

## استرس‌های شغلی در زنان شاغل اهوازی

دکتر حمید سوری<sup>1</sup>، علیرضا حاتمی سعدآباد<sup>2</sup>

**Title:** *A study on job stress among employed women in Ahwaz, Iran.*

**Authors:** *Soori H,(PhD); Hatami Sadabadi AR,(MSc).*

**Abstract:** *Job stress has been recognized as one of the important factors for human well-being. Job stress is more important among women than other groups, because of their key roles in the household. It has a negative effect on their health status and other family members, and reduce their quality of life.*

*The aim of this investigation was to study the women's job stress and dissatisfaction, and to determine the main stressors in their working places.*

*This study was carried out on 700 employed women aged 24 to 65 years living in Ahwaz. Information was collected by a self-completed questionnaire. To determine job stress, the Karasek's job strain model was employed. Responses were categorized and scored as 'always', 'often', 'sometimes', and 'never'. The job stress indicators were; fire, anxiety, psychological pressures, have a boring job, dissatisfaction of work time, lack of enough rest, lack of correspondence to educational level/experience, and lack of enough independence. All 7 stress- items were scored on a scale of 1 to 4 ranged between 7 to 28. Those above and those below the median value (16) were signified as more and less job stress, respectively.*

*The mean age for the women was  $40.8 \pm 10.0$  years. Overall, 24.3% and 54.2% of women were dissatisfied of their job and reported job stress, respectively. Job dissatisfaction was more common among low educated and unskilled workers ( $P < 0.001$ ). Job stress was also more common among high-educated responders ( $P < 0.001$ ). Teachers compared to others reported the most job stress (66.7%,  $P < 0.001$ ). Lack of enough rest (96.9%), dissatisfaction of work time (91.9%), and psychological pressures (88.7%) were the most common stressors at women's work.*

*In conclusion, more attention on job satisfaction and reduction of work-time, particularly for those who are more at risk of job stress, increase the women's health level and their family. Furthermore, this may increase their work production and prevent the occupational accidents. Since many women's job stressors are related to management programs, managers should have the most attentions to these issues.*

**Keywords:** *stress, job, women, Ahwaz.*

- 1- گروه پزشکی اجتماعی، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی اهواز
- 2- دفتر آمار و فن‌آوری اطلاعات، وزارت جهاد کشاورزی

**چکیده:**

استرس‌های شغلی از عوامل مهم خطرزا برای سلامتی انسان شناخته شده‌اند. استرس‌های شغلی، بخاطر مسئولیت بارزتر زنان در امور داخلی خانواده هم بر خود آنان و هم بر سایر اعضای خانواده اثر سوء، دارد و کیفیت زندگی را کاهش می‌دهد. هدف از این مطالعه، بررسی استرس‌ها، و نارضایتی شغلی در زنان شاغل اهوازی، و تعیین مهمترین عوامل استرس‌زا در محیط شغلی آنان می‌باشد.

این مطالعه بر روی 700 زن شاغل 24 تا 65 ساله ساکن شهر اهواز بصورت تکمیل پرسشنامه انجام شده است. برای تعیین استرس شغلی از مدل (KARASEK) استفاده شده است. پاسخهای داده شده بصورت مواجهه چهارتایی (همیشه، اغلب مواقع، گهگاه، و هرگز) امتیازبندی گردید. شاخصهای استرس شغلی عبارت از: نگرانی اخراج، فشارهای روانی محیط کار، وجود کار یکنواخت، نارضایتی از ساعات کار، عدم وقت استراحت کافی، عدم سازگاری شغل با تحصیلات، و عدم استقلال کافی در انجام کارها بودند. محدوده امتیازات بین 7 تا 28 بود. گرفتن امتیاز میانه (16) یا بیشتر مؤید وجود استرس شغلی بوده است. میانگین سنی زنان مورد مطالعه  $40/8 \pm 10/0$  سال بود. بطور کلی 24/3 درصد از زنان مورد مطالعه از شغل خود ناراضی و 54/2 درصد نیز استرس شغلی داشتند. عدم رضایت شغلی در زنان دارای تحصیلات کمتر و کارگر بیشتر گزارش گردید ( $P < 0/001$ ). استرس شغلی نیز در زنان دارای تحصیلات بالاتر شایع‌تر بود ( $P < 0/001$ ). خانمهای معلم در مقایسه با سایرین بیشترین میزان استرس را داشتند (66/7 درصد،  $P < 0/001$ ). عدم وقت استراحت کافی (96/9 درصد)، نارضایتی از ساعات کار (91/9 درصد)، و وجود فشارهای روانی محیط کار (88/7 درصد) مهمترین عوامل استرس‌زا در محیط شغلی زنان مورد مطالعه بودند.

نتایج این تحقیق توجه بیشتر به رضایتمندی شغلی زنان و کاهش متوسط زمان کار، بخصوص در میان آنانکه بیش از دیگران در مواجهه با عوامل استرس‌زا در محیط شغلی شان هستند را مورد تاکید قرار میدهد. این نکته علاوه بر افزایش سطح سلامتی زنان جامعه و خانواده‌های آنان، در افزایش راندمان کار و پیشگیری از حوادث شغلی نیز مؤثر است. از آنجا که اغلب عوامل استرس‌زا در محیط‌های کار زنان به عوامل و برنامه‌ریزیهای مدیریتی مربوط میشود، توجه مدیران به این نکات ضروری می‌باشد.

**کل واژگان: استرس، شغل، زنان، اهواز.****مقدمه:**

است. از اینرو تلاش برای اندازه‌گیری و پیشگیری این عوامل چند سالی است که مورد توجه اپیدمیولوژیست‌ها قرار گرفته است و این استرس‌ها بصورت یک همه‌گیری در آمده‌اند (5).

با افزایش نسبت شاغلین زن در چند دهه اخیر در همه دنیا و از جمله کشور ما، توجه به تاثیر استرس‌های شغلی در زنان نیز با اهمیت ویژه‌ای مورد توجه پژوهشگران قرار گرفته است (6). از آنجاکه زنان نقش بارزتری در امور داخلی منزل دارند، این استرس‌ها علاوه بر تاثیر سوء بر سلامتی خود آنان، سلامتی سایر اعضا خانواده را نیز متأثر می‌کند.

تا کنون مطالعه‌ای استرس‌های شغلی را در زنان جامعه مورد مطالعه بررسی نکرده است. هدف از بررسی حاضر تعیین میزان شیوع این استرس‌ها و نارضایتی شغلی در زنان شاغل اهوازی،

استرس‌های شغلی بر سلامتی افراد تاثیر میگذارد، کیفیت زندگی را کاهش میدهد و احتمال وقوع مصدومیت‌های ناشی از کار را بیشتر میکند (1 و 2). استرس‌های شغلی از عوامل مهم در بروز بیماریهای قلبی عروقی شناخته شده است و کاهش آنها شانس وقوع این بیماریها را نیز کاهش می‌دهد (3). طی یک بررسی در انگلستان مشخص شد که بیش از 500 هزار نفر از شاغلین این کشور از استرس‌های شغلی رنج می‌برند و این مسئله دومین علت غیبت از کار محسوب می‌شود (4). در چند دهه گذشته تأکید بر تأثیر عوامل مضر بیولوژیکی یا مکانیکی بر سلامتی افراد شاغل در کارخانه‌ها و ادارات توانست تا حد زیادی از اثرات سوء ناشی از این عوامل بکاهد. بدیهی است کنترل عوامل فوق آسانتر از کنترل عوامل مرتبط با استرس‌های شغلی

2/9 ± 7/9 ساعت بود. میانگین امتیاز بدست آمده از امتیازبندی مولفه‌های استرس شغلی 3/3 ± 15/9 و میانه داده‌ها 16 بود. با توجه به معیارهای پیش گفته در قسمت روش کار، وجود استرس شغلی در 54/2 زنان مورد مطالعه مشخص گردید.

جدول 1- خصوصیات عمومی زنان مورد مطالعه اهوازی در سال 1380

درصد	فراوانی		
		سن (سال):	
2/9	20	18-24	
28/6	200	25-34	
37/1	260	35-44	
21/4	150	45-54	
10/0	70	55-65	
		سطح تحصیلات:	
14/3	100	پیسواد	
17/1	120	ابتدایی	
10/0	70	متوسطه/ راهنمایی	
41/4	290	دیپلم	
17/1	120	دانشگاهی	
		قومیت:	
15/7	110	عرب	
60/0	420	فارس	
17/1	120	لر	
7/1	50	ترک	
		نوع شغل:	
8/6	60	کارگر ساده	
31/4	220	کارمند اداری	
15/7	110	معلم	
44/3	310	آزاد	
		وضعیت تأهل:	
98/4	630	متاهل	
1/6	10	مجرد	

\* جمع اعداد کمتر از 700 در هر متغیر مربوط به پاسخ نداده‌ها می باشد.

جدول 2 توزیع استرس‌های شغلی را در زنان مورد بررسی به تفکیک گروه سنی، سطح تحصیلات و نوع شغل نشان می‌دهد. استرس‌های شغلی در زنان دارای تحصیلات بالاتر و معلمان مدارس نسبت به سایرین بیشتر بود ( $P < 0/001$ )، اما اختلاف معنی‌داری بین استرس‌های شغلی و گروه سنی، قومیت و وضعیت تأهل پاسخ دهندگان ملاحظه نگردید. مقایسه میانگین امتیازهای کسب شده<sup>1</sup> در گروه‌های فوق نیز نتایج مشابهی را

مشخص کردن مهمترین عوامل استرس‌زا در محیط آنان و توزیع این عوامل در ارتباط با سن، سطح تحصیلات و شغل آنهاست.

## روش کار:

این مطالعه در سال 1381 بر روی 700 نفر از زنان شاغل در بخش‌های مختلف شغلی دولتی و خصوصی در شهر اهواز انجام شده است.

محدوده سنی زنان شاغل 18 تا 65 سال بوده است. نمونه‌گیری بصورت تصادفی خوشه‌ای و به نسبت زنان شاغل در هر بخش صورت گرفته است. تعداد 70 خوشه 10 نفری از 70 بخش (50 بخش دولتی و 20 بخش خصوصی) مختلف شغلی انتخاب شدند. اطلاعات مورد نیاز با استفاده از پرسشنامه خود تکمیلی جمع‌آوری شده‌اند. برای سنجش استرس شغلی از مدل کاراسک (7) استفاده شده است. مؤلفه‌های این مدل عبارت از: نگرانی اخراج، فشارهای روانی محیط کار، وجود کار یکنواخت، نارضایتی از ساعات کار، عدم وقت استراحت کافی، عدم سازگاری شغلی با تحصیلات، و عدم استقلال کافی در انجام کارها بوده‌اند. پاسخ افراد مورد مطالعه در چهار گروه همیشه، اغلب مواقع، گاهی اوقات و هرگز دسته‌بندی می‌شد. به هر یک از پاسخ‌های داده شده بین 1 تا 4 امتیاز داده شد، بطوریکه دامنه امتیاز بدست آمده برای هفت مؤلفه فوق بین 7 تا 28 قرار گرفت. گرفتن امتیاز بالاتر نشان دهنده وجود استرس بیشتر شغلی قلمداد شد. براساس میانه (7) بدست آمده افراد به دو گروه دارای استرس شغلی و فاقد استرس شغلی دسته‌بندی شدند. سایر اطلاعات عمومی مورد نیاز نیز براساس گزارش زنان مورد مطالعه در پرسشنامه درج می‌گردید. اطلاعات بدست آمده در نرم‌افزار SPSS for Windows (version 10.0) وارد و مورد تجزیه و تحلیل آماری قرار گرفت از آزمون Chi-square همینطور Kruscal Wallis و Mann-Whitney برای تعیین اختلاف استرس‌های شغلی در گروه‌های مختلف مورد مطالعه استفاده شد.

## یافته‌ها:

میانگین سنی افراد مورد مطالعه  $40/8 \pm 10/0$  سال بود. توزیع سن، سطح تحصیلات، قومیت، نوع شغل و وضعیت تأهل در جدول 1 نشان داده شده است. بطور کلی 29/4 درصد زنان محیط کار خود را به لحاظ بهداشتی غیر سالم تعریف نموده و 24/3 درصد از شغل خود نارضاضی بودند. متوسط ساعات کار در روز در افراد مورد مطالعه

<sup>1</sup> - mean rank

استرس‌زا (گهگاه، اغلب مواقع یا همیشه) در محیط شغلی زنان مورد مطالعه بودند. اکثر زنان مورد مطالعه به نحوی تحت فشارهای روانی محیط کار خود بودند، بطوریکه بیش از نیمی از آنان همیشه یا اغلب مواقع از وجود حداقل یکی از مؤلفه‌های مرتبط با استرس‌های شغلی رنج می‌بردند.

### بحث:

این مطالعه نشان داد که بسیاری از زنان شاغل در اهواز در مواجهه با استرس‌های شغلی هستند و حدود یک چهارم آنها از شغل خود ناراضی هستند. فشارهای روانی محیط کار در زنان دارای تحصیلات بالاتر و معلمین بیشتر از سایر گروهها است و ناراضی‌های شغلی در زنان جوان تر و کم سوادتر شایعتر است. طبق آخرین آمارهای سرشماری عمومی نفوس و مسکن در کشور حدود 35000 نفر زن در شهر اهواز به غیر از کارهای داخلی منزل اشتغال دارند (8). بواسطه تغییر الگوهای مربوط به شیوه زندگی در چند دهه اخیر نسبت اشتغال به کار زنان در جامعه ما رو به افزایش بوده است، بنابراین توجه به استرس‌های شغلی در زنان شاغل علاوه بر زیرپوشش قرار دادن درصد قابل توجهی از شاغلین به کار در جامعه مورد مطالعه میتواند در شناسایی مهمترین عوامل استرس‌زا در آنها کمک نماید. سلامت زنان بواسطه نقش بارزتری که در امور داخلی خانه دارند از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. فشارهای روانی نه تنها سلامت خود آنان را تحت تأثیر قرار می‌دهد بلکه می‌تواند در برهم خوردن تعادل روانی خانواده و در نتیجه تأثیر سوء بر سلامت سایر افراد خانواده بخصوص کودکان موثر باشد. استرس در زنان از عوامل موثر در بیماریهای مختلف (1) و تولد کودکان کم وزن همینطور کاهش میزان شیر آنها در دوران شیردهی (2) باشد.

ارائه نمود. بین ناراضی‌های و استرس شغلی نیز ارتباط آماری معنی‌داری وجود داشت ( $P < 0/001$ ). از مجموع افرادی که از شغل خود ناراضی بودند (24/3 درصد)، ناراضی‌های شغلی در افراد جوان تر و کم سوادتر شایعتر بود ( $P < 0/001$ ، هرچند در سنین پس از 55 سالگی این ناراضی‌های مجدداً بیشتر میشود (42/9 درصد). ناراضی‌های شغلی در زنان کارگر نیز بیشتر از سایر گروههای شغلی بود (33/3 درصد در مقابل 23/7 درصد).

**جدول 2- توزیع استرس‌های شغلی در زنان مورد مطالعه در سال 1380 به تفکیک گروه سنی، سطح تحصیلات و نوع شغل**

متغیر	حجم نمونه*	وجود استرس شغلی (%)	ناراضی شغلی (%)
گروه سنی:			
24-	20	10(50/0)	10(50/0)
18	200	90(56/2)	30(15/0)
34-	260	130(56/5)	60(23/1)
25	150	70(53/8)	40(26/7)
44-	70	20(40/0)	30(42/9)
35			
54-			
45			
65-			
55			
نتیجه آزمون		N.S	$P < 0/001$
سطح تحصیلات:			
بیسواد	100	30(42/9)	40(30/0)
ابتدایی	120	30(30/0)	40(33/3)
متوسطه/راهنمایی	70	10(16/7)	30(42/9)
دبلیوم	290	180(69/2)	50(17/2)
دانشگاهی	120	70(70/0)	20(16/7)
نتیجه آزمون		$P < 0/001$	$P < 0/001$
نوع شغل:			
کارگر ساده	60	10(25/0)	20(33/3)
کارمند اداری	220	120(63/2)	40(18/2)
معلم	110	60(66/7)	30(27/3)
آزاد	310	130(48/1)	80(25/8)
نتیجه آزمون		$P < 0/001$	$P = 0/045$

\* درصدگیری بدون در نظر گرفتن موارد نامعلوم انجام گرفته است.

جدول 3 توزیع مؤلفه‌های مرتبط با استرس‌های شغلی را در جمعیت مورد مطالعه نشان میدهد. عدم وقت استراحت کافی (69/9 درصد)، ناراضی‌های از ساعات کار (91/9 درصد)، و وجود فشارهای روانی محیط کار (88/7 درصد) مهمترین عوامل

شاغل و فراهم آوردن امکان استفاده از اشتغال زنان بصورت نیمه‌وقت می‌تواند در کاهش این استرس‌ها مورد توجه قرار گیرد (در حال حاضر زنان شاغل در ادارات با موافقت مدیر مربوطه تا حداکثر دو سال می‌توانند از این امکان استفاده کنند).

نتایج این تحقیق توجه بیشتر به رضایتمندی شغلی زنان و کاهش متوسط زمان کار و فراهم نمودن امکان استمرار اشتغال زنان بصورت نیمه وقت بخصوص در مورد آنان که بیش از دیگران در مواجهه با عوامل استرس‌زا در محیط شغلی خود هستند، علاوه بر افزایش سطح سلامتی زنان جامعه و خانواده‌های آنان، در افزایش راندمان کار و پیشگیری از حوادث شغلی نیز مؤثر است. از آنجاکه اغلب عوامل استرس‌زا در محیط‌های کار زنان به عوامل زیربنای مدیریتی مربوط می‌شود،

نتایج بدست آمده از تحقیق حاضر نشان داد که زنان دارای تحصیلات بالاتر و معلمین بیشتر از سایر گروه‌ها از فشارهای روانی محیط کار خود رنج می‌برند. این یافته‌ها احتمالاً نشان دهنده انتظار و درک بیشتر آنان از محیط کارشان همینطور الگوی کار در بین آنان (انجام کارهای غیریدی بیشتر) می‌باشد. در مقابل عدم رضایت شغلی در زنان جوان تر و کم سوادتر نیز احتمالاً ناشی از عدم درآمد مناسب و سختی کار می‌باشد. مشابه یافته‌های این بررسی در تحقیقات دیگر نیز به نوعی نشان داده شده است. در انگلستان سالانه حدود 15000 معلم مدرسه بخاطر استرس‌های شغلی با مشاورین مربوطه تماس دارند (9) و در هلند یکی از مهمترین عوامل در گرایش زنان شاغل به سیگار استرس‌های شغلی معرفی شده است. در این مطالعه نشان داده

جدول 3- توزیع فراوانی و درصد مؤلفه‌های مرتبط با استرس‌های شغلی در جمعیت مورد مطالعه در سال 1380 (n=700)\*

هرگز (درصد) تعداد	گاهگاه (درصد) تعداد	اغلب مواقع (درصد) تعداد	همیشه (درصد) تعداد	
20(3/1)	110(17/2)	190(29/7)	320(50/0)	عدم وقت استراحت کافی
50(8/1)	60(9/7)	110(17/7)	400(64/5)	نارضایتی از ساعات کار
70(11/3)	70(11/3)	230(37/1)	250(40/3)	وجود فشار روانی محیط کار
90(14/5)	100(16/1)	190(30/7)	240(38/7)	وجود کار یکنواخت و خسته کننده
110(17/7)	150(24/2)	120(19/4)	240(38/7)	عدم سازگاری شغل با تحصیلات
160(26/2)	180(29/5)	140(23/0)	130(21/3)	نگرانی اخراج از کار
240(40/7)	190(32/2)	140(23/7)	20(3/4)	عدم استقلال کافی در انجام کارها

\* جمع اعداد کمتر از 700 در هر مولفه مربوط به پاسخ نداده‌ها می‌باشد.

توجه مدیران به این امکانات و تلاش برای کاهش عوامل استرس‌زا در محیط‌های شغلی توصیه می‌گردد.

### تشکر و قدردانی:

بدینوسیله از کلیه خانم‌های محترم شاغل اهوازی و سایر عزیزانی که در انجام این پژوهش همکاری صمیمانه‌ای داشته‌اند سپاسگزاری می‌شود.

شده است که نسبت گرایش زنان به سیگار در نتیجه اینگونه استرس‌ها بصورت معنی‌داری بیشتر از مردان تحت شرایط یکسان است (10).

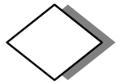
نداشتن وقت استراحت کافی و عدم رضایت زنان از ساعات کار خود احتمالاً ناشی از مشغله زیاد آنان در انجام مسئولیت‌های داخل خانواده و محیط شغلی شان است. مطالعات انجام شده در سایر کشورها نشان داده است که استرس‌های شغلی در زنانیکه بصورت نیمه وقت کار می‌کنند کمتر از زنان شاغل بصورت تمام وقت است (10 و 11). تجدید نظر در مقدار و ساعات کار زنان

### References:

- 1- Pieper C, Lacroix AZ, Karasek RA. The relation of psychosocial dimensions of work with coronary heart disease risk factors: a meta-analysis of five United States databases. Am J Epidemiol 1989; 129:483-94.

- 2- Karasek RA, Theorell T. Healthy work: Stress, productivity, and the reconstruction of working life. New York: Basic Books; 1990.
- 3- Schnall PL, Belkic K, Landsberigis P, et al. The work place and cardiovascular disease. Occupat Med 2000; 15(1): 370-74.

- 4- Health and Safety Executive. Self-reported Work-related Illness in 1995. Sudbury: HSE Books; 1998.
- 5- Wainwright D, Calnan M. Rethinking the work stress 'epidemic'. Eur J Public Health 2000; 10:231-34.
- 6- Norlund A, Palsson B, Ohlsson K, et al. Economic consequences of occupational disorders in women with repetitive industrial work. Eur J Public Health 2000; 10:127-32.
- 7- Karasek RA. Job demands, job decision latitude, and mental strain: impleiations for job redesign. Ad Sci Quart 1979; 24:285-307.
- 8- مرکز آمار ایران، سازمان برنامه و بودجه. سرشماری عمومی نفوس و مسکن 1375. نتایج تفصیلی استان خوزستان 1376.
- 9- Smitters R. Help-line opens for stressed teachers. The Guardian, 10 September 1999.
- 10- Otten F, Bosme H, Swinkels H. Job stress and smoking in the Dutch labour force. Eur J Public Health 1999; 9:58-61.
- 11- Statistics Netherlands. Time-use of men and women by household composition. Social Culturele Berichten 1994; 20:1-32.



منابع:

- 
- 1- دکترای ویروس شناسی، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی تهران
  - 2- گواهی عالی بهداشت، اداره کل پیشگیری و مبارزه با بیماریها