

بررسی رابطه بین مقابله با شرایط پر استرس و فشار روانی معلمان متوسطه دوم بخش اشکنان

احسان سپیده دم^{۱*}، سعیده بی ننده^۲، نجمه بی ننده^۳

۱- دانشجوی دکتری رشته برنامه ریزی درسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد لامرد، لامرد، ایران

۲- لیسانس آموزش ابتدایی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد لامرد، لامرد، ایران

۳- دانشجوی کارشناسی رشته آموزش ابتدایی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد لامرد، لامرد، ایران

چکیده:

پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه بین مقابله با شرایط پر استرس و فشار روانی معلمان متوسطه دوم بخش اشکنان انجام شده است. روش پژوهش توصیفی از نوع همبستگی می باشد. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه ۶۸ نفر از معلمان متوسطه دوم بخش اشکنان در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ می باشد. در این پژوهش با توجه به محدود بودن حجم جامعه آماری با استفاده از روش سرشماری، تمامی جامعه مورد سنجش قرار می گیرد. در این تحقیق از دو پرسشنامه استاندارد مقابله با شرایط پر استرس اندلر و پارکر (۱۹۹۰)، پرسشنامه فشار روانی مسلج (۱۹۸۹) استفاده گردید. جهت تجزیه و تحلیل داده ها نیز از ضریب همبستگی پیرسون استفاده گردیده است. نتایج پس از تجزیه و تحلیل داده ها نشان داد که بین مقابله با شرایط پر استرس و فشار روانی معلمان متوسطه دوم بخش اشکنان، رابطه مثبت و معنی دار وجود دارد.

واژگان کلیدی: مقابله با شرایط پر استرس، فشار روانی، معلمان، مدارس متوسطه دوم، اشکنان.

مقدمه:

زندگی امروز پر از شرایط استرس زاست. استرس، به واکنش ما به چالش ها و خواسته ها اشاره دارد. مقابله به معنی تلاش فرد برای از بین بردن شرایط پر استرس و فشار روانی یا تحمل و به حداقل رساندن آن است. همه افراد با شرایط پر استرس مواجه می شوند اما روش های مقابله با آن یکسان نیست، هدف اصلی هنگام مقابله با شرایط پر استرس و استرس زا، از بین بردن یا برطرف کردن عوامل فشارآور است که زندگی فرد را از حالت عادی خارج می کند (حمزه، ۱۴۰۱)

فشار روانی به معنی نوعی فشار و تنش عصبی است. وقتی که نیازهای اساسی فرد تامین شود یا به هر دلیلی آرامش فرد به هم بخورد فرد دچار فشار روانی شده فشار روانی بر زندگی انسان امر اجتناب ناپذیری است و گاهی نیز مفید است ولی اگر از حد خارج شود و برای سلامتی انسان مشکلات جدی ایجاد می کند. معلمان از جمله گروه هایی در جامعه هستند که فشار روانی زیادی را تجربه می کنند. با بررسی فشار روانی تجربه شده بر معلمان می توان تدابیری جهت مقابله و کم کردن آن اندیشید تا از این طریق، سلامت روانی معلمان ارتقا یابد و در نتیجه، ضمن افزایش کارایی معلمان بهبود و پیشرفت رشد علمی جامعه به وجود آید. (مشهدی، ۱۳۸۴) فشار روانی صرفاً یک امر بیرونی نیست و تا اندازه بستگی به نوع نگرش ما نسبت به خود دیگران و محیط اطرافمان دارد، به عبارت دیگر به این بستگی دارد که آیا ما رویداد یا حادثه ای را فشار روانی تلقی می کنیم و آن را تهدیدی علیه خود می دانیم یا خیر. مثلاً عدم موفقیت در یک کلاس یا واحد آموزشی می تواند برای معلمی فشار روانی زیادی ایجاد کند در حالی که معلمی دیگر به آن اهمیت چندانی نمی دهد. مطالعات نشان می دهد هر قدر توانایی ما برای کنترل عوامل تهدید ساز بیشتر شود فشار روانی کمتری را تجربه کرده و سازگاری بهتری با محیط خود خواهیم داشت. (فراهانی و همکاران، ۱۳۹۱)

فشار روانی ذاتاً خوب یا بد نیست بلکه ممکن است اثرات مثبت یا منفی بر جسم و روان داشته باشد فشار روانی سالم باعث هوشیاری شده و به فرد کمک می کند تا بتواند نیازهایش را در موقعیت های مختلف برآورده نماید، در حالی که فشار روانی ناسالم موجب احساس درماندگی در فرد می شود. (ضیاء الدینی و همکاران ۱۳۹۸) بر این اساس این تحقیق در صدد بررسی رابطه بین مقابله با شرایط پر استرس و فشار روانی معلمان متوسطه دوم بخش اشکنان می باشد و در این خصوص به تحقیق و پژوهش می پردازد.

بیان مساله:

به نظر لوتانس^۲ (۲۰۰۲) فشار روانی، پاسخی سازش پذیر به موقعیت بیرونی است که به ناهنجاری جسمی، روانی و رفتاری اعضا منجر می شود. شرایط پر استرس و فشار روانی در اشخاص مختلف و به هنگام مواجهه با موقعیتهایی مثل درد، سروصدا، خشونت، ترس، خشم، اضطراب و ... با یکدیگر تفاوت دارد. درحالی که فردی بدون تغییر و تحول درونی زیاد استرس و فشار را تحمل می کند، فرد دیگری با کوچکترین عامل محرکی از کوره درمی رود و عصبانی می شود. این امر شبیه به تفاوت های زیادی است که ما در توانایی های افراد گوناگون سراغ داریم؛ مانند سخت کوشی، کم

^۲ - Luthas

خوابی، تمرکز روی حرفه، ارتباط با دیگران یا حساسیت نسبت به حوادث پیرامون خود. ناهماهنگی و تفاوت انسان ها را می توان به ساختار ژنتیکی، پیشینه خانوادگی، ویژگی های شخصیتی، عادات تربیتی و تأثیرات محیطی نسبت داد. در صورت آگاهی از پیشینه و ساختار شخصیتی و خلق و خوی فرد، می توان واکنش او را در برابر وضعیت پرتنش و پراسترس پیش بینی کرد. (کاماتا، ۱۳۸۶) این تحقیق به دنبال پاسخگویی به این سوال اساسی که آیا بین این مقابله با شرایط پر استرس و فشار روانی رابطه معناداری وجود دارد یا خیر؟

اهمیت و ضرورت:

نکته مهم این است که استرس و فشار روانی نسل های گذشته و سنتی قدیم و با کسانی که در جریان زندگی پرشتاب امروزی تنها به سرعت، رقابت و خواسته های بی حد و مرز خود توجه دارند، قابل مقایسه نیست. مردم امروز مدعی تجدد و تمدن هستند و با شیوه ای نوین و امروزی زندگی می کنند. در این شرایط استرس و فشار روانی کمین کرده اند تا به طور جدی به جسم و روح ما آسیب برسانند. کسی که مجبور است با شیوه نوین امروزی زندگی کند و با جریانات عصر جدید همگام شود، ناگزیر با شرایطی پر استرس و نگران کننده مواجه می شود و باید ظرفیت بالایی برای مقابله با فشار روانی داشته باشد (ملک محمودی الیگودرزی، ۱۳۸۶).

ادواردز^۳ و همکاران در نظریه تناسب فرد-محیط، استرس و عامل استرس را بر حسب میزان و اندازه فقدان تطابق موجود بین این تعریف می کنند. بر اساس نظریه تناسب شخص-محیط، زمانی که ناهماهنگی و فقدان تطابق بین توانایی ها و نیازهای افراد وجود داشته باشد که محیط بر حسب نقش و هنجارهای گروهی برای فرد وضع میکند، عوامل استرس زا وجود دارد به فشار روانی منجر می شود (به نقل از قنبری ۱۳۸۵). در این تحقیق به دنبال بررسی رابطه بین مقابله با شرایط پر استرس و فشار روانی معلمان متوسطه دوم بخش اشکنان است و تلاش می نماید در جهت بهبود شرایط پر استرس و فشار روانی پیشنهادهای کاربردی ارائه دهد.

فرضیه های پژوهش

فرضیه اصلی: بین مقابله با شرایط پر استرس و فشار روانی معلمان متوسطه دوم بخش اشکنان رابطه معناداری وجود دارد.

فرضیه فرعی

فرضیه اول: بین مسئله مدار و فشار روانی معلمان متوسطه دوم بخش اشکنان رابطه معناداری وجود دارد.

فرضیه دوم: بین هیجان مدار و فشار روانی معلمان متوسطه دوم بخش اشکنان رابطه معناداری وجود دارد.

فرضیه سوم: بین اجتناب مدار و فشار روانی معلمان متوسطه دوم بخش اشکنان رابطه معناداری وجود دارد.

^۳ - Edwards

پیشینه تحقیقاتی:

حمزه (۱۴۰۱)، به بررسی فشار روانی و راه های مقابله با آن پرداخته است و به این نتیجه رسیده که مطلوب ترین سطح استرس، آن است که ضربه ای به ما وارد نکند و محرک ما برای پیشرفت باشد. پس اگر افرادی را مشاهده می کنیم که دچار بعضی بیماری های ناشی از استرس و فشار روانی هستند بدان معناست که آن ها از حد مطلوب استرس خارج شده و استرس های بسیار بیشتری را در زندگی خود تجربه کرده اند.

تقی لو (۱۳۹۷)، به بررسی تاثیر آموزش قرآن کریم بر بهبود شیوه های مقابله با فشار روانی پرداخته است و از این نتایج چنین استنباط می شود که می توان بر اساس آموزه های قرآن، الگویی کارآمد برای مقابله با فشار روانی مسلمانان به ویژه معلمان مسلمان طراحی کرد.

احمد یار و مختاری (۱۳۹۴)، به بررسی رابطه عملکرد خانواده با سبک های مقابله با فشار روانی پرداخته اند و با توجه به یافته های پژوهش می توان نتیجه گیری کرد که عملکرد خانواده بر نوع انتخاب سبک های مقابله با فشار روانی در فرد اثرگذار است به نحوی که عملکرد خانواده آزادمنشانه، سبک مسأله مدار، عملکرد خانواده به هم تنیده، سبک هیجان مدار و عملکرد خانواده بی قید و بند، سبک اجتناب مدار را نتیجه می دهد.

میچم و دونینگ^۴ (۲۰۰۵)، به بررسی مقایسه میزان و منابع فشار روانی و رابطه آن با ویژگی های جمعیتی شناختی معلمان پرداخته شده و نشان دادند، معلمینی که دانش آموزان آن ها در کلاس درس دارای مشکلات هیجانی و یا رفتاری هستند تنش روانی بسیار زیادتری را تحمل می کنند و سطوح بالای تنش روانی سبب می شود آن ها نتوانند از تجارب مثبت زندگی از قبیل ورزش یا اوقات فراغت لذت ببرند. وی در مقاله خود نتیجه گیری می کند معلمانی که با مشکل رفتاری دانش آموزان در کلاس درس به طور فعال برخورد و با رفتار دانش آموزان مقابله نمی کنند، بلکه آن را به مثابه چالش شغلی معلمی می پذیرند و نگاه متفاوتی نسبت به مشکلات رفتاری دانش آموزان اتخاذ می کنند به فشار روانی کم تری دچار هستند.

پیکو^۵ (۲۰۰۱)، به بررسی میزان استرس و رابطه آن با سلامت روانی پرداخته است و در تحقیق خویش بر روی ۲۴۴ نفر از معلمان که در شرایط پر استرس بودند دریافت متغیرهای همانند شرایط محیط مدرسه، مشکلات مسیر شغلی و گرانباری کار، نسبت به ارتباط مستقیم با دانش آموزان استرس زیادتری ایجاد می کنند. همچنین عواملی چون خستگی، ناکامی و انتقال موارد منفی زندگی بیرون به کلاس درس، به طور مداوم در ایجاد استرس و فشار روانی موثر هستند (رجب پور، ۱۳۷۹).

بویل^۶ و همکاران (۱۹۹۵)، به بررسی مقایسه میزان و منابع فشار روانی و رابطه آن با ویژگی های جمعیتی شناختی معلمان پرداخته شده و ابعاد مختلف فشار روانی در میان ۷۱۰ نفر معلم مورد پژوهش قرار گرفته است. طی این پژوهش، وی و همکارانش در تحلیل های آماری چند متغیره به ۴ عامل اصلی فشار روانی دست یافتند که شامل اختلالات رفتاری دانش آموزان، مشکلات مرتبط با پر کاری، نیاز های تاییدی و حمایتی در شغل و روابط ضعیف با همکاران بوده است.

^۴ - Mitchem & Downing

^۵ - Piko

^۶ - Boyle

اسمیت و بورک^۷ (۱۹۹۲)، به بررسی مقایسه میزان و منابع فشار روانی و رابطه آن با ویژگی های جمعیت شناختی معلمان پرداخته شده و گزارش کردند که پژوهشی که بر روی ۲۰۴ نفر از معلمان سنین ۲۲ تا ۶۱ سال و با استفاده از یک پرسشنامه انجام دادند نتیجه گرفتند که فشار زمان، دانش آموزان و شرایط کلاس درس، فقدان تشویق در محیط آموزشی و بار کاری از عواملی هستند که مستقیماً بر فشار روانی اثر می‌گذارد. اسمیت^۸ (۱۹۸۶)، به بررسی شرایط پر استرس در مورد معلمان پرداخته است و دریافت که بروز استرس ابتدا به صورت عاطفی است و بعد شکل رفتاری و فیزیکی، در سیستم آموزشی مسائلی مانند فقدان امکانات، انگیزش دانش آموزان و مشکلات انضباطی بیشترین رتبه را از نظر استرس دارا هستند.

کریاکو و ساتکلیف^۹ (۱۹۷۷)، به بررسی میزان استرس و رابطه آن با سلامت روانی پرداخته است و به این نتیجه رسیدند که چهار عامل اساسی استرس را بر رفتار، شرایط نا مساعد کار، فشار روانی و شرایط پر استرس دانستند. سلیه در سال ۱۹۳۶، به بررسی میزان استرس و رابطه آن با سلامت روانی پرداخته است و اولین رسانه خود را مورد واکنش هشدار دهنده منتشر ساخت. در اواسط ۱۹۴۰، سلیه شروع به کاربرد واژه فشار در میان یافته هایشان کرد، او بر خلاف تصور کردن فشار به عنوان یک عامل یا نیرو، آن را به عنوان نتیجه ای که در اثر حضور عامل یا نیروی دیگری درون یک ارگانیزم، ایجاد می شود می دانست.

روش شناسی تحقیق:

روش پژوهش توصیفی از نوع همبستگی می‌باشد. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه ۶۸ نفر از معلمان مدارس متوسطه دوم بخش اشکنان در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ می باشد. در این پژوهش با توجه به محدود بودن حجم جامعه آماری با استفاده از روش سرشماری تمامی جامعه مورد سنجش قرار می‌گیرد. جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها نیز از ضریب همبستگی پیرسون استفاده گردیده است.

ابزار جمع آوری اطلاعات:

در این تحقیق از دو پرسشنامه استاندارد مقابله با شرایط پر استرس اندلر و پارکر (۱۹۹۰)، پرسشنامه فشار روانی مسلج (۱۹۸۹) استفاده گردید. روایی پرسشنامه ها بر مبنای دیدگاه خبرگان و پایایی آن نیز بر اساس آزمون آلفای کرونباخ مورد سنجش قرار گرفت و بترتیب ۰.۸۳۰ و ۰.۸۳۰ مورد ارزیابی و محاسبه گردید که بیانگر پایایی مطلوب پرسشنامه تحقیق می باشد.

^۷- Smith & Bourke

^۸- Smith

^۹- Kyriacou & Sutcliffe

الف) پرسشنامه مقابله با شرایط پرسترس: در این پژوهش برای سنجش این مولفه از پرسشنامه استاندارد مقابله با شرایط پرسترس اندلر و پارکر (۱۹۹۰) استفاده شده است. این پرسشنامه شامل ۴۸ ماده است که پاسخها به روش لیکرت از هرگز (۱) تا همیشه (۵) مشخص شده است. مولفه های پرسشنامه عبارتند از: مسئله مدار (۱۶ گویه)، هیجان مدار (۱۶ گویه) و اجتناب مدار (۱۶ گویه).

ب) پرسشنامه فشار روانی: در این پژوهش برای سنجش این مولفه از پرسشنامه استاندارد فشار روانی مسلج (۱۹۸۹) استفاده شده است. این پرسشنامه یک پرسشنامه استاندارد و حاوی ۴۰ آیتم می باشد. این آیتمها را می توان به صورت انفرادی و گروهی اجرا نمود. پس از ارائه مقیاس بدون اینکه به آزمودنی در خصوص اهداف مقیاس توضیحی بدهیم، از وی می خواهیم که علائم ذکر شده ای را که در یک ماه گذشته تجربه نموده، با توجه به شدت آن به صورت «هرگز، گاه گاهی، غالباً و تقریباً هر روز» علامت بزند.

یافته های پژوهش:

فرضیه اصلی: بین مقابله با شرایط پر استرس و فشار روانی معلمان متوسطه دوم بخش اشکنان رابطه معناداری وجود دارد.

جدول ۱- ضریب همبستگی رابطه ی بین مقابله با شرایط پر استرس و فشار روانی معلمان

متغیرها	ضریب همبستگی	p-value
مقابله با شرایط پر استرس	۰.۷۵۳	۰.۰۰۰۰
فشار روانی		

با توجه به نتایج به دست آمده از آنجا که سطح معنی دار بودن آزمون کمتر از ۰.۰۵ می باشد فرض H_0 رد می شود. بدین معنی که بین مولفه ها همبستگی معنی داری وجود دارد. در نتیجه دلیلی بر رد H_1 وجود ندارد. و آزمون در سطح اطمینان ۹۵ درصد مورد آزمون قرار گرفته است. همچنین از ضریب همبستگی پیرسون برای رابطه دو متغیر استفاده شده که نشان می دهد ضریب همبستگی بین مقابله با شرایط پر استرس و فشار روانی معلمان ۰.۷۵۳ می باشد. در نهایت نتیجه می گیریم بین مقابله با شرایط پر استرس و فشار روانی معلمان متوسطه دوم بخش اشکنان، رابطه مثبت و معناداری وجود دارد.

فرضیه ی اول: بین مسئله مدار و فشار روانی معلمان متوسطه دوم بخش اشکنان رابطه معناداری وجود دارد.

جدول ۲- ضریب همبستگی رابطه ی بین مسئله مدار و فشار روانی معلمان

متغیرها	ضریب همبستگی	p-value
مسئله مدار	۰.۵۹۱	۰.۰۰۰۴
فشار روانی		

با توجه به آزمون ضریب همبستگی پیرسون به عمل آمده و نتایج ارائه شده در جدول ۲، مشاهده می شود که بین مسئله مدار و فشار روانی معلمان ($P = 0.000 \leq 0.05$ و $r = +0.591$)، ارتباط مثبت و معناداری وجود دارد، بنابراین فرض H_0 رد شده و در نهایت نتیجه می گیریم بین مسئله مدار و فشار روانی معلمان متوسطه دوم بخش اشکنان، رابطه مثبت و معنی داری وجود دارد.

فرضیه ی دوم: بین هیجان مدار و فشار روانی معلمان متوسطه دوم بخش اشکنان رابطه معناداری وجود دارد.

جدول ۳- ضریب همبستگی رابطه ی بین هیجان مدار و فشار روانی معلمان

متغیرها	ضریب همبستگی	p-value
هیجان مدار	۰.۵۰۷	۰.۰۰۰
فشار روانی		

با توجه به آزمون ضریب همبستگی پیرسون به عمل آمده و نتایج ارائه شده در جدول ۳، مشاهده می شود که بین هیجان مدار و فشار روانی معلمان ($P = 0.000 \leq 0.05$ و $r = +0.507$)، ارتباط مثبت و معناداری وجود دارد، بنابراین فرض H_0 رد شده و در نهایت نتیجه می گیریم بین هیجان مدار و فشار روانی معلمان متوسطه دوم بخش اشکنان، رابطه مثبت و معنی داری وجود دارد.

فرضیه ی سوم: بین اجتناب مدار و فشار روانی معلمان متوسطه دوم بخش اشکنان رابطه معناداری وجود دارد.

جدول ۴- ضریب همبستگی رابطه ی بین اجتناب مدار و فشار روانی معلمان

متغیرها	ضریب همبستگی	p-value
اجتناب مدار	۰.۶۱۳	۰.۰۰۰
فشار روانی		

با توجه به آزمون ضریب همبستگی پیرسون به عمل آمده و نتایج ارائه شده در جدول ۴، مشاهده می شود که بین اجتناب مدار و فشار روانی معلمان ($P = 0.000 \leq 0.05$ و $r = +0.613$)، ارتباط مثبت و معناداری وجود دارد، بنابراین فرض H_0 رد شده و در نهایت نتیجه می گیریم بین اجتناب مدار و فشار روانی معلمان متوسطه دوم بخش اشکنان، رابطه مثبت و معنی داری وجود دارد.

بحث و نتیجه گیری:

پژوهش حاضر به بررسی رابطه بین مقابله با شرایط پر استرس و فشار روانی معلمان متوسطه دوم بخش اشکنان پرداخته است. نتایج پژوهش ضریب همبستگی پیرسون نشان داد ضریب همبستگی بین مقابله با شرایط پر استرس و فشار روانی معلمان ۰.۷۵۳ می باشد. لذا می توان نتیجه گرفت بین مقابله با شرایط پر استرس و فشار روانی معلمان متوسطه دوم بخش اشکنان، رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. در تبیین یافته های پژوهش می توان بیان کرد گاهی معلمان با فشارهایی به غیر از محیط آموزشی و کلاس رو به رو می شوند، که ممکن است شرایط استرس زا را در محیط

آموزشی برایشان به وجود آورد، مانند فشارهای اقتصادی که ممکن است خستگی و بی حوصلگی قبل از کلاس ها را به همراه داشته باشد. برای مقابله با این شرایط استرس زا و فشار روانی پیشنهادهای در ادامه ارائه شده است.

پیشنهادهای

۱. برقراری روابط اجتماعی نزدیک با همکاران و کسانی که مورد اعتمادند، مشکلات را می فهمند و حمایت و پشتیبانی می کنند، به کاهش فشار روانی و مقابله به پی آمدهای آن منجر می شود..
۲. در محیط مدرسه، خود را صرفا در کار غرق نکنید. زنگ های تفریح را به خود اختصاص دهید و به دانش آموزان نیز بیاموزید که از مراجعه به معلم و رفع اشکالات درسی در ساعات تفریح خودداری کنند.
۳. نقاط ضعف و محدودیت های خود را بشناسید و بکوشید آنها را از بین ببرید. اجازه ندهید این ضعف ها مدتی طولانی بر شما چیره گردند و باعث بروز فشار روانی و مشکلات جدید شوند.
۴. بخش ناچیزی از وقت روزانه خود را به آنچه دوست دارید مثل نقاشی، هنر، رایانه و ... اختصاص دهید.
۵. ورزش کنید: فشار روانی بد افراد را آماده فعالیت می کند و ورزش کردن بهترین راه برای تخلیه انرژی است. البته باید ورزش هایی انتخاب شود که قابلیت تکرار روزانه داشته باشد و از طرف دیگری فرد از انجام آن لذت ببرد و احساس خوبی به او دست بدهد.
۶. مدیتیشن کنید: مدیتیشن ورزشی ذهنی است که به اشخاص آرامش می دهد. این نوع ورزش به گونه ای است که حتی اگر روزانه هم انجام نشود باز هم به فرد حس نشاط و آرامش می دهد. برای مدیتیشن لزوما نیازی به لمس فیزیکی یک محیط طبیعی نیست و تنها با تمرکز و گوش دادن به یک موسیقی با صداهای طبیعت نیز آرامش را به افراد بر می گرداند .
۷. استفاده از حس شوخ طبعی: افراد می توانند برای کنترل فشار روانی از حس شوخ طبعی خود استفاده کنند. به یاد داشته باشید که زمان در هر حال می گذرد، پس به جای اینکه در موقعیت فشار زا عصبی شوید و رفتارهای ناپهنجار از خود نشان دهید با حس شوخ طبعی خود آن لحظه را سپری کنید و اوقاتان را تلخ نکنید.

محدودیت ها

- ۱- محدود بودن جامعه آماری به مدارس متوسطه دوم بخش اشکنان که امکان تعمیم را به سایر سازمان ها کم می کند.
- ۲- محدود کردن ابزار اندازه گیری به پرسشنامه و عدم استفاده از ابزارهای دیگری همچون مصاحبه و مشاهده.
- ۳- محدودیت عمده این پژوهش این است که همه داده ها به کمک پرسش نامه گردآوری شد، از این رو شرایط روانی پاسخ دهندگان می توانست بر شیوه پاسخ گویی آنان تأثیر بگذارد.

۴- در دسترس نبودن شواهد کافی جهت بحث در مورد بعضی از نتایج حاصله از تأثیر و یا رابطه متغیرهای این تحقیق به دلیل آنکه پژوهش های اندکی در این زمینه در جامعه مورد بررسی صورت گرفته است.

۵- با توجه به این که نمونه پژوهشی ما تنها از یک قشر از جامعه انتخاب شده بودند، تعمیم نتیجه پژوهش به سایر موارد، جایز نمی باشد.

منابع:

۱. احمدیار، محمد، مختاری، الهام. (۱۳۹۴). رابطه عملکرد خانواده و سبک های مقابله با فشار روانی. مجله دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان.
۲. بلورچی، پروین. (۱۳۶۷). فشار روانی، مولف: شفر مارتین، انتشارات درخشش.
۳. تقی لو، صادق. (۱۳۹۷). تاثیر آموزش قران کریم بر بهبود شیوه های مقابله با فشار روانی. روانشناسی دانشگاه آزاد واحد آستارا، ایران.
۴. حمزه، فاطمه. (۱۴۰۱). بررسی فشار روانی و راه های مقابله با آن، نشریه مطالعات روانشناسی و علوم تربیتی (موسسه آموزش عالی نگاره).
۵. رجب پور، محمد رضا. (۱۳۷۹). علل فشار های روانی انتشارات کومش.
۶. ضیاءالدینی، حسن. ارشاد، طیبه. رفیعی فر، شهرام. گودرزی، اعظم. سادات اردستانی، منا. شرف بیانی، حمیدرضا. (۱۳۹۸). سلامت و بهداشت. چاپ دوم. ناشر: شرکت چاپ و نشر کتاب های ایران، تهران.
۷. فراهانی، محمد تقی. کرمی نوری، رضا. اوحدی، محمود (۱۳۹۱). روانشناسی، چاپ پنجم. ناشر: شرکت چاپ و نشر کتاب های درسی ایران، تهران.
۸. قنبری، سیروس. (۱۳۸۵). تحلیل عوامل تنیدگی مدیران مدارس ابتدایی به منظور ارایه الگوی مدیریت، پایان نامه دکتری، دانشگاه تربیت معلم.
۹. کماتا، گریجا. (۱۳۸۶). استرس، مترجم: شقایق قندهاری، چاپ دوم، ناشر: پیدایش، تهران.
۱۰. مشهدی، حسنعلی. عریضی، حمیدرضا. ملک پور، مختار. (۱۳۸۴). مقایسه میزان و منابع فشار روانی و رابطه آن با ویژگی های جمعیت شناختی معلمان. دومانامه علمی پژوهشی دانشگاه شاهد، سال دوازدهم، دوره جدید شماره ۱۲.
۱۱. ملک محمودی الیگودرزی، امیر. (۱۳۸۶). درمان اضطراب و افسردگی. چاپ دوم. ناشر: شهاب الدین، قم.
۱۲. Boyle G. Borg M. Falzon M. and Baglioni A. (۱۹۹۵) A structural model of the dimensions of teacher strees. Special section. British Journal of Educational psychology.
۱۳. Kyriacou C. and Sutcliffe J. (۱۹۷۷). Teacher strees: pervolence soures and symptoms. British-Journal of educational psychology. Vol ۴۸. pp ۱۵۹-۱۶۷.
۱۴. Luthans, F, (۲۰۰۲). Organizational Behavior, New York, McGraw Hill
۱۵. Mitchem k. and Downing J. (۲۰۰۵). BE proactive: including students with challenging Behaviorin your classroom. Intervention in school and clinic.
۱۶. Piko, B, (۲۰۰۱). Gender differences and similarities in adolescents' meclans of coping, Psychological Record, ۵۱, ۲۲۳-۲۳۶.
۱۷. Smith M. and Bourke S. (۱۹۹۲) Teacher stress Examining a model based on context. Workload and satisfaction. Teaching and teacher education.

۱۸. Smith, A. D. (۱۹۸۶); Ethnic Origins of Nations, Oxford: Blackwell