

## بررسی استرس‌های شغلی کارکنان یک واحد نظامی

اسفندیار آزاد مرزآبادی<sup>۱\*</sup> M.Sc. و سید حسین سلیمی<sup>۲\*\*</sup> Ph.D.

آدرس مکاتبه: \* دانشگاه علوم پزشکی بقیه‌ا...<sup>ع</sup> - پژوهشکده طب‌رزمی - مرکز تحقیقات علوم رفتاری - تهران - ایران

\*\* دانشگاه علوم پزشکی بقیه‌ا...<sup>ع</sup> - دانشکده پزشکی - گروه روانشناسی - تهران - ایران

تاریخ اعلام وصول: ۸۳/۸/۱۳ تاریخ دریافت مقاله اصلاح شده: ۸۳/۱۰/۱۰ تاریخ اعلام قبولی مقاله: ۸۳/۱۲/۶

### خلاصه

**مقدمه:** امروزه استرس به یکی از مهمترین مسایل مورد مطالعه روانشناسان، روانپزشکان و متخصصان علوم رفتاری تبدیل شده است. مطالعه استرس هم در زمینه سلامت و بهداشت روانی و هم در بررسی عملکرد افراد در سازمان‌ها دارای اهمیت می‌باشد. هدف از تحقیق حاضر بررسی استرس‌های شغلی کارکنان یک واحد نظامی بوده است.

**مواد و روش‌ها:** جامعه مورد مطالعه ۲۵۲ نفر از کارکنان یک واحد نظامی بوده‌اند که به روش تصادفی انتخاب و مورد بررسی قرار گرفته‌اند. ابزار تحقیق پرسشنامه‌ای متشکل از بخش تنیدگی شغلی اسپوو، پرسشنامه عوامل استرس‌زا (محقق ساخته) و پرسشنامه رضایت شغلی بوده است.

**نتایج:** به‌طور کلی بر اساس نتایج در پرسشنامه عوامل استرس‌زا مجموعاً ۶۷ درصد پرسنل دارای استرس زیاد و ۱۱ درصد دارای استرس خیلی زیاد بوده‌اند. همچنین، بر اساس نتایج به‌دست آمده مشخص شد که استرس‌های مربوط به کار نقش اصلی را در ایجاد استرس در بین مجموع استرس‌های خانوادگی و شغلی داشته است. به‌علاوه نتایج نشان داد که ۵۶ درصد از افراد نمونه مورد بررسی در بعد مسئولیت‌داری استرس بوده و ۳۲ درصد نیز در بعد محدوده نقش استرس داشته‌اند، در حالی که ۵۰ درصد به‌طور کلی دارای استرس زیاد و ۲۹ درصد در حد متوسط دارای استرس بوده‌اند و در بعد رضایت شغلی هم ۶۲ درصد آنان از شغل خود در حد متوسط رضایت داشته‌اند.

**بحث:** بر اساس نتایج به‌دست آمده مشخص شد که بین دو گروه از عوامل استرس‌زا یعنی استرس‌های شغلی و استرس‌های مربوط به زندگی شخصی، استرس‌های شغلی نقش اصلی را در ایجاد استرس در کارکنان داشته‌اند. همچنین همبستگی بین استرس‌های شغلی و استرس کلی ۰/۵۹ بوده است و همبستگی بین استرس شغلی و استرس شغل و خانواده ۰/۹۷ بوده است. بر این اساس تصور می‌شود که استرس‌های شغلی عامل اصلی ایجاد استرس در بین کارکنان امنیت پرواز بوده‌اند. به‌علاوه استرس‌های مربوط به نقش که یک گروه از عوامل مؤثر بر استرس شغلی هستند نیز هرچند با همبستگی کم اما در میزان استرس کارکنان بی‌تأثیر نبوده‌اند، ضمن این‌که بین رضایت از شغل و استرس رابطه معکوس و معنادار مشاهده شده است. نتایج به‌دست آمده مورد تأیید مطالعات قبلی نیز قرار گرفته است.

**واژه‌های کلیدی:** استرس شغلی، استرس، رضایت شغلی، پرسنل نظامی

۱- عضو هیئت علمی - دانشگاه علوم پزشکی بقیه‌ا...<sup>ع</sup> - (نویسنده مسئول)

۲- استادیار - دانشگاه علوم پزشکی بقیه‌ا...<sup>ع</sup>

## مقدمه

استرس یکی از موضوعاتی است که علی‌رغم پیشرفت علم و تکنولوژی همیشه با بشر همراه بوده و هیچگاه انسان نتوانسته است که به‌طور کامل خود را از آن دور کند. انتشار بیش از یکصد هزار مقاله و کتاب در زمینه بررسی، کنترل و مدیریت استرس و اختصاص بیش از سه درصد بودجه ملی کشورها برای مقابله با اثرات استرس و کنترل آن [۱] نشان دهنده اهمیت استرس می‌باشد. اهمیت استرس نه فقط به‌خاطر خسارت‌های اقتصادی آن است بلکه به‌خاطر اثرات منفی آن بر سلامت جسم و روان افراد می‌باشد [۱، ۲]. امروزه، مشخص شده است که استرس با بسیاری از بیماری‌های جسمی و روانی ارتباط داشته و یا در ایجاد، تحول و گسترش آن نقش دارد [۲، ۳]، بعد دیگری که باعث علاقه‌مندی بشر به مطالعه استرس شده است ارتباط بین استرس و عملکرد است. اگرچه، عموماً از استرس تصویری منفی در ذهن مردم وجود دارد اما برای انجام بهینه فعالیت‌ها، انسان به سطح متعادلی از استرس نیاز دارد، زیرا بدون وجود استرس افراد تلاش لازم را به‌منظور انجام امور از خود نشان نخواهند داد [۴، ۵]. هر چند به‌نظر برخی از دانشمندان زندگی بدون استرس مساوی با مرگ است [۱]، اما استرس زیادتر از حد باعث اختلال در عملکرد و کاهش بهره‌وری کارکنان در سازمان‌ها می‌شود [۴، ۵]. از این جهت استرس یکی از موضوعاتی است که در حوزه مدیریت و رفتار سازمانی مورد مطالعه و بررسی قرار می‌گیرد. لذا سازمان‌ها در برنامه خود توجه زیادی به مطالعه، کنترل و کاهش استرس در محیط کار نموده تا از این طریق هم از هزینه‌های مربوط به آسیب‌های جسمی و روانی استرس بکاهند و هم باعث ارتقاء بهره‌وری کارکنان خود شوند [۳، ۵]، علاوه بر این مطالعه عوارض و روش‌های مقابله با استرس در بعضی از محیط‌ها اهمیت بیشتری دارد، از جمله این محیط‌ها می‌توان به مشاغل اشاره کرد که احتمال آسیب‌های جسمی و روانی برای افراد وجود دارد. محیط‌هایی مانند محیط‌های نظامی و یا مراکز هسته‌ای که احتمال آلودگی افراد در آن وجود دارد. به همین دلیل بررسی، مطالعه و کنترل استرس در محیط‌هایی که امکان بروز خطرات مختلف جسمی و روانی برای فرد وجود دارد، مانند مراکز کنترل، مراقبت پرواز و مشاغل که اشتغال در آنها

مستلزم کار با وسایلی است که نیاز به دقت زیاد و مداوم دارد، به مراتب اهمیت بیشتری دارد [۴، ۶]. به همین دلیل این تحقیق به منظور بررسی استرس در بین کارکنان شاغل در یک واحد نظامی طراحی و به اجرا در آمده است.

## روش

نمونه مورد بررسی در این تحقیق عبارت بودند از ۲۵۲ نفر از کارکنان شاغل در یک واحد نظامی در نیروی هوایی که با استفاده از روش تصادفی، انتخاب و مورد مطالعه قرار گرفتند. حجم نمونه با استفاده از جدول برآورد نمونه کرسی و مورگان (۱۹۷۰) [۷] به دست آمده است، ملاک انتخاب افراد در نمونه، داشتن عضویت رسمی و سابقه کار در بخش نظامی حداقل به مدت دو سال و همچنین، نداشتن معلولیت جسمی بوده است. افرادی که کمتر از ۲ سال سابقه خدمت در مشاغل نظامی داشته‌اند، از نمونه حذف شده‌اند. ابزار تحقیق پرسشنامه‌ای متشکل از سه بخش بوده است که طی مراحل مختلف و پس از محاسبه اعتبار و روایی آن مورد استفاده قرار گرفت. بخش اول این پرسشنامه به بررسی استرس ناشی از نقش اختصاص داشت که از پرسشنامه تنیدگی ناشی از نقش اسپیو (۱۹۸۱) اقتباس شده است. این پرسشنامه استرس ناشی از بار کاری نقش، بی‌کفایتی نقش، دوگانگی نقش، محدوده نقش، مسئولیت و محیط فیزیکی را مورد بررسی قرار می‌دهد. بخش دوم پرسشنامه به بررسی عوامل استرس‌زا در محیط کار و خانواده می‌پردازد و بخش سوم پرسشنامه به بررسی وضعیت رضایت شغلی که شامل رضایت از شغل، رضایت از مسئول مستقیم، رضایت از همکاران، رضایت از ارتقاء و رضایت از حقوق و مزایا می‌باشد، می‌پردازد. به‌طور کلی ضریب آلفای محاسبه شده برای بخش‌های اول تا سوم پرسشنامه به ترتیب در، پرسشنامه استرس ناشی از نقش (۰/۸۵)، پرسشنامه عوامل استرس‌زا (۰/۸۴) و پرسشنامه رضایت شغلی (۰/۹۲) بوده است. به‌علاوه همبستگی بین پرسشنامه عوامل استرس‌زا و استرس ناشی از محیط کار (۰/۸۸) محاسبه شده است که می‌تواند نشان دهنده روایی پرسشنامه مذکور نیز باشد. همچنین به‌منظور محاسبه روایی پرسشنامه‌ها از نظرات کارشناسان

کمتر از ۲۵ سال، ۲۰ درصد بین ۲۶ تا ۳۰ سال، ۲۷ درصد بین ۳۱ تا ۳۵ سال، ۲۹ درصد بین ۳۶ تا ۴۰ سال و ۱۱ درصد بین ۴۱ تا ۴۵ سال سن داشته‌اند.

۸۷ درصد نمونه مورد بررسی متأهل بوده‌اند. ۴۵ درصد بدون فرزند، ۱۸ درصد بین ۱ تا ۲ فرزند، ۲۷ درصد بین ۳ تا ۴ فرزند و ۴ درصد نیز ۵ فرزند و یا بیشتر داشته‌اند. از نظر سابقه شغلی، میانگین اشتغال به کار ۱۳/۹۸ سال بوده است. از نظر سابقه در شغل فعلی میانگین اشتغال به کار ۱۱/۳۷ سال بود. میانگین سابقه حضور در جبهه برای نمونه مورد بررسی ۲۳ ماه بوده است. از نظر میزان استرس نتایج در جدول ۱ آمده است.

نیز در ساخت و اصلاح پرسشنامه‌ها استفاده شده است. به منظور تجزیه و تحلیل نتایج از روش‌های آمار توصیفی و استنباطی استفاده شده است و نتایج به دست آمده با استفاده از نرم افزار SPSS تجزیه و تحلیل شده است.

## نتایج

نمونه مورد بررسی در این تحقیق ۲۵۲ نفر بوده است که از بین آنان ۷۷/۴ درصد را مردان و ۱۹/۴ درصد را زنان تشکیل داده‌اند. از نظر توزیع سنی، میانگین سنی نمونه مورد بررسی ۳۴/۶۷ سال و انحراف استاندارد آن ۷/۰۵ سال بوده است، ۵/۶ درصد از نمونه‌ها

جدول ۱: میزان استرس در آزمودنی‌ها

استرس کل		استرس مربوط به کار		استرس مربوط به خانواده		عامل استرس
درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	میزان استرس
۰/۰۴	۱	۰/۰۴	۱	۴/۴	۱۱	بدون استرس
۲/۴	۶	۲/۸	۷	۱۱/۹	۳۰	استرس کم
۱۹/۴	۴۹	۱۶/۶	۴۲	۶۷/۹	۱۷۱	استرس متوسط
۶۶/۷	۱۶۸	۸۷/۲	۱۹۷	۲/۸	۷	استرس زیاد
۱۱/۱	۲۸	۲	۴	۱۳/۱	۳۳	استرس خیلی زیاد
۱۰۳/۱۲		۸۱/۹۴		۲۱/۱۹		میانگین
۱۴/۲۰		۱۲/۳۶		۴/۰۷		انحراف معیار

استرس در حد زیاد را نشان دادند و در نمره کلی (استرس کار و خانواده) ۶۶/۷ درصد افراد دارای استرس زیاد بوده‌اند. جدول ۲ همبستگی بین عوامل استرس‌زای مربوط به خانواده و شغل را نشان می‌دهد، به طوری که ملاحظه می‌شود؛ بالاترین میزان همبستگی بین استرس مربوط به شغل و استرس مربوط به خانواده - شغل ( $r=0/963$ ) می‌باشد. همچنین همبستگی بین عامل استرس مربوط به شغل و استرس کلی ( $r=0/60$ ) بوده است و همبستگی بین عامل استرس‌زای مربوط به خانواده - شغل و استرس کلی ( $r=0/55$ ) بوده است، که در هر سه مورد همبستگی در سطح ۹۹ درصد معنی‌دار بود.

به طوری که مشاهده می‌شود جدول ۱ فراوانی میزان استرس را در افراد مورد بررسی نشان می‌دهد. در این جدول استرس اعضای نمونه در سه محیط خانواده، کار و نمره استرس کل مشاهده می‌شود. میانگین نمره افراد در استرس مربوط به خانواده ۲۱/۱۹ و انحراف معیار (۴/۰۷)، میانگین نمره استرس مربوط به کار ۸۱/۹۴ و انحراف معیار (۱۲/۳۶) و میانگین نمره در استرس کل (خانواده و کار) ۱۰۳/۱۲ و انحراف معیار (۱۴/۲۰) بوده است. از نظر میزان و شدت استرس ۶۷/۹ درصد افراد در استرس مربوط به خانواده دارای استرس متوسط بوده‌اند. ۱۳/۱ درصد آنان نیز استرس خیلی زیادی داشته‌اند. در بخش استرس مربوط به کار، ۸۷/۲ درصد افراد شدت

جدول ۲: همبستگی بین عوامل استرس‌زای مربوط به خانواده و شغل با استرس کلی

عامل	خانواده	شغل
شغل	۰/۳۲۱ ۲۳۳	استرس مربوط به شغل ۰/۹۶۳ ۲۳۳
خانواده - شغل	۰/۵۶۴ ۲۳۳	استرس مربوط به شغل - خانواده ۰/۹۶۳ ۲۳۳
استرس کلی	۰/۱۱۷ ۲۳۳	۰/۵۹۹ ۲۳۳
		۰/۵۵۵ ۲۳۳

جدول ۳ همبستگی بین استرس ناشی از نقش، استرس کلی و رضایت شغلی را نشان می‌دهد، به طوری که ملاحظه می‌شود همبستگی بین استرس ناشی از نقش و استرس کلی (I=۰/۷۶) می‌باشد.

جدول ۳: همبستگی بین استرس ناشی از نقش، استرس کلی و رضایت شغلی

	استرس کلی	رضایت از شغل	رضایت از مسئول	رضایت از همکار	رضایت از ارتقاء	رضایت از حقوق و مزایا
استرس کلی	۰/۷۶۷ ** ۲۳۳	- ۰/۵۳۳ ** ۲۰۷	- ۰/۵۲۰ ** ۲۲۱	- ۰/۳۳۴ ** ۲۱۰	- ۰/۴۰۱ ** ۲۱۱	- ۰/۲۸۷ ** ۱۷۰
رضایت از شغل		۰/۴۵۲ - ۲۰۱	۰/۴۳۸ ** ۲۱۳	۰/۲۹۷ ** ۲۰۵	۰/۳۱۶ ** ۲۰۶	۰/۱۷۶ ** ۱۶۴
رضایت از مسئول			۰/۵۰۸ ** ۱۲۱	۰/۳۵۵ ** ۲۰۲	۰/۵۳۴ ** ۲۰۴	۰/۳۴۰ ** ۲۰۰
رضایت از همکار				۰/۳۸۰ ** ۲۱۷	۰/۳۵۸ ** ۲۱۸	۰/۱۵۷ ** ۱۷۶
رضایت از ارتقاء					۰/۲۴۵ ** ۲۱۴	۰/۱۰۸ ** ۱۷۲
رضایت از حقوق و مزایا						۰/۵۴۸ ** ۲۰۲

\*p<۰/۰۵

\*\*p<۰/۰۱

همچنین همبستگی بین استرس کلی و عوامل رضایت شغلی منفی و در سطح ۹۹ درصد اطمینان معنی‌دار بوده است، به علاوه همبستگی بین استرس کلی و عوامل رضایت شغلی نیز معنی‌دار بوده است، در حالی که همبستگی بین عوامل رضایت شغلی با یکدیگر مثبت می‌باشد. در بین عوامل رضایت شغلی بالاترین همبستگی بین عامل رضایت از ارتقاء و رضایت از حقوق و مزایا دارای میزان همبستگی برابر (I=۰/۵۵) بوده است. همچنین، همبستگی بین رضایت از شغل و رضایت از مسئول (I= ۰/۵۱) بوده است و همبستگی بین رضایت از شغل و رضایت از ارتقاء (I=۰/۵۳) نیز از بالاترین حد برخوردار بوده است. بیشترین همبستگی به استرس ناشی از نقش و استرس کلی (I=۰/۷۶۷) و کمترین همبستگی در عامل رضایت از حقوق و مزایا و استرس کلی (I=-۰/۱۷۵) به دست آمد.

ایجاد استرس در کارکنان داشته‌اند. بر اساس نتایج به دست آمده؛ همبستگی بین استرس‌های شغلی و استرس کلی ۰/۵۹ و همبستگی بین استرس شغلی و استرس شغل و خانواده ۰/۹۷ بوده است. بر این اساس تصور می‌شود که استرس‌های شغلی عامل اصلی ایجاد استرس در بین کارکنان واحد مورد نظر باشند. به علاوه

## بحث و نتیجه گیری

یافته‌های تحقیق حاضر نشان داد که استرس شغلی در کارکنان این واحد نظامی در مجموع زیاد است. بر اساس این یافته‌ها بین دو گروه از عوامل استرس‌زا یعنی استرس‌های شغلی و استرس‌های مربوط به زندگی شخصی، استرس‌های شغلی نقش اصلی را در

یافته‌ها با تحقیقات مشابه نیز هم‌خوانی دارند. به‌عنوان مثال یافته‌های تحقیق با برخی تحقیقات [۸] در خصوص محیط فیزیکی و با برخی دیگر [۹] در بعد بار کاری، مسئولیت و محیط فیزیکی مشابهت دارد. به‌علاوه استرس‌زا بودن محیط فیزیکی در تحقیق روی گروهی از پرسنل نظامی [۱۰] و همچنین، با تحقیق روی مدیران در انگلستان [۷]، مشابهت دارد. اما به‌طور کلی به‌نظر می‌رسد که استرس ناشی از محیط فیزیکی در این تحقیق زیاد باشد که علت آن را می‌توان در نامناسب بودن محیط فیزیکی، فقدان یک محیط کار ثابت، نقل و انتقالات پی در پی و غیر قابل کنترل بودن محیط فیزیکی برای پرسنل و حضور بیش از حد پرسنل در محل کار و عدم آشنایی با روش‌های مقابله با استرس‌ها ذکر کرد. به‌علاوه، از نظر تنیدگی ناشی از مسئولیت به‌خاطر حالت کار و نیاز به حفظ هشیاری در برابر خطرات احتمالی، مخاطرات ناشی از نوع کار و خطرات جسمی و روانی که فرد را تهدید می‌کند، از دیگر عوامل مؤثر در بالابودن نمره استرس افراد هستند. همچنین، بر اساس یافته‌ها ۶۲ درصد کارکنان در حد متوسط از کار رضایت داشته‌اند. در حالی که در بحث رضایت از حقوق و مزایا این درصد به ۱۶/۳ کاهش یافته است. به‌طور کلی همبستگی بین رضایت از شغل و استرس مربوط به نقش، معکوس و معنی‌دار بوده است که نشان دهنده اهمیت رضایت از شغل در میزان احساس استرس است که در این مطالعه ارتباط آنها معکوس بوده است. یعنی، هر چقدر رضایت شغلی کم می‌شود، استرس افزایش می‌یابد. در مورد سایر عوامل مؤثر بر رضایت شغلی و استرس باز هم با درجاتی اختلاف رابطه معکوس و معنادار به‌دست آمده است. در حالی که همبستگی بین رضایت از مسئول و استرس در افراد مورد مطالعه مثبت و معنادار بوده است. یعنی با افزایش رضایت از مسئول از میزان استرس افراد کاسته شده است. بحث از رضایت شغلی نیز از این جهت مطرح شده است که می‌تواند به‌عنوان یک عامل تأثیرگذار در میزان استرس پذیری افراد مطرح باشد، به‌طور کلی در بین کارکنان نظامی به علت حساسیت کار، خطرناکی آن، تغییرات مکرر و وقوع حوادث پیش‌بینی نشده می‌توان گفت افراد شاغل در این بخش استرس زیادی را تجربه می‌کنند که لازم است مسئولین تدابیر لازم را به‌منظور کنترل و مدیریت استرس ببندیشند.

استرس‌های مربوط به نقش که یک گروه از عوامل مؤثر بر استرس شغلی هستند نیز هرچند با همبستگی کم اما در میزان استرس کارکنان بی‌تأثیر نبوده‌اند، مثلاً در عامل استرس ناشی از نقش ۵۶ درصد و در عامل محدوده نقش ۳۳ درصد افراد دارای استرس بوده‌اند. در حالی که در عامل محیط فیزیکی ۵۳ درصد دارای استرس شدید و ۲۹ درصد دارای استرس در حد متوسط بوده‌اند. به‌طور کلی بر اساس نتایج به‌دست آمده ۲/۴ درصد پرسنل دارای استرس کم و ۱۹/۴ درصد دارای استرس در حد متوسط و ۶۷ درصد دارای استرس زیاد و ۱۱ درصد دارای استرس خیلی زیاد بوده‌اند. این نتایج نشان دهنده این نکته است که کارکنان در محیط کاری مشکلات زیادتری را داشته‌اند و یا این‌گونه فکر کرده‌اند و بیش از آن که مشکلات خود را به ویژگی‌های درونی و شخصیتی و یا خانوادگی نسبت دهند آن را ناشی از مشکلات و مسایل کاری می‌دانند. در این خصوص می‌توان دلایل مختلفی را متصور شد: از جمله این که کارکنان، بخش قابل توجهی از وقت مفید خود را در محیط کار می‌گذرانند و در چنین حالتی طبیعی است که تصور کنند؛ منشاء اصلی مشکلات آنان به مسایل مربوط به کار بر می‌گردد. به‌ویژه که به دلیل دارا بودن شیفت‌های مختلف و ضرورت حضور گاه و بی‌گاه در محل کار شاید فرصت لازم را جهت آگاهی از مشکلات خانوادگی خود نداشته‌اند و در چنین حالتی بیش از آن که مشکلات را ناشی از مسایل خانوادگی و یا سایر مسایل بدانند آن را به محیط کار منتسب کرده‌اند. اما به‌طور کلی از آنجا که اشتغال در مشاغلی که مستلزم خطرات جانی و امنیتی است و نیاز به هشیاری بیشتری از سایر مشاغل دارد و در این شرایط اگر محیط کار نیز مشکلاتی داشته باشد، مثلاً، از نظر فیزیکی نامناسب باشد و یا فرد تحت فشارهای اقتصادی مجبور به حضور بیشتر در محل کار باشد و یا مثلاً در کم و کیف انجام وظایف خود ابهام داشته باشد، بدیهی است که احساس فشار بیشتری خواهد کرد. به همین دلیل است که در بعد استرس مربوط به نقش علی‌رغم احساس فشار نمره‌ای در حد متوسط داشته‌اند، به‌علاوه، در بعد استرس‌های مربوط به نقش اگر چه که نتایج در مجموع همبستگی پایینی را نشان دادند اما در بعضی از عوامل مربوط به نقش مانند استرس ناشی از مسئولیت و استرس ناشی از محیط فیزیکی کارکنان دارای مشکل بوده‌اند و این

## منابع

- 7- Krejcie RV and Morgan DW. Determining sample size for research activities. *Educational and Psychological Measurement* 1970;30:607-610.
- ۸- ریسی پوران، منجمی فرشید. بررسی استرس‌های شغلی کارکنان مدارک پزشکی شاغل در دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی ایران. اندیشه و رفتار. صفحات: ۴۵-۵۴.
- ۹- دموری داریوش. عوامل تعدیل‌کننده فشارهای شغلی با رضایت شغلی و خستگی مفرط در مدیران وزارت راه و ترابری. دانشگاه تهران؛ ۱۳۷۳. صفحات: ۹۹-۹۵.
- ۱۰- آزاد مرزآبادی اسفندیار. بررسی استرس در گروهی از مدیران نظامی. گزارش تحقیق، تهران: دانشگاه علوم پزشکی بقیه‌الله (عج)؛ ۱۳۷۳. صفحات: ۴۰-۳۵.
- ۱۱- رفیعی مجتبی. بررسی عوامل موجد فشارهای عصبی و نقش فشارهای عصبی در کارایی مدیران کارخانه ماشین سازی اراک. تهران: دانشگاه تربیت مدرس؛ ۱۳۷۳. صفحات: ۷۵-۶۵.
- ۱۲- حیدری گرجی داود. بررسی اثرات فشارهای عصبی و روانی محیط کار بر عملکرد نیروی انسانی سازمان امور اداری و استخدامی کشور. دانشگاه تهران؛ ۱۳۷۲. صفحات: ۷۵-۷۲.
- ۱- استورا جین بنجامین. تنیدگی یا استرس، بیماری جدید قرن. ترجمه پریخ دادستان. انتشارات رشد؛ ۱۳۷۷. صفحات ۷۰-۶۰ و ۱۲۸.
- 2- Cassidy, Tonny. *Cognition, Health and Stress*, Routledge; 1999.P.145-170.
- 3- Rhodes JE, Smith BJ. *Combat stress*, Department Of the Navy, Headquartes United States Marine Corp, Washington, D.C.20380-1775; 2000.P.4-16.
- 4- Doyle E, Christines. *work and organizationl Psychology, An. Introduction With attitude* ,P.III-158 Psychology Press ,Taylor & Francis Group, 2003.P.106-111.
- 5- Paule E, Pector S. *Industrial and organizational Psychology*. Department of Psychology, university of Florida, john Wiley and sons, Inc.2000.P.205-213.
- 6- Griffin, Moorhead, Griffin, Rickj W. *organizational Behavior People and Organization*, sixth Edition Arizona state University, Managing Hoghton Mifflin company, Boston New york;2001.P.220-246.