

همبستگی بین استرس و مدیریت زمان

مریم نعمتی^۱ محمدصادق پارسایی^۲

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 پیرسون، برای مقایسه نمرات گروه مردان با زنان از آزمون t-test مستقل و برای ارائه ضریب پیش‌بینی 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 در آنها 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 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

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، بالا‌قادر است موجب کاهش سطح سلامتی و رفاه افراد گردد (۱، ۲). اعمال مدیریت زمان باعث می‌شود 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 تأکید بر اهمیت و ضرورت برنامه‌ریزی و تنظیم وقت، کمک می‌کند تا افراد با برنامه‌ریزی صحیح و ایجاد توازن بین تقاضاهای شغلی و خانوادگی، ضمن افزایش انگیزه، عملکرد و کاهش هزینه‌های درمانی ناشی از بیماری‌های روان‌تنی، به اثربخشی و بهره‌وری سازمانی بالاتری دست یابند.

E-mail: mayam_nematy@yahoo.com

مؤلف مسئول: مریم نعمتی - ساری: دانشگاه علوم پزشکی مازندران

۱. معاونت بهداشتی، دانشگاه علوم پزشکی مازندران

۲. مرکز بهداشت شهرستان ساری، دانشگاه علوم پزشکی مازندران

تاریخ تصویب: ۸۸/۶/۲۵

تاریخ ارجاع جهت اصلاحات: ۸۸/۴/۲۱

تاریخ دریافت: ۸۸/۳/۱۰

شرایط یکسان کمبود وقت قرار بگیرند، مردان، سطح استرس بالاتری را تجربه می‌کنند. با توجه به آنچه گفته شد، می‌توان با آموزش مهارت‌های مدیریت زمان در قالب دوره‌های بدو خدمت و ضمن خدمت و معرفی کتاب به کارکنان، تا حد قابل توجهی از سطح استرس آنان کاست.

معکوس وجود داشته و میانگین سطح استرس زنان بالاتر از مردان می‌باشد و از طرفی این دو گروه از نظر مدیریت بر وقت تفاوت معناداری ندارند، می‌توان گفت برنامه‌ریزی و کنترل وقت در کارکنان مرد این مرکز به عنوان عامل قوی‌تری جهت کاهش استرس محسوب گشته و استرس در آنان بیش از زنان تحت تأثیر عوامل کمبود وقت قرار دارد. بدان معنی که وقتی دو گروه در

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, Anoshe M, Khlilabadi T. How students study time management. J Kerman Univ Med Sci 2008; 11(1): 76-84 (Persian).

Archive of SID