

مقایسه میزان، منابع و علائم روان تنی استرس

در دبیران تربیت بدنی و سایر دبیران

A Comparative investigation of Prevalence, Sources of stress and psycho-Somatic symptoms among physical and non physical education teachers.

M.Habibi Asgharabad: PhD Student of Health Psychology of Tehran, Uni.

Email: babakhabibius@yahoo.com

M. Najafee: PhD Student of psychology

M. R. Falsafinezhad, ph.D

Assistant Professor of Allameh Tabatabaee Uni.

Z. Fadaee

M.A. Student of Shahid Beheshti Uni.

مجتبی حبیبی عسگرآباد

دانشجوی دکتری روان شناسی سلامت، دانشگاه تهران

محمود نجفی: دانشجوی دکتری روان شناسی

دکتر محمدرضا فلسفی نژاد

استادیار گروه سنجش و اندازه گیری، دانشگاه علامه طباطبائی

زهرا فدایی: کارشناس ارشد روان شناسی دانشگاه شهید بهشتی

Abstract: The aim of present study was to measure prevalence, sources of stress and psycho-somatic symptoms among physical and non physical education teachers. 105 physical education teachers and 298 non physical education teachers responded to Kyriacou & Sutcliffe Teacher Stress Questionnaire(1978). Results showed there was significant difference between physical and non physical education teachers on sources of teachers stress. The main stress source for physical education teachers were school's facility and environmental factor whereas for non physical education teachers were students' behavioral problems, time pressure, professional qualification, and decrease of educational motivation in students. Moreover, results showed that physical teachers had lower levels of stress and psycho-somatic symptoms than non physical teachers. Also, we discussed the results according to gender, marriage status, spouse vocation, educational level, and type of employment.

Key Words: physical education, teachers, psycho-somatic symptoms, sources of stress.

چکیده: هدف پژوهش حاضر تعیین میزان، منابع و علائم روان تنی استرس در دو گروه دبیران تربیت بدنی و سایر دبیران است. بدین منظور ۴۰۳ نفر از دبیران زن و مرد (۱۰۵ دبیر تربیت بدنی و ۲۹۸ نفر از سایر دبیران) پرسشنامه استرس معلمان کایریاکو و ساتکلیف (۱۹۷۸) را تکمیل کردند. نتایج پژوهش حاکی از تفاوت معنی دار بین دبیران تربیت بدنی و سایر دبیران از نظر منبع استرس بود. مهم ترین منبع استرس دبیران تربیت بدنی عوامل فضا و امکانات مدرسه و در سایر دبیران مشکلات رفتاری دانش آموزان، فشار زمانی، شایستگی و صلاحیت حرفه ای و پایین بودن انگیزه تحصیل در دانش آموزان بود. به طور کلی دبیران تربیت بدنی در مقایسه با سایر دبیران میزان استرس و علائم روان شناختی و جسمانی کمتری از خود نشان دادند. در مقاله حاضر تفاوت های مشاهده شده در بین دبیران بر اساس جنس، وضعیت تاهل، شغل همسر، میزان تحصیلات و وضعیت استخدامی نیز مورد بحث و بررسی قرار گرفته است.

کلید واژه ها: تربیت بدنی، دبیران، علائم روان تنی، منابع استرس

مقدمه

استرس یکی از مشکلات اساسی انسان در جوامع صنعتی و شهری است. سلیه^۱ (۱۹۷۵) استرس را پاسخ نامشخص بدن به هر گونه تقاضا تعریف و از آن به عنوان درجه فرسودگی بدن انسان یاد می‌کند. از نظر لازاروس و فولکمن^۲ (۱۹۹۸) استرس نوعی رابطه بین شخص و محیط است که شدت آن به وسیله فرد ارزیابی می‌شود و ممکن است بهزیستی فرد را در معرض خطر قرار دهد. استرس در همه جنبه های زندگی و در جمعیت عمومی با درجات مختلف حضور دائمی دارد. اما در این میان، معلمین نه تنها استرس‌های زندگی روزمره را تجربه می‌کنند، بلکه آن‌ها با مجموعه ای از عوامل فشارزای مرتبط با شغل خود نیز مواجه هستند (برادفیلد و جونز^۳، ۱۹۸۵؛ هودج، جاپ و تیلور^۴، ۱۹۹۴).

حرفه آموزش یکی از مشاغل پر استرس است (تراورز و کوپر^۵، ۱۹۹۳؛ کاپریاکو^۶، ۲۰۰۱؛ هودج و همکاران، ۱۹۹۴؛ واندنبرگ و هیрман^۷، ۱۹۹۹؛ واندنبرگ، ۲۰۰۲؛ اسکات، استون و دینهام^۸، ۲۰۰۱). طبق گزارش پژوهشی اسمیت و بورک^۹ (۲۰۰۰) به نقل از چپسون^{۱۰} و فورست^{۱۱} (۲۰۰۶) ۴۱ درصد از معلمان، ۳۱ درصد پرستاران، ۲۹ درصد مشاغل مدیریتی^{۱۲} و ۲۷ درصد مشاغل مدیریت حمایتی^{۱۳} به ترتیب بیشترین سطوح بالای استرس شغلی را گزارش کرده‌اند. وقوع، شیوع و پیامدهای استرس در حرفه معلمی در بسیاری از کشورها نظیر انگلیس، آمریکا، کانادا، استرالیا، چین، فنلاند، نیوزلند، یونان، ایتالیا و فرانسه گزارش شده است (پیسانتی، گالیاردی و رازینو^{۱۴}، ۲۰۰۳). در ایران نیز رضایی (۱۳۶۸)؛ هادی نژاد (۱۳۸۰)؛ مداحی (۱۳۷۲)؛ وفایی (۱۳۷۹)؛ مشهدی، بحرینی و ملک پور (۱۳۸۴)؛ محمدی (۱۳۸۱)؛ نوربخش (۱۳۷۸)؛ گلابی (۱۳۸۰)؛ و رضانی نژاد (۱۳۸۰) به بررسی مساله استرس شغلی در میان معلمان پرداخته و عوامل استرس زای حاصل از حرفه معلمی اشاره کرده اند.

-
1. Selye
 2. Lazaros & Folkman
 3. Brad field & Jones
 4. Hodge, Jupp & Taylor
 5. Travers & cooper
 6. Kyriacou
 7. Vandenberg & Hubrman
 8. Scott. Stone & Dinham
 9. Smith & Bourke
 10. Jepson
 11. Forrest
 12. Managerial jobs
 13. Support management
 14. Pisanti, Gagliardi & Razino

کایریاکو و ساتکلیف^۱ (۱۹۷۸) استرس معلمی را چنین تعریف می‌کنند: استرس معلمی پاسخ معلم به عواطف نامطلوب مثل تنش، ناکامی، اضطراب، خشم و افسردگی ناشی از جنبه های شغلی اش به عنوان معلم است. (پیسانتی و همکاران، ۲۰۰۳) اظهار می‌دارند استرس معلم ممکن است به شکل پاسخ های متنوع جسمی نظیر سردرد، سرگیجه، دردهای شکمی، اختلال های خواب و نیز به شکل پاسخ های روان شناختی نظیر بیگانگی، عدم رضایت شغلی، اضطراب، تنش یا بی‌قراری و افسردگی بروز کند و ممکن است به پاسخ های رفتاری نظیر بازنشستگی زودرس و یا استفاده از دارو و سیگار، داروهای اشتهاآور بینجامد که بروز و شیوع این علائم مانع از عملکرد بهینه و کارآمد یک معلم می‌گردد.

استرس معلمان باعث به خطر افتادن سلامت روان و کاهش سطح عملکرد، نارضایتی شغلی، غیبت ناموجه، کاهش بهره‌وری، کاهش کیفیت کار، نگرش منفی به شغل، دانش آموز، همکاران و به طور کلی سازمان می‌گردد (پیسانتی و همکاران، ۲۰۰۳). بنابراین معلمی که از جهات مختلف تحت تاثیر استرس و منابع استرس‌زا قرار دارد نمی‌تواند برنامه‌ها و اهداف مدرسه را محقق سازد و معلمی اثر بخش باشد.

مروری بر پژوهش‌ها در مورد فشار روانی معلمان نشان می‌دهد که احساس عدم منزلت اجتماعی، کمبود امکانات آموزشی، مشکلات انضباطی دانش آموزان، عدم تناسب حجم کتاب با ساعات مقرر برای تدریس، فقدان ملاک برای ارزشیابی معلم خوب و کارآمد، جزء منابع استرس معلمان هستند (مداحی، ۱۳۷۲). کایریاکو و ساتکلیف (۱۹۸۷) شش عامل اصلی استرس را در معلمان به ترتیب زیر بیان کردند: حجم زیاد کار، فقدان رشد حرفه‌ای، نداشتن منزلت اجتماعی، روابط نامناسب میان همکاران، تعداد زیاد دانش آموزان در کلاس و فقدان انگیزه تحصیل در آن‌ها، حقوق و مزایای کم.

در پژوهش مشهدی و همکاران (۱۳۸۴) مشخص شد که روابط با همکاران و حجم کار بیشترین تأثیر در فشار روانی معلمان را دارد. اسمیت و بورک (۱۹۹۲) نتیجه گرفتند که فشار زمانی، شرایط کلاس درس، فقدان تشویق در محیط آموزشی و حجم کاری زیاد از عواملی هستند که مستقیماً بر فشار روانی معلمان اثر می‌گذارد. میچم^۲ (۲۰۰۵) نشان داد معلمانی که دانش آموزان آن‌ها دارای مشکلات هیجانی و رفتاری هستند فشار روانی زیادی را تحمل می‌کنند و سطوح بالای تنش روانی سبب می‌شود که نتوانند از تجارب مثبت زندگی از قبیل ورزش یا اوقات فراغت لذت ببرند. نتایج پژوهش گیوینگ^۳ (۲۰۰۷) نیز نشان داد که فقدان تلاش دانش

1. Kyriacou & Sutcliffe
2. Mitcham
3. Geving

مقایسه میزان، منابع و علایم روان تنی استرس در دبیران ...

آموزان در کلاس با استرس معلم همبستگی بالایی دارد. از پژوهش آنتونیو، پلیچرونی و واکایس^۱ (۲۰۰۶) مشخص شد که مهم ترین منابع استرس معلمان به مشکلات تعامل با دانش آموزان، فقدان علاقه و بدرفتاری‌های دانش آموزان مربوط می شود.

وفایی (۱۳۷۹) در پژوهشی شانزده عامل استرس‌زا را در معلمان مقطع متوسطه پیدا کرد که عبارت بودند از: موانع موجود در جو و فرهنگ سازمانی، ساختار مدیریتی مدرسه، کار بیش از حد معلم، تداخل کار با خانواده، فقدان شرایط مناسب برای بهبود کیفیت آموزش، تغییر و تحولات در حرفه معلمی، روابط معلم با دانش آموزان و همکاران، مشکلات جنبی شغل معلمی، مشکلات ذاتی حرفه معلمی، تصمیم گیری های متعدد و دشوار، روحیه سازمانی ضعیف، کمبود نسبی درآمد، مشکلات آموزشی دانش آموزان، استفاده غیر بهینه از منابع انسانی، شرایط نامطلوب تدریس، فقدان ترفیع و فرصت های شغلی، نقش مبهم، نحوه برخورد مدیران مدرسه و مسائل مربوط به صلاحیت و توانایی.

رضایی (۱۳۶۸) یازده عامل استرس معلمان را به دست آورده است که عبارتند از: اخلاق و رفتار دانش آموزان، مسایل و مشکلات مالی، عدم اعتماد به نفس، شرایط نامساعد در محیط کار، تنگی وقت (فشار زمانی)، ساختار محیط آموزشی، روابط کارکنان مدرسه، انگیزه پایین دانش آموزان، تعداد زیاد دانش آموزان، کارهای غیر درسی و همدلی با دانش آموزان. به طور کلی منابع استرس معلمان را می توان در سه طبقه تقسیم کرد:

۱- عواملی که مستقیماً مربوط به ماهیت حرفه معلمی است (فورلین^۲، ۲۰۰۱)

۲- تفاوت‌های فردی تاثیرگذار بر آسیب‌پذیری معلم در مقابل استرس مثل سن و جنس (آفرمن^۳ و آرمیتاج^۴، ۱۹۹۳؛ کانتاس^۴، ۲۰۰۱).

۳- عوامل مرتبط با سازمان مدرسه نظیر عدم حمایت دولت، آموزش ناکافی، فقدان اطلاعات در مورد مسائل آموزشی، تغییرات دائمی و برنامه‌ریزی‌ها، مشکلات تعامل با والدین و دانش آموزان و همکاران (تراورز و کوپر، ۱۹۹۷؛ فورلین، ۲۰۰۱).

سطح و ماهیت استرس تجربه شده برحسب ویژگی های جمعیت شناختی معلمان مانند سن، جنس، وضعیت تحصیلی، طول تجربه تدریس، وضعیت موجود، مدرسه (کایریاکو و ساتکلیف، ۱۹۸۷) حیطه آموزشی، پایه تحصیلی، نوع مدرسه، تیپ شخصیتی، تلاش برای ارتقاء،

1. Antoniou, Plychroni & Vlachakis

2. Forlin

3. Offerman & Armitage

4. Kantas

تمام وقت یا پاره وقت بودن (جپسون و فورست، ۲۰۰۶) حوزه و ناحیه (گلابی، ۱۳۸۰) فرق می-کند.

بعضی از پژوهشگران رابطه خیلی کمی را براساس جنس (کایریاکو، ساتکلیف، ۱۹۸۷؛ بارک و گرین لاس^۱، ۱۹۹۵؛ گلابی، ۱۳۸۰؛ محمدی، ۱۳۸۱) موضوع آموزش و پایه آموزش (تراورز و کوپر، ۱۹۹۳) گزارش کرده‌اند. این در حالی است که سایر پژوهشگران تفاوت‌های معناداری را به خصوص ناشی از عامل جنس گزارش کرده‌اند (وفایی، ۱۳۷۹؛ آنتونیو و همکاران، ۲۰۰۶؛ کانتاس، ۲۰۰۱؛ گاردینر، ۱۹۹۹؛ برمبر و پالپا^۲، ۲۰۰۲؛ رضانی نژاد، ۱۳۸۰؛ نور بخش، ۱۳۷۸؛ قاسمی نژاد، ۱۳۸۱). گلابی (۱۳۸۰)؛ نوربخش (۱۳۷۸) و محمدی (۱۳۸۱) نیز بین وضعیت تاهل، وضعیت استخدامی، سن و رشته تحصیلی، میزان تحصیلات با استرس شغلی معلمان تفاوت معنی‌داری به دست نیاوردند.

برای داشتن مدرسی اثربخش باید فضایی مناسب و مطلوب بر مدارس حاکم باشد، همچنین دبیران از سطح بالای رضایت شغلی و حداقل استرس برخوردار باشند. فراهم کردن چنین فضایی مستلزم ایجاد شرایطی است که معلمان دارای روحیه‌ای شاداب و قوی شوند و حداقل مشکلات و سختی‌ها را در زندگی شغلی و اجتماعی داشته باشند. با بررسی منابع فشار روانی تجربه شده در معلمان می‌توان تدابیری جهت مقابله و کم کردن آن‌ها اندیشید تا از این طریق سلامت روانی معلمان ارتقاء یابد و در نتیجه ضمن افزایش کارایی معلمان، بهبود و پیشرفت در روند رشد علمی جامعه به وجود آید.

در زمینه بررسی و مقایسه منابع استرس معلمان تربیت بدنی و غیر تربیت بدنی و همچنین نقش و اهمیت ورزش در سلامت روانی افراد اطلاعات نسبتاً محدود است. در پژوهش‌های انجام شده به پدیده استرس به صورت کلی پرداخته شده است، اما هدف پژوهش حاضر آن است که علاوه بر مقایسه میزان، منابع و علائم روان شناختی و جسمانی استرس در دبیران تربیت بدنی و غیر تربیت بدنی، منابع استرس به تفکیک مشکلات رفتاری دانش‌آموزان، فشار زمانی، شایستگی و صلاحیت حرفه‌ای، پایین بودن انگیزه تحصیل در دانش‌آموزان، فضا و امکانات مدرسه و وضعیت اقتصادی و اجتماعی نامساعد خانوادگی بررسی گردد.

-
1. Burke & Greenglass
 2. Brember & Palpa

روش

جامعه، نمونه و روش نمونه گیری

جامعه پژوهش حاضر شامل ۵۳۷۰ نفر دبیر از کل استان آذربایجان غربی بودند، که از میان آن‌ها ۴۳۰ دبیر (۱۰۵ نفر دبیر تربیت‌بدنی و ۲۹۸ نفر دبیر غیر تربیت‌بدنی) با توجه به هدف مطالعه و نسبت آن‌ها در جامعه تعداد ۴۰۳ نفر از آن‌ها با روش نمونه‌گیری سهمیه‌ای در کل استان، انتخاب شدند. از این تعداد ۱۱۹ نفر آن‌ها زن (با میانگین سنی ۳۳/۵ سال) و ۲۸۴ نفر آن‌ها مرد (با میانگین سنی ۳۵/۵ سال) بود که با روش نمونه‌گیری طبقه‌ای نسبی بر اساس متغیرهای نوع دبیر و جنس انتخاب شدند (جدول ۱).

جدول ۱. تعداد افراد گروه نمونه‌ها بر حسب متغیرهای نوع دبیر، جنس و منطقه جغرافیایی

نوع دبیر			جنس	منطقه جغرافیایی
کل	غیر تربیت بدنی	تربیت بدنی		
۱۱۳	۹۳	۲۰	مرد	مرکز استان
۵۳	۳۷	۱۶	زن	
۱۶۶	۱۳۰	۳۶	کل	
۷۳	۴۹	۲۴	مرد	شمال استان
۲۹	۲۲	۷	زن	
۱۰۲	۷۱	۳۱	کل	
۹۸	۷۴	۲۴	مرد	جنوب استان
۳۷	۲۳	۱۴	زن	
۱۳۵	۹۷	۳۸	کل	

ابزار پژوهش

ابزار مورد استفاده در این پژوهش مقیاس ۶۶ سؤالی میزان، منابع و علائم استرس معلمان^۱ است. که توسط کایر یاکو و ساتکلیف (۱۹۷۸) برای اندازه‌گیری استرس معلمان ساخته شده است. بخش اول مقیاس یک سؤال کلی خودسنجی درباره میزان استرس تجربه شده توسط معلمان در

1. Teacher Stress Scale : Prevalence, Sources Symptoms (TSS)

طی دوازده ماه گذشته دارد. بخش دوم ۵۰ سؤال دارد که منابع استرس تجربه شده طی سال گذشته را بر اساس مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت می‌سنجد. بخش سوم علائم روان شناختی و جسمانی (۱۵ مورد) تجربه شده را در طی سال گذشته بر اساس مقیاس ۵ درجه‌ای می‌سنجد. این مقیاس توسط حبیبی، بشارت و فدایی (۱۳۸۶) در یک نمونه ۴۳۰ نفری از معلمان استان آذربایجان غربی هنجاریابی شده است. ضریب آلفای کرونباخ برای هر یک از خرده مقیاس‌های وضعیت اقتصادی، اجتماعی و خانوادگی نامساعد معلمان؛ مسائل مربوط به فضا و امکانات مدرسه؛ مسائل و مشکلات رفتاری دانش آموزان؛ شایستگی و صلاحیت حرفه‌ای معلمان؛ پایین بودن انگیزه تحصیل در دانش آموزان و فشار زمانی به ترتیب ۰/۸۶، ۰/۸۱، ۰/۷۷، ۰/۷۸، ۰/۷۰، ۰/۷۷ و برای زنان و مردان و کل نمونه بر اساس همه سوال‌ها به ترتیب ۰/۹۵، ۰/۹۲ و ۰/۹۳ بود که نشانه همسانی درونی خوب مقیاس است. در پژوهش حبیبی و همکاران (۱۳۸۶) پایایی آزمون به روش باز آزمائی بین دوبار اجراء در حد قابل قبول بود. آن‌ها برای محاسبه روایی همگرا، هم زمان با اجرای مقیاس استرس، مقیاس سلامت روانی^۱ را هم اجرا کردند. نتایج ماتریس همبستگی بیانگر آن بود که بین درماندگی روان شناختی^۲ با منابع استرس ($r=0/13$) و با خرده مقیاس وضعیت اقتصادی، اجتماعی و خانوادگی نامساعد معلمان ($r=0/17$) و با فشار زمانی ($r=0/13$) همبستگی در سطح $P \leq 0/01$ معنی دار و مثبت است. بین درماندگی روان شناختی با سایر خرده مقیاس‌های بخش دوم و نمره کل بخش سوم مقیاس استرس معلمان همبستگی مثبت اما نتایج به لحاظ آماری معنی دار نبود. آن‌ها برای بررسی روایی واگرایی^۳ مقیاس منابع استرس معلمان از اجرای همزمان خرده مقیاس بهزیستی روان شناختی^۴، سلامت روانی و فهرست توصیف شغل^۵ استفاده کردند این نتایج روایی ملاکی همزمان مقیاس استرس معلمان را تایید کرده اند.

یافته ها

در پژوهش حاضر متغیرهای پیش بینی کننده جنس، وضعیت تاهل، شغل همسر، نوع حیطة آموزشی دبیران تربیت بدنی یا غیر تربیت بدنی، میزان تحصیلات (دیپلم، فوق دیپلم، لیسانس و بالاتر از لیسانس) و وضعیت استخدامی (رسمی، پیمانی، حق التدریس) بود، و متغیرهای وابسته

1. Mental Health Inventory
2. Psychological Distress
3. Divergent Validity
4. Psychological Well-being
5. Job Descriptive Index

مقایسه میزان، منابع و علایم روان تنی استرس در دبیران ...

میزان و منابع استرس (وضعیت اقتصادی، اجتماعی و خانوادگی نامساعد معلمان، مسائل مربوط به فضا و امکانات مدرسه، مسائل و مشکلات رفتاری دانش آموزان، شایستگی و صلاحیت حرفه ای معلمان، پایین بودن انگیزه تحصیل در دانش آموزان، فشار زمان) و نشانگان روان شناختی و جسمانی استرس (۱۵ مورد) بود که از طریق تحلیل واریانس چند متغیره^۱ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

جدول ۲. آماره لامبدای ویلکز و هوتلینگ برای بررسی اثر متغیرهای پیش بینی کننده

بر میزان، منابع و نشانگان استرس

سطح معنی داری	درجه آزادی	F	مقدار محاسبه شده	آزمون چند متغیره	آماره / نوع اثر
۰/۰۰۱	۳۴۹/۸	۱۶۴/۸۷	۰/۲۱	لامبدای ویلکز	مقدار ثابت
۰/۰۰۴	۳۴۹/۸	۲/۹۳	۰/۰۶	اثر هوتلینگ	جنس
۰/۰۰۴	۳۴۹/۸	۲/۸۵	۰/۰۶	اثر هوتلینگ	وضعیت تاهل
۰/۱۱	۳۴۹/۸	۱/۶۳	۰/۰۴	اثر هوتلینگ	شغل همسر
۰/۰۰۱	۳۴۹/۸	۴/۸۲	۰/۱۱	اثر هوتلینگ	رده شغلی
۰/۰۰۱	۱۰۱۲/۸۰/۲۴	۳/۱۲	۰/۸۱	لامبدای ویلکز	میزان تحصیلات
۰/۰۰۱	۶۹۸/۱۶	۳/۸۳	۰/۸۴	لامبدای ویلکز	وضعیت استخدامی

بر اساس نتایج آماره هوتلینگ جدول ۲ تفاوت معنی داری بین زنان و مردان در مجموعه متغیرهای وابسته میزان، منابع و علائم استرس در سطح $p \leq 0.01$ مشاهده می شود. بررسی تفاوت های مشاهده شده در تک تک متغیرهای وابسته در جدول ۳ حاکی از آن است که در خرده مقیاس فضا و امکانات مدرسه و مسائل و مشکلات رفتاری دانش آموزان ($24/65 =$ میانگین) زنان در مقایسه با مردان به لحاظ آماری استرس بیشتری را متحمل می شوند.

بر اساس نتایج جدول ۲ می توان گفت که دبیران مجرد و متأهل تفاوت معنی داری از نظر میزان، منابع و علائم استرس دارند. بررسی تفاوت های مشاهده شده در تک تک متغیرهای وابسته در جدول ۳ حاکی از آن است که در خرده مقیاس فضا و امکانات مدرسه، پایین بودن انگیزه تحصیل در دانش آموزان، دبیران مجرد استرس بیشتری را نسبت به دبیران متأهل متحمل می شوند. در خرده مقیاس فشار زمان، دبیران مجرد استرس کمتری را در مقایسه با دبیران متأهل متحمل می شوند.

1. MANOVA

بر اساس نتایج جدول ۲ می توان گفت که دبیران مرد تفاوت معنی داری از نظر شغل همسران (شاغل/ خانه دار) در میزان، منابع و علائم استرس دارند. اما بررسی تفاوت های مشاهده شده در جدول ۳ در تک تک این متغیرها حاکی از آن است که در خرده مقیاس فشار زمان دبیران مرد دارای همسر شاغل، استرس بیشتری را نسبت به دبیران مرد دارای همسر خانه دار متحمل می شوند.

بر اساس نتایج جدول ۲ می توان گفت که دبیران تربیت بدنی و غیر تربیت بدنی تفاوت معنی داری از نظر میزان منابع و علائم استرس دارند. بررسی تفاوت ها در جدول ۳ حاکی از آن است که در خرده مقیاس فضا و امکانات مدرسه، دبیران تربیت بدنی، استرس بیشتری را در مقایسه با دبیران غیر تربیت بدنی متحمل می شوند. در خرده مقیاس مسائل و مشکلات رفتاری دانش آموزان، دبیران تربیت بدنی فشار کمتری را در مقایسه با دبیران غیر تربیت بدنی متحمل می شوند و علائم روان شناختی و جسمانی کمتری را در مقایسه با دبیران غیر تربیت بدنی نشان می دهند.

بر اساس نتایج آماره لامبدای ویلکز در جدول ۲ می توان گفت که دبیران از نظر تحصیلات تفاوت معنی داری در میزان، منابع و علائم استرس دارند. نتایج جدول ۳ حاکی از آن است که دبیران با توجه به سطح تحصیلات شان در خرده مقیاس های وضعیت اقتصادی، اجتماعی و خانوادگی نامساعد، مسائل و مشکلات رفتاری دانش آموزان، پایین بودن انگیزه تحصیل در دانش آموزان، فشار زمان، تفاوت معنی داری در نمره منابع استرس و میزان استرس دارند.

نتایج آزمون های تعقیبی مربوط به هر یک از سطوح تحصیلات بر اساس میزان، منابع و علائم روان شناختی و جسمانی استرس در جدول ۴ و ۵ آمده است.

بر اساس نتایج آماره لامبدای ویلکز در جدول ۲ می توان گفت که دبیران از نظر وضعیت استخدامی تفاوت معنی داری در میزان، منابع و علائم استرس دارند. نتایج جدول ۳ حاکی از آن است که دبیران با توجه به وضعیت استخدامی، تفاوت معنی داری در خرده مقیاس های وضعیت اقتصادی، اجتماعی و خانوادگی نامساعد، فضا و امکانات مدرسه، مسائل و مشکلات رفتاری دانش آموزان، پایین بودن انگیزه تحصیل در دانش آموزان، نمره کل منابع استرس و میزان استرس دارند. نتایج آزمون تعقیبی مربوط به هر یک از سطوح وضعیت استرس در جدول ۵ آمده است.

جدول ۳. تحلیل واریانس یک متغیره برای بررسی اثر متغیرهای مستقل بر میزان، منابع و نشانه‌گان استرس دبیران

منابع تغییرات	متغیرهای وابسته	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	سطح معنی داری
جنس	وضعیت اقتصادی، اجتماعی و خانوادگی نامساعد معلمان	۱	۱۲۸/۶۸	۱/۸۲	۰/۱۷
	فضا و امکانات مدرسه	۱	۱۰۸/۱۱	۳/۵۲۱	۰/۰۶
	مسائل و مشکلات رفتاری دانش آموزان	۱	۲۰۰/۴۶	۸/۸۱۶	۰/۰۰۳
	شایستگی و صلاحیت حرفه ای معلمان	۱	۳۳/۸۷	۱/۳۷۰	۰/۲۴
	پایین بودن انگیزه تحصیل در دانش آموزان	۱	۳۳/۱۶	۱/۰۷۰	۰/۳۰
	فشار زمان	۱	۱/۶۹	۰/۰۶۳	۰/۸
	علائم روان شناختی و فیزیولوژیک استرس	۱	۲۶/۸۶	۰/۳۸۹	۰/۵۳
	نمره کل منابع استرس	۱	۱۲۲۵/۷۲	۲/۰۹۶	۰/۱۵
	میزان استرس	۱	۱/۹۲	۱/۵۸۸	۰/۲۱
وضعیت تاهل	وضعیت اقتصادی، اجتماعی و خانوادگی نامساعد معلمان	۱	۱۴/۵۲	۰/۲۰۵	۰/۶۵
	فضا و امکانات مدرسه	۱	۱۴۲/۱۶	۴/۶۳۱	۰/۰۳
	مسائل و مشکلات رفتاری دانش آموزان	۱	۷۱/۴۱	۳/۱۴۱	۰/۰۷
	شایستگی و صلاحیت حرفه ای معلمان	۱	۷/۰۴	۰/۲۸	۰/۵۹
	پایین بودن انگیزه تحصیل در دانش آموزان	۱	۷۱/۲۶	۵/۷۹	۰/۰۱
	فشار زمان	۱	۲۶۷/۲۵	۹/۹۷	۰/۰۰۲
	علائم روان شناختی و فیزیولوژیک استرس	۱	۱۰۴/۷۷	۱/۵۲	۰/۲۲
	نمره کل منابع استرس	۱	۲۶۶۵/۳۱	۴/۵۶	۰/۰۳
	میزان استرس	۱	۰/۳۶	۰/۲۹	۰/۵۸
شغل همسر	وضعیت اقتصادی، اجتماعی و خانوادگی نامساعد معلمان	۱	۲۲/۲۸	۰/۳۲	۰/۵۷
	فضا و امکانات مدرسه	۱	۶/۰۶	۰/۱۹	۰/۶۵
	مسائل و مشکلات رفتاری دانش آموزان	۱	۱۰/۵۲	۰/۴۶	۰/۴۹
	شایستگی و صلاحیت حرفه ای معلمان	۱	۲/۴۵	۰/۰۹	۰/۷۵
	پایین بودن انگیزه تحصیل در دانش آموزان	۱	۸/۶۶	۰/۷۱	۰/۴۱
	فشار زمان	۱	۱۳۷/۶۲	۵/۱۴	۰/۰۲
	علائم روان شناختی و فیزیولوژیک استرس	۱	۱۳۴/۳۸	۱/۹۴	۰/۱۶
	نمره کل منابع استرس	۱	۲۹۶/۰۲	۰/۵۱	۰/۴۷
	میزان استرس	۱	۰/۸۱	۰/۶۷	۰/۴۱

منابع تغییرات	متغیرهای وابسته	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	سطح معنی داری
رده شغلی	وضعیت اقتصادی، اجتماعی و خانوادگی نامساعد معلمان	۱	۴۰/۳۱	۰/۵۷	۰/۴۵
	فضا و امکانات مدرسه	۱	۱۴۹/۳۶	۴/۸۶	۰/۰۲
	مسائل و مشکلات رفتاری دانش آموزان	۱	۹۲/۹۰۵	۴/۰۸	۰/۰۴
	شایستگی و صلاحیت حرفه ای معلمان	۱	۲۵/۳۳	۱/۰۲	۰/۳۱
	پایین بودن انگیزه تحصیل در دانش آموزان	۱	۱۱۷/۶۴	۹/۵۶	۰/۰۰۲
	فشار زمان	۱	۳۵/۸۳	۱/۳۴	۰/۲۴
	علائم روان شناختی و فیزیولوژیک استرس	۱	۸۱۰/۰۰	۱۱/۷۲	۰/۰۰۱
	نمره کل منابع استرس	۱	۶۵۶/۵۵	۱/۱۲	۰/۲۹
	میزان استرس	۱	۱/۶۲	۱/۳۴	۰/۲۵
میزان تحصیلات	وضعیت اقتصادی، اجتماعی و خانوادگی نامساعد معلمان	۳	۴۴۳/۷۸	۶/۲۷	۰/۰۰۱
	فضا و امکانات مدرسه	۳	۲۱/۵۳	۰/۷۱	۰/۵۵
	مسائل و مشکلات رفتاری دانش آموزان	۳	۱۶۱/۵۷	۷/۱۲	۰/۰۰۱
	شایستگی و صلاحیت حرفه ای معلمان	۳	۵۹/۵۲	۲/۴۱	۰/۰۶۷
	پایین بودن انگیزه تحصیل در دانش آموزان	۳	۶۹/۷۵	۵/۶۷	۰/۰۰۱
	فشار زمان	۳	۲۰۲/۷۹	۷/۵۷	۰/۰۰۱
	علائم روان شناختی و فیزیولوژیک استرس	۳	۷۷/۰۴	۱/۱۲	۰/۳۴
	نمره کل منابع استرس	۳	۳۷۷/۱۶۲	۶/۴۵	۰/۰۰۱
	میزان استرس	۳	۳/۶۱	۲/۹۸	۰/۰۳
وضعیت استخدامی	وضعیت اقتصادی، اجتماعی و خانوادگی نامساعد معلمان	۲	۴۷۸/۹۴	۶/۷۷	۰/۰۰۱
	فضا و امکانات مدرسه	۲	۱۳۷/۲۵	۴/۴۷	۰/۰۱
	مسائل و مشکلات رفتاری دانش آموزان	۲	۸۰/۹۲	۳/۶۱	۰/۰۳
	شایستگی و صلاحیت حرفه ای معلمان	۲	۵۱/۰۳	۲/۰۶	۰/۱۲
	پایین بودن انگیزه تحصیل در دانش آموزان	۲	۵۶/۸۵	۴/۶۲	۰/۰۴
	فشار زمان	۲	۷۵/۱۶	۲/۸۱	۰/۰۶
	علائم روان شناختی و فیزیولوژیک استرس	۲	۱۲۲/۶۷	۱/۷۷	۰/۱۷
	نمره کل منابع استرس	۲	۲۳۶۶/۴۷	۴/۰۴	۰/۰۲
	میزان استرس	۲	۶/۱۶	۵/۰۸	۰/۰۰۷

مقایسه میزان، منابع و علایم روان تنی استرس در دبیران ...

جدول ۴. مقایسه های چندگانه برای متغیر میزان تحصیلات بر اساس میزان، منابع و نشانگان استرس دبیران

سطح معنی داری	تفاوت میانگین	میزان تحصیلات (j)	میزان تحصیلات (۱)	متغیرهای وابسته
۰/۰۰۱	-۱۱/۴۹	فوق دیپلم	دیپلم	وضعیت اقتصادی، اجتماعی و خانوادگی نامساعد معلمان
۰/۰۰۱	-۱۴/۵۵	لیسانس		
۰/۰۰۱	-۱۴/۰۷	بالتر از لیسانس	فوق دیپلم	
۰/۰۱	-۳/۰۵	لیسانس		
۰/۳۷	-۲/۵۷	بالتر از لیسانس	لیسانس	
۰/۸۵	۰/۴۹	بالتر از لیسانس		
۰/۳۲	-۲/۱۸	فوق دیپلم	دیپلم	فضا وامکانات مدرسه
۰/۲۹	-۲/۲۳	لیسانس		
۰/۶۴	-۱/۲۷	بالتر از لیسانس	فوق دیپلم	
۰/۹۵	-۰/۰۵	لیسانس		
۰/۶۳	۰/۹۱	بالتر از لیسانس	لیسانس	
۰/۵۹	۰/۹۶	بالتر از لیسانس		
۰/۰۰۱	-۷/۶۸	فوق دیپلم	دیپلم	مسائل و مشکلات رفتاری دانش آموزان
۰/۰۰۱	-۷/۲۱	لیسانس		
۰/۰۰۱	-۱۰/۹۱	بالتر از لیسانس	فوق دیپلم	
۰/۴۹	۰/۴۸	لیسانس		
۰/۰۵۲	-۳/۲۲	بالتر از لیسانس	لیسانس	
۰/۰۱۶	۳/۶۹	بالتر از لیسانس		
۰/۰۱۳	-۵/۰۱	فوق دیپلم	دیپلم	شایستگی و صلاحیت حرفه ای معلمان
۰/۰۴	-۳/۸۴	لیسانس		
۰/۳۱	-۲/۴۶	بالتر از لیسانس	فوق دیپلم	
۰/۱۱	-۱/۱۷	لیسانس		
۰/۱۳	۲/۵۵	بالتر از لیسانس	لیسانس	
۰/۳۹	۱/۳۷	بالتر از لیسانس		
۰/۰۰۱	-۵/۱۵	فوق دیپلم	دیپلم	پایین بودن انگیزه تحصیل در دانش آموزان
۰/۰۰۱	-۶/۳۸	لیسانس		
۰/۰۰۱	-۷/۲۲	بالتر از لیسانس	فوق دیپلم	
۰/۰۱۹	-۱/۲۲	لیسانس		
۰/۰۸	-۲/۰۷	بالتر از لیسانس	لیسانس	
۰/۴۴	-۰/۸۵	بالتر از لیسانس		

سطح معنی داری	تفاوت میانگین	میزان تحصیلات (j)	میزان تحصیلات (۱)	ادامه جدول ۴ متغیرهای وابسته
۰/۰۰۱	-۱۰/۰۴	فوق دیپلم	دیپلم	فشار زمان
۰/۰۰۱	-۹/۶۳	لیسانس		
۰/۰۰۱	-۱۱/۶۸	بالتر از لیسانس		
۰/۵۹	۰/۴۱	لیسانس	فوق دیپلم	
۰/۳۶	-۱/۶۴	بالتر از لیسانس	لیسانس	
۰/۲۲	-۲/۰۵	بالتر از لیسانس	لیسانس	
۰/۲۲	۲/۰۵	فوق دیپلم	دیپلم	علائم روان شناختی و فیزیولوژیک استرس
۰/۱۵	-۴/۷۶	لیسانس		
۰/۲۷	-۳/۴۷	بالتر از لیسانس		
۰/۴۷	-۲/۹۵	لیسانس	فوق دیپلم	
۰/۲۹	۱/۲۹	بالتر از لیسانس	لیسانس	
۰/۵۲	۱/۸۱	بالتر از لیسانس	لیسانس	
۰/۸۴	۰/۵۱	فوق دیپلم	دیپلم	نمره کل منابع استرس
۰/۰۰۱	-۴۱/۵۶	لیسانس		
۰/۰۰۱	-۴۳/۸۲	بالتر از لیسانس		
۰/۰۰۱	-۴۷/۶۱	لیسانس	فوق دیپلم	
۰/۸۲	-۲/۲۶	بالتر از لیسانس	لیسانس	
۰/۴۶	-۶/۰۵	بالتر از لیسانس	لیسانس	
۰/۶۲	-۳/۸۰	فوق دیپلم	دیپلم	میزان استرس
۰/۰۰۶	-۱/۲۱	لیسانس		
۰/۰۰۱	-۱/۴۸	بالتر از لیسانس		
۰/۰۳	-۱/۱۴	لیسانس	فوق دیپلم	
۰/۱۱	-۰/۲۷	بالتر از لیسانس	لیسانس	
۰/۸۴	۰/۰۷	بالتر از لیسانس	لیسانس	

مقایسه میزان، منابع و علایم روان تنی استرس در دبیران ...

جدول ۵. مقایسه های چندگانه برای متغیر وضعیت استخدامی بر اساس میزان، منابع و نشانگان استرس دبیران

متغیرهای وابسته	وضعیت استخدامی (i)	وضعیت استخدامی (j)	تفاوت میانگین	سطح معنی داری
وضعیت اقتصادی، اجتماعی و خانوادگی نامساعد معلمان	رسمی	پیمانی	۵/۵۲۷۴	۰/۰۰۲
	پیمانی	رسمی	-۵/۵۲۷۴	۰/۰۰۲
		حق التدریس	-۰/۰۶۱۶	۰/۹۸۰
فضا وامکانات مدرسه	رسمی	پیمانی	-۵/۴۶۵۸	۰/۰۰۳
	پیمانی	رسمی	۳/۷۴۸۲	۰/۰۰۲
		حق التدریس	-۳/۷۴۸۲	۰/۰۰۲
مسائل و مشکلات رفتاری دانش آموزان	رسمی	پیمانی	-۰/۱/۶۶۱۲	۰/۳۰۵
	پیمانی	رسمی	-۲/۰۸۷۰	۰/۰۸۲
		حق التدریس	۰/۴۴۴۱	۰/۶۶۰
شایستگی و صلاحیت حرفه ای معلمان	رسمی	پیمانی	-۰/۴۴۴۱	۰/۶۶
	پیمانی	رسمی	۲/۴۳۴۸	۰/۰۸۱
		حق التدریس	-۲/۸۷۸۹	۰/۰۰۵
پایین بودن انگیزه تحصیل در دانش آموزان	رسمی	پیمانی	-۱/۵۸۵۹	۰/۱۳۲
	پیمانی	رسمی	۱/۵۸۵۹	۰/۱۳۲
		حق التدریس	۲/۵۳۹۹	۰/۰۸۱
فشار زمان	رسمی	پیمانی	-۰/۹۵۰۳	۰/۳۷۷
	پیمانی	رسمی	۳/۰۹۲۷	۰/۰۰۱
		حق التدریس	-۳/۰۹۲۷	۰/۰۰۱
علائم روان شناختی و فیزیولوژیک استرس	رسمی	پیمانی	-۱/۸۶۵۹	۰/۳۹۸
	پیمانی	رسمی	-۲/۲۲۶۷	۰/۰۰۳
		حق التدریس	-۰/۴۶۰۷	۰/۶۷۴
نمره کل منابع استرس	رسمی	پیمانی	۲/۳۹۸۶	۰/۱۱۳
	پیمانی	حق التدریس	-۱/۹۳۷۹	۰/۰۸۴
		رسمی	-۰/۰۹۳۷	۰/۹۵۸
میزان استرس	رسمی	پیمانی	۰/۰۹۳۷	۰/۹۵۸
	پیمانی	رسمی	۰/۰۹۳۷	۰/۹۵۸
		حق التدریس	۱/۷۸۶۲	۰/۴۶۲

بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر میزان، منابع و علائم روان شناختی و جسمانی استرس در بین دبیران تربیت بدنی و غیر تربیت بدنی را بر اساس متغیرهای جمعیت شناختی جنس، وضعیت تاهل و غیره مورد بررسی قرار داد. نتایج به دست آمده حاکی از آن است که: عامل فضا، امکانات مدرسه، مسائل و مشکلات رفتاری دانش آموزان در دبیران زن استرس بیشتری را نسبت به دبیران مرد ایجاد می کند. این یافته با پژوهش های چن، میلر، کوپر و ویلسون^۱ (۱۹۹۵)؛ ویلسون، ماترو، دولابه و هرزاشتاین^۲ (۱۹۹۰)؛ وفایی (۱۳۷۹)؛ میچم (۲۰۰۵)؛ آنتونیو و همکاران (۲۰۰۶)؛ کانتاس (۲۰۰۱)؛ کریاکو و ساتکلیف (۱۹۷۸)؛ قاسمی نژاد (۱۳۸۱) و رمضان نژاد (۱۳۸۰) همخوان است. برخی روان شناسان رفتار سازمانی معتقدند که رفتار مردان و زنان در برابر عوامل محیطی و سازمانی از الگوهای متفاوت منشأ می گیرد. برخی دیگر تفاوت مردان و زنان را به ویژگی های رفتاری آن ها یا به عبارت دیگر تیپ شخصیتی آن ها نسبت می دهند (رابینز، ۱۳۷۷). بر این اساس می توان گفت که زنان در مقابل عوامل فشارزای محیطی و سازمانی سازگاری کمتری دارند، سریع تر از خود واکنش نشان می دهند و در نتیجه مثل مردان قادر به تحمل فشارزاهای شغلی در محیط کار نیستند. محدودیت فضا و امکانات در مدرسه باعث می شود که دبیران نتوانند ایده ها و طرح های خود را به خوبی پیاده کنند، از طرفی مشکلات رفتاری و مسائل مربوط به طرز برخورد با عملکرد دانش آموزان باعث می شود که شدت استرس زائی عوامل مربوط به مدرسه تشدید شود. به عبارتی دبیران زن در این زمینه احساس خودکار آمدی بسیار پایین تری را تجربه می کنند. به طوری که این احساس عدم کفایت و ضعف در کنترل محیط اطراف به خصوص عدم تسلط بر مسائل رفتاری دانش آموزان و محدودیت بلا منازع موجود در امکانات مدرسه در زنان، ایجاد حالت های درماندگی، یأس و افسردگی بیشتری می کند.

عامل فضا و امکانات مدرسه، پایین بودن انگیزه تحصیل در دانش آموزان در دبیران مجرد استرس بیشتری را نسبت به دبیران متاهل ایجاد می کند. اما در مقابل، عامل فشار زمانی (تعدد وظایف، انجام نقش و تغییر نقش) در دبیران متاهل استرس بیشتری را نسبت به دبیران مجرد ایجاد می کند. پژوهش های کیم- وان^۳ (۱۹۹۱)، فونگ و آماتی^۴ (۱۹۹۲). چن و همکاران (۱۹۹۵) نشان داد که استرس در معلمان مجرد بیشتر از معلمان متاهل است اما در پژوهش های گلایی (۱۳۸۰) و محمدی (۱۳۸۱) تفاوت معنی داری بر اساس وضعیت تاهل در بین میزان

1. Chen, Miller, Cooper & Wilson
2. Wilson, Mutero, Doolabh & Herzstion
3. Kim-Wan
4. Fong & Amatea

مقایسه میزان، منابع و علایم روان تنی استرس در دبیران ...

استرس دبیران به دست نیامد. ممکن است تضاد در یافته های پژوهش های به نوع منابع و عوامل استرس مورد بررسی پژوهشگران مختلف مربوط باشد. در پژوهش حاضر میزان استرس دبیران مجرد بر اساس عامل فضا، امکانات مدرسه، مسائل و مشکلات دانش آموزان بیشتر از دبیران متاهل بود. علت این امر می تواند به مشغله های ذهنی کمتر در مسائل خانوادگی و روزمره اجتماع و در نتیجه احساس مسئولیت و حضور بیشتر در مدرسه نسبت داده شود. همین احساس مسئولیت در صورتی که با موانعی مثل فضا و امکانات محدود، بدرفتاری و مشکلات رفتاری دانش آموزان مواجه شود، ممکن است به احساس سرخوردگی، یاس و عدم عملی شدن طرح ها و برنامه های یک دبیر مجرد و با انگیزه منتهی و باعث افزایش استرس آن ها نسبت به دبیران متاهل شود.

عامل فشار زمانی در دبیران مرد دارای همسر شاغل استرس بیشتری را در مقایسه با دبیران مرد دارای همسر خانه دار ایجاد می کند. از آن جا که تاهل در دبیران مرد همراه با مسئولیت، تعدد نقش، و گاهی احساس فشار است، در نتیجه به صورت احساس فشار کاری و خانوادگی بروز می کند. حضور یک همسر حمایت کننده و مسئولیت پذیر خانه دار در امور داخلی منزل و امورات زندگی از میزان استرس وارده بر مردان متاهل می کاهد. مرد دارای همسر شاغل، علاوه بر مسئولیت های خارج از منزل، دغدغه ها و مشغولیت های ذهنی مربوط به امور خانواده را نیز باید متحمل شود، و از طرفی به علت مسئولیت های کاری خود و همسرش، هر دو استرس بیشتری را تجربه می کنند و چون زمان و ظرفیت کمتری برای سازگاری با استرس و حمایت عاطفی کمتری به خاطر کمبود وقت از طرف مقابل در مواجهه با بحران های استرس زا دارند، همین امر می تواند باعث افزایش استرس در دبیران متاهل دارای همسر شاغل شود.

عامل فضا و امکانات مدرسه در دبیران تربیت بدنی استرس بیشتری را در مقایسه با دبیران غیر تربیت بدنی ایجاد می کند. اما در مقابل، مسائل و مشکلات رفتاری دانش آموزان، پایین بودن انگیزه تحصیل در دانش آموزان، در دبیران غیر تربیت بدنی استرس بیشتری را در مقایسه با دبیران تربیت بدنی ایجاد می کند و علایم روان شناختی و جسمانی استرس در دبیران غیر تربیت بدنی بیشتر از دبیران تربیت بدنی است. نتایج پژوهش حاضر نشان داد که نوع منابع و تعداد عوامل استرس زا در دبیران تربیت بدنی تفاوت معنی داری با غیر تربیت بدنی دارد. به عبارتی، دبیران تربیت بدنی به دلیل این که نیاز به فضا و امکانات بیشتری در مدرسه دارند. در صورت کمبود این تسهیلات بیشتر دچار سرخوردگی و استرس می شوند. اما سایر منابع استرس مانند مشکلات دانش آموزان، پایین بودن انگیزه تحصیل در دانش آموزان و بروز نشانگان روان-شناختی و جسمانی استرس در دبیران غیر تربیت بدنی بیشتر از تربیت بدنی بوده است. پژوهش-

ها پیرامون نحوه مقابله با استرس و یا فشارهای عصبی و تحلیل اثرات ناشی از آن بیانگر این مطلب است که اصولاً نحوه برخورد و مقابله با فشارهای روانی بستگی به عوامل بسیاری از جمله شخصیت فرد و محیط کاری دارد (باقرزاده، ۱۳۸۳). زمان هجوم استرس‌های متعدد، روی آوردن به ورزش می‌تواند راهی برای حصول آرامش عصبی باشد. پیاده روی، دویدن، شنا و سایر ورزش‌ها می‌توانند ذهن را از مسائل استرس‌زا باز دارند (اشتاین کرون، ۱۳۸۲؛ دادستان، ۱۳۸۲). کسانی که اهل ورزش هستند غالباً روحیه ای قوی پیدا می‌کنند و در مقابل ناملایمات کمتر دچار ضعف روحی و جسمی می‌گردند. بنابراین، در صورتی که فرد قبلاً بر فشارهای عصبی وارده بر خود غلبه نموده باشد اثرات آن می‌تواند مثبت تلقی گردد (باقرزاده، ۱۳۸۰).

بر اساس نتایج به دست آمده در این پژوهش دبیران دارای مدرک دیپلم در مقایسه با دبیران فوق دیپلم، لیسانس و بالاتر از لیسانس، و از طرفی دبیران فوق دیپلم در مقایسه با دبیران لیسانس استرس بیشتری را از نظر وضعیت اقتصادی، اجتماعی و خانوادگی نامساعد و پایین بودن انگیزه تحصیل دانش آموزان تحمل می‌کنند. دبیران دارای مدرک دیپلم در مقایسه با دبیران فوق دیپلم، لیسانس و بالاتر از لیسانس، و از طرفی دبیران لیسانس در مقایسه با بالاتر از لیسانس استرس بیشتری را از نظر مسائل و مشکلات رفتاری دانش آموزان تجربه می‌کنند. دبیران دارای مدرک دیپلم در عامل فشار زمانی استرس بیشتری را در مقایسه با دبیران فوق دیپلم، لیسانس و بالاتر از لیسانس تجربه می‌کنند. در کل نتایج حاکی از آن بود که پایین بودن میزان تحصیلات منابع استرس دبیران را افزایش می‌دهد. همسو با یافته‌های سجادی (به نقل از باقرزاده، ۱۳۸۳) و رضانی نژاد (۱۳۸۰) می‌توان گفت که میزان تحصیلات بالا همراه با آموزش و تمرین مهارت‌های تدریس باعث افزایش مهارت مقابله و کنار آمدن با مشکلات و گاه اصلاح رفتار ناشایست دانش آموزان، فراگیری شیوه‌های حل مساله و روش‌های اداره کلاس می‌شود و سطح بینش دبیران را نسبت به امور و مشکلات جاری بالا می‌برد. به عبارتی از آن جا که دبیران دارای تحصیلات دیپلم و فوق دیپلم احساس خودکارآمدی کمتری نسبت به دبیران با تحصیلات بالاتر دارند و مسائل و مشکلات مالی آن‌ها بیش از دبیران با تحصیلات بالا است، میزان و منابع استرس آن‌ها از تعدد بیشتری برخوردار است.

بر اساس نتایج جدول ۴، دبیران رسمی در مقایسه با دبیران پیمانی و حق التدریس استرس بیشتری را از نظر وضعیت اقتصادی، اجتماعی و خانوادگی نامساعد، فضا و امکانات مدرسه، مسائل و مشکلات رفتاری دانش آموزان؛ پایین بودن انگیزه تحصیل در دانش آموزان گزارش کردند. به طور کلی می‌توان گفت که با تبدیل وضعیت استخدامی از حق التدریس به پیمانی و از پیمانی به رسمی، میزان و منابع استرس دبیران افزایش می‌یابد. این یافته با پژوهش‌های قاسمی نژاد (۱۳۸۴)، اسدی دستجردی (۱۳۸۰)، محمدی (۱۳۸۱) و چن و همکاران (۱۹۹۵) ناهمسو با

مقایسه میزان، منابع و علایم روان تنی استرس در دبیران ...

پژوهش کلی و گیل^۱ (۱۹۹۳) همسو است. در تبیین این یافته می‌توان گفت که با افزایش میزان سابقه کار و تبدیل وضعیت استخدامی دبیران از حق التدریس به رسمی میزان توجه آن‌ها به محیط مدرسه و مشکلات شغل معلمی و میزان حساسیت به محدودیت‌های این شغل افزایش می‌یابد و به دنبال آن میزان استرس بیشتری را تجربه می‌کنند. در بدو استخدام ممکن است دبیران حق التدریس، شغل معلمی را به عنوان راه‌گزینی برای فرار از بیکاری سرسام‌آور جامعه امروزی انتخاب کنند، اما کم‌کم با ورود به خانواده آموزش و پرورش چشم آن‌ها به محدودیت‌های امکانات و مشکلات بیشتری باز می‌شود و همین علم و آگاهی به شرایط آموزش و پرورش میزان استرس آن‌ها را به مرور زمان افزایش می‌دهد.

در مجموع یافته‌های پژوهش حاضر اطلاعات مهمی را در مورد میزان و منابع استرس شغلی دبیران به دست داد. هر چند این نتایج را نمی‌توان به تمام جمعیت معلمان و دبیران تعمیم داد، اما یافته‌ها بیانگر نقش و اهمیت ورزش در مواجهه موثر با استرس و سلامت روان است و بر برنامه‌ریزی ورزش برای کاهش استرس معلمی تأکید می‌ورزد.

منابع

اسدی دستجردی، حسن. (۱۳۷۶). *تحلیل عوامل تنیدگی شغلی و ارتباط آن با اضطراب بین مدیران سازمان ملی تربیت‌بدنی و برنامه و بودجه*، رساله دکتری رشته تربیت بدنی، دانشگاه تهران، دانشکده تربیت‌بدنی و علوم ورزشی.

اشتاین کرون، پیتر. (۱۳۸۲). *پیروزی بر دلهره*، ترجمه حسین بنی‌احمد. تهران: انتشارات ققنوس. باقرزاده، فضل‌الله. (۱۳۸۳). *مقایسه استرس کارکنان ورزشکار و غیر ورزشکار*. طرح پژوهشی، دانشگاه تهران. دانشکده تربیت‌بدنی و علوم ورزشی.

بشارت، محمدعلی. (۱۳۸۵). *پایانی و روایی مقیاس سلامت روانی*. دو ماهنامه *دانشور رفتار*، سال سیزدهم، شماره ۱۶، ۱۱-۱۶.

حبیبی، مجتبی، بشارت، محمدعلی، و فدایی، زهرا. (۱۳۸۶). *هنجاریابی مجدد مقیاس میزان، منابع و علائم استرس معلمان کایریاکو و ساتکلیف (TSS)*. *مجله روان‌شناسی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه تبریز*، سال دوم شماره ۶، ۱-۳۲.

دادستان، پریخ. (۱۳۸۲). *تنیدگی و استرس بیماری قرن*. تهران: انتشارات رشد. رابینز، استیفان. پی. (۱۳۷۷). *رفتار سازمانی*. ترجمه علی پارسائیان و محمد اعرابی تهران: انتشارات دفتر پژوهش‌های فرهنگی.

رضایی، علیرضا. (۱۳۶۸). *بررسی میزان استرس معلمان ایرانی*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، رشته روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه شیراز. دانشکده تحصیلات تکمیلی.

رمضان نژاد، رحیم. (۱۳۸۰). بررسی و مقایسه رفتار حمایتی مدیر، عوامل نگهدارنده شغل و عوامل استرس زای شغل مربیان تربیت بدنی و ورزش دانشگاه های دولتی کشور. رساله دکتری، رشته تربیت بدنی. دانشگاه تهران. دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی.

قاسمی نژاد، افسر، سیادت، سیدعلی، و نوری، ابوالقاسم. (۱۳۸۴). تعیین رابطه جو سازمانی با استرس شغلی و رضایت شغلی. دبیران شهر کرد. مجله علوم تربیتی و روان شناسی دانشگاه شهید چمران اهواز. دوره سوم، سال دوازدهم. شماره ۱. ۴۵-۶۴.

گلایی، ایران. (۱۳۸۰). تحلیل عوامل تنیدگی شغلی دبیران تربیت بدنی مدارس متوسطه شهر تهران. پایان نامه کارشناسی ارشد، رشته تربیت بدنی، دانشگاه تهران، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی.

محمدی، مهدی. (۱۳۸۱). بررسی عوامل استرس زای شغلی دبیران تربیت بدنی. پایان نامه کارشناسی ارشد، رشته تربیت بدنی، دانشگاه گیلان، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی.

مداحی، محمدابراهیم. (۱۳۷۲). عوامل استرس زای اجتماعی در عملکرد تربیتی معلم. مجموعه مقالات چهارمین سمپوزیوم جایگاه تربیت. تهران، انتشارات تربیت. ۱۰۷-۱۱۹.

مشهدی، حسنعلی؛ بحرینی، حمیدرضا؛ و ملک پور، مختار. (۱۳۸۴). مقایسه میزان و منابع فشار روانی و رابطه آن با ویژگی های جمعیت شناختی معلمان مدارس عادی و استثنایی. دو ماهنامه دانشور. سال دوازدهم. شماره ۱۲، ۶۳-۷۱.

نوربخش، پریش. (۱۳۷۸). ساخت و اعتباریابی ابزار اندازه گیری عوامل فشار زای شغلی دبیران تربیت بدنی و تعیین رابطه بین این عوامل با سلامت روانی آن ها. رساله دکتری، رشته تربیت بدنی، دانشگاه تربیت معلم، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی.

وفائی، آگیلار. (۱۳۷۹). استرس شغلی معلمي: شیوع، منابع و پیامدهای استرس شغلی در میان معلمان مقاطع ابتدایی و متوسطه، مجله پژوهش های روان شناختی، دوره ۶، شماره ۲۰۱، ۶۳-۹۱.

هادی نژاد، حسن. (۱۳۸۰). بررسی میزان فشار روانی معلمان در مقاطع مختلف تحصیلی و عوامل موثر بر آن، شورای تحقیقات آموزش و پرورش استان زنجان.

- Antonio, A. S., Plychroni, F., & Vlachakis, A, N. (2006). Gender and age differences in occupational stress and professional a burnout between primary and high – school teachers in Greece. *Journal of managerial psychology*. 21 (7), 682-690.
- Bradfield, R., & Jones, D. (1985). Stress and the special teacher: how bad is it? *Academic Therapy*, 20 (5), 571-577.
- Brember M., & palpa, S. (2002). Gender – related causes of stress in trainee teachers on teaching practice in the school of education. *Westmenster studies in education*. 25 (2), 175-186.
- Burke, R. J., & Greenglass, E. (1995). Job stressors, type a behavior, coping responses, and psychological burnout among teachers. *International Journal of stress management*. 2, 45-57.
- Chen, M. Miller, G., Cooper, D., & Wilson, T. (1995). *Taiwanes junior college teacher's stress: counseling implications*. Proceedings of the fifth internationally counseling conference. Hong Kong.
- Fong, M. L., & Amatea, E. S. (1992). Stress and single professional woman: An exploration of causal factory. *Journal of Mental Health counseling*. 14 (1), 20-29.

- Forlin, C. (2001). Inclusion: Identifying potential stressors for regular class teachers, *Educational Research* 43 (3), 235-245
- Gardiner, M. (1999). Gender differences in Leadership style, job stress and mental health in male and female dominate industries. *Journal of occupational and organizational psychology*.72 (3), 301-315.
- Geving, A., M. (2007). Identifying the types of student and teacher behaviors associated with teacher stress. *Teaching and teacher education* 23 (5), 624-640.
- Hodge, G. M., Jupp, J. J., & Taylor, A. (1994). Work stress, distress and burnout in music and mathematics teachers. *British journal of educational psychology*, 64 (1), 65-76.
- Jepson, E., & Forrest, S. (2006). Individual contributory factors in teacher stress: the role of achievement striving and occupational commitment. *British journal of educational psychology*. 76 (1), 183-197.
- Kantas, A. (2001). *Factors of stress and occupational burnout of teachers*, in vasilaki (Eds). *Stress, Anxiety and Intervention*, Ellinika Grammata, Athens, 227-229.
- Kelly, B., & Gill, D. (1993). An examination of personal/situational variables, stress, appraisal & burnout in collegiate teacher -coaches, *Research quarterly for exercise & sport*, 64 (1), 94-102.
- Kim-Wan, M. (1991). Teacher burnout: Relations with stress, personality and social support. *CUHK Education Journal*.19 (1), 3-11.
- Kyriacou, C. (2001). Teacher stress: directions for future research. *Educational review*, 53 (1), 27-35.
- Kyriacou, C., & Sutcliffe, J. (1978). A model of teacher stress. *Educational studies*, 4 (1), 1-6.
- Kyriacou, C. & Sutcliffe, J. (1987). Teacher stress: prevalence. sources and symptoms. *Britishe journal of Educational Psychology*, 48, 159-167.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Guilford.
- Mitchem, K. J (2005). Be proactive: including students with challenging behavior in your classroom. *Intervention in School and Clinic*, 40 (3), 188-191
- Offerman, L. R., & Armitag. M. A. (1993). *Stress and the woman manager*: sources – health outcomes and interventions, in fagenson, *women in management: trends Issue and challenges in manegerial diversity*. Sage, Newbory.
- Pisanti, R., Gagliardi, M., & Razino, S. (2003). Occupational stress and wellness among Italian secondary school teachers. *psychology and health*. 18 (4), 523-536.
- Scott, C., Stone, B., & Dinham, S. (2001). I love teaching hut intemational patterns of discontent. *Education policy analysis archives*. 9 (28), available at: <http://epaa.Asu Edu/epaa/V9N 28. html>.
- Selye, H. (1975). Confusion and controversy in the stress field. *Journal of human Stress*. 1 (2): 37-44
- Smith, M., & Bourke, S. (1992). Teacher stress examining a model based on context, workloads and satisfaction. *Teaching and teacher education*, 8 (1) 37-46.
- Travers, C. J., & Cooper, C. L. (1993). Mental health, job satisfaction and occupational stress among UK teachers. *Work & Stress*, 7 (3), 203-219.

- Travers, C. J., Cooper, C. L. (1997). *Stress in teaching*. In Shorrocks-Taylor, D. (Ed), Directions ion Educational psychology, London.
- Vandenberg, R., & Haberman, A. M. (1999). *Understanding and preventing teacher burnout*, Cambridge university press, Cambridge.
- Vandenberg, R. (2002). Teachers' meanings regarding educational practice. *Review of educational research*, 72, 577-625.
- Wilson, D., & Mutero, C., Doolabh, A., Herzstein, M. (1990), "Type A behavior and self-reported stress among Zimbabwean teachers", *The Journal of Social Psychology*, 130 (1), 115-16