

بررسی میزان استرس شغلی در معلمان مقطع اول ابتدایی شهرستان زابل

مریم قلع جهی^۱

چکیده

تاریخ دریافت: ۱۳۹۸/۴/۶

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۸/۶/۱۵

تاریخ چاپ: ۱۳۹۸/۷/۱۵

مقدمه: استرس یا فشار روانی، امروزه یکی از پدیده‌های مهم در زندگی و تهدیدی جدی برای سلامتی افراد در جهان می‌باشد. این مطالعه با هدف بررسی میزان استرس شغلی و تعیین ارتباط آن با ویژگی‌های فردی معلمان در شهرستان زابل انجام شده است.

شیوه مطالعه: این مطالعه از نوع توصیفی-تحلیلی و به صورت مقطعی در سال ۱۳۹۸ بر روی ۶۰ نفر از معلمان سال اول ابتدایی انجام شد. برای جمع‌آوری داده‌ها، از پرسشنامه‌ی استرس شغلی مؤسسه‌ی سلامت و ایمنی انگلستان HSE (Health and Safety Executive) استفاده گردید. داده‌ها به کمک نرم‌افزار SPSS نسخه‌ی ۱۹ و آمار توصیفی و آزمون‌های پارامتری مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

یافته‌ها: میزان استرس شغلی در حیطه‌های تقاضا، کنترل، ارتباط و تغییرات، در حد متوسط بودند و در دو حیطه‌ی نقش و حمایت مسئولین، اکثریت افراد استرس زیادی داشتند و در حیطه‌ی همکاران، سطح استرس (متوسط و زیاد) بالاترین درصد را به خود اختصاص داد.

نتیجه‌گیری: با افزایش سابقه‌ی کار و تحصیلات معلمان، به میزان استرس شغلی افزوده می‌شود. همچنین افراد متأهل از استرس شغلی بیشتری برخوردار می‌باشند. آموزش راه‌های مقابله با استرس و مدیریت و کنترل آن از طریق شناسایی منابع ایجاد استرس، می‌تواند به طور قابل توجهی از میزان استرس در محیط کاری بکاهد.

کلمات کلیدی: استرس شغلی، پرسش‌نامه‌ی استرس شغلی HSE، معلمان

ارجاع: قلع جهی مریم. بررسی میزان استرس شغلی در معلمان مقطع اول ابتدایی شهرستان زابل. مجله دانشکده پزشکی زابل ۱۳۹۸؛ ۲(۳): ۱۴۱-۱۳۴.

مقدمه

مطابق تعریف مؤسسه‌ی ملی ایمنی و بهداشت حرفه‌ای، استرس شغلی زمانی ایجاد می‌شود که بین نیازهای شغلی با توانایی‌ها، قابلیت‌ها و خواسته‌های فرد هماهنگی نباشد (۶) سازمان بین‌المللی کار، استرس شغلی را به عنوان مهم‌ترین عامل تهدیدکننده در سلامت شاغلین معرفی می‌نماید (۷).

از عوامل استرس‌زا در محیط‌های کاری می‌توان نیازمندی‌های شغلی (مانند بارکاری، ابهام در وظیفه)، عوامل سازمانی (مانند ارتباطات بین فردی ضعیف و رفتارهای نامناسب مدیریتی)، مسایل اقتصادی، تناقض بین نقش‌ها و مسئولیت‌های کاری و خانوادگی، جنبه‌های توسعه‌ی شغلی (مانند نبود فرصت‌هایی برای رشد و ارتقاء) و عدم تعهد مدیریت برای نیروهای ارزشمند را نام برد (۸).

استرس یا فشار روانی، شایع‌ترین، فراگیرترین و مخرب‌ترین نیروی موجود در جامعه‌ی امروزی ما است. استرس، واکنش ذهنی و شیمیایی بدن در برابر رخدادهایی است که باعث ترس، هیجان، اضطراب، احساس خطر یا خشم می‌شود (۱). همچنین استرس، نوعی فرسودگی جسمی یا عاطفی می‌باشد که بر اثر مسایل و مشکلات واقعی پدید می‌آید (۲). طبق برآورد سازمان جهانی بهداشت، استرس‌های مربوط به اختلالات روانی، دومین علت ناتوانی‌ها تا سال ۲۰۲۰ خواهد بود (۳).

افراد در طول زندگی، با انواع مختلفی از استرس روبه‌رو می‌شوند، یکی از انواع آن‌ها، عوامل موجود در محیط کار است که تنش‌هایی تأثیرگذار بر روی افراد ایجاد می‌کند و آن را استرس شغلی می‌نامند (۴، ۵).

بهداشت و ایمنی انگلستان این پرسش‌نامه را با نام ابزار تعیین کننده‌ی HSE ارائه داد. با توجه به تعداد زیاد معلمین، برآن شدیم که فقط استرس را در معلمین پایه‌ی اول که کار مشابهی دارند بررسی نماییم. استرس در مشاغل، به وفور دیده می‌شود ولی برخی از مشاغل دارای استرس بیشتری هستند مانند پزشکی، مدیران، پرستاران، معلمان و غیره. به همین علت در این مطالعه به سراغ محیط مدرسه می‌رویم که در بسیاری از مواقع، چه برای کارکنان و چه برای دانش‌آموزان بسیار استرس‌زا است.

در این مطالعه، می‌خواهیم بدانیم چه عواملی در محیط مدرسه، باعث استرس می‌شود و معلمان سطوح اول ابتدایی چقدر مورد عوامل استرس‌زا قرار می‌گیرند، این عوامل چه چیزهایی هستند و تجربه‌ی استرس معلمان در زندگی روزمره‌ی آن‌ها تا چه اندازه‌ای می‌باشد و شیوه‌های مقابله با استرس را بررسی کنیم.

مواد و روش‌ها

این مطالعه از نوع توصیفی-تحلیلی و به صورت مقطعی در سال ۱۳۹۸ انجام شد. جامعه‌ی آماری پژوهش، شامل معلمان پایه‌ی اول بود که به روش سرشماری، تعداد ۶۰ نفر وارد مطالعه شدند.

ابزار گردآوری اطلاعات، پرسش‌نامه‌ی استرس شغلی مؤسسه‌ی سلامت و ایمنی (HSE) در دو بخش بود. در بخش اول مشخصات فردی (وضعیت تأهل، مدرک تحصیلی و سابقه‌ی کار) ذکر گردید و در بخش دوم، ۳۵ سؤال پیرامون سنجش استرس شغلی مطرح شده است. این پرسش‌نامه، ۷ حیطه‌ی استرس شغلی را مورد ارزیابی قرار می‌دهد که عبارتند از: تقاضا (۸ سؤال)، کنترل (۶ سؤال)، حمایت همکاران (۴ سؤال)، حمایت مسؤولین (۵ سؤال)، ارتباط (۴ سؤال)، نقش (۵ سؤال) و تغییرات (۳ سؤال). معیار سنجش و نمره‌گذاری پاسخ‌ها بر اساس مقیاس لیکرت پنج گزینه‌ای (هرگز = ۱، به ندرت = ۲، بعضی اوقات = ۳، اغلب = ۴ و همواره = ۵) می‌باشد. در برخی سؤالات، نمره‌گذاری معکوس می‌گردد به طوری که گزینه‌ی هرگز، نمره‌ی ۵ و گزینه‌ی همواره، نمره‌ی ۱ را دریافت می‌کند. بیش‌ترین مقدار نمره در این آزمون، ۱۷۵ و کم‌ترین مقدار نمره، ۳۵ می‌باشد.

جهت طبقه‌بندی استرس شغلی و حیطه‌های آن به سطوح بدون استرس، استرس کم، استرس متوسط و استرس زیاد، ابتدا افرادی که در هر قسمت امتیازی کمتر

در سال‌های اخیر، مطالعه‌های گوناگونی در ارتباط بین کار، استرس و پیامدهای آن در شاغلین انجام گردیده و اثر آن بر روی موضوعاتی نظیر بهره‌وری، حوادث شغلی (۹)، غیبت از کار و آسیب‌های جسمانی و ذهنی در گروه‌های مختلف مورد بررسی قرار گرفته است (۱۰).

ارتباط بین استرس شغلی با بسیاری از بیماری‌ها مانند بیماری‌های قلبی-عروقی، بیماری‌های اسکلتی-عضلانی در مطالعه‌های گوناگون بررسی و مشخص شده است که استرس شغلی با این بیماری‌ها مرتبط می‌باشد (۱۱-۱۳). نشانه‌های استرس شغلی شامل نشانه‌های روانی (مشکلات عاطفی و شناختی، افسردگی، انزوا، اضطراب)، نشانه‌های جسمانی (افزایش ضربان قلب، افزایش فشارخون، سردرد، ناراحتی‌های گوارشی، اختلال در سیستم ایمنی) و نشانه‌های رفتاری (غیبت از کار، سوء مصرف دارو، الکل، مواد مخدر، مصرف دخانیات) می‌باشد (۱۴-۱۵). مؤسسه‌ی استرس آمریکا (American Institute of Stress)، استرس را عامل اصلی ۸۰ درصد از جراحات دانسته است. اتحادیه‌ی صنعتی انگلیس، استرس را دومین علت غیبت از کار به شمار می‌آورد. از طرف دیگر مطالعات انجام شده بر روی رفتارهای نایمن نشان داده است که عوامل استرس‌زای شغلی، سهم بسزایی در بروز اعمال نایمن از سوی شاغلین دارد (۱۶).

از سال ۱۹۹۰ میلادی، تمرکز بر روی مطالعه‌ی استرس در دنیای کار مخصوصاً در مورد تأثیر استرس با کار بر سلامت شاغلین، افزایش یافته است تا آن‌جا که شعار روز جهانی ایمنی و بهداشت حرفه‌ای در سال ۲۰۱۶، استرس محیط کار، چالش همگانی نامیده شد. محیط‌های کار معلمان از جمله محیط‌هایی هستند که به دلیل حساسیت‌هایی که در این مراکز می‌باشد و همچنین حفظ سلامت جسمانی و روانی، استرس در آن‌ها بیشتر است (۱۷). لذا نوع شغل و تحولات شغلی، افراد را دچار آشفتگی می‌کند، بنابراین توصیه شده است که در برخی از محیط‌های کاری، میزان استرس و عوارض و روش‌های مقابله با آن با دقت بیشتری بررسی شود (۱۸).

در پژوهش حاضر، از پرسش‌نامه‌ی HSE (Health and Safety Executive) استفاده شد. پرسش‌نامه‌ی استرس شغلی مؤسسه‌ی سلامت و ایمنی در اواخر دهه‌ی ۱۹۹۰، توسط مؤسسه‌ی سلامت و ایمنی انگلستان جهت سنجش استرس شغلی کارگران و کارمندان ساخته شد و در سال ۲۰۰۴، سازمان اجرایی

از آزمون‌های پارامتری تی مستقل، آنالیز واریانس یک‌طرفه، پس آزمون توکی و ضریب همبستگی پیرسون جهت تجزیه و تحلیل بهره گرفته شد. سطح معنی‌داری ($p \text{ value} < 0/05$) تلقی گردید.

یافته‌ها

از مجموع ۶۰ پرسش‌نامه‌ی توزیع شده، تمامی افراد پرسش‌نامه‌ها را تکمیل کرده و برگشت دادند. میانگین سابقه‌ی کار $6/3 \pm 13/11$ سال بود و بعد از تقسیم‌بندی سابقه‌ی کار به صورت کمتر از ۵ سال، بین ۵ تا ۱۰ سال، بین ۱۰ تا ۱۵ سال و بیشتر از ۱۵ سال، تعداد و درصد افراد در هر قسمت به ترتیب ۹ (۱۵ درصد)، ۱۲ (۲۰ درصد)، ۱۳ (۲۱/۷ درصد) و ۲۶ (۴۳/۳ درصد) تعیین گردید. ۸۶/۷ درصد افراد مورد مطالعه، متأهل و ۱۳/۳ درصد مجرد بودند. از لحاظ مدرک تحصیلی، تعداد ۵۸ نفر، لیسانس و ۲ نفر، فوق لیسانس داشتند.

میانگین و انحراف معیار استرس شغلی و حیطه‌های تقاضا ($10/16 \pm 119/17$)، کنترل ($6/29 \pm 22/62$)، حمایت همکاران ($4/64 \pm 19/13$)، حمایت مسئولین ($3/56 \pm 4/05$)، ارتباط ($4/94 \pm 7/3$) نقش و تغییرات ($3/14 \pm 14/03$) می‌باشد.

فراوانی و درصد افراد در سطوح استرس در حیطه‌های مورد مطالعه، در جدول ۱ نشان داده شده است. در حیطه‌های تقاضا، کنترل، ارتباط، تغییرات و استرس شغلی، اکثریت افراد دارای سطح استرس متوسط می‌باشند و در دو حیطه‌ی نقش و حمایت مسئولین اکثریت افراد، استرس زیادی داشتند و در حیطه‌ی همکاران، درصد مربوط به سطح استرس متوسط و زیاد بالاترین درصد استرس را به خود اختصاص داد.

از ۲۵ درصد کسب کرده بودند، بدون استرس، افرادی که امتیاز بین ۲۵ تا ۵۰ درصد کسب کرده بودند، دارای سطح استرس کم، افرادی که امتیاز بین ۵۰ تا ۷۵ درصد کسب کرده بودند دارای سطح استرس متوسط و افرادی که امتیازی بالاتر از ۷۵ درصد گرفتند از سطح استرس زیاد برخوردار بودند.

جهت تعیین روایی صوری و محتوایی، پرسش‌نامه در اختیار ۵ نفر از اساتید گروه مهندسی بهداشت حرفه‌ای و ایمنی کار قرار گرفت که مورد تأیید آنها واقع شد. در مرحله‌ی بعد، پرسش‌نامه‌ها را به‌طور تصادفی به ۱۵ نفر از افراد تحویل دادند و سپس با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ، پایایی درونی آن (۸۸ درصد) مورد تأیید قرار گرفت که مقدار پایایی در حیطه‌های تقاضا، کنترل، حمایت همکاران، حمایت مسئولین، ارتباط، نقش و تغییرات به ترتیب ۹۰، ۸۶، ۷۹، ۸۱، ۸۸، ۷۵ و ۸۳ درصد به دست آمد. همچنین در مطالعه‌ی کر و همکاران (۱۹) میزان هماهنگی درونی این پرسش‌نامه، ۰/۸۳ گزارش شد که این مقدار نشان‌دهنده‌ی مطلوبیت آزمون می‌باشد.

پرسش‌نامه‌ها با هماهنگی آموزش و پرورش، در اختیار معلمان قرار گرفت و پس از تکمیل آن‌ها، جمع‌آوری گردید. به منظور رعایت ملاحظات اخلاقی، شرکت در پژوهش اختیاری بوده و مشخصات دموگرافیک افراد در پرسش‌نامه لحاظ نگردید.

بعد از تکمیل پرسش‌نامه‌ها و جمع‌آوری داده‌ها، به کمک نرم‌افزار SPSS نسخه‌ی ۱۹ (version 19, SPSS Inc., Chicago, IL) با آمار توصیفی داده‌ها، فاکتورهای میانگین، انحراف معیار، فراوانی و درصد تعیین گردید و با توجه به نرمال بودن توزیع متغیرهای کمی بر اساس آزمون کلموگروف-اسمیرنوف ($p \text{ value} < 0/05$)

جدول ۱: توزیع فراوانی افراد در سطوح استرس در حیطه‌های مورد مطالعه

حیطه‌ها	استرس		بدون استرس		استرس کم		استرس متوسط		استرس زیاد	
	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد
تقاضا	۱	۱/۷	۲۲	۳۶/۶	۳۰	۵۰	۷	۱۱/۷		
نقش	۰	۰	۲	۳/۳	۹	۱۵	۴۹	۸۱/۷		
کنترل	۰	۰	۱۰	۱۶/۷	۳۳	۳۳	۱۷	۲۸/۳		
حمایت مسئولین	۰	۰	۱۴	۲۳/۳	۱۸	۳۰	۲۸	۴۶/۷		
حمایت همکاران	۰	۰	۱۲	۲۰	۲۴	۴۰	۲۴	۴۰		
ارتباط	۰	۰	۸	۱۳/۳	۳۱	۵۱/۷	۲۱	۳۵		
تغییرات	۱	۱/۷	۷	۱۱/۷	۳۸	۶۳/۳	۱۴	۲۳/۳		
استرس شغلی	۰	۰	۶	۱۰	۳۶	۶۰	۱۸	۳۰		

جدول ۲: مقایسه‌ی میانگین استرس شغلی و حیطه‌های آن بر حسب وضعیت تأهل

p value	وضعیت تأهل		تعداد	
	متاهل	مجرد		
۰/۶۸	۵۲	۸	تعداد	تقاضا
	۵/۹۹ ± ۲۲/۷۵	۸/۴۶ ± ۲۱/۷۵	میانگین ± انحراف معیار	
۰/۴۷۳	۵۲	۸	تعداد	نقش
	۳/۱ ± ۲۱/۳۸	۴ ± ۲۰/۵	میانگین ± انحراف معیار	
۰/۰۳۱	۵۲	۸	تعداد	کنترل
	۴/۶۵ ± ۱۹/۴۸	۴/۲۲ ± ۱۶/۸۷	میانگین ± انحراف معیار	
۰/۳۴۵	۵۲	۸	تعداد	حمایت مسؤولین
	۴/۸ ± ۱۷/۵۳	۵/۸۴ ± ۱۵/۷۵	میانگین ± انحراف معیار	
۰/۵	۵۲	۸	تعداد	حمایت همکاران
	۳/۵۵ ± ۱۴/۱۷	۳/۷۷ ± ۱۳/۲۵	میانگین ± انحراف معیار	
۰/۸۸	۵۲	۸	تعداد	ارتباط
	۳/۰۳ ± ۱۴/۰۵	۳/۹۷ ± ۱۳/۸۷	میانگین ± انحراف معیار	
۰/۰۴۶	۵۲	۸	تعداد	تغییرات
	۲/۴۴ ± ۱۱/۰۱	۲/۷۴ ± ۹/۱۲	میانگین ± انحراف معیار	
۰/۰۴۵	۵۲	۸	تعداد	استرس شغلی
	۱۸/۹۶ ± ۱۲۰/۴	۱۹/۷۶ ± ۱۱۱/۱۲	میانگین ± انحراف معیار	

بحث و نتیجه‌گیری

استرس، امروزه به عنوان یکی از ویژگی‌های زندگی بشر به شمار می‌رود و به راحتی می‌توان گفت که از زندگی بشر جدا شدنی نیست. نتایج مطالعه‌ی حاضر نشان داد که اکثریت افراد در حیطه‌های تقاضا، کنترل، ارتباط، تغییرات، دارای استرس متوسط می‌باشند که این یافته‌ها با مطالعه‌ی حاجی امینی و همکاران (۲۰) که میزان استرس شغلی را در رانندگان نظامی و غیرنظامی مقایسه کرده بود مطابقت داشت. در سه حیطه‌ی نقش، حمایت مسؤولین و همکاران، اکثریت افراد در گروه با استرس زیاد قرار گرفتند که این یافته‌ها با نتایج مطالعه‌ی محمدفام و همکاران (۲۱) در یک صنعت خودروسازی هم‌راستا بود.

در مطالعه‌ی آزاد مرزآبادی و همکاران (۱۷) بر روی کارکنان نظامی، مشخص شد که استرس شغلی نقش اساسی را در ایجاد استرس داشته است که با نتایج این مطالعه مطابقت داشت.

بر اساس جدول ۲، آزمون تی مستقل بین وضعیت تأهل با استرس شغلی و حیطه‌ی کنترل و تغییرات تفاوت آماری معنی‌داری مشاهده گردید ($p \text{ value} < 0/05$) به‌طوری که استرس شغلی و میانگین حیطه‌های کنترل و تغییرات در افراد متأهل بیشتر از افراد مجرد بود، اما بین سایر حیطه‌های استرس شغلی با وضعیت تأهل رابطه‌ای معنی‌دار یافت نشد ($p \text{ value} > 0/05$).

طبق آزمون ضریب همبستگی پیرسون، بین سابقه‌ی کار با حمایت مسؤولین ($r = 0/286$)، حمایت همکاران ($r = 0/166$)، ارتباط ($r = 0/196$) و تغییرات ($r = 0/275$) رابطه‌ی آماری معنی‌دار و مستقیم ثبت شد ($p \text{ value} < 0/05$) به‌طوری که با افزایش سابقه‌ی کار، حمایت مسؤولین، حمایت همکاران، ارتباط و تغییرات نیز افزایش می‌یابد. سابقه‌ی کار با استرس شغلی ($r = -0/249$) رابطه‌ی معکوس و معنی‌دار داشت، که هر چه سابقه‌ی کار بیشتر می‌شود استرس شغلی، کاهش می‌یابد ($p \text{ value} < 0/05$). اما با حیطه‌های تقاضا، نقش و کنترل، رابطه‌ای نداشت ($p \text{ value} > 0/05$) (جدول ۳).

جدول ۳: رابطه‌ی بین استرس شغلی و حیطه‌های آن با سابقه‌ی کار

استرس شغلی	تقاضا	نقش	کنترل	حمایت مسؤولین	حمایت همکاران	ارتباط	تغییرات
سابقه‌ی	۰/۲۴۹-	۰/۰۱	۰/۰۵۶	۰/۲۸۶	۰/۱۶۶	۰/۱۹۶	۰/۲۷۵
کار	۰/۰۳۵	۰/۱۵۸	۰/۹۳۸	۰/۶۷۳	۰/۰۲۷	۰/۰۳۹	۰/۰۳۴
	p value						

علی‌شیری و همکاران (۲۲) شکایات بالینی کارکنان نظامی در شهر تهران را گزارش نموده‌اند و تأثیر منفی فشار روانی بر بازدهی افراد از طریق عملکرد ضعیف، ترک شغل، کاهش رضایت شغلی، نتایجی بود که به دست آوردند. متأسفانه به دلیل محدودیت در این مطالعه، بررسی این موارد انجام نشد. فشارهای عصبی و روانی ناشی از محیط کار بر روی عملکرد نیروی انسانی در سازمان امور اداری و استخدامی کشور بیانگر این بود که اکثریت افراد، محیط کار را به عنوان محیط فشارزا نام برده‌اند (۲۲).

در این مطالعه، به علت شرایط خاص کاری، شرکت‌کنندگان فقط زنان بودند که با مطالعه‌ی قاسم‌زاده کدکوری (۲۴) و لطفی‌زاده و همکاران (۶) همخوانی داشت.

همچنین در این پژوهش، بین وضعیت تأهل با استرس شغلی و حیطة کنترول و تغییرات، تفاوت معنی‌داری مشاهده شد، اما بین سایر حیطة‌های استرس شغلی با وضعیت تأهل، رابطه معنی‌داری یافت نشد که البته این می‌تواند به این دلیل باشد که اکثریت افراد شرکت‌کننده در مطالعه، متأهل بودند. در مورد اثر تأهل، نتایج متناقضی در مطالعات گذشته گزارش شده است. برخی از مطالعات بین تأهل و استرس شغلی رابطه‌ی معنی‌داری مشاهده نمودند (۲۵) و در برخی نتایج، رابطه‌ی معنی‌داری یافت نشد (۲۶).

بین سطح تحصیلات با استرس شغلی و حیطة حمایت مسئولین و تغییرات، رابطه‌ی معنی‌داری به دست آمد و مشخص شد که استرس شغلی در حیطة حمایت مسئولین و تغییرات در افراد با مدرک لیسانس، بیشتر از سایر مقاطع تحصیلی می‌باشد که این یافته‌ها با مطالعه‌ی قریبی و همکاران (۲۷) که در یک صنعت تونل‌سازی میزان استرس را بررسی کرده بودند، مغایرت داشت؛ ولی در مورد تحصیلات مرتبط با شغل در مطالعه آن‌ها مشخص گردید، افرادی که از تحصیلات مرتبط شغلی برخوردارند، میانگین استرس در آن‌ها کمتر می‌باشد که این می‌تواند به دلیل آگاهی بیشتر این افراد از محیط کار و وظایف‌شان باشد. بنابراین با افزایش تحصیلات، استرس شغلی کاهش یافت که این می‌تواند به دلیل افزایش اعتماد و حمایت مسؤولان و احترام در محل کار باشد که با نتایج مطالعات گذشته همخوانی داشت (۲۸). البته در این مطالعه همه‌ی افراد به جز دو نفر، مدرک تحصیلی لیسانس داشتند و دو نفر فوق لیسانس بودند.

همان‌گونه که در جدول ۳ مشخص شد، سابقه‌ی کار با

استرس شغلی رابطه دارد. این رابطه در مطالعات دیگر نیز مشاهده گردیده است (۷). این موضوع نیز می‌تواند به دلیل افزایش سطح انتظارات مدیران از این افراد باشد و دلیل دیگر، داشتن تجربه‌ی بیشتر در مقابله با مشکلات و تعامل با همکاران بود. همچنین بایستی این نکته را مدنظر قرار داد که با افزایش تجربه‌ی کاری و در نتیجه تکرار شرایط کاری و آشنایی فرد با محیط کار، استرس شغلی کاهش محسوسی خواهد داشت.

نتایج حاصل از رابطه بین عوامل وضعیت تأهل و سابقه‌ی کار و میزان تحصیلات با استرس شغلی با مطالعات اسپکتور و همکاران (۲۹)، کرافورد و هنری (۳۰)، عقیلی‌نژاد و همکاران (۳۱) مشابهت نداشت و آنها رابطه‌ی بین ویژگی‌های دموگرافیک و استرس را قابل اغماض می‌دانستند.

با افزایش سابقه‌ی کار و تحصیلات کارکنان، به میزان استرس شغلی آنها افزوده می‌شود و افراد متأهل از استرس شغلی بیشتری نسبت به افراد مجرد در محیط کار برخوردار می‌باشند. وجود استرس در افراد می‌تواند دلایل زیادی داشته باشد، یکی از عوامل مهم، میزان حقوق و درآمد آن‌ها است. شیفت کاری و میزان ساعات کاری نیز عواملی تأثیرگذار می‌باشند که متأسفانه در این مطالعه به آنها اشاره نشده است. مطالعات بیشتری، به خصوص از نظر بالینی بر روی این قشر از جامعه باید صورت گیرد. معلمان به علت فعالیت‌های شدید و مشکلاتی که در مدرسه با مدیر، والدین و همکاران پیدا می‌کنند و نیز به خاطر زحمات‌های فراوانی که در مدرسه برای کنترول رفتارهای نابهنجار دانش‌آموزان صرف می‌نمایند، دائماً در اضطراب و تنش به سر می‌برند، مگر با روش‌های علمی و مؤثر مقابله‌ای بتوانند فشارهای ناشی از محیط مدرسه را تحت کنترول در آورند. افزون بر این، مشکلات محیط اجتماع و تأمین مایحتاج زندگی نیز اضطراب و تنش معلمان را دو چندان کرده است (۳۲).

با توجه به مطالب ذکر شده می‌توان نکات زیر را در مورد این پژوهش عنوان کرد. ۱- در ایران تاکنون استرس شغلی معلمان با استفاده از پرسش‌نامه‌ی HSE که حیطة‌های مختلف را بررسی می‌کند انجام نشده و می‌طلبد که مطالعات بیشتری در این خصوص انجام گردد، ۲- همچنین در بررسی استرس شغلی، علاوه بر میزان استرس به نوع استرس نیز باید توجه نمود (۳۳). همچنین آموزش راه‌های مقابله با استرس نیز ضروری می‌باشد با مدیریت و کنترول استرس شغلی از طریق شناسایی منابع آن، حذف و کنترول این منابع (اهداف

کمیته‌ی اخلاق دانشگاه علوم پزشکی زابل به تصویب رسید. نویسندگان بر خود لازم می‌دانند که از ریاست محترم آموزش و پرورش و نیز معلمان محترم به دلیل همکاری در اجرای این تحقیق کمال تشکر را نمایند.

بهداشت حرفه‌ای) می‌توان به طور قابل توجهی از میزان استرس در محیط‌های کاری کاست.

تشکر و قدردانی

این طرح با کد اخلاق IR.ZBMU.REC.1398.031 در

References

- Bolurchi P. Psychological stress: nature, prevention, adaptation. Tehran, Iran: Pajang Publications; 1991. [In Persian].
- Kalia M. Assessing the economic impact of stress: The modern day hidden epidemic. *Metabolism* 2002; 51(6 Suppl 1): 49-53.
- Abu Alrub RF. Job stress, job performance and social support among hospital. *J Nurs Scholarsh* 2004; 36(1): 73-8.
- Li CY, Chen KR, Wu CH, Sung FC. Job stress and dissatisfaction in association with non-fatal injuries on the job in a cross-sectional sample of petrochemical workers. *Occup Med (Lond)* 2001; 51(1): 50-5.
- Gates DM. Stress and coping: A model for the workplace. *AAOHN J*. 2001; 49(8): 390-7.
- Lotfizadeh M, Noor-Hassim I, Habibi A. Analysis of occupational stress and the related issues among employees of Esfahan steel company (ESCO), Iran. *J Shahrekord Univ Med Sci* 2011; 13(5): 37-45. [In Persian].
- NIOSH. Exposure to stress: Occupational hazards in hospitals. Atlanta, GA: NIOSH Publications; 2008.
- Ghalejahi M, Barkhordari A, Dehghani A. Study of maximal aerobic capacity in wheat farmers of Nimruz city/ Sistan and Baluchestan province in 2015. *J Zabol Univ Med Sci* 2015; 4(2):75-80. [In Persian].
- Karasek RA, Theorell T. Healthy work: stress, productivity, and the reconstruction of working life. New York, NY: Basic Books; 1992.
- Sirati Nir M, Khaghani Zadeh M. Relationship between stress and performance of nursing administrators in selective hospitals. *Mil Med J* 2003; 5(1): 33-7. [In Persian].
- Fink G. Stress consequences: mental, neuropsychological and socioeconomic. Washington, DC: Academic Press; 2010.
- Hagen KB, Magnus P, Vetlesen K. Neck/shoulder and low-back disorders in the forestry industry: relationship to work tasks and perceived psychosocial job stress. *Ergonomics* 1998; 41(10): 1510-8.
- Danesh E, Firuz Bakht Z. Public health and stress control tower staff and airline clerks sky. *Iran J Clin Psychiatr* 2006; 12(2): 160-4. [In Persian].
- Baker DB, Karasek RA. Stress. In: Levy BS, Wegman DH, editors. Occupational health, recognizing and preventing work-related disease and injury. 4th ed. Philadelphia, PA: Lippincott Williams & Wilkins; 2000. p. 419-36.
- Birmes PJ, Brunet A, Coppin-Calmes D, Arbus C, Coppin D, Charlet JP, et al. Brief reports: Symptoms of peritraumatic and acute traumatic stress among victims of an industrial disaster. *Psychiatry Survey* 2005; 56(1): 93-5.
- Oosthuizen RM, Koortzen P. An empirical investigation of job and family stressors among firefighters in the South African context. *Journal of Industrial Psychology* 2007; 33 (1), 49-58.
- Azad Marzabadi E, Fathi-Ashtiani A, Ahmadi K. Stress of military personnel stationed in the Persian Gulf group. *Mil Med J* 2006; 8(4): 49-54. [In Persian].
- Ghomashchi F. Examine the role of education in improving problem-solving skills of patients with post-traumatic stress disorder resulting from the Bam earthquake (with an emphasis on gender). *J Ardabil Univ Med Sci* 2009; 8(3): 294-300. [In Persian].
- Kerr R, McHugh M, McCrory M. HSE Management Standards and stress-related work outcomes. *Occup Med (Lond)*. 2009; 59(8): 574-9.
- Hajiamini Z, Cheraghalipour Z, Azad Marzabadi E, Ebadi A, Norouzikiushali A. Comparison of job stress in military and non-military drivers in Tehran city. *J Mil Med* 2011; 13(1): 25-30. [In Persian].
- Mohammadfam I, Bahrami AR, Fatemi F, Golmohammadi R, Mahjub H. Evaluation of the relationship between job stress and unsafe acts of occupational accident in an automotive industry. *Avicenna J Clin Med* 2008; 15(3): 60-66. [In Persian].
- Alishiri GH, Mohebbi HA, Ahmadzadeh Asl M. The study of physical health workers Iranian revolutionary guards. *Mil Med J*. 2005; 7(2): 29-31. [In Persian].
- Hedarigorji D. The effect of neuropsychological and nutritional pressures caused by the working environment on the manpower performance of the office of administrative affairs and employment organization of Iran. Tehran, Iran: Tehran University Press; 1993. [In Persian].
- Qasemzadeh Kakrudy F. Research of relaxation methods to visualize the manner directed by the stresses of nursing work. *J Community Nurs* 2002; 11: 6-8. [In Persian].
- Kittel F, Kornitzer M, Backer G, Dramaix M, Sobolski J, Degre S, et al. Type A in relation to job-stress, social and bioclinical variables: The

- Belgian physical fitness study. *J Human Stress* 1983; 9(4): 37-45.
26. Sori H, Rahimi M, Mohseni H. Epidemiological pattern of occupational stress in managers in the automobile industry group. *Gilan Univ Med Sci J* 2006; 15(60): 26-35. [In Persian].
 27. Gharibi V, Malakouti J, Arsang Jang Sh, Gholami A. Prevalence of occupational stress and its relationship to individual characteristics in tunneling industry workers. *J Health Syst Res* 2013; 9(1): 57-65. [In Persian].
 28. Rahimi A, Ahmadi F, Akhond MR. Evaluation of factors influencing occupational stress of nurses in some hospitals in Tehran. *Hayat* 2004; 10(22): 13-22. [In Persian].
 29. Spector PE, Cooper CL, Aguilar-Vafaie ME. A comparative study of perceived Job stressor sources and Job strain in American and Iranian managers. *Applied Psychology* 2002; 51(3): 446-57.
 30. Crawford JR, Henry J. The Depression Anxiety Stress Scales (DASS): normative data and latent structure in a large non-clinical sample. *Br J Clin Psychol* 2005; 44(Pt 2): 27-39.
 31. Aghilinejad M, Mohammadi S, Afkari ME, Abbaszadeh R. Surveying the association between occupational stress and mental health, personality and life stressful events in Tehran police officers. *J Shahid Beheshti Univ Med Sci* 2008; 31(4): 55-60. [In Persian].
 32. Reinhart RF. Accident proneness in Aviation. *Texas Med* 1966; 62: 75-79.
 33. Yadegarfar G, Alinia T, Gharaaghaji Asl R, Allahyari T, Sheikhabgloo R. Study of association between job stress and cardiovascular disease risk factors: A cross sectional study among Urmia petrochemical company. *J Isfahan Med Sch* 2010; 28(112): 645-60. [In Persian].

Survey of Occupational Stress in First Grade Teachers of Zabol City

Maryam Ghaljahi¹

Received: 27.06.2019

Accepted: 06.09.2019

Published: 07.10.2019

Abstract

Background: Today, stress is one of the most critical issues in the life of human; it is also a severe threat to the health of human being. This study was conducted to investigate job stress among Teachers, and to determine the relationships between job stress and personal characteristics of those employees.

Methods: This cross-sectional, descriptive-analytic study was conducted on 60 first grade teachers in 2019. The HSE (Health and Safety Executive) Indicator Tool, developed by the United Kingdom (UK) Institute of Occupational Health and Safety, was used for data collection. Data were analyzed using Spss19 software and descriptive statistics and parametric tests.

Results: The results indicated an average level of job stress regarding the domains of demands, control, relationships, and changes. However, in the two job stress domains of role and authorities' Support, most of the participants were experiencing high levels of stress. Regarding the domain of Colleagues' Support, most of the participants reported average to high levels of stress.

Conclusion: With increasing work experience and teacher education, job stress is increasing and married people are more likely to have job stress. Learning ways to deal with stress and managing and controlling it by identifying sources of stress can significantly reduce stress in the workplace

Keywords: Job Stress, HSE Questionnaire, Teachers

Citation: Ghaljahi M. **Survey of Occupational Stress in First Grade Teachers of Zabol City.** J Zabol Med Sch 2019; 2(3): 134-41.