

مدیریت زمان؛ مدیریت استرس

گردآورنده و مؤلف:

سکینه پیواسته

www.ketab.ir



سازمان اسناد و کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران

سرشناسه	: پیواسته، سکینه، ۱۳۵۵-
عنوان و نام پدیدآور	: مدیریت زمان؛ مدیریت استرس/ گردآورنده و مولف سکینه پیواسته.
مشخصات نشر	: گسترش علوم نوین، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۱۰۱ ص.
شابک	: ۳۷۰۰۰۰ ریال-3-622-691115-978
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۷۶-۸۴.
موضوع	: معلمان - فشار روانی کار
موضوع	: Teachers - Job stress
موضوع	: معلمان - مدیریت زمان
موضوع	: Teachers - Time management
رده بندی کد ره	: LB۲۸۴/۲
رده بندی دیویی	: ۳۷۱/۱۴۱۲
شماره کتابشناسی	: ۶۱۱۵۹۸۴

مدیریت زمان؛ مدیریت استرس

عنوان کتاب:

- گردآورنده و مؤلف: سکینه پیواسته
- ویراستار: المیرا اعزازی بجنوردی
- طراح جلد: هادی شاهی
- نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۹
- شمارگان: ۱۰۰۰ جلد
- شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۹۱۱-۱۵-۳
- تعداد صفحات: ۱۰۱ صفحه
- قیمت: ۳۷۰۰۰۰ ریال

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
مقدمه	۲
اهمیت موضوع	۴
مفاهیم مرتبط با استرس	۶
تعاریف استرس	۸
تاریخچه استرس	۱۲
استرس مغلی	۱۳
تعاریف استرس شغلی	۱۵
استرس و شغل	۱۶
محیط فیزیکی	۱۷
کنترل نداشتن مسئولیت بی از کار	۱۷
روابط میان فردی صحت	۱۷
ارتقاء و تایید ناکافی	۱۷
از دست دادن شغل	۱۷
انواع استرس	۱۸
عامل های استرس شغلی در محیط کار	۱۹
ابهام نقش	۱۹
گران باری نقش	۲۰
کم باری نقش	۲۱
ناسازگاری نقش	۲۱
اثرات استرس در محیط کار	۲۲
منابع استرس	۲۳
عوامل فیزیکی	۲۳
پیامدهای استرس	۲۵
مدل مفهومی بنیادی آموزش ایمن سازی در مقابل استرس	۲۶
تاریخچه زمان	۲۸
تعاریف زمان	۲۹
نظریه های دانشمندان در مورد زمان	۳۳
مراحل مدیریت زمان	۳۷
تعیین اهداف	۳۷

۴۲	تجزیه و تحلیل ABC
۴۲	مکتوب کردن اهداف با استفاده از جدول روزانه
۴۵	بررسی عملکرد
۴۸	نظریه‌های مدیریت زمان
۵۱	پیامدهای مثبت مدیریت زمان
۵۱	مدیریت زمان و استرس شغلی
۵۲	خودکارآمدی
۵۴	نقش خودکارآمدی در مدیریت زمان
۵۵	نظریه خودکارآمدی
۵۵	تجربیات موفق
۵۶	موانع اجتماعی
۵۶	ترغیب اجتماعی
۵۶	واکنش‌های رایج
۵۷	ابعاد خودکارآمدی
۵۸	منابع باورهای خودکارآمدی
۵۸	دستاوردهای عملکرد
۵۹	تجربه‌های جانشین
۵۹	ترغیب کلامی
۶۰	حالت‌های فیزیولوژیک
۶۰	خودکارآمدی و تنیدگی
۶۱	ویژگی‌های افراد خودکارآمد
۶۲	تحقیقات مشابه
۷۶	منابع فارسی
۸۴	منابع انگلیسی

سخن نویسنده

عده‌ای از صاحب‌نظران استرس^۱ را بیماری شایع قرن نامگذاری کرده‌اند. شاید هم به راستی دوران ما، عصر فشارهای عصبی است، دوره‌ای که در آن انسان بیش از هر زمان دیگری در معرض عوامل موجد استرس قرار گرفته و در چنین جهان پر هیاهویی چگونه می‌توان از استرس اجتناب کرد. مساله استرس در همه مشاغل مطرح است، اما در ارتباط با شغل معلم، استرس معنای خاصی پیدا می‌کند، چون یک معلم، علاوه بر مسائل و مشکلاتی که در همه افراد مطرح است، با برخی مسائل و مشکلات که صرفاً ناشی از نوع شغل وی است نیز مواجه می‌شود. مساله تفاوت‌های فردی و فرهنگی از قضا تفاوت‌های سنی، استعداد^۲، میزان رشد و بلوغ و شخصیت دانش‌آموزان و شیوه برخورد معلم با این عوامل، فشار وارد بر وی را در چندان می‌کند؛ به‌علاوه مشغله‌های فکری معلم در ارتباط با نحوه تدریس و مشکلات موجود در کلاس، محیط بسته کلاس، احیاناً تعداد زیاد دانش‌آموزان، سوء رفتار دانش‌آموزان و سر و صدای آنها، همه و همه جزو عوامل بسیار استرس‌زا هستند که معلم باید به نوبت آنها را مدیریت نماید.

با توجه به اینکه نظام‌های آموزشی از ارکان مهم توسعه در جوامع به شمار می‌آیند و اصولاً جوامع، اهداف و آرمان‌های خود را از طریق تاسیس این نظام‌ها دنبال می‌کنند، آموزش و پرورش را می‌توان الگوی کلی نهادها و موسسات موجود در جامعه قلمداد نموده که رشد و توسعه جوامع، در گرو رشد و توسعه آموزش است و در این میان نقش معلم به عنوان لیدر و سکان‌دار تعلیم و تربیت بسیار حائز اهمیت می‌گردد؛ برخی بر این باورند که توانایی در مدیریت زمان^۳ از استرس‌های محیطی در محیط کلاس می‌کاهد و باعث مدیریت بهتر استرس در معلمان می‌گردد. معلمینی که مدیریت زمان را بهتر فرا گرفته‌اند بهتر می‌توانند مدیریت هیجانات منفی داشته باشند، بنابراین یکی از مسائلی که می‌تواند در ارتقای توان حرفه‌ای معلم نقش تعیین‌کننده‌ای داشته باشد، مدیریت زمان است.

^۱ Stress^۲ Talent^۳ Time Management