



رابطه مهارت مدیریت زمان با استرس شغلی معلمان مدارس دخترانه شهر اردبیل  
ربابه آرمون<sup>۱</sup> و صدرالدین ستاری<sup>۲\*</sup>

Relationship between Teachers' Time Management Skills and Job Stress in Girls'  
Schools in Ardabil City  
Robabeh Armoon<sup>1</sup> and Sadraddin Sattari<sup>2\*</sup>

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۹/۰۹/۲۷

تاریخ دریافت: ۱۳۹۹/۰۴/۲۳

Abstract

The purpose of this research was to examine the relationship between time management skills and job stress among female high school teachers. The research method was descriptive-correlational. The statistical population was all the female high school teachers in Ardabil city (N=530), from among whom, 216 teachers were selected based on Morgan's sampling table with a stratified random sampling method. The data were collected by Bordbar Job Stress Questionnaire and Queen's Time Management Questionnaire. The formal and content validity of both questionnaires were confirmed using experts' opinion, and their reliability was estimated via Cronbach's alpha method, which was 0/87 for job stress and 0/76 for time management questionnaire. The collected data were analyzed using one group t-test, correlation coefficient and analysis of variance. The findings of the research showed that there is a significant negative relationship between time management skills and job stress among teachers; The current status of teachers' time management skills is in a desirable level, but the job stress of teachers were higher than the mean. Teachers with more work experience had the highest level of time management skills, and younger teachers had more job stress than older colleagues.

**Keywords:** Time Management, job stress, females' high schools

چکیده

تحقیق حاضر باهدف بررسی رابطه مهارت مدیریت زمان با استرس شغلی معلمان مقطع متوسطه مدارس دخترانه انجام گردید. روش تحقیق حاضر، توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری معلمان زن شهر اردبیل به تعداد ۵۳۰ نفر بود که از این جامعه آماری براساس جدول نمونه‌گیری مورگان با روش تصادفی طبقه‌ای، نمونه‌ای به تعداد ۲۱۶ نفر انتخاب گردید. ابزار جمع‌آوری داده‌های تحقیق، پرسشنامه استرس شغلی بردبار و پرسشنامه مدیریت زمان کوئین بود. روایی صوری و محتوایی هر دو پرسشنامه با استفاده از نظر متخصصان و پایایی با روش آلفای کرونباخ که برای استرس شغلی مقدار ۰/۸۷ و مدیریت زمان مقدار ۰/۷۶ به‌دست آمد. داده‌ها با استفاده از آزمون t تک‌گروهی، ضریب همبستگی و تحلیل واریانس تحلیل گردید. یافته‌های تحقیق نشان داد بین مهارت مدیریت زمان و استرس شغلی دبیران رابطه معکوس معنی‌داری وجود دارد؛ وضعیت موجود مهارت مدیریت زمان معلمان در وضع مطلوبی قرار دارد، ولی استرس شغلی معلمان بالاتر از میانگین است؛ معلمان با سابقه کاری بیشتر دارای بیشترین میزان مهارت مدیریت زمان بودند و معلمان با سن کمتری دارای استرس شغلی بیشتری نسبت به معلمان با سن بالاتر بودند.

**واژه‌های کلیدی:** مدیریت زمان، استرس شغلی، مدارس دخترانه

1. MA, Department of Educational Sciences, Islamic Azad University, Ardabil Branch, Ardabil, Iran  
2. Associate professor, Department of Educational Sciences, Islamic Azad University, Ardabil Branch, Ardabil, Iran

۱. کارشناس ارشد، گروه علوم تربیتی، واحد اردبیل، دانشگاه آزاد اسلامی، اردبیل، ایران  
۲. دانشیار، گروه علوم تربیتی، واحد اردبیل، دانشگاه آزاد اسلامی، اردبیل، ایران  
\* نویسنده مسئول:

## مقدمه

قرن بیست و یکم بیش از آنکه زندگی ما را دچار یکنواختی کند، در معرض انواع عوامل مؤثر بر فشار عصبی قرار داده است و باید توجه داشت که در صورت افزایش فشار عصبی بایستی منتظر عواقب بسیار خطرناک در ابعاد فردی و اجتماعی بود. افزایش انواع بیماری‌های قلبی و گوارشی و دردهای موضعی بسیار نگران کننده است. بدیهی است که این مسایل به عملکرد سازمان و جوامع صدمه می‌زند و لزوم توجه به آن‌ها را به ما گوشزد می‌کند. سلامتی و حفظ کارکنان از بیماری‌های جسمی و روانی اهمیت زیادی برای سازمان‌ها دارد (زارعی‌متین، ۱۳۹۳: ۱۹۳). زندگی پر درد سر و پر اضطراب قرن بیست و یکم فشار روانی را به یک مسئله مهم در مباحث رفتار سازمانی تبدیل نموده است. به دلیل افزایش رقابت، از کارکنان خواسته می‌شود کار بیشتر، با کیفیت بهتر، در زمان کوتاه‌تر و با صرف منابع کمتر ارائه دهند (کریمی و مرادمند، ۱۳۹۰). استرس یا فشار عصبی<sup>۱</sup> شاید عمومی‌ترین مسئله زندگی روزمره انسان باشد و امروزه چنان همگانی شده است که آن را جزء لاینفک و مشخصه اصلی انسان‌ها دانسته‌اند طوری که همه انسانها در زندگی روزمره و در تمام ابعاد و حوزه‌های حیات خود در معرض استرس قرار دارند و انسان بدون استرس قادر به حیات نخواهد بود (غفوریان، قاسمی و ابراهیمی، ۱۳۹۰). استرس پدیده‌ای پیچیده و فردی و جزء لاینفک زندگی بشر است که گاهی مشکل‌ساز می‌شود و اگر انسان قادر به سازگاری با آن نباشد، جسم و روان او مورد تهدید قرار می‌گیرد (گلazer و گیوریک، ۲۰۰۸). در زندگی همه افراد شاغل، استرس وجود دارد و به‌گونه‌های مختلف بر آن‌ها فشار روانی وارد می‌کند (ابراهیمی، نیک‌روش، اسکویی و احمدی، ۱۳۸۶). فشارهای روانی ناشی از شغل، از جمله استرس‌هایی است که اگر بیش‌ازحد باشد، می‌تواند سبب عوارض جسمی، روانی و رفتاری برای فرد شود، سلامت وی را به خطر اندازد، اهداف سازمانی را تهدید کند و به کاهش کیفیت عملکرد فرد منجر شود (وانگ، ۱۹۹۱). استرس شغلی در همه حوزه‌های زندگی و در همه‌جا با درجه‌های مختلف، همیشه وجود دارد و تغییراتی که در اعضای بدن به وجود می‌آورد، می‌تواند فعالیت دستگاه ایمنی بدن را مختل کند و تضعیف دستگاه ایمنی، بدن را برای ابتلا به تعداد زیادی از بیماری‌های جسمی و روانی آماده خواهد کرد (انجذاب و فرنی، ۱۳۸۱). همه ما چه در منزل و چه در محیط کار، نیاز داریم وقت خود را تنظیم کنیم. ترتیب انجام کارهای روزانه، تأثیر چشمگیری بر کمیت و کیفیت آنچه که از زندگی به دست می‌آوریم، دارد. اغلب مردم در تنظیم وقت خود موفق هستند و این موفقیت باعث می‌شود زمان کاری پرکاری داشته باشند و از اوقات فراغت خود لذت بیشتری ببرند. همه ما می‌دانیم که زمان ارزش زیادی دارد و افراد واحدهای مختلف یک سازمان مسئولیت زیادی در قبال استفاده صحیح از آن دارند. هر

---

1. Stress  
2. Glazer & gyurak  
3. Wan

سازمان اهداف از پیش تعیین شده‌ای دارد که تأخیر در تحقق آن‌ها، زیان‌هایی در پی خواهد داشت (علوی، ۱۳۸۴). در سازمان آموزش و پرورش معلمان یکی از آسیب‌پذیرترین قشرها در برابر استرس هستند با توجه به اینکه زندگی بدون استرس وجود ندارد و در هر تجربه جدید همه افراد استرس را تجربه می‌کنند با اینکه استرس به مقدار کم لازمه زندگی است ولی بیشتر مواقع ما استرس مضر را در نظر می‌گیریم که نیروی انسانی سازمان را ضایع می‌کند و پایه‌های سازمان را متزلزل می‌سازد بدین ترتیب است که فشار عصبی در سازمان همچون آفتی نیروها را تحلیل می‌برد و فعالیت‌ها و تلاش‌ها را عقیم می‌سازد از میان نشانه‌های عمومی استرس موارد زیر از جمله بی‌اشتهایی یا اشتهای زیاد، بی‌خوابی یا خواب بیش از اندازه، دردهای مداوم، خلأ ذهنی و احساسی، فشار در محیط کار، درگیری با کارفرما و ترس از شکست آشکارتر است. یکی از عوامل استرس معلمان، استرس ناشی از انجام کار زیاد در زمانی فشرده در مهلتی مقرر است. مسئولیتی که معلمان در قبال دانش آموزان، مدیریت و همکاران خود دارند فشارهای کاری بیشتر و استرس بیشتری را برای معلمان ایجاد می‌کند مدیریت زمان<sup>۱</sup> یکی از عوامل کاهش استرس است. مدیریت زمان؛ یعنی استفاده مطلوب از زمان برای اجرای برنامه‌ها و فعالیت‌ها، متناسب با اهدافی که در زندگی داریم (کیانی، ۱۳۸۹: ۴۳). برای مدیریت زمان، ابتدا باید هدف یا اهداف خود را تعیین کنیم و سپس فعالیت‌های خود را متناسب با اهداف تعیین شده اولویت‌بندی نموده و با توجه به مدت زمانی که در اختیار داریم، به اجرای فعالیت‌هایی که در اولویت بیشتری قرار دارند، مبادرت ورزیم (حکمتی، ۱۳۸۷). وبر معتقد است که زمان، منبع مهم و بسیار نادر برای سازمان‌ها در میان سایر منابع است (محمدیان، جهان‌گیری، تقی‌زاده و پورفرزی، ۱۳۸۵). مدیریت زمان ارائه شیوه‌های علمی و مؤثر صرفه‌جویی در وقت و مهار کردن آن جهت دستیابی به موفقیت بیشتر در کار و زندگی است. این شیوه‌ها عبارت‌اند از هدف‌گذاری، تعیین اولویت‌ها و رعایت اولویت‌ها. از نظر گریگز مدیریت زمان آن دسته از توانایی‌ها و مهارت‌هایی است که به کنترل بهینه زمان توسط فرد منجر می‌شود (تقی‌پورظهیر و جواهری‌زاده، ۱۳۸۰). مدیریت زمان؛ یعنی اینکه زمان و کار خویش را به دست‌گیریم و اجازه ندهیم که امور و حوادث ما را هدایت کنند (فرنر<sup>۲</sup>؛ ترجمه جواهری‌زاده، ۱۳۸۱). دانشمندان و اندیشمندان در کتب و مقالات خود تعاریف متعددی از مدیریت زمان ارائه داده‌اند، اما همه آن‌ها بر این نکته اساسی اتفاق نظر دارند که زمان را نمی‌شود تحت کنترل درآورد، بلکه آنچه از مدیریت زمان برمی‌آید این است که انسان بتواند از لحظه‌لحظه زمان خود به‌خوبی و درست استفاده کند. به عبارتی مدیریت زمان نوعی مدیریت بر خویشتن است، که در آن سه اصل کلی نقش بازی می‌کند: هدف‌گذاری، فهرست‌بندی اولویت‌ها و رعایت اولویت‌ها. برای مدیریت بر زمان، ابتدا باید هدف یا اهداف خود را تعیین کنیم و سپس فعالیت‌های خود را متناسب با اهداف تعیین شده اولویت‌بندی

1. Time Management

2. Frnr

نموده و با توجه به مدت زمانی که در اختیار داریم، به اجرای فعالیت‌هایی که در اولویت بیشتری قرار دارند، مبادرت کنیم (حکمتی، ۱۳۸۷). در هزاره سوم میلادی استرس یا فشار عصبی یکی از گرفتاری‌های اصلی بشر و از مسائل بسیار حاد سازمان آموزش و پرورش است که سلامت جسمی و روانی معلمان را به خطر انداخته است. 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<sup>۱</sup> می‌تواند در سلامت و خشنودی انسان‌ها علاوه بر کارایی مؤثر افتد. افرادی که تحت استرس‌های زیاد باشند به‌طور کلی از سلامت و خشنودی کمتری برخوردار خواهند بود. یکی از مشاغل بسیار مهم احساس در جامعه که از اهمیت والایی برخوردار است و در وضعیت فعلی و آینده جامعه تأثیر به‌سزایی دارد شغل معلمی است. شغل معلمی نیز تقریباً همانند تمامی مشاغل دیگر دارای عوامل استرس‌زای مخصوص به خود است. استرس شغلی معلمان به‌منزله یک مشکل جهانی، مطالعات بسیاری را در کشورهای مختلف به خود اختصاص داده است. از جمله راه‌های مقاومت و مقابله با استرس شغلی متغیرهای مدیریت زمان است (دهشیری، ۱۳۸۳). معلمانی که استرس زیادی را تحمل می‌کنند توجه کمتری به انجام کار خود دارند و بنابراین ممکن است به خود و دیگر افراد سازمان آسیب‌هایی وارد کنند. به‌طور کلی استرس شغلی بازدهی و بهره‌وری معلمان را پایین می‌آورد. مروری بر پژوهش‌های انجام‌شده نشان می‌دهد که مدیریت زمان به کاهش استرس کمک خواهد کرد که در ادامه به نتایج برخی تحقیقات مرتبط انجام‌شده اشاره می‌گردد:

نتایج تحقیق بخشی (۱۳۹۲) که با هدف بررسی ارتباط بین مهارت‌های مدیریت زمان با استرس شغلی معلمان مدارس راهنمایی دخترانه شهرستان سبزوار انجام گردید حاکی از آن بود که بین مهارت‌های مدیریت زمان با فقدان استرس شغلی معلمان همبستگی مثبت و معنی‌داری وجود دارد و مهارت‌های فردی و سازمانی مدیریت زمان پیش‌بین معنی‌داری برای استرس شغلی می‌باشند. نتایج پژوهش گلاب‌لی (۱۳۹۳) نشان داد بین مدیریت زمان و استرس شغلی و همچنین بین مدیریت زمان و عملکرد کارکنان زن و مرد رابطه معنی‌داری وجود دارد. نتایج پژوهش مرادی و سلیمانی (۱۳۹۷) حاکی از آن بود که بین مهارت‌های مدیریت زمان (هدف‌گذاری، فهرست بندی اولویت‌ها و رعایت اولویت‌ها) با استرس‌های شغلی و بی‌تفاوتی در کارکنان دانشگاه علوم پزشکی اردبیل رابطه معکوس معناداری وجود دارد. نتایج تحقیق بستان پیرا، پارسا و خواجه‌ویی (۱۳۹۵) نشان می‌دهد که بین مهارت‌های سازمانی مدیریت زمان و استرس شغلی مدیران آموزشی رابطه معکوس و معنی‌داری وجود دارد. یعنی با افزایش مهارت‌های سازمانی مدیریت زمان، استرس شغلی مدیران آموزشی کاهش می‌یابد. به‌علاوه نتایج نشان داد که مدیریت جلسات و برنامه‌ریزی عملیاتی به‌عنوان مهارت‌های سازمانی مدیریت زمان بیشترین تغییرات مربوط به استرس شغلی را پیش‌بینی

می‌کنند. نتایج تحقیق آجیل‌چی و کریمی (۱۳۹۲) نشان داد بین مهارت مدیریت زمان مدیران با استرس سازمانی و استرس ماهیت شغلی در کارمندان، ارتباط منفی معنی‌داری وجود دارد. نتایج تحقیق عبدالوند (۱۳۸۸) با هدف بررسی رابطه مهارت سازمانی مدیریت زمان و استرس شغلی مدیران مدارس راهنمایی و متوسطه شهر دورود انجام گردیده حاکی از آن بود که بین مهارت سازمانی مدیریت زمان و استرس شغلی رابطه منفی و معنادار وجود دارد؛ بین متغیرهای سابقه مدیریت و خدمت، رشته تحصیلی، سطح تحصیلات و مهارت سازمانی مدیریت زمان مدیران مورد مطالعه تفاوت معنادار وجود ندارد. نتایج تحقیق روشنی‌خیواوی، روشنی‌خیواوی، امامی‌خیواوی و پاشائی (۱۳۹۵) حاکی از آن است که با افزایش تنش شغلی میزان مدیریت زمان معلمان تربیت‌بدنی مقطع راهنمایی کاهش می‌یابد. همچنین تنش شغلی معلمان زن بیشتر از معلمان مرد است و معلمان زن نسبت به معلمان مرد دارای مهارت بهتری در زمینه مدیریت زمان بودند. نتایج تحقیق سیدیپور (۱۳۹۶) نشان داد که بین مدیریت زمان و ابعاد مهارت برنامه‌ریزی و اولویت‌بندی، اجتناب از امروز و فردا کردن، مهارت تفویض اختیار، مهارت نه گفتن و مهارت تلفن زدن با استرس شغلی رابطه معنی‌دار منفی وجود دارد. همچنین نتایج رگرسیون نشان داد که ابعاد مهارت برنامه‌ریزی، اجتناب از امروز و فردا کردن، مهارت هدف‌گذاری و مهارت تفویض اختیار توان پیش‌بینی استرس شغلی را دارند. نتایج تحقیق کریمی و مرادمند (۱۳۹۰) حاکی از آن بود که هر یک از ابعاد استرس شغلی یعنی حجم زیاد کار، فقدان رشد حرفه‌ای، عدم منزلت اجتماعی، روابط سرد و نامناسب میان همکاران، مسائل مربوط به دانش آموزان و کمی حقوق و مزایا بیش‌ازحد متوسط در ایجاد استرس شغلی دبیران مؤثر بوده است. معلمان مرد بیش از معلمان زن از داشتن احساس عدم منزلت در شغل خود دچار استرس می‌شدند. نتایج تحقیق نعیمی و عرب‌زاده (۱۳۹۱) حاکی از آن است که بین استرس شغلی معلمان با رضایت شغلی و سلامت روان رابطه‌ای منفی و معنادار و بین رضایت شغلی با سلامت روان رابطه‌ای مثبت و معنادار وجود دارد؛ به‌طورکلی میانگین نمرات معلمان مرد در متغیر استرس شغلی بالاتر از معلمان زن است، اما زنان در متغیر رضایت شغلی و سلامت روان از میانگین نمرات بالاتری نسبت به مردان برخوردارند. همچنین یافته‌ها نشان می‌دهد که سلامت روان از طریق ترکیب خطی متغیرهای استرس شغلی و علاقه‌مندی شغلی قابل تبیین است. نتایج تحقیق کرامتی (۱۳۹۱) حاکی از آن است که بین متغیر خطرپذیری مدیران و تعارض در جو سازمانی با استرس شغلی معلمان رابطه معناداری وجود ندارد و تنها بین متغیر استانداردهای سازمانی با استرس شغلی معلمان رابطه مثبت و معنادار بود. نتایج تحقیق عراقیه، زهراکار و اکبری (۱۳۹۱) نشان داد که بین مهارت مدیریت زمان با مهارت‌های سه‌گانه مدیران (مهارت فنی، مهارت انسانی، مهارت ادراکی) رابطه مثبت و معنی‌داری وجود دارد و مهارت مدیریت زمان در اثربخشی وظایفی نظیر برنامه‌ریزی آموزشی، راهنمایی آموزشی و فنون اداری و مالی مدیران مؤثر است. تحقیق دیگری توسط محمدزاده و طاهری‌فرد (۱۳۹۴) با هدف بررسی میزان موفقیت معلمان تربیت‌بدنی

جنوب فارس (شهرستان‌های لار و گراش) در مدیریت کردن زمان و نیز رابطه آن با استرس شغلی و نقش احتمالی آن در تغییر استرس شغلی انجام گردیده است. نتایج این تحقیق حاکی از آن است که در میان ابعاد مدیریت زمان، هر چهار بعد برنامه‌ریزی و کنترل زمان، سازماندهی زمان، رهبری زمان و عوامل شخصیتی رابطه‌ای معنادار و مثبت با سطح استرس شغلی معلمان تربیت‌بدنی دارند؛ به این معنی که بهبود در وضعیت ابعاد مدیریت زمان باعث بهبود در وضعیت استرس شغلی می‌شود. تحقیقی توسط نعمتیان، آیتی‌مهر و حسنی (۱۳۹۵) با هدف بررسی رابطه بین مدیریت زمان با کیفیت زندگی کاری و استرس شغلی معلمان مقطع ابتدایی شهرستان بهبهان انجام گردید. نتایج تحقیق نشان داد رابطه بین مدیریت زمان و کیفیت زندگی کاری مثبت و معنادار ولی رابطه بین مدیریت زمان و استرس شغلی منفی و معنادار است. همچنین نتایج نشان می‌دهد که مؤلفه‌های مدیریت زمان قادر به پیش‌بینی متغیرهای کیفیت زندگی کاری و استرس شغلی معلمان می‌باشند. شمس‌الدینی (۱۳۸۹) رابطه مهارت‌های سازمانی مدیریت زمان با استرس شغلی مدیران آموزشی شهر زاهدان را مورد بررسی قرار داد. نتایج تحقیق نشان می‌دهد بین مهارت‌های سازمانی مدیریت زمان و استرس شغلی مدیران آموزشی رابطه معکوس و معنی‌داری وجود دارد. هاشمی‌زاده (۱۳۸۵) تحقیقی با عنوان رابطه رفتارهای مدیریت زمان و استرس شغلی سرپرستان انجام داد. تجزیه و تحلیل داده‌ها نشان داد که بین رفتارهای مدیریت زمان و استرس شغلی همبستگی معکوس وجود دارد. دهشیری (۱۳۸۳) در پژوهشی دریافت هوش هیجانی و مدیریت زمان به‌طور معنی‌داری استرس شغلی معلمان را پیش‌بینی می‌کند. نتایج تحقیق انجام‌شده توسط ادوارد<sup>۱</sup> (۲۰۰۶) که با عنوان ارتباط بین مهارت‌های مدیریت زمان و استرس شغلی در بین مدیران مدارس دولتی میسوری انجام شد، نشان می‌دهد بین مهارت‌های مدیریت زمان و استرس شغلی مدیران رابطه منفی معنی‌داری وجود دارد. نتایج تحقیق دیفت<sup>۲</sup> (۲۰۰۸) با عنوان بررسی عوامل استرس‌زا بین معلمان مدارس ابتدایی و متوسطه حاکی از آن است که مهم‌ترین دلایل استرس معلمان: عوامل استرس‌زای مربوط به محیط کار، محرک‌های مربوط به مدیریت زمان، محرک‌های مربوط به نظم و انگیزش است. نتایج تحقیق کلسنز، فرد، روت و رو<sup>۳</sup> (۲۰۰۷) نشان داد که رفتارهای مدیریت زمان با تصور کنترل زمان، رضایت شغلی، و سلامتی رابطه مثبت معنی‌داری دارد ولی با استرس شغلی رابطه منفی معنی‌داری دارد. نتایج تحقیق کلادلس<sup>۴</sup> (۲۰۰۸) نشان می‌دهد کارکنانی که فرصت کمتری برای مدیریت زمان دارند، رضایت کمتری از شغل خود دارند و از سلامت عمومی و روانی خوبی برخوردار نیستند و علائم استرس‌های بیشتری از خود بروز می‌دهند. با توجه به

---

1. Edvard  
 2. Difate  
 3. Claessens, Eerde, Rutte & Roe  
 4. Ramon Cladellas

مطالب فوق تحقیق حاضر با هدف بررسی رابطه مهارت مدیریت زمان با استرس شغلی معلمان زن مدارس شهر اردبیل صورت گرفت و درصدد بررسی سؤالات زیر است:

سؤال اول: وضعیت مهارت مدیریت زمان و استرس شغلی معلمان مقطع متوسطه چگونه است؟

سؤال دوم: آیا بین مهارت مدیریت زمان با استرس شغلی معلمان زن مدارس شهر اردبیل رابطه وجود دارد؟

سؤال سوم: آیا مهارت مدیریت زمان و استرس شغلی معلمان زن بر اساس ویژگی‌های جمعیت‌شناختی آنان متفاوت است؟

### روش‌شناسی

تحقیق حاضر، از لحاظ هدف از نوع کاربردی، از لحاظ نوع روش گردآوری داده‌ها، توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری تحقیق، تمامی معلمان زن ناحیه یک و دو شهر اردبیل به تعداد ۵۳۰ نفر (۲۷۷ نفر در ناحیه یک و ۲۵۳ نفر در ناحیه دو) بود که از جامعه مورد نظر نمونه‌ای به تعداد ۲۱۶ نفر به صورت تصادفی طبقه‌ای (ناحیه‌ها به عنوان طبقه‌های نمونه‌گیری مد نظر قرار گرفته است) بر اساس جدول نمونه‌گیری مورگان انتخاب گردید. داده‌های موردنیاز به صورت میدانی با استفاده از دو پرسشنامه مهارت مدیریت زمان کوئین<sup>۱</sup> و همکاران (۱۹۹۰) و پرسشنامه استرس شغلی بردبار (۱۳۹۱) جمع‌آوری گردید. مشخصات پرسشنامه‌های استفاده شده به شرح زیر است:

الف. پرسشنامه مهارت مدیریت زمان: این پرسشنامه توسط کوئین و همکاران (۱۹۹۰) با سه مؤلفه هدف‌گذاری، فهرست‌بندی اولویت‌ها، رعایت اولویت‌ها در ۱۲ گویه تدوین شده است. طیف پاسخ به سؤالات پرسشنامه به صورت دوگزینه‌ای (بلی و خیر) بود. روایی و پایایی این ابزار در تحقیق بخشی (۱۳۹۲) مورد تأیید قرار گرفته است.

ب. پرسشنامه استرس شغلی: این ابزار توسط بردبار (۱۳۹۱) با شش مؤلفه عدم علاقه دانش‌آموزان به امر یادگیری، نارسایی‌های موجود در زمینه امکانات آموزشی، عدم همکاری صمیمانه بین معلمان، عدم مشارکت در تصمیم‌گیری، ارزیابی نامناسب عملکرد، حقوق و مزایای دریافتی در ۳۱ گویه در طیف لیکرت پنج گزینه‌ای (خیلی کم، کم، متوسط، زیاد، خیلی زیاد) تدوین شده است. روایی و پایایی این ابزار در تحقیق کریمی و مرادمنند (۱۳۹۰) مورد تأیید قرار گرفته است.

در تحقیق حاضر نیز روایی صوری و محتوایی هر دو ابزار با استفاده از نظر متخصصان مورد تأیید قرار گرفت و پایایی پرسشنامه‌ها نیز با روش آلفای کرونباخ محاسبه گردید. پایایی پرسشنامه استرس شغلی برابر ۰/۸۷ و پرسشنامه مهارت مدیریت زمان برابر ۰/۷۶ به دست آمد.

داده‌های جمع‌آوری شده با استفاده از نرم‌افزار spss تحلیل شد. برای تحلیل داده‌ها از آمار توصیفی (میانگین، انحراف استاندارد، فراوانی و درصد) و آمار استنباطی (آزمون T تک گروهی،

تحلیل واریانس یک‌طرفه و ضریب همبستگی پیرسان) استفاده گردید. در تحلیل داده‌ها برای پرسشنامه مدیریت زمان با توجه به دوگزینه‌ای بودن طیف پاسخ‌ها، میانگین نظری ۱/۵ و برای پرسشنامه استرس شغلی با توجه به پنج گزینه‌ای بودن طیف پاسخ‌ها، میانگین نظری ۳ در نظر گرفته شد.

### یافته‌ها

افراد گروه نمونه از لحاظ سنی ۴۴/۹۰ درصد دارای سن ۲۰ تا ۳۰ سال؛ ۳۸/۸۸ درصد دارای سن ۳۱ تا ۳۹ سال و ۱۶/۲۰ درصد دارای سن ۴۰ تا ۴۹ سال بودند. همچنین از لحاظ سابقه کار ۲۳/۶۱ درصد دارای سابقه کار کمتر از ۱۰ سال؛ ۴۱/۲۰ درصد دارای سابقه کار ۱۰ تا ۲۰ سال و ۳۵/۱۸ درصد دارای سابقه کار ۲۱ تا ۳۰ سال بودند. از لحاظ میزان تحصیلات ۲/۸۰ دارای مدرک فوق‌دیپلم؛ ۵۰/۹ درصد دارای مدرک لیسانس؛ ۲۲/۲ درصد دارای مدرک فوق‌لیسانس و بالاتر، و ۲۴/۱ درصد به این سؤال پاسخ نداده بودند.

جهت بررسی نرمال بودن توزیع متغیرها از آزمون کولمگروف - اسمیرنوف استفاده شد که نتایج در جدول (۱) آمده است.

جدول (۱) نتایج آزمون کولمگروف - اسمیرنوف جهت تعیین نرمال بودن توزیع متغیرهای تحقیق

متغیرها	میانگین	انحراف معیار	مقدار z کولموگروف - اسمیرنوف	سطح معنی‌داری
مهارت مدیریت زمان	۱/۳۴	۰/۱۵۲	۱/۵۴	۰/۱۱۷
استرس شغلی	۳/۵۶	۰/۵۸۱	۱/۱۷۵	۰/۱۲۶

طبق نتایج جدول (۱) می‌توان گفت که توزیع داده‌ها نرمال است زیرا مقدار p در سطح ۰/۰۵ معنادار نمی‌باشد و بنابراین جهت تحلیل داده‌ها می‌توان از آزمون‌های پارامتریک (ضریب همبستگی پیرسون و t تک نمونه‌ای و تحلیل واریانس) استفاده کرد.

سؤال اول: وضعیت موجود مهارت مدیریت زمان و استرس شغلی معلمان مقطع متوسطه چگونه است؟

جدول (۲) نتایج آزمون t تک نمونه‌ای

متغیرها	میانگین	انحراف معیار	اختلاف میانگین	t	درجه آزادی	سطح معنی‌داری
مدیریت زمان	۱/۶۴	۰/۱۶۳	۰/۱۴	۵۴/۰۹	۱۹۱	۰/۰۰**
هدف‌گذاری	۱/۵۸	۰/۲۵۸	۰/۰۸	۳۲/۴۲	۲۰۷	۰/۰۰**

میانگین جامعه در متغیر مدیریت زمان = ۱/۵

میانگین جامعه در متغیر استرس شغلی = ۳



ادامه جدول (۲) نتایج آزمون t تک نمونه‌ای

متغیرها	میانگین	انحراف معیار	اختلاف میانگین	t	درجه آزادی	سطح معنی‌داری
مدیریت زمان	۱/۶۴	۰/۱۶۳	۰/۱۴	۵۴/۰۹	۱۹۱	۰/۰۰**
هدف‌گذاری	۱/۵۸	۰/۲۵۸	۰/۰۸	۳۲/۴۲	۲۰۷	۰/۰۰**
فهرست بندی اولویت‌ها	۱/۶۳	۰/۲۰۲	۰/۱۳	۴۵/۹۷	۲۱۱	۰/۰۰**
رعایت اولویت‌ها	۱/۶۹	۰/۳۰۱	۰/۱۹	۳۲/۷۰	۲۰۰	۰/۰۰**
استرس شغلی	۳/۵۶	۰/۵۸۱	۰/۵۶۸	۱۴/۳۸	۲۱۵	۰/۰۰**
عدم علاقه	۳/۷۱	۰/۶۲۵	۰/۷۱۶	۱۶/۸	۲۱۵	۰/۰۰**
نارسایی‌های موجود در زمینه امکانات آموزشی	۳/۰۸	۰/۶۶۸	۰/۰۸۶	۱/۸۹	۲۱۵	۰/۰۵۹
عدم همکاری صمیمانه	۳/۴۱	۰/۷۹۶	۰/۴۱۲	۷/۶۰	۲۱۵	۰/۰۰**
عدم مشارکت در تصمیم‌گیری	۳/۶۳	۰/۸۷۸	۰/۶۳۷	۱۰/۶۵	۲۱۵	۰/۰۰**
ارزیابی نامناسب عملکرد و حقوق و مزایای	۳/۹۸	۱/۰۱۴	۰/۹۸۶	۱۴/۲۸	۲۱۵	۰/۰۰**

\*\* معنی‌داری آزمون در سطح ۰/۰۱

\* معنی‌داری آزمون در سطح ۰/۰۵

طبق نتایج جدول (۲) می‌توان نتیجه گرفت که مهارت مدیریت زمان معلمان مقطع متوسطه به صورت معناداری بالاتر از میانگین است زیرا مقدار t در سطح ( $p < 0.05$ ) معنادار است. همچنین استرس شغلی معلمان مقطع متوسطه به صورت معناداری بالاتر از میانگین است که می‌توان گفت استرس شغلی معلمان مقطع متوسطه در وضعیت نامطلوبی قرار دارد. زیرا مقدار t در سطح ( $p < 0.05$ ) معنادار است.

سؤال دوم: آیا بین مهارت مدیریت زمان با استرس شغلی معلمان مقطع متوسطه دخترانه شهر اردبیل رابطه وجود دارد؟

جدول (۳) نتایج ضریب همبستگی پیرسون جهت تعیین رابطه همبستگی

مقدار همبستگی	سطح معناداری	تعداد
۰/۶۳۵**	۰/۰۰۰	۲۱۶

رابطه بین مهارت مدیریت زمان و استرس شغلی

\*\* معنی‌داری آزمون در سطح معنی‌داری ۰/۰۱

\* معنی‌داری آزمون در سطح معنی‌داری ۰/۰۵

طبق نتایج جدول (۳) می‌توان گفت که بین مهارت مدیریت زمان با استرس شغلی معلمان مقطع متوسطه دخترانه شهر اردبیل رابطه معکوس معناداری وجود دارد ( $p < 0.05$ ) و ضریب همبستگی بین دو متغیر برابر  $0.63-$  است. به عبارت دیگر با افزایش مهارت مدیریت زمان، استرس شغلی معلمان کاهش می‌یابد و با کاهش مهارت مدیریت زمان، استرس شغلی معلمان افزایش می‌یابد.

سؤال سوم: آیا مهارت مدیریت زمان و استرس شغلی معلمان زن بر اساس ویژگی‌های جمعیت شاخه‌ی آنان متفاوت است؟

جدول (۴) نتایج آزمون تحلیل واریانس یک‌طرفه جهت تعیین معنی‌داری اختلاف میانگین

متغیرهای تحقیق	واریانس گروه‌ها	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدار F	سطح معنی‌داری
سن	مهارت مدیریت زمان	۱/۸۴۶	۱۱۷	۰/۰۱۶	۱/۱۲۵	۰/۳۲۶
	مهارت مدیریت زمان	۲/۳۰۷	۱۴۳	-		
	جمع کل	۰/۰۳۱	۳	۰/۸۲۰		
سنوات خدمت	مهارت مدیریت زمان	۳/۵۵۴	۲۱۳	۰/۹۲۲	۱۹/۹۲۶	۰/۰۰۸**
	مهارت مدیریت زمان	۳/۵۸۵	۲۱۶	-		
	جمع کل	۰/۰۱۶	۲	۰/۰۰۸		
مدرک تحصیلی	مهارت مدیریت زمان	۲/۴۵۲	۱۴۵	۰/۰۱۷	۰/۴۸۸	۰/۶۱۵
	مهارت مدیریت زمان	۲/۴۶۸	۱۴۷	-		
	جمع کل	۰/۴۶۱	۳	۱۱/۲۳۰		
سن	استرس شغلی	۵۸/۷۹۲	۲۱۳	۱۳/۳۶۳	۱۶/۶۳۵	۰/۰۰۱**
	استرس شغلی	۵۹/۲۵۳	۲۱۶	-		
	جمع کل	۳/۳۱۴	۳	۱/۱۰۵		
سنوات خدمت	استرس شغلی	۵۳/۶۵۳	۲۱۳	۰/۳۴۸	۳/۱۷۱	۰/۲۲۶
	استرس شغلی	۵۶/۹۶۷	۲۱۶	-		
	جمع کل	۱/۹۵۸	۲	۰/۹۷۹		
مدرک تحصیلی	استرس شغلی	۵۷/۱۴۳	۱۶۱	۰/۳۵۵	۱۲/۷۵۹	۰/۰۰۶**
	استرس شغلی	۵۹/۱۰۱	۱۶۳	-		
	جمع کل					

\* معنی‌داری آزمون در سطح معنی‌داری ۰/۰۵      \*\* معنی‌داری آزمون در سطح معنی‌داری ۰/۰۱

طبق نتایج جدول (۴) می‌توان گفت که بین میزان مهارت مدیریت زمان معلمان برحسب سن و مدرک تحصیلی تفاوت معنی‌داری وجود ندارد زیرا مقدار p در سطح ۰/۰۵ معنادار نمی‌باشد؛ ولی

میزان مهارت مدیریت زمان معلمان برحسب سابقه کاری آنها تفاوت معنی‌داری وجود دارد؛ زیرا مقدار  $p$  در سطح  $0/05$  معنادار می‌باشد.

همچنین بین میزان استرس شغلی معلمان برحسب سن و مدرک تحصیلی آنها تفاوت معنی‌داری وجود دارد ( $p < 0/05$ ) اما بین میزان استرس شغلی معلمان برحسب سابقه کاری آنها تفاوت معنی‌داری وجود ندارد ( $p > 0/05$ ).

جدول (۵) نتایج آزمون تعقیبی دانکن مقایسه استرس شغلی و مهارت مدیریت زمان معلمان برحسب ویژگی‌های جمعیت شناختی

اولویت‌بندی			تعداد	گروه	متغیرهای تحقیق	
دسته‌بندی ۳	دسته‌بندی ۲	دسته‌بندی ۱				
		۸۹/۰۷	۸۹	۱۰ تا ۲۰ سال		
	۱۰۶/۱۹		۵۱	کمتر از ۱۰ سال	مدیریت	سنوات
۱۱۵/۱۵			۷۶	۲۰ تا ۳۰ سال	زمان	خدمت
		۹۲/۲۵	۹۷	۳۰ تا ۳۹ سال		
	۱۰۸/۹۳		۸۴	۴۰ تا ۴۹ سال	استرس	سن
۱۲۲/۲۲			۳۵	۲۰-۲۹ سال	شغلی	
		۶۶/۰۰	۶	فوق‌دیپلم		
	۹۸/۹۰		۴۸	فوق‌لیسانس و بالاتر	استرس	مدرک تحصیلی
۱۰۹/۵۹			۱۱۰	لیسانس	شغلی	

طبق نتایج جدول (۵) می‌توان گفت بالاترین میانگین مهارت مدیریت زمان معلمان برحسب سابقه کار پاسخگویان با میانگین ۱۱۵/۱۵ مربوط به گروه ۳۰-۲۰ سال سابقه کار است و کمترین میانگین مربوط به گروه ۲۰-۱۰ سال با میانگین ۸۹/۰۷ است و می‌توان نتیجه‌گیری کرد که معلمان با سابقه، ۳۰-۲۰ سال داری بالاترین مهارت مدیریت زمان می‌باشند و معلمان با سابقه ۲۰-۱۰ سال کمترین مهارت مدیریت زمان را دارند.

طبق نتایج جدول بالاترین میانگین استرس شغلی معلمان برحسب سن پاسخگویان با میانگین ۱۲۲/۲۲ مربوط به گروه سنی ۲۹-۲۰ سال است و کمترین میانگین مربوط به گروه سنی ۳۰-۳۹ سال با میانگین ۹۲/۲۵ است و می‌توان نتیجه‌گیری کرد که گروه سنی ۲۹-۲۰ بالاترین استرس

شغلی را دارند و کمترین استرس شغلی در گروه سنی ۳۹-۳۰ سال می‌باشد و گروه سنی ۴۹-۴۰ از نظر استرس شغلی در سطح متوسط هستند. طبق نتایج جدول بالاترین میانگین استرس شغلی معلمان برحسب مقطع تحصیلی پاسخگویان با میانگین ۱۰۹/۵۹ مربوط به مقطع تحصیلی لیسانس است و کمترین میانگین مربوط به مقطع تحصیلی فوق‌دیپلم با میانگین ۶۶/۰۰ است و می‌توان نتیجه‌گیری کرد که مقطع تحصیلی لیسانس بالاترین استرس شغلی را دارند و مقطع تحصیلی فوق‌دیپلم دارای کمترین استرس شغلی هستند و مقطع تحصیلی فوق‌لیسانس و بالاتر از نظر استرس شغلی در سطح متوسط است.

### بحث و نتیجه‌گیری

تحقیق حاضر با هدف بررسی رابطه مهارت مدیریت زمان با استرس شغلی معلمان مقطع ابتدایی دخترانه شهر اردبیل انجام گردید. نتایج تحقیق نشان داد بین مهارت مدیریت زمان با استرس شغلی معلمان رابطه معکوس و معنی‌داری وجود دارد. به عبارت دیگر هر چه معلمان دارای مهارت مدیریت زمان بیشتری باشند از استرس شغلی کمتری برخوردار خواهند شد.

یافته سؤال اول تحقیق، نشان می‌دهد میزان مهارت مدیریت زمان معلمان و ابعاد آن (هدف‌گذاری، فهرست بندی اولویت‌ها و رعایت اولویت‌ها) به صورت معناداری بالاتر از میانگین قرار دارد؛ بنابراین می‌توان گفت که مهارت مدیریت زمان معلمان در وضعیت مطلوبی قرار دارد. در تبیین این یافته تحقیق می‌توان گفت که مسئولین نظام آموزشی باید برنامه‌ریزی لازم را برای استفاده از این پتانسیل موجود در معلمان (مهارت مدیریت زمان) تدارک ببینند؛ چرا که وجود مهارت مدیریت زمان موجب افزایش کیفیت زندگی کاری (نعمتیان، آیتی‌مهر و احمدی، ۱۳۹۵) می‌گردد. همچنین مهارت مدیریت زمان با سلامتی کارکنان (کلسنز، ۲۰۰۷) و رضایت شغلی و سلامت روانی آنان (کلادلس، ۲۰۰۸) رابطه مثبت و معنی‌داری دارد.

همچنین یافته دیگر سؤال اول تحقیق، نشان می‌دهد که میزان استرس شغلی معلمان مقطع متوسطه و ابعادش (عدم علاقه، نارسایی‌های موجود در زمینه امکانات آموزشی، عدم همکاری صمیمانه، عدم مشارکت در تصمیم‌گیری، ارزیابی نامناسب عملکرد و حقوق و مزایای) به صورت معناداری بالاتر از میانگین قرار دارد. بنابراین می‌توان گفت که استرس شغلی معلمان مقطع متوسطه زیاد است. بر اساس این یافته تحقیق پیشنهاد می‌گردد دوره ضمن خدمت مدیریت استرس برای معلمان برگزار گردد تا معلمان به مهارت‌های کنترل استرس مجهز گردند. مسئولین نظام آموزشی باید به پدیده استرس شغلی و لزوم مجهز کردن معلمان به مهارت‌های کنترل استرس شغلی توجه ویژه داشته باشند؛ چراکه استرس شغلی موجب کاهش رضایت شغلی و سلامت روانی کارکنان می‌گردد (نعمتی و عربزاده، ۱۳۹۱).

یافته سؤال دوم تحقیق، نشان داد که بین مهارت مدیریت زمان با استرس شغلی معلمان مقطع متوسطه دخترانه شهر اردبیل رابطه معکوس و معنی‌داری وجود دارد؛ یعنی با افزایش مهارت مدیریت زمان در معلمان استرس شغلی آنان کاهش می‌یابد این یافته پژوهش با نتایج تحقیقات روشنی‌خیای، روشنی‌خیای، امامی‌خیای و پاشائی (۱۳۹۵)، شمس‌الدینی (۱۳۸۹)، نعمتیان، آیتی‌مهر و حسنی (۱۳۹۵)، بخشی (۱۳۹۲)، سیدپور (۱۳۹۶)، محمدزاده و طاهری‌فرد (۱۳۹۴)، بستان‌پیرا، پارسا و خواجه‌ویی (۱۳۹۵)، ادوارد (۲۰۰۶) و دیفت (۲۰۰۸) که در تحقیقات‌شان به رابطه معکوس و معنی‌دار بین مهارت مدیریت زمان و استرس شغلی دست‌یافته‌اند همسو است. در تبیین این یافته تحقیق می‌توان گفت که مدیران نظام آموزشی هر چقدر معلمان را در مهارت مدیریت زمان توانمند سازند به همان اندازه معلمان دارای استرس شغلی کمتری خواهند بود؛ بنابراین پیشنهاد می‌گردد دوره‌های ضمن خدمت با محوریت موضوعی مدیریت زمان در برنامه‌های نظام آموزش و پرورش قرار گیرد.

یافته سؤال سوم تحقیق نشان داد که بین میزان مهارت مدیریت زمان معلمان برحسب سن و مدرک تحصیلی آن‌ها تفاوت معنی‌داری وجود ندارد. ولی بین میزان مهارت مدیریت زمان معلمان برحسب سنوات خدمت آن‌ها تفاوت معنی‌داری وجود دارد. بالاترین مهارت مدیریت زمان معلمان برحسب سنوات خدمت پاسخگویان مربوط به گروه ۳۰-۲۰ سال سابقه خدمت است و کمترین میانگین مربوط به گروه ۲۰-۱۰ سال است. بنابراین می‌توان نتیجه‌گیری کرد که معلمان با سابقه خدمت ۳۰-۲۰ سال داری بالاترین مهارت مدیریت زمان می‌باشند و معلمان با سابقه ۲۰-۱۰ سال کمترین مهارت مدیریت زمان را دارند. بر اساس این یافته تحقیق، می‌توان گفت که معلمان هر چقدر سنوات خدمتشان بیشتر باشد دارای مهارت مدیریت زمان بیشتری هستند. بر اساس این یافته تحقیق به مجریان دوره‌های ضمن خدمت آموزش و پرورش پیشنهاد می‌گردد در برگزاری دوره‌های مهارت مدیریت زمان، معلمان دارای سنوات خدمت کمتر را در اولویت قرار دهند.

همچنین یافته دیگر سؤال سوم تحقیق نشان داد که بین میزان استرس شغلی معلمان برحسب سن و مدرک تحصیلی آن‌ها تفاوت معنی‌داری وجود دارد. بالاترین میانگین استرس شغلی معلمان برحسب سن پاسخگویان مربوط به گروه سنی ۲۹-۲۰ سال است و کمترین میانگین مربوط به گروه سنی ۳۰-۳۹ سال است و می‌توان نتیجه‌گیری کرد که گروه سنی ۲۹-۲۰ بالاترین استرس شغلی را دارند و کمترین استرس شغلی در گروه سنی ۳۹-۳۰ سال است و گروه سنی ۴۹-۴۰ از نظر استرس شغلی در سطح متوسط هستند. از دیگر یافته‌های تحقیق این است که بالاترین میانگین استرس شغلی معلمان برحسب مقطع تحصیلی پاسخگویان مربوط به مقطع تحصیلی لیسانس است و کمترین میانگین مربوط به مقطع تحصیلی فوق‌دیپلم است. بنابراین می‌توان نتیجه‌گیری کرد که مقطع تحصیلی لیسانس بالاترین استرس شغلی را دارند و معلمان با مقطع تحصیلی فوق‌دیپلم دارای کمترین استرس شغلی می‌باشند.

## منابع

- آجیل جی، بیتا و کریمی، یوسف. (۱۳۹۲). بررسی رابطه مهارت مدیریت زمان مدیران با استرس شغلی کارمندان دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران شرق (قیام دشت)، نشریه پژوهش در نظام‌های آموزشی، (۲۳)۷: ۴۷-۶۵.
- ابراهیمی، حسین؛ نیک‌روش، منصوره؛ اسکویی، سیده فاطمه و احمدی، فضل‌الله. (۱۳۸۶). استرس: واکنش عمده پرستاران به بافت تصمیم‌گیری اخلاقی. *مجله دانشگاه علوم پزشکی ایران*، ۱۴(۵۴): ۷-۱۵.
- انجذاب، بهناز و فرنیاز، فرحناز. (۱۳۸۱). ارتباط استرس شغلی با پاسخ‌های روانی و رفتاری ماماها‌های شاغل در بیمارستان‌های دولتی استان یزد در سال ۱۳۷۸. *مجله دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی - درمانی شهید صدوقی یزد*، ۱۰ (۳): ۳۸-۳۲.
- بخشی، ناهید. (۱۳۹۲). بررسی ارتباط بین مهارت‌های مدیریت زمان با استرس شغلی معلمان مدارس راهنمایی دخترانه شهرستان سبزوار در سال تحصیلی ۱۳۹۱-۱۳۹۰، *فصلنامه نوآوری‌های مدیریت آموزشی*، ۴(۳۲): ۱۰۷-۱۲۱.
- بستان‌پیرا، مریم؛ پارسا، مرضیه و خواجه‌بوی، حدیث. (۱۳۹۵). مهارت‌های سازمانی مدیریت زمان و استرس شغلی، اولین اجلاس بین‌المللی پژوهش‌های نوین در حوزه علوم تربیتی و روانشناسی و مطالعات اجتماعی ایران، قم، کد COI مقاله: ESCONF01\_419
- تقی‌پو ظهیر، علی و جواهری‌زاده، ناصر. (۱۳۸۰). ارائه الگوی جهت استفاده بهینه مدیران مقطع راهنمایی شهر تهران از مدیریت زمان، *مجله اقتصاد و مدیریت*، ۶ (۷۵): ۷۹-۵۱.
- حکمتی، بهنام. (۱۳۸۷). مدیریت زمان. تهران: انتشارات ورای دانش.
- دهشیری، غلامرضا. (۱۳۸۳). بررسی هوش هیجانی و مدیریت زمان با استرس شغلی معلمان مقطع متوسطه شهرستان یزد. *مجله تازه‌ها در پژوهش‌های مشاوره*، ۴(۱۲): ۶۴-۵۳.
- روشنی خیاوی، علیرضا؛ روشنی خیاوی، حمیده؛ امامی خیاوی، اسماعیل و پاشائی، مهدی. (۱۳۹۵). رابطه تنش شغلی با مهارت مدیریت زمان معلمان تربیت‌بدنی مقطع راهنمایی شهرستان مشکین‌شهر سال ۹۴-۹۵. *فصلنامه مطالعات مدیریت و حسابداری*، ۲(۳): ۴۵-۵۳.
- زارعی‌متین، حسن. (۱۳۹۳). مدیریت رفتار سازمانی، ویرایش دوم، تهران: نشر آگه.
- سید پور، سیدمصطفی. (۱۳۹۶). رابطه مدیریت زمان و تعارض کار خانواده با استرس شغلی دبیران مقطع متوسطه دوره اول شهر اصفهان، *ششمین اجلاس ملی علوم مدیریت نوین*، گرگان: انجمن علمی و حرفه‌ای مدیران و حسابداران گلستان.
- شمس‌الدینی، محبوبه. (۱۳۸۹). بررسی رابطه مهارت‌های سازمانی مدیریت زمان با استرس شغلی مدیران آموزشی شهر زاهدان. پایان‌نامه کارشناسی/ارشد علوم تربیتی، دانشگاه سیستان و بلوچستان.

عبدالوند، پروانه. (۱۳۸۸). بررسی رابطه بین مهارت سازمانی مدیریت زمان با استرس شغلی مدیران مدارس راهنمایی و متوسطه شهرستان دورد. *پایان نامه کارشناسی ارشد، رشته مدیریت آموزشی*. دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی.

عراقیه، علیرضا؛ زهراکار، کیانوش و اکبری، محمد. (۱۳۹۱). تبیین رابطه بین مدیریت زمان و اثربخشی مدیران در مدارس راهنمایی پسرانه منطقه بوستان و گلستان، *فصلنامه نوآوری‌های مدیریت آموزشی*، ۷ (۲۶): ۸۳-۹۲.

علوی، سیدرضا. (۱۳۸۴). مدیریت زمان. *نشریه رشد فناوری*، ۱ (۳): ۴۳-۵۲.

غفوریان، هما؛ قاسمی، ایرج و ابراهیمی، محمد. (۱۳۹۰). بررسی تأثیر میزان استرس شغلی بر رضایت شغلی مدیران مدارس، *فصلنامه اندیشه‌های تازه در علوم تربیتی*، ۶ (۴): ۳۳-۴۸.

فرنر، جک. دی. (۱۳۸۱). *مدیریت موفق زمان*؛ ترجمه ناصر جواهری‌زاده، جلد اول، تهران: انتشارات پژوهش. کرامتی، محمدرضا. (۱۳۹۱). رابطه جو سازمانی مدارس با استرس شغلی معلمان. *فصلنامه اندیشه‌های نوین تربیتی*، ۸ (۴): ۱۰۳-۱۴۰.

کریمی، فریبا و مرادمنند، رضا. (۱۳۹۰). بررسی ابعاد استرس شغلی دبیران دوره متوسطه. *فصلنامه علوم تربیتی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تبریز*، ۴ (۱۳): ۱۰۷-۱۲۱.

کیانی، اردشیر. (۱۳۸۹). *مهارت‌های تحصیلی*. تهران: انتشارات ورا دانش.

محمدزاده، یونس؛ و مریم طاهری‌فرد. (۱۳۹۴). طراحی مدل ارتباطی مدیریت زمان و استرس شغلی در معلمان تربیت‌بدنی جنوب فارس. *چهارمین اجلاس ملی و دومین اجلاس بین‌المللی حسابداری و مدیریت*، تهران: شرکت خدمات برتر.

محمدیان، علی؛ جهانگیری، سیف‌اله؛ نقی‌زاده باقی، عباس و پورفریسی، فرهاد. (۱۳۸۵). مطالعه مهارت‌های مدیریت زمان به وسیله مدیران دانشگاه علوم پزشکی اردبیل، *مجله مدیریت سلامت (مدیریت و اطلاع رسانی پزشکی)*، ۹ (۲۴): ۵۹-۶۶.

مرادی، شهلا؛ سلیمانی، توران. (۱۳۹۷). بررسی رابطه بین مهارت‌های مدیریت زمان با استرس‌های شغلی و بی‌تفاوتی در کارکنان دانشگاه علوم پزشکی اردبیل. *سلامت و بهداشت*، ۹ (۵): ۵۶۵-۵۷۵.

نعمتیان، محمود؛ آیتی مهر، محمد و حسنی، علیرضا. (۱۳۹۵). بررسی رابطه بین مدیریت زمان با کیفیت زندگی کاری و استرس شغلی معلمان مقطع ابتدایی شهرستان بهبهان. *دومین اجلاس بین‌المللی در مدیریت، حسابداری و اقتصاد*، تهران: موسسه آموزش عالی صالحان. کد مقاله: ACONF02\_273

نعیمی، قادر و عربزاده، مهدی. (۱۳۹۱). رابطه استرس و رضایت شغلی با سلامت روانی معلمان مقطع ابتدایی. *فصلنامه مشاوره و روان‌درمانی*، ۱ (۲): ۹۶-۱۰۷.

هاشمی‌زاده، هاید. (۱۳۸۵). بررسی رابطه رفتارهای مدیریت زمان و استرس شغلی در سرپرستان بخش‌های داخلی و جراحی بیمارستان‌های آموزشی وابسته به دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی. *فصلنامه اصول بهداشت روانی*، ۸ (۲۹): ۵۱-۵۶.

گلاب‌لی، مدینه. (۱۳۹۳). بررسی ارتباط میان مدیریت زمان با استرس شغلی و عملکرد در کارکنان زن و مرد اداره مدیریت تدارکات و امور کالا شرکت ملی مناطق نفت‌خیز جنوب. مدیریت منابع انسانی در صنعت نفت. ۶ (۲۲): ۳۱-۵۲.

Cladellas, R. (2008). Lack of time management as a psychosocial work risk. *Intangible Capital*, 4(4): 255-280.

Claessens B. J.C, Eerde ,W., Rutte, C.G, & Roe, R.A. (2007) Review of the Time Management Literature , *Personnel Review*, 36(2), 255- 276.

Difate, T.L.(2008).Stress Factors of Elementary and Middle School Teachers Associated with High Stakes Testing as Required by No Child Left Behind, *M.A. Dissertation*, University of Bridgeport.

Edwards, G. R. (2006).The Relationship between Uses of Time Management Techniques and Sources of Stress among Public School Superintendents in Missouri, *Ph.D. Thesis*, Saint Louis University.

Glazer, S; Gyurak, A. (2008). Sources of occupational stress among nurses in five countries. *International Journal of Intercultural Relations*, 32, 49-66.

Wang, A. (1991).Stressful and satisfying experiences of adult RN/BSN learners. *Nurse Educator*, 16, 35-39.