

<https://www.doi.org/10.31918/twejer.2031.6>

e-ISSN (2617-0752)

p-ISSN (2617-0744)



به‌پړوه‌بردنی کات و فشاری کارکردن لای فه‌رمانبه‌ران و مامؤستایانی زانکوی راپه‌پړین

فاروق یزدان‌ستا

م. ی. پیشه‌وا بابکر برایم

کۆلیژی په‌روه‌رده‌ی بنه‌رته‌- زانکوی راپه‌پړین

لقی سه‌قز، زانکوی ئازادی ئیسلامی

yazdanseta2010@gmail.com

Peshawa.babakr@uor.edu.krd

پوخته:

ئەم توێژینه‌وه هه‌ولیک بووه بۆ زانینی په‌یوه‌ندی نیوان به‌پۆه‌بردنی کات و فشاری کارکردنی فه‌رمانبه‌ران و مامۆستایانی زانکۆی پاپه‌رین، نموونه‌ی توێژینه‌وه‌که بریتییە له ۱۹۶ فه‌رمانبه‌ر و مامۆستا، که به شیوه‌ی هه‌په‌مه‌کی ساده هه‌ل‌بژێردراون، ئامرازی به‌کارهاتوو له‌م توێژینه‌وه‌یه بریتییە له راپرسی به‌پۆه‌بردنی کات (کۆیین و هاوکارانی، ۲۰۰۱)، هه‌روه‌ها راپرسی فشاری کارکردنی (هیلریگال و دلیوو اسلوکام، ۲۰۰۱). رێبازی وه‌سفی به‌کارهێنراوه له‌ توێژینه‌وه‌که‌دا، رێگا ئامارییه‌کان که له‌و توێژینه‌وه‌یه به‌کارهێنراون، بریتین له‌ ناوه‌نده ژمیره‌یی، رێژه و رێگای ئاماری هه‌ل‌نجان (ئێستنباطی) که بریتیبوون له‌ هاوپه‌یوه‌ندی (پیرسۆن)، تاقیکردنه‌وه‌ی (کلموگروف - اسمیرونف)، تاقیکردنه‌وه‌ی (تی یه‌ک نموونه‌یی) و تاقیکردنه‌وه‌ی (فریدمه‌ن)، ئەنجامه‌کان ئه‌وه‌مان پێده‌لێن که په‌یوه‌ندییه‌کی مانادار له‌ نیوان به‌پۆه‌بردنی کات و فشاری کارکردنی فه‌رمانبه‌ران و مامۆستایان له‌ نه‌دۆزرایه‌وه، پاده‌ی فشاری کارکردنی فه‌رمانبه‌ران و مامۆستایان له‌ ئاستیکی باشدایه، له‌نیوان په‌هه‌نده‌کانی فشاری کارکردن، په‌هه‌ندی پێچه‌وانه‌ی هه‌ز و ئاره‌زوو له‌ پێشه‌دا زۆرتین ناوه‌ندی ژمیره‌یی هه‌یه و هه‌روه‌ها ئەم ئەنجامه به‌ده‌ستهات، که بارودۆخی به‌پۆه‌بردنی کاتی فه‌رمانبه‌ران و مامۆستایان له‌ ئاستیکی باشدا نییه.

وشه‌ کلیلییه‌کان: به‌پۆه‌بردن، فشار، فشاری کارکردن، به‌پۆه‌بردنی کات. پێشه‌کی:

به‌پړوه‌بردنی کات و فشاری کارکردن لای فەرمانبه‌ران و ماموستایانی زانکوی پاپه‌پین ئه‌و پیشکه‌وته خیرایانه‌ی ئیستا له‌ بوارۍ ته‌کنول‌ژیا‌دا ه‌ن دروست‌بوونی بازارپیکۍ جیهانی و ه‌روه‌ها به‌روه‌پیش‌چوونی فەرمانگه‌کان له‌سهر بنه‌مایه‌کی زانستی و به‌کاره‌یتانی ته‌کنول‌ژیا تیندا، ه‌روه‌ها زیادبوونی پینداویستییه‌کان و ده‌ستپیراگه‌یشتنی خیرای کرپاران به‌که‌لوپهل و پینداویستییه‌کانیان ب‌وته ه‌وی دروست‌بوونی رکابه‌ری له‌ نیوان شوینه‌کانی بازرگانیکردن، ئه‌مه‌ش ب‌وته ه‌وی زیادبوونی فشاری کارکردنی ده‌روونی، که له‌ ئه‌نجامی ئه‌م رکابه‌رایه‌تییه له‌ سهر فەرمانبه‌ران دروست ده‌بیټ، یه‌کټک له‌ سیاسه‌ته‌کانی فەرمانگه پیشکه‌وتوه‌کان له‌ بوارۍ رکابه‌رایه‌تی ئابووریدا، که‌مکرده‌وه‌ی فشاری کارکردنی ده‌روونی فەرمانبه‌رانه، به‌ ئامانجی لابردنی کاریگه‌رییه نه‌رینیه‌کانی وه‌کو که‌مبوونه‌وه‌ی سووده‌بخشی و کارامه‌یی، که‌واته له‌ ئه‌نجامی باشتر به‌پړوه‌بردنی کات، فشاره‌کان و به‌روه‌پیش‌چوون و ه‌یرشکردنی ه‌مه‌جوره‌ی ر‌وژانه، کاره‌کان ده‌باته ژیر چوارچینه‌ی یاسا، ئه‌م یاسا و ر‌یسیانه‌ش به‌سووده ب‌و که‌مکرده‌ی دل‌پاوکی و کیشه‌ی ده‌روونی تاک له‌گه‌ل خوی و له‌ کوتاییدا که‌مبوونه‌وه‌ی فشاری کارکردن و باشترکردنی کارامه‌یی تاک (گلاب لی، ۲۰۱۴: ۳۲). فشار حاله‌تیکۍ به‌ربلاوه که به‌ درټزایی ژیانی مر‌وف پرووده‌دات و سهرجه‌م مر‌وفه‌کان ئه‌زموونیان کردوه و یه‌کټکه له‌ تایبه‌تمه‌ندییه‌کانی ژیان و بوونی فشار به‌ شیوه‌یه‌کی به‌رچاو به‌رجه‌سته کراوه، به‌ شیوه‌یه‌ک که له‌ سهرجه‌م کاته‌کاندا له‌ ه‌ونه‌ر و ئه‌ده‌بیاتدا گرنگی پیندراوه (شاهورانی، آزاد مرزا‌بادی و حکیمی کلخوران، ۲۰۱۵: ۲۳۰).

فشاری کارکردن له‌ فەرمانگه‌کان کیشه‌یه‌که، که به‌رده‌وام له‌ گه‌شه‌کردندایه و له‌م سهرده‌مه‌دا له‌ زانک‌وکان ئه‌م باب‌ه‌ته‌ گرنگه و بوونی ه‌یه، ه‌روه‌ها فشاری نیوان فەرمانگه‌کان، کاریگه‌رییه‌کی نه‌رینیی له‌سهر ده‌ره‌نجامی ئیشی فەرمانبه‌ران و ماموستایانی زانک‌و ه‌یه (یوسفی و

عبدالله، ۲۰۱۹: ۵۶۱). بە وتەي (خوش اخلاق و ئەوانى تر، ۲۰۱۵: ۴۲)، فشارى كاركردن دەبىتتە ھۆي رەفتارى خراپى دەروونى و جەستەيى لەسەر فەرمانبەران بە شىۋەيەك كە فشارى كاركردن ھۆكارى سەرەكىي نەبوونى رەزامەندىيە لە پىششە و بەجىھىشتنى كار و ھەروەھا كەمبەونەوھى ھىزى بېياردان و... فشارى كاركردن رەنگدانەوھى لەسەر دروستكردى ھەندىك كىشەي جەستەيى ھەيە وەكو زىادبوونى پەستانى خوڤن، نەخۇشىيەكانى دل، ئازارى ئىسقان و ماسوولكەكان و گرافتەكانى ھەناسەدان. فشار ھۆكارىكى تاككىيە، كە كارىگەريى لەسەر جۆرايەتى ژيانى تاكەكان ھەيە. (كوكسىا و دارلینگ ۲۰۱۶) فشار و پارىبوون لە ژيان بەيەكەوھ دەبەستەنەوھ (كارامان، و ئەوانى تر، ۲۰۱۸). بنجامىن فرانكلين وەكو باوكى بەرپۆەبردنى كات، باوھەري وايە، كە پىئويستە تاكى كۆمەلگا، كاتى تەواو بۆ بىركردنەوھ و بەرنامەدارشتن و ئەنجامى كارەكان بەپىي گرنكىيەكانىيان بەرھەمبەينن و ليگەرپىن تەواوى كارەكان لە شوپىنى خۇيان ئەنجام بدرىن، لە كۆتايىيەكانى سەدەي نۆزدەيەمى زىنى، ياساى (پارتو) لە رېگەي (ويلفرد پارتو) باسكرا. ياساى پارتو لە رېگەي ويلفرد پارتو تيۋرىكى ناوھندى بەرپۆەبردنى كاتە، كە ۲۰% كات لە ئىشكردن بە ھەدەر دەرپوات تاكو ۸۰% دەرئىجام دروست بكات. ناسىنى ۲۰% كارىگەرترىن كاتى ئىمە و گەشەپىدانى كات دەتوانىت كارىگەريى ئەرىنى و سەرسۆرھىنەري لەسەر ئەنجامەكان ھەبىت (عبدالوند و ئەوانى تر، ۲۰۱۰: ۱۰۸). ليكۆلىنەوھ جۆراوچۆرەكان ئەوھ نىشانەدەن، كە بەرپۆەبردنى كات، ئەنجامى كار پىشپىينىدەكات. بۆ نموونە، بازىرگانان بە شارەزابوون لە بەرپۆەبردنى كاتى باشتەر، فرۆشكى زۆرتريان ھەيە، ھەروەھا خوڤندكاران بە شارەزابوون لە بەرپۆەبردنى كات بە شىۋەيەكى باشتەر، نمرەي باشتريان بەدەستەينناوھ (گريسوم، لوب و مېتاني، ۲۰۱۵: ۱).

ھەر ئىشكىك فشارى تاييەت بە خۆي ھەيە، لەناو ئەوانەشدا فەرمانبەران و مامۇستايانى زانكو فشارىكى تاييەتيان لەسەرە،

هاوشیوهی پیشه‌کانی تر. دانانی پرۆگرام، کاری زۆر، پالەپه‌ستۆی کات، هه‌سه‌نگاندن، ژینگه‌ی فێرکاری، ئایه‌نده‌ی کاری گومانای، رێک راگرتنی پۆل، کێشه‌ی نێوان هاوکاران، بارودۆخی ناله‌باری کار، و له‌ لایه‌کی تره‌وه‌ کێشه‌ی که‌سی و بنه‌ماله‌یی و پالەپه‌ستۆ کۆمه‌لایه‌تییه‌کان، ده‌بیته‌ هۆی فشار له‌سه‌ریان (خداویسی و ئه‌وانی تر ۲۰۱۵: ۶۰). خه‌مۆکی و دله‌راوکی و فشاری کارکردن وه‌کو گرفته‌ ده‌روونییه‌کانی تر کاریگه‌ری خراپ له‌سه‌ر تاک و کۆمه‌لگا دروست ده‌کات و ده‌توانیت بییت به‌ ئه‌نجامی نه‌رێنی وه‌کو دروستبوونی کێشه‌ له‌ کارایی سروشتی و خراپ بوون و کێشه‌ی ته‌ندروستی (اچ جی رامیل و ئه‌وانی تر، ۲۰۱۸).

به‌رپوه‌بردنی کات بریتیه‌ له‌و جوړه‌ په‌فتارانه‌ی که‌ ئامانجیان گه‌یشتنه‌ به‌ به‌کاره‌ینانی باشتري کات به‌ مه‌به‌ستی ئه‌نجامدانی چالاکیی ئامانجداری تاییه‌ت (گریسوم و ئه‌وانی تر، ۲۰۱۵: ۴). به‌شیک له‌ لیکۆلینه‌وه‌کان ئه‌وه‌ ده‌رده‌خه‌ن، که‌ باشتتر کردنی به‌رپوه‌بردنی کات ده‌بیته‌ هۆکاری که‌مبوونه‌وه‌ی فشاری کاری (خداویسی و ئه‌وانی تر، ۲۰۱۵: ۶۰؛ گلاب لی، ۲۰۱۴؛ گریوم و ئه‌وانی تر، ۲۰۱۵؛ شمس، ۲۰۱۴؛ مرادی و سلیمانی، ۲۰۱۸).

عراقیه، و ئه‌وانی تر (۲۰۱۲: ۸۳) توێژینه‌وه‌یه‌کیان به‌ ناوێشانی " په‌یوه‌ندیی نێوان به‌رپوه‌بردنی کات و کاریگه‌ربوونی به‌رپوه‌به‌ران له‌ خۆیندنگاکانی ناوه‌ندیی کورانی ناوچه‌ی بوستان و گلستان " ئه‌نجامدا، که‌ ئامانجی ئه‌م توێژینه‌وه‌ی ڕوونکردنه‌وه‌ی په‌یوه‌ندیی نێوان به‌رپوه‌بردنی کات و کاریگه‌ربوونی به‌رپوه‌به‌رانی خۆیندنگاکانی ناوه‌ندیی ناوچه‌ی بوستان و گلستان بوو، ئه‌نجامه‌کانی ئه‌م توێژینه‌وه‌ ئه‌وه‌یان نیشانداوه‌، که‌ په‌یوه‌ندییه‌کی مانادار له‌ نێوان به‌رپوه‌بردنی کات و کارامه‌یی مرۆیی هه‌یه، که‌واته‌ به‌رپوه‌بردنی کات ده‌توانیت پاشخانی به‌ره‌وپێشچوونی کارامه‌یی مرۆیی له‌ نێوان به‌رپوه‌به‌ران به‌دیبنیت، هه‌روه‌ها په‌یوه‌ندییه‌کی

مانادار نڀوان به ږيوه بردنی کات و کارامه ییہ کانی تیگه یشتن بینرا، که له ږوونکردنه وهی ئه ودا ده توانین ئه وه بلین، کارامه یی به ږيوه بردنی کات ده توانیت به ږيوبهر وا لیټکات که کیسه کان له کاتی خویدا ده ستیښانټکات و به شیوازیک بریار بدات، که ببیته هو ی فراهه مکردنی کاریگه رییه کی باش بو سهر فهرانگه کان. له نڀوان کارامه یی به ږيوه بردنی کات و کارامه یی ته کنیکی به هه مان شیوه په یوه ندی مانادار بینرا، که له ږوونکردنه وهی ئه ودا ده توانین بلین که کارامه یی به ږيوه بردنی کات به کاریگه ریخستنه سهر هه ندیک ئه رکی وه کو پلاندانانی په روه رده یی، ږاوږکاری په روه رده یی، و ته کنیکی ئیداری و دارایی به ږيوبه ران کاریگه ر ده بیت.

گلاب لی (۲۰۱۴: ۳۱) له لیکولینه وه یه کدا به ناو نیشانی "تاوتو ټو یکردنی په یوه ندی نڀوان به ږيوه بردنی کات و فشاری کارکردن لای فهرانبه رانی نیر و می به ږيوبه رایه تی ئاماده کردنی کالای کو مپانیای نه ته وه یی ناوچه نه وتییه کانی باشووری ولات" گه یشته ئه و ئه نجامه ی که ۱- په یوه ندی له نڀوان به ږيوه بردنی کات و فشاری فهرانبه رانی ژن و پیاو، ماناداره و بوونی هه یه. ۲- په یوه ندی له نڀوان به ږيوه بردنی کات و کارایی فهرانبه رانی ژن و پیاو، ماناداره و بوونی هه یه. ۳- په یوه ندی نڀوان فشاری کارکردن و کارایی فهرانبه رانی ژن و پیاو، ماناداره و بوونی هه یه .

شمسی (۲۰۱۴: ۱) له لیکولینه وه یه کدا به ناو نیشانی "تاوتو ټو یکردنی په یوه ندی نڀوان چالاکیه کانی به ږيوه بردنی کات و فشاری کارکردنی فهرانبه ران (نمونه یه کی مه به ستدار: کو مپانیای گازی ږاریزگاری ئیلام)" گه یشته ئه و ئه نجامه ی، که له نڀوان فشاری کارکردن و چالاکیه کانی به ږيوه بردنی کات په یوه ندییه کی نه ریڼی مانادار بوونی هه یه.

گریسوم و ئەوانی تر (۲۰۱۵) له توێژینه‌وه‌یه‌کدا به ناوێشانی "لێهاتوویییه‌کانی به‌پێوه‌بردنی کاتی به‌پێوه‌بردن: باسکردنی مۆدێله‌کانی به‌کارهاتووی به‌پێوه‌بران، فشاری کار، و هه‌بوونی کاریگه‌ری درک پیکراو" به‌و ئەنجامه‌گه‌شتوون که به‌پێوه‌بران له‌ رێگه‌ی لێهاتوویییه‌کانی به‌پێوه‌بردنی کاتی باشتتر، کاتیکی زیاتر بۆ ناو پۆله‌کان و به‌پێوه‌بردنی په‌روه‌رده‌یی له‌ خوێندنگاكان تایبته‌ ده‌که‌ن، به‌لام کاتیکی که‌متر تایبته‌ ده‌کرێت به‌ په‌یوه‌ندییه‌کانی تاک له‌ نێوان خۆی‌اندا، توێژه‌ران به‌لگه‌ی باشیان به‌ده‌سته‌تێناوه‌ له‌وه‌ی، که لێهاتوویییه‌کانی به‌پێوه‌بردنی کات په‌یوه‌ندی به‌ فشاری کارکردنه‌وه‌ هه‌یه‌.

هاشمی زاده (۲۰۰۳: ۵۶) له‌ توێژینه‌وه‌یه‌کدا به‌ ناوێشانی "تاوتوێکردنی په‌یوه‌ندییه‌ ر‌ه‌فتاره‌کانی به‌پێوه‌بردنی کات و فشاری کارکردن له‌ نێوان سه‌ره‌په‌رشته‌یارانی به‌شی ناوخوویی و نه‌شته‌رگه‌ری نه‌خۆشخانه‌ فیژکارییه‌کانی تایبته‌ به‌ زانکۆی زانستی پزیشکی و خزمه‌تگوزارییه‌کانی ته‌ندروستییه‌ی ده‌رمانییه‌ی شه‌هید به‌شتی" گه‌یشتنه‌ ئەو ئەنجامه‌ی که له‌نێوان ر‌ه‌فتاره‌کانی به‌پێوه‌بردنی کات و فشاری کارکردن په‌یوه‌ندییه‌کی پێچه‌وانه‌ هه‌یه‌، هاوپه‌یوه‌ندییه‌ی پیرسۆن به‌ هه‌مان شیوه‌ ئەم په‌یوه‌ندییه‌ی پشتراست کردۆته‌وه‌. له‌نێوان ئەم دوو گۆرپاوه‌ و زانیارییه‌ی تاکی په‌یوه‌ندییه‌کی مانادار بوونی نه‌بوو، دوا‌به‌دوای ئەم بابته‌ ئاماژه‌یان به‌وه‌ کردووه‌، که هه‌بوونی ر‌ه‌فتاره‌کانی به‌پێوه‌بردنی کات ده‌بێته‌ هۆی که‌م‌بوونه‌وه‌ی فشاری کار. هه‌ر بۆیه‌ پێشنیاز ده‌که‌ن که سه‌رجه‌م فه‌رمانگه‌ حکومه‌تییه‌کان به‌مه‌به‌ستی که‌م‌کردنه‌وه‌ی فشاری کارکردن و زیاد‌بوونی ر‌ه‌زومه‌ندی و کارامه‌یی کار، خولی فیژکارییه‌ی به‌پێوه‌بردنی کات بکریته‌وه‌.

مرادی و سلیمانی (۲۰۱۸ : ۵۶۶) توێژینه‌وه‌یه‌کیان به‌ ناوێشانی "تاوتوێکردنی په‌یوه‌ندییه‌ی نێوان کارامه‌یییه‌کانی به‌پێوه‌بردنی کات

و فشاری کارکردن و گرنگینه‌دانی فه‌رمانبه‌رانی زانکۆی زانستی پزیشکی اردبیل "ئەنجامدا، ئەنجامه‌کانی ئەم توێژینه‌وه‌یه ئه‌وه‌ی ده‌رخست، که تاكو کارامه‌یه‌یه‌کانی به‌پێوه‌بردنی کات زۆرتر بێت، فشاری کارکردن که‌متر ده‌بێت.

گریمانه‌کانی توێژینه‌وه‌:

گریمانه‌ی سه‌ره‌کی: له‌نیوان به‌پێوه‌بردنی کات و فشاری کارکردنی فه‌رمانبه‌ران و مامۆستایانی زانکۆ په‌یوه‌ندی بوونی هه‌یه.

گریمانه‌ی لاوه‌کی، یه‌که‌م: بارودۆخی فشاری کارکردنی فه‌رمانبه‌ران و مامۆستایانی زانکۆ له‌ ئاستیکی باشدايه.

گریمانه‌ی لاوه‌کی، دووه‌م: پله‌به‌ندی سه‌رچاوه‌کانی دروستبوونی فشاری کارکردن له‌ نیوان فه‌رمانبه‌رانی زانکۆ جیاوازیی هه‌یه.

گریمانه‌ی لاوه‌کی، سێیه‌م: بارودۆخی به‌پێوه‌بردنی کاتی فه‌رمانبه‌رانی زانکۆی راپه‌رین له‌ ئاستیکی باشدايه.

پێبازی توێژینه‌وه‌

مه‌به‌ست له‌ پێبازی توێژینه‌وه‌ی زانستی: بریتییه له‌ به‌کارهێنان و گرتنه‌به‌ری پێگا و شیوازی زانستی بۆ گه‌یشتن به‌ راستیه نوێیه‌کان و سه‌لماندنیان له‌ پێناو ده‌وله‌مه‌ندکردن و گه‌شه‌کردنی زانستی مرو‌فایه‌تی (بۆکانی، ۲۰۱۶، ل ۵) پێبازی ئەم توێژینه‌وه‌یه وه‌سفی - هاوپه‌یوه‌ندییه و توێژینه‌وه‌یه‌کی کردارییه که به‌ میتۆدی چه‌ندیتی ئەنجامدراوه.

کۆمه‌لگای توێژینه‌وه

کۆمه‌لگای ئاماری توێژینه‌وه‌ی به‌رده‌ست بریتییە له سه‌رجه‌م فه‌رمانبه‌ران و مامۆستایانی زانکۆی راپه‌پین له هه‌ریمی کوردستانی عێراق، که ٥١٢ فه‌رمانبه‌ر و مامۆستا ده‌بیت، نموونه‌ی کۆمه‌لگا به‌ شیوه‌ی ساده‌ی هه‌رهمه‌کی هه‌لبژێردرا، که به‌پێی کۆمه‌لگای توێژینه‌وه ده‌بوايه ٢١٧ که‌س وه‌کو نموونه‌ی توێژینه‌وه هه‌لبژێردرین، به‌لام به‌هۆی ئەوه‌ی که له هه‌موو توێژینه‌وه‌یه‌که‌دا رۆوبه‌رووی که‌مبوونه‌وه‌ی نموونه ده‌بینه‌وه، زیاتر له ٢١٧ راپرسیمان به‌سه‌ر فه‌رمانبه‌ران و مامۆستایاندا بلاوکرده‌وه، که ئەم راپرسییانه‌یان له رێگه‌ی ئیمه‌یله‌وه ئاراسته‌کران، له‌کۆی راپرسییه‌ بلاوکراوه‌کان، ١٩٦ راپرسیمان به‌ ته‌واوی بۆ گه‌رایه‌وه.

که‌ره‌سته‌ی کۆکردنه‌وه‌ی داتاگان

له‌و توێژینه‌وه‌یدا راپرسی به‌رپوه‌بردنی کاتی کوئین و هاوکارانی (مقیمی، ٢٠٠١: ٤٦١) و راپرسی فشاری کاری هیلریگال و دلیو (مقیمی، ٢٠٠١: ٤٥٧) به‌کارهاتوه.

راپرسی به‌رپوه‌بردنی کات بریتییە له ١٢ پرسیار که دانانی نمره‌که‌ی به‌و شیوه‌یه‌یه:

خشته‌ی ژماره ۱: پرسیار و په‌هه‌نده‌کانی په‌یوه‌ندیدار به به‌پړیوه‌بردنی کات

پرسیارۍ نهرینۍ	۱۲ ۸ ۷ ۵ ۳ ۲	نډه و پرسیارانه‌ی که به به‌لی و دلام دراودنه‌وه ۱۱ پنډه‌دهین و کویان ده‌که‌ینه‌وه
پرسیارۍ نهرینۍ	۱۱ ۱۰ ۹ ۶ ۴ ۱	نډه و پرسیارانه‌ی که به نه‌خیر و دلام دراودنه‌وه ۱۱ پنډه‌دهین و کویان ده‌که‌ینه‌وه

تاکو نمره‌ی تاک زورتر بیت نډه‌مان پنډه‌لیت که نمره‌ی زیاتری له به‌پړیوه‌بردنی کات به‌ده‌سته‌یناوه.

ر‌اپرسی فشار بر‌گه‌کانی به‌پتی خشته‌ی ژماره ۲ ده‌بیت.

خشته‌ی ژماره ۲: پرسیار و په‌هه‌نده‌کانی په‌یوه‌ندیدار به ر‌اپرسی فشار

ژینگه‌ی فیزیکی	پرسیارۍ ۱ تا ۳
پنډه‌وانه‌ی پیشه	پرسیارۍ ۴ تا ۷
گومان له ر‌ول	پرسیارۍ ۸ تا ۱۰

(مقیمی، ۲۰۰۱).

پښازی شیکردنه‌وه‌ی داتا‌کان

له و توپژینه‌وه‌یه‌دا به مه‌به‌ستی تاوتویکردنی گریمانه‌کان پښازه‌کانی ئاماری و دسفی و هه‌لینجان (ئیس‌تنباطی) به‌کارده‌یت‌یت، له ئاماری و دسفی د پښازی ئاماری و ه‌کو: ناو‌ند و ناو‌نده ژمیر‌ه‌یی و پښه‌ی سه‌دی به‌کاره‌یت‌راوه، له ئاماری هه‌لینجاندا پښازی و ه‌کو هاوپه‌یوه‌ندی پیرسون و تاقیکردنه‌وه‌ی کولم‌گروف - ئیس‌میرون‌وف و تاقیکردنه‌وه‌ی تی یه‌ک نمونه‌یی و تاقیکردنه‌وه‌ی فریدمه‌ن به‌کاره‌اتوه.

شېكىردىنەۋەي ئەنجامەكان

لەسەرتادا بە مەبەستى بەراۋردىكىرى گرىمانەي ئاسايى (نۆپمال) بوونى داتاكان، تاقىكىردىنەۋەي كىلوگىروف- اسمىرونف بەكارهاتوۋە، كە ئەنجامەكانى لە خىشتەي ژمارە ۱۳ ھاتوۋە.

خىشتەي ژمارە ۳: تاقىكىردىنەۋەي كىلوگىروف- اسمىرونف بۆ گرىمانەي نۆپمالى كۆمەلگا

تاقىكىردىنەۋەي	بەپىۋەبىردىنى كات	فشار
رېژدى گىشتى	۱۹۶	۱۹۶
ناۋەندى پارامىتر	۶.۴۶	۶۱.۳۱
لادانى پىۋەرى پارامىتر	۱.۶۴	۱۱.۸۵
زۇرتىرىن راستى	۰.۱۳۲	۰.۶۶
پۈزەتېف	۰.۱۳۲	۰.۰۴
نىگەتېف	۰.۱۱۳	۰.۰۶۶
تاقىكىردىنەۋەي نىمرەي Z ى كىلوگىروف	۰.۱۳۲	۰.۰۶۶
- اسمىرونف	۰.۰۰	۰.۰۳۸
ئاستى مانادارى		

بەپىۋەي ئەۋەي كە نىمرەي تاقىكىردىنەۋەي نىمرەي Z ى كىلوگىروف- اسمىرونف لە خىشتەي ژمارەي ۱۳ لە پانتايى نىۋان ± ۱.۹۶ بوونى ھەيە، كەۋاتە دەتۋانىن بلىين كە گرىمانەي نۆپمالىبوونى داتاكان بوونى ھەيە.

گرىمانەي سەرەكى: پەيۋەندى مانادارى نىۋان بەپىۋەبىردىنى كات و فشارى فەرمانبەران و مامۇستايانى زانكۆي راپەرىن بوونى ھەيە.

بە مەبەستى زانىنى پەيۋەندى نىۋان بەپىۋەبىردىنى كات و فشارى فەرمانبەران و مامۇستايانى زانكۆي راپەرىن ھاپەيۋەندى پىرسۆن بەكارهات، كە ئەنجامەكان لە خىشتەي ژمارە ۴ ھاتوۋە.

خشته ی ژماره ٤: تاوتویکردنی په یوهندی بهر یو بردنی کات و فشار

فشار	بهر یو بردنی کات	بهر یو بردنی کات
٠.٠٥٤	١	هاو په یوه دست بوونی پیرسژن
٠.٤٥٢		ناستی ماناداری
١٩٥	١٩٦	رېژد

به پېی ئه نجامه کانی خشته ی ژماره ٤ په یوهندی ماناداری نیوان بهر یو بردنی کات و فشاری فه رمان بهران و ماموستانیان بوونی نییه، ده بی ئاماژه به وه بکړی که بو جیا کړدنه وهی په یوهندی هه رمه کی له په یوهندی مانادار ده بی ئاسته که مان بگاته ئه و راده یه ی که بلین ئه و په یوهندی ماناداره که ئاسته که ی له نیوان ٠.٠٠ بو ٠.٠٥ دایه. هه ر کات ئاستی ماناداری ٠.٠٠ بوو ده گوتری که له پله ی ٠.٠١ ماناداره، که له وه تیپه بوو واته دهره نجامه که بو دیار یکردنی راده ی ماناداری بوو به ٠.٠١ تا ٠.٠٥ ده گوتری که له ئاستی ٠.٠٥ ماناداره. به دهر له ئاسته کانی ٠.٠٠ بو ٠.٠٥ هه ر ژماره یه کتر ده بیته هو ی رته بوونه ی گریمانه که. پیو یسته ئاماژه به وهش بکړی که ئاستی ٠.٠٠ به هیژترین ئاستی مانادارییه. که واته گریمانه که رته ده کریته وه و گریمانه ی تو یژینه وه له سه ر نه بوونی په یوهندی ماناداری نیوان بهر یو بردنی کات و فشاری فه رمان بهران په سه ند ده کریت.

خشته‌ی ژماره ۵: ثاماری وهسفی تایبەت به گۆپاوی فشاری کارکردن

لادانی پینوهری ناوهند	لادانی پینوهری	ناوهند	پژده	
۰.۸۴۶۶۴	۱۱.۸۵۲۹۵	۶۱.۳۱۱۲	۱۹۶	فشاری کارکردن

خشته‌ی ژماره ۶: تاقیکردنه‌وه‌ی تی به‌ک نمونه‌یی به مه‌به‌ستی تاوتوئیکردنی ئاستی
باشبوونی فشاری فهرمانبه‌ران و مامۆستایان

ناوهندی گریمانه‌یی = ۷۴						
مه‌ودایی دلنایی جیاوازی ۰.۹۵		٧٤ ٧٤ ٧٤	٧٤ ٧٤ ٧٤	٧٤ ٧٤ ٧٤	T	
سه‌ره‌وه	خواره‌وه					
۱۱.۰۱۹۰	۱۴.۳۵۸۵	۱۲.۶۸۸۷۸	۰.۰۰۰۰	۱۹۵	۱۴.۹۸۷	فشار

هه‌روه‌کو ئه‌وه‌ی که له خشته‌ی ژماره ۶ ده‌رکه‌وتوووه، پێژده‌ی تاقیکردنه‌وه‌ی T یه‌کسانه به (۱۴.۹۸۷) و ئه‌وه ده‌سه‌لمیئت، که جیاوازی ئاماری مانادار له‌نیوان دوو ناوهندی راسته‌قینه و گریمانه‌یی بوونی هه‌یه، ناوهندی راسته‌قینه‌ی به‌ده‌سته‌هاتوو له نمونه‌ی تووئینه‌وه یه‌کسانه به ۶۱.۳۱، که ژماره‌ی به‌ده‌سته‌هاتوو به پاده‌ی ۱۲.۶۹ نمره له‌گه‌ل ناوهندی گریمانه‌یی دیاریکراو جیاوازی هه‌یه و جیاوازی به‌ده‌سته‌هاتوو له پوانگه‌ی ئامارییه‌وه ماناداره، که‌واته گریمانه‌ی H0 ی تووئینه‌وه‌که له‌سه‌ر بنه‌مای نه‌بوونی جیاوازی و ناوهندی راسته‌قینه و گریمانه‌یی په‌سه‌ندنه‌کراوه و له به‌رانبه‌ردا گریمانه‌ی H1 له‌سه‌ر بنه‌مای جیاوازی دوو ناوهندی قه‌بوولکراو بوونی ده‌بیئت. که‌واته ده‌توانین بگه‌ینه ئه‌و ئه‌نجامه‌ی که به شیوه‌یه‌کی گشتی پاده‌ی فشاری کارکردنی فهرمانبه‌ران و مامۆستایانی زانکۆ له ئاستیکی نزمدایه. چونکه فشاری کارکردن وه‌ک دیارده‌یه‌کی نه‌شیاو له کلتوووری به‌پێوه‌به‌ری و ده‌روونزانی‌دا په‌چاو ده‌کری، ئه‌و ئاسته‌ نزمه‌ی فشاری کارکردن وه‌ک دیارده‌یه‌کی باش دێته ئه‌ژمار.

گريمانەى دووھەم: پەھەندەكانى فشار لەنيوان فەرمانبەران و مامۇستايانى زانكۆى راپەرين جياوازيان ھەيە.

بۆ وەلامدانەوھى ئەم گريمانەيە تاقىکردنەوھى فريدمەن بەكارھاتوھە، كە ئەنجامەكانى لە خشتەى ژمارە ۷ و ۸ ئاماژەى پىكراوھە.

خشتەى ژمارە ۷: ئەنجامى تاقىکردنەوھى فريدمەن بە مەبەستى بەراوردکردنى ئاستى

ناوھەندەكانى پەھەندى فشار

پەھەندەكان	ناوھەندى پلەيى
پىچەوانەى پىشە	۲.۶۴
ژىنگەى فيزيكى	۱.۸۹
گومان لە پۆل	۱.۴۷

خشتەى ژمارە ۸: داتاي نامارى پەيوەندىدار بە تاقىکردنەوھى فريدمەن

رېژە	۱۹۶
خى دو	۱۴۷.۴۸
نەردى رەھايى	۲
ئاستى مانادارى	۰.۰۰۰

بەپىي خشتەى ژمارە ۷ و ۸ پەھەندى پىچەوانەى پىشە بە ناوھەندى ۲.۶۴ لە پلەى يەكەم و پەھەندى ژىنگەى فيزيكى بە ناوھەندى ۱.۸۹ لە پلەى دووھەم و پەھەندى گومان لە پۆل بە ناوھەندى ۱.۴۷ لە پلەى سىيەم بوونيان ھەيە، لەسەر ئەو بنەمايە دەتوانرێت بەو ئەنجامە بگەين، كە زۆرترين ھۆكارى فشار لەنيوان فەرمانبەران و مامۇستايان ھۆكارى پىچەوانەى پىشەيە.

گريمانه‌ی لاوه‌کي، سيټيهم

بارودوځي به‌پړيوه‌بردني کاتي فەرمانبه‌راني زانکوۍ راپه‌پښ له ئاسټيکي باشدايه.

به مه‌به‌ستي تاوتويک‌ردني ئهم گريمانه‌يه تاقیک‌ردنه‌وه‌ی تي وابه‌سته به‌کارهات، ئه‌نجامي به‌ده‌سته‌هاتوو له خشته‌ی ژماره‌ی ۹ دا هاتوو.

خشته‌ی ژماره ۹: ئاماري وه‌سفي تاييه‌ت به‌گوږاوي به‌پړيوه‌بردني کات

گوږاو	رېژه	ناوهند	لاداني پټوهری ناوهند	لاداني پټوهری ناوهند
به‌پړيوه‌بردني کات	۱۹۶	۶.۴۶۴۳	۱.۶۴۳۵۶	۰.۱۱۷۴۰

به‌و جوړه‌ی که له خشته‌ی ژماره ۹ نيشاندراره، ناوهندی نمره‌ی به‌ده‌سته‌هاتوو له به‌پړيوه‌بردني کات يه‌کسانه به ۶.۶.

خشته‌ی ژماره ۱۰: تاقیک‌ردنه‌وه‌ی تي يه‌ک نمونه‌یي به مه‌به‌ستي تاوتويک‌ردني ئاستي باشبوونی به‌پړيوه‌بردني کات

ناوهندی گریمانه‌یی=۶.۵۰						به‌پړتوب‌بردنی کات
مه‌ودای دلنیايي جیاوازی ۰.۹۵		پیاوازی ناوهند	ثابتي مانداری	نمره‌ی په‌لپي	t	
به‌رز	نزم					
۰.۱۹۵۸	۰.۲۶۷۳					
۰.۰۳۵۷۱	۰.۷۶۱					
۱۹۵	۰.۳۰۴					

بهو شیوهیهی که له خشتهی ژماره ۱۰ ده‌که‌وتوووه ریژهی تاقیکردنه‌وهی تی‌یه‌کسانه به (۰.۳۰۴) ئەوه ده‌گه‌یه‌نیت که جیاوازی ئاماریی مانادار له نیوان دوو ناوه‌ندی راسته‌قینه و گریمانه‌یی بوونی نییه . ناوه‌ندی راسته‌قینه‌یی به‌ده‌سته‌هاتوو بو مامۆستایان یه‌کسانه به ۶.۴۶ که ژماره‌ی به‌ده‌سته‌هاتوو به ئەندازه‌ی ۰.۶ نمره له‌گه‌ل ناوه‌ندی گریمانه‌یی ده‌ست‌نیش‌انکراو جیاوازی هه‌یه و جیاوازی به‌ده‌سته‌هاتوو به‌پیی داتا ئامارییه‌کان مانادار نییه، که‌واته گریمانه‌ی H_0 ی تووژینه‌وه له‌سه‌ر نه‌بوونی جیاوازی دوو ناوه‌ندی راسته‌قینه و گریمانه‌یی په‌سه‌ندکراوه و له به‌ران‌به‌ردا گریمانه‌ی H_1 ی تووژینه‌وه له‌سه‌ر جیاوازی ئەو دوو ناوه‌نده قه‌بوول نا‌کریت، که‌واته ده‌توانین بگه‌ینه ئەو ئەنجامه‌ی، که به‌ریوه‌بردنی کاتی فه‌رمان‌به‌ران و مامۆستایانی زانکۆ هه‌ر چه‌ند نزیکه له ناوه‌ندی گریمانه‌یی واته ۶.۵۰ به‌لام له ئاستی دیاریکراو نزمتره.

ئەنجام:

به شیوه‌یه‌کی گشتی له ئەنجامی ئەم تووژینه‌وه‌یه ده‌توانین ئەمه بلێین، که په‌یوه‌ندی نیوان به‌ریو‌بردنی کات و فشاری فه‌رمان‌به‌ران و مامۆستایان مانادار نه‌بووه، ئەم ئەنجامانه له‌گه‌ل ئەنجامه‌کانی شمسی (۲۰۱۴) و گریسوم، لوب و میتانی (۲۰۱۵) هاشمی زاده و نوری (۲۰۱۶) و مرادی و سلیمانی (۲۰۱۸) و تا راده‌یه‌ک لیکچوونیان هه‌یه، هه‌رچه‌ند ئەو په‌یوه‌ندییه له‌و تووژینه‌وه‌یه‌دا مانادار نه‌بووه، به‌لام ریژهی په‌یوه‌ندی به‌ده‌سته‌هاتوو نیگه‌ت‌یف بووه و به ئەندازه‌یه‌که که له‌گه‌ل تووژینه‌وه‌کانی پێشوو له یه‌ک ئاست‌دایه. گریمانه‌ی دواتر ئاماژه به‌وه ده‌کات که بارودۆخی فشاری فه‌رمان‌به‌رانی زانکۆ له ئاستیکی باشدایه، ئەو گریمانه‌یه په‌سه‌ندکرا و ئەنجامه‌کان ئەوه‌یان خسته‌پروو، که فشاری فه‌رمان‌به‌ران و مامۆستایان له ئاستیکی باشدایه، ئەنجامه‌کان ئەوه‌یان نیشانداده که

پله به ندى په هه نده كاني فشار له نيوان فرمانبه ران و ماموستاياني زانكوى
 راپه رين جياوازيان هه يه و په هه ندى پيچه وانه ي پيشه به ناوه ندى ۲.۶۴
 پله ي يه كه مى وهرگرتووه و په هه ندى گومان له پوځ به ناوه ندى ۱.۴۷ له
 كوتا پله دايه، په هه ندى پيچه وانه ي پيشه ئاماژه به مقيمي (۲۰۰۱) دهكات
 به خاوه ندراريه تى ئهركى جياواز، تاييه ت كردنى به شى هره زورى ژياني
 تاكه كه سى و بنه مالهي به ژياني پيشه يى و بوونى فشارى زياد و نابهجى
 كه له كوتاييدا تاكيك كه خاوه ن پيشه ي پيچه وانه يه خوى له ئه نجامدانى
 به ناچارى به شيك له كارهكان ده بينيته وه، كه به برواي ئه و دروست نيه،
 له لايه كى تره وه پله ي دووهم په يوه ندى هه يه به ژينگه ي فيزيكى ئه و
 په هه نده، هه روه ها ئاماژه ده دات به ئه گهرى بوونى باگراوندى
 برينداربوون و نه خو شى و له كوتاييدا گومان له پوځ كه بريتيه له
 گومان له هه لسه نگاندى و ئه نجامدانى ئهرك. به ده ستهاتنى ئه و ئه نجامانه
 له شوينى خويدا ده توانى له ئه نجامى بارودوخى كومه لاييه تى و سياسى
 و به ريو بردن له ناو كومه لگا بيت كه تاك له و شوينه دا خهريكى ئيشه. له
 كوتاييدا كوتا گريمانه بريتى بوو له ئه وه ي كه بارودوخى به ريوه بردنى
 كاتى فرمانبه رانى زانكوى راپه رين له ئاستيكى باشدايه ئه و ئه نجامه
 په سه ندنه كرا و ناوه ندى به ده ستهاتوو جياوازيى ماندار و ئه رينى له گه ل
 ناوه ندى گريمانه يى نه بوو، ئه م بابته ئه وه نيشانده دات كه فرمانبه ران و
 ماموستايان به و ريگايانه ي كه بتوانن به ريوه بردنى كاتى خويانى پى
 ئه نجام بدن شارها نين و له وانه يه له په هه ندى دهره وه ي فيركارى له
 كاتى خزمه تدا ته نگزه يه ك بوونى هه بيت. كه واته بو سيستمى فيركارى
 پيشنياز ده كريت كه گرنگيه كى زورتر بدن به به ريوه بردنى فشار و به
 تاييه ت به ريوه بردنى كات و له بوارى هوكارى دروستكردنى فشار
 په هه ندى پيچه وانه ي پوځ و ئه و هوكارانه ي كه ئه م حالته دروستده كن
 ليكولينه وه يان له سهر بكريت.

سەرچاوه‌كان:

- Grissom, J.A., Loeb, S. and Mitani, H., 2015. Principal time management skills: Explaining patterns in principals' time use, job stress, and perceived effectiveness. *Journal of Educational Administration*, 53(6), pp.773–793.
- Hj Ramli, N., Alavi, M., Mehrinezhad, S. and Ahmadi, A., 2018. Academic stress and self-regulation among university students in Malaysia: Mediator role of mindfulness. *Behavioral Sciences*, 8(1), p.12.
- Karaman, M.A., Nelson, K.M. and Cavazos Vela, J., 2018. The mediation effects of achievement motivation and locus of control between academic stress and life satisfaction in undergraduate students. *British Journal of Guidance & Counselling*, 46(4), pp.375-384.
- Khodaveisi, M., Bahar, G.S. and Ahmadi, S., 2015. The Relation between time management and job stress in physical education lecturers and faculty members of Hamedan Universities. *Sport Science*, 8(1), pp.60-63.
- Shabsavarani, A.M., Azad Marz Abadi, E. and Hakimi Kalkhoran, M., 2015. Stress: Facts and Theories through literature review. *International Journal of Medical Reviews*, 2(2).
- Yousefi, M. and Abdullah, A.G.K., 2019. The Impact of Organizational Stressors on Job Performance among Academic Staff. *International Journal of Instruction*, 12(3).

- بۆكاني، صابير، ۲۰۱۶. میتودی توئیزینه‌وه‌ی زانستی، سلیمانی، چاپخانه‌ی چوارچرا

- خوش اخلاق، ا.، حلوانی، غ.، لعل، ف.، میهن پور، ح. و مرادی، م.ر.، ۱۳۹۴. بررسی و تعیین میزان استرس شغلی و عوامل مؤثر بر آن در یکی از صنایع استان یزد. فصلنامه طب کار، ۷(۱)، صص ۴۱-۵۱.
- شمسی، ز.، ۲۰۱۴. بررسی رابطه بین فعالیتهای مدیریت زمان و استرس شغلی کارکنان (مطالعه موردی: شرکت گاز استان ایلام). سومین کنفرانس ملی حسابداری و مدیریت.
- عبدالوند، پ.، عصاره، ع. و ساکی، ر.، ۲۰۱۰. بررسی رابطه مهارت سازمانی مدیریت زمان و استرس شغلی مدیران مدارس راهنمایی و متوسطه. مدارس کارآمد، (۹).
- عراقیه، ع.، زهراکار، ک. و اکبری، م.، ۲۰۱۲. تبیین رابطه بین مدیریت زمان و اثربخشی مدیران در مدارس راهنمایی پسرانه منطقه بوستان و گلستان. نوآوری های مدیریت آموزشی، ۷(۲)، صص ۸۳-۹۲.
- گلاب لی، م.، ۲۰۱۴. بررسی ارتباط میان مدیریت زمان و عملکرد در کارکنان زن و مرد اداره مدیریت تدارکات و امور کالا شرکت ملی مناطق نفت خیز جنوب کشور. فصلنامه علمی پژوهشی مدیریت منابع انسانی در صنعت نفت، ۶(۲۲)، صص ۳۱-۵۲.
- مرادی، ش. و سلیمانی، ت.، ۲۰۱۸. بررسی رابطه بین مهارت های مدیریت زمان با استرس های شغلی و بی تفاوتی در کارکنان دانشگاه علوم پزشکی اردبیل. مجله سلامت و بهداشت، ۹(۵)، صص ۵۶۵-۵۷۵.
- مقیمی، س.م.، ۲۰۰۱. سازمان و مدیریت رویکردی پژوهشی. دوم ویرایش. تهران: ترمه.

- هاشمی زاده، ه.، ۲۰۰۳. بررسی رابطه رفتارهای مدیریت زمان و استرس شغلی در سرپرستاران بخش های داخلی و جراحی بیمارستان های آموزشی وابسته به دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی. اصول بهداشت روانی، ۸ (۳۰-۲۹)، صص ۵۱-۵۶.

العلاقة بين إدارة الوقت وضغط عمل لدى موظفي وأساتذة جامعة رابرين

الملخص:

هذه الدراسة محاولة لمعرفة العلاقة بين إدارة الوقت وضغط عمل لدى موظفي وأساتذة جامعة رابرين. شارك في الدراسة ١٩٦ موظف وأستاذ، حيث تم اختيارهم بشكل عشوائي، والوسيلة المستخدمة في الدراسة هي استفتاء إدارة الوقت (كوبيين ومساعدوه، ٢٠٠١) واستفتاء ضغط العمل أيضا (هيلريغال و دبليوو اسلوكام، ٢٠٠١). اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي، والطرق الإحصائية المستخدمة فيها هي: (المتوسط الحسابي)، والمنهج الاستنباطي حسب معامل الارتباط بيرسون، واختبار (كلموجروج-اسميرونف) واختبار (T المثالي) واختبار (فريدمن). النتائج تؤكد على عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين إدارة الوقت وضغط عمل الموظفين والأساتذة، ومستوى ضغط العمل بينهم في مستوى جيد، ويوجد بين أبعاد ضغوط العمل والأبعاد المتضادة للرغبة في العمل أعلى المتوسط الحسابي. كما أنّ النتائج الحاصلة تؤكد على أنّ إدارة الوقت لدى الموظفين والأساتذة ليست مرضية.

الكلمات المفتاحية: الإدارة ، الضغط، ضغط العمل، إدارة الوقت

The relationship between time management and Stress among teachers and employees at the University of Raparin

Abstract:

This paper was an effort to find the relationship between time management and Stress among teachers and employees at the University of Raparin. The sample of this study includes 196 teachers and employees who have been chosen randomly. The used tools include time management and Stress questionnaire. Used statistical Descriptive method in this paper include mean, Frequency... and inferential statistics include Person correlation, K-S test, one-sample t-test, and Friedman test. The results showed that there was not a meaningful relationship between time management and Stress of teachers and employees. Stress was at an optimal level. Among the reasons for Stress, the opposition of favorites and hobbies during work had the highest rank. The latest finding showed that the rate of time management teachers and employees was not at the optimal level.

Keywords: Time Management, Stress.