



دانشگاه پیام نور

(M.A) پایان نامه کارشناسی ارشد)

رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی - گرایش مدیریت ورزشی

موضوع:

ارتباط مدیریت زمان با استرس شغلی در معلمان تربیت بدنی قم و غیر تربیت بدنی شهر

استاد راهنما :

دکتر ابوالفضل فراهانی

استاد مشاور :

دکتر حسین پورسلطانی زرنندی

نگارنده:
غلامرضا اناری



سپاس
خداوند بزرگ و مهربان

تقدیم به: . . .

فهرست مطالب

شماره صفحه	عنوان
	فصل اول : طرح پژوهش
2	1-1- مقدمه
3	1-2- بیان مسئله
6	1-3- اهمیت و ضرورت پژوهش
9	1-4- اهداف پژوهش
9	1-4-1- هدف کلی
9	1-4-2- اهداف ویژه
10	1-5- فرضیات پژوهش
11	1-6- محدودیتهای پژوهش
12	1-7- پیش فرضهای پژوهش
12	1-8- قلمرو پژوهش
13	1-9- تعریف واژه ها و اصلاحات پژوهش
	فصل دوم: مبانی نظری ، پیشینه پژوهش
15	2-1- مقدمه
16	2-2- استرس
20	2-2-1- منابع استرس شغلی
25	2-2-2- پاسخ استرس
26	2-2-3- تفاوتهای فردی

- 27 B و 4-2-2A- استرس و ویژگیهای رفتاری شخصیت
- 30 5-2-2- تغییرات دوره زندگی
- 31 6-2-2- مرکز کنترل
- 33 7-2-2- حمایت اجتماعی
- 37 8-2-2- پیامدهای استرس
- 40 3-2- مدیریت زمان
- 40 1-3-2- زمان
- 41 2-3-2- تعاریفی از مدیریت زمان
- 43 3-3-2- دیدگاه نظری عرفا و فلاسفه در خصوص مدیریت زمان
- 44 4-3-2- چرخه مدیریت زمان
- 45 5-3-2- اصول عمومی مدیریت زمان
- 46 6-3-2- اصول مدیریت زمان
- 47 7-3-2- نکات سودمند برای بهبود کیفیت وقت
- 52 8-3-2- اتلاف وقت
- 52 1-8-3-2- مهمترین عوامل اتلاف وقت
- 54 4-2- ادبیات پیشینه پژوهش
- 54 1-4-2- پژوهش های انجام شده در داخل ایران
- 60 2-4-2- پژوهش های انجام شده در خارج از ایران

فصل سوم: روش شناسی پژوهش

- 68 1-3- مقدمه
- 68 2-3- روش پژوهش
- 68 3-3- جامعه آماری پژوهش

68	3-4- نمونه آماری
69	3-5- ابزار پژوهش
69	3-5-1- پرسشنامه ویژگی های جمعیت شناختی
69	3-5-2- پرسشنامه استرس شغلی
70	
71	3-5-3- پرسشنامه مدیریت زمان
	3-6- روایی و پایایی ابزار پژوهش
71	3-6-1- روایی
71	3-6-2- پایایی
72	3-7- روش های جمع آوری اطلاعات و تجزیه و تحلیل داده ها
	فصل چهارم: تجزیه و تحلیل یافته های تحقیق
74	4-1- مقدمه
74	4-2- توصیف آماری داده ها
74	4-2-1- متغیر جنسیت
75	
76	4-2-2- متغیر رشته تحصیلی
77	4-2-3- متغیر مدرک تحصیلی
78	4-2-4- متغیر وضعیت تاهل
79	4-2-5- متغیر ورزش کردن
	4-2-6- متغیر مدت زمان ورزش کردن
79	4-3- تحلیل استنباطی داده ها
80	4-3-1- فرض صفر اول
81	4-3-2- فرض صفر دوم
82	4-3-3- فرض صفر سوم

83	4-3-4- فرض صفر چهارم
83	5-3-4- فرض صفر پنجم
84	6-3-4- فرض صفر ششم
85	7-3-4- فرض صفر هفتم
86	8-3-4- فرض صفر هشتم
87	
89	9-3-4- فرض صفر نهم
89	10-3-4- فرض صفر دهم
90	11-3-4- فرض صفر یازدهم
90	
91	12-3-4- فرض صفر دوازدهم
91	13-3-4- فرض صفر سیزدهم
92	14-3-4- فرض صفر چهاردهم
	10-3-4- فرض صفر پانزدهم
	10-3-4- فرض شانزدهم

فصل پنجم: بحث و نتیجه گیری

94	1-5- مقدمه
94	2-5- بحث و بررسی
104	3-5- پیشنهادات برخاسته از تحقیق
104	4-5- پیشنهاداتی برای تحقیقات آینده
105	منابع
114	پیوست

هدف از این تحقیق ارتباط مدیریت زمان با استرس شغلی در معلمان تربیت بدنی و غیرتربیت بدنی شهر قم می‌باشد. روش تحقیق پژوهش حاضر توصیفی و از نوع همبستگی بوده که به شکل پیمایشی انجام شد. بدین منظور از سه پرسشنامه ویژگی‌های جمعیت شناختی (شامل سن، جنسیت، وضعیت تاهل، رشته تحصیلی و مدرک تحصیلی)، پرسشنامه استرس شغلی اورلی و گیردانو شامل 14 سوال و پرسشنامه مدیریت زمان کافمن، اسکاربورگ و لیندکویست شامل 35 سوال استفاده شد. جامعه آماری (نفر بودند. نمونه آماری $N=$ نفر و معلمان تربیت بدنی $N=245$) پژوهش حاضر شامل کلیه معلمان غیر تربیت بدنی (12139 نفر و معلمان تربیت بدنی با توجه به $n=$ پژوهش حاضر برای معلمان غیر تربیت بدنی با توجه به فرمول کوکران و شارپ (250 نفر تعیین و به روش تصادفی ساده انتخاب گردیدند. روایی پرسشنامه ها پس از اعمال نظرات $n=$ فرمول کوکران (150 نفر) و $\alpha=$ اصلاحی 15 نفر از متخصصین رشته تربیت بدنی تایید شد. همچنین ضریب پایایی پرسشنامه استرس شغلی (0/85 بدست آمد. برای توصیف داده ها از شاخصهای مرکزی و پراکندگی استفاده شد. با توجه به $\alpha=$ پرسشنامه مدیریت زمان (0/81 طبیعی بودن توزیع داده ها با انجام ضریب همبستگی پیرسون (برای بررسی روابط بین متغیرها)، رگرسیون خطی (برای پیش بینی فیشر (برای مقایسه ضرایب همبستگی) استفاده شد. Z مستقل (برای بررسی تفاوت بین میانگین ها) و t متغیرها، آزمون رابطه معنی داری $r =$ ، $P0/056$ نتایج نشان داد که بین مدیریت زمان با استرس شغلی معلمان تربیت بدنی $\geq 0/05$ (تفاوت معنی داری وجود t و $P = -0/79$ وجود ندارد. همچنین بین مدیریت زمان براساس جنسیت معلمان تربیت بدنی $\geq 0/05$ (تفاوت معنی داری وجود ندارد. t و $P = 1/01$ ندارد. همچنین بین استرس شغلی براساس جنسیت معلمان تربیت بدنی $\geq 0/05$ (رابطه معنی داری وجود دارد. $r =$ ، $P0/46$ از طرفی دیگر بین مدیریت زمان با استرس شغلی معلمان غیر تربیت بدنی $\leq 0/05$ (توانایی پیش بینی استرس شغلی را دارد. بین $P \leq 0/05$ و t همچنین در خصوص معلمان غیر تربیت بدنی، مدیریت زمان $= 2/41$ (تفاوت معنی داری وجود ندارد. همچنین بین t و $P = 0/14$ مدیریت زمان براساس جنسیت معلمان غیر تربیت بدنی $\geq 0/05$ (تفاوت معنی داری وجود ندارد. همچنین بین t و $P = 1/22$ استرس شغلی براساس جنسیت معلمان غیر تربیت بدنی $\geq 0/05$ (تفاوت معنی داری وجود دارد. بین t و $P = -2/69$ مدیریت زمان براساس رشته تحصیلی معلمان غیر تربیت بدنی $\leq 0/01$ (تفاوت معنی داری وجود دارد. همچنین t و $P = -2/57$ مدیریت زمان براساس ورزش کردن معلمان غیر تربیت بدنی $\leq 0/05$ (ضرایب همبستگی مدیریت زمان با استرس شغلی بر اساس معلمان تربیت بدنی و غیر تربیت بدنی اختلاف معناداری با هم ندارند.

کلید واژه: مدیریت زمان، استرس شغلی، معلمان تربیت بدنی و غیر تربیت بدنی

فصل اول

طرح پژوهش

1-1- مقدمه

فشار روانی، که به اصطلاح استرس نامیده می شود در زندگی روزانه ما به طور فراوان مشاهده می شود. دنیای صنعتی و فراصنعتی گرفتاری های فراوانی را پدید آورده است. نرانی افراد نسبت به کار، خانواده، فرزند، دوری اعضا خانواده از یکدیگر و جدایی آنها، نگرانی های مادران کارمند نسبت به وضع کودکان خود، مشکلات اجتماعی، وضع اقتصادی و میزهای گوناگون، انتظارات و توقعات سازمان از کارمندان، پیشرفت تکنولوژی و بیم از کهنه شدن اطلاعات و معلومات، مشکلات مدیریت و توقعات کارکنان همگی سبب می شود که فرد از

لحظه بیداری بامداد تا هنگام خوابیدن شامگاه همواره دچار هیجان ها، تنش ها، نگرانی ها و بیم های گوناگون باشد که گاه با ظرفیت بدنی، عصبی و روانی وی متناسب و گاه با آن سازگار نیست (26).

اگرچه هر شغلی استرس های خاص خود را دارد، اما معلمان فشارهای ویژه ای متحمل می شوند که در کمتر حرفه ای نظیر آن را می توان یافت. برنامه ریزی برای تدریس دروس متنوع، حجم زیاد کار و فشار زمان، ارزشیابی، ساختار فضای آموزشی، آینده ی مبهم شغلی، برقراری انضباط در کلاس، وجود فراگیران دشوار، درآمد ناکافی، تعارض با همکاران، شرایط نامساعد کاری و فشار برای ارتقا به عنوان بخشی از منابع استرس معلمان فهرست شده اند که همراه با فشارهای ناشی از زندگی شخصی، خانوادگی و اجتماعی منجر به ایجاد احساس فرسودگی در آنان می شود. همچنین می تواند اثرات نامطلوبی بر روابط معلم با شاگرد، کیفیت تدریس و ایفای تعهدات داشته و منجر به گریز از کار، غیبت های مکرر، تعویض شغل، ناآرامی در محیط کار، ناامنی شغلی و بیکاری گردد (27).

با توجه به تحقیقات به عمل آمده از میان همه تنش های روانی که معلمان با آن مواجه می شوند، هیچ یک شایع تر و فراگیر تر از فشار روانی مربوط به زمان نیست. به نظر می رسد استفاده از مدیریت زمان، روش مقابله ای مؤثری برای روبرو شدن با استرس است. در واقع این نوع مدیریت چیزی جدا از واژه مدیریت به مفهوم عام نیست و هدف آن جلوگیری از اتلاف وقت و نظم و نسق دادن به زمان کار می باشد. این نوع از مدیریت تأکید بر اجتناب از کارهای غیرضروری، افزایش کارایی، سازماندهی و تفویض اختیار دارد و ممکن است بتواند فشارهای روانی مربوط به زمان را کاهش دهد (43). تحقیقات زیادی چه در خارج و چه در داخل ایران در زمینه استرس شغلی و یا مدیریت زمان صورت گرفته است اما در مورد ارتباط این دو مقوله تحقیقات بسیار محدودی صورت انجام شده است. بدین جهت این تحقیق در نظر دارد تا رابطه ی بین مدیریت زمان با استرس شغلی معلمان را بررسی کرده و بتواند کمکی در شناسایی موانع زمانی استرس شغلی داشته باشد.

1-2- بیان مساله

در مدیریت علمی یکی از محورهای عمده، نیروی انسانی است. وجود نیروی انسانی کارآمد است که به هر سازمانی حیات و پویایی می بخشد. برنامه ریزی، انگیزش و سازماندهی نیروها و امکانات؛ از مهمترین وظایف مدیریت در سازمان است. آگاهی دست اندرکاران از ویژگی های نیروی انسانی و متخصصان شاغل در سازمان، می تواند ضمن شناخت استعدادها و افراد شایسته، سازماندهی نیروها را در راستای اهداف سازمان هماهنگ تر سازد. وجود نیروهای انسانی که کمتر از لحاظ ذهنی درگیر مشکلات و مسائل روزمره زندگی هستند می تواند در بازدهی بیشتر افراد و به تبع آن بالا رفتن سطح بهره وری در سازمان بیانجامد. برخورداری از سلامت روانی مطلوب منجر به کاهش غیبت، تاخیر و جابجایی در پست های اداری شده و از طرفی دیگر باعث افزایش چشمگیر عملکرد سازمان، نشاط روحی کارکنان، تجلی بهتر اهداف متعالی سازمان و نیز دستیابی به اهداف فردی خواهد شد (19). تا قبل از دهه 1930، استرس مترادف با فشارهای فیزیکی، مادی و جسمانی تلقی شده بود و عمدتاً در علوم رفتاری و اجتماعی کاربردی نداشت (14). استرس در منابع علمی و همچنین از طرف محققین مختلف دارای تعاریف بسیار زیادی است. دکتر هانس سلیه¹ (1936) روانپزشک و روان شناس اتریشی اولین بار از این واژه در روانپزشکی استفاده کرد، این اصطلاح پس از روانپزشکی به روانشناسی و سپس به مطالعات رفتار سازمانی وارد شد (26).

در علوم اجتماعی و رفتاری به غیر از مفهوم استرس عمومی با استرسهای محیطی و استرس دوره زندگی که معمولاً برای همه یکسان است، استرس شغلی² نیز شناسایی شد. استرس، نوعی تنش هیجانی است که از یک حادثه یا مجموعه ای از حوادث ایجاد می شود. استرس به فشارهای عصبی و روانی گفته می شود که از عوامل

¹- Hans Selye

²- Occupational or Job stress

بیرونی (محیط) و درونی ناشی شده و مدتی تعادل طبیعی یا معمولی فرد را به هم می‌زند و نهایتاً در روند عادی واکنشهای فیزیولوژیک یا فعالیتهای روزمره کار و زندگی اختلال و محدودیت ایجاد می‌کند (14). پس از برخورد با موانع و محدودیت یا هرگونه اختلال عاطفی و فیزیولوژیک و روانی، فرد به صورت آگاهانه یا ناآگاهانه برای رسیدن به وضعیت تعادل یا مطلوب می‌کوشد. بسیاری از جامعه‌شناسان علت افزایش استرس را تغییر سریع زندگی اجتماعی می‌دانند و یکی از این تغییرات، کاهش شبکه‌های حمایت اجتماعی می‌باشد (6). استرس نیز یکی از پدیده‌های روانی و عاطفی دنیای معاصر است که افراد نه فقط در روند طبیعی زندگی بلکه در محیط کار و سازمان نیز با آن مواجه هستند. اگرچه استرس به عنوان فشارهای عصبی و روانی تعریف شده است؛ ولی در تعریف استرس باید محرک استرس، پاسخ استرس و پیامدهای استرس را از هم تفکیک کرد و سپس آنها را در فرایند کنش استرس تفسیر و تبیین کرد. محرک استرس به منابع و عوامل استرس‌زای درونی و بیرونی اطلاق می‌شود. در صورتیکه پاسخ استرس به فرایند ارزیابی شناختی محرک و عامل استرس‌زا مربوط است. احساس، درک، شناخت و تفسیر محرک استرس بر حسب تفاوت‌های فردی و شخصیتی افراد متغیر است و بنابراین پاسخ یا واکنش استرس به صورت شناختی و ذهنی، هیجانی و عاطفی، عملکرد یا رفتاری متفاوت خواهد بود. نتایج و عواقب استرس، عمدتاً پیامدهای بالقوه‌ای هستند که در دراز مدت و تحت شرایط شدید استرس در جنب‌های مختلف جسمانی، فیزیولوژیک، روانی و رفتاری اثرات منفی می‌گذارد (60).

یکی از جنبه‌های مهم استرس در زندگی استرس‌های سازمانی و شغلی است. امروزه عوامل استرس‌زای شغلی و سازمانی مانند ابهام و تضاد نقش، تراکم و حجم کاری، ساختار سازمانی، فرهنگ و جو سازمانی، عدم حمایت اجتماعی، رهبری و دهها عامل دیگر به خوبی شناخته شده‌اند (14، 1). یکی از مشاغل بسیار مهم و حساس جامعه که از اهمیت والایی برخوردار است و در وضعیت فعلی و آینده جامعه تاثیر بسزایی دارد، شغل معلمی است. شغل معلمی نیز همانند تمامی مشاغل دیگر دارای عوامل استرس‌زای مخصوص به خود است. استرس

شغلی معلمان به منزله یک مشکل جهانی، مطالعات بسیاری را در کشورهای مختلف به خود اختصاص داده است (49). از جمله متغیرهایی که به نظر می رسد با استرس شغلی رابطه داشته باشد و باعث مقابله در برابر آن باشد، مدیریت زمان است. در دنیای امروز تنها داشتن سرمایه و دانش برای موفقیت در کار کافی نمی باشد. یکی از عوامل موثر برای کسب موفقیت، استفاده صحیح از زمان است که آنرا مدیریت زمان می نامند. منظور مدیریت زمان اختیاری افراد است زیرا مدیریت، زمانی معنی پیدا می کند که فرد اختیار وقت خود را داشته باشد و به عبارتی زمان برایش قابل کنترل باشد (34).

از آنجا که بهبود کیفیت نظام آموزشی جامعه و امдар بهبود کیفیت کارکرد معلمان است در این پژوهش سعی خواهد شد مدیریت زمان با استرس شغلی مورد تجزیه و تحلیل قرار گیرد و همچنین محقق در صدد است ضمن بررسی مقایسه ای میزان استرس شغلی معلمان تربیت بدنی و غیر تربیت بدنی شهر قم، این مطلب که آیا مدیریت زمان به عنوان مولفه ای کارساز در فرایند کنترل استرس شغلی نقش دارد پی ببرد و به اطلاعاتی از جمله این که استرس شغلی در کدام یک از معلمان (تربیت بدنی و غیر تربیت بدنی) بیشتر است و آیا همبستگی معنی داری بین منتخبی از ویژگی های شخصی با استرس شغلی در دو جامعه مورد نظر وجود دارد یا خیر دست یابد. همچنین مشخص نماید میزان استرس شغلی معلمان تربیت بدنی و غیر تربیت بدنی چه اندازه می باشد؟ و تفاوتی بین دو گروه وجود دارد؟ بین مدیریت زمان و استرس شغلی معلمان تربیت بدنی و غیر تربیت بدنی ارتباطی وجود دارد؟ و اینکه مدیریت زمان می تواند باعث کاهش استرس شغلی معلمان تربیت بدنی و غیر تربیت بدنی شود؟ و در نهایت پس از بررسی مطالب فوق رویکردهای مناسبی را در این زمینه ارائه دهد.

1-3- ضرورت و اهمیت پژوهش

انسان موجودی است اجتماعی و نمی‌تواند جز در میان جمع و براساس روابط صالح اجتماعی سیر کند. انسان چه در حال آسایش و راحتی و چه در بلا و سختی لازم است قدرتهای مادی و معنوی خود را روی هم بریزد و کلیه شئون زندگی خویش را در پرتو روابط اجتماعی به سامان رساند. انسان در تعامل دائمی با محیط اجتماع است و عناصر آن پیوسته در جهت سازندگی یا ویرانگری شخصیت افراد به نحو اقتضا عمل می‌کنند. انسان در بستر اجتماع رشد می‌کند و به شدت از آن تاثیر می‌پذیرد. زیرا رابطه میان فرد و اجتماع رابطه‌ای حقیقی است. بدین صورت که میان فرد و اجتماع رابطه‌ای برقرار می‌شود که خواص و آثار فرد در اجتماع اثر گذارده و طبیعتاً خواص اجتماع نیز بر فرد اثر می‌گذارد. مشکلات زندگی می‌تواند برای افراد با ایجاد معضلاتی همراه باشد که یکی از این عوارض پدید آمدن استرس است. استرس، نوعی تنش هیجانی است که از یک حادثه یا مجموعه‌ای از حوادث ایجاد می‌شود. استرس به فشارهای عصبی و روانی گفته می‌شود که از عوامل بیرونی (محیط) و درونی ناشی شده و مدتی تعادل طبیعی یا معمولی فرد را به هم می‌زند و نهایتاً در روند عادی واکنشهای فیزیولوژیک یا فعالیتهای روزمره کار و زندگی اختلال و محدودیت ایجاد می‌کند. پس از برخورد با موانع و محدودیت یا هرگونه اختلال عاطفی و فیزیولوژیک و روانی، فرد به صورت آگاهانه یا ناآگاهانه برای رسیدن به وضعیت تعادل یا مطلوب می‌کوشد. بسیاری از جامعه‌شناسان علت افزایش استرس را تغییر سریع زندگی اجتماعی می‌دانند و یکی از این تغییرات، کاهش شبکه‌های حمایت اجتماعی می‌باشد (7، 10).

یکی از منابع مهم استرس محیطی و بیرونی، حوادث و رویدادهای زندگی است. بنابراین تجربه استرس در زندگی و محیط کار چیز جدیدی نیست. بویژه پیشرفت فن آوری در زندگی مدرن امروزی موجب شده است که متغیرهای زیادی زندگی فرد را احاطه کند. به طوری که در دهه‌های اخیر عوامل استرس‌زای زیادی ایجاد بیماریهای جسمانی، اختلالات و بیماریهای روانی، کاهش سلامت عمومی و عملکردهای شغلی را به همراه داشته است. برخی از استرسها به رویدادها و حوادث محیط زندگی و برخی هم به محیط کار و شغل (سازمان)

مربوط می‌شوند. در بین این دو دسته، عوامل ویژگیهای فردی و شخصیت در میزان حساسیت و تحمل استرس یک متغیر واسطه‌ای و میانجی محسوب شده است. عوامل استرس زای شغلی به عوامل فردی محدود می‌باشد. عوامل استرس زای فردی در محیط کار، ویژه نهادها و مشاغل ورزشی نیست، بلکه عوامل عمومی استرس زا متغیرهای ابهام و تضاد نقش، فشار زمان، تکنولوژی شغل، سنگینی یا حجم کار، حساسیت و کیفیت کار، پیشرفت شغلی و پذیرش مسئولیت دیگران را در بر می‌گیرد (7). موضوع استرس در جهان صنعتی امروز، توجه زیادی را به خود جلب نموده است که در این میان موضوع استرس‌های شغلی از اهمیت ویژه‌ای برخوردارند اغلب استرس‌ها از محیط‌های شغلی نشأت می‌گیرد و پیشگیری از خسارت‌های عظیم انسانی و اقتصادی، تأمین بهداشت جسمانی و روانی جامعه، ارتقاء بهره‌وری و کیفیت کار و زندگی، مراقبت‌ها و اعمال شیوه‌های لازم را می‌طلبد. از طرفی معلمان مدارس به واسطه مسئولیتی که در پیشبرد اهداف آموزشی مدارس و همچنین تعلیم و تربیت دارند از اهمیت ویژه‌ای در مدارس برخوردارند و اگر تحت تأثیر استرس‌های شغلی قرار گیرند نه تنها بر خود بلکه بر کارکردها و عملکرد مدارس تأثیر می‌گذارند. معلمان از جهات مختلف با مسئله استرس مواجه هستند، اول آن که استرس به عنوان یکی از عوامل منفی مؤثر بر سلامت، ایمنی و آسودگی افراد مطرح بوده و بدین لحاظ حداقل یک الزام معقول و اخلاقی در حراست و مراقبت از کارکنان جلوه می‌نماید دوم این که چنانچه استرس از حد معینی فزونی گیرد، افراد تحت استرس، عملکرد بهینه و مطلوب خود را از دست خواهند داد و از این رو استرس بهره‌وری و کیفیت، را کاهش و بروز حوادث را افزایش می‌دهد و بالاخره این که جبران خسارت و هزینه‌های مربوط به بیماری‌ها و عوارض ناشی از استرس شغلی، گریبانگیر معلمان است (31).

در کل می‌توان گفت عوامل زیادی در ایجاد استرس عمومی معلمان وجود دارد که متأسفانه تاکنون این عوامل استرس زا در بین آنها بررسی نشده و ناشناخته مانده است. شناخت جنبه‌های منفی یا مثبت شخصیتی افراد و

آگاهی از عوامل مختلف استرس زا نه فقط حقایق جدیدی را در این حوزه پژوهشی آشکار می‌کند، بلکه امکان اجرای برنامه‌های مختلفی را جهت تقویت نقاط ضعف و قوت معلمان و افزایش عوامل نگهدارنده شغلی و نهایتاً تغییر و تعدیل عوامل استرس زا فراهم می‌کند. معلمان آموزش و پرورش همانند دیگر افراد، باید به سلامتی و تندرستی جسمی و روحی خود توجه داشته باشند. طبیعی است وقتی سلامت جسمی انسان به خطر افتد، دیگر ابعاد سلامتی او نیز تحت تأثیر متقابل قرار گرفته و به نوعی زندگی او را با خطرات جدی مواجه می‌کند. ضمناً کارکنان همانند افراد سالم در طول شبانه روز دارای وقفه‌های آزاد می‌باشند که بایستی به فکر استفاده بهینه از وقفه‌های خود باشند تا سلامت جسمی و روحی خود را با ورزش تضمین نمایند و با این شیوه از استرس و فشار شغلی کاسته شود (5).

معلمان مسولیت اجرای هدف‌های سازمان آموزش و پرورش را برعهده دارند و تحت تأثیر متقابل محیط سازمانی و اجتماعی بوده و در صورتی که تحت تأثیر استرس قرار گیرند و نتوانند به تعدیل آن بپردازند آثار منفی آن به سرعت پدیدار خواهدگشت. عدم توجه درست به عوامل ایجاد استرس شغلی در معلمان مدارس می‌تواند بر عملکرد معلمان اثر بگذارد و خسارت جبران ناپذیری را به مدارس و در کل به سازمان و جامعه وارد سازد. احتمالاً معلمان با آگاهی از استرس‌های شغلی و اعمال کنترل مؤثر بر آن می‌توانند هوشمندانه‌تر عمل کنند.

1-4- اهداف پژوهش

1-4-1- هدف کلی

هدف کلی این تحقیق حاضر ارتباط مدیریت زمان با استرس شغلی معلمان تربیت بدنی و غیرتربیت بدنی شهر قم می‌باشد.

1-4-2- اهداف ویژه

1-4-1- آزمون فرضیه های مربوط به معلمان تربیت بدنی

1- تعیین رابطه مدیریت زمان و استرس شغلی در معلمان تربیت بدنی

2- تعیین رابطه بین مولفه های استرس شغلی با مدیریت زمان

3- تعیین رابطه بین سن با مدیریت زمان و استرس شغلی

4- بررسی تفاوت بین مدیریت زمان براساس جنسیت

5- بررسی تفاوت بین استرس شغلی براساس جنسیت

1-4-2- آزمون فرضیه های مربوط به معلمان غیر تربیت بدنی

6- تعیین رابطه مدیریت زمان و استرس شغلی در معلمان غیر تربیت بدنی

7- تعیین رابطه بین مولفه های استرس شغلی با مدیریت زمان

8- تعیین رابطه بین سن با مدیریت زمان و استرس شغلی

9- پیشگوی استرس شغلی براساس مدیریت زمان

10- بررسی تفاوت بین مدیریت زمان براساس جنسیت

11- بررسی تفاوت بین استرس شغلی براساس جنسیت

12- بررسی تفاوت بین مدیریت زمان براساس رشته تحصیلی

13- بررسی تفاوت بین استرس شغلی براساس رشته تحصیلی

14- بررسی تفاوت بین مدیریت زمان براساس ورزش کردن

15- بررسی تفاوت بین استرس شغلی براساس ورزش کردن

16- بررسی اختلاف ضرایب همبستگی بین مدیریت زمان با استرس در معلمان تربیت بدنی و غیر تربیت بدنی

1-5- فرضیه های پژوهش

1-5-1- آزمون فرضیه های مربوط به معلمان تربیت بدنی

1- بین مدیریت زمان و استرس شغلی در معلمان تربیت بدنی رابطه معنی داری وجود دارد.

2- بین مولفه های استرس شغلی با مدیریت زمان رابطه معنی داری وجود دارد.

3- بین سن با مدیریت زمان و استرس شغلی رابطه معنی داری وجود دارد.

4- بین مدیریت زمان براساس جنسیت تفاوت معنی داری وجود دارد.

5- بین استرس شغلی براساس جنسیت تفاوت معنی داری وجود دارد.

1-5-2- آزمون فرضیه های مربوط به معلمان غیر تربیت بدنی

6- بین مدیریت زمان و استرس شغلی در معلمان غیر تربیت بدنی رابطه معنی داری وجود دارد.

7- بین مولفه های استرس شغلی با مدیریت زمان رابطه معنی داری وجود دارد.

8- بین سن با مدیریت زمان و استرس شغلی رابطه معنی داری وجود دارد.

9- مدیریت زمان پیشگوی مناسبی برای استرس شغلی است.

10- بین مدیریت زمان براساس جنسیت تفاوت معنی داری وجود دارد.

11- بین استرس شغلی براساس جنسیت تفاوت معنی داری وجود دارد.

12- بین مدیریت زمان براساس رشته تحصیلی تفاوت معنی داری وجود دارد.

13- بین استرس شغلی براساس رشته تحصیلی تفاوت معنی داری وجود دارد.

14- بین مدیریت زمان براساس ورزش کردن تفاوت معنی داری وجود دارد.

15- بین استرس شغلی براساس ورزش کردن تفاوت معنی داری وجود دارد.

16- ضرایب همبستگی بین مدیریت زمان با استرس شغلی در معلمان تربیت بدنی و غیر تربیت بدنی دارای

اختلاف معناداری با هم هستند.

۶-۱- محدودیت‌های پژوهش

1-6-1- محدودیت‌های قابل کنترل

1- تحقیق حاضر فقط در آموزش و پرورش شهر قم انجام گردید.

2- این تحقیق در سال 1392 انجام گردید.

2-6-1- محدودیت‌های غیر قابل کنترل

1- ممکن است احساسات و برداشت‌های شخصی پاسخ دهندگان از پرسشنامه در نتایج تحقیق اثر گذاشته باشد.

2- ممکن است پاسخ دهندگان به اهمیت موضوع پی نبرده باشند.

7-1- قلمرو پژوهش

قلمرو موضوعی: این پژوهش از جنبه موضوعی در حیطه رفتار سازمانی و منابع انسانی است.