

## رابطه بین استرس شغلی با کیفیت زندگی و رضایت زناشویی دبیران مقطع متوسطه شهرستان فراشبند

بتول کشاورز\*؛ عصمت خانی، نسرین مرادی، آنرگس کشاورز<sup>۴</sup>

تاریخ انتشار: ۱۴۰۲/۰۸/۲۹

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۰۸/۲۶

### چکیده

**مقدمه و هدف:** هدف از این پژوهش تبیین رابطه بین استرس شغلی با کیفیت زندگی و رضایت زناشویی دبیران مقطع متوسطه در شهرستان فراشبند بود.

**روش‌شناسی پژوهش:** روش این تحقیق توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه پژوهش کلیه دبیران مقطع متوسطه در شهرستان فراشبند به تعداد ۱۷۰ بود که با استفاده از سرشماری، تمامی افراد در پژوهش شرکت داده شد. ابزار پژوهش پرسشنامه استرس شغلی، رضایت زناشویی و کیفیت زندگی بود. روایی و پایایی ابزار توسط پژوهشگران پیشین مطلوب بدست آمد.

**یافته‌ها:** یافته‌های پژوهش نشان داد که بین استرس شغلی دبیران با کیفیت زندگی ( $-0/426$ ) و رضایت زناشویی ( $-0/548$ ) آنان رابطه‌ی معکوس و معنی‌داری وجود دارد. همچنین استرس شغلی و کیفیت زندگی می‌توانند رضایت زناشویی دبیران را به طور معنی‌داری پیش‌بینی کنند.

### نتیجه‌گیری:

استرس شغلی و کیفیت زندگی دبیران می‌توانند به عنوان پیش‌بینی‌کننده‌های مهمی برای رضایت زناشویی آنها عمل کنند. برای بهبود رضایت زناشویی، مدیریت استرس شغلی و ارتقای کیفیت زندگی دبیران بسیار حائز اهمیت است. این می‌تواند توسط سازمان‌ها و مدیران آموزشی با ارائه حمایت و شرایط مناسب شغلی، و همچنین توسط خود دبیران با توجه به تعادل کار و زندگی، مراقبت از سلامتی و ارتباطات مثبت در روابط زناشویی تحقق یابد.

**کلیدواژه:** استرس شغلی، رضایت زناشویی، کیفیت زندگی، دبیران، فراشبند.

<sup>۱</sup> \* کارشناس تاریخ، دبیر دبیرستان شهرستان فراشبند، نویسنده مسئول. Batoolkeshavarz2296@gmail.com

<sup>۲</sup> کارشناس علوم اجتماعی، دبیر دبیرستان، شهرستان فراشبند. Khaniesmat4@gmail.com

<sup>۳</sup> کارشناس ارشد مدیریت بازرگانی، مربی امور تربیتی، شهرستان فراشبند. Nasrinmoradi117@gmail.com

<sup>۴</sup> کارشناس تاریخ، دبیر دبیرستان، بخش جویم. Nargeskeshavaz6464@gmail.com

## مقدمه

خانواده به عنوان نخستین محیط شکل‌گیری شخصیت انسان از اهمیت زیادی برخوردار است به ویژه این که روابط والدین بر رشد سالم و متعادل عاطفی - روانی می‌تواند تأثیر زیادی داشته باشد. به درستی که هیچ جامعه‌ای اگر از خانواده‌های سالم برخوردار نباشد، نمی‌تواند ادعای سلامت کند. هرچه خانواده از سلامت، آگاهی، صداقت، فرهنگ و باورهای سالم تر، بهتر و محکم‌تری برخوردار باشد، انسان‌های سالم‌تر و کارآمدتری تحویل اجتماع می‌دهد. معمولاً نقطه‌ی شروع خانواده ازدواج است. ازدواج امری جهانی است که در تمام جوامع و در طول تاریخ وجود داشته و مجموعه‌ای از نیازهای انسانی را پاسخ می‌دهد (فهمی، ۱۳۸۷). برخی از صاحب‌نظران در تعریف رضایت زناشویی، آن را تابع مراحل چرخه‌ی زندگی می‌دانند. راه‌های مختلفی برای تعریف رضایت زناشویی وجود دارد و بهترین تعریف را هاکینز<sup>۱</sup> (۱۹۸۸) ارائه کرده است. او رضایت زناشویی را احساس خشنودی، رضایت و لذت توسط زن و شوهر زمانی که همه‌ی جنبه‌های ازدواج خود را در نظر می‌گیرند، تعریف می‌کند (به نقل از بیرامی، ۱۳۹۱). رضایت یک متغیر نگرشی است، بنابراین، یک خصوصیت فردی برای زن و شوهر محسوب می‌شود. طبق تعریف مذکور رضایت زناشویی در واقع نگرش مثبت و لذت‌بخشی است که زن و شوهر از جنبه‌های مختلف روابط زناشویی خود دارند (بیرامی، ۱۳۹۱).

رضایت زناشویی شاخص مهمی از استحکام و اثربخشی نظام خانواده است. کیفیت رابطه بین یک زوج به شدت بر خوشبختی و رفاه کلی خانواده به عنوان یک کل تأثیر می‌گذارد. زمانی که یک زوج رابطه سالم و پر رونقی داشته باشند، محیطی مثبت در خانواده ایجاد می‌کند. ارتباط موثر، حمایت متقابل و ارتباط عاطفی قوی بین شرکا به رضایت زناشویی کمک می‌کند. این به نوبه خود تأثیر مثبتی بر سلامت جسمی و روانی هر دو طرف می‌گذارد و بهزیستی کلی خانواده را ارتقا می‌دهد. سوی دیگر، زمانی که بنیان خانواده فاقد استحکام باشد و زوجین در روابط خود دچار نارضایتی یا تعارض شوند، می‌تواند پیامدهای منفی مختلفی را به دنبال داشته باشد. مشکلات زناشویی می‌تواند به افزایش استرس، اضطراب و افسردگی برای هر دو طرف کمک کند. علاوه بر این، تعارضات حل نشده در رابطه می‌تواند بر فرزندان و سایر اعضای خانواده تأثیر منفی بگذارد و یک پویایی خانواده ناسالم و ناخوشایند ایجاد کند. برای زوجها مهم است که زمان و تلاش خود را برای تقویت رابطه خود و رسیدگی به مسائلی که پیش می‌آید، صرف کنند. جستجوی کمک حرفه‌ای، مانند زوج درمانی، می‌تواند در بهبود ارتباطات، حل تعارضات و افزایش رضایت زناشویی مفید

<sup>1</sup> Hakinz

باشد. زوج‌ها با اولویت دادن به سلامت و استحکام روابط خود می‌توانند یک محیط خانوادگی مثبت و هماهنگ ایجاد کنند که باعث شادی و رفاه همه اعضای خانواده می‌شود. (شی و ویشمن، ۲۰۲۳). سازگاری و رضایت زن‌شویی در جنبه‌های مختلف زندگی افراد از جمله سلامت جسمی و روانی، پیشرفت اقتصادی و رضایت کلی از زندگی نقش بسزایی دارد. وقتی زوجین رابطه قوی و رضایت بخشی دارند، می‌تواند تأثیر مثبتی بر رفاه و سایر زمینه‌های زندگی آنها داشته باشد. علاقه متقابل، مراقبت، پذیرش و درک، عناصر اساسی هستند که به سازگاری و رضایت زن‌شویی کمک می‌کنند. وقتی زوجین علایق مشترک دارند، از یکدیگر حمایت می‌کنند و از یکدیگر مراقبت می‌کنند و درک عمیقی از نیازها و خواسته‌های یکدیگر دارند، باعث ایجاد یک رابطه مثبت و هماهنگ می‌شود. این به نوبه خود منجر به سطوح بالاتر رضایت زن‌شویی می‌شود. یک ازدواج رضایت بخش می‌تواند مزایای زیادی برای افراد داشته باشد. تحقیقات نشان داده است که زوج‌هایی که ازدواج کرده‌اند، سلامت جسمانی بهتری را تجربه می‌کنند، از جمله میزان کمتر بیماری‌های قلبی عروقی، کاهش سطح استرس و بهبود عملکرد سیستم ایمنی. علاوه بر این، یک ازدواج رضایت بخش می‌تواند تأثیر مثبتی بر سلامت روان داشته باشد و منجر به کاهش میزان افسردگی و اضطراب شود. از نظر اقتصادی، یک ازدواج رضایت بخش می‌تواند به ثبات مالی و پیشرفت کمک کند. زوج‌هایی که شراکت قوی دارند اغلب در مدیریت مسائل مالی، تصمیم‌گیری مشترک و حمایت از آرمان‌های شغلی یکدیگر به طور موثر با یکدیگر همکاری می‌کنند. این کار گروهی و مسئولیت مشترک می‌تواند منجر به افزایش رفاه اقتصادی برای کل خانواده شود. رضایت کلی از زندگی نیز تحت تأثیر کیفیت رابطه زن‌شویی است. هنگامی که زوج‌ها یک مشارکت رضایت بخش و حمایتی داشته باشند، شادی و رضایت کلی آنها را در زندگی افزایش می‌دهد. یک ازدواج رضایت بخش، پایه‌ای قوی از حمایت عاطفی، همراهی و تجربیات مشترک را فراهم می‌کند که به احساس رضایت و رضایت از زندگی به عنوان یک کل کمک می‌کند. برای زوجین مهم است که زمان و تلاش خود را برای تقویت رابطه خود، حفظ ارتباطات باز و تلاش مستمر در جهت رفع نیازهای یکدیگر و ایجاد رضایت متقابل صرف کنند. با اولویت دادن به رفاه ازدواج خود، زوج‌ها می‌توانند مزایای گسترده‌ای را که یک مشارکت رضایت بخش می‌تواند به همراه داشته باشد، تجربه کنند. (کلی و لنلی، ۱۹۸۸). رضایت زن‌شویی بر میزان سلامت روانی، جسمانی، رضایت از زندگی، موفقیت در شغل و ارتباطات اجتماعی موثر بوده و یکی از مهمترین شاخص‌های کیفیت زندگی زن‌شویی است. علاوه بر رضایت زن‌شویی، عامل دیگری که بر روی کیفیت زندگی زن‌شویی تأثیر گذار است، استرس شغلی است.

<sup>1</sup> Shi & Whisman

<sup>2</sup> Kelly & Conley

استرس شغلی و رضایت زناشویی تحت تأثیر محیط کار قرار دارند. کار بخش مهمی از زندگی هر فردی به شمار می‌آید و از یکسو می‌تواند شماری از نیازهای اساسی انسان همچون پرورش روح و جسم، برقراری ارتباط اجتماعی، ایجاد حس ارزشمندی، اعتماد به نفس و شایستگی را ارضا کند اما از سوی دیگر، ممکن است منبع اصلی بروز استرس شغلی نیز باشد (حسینی و آشتیانی، ۱۳۸۹).

فشار روانی یا استرس عبارت است از واکنش‌های جسمی، ذهنی و عاطفی که در نتیجه‌ی تغییرات و نیازهای زندگی فرد تجربه می‌شود. تغییرات می‌تواند بزرگ یا کوچک باشد و پاسخ افراد به این تغییرات متفاوت است (ساراسون و همکاران، ۱۹۷۸).

کاستیلو<sup>۲</sup> (۲۰۱۶) بر این باور است که استرس شغلی به منزله‌ی بخشی از زندگی هر انسان در همه‌ی افراد در حد اعتدال آمیز وجود دارد و این حد به عنوان یک پاسخ سازش یافته تلقی می‌شود، اما اگر جنبه‌ی مزمن و مداوم پیدا کند در این صورت نه تنها نمی‌توان پاسخ سازش یافته دانست، بلکه باید آن را به منزله‌ی منبع شکست، سازش نایافتگی در محیط کار و حتی زندگی زناشویی تلقی کرد. مطالعات نشان داده است که عوامل مربوط به محیط کار بر رضایت زناشویی تأثیرگذار است و بین مقتضیات، تعارضات و تنش‌های شغلی و تعارضات زناشویی و خانوادگی رابطه‌ای تنگاتنگ وجود دارد. به عبارت دیگر، بالا رفتن مشکلات و اختلافات زناشویی به گونه‌ای معنی‌دار رضایت کاری را کم می‌کند و افزایش رضایت زناشویی به گونه‌ای معنادار با افزایش رضایت کاری همراه است. بنابراین، تحقیقات نشان داده‌اند که وضعیت اشتغال افراد در رضایت‌مندی آنها از زندگی زناشویی نقش به‌سزایی دارد؛ درآمد کم، ناامنی و تنش شغلی با رضایت‌مندی زناشویی پایین همراه است (منصوری و مهرابی زاده، ۱۳۸۹).

عوامل استرس‌زای شغلی مانند حجم زیاد کار، فقدان حمایت و تعاملات منفی با همکاران، در فرد احساس تحریک‌پذیری، تنش و سرخوردگی ایجاد می‌کند؛ به دنبال این وضعیت و بعد از یک روز کاری پر تنش، فرد شاغل باقیمانده این احساسات را همراه با خود به خانه منتقل می‌کند و در نهایت این مسأله علاوه بر نارضایتی در محیط کار، احتمال درگیر شدن در تعاملات ناسازگارانه با همسر را افزایش می‌دهد (استوری و رپتی، ۲۰۱۲).

با توجه به این موضوع که خانواده و کار دو بعد اساسی از زندگی هر فرد را تشکیل می‌دهند و جریانات هر یک بر دیگری تأثیر می‌گذارد در نتیجه استرس‌ها و شرایط دشوار کاری در برخی رشته‌ها ممکن است آثار منفی در محیط خانوادگی و کاری فرد باقی بگذارد. با توجه به اهمیت رضایت زناشویی و

<sup>1</sup> - Saraso

<sup>2</sup> - Castilo

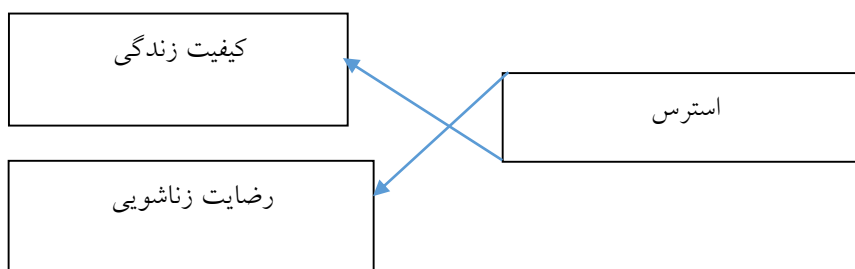
<sup>3</sup> - Story & Repetti

سازگاری در ثبات خانواده و وجود برخی گزارشات مبنی بر احتمال تاثیر استرس شغلی بر رضایت زناشویی و سازگاری معلمان، این مطالعه با هدف انجام خواهد شد که آیا بین استرس شغلی با کیفیت زندگی رضایت زناشویی در میان دبیران مقطع متوسطه ی شهرستان فراشبند ارتباط معناداری وجود دارد؟

### فرضیه‌های پژوهش:

بین استرس شغلی با کیفیت زندگی و رضایت زناشویی در میان دبیران مقطع متوسطه ی شهرستان فراشبند ارتباط معناداری وجود دارد.

رضایت زناشویی بر اساس استرس شغلی و کیفیت زندگی دبیران قابل پیش بینی است.



شکل ۱: مدل مفهومی تحقیق

### روش شناسی پژوهش

این تحقیق با توجه به هدف آن کاربردی بوده و از نظر چگونگی به دست آوردن داده‌های مورد نیاز در زمره تحقیقات توصیفی و از نوع تحقیق همبستگی قرار دارد. داده‌های پیمایشی با تحلیل کمی سازگارند. از این روتکنیک مورداستفاده در این تحقیق، پیمایش است. از طرفی تحقیق پیمایش روشی است برای گرد آوری داده‌ها که در آن از گروه‌های معینی از افراد خواسته می‌شود به تعدادی پرسش مشخص پاسخ دهند. جامعه آماری شامل دبیران دبیرستانهای شهرستان فراشبند به تعداد ۱۷۰ نفر در سال ۱۴۰۲ است که به صورت تمام شماری در تحقیق مشارکت داشتند. ابزار جمع آوری اطلاعات پرسشنامه بود. که در نهایت ۱۶۵ پرسشنامه قابل تجزیه و تحلیل جمه آوری و تحلیل شد. برای انجام تحقیق حاضر از سه پرسشنامه استفاده شد:

الف) پرسشنامه استرس شغلی:

این پرسشنامه توسط ولفگانگ در سال (۱۹۸۸) طراحی گردیده است. این پرسشنامه شامل ۲۹ عبارت می‌باشد. درجه بندی پاسخ‌ها، در دامنه از یک (کاملاً مخالفم) تا پنج (کاملاً موافقم) قرار دارد. همچنین

سوالات (۱-۴-۶-۱۲-۱۳-۱۸-۲۳-۲۴) به صورت معکوس نمره گذاری می شوند (موسوی، ۱۳۸۹).

جدول ۱: تعداد سوالات ابعاد پرسشنامه استرس شغلی

تعداد گویه ها	شماره گویه ها	ابعاد استرس شغلی
۶	۱ - ۲ - ۳ - ۴ - ۵ - ۶	حجم کار
۳	۷ - ۸ - ۹	کنترل
۴	۱۰ - ۱۱ - ۱۲ - ۱۳	پاداش
۵	۱۴ - ۱۵ - ۱۶ - ۱۷ - ۱۸	جامعه
۶	۱۹ - ۲۰ - ۲۱ - ۲۲ - ۲۳ - ۲۴	انصاف
۵	۲۵ - ۲۶ - ۲۷ - ۲۸ - ۲۹	ارزش

پرسشنامه مذکور به طور دقیق ترجمه شده است و مورد آزمونهای روانی و پایایی قرار گرفتند. آزمون روایی این پرسشنامه توسط گروهی از متخصصان شامل متخصص طب کار، بهداشت حرفه ای، روان شناسی و زبان انگلیسی انجام شده است و میزان نمره ای را که از این آزمون به دست آوردند مورد تایید آنها قرار گرفت. پایایی این پرسشنامه از طریق انجام مطالعه پیش آزمون تعیین شد و ضریب آلفای کرونباخ برای دو پرسشنامه مذکور به ترتیب ۰/۹۸ و ۰/۹ به دست آمد. پژوهشگر با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ضریب پایایی را ۰/۷۸ بدست آورده است.

#### ب: پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ<sup>۱</sup>

برای سنجش رضایت زناشویی از پرسشنامه ۴۷ سوالی زناشویی انریچ استفاده شده است. فرم اولیه این پرسشنامه توسط السون وهمکارانش (۱۹۸۹) تهیه شده است. این پرسشنامه به عنوان ابزار تحقیق معتبری در تحقیقات متعدد و در فرهنگ ها و جوامع گوناگون برای اندازه گیری رضایت زناشویی مورد استفاده قرار گرفته است. این مقیاس به تغییراتی که در طول دوره حیات آدمی رخ می دهد و همچنین در خصوص تغییراتی که در خانواده به وجود می آید حساس است. هریک از موضوع های این پرسشنامه در ارتباط با یکی از فرضیه های مهم می تواند زمینه های نیرومندی و تقویت آنها را مشخص نماید. در ایران نیز سلیمانیان با توجه به زیاد بودن سوال های این پرسشنامه (۱۱۵) سوالی که موجب خستگی بیش از اندازه آزمودنی ها می شد، فرم کوتاهی

<sup>۱</sup> - Enrich

از آن تهیه کرد. برای این منظور ابتدا همبستگی هر یک از سوالات با کل پرسشنامه از طریق ضریب همبستگی محاسبه گردید. سپس ۴۷ سوال که از همبستگی بالایی برخوردار بودند انتخاب شدند است (فاضل و همکاران، ۱۳۹۰).

پاسخ به ماده های این پرسشنامه به روش لیکرت و به صورت پنج گزینه ای (کاملاً موافقم تا کاملاً مخالفم) در نظر گرفته شده است که به هر گزینه آن از یک تا پنج امتیاز داده می شود البته دادن امتیاز بایستی براساس کلید پرسشنامه داده شود. چون برخی از سوالات به صورت معکوس (از پنج به یک) نمره گذاری می شود این نمره از ۴۷ تا ۲۲۵ متغیر می باشد. که نمره بالاتر از ۱۵۲ رضایت زیاد و نمره کمتر از ۱۵۲ رضایت کم را نشان می دهد. نمره های کمتر از ۳۰ نشانگر نارضایتی شدید همسران از روابط زناشویی است. نمره های بین ۳۰ تا ۴۰ نشانگر عدم رضایت از روابط زناشویی همسران است نمره های بین ۴۰ تا ۶۰ نشانگر رضایت نسبی و متوسط از روابط زناشویی همسران است. نمره های بین ۶۰ تا ۷۰ نشانگر رضایت زیاد همسران از روابط زناشویی است. نمره های بالاتر از ۷۰ نشانگر رضایت فوق العاده از روابط زناشویی بین همسران است. ضمناً سوالات ۴۷، ۴۶، ۴۵، ۴۳، ۴۲، ۴۱، ۴۰، ۳۹، ۳۸، ۳۷، ۳۵، ۳۳، ۳۲، ۳۱، ۳۰، ۲۴، ۲۳، ۲۲، ۲۱، ۲۰، ۱۹، ۱۸، ۱۶، ۱۵، ۱۴، ۱۳، ۱۲، ۱۱، ۸، ۶، ۴ به صورت معکوس نمره گذاری شده اند.

ج: پرسشنامه کیفیت زندگی کربلایی شیری فرد (۱۳۸۵)

برای سنجش میزان کیفیت زندگی از پرسشنامه کیفیت زندگی خانواده هایی با فرزند کم توان ذهنی که رسول کربلایی شیری فرد (۱۳۸۵) ساخت و هنجارهایی کرده اند، استفاده شده است. این مقیاس حاوی ۴۰ سوال می باشد که کیفیت زندگی را در اندازه های پنج درجه ای لیکرت از یک تا پنج می سنجد، حداقل نمره کیفیت زندگی ۴۰ و حداکثر نمره ۲۰۰ می باشد. مقیاس کیفیت زندگی ۸ عامل را در بر می گیرد که به ترتیب عوامل زیر می باشند تعامل خانواده، مادر بودن، سلامت عاطفی، سلامت فیزیکی، حمایت مرتبط با معلولیت، زندگی.

در بخش آمار توصیفی به منظور خلاصه کردن داده ها با استفاده از نمودار ها، جداول فراوانی و شاخص هایی نظیر میانگین و انحراف معیار به توصیف داده ها پرداخته می شود. اطلاعات این تحقیق به صورت توصیفی و استنباطی با استفاده از آزمون های آماری تی مستقل مورد ارزیابی قرار می گیرد.

## یافته ها

آزمون کولموگروف-اسمیرنوف را برای متغیرهای تحقیق انجام داده و نتایج در جدول زیر آمده است:

جدول ۲: جدول آزمون کولموگروف اسمیرنوف

سطح معناداری	آزمون کولموگروف اسمیرنوف	
۰/۳۹۱	۰/۶۰۹	استرس
۰/۴۳۰	۰/۶۷۶	کیفیت زندگی
۰/۱۴۰	۱/۱۰۳	رضایت زناشویی

در جدول ۱ سطح معناداری برای متغیرهای این تحقیق بیشتر از ۰/۰۵ است، بنابراین آماره کولموگروف اسمیرنوف در خصوص متغیرها در سطح ۰/۰۵ خطا معنی دار نبوده و بر این اساس فرض مقابل (نرمال نبودن داده ها) رد می شود. بنابراین توزیع متغیرها نرمال می باشد.

## آزمون فرضیه های پژوهش:

بین استرس شغلی با کیفیت زندگی و رضایت زناشویی در میان دبیران مقطع متوسطه ی شهرستان فراهین ارتباط معناداری وجود دارد.

جدول ۳: ماتریس همبستگی بین سه متغیر شادکامی، باورهای فراشناخت و خودکارآمدی

متغیر	۱	۲	۳
استرس شغلی	۱		
کیفیت زندگی	۰/۴۲۶***	۱	
رضایت زناشویی	۰/۵۴۸***	۰/۷۲۵***	۱

\*\*P<0/01

همان طور که در جدول ۱ مشخص است استرس شغلی با کیفیت زندگی و رضایت زناشویی دبیران در سطح  $P < 0/001$  دارای همبستگی می باشد. به این صورت که هر چه قدر استرس شغلی بالاتر باشد رضایت زناشویی و کیفیت زندگی پایین تر می باشد و بالعکس.



رضایت زناشویی بر اساس استرس شغلی و کیفیت زندگی دبیران قابل پیش بینی است. به این منظور از آزمون رگرسیون استفاده شد.

جدول ۴: جدول نتیجه رگرسیون بین استرس شغلی، رضایت و کیفیت زندگی

سطح معناداری	t	ضرایب استاندارد		مدل
		Beta	B	
p<0.05	۱۸/۷۸۹		۲/۳۹۵	مقدار ثابت
p<0.05	-۴/۱۱۲	-۰/۱۴۷	۰/۰۶۳	کیفیت
p<0.05	-۵/۷۸۵	-۰/۵۰۰	۰/۰۷۷	استرس

با توجه به جدول شماره ۴ می توان گفت که رضایت زناشویی بر اساس استرس شغلی و کیفیت زندگی دبیران قابل پیش بینی است. و استرس شغلی با مقدار بتای ۰/۵۰ سهم بیشتری در پیش بینی رضایت زناشویی دارد.

### بحث و نتیجه گیری

با توجه به هدف اصلی این پژوهش که بررسی رابطه ی استرس شغلی با کیفیت زندگی و رضایت زناشویی در میان دبیران مقطع متوسطه ی شهرستان فرابند بود می توان گفت که بین استرس شغلی دبیران با کیفیت زندگی و رضایت زناشویی همبستگی معکوس و معنی دار بدست آمد. این نتایج نشان می دهند که با افزایش سطح استرس شغلی در دبیران، کیفیت زندگی و رضایت زناشویی آنها کاهش می یابد. به عبارت دیگر، استرس شغلی می تواند تأثیر منفی بر کیفیت زندگی و رضایت زناشویی دبیران مقطع متوسطه در شهرستان فرابند داشته باشد. از این تحلیل می توان نتیجه گرفت که برای افزایش کیفیت زندگی و رضایت زناشویی دبیران، می توان تلاش کرد تا سطح استرس شغلی آنها کاهش یابد. برای این منظور، می توان اقداماتی نظیر ارائه آموزش ها و راهکارهای مدیریت استرس، افزایش حمایت و همکاری در محیط کار، بهینه سازی سازوکارهای سازمانی و ایجاد تعادل بین زندگی شغلی و زندگی خانوادگی را در نظر گرفت. نتیجه این پژوهش با یافته های اجل لوییان و همکاران (۱۴۰۱) همسو است. ایشان دریافتند استرس شغلی و عدم تعادل کار- زندگی باعث کاهش کیفیت زناشویی می شود و هر واحد استرس شغلی و تداخل کار- خانواده، میزان کیفیت زناشویی را به ترتیب به اندازه ۰/۲۲ و ۰/۳۱ کاهش می دهد. همچنین در این راستا عماد و کریمی

افشار(۱۴۰۲) دریافتند که بین استرس شغلی با کیفیت زندگی و سازگاری زناشویی ماماها رابطه معکوس و معنی داری وجود دارد.

همچنین سیم خواه و محمد خانی(۱۴۰۱) در پژوهش خود دریافتند که با افزایش تعارض کار-خانواده تنها در وضعیت تدریس مجازی رضایت از زندگی کاهش می‌یابد. همچنین رضایت زناشویی می‌تواند بر اساس استرس شغلی و کیفیت زندگی دیران قابل پیش‌بینی باشد و این رابطه به صورت معکوس است. به عبارت دیگر، زمانی که استرس شغلی و کیفیت زندگی دیران کاهش می‌یابد، رضایت زناشویی آنها افزایش می‌یابد. استرس شغلی به میزان فشار و استرسی که یک فرد در محیط کار خود تجربه می‌کند، اشاره دارد. اگر دیران با سطوح بالای استرس شغلی مواجه باشند، این می‌تواند تأثیر منفی بر رضایت زناشویی آنها داشته باشد. استرس شغلی می‌تواند به عواملی مانند بار کاری زیاد، فشار زمانی، نقش‌های متعارض و عدم حمایت سازمانی برگردد. این مسائل ممکن است منجر به کاهش انرژی و تمرکز، خستگی، عدم تعادل کار-زندگی و ناراضی شغلی شود که در نتیجه می‌تواند رضایت زناشویی را کاهش دهد. در عین حال، کیفیت زندگی نیز می‌تواند تأثیر مهمی در رضایت زناشویی داشته باشد. این شامل عواملی مانند رضایت از وضعیت مالی، سلامتی، روابط فردی، تعادل کار-زندگی و رضایت از زمان آزاد است. زمانی که دیران کیفیت زندگی بهتری داشته باشند، ممکن است رضایت زناشویی آنها افزایش یابد. بنابراین، این یافته نشان می‌دهد که استرس شغلی و کیفیت زندگی دیران می‌توانند به عنوان پیش‌بینی‌کننده‌های مهم برای رضایت زناشویی آنها عمل کنند. بهبود مدیریت استرس شغلی و ارتقای کیفیت زندگی می‌تواند بهبود رضایت زناشویی دیران را نیز به همراه داشته باشد. مهم است به طور کلی توجه داشته که تحلیل‌های آماری و روابط میان متغیرها ممکن است تحت تأثیر عوامل دیگری نیز قرار بگیرند. همچنین، این نتایج بر اساس نمونه‌ای خاص از دیران مقطع متوسطه در شهرستان فراهین بدست آمده است، بنابراین نمی‌توان آنها را به طور کلی به تمام دیران مقطع متوسطه یا دیگر شهرستان‌ها تعمیم داد.

### ملاحظات اخلاقی

از اطلاعات خصوصی و شخصی داوطلبین محافظت شد.

نتایج در صورت تمایل برای آنها تفسیر شد.

در صورت مشاهده هرگونه اختلال، راهنمایی‌های لازم جهت پیگیری به داوطلبین ارائه شد.

### منابع فارسی

بیرامی، منصور(۱۳۹۱). پیش‌بینی رضایت زناشویی بر اساس سبک‌های دلبستگی و مولفه‌های تمایز یافتگی، مجله

اصول بهداشت روانی، دوره ۱۴، شماره ۵۳، صص ۶۶-۷۷.

حسینی، سید مجتبی و فتح‌آشتیانی، علی(۱۳۸۹). بررسی رابطه بین رضایتمندی زناشویی و مدت زمان ازدواج در میان

دانش پژوهان مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره)، روانشناسی و دین، دوره ۳، شماره ۴، صص ۱۴۵-۱۲۷.  
سیم خواه، مسعود و محمدخانی، الهه. (۱۴۰۱). تأثیر تعارض کار- خانواده بر رضایت از زندگی با میانجیگری استرس  
شغلی و رضایت شغلی در تدریس - ضروری و مجازی از دیدگاه اساتید. *مطالعات مدیریت کسب و کار* هو شمند،  
۱۰(۳۹)، ۱-۳۹.

عماد ملیکا، کریمی افشار عشرت. (۱۴۰۲). بررسی رابطه بین استرس شغلی با کیفیت زندگی و سازگاری زناشویی ماماها  
شهرستان سیرجان. *فصلنامه ایده های نوین روانشناسی*، ۱۷ (۲۱)، ۱۱-۱۸.

فاضل، امین الله؛ حق شناس، حسن و کشاورز، زهرا (۱۳۹۰). پیش بینی رضایت زناشویی بر اساس سبک های دلبستگی  
و مولفه های تمایز یافتگی. *فصلنامه علمی - پژوهشی جامعه شناسی زنان*، ۲(۳): ۶۶-۷۷.

فهیمی، رضا (۱۳۸۰). بررسی رابطه بین میزان رضایت زناشویی والدین و میزان افسردگی فرزندان نوجوان آنها. تهران،  
دانشگاه تربیت معلم، پایان نامه چاپ نشده. دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی.

کربلایی شیرینی فرد، رسول. (۱۳۸۵). ساخت و هنجاریابی پرسشنامه ای برای اندازه گیری کیفیت زندگی خانواده هایی با  
فرزند کم توان ذهنی. پایان نامه کارشناسی ارشد رشته سنجش و اندازه گیری. دانشگاه علامه. پایان نامه چاپ نشده.  
دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی.

منصوری، زهره و مهرابی زاده هنرمند، مهناز. (۱۳۸۹). رابطه اختلال در سلامت روانی و خشنودی شغلی با رضایت  
زناشویی در زنان شاغل. *روان شناسی فرهنگی زن (زن و فرهنگ سابق)*، ۲(۳)، ۹۱-۱۰۲.

موسوی، سید بدیع اله. (۱۳۸۹). *رابطه استرس شغلی و حمایت اجتماعی با بروز فرسودگی شغلی در بین کارکنان شرکت  
نفت گاز زاگرس جنوبی*. پایان نامه کارشناسی ارشد، چاپ نشده، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد مرودشت.

### منابع انگلیسی

Kelly, E. L., & Conley, J. J. (1987). Personality and compatibility: a prospective analysis of marital stability and marital satisfaction. *Journal of personality and social psychology*, 52(1), 27.

Sarason, I. G., Johnson, J. H., & Siegel, J. M. (1978). Assessing the impact of life changes: development of the Life Experiences Survey. *Journal of consulting and clinical psychology*, 46(5), 932.

- Shi, Y., & Whisman, M. A. (2023). Marital satisfaction as a potential moderator of the association between stress and depression. *Journal of Affective Disorders*, 327, 155-158.
- Story, L. & Repetti, R. (2012). Daily Occupational Stressors & Marital Behavior, *Journal of Family Psychology*, 20, 4, 690-700.

### The Relationship Between High School Teacher's Occupational Stress , Quality of Life and Marital Satisfaction

Betul Keshavarz <sup>۱</sup>, Esmat Khani<sup>۲</sup>, Nasrin Moradi<sup>۳</sup>, Narges Keshavarz <sup>۴</sup>

#### Abstract

**Introduction and goal:** Introduction and purpose: The purpose of this research was to explain The Relationship Between High School Teacher's Occupational Stress , Quality of Life and Marital Satisfaction in Farashband city in Iran.

**Research methodology:** Research Methodology: The method of this descriptive research was a correlational type. The research community was all secondary school teachers in Farashband city, which was 170 using the census, and finally 165 people participated in the research. The research tool was the job stress, satisfaction questionnaire. It was marriage and quality of life. The validity and reliability of Abzaz was obtained by previous researchers.

**Findings::** The findings of the research showed that there is an inverse and significant relationship between teachers' job stress and quality of life (-0.426) and their marital satisfaction (-548). Also, job stress and quality of life can affect teachers' marital satisfaction to predict meaningfully

**Conclusion:** Job stress and quality of life of teachers can act as important predictors for their marital satisfaction. To improve marital satisfaction, it is very important to manage job stress and improve the quality of life of teachers. This can be realized by educational organizations and administrators by providing support and suitable working conditions, as well as by educators themselves with regard to work-life balance, health care and positive communication in marital relationships.

**Keywords:** Keywords: occupational stress, marital satisfaction, quality of life, teachers, mattress

<sup>1</sup>. B.C in History, , High School Teacher, Farashband City, Batool Keshavarz 2296@gmail.com

<sup>2</sup>. B.C in Social science, High School Teacher, Farashband city, Khaniesmat4@gmail.com

<sup>3</sup> M.A in Business Management, Educational affairs Teacher, Farashband city, Nasrinmoradi117@gmail.com

<sup>4</sup> B.C in History, High school teacher, Joyum city, Nargeskeshavaz6464@gmail.com