نامه تحقیقی

مجله دانشگاه علوم پزشکی مازندران
دوره نوزدهم شماره ۷۱ مرداد و شهریور سال ۱۳۸۸ (۸۵-۸۴)

همبستگی بین استرس و مدیریت زمان

مریم نعمتی [۱] محمدصادق پارسایی [۲]

براساس فرهنگ لغت آکسفورد، استرس، نیرو یا فشاری است که می‌تواند موجب اختلال و از هم گسیختگی موازنه و تعادل سیستم یا ارگانیسم گردد(۱). یافته‌های بالینی نشان می‌دهد فشار روانی ناشی از رویدادهای روزمره زندگی به تدریج فعالیت سیستم‌های مختلف بدن را تحت تأثیر قرار داده و عملکرد آنها را تضعیف و مختل می‌سازد و یا با تضعیف سیستم ایمنی، استعداد ابتلا به بیماری‌های روانی و جسمی را افزایش می‌دهد. از نشانه‌های شایع استرس، خستگی، سردرد، تنش ماهیچه، اختلالات گوارشی و سرگیجه می‌باشد. استرس، بالا قادر است موجب کاهش سطح سلامتی و رفاه افراد گردد(۱،۲). اعمال مدیریت زمان باعث می شود تا آگاهی افراد از زمان در دسترس افزایش یافته و آنان وظایف خود را به‌صورت برنامه‌ریزی شده و بطور مؤثرتری انجام دهند و از این طریق حداکثر بهره‌وری را بدست آورند(۳). همچنین مدیریت زمان روی سلامت روانی افراد اثر گذاشته و مشکلات سایکوسوماتیک، استرس و فشارهای روانی ناشی از کار را کاهش می‌دهد(۴). این مطالعه با نشان دادن رابطه استرس و مهارت مدیریت زمان در کارکنان مرکز بهداشت شهرستان ساری و ارائه نتایج کاربردی به مدیران، با تاکید بر اهمیت و ضرورت برنامه‌ریزی و تنظیم وقت، کمک می‌کند تا افراد با برنامه ریزی صحیح و ایجاد توازن بین تقاضاهای شغلی و خانوادگی، ضمن افزایش انگیزه، عملکرد و کاهش هزینه‌های درمانی ناشی از بیماری‌های روان تنی، به اثربخشی و بهره‌وری سازمانی بالاتری دست یابند.

جامعه آماری این پژوهش توصیفی، ۱۳۹ نفر شاغلین ستادی مرکز بهداشت شهرستان ساری با ترکیب جنسیتی ۳۵ درصد زن و ۶۵ درصد مرد بودند که تعداد ۱۰۳ نفر از کارکنان (۳۶ زن و ۶۷ مرد) به روش تصادفی طبقه‌ای انتخاب شدند و برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه مدیریت زمان با ضریب پایایی ۰/۸۸ و پرسشنامه شیوه‌های رویارویی با استرس با ضریب پایایی ۰/۷۸ استفاده گردید. در تجزیه و تحلیل داده‌ها برای تعیین رابطه بین نمرات استرس و مدیریت زمان از ضریب همبستگی پیرسیون، برای مقایسه نمرات گروه مردان با زنان از آزمون t-test مستقل و برای ارائه ضریب پیش بینی از آزمون رگرسیون خطی به کمک نرم‌افزار آماری SPSS 15 استفاده شد. محاسبات نشان داد، میانگین نمرات استرس کارکنان ۶۳/۰۷ و میانگین نمرات مدیریت زمان درآنها ۱۴۹/۸۳ بود. بین استرس و مدیریت زمان رابطه معکوس و معناداری ($r = -0/579$) وجود دارد که نشان می‌دهد هرچه میزان استفاده از مهارت مدیریت زمان در کارکنان بیشتر باشد، استرس آنان کمتر است.

میانگین نمرات استرس در گروه زنان (۶۷/۱۱) بطور معنی‌داری بالاتر از در مردان (۶۰/۸) بود($P<0/05$). ولیکن بین دو گروه از نظر میزان بکارگیری مهارت مدیریت زمان تفاوت معنی‌داری مشاهده نشد. همچنین رابطه رگرسیونی بین متغیرها نشان داد دو متغیر جنسیت و مدیریت زمان قادرند ۴۱ درصد از تغییرات استرس را پیش‌بینی کنند.

از آنجا که بین استرس و مدیریت زمان رابطه

مولف مسئول : مریم نعمتی- ساری: دانشگاه علوم پزشکی مازندران E-mail: mayam_nematy@yahoo.com
۱. معاونت بهداشتی، دانشگاه علوم پزشکی مازندران ۲. مرکز بهداشت شهرستان ساری، دانشگاه علوم پزشکی مازندران
تاریخ دریافت : ۸۸/۳/۱۰ تاریخ ارجاع جهت اصلاحات : ۸۸/۴/۲۱ تاریخ تصویب: ۸۸/۶/۲۵

Archive of SID
www.SID.ir
[Downloaded from jmums.mazums.ac.ir on 2026-11-24]

معکوس وجود داشته و میانگین سطح استرس زنان بالاتر از مردان می‌باشد و از طرفی این دو گروه از نظر مدیریت بـر وقـت تفـاوت معنـاداری ندارنـد، مـی‌تـوان گفـت برنامه‌ریزی و کنترل وقت درکارکنان مرد این مرکـز بـه عنوان عامل قوی‌تری جهـت کـاهش اسـترس محسوب گشته و استرس در آنان بیش از زنان تحت تـأثیر عوامـل کمبود وقت قراردارد. بدان معنی که وقتـی دو گـروه در شرایط یکسان کمبود وقت قرار بگیرنـد، مـردان، سـطح استرس بالاتری را تجربه می‌کنند. با توجه به آنچه گفتـه شد، می‌توان‌با آمـوزش مهـارت‌هـای مـدیریت زمـان در قالب دوره‌های بـدو خـدمت و ضـمن خـدمت و معرفـی کتاب به کارکنان، تا حد قابل توجهی از سـطح اسـترس آنان کاست.

References

1. Maxine Ross S. Holistic Nursing Practice. Fredrich 2008; 22(6): 365.
2. Hamidi N. Effects of stress on immune system students. Tehran University of Medical Sciences & Shahid Beheshti University of Medical Sciences 2003; 37(2): 12-14 (Persian).
3. Arnold E, Pulich M. Improving productivity through more effective time management. Health Care Manag 2006; 23: 65-70.
4. Davari A, Alhani F, Anooshe M, Khlilabadi T. How students study time management. J Kerman Univ Med Sci 2008; 11(1): 76-84 (Persian).

Archive of SID

[Downloaded from jmums.mazums.ac.ir on 2026-11-24]

www.SID.ir