



اهدائی

دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی  
گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی

پایان نامه



بررسی عوامل استرس زای شغلی دبیران تربیت بدنی  
شهر رشت

۱۳۸۱  
۱۳۸۱

۵۷  
/۲۳  
۱۳۸۱

از  
سید مهدی محمدی

استاد راهنما  
دکتر رحیم رضایی نژاد

استاد مشاور  
دکتر مهر علی همتی نژاد

۴۴۸۲

بهمن ماه ۱۳۸۱

تقدیم به:

آنان که با شمع وجودشان

جاده‌های علم را روشنایی بخشیده‌اند،

همه آموزگاران دوران تمصیلم.

و

به مادر مهربان، همسر فداکار

و فرزندان عزیزم

## تشکر و قدردانی

از دست و زبان که برآید      کز عهده شکرش بدر آید.

با سپاس بیکران از خداوند منان برای همه نعمتهایی که به ما ارزانی داشته است. لازم می‌دانم که از استاد راهنمای شایسته‌ام جناب آقای دکتر رحیم رضائی نژاد و استاد مشاور ارجمند جناب آقای دکتر مهرعلی هممتی نژاد که قبول زحمت نمودند و در این راه بنده را مورد لطف خود قرار دادند، صمیمانه تشکر نمایم. همچنین از مساعدت مسوولین و دبیران محترم تربیت بدنی آموزش و پرورش ناحیه یک و دو شهر رشت در امر توزیع پرسشنامه و جمع‌آوری اطلاعات قدردانی می‌کنم و در پایان از سرکار خانم طالعی بخاطر حوصله‌ای که در تایپ پایان نامه به خرج دادند و همکاری سرکار خانم ایران‌گلایی و همکارگرامی جناب آقای مرتضی اکبر عضو هیئت علمی دانشکده تربیت بدنی کمال تشکر را دارم.

## فهرست مطالب

صفحه	عنوان
ج	فهرست جداول
ح	فهرست نمودارها
خ	فهرست اشکال
د	چکیده تحقیق فارسی
ذ	چکیده تحقیق انگلیسی
فصل اول - طرح تحقیق	
۲	مقدمه
۳	بیان مسئله
۴	ضرورت و اهمیت تحقیق
۵	اهداف تحقیق
۵	متغیرهای تحقیق
۵	محدودیت‌های تحقیق
۶	فرض‌های تحقیق
۶	تعریف مفاهیم و اصطلاحات تحقیق
فصل دوم - مبانی نظری و پیشینه تحقیق	
۱۳	مقدمه
۱۳	مبانی نظری تحقیق
۱۴	دیدگاه‌های نظری استرس
۱۵	بررسی استرس شغلی با استفاده از چند مدل
۱۶	استرس و سندرم سازگاری عمومی
۲۰	استرس شغلی چیست؟
۲۱	علائم و نشانه‌های استرس
۲۱	علائم و نشانه‌های استرس شغلی در سازمان
۲۲	پی‌آمدهای استرس
۲۳	پی‌آمدهای مادی ناشی از استرس شغلی
۲۴	تحمل عوامل استرس‌زا

۲۵	.....	شخصیت و تفاوت‌های فردی
۲۷	.....	استرس و حمایت اجتماعی
۲۷	.....	استرس و جنیست
۲۸	.....	رابطه بین استرس و تحلیل رفتگی
۲۹	.....	پیشینه تحقیق

#### فصل سوم - روش تحقیق

۳۷	.....	مقدمه
۳۷	.....	روش تحقیق
۳۷	.....	جامعه آماری
۳۷	.....	نمونه تحقیق
۳۸	.....	ابزار تحقیق
۳۸	.....	نحوه جمع آوری اطلاعات
۳۸	.....	روش آماری

#### فصل چهارم - تجزیه و تحلیل یافته‌های تحقیق

۴۰	.....	مقدمه
۴۰	.....	ویژگی‌های فردی نمونه تحقیق
۴۹	.....	تجزیه و تحلیل یافته‌های تحقیق

#### فصل پنجم - بحث و بررسی و پیشنهادها

۶۲	.....	مقدمه
۶۲	.....	خلاصه تحقیق
۶۳	.....	یافته‌های تحقیق
۶۵	.....	بحث و بررسی
۶۸	.....	پیشنهادها
۶۸	.....	پیشنهادهای کاربردی
۶۸	.....	پیشنهادهای پژوهشی
۶۹	.....	فهرست منابع
۷۴	.....	ضمایم

## فهرست جداول

عنوان	صفحه
جدول (۱-۴). توزیع پراکندگی نمونه تحقیق .....	۴۰
جدول (۲-۴). وضعیت نمونه تحقیق از نظر مقطع تدریس .....	۴۰
جدول (۳-۴). توزیع وضعیت جنسیت دبیران تربیت بدنی .....	۴۱
جدول (۴-۴). وضعیت تاهل نمونه تحقیق .....	۴۱
جدول (۵-۴). توزیع نمونه تحقیق در سه گروه سنی .....	۴۱
جدول (۶-۴). وضعیت سابقه شغلی دبیران تربیت بدنی شهر رشت .....	۴۲
جدول (۷-۴). وضعیت رشته تحصیلی دبیران تربیت بدنی .....	۴۲
جدول (۸-۴). میزان شیوع عوامل استرس زای مدیریتی و سازمانی در بین دبیران تربیت بدنی .....	۴۲
جدول (۹-۴). میزان شیوع عوامل استرس زای سازمانی در بین دبیران تربیت بدنی .....	۴۳
جدول (۱۰-۴). میزان شیوع عوامل استرس زای شغلی مدیریتی در دبیران تربیت بدنی .....	۴۵
جدول (۱۱-۴). میزان شیوع سایر عوامل استرس زای سازمانی و مدیریتی (آزمون اسپیرمن) .....	۴۷
جدول (۱۲-۴). میزان رابطه هر یک از عوامل استرس زای سازمانی و مدیریتی (آزمون اسپیرمن) .....	۴۹
جدول (۱۳-۴). میزان رابطه کل عوامل استرس زا با عوامل استرس زای مدیریتی .....	۵۰
جدول (۱۴-۴). تجزیه و تحلیل آماری آزمون فرض اول .....	۵۰
جدول (۱۵-۴). رابطه کل عوامل استرس زا، با عوامل استرس زای سازمانی .....	۵۱
جدول (۱۶-۴). تجزیه و تحلیل آماری آزمون فرض سوم .....	۵۱
جدول (۱۷-۴). مقایسه میزان شیوع عوامل استرس زای سازمانی در دبیران زن و مرد .....	۵۲
جدول (۱۸-۴). تجزیه و تحلیل آماری آزمون فرض چهارم .....	۵۲
جدول (۱۹-۴). مقایسه میزان شیوع عوامل استرس زای مدیریتی در دبیران زن و مرد .....	۵۳
جدول (۲۰-۴). تجزیه و تحلیل آماری آزمون فرض پنجم .....	۵۳
جدول (۲۱-۴). مقایسه میزان شیوع عوامل استرس زای سازمانی دبیران در سه گروه سنی .....	۵۴
جدول (۲۲-۴). تجزیه و تحلیل آماری آزمون فرض ششم .....	۵۴
جدول (۲۳-۴). مقایسه میزان شیوع عوامل استرس زای مدیریتی دبیران در سه گروه سنی .....	۵۵
جدول (۲۴-۴). تجزیه و تحلیل آماری آزمون فرض هفتم .....	۵۵
جدول (۲۵-۴). مقایسه میزان شیوع عوامل استرس زای سازمانی دبیران در دو رشته تحصیلی .....	۵۶
جدول (۲۶-۴). تجزیه و تحلیل آماری آزمون فرض هشتم .....	۵۶

- جدول (۲۷-۴)، مقایسه میزان شیوع عوامل استرس زای مدیریتی دبیران در دو رشته تحصیلی ..... ۵۷
- جدول (۲۸-۴)، تجزیه و تحلیل آماری آزمون فرض نهم ..... ۵۷
- جدول (۲۹-۴)، مقایسه میزان شیوع عوامل استرس زای سازمانی دبیران در سه گروه سابقه خدمتی ..... ۵۸
- جدول (۳۰-۴)، تجزیه و تحلیل آماری آزمون فرض دهم ..... ۵۸
- جدول (۳۱-۴)، مقایسه میزان شیوع عوامل استرس زای مدیریتی دبیران در سه گروه سابقه خدمتی ..... ۵۹
- جدول (۳۲-۴)، تجزیه و تحلیل آماری آزمون فرض یازدهم ..... ۵۹
- جدول (۳۳-۴)، خلاصه نتایج تجزیه و تحلیل آماری سایر آزمونهای فرضیه صفر ..... ۶۰



## فهرست نمودارها

عنوان	صفحه
نمودار (۱-۴)، مقایسه شیوع عوامل استرس زای شغلی سازمانی در دبیران تربیت بدنی	۴۴
نمودار (۲-۴)، مقایسه شیوع عوامل استرس زای شغلی مدیریتی در دبیران تربیت بدنی	۴۶
نمودار (۳-۴)، مقایسه شیوع سایر عوامل استرس زای شغلی در دبیران تربیت بدنی	۴۸
نمودار (۴-۴)، همبستگی کل عوامل استرس زای شغلی با عوامل استرس زای مدیریتی	۵۱
نمودار (۵-۴)، همبستگی کل عوامل استرس زای شغلی با عوامل استرس زای سازمانی	۵۳
نمودار (۶-۴)، همبستگی عوامل استرس زای سازمانی با عوامل استرس زای مدیریتی	۵۵
نمودار (۷-۴)، مقایسه میزان شیوع عوامل استرس زای سازمانی در بین دبیران زن و مرد	۵۷
نمودار (۸-۴)، مقایسه میزان شیوع عوامل استرس زای مدیریتی در بین دبیران زن و مرد	۵۹
نمودار (۹-۴)، مقایسه میزان شیوع عوامل استرس زای شغلی در بین دبیران زن و مرد	۶۱
نمودار (۱۰-۴)، مقایسه میزان شیوع عوامل استرس زای سازمانی در بین سه گروه سنی از دبیران تربیت بدنی	۶۳
نمودار (۱۱-۴)، مقایسه میزان شیوع عوامل استرس زای مدیریتی در بین سه گروه سنی از دبیران تربیت بدنی	۶۵
نمودار (۱۲-۴)، مقایسه میزان شیوع عوامل استرس زای شغلی در بین سه گروه سنی از دبیران تربیت بدنی	۶۷
نمودار (۱۳-۴)، مقایسه میزان شیوع عوامل استرس زای سازمانی در دو گروه از دبیران تربیت بدنی	۶۹

## فهرست اشکال

صفحه	عنوان
۱۸ .....	شکل (۱-۲)، واکنش‌های استرس زا در طول سندرم سازگاری عمومی (GAS)
۲۱ .....	شکل (۲-۲) انطباق پذیری با استرس

## بررسی عوامل استرس زای شغلی دبیران تربیت بدنی شهر رشت

سید مهدی محمدی

شیوع استرس شغلی و رابطه آن با وضعیت سازمانی و مدیریتی مورد توجه پژوهشگران قرار گرفته و در بسیاری از مشاغل تایید شده است. در بین مشاغل آموزشی نیز ایفای نقش تربیتی معلمان تربیت بدنی و ورزش به شرایط سازمانی و امکانات بسیاری وابسته است که به نظر می رسد جایگاه و شرایط مناسبی برای آنان وجود ندارد. هدف این تحقیق، بررسی شیوع ۷ عامل استرس زای شغلی سازمانی، ۸ عامل استرس زای مدیریتی و سایر عوامل استرس زا (۹ عامل) در بین دبیران تربیت بدنی شهر رشت است. به این منظور از یک پرسشنامه، حاوی ۵۰ سوال با روایی مناسب و اعتبار (۰/۹۳)، استفاده گردید. پرسشنامه تحقیق به صورت پستی برای کل جامعه آماری تحقیق (۱۵۶ نفر) ارسال شد که اطلاعات ۱۳۲ پرسشنامه کامل (۶۳ مرد و ۶۹ نفر زن) به عنوان نمونه تحقیق با استفاده از آزمون خی دو و ضریب همبستگی اسپیرمن در سطح معنی داری  $P \leq 0/05$  مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج تحقیق نشان داد که رابطه پایین، مثبت و معنی داری بین هر یک از عوامل استرس زای سازمانی با عوامل مدیریتی وجود دارد، ولی این رابطه بین کل عوامل استرس زای سازمانی با مدیریتی بیشتر (۰/۵۲) بود. میزان شیوع عوامل استرس زای سازمانی بیشتر از عوامل استرس زای مدیریتی بود و ضمناً از بین عوامل استرس زای سازمانی، عمل: نظام ساختار سازمانی و نظام پاداش دهی، و از بین عوامل استرس زای مدیریتی، عامل: مسؤولیت شغلی و فناوری بالاترین میزان شیوع و اولویت را داشتند. هم چنین عدم همکاری معلمان سایر دروس و عدم توجه به سختی کار و فرسودگی معلمان نیز از بین سایر عوامل استرس زای شغلی دارای بالاترین رتبه بود. مقایسه این عوامل با ویژگی های فردی معلمان نشان داد که شیوع عوامل استرس زا در بین معلمان زن و مرد، معلمان با تحصیلات تربیت بدنی و غیر تربیت بدنی، معلمان کم سابقه و با سابقه، معلمان شاغل در ناحیه یک و دو، معلمان متقطع راهنمایی با دبیرستان و معلمان با مدرک تحصیلی زیر کارشناسی با مدارک بالاتر تفاوت معنی داری وجود ندارد. البته فقط عامل استرس زای سازمانی در بین معلمان زیر ۳۰ سال بیشتر از معلمان ۴۰ - ۳۱ سال و ۴۱ سال به بالا بود، این نتایج نشان داد که توجه به شرایط سازمانی و ماهیت شغلی معلمان تربیت بدنی و ورزش در بررسی و تحلیل عوامل استرس زای شغلی بسیار مهم است.

کلید واژه: عوامل استرس زای سازمانی، عوامل استرس زای مدیریتی و دبیران تربیت بدنی.

## **ABSTRACT**

### ***A STUDY OF OCCUPATIONAL STRESSORS OF P.E. TEACHERS IN CITY OF RASHT SEYED MAHDI MOHAMMDI***

The prevalence of occupational stressors and its relationship to organizational and administrative situation has become a subject of interest by the investigators and it has been confirmed in many professions. Within the educational professions, playing the Educational role of P.E. and sport teachers depends upon many organizational conditions and facilities. However there is no suitable place for such conditions. The purpose of this study is to investigate the prevalence of 7 organizational stressors factors, 8 administrative stressors; and other stressors (9 factors) among the P.E. teachers in city of Rasht. For this purpose a questionnaire was used including 50 questions with reliability of ( 93%). The questionnaire were mailed to the subjects, which 132 of them were completed (63 males, and 69 females). The Chi<sup>2</sup> test and Spearman correlation coefficient in a significant level ( $P \leq 0.05$ ) were used in order to analyze data. The results of this study indicated that there is a low, positive, and significant relationship between every one of the organizational and administrative factors; however the relationship between all the former factors was more (0.52). The level of prevalence of organizational stressors was more than the administrative ones. Between the organizational stressors, the factors of organizational structure order; and between the administrative stressors, factors of occupational responsibility, and technology had a higher level of prevalence. Between the other occupational stressors; factors of, lack of cooperation of teachers of other courses, and lack of attention to job strain and teachers' exhaustion had the highest level. Comparing these factors with individual characteristics of teachers, indicated that there is no significant difference in the prevalence of stressors among male and female teachers; P.E. and non-P.E. teachers; experienced and non-experienced teachers; teachers employed in No.1 and 2 districts of the city; teachers of junior high and high schools; and teachers with lower B.S. degree and higher degree teachers. However the prevalence of organizational factors between the teachers with less than 30 years of age was higher than the ones with 31-40 years, and higher than 41 years. The results of this study indicate that in studying and analyzing the occupational stress factors, considering organizational condition and occupational nature of P.E. and sport science teachers is very important.

Keywords; Organizational stressors; Administrative stressors; Physical Education teachers

# فصل اول

## طرح تحقيق

## ۱-۱- مقدمه

انسان با اندیشه‌های پایدار در قالب گروه‌هایی که دارای وظایف جداگانه و ویژه‌ای هستند، برای عرضه خدمات و گذران حیات خود جمعیت‌هایی به نام سازمان را به وجود آوردند. سازمان‌ها یک چرخه حیات را طی می‌کنند. هر سازمان تاسیس می‌شود، رشد می‌کند، بالغ یا کامل می‌گردد و سرانجام رو به زوال می‌رود، مرحله زندگی سازمان (هر یک از چهار مرحله حیات سازمانی)، موجب بروز مسایل، مشکلات و فشارهایی بر افراد می‌شود [۵]. در روزگاران قدیم، افراد فقط در گروه‌های کوچک کار می‌کردند و پیوندهای کاری آنان به آسانی مدیریت می‌شد. آنها در اوضاعی دور از تحمل، آکنده از بیماری، آلودگی، خطر و کمبود و نایابی منابع زیست می‌کردند. سپس انقلاب صنعتی فرا رسید و راه‌آورد صنعت، فزونی کالا و دانش بیشتر را در برداشت [۲۱]: اما روابط کاری و سازمانی پیچیده گردید، و دستیابی به هدف سازمانی، تولید بیشتر و عرضه خدمات و کالا موجب شد فشار و استرس زیادی بر نیروی انسانی سازمان‌ها وارد شود. با این وجود، موضوع استرس یا فشار روانی و رابطه آن با شرایط سازمانی و رفتار کارگر یا کارمند به تازگی مورد توجه پژوهشگران سازمانی قرار گرفته است. تا سال‌های میانی دهه ۱۹۷۰، تحقیق روی فشار روانی فقط به اثراتی محدود می‌شد که این پدیده بر سلامت فرد می‌گذاشت و کسانی که روی آن مطالعه و تحقیق می‌کردند از حرفه پزشکی بودند. به چند علت این موضوع در مبحث رفتار سازمانی قرار گرفته است، نخست چنین به نظر می‌رسید که فشار روانی با عملکرد و رضایت شغلی فرد رابطه مستقیم دارد. دوم، مدیریت سازمان نوعی تعهد ضمنی دارد تا کیفیت زندگی در سازمان را «برای کارکنان» بهبود بخشد.

از آنجا که استرس یا فشار روانی با بیماری‌های قلبی رابطه مستقیم دارد، بنابراین کاهش آن می‌تواند سلامت عمومی و دوام نیروی کاری سازمان را نیز تضمین کند. بدیهی است که چنین نیرویی می‌تواند عملکرد بهتری به بار آورد، ولی هیچ نوع آمار معتبر و قابل اعتمادی در مورد میزان تنش افرادی که به هنگام کار یا بعد از کار از علائم ناشی از آن رنج می‌برند، در دست نیست. به طور کلی چنین به نظر می‌رسد که تعداد زیادی از مردم از تنش یا فشار روانی رنج می‌برند. مثلاً، آکادمی پزشکان خانوادگی آمریکا چنین تخمین می‌زند که  $\frac{۲}{۳}$  کسانی که در محل کار یا دفتر خود مورد بازدید قرار می‌گیرند، دارای تنش یا فشار روانی هستند. بیماری‌های ناشی از تنش یا فشار روانی کارکنان موجب خواهد شد که شرکت یا سازمان مبالغه‌ناگنی هزینه کند. طبق برآوردهای انجام شده، هزینه‌هایی که سازمان‌های آمریکایی باید در رابطه با عامل تنش یا فشار روانی کارکنان و بیماران روانی بپردازند در سال به ۱۵۰ میلیارد دلار می‌رسد. در سال ۱۹۸۸، تنش یا فشار روانی علت ۱۴ درصد از بیمارهایی بود که در هنگام کار دامنگیر کارکنان گردید [۵].

آموزش و پرورش که سرلوحه اهدافش تربیت انسان‌های متعادل و کارآمد است، در میان سازمان‌های اجتماعی مهم‌ترین و جامع‌ترین نقش و کارکرد تربیتی را دارد. یکی از اجزاء اصلی این سازمان تربیتی را معلمان تشکیل می‌دهند که در جهت مساعد ساختن محیط آموزشی و تحقق تربیت مطلوب گام برمی‌دارند، باید از هر نظر در شرایط روانی و اجتماعی

قرار دارند که روی کیفیت کار، عملکرد و رفتار آنان اثر منفی خواهد داشت. پیشرفت فناوری، نگرانی‌ها و بیم‌ها و امیدهای گوناگونی می‌سازد که گاهی با ظرفیت بدنی، عصبی و روانی متناسب سازگار نیست، مجموع چنین حالات و فشارهایی با رضایت شغلی و عملکرد افراد رابطه مستقیم دارد. کاهش این فشار روانی می‌تواند سلامت عمومی، دوام نیروی کاری و کیفیت زندگی در سازمان را بهبود بخشد.

در این تحقیق سعی شده است که بعضی از عوامل استرس زای شغلی دبیران تربیت بدنی شهر رشت از چند جنبه مورد بررسی قرار داده شود تا مشخص گردد کدام عامل اثر بیشتری در ایجاد استرس دارد؟ و چه تفاوتی بین عوامل استرس معلمین زن و مرد یا معلمین کم سابقه و با سابقه وجود دارد؟ بدین منظور عوامل استرس‌زا در این تحقیق به دو دسته عوامل مدیریتی و عوامل سازمانی تقسیم شده است که در عوامل مدیریتی، ۸ عامل استرس‌زا و در عوامل سازمانی، ۷ عامل استرس‌زا در بین معلمان مقایسه شده است.

### ۱-۳- ضرورت و اهمیت تحقیق

معلمین تربیت بدنی و علوم ورزشی در مدارس، بخشی از قشر زحمتکش آموزشی را در سراسر کشور تشکیل می‌دهند. بر خلاف سایر فعالیت‌های تربیتی و آموزشی ایفای نقش این معلمین به شرایط و امکانات بسیار زیادی وابسته است که به نظر می‌رسد چنین شرایطی در بسیاری از مدارس وجود ندارد. وظایف شغلی و کاری معلمین تربیت بدنی در صورتی قابل تحقق است که مدرسه از تسهیلات مناسب ورزشی رویاز یا بسته و ابزارهای ورزشی کافی برخوردار باشد. از طرف دیگر به نظر می‌رسد که فعالیت‌های شغلی و مهم تربیت بدنی نیز از اهمیت و جایگاه مطلوبی برخوردار نباشد.

احتمالاً این شرایط موجب خواهد شد که معلمین تربیت بدنی برای ایجاد فضای مطلوب حرکتی و ورزشی دانش‌آموزان با استرس زیادی روبه‌رو شوند، از یک طرف آنها باید نیازهای روانی - حرکتی و عاطفی - اجتماعی دانش‌آموزان را برطرف سازند، از طرف دیگر باید در فکر تدارک امکانات ورزشی باشند و برای سایر برنامه‌های آموزشی نیز مزاحمتی ایجاد نکنند. اگر چه شیوع عوامل استرس‌زای شغلی در بسیاری از مشاغل به ویژه معلمین در داخل و خارج کشور اثبات شده است. با این وجود، تحقیقات بسیار کمی برای شناخت ابعاد و عوامل استرس‌زای شغلی معلمین تربیت بدنی و ورزش کشور در مناطق جغرافیایی مختلف انجام گرفته است. در صورتی که اهمیت و نقش تربیتی این معلمین با توجه به رشد روزافزون نسل جوان جامعه و ایجاد نگرش مثبت در دانش‌آموزان نسبت به ورزش و هدایت آنان به سمت فعالیت‌های سالم و بهداشتی ورزش در جلوگیری از انحرافات اجتماعی احتمالی، بسیار حیاتی و سازنده است. معلمین تربیت بدنی اهداف سازنده‌ای را در فعالیت‌های آموزشی خود تعقیب می‌کنند و برای نیل به آن اهداف، با مشکل مدیریت کلاس نیز مواجه هستند، بنابراین بهتر است که وضعیت و شرایط شغلی این معلمین برای مسوولین نظام آموزش و پرورش شناخته شود تا با ایجاد فضای آموزشی و کاری بهتر برای این معلمین، در حقیقت میزان دستیابی به اهداف پرورشی و اجتماعی دانش‌آموزان را افزایش دهند.