

## رابطه تنش شغلی با مهارت مدیریت زمان معلمان تربیت بدنی مقطع

### راهنمائی شهرستان مشگین شهر سال ۹۴-۹۵

علیرضا روشنی خیاوی<sup>۱</sup>، حمیده روشنی خیاوی<sup>۲</sup>، اسماعیل امامی خیاوی<sup>۳</sup> و مهدی پاشائی<sup>۴\*</sup>

۱. کارشناس تربیت بدنی، آموزش و پرورش شهرستان مشگین شهر، اردبیل، ایران

۲. کارشناسی ارشد مدیریت ورزشی، آموزش و پرورش شهر لاهرود، اردبیل، ایران

۳. کارشناس تربیت بدنی، آموزش و پرورش بخش ارسق مشگین شهر، اردبیل، ایران

۴. کارشناسی ارشد بازاریابی ورزشی، گروه تربیت بدنی، دانشگاه آزاد اسلامی مشگین شهر، اردبیل، ایران

Email: mahdi.pashaie@yahoo.com

#### چکیده

هدف: پژوهش حاضر بررسی رابطه تنش شغلی با مهارت مدیریت زمان معلمان تربیت بدنی مقطع راهنمائی شهرستان مشگین شهر در سال ۹۴-۹۵

روشن شناسی: روش پژوهش از نوع همبستگی و به شکل میدانی، به وسیله سه پرسشنامه مشخصات فردی، تنش شغلی و مدیریت زمان انجام گرفت، جامعه مورد نظر این تحقیق شامل کلیه معلمان تربیت بدنی مقطع راهنمائی که ۴۰ نفر کل جامعه نمونه که ۲۰ نفر زن و ۲۰ نفر مرد بررسی انجام شد، و تجزیه تحلیل اطلاعات با استفاده از نرم افزار SPSS22 انجام شد.

نتایج: تجزیه و تحلیل پژوهش نشان داد که بین تنش شغلی با مدیریت زمان معلمان تربیت بدنی مقطع راهنمائی شهرستان رابطه معناداری وجود دارد. نتایج پژوهش نشان داد که بین میزان تنش شغلی معلمان تربیت بدنی زن و مرد مقطع راهنمائی شهرستان تفاوت معناداری وجود دارد. نتایج پژوهش نشان داد که بین مدیریت زمان معلمان تربیت بدنی زن و مرد مقطع راهنمائی شهرستان مشگین شهر تفاوت معناداری وجود دارد.

نتیجه گیری: یافته های پژوهش نشان داد که با افزایش تنش شغلی میزان مدیریت زمان معلمان تربیت بدنی کاهش می یابد. یافته های پژوهش نشان داد که خانمها نسبت به آقایان از مهارت بهتری در زمینه مدیریت زمان برخوردارند. یافته های پژوهش نشان داد که تنش شغلی در معلمان زن تربیت بدنی مدارس راهنمائی بالا است.

واژه های کلیدی: تنش شغلی، مهارت مدیریت زمان، تربیت بدنی، مقطع راهنمائی

## ۱- مقدمه

یکی از جنبه های مهم زندگی هر فردی شغل اوست. شغل علاوه بر اینکه هزینه های زندگی ما را تامین می کند نیازهای روانی ما را از قبیل تماس اجتماعی، احساس ارزشمندی، اطمینان شایستگی، تمرین، ورزش ذهنی و جسمی، را ارضاء می نماید، اما شغل افراد گاهی نیز باعث ایجاد تنش در آنها می شود. تنش ناشی از کار یا تنیدگی شغلی<sup>۱</sup> می تواند در سلامت و خشنودی انسان ها علاوه بر کارایی مؤثر باشد(۲). دنیای کنونی سرشار از اتفاقات و حوادث و مسایل گوناگون است که به شیوه های مختلف بر انسانها فشار و تنش<sup>۲</sup> (استرس) وارد می کند و انسانها با روشهای مختلف با آن برخورد می کنند. در عین حال افراد برای آنکه بطور بهنجاری فعالیت کنند، باید کمی تنش داشته باشند. اصولاً برانگیختگی ملایم، فرد را در جریان اجرای کاری که بر عهده دارد هوشیار نگه می دارد. به نظر می رسد که دستگاه عصبی برای درست کارکردن به میزان معینی تحریک نیاز دارد. اما تنش شدید و بلندست، آثار مخرب جسمی و روانی بدنبال دارد(۱). یکی از مشاغل بسیار مهم و حساس در جامعه که از اهمیت بالایی برخوردار است و در وضعیت و سلامت فعلی و آینده جامعه تأثیر به سزایی دارد شغل معلمی، بویژه معلمان تربیت بدنی مقطع راهنمایی است. معلمان تربیت بدنی مقطع راهنمایی تقریباً همانند تمامی مشاغل دیگر دارای عوامل تنش زای مخصوص به خود هستند. از طرف دیگر زمان ارزشمندترین سرمایه موجود نزد هر فرد، گروه و سازمان باشد که با دیگر سرمایه ها به هیچ عنوان قابل مقایسه نیست(۳) مدیریت زمان یعنی برنامه ریزی و کنترل زمانی که در اختیار فرد است(۴). مورهد و گریفین(۱۹۸۹) مدیریت زمان را بعنوان یکی از استراتژیهای مقابله فردی در مقابل فشار عصبی استرس به حساب آورده اند و چنین نوشته اند " بسیاری از فشارهای روزانه را می توان با مدیریت زمان کاهش داد و یا از بین برد(۶). کشاورز(۱۳۸۰) نیز رابطه مهارت سازمانی مدیریت زمان با تنش شغلی در بین مدیران آموزشگاههای شهرستان فیروزآباد را مورد بررسی قرار داد و اظهار داشت که همراه با لارفتن مهارتهای مدیریت زمان مدیران، تنش شغلی آنها کاهش می یابد(۷). پس با توجه به مقدمه ای که پیرامون دو مقوله مدیریت زمان و تنش شغلی و ارتباط آنها با هم بیان شد، پس درک منطقی رابطه میان مدیریت زمان و تنش شغلی معلمان ابتدایی را قادر می سازد با شناسایی عوامل یا عواملی که تنش شغلی آنها را تحت الشعاع قرار می دهد، ضمن گشوده شدن افق تازه ای در برابر دیدگان آنها این قشر را جهت ارتقای اهداف سازمانی آموزش و پرورش یاری بخشد لذا به این منظور، در این تحقیق به دنبال یافتن پاسخ به این سؤال کلی می باشیم که بین تنش شغلی با مهارت مدیریت زمان معلمان تربیت بدنی مقطعرانمایی شهرستان مشگین شهر در سال ۹۴-۹۵ رابطه ای وجود دارد؟

## روش تحقیق

با توجه به ماهیت این پژوهش که بدنبال رابطه تنش شغلی با مهارت مدیریت زمان معلمان تربیت بدنی مقطع راهنمایی شهرستان مشگین شهر سال ۹۴-۹۵ است، روش آن از نوع همبستگی و به شکل میدانی، به وسیله سه پرسشنامه مشخصات فردی، تنش شغلی و مدیریت زمان انجام می گیرد. هدف روش همبستگی مطالعه حدود تغییرات یک یا چند متغیر با حدود تغییرات یک یا چند متغیر دیگر است. جامعه مورد نظر این تحقیق شامل کلیه معلمان تربیت بدنی مقطع راهنمایی شهرستان مشگین شهر در سال ۹۴-۹۵ خواهند بود. با توجه به اطلاعات جمع آوری شده تعداد کل جامعه ۴۰ نفر (۲۰ مرد ۲۰ زن،) می باشد.

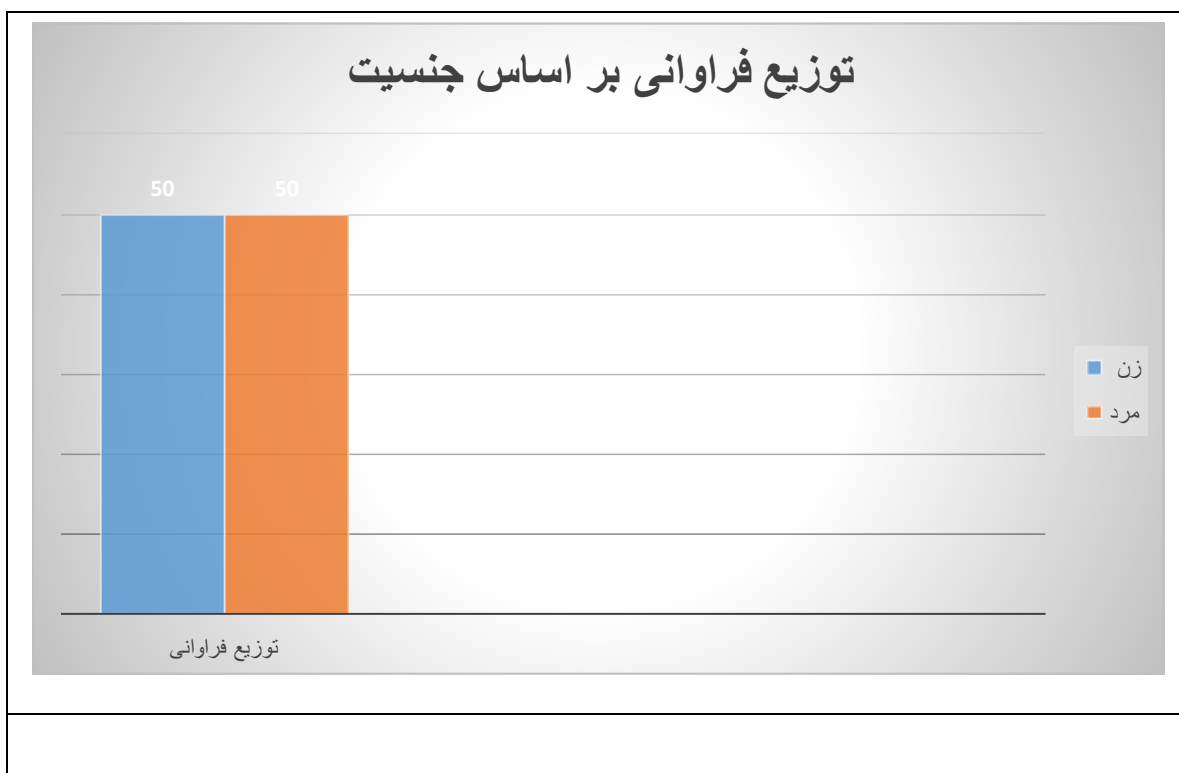
2. job stress

1. Stress

## توصیف آماری داده‌های پژوهش

جدول ۱: توزیع فراوانی نمونه‌های تحقیق بر اساس "جنسیت"

ردیف	جنسیت	فراوانی	درصد
۱	مرد	۲۰	۵۰
۲	زن	۲۰	۵۰
مجموع		۴۰	۱۰۰



نمودار (۴-۱): درصد فراوانی معلمان تربیت بدنی مقطع راهنمایی بر اساس جنسیت

با توجه به اطلاعات حاصل از جدول و نمودار ۱ مشخص است که از مجموع ۲۰ نفر نمونه تحقیق تعداد ۲۰ نفر یعنی ۵۰ درصد را مردها و ۲۰ نفر یعنی ۵۰ درصد تحقیق را زنها تشکیل دادند.

**آزمون فرضیه‌ها:**

**فرضیه اول:**

فرض صفر ( $H_0$ ): بین تنش شغلی با مدیریت زمان معلمان تربیت بدنی مقطع راهنمایی شهرستان مشگین شهر رابطه معناداری وجود ندارد.

جدول (۲)، شدت ارتباط بین تنش شغلی با مدیریت زمان معلمان تربیت بدنی مقطع راهنمایی شهرستان مشگین شهر

متغیر	مدیریت زمان	آزمون	ارزش	سطح معناداری	p-value
تنش شغلی	ضریب همبستگی پیرسون	- ۰/۴۸		$P < 0/05$	$P < 0/01$

سطح آزمون  $P < 0/05$  می باشد

همانطور که جدول ۲ نشان می دهد سطح معنی داری برابر  $P < 0/01$  می باشد و از سطح آزمون یعنی  $P < 0/05$  کوچکتر می باشد پس فرض محقق پذیرفته می شود و با توجه به شدت ارتباط بین تنش شغلی با مدیریت زمان معلمان تربیت بدنی مقطع راهنمایی شهرستان مشگین شهر منفی ۴۸ درصد می باشد این ارتباط مستقیم و بالعکس است یعنی با افزایش تنش شغلی میزان مهارت مدیریت زمان معلمان تربیت بدنی کاهش می یابد و بالعکس.

#### فرضیه دوم:

فرض صفر ( $H_0$ ):

بین میزان تنش شغلی معلمان تربیت بدنی زن و مرد مقطع راهنمایی شهرستان مشگین شهر تفاوت معناداری وجود ندارد. جدول (۳)، مقایسه میانگین تنش شغلی از نظر جنسیت بین معلمان تربیت بدنی مقطع راهنمایی شهرستان مشگین شهر

متغیر	جنسیت	آزمون	میانگین	انحراف معیار	سطح معناداری
تنش شغلی	مرد	t مستقل	۶۶/۳	۷/۲	P < 0/00
	زن		۵۸/۴	۶/۷	

سطح آزمون  $P < 0/05$  می باشد

همانطور که جدول ۳ نشان می دهد و با توجه به سطح معنی داری که برابر  $P < 0/0$  می باشد و از سطح آزمون یعنی  $P < 0/05$  کوچکتر می باشد پس فرض محقق پذیرفته می شود یعنی میانگین تنش شغلی از نظر جنسیت بین معلمان تربیت بدنی مقطع راهنمایی شهرستان مشگین شهر معنادار و متفاوت می باشد بطوریکه میانگین تنش شغلی آقایان ۶۶/۳ و میانگین تنش شغلی خانمها ۵۸/۴ می باشد در واقع آقایان نسبت به خانمها از مهارت بهتری در زمینه تنش شغلی برخوردارند.

#### فرضیه سوم:

فرض صفر ( $H_0$ ):

بین مدیریت زمان معلمان تربیت بدنی زن و مرد مقطع راهنمایی شهرستان مشگین شهر تفاوت معناداری وجود ندارد. جدول (۴)، مقایسه میانگین مهارت مدیریت زمان از نظر جنسیت بین معلمان تربیت بدنی مقطع راهنمایی شهرستان مشگین

شهر

متغیر	جنسیت	آزمون	میانگین	واریانس	انحراف معیار	سطح معناداری
مدیریت زمان	مرد	t مستقل	۴۱/۲	۶/۸	۸/۲	P < 0/03
	زن		۵۲/۴	۷/۵	۸/۷	

سطح آزمون  $P < 0/05$  می باشد

همانطور که جدول ۴ نشان می دهد و با توجه به سطح معنی داری که برابر  $P < 0/0$  می باشد و از سطح آزمون یعنی  $P < 0/05$  کوچکتر می باشد پس فرض محقق پذیرفته می شود یعنی میانگین مهارت مدیریت زمان از نظر جنسیت بین معلمان تربیت بدنی مقطع ابتدایی شهرستان مشهد معنادار و متفاوت می باشد بطوریکه میانگین مهارت مدیریت زمان آقایان ۴۱/۲ و میانگین مهارت مدیریت زمان خانمها ۵۲/۴ می باشد در واقع خانمها نسبت به آقایان از مهارت بهتری در زمینه مدیریت زمان برخوردارند.

## بحث و تفسیر نتایج

هدف تحقیق حاضر بررسی ارتباط بین تنش شغلی با مدیریت زمان معلمان تربیت بدنی مقطع راهنمایی شهرستان مشگین شهر است.

**فرضیه اول:** بین تنش شغلی با مدیریت زمان معلمان تربیت بدنی مقطع راهنمایی شهرستان مشگین شهر رابطه معناداری وجود دارد. همانطور که جدول ۲ نشان می دهد و با توجه به سطح معنی داری که برابر  $p < 0/01$  می باشد فرض محقق پذیرفته می شود و شدت ارتباط بین تنش شغلی با مدیریت زمان معلمان تربیت بدنی مقطع راهنمایی شهرستان مشگین شهر منفی ۴۸ درصد می باشد در واقع این ارتباط مستقیم و بالعکس است یعنی با افزایش تنش شغلی میزان مدیریت زمان معلمان تربیت بدنی کاهش می یابد و بالعکس. نتایج این تحقیق با نتایج تحقیق دهشیری (۱۳۸۳) مورهد و گریفین (۱۹۸۹)، لاکت، کوپر (۲۰۰۷) و باعزت و ادیب راد (۱۳۸۳)، همخوانی دارد باعزت و ادیب دار در تحقیق خود نشان دادند که زمان یکی از عوامل استرس و استرس شغلی است و مدیریت زمان رابطه بالا و نقش معنی داری در استرس شغلی دارد. عزیزی مقدم (۱۳۸۵) نتیجه گرفته است که فرسودگی شغلی با مدیریت زمان و هریک از ابعاد آن رابطه معکوس و معنی دار دارد که بطور مستقیم با نتایج این تحقیق همسو می باشد. با توجه به نتایج این تحقیقات می توان نتیجه گرفت که زمان یکی از عوامل فرسودگی شغلی است و مدیریت زمان می تواند از فرسودگی شغلی جلوگیری کند و معلمان تربیت بدنی که با مهارت های اثربخش و ویژه مدیریت بر زمان خود آشنا هستند، چون می توانند از زمان خود به نحو احسن استفاده کنند و کمبود آن را جبران کنند، کمتر دچار استرس و به تبع آن کمتر دچار تنش شغلی می شوند. بنابراین، لازم است معلمان را با مهارت های زندگی و مهارت های مدیریت زمان آشنا کرد تا بتوان بر اساس آن استرس و تنش شغلی را کاهش داد که در نتیجه آن کارایی و اثربخشی سازمانی و موفقیت فرد و جامعه حاصل خواهد شد.

**فرضیه دوم:** بین میزان تنش شغلی معلمان تربیت بدنی زن و مرد مقطع راهنمایی شهرستان مشگین شهر تفاوت معناداری وجود دارد. همانطور که جدول ۳ نشان می دهد و با توجه به سطح معنی داری که برابر  $P < 0/00$  می باشد و میانگین تنش شغلی آقایان  $66/3$  و میانگین تنش شغلی خانمها  $58/4$  می باشد می توان نتیجه گرفت که آقایان نسبت به خانمها از مهارت بهتری در زمینه تنش شغلی برخوردارند. همچنین نتایج در مورد ارتباط جنس با استرس شغلی هم راستا با مطالعات انجام شده توسط لاربرت لطفی زاده و همکاران (۱۳۸۸) بررسی استرس شغلی و عوامل مرتبط با آن در کارکنان ذوب آهن اصفهان پرداختند و به این نتیجه رسیدند که استرس شغلی کارکنان زن نسبت به مرد بیشتر می باشد رضانی نژاد (۱۳۸۰) در پژوهشی با عنوان، بررسی و مقایسه رفتار حمایتی مدیر، عوامل نگهدارنده شغل و عوامل استرسزای شغلی مربیان تربیت بدنی و ورزش دانشگاه های دولتی کشور به این نتیجه رسید که مربیان زن بیشتر از مربیان مرد در معرض عوامل استرس زای شغلی قرار دارند. کشاورز (۱۳۸۰) پژوهشی با عنوان بررسی رابطه مهارت سازمانی مدیریت زمان با استرس شغلی در بین مدیران آموزشگاه های شهرستان فیروزآباد انجام داده و نتایج مشخص کرد که میانگین نمرات مدیران زن در زمینه استرس شغلی نسبت به مدیران مرد بالاتر بوده و معنادار است اما در رابطه با متغیرهایی مانند تخصص و عدم تخصص، مجرب و غیرمغرب، مقاطع سه- گانه آموزشی در میزان استرس شغلی مدیران موثر نبوده اند. والیزاده (1381) تحقیقی به عنوان رابطه بین سبک های رهبری و استرس مدیران مدارس شهرستان خرم آباد انجام داده است و به این نتیجه که استرس مدیران مرد بیشتر از مدیران زن است دست یافت. ریچاردسن در سال 1993 در پژوهشی تحت عنوان فشار شغلی و رضایت کاری در میان زنان پزشک کانادایی به مطالعه روابط بین استرس شغلی، رضایت شغلی، ویژگی های فردی و متغیرهای مربوط به شغل در یک نمونه 303 نفری از زنان پزشک پرداخت. نتایج حاکی از آن بوده است که فشار زمان و عدم معاینه دقیق بیماران منابع عمده استرس می باشد و همچنین عدم رضایت شغلی پزشکان مربوط به درخواست درآمد بیشتر، تغییرات در روش های پزشکی و چند تنش زای دیگر از جمله فشار زمان جزء منابع استرس برشمرده شده است.

نتایج بدست آمده نشان داد تنش شغلی در معلمان زن تربیت بدنی مدارس راهنمایی بالا است. وجود استرس در بین معلمان زن تربیت بدنی می‌توان گفت که در ارتباط با مسولیت، ابهام و تضاد نقش، دبیران تربیت بدنی با تعارض زیادی در مدارس روبرو هستند ابهام و تضاد نقش آنان در مقابل مدرسین دیگر که ظاهراً با روشهای جدیدتری کار میکنند، همواره مورد توجه بوده است. اینکه گاه ساعات درسی ایشان به عنوان ساعت تفریح مدنظر بوده و گاه از طرف معلمان دیگر ساعات درسیان جهت کلاسهای جبرانی برای دروس جدیدتر به عاریت گرفته شده ابهام نقش زیادی را در آنان ایجاد میکند. در وادی مسولیت نیز بهمین دلایل آنان به علت نگاه خاصی که هنوز هم علی رغم تلاشهای آموزش و پرورش به درس و ورزش وجود دارد زمینه های استرس بیشتر وجود دارد. زنان معلم دارای استرس بیشتری گزارش شده اند و این موضوع با خصوصیات مقابلهای افراد در ارتباط میباشد و همچنین به نظر میرسد زنان تأثیرپذیرتر از مردان در اینگونه موارد میباشند و این تنش بیشتر می تواند ناشی از ویژگی های فردی زنان و مستعد بودن بیشتر آن ها در برابر استرس باشد.

**فرضیه سوم:** بین مدیریت زمان معلمان تربیت بدنی زن و مرد مقطع راهنمایی شهرستان مشگین شهر تفاوت معناداری وجود دارد. همانطور که جدول ۴ نشان می دهد و با توجه به سطح معنی داری که برابر  $P < 0/03$  می باشد و میانگین مهارت مدیریت زمان آقایان  $87/2$  و میانگین مهارت مدیریت زمان خانمها  $91/4$  می باشد خانمها نسبت به آقایان از مهارت بهتری در زمینه مدیریت زمان برخوردارند. این نتیجه با مطالعات کرمی مقدم (۱۳۷۷) و ترومن و جاج (۲۰۰۶) در زمینه مهارت سازمانی مدیریت زمان همسو می باشد. اما با نتایج یافته های مهبودی که طی پژوهشی به بررسی رابطه بین مهارت سازمانی مدیریت زمان و اثربخشی سازمان مدیران مدارس متوسطه ناحیه ۲ شهر شیراز پرداخت و به این نتیجه رسید که بین مهارت سازمانی مدیریت مدیریت زمان و اثربخشی سازمانی مدیران زن و مرد تفاوت معناداری وجود ندارد. عدم همخوانی در نتایج تحقیق را شاید بتوان اینگونه تفسیر کرد که در تحقیق مهبودی مهارت سازمانی مدیریت زمان و در تحقیق حاضر مدیریت زمان مورد بررسی قرار گرفته است و این یافته را چنین می توان توجیه کرد که مدیران زن مسولیت امور منزل را نیز بر عهده دارند و لذا دچار کمبود وقت مضاعف می باشند و مدیریت زمان برای زنان نقش اساسی دارد و آنها ناچارند که وقتشان را بهتر از مردان تنظیم کنند. زنان اگر بخواهند که در صحنه زندگی خانوادگی و سازمانی خویش موفق باشند بایستی که در هر دو محیط مدیریت زمان را اعمال نمایند تا دو مسولیت خطیر خانه و سازمان دچار منافات نگردد. همانطور که مکنزی بیان می دارد، زنان در حالی که خانه داران کامل، مهمانداران کامل و شریک زندگی و مادری کامل هستند می کوشند با مردان که از امتیازاتی چند برخوردارند برابری کنند، بنابراین باید مثل یک مرد و گاه بسیار فراتر از او بکوشند تا به سطح رقیب برسند (رضائیان ۱۳۸۷) و مدیران زن باید تلاشی دو برابر مدیران مرد داشته باشند تا ثابت نمایند زن هم می تواند یک مدیر خوب باشد (زائران ۱۳۸۶).

#### منابع:

#### منابع فارسی:

- ۱- احمدی، عزت الله و شیخ علیزاده، سیاوش (۱۳۸۴). رابطه فرسودگی شغلی و هوش هیجانی. فصل نامه اندیشه و رفتار، سال اول، شماره ۲، ص ۴۹-۵۶.
- ۲- الکوک، دبر. (۱۳۸۲). مدیریت کار و زمان. ترجمه بهروز دری و اکبر میر حسنی. تهران: قلیانی.
- ۳- اوهایزر، رابرت. (۱۳۷۸). مدیریت بهره وری از زمان. ترجمه محسن رئوفی. تهران: دایره.
- ۴- اکبرزاده ابراهیم آبادی، حکیمه. (۱۳۸۴). بررسی رابطه بین سبک رهبری مدیران با نحوه استفاده از مهارت سازمانی مدیریت زمان و دستگاههای دولتی استان کرمان. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمان.
- ۵- باعزت و ادیب دار، ن (۱۳۸۳). بررسی رابطه مدیریت زمان با تنش شغلی کارکنان زن، دانشگاه الزهرا. طرح پژوهشی، چاپ نشده، دانشگاه شهید بهشتی.

- ۶- پاکزادیان، سیدمحمد (۱۳۸۶). تنیدگی یا استرس. دانش نامه آزاد، <http://www.persianbook.net>
- ۷- تریسی، برایان. (۲۰۰۶). کتابچه بزرگ برای کنترل و برنامه ریزی. ترجمه علی اکبر قاری نیت. (۱۳۸۵). تهران: نشر آزمون.
- ۸- تریسی، برایان. (۲۰۰۴). وقت طلاست. ترجمه منیرالدین اعتضادی. (۱۳۸۵). تهران: راشین.
- ۹- حسومی، طاهره و ساریخانی، ناهید (۱۳۸۹). بررسی رابطه مدیریت زمان و افسردگی شغلی در بین کارکنان دانشگاه آزاد اسلامی منطقه ۱۲. فصلنامه اندیشه های تازه در علوم تربیتی، سال ششم، شماره اول، زمستان ۸۹.
- ۱۰- خاکی، غلامرضا. (۱۳۸۴). مدیریت زمان. تهران: بازتاب.
- ۱۱- جونگ کیم، وو (۱۳۷۵). سنگفرش هر خیابان از طلاست. ترجمه محمد سوری. تهران: مترجم.
- ۱۲- رستگار، پرویز (۱۳۸۴). رابطه باورهای خودکارآمدی و بهوشمندی با فرسودگی شغلی در کارکنان قسمت ۱۱۸ مخابرات. دانش مدیریت، شماره ۳۳. ص. ۲۴-۲۵
- ۱۳- رضانی نژاد، رحیم (۱۳۸۰) بررسی و مقایسه رفتار حمایتی مدیر، عوامل نگهدارنده و استرس زای شغلی در بین مربیان تربیت بدنی و ورزش دانشگاه های دولتی کشور"، رساله دکتری مدیریت تربیت بدنی، دانشکده تربیت بدنی، دانشگاه تهران
- ۱۴- زائرین، سکینه. (۱۳۸۶). اثر بخشی آموزش مهارتهای مدیریت زمان بر کاهش سهل انگاری کارکنان آموزش و پرورش. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه علامه، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی
- ۱۵- والیزاده، معصومه (۱۳۸۱). رابطه بین سبکهای رهبری و استرس مدیران مدارس شهرستان خرم آباد،
- ۱۶- فرنر، جک. (۱۳۸۱). مدیریت کاربرد وقت و عملکرد، ترجمه ناصر جواهری زاده. (۱۳۸۱). تهران: پژوهش.
- ۱۷- فراست، پیتر، کاهش فشارها از راه مدیریت زمان، صنعت و مطبوعات، 33-28؛ شماره 5 و 6، ص ۳۱
- ۱۸- کرمی مقدم، فریده. (۱۳۷۷). رابطه مهارت فردی مدیریت زمان با مهارت سازمانی آن در بین مدیران دبیرستانهای دولتی شیراز. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه شیراز.
- ۱۹- کشتی دار، محمد (۱۳۸۱). بررسی رابطه تحلیل رفتگی با منبع کنترل و مقایسه آن در بین مدیران دانشکده ها و گروه های تربیت بدنی و غیر تربیت بدنی دانشگاه های آموزش عالی کشور. رساله دکتری، دانشگاه تهران. دانش مدیریت، شماره ۲۶. ص ۳۸.
- ۲۰- کشاورز، کوروش. (۱۳۸۰) مهارت سازمانی مدیریت زمان با تنش شغلی در بین مدیران آموزشگاههای شهرستان فیروزآباد. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه شیراز، دانشکده علوم انسانی.
- ۲۱- کلمن، دانیل (۱۳۸۴). هوش پویا. مترجم علی غضنفری. تهران: اطلاعات.
- ۲۲- لوئیس، دیوید. (۱۹۹۵). مدیریت زمان. ترجمه کامران روح شهباز. (۱۳۷۹). تهران: ققنوس.
- ۲۳- سروش، عبدالحمید. (۱۳۷۲). مدیریت زمان. تهران: بزرگمهر.
- ۲۴- محمدیان، عبدالله. (۱۳۸۵). مقایسه شناخت مفهوم مدیریت زمان میان دانشجویان کارشناسی رشته های مدیریت و غیر مدیریت دانشگاه فردوسی در سال ۸۶-۸۵. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه فردوسی مشهد، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی.

- ۲۵- مهبودی، محمد حسین. (۱۳۸۵). بررسی رابطه بین مهارت سازمانی مدیریت زمان و اثربخشی سازمان مدیران مدارس متوسطه ناحیه ۲ شهر شیراز. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه شیراز
- ۲۶- عزیزی مقدم ابوبکر. بررسی رابطه سلامت سازمانی مدارس و فرسودگی شغلی دبیران (مدارس راهنمایی شهرستان مهاباد در سال تحصیلی ۸۷ - ۱۳۸۶). دانشور رفتار شهریور ویژه مقالات علوم تربیتی ۱۲. ۱۳۸۸. ۱۶(۳۶): ۱-۲۲.
- ۲۷- هاشمی زاده، هایده. (۱۳۸۵). بررسی رابطه مدیریت زمان و تنش شغلی در پرستاران بخش های داخلی و جراحی بیمارستانهای آموزشی وابسته به دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی. اصول بهداشت روانی، ۸ (۲۹ و ۳۰)، ۵۶-۵۱.

#### منابع انگلیسی:

- 28- Alis, B(2007). How Is your EQ Retyiered 12 March 2008. <http://Encartides.Com>. How your WQ sid=648048).
- 29- Ciarrochi, J. V., Chan, A. Y . C ., & Caputi, P.A, Critical Evaluation Of The Emotional Intelligence Construct. *Personality And Individual Differences*,
- 30- Coffman, E. (2002). Making the grade. *campus life*, 159 (8), 36-42
- 31- Cooper, L. (۲۰۰۷). Stress coping preferences of principals. *asp bulletin*, 27 (509), 85-87
- 32- Cordes, C. L., & Dougherty, T. W, Areview And An Integration Of Research On Job Burnout: *Academy Of Management Review*
- 33- Jaffe, E and Hofstetter, N. (2005). Time management for Directors. *Exchange: the early childhood Leaders Magazine science*, 161. 8-11.
- 34- Geering, A.D. (1980). Manual on time management for school principals. Department of education. 17(4), 12-17.
- 35- Griggs, K and Samuel,D .(1988). What are the administrative tasks and priorities for continuing Education Adminstrators. *journal of continuing higher education*. 36(2) 6-10.
- 36- Golembiewski et al. models. *Organizational Behavior and Human Decision processes*
- 37- Halverson, D. (1978). Time management. Rvised. san mateo county Board of Education, Redwood city calif, 14, 2-4.
- 38- Jordan,P. J., Ashton-James, C. E., & Ashkanasy , N. Evaluating the Claims: Emotional Intelligence in the Workplace. In K. R. Murphy, *A Critique of Emotional Intelligence: Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum*.
- 39- Kafhold, John A: Johnson, loriB *Analysis Of The Emotional Intelligence Skills And Potential problemAreas Of Elementay Educations: Sumer*.
- 40- Lee, R.T., & Ashforth, B. E *A longitudinal study of burnout among supervisors and managers: Comparisons between the Leiter and Maslach and*



- 41- Loct, G And Nelsom.D , Emotional Intelligence Effectively Bridying The Cap Between High School And Callage. <http://Education Tamuk. Edu/eiconf. Papers/Tasspe/pdf>
- 42- Macenize, R. (1993).The time trap. World Executives Diges. 11, 24-27
- 43- Maslach, C; Schaufeli, W.B; & Leiter, M.P Job burnout. Annual Review of psychology.
- 44- Maslach, C., Jackson, S.E., & Leiter, M.P, Maslach Burnout, Inventory manual,Mountain View, CA: CPP.
- 45- Menrue,p,Groves k,& shen,w(2009 ) Emotional intelligence development leveraging individual characteristics. The journal of management development,28(2),150
- 46- Mustard, C. (2004) Work-related stress in the UK: a new, 'Management Standards' approach. Work and Stress, 18, 140-141.
- 47- Nicola S. Schutte,John M. Malouff(2012). Priming ability emotional intelligence.Intelligence,Volume 40, Issue 6, November-December 2012, Pages 614-621
- 48- Roe,R(2007). A Review of the time management literature. The journal of personnel review,36(2),225-276
- 49- Rogers, j. (1987). managing your time. in stewart, D.m.(ed). Handbook of management skill. usa: Gulf.
- 50- Robinson, C. (1996). School effectiveness Behaviors of Elementary school Principals in Mississippi. Ph. D. Thesis, Jackson State University.
- 51- Sarpp, N. Yarpuzlu, AA. Mostame, F. (2006). Assessment of Time Management Attitudes Among Health Managers. Department of Health Administration, Faculty of Health Education.
- 52- Trueman,M and. Jage, H. (2006). A Comparison Between The Time Management Skills And Academic Performance of Mature And Traditional - entry University Students, Higher - Education. 32(2).199-215.
- 53- Villant, G.E (2003) Mental health. Amricican Journal of psychiatry, 16, 1373-1384.