

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



دانشگاه آزاد اسلامی

واحد شاهرود

دانشکده علوم انسانی ، گروه مدیریت دولتی

پایان نامه برای دریافت درجه کارشناسی ارشد ( M.A. )

گرایش : مدیریت نیروی انسانی

عنوان :

بررسی میزان اهمیت برخی از عوامل اثرگذار بر استرس شغلی

( مورد : معلمان مدارس متوسطه شهرستان دامغان )

استاد راهنما :

دکتر گلنار شجاعی

استاد مشاور :

دکتر مهدی صانعی

نگارش :

مهناز ناظمیان

پاییز ۱۳۹۱



ISLAMIC AZAD UNIVERSITY

Shahrood Branch

Faculty of Humanities - Department of Management

M.A Thesis

Orientation : Human Resource Management

Subject :

Review Importance Rate of Some Effective Factors on Job  
Stress ( Case Study : Damghan City High Schools Teachers )

Super Advisor :

GoLnar Shojaei ( PH.D.)

Consulting Advisor :

Mehdi Saneei ( PH.D.)

By :

Mahnaz Nazemian

Autumn ۲۰۱۲

## سپاسگزاری

پس از حمد و ثنا به درگاه ایزد مَنان ، بر خود لازم می دانم که از استاد فرهیخته و ارجمند سرکار خانم دکتر شجاعی به خاطر قبول زحمت هدایت این تحقیق و راهنمایی های ارزنده و بی دریغشان کمال تقدیر و تشکر را نمایم . از این رو خالصانه ترین و بالاترین مراتب امتنان و سپاس های خویش را به محضرشان تقدیم می دارم و نیز از مشاوره های ارزشمند استاد بزرگوار جناب آقای دکتر صناعی صمیمانه سپاسگزاری می نمایم .

همچنین از تمامی اساتید و بزرگوارانی که در طی دوران تحصیل درمقطع کارشناسی ارشد از محضرشان بهره مند شده ام و نیز کارکنان محترم کتابخانه مرکزی دانشگاه آزاد اسلامی واحد شاهرود و تمامی عزیزانی که نفس خیرشان و دعای روح پرورشان بدرقه ی راهم بوده است ، سپاسگزارم .

تقدیم به

پدر ، مادر و خانواده مهربانم

که اسوه های صبر ، تلاش ، همراهی و توکل

در تمام مراحل زندگی ام بوده و هستند .

و

به سرکار خانم دکتر شجاعی به پاس آنکه

با علم سرشار و خلق نیکویشان

نگارش این تحقیق را برایم امکان پذیر نمودند .

## فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱	چکیده
۲	<b>فصل اول : طرح تحقیق</b>
۳	مقدمه
۳	۱ - ۱ بیان مسأله
۶	۱ - ۲ اهمیت پژوهش
۷	۱ - ۳ اهداف پژوهش
۸	۱ - ۴ سؤال اصلی تحقیق ( مسأله تحقیق )
۸	۱ - ۵ سؤالات فرعی تحقیق
۹	۱ - ۶ فرضیات تحقیق
۱۱	۱ - ۷ مدل تحلیلی اولیه پژوهش
۱۲	۱ - ۸ متغیرهای تحقیق
۱۲	۱ - ۹ تعاریف نظری
۱۴	۱ - ۱۰ تعاریف عملیاتی
۱۵	۱ - ۱۱ طرح پژوهش و روش های تجزیه و تحلیل داده ها
۱۷	۱ - ۱۲ مدل فرآیند پژوهش
۱۸	<b>فصل دوم : بررسی و پیشینه تحقیق</b>
۱۹	مقدمه
۱۹	۲ - ۱ بخش اول : مباحث نظری

۱۹	..... ۱ - ۱ - ۲ استرس
۲۱	..... ۲ - ۱ - ۲ انواع استرس
۲۲	..... ۳ - ۱ - ۲ رابطه بین استرس و عملکرد
۲۲	..... ۴ - ۱ - ۲ استرس به عنوان پاسخ درونی
۲۳	..... ۵ - ۱ - ۲ استرس شغلی
۲۴	..... ۶ - ۱ - ۲ اهمیت استرس شغلی در مدیریت
۲۵	..... ۷ - ۱ - ۲ ویژگی های شخصی تأثیرگذار بر استرس شغلی
۲۷	..... ۸ - ۱ - ۲ استرس نقش و متغیرهای شخصیتی
۲۸	..... ۹ - ۱ - ۲ استرس معلم
۲۸	..... ۱۰ - ۱ - ۲ منابع شایع استرس در معلمان
۳۳	..... ۱۱ - ۱ - ۲ منابع استرس شغلی
۳۴	..... ۱۲ - ۱ - ۲ پیامدها یا هزینه های ناشی از استرس
۳۷	..... ۱۳ - ۱ - ۲ نظریات مختلف در رابطه با استرس و استرس شغلی
۴۸	..... ۲ - ۲ بخش دوم : مباحث پژوهشی
۴۸	..... ۱ - ۲ - ۲ پژوهش های داخل کشور
۵۲	..... ۲ - ۲ - ۲ پژوهش های خارج از کشور
۵۹	..... ۳ - ۲ چارچوب نظری تحقیق
۶۰	..... <b>فصل سوم : روش تحقیق</b>
۶۱	..... مقدمه
۶۱	..... ۱ - ۳ روش تحقیق

۶۱	..... ۳ - ۲ جامعه آماری و حجم نمونه
۶۲	..... ۳ - ۲ - ۱ تعیین حجم نمونه
۶۳	..... ۳ - ۲ - ۲ روش نمونه گیری
۶۳	..... ۳ - ۳ ابزار جمع آوری اطلاعات
۶۵	..... ۳ - ۴ نحوه اجرای تحقیق
۶۷	..... ۳ - ۵ روش تجزیه و تحلیل آماری اطلاعات
۶۸	..... ۳ - ۶ آزمون توزیع نرمال داده ها
۶۸	..... ۳ - ۷ محدودیت های تحقیق
۶۹	..... ۳ - ۸ ابزار کار
۷۰	..... <b>فصل چهارم : یافته های تحقیق</b>
۷۱	..... مقدمه
۷۵	..... ۴ - ۱ آمار توصیفی
۸۲	..... ۴ - ۲ آمار استنباطی
۸۳	..... ۴ - ۲ - ۱ بررسی و آزمون فرضیات تحقیق
۱۰۱	..... ۴ - ۲ - ۲ اولویت بندی عوامل اثرگذار بر استرس شغلی
۱۰۲	..... <b>فصل پنجم : نتیجه گیری و پیشنهادات</b>
۱۰۳	..... مقدمه
۱۰۳	..... ۵ - ۱ بحث
۱۰۴	..... ۵ - ۲ تجزیه و تحلیل
۱۰۶	..... ۵ - ۳ نتیجه گیری



۱۰۹	..... ۴ - ۵ پیشنهادات
۱۱۱	..... ۵ - ۵ پیشنهادهایی به محققین آینده
۱۱۲	..... فهرست منابع و مأخذ
۱۱۳	..... منابع فارسی
۱۱۷	..... منابع غیر فارسی
۱۲۱	..... پیوست ها ( پرسشنامه و داده های آماری )
۱۴۵	..... چکیده لاتین

## فهرست جدول ها

صفحه	عنوان
۱۱	۱ - ۱ . جدول : مدل تحلیلی اولیه پژوهش .....
۱۷	۱ - ۲ . جدول : مدل فرآیند پژوهش .....
۶۲	۳ - ۱ . جدول : معرفی متغیرهای فرمول تعیین حجم نمونه ( کوکران ) .....
۶۳	۳ - ۲ . جدول : سرفصل هریک از سؤالات پرسشنامه .....
۶۴	۳ - ۳ . جدول : کد گذاری سؤالات پرسشنامه بر اساس مقیاس پنج گزینه ای .....
۷۲	۴ - ۱ . جدول : ضرایب آلفای کرونباخ برای متغیرهای تحقیق .....
۷۳	۴ - ۲ . جدول : بررسی پایایی پرسشنامه .....
۷۴	۴ - ۳ . جدول : نتایج آزمون کولموگروف- اسمیرنوف برای متغیرهای تحقیق .....
۷۶	۴ - ۴ . جدول : توزیع فراوانی نمونه مورد مطالعه بر حسب جنسیت .....
۷۷	۴ - ۵ . جدول : توزیع فراوانی نمونه مورد مطالعه بر حسب گروه سنی .....
۷۸	۴ - ۶ . جدول : توزیع فراوانی نمونه مورد مطالعه بر حسب سنوات خدمت .....
۷۹	۴ - ۷ . جدول : توزیع فراوانی نمونه مورد مطالعه بر حسب وضعیت تأهل .....
۸۰	۴ - ۸ . جدول : درصد فراوانی های پاسخ های انتخاب شده توسط نمونه مورد مطالعه .....
۸۱	۴ - ۹ . جدول : آماره های توصیفی متغیرهای تحقیق در نمونه مورد مطالعه .....
۸۳	۴ - ۱۰ . جدول : میانگین و انحراف معیار پاسخ ها به سؤالات مربوط به ماهیت کار .....
۸۴	۴ - ۱۱ . جدول : فراوانی مشاهده شده و مورد انتظار و نیز ما به التفاوت مربوط به ماهیت کار ..
۸۴	۴ - ۱۲ . جدول : نتایج آزمون خی دو مربوط به ماهیت کار .....
۸۵	۴ - ۱۳ . جدول : میانگین و انحراف معیار پاسخ ها به سؤالات مربوط به زمان کار .....

- ٤ - ١٤ . جدول : فراوانی مشاهده شده و مورد انتظار و نیز ما به التفاوت مربوط به زمان کار ... ٨٦
- ٤ - ١٥ . جدول : نتایج آزمون خی دو مربوط به زمان کار ..... ٨٦
- ٤ - ١٦ . جدول : میانگین و انحراف معیار پاسخ ها به سؤالات مربوط به سیاست سازمانی ..... ٨٧
- ٤ - ١٧ . جدول : فراوانی مشاهده شده و مورد انتظار و نیز ما به التفاوت مربوط به سیاست سازمانی ..... ٨٨
- ٤ - ١٨ . جدول : نتایج آزمون خی دو مربوط به سیاست سازمانی ..... ٨٨
- ٤ - ١٩ . جدول : میانگین و انحراف معیار پاسخ ها به سؤالات مربوط به جایگاه ( پست ) سازمانی ..... ٨٩
- ٤ - ٢٠ . جدول : فراوانی مشاهده شده و مورد انتظار و نیز ما به التفاوت مربوط به جایگاه ( پست ) سازمانی ..... ٩٠
- ٤ - ٢١ . جدول : نتایج آزمون خی دو مربوط به جایگاه ( پست ) سازمانی ..... ٩٠
- ٤ - ٢٢ . جدول : میانگین و انحراف معیار پاسخ ها به سؤالات مربوط به عوامل محیطی ..... ٩١
- ٤ - ٢٣ . جدول : فراوانی مشاهده شده و مورد انتظار و نیز ما به التفاوت مربوط به عوامل محیطی ..... ٩٢
- ٤ - ٢٤ . جدول : نتایج آزمون خی دو مربوط به عوامل محیطی ..... ٩٢
- ٤ - ٢٥ . جدول : میانگین و انحراف معیار پاسخ ها به سؤالات مربوط به روابط ..... ٩٣
- ٤ - ٢٦ . جدول : فراوانی مشاهده شده و مورد انتظار و نیز ما به التفاوت مربوط به روابط ..... ٩٤
- ٤ - ٢٧ . جدول : نتایج آزمون خی دو مربوط به روابط ..... ٩٤
- ٤ - ٢٨ . جدول : میانگین و انحراف معیار پاسخ ها به سؤالات مربوط به عوامل شخصی ..... ٩٥
- ٤ - ٢٩ . جدول : فراوانی مشاهده شده و مورد انتظار و نیز ما به التفاوت مربوط به عوامل شخصی ..... ٩٦

- ۴ - ۳۰ . جدول : نتایج آزمون خی دو مربوط به عوامل شخصی ..... ۹۶
- ۴ - ۳۱ . جدول : آزمون تحلیل واریانس یک راهه مربوط به فرضیه ۸ ..... ۹۷
- ۴ - ۳۲ . جدول : میانگین استرس شغلی در گروه های مختلف سنی ..... ۹۸
- ۴ - ۳۳ . جدول : آزمون T دو گروه مستقل مربوط به فرضیه ۹ ..... ۹۸
- ۴ - ۳۴ . جدول : آزمون تحلیل واریانس یک راهه مربوط به فرضیه ۱۰ ..... ۹۹
- ۴ - ۳۵ . جدول : میانگین استرس شغلی در گروه های مختلف سنوات خدمت ..... ۱۰۰
- ۴ - ۳۶ . جدول : آزمون T دو گروه مستقل مربوط به فرضیه ۱۱ ..... ۱۰۰
- ۴ - ۳۷ . جدول : آزمون خی دو ..... ۱۰۱
- ۴ - ۳۸ . جدول : میانگین رتبه ای عوامل اثرگذار بر استرس شغلی ..... ۱۰۱
- ۵ - ۱ . جدول : مدل تحلیلی نهایی پژوهش ..... ۱۰۸

## فهرست نمودارها

صفحه	عنوان
۷۶	۴ - ۱ . نمودار : توزیع فراوانی نمونه مورد مطالعه بر حسب جنسیت .....
۷۷	۴ - ۲ . نمودار : توزیع فراوانی نمونه مورد مطالعه بر حسب گروه سنی .....
۷۸	۴ - ۳ . نمودار : توزیع فراوانی نمونه مورد مطالعه بر حسب سنوات خدمت .....
۷۹	۴ - ۴ . نمودار : توزیع فراوانی نمونه مورد مطالعه بر حسب وضعیت تأهل .....
۸۳	۴ - ۵ . نمودار : نحوه ی توزیع نمرات استرس شغلی ناشی از ماهیت کار در معلمان به همراه برآزش منحنی نرمال آن .....
۸۵	۴ - ۶ . نمودار : نحوه ی توزیع نمرات استرس شغلی ناشی از زمان کار در معلمان به همراه برآزش منحنی نرمال آن .....
۸۷	۴ - ۷ . نمودار : نحوه ی توزیع نمرات استرس شغلی ناشی از سیاست سازمانی در معلمان به همراه برآزش منحنی نرمال آن .....
۸۹	۴ - ۸ . نمودار : نحوه ی توزیع نمرات استرس شغلی ناشی از جایگاه (پست) سازمانی در معلمان به همراه برآزش منحنی نرمال آن .....
۹۱	۴ - ۹ . نمودار : نحوه ی توزیع نمرات استرس شغلی ناشی از عوامل محیطی در معلمان به همراه برآزش منحنی نرمال آن .....
۹۳	۴ - ۱۰ . نمودار : نحوه ی توزیع نمرات استرس شغلی ناشی از روابط در معلمان به همراه برآزش منحنی نرمال آن .....
۹۵	۴ - ۱۱ . نمودار : نحوه ی توزیع نمرات استرس شغلی ناشی از عوامل شخصی در معلمان به همراه برآزش منحنی نرمال آن .....

## فهرست شکل ها

صفحه	عنوان
۵۹	۱ - ۲ . شکل : چارچوب نظری تحقیق .....

## چکیده

این پژوهش با هدف کلی شناسایی عواملی که در استرس شغلی معلمان نقش دارند انجام گرفته است . جامعه آماری پژوهش را معلمان دبیرستان های شهرستان دامغان که در سال تحصیلی ۹۱ - ۱۳۹۰ مشغول تدریس بودند تشکیل می دهد و حجم نمونه با استفاده از فرمول کوکران ۱۰۶ نفر به دست آمد که به شیوه نمونه گیری تصادفی طبقه بندی شده انتخاب گردیده است و ابزار گردآوری اطلاعات پرسشنامه استرس شغلی توماس و همکاران با مقیاس پنج درجه ای لیکرت است که پایایی آن بر اساس روش آلفای کرونباخ ۰/۸۴ به دست آمد . روش تحقیق در این مطالعه توصیفی از نوع پیمایشی بوده است و تجزیه و تحلیل داده ها نیز با استفاده از روش های آمار توصیفی ( جداول فراوانی ، میانگین ها ، درصدها و انحراف معیارها ) و آمار استنباطی ( آزمون های کولموگروف- اسمیرنوف ، کای- اسکوئر ، تحلیل واریانس یک راهه ، تی- تست دو متغیره مستقل و فریدمن ) توسط نرم افزار spss انجام گردید . نتایج حاصل از این پژوهش نشان داد عواملی که بر استرس شغلی معلمان اثرگذار است ( نقش دارد ) به ترتیب اولویت از نظر میزان اهمیت شامل زمان کار ، ماهیت کار ، روابط ، سیاست سازمانی ، جایگاه سازمانی ، عوامل محیطی و عوامل شخصی می باشد و استرس شغلی در بین گروه های سنی و سنوات خدمت معلمان و نیز معلمان مجرد و متأهل متفاوت است .

واژه های کلیدی : استرس شغلی ، معلمان ، زمان کار ، ماهیت کار

# فصل اول

## طرح تحقیق



## مقدمه

عصر حاضر را علاوه بر عناوین مختلفی که به آن اختصاص یافته است، می توان عصر استرس و فشار روانی نیز دانست. ( ابراهیمی قوام، ۱۳۸۸، ص ۷۵ ) استرس ناشی از فعالیت های شغلی همواره به عنوان تهدیدی برای سلامت جسمانی به شمار می رود. سازمان ملل متحد در سال ۱۹۹۲ استرس شغلی را بیماری قرن بیستم دانست و چندی بعد سازمان بهداشت جهانی آن را مشکلی همه گیر در جهان اعلام نمود. ( نصری، ۱۳۹۰، ص ۹۴ ) پس بدون تردید شناسایی و ریشه یابی عوامل استرس زا و شیوه های مقابله با آن، صحیح ترین راه برای کاستن اثرات و عواقب حاصل از استرس است و می توان در برنامه ریزی های مدیریتی، به منظور کنترل اثربخش استرس به عنوان راهنما و ابزاری کارآمد مورد استفاده قرار گیرد. ( صالحی و داودی لیمونی، ۱۳۸۴، ص ۵۳ ) مطالبی که در این فصل بیان می گردد شامل بیان مسأله، اهمیت و اهداف پژوهش، سؤال اصلی و سؤالات فرعی تحقیق، فرضیات تحقیق، مدل تحلیلی اولیه پژوهش، متغیرهای تحقیق، تعاریف نظری و عملیاتی و نیز طرح پژوهش و روش های تجزیه و تحلیل داده ها می باشد، همچنین در خاتمه ی این فصل مدل فرآیند پژوهش به صورت یک جدول ارائه می گردد.

### ۱ - ۱ بیان مسأله

در قرن حاضر استرس بخش عمده ای از زندگی افراد را در ابعاد مختلف محیط کار، محیط اجتماعی، محیط خانوادگی و غیره تحت تأثیر خود قرار داده است و یکی از شایع ترین مسائل زندگی کاری و تندرستی در جهان پیچیده صنعتی امروزی باشد. (آزاد مرزآبادی و غلامی فشارکی، ۱۳۹۰، ص ۲) در واقع ما در عصر نگرانی ها زندگی می کنیم و این واقعیتی است انکارناپذیر، در گذشته هیچ نسلی به این حد زیر فشارهای گوناگون، تضادها و خواسته های محیطی نبوده است. این مشکلات در وهله ی نخست معلول نوع شغل، زندگی اجتماعی و انتظارات انسان از زندگی است. (نجف بیگی، ۱۳۸۷، ص ۵۶) امروزه استرس واژه ای پر هیاهو و حقیقتی انکارناپذیر در زندگی روزمره است که جدایی

از آن به هیچ وجه امکان پذیر نمی باشد . علیرغم اینکه کار قسمت اصلی زندگی انسان و منشأ برآورده شدن حس کمال گرایی ، خلاقیت و احساس رضایت در فرد است . ( مکی پور ، شفیع آبادی ، سودانی ، ۱۳۸۹ ، ص ۶۰ ) یکی از عارضه های زندگی به سبک مدرن نیز وجود استرس در محیط کار است و در زندگی تمامی افراد که در یکی از مشاغل موجود در جامعه فعالیت می کنند ، استرس وجود دارد و این استرس به شکل های گوناگون به آنها فشار می آورد . ( جزنی ، حبیبی ، نصر ، ۱۳۸۹ ، ص ۲۷ ) استرس حالتی پویا و هیجان انگیز است که فرد با یک فرصت ، محدودیت یا تقاضای غیرعادی مواجه می شود و واکنش های احساسی ، فیزیکی و شناختی از خود نشان می دهد . ( حقیقی و همکاران ، ۱۳۷۹ ، ص ۱۶۴ ) در زندگی فرد استرس ممکن است از منابع متعددی ناشی شود که یکی از این منابع شغل فرد است . ( انصاری ، میراحمدی ، ذبیح زاده ، ۱۳۸۹ ، ص ۱۵۴ ) کار و شغل ، نقش مهمی در زندگی افراد داشته ، تأثیرات قابل توجهی در بهزیستی و شادکامی آنها دارد . از دهه ۱۹۶۰ تا کنون ، توجه به شغل سهم عمده ای از زندگی افراد را تشکیل داده و اگرچه اشتغال یک چالش هیجان آور برای افراد است . ولی همین شغل به عنوان یک منبع عمده استرس را در زندگی افراد است . ( لونگ<sup>۱</sup> ، ۱۹۹۵ ) به طور کلی استرس شغلی را می توان روی هم جمع شدن عامل های استرس زا و آن گونه وضعیت های مرتبط با شغل دانست که بیشتر افراد نسبت به استرس زا بودن آن اتفاق نظر دارند . ( راس و آلتمایر<sup>۲</sup> ، ۱۳۸۵ ، ص ۳۶ ) در این رابطه بر اساس نظر توماس و همکاران ( ۲۰۰۵ ) عوامل اثرگذاری که در ایجاد استرس شغلی در کارکنان دخالت دارند و در این پژوهش هم از آن استفاده می گردد عبارتند از : ۱ ) ماهیت کار شامل ( حجم زیاد کار کیفی ، ماهیت بسیار تخصصی کار ، نیاز به تعامل بسیار زیاد با افراد ، وجود چالش های کم در شغل ) ، ۲ ) زمان کار شامل ( حجم زیاد کار کمی ، چارچوب زمانی دشوار برای کارها ، ساعات کاری غیر ثابت ، فشارهای کاری ) ، ۳ ) سیاست سازمانی شامل ( دانش ناکافی از اهداف سازمانی ، تضاد بین تقاضاهای مختلف در شغل ، قابلیت انطباق مسائل با تغییر ماهیت های شغل ، فضای ناکافی برای نوآوری ، وجود بروکراسی ) ، ۴ ) جایگاه یا پست سازمانی شامل ( ابهام در ملزومات شغلی ، اختیار و یا آزادی ناکافی برای تصمیم گیری ، کافی نبودن حقوق ، کمبود راهنمایی و مشاوره در زمینه مسیر شغلی ، کمبود فرصت ارتقاء ، کمبود ثبات شغلی ) ، ۵ ) عوامل محیطی شامل ( نگرشهای مختلف مدیران ، تضادهای موجود در نقش ، تخصیص های ناعادلانه حجم کاری ، محیط کاری ضعیف ، وجود شرایط کاری خطرناک ) ، ۶ ) روابط شامل ( شناخت و قدردانی کم برای کار انجام شده ، وجود دشواری و مسأله در به کار بردن توانمندیها ، کمبود

---

۱ . Long

۲ . Ross & Altmaier

فرصت جهت یادگیری مهارت‌های جدید، تضاد بین کار و خانواده و کافی نبودن تعطیلات). (توماس و همکاران<sup>۱</sup>، ۲۰۰۵، ص ۲۸۲ - ۲۶۴)

یکی از مشاغل بسیار مهم و حساس در جامعه که از اهمیت والایی برخوردار است و در وضعیت فعلی و آینده جامعه تأثیر به‌سزایی دارد شغل معلمی است. شغل معلمی نیز تقریباً همانند تمامی مشاغل دیگر دارای عوامل استرس‌زای مخصوص به خود است. (دهشیری، ۱۳۸۴، ص ۵۴) استرس در حرفه‌ی تدریس پدیده‌ای شایع است و معلمان در پایه‌های مختلف در دوره‌های زمانی متفاوت همگی میزانی از استرس شغلی را از خفیف تا شدید گزارش کرده‌اند. طبق گزارش‌های انجام شده در کشورهای مختلف، تدریس یکی از ده حرفه‌ی استرس‌زای جهان محسوب می‌شود و یک سوم معلمان اعتقاد دارند تدریس، حرفه‌ای پر تنش و به شدت استرس‌زاست. (آلیسون<sup>۲</sup>، ۲۰۰۷) استرس می‌تواند به دو طریق اساسی از کیفیت تدریس معلم بکاهد: اول اینکه اگر معلم مدتی طولانی حرفه‌ی تدریس را استرس‌زا بیابد ممکن است رضایت او از اشتغال در این حرفه کاهش یابد و این امر موجب دلسردی او شود و در درجه دوم استرس شدید ممکن است از کیفیت تعامل معلم با دانش‌آموزان در کلاس درس بکاهد. به‌طور کلی استرس اثرات زیان‌باری بر معلم، دانش‌آموزان و محیط یادگیری دارد که خستگی، نگرش منفی نسبت به دانش‌آموزان، افت کارآمدی معلمان در تدریس و ایجاد باورهای منفی در آنان برخی از این عوارض هستند. (طاهری، محب‌زادگان، زمان‌پور، ۱۳۸۹، ص ۱۳۷) با توجه به موارد ذکر شده استرس در اغلب مشاغل‌ها به‌وفور دیده می‌شود ولی برخی مشاغل‌ها نظیر پزشکی، پرستاری و معلمی استرس بیشتری را در افراد ایجاد می‌کنند. به همین دلیل در این پژوهش به سراغ محیط مدرسه می‌رویم که بسیاری از مواقع چه برای کارکنان و چه برای دانش‌آموزان بسیار استرس‌زا می‌باشد. در این پژوهش سعی می‌گردد عوامل مؤثر بر استرس شغلی در معلمان مدارس متوسطه شهرستان دامغان مورد شناسایی قرار گیرد و نیز میزان اهمیت این عوامل در ایجاد استرس در معلمان مورد سنجش قرار گیرد چرا که این امر می‌تواند تأثیر به‌سزایی در وضعیت فعلی و آینده جامعه به‌ویژه در این شهرستان داشته باشد.

---

۱. Thomas, Skitmor & Leung

۲. Allison

## ۱ - ۲ اهمیت پژوهش

از آنجا که بخش عمده ای از زندگی انسان و تأمین نیازهای مادی و معنوی او ، از طریق کار کردن میسر می شود ، شناخت پدیده ی استرس و نحوه ی کنترل و اداره ی آن در محیط های کاری یا به عبارت دیگر ، مدیریت استرس برای مقابله با عوارض و پی آمدهای نامطلوب آن ، اهمیت به سزایی می یابد . بنا به گزارش مؤسسه ملی بهداشت و ایمنی در آمریکا ، محیط های کاری روز به روز پر استرس تر می شوند . از میان دو هزار سازمان مورد بررسی توسط مؤسسه ملی بهداشت و ایمنی در آمریکا ، بیش از نیمی از آنها معتقد بودند که استرس زیان های زیادی به آنها وارد کرده است . (نیوش<sup>۱</sup>، ۲۰۰۲) در حال حاضر بیش از ۴۰ درصد جمعیت کره زمین در شمار نیروی کار جهانی قرار دارد و با توجه به اینکه هر نیروی کار حدود یک سوم زندگی خود را در محیط کار می گذراند ، تأمین سلامت محیط کار و کاهش استرس شغلی بسیار مهم است . پیشینه پژوهش هایی که رابطه ی استرس شغلی و پیامدهای آنها را مورد بررسی قرار می دهد ، مملو از نکات متنوعی است که نتایج نامطلوب استرس را بر سلامتی مورد تأکید قرار داده است . پس شناسایی عوامل اثرگذار بر استرس شغلی و جلوگیری از آن یکی از چالش های امروزه می باشد . استرس های شغلی به چندین دلیل باید مورد توجه قرار گیرد . اول آنکه موجب شناسایی برخی از استرس زا های زندگی روزمره می شود ، دوم اینکه موجب می شود رابطه ی بین استرس و اختلالات مشخص گردد و سوم آنکه شناسایی استرس کار می تواند موجبات ایجاد روش های مقابله ای و پیشگیرانه را به وجود آورد . با پیشگیری و جلوگیری مداوم از استرس ، قسمت عمده ی زیان های اقتصادی و مالی کاهش می یابد و بخش عمده ای از هزینه های درمانی کاهش خواهد یافت . (قربانی ، ۱۳۸۴ ، ص ۴۴) نظر به اهمیت استرس در زندگی افراد و در حیات سازمان ها و همچنین مسائل و مشکلاتی که سازمانها به سبب وجود استرس درگیر آنها هستند و اهمیت این مسأله که سازمانها سالانه میلیاردها دلار بابت مسائل ناشی از بروز استرس در محیط کار ، پرداخت می کنند به ما این اجازه را می دهد که به گونه ای جدی تر به بررسی نقش استرس شغلی در ایجاد مشکلات سازمانی بپردازیم . (وواستتر<sup>۲</sup> ، ۲۰۰۲ ، ص ۴۷۵)

به طور کلی آموزش و پرورش سهم قابل توجهی از بودجه هر کشور را به خود اختصاص می دهد و با توجه به اهمیت و نقش تعلیم و تربیت به خصوص در ابعاد اقتصادی ، سیاسی ، اجتماعی و فرهنگی جامعه ضروری است در جهت بهبود کیفیت آموزش و پرورش ، فعالیت های اساسی صورت می گیرد

۱ . Niosh

۲ . Wuestner