

بررسی پیوند استرس شغلی در معلمان مدارس با اخلاق رقابتی و همکاری

زهرا مختاری ۱ و حکیمه محمدوند ۲

۱. کارشناسی زبان و ادبیات فارسی، دانشگاه پیام نور واحد مرند

۲. کارشناسی آموزش ابتدایی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرند

چکیده

استرس به منزله بخشی از زندگی هر انسان در همه جوامع به عنوان یک پاسخ مناسب و سازگار تلقی می‌گردد. فقدان استرس یا استرس بیمارگونه ممکن است ما را با مشکلات و خطرات زیادی مواجه سازد. یکی از عوامل تأثیر گذار در کاهش استرس الگوی رقابت - همکاری می‌باشد. در بیان معنای هم افزایی، مهم‌ترین اصل در دستیابی به آن همکاری و مشارکت بیان می‌شود. این تحقیق با هدف بررسی پیوند استرس شغلی در معلمان مدارس با اخلاق رقابتی و همکاری در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۲ در شهر سقز صورت گرفته است. در این پژوهش ما در بخشی از کار از منابع کتابخانه‌ای کمک گرفته‌ایم و در بخش دیگر، از پژوهش‌های میدانی و پرسشنامه استفاده کرده‌ایم. برای تحلیل داده از نرم افزار spss استفاده شده است. نتایج تحقیق نشان داد بین استرس شغلی با اخلاق رقابتی و همکاری رابطه وجود دارد.

کلیدواژه‌ها: استرس شغلی، اخلاق رقابتی، معلمان مدارس، ابتدایی

۱. مقدمه

کار انسان، محصول متغیرهای متعدد و متنوعی است. در برخی مواقع کار متأثر از متغیرهای انسانی همانند شخصیت، ادراک، نگرش‌ها، انگیزش، گروه تفاوت‌های فردی، هوش، استعداد، حافظه رغبت و غیره است و گاهی متأثر از متغیرهایی که ماهیت فیزیکی دارند. این متغیرها را شرایط محیط کار می‌گویند. (فتوحی و همکاران، ۱۳۹۴).

بدیهی است که شرایط نامطلوب، کار نه‌تنها بازده بلکه رضایت نارضایتی و میزان استرس را تحت تأثیر قرار می‌دهد. امروزه ثابت شده است که شرایط دیگر محیط کاری از جمله میزان، روشنایی، فتاوری سروصدا موسیقی ساعات کار، استراحت، تعطیلی هفتگی، شرایط آب و هوایی رنگ و طراحی و دکوراسیون محل کار همه بر عملکرد فرد اثر دارند کارکنان گاهی برای تخلیه عصبانیت خود در محیط کارشان به رفتارهای غیر خشونت‌آمیز دست می‌زنند امروزه این رفتارهای کارکنان پرهزینه‌تر، زیرکانه و پیچیده‌تر شده است که از این جمله می‌توان به خرابکاری‌ها دزدی و ... اشاره کرد که همه‌ساله میلیاردها دلار به اقتصاد جهانی ضرر می‌رساند (ون و همکاران، ۲۰۱۴).

تأثیرات رقابت به یکی از مباحث چالش‌برانگیز علم روانشناسی تبدیل شده است یکی از هدف‌های آموزش و پرورش این است که دانش آموزان را یاری دهد از دانش خویش به‌طور مؤثر استفاده کنند با توجه به پیشرفتهای سریع هر رشته از دانش بشری، دانش آموزان باید به دانش و مهارت‌هایی فراگیر مجهز شوند و توان خودآموزی پیدا کنند معلمان هم لزوماً باید روش‌های نوین تدریس را به‌کارگیرند تا دانش و مهارت‌هایی را که برای آن‌ها و آینده‌شان مفید است فراگیرند (وظیفه دوست، ۱۳۹۴). انتخاب دانش آموزان برای همکاری در امر مطالعه از آن جهت اهمیت دارد که در سنینی قرار دارند که اولین تجربه‌های همکاری را می‌گذرانند. این تجربه‌های اولیه از همکاری تأثیر بسزایی بر روند ادامه آن در طول زندگی و بزرگسالی‌شان دارد. این‌که بدانیم دانش آموزان، روش صحیح همکاری و رقابت در آموزش را دوست دارند و چرا می‌خوانند؛ چه چیزهایی چه دلایلی و چه شرایطی آنان را به‌سوی همکاری و رقابت خواندن سوق می‌دهد و آنان را به انسان‌های موفق در تمام مراحل زندگی همیشگی و وفادار تبدیل می‌کند، بسیار مهم است. تا آنجا که به نظر لاین برگر یکی از مراحل تغییر در عادت همکاری و رقابت، انگیزه است (استیگر، ۴۵). با تحلیل این انگیزه‌ها و توجه به عوامل درونی و بیرونی که بر این انگیزه‌ها مؤثر است می‌توان به حقایقی پی برد که در برنامه ریزیها و استفاده از راهکارهای مختلف در این زمینه برای گروه‌های مختلف جنسی مقاطع گوناگون تحصیلی، وضعیت‌های اقتصادی - اجتماعی مختلف موقعیتهای درسی گوناگون و ... یاری می‌دهد.

اصولاً استرس به چه شرایطی گفته می‌شود ممکن است استرس حالت طبیعی هم داشته باشد. (هیمن و همکاران، ۲۰۱۶). استرس عبارت است از یک احساس ترس منتهی این ترس جنبه درونی دارد از بیرون سرچشمه نمی‌گیرد بلکه ناشی از تعارض‌های درونی فرد است و منشأ برای شخص مشخص نیست درحالی‌که ترس عبارت‌اند از یک حالت هیجانی که منشأ بیرونی دارد برای نمونه فردی در خیابان مشغول راه رفتن است ناگهان اتومبیلی با سرعت به او نزدیک می‌شود و در اینجا با یک خطر واقعی روبرو است واکنش‌های هم نشان می‌دهد که این واکنش‌ها، واکنش‌های است که ناشی از ترس است و همه ضروری و لازم است و اون منشأ ترس را هم می‌داند اما اون فردی که حالت استرس دارد همیشه یک حالت نگرانی دارد می‌ترسد که اتفاق بدی پیش بیاید و خیر بدی به او داده شود اما نمی‌داند که این چه نوع وضعیت و چه نوع خبری است. در واقع احساس و منشأ این وضعیت برای او نامعلوم است و گاهی اوقات هم ترس و هم استرس که مترادف با گفته می‌شود اما با هم متفاوتند با نشانه‌های جسمی خودشان تظاهر می‌کنند وقتی ممکن است که تظاهر ذهنی برای فرد نداشته باشد نمونه آن فردی است که است و احساس سرگیجه می‌کند دستش می‌لرزد احساس می‌کند که هر لحظه زمین جلوی پای او باز می‌شود و به زمین بیفتد و این‌ها در واقع تظاهرات جسمی استرس می‌باشد (فتاحی، ۱۳۹۳). استرس خودش را به شکلهای مختلف در افراد جلوه می‌دهد علائم اصلی استرس در درجه اول احساس ذهنی خود فرد احساس ذهنی استرس به صورت نگرانی از رویدادن یک اتفاق ناگوار است که شخص نمی‌داند البته گاهی از اوقات فرد بروی بعضی از مسائل خاص تکیه می‌کند برای نمونه مادری که مضطرب است برای فرزند او در راه مدرسه برای او اتفاق می‌افتد درحالی‌که می‌داند خطری کودکش را تهدید نمی‌کند اما مرتب نگران است و یا مردی که مرتب نگران سلامتی همسرش است یا نگران سلامتی پدر و مادرشان است

درحالی که مخاطره‌های آن‌ها را تهدید نمی‌کند بنابراین احساس ذهنی به صورت یک ترس دائمی که گاهی اوقات جنبه متمرکزتری هم دارد احساس می‌شود تپش قلب، لرزش دست، لرزش صدا، عرق کردن بدن و بخصوص کف دستها احساس عدم تعادل، سر گیجه احساس ناراضی‌تی در ناحیه شکم بعضی وقت‌ها احساس به صورت نیاز که مرتباً به دستشویی برود همه اینها از علائم استرس هستند (مکدونالد، ۲۰۱۴).

استرس به‌منزله بخشی از زندگی هر انسان در همه جوامع به‌عنوان یک پاسخ مناسب و سازگار تلقی می‌گردد. فقدان استرس یا استرس بیمارگونه ممکن است ما را با مشکلات و خطرات زیادی مواجه سازد. استرس در حد متعادل و سازنده ما را وامی‌دارد که برای انجام امور خود به‌موقع و مناسب تلاش کرده بدین ترتیب زندگی خود را بادوام‌تر و بارورتر سازیم (ون و همکاران، ۲۰۱۴).

یکی از عوامل تأثیرگذار در کاهش استرس الگوی رقابت - همکاری می‌باشد. در بیان معنای هم‌افزایی (سینرژی)، مهم‌ترین اصل در دستیابی به آن همکاری و مشارکت بیان می‌شود در تعاملات میان گروهی که بین اعضای گروه کاری انجام می‌شود، اولین اصل داشتن اخلاق همکاری است به‌نحوی که اگر این باور در اعضای گروه وجود نداشته باشد به‌زودی انسجام گروه از هم‌پاشیده خواهد شد (وظیفه دوست ۱۳۹۴).

با این‌که در قرن ۲۱ هستیم وزندگی در همه ابعاد آن در حال تغییر است، روش‌های آموزشی ما چندان تغییر نکرده‌اند. تقریباً همه ما با روش‌های سنتی آموزش‌دیده‌ایم و لحظاتی را به خاطر آوریم که نشستن در کلاس گوش دادن به صدای یکنواخت معلم، و استرس‌های ناشی از امتحان، محیط کلاس را به میدان مسابقه بردو باخت مبدل کرده بود در چنین شرایطی، هدف‌های آموزش‌وپرورش، نظیر توسعه اخلاق رقابت همکاری و ایجاد انضباط درونی و رشد همه‌جانبه فردی با توجه به قابلیت‌های هر فرد تفاوت‌های فرد به دست فراموشی سپرده می‌شوند. اگرچه بعضی از معلمان ابزار و شیوه‌های نوین را به کار می‌برند، اما برخی نیز هم چنان از روش سنتی سخنرانی بهره می‌گیرند به همین دلیل امروزه موضوع روش‌های آموزشی فعال و یادگیری، فعال جایگاه ویژه‌ای یافته است در این روش‌ها به‌جای آن‌که دانش آموزان شنونده‌ی صرف باشند. فعالانه در جریان یادگیری مشارکت می‌کنند (وظیفه دوست، ۱۳۹۴).

از آنجایی که موضوع موردنظر موضوع نسبتاً جدیدی بوده و کمتر در این زمینه تحقیق صورت گرفته است، تنها چند مورد اشاره می‌شود.

وظیفه دوست (۱۳۹۴) در تحقیق با عنوان «بررسی اخلاق رقابت و همکاری در بین دانش‌آموزان مقطع راهنمایی» به بررسی ابعاد اخلاق رقابت و همکاری در بین دانش‌آموزان مقطع راهنمایی پرداخت. جامعه آماری این تحقیق، کلیه دانش‌آموزان مقطع راهنمایی شهر ساوه بوده که نمونه آماری برابر ۳۸۲ نفر را تشکیل داد نتیجه پژوهش نشان داد که اخلاق رقابت و همکاری در بین دانش‌آموزان مقطع راهنمایی چندان مطلوب نبوده و حضور فعال و به‌کارگیری روش‌های نوین آموزشی می‌تواند عاملی مهم در ارتقای اخلاق رقابت و همکاری در بین دانش‌آموزان باشد.

فتوحی (۱۳۹۴) در تحقیقی با عنوان بررسی و مقایسه میزان استرس دانشجویان پسر. دانشگاه تبریز قبل از امتحانات و در ایام امتحانات» سعی نمودند تا میزان استرس دانشجویان قبل از امتحانات و در ایام امتحانات را باهم مقایسه نمایند. این پژوهش بر آن است تا به این سؤال پاسخ دهد که آیا میزان استرس دانشجویان قبل از امتحانات با میزان استرس دانشجویان در ایام امتحانات تفاوت دارد و آیا این تفاوت معنی‌دار است. جامعه آماری این، تحقیق کلیه دانشجویان پسر دانشگاه تبریز بوده که نمونه آماری برابر ۲۹۵ نفر را تشکیل داد نتایج تحقیق نشان داد بین میزان استرس دانشجویان قبل از امتحانات و موقع امتحانات تفاوت وجود دارد. فتاحی (۱۳۹۳) در تحقیقی با عنوان بررسی تأثیر استرس در یادگیری دانش‌آموزان تیزهوش و عادی این سؤال مطرح شد که آیا از نظر وجود استرس و میزان آن در یادگیری در دو گروه دانش‌آموزان تیزهوش و عادی در دوره راهنمایی تفاوت معناداری وجود دارد؟ این تحقیق که از نوع تحقیقات توصیفی- پیمایشی بود از ۸ فرضیه برای تأثیر استرس در یادگیری دانش‌آموزان تیزهوش و عادی استفاده کرد. جامعه آماری این تحقیق کلیه دانش‌آموزان مدارس شهر

اسفراین است و نمونه آماری نیز تعداد ۳۶۵ نفر از دانش آموزان تیزهوش و عادی بوده است. نتایج تحقیق نشان داد که استرس در یادگیری دانش آموزان تیزهوش تأثیر معنادار نداشته ولی در یادگیری دانش آموزان عادی اثر معنی‌دار و مثبتی داشته است. ون و همکاران (۲۰۱۴) در مطالعه‌ای تحت عنوان «تأثیر استرس بر یادگیری دانش آموزان بررسی رابطه استرس با نحوه عملکرد محصلین در امتحان» را مورد ارزیابی و پژوهش قرار دادند. در بخش نظری روند کار این بود که ابتدا به تعریف و مسائل کلی در ارتباط با استرس امتحان و درمان آن با تکیه بر دیدگاه شناختی پرداخته شد و در ارتباط با استرس به‌عنوان یک حالت و خصیصه ثابت بحث شد.

اصولاً هر امتحان و آزمونی که زمینه برآورده کرده رقابت در تدریس است که همراه هیجان و استرس خاص خود را دارد. انسان در این است که با حداقل استرس از عهده انجام بزرگ‌ترین امتحانات برآید. به‌طور کلی انسان دوست ندارد رفتارهایش در مورد همکاری و رقابت همواره مورد ارزیابی دیگران واقع گردد. به همین دلیل هر زمان که در موقعیت امتحان و آزمون قرار می‌گیرد به‌گونه‌ای دچار استرس می‌شود که انگیزه‌هایی برای پیشبرد رقابت می‌گردد. البته بدیهی است که وجود رقابت به خودی خود امری غیرعادی نیست اما آنچه باید به‌عنوان یک عامل آزردهنده و بازدارنده مورد توجه قرار گیرد شدت رقابت منفی و همکاری ناآگاهانه است که به هنگام حضور در محافل اجتماعی یا شرکت در آزمون‌های مختلف دامن‌گیر بعضی از افراد می‌شود. بنابراین یکی از رسالت‌های مهم مربیان توجه به عامل رقابت و اتخاذ تدابیر لازم برای مثبت کردن آن در بین نوجوانان است. با توجه به توضیحات فوق این تحقیق به بررسی رابطه استرس با اخلاق رقابت همکاری در بین معلمان ابتدایی شهر سقز می‌پردازد.



شکل ۱- مدل مفهومی تحقیق؛ ایستین و یوساس (۲۰۱۴)

۲. روش تحقیق

پژوهش حاضر از لحاظ هدف از نوع کاربردی و از لحاظ نحوه گردآوری توصیفی پیمایشی بوده است. جامعه آماری شامل کلیه معلمان ابتدایی شهر سقز در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ است که تعداد آن‌ها ۶۲۰ نفر است در این پژوهش حجم نمونه معلمان بر اساس جدول مورگان محاسبه گردید که تعداد ۲۴۰ نفر به روش تصادفی خوشه‌ای انتخاب شدند. جمع‌آوری اطلاعات در این تحقیق کتابخانه‌ای و میدانی است در این پژوهش ابتدا برای گردآوری اطلاعات در زمینه روش جمع‌های مبانی نظری و تدوین ادبیات تحقیق و تعاریف عملیاتی از روش مطالعه کتابخانه‌ای شامل مطالعه کتاب‌ها، مقاله‌ها، نشریه‌ها، رساله‌ها و منابع علمی موجود در دانشگاه و مراکز علمی استفاده شده و در خصوص جمع‌آوری اطلاعات برای پاسخ به سؤالات پژوهش از روش میدانی و ابزار پرسشنامه استفاده شده است. تحقیق حاضر بر اساس پرسشنامه استاندارد می‌باشد.

جدول ۱- تعداد سؤالات پرسشنامه

ردیف	سرفصل سؤالات	تعداد سؤالات مرتبط
۱	استرس	۲۱
۲	اخلاق رقابت و همکاری	۲۸
۳	کل	۴۹

پرسشنامه مورد استفاده در این تحقیق پرسشنامه استرس بک و پرسشنامه رقابت همکاری گنجی (۱۳۹۱) بوده و با توجه به استفاده این پرسشنامه در تحقیقات مختلف از روایی مناسبی برخوردار می‌باشد برای اندازه‌گیری پایایی این تحقیق از روش آلفای کرونباخ استفاده می‌شود که نتایج آن در جدول (۲) نشان داده شده است.

جدول ۲- ضرایب آلفای کرونباخ برای متغیرهای تحقیق

ردیف	سرفصل سئوالات	ضریب آلفای کرونباخ
۱	استرس	۰,۸۸۶
۲	اخلاق رقابت و همکاری	۰,۸۸۱
۳	کل	۰,۸۸۵

با توجه به مناسب بودن مقادیر آلفای کرونباخ اعتبار درونی ابزار مورد تأیید قرار می‌گیرد.

۳. یافته‌های تحقیق

جدول ۳. نتایج آزمون فرضیه با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون

ابعاد	تعداد	ضریب همبستگی	p-value
استرس	۴۷	-۰,۸۲	۰,۰۰
اخلاق رقابت و همکاری			

ضریب همبستگی پیرسون بین دو متغیر مورد مطالعه معادل ۰,۸۲ می‌باشد و بیان‌کننده همبستگی بالای اخلاق رقابت و همکاری و استرس می‌باشد لذا فرضیه پژوهش پذیرفته می‌شود یعنی رابطه عکس و معنادار بین اخلاق رقابت و همکاری و استرس معلمان مدارس ابتدایی شهر سقز وجود دارد.

۴. بحث و نتیجه گیری

همانطور که اشاره شده است این پژوهش با هدف بررسی ارتباط بین استرس و اخلاق رقابت همکاری بین معلمان ابتدایی شهر سقز انجام شده است. پس از جمع آوری پرسشنامه و تجزیه و تحلیل داده‌ها یافته‌ها نشان دادند که رابطه بین استرس و اخلاق رقابت همکاری معنادار بوده است که این نتایج با نتایج پژوهش وظیفه دوست (۱۳۹۴)، فتوحی (۱۳۹۴)، فتاحی (۱۳۹۳) و ون (۲۰۱۴) همسو بوده است روشی که این تحقیق بدان متکی است روش کتابخانه‌ای است در نهایت آنچه را که بر اساس ابزارهای تحقیق دریافت شد این است که بین سطح استرس و نحوه عملکرد معلمان رابطه معنی دار معکوس وجود دارد. از آنجا که استرس در یادگیری در تحول ذهنی فرد تأثیر عمده دارد لازم است که آموزشهای خانوادگی در ارتباط با نیازهای جوانان، تغییر ساختار برنامه‌های تحصیلی تغییر نگرش دانش آموزان نسبت به خود و تواناییهای خود در عوامل مدرسه صورت پذیرد و این امر ضرورت وجود مشاوره را ایجاب می‌نماید

با توجه به نتایج تحقیق مبنی بر همبستگی معنی دار بین اخلاق رقابت و همکاری و استرس به معلمان پیشنهاد می‌شود با حفظ حس رقابت بین، خود فرهنگ تعامل و همکاری را بیت خود ارتقا دهند چراکه تعامل و همکاری هم در پیشرفت تحصیلی دانش آموزان خاصه دانش موزان ابتدایی مؤثر بوده و هم در کاهش استرس معلمان به ویژه معلمان تازه کار تأثیر خواهد داشت.

منابع

۱. ابراهیمی، روستا، ونوس، ۱۳۷۶، تحقیقات بازاریابی نگرشی کاربردی، سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاه‌ها (سمت).
۲. احدی، منوچهر ۱۳۸۰، روان شناسی، شخصیت انتشارات فرهنگ، تهران.
۳. احمدی، اصغر، ۱۳۷۹، استرس و دل‌بستگی آن، انتشارات نور تهران.
۴. آزاد حسین، ۱۳۸۲، آسیب شناسی روانی، انتشارات رشد، تهران.
۵. تیلش، اردوآرد ۱۳۸۰، استرس چندگانه، ترجمه احمد فرهادپور، انتشارات راه تهران
۶. دلاور، علی ۱۳۸۱، روش تحقیق در علوم تربیتی، انتشارات رشد، تهران.

۷. دلاور، علی ۱۳۸۳، آمار استنباطی، انتشارات رشد، تهران.
۸. راجرز، کارل، ۱۳۸۲، خویشتن یابی، ترجمه محسن سرمد، انتشارات نی، تهران
۹. راو، روان شناسی شخصیت، ترجمه علی وهاب زاده، انتشارات نی، تهران.
۱۰. فتاحی؛ نبی الله ۱۳۹۳، بررسی تأثیر استرس در یادگیری دانش آموزان تیزهوش و عادی پایان نامه کارشناسی ارشد) دانشگاه، تهران دانشکده روان شناسی
۱۱. فتوحی، مهدی بررسی و مقایسه میزان استرس دانشجویان پسر دانشگاه تبریز قبل از امتحانات و در ایام امتحانات، ۱۳۹۴، پایان نامه کارشناسی ارشد دانشکده علوم، انسانی دانشگاه پیام نور، واحد تبریز
۱۲. وظیفه دوست، مهدی ۱۳۹۴، بررسی اخلاق رقابت و همکاری در بین دانش آموزان مقطع راهنمایی پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه گیلان دانشکده علوم انسانی
13. Heiman T, Preel K.2016. Students with learning disabilities in higher education. Journal of learning disabilities,; 36:248-258
14. Hodges N, Byford JM. A study of test anxiety and students in special education. www.questia.com/app/direct/sm.qst
15. Mcdonald AS.2014. The prevalence and effects of test anxiety in school children. Educational psychology,; 21:89-101
16. Wen, Cliff, Kania, Doborah, and Yaeckel, Beth. 2014. Anxiety impact on student learning. New York: John Wiley & Sons.