

**ارتباط مدیریت زمان با استرس شغلی در
معلمان تربیت بدنی**

مؤلفان:

غلامرضا اناری

کارشناس ارشد مدیریت ورزشی

۱۳۹۲



- ۱-۶-۱- محدودیتهای قابل کنترل ۲۵
- ۱-۶-۲- محدودیتهای غیر قابل کنترل ۲۶
- ۷-۱- قلمرو موضوع ۲۶
- ۸-۱- تعریف واژه‌ها و اصطلاحات مورد بحث ۲۶

فصل دوم: مبانی نظری و ادبیات پیشینه

- ۱-۲- مقدمه ۳۱
- ۲-۲- استرس ۳۲
- ۲-۲-۱- منابع استرس شغلی ۳۷
- ۲-۲-۱-۲- بارخ استرس ۴۴
- ۲-۲-۳- تاوتلهای فردی ۴۶
- ۲-۲-۴- استرس و ویژگیهای رفتاری شخصیت A و B ۴۷
- ۲-۲-۵- تغییرات دوره زندگی ۵۱
- ۲-۲-۶- مرکز کنترل ۵۲
- ۲-۲-۷- حمایت اجتماعی ۵۵
- ۲-۲-۸- پیامدهای استرس ۶۱
- ۲-۳- مدیریت زمان ۶۴
- ۲-۳-۱- زمان ۶۵
- ۲-۳-۲- مفاهیمی از مدیریت زمان ۶۶
- ۲-۳-۳- دیدگاه نظری عرفا و فلاسفه در خصوص مدیریت زمان ۶۸
- ۲-۳-۴- چرخه مدیریت زمان ۶۹
- ۲-۳-۵- اصول عمومی مدیریت زمان ۷۰

- ۷۱.....۲-۳-۶- اصول مدیریت زمان
- ۷۲.....۱. هدف گذاری
- ۷۲.....۲. تعیین اولویت
- ۷۳.....۳. رعایت اولویت
- ۷۴.....۲-۳-۷- نکات سودمند برای بهبود کیفیت وقت
- ۷۴.....۱. از مزاحمت‌ها جلوگیری کنید.
- ۷۴.....۲. بهره‌ور بودن تأکید کنید نه مشغول بودن.
- ۷۴.....۳. سرعت خود را تنظیم کنید.
- ۷۵.....۴. مدیریت زمان شخصی.
- ۷۵.....۵. اهداف شخصی.
- ۷۷.....۶. عمل.
- ۷۷.....۷. استفاده از تفویض اختیار.
- ۷۸.....۸. سازماندهی سیستم‌ها.
- ۷۸.....۹. الگوبرداری از طرح مدیریت زمان.
- ۷۹.....۱۰. مدیریت میز کار.
- ۸۰.....۲-۳-۷- اتلاف وقت
- ۸۱.....۲-۳-۷-۱- مهمترین عوامل اتلاف وقت
- ۸۲.....۲-۴-۱- ادبیات پیشینه موضوع استرس در معلمان تربیت بدنی
- ۸۲.....۲-۴-۱- پژوهش‌های انجام شده در داخل ایران
- ۹۰.....۲-۴-۲- پژوهش‌های انجام شده در خارج از ایران
- ۹۹..... جمع بندی

فصل سوم: روش شناسی استرس

۱-۳-۱- مقدمه	۱۰۴
۳-۲- روش پژوهش	۱۰۴
۳-۳- جامعه آماری پژوهش	۱۰۴
۳-۴- نمونه آماری	۱۰۴
۳-۵- ابزار جمع آوری داده ها	۱۰۵
۳-۵-۱- پرسشنامه ویژگیهای جمعیت شناختی	۱۰۵
۳-۵-۲- پرسشنامه استرس شغلی	۱۰۶
۳-۵-۳- پرسشنامه مدیریت زمان	۱۰۷
۳-۶- پایایی ابزار پژوهش	۱۰۷
۳-۶-۱- روش	۱۰۷
۳-۶-۲- پایایی	۱۰۷
۳-۷- روش های جمع آوری اطلاعات تجزیه و تحلیل داده ها	۱۰۸

فصل چهارم: یافته های کم کردن استرس در معلمان تربیت بدنی

۴-۱- مقدمه	۱۱۲
۴-۲- توصیف آماری داده ها	۱۱۲
۴-۲-۱- متغیر جنسیت	۱۱۲
۴-۲-۲- متغیر رشته تحصیلی	۱۱۳
۴-۲-۳- متغیر مدرک تحصیلی	۱۱۴
۴-۲-۴- متغیر وضعیت تاهل	۱۱۴
۴-۲-۵- متغیر ورزش کردن	۱۱۵

- ۴-۲-۶- متغیر مدت زمان ورزش کردن ۱۱۵
- ۴-۳-۳- تحلیل استنباطی داده ها ۱۱۶
- ۴-۳-۸- فرض صفر هشتم: بین مدیریت زمان و استرس شغلی با سن
رابطه معنی داری وجود ندارد. ۱۲۳

فصل پنجم: بحث و نتیجه گیری

- ۵-۱- مقدمه ۱۳۴
- ۵-۲- خلاصه فصل ۱۳۵
- ۵-۳- بحث و بررسی ۱۳۸
- ۵-۳-۳- پیشنهادت برخاسته از موضوع بحث ۱۴۸
- ۵-۴- پیشنهادت برای تحقیقات آینده ۱۴۸
- منابع ۱۵۰
- پیوست ۱۶۴

سخن مولف

هدف از این تحقیق ارتباط مدیریت زمان با استرس شغلی در معلمان تربیت بدنی و غیر تربیت بدنی شهر قم می باشد. روش تحقیق پژوهش حاضر توصیفی و از نوع همبستگی بوده که به شکل پیمایشی انجام شد. بدین منظور از سه پرسشنامه ویژگی های جمعیت شناختی (شامل سن، جنسیت، وضعیت تاهل، رشته تحصیلی و مدرک تحصیلی)، پرسشنامه استرس شغلی اورلی و گیردانو شامل ۱۴ سوال و پرسشنامه مدیریت زمان کافمن، اسکاربورگ و لیندکویست شامل ۳۵ سوال استفاده شد. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل کلیه معلمان غیر تربیت بدنی ($N=1210$) نفر و معلمان تربیت بدنی ($N=245$) نفر بودند. نمونه آماری پژوهش حاضر برای معلمان غیر تربیت بدنی با توجه به فرمول کوکران و شارپ ($n=250$) نفر و معلمان تربیت بدنی با توجه به فرمول کوکران ($n=150$) نفر تعیین و به روش تصادفی ساده انتخاب گردیدند. روایی پرسشنامه ها پس از اعمال نظرات اصلاحی ۱۵ نفر از متخصصین رشته تربیت بدنی تایید شد. همچنین ضریب پایایی پرسشنامه استرس شغلی ($\alpha=0/85$) و پرسشنامه مدیریت زمان

$(\alpha = 0/01)$ بدست آمد. برای توصیف داده ها از شاخصهای مرکزی و پراکندگی استفاده شد. با توجه به طبیعی بودن توزیع داده ها با انجام ضریب همبستگی پیرسون (برای بررسی روابط بین متغیرها)، رگرسیون خطی (برای پیش بینی متغیرها)، آزمون t مستقل (برای بررسی تفاوت بین میانگین ها) و Z فیشر (برای مقایسه ضرایب همبستگی) استفاده شد.

نتایج نشان داد که بین مدیریت زمان با استرس شغلی معلمان تربیت بدنی $(r = 0/056, P \geq 0/05)$ رابطه معنی داری وجود ندارد. همچنین بین مدیریت زمان براساس جنسیت معلمان تربیت بدنی $(t = -0/79, P \geq 0/05)$ تفاوت معنی داری وجود ندارد. همچنین بین استرس شغلی براساس جنسیت معلمان تربیت بدنی $(t = 1/01, P \geq 0/05)$ تفاوت معنی داری وجود ندارد. از طرفی دیگر بین مدیریت زمان با استرس شغلی معلمان غیر تربیت بدنی $(r = 0/46, P \leq 0/05)$ رابطه معنی داری وجود دارد. همچنین در خصوص معلمان غیر تربیت بدنی، مدیریت زمان $(t = 2/4, P \leq 0/05)$ توانایی پیش بینی استرس شغلی را دارد. بین مدیریت زمان براساس جنسیت معلمان غیر تربیت بدنی $(t = 0/14, P \geq 0/05)$ تفاوت معنی داری وجود ندارد. همچنین بین استرس شغلی براساس جنسیت معلمان غیر تربیت بدنی $(P \geq 0/05)$ و $t = 1/22$ تفاوت معنی داری وجود ندارد. همچنین بین مدیریت زمان براساس رشته تحصیلی معلمان غیر تربیت بدنی $(t = -2/69, P \leq 0/01)$ تفاوت معنی داری وجود دارد. بین مدیریت زمان براساس ورزش کردن معلمان غیر تربیت بدنی $(t = -2/57, P \leq 0/05)$ تفاوت معنی داری وجود

دارد. همچنین ضرایب همبستگی مدیریت زمان با استرس شغلی بر اساس معلمان تربیت بدنی و غیر تربیت بدنی اختلاف معناداری با هم ندارند.