





پایان نامه

برای دریافت درجه کارشناسی ارشد

در رشته تربیت بدنی

دانشکده علوم انسانی

گروه تربیت بدنی

عنوان:

بررسی رابطه مدیریت زمان با استرس شغلی در معلمان تربیت بدنی و

غیر تربیت بدنی شهر مشهد

استاد راهنما:

آقای دکتر ابوالفضل فراهانی

استاد مشاور:

آقای دکتر مهدی سهرابی

نگارش:

اسماعیل عباس نژاد

شهریور ۱۳۸۹

دانشگاه پیام نور

پایان نامه

برای دریافت درجه کارشناسی ارشد

در رشته تربیت بدنی

دانشکده علوم انسانی

گروه تربیت بدنی

عنوان:

بررسی رابطه مدیریت زمان با استرس شغلی در معلمان تربیت بدنی و

غیر تربیت بدنی شهر مشهد

استاد راهنما:

آقای دکتر ابوالفضل فراهانی

استاد مشاور:

آقای دکتر مهدی سهرابی

نگارش:

اسماعیل عباس نژاد

شهریور ۱۳۸۹

تقدیم بہ محضر منجی عالم بشریت مہدی موعود (ع) کہ ثانیہ ہای زمان را با

امید ظہور و دیدارِ شِ سِری می کنم.

اللهم کن لولیک الحجۃ بن الحسن، صلواتک علیہ و علی آباءہ فی ہذہ الساعۃ

وفی کل ساعۃ ولتاً وحافظاً وقادراً و ناصراً و دلیلاً و عیناً

حتی تسکنہ ارضک طوعاً و تمیہاً فیہا طویلاً

و

تقدیم بہ پیشگاہ مقدس حضرت علی بن موسی الرضا (ع)

بہ او کہ آستان پر مہر ش پناہ ہمیشگی ام می باشد

تقدیم به همسر وفادارم

اسطوره ایستادگی و محبت

به او که پایی و صفای وجودش نقش خیالم گشت و بر لوح جانم نشست.

تقدیم به دو کوه گرانبهای زندگی ام

پدر و مادر عزیز و مهربانم

به آنها که اسطوره ایمان و استقامت اند و در این هستی سرگردان، پناهم هستند بود نشان تاج افتخاری است بر

سرم و نشان دلیلی است بر بودنم چرا که این دو وجود، پس از پروردگاریه هستی ام بوده اند دستم را گرفتند

و راه رفتن را در این وادی زندگی پر از فراز و نشیب آموختند.

تقدیم به خواهران و برادرانم

به آنهایی که زندگی با حضورشان برایم زیباست

و همواره مراد زندگی یار و یاور بودند و وجود تک تک آنها مایه دلگرمی و امید من هستند.

تقدیم به خواهرم زهرا که همیشه جای خالیش را در زندگیم احساس می‌کنم.

و

تقدیم به خانواده همسر که همیشه مشوق من بوده اند.

من لم يشكر مخلوق لم يشكر الخالق

بدین وسیله از زحمات بی دریغ و خالصانه اساتید اندیشمند و فرزانه

جناب آقای دکتر فراہانی، استاد محترم رہنما و جناب آقای دکتر سہرابی

استاد محترم مشاور کہ ہموارہ در طول پژوهش بارہنمایی های ارزندہ شان،

مراد بہ پایان رساندن این گزارش علمی یاری فرمودند، قدردانی می نمایم.

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه مدیریت زمان و استرس شغلی انجام گرفت. بدین منظور از بین ۱۸۲۵۴ معلم شاغل در اداره آموزش و پرورش شهر مشهد در سال تحصیلی (۸۹-۸۸) تعداد ۱۰۰ نفر معلم تربیت بدنی و ۳۷۵ نفر معلم غیرتربیت بدنی از طریق نمونه گیری طبقه ای متناسب با حجم انتخاب شدند. آزمودنی ها پرسشنامه مدیریت زمان با پایایی ۰/۸۶ و پرسشنامه استرس شغلی، با پایایی ۰/۷۴ را تکمیل نمودند. در این تحقیق به منظور تجزیه و تحلیل داده ها از آزمون کولوموگروف اسمیرنف، همبستگی پیرسون، اسپیر من، دو رشته ای و t -test و u ی مان ویتنی استفاده شد. ضمناً برای انجام محاسبات بسته نرم افزاری Spss به کار گرفته شد. نتایج نشان دادند که:

۱- میانگین مدیریت زمان معلمان تربیت بدنی (۱۹۶/۸۲) و معلمان غیرتربیت بدنی (۲۰۴/۳۲) می باشد و این نشانگر آن است که بین مدیریت زمان معلمان تربیت بدنی و غیرتربیت بدنی تفاوت وجود دارد و با توجه به سطح معنی داری ($۰/۵۷۹ < ۰/۰۵$) تفاوت معنی دار نیست. مدیریت زمان معلمان غیرتربیت بدنی بالاتر است.

۲- میانگین استرس شغلی معلمان تربیت بدنی (۴/۷۵) و میزان معلمان غیرتربیت بدنی (۴/۵۴) می باشد و این نشانگر آن است که بین استرس شغلی معلمان تربیت بدنی و غیرتربیت بدنی تفاوت وجود دارد و با توجه به سطح معنی داری ($۰/۳۱۲ < ۰/۰۵$) تفاوت معنی دار نیست. استرس شغلی معلمان تربیت بدنی بالاتر از معلمان غیر تربیت بدنی است.

۳- بین مدیریت زمان و استرس شغلی معلمان، ارتباط معنادار و معکوس وجود دارد.

۴- بین سن، جنس، سابقه خدمت، سطح تحصیلات با استرس شغلی معلمان تربیت بدنی و معلمان غیرتربیت بدنی ارتباط معنی داری وجود ندارد.

۵- بین سن و سابقه خدمت با مدیریت زمان معلمان تربیت بدنی و غیرتربیت بدنی ارتباط مستقیم و معنی داری وجود دارد.

۶- بین جنسیت و سطح تحصیلات با مدیریت زمان معلمان تربیت بدنی و غیرتربیت بدنی ارتباط معنی داری وجود ندارد.

واژگان کلیدی: مدیریت زمان، استرس شغلی

موضوع	صفحه
چکیده.....	أ.....
فهرست فصول.....	ب.....
فهرست اشکال و نمودارها.....	ث.....
فهرست جداول.....	ج.....

فصل اول: طرح تحقیق

پیشگفتار.....	۲.....
۱-۱: مقدمه.....	۳.....
۲-۱: تعریف مسأله و بیان سؤالهای اصلی تحقیق.....	۳.....
۳-۱: ضرورت انجام تحقیق.....	۵.....
۴-۱: اهداف تحقیق.....	۶.....
۵-۱: فرضیه های تحقیق.....	۷.....
۶-۱: محدودیت های تحقیق.....	۷.....
۷-۱: تعریف واژه‌ها و اصطلاحات تحقیق.....	۸.....

فصل دوم: مبانی نظری و پیشینه تحقیق

مقدمه.....	۱۰.....
۱-۲: زمان.....	۱۰.....
۲-۲: زمان از نگاه صاحب نظران.....	۱۰.....
۳-۲: مدیریت زمان.....	۱۱.....
۴-۲: تعاریف مدیریت زمان.....	۱۳.....
۵-۲: فرایند مدیریت زمان.....	۱۴.....
۶-۲: ابعاد مدیریت زمان.....	۱۵.....
۷-۲: اصول مدیریت زمان.....	۱۶.....
۸-۲: چرخه مدیریت زمان.....	۱۷.....
۹-۲: بهینه سازی زمان بندی.....	۲۱.....
۱۰-۲: پهنه مشکلات مدیریت زمان.....	۲۲.....

۲۵.....	۱۱-۲: راهبردهایی برای مدیریت اثربخش زمان.....
۳۰.....	۱۲-۲: استرس.....
۳۱.....	۱۳-۲: استرس و تفاوت های فردی.....
۳۲.....	۱۴-۲: سیر تحول دیدگاه ها و نظریه های مربوط به استرس.....
۳۳.....	۱-۱۴-۲: نظریه انطباقی استرس.....
۳۴.....	۲-۱۴-۲: دیدگاه عوامل محیطی استرس.....
۳۵.....	۳-۱۴-۲: دیدگاه استرس به عنوان کنشی متقابل.....
۳۵.....	۱۵-۲: شغل.....
۳۶.....	۱۶-۲: استرس شغلی.....
۳۷.....	۱۷-۲: ماهیت فشار روانی و استرس شغلی.....
۳۷.....	۱۶-۲: نگرش NIOSH به استرس شغلی.....
۳۹.....	۱۷-۲: تصمیم گیری و استرس.....
۴۰.....	۱۸-۲: استرس و عملکرد کاری.....
۴۰.....	۱۹-۲: استرس، سلامتی و بهره وری.....
۴۱.....	۲۰-۲: دلایل استرس شغلی چیست؟.....
۴۲.....	۲۱-۲: عوامل و منابع ایجاد استرس.....
۴۳.....	۱-۲۱-۲: عوامل شغلی ایجاد استرس.....
۴۶.....	۲-۲۱-۲: عوامل شخصیتی ایجاد کننده استرس.....
۴۸.....	۳-۲۱-۲: عوامل خارجی.....
۵۰.....	۴-۲۱-۲: عوامل مربوط به نقش.....
۵۱.....	۲۲-۲: نشانه های استرس شغلی.....
۵۱.....	۱-۲۲-۲: نشانه های روانی.....
۵۲.....	۲-۲۲-۲: نشانه های جسمانی.....
۵۲.....	۳-۲۲-۲: نشانه های رفتاری.....
۵۳.....	۲۳-۲: فشار شغلی و تأثیرات آن.....
۵۴.....	۲۴-۲: هزینه های ناشی از استرس شغلی.....
۵۵.....	۲۵-۲: مدیریت استرس.....
۵۵.....	۲۶-۲: روش های پیشگیری از استرس.....
۵۸.....	۲۷-۲: نمونه هایی از پژوهش های انجام شده در ارتباط با موضوع مدیریت زمان.....

۲۸-۲: نمونه هایی از پژوهش های انجام شده در ارتباط با موضوع استرس شغلی..... ۶۲

فصل سوم: روش شناسی تحقیق

۶۸.....	مقدمه.....
۶۸.....	۳-۱: روش تحقیق.....
۶۸.....	۳-۲: جامعه آماری.....
۶۸.....	۳-۳: نمونه آماری و تعیین حجم آن.....
۶۹.....	۳-۴: متغیرهای تحقیق.....
۶۹.....	۳-۵: ابزار جمع آوری اطلاعات.....
۷۳.....	۳-۶: روش های آماری.....

فصل چهارم: یافته های تحقیق

۷۵.....	مقدمه.....
۷۵.....	۴-۱: بررسی ویژگی های فردی اعضاء نمونه.....
۸۰.....	۴-۲: آزمون فرض نرمال بودن متغیر ها.....
۸۱.....	۴-۳: آزمون فرضیه ها.....

فصل پنجم: خلاصه، بحث، نتیجه گیری

۹۳.....	۵-۱ مقدمه.....
۹۳.....	۵-۲ خلاصه تحقیق.....
۹۴.....	۵-۳ یافته های تحقیق.....
۹۷.....	۵-۴ بحث و نتیجه گیری.....
۹۹.....	۵-۵ پیشنهادات.....

اشکال و نمودارها

۱۷.....	شکل ۱-۲: چرخه مدیریت زمان.....
۱۸.....	شکل ۲-۲: چهارگونه از انسان ها.....
۳۸.....	شکل ۲-۳: مدل NIOSH.....
۴۰.....	شکل ۲-۴: منحنی استرس و عملکرد.....

شکل ۲-۵: منابع استرس	۴۲
شکل ۲-۶: عوامل، علائم، و تأثیرات استرس شغلی.....	۵۴

جداول

جدول ۳-۱: ماتریس چرخه مدیریت زمان.....	۷۰
جدول ۳-۲: شیوه نمره گذاری پرسشنامه استرس شغلی.....	۷۱
جدول ۳-۳: سوالات مرتبط با هر یک از سر فصل های استرس شغلی.....	۷۱
جدول ۳-۴: ضرایب آلفای کرونباخ برای فرهنگ سازمانی و مولفه های آن.....	۷۲
جدول ۴-۱: رشته تحصیلی پاسخگویان.....	۷۵
جدول ۴-۲: جنسیت پاسخگویان.....	۷۶
جدول ۴-۳: تاهل پاسخگویان.....	۷۶
جدول ۴-۴: سن پاسخگویان.....	۷۶
جدول ۴-۵: سابقه ورزشی پاسخگویان.....	۷۷
جدول ۴-۶: سابقه خدمت پاسخگویان.....	۷۷
جدول ۴-۷: وضعیت استخدام پاسخگویان.....	۷۸
جدول ۴-۸: مدرک تحصیلی پاسخگویان.....	۷۸
جدول ۴-۹: شغل دوم پاسخگویان.....	۷۹
جدول ۴-۱۰: ساعت کار روزانه پاسخگویان.....	۷۹
جدول ۴-۱۱: میزان حقوق پاسخگویان.....	۷۹
جدول ۴-۱۲: نتایج آزمون کولوموگروف اسمیرنوف برای متغیرهای تحقیق.....	۸۰
جدول ۴-۱۳: آزمون همبستگی پیرسون بین دو متغیر استرس شغلی و مدیریت زمان در نمونه...	۸۱
جدول ۴-۱۴: آماره های توصیفی میانگین متغیر استرس شغلی معلمان.....	۸۲
جدول ۴-۱۵: نتایج آزمون فرض برابری واریانس ها برای استرس شغلی معلمان.....	۸۳
جدول ۴-۱۶: استرس شغلی معلمان تربیت بدنی و غیر تربیت بدنی.....	۸۳
جدول ۴-۱۷: میانگین رتبه های متغیر مدیریت زمان معلمان تربیت بدنی و غیر تربیت بدنی.....	۸۴
جدول ۴-۱۸: مقایسه متغیر مدیریت زمان معلمان تربیت بدنی و غیر تربیت بدنی.....	۸۴
جدول ۴-۱۹: همبستگی بین دو متغیر سن و مدیریت زمان در نمونه.....	۸۴
جدول ۴-۲۰: همبستگی بین دو متغیر سابقه خدمت و مدیریت زمان در نمونه	۸۵
جدول ۴-۲۱: همبستگی بین دو متغیر سطح تحصیلات و مدیریت زمان در نمونه	۸۶

جدول ۴-۲۲: همبستگی بین دو متغیر جنسیت و مدیریت زمان در نمونه.....	۸۷
جدول ۴-۲۳: همبستگی بین دو متغیر سن و استرس شغلی در نمونه	۸۸
جدول ۴-۲۴: همبستگی بین دو متغیر سابقه خدمت و استرس شغلی در نمونه	۸۹
جدول ۴-۲۵: همبستگی بین دو متغیر سطح تحصیلات و استرس شغلی در نمونه	۸۹
جدول ۴-۲۶: همبستگی بین دو متغیر جنسیت و استرس شغلی در نمونه.....	۹۰
منابع.....	۱۰۱
پرسشنامه.....	۱۰۸
Abstract.....	۱۱۰

پیشگفتار

فشار روانی، که به اصطلاح استرس نامیده می شود در زندگی روزانه ما به طور فراوان مشاهده می شود. دنیای صنعتی و فرا صنعتی گرفتاری های فراوانی را پدید آورده است. نگرانی افراد نسبت به کار، خانواده، فرزند، دوری اعضاء خانواده از یکدیگر و جدایی آن‌ها، نگرانی های مادران کارمند نسبت به وضع کودکان خود، مشکلات اجتماعی، وضع اقتصادی و نیازهای 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 گوناگونی باشد که گاه با ظرفیت بدنی، عصبی و روانی وی متناسب و گاه با آن سازگار نیست (علوی، ۱۳۸۱).

یکی از جنبه های مهم زندگی امروزی، مسأله شغل و اشتغال به کاری است که علاوه بر تأمین نیازهای مادی انسان‌ها، نیازهای روانی آن‌ها را نیز تأمین می نماید. (غلامعلی، ۱۳۷۸)

اگر چه هر شغلی استرس های خاص خود را دارد، اما معلمان فشارهای ویژه ای را 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 فشار های 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 (کرباسی، ۱۳۸۷)

با توجه به تحقیقات به عمل آمده از میان همه تنش های روانی که معلمان با آن مواجه می شوند هیچیک شایع تر و فراگیرتر از فشار روانی مربوط به زمان نیست (هاشمی زاده، ۱۳۸۵). 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 و منفک از واژه مدیریت به مفهوم عام نیست و هدف آن جلوگیری از اتلاف وقت و نظم و نسق دادن به زمان کاری می باشد و این نوع از مدیریت تأکید بر اجتناب از کارهای غیر ضروری، افزایش کارایی، سازماندهی و تفویض اختیار دارد و ممکن است بتواند فشارهای روانی مربوط به زمان را کاهش دهد، تحقیقات زیادی چه در خارج و چه در داخل ایران در زمینه استرس

شغلی و یا مدیریت زمان صورت گرفته اما در مورد ارتباط این دو مقوله تحقیقات بسیار محدودی صورت گرفته است. بدین جهت این تحقیق در نظر دارد تا رابطه‌ی بین مدیریت زمان با استرس شغلی معلمان را بررسی کرده و بتواند کمکی در جهت شناسایی موانع زمانی استرس شغلی داشته باشد.

۱-۱: مقدمه

در این فصل به تعریف مسأله و بیان سؤال‌های اصلی تحقیق، اهداف تحقیق، فرضیه‌های تحقیق محدودیت‌های تحقیق، تعریف واژه‌ها و اصطلاحات تحقیق یعنی مدیریت زمان و استرس شغلی اشاره شده است.

۲-۱: تعریف مسأله و بیان سؤال‌های اصلی تحقیق

کار بخشی از زندگی است که توجه بسیاری از پژوهشگران را به خود جلب کرده است. صرف نظر از کسب درآمد، کار کردن، شماری از نیازهای آدمی (تمرین روانی و جسمی، پیوند اجتماعی، احساس ارزشمندی، اعتماد به نفس و احساس کفایت یا صلاحیت) را برآورده می‌سازد. با این همه ممکن است کار منبع عمده فشار روانی نیز باشد. (پاول وانریت، ۱۳۸۰، به نقل از دهشیری، ۱۳۸۴)

در زندگی همه افرادی که در یکی از مشاغل مختلف جامعه کار می‌کنند، استرس وجود دارد و به گونه‌های مختلفی بر آنها فشار وارد می‌آورد. تحولات شغلی نظیر تغییرات سازمانی، تغییر حقوق و دستمزد، ترفیعات شغلی، افزایش یا کاهش نیروی انسانی و دگرگونی‌های اجتماعی موضوعاتی هستند که به گونه‌ای بر فرد فشار می‌آورند و او را دچار آشفتگی، نگرانی، تشویش و اضطراب می‌سازند (رابینز، به نقل از دهشیری، ۱۳۸۴).

استرس شغلی، نوعی نگرانی از اجراست و باعث کاهش اعتماد به نفس و اجرای ضعیف برنامه می‌شود و به عبارتی به نگرش کلی فرد درباره شغلش اشاره دارد و کسی که استرس شغلی او در سطح بالایی باشد به کارش نگرش منفی دارد و کسی که از کارش ناراضی باشد، موفق نخواهد بود. عدم رضایت شغلی باعث کاهش روحیه فرد شده و اثرات نامطلوبی از جمله: تشویش، غیبت کاری، تأخیر در کار، ترک خدمت و بازنشستگی زودرس را به دنبال دارد (نخعی نیازی، ۱۳۸۷).

یکی از مشاغل بسیار مهم و حساس جامعه که از اهمیت بالایی برخوردار است و در وضعیت فعلی و آینده جامعه تاثیر بسزایی دارد، شغل معلمی است. شغل معلمی نیز همانند تمامی مشاغل

دیگر دارای عوامل استرس زای مخصوص به خود است. استرس شغلی معلمان به منزله یک مشکل جهانی، مطالعات بسیاری را در کشورهای مختلف به خود اختصاص داده است (بار اون، ۱۹۹۹، دهشیری، ۱۳۸۴).

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 زمان، وقتی معنی پیدا می کند که فرد اختیار وقت خود را داشته باشد و به عبارتی زمان برایش قابل کنترل باشد (مقیم، ۱۳۸۵).

زمان ارزشمندترین سرمایه‌ی هر فرد، گروه و سازمان است که با دیگر سرمایه‌ها به هیچ عنوان قابل مقایسه نیست. اهمیت و اولویت زمان از دیرباز مورد توجه علما و دانشمندان قرار داشته تا آنجا که برخی برای شناخت بیشتر و کنترل زمان، دست به پیشگویی زده و مرزهای آن را درهم شکسته‌اند و حتی برخی تا سال ۲۰۱۰ میلادی را پیش‌بینی کرده‌اند (ابراهیمی، به نقل از توکلی، ۱۳۸۷). زمان غیرقابل جایگزین، از دست رفتنی، اندک و غیرقابل اجاره یا خرید است؛ بنابراین استفاده بهینه از آن در گرو آگاهی از چگونگی صرف و مدیریت آن است. مدیریت زمان یعنی برنامه ریزی و کنترل زمانی که در اختیار فرد است (بحرالعلوم، ۱۳۸۵).

فرنر جک^۱ نیز مدیریت زمان را برنامه‌ریزی منظم زمانی و واکنش مناسب در مقابل ضایع کنندگان وقت می داند (فرنر جک، ۱۹۹۴، مترجم ناصر جواهری زاده ۱۳۸۱).

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 مقایسه‌ای میزان استرس شغلی معلمان تربیت بدنی و غیرتربیت بدنی شهر مشهد، این مطلب که آیا مدیریت زمان به عنوان مولفه‌ای کارساز در فرایند کنترل استرس شغلی نقشی دارد و به اطلاعاتی از جمله این که استرس شغلی در کدام یک از معلمان (تربیت بدنی و غیرتربیت بدنی) بیشتر است و آیا همبستگی معنی داری بین متخبی از ویژگی‌های شخصی با استرس شغلی در دو جامعه مورد نظر وجود دارد یا خیر دست یابد. و در کل به سوالات ذیل پاسخ دهد:

^۱. Farner J

۱. میزان استرس شغلی معلمان تربیت بدنی و غیرتربیت بدنی چه اندازه می باشد آیا تفاوتی بین دو گروه وجود دارد؟

۲. آیا بین مدیریت زمان و استرس شغلی معلمان تربیت بدنی و غیرتربیت بدنی ارتباطی وجود دارد؟

۳. آیا مدیریت زمان می تواند باعث کاهش استرس شغلی معلمان تربیت بدنی و غیرتربیت بدنی شود؟

و در نهایت پس از بررسی مطالب فوق رویکردهای مناسبی را در این زمینه ارائه دهد.

۳-۱: ضرورت انجام تحقیق

موضوع استرس در جهان صنعتی امروز، توجه زیادی را به خود جلب نموده است که در این میان موضوع استرس شغلی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. 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 و ایمنی افراد مطرح بوده و بدین لحاظ حداقل یک الزام معقول و اخلاقی در حراست و مراقبت از کارکنان جلوه می‌نماید، دوم آن 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 اینکه جبران خسارت و هزینه‌های مربوط به بیماری‌ها و عوارض ناشی از استرس شغلی، گریبانگیر معلمان است (فقیه، به نقل از نخعی نیازی، ۱۳۸۷).

عدم توجه کافی 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.

- امید است نتایج این پژوهش بتواند در زمینه‌های ذیل مفید واقع شود:
- در نظر گرفتن مدیریت زمان و مهارت‌های کنترل استرس شغلی به عنوان معیاری مناسب در انتخاب معلمان تربیت بدنی در کنار سایر معیارها.
 - ارتقاء مدیریت زمان و مهارت‌های کنترل استرس در معلمان تربیت بدنی و غیرتربیت بدنی.
 - معلمان با آگاهی از استرس‌های شغلی و اعمال کنترل مؤثر بر آن می‌توانند هوشمندانه‌تر عمل کنند.
 - استفاده به عنوان الگویی برای انجام پژوهش‌های مشابه در سازمان‌های ورزشی کشور.
- احتمالاً تحقیق حاضر به دست اندرکاران نظام آموزشی آموزش و پرورش کمک خواهد کرد با اطلاع از عوامل مؤثر بر مدیریت زمان، استرس شغلی و مشکلاتش، برنامه ریزی لازم را جهت کاهش عوامل استرس‌زا به عمل آورند. نهایتاً اهمیت این موضوع از آنجا ناشی می‌شود که بدون توجه به نیروی انسانی، سازمان محکوم به شکست است.

۴-۱: اهداف تحقیق

۱-۴-۱: هدف کلی

هدف کلی تحقیق حاضر بررسی رابطه‌ی مدیریت زمان با استرس شغلی معلمان تربیت بدنی و غیرتربیت بدنی می‌باشد.

۲-۴-۱: اهداف اختصاصی

- ۱- بررسی مشخصات فردی (وضعیت تحصیلی، سابقه‌ی خدمت، وضعیت استخدام و جنسیت) معلمان تربیت بدنی و غیرتربیت بدنی شهر مشهد و ارتباط آن‌ها با دو متغیر استرس شغلی و مدیریت زمان.
- ۲- تعیین میزان استرس شغلی معلمان تربیت بدنی و غیرتربیت بدنی شهر مشهد و اینکه میزان استرس شغلی کدام گروه بیشتر است.
- ۳- تعیین میزان مدیریت زمان معلمان تربیت بدنی و غیرتربیت بدنی شهر مشهد و اینکه کدام گروه مدیریت زمان بالاتری دارند.

۵-۱: فرضیه های تحقیق**۱-۵-۱: فرضیه اصلی**

بین مدیریت زمان با استرس شغلی معلمان تربیت بدنی و غیرتربیت بدنی ارتباط وجود دارد.

۱-۵-۲: فرضیه های فرعی

- ۱- بین استرس شغلی معلمان تربیت بدنی و غیرتربیت بدنی تفاوت وجود دارد.
- ۲- بین مدیریت زمان معلمان تربیت بدنی و غیرتربیت بدنی تفاوت وجود دارد.
- ۳- بین سن و مدیریت زمان معلمان تربیت بدنی و غیرتربیت بدنی ارتباط وجود دارد.
- ۴- بین سابقه خدمت و مدیریت زمان معلمان تربیت بدنی و غیرتربیت بدنی ارتباط وجود دارد.
- ۵- بین سطح تحصیلات و مدیریت زمان معلمان تربیت بدنی و غیرتربیت بدنی ارتباط وجود دارد.

۶- بین جنسیت و مدیریت زمان معلمان تربیت بدنی و غیرتربیت بدنی ارتباط وجود دارد

۷- بین سن و استرس شغلی معلمان تربیت بدنی و غیرتربیت بدنی ارتباط وجود دارد.

۸- بین سابقه خدمت و استرس شغلی معلمان تربیت بدنی و غیرتربیت بدنی ارتباط وجود دارد.

۹- بین سطح تحصیلات و استرس شغلی معلمان تربیت بدنی و غیرتربیت بدنی ارتباط وجود دارد.

۱۰- بین جنسیت و استرس شغلی معلمان تربیت بدنی و غیرتربیت بدنی ارتباط وجود دارد.

۶-۱ محدودیت های تحقیق

الف) محدودیت هایی که کنترل آنها در اختیار محقق است.

- بدلیل وسعت پژوهش دامنه‌ی سنی خاصی در نظر گرفته نشده است تا از هر گروه سنی در تحقیق شرکت داشته باشند.

- این تحقیق در سال تحصیلی ۸۸-۸۹ انجام شده است.

- این تحقیق فقط در مورد معلمان تربیت بدنی و غیرتربیت بدنی شهر مشهد انجام شده است.

ب) محدودیت هایی که کنترل آنها از عهده محقق خارج است.

- مدیریت زمان و استرس شغلی جزو احساسات درونی افراد است و اندازه گیری آن کار دشواری است و میزان صحت و دقت پاسخ‌دهندگان در اختیار محقق نبوده است.

۷-۱ تعریف واژه‌ها و اصطلاحات تحقیق

۱-۷-۱ مدیریت زمان^۱

الف) تعریف مفهومی: ارائه شیوه های علمی موثر صرفه جویی در وقت و مهار کردن آن به برای دست یابی به موفقیت بیشتر در کار و زندگی است. این شیوه ها عبارتند از: تنظیم اهداف، هوشیاری از نحوه طی شدن زمان و پیگیری آن، نحوه عمل کردن به برنامه و بهینه-سازی زمان بندی (برایان، ۲۰۰۴).

ب) تعریف عملیاتی: امتیازی است که معلمان تربیت بدنی و غیرتربیت بدنی از پاسخ دادن به پرسشنامه‌ی مدیریت زمان و از طریق مجموعه امتیازات کسب شده به دست می آورند.

۲-۷-۱ استرس شغلی^۲

الف) تعریف مفهومی: راس و آلتمایر استرس شغلی را کنش متقابل بین شرایط کار و ویژگی های فردی شاغل دانسته‌اند به گونه ای که خواسته‌های محیط کار (و در نتیجه، فشارهای مرتبط با آن) بیش از آن است که فرد بتواند از عهده آنها برآید (راس و آلتمایر، ۲۰۰۵، مترجم، خواجه پور، ۱۳۸۵).

ب) تعریف عملیاتی: اگر چه تعاریف متفاوتی از استرس شغلی شده است ولی هر یک از آنها در مجموع تمایلات منفی که افراد نسبت به شغل خود دارند را تعریف می کنند.

همچنین در این پژوهش واژه استرس شغلی حدی از احساسات و نگرش‌های منفی که افراد به شغل خود دارند را منعکس می کند و توسط سه مقوله سنجیده می شود: ۱- محیط فیزیکی ۲- تضاد شغل ۳- ابهام نقش.

¹ . Time management

² .Job stress