

باورهای معنوی و استرس شغلی در رانندگان اتوبوس‌های بین شهری پایانه‌های شهر تهران

عبدالله شفیق آبادی^۱، علی اکبری^{۲*}، رجب رخفرد^۳^۱ گروه مشاوره، دانشگاه علامه طباطبایی^۲ دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی، دانشگاه قم^۳ دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره شغلی، دانشگاه علامه طباطبایی

چکیده

امروزه با توجه به دغدغه‌های فراوان زندگی، استرس تبدیل به یک پدیده جهانی و روبه رشدی شده است که تمامی گروه‌های شغلی و محیط‌های کاری را در تمام کشورها تحت تأثیر قرار می‌دهد. این پژوهش با هدف بررسی رابطه باورهای معنوی با استرس شغلی در رانندگان اتوبوس‌های بین شهری پایانه‌های تهران در پاییز ۹۳ انجام شد. جامعه آماری شامل کلیه رانندگان اتوبوس‌های بین شهری پایانه‌های تهران بود که تعداد ۸۵ نفر از آن‌ها به روش نمونه‌گیری چند مرحله‌ای انتخاب و به پرسشنامه‌های معنویت و استرس شغلی جواب دادند. نتایج نشان داد بین باورهای معنوی و استرس شغلی رابطه منفی وجود دارد. بنابراین یکی از اهداف مهم برای کاهش میزان استرس شغلی رانندگان و کاهش تصادفات، آموزش و ارتقای میزان باورهای معنوی افراد است.

کلیدواژه‌ها: باورهای معنوی؛ استرس شغلی؛ رانندگان اتوبوس

مقدمه

یکی از معضلات اساسی که طی چند دهه اخیر و با مدرنیته شدن زندگی‌ها گریبانگیر جوامع بشری شده است، پدیده استرس می‌باشد که با گذشت زمان این پدیده اهمیت ویژه‌ای یافته و به طور گسترده‌ای، شاغلین را نیز تحت تأثیر قرار داده است. شغلی که افراد در آن به فعالیت می‌پردازند از مهمترین منابع ایجاد کننده استرس می‌باشد که در اصطلاح به آن استرس شغلی می‌گویند (رضایی، حسینی، فلاحي، ۲۰۰۶). استرس شغلی زمانی رخ می‌دهد که بین نیازهای شغلی، با توانایی‌ها، قابلیت‌ها و خواسته‌های فرد هماهنگی و تعادل نباشد. استرس شغلی تجربه فراگیری است که به عنوان یک عامل مهم تأثیر گذار در بیماری‌های جسمی و روانی، باعث کاهش عملکرد کاری و به دنبال آن تضعیف رضایت شغلی می‌شود (سی‌وارد، ۲۰۰۴). ویژگی‌های هر شغل از جمله ماهیت، تنوع و اهمیت آزادی عمل در کار و بازخورد از جمله مهمترین عوامل بروز استرس هستند (فرجی، والی، رضایی، ۲۰۱۳). انجمن بین‌المللی کار هزینه‌های وارد به کشورها به علت استرس شغلی را ۱ تا ۲٪ تولید ناخالص داخلی تخمین زده است و در تحقیقات مختلف نیز مشخص شده است که ۸ تا ۱۲٪ بیماری‌های افرادی که به پزشکان مراجعه می‌کنند، به علت استرس است و ۳۳٪ نیروی کار در کشور های توسعه یافته از استرس کاری رنج می‌برند و این میزان در کشورهای در حال توسعه به مراتب بیشتر می‌باشد (کمالی اردکانی، ملک، عطارچی، محمدی، ۱۳۹۱).

رانندگی اتوبوس به عنوان یک شغل استرس زا که فشارهای زیادی بر فرد وارد می‌کند، شناخته می‌شود. به عنوان مثال می‌توان به صدا و ارتعاشات، نوسانات دما همراه با باز و بسته شدن درها و نیز مشکلات ارگونومیکی اشاره کرد (شرفیان، ۱۳۸۸). از طرف دیگر قرار گرفتن در معرض لرزاننده‌های وسیله نقلیه استرسی را به فرد وارد می‌کند که ممکن است باعث صدمه دیدن به مهره‌های پشتی شده و زمینه بروز کمردرد را فراهم آورد (تامرین و همکاران، ۲۰۰۷). مطالعاتی که در طی ۵۰ سال، توسط پژوهشگران بر روی رانندگان اتوبوس انجام شد، نشان داد که انواع استرس‌های شغلی این حرفه زمینه بروز مشکلات و عوارض جسمی، روانی و رفتاری را بر روی افراد فراهم آورده و موجب کاهش و نیز اختلال در عملکرد شغلی می‌گردد. به عنوان مثال مشکلات جسمانی به وجود آمده، مانند بیماری‌های قلبی عروقی به علت چاقی، فشار خون بالا، افزایش کلسترول و تری‌گلیسرید، بیماری‌های معده و روده مثل زخم معده ناشی از بی‌نظمی در غذا خوردن، مشکلات استخوانی و عضلانی مانند دردهای گردن، شانه، کمر و زانو، مشکلات ریوی و پیشرفت سرطانهای حنجره، دهان، حلق، ریه و مثانه ناشی از قرارگرفتن در معرض گازهای خروجی اگزوز و وسایل نقلیه را می‌توان نام برد. در مطالعه‌ای که برای اندازه‌گیری میزان سطح استرس مرتبط با شغل رانندگی در شهر فیس مراکش بر روی ۳۳۸ راننده انجام شده، ۴۶/۳٪ از رانندگان را دارای استرس گزارش شدند. بی‌حوصلگی، مشکلات فشار خون و بی‌احتیاطی و تصادف هنگام رانندگی به طور مشخص شاخصه‌های این استرس بوده است (براهور، همکاران، ۲۰۰۶).

بنابراین با توجه به مطالعات انجام گرفته درباره تأثیر استرس شغلی بر رانندگان وسایل نقلیه و پیامدهای ناگوار آن، شناسایی عوامل روانی تأثیر گذار بر استرس شغلی و کاهش آن یکی از مهمترین راه‌های کاهش و از بین بردن آن است. پژوهش‌های مختلفی اثر گذاری باورهای معنوی به عنوان آگاهی از هستی و نیرویی فراتر از جنبه‌های مادی زندگی و همچنین پیوند عمیق با خدا و کائنات، بر نوع نگاه افراد به مشکلات و تفسیر آن را بیان کرده‌اند. هیل، دیک، دیک (۲۰۱۲) طی پژوهشی بیان کردند که برنامه‌های معنوی محیط کار می‌تواند به نتایج سودمندی مانند افزایش لذت، آرامش، رضایت شغلی، کاهش استرس و نیز بهبود بارآوری شغلی و افزایش بازده کاری منجر شود. در ایران نیز علی زاده، کاظمی گلوگاهی، جمالی و براتی (۱۳۹۳) در طی تحقیقی به این نتیجه رسیدند که بین باورهای معنوی افراد و استرس شغلی آنها رابطه معناداری وجود دارد یعنی با افزایش میزان باورهای معنوی افراد، میزان استرس شغلی آنها به میزان قابل توجهی کاهش می‌یابد. با توجه به تحقیقات انجام شده در این

* e-mail : Ps7astar@gmail.com

زمینه، در این پژوهش بر آن شدیم تا این فرضیه که بین باورهای معنوی رانندگان با استرس شغلی آنها رابطه وجود دارد را بررسی کنیم.

روش

شرکت کنندگان

این پژوهش از نوع همبستگی و جامعه آماری آن شامل کلیه رانندگان اتوبوس‌های برون شهری پایانه‌های شهر تهران در پاییز سال ۱۳۹۳ بود که با روش نمونه‌گیری چند مرحله‌ای تعداد ۸۵ نفر از آنها انتخاب شد که همه نمونه مورد نظر مرد و تعداد ۸ نفر دارای مدرک کارشناسی ارشد، ۴۲ نفر کارشناسی و ۳۵ نفر هم دیپلم و پایین‌تر بودند. تعداد ۲۷ نفر از نمونه انتخاب شده بالای ۱۰ سال سابقه رانندگی داشتند، ۳۵ نفر بین ۵ تا ۱۰ سال سابقه و ۲۳ نفر هم کمتر از ۵ سال سابقه داشتند. نمونه مورد نظر به این صورت انتخاب شد که از بین همه پایانه‌های شهر تهران، ابتدا ترمینال جنوب تهران به صورت تصادفی ساده انتخاب و سپس از این پایانه تعداد ۸۵ راننده به صورت دسترس انتخاب شد.

ابزار

پرسشنامه استرس شغلی فیلیپ ال رایس (۱۹۹۲): دارای ۵۷ ماده است که اطلاعاتی در مورد استرس شغلی به ما می‌دهد. این پرسشنامه در ایران توسط حاتمی (۱۳۷۷) ترجمه و هنجاریابی شد و آلفای کرونباخ ۰/۸۹ به دست آمد. اعتبار این آزمون در مطالعه رایس (۱۹۹۲) با محاسبه آلفای کرونباخ ۰/۹۲ به دست آمده است.

پرسشنامه معنویت: در سال (۲۰۰۹) توسط یارسیان و دونینینگ به منظور ارزیابی اهمیت معنویت در زندگی افراد ساخته شده است. این مقیاس یک ابزار خود گزارشی است که دارای ۲۹ گویه است و آزمودنی باید در یک طیف لیکرت ۴ درجه‌ای (از کاملاً مخالفم = ۱ تا کاملاً موافقم = ۴) میزان مخالفت یا موافقت خود با هریک از عبارات آن را مشخص سازد. طراحان مقیاس آلفای کرونباخ محاسبه شده برای نمره کل را ۰/۸۸ گزارش کرده‌اند. (هریدی، سانچز و وارگز، ۲۰۱۲) آلفای کرونباخ در پژوهش حسینی المدنی، کریمی، بهرامی و مؤنزدیان در سال ۱۳۹۲، برای کل آزمون ۰/۸۱ محاسبه گردید.

شیوه اجرا

در این پژوهش برای گردآوری داده‌ها با مراجعه حضوری به همه دفاتر شرکت‌های مسافربری موجود در پایانه جنوب، بعد از توضیح دادن هدف پژوهش و کسب رضایت رانندگان، ابزار اندازه‌گیری را تحویل داده و به گردآوری داده‌ها مبادرت شد. بعد از گردآوری پرسشنامه‌ها و استخراج داده‌های خام، رانندگان بر اساس نمره استرس شغلی آنها به سه گروه با استرس بالا، استرس متوسط و استرس پایین تقسیم شدند.

نتایج

نتیجه تجزیه تحلیل داده‌ها با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون نشان داد که بین باورهای معنوی رانندگان با استرس شغلی آنها رابطه معکوس و معنا داری (۰/۹۵) $R = -$ وجود دارد. نتایج آزمون آنالیز واریانس برای مقایسه میانگین نمرات باورهای معنوی بین سه گروه از رانندگان با سطح استرس پایین (۲۴ نفر)، متوسط (۳۶ نفر) و بالا (۲۵ نفر) نشان دهنده وجود تفاوت معناداری بین سه گروه (میانگین باورهای معنوی در سطح استرس شغلی پایین ۹۸/۰۰، استرس شغلی متوسط ۶۸/۹۴ و استرس شغلی بالا ۳۶/۹۵) می‌باشد. همچنین مقایسه میانگین نمرات استرس شغلی بین سه گروه از رانندگان با سطح تحصیلات دیپلم و پایین‌تر (۳۵ نفر)، کارشناسی (۴۲ نفر) و کارشناسی ارشد و بالاتر (۶۱/۳۷) نشان دهنده وجود تفاوت معناداری بین سه گروه است و به عبارت دیگر میانگین استرس شغلی در رانندگان با سطح تحصیلات دیپلم و پایین‌تر ۱۹۱/۵۴، کارشناسی ۱۱۲/۴۰ و کارشناسی ارشد یا بالاتر ۶۱/۳۷ بوده است. همچنین نتایج نشان داد که ۲۸/۲۴ درصد نمونه دارای استرس شغلی پایینی بودند، ۴۵/۳۵ درصد دارای استرس شغلی متوسط و ۲۹/۴۱ درصد نیز دارای استرس شغلی بالایی بودند.

بحث

پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه بین باورهای معنوی با استرس شغلی رانندگان اتوبوس‌های برون شهری تهران در پاییز ۱۳۹۳ انجام گرفت. نتایج تجزیه تحلیل آماری نشان دهنده این موضوع است که بین باورهای معنوی و استرس شغلی رانندگان رابطه معکوس و معناداری ($r = -0/95$) وجود دارد. که با نتایج تحقیق علی زاده، کاملی گلوگاهی، جمالی و براتی (۱۳۹۳) که در طی تحقیقی به این نتیجه رسیده بودند که بین باورهای معنوی افراد و استرس شغلی آنها رابطه معناداری وجود دارد، همسو است. یعنی با افزایش میزان باورهای معنوی افراد، میزان استرس شغلی آنها به میزان قابل توجهی کاهش می‌یابد. در این تحقیق همچنین مشاهده شد که بین سابقه رانندگی با استرس شغلی رانندگی رابطه معکوس وجود دارد یعنی با افزایش سابقه رانندگی، میزان استرس شغلی آنها کاهش می‌یابد که به نظر می‌رسد گماردن افراد با تجربه به عنوان راننده در ناوگان حمل و نقل عمومی با کاهش استرس و به تبع آن کاهش تصادفات رانندگی همراه است. بنا براین و با توجه به نتایج به دست آمده می‌توان نتیجه‌گیری کلی را به این صورت تبیین کرد که یکی از عوامل بسیار مهمی که می‌تواند در کاهش استرس شغلی رانندگان نقش مهمی ایفا کند باورهای معنوی این افراد است و به مراتبی که این باورها افزایش پیدا کند، میزان استرس شغلی این افراد و به تبع آن از میزان خطرات و تصادفات رانندگی نیز کاسته می‌شود. پس با توجه به این شعار معروف که «پیشگیری بهتر از درمان» است، یکی از مهمترین کارها برای پیشگیری از تصادفات رانندگی و کاستن از میزان ضرر و زیان‌هایی که برای کشور به همراه دارد، کاهش استرس این گروه از رانندگان و بالا بردن میزان باورهای معنوی آنها امر بسیار مهمی است.

منابع

- شریفیان، سیداکبر (۱۳۸۸). توصیه های پزشکان به رانندگان. هفته نامه سلامت، ۲۰: ۲۳۱.
- علی زاده، عزیز، کاظمی گلوگاهی، محمد حسن؛ جمالی، زهرا، براتی، محمد و عزیززی، مریم (۱۳۹۳). نقش تنظیم هیجانی و معنویت بر روی استرس شغلی پرستاران نظامی. فصلنامه پرستار و پزشک در رزم، ۲۵، ۱۷-۲۲.
- Berraho, M., Nejari, C., ELrhazi, K., Fakri, E. L., S., Tessier, J.F., Ouedrago, N. & Raiss, N. (2006). Measuring levels of professionally-related stress in taxi drivers in Fes, Morocco. *Sante Publique*, 18(3), 87-375.
- Faraji, O., Valie, S., Moridi, G., Ramazani, A. A. & Rezaei, F., M. (2013). Relationship between job characteristic and job stress in nurses of Kurdistan University of Medical Sciences educational hospitals. *Journal Nursing Research*, 7(25), 54- 63.
- Heredia, L. P. D., Sánchez, A. I. M. & Vargas, D. D. (2012). Reliability and validity of spirituality questionnaire by Persian and Dunning in the Spanish version. *Rev Latino-Am Enfermagem*, 20(3), 559-566.
- Hill, P. C., Dik, B. K. & Dik, B. J. (2012). Psychology of Religion and Workplace Spirituality. *IAP Psycholog*. 1,246-251.
- Hosseini Almadani, S. A., Karimi, Y., Bahrami, H. & Moazedian, A. (2012). Predicting Membership in Addict & Non-Addict Group According to Spirituality, Personality Traits, Identity Styles and Resiliency. *J Rafsanjan Univ MedScie*, 12(1), 57-70.
- Orris, P., Hartman, D. E., Strauss, P., Anderson, R. J., Collins, J. & et al. (1997). Stress among package truck drivers. *American Journal of Industrial Medicine*, 31(2), 202-210.
- Seward, J. P. (2004). Occupational stress, In *Current occupational & environ-mental medicine*, 3, 603-614.
- Tamrin, S. B. M., Yokoyama, K., Jalaludin, J., Abdul-Aziz, N., Jemoi, N. & et al. (2007). The Association between Risk Factors and low Back Pain among Commercial Vehicle drivers in peninsular Malaysia, A preliminary result. *Industrial Health*, 45(2), 268-278.

Surf and download all data from SID.ir: www.SID.ir

Translate via STRS.ir: www.STRS.ir

Follow our scientific posts via our Blog: www.sid.ir/blog

Use our educational service (Courses, Workshops, Videos and etc.) via Workshop: www.sid.ir/workshop