

بررسی تاثیر نقش مدیریت زمان بر کاهش استرس شغلی

در مدیران شرکت آب و فاضلاب شهری استان آذربایجان شرقی

رضا کارزار جدی وند

شرکت آب و فاضلاب شهری استان آذربایجان شرقی،

r.karzar@gmail.com

چکیده

مشکل بسیاری از افراد این است که احساس می کنند کارشان زیاد ولی وقتشان خیلی کم است؛ احساس می کنند که با وجود تلاش و زحمت زیاد موفق به انجام کارهای خود نیستند و مرتباً از انجام کارها عقب می مانند. این عقب افتادن کارها باعث ایجاد استرس شغلی در کارشناسان و مدیران شده و این احساس باعث کاهش کارایی آنها در محیط کاری می شود. مدیریت زمان عبارت از اولویت بندی، زمان بندی و مسئولیت شخصی برای کسب رضایت شغلی است. با توجه به تعریف ذکر شده مدیریت زمان یکی از روشهایی است که به کاهش استرس شغلی در محیط کار می انجامد.

با توجه به وجود استرس شغلی زیاد در بین مدیران و کارشناسان شرکت آب و فاضلاب شهری استان آذربایجان شرقی، سعی این شده است که با تکیه بر مدیریت زمان، کارراهه های مناسبی به منظور کاهش بار فشارهای عصبی بر مدیران و کارشناسان این شرکت بنمایانیم.

کلید واژه- مدیریت زمان، استرس شغلی، کارآیی، اثربخشی، بهره وری