

## رابطه بین استقلال شغلی و استرس معلمان تربیت بدنی شهرستان سبزوار

دکتر رضا اندام<sup>۱</sup>، مهناز اسعدی<sup>۲\*</sup>

تاریخ دریافت: ۱۳۹۳/۰۱/۰۹ تاریخ پذیرش: ۱۳۹۳/۰۶/۱۸

### چکیده

بررسی‌های متعدد نشان داده اند که معلمان تربیت بدنی در معرض عوامل استرس زای شغلی هستند، برخی از این عوامل به محیط شغلی مربوط بوده که می‌تواند آثار نامطلوبی بر سلامتی و نقش تربیتی آنان داشته باشند. هدف از تحقیق حاضر بررسی رابطه بین استقلال شغلی با استرس شغلی معلمان تربیت بدنی شهرستان سبزوار بود. روش تحقیق توصیفی و از نوع همبستگی بود. بدین منظور ۱۵۰ معلم تربیت بدنی (۷۴ مرد و ۷۶ زن) به روش تمام شمار انتخاب شده و پرسشنامه‌های استقلال شغلی (TAS) و استرس شغلی کوک و همکاران (۱۹۸۱) در بین آنها توزیع شد. روایی پرسشنامه‌ها با استفاده از نظرات اساتید مدیریت ورزش و معلمان تربیت بدنی به دست آمد و میزان پایایی با استفاده از آزمون آلفای کرونباخ برای پرسشنامه استقلال شغلی (0/70) و برای پرسشنامه استرس شغلی (0/74) تعیین شد. داده‌ها با استفاده از آزمون‌های آماری توصیفی و استنباطی (آزمون کالموگراف اسمیرنف، همبستگی اسپیرمن، آزمون دوربین-واتسونو تحلیل رگرسیون چندگانه) تجزیه تحلیل شدند. نتایج نشان داد بین استقلال شغلی (0/01)؛  $r = 0.279$  و استقلال عمومی (0/01)؛  $r = -0.329$  با استرس شغلی رابطه منفی و معناداری وجود دارد، اما این رابطه بین استقلال برنامه درسی با استرس شغلی معنادار نبود. نتایج تحلیل رگرسیون چند گانه نیز نشان داد که استقلال عمومی بهترین پیش بینی کننده استرس شغلی است. یافته‌های تحقیق پیشنهاد می‌کنند که مدیران و مسئولان آموزشی زمینه‌ای برای افزایش استقلال شغلی معلمان تربیت بدنی فراهم نمایند تا استرس شغلی آنها کاهش یافته و بتوانند وظایف آموزشی خود را به درستی انجام دهند.

### واژگان کلیدی

استرس، استقلال شغلی، معلمان تربیت بدنی.

۱- دانشیار مدیریت ورزشی دانشگاه شاهرود

۲- دانشجوی کارشناسی ارشد مدیریت ورزشی دانشگاه شاهرود (نویسنده مسئول)

مقدمه

هرچند زندگی مدرن امروز موجبات رفاه و آسایش بی حد و حصر انسان را فراهم نموده است، اما جسم و ذهن انسان را با انتظاراتی که منجر به استرس می شوند روبه رو می سازد. استرس ۱ موضوع جدیدی نیست، انسان از زمانی که به عرصه اجتماعی گام نهاده است، به دفعات متعددی تحت تأثیر استرس قرار گرفته و این پدیده روز به روز در حال افزایش است. در حقیقت، استرس بر تمام وجوه زندگی انسان تأثیر گذار بوده و به خانواده، آموزش و پرورش، فعالیت های اجتماعی و اقتصادی، سازمان ها و مشاغل مرتبط شده است (Nagra & Arora, 2013, p2). محیط شغلی می تواند به عنوان یک منبع استرس اجتماعی و روانی در نظر گرفته شود که اثرات زیان آوری بر رفاه و سلامتی کارکنان دارد و در عین حال می تواند بر رفتار کارکنان اثری منفی گذاشته و در نهایت منجر به عدم کارایی کارکنان و سازمان شود (Jeyaraj, 2013, p 63). کاپلان و همکاران (۱۹۷۵) استرس شغلی را به عنوان یکی از ویژگی های محیط شغلی که موجب تهدید فرد می شود تعریف نموده اند (به نقل از Reddy & Anuradha, 2013, p 9). اما استرس معلمان، به عنوان نوع خاصی از استرس شغلی محسوب می شود (Reddy & Anuradha, 2013, p10). بررسی های متعددی وجود دارد که ماهیت استرس زای حرفه آموزش را خاطر نشان ساخته اند. رضانی نژاد و همکاران (۱۳۸۳) عوامل استرس زای شغلی را در بین معلمان ورزش بررسی کرده و نشان دادند درصد زیادی از معلمان تربیت بدنی با عوامل استرس زا روبه رو هستند و احتمالاً دبیران تربیت بدنی در ساختار مدرسه جایگاه مناسبی برای خود نمی بینند (p 34). هم چنین در تحقیقی که توسط پورقاز و همکاران (۱۳۹۰) انجام گرفت نتایج نشان داد که ۷۰ درصد دبیران تربیت بدنی استان سیستان و بلوچستان دارای استرس شغلی بالایی هستند و دبیران زن نسبت به دبیران مرد از استرس شغلی

بیشتری رنج می برند (67, 68 p). کاکس و همکاران (۱۹۷۸) گزارش نمودند که بیش از ۶۰ درصد معلمان کارشان را به عنوان منبع اصلی استرس در زندگی خود می دانند (به نقل از Kayastha & Kayastha, 2012, p 54). کایریاکو (۱۹۸۷) استرس معلمان را به عنوان تجربه احساسات ناخوشایندی همچون تنش، ناامیدی، اضطراب، عصبانیت و افسردگی ناشی از جنبه های مختلف شغل معلمی تعریف نموده است (p 146). منابع استرس معلمان، در پژوهش های مختلف مورد بررسی قرار گرفته است و منابع مختلفی همچون حجم کاری زیاد، فشار زمان، محیط کاری نامناسب، به رسمیت نشناختن کار معلمان، به تعویق انداختن پرداخت حقوق آنها (Kaur, 2011, p49)، فقدان تلاش دانش آموزان در کلاس، جو و فرهنگ سازمانی، ساختار مدیریتی مدرسه و غیره را به عنوان منابع استرس معلمان ذکر نموده اند (Habibi AsgarAbad, 2008, p 638 & 639). اما نتایج تحقیق کوتزی و دی ویلیرز (۲۰۱۰) نشان داد که فقدان استقلال شغلی ۶ نیز یکی از منابع استرس بوده و با میزان تعهد شغلی کارکنان رابطه منفی دارد. در واقع می توان گفت فقدان اختیار در تصمیم گیری ها و هم چنین فقدان کنترل شغلی، با تجربه احساسات نامطلوب استرس شغلی مرتبط می باشد (Coetzee & De Villiers, 2010, p 29). استقلال را می توان به عنوان داشتن هویت شخصی و توانایی برای مستقل عمل نمودن و اعمال کنترل بر محیط توسط فرد تعریف نمود که دربرگیرنده احساس مسلط بودن بر کار و داشتن منبع کنترل درونی می باشد (Benard, 1995, p 1). با وجود تعاریف متفاوتی که برای استقلال شناسایی شده است، اما همه آنها بر یک جنبه مشترک تأکید می کنند و آن این است که استقلال مستلزم به رسمیت شناختن قدرت و آزادی بیشتر برای معلمان در فعالیت های شغلی آنها است. پژوهشگران این موضوع را به عنوان کنترل محیط شغلی (Pearson & Hal, 1993, p 173) و

3. Cox et al  
4. Kyriacou  
5. Coetzee & De Villiers  
6. Job autonomy

1. Stress  
2. Caplan et al

رویدادهای کلاسی (مانند روابط با دانش آموزان، روند آموزشی و رفتار دانش آموزان در مدرسه) مربوط است و با مسائل اداری (همچون میزان استقلال شغلی و روابط با مدیران) رابطه ای ندارد (به نقل از Kayastha & Kayastha, 2012, p 54). در هر حال اهمیت استقلال شغلی و افزایش نقش معلمان در آموزش در آثار علمی متعددی به چشم می خورد؛ استدلال آنها این است که از طریق بهبود و توسعه استقلال شغلی کارکنان بهره وری سازمانی افزایش یافته و به رسمیت شناختن قدرت و اختیار بیشتر برای کارکنان در فرآیند تصمیم گیری به آنها اجازه می دهد آزادانه تر فکر نموده و عمل نمایند (Ozturk, 2011, p 114). در واقع سازمان هایی که حوزه تصمیم گیری آنها مدیران ارشد هستند نسبت به سازمان هایی که در آن ها تصمیم گیری بصورت غیر متمرکز است اثربخشی کمتری خواهند داشت (به نقل از Ozturk, 2011, p 114).

هم چنین پژوهش ها در سایر کشورها نشان داده اند که طی سال های اخیر، ترک شغل معلمان در مدارس دولتی افزایش یافته است (به نقل از Flook et al, 2013, p 182). ناتال (۱۹۹۳) گزارش داد که اگرچه معلمان به دلایل مختلفی شغل خود را رها می کنند، اما آنها اغلب به خاطر حرفه ای نبودن در این شغل، عدم شناخت کامل این شغل و هم چنین عدم استقلال، حرفه آموزش و تدریس را ترک می گویند (به نقل از Moomaw, 2005, p 5). بنابراین به نظر می رسد استقلال معلمان و یا فقدان آن به عنوان عاملی مهم در انگیزه معلمان برای ماندن یا ترک شغل معلمی محسوب می شود (Moomaw, 2005, p 42; Pearson & Moomaw, 2005, p 6). هرچند در کشور ما ترک شغل معلمان اتفاقی بسیار نادر است اما باید توجه نمود در صورتیکه به استرس معلمان و عوامل تأثیر گذار بر آن از جمله استقلال شغلی توجه نشود ممکن است موجب کاهش عملکرد، پایین بودن کیفیت آموزش، افزایش غیبت و در نتیجه کم رنگ شدن نقش مثبت تربیتی

آزادی در تصمیم گیری توصیف نموده اند (Short, 1994, p 490-491). بنابراین استقلال معلمان به معنی عدم وابستگی آنان و حفظ اختیار خود در کلاس درس و تصمیم گیری های آموزشی است (Street, 1988, p 4). در واقع چیزی که برای یک معلم به عنوان استقلال شناخته می شود ممکن است همانند انزوا برای فردی دیگر باشد (Moomaw, 2005, p 15; Pearson & Moomaw, 2005, p 42). کراوورد (۲۰۰۱) قدرت معلمان در تصمیم گیری را به عنوان نشانه ای از استقلال آنها دانست؛ معلمان روزانه رابطه ای نزدیک با دانش آموزان و والدین آنها دارند، بنابراین باید بهترین و مناسبترین تصمیمات را در رابطه با نحوه آموزش دانش آموزان اتخاذ نمایند. برانتی (۲۰۰۱) اظهار نمود که استقلال در واقع آزادی از انتظارات یا فشارهای دیگر معلمان یا مدیران است این آزادی می تواند، آزادی در تحویل برنامه درسی (Curren, 2007) و یا آزادی از کنترل های خارجی (Charters, 1976) باشد (به نقل از Strong, 2012, p 4). هم چنین رایان، کانل و دسی (۱۹۸۹) به این نتیجه رسیدند که مدیرانی که کنترل بیشتری اعمال می کنند و عملکرد کارکنان را از نزدیک سرپرستی می کنند، موجب می شوند زیردستانشان رضایت کمتر و فشار کاری بیشتری را تجربه نمایند. در حقیقت فقدان کنترل شغلی به این معنی است که کارکنان در انتخاب های شغلی خود آزادی ندارند، به عبارت دیگر سرپرستان و یا مدیران برای آنها تصمیم گیری می کنند (به نقل از Liu et al, 2011, p 5). در واقع استقلال شغلی به افراد اجازه می دهد که از قرار گرفتن در معرض عوامل استرس زا اجتناب کرده، وظایفشان را انتخاب نموده و یا از انجام کارهایی که منجر به استرس می شود احتراز نمایند (به نقل از Saragih, 2011, p 204). اما اسمیلنسکی (۱۹۸۴) رضایت شغلی معلمان را بررسی نمود و نشان داد که رضایت و استرس معلمان در محیط کار بیشتر به

1. Crawford
2. Brunetti
3. Ryan, Connell & Deci
4. Smilansky

جهت گردآوری اطلاعات مربوط به استرس شغلی از پرسشنامه استرس شغلی کوک و همکاران (۱۹۸۱) با ۷ سؤال در مقیاس ۵ ارزشی لیکرت (از کاملاً مخالفم=۱ تا کاملاً موافقم=۵) استفاده شد. بعد از ترجمه پرسشنامه‌ها با استفاده از روش "ترجمه-باز ترجمه" ۳، ۱۰ نفر از متخصصان صاحب‌نظر و معلمان تربیت بدنی در مورد روایی صوری و محتوایی آن اظهار نظر کردند و بر این اساس سؤال "۱۷" پرسشنامه استقلال شغلی معلمان به دلیل نظر صاحب‌نظران مبنی بر مشابهت با سؤال "۱۶" از پرسشنامه حذف گردید. پس از آن در مطالعه ای راهنما تعداد ۳۰ نفر پرسشنامه‌ها را تکمیل نموده و بعد از تجزیه تحلیل آنها پایایی پرسشنامه‌ها با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ محاسبه گردید که میزان آن برای پرسشنامه استقلال شغلی ( $\alpha=0/70$ ) و برای پرسشنامه استرس شغلی ( $\alpha=0/74$ ) برآورد شد و در نهایت پرسشنامه در سه بخش مشخصات فردی و پرسشنامه‌های اصلی (استقلال شغلی و استرس شغلی) بین نمونه‌های تحقیق توزیع شد. هم چنین برای ارزیابی ویژگی‌های جمعیت شناختی از روش‌های آمار توصیفی (فراوانی، میانگین و انحراف استاندارد) و برای بررسی چگونگی توزیع داده‌ها از آزمون کالموگراف اسمیرنوف استفاده گردید. به دلیل طبیعی نبودن توزیع داده‌ها از آزمون ناپارامتریک ضریب همبستگی اسپیرمن استفاده گردید. هم چنین جهت بررسی نقش پیش‌بین ابعاد استقلال شغلی بر استرس شغلی تحلیل رگرسیون چندگانه مورد استفاده قرار گرفت.

#### یافته‌ها

جدول شماره ۱، نمرخی از ویژگی‌های جمعیت شناختی آزمودنی‌ها را نشان می‌دهد. لازم به ذکر است که، دامنه سنی معلمان ۲۶ تا ۵۳ سال و میانگین سنی آنها ۳۸/۶۳ بوده است. هم چنین کمترین سابقه ۲ و بیشترین سابقه ۳۰ سال و میانگین سابقه کاری نمونه‌های تحقیق ۱۷/۸۰ بوده است.

و آموزشی معلمان تربیت بدنی شود (Wilches, Usma, 2007, p 246). بنابراین در صورتیکه مدیران آموزشی مایل باشند در معلمان ایجاد انگیزه نموده و به آنها اختیار دهند، استرس آنها را به حداقل رسانده و از فرسودگی شغلی آنها جلوگیری نمایند، بایستی نیاز معلمان به استقلال را شناسایی نموده و به آن پاسخگو باشند (Moomaw, 2005, p 1). در این راستا توجه به عوامل زمینه ساز استرس شغلی در بین معلمان تربیت بدنی که نقش مهمی در ایجاد و حفظ تناسب اندام، و تربیت اخلاقی دانش آموزان بر عهده دارند (Kumar & Singh, 2006, p 2 & 3)، می تواند موجبات بهبود نقش تربیتی و آموزشی آنها را فراهم نماید. از این رو این سؤال مطرح می شود که آیا بین استقلال شغلی و استرس شغلی معلمان تربیت بدنی شهر سبزوار رابطه وجود دارد؟

#### روش شناسی پژوهش

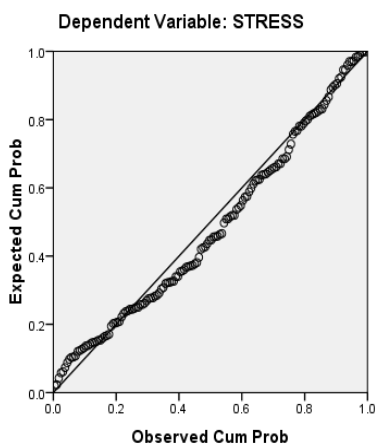
روش تحقیق توصیفی و از نوع همبستگی است. جامعه آماری تحقیق را تمامی معلمان تربیت بدنی شهرستان سبزوار که در سال تحصیلی ۹۳-۹۲ مشغول به تدریس بودند تشکیل دادند. به دلیل پایین بودن حجم جامعه آماری، نمونه به صورت تمام شمار به دست آمد که در حقیقت نمونه برابر جامعه است ( $n=N$ )؛ براین اساس تعداد ۱۵۰ نفر (۷۴ مرد و ۷۶ زن) به عنوان نمونه آماری مورد ارزیابی قرار گرفتند. برای جمع آوری اطلاعات مربوط به استقلال شغلی از پرسشنامه استقلال شغلی معلمان (تی.ای.اس) ۱ با ۱۸ سؤال استفاده شد این پرسشنامه شامل دو بعد می باشد؛ ۱) استقلال عمومی که دربرگیرنده سؤالاتی است که روش تعیین استانداردهای رفتاری در کلاس درس و تصمیم گیری شخصی در شغل را اندازه گیری می کنند و ۲) استقلال برنامه درسی که توسط سؤالاتی که روش انتخاب فعالیت‌ها، مطالب درسی و برنامه ریزی آموزشی را اندازه گیری می کنند توصیف می شود. این پرسشنامه در مقیاس ۵ ارزشی لیکرت (از کاملاً مخالفم=۱ تا کاملاً موافقم=۵) تنظیم شده است. هم چنین

قبل از اینکه نتایج تحلیل رگرسیون مورد استفاده قرار گیرند و براساس آنها معادله رگرسیونی نوشته شود می‌بایست چهار پیش فرض استقلال خطاها، نرمال بودن خطاها، همگونی واریانس و عدم وجود همخطی میان متغیرهای مستقل بررسی شود ( Kasim, 2014; Azar & Momeni, 2009). برای بررسی استقلال خطاها از آزمون دوربین- واتسون استفاده شد، از آنجاییکه مقدار این آماره ۱/۸۴ بود، فرض استقلال خطاها تأیید می‌گردد، زیرا مقادیر نزدیک به ۲ این آماره استقلال باقیمانده‌ها را نشان می‌دهد (جدول ۴).

جدول ۴- نتایج آزمون دوربین- واتسون برای استقلال باقیمانده‌ها

آماره آزمون	
میزان همبستگی	۰/۳۰۳
ضریب تعیین	۰/۰۹۲
ضریب تعیین تعدیل شده	۰/۰۸۵
خطای انحراف معیار	۰/۵۷۹
دوربین- واتسون	۱/۸۴۸

هم چنین برای بررسی نرمال بودن خطاها از نمودار رگرسیون استاندارد شده باقیمانده‌ها استفاده شد (شکل ۱). با توجه به اینکه تمامی نقاط حول یک خط مستقیم قرار گرفته اند شرط نرمال بودن باقیمانده‌های خط رگرسیون نیز برقرار می‌باشد.



شکل ۱- نمودار رگرسیون استاندارد شده باقیمانده‌ها

جهت بررسی فرضیه برابری واریانس‌ها و عدم وجود همخطی میان متغیرهای مستقل به ترتیب از نمودار پراکنش

جدول ۱- نیمرخ ویژگی‌های جمعیت شناختی آزمودنی‌ها

متغیر	فراوانی	درصد
جنسیت	زن	۷۶
	مرد	۴۹/۳
تحصیلات	فوق دیپلم	۹
	لیسانس	۱۰۶
	فوق لیسانس و بالاتر	۳۵
وضعیت استخدامی	حق التدریس	۸
	قراردادی	۱
	پیمانی	۲۳
	رسمی	۱۱۸

براساس نتایج جدول ۲ رابطه منفی و معناداری ( $r = -0.279; p = 0.001$ ) بین استقلال شغلی و استرس شغلی معلمان تربیت بدنی وجود دارد، بدین معنی که با افزایش استقلال شغلی، استرس شغلی آنها کاهش می‌یابد.

جدول ۲- رابطه بین استقلال شغلی با استرس شغلی

آماره آزمون	استقلال شغلی	استرس شغلی
میانگین	۳/۳۷۰	۲/۷۷۸
انحراف معیار	۰/۴۸۷	۰/۶۰۵
ضریب همبستگی اسپیرمن	-۰/۲۷۹**	
سطح معناداری (P)	۰/۰۰۱	

\*\*در سطح  $p \leq 0.01$  معنادار است.

همانطور که در جدول ۳ ملاحظه می‌شود، براساس آزمون همبستگی اسپیرمن، رابطه منفی و معناداری بین استقلال عمومی و استرس شغلی وجود دارد ( $r = -0.329; P = 0.001$ ) یعنی با کاهش استقلال عمومی، استرس شغلی افزایش می‌یابد. اما رابطه بین بعد استقلال برنامه درسی و استرس شغلی معنادار نبود.

جدول ۳- رابطه بین ابعاد استقلال شغلی با استرس شغلی

متغیر	استقلال عمومی	استقلال برنامه درسی
استرس شغلی	ضریب همبستگی اسپیرمن	-۰/۳۲۹**
	سطح معناداری (p)	۰/۰۰۱

\*\*در سطح  $p \leq 0.01$  معنادار است.

آنان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. هدف کلی از انجام تحقیق حاضر بررسی رابطه استقلال شغلی و استرس شغلی در بین معلمان تربیت بدنی شهر سبزوار بود. براساس یافته‌های تحقیق، بین استقلال شغلی و استرس شغلی رابطه منفی و معناداری وجود داشت. این یافته با یافته‌های پیرسون و هال (۱۹۹۳) و پیرسون و موماو (۲۰۰۵) همخوانی دارد؛ اما با یافته‌های اسمیلنسکی (۱۹۸۴)، چای کیم (۲۰۰۴) و ساراجی (۲۰۱۱) مطابقت ندارد. شاید دلیل این ناهمخوانی به خاطر تفاوت‌های فردی و هم چنین مربوط به تفاوت در ماهیت نمونه‌های تحقیق باشد. این موضوع نشان می‌دهد که از نظر یک معلم استقلال به عنوان یک عنصر نافذ و ارزشمند در عملکرد کلاسی او محسوب می‌شود (Strong, 2012, p 5). در واقع افزایش استقلال شغلی معلمان موضوعی است که در اجرای اصلاحات آموزشی باید در نظر گرفته شود، اعطای استقلال و توانمندسازی معلمان می‌تواند نقطه شروعی برای مقابله با مشکلات فعلی مدارس باشد، بنابراین برای اینکه بتوان اطمینان حاصل نمود که معلمان ورزش و وظایف خود را به نحو احسن انجام می‌دهند باید استقلال بیشتری به آنها اعطا نمود؛ زیرا محدودیت قدرت و استقلال آنها، با حوزه وسیع وظایف و مسئولیت‌های شغلی آنها تناقض خواهد داشت و موجب افزایش استرس شغلی آنها خواهد شد (Ozturk, 2011, p 115). اگر معلمان تربیت بدنی در کار خود احساس مسئولیت داشته باشند، چنانچه در کارشان نتایج موفقیت آمیزی کسب کنند، آن را به عملکرد خود نسبت خواهند داد و در نتیجه استرس شغلی آنها کاهش خواهد یافت. اما در صورتی که احساس کنند مدیران به آنها به عنوان وسیله‌ای در فرآیند آموزش می‌نگرند، احتمالاً عملکرد ضعیفی از آنها انتظار خواهد رفت و در نتیجه استرس شغلی افزایش و اعتماد به نفس آنها کاهش خواهد یافت (Chae Kim, 2004, p 12). در عین حال در این پژوهش نشان داده شد که بین استقلال عمومی با استرس

باقیمانده‌های استاندارد شده در مقابل مقادیر برآورد شده استاندارد و شاخص VIF استفاده شد. نتایج نشان داد که فرض برابری واریانس‌ها برقرار می‌باشد. میزان شاخص VIF نیز ۱/۳۶ بدست آمد (مقادیر کوچکتر از ۱۰ برای VIF نشان دهنده عدم وجود همخطی می‌باشند). براساس این شاخص‌ها مدل از کفایت لازم برخوردار است. براساس نتایج حاصل از تحلیل رگرسیون چندگانه که در جدول ۵ قابل مشاهده است، متغیر پیش بین استقلال عمومی تنها ۸/۵ درصد از واریانس (تغییرات) متغیر استرس شغلی را تبیین می‌کند. هرچه میزان بتا و تی بزرگتر باشد، اثر متغیر پیش بین بر متغیر ملاک بیشتر خواهد بود، در این مدل تأثیر متغیر استقلال عمومی بر استرس شغلی معنی دار است، اما تأثیر متغیر استقلال برنامه درسی معنی دار نشد. بنابراین متغیر استقلال عمومی بالاترین تأثیر رگرسیونی را روی متغیر استرس شغلی دارد و از آنجایی که میزان بتا منفی شده است، نشان دهنده‌ی تأثیر معکوس استقلال عمومی بر استرس شغلی است.

جدول ۵- نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه مربوط به ابعاد استقلال شغلی با استرس شغلی

آماره آزمون	استقلال عمومی	استقلال برنامه درسی
بتا (B)	-۰/۳۰۳	-۰/۱۰۴
t	-۳/۸۶	-۱/۲۷۳
p	۰/۰۰۱	۰/۲۰۵
B	-۰/۳۶۷	-۰/۰۹۲
Adjusted R Square	۰/۰۸۵	۰/۰۰۴

### بحث و نتیجه گیری

ورزش و فعالیت بدنی نقش مهمی در سلامت جامعه ایفا می‌کند که در این راستا آموزش و پرورش یکی از مهم ترین سازمان‌های ترویج دهنده ورزش و اثرات آن در جامعه می‌باشد و معلمان ورزش در خط مقدم این سازمان مسئولیت این امر خطیر را برعهده داشته و به عنوان بخشی از این سیستم، نقشی اساسی و کلیدی در رسیدن به این مهم دارند (Heydari Nezhad, Bahrami & Azmsha, 2012, p 82 & 83). بنابراین با توجه به نقش کلیدی معلمان تربیت بدنی بررسی موضوع استرس شغلی در بین

1. Pearson & Hal
2. Pearson & Moomaw
3. Chae Kim
4. Saragih

(Pearson & Moomaw, 2005, p 38 , 39). نتایج تحقیق حاضر نشان داد که استقلال عمومی می تواند تأثیر بیشتری بر استرس شغلی معلمان تربیت بدنی داشته باشد. بنابراین باید تأکید نمود که مدیران آموزشی و هم چنین مدیران مدارس باید به معلمان اجازه دهند که تصمیمات کلاسی را شخصاً و بدون مداخله دیگران (مدیر، همکاران و یا والدین) اتخاذ نموده و کلاس درس خود را همانگونه که مناسب می دانند اداره نمایند. باید تأکید نمود که نیاز به استقلال برای معلمان یک نیاز اساسی است، و به جرأت می توان گفت افزایش کیفیت زندگی کاری معلمان در گرو افزایش استقلال شغلی آنها و انتخاب روش های انجام کار خویش و داشتن آزادی و کنترل بر برنامه های کاری است. این موضوع نیازمند رسیدگی بیشتری توسط مسئولان آموزشی است تا بتوانند استرس معلمان را از طریق افزایش استقلال شغلی آنها کاهش داده و موجبات رفاه و سلامتی آنها را فراهم نمایند. بنابراین طراحی شغلی با استقلال بالا تا حد زیادی عملکرد و رضایت آنها را افزایش داده و از طرفی موجب کاهش استرس شغلی آنها می شود (Saragih, 2011, p 204)، زیرا فراهم نمودن محیط آموزشی آرام و مناسب برای دانش آموزان، نیازمند این موضوع است که خود معلمان در آرامش روانی به سر برده و از فشارهای روزمره دوری جویند؛ بنابراین استقلال شغلی به عنوان یک محرک به آنها کمک می کند که به سوی مراتب بالاتر خودشکوفایی و هم چنین شکوفایی نیروهای آینده ساز کشور پیش روند. تحقیقات آینده می توانند به شناسایی تأثیر منابع روانی دیگر در رابطه با سازگاری معلمان تربیت بدنی با محیط کاریشان بپردازند. امید است تحقیقات پیرامون منابع روانی معلمان تربیت بدنی بتواند موجبات بهبود شرایط شغلی آنان را فراهم نماید.

شغلی رابطه منفی و معناداری وجود دارد. این یافته، با نتایج پژوهش پیرسون و موماو (۲۰۰۵) همسو است. اما بین استقلال برنامه درسی و استرس شغلی رابطه معناداری مشاهده نشد؛ در حالیکه در مطالعه پیرسون و موماو (۲۰۰۵) استقلال برنامه درسی رابطه قوی تری با استرس شغلی داشت. شاید دلیل این موضوع به خاطر تفاوت های فرهنگی و اجتماعی و شرایط حاکم بر معلمان در دو کشور باشد. هم چنین باید تأکید نمود که نمونه های مورد مطالعه آنها معلمین سایر دروس بودند. بنابراین یافته های تحقیق پیشنهاد می کند که از طریق افزایش استقلال و اعتماد به نفس معلمان در قالب کلاس های ضمن خدمت و پر رنگ نمودن نقش معلمان در انتخاب فرآیندهای آموزشی و انتخاب دروس موجبات پیشگیری از استرس شغلی را در بین آنان فراهم نموده و به آنها اجازه داده شود که استانداردهای رفتاری کلاس درس در درجه اول توسط خود آنها تعیین شود. در حقیقت، معلمان مستقل دانش آموزان را در ایجاد برنامه های درسی مشارکت داده و به کودکان کمک می کنند از طریق دنبال کردن مباحث و فعالیت های مورد علاقه خود به استقلال بیشتری دست یابند (Ozturk, 2011, p 117). در حقیقت اگر قرار است به معلمان مانند سایر مشاغل اختیار داده شده و از آنها به عنوان افرادی حرفه ای تجلیل شود باید به آنها آزادی داد تا بتوانند همانند پزشکانی که برای بیماران خود راه درمانی تجویز می کنند، بهترین برنامه های آموزشی را برای دانش آموزان فراهم نموده و آنها را در مسیر درست هدایت نمایند. در حالی که اکثر تحقیقات از کاربرد پاداش های درونی همچون؛ رشد شخصی، علاقه به آموزش به دیگران و عشق به دانش آموزان و غیره به عنوان دلایل ایجاد انگیزه در معلمان حمایت می کنند، اما معلمان بزرگترین نیاز خود را نیاز به امنیت و استقلال شغلی عنوان می کنند

## منابع

- Azar, A & Momeni, M. (2009). Statistics and its Application in Management. Tehran: SAMT publication. Vol. 2, 13th Ed.
- Benard, B. (1995). Fostering resilience in children. Urbana, IL: ERIC Clearinghouse on Elementary and Childhood Education. (ERIC Document Reproduction Service. No. ED386327).[www.edpsycinteractive.org/files/resilience.html](http://www.edpsycinteractive.org/files/resilience.html)
- Chae Kim, J. (2004). The effects of work experiences and institutional support on job satisfaction among NCAA coaches. Submitted to the Office of Graduate Studies of Texas A & M University in partial fulfillment of the requirements for the degree of Master of Science. Major Subject: Kinesiology.
- Coetzee, M & De Villiers, M. (2010). Sources of job stress, work engagement and career orientations of employees in a South Africa financial institution. Southern Africa Business Review Volume14, Number1. pp. 27-58.
- Flook, L; Goldberg, S. B; Pinger, L; Bonus, K & Davidson, R.J. (2013). Mindfulness for teachers: A pilot study to assess effects on stress, Burnout and teaching efficacy. Journal Compilation © 2013 International Mind, Brain and Education Society and Blackwell Publishing. INC. Vol. 7, No. 3. pp. 182-195.
- Habibi Asgarabad, M; Najafi, M; Falsafi Nejad, MR & Fadaei, Z. (2008). A comparative investigation of prevalence, sources of stress and psychosomatic symptoms among physical and non physical education teachers. Journal of Applied Psychology. Vol. 2. No.4 (8). pp. 636- 656.
- Heydari Nezhad, S; Bahrami, M & Azmsha, T. (2012). The effect of in-service training on empowerment of Physical Education Teachers. Management and Biological Sciences Research Applications in Sport. Vol 1, No 2. pp. 81- 88.
- Jeyaraj, S.S. (2013). Occupational Stress among the Teachers of the Higher Secondary Schools in Madurai District, Tamil Nadu. IOSR Journal of Business and Management (IOSR- JBM). e-ISSN: 2278-487x. Vol. 7, Issue. 5. pp. 63-76.
- Kasim, E. Y. (2014). Effect of financial distress in stock return to manufacturing company listed in indonesia stock exchange period 2009-2011, differences among the audited by big 4 and non-big 4. 5TH International Conference On Business and Economic Research (5TH Icerb 2014) Proceeding. ISBN: 978-967-5705-13-7. Website: [www.internationalconference.com.my](http://www.internationalconference.com.my)
- pp. 924- 939.
- Kaur, S. (2011). Job satisfaction and occupational stress among school Teachers : A correlational study. International Referred Research Journal. ISSN- 0974-2832, RNI-RAJBIL 2009/29954; VoL. III . ISSUE- 34, pp. 49-50.
- Kayastha, D. P & Kayastha, R. (2012). A study of occupational stress on job satisfaction among teachers with particular reference to corporate, higher secondary school of Nepal: Empirical study. Asia Journal of Management Sciences and Education. Vol. 1, No.2, ISSN: 2186-845X. ISSN: 2186-8441print. pp. 52-62.
- Kumar. R & Singh. R. (2006). Job stress, job satisfaction and adjustment among physical education teachers of Haryana schools. Faculty of Education and Information sciences for the degree of Doctor of Philosophy in physical education. Punjabi University.
- Kyriacou, C. (1987). Teacher stress and burnout: An international review. Educational Research, Vol 29, Issue. 2. pp. 146-152.
- Liu, C; Spector, P. E; Liu, Y & Shi, L. (2011). The interaction of job autonomy and Conflict with supervisor in China and the United States: A qualitative and quantitative Comparison. International Journal of Stress Management. Vol. 18, No. 3. pp. 222-245.
- Moomaw, W. E. (2005). Teacher-perceived autonomy: A construct validation of The teacher autonomy scale. A dissertation submitted to the division of graduate studies College of professional studies the university of West Florida in partial fulfillment of the requirements for the degree of doctor of education.



- Nagra, V; Arora, S. (2013). Occupational stress and health among teacher educators. *International Journal of Advanced Research in Management and Social Sciences*, ISSN: 2278-6236, Vol. 2, No. 8. pp. 1-13.
- Öztürk, İ.H. (2011). Curriculum reform and teacher autonomy in Turkey: The case of the history teaching. *International Journal of Instruction*, e- ISSN: 1308-1470, Vol.4, No. 2, pp. 113-128.
- Pearson, L. C. & Hall, B. W. (1993). Initial construct validation of the teaching autonomy scale. *Journal of Educational Research*, 86(3), pp. 172-177.
- Pearson, L. C & Moomaw, W. (2005). The Relationship between Teacher Autonomy and Stress, Work Satisfaction, Empowerment, and Professionalism. *Educational Research Quarterly*. Vol. 29. 1, pp. 38-54.
- Pourghaz, A; Keikhanejad, M & Armaki, A.F. (2011). A Comparative Study on the Job Stress of Physical Education Teachers in Rahnamayee Level of Schools. *Quarterly Journal of Career & Organizational Counseling*. Vol. 3. No. 9. pp. 61-73.
- Ramezani nejad, R; Hemmatee nejad MA & Mohammadi, SM. (2004). Evaluation of occupational stress factors of physical education and sports teachers. *Quarterly Olympics*. Vol. 12. 1(25). pp. 27-36.
- Reddy, G. L & Anuradha, R. V. (2013). Occupational stress of higher secondary teachers working in Vellore district. *International Journal of Educational Planning & Administration*, ISSN, 2249-3093, Vol. 3, No. 1. pp. 9-24.
- Saragih, S. (2011). The effects of job autonomy on work outcomes: Self efficacy as an intervening variable. *International Research Journal of Business studies*, Vol.4, No.3, ISSN: 2089-6271. pp. 203-215.
- Short, Paula. M. (1994). Defining teacher empowerment. *Education*, 114 (4). pp. 488-492.
- Street, Mary. Sue. (1988). An investigation of the relationships among supervisory expertise of the principal, teacher autonomy, and environmental robustness of the school. (Doctoral dissertation, Louisiana State University,1988). *Dissertations Abstracts International*, 50 (05A), 1172.
- Strong, L. (2012). A psychometric study of the teacher work- autonomy scale with a Sample of U. S teachers. *Theses and Dissertations*. paper 1092 .
- Usma Wilches, M. J. (2007). Teacher autonomy: A critical review of the research and Concept beyond applied linguistics. *Ikala, Revista de lenguaje y culture*, Vol. 12, No. 18. pp. 245-275.

# The relationship between job autonomy and stress among physical education teachers in Sabzevar city

R. Andam<sup>1</sup>, M.Asadi<sup>2</sup>

(Received: 08 April 2014

Accepted: 09 September 2014)

## Abstract

Several studies have shown that physical education teachers are exposed to occupational stresses; some of these factors were related to the job environment, which can have adverse effects on their health and their educational role. The aim of the present study was to investigate the relationship between stress and job autonomy among physical education teachers in Sabzevar city. The method of this research was descriptive – correlation. For this purpose, 150 physical education teachers (74 male and 76 female) were selected and TAS job autonomy questionnaire and job stress by Cook and colleagues (1981) were distributed among them. The validity of questionnaires was confirmed With sport management professors and physical education teachers and the level of reliability Was determined through using Cronbach's alpha for the scale of job autonomy ( $\alpha = 0.70$ ) and the job stress inventory ( $\alpha = 0.74$ ). Data Was analyzed using descriptive and inferential statistical tests (Kolmogorov-Smirnov test, Spearman correlation, Durbin-Watson test and multiple regression analysis). Results showed a negative and significant relationship between job autonomy ( $r = -0.279$ ;  $p = 0.001$ ) and general autonomy ( $r = -0.329$ ;  $p = 0.001$ ) with job stress, but there was no significant association between curriculum autonomy with occupational stress. The results of multiple regression analysis showed that general autonomy is the best predictor of the job stress. Findings suggest that educational administrators should provide a basis for increasing job autonomy of physical education teachers to reduced their job stress and enable them to carry out their teaching duties properly.

## Keywords

Stress, Job autonomy, Physical education teachers.

---

1. Associate Professor, Sport Management University of Shahrood

2. (MSc of sport Management), University of Shahrood

Email: asadi.mahnaz98@yahoo.com