



## **موسسه آموزش عالی غیرانتفاعی پاکستان**

پایان نامه برای دریافت درجه کارشناسی ارشد رشته مدیریت صنعتی گرایش: مدیریت

پروژه

عنوان:

# **بررسی مدیریت استرس با ابعاد مدیریت زمان در کارمندان شهرداری کرج**

استاد راهنما:

**دکتر محمود صمدی**

استاد مشاور:

**دکتر کامیار کاوش**

نگارش:

**فریده ملیحه**

تابستان ۱۳۹۸

## چکیده:

هدف این پژوهش بررسی رابطه ابعاد مدیریت زمان با مدیریت استرس در کارمندان شهرداری کرج سال ۱۳۹۸ می‌باشد، پژوهش حاضر از نظر هدف، کاربردی و از نظر روش توصیفی-پیمایشی انجام شده است. جامعه آماری کلیه کارکنان شهرداری می‌باشد، با توجه به محدود بودن حجم جامعه، به منظور تعیین حجم نمونه از فرمول کوکران بهره‌مند گردید، به طور تصادفی ساده ۲۲۴ پرسشنامه بین کارکنان توزیع گردیده است روایی و پایایی تحقیق به ترتیب از طریق روایی محتوا و آلفای کرونباخ مورد تأیید قرار گرفت، نتایج حاصل از تحلیل داده‌ها با نرم‌افزار spss20 نشان داد بین هدف‌گذاری و مدیریت استرس رابطه معناداری وجود دارد. بین اولویت‌بندی اهداف و مدیریت استرس رابطه معناداری وجود دارد. بین برنامه‌ریزی عملیاتی و مدیریت استرس رابطه معناداری وجود دارد. بین مدیریت جلسات و مدیریت استرس رابطه معناداری وجود دارد. بین تفویض اختیار و مدیریت استرس رابطه معناداری وجود دارد. بین مدیریت ارتباطات و مدیریت استرس رابطه معناداری وجود دارد.

**کلمات کلیدی:** ابعاد مدیریت زمان، مدیریت استرس

**Abstract:**

The purpose of this study was to investigate the relationship between time management dimensions and stress management in Karaj municipality employees in 1398. The statistical population is all municipal staff. Due to the limited population size, Cochran's formula was used to determine the sample size. 224 questionnaires were distributed among the staff randomly. The results of data analysis with SPSS20 showed that there was a significant relationship between goal setting and stress management. There was a significant relationship between goal setting and stress management. There was a significant relationship between operational planning and stress management. Between meeting management and relationship stress management There is a significant relationship between delegation of authority and stress management. There is a significant relationship between communication management and stress management.



**Takestan Higher Education Institute**

Dissertation submitted to graduate studies office in partial Fulfillment of the  
requirement for the degree of Master of Arts In Management

Title:

**Study of Stress Management with Time  
Management Dimensions in Karaj Municipality  
Employees**

Supervisor:

**Dr. Mahmood Samadi**

Advisor:

**Dr. Kamyar Kavoosh**

By:

**(Yekta)Farideh Malihe**

**Summer 2019**