

مدیریت زمان و استرس شغلی

www.ketab.ir

نویسنده:

علی محمدی زاده

پیشگفتار:

مدیران آموزشی به دلیل حجم زیاد کار و کمبود وقت استرس قابل ملاحظه‌ای را تحمل می‌نمایند که نه تنها بر سلامت جسمانی آنها بلکه بر عملکرد سازمانی آنها هم تاثیرگذار می‌باشد. ولی امروزه می‌توان با اعمال مهارت‌های مدیریت زمان استرس شغلی مدیران را کاهش داد. هدف از این اثر بررسی رابطه بین مهارت سازمانی مدیریت زمان با استرس شغلی مدیران بوده است. نتایج بررسیهای نویسنده نشان‌دهنده آن است که بین مولفه‌های مهارت سازمانی مدیریت زمان (هدف‌گذاری، اولویت‌بندی اهداف و فعالیت‌ها، برنامه‌ریزی عملیاتی، تفویض اختیار، مدیریت ارتباطات و مدیریت جلسات) و استرس شغلی، رابطه معکوس و معناداری وجود دارد. همچنین یافته‌های محقق نشان داد که بین مهارت سازمانی مدیریت زمان و استرس شغلی با سابقه مدیریت سطح تحصیلات و سابقه خدمت مدیران تفاوت معنی‌داری وجود داشت. با توجه به این بررسی، با اعمال مدیریت زمان می‌توان استرس شغلی مدیران را کاهش داد و در نتیجه عملکرد مدیران و وضعیت سلامت جسمانی و روانی مدیران را بهبود بخشید.

پیشگفتار:	۵
مقدمه	۹
بیان مسأله	۱۰
اهمیت بحث	۱۳
اهداف نویسنده	۱۶
سوالات مورد بررسی	۱۶
تعاریف متغیرها	۱۷
مبانی نظری مدیریت زمان	۲۰
پیشینه نظری مدیریت زمان	۲۱
تعاریف مدیریت زمان	۲۳
مبانی نظری مهارت‌های سازمانی مدیریت زمان	۲۶
مبانی نظری استرس شغلی	۵۳
تعاریف استرس	۵۵
انواع استرس	۵۶
عوامل استرس‌زا	۵۷
علل ایجاد استرس بدخیم و مضر در مدیران	۶۰
تعاریف استرس شغلی	۶۰
عوامل ایجاد کننده استرس درون سازمانی	۶۱
عامل‌های استرس شغلی در محیط کار	۶۲
تأثیر عوامل استرس بر مدیران	۶۸
شیوه‌های مقابله با استرس	۶۹
کاهش استرس کارکنان	۷۱
مدیریت استرس	۷۱
مدیریت استرس فردی	۷۲
مدیریت استرس سازمانی	۷۲

استرس^۱ (فشار روانی) شایع‌ترین، فراگیرترین و مخرب‌ترین نیروی موجود در جامعه امروزی ما است. در چند دهه اخیر فشار عصبی (استرس) و علل بوجودآورنده آن در محیط‌های شغلی و سازمانها مورد توجه و بررسی بسیار واقع شده و یکی از مباحث اصلی رفتار سازمانی را به خود اختصاص داده است. این پدیده نسبت به هر ارگانیزم (جاندار) آلوده‌کننده‌ای، مهاجم‌تر، آسیب‌زننده‌تر و جهانی‌تر است. بدین جهت، مهم‌ترین بخش زندگی که ایجادکننده استرس زیادی برای انسانها بوده است، شغل آنهاست. استرس شغلی پدیده‌ای است که در سالهای اخیر توجه روان‌شناسان و دانشمندان علم مدیریت را به خود جلب کرده است. این اختلال در میان انواع مشاغل مدرسان و یاری‌دهنده نظیر مدیران، مشاوران، معلمان، مددکاران اجتماعی، پرستاران، پزشکان، پلیس و مواردی از این قبیل مشاهده شده و با محرک‌های تنش‌زایی مانند داشتن مراجعان بیش از حد در یک زمان، نداشتن زمان کافی و فقدان حمایت یا قدردانی مرتبط است. از میان همه تنش‌های روانی که مدیران آموزشی با آن مواجه می‌شوند هیچیک شایع‌تر و فراگیرتر از فشار روانی مربوط به زمان نیست. این فشار احتمالاً آنها را بیش از پیش تحت تأثیر قرار می‌دهد، سلامت و آسایش شخصی آنان را به خطر می‌اندازد، آنان را دچار استرس (فشار روانی) می‌کند و در اثر فشارهایی که بر آنان وارد می‌شود پس از مدتی از توان و انرژی اولیه این نیروی مهم کاسته می‌شود و به همین خاطر ممکن است از کارایی و اثربخشی آنها نیز کاسته شود.

مطالعات نشان داده است که مدیریت زمان^۲ یکی از روش‌های موثر جهت کاهش میزان استرس است و اخیراً اکثر کتب مدیریت و روان‌شناسی سازمانی تأکید

1-Stress

2-Time Management

زیادی بر مقوله زمان دارند. همچنین مدیریت زمان روی سلامتی روانی کارکنان اثر مثبت داشته استرس و فشارهای روانی ناشی از کار را کاهش می‌دهد. مدیریت زمان می‌تواند از طریق حذف عوامل استرس‌زای زمانی، استرس شغلی را کاهش دهد. با انجام مدیریت زمان، آگاهی افراد از زمان در دسترس افزایش می‌یابد، با برنامه‌ریزی و پایش زمان پیامدهای واقع‌بینانه‌تری حاصل می‌گردد و وظایف به صورت موثرتری انجام می‌گیرند و حداکثر بهره‌وری هوشمندانه از کار بدست می‌آید. مهارت‌های مدیریت زمان می‌تواند به مدیران کمک کند تا بتوانند از زمان به طور موثر و کارا استفاده کنند. در مدیریت زمان کارها برنامه‌ریزی و برای آنها تعیین اولویت می‌شود، که این امر باعث کاهش فشار زمانی می‌شود و در نهایت تنش را در افراد کاهش می‌دهد.

بنابراین با توجه به این‌که اکثر مدیران ما از تراکم بسیار کار و از کمبود وقت گلایه و شکوه می‌کنند و مدیریت زمان به مدیران کمک می‌کند تا کنترل وقت خود را در دست گیرند و به محیط آشفته و پریشان کار خود نظم ببخشند و نیز با توجه به اینکه زمان عامل فشار روانی و رفع آن مستلزم مهارت در مدیریت زمان است در این کتاب به بررسی رابطه بین مهارت‌های سازمانی مدیریت زمان و استرس شغلی مدیران آموزشی پرداخته شده است.

بیان مسأله

با توجه به اینکه حداقل یک سوم عمر ما در محیط کار سپری می‌شود و از طرفی بسیاری از روابط و مناسبات اجتماعی ما در طی ساعات کار شکل می‌گیرد، استرس ناشی از کار یا استرس شغلی^۱ می‌تواند علاوه بر کارایی سازمان سلامت کارکنان را نیز در معرض خطر قرار دهد. در زندگی همه افرادی که در یکی از مشاغل

مختلف جامعه کار می‌کنند استرس وجود دارد و به گونه‌های مختلف بر آنها فشار وارد می‌آورد. فشار روانی (استرس) به وضعیتی گفته می‌شود که در آن بر عواطف و هیجان‌ها و فرایندهای اندیشیدن و حالت‌های بدنی انسان کشش و سنگینی وارد می‌شود (ملک آرا، ۱۳۸۶).

یکی از مشاغل بسیار مهم و حساس در جامعه که از اهمیت والایی برخوردار است و در وضعیت فعلی و آینده جامعه تأثیر بسزایی دارد شغل مدیران آموزشی است که همانند تمامی مشاغل دیگر دارای عوامل استرس‌زای مخصوص به خود است. همزمان با افزایش مداوم وظایف شغلی، افراد فشارهای روحی و روانی و استرس بیشتری را تجربه می‌کنند.

مدیران واحدهای آموزشی به دلیل حجم زیاد کار و کمبود وقت استرس قابل ملاحظه‌ای را تحمل می‌نمایند که نه تنها بر سلامت جسمانی آنها بلکه بر عملکرد سازمانی آنها تأثیر می‌گذارد و مانع تحقق اهداف سازمانی می‌گردد. استرس شغلی مدیران به منزله یک مشکل جهانی، مطالعات بسیاری را در کشورهای مختلف به خود اختصاص داده است. الگوهای نظری فعلی بر مبنای تعاملی استرس شغلی مدیران تأکید می‌کنند. در این الگوها به نقش مهم متغیرهای میانجی و تعدیل کننده اشاره می‌شود. از جمله متغیرهایی که به نظر می‌رسد با استرس شغلی رابطه دارد و از جمله راه‌های مقاومت و مقابله در برابر استرس باشد متغیر مدیریت زمان است. اثرات مخرب استرس بر زندگی فردی و اجتماعی کاملاً مشهود بوده و مدیران نیز یکی از آسیب‌پذیرترین قشرها در برابر استرس به شمار می‌آیند. این گروه که دارای مسئولیت‌های زیادی می‌باشند و انجام هدف‌های سازمان را بر عهده دارند، از محیط‌های اجتماعی و سازمانی تأثیر پذیرفته و در صورتی که مورد تهاجم استرس قرار گیرند، آثار منفی آن به سرعت و به صورت کاهش در بهره‌وری و رضایت شغلی کارکنان منعکس می‌گردد. روان‌شناسان و محققین نقش استرس را در وضعیت‌های

مختلفی بررسی نموده‌اند، در این میان تأثیر استرس بر مدیران واحدهای آموزشی به دلیل پیچیدگی کاری بسیار چشمگیرتر است.

(مکنزی، ۱۳۷۶) می‌گوید: یکی از منابع استرس را در محیط کاری فشار کاری و فقدان زمان لازم برای انجام آنهاست. اما آنچه مهم است نحوه استفاده از زمان است. بنابراین مسأله اداره کردن زمان و مدیریت زمان مطرح می‌شود. بدون شک اگر از زمان به نحو شایسته‌ای استفاده نشود و مدیران مدارس به ارزش واقعی آن پی نبرند، هرگز نخواهند توانست نتیجه مثمر ثمری داشته باشند. مورهد و گریفین مدیریت زمان را به عنوان یکی از استراتژی‌های مقابله فردی در مقابل فشار روانی (استرس) به حساب آورده‌اند و چنین نوشته‌اند: «عقیده بر این است که بسیاری از فشارهای روزانه را می‌توان با مدیریت خوب زمان کاهش داد یا از بین برد» (الوانی، ۱۳۸۲).

متخصصان علم مدیریت بر این باورند که مدیریت زمان کلید موفقیت در برابر کوه مشکلاتی است که هر مدیری با آن روبرو است. فرامست معتقد است وقت در همه جا عامل فشار است و مهارت مدیریت زمان برای مقابله با این فشار ابزاری موثر است. مدیریت زمان شامل مهارت‌هایی از قبیل انضباط شخصی، هدفگذاری، کنترل وقفه‌ها، روش سازماندهی امور و غیره است. این مهارت‌ها به خوبی می‌توانند باعث حذف بسیاری از منابع استرس زمانی شده و اثرات منفی آن را کاهش دهند.

مدیریت زمان روی سلامتی روانی افراد اثر گذاشته و استرس و فشارهای روانی ناشی از کار را کاهش می‌دهد. مدیریت زمان می‌تواند از طریق حذف عوامل استرس‌زای سازمانی، استرس شغلی را کاهش دهد. با اعمال مهارت‌های مدیریت زمان می‌توان بیشتر فشار روانی وارده بر مدیران را کاهش داده یا از بین برد و موجبات اثر بخشی و بالارفتن کارایی را در سازمان منجر گردید (باعزت و ادیب راد، ۱۳۸۳).

بنابراین با توجه به نقش مهم مهارت‌های سازمانی مدیریت زمان در تعدیل و کاهش استرس شغلی و با توجه به اینکه متغیرهای مدیریت زمان و استرس شغلی به

عنوان عامل تعیین‌کننده در همه سازمان‌ها به شمار می‌روند و بنا به اهمیت منبع محدود زمان و عدم برنامه‌ریزی برای استفاده بهینه از آن، مطالعه مهارت‌های سازمانی مدیریت زمان و ارتباط آن با استرس شغلی مدیران مورد توجه این اثر قرار گرفته است.

اهمیت بحث

رهبری نسل آینده هر جامعه‌ای به دست مدیران آموزشی آن جامعه می‌باشد و بررسی دقیق مسائل و مشکلات مدیران آموزشی از وظایف بسیار مهم متخصصین و دست‌اندرکاران تعلیم و تربیت می‌باشد. یکی از مسائل و مشکلاتی که امروزه در تمام سازمان‌ها از جمله سازمان‌های آموزشی شیوع پیدا کرده است، پدیده استرس یا فشار روانی می‌باشد که به دلیل داشتن پیامدهای نامطلوب بی‌شمار مورد توجه اکثر اندیشمندان آموزش و پرورش قرار گرفته است. استرس از عوامل گسستگی روابط و ناسازگاری می‌باشد. تنش حاکم بر مدیران مدارس می‌تواند بر سلامت کارکنان و رضایت آنها از شغلشان، تأثیر بگذارد و از آنجا که پایین بودن رضایت شغلی از نشانه‌های آشفتگی اوضاع سازمان می‌باشد، لذا با شناسایی عوامل استرس‌زای شغلی که موجب کاهش رضایت شغلی در سازمان می‌شوند می‌توان به برنامه‌ریزی در سازمان پرداخت که موجب بهبود شرایط، کاهش عوامل استرس‌زای شغلی و در نتیجه افزایش رضایت شغلی خواهد بود. به طور کلی فشارهای روانی ناشی از شغل، علاوه بر این که بیماری‌های روانی و جسمی متفاوتی را به وجود می‌آورد، بر کارایی افراد تأثیر گذاشته و نیرو و بازدهی آنان را کاهش می‌دهد (قیمی، ۱۳۸۸).

توسعه هر جامعه مستلزم توسعه نظام آموزش و پرورش آن جامعه است. شناسایی عوامل موثر بر بهبود کارکرد این نهاد و پیدا کردن نقاط قوت و ضعف از جمله ضروریات است. مهم‌ترین و حیاتی‌ترین سازمان وابسته به نظام آموزش و