Occupational Medicine Quarterly Journal
Vol. 17, No. 4, Winter 2026
Pages: 69-79

فصلنامه علمی تخصصی طب کار
دوره ۱۷ ، شماره ۴، زمستان ۱۴۰۴
صفحه: ۷۹-۶۹

بررسی اثربخشی واقعیت‌درمانی گروهی بر استرس شغلی و تعارض کار و خانواده در معلمان زن شهر یزد

فرزانه السادات رضوی*

چکیده

مقدمه: معلمی یکی از مشاغل پراسترس محسوب می‌شود. این مسئله برای معلمان زن به دلیل تعدد نقش‌ها و مسئولیت‌های شغلی و خانوادگی، پیچیده‌تر است و سبب می‌شود سطوح بالایی از استرس شغلی و تعارض کار-خانواده را تجربه کنند. از آنجا که واقعیت‌درمانی رویکردی مؤثر در افزایش مسئولیت‌پذیری و مدیریت چالش‌هاست، هدف از این پژوهش بررسی تأثیر واقعیت‌درمانی گروهی بر کاهش استرس شغلی و بهبود تعارض کار-خانواده در معلمان زن متوسطه دوم بود.

روش بررسی: این پژوهش به‌صورت نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون و گروه کنترل انجام شد. جامعه آماری شامل کلیه معلمان زن مقطع متوسطه دوم ناحیه ۲ در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳ شهر یزد بود. تعداد ۳۰ نفر از معلمان با روش در دسترس انتخاب و به‌صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل (هرکدام ۱۵ نفر) قرار گرفتند. گروه آزمایش ۸ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای تحت واقعیت‌درمانی قرار گرفتند و گروه کنترل در لیست انتظار باقی ماندند و آموزشی دریافت نکردند. هر دو گروه در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون توسط پرسشنامه استرس شغلی موسسه سلامت و ایمنی انگلستان (۱۹۹۰) و پرسشنامه تعارض کار خانواده نت مایر و همکاران (۱۹۹۶) مورد ارزیابی قرار گرفتند. به‌منظور بررسی و تجزیه‌وتحلیل داده‌ها از نرم‌افزار آماری SPSS نسخه ۲۳ و روش تحلیل کوواریانس چند متغیره و تک متغیره استفاده شد.

نتایج: نتایج نشان داد که واقعیت‌درمانی بر کاهش استرس شغلی و تعارض کار- خانواده تأثیر معنی‌داری دارد ($p<۰/۰۱$).

نتیجه‌گیری: نتایج این پژوهش نشان می‌دهد واقعیت‌درمانی گروهی می‌تواند به‌طور مؤثر استرس شغلی و تعارض کار-خانواده معلمان زن را کاهش دهد؛ لذا پیشنهاد می‌شود از این رویکرد به‌عنوان مداخله‌ای مؤثر در ارتقاء سلامت روان معلمان زن بهره گرفته شود.

واژه‌های کلیدی: واقعیت‌درمانی، استرس شغلی، تعارض کار و خانواده، معلمان زن

[1] دانشجوی دکتری مشاوره، گروه مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی واحد یزد، یزد، ایران
* (نویسنده مسئول)؛ تلفن تماس: ۰۹۱۳۱۵۶۴۳۸۱، پست الکترونیک: alesdatf@gmail.com
تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۱۲/۱۴ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۰۹/۲۹

CC BY- NC 4.0

[Downloaded from tkj.ssu.ac.ir on 2026-11-19]

[DOI: 10.18502/tkj.v17i4.20931]

مقدمه

نظام آموزش‌وپرورش، به عنوان زیربنای بالندگی هر جامعه، سازمانی حیاتی و پیچیده است (۱) که موفقیت آن به طور مستقیم به عملکرد و سلامت روان متولیان اصلی‌اش، یعنی معلمان، گره خورده است(۲). با این وجود، شواهد پژوهشی به طور گسترده نشان می‌دهند که معلمان بیش از اکثر حرفه‌ها در معرض استرس، پریشانی روانی و فرسودگی شغلی قرار می‌گیرند(۳). مطالعات مقایسه‌ای نیز شیوع بیشتر این مشکلات را در میان معلمان تأیید می‌کنند(۴). عواملی چون تعاملات مداوم با دانش‌آموزان، مسئولیت‌ها و فشارهای محیط کار، سلامت روانی معلمان را به طور جدی تهدید می‌کند(۵).

یکی از پیامدهای این فشارها، استرس شغلی است که جنبه‌های مختلف زندگی را تحت تأثیر قرار می‌دهد(۶). این استرس واکنشی است که در برابر خواسته‌های طاقت‌فرسای محیط کار شکل می‌گیرد(۷) و از منابع گوناگون درون و بیرون سازمانی نشئت می‌گیرد(۸). عواملی مانند حجم بالای کار، روابط بین‌فردی تیره یا عدم حمایت سازمانی، از مهم‌ترین عوامل استرس‌زا به شمار می‌روند(۹). استرس شغلی، یک چالش چندبعدی است(۱۰) که می‌تواند به رفتارهای نامطلوب در محیط کار منجر شود(۱۱)، لذا توانمندسازی معلمان با مهارت‌های روان‌شناختی برای مدیریت آن امری ضروری است(۱۲). همزمان، افزایش مشارکت زنان در اجتماع، سبب می‌شود که ایفای نقش‌های متعدد شغلی و خانوادگی با یکدیگر تداخل یابند(۱۳). به تعبیر گرینهوس و بیوتل، این تعارض مانع از برآورده ساختن تقاضاها می‌شود(۱۴) و پیامدهای منفی آن بر سلامت روان (۱۵)، کیفیت خواب (۱۶)، افسردگی (۱۷) و خستگی عاطفی (۱۸) به اثبات رسیده است.

در مواجهه با این چالش‌ها، واقعیت‌درمانی مبتنی بر نظریه انتخاب، یک چارچوب مداخله‌ای قدرتمند ارائه می‌دهد. این رویکرد معتقد است که احساسات ناخوشایند محصول مستقیم شرایط بیرونی نیستند، بلکه نتیجه ادراک فرد و انتخاب‌های رفتاری او هستند(۱۹). بر اساس این نظریه، ناکامی در ارضای نیازهای بنیادین (بقا، عشق، قدرت، آزادی و تفریح) منشأ اصلی نارضایتی است(۲۰). واقعیت‌درمانی با آموزش افراد برای ارزیابی رفتارهای خود و انتخاب گزینه‌های مؤثرتر، به آن‌ها کمک می‌کند تا کنترل درونی خود را افزایش دهند. این فرآیند مستقیماً ادراک استرس را تغییر می‌دهد؛ زیرا فرد به‌جای احساس درماندگی، خود را عاملی توانمند برای مدیریت فشارها می‌بیند. همچنین، با یادگیری رفتارهای مسئولانه‌تر برای ارضای نیازهای خود در هر دو حوزه کار و خانواده، ادراک تعارض نیز کاهش می‌یابد. در راستای مبانی پژوهشی نیز، مطالعات اثربخشی این رویکرد را بر کاهش تعارض کار- خانواده (۲۱) و بهبود مدیریت هیجانات (۲۲) تأیید کرده‌اند.

اگرچه پژوهش‌هایی به صورت جداگانه به بررسی تأثیر واقعیت‌درمانی بر استرس یا مسائل خانوادگی پرداخته‌اند، اما شکاف تحقیقاتی در زمینه بررسی تأثیر هم‌زمان یک مداخله گروهی واقعیت‌درمانی بر هر دو متغیر استرس شغلی و تعارض کار-خانواده در جامعه خاص معلمان زن ایرانی همچنان وجود دارد. این پژوهش درصدد است تا این شکاف را پوشش دهد. لذا، سؤال اصلی پژوهش حاضر این است که آیا آموزش گروهی واقعیت‌درمانی بر کاهش استرس شغلی و تعارض کار-خانواده در معلمان زن اثربخش است؟

روش بررسی

روش پژوهش از نوع نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری این پژوهش را کلیه معلمان زن مقطع متوسطه دوم شهر یزد در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲ (به تعداد ۱۷۰۳ نفر) تشکیل دادند. به روش نمونه‌گیری در دسترس، تعداد ۳۰ معلم زن با در نظر گرفتن ملاک‌های ورود و خروج انتخاب و به‌صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) گمارده شدند. ملاک‌های ورود به پژوهش شامل: معلم زن مقطع متوسطه دوم، بازه سنی ۲۷ تا ۴۳ سال (این بازه سنی بر اساس پژوهش‌های پیشین انتخاب شد، چرا که معلمان در این دامنه سنی بیشترین تعارض کار- خانواده را تجربه می‌کنند؛ زیرا هم‌زمان با مسئولیت‌های شغلی، مسئولیت‌های فرزندآوری، پرورش فرزندان در سنین پایین و مراقبت از آن‌ها را نیز بر عهده دارند) (۱۸, ۲۳)، تمایل و رضایت آگاهانه برای شرکت در پژوهش و داشتن حداقل ۵ سال سابقه کاری (این میزان سابقه کاری تضمین می‌کند که معلمان به اندازه کافی با فشارها و چالش‌های شغلی آشنا شده‌اند و درک واقعی از استرس شغلی و تعارض کار- خانواده دارند) (۲۴) بود.

[Downloaded from tkj.ssu.ac.ir on 2026-11-19]

[DOI: 10.18502/tkj.v17i4.20931]

CC BY- NC 4.0

ملاک‌های خروج شامل عدم تمایل به ادامه شرکت در پژوهش، قرار داشتن تحت درمان موازی روان‌شناختی یا روان‌پزشکی و غیبت بیش از ۲ جلسه در جلسات درمانی بود.

ابزارهای پژوهش

۱. پرسشنامه استرس شغلی (HSE Indicator Tool): این پرسشنامه که ابتدا در اواخر دهه ۱۹۹۰ توسط موسسه سلامت و ایمنی انگلستان به کار رفت، در سال ۲۰۰۴ توسط سازمان اجرایی بهداشت و ایمنی انگلستان (HSE) در قالب استانداردهای مدیریتی معرفی شد. این ابزار شامل ۳۵ گویه با مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت (از ۱= هرگز تا ۵= همواره) است که ۷ زیرمقیاس تقاضا، کنترل، حمایت مسئولین، حمایت همکاران، ارتباط، نقش و تغییر را موردسنجش قرار می‌دهد. برخی از گویه‌ها به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. نمره بالاتر در این پرسشنامه نشان‌دهنده سطح استرس شغلی پایین‌تر است. در مطالعه کر و همکاران (۲۰۰۵)، ضریب آلفای کرونباخ کلی این پرسشنامه ۰/۸۳ و روایی سازه آن مطلوب گزارش شده است(۲۵). در یک مطالعه اعتبارسنجی در ایران، آزاد مرزآبادی و فشارکی (۲۰۱۶) ضریب همبستگی معناداری بین نمره این پرسشنامه و پرسشنامه سلامت عمومی (r=۰/۴۸) یافتند(۲۶). در پژوهش حاضر، ضریب پایایی به روش آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه استرس شغلی ۰/۶۲ و برای مؤلفه‌های نقش، ارتباط، حمایت مسئولین، حمایت همکاران، کنترل، تقاضا و تغییرات به ترتیب ۰/۶۷، ۰/۸۱، ۰/۶۲، ۰/۷۱، ۰/۶۸ و ۰/۶۷ به دست آمد.

۲. پرسشنامه تعارض کار- خانواده (WFC): این پرسشنامه توسط نت‌مایر، بولز و مک ماریان (۱۹۹۶) طراحی شده است (۲۷). نسخه اصلی شامل ۱۰ گویه است که دو بعد تعارض کار با خانواده (۵ گویه) و تعارض خانواده با کار (۵ گویه) را می‌سنجد. سازندگان اصلی پرسشنامه، روایی آن را از طریق همبستگی منفی با رضایت شغلی و رضایت از زندگی و همبستگی مثبت با تعارض و ابهام نقش تأیید کرده‌اند(۲۷). همچنین، فیلدز (۲۰۰۲) پایایی کلی ابزار را ۰/۹۴ گزارش کرده است(۲۸). در پژوهش حاضر، از بخش اول پرسشنامه (۵ گویه) برای سنجش تعارض کار با خانواده استفاده شد. دو نمونه از گویه‌های این بخش عبارتند از: «فشارهای شغلی من باعث بروز مشکل در انجام وظایف خانوادگی‌ام می‌شود» و «ساعات کاری‌ام مانع انجام وظایف خانوادگی‌ام می‌شود». ضریب پایایی آلفای کرونباخ برای این پرسشنامه در پژوهش حاضر ۰/۶۳ به دست آمد.

شیوه اجرای پژوهش: در این مرحله پس از غربالگری و با توجه به معیارهای ورود و خروج؛ گمارش تصادفی شرکت‌کنندگان در دو گروه شامل گروه مداخله واقعیت‌درمانی و گروه کنترل پیش‌آزمون برای همه انجام شد و سپس گروه آزمایش در ۸ جلسه تحت درمان واقعیت‌درمانی به صورت هفتگی و به مدت ۶۰ دقیقه از بسته آموزشی ووبلدینگ تحت درمان قرار گرفتند. ساختار و ترتیب جلسات درمانی بر اساس پروتکل رسمی و استاندارد ارائه‌شده در کتاب ووبلدینگ (۲۰۰۰) به‌عنوان مرجع معتبر جهانی تدوین شده است. این پروتکل مدل WDEP را به‌طور کامل پوشش داده و منطبق با آخرین دستاوردهای نظری و تجربی واقعیت‌درمانی است(۲۹). واقعیت‌درمانی با تمرکز بر حل مسئله و وضعیت فعلی از طریق آموزش به گزینش گزینه‌های بهتری برای آینده افراد می‌پردازد. شناخت نیازها و راه‌های مؤثر برطرف کردن آن‌ها زمینه بهزیستی فرد را فراهم می‌آورد. همچنین در واقعیت‌درمانی، افراد به درک این موضوع هدایت می‌شوند که واقعاً چه می‌خواهند و چگونه می‌توانند برای رسیدن به اهداف خود به درستی رفتار کنند(۲۹). محتوای جلسات در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۱: پروتکل واقعیت‌درمانی

جلسات آموزشی	محتوای آموزشی
جلسه ۱	تشریح مقررات، برقراری ارتباط مناسب با اعضای گروه، اجرای پیش‌آزمون، ارائه برنامه جلسات و زمان‌بندی آن‌ها، به اشتراک‌گذاری جلسات آموزشی با تمامی اعضای گروه
جلسه ۲	آشنایی اعضای گروه با یکدیگر، بیان هدف گروه، ارائه مقدمه‌ای در مورد تاریخچه تئوری انتخاب
جلسه ۳	تشریح «چرا» و «چگونه» روش‌هایی که انسان‌ها رفتار می‌کنند، تأمین پنج نیاز ضروری
جلسه ۴	معرفی کنترل داخلی و خارجی آموزش ده اصل تئوری انتخاب
جلسه ۵	دنیای واقعی و دنیای مناسب، چهار جزء کل رفتار: تفکر، عمل، احساس و فیزیولوژی، معرفی ماشین رفتار
جلسه ۶	ساختن تصویر واقعی از اهداف، معرفی ویژگی‌های هدف
جلسه ۷	برنامه‌ریزی و برنامه‌ریزی برای دستیابی به اهداف و مقاصد، روش‌های انتخاب هدف
جلسه ۸	گام‌های عملی به سمت اهداف، کارت‌های توانایی، گام‌های عملی برای رسیدن به اهداف

CC BY- NC 4.0

[Downloaded from tkj.ssu.ac.ir on 2026-11-19]

[DOI: 10.18502/tkj.v17i4.20931]

پژوهشگر پس از دریافت مجوزهای لازم، مدارس ناحیه ۲ را به صورت تصادفی انتخاب نمود. سپس با مراجعه به ۲ مدرسه، فراخوان برگزاری دوره آموزشی را ارائه کرد. از بین افراد داوطلب به شیوه در دسترس ۳۰ معلم با در نظر گرفتن ملاک‌های ورود و خروج، انتخاب شده و به طور تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل (هر گروه ۱۵ نفر) گمارده شدند. مسئولیت اجرای کلیه جلسات بر عهده پژوهشگر بود که دارای مدرک معتبر واقعیت‌درمانی از مؤسسه گلسر است. گروه آزمایش به‌صورت ۸ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای (هر هفته یک جلسه) به صورت گروهی تحت مداخله قرار گرفت (شرح جلسات واقعیت‌درمانی در جدول۱ به‌صورت خلاصه ارائه‌شده است). در این مدت گروه کنترل هیچ درمانی دریافت ننمود. پس از آن، در مرحله پس‌آزمون، هر دو گروه با استفاده از پرسشنامه‌های پژوهش مورد ارزیابی دوباره قرار گرفتند. همچنین فرم‌های رضایت آگاهانه جهت حفظ اطلاعات شرکت‌کنندگان توسط محقق توزیع گردید و به دلیل رعایت اخلاق پژوهش، پس از اتمام سنجش پس‌آزمون، آن دسته از شرکت‌کنندگان گروه کنترل که مایل به دریافت درمان مذکور بودند، برای شرکت در دوره آموزشی دعوت شدند. داده‌های حاصل از پرسشنامه‌ها در دو سطح آمار توصیفی و استنباطی مورد تحلیل قرار گرفتند. در سطح توصیفی از شاخص‌هایی چون فراوانی، درصد، میانگین و انحراف معیار و در سطح استنباطی نیز از آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیره و تک‌متغیره استفاده گردید. کلیه تحلیل‌های آماری با نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۳ انجام شد. در فرآیند نگارش این مقاله، از مدل زبانی Claude Sonnet ۳,۵ به عنوان ابزار کمکی استفاده شد.

جدول۲: ویژگی‌های جمعیت‌شناختی نمونه پژوهش

متغیر / گروه	گروه آزمایش(n =۱۵)	کنترل (n =۱۵)
میانگین و انحراف معیار سن (سال)	۳۳/۱۳ ± ۵/۱۷	۳۳/۱۳ ± ۵/۱۹
میانگین و انحراف معیار سابقه کار (سال)	۹/۰۹ ± ۵/۰۲	۶/۱۲ ± ۶/۰۱
تحصیلات		
لیسانس	۹ نفر (۶۰٪)	۹ نفر (۶۰٪)
فوق‌لیسانس	۵ نفر (۳۳/۳۴٪)	۶ نفر (۴۰٪)
دکترا	۱ نفر (۶/۶۷٪)	۰ نفر
نوع استخدام		
پذیرفته‌شده آزمون دانشگاه فرهنگیان	۹ نفر (۶۰٪)	۹ نفر (۶۰٪)
استخدام ماده ۲۸	۴ نفر (۶۷/۲۶٪)	۳ نفر (۲۰٪)
خرید خدمات	۲ نفر (۳۴/۱۳٪)	۳ نفر (۲۰٪)
وضعیت تأهل		
متأهل	۱۱ نفر (۳۴/۷۳٪)	۹ نفر (۶۰٪)
مجرد	۳ نفر (۲۰٪)	۳ نفر (۲۰٪)
طلاق/در فرآیند طلاق	۱ نفر (۶۷/۶٪)	۳ نفر (۲۰٪)
تعداد فرزندان		
بدون فرزند	۸ نفر (۳۴/۵۳٪)	۸ نفر (۳۴/۵۳٪)
یک فرزند	۳ نفر (۲۰٪)	۳ نفر (۲۰٪)
دو فرزند	۴ نفر (۶۷/۲۶٪)	۴ نفر (۶۷/۲۶٪)

مندرجات جدول۲ نشان می دهد گروه‌های آزمایش و کنترل از نظر ویژگی‌های جمعیت‌شناختی شامل سن، سابقه کار، سطح تحصیلات، نوع استخدام، وضعیت تأهل و تعداد فرزندان تفاوت قابل‌توجهی ندارند. این یافته نشان می‌دهد که دو گروه از نظر متغیرهای زمینه‌ای همگن بوده و شرایط لازم برای مقایسه و انجام تحلیل‌های آماری فراهم است

در ابتدا دو متغیر استرس شغلی و تعارض کار و خانواده در گروه نمونه معلمان زن شهر یزد که تحت واقعیت درمانی قرار

CC BY- NC 4.0

[Downloaded from tkj.ssu.ac.ir on 2026-11-19]

[DOI: 10.18502/tkj.v17i4.20931]

گرفته‌اند با استفاده از شاخص‌های توصیفی، جداول فراوانی و نمودارها مورد بررسی و توصیف آماری قرار داده شد.

استرس شغلی، شامل شاخص‌های آمار توصیفی مرکزی میانگین، میانه و مد همچنین شاخص‌های پراکندگی انحراف معیار، چولگی و کشیدگی متغیر استرس شغلی نمونه ۳۰ نفره از معلمان زن که تحت واقعیت‌درمانی قرار گرفته‌اند پیش و پس از درمان است.

جدول۳: شاخص‌های توصیفی متغیر استرس شغلی نمونه تحت درمان معلمان زن شهر یزد

استرس شغلی	میانگین	میانه	مُد (نما)	انحراف معیار	ضریب کشیدگی	ضریب چولگی	کمینه	بیشینه
پیش از درمان	۷۸/۶۸	۸۰/۰	۵۶/۰۰	۱۶/۵۳	-۰/۲	-۰/۶۶۷	۵۰/۰۰	۱۰۸/۰۰
پس از درمان	۶۶/۶۸	۶۴/۰۰	۵۹/۰۰	۱۱/۹۴	۰/۴۲۰	-۰/۰۹۹	۴۷/۰۰	۹۴/۰۰

مندرجات جدول نشان می‌دهد شاخص‌های مرکزی میانگین و میانه برای حالت پیش از درمان نزدیک است ولی مقدار مد بسیار کمتر است این یعنی پیش از درمان اکثر افراد نمونه دارای میزان استرس شغلی کمی هستند اما افرادی با استرس شغلی بسیار زیاد هم در نمونه وجود دارد که پس از درمان با توجه به کم شدن میزان انحراف معیار و نزدیک بودن مقادیر شاخص‌های مرکزی نتیجه می‌شود واقعیت‌درمانی موجب کاهش یکسان میزان استرس شغلی معلمان زن نمونه شده است.

جدول۴: آزمون شاپیرو ویلک نرمال بودن متغیر استرس شغلی نمونه تحت درمان معلمان زن

استرس شغلی گروه درمان	آماره آزمون	درجه آزادی	مقدار معنی‌داری
پیش از درمان	۰/۹۶۹	۱۹	۰/۷۵۶
پس از درمان	۰/۹۷۳	۱۹	۰/۸۳۵

مندرجات جدول ۴ نشان می دهد که مقدار معنی‌داری متغیر استرس شغلی در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون بیشتر از سطح معنی‌داری ۰/۰۵ است؛ بنابراین فرض نرمال بودن توزیع داده‌ها تایید می شود و داده‌های متغیر استرس شغلی از توزیع نرمال برخوردارند. در نتیجه، استفاده از آزمون‌های پارامتریک برای تحلیل داده‌ها بلامانع است.

تعارض کار و خانواده

در ادامه، شاخص‌های توصیفی متغیر تعارض کار و خانواده نمونه معلمان زن شهر یزد قبل و بعد از درمان گزارش شده است.

جدول۵: شاخص‌های توصیفی متغیر تعارض کار و خانواده نمونه معلمان زن شهر یزد

تعارض کار و خانواده	میانگین	میانه	مُد (نما)	انحراف معیار	ضریب کشیدگی	ضریب چولگی	کمینه	بیشینه
پیش از درمان	۹۷/۷۴	۹۵/۰۰	۹۴/۰۰	۱۹/۴۹	-۰/۶۸۶	-۰/۳۲۵	۳۹/۰۰	۱۰۹/۰۰
پس از درمان	۷۷/۱۱	۸۵/۰۰	۷۶/۰۰	۱۳/۰۱	-۰/۲۷۹	-۰/۹۵۸	۴۳/۰۰	۱۰۸/۰۰

نتایج مندرج در جدول ۵ بیانگر بالا بودن میزان تعارض کار و خانواده نمونه معلمان زن شهر یزد است. اما تعدادی از معلمان نمونه نیز مقدار تعارض کار و خانواده پایینی دارند در حالی که نمرات تعارض کار و خانواده در افراد نمونه به صورت یکنواختی پس از درمان کاهش می‌یابد.

جدول۶: آزمون شاپیرو ویلک نرمال بودن متغیر استرس شغلی نمونه تحت درمان معلمان زن

تعارض کار و خانواده	آماره آزمون	درجه آزادی	مقدار معنی‌داری
پیش از درمان	۰/۹۱۹	۱۹	۰/۱۰۸
پس از درمان	۰/۹۵۲	۱۹	۰/۴۲۳

[Downloaded from tkj.ssu.ac.ir on 2026-11-19]

[DOI: 10.18502/tkj.v17i4.20931]

CC BY- NC 4.0

همان‌طور که در جدول ۶ مشاهده می‌شود، مقدار آماره آزمون شاپیرو-ویلک برای تعارض کار و خانواده در مرحله پیش‌آزمون ۰/۹۱۹ با سطح معناداری ۰/۱۰۸ و در مرحله پس‌آزمون ۰/۹۵۲ با سطح معناداری ۰/۴۲۳ به دست آمد. با توجه به اینکه مقادیر معناداری بیشتر از ۰/۰۵ است، فرض نرمال بودن توزیع داده‌ها تأیید می‌شود؛ بنابراین، داده‌های متغیر تعارض کار و خانواده در هر دو مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون دارای توزیع نرمال هستند و پیش‌فرض نرمال بودن برای استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس برقرار است. قبل از انجام آزمون فرض فرضیه موردنظر با استفاده از روش تحلیل کوواریانس نیاز است پیش فرض دیگر موردنیاز همگن بودن واریانس بین دو حالت پیش از درمان و پس از درمان هست تا متوجه شویم نمونه موردنظر پس از درمان ساختار خود را از دست نداده را بررسی می‌نماییم.

جدول ۷: نتیجه آزمون همگن بودن واریانس بین گروهی لوین برای متغیر رفتار استرس شغلی و تعارض کار و خانواده

	آمار آزمون	۱df	۲df	مقدار معنی‌داری
رفتار استرس شغلی	۱/۲۶۵	۱	۳۶	۰/۲۶۸
تعارض کار و خانواده	۲/۲۳۳	۱	۳۶	۰/۸۱

قبل از ارائه نتیجه مندرج حتماً باید توضیح داد مبنای فرض صفر در آزمون فرض این است که میزان واریانس‌های حالت پیش از درمان و پس از درمان در یک محدوده می‌باشند و اگر مقدار معنی‌داری بیشتر از ۰/۰۵ سطح معنی‌داری باشد نتیجه می‌گیریم بر اساس داده‌ها دلیل کافی جهت رد کردن فرض اصلی مبنی بر همگن بودن واریانس بین دو حالت پیش از درمان و پس از درمان وجود ندارد و فرض برابر واریانس را می‌پذیرم. حال با این توضیح و مندرجات که مقدار معنی‌داری از میزان سطح معنی‌داری ۰/۰۵ در نظر گرفته شده بیشتر است این پیش فرض جهت انجام آزمون تحلیل واریانس برقرار می‌باشد، در نتیجه از پنج پیش فرض موردنیاز جهت آزمون تحلیل کوواریانس برقرار می‌باشد و آخرین پیش فرض در تحلیل کوواریانس بررسی گردیده خواهد شد.

جدول۸: نتایج تحلیل کوواریانس فرضیه

	منبع تغییرات	مجموع توان دوم خطا	درجه آزادی	میانگین توان دوم خطا	مجموع	آماره آزمون	مقدار معنی‌داری
	واقعیت درمانی	۱/۰۳۲	۱	۱/۰۳۲		۰/۰۰۵	۰/۰۰۱
رفتار	گروه کنترل	۳۵/۵۷۷	۱	۳۵/۵۷۷		۰/۱۶۳	۰/۶۸۹
استرس	هم‌پوشانی گروه کنترل و درمان	۳۲/۲۹۰	۱	۳۲/۲۹۰		۰/۱۴۸	۰/۱۲۰
شغلی	خطا	۷۴۱۱/۵۶۸	۳۴	۲۱۷/۹۸۷			
	کل	۲۰۹۶۰۸/۰۰۰	۳۸				
	واقعیت درمانی	۵/۹۳۴	۱	۵/۹۳۴		۰/۰۲۰	۰/۰۰۳
تعارض	گروه کنترل	۱۵/۸۸۱	۱	۱۵/۸۸۱		۰/۰۵۵	۰/۸۱۶
کار و	هم‌پوشانی گروه کنترل و درمان	۹/۶۹۲	۱	۹/۶۹۲		۰/۰۳۳	۰/۸۵۶
خانواده	خطا	۹۸۶۳/۵۴۳	۳۴	۲۹۰/۱۰۴			
	کل	۱۳۴۸۲۶۰/۰۰۰	۳۸				

مطابق نتایج مندرج از خط دوم و سوم در جدول ۸ می‌توان فهمید چون مقدار معنی‌داری بیشتر از ۰/۰۵ است پیش فرض پنجم انجام آزمون تحلیل کوواریانس برقرار است که به معنی تأثیر نداشتن عواملی به جز درمان بر روی متغیر استرس شغلی و تعارض کار و خانواده معلمان زن مورد بررسی است. میزان معنی‌داری متغیر درمان در سطر اول نیز دارای مقدار معنی‌داری کمتر از ۰،۰۵ است که نتیجه کلی می‌دهد فرضیه تأثیر روش واقعیت درمانی بر استرس شغلی و تعارض کار و خانواده معلمان زن تأییدشده و این نوع درمان بر روی افراد جامعه موردنظر تأثیر دارد.

CC BY- NC 4.0

[Downloaded from tkj.ssu.ac.ir on 2026-11-19]

[DOI: 10.18502/tkj.v17i4.20931]

بحث

همان‌طور که اشاره شد، هدف از این پژوهش بررسی اثربخشی واقعیت‌درمانی بر استرس شغلی و تعارض کار-خانواده در معلمان دوره متوسطه دوم بود. نتایج نشان داد که واقعیت‌درمانی توانسته است به‌طور معناداری استرس شغلی و تعارض کار-خانواده را در معلمان گروه آزمایش کاهش دهد.

این یافته با نتایج پژوهش‌های رجب‌زاده و همکاران (۳۰) و سلیمانی و بابایی (۳۱)، که اثربخشی واقعیت‌درمانی بر اضطراب در محیط کار و استرس شغلی را تأیید کرده‌اند، همسو است. در تبیین این یافته می‌توان گفت، واقعیت‌درمانی گروهی فرصتی فراهم می‌کند تا فرد در مورد مشکلاتش صحبت کند، احساساتش را بروز دهد و دریابد که در این چالش‌ها تنها نیست. درمان گروهی با تقویت عواملی چون همبستگی گروهی و احساس عمومیت مشکل، نوعی شبکه حمایتی ایجاد می‌کند که فرد با همراهی دیگران در آن امید، نوع‌دوستی و آرامش را در یک ارتباط متقابل تجربه می‌کند (۳۲). واقعیت‌درمانی باعث افزایش احساس آزادی و کنترل افراد بر زندگی خود می‌شود؛ در نتیجه، فرد خود را محصور گذشته و عوامل بیرونی نمی‌داند، دست از سرزنش خود به خاطر اتفاقاتی که نمی‌تواند بر آن‌ها کنترلی داشته باشد برمی‌دارد و به دنبال انتخاب‌های بهتر و سرنوشت‌سازتر می‌رود (۲۱). احساس کنترل بر زندگی، توانایی ساختن آینده و تغییر آن، به افزایش اعتمادبه‌نفس و کاهش نگرانی که از ویژگی‌های اصلی اضطراب است، منجر می‌شود (۲۲). در تأیید موارد ذکرشده، تحقیقات نشان داده‌اند که واقعیت‌درمانی باعث افزایش اعتمادبه‌نفس، کیفیت زندگی و قدرت تصمیم‌گیری می‌شود (۲۱, ۲۴) که این عوامل می‌توانند به‌صورت غیرمستقیم در کاهش ادراک استرس شغلی تأثیرگذار باشند.

گلاسر، مبدع واقعیت‌درمانی، خاطرنشان می‌سازد آنچه به‌عنوان بیماری روانی شناخته می‌شود، در حقیقت شامل صدها راهی است که انسان‌ها هنگام عاجز ماندن در ارضای نیازهای اساسی ژنتیکی خود، انتخاب می‌کنند (۲۰). همچنین، رفتار غیرمسئولانه افراد باعث بروز استرس می‌شود، نه اینکه استرس باعث رفتار غیرمسئولانه شود (۳۳).

در جلسات واقعیت‌درمانی این پژوهش، سعی بر این بود تا ارضای نیازهای اساسی به شیوه‌ای صحیح آموزش داده شود تا افراد بتوانند کنترل از دست رفته خود را بازیابند. تمرکز این درمان بر زمان حال و تفهیم این نکته به اشخاص بود که آن‌ها اساساً کنش‌های خود را در تلاش برای ارضای نیازهای اساسی‌شان انتخاب می‌کنند. اگر موفق به این کار نشوند، رنج می‌برند و باعث رنج دیگران می‌شوند. در واقع، عدم موفقیت در دستیابی به نیازهای اساسی است که سبب می‌شود رفتار شخص از هنجارها فاصله بگیرد. از طرفی، واقعیت‌درمانی روشی است که بر مسئولیت‌پذیری و رفتار کنونی افراد تأکید دارد و احساسات مثبت را امری اختیاری می‌داند. انسان مسئول، منطبق با واقعیت رفتار می‌کند، ناکامی را به خاطر نیل به احساس ارزش متحمل می‌شود، نیازهایش را طوری برآورده می‌کند که مانع ارضای نیازهای دیگران نشود و به وعده‌هایش وفادار است (۳۲). از آنجا که تمرکز بر بعد مسئولیت‌پذیری، هسته اصلی واقعیت‌درمانی است، این رویکرد می‌تواند در یادگیری رفتارهای مسئولانه مؤثر باشد و در نتیجه از شدت استرس و اضطراب در محیط کار بکاهد.

یافته دیگر پژوهش نشان داد که واقعیت‌درمانی بر تعارض کار-خانواده در معلمان تأثیر داشته و منجر به کاهش آن گردیده است. این یافته با نتایج پژوهش حاجی کرم، قمری، امیری مجد (۲۱) و سهراب‌نژاد، یونسی، دادخواه و بیگلریان (۲۲) همسو است.

در تبیین این نتیجه می‌توان چنین بیان کرد که تعارض کار-خانواده، چه در زندگی فردی و اجتماعی و چه در محیط شغلی، به‌عنوان منبعی اساسی برای استرس و کاهش سایر شاخص‌های سلامت روانی شناخته می‌شود. به عبارت دیگر، استرس، محصول کنش متقابل بین شرایط و عوامل بیرونی با ویژگی‌های فردی و خانوادگی شاغل است؛ به‌گونه‌ای که خواسته‌های محیط کار و فشارهای مرتبط با آن، بیش از توانایی فرد برای مقابله باشد. بنابراین، تعارض نقش نیز که ناشی از وجود هم‌زمان دو (یا بیش از دو) مجموعه از نقش‌ها است که پذیرش یکی از آن‌ها، پذیرش سایر نقش‌ها را دشوار می‌سازد، به‌عنوان یک عامل تنش‌زای بیرونی برای فرد محسوب می‌شود. به بیان ساده‌تر، وقتی فرد، به‌ویژه معلمان زن با توجه به نقش کلیدی که در خانه ایفا می‌کنند، با انتظارات متضاد ناشی از نقش‌های متعدد (همچون نقش همسری، مادری و شغلی) مواجه می‌شوند، دچار تعارض نقش و فشار روانی شغلی می‌شوند. این فشار روانی زمانی رخ

CC BY- NC 4.0

[Downloaded from tkj.ssu.ac.ir on 2026-11-19]

[DOI: 10.18502/tkj.v17i4.20931]

می‌دهد که فرد از حالت ثبات و تعادل (جسمانی و روانی) خارج شود و سیستم بدنی او با واکنش‌هایی چون خشم و اضطراب به این عدم تعادل پاسخ می‌دهد.

در تبیین دیگر یافته‌های این پژوهش می‌توان اظهار کرد که در کارکنان مورد بررسی، سلامت روان پایین با چالش‌های خانوادگی بیشتر، عملکرد شغلی پایین‌تر و تداخل نقش‌های خانوادگی و شغلی همراه است و این امر به تشدید تعارض کار-خانواده منجر می‌شود. عدم وجود نظام مالی مشخص، شرایط سخت و طاقت‌فرسای شغلی، روابط بین‌فردی ضعیف و بسیاری عوامل دیگر باعث می‌شود تا افراد هم در محیط خانه و هم در محیط شغلی خود دچار تعارض و درگیری شوند. نتایج این تحقیق نشان داد که می‌توان با استفاده از رویکرد واقعیت‌درمانی، بستری را فراهم کرد تا افراد بتوانند ضمن دریافت درمان‌های روان‌شناختی مؤثر، تعارضات کار-خانواده خود را که گاهی با مکانیسم جابه‌جایی رخ می‌دهد، مدیریت کرده و بهینه سازند. بنابراین با بررسی محتوای مطالب ارائه‌شده در جلسات واقعیت‌درمانی، می‌توان احتمال داد که استفاده از راهبردهای رفتاری، با ایجاد احساس آرامش در فرد، اضطراب و پریشانی را نیز در او کاهش داده باشد. از طرفی، احتمالاً راهبردهای شناختی باعث تغییر در نگرش‌ها شده، به‌گونه‌ای که افراد با به‌کارگیری مهارت‌های آموزش داده‌شده در جهت کنترل خود گام برداشته‌اند. داشتن چنین باوری در تأمین سلامت آنان و کاهش تعارضات کار-خانواده نقش مهمی ایفا می‌کند. در نهایت، به چالش کشیدن افکار منفی و آموزش حل مسئله باعث می‌شود تا معلمان نقطه نظرات و باورهای خود را به‌عنوان اصولی کامل و خالی از اشکال نپندارند و نسبت به درستی و نادرستی عقاید خود، دیدگاه منعطف‌تری پیدا کنند؛ یعنی نسبت به پذیرش افکار، نظرات و باورهای جدید پذیراتر شوند، فرصت‌های جدیدتری برای رشد بیابند و بتوانند فشارهای ناشی از تعارضات کار-خانواده و بالعکس را به‌درستی مدیریت نمایند.

نتیجه‌گیری

در مجموع، نتایج این پژوهش نشان داد که مداخله گروهی مبتنی بر واقعیت‌درمانی می‌تواند به عنوان یک رویکرد مؤثر برای کاهش استرس شغلی و تعارض کار-خانواده در معلمان زن مورداستفاده قرار گیرد. این رویکرد با تمرکز بر مسئولیت‌پذیری، انتخاب‌های مؤثر و ارضای نیازهای بنیادین، به معلمان کمک می‌کند تا کنترل بیشتری بر زندگی حرفه‌ای و شخصی خود احساس کرده و راهبردهای کارآمدتری برای مدیریت فشارهای روانی بیاموزند.

محدودیت‌های مطالعه

این پژوهش دارای محدودیت‌هایی همچون محدود بودن جامعه پژوهش به معلمان زن مقطع متوسطه دوم شهر یزد و استفاده از نمونه‌گیری در دسترس بود که باید در تعمیم نتایج احتیاط نمود.

پیشنهادات

پیشنهاد می‌شود این پژوهش برای معلمان مرد در مقاطع تحصیلی دیگر نیز تکرار و نتایج مقایسه شود. همچنین توصیه می‌شود مدیران آموزش و پرورش، دوره‌های واقعیت‌درمانی را به عنوان بخشی از آموزش‌های ضمن خدمت، به‌ویژه برای معلمان تازه‌کار، اجرا کنند تا از این طریق به کاهش استرس شغلی، تعارض کار-خانواده و بهبود سلامت روان آنان کمک شود.

سپاس‌گزاری

از همه شرکت‌کنندگان و تمام عزیزانی که پژوهشگر را در انجام این پژوهش یاری کردند، تقدیر و تشکر می‌شود.

تعارض در منافع

هیچ‌گونه تعارض منافع مالی یا غیرمالی در انجام این پژوهش وجود نداشته است.

حامی مالی

این پژوهش بدون دریافت کمک مالی از هیچ نهاد یا سازمان خاصی انجام‌شده است و تمامی هزینه‌های مربوطه توسط نویسنده تأمین گردیده است.

ملاحظات اخلاقی

به‌منظور رعایت ملاحظات اخلاقی در این پژوهش، در آغاز هدف پژوهش برای شرکت‌کنندگان شرح داده شد و با تأکید بر محرمانه بودن اطلاعات، حفظ رازداری، توضیح داده شد که شرکت در این طرح تحقیقی اختیاری بوده و آزمودنی حق دارد از پژوهش انصراف دهد. از آنجا که رعایت حقوق انسانی آزمودنی‌ها یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های پژوهش در علوم رفتاری است، لذا در این پژوهش به‌منظور جانب‌داری از حقوق

[Downloaded from tkj.ssu.ac.ir on 2026-11-19]

[DOI: 10.18502/tkj.v17i4.20931]

CC BY- NC 4.0

آزمودنی‌ها و حفظ حریم خصوصی و انسانی آن‌ها ملاحظات صورت گرفت.

References

1. Ansar-al-Hossaini H, Abedi MR, Nilforooshan P. The effect of career adaptability counseling on students' academic engagement and performance. Q J Couns Res. 2020;19(75):88-114. [Persian]
2. Ekradi E, Sadafi Mousavi SS. Investigating mediator role of psychological contract in the relationship between paternalistic leadership and turnover intention. Q J Career Organ Couns. 2018;9(35):99-116. [Persian]
3. Shokoohi-Yekta M, Kakabaraee K. The impact of anger management training based on cognitive-behavioral approach on reducing anger in girls. J Child Ment Health. 2018;5(2):154-63. [Persian]
4. Charlesa SJ, Fariasa M, Dunbar RIM. The aetiology of social deficits within mental health disorders: The role of the immune system and endogenous opioids. Brain Behav Immun Health. 2020;1:100003.
5. Kiani Q. The correlation between job burnout and mental health of teachers in special schools of Zanjan: Mediation of job involvement. J Health Promot Manag. 2017;6(3):52-60. [Persian]
6. Shimazu A, Okada Y, Sakamoto M, Miura M. Effects of stress management program for teachers in Japan: a pilot study. J Occup Health. 2003;45(4):202-8.
7. Salimi M, Mohammadian M. Factors affecting the job stress of employees and its effect on the quality of work life (Study case: Ilam Province Electricity Distribution Company). Contemp Res Manag Account Sci. 2019;2(5):86-100. [Persian]
8. Akdeniz Ş, Çoban M, Koç O, Pekesen M, Korkmaz Yaylagul N, Sönmez S, et al. Determination of workload, work stress and related factors in nursing home workers during the COVID-19 pandemic in Turkey. Int J Environ Res Public Health. 2022;20(1):160.
9. Hussain I, Jumani NB, Suleman Q. Occupational stress among secondary school heads: A gender based comparative study. J Educ Educ Dev. 2018;5(2):240-52.
10. Roy R, Sukumar GM, Philip M, Gopalakrishna G. Face, content, criterion and construct validity assessment of a newly developed tool to assess and classify work-related stress (TAWS-16). PLoS One. 2023;18(1):e0280189.
11. Sharafi H, Gholami P, Sadeghi S, Ghorbani M, Rezaei F. Job stress and related factors among staff of the operation room in Bandar Abbas. Iran J Nurs. 2018;4(2):29-34. [Persian]
12. Farhadi H, Nasir R, Omar F, Abolghasem N. Understanding employees' deviant behaviour: the role of agreeableness and stress related to work. e-BANGI: J Sains Sos Kemanus. 2015;10(Suppl 2):102-7.
13. Flatt T. Mindfulness-based stress reduction and workplace burnout: A literature review. In: Creating Healthy Work Environments. Indianapolis, IN: Sigma Theta Tau International; 2019.
14. Young MB, Long Z. Counseling and therapy for couples. Pacific Grove, CA: ITP International Thomson Publishing Company; 1998.
15. Santa-Cruz-Espinoza H, Chávez-Ventura G, Domínguez-Vergara J, Merino-Soto C. Internal structure of the work–family conflict questionnaire (WFCQ) in teacher teleworking. Int J Environ Res Public Health. 2023;20(2):970.
16. Trógolo MA, Moretti LS, Medrano LA. A nationwide cross-sectional study of workers' mental health during the COVID-19 pandemic: Impact of changes in working conditions, financial hardships, psychological detachment from work and work-family interface. BMC Psychol. 2022;10(1):73.
17. Mohamed BES, Ghaith RFAH, Ahmed HAA. Relationship between work–family conflict, sleep quality, and depressive symptoms among mental health nurses. Middle East Curr Psychiatry. 2022;29:19.
18. Lee J, Lim JE, Cho SH, Won E, Jeong HG, Lee MS, et al. Association between work-family conflict and depressive symptoms in female workers: An exploration of potential moderators. J Psychiatr Res. 2022;151:113-21.
19. Niazi M, Moosavi viae F, Ravandi FM. The effect of work-family conflict on job burnout: A meta-analysis. Ind Organ Psychol Stud. 2019;5(2):121-34. [Persian]
20. Glasser W. Choice theory: A new psychology of personal freedom. Sahebi A, translator. Tehran: Sayeh Sokhan Publications; 2018:1-370. [Persian]

CC BY- NC 4.0

[Downloaded from tkj.ssu.ac.ir on 2026-11-19]

[DOI: 10.18502/tkj.v17i4.20931]

21. Hajikaram A, Ghamari M, Amiri-Majd M. The effectiveness of reality group therapy on work-family conflict and psychological well-being of married women employed in telecommunication company. Salamat Ijtimai (Community Health). 2019;6(2):139-48. [Persian]
22. Sohrabnejad S, Younesi SJ, Dadkhah A. Effectiveness of teaching concepts of reality therapy on parent-child conflicts and self-efficacy in male adolescents. J Ilam Univ Med Sci. 2016;23(6):110-20. [Persian]
23. Malekiha M, Baghban I, Fatehizadeh M. Work-family conflict management training: an experimental study in female employees. Dev Psychol. 2010;6(24):345-51. [Persian]
24. Dehghani Y, Salari Z, Mohammadi M. The relationship between job burnout and social support with turnover intention in teachers: The moderating role of job tenure. Iran J Occup Health. 2020;12(4):46-58. [Persian]
25. Kerr MS, Laschinger HK, Severin CN, Almost JM, Shamian J. New strategies for monitoring the health of Canadian nurses: results of collaborations with key stakeholders. Nurs Leadersh (Tor Ont). 2005;18(1):67-81.
26. Azad-Marzabadi E, Gholami Fesharaki M. Job stress and related factors among Iranian male staff using a path analysis model. Iran Red Crescent Med J. 2016;18(6):e34314.
27. Netemeyer RG, Boles JS, McMurrian R. Development and validation of work–family conflict and family–work conflict scales. J Appl Psychol. 1996;81(4):400-10.
28. Fields DL. Taking the measure of work: A guide to validated scales for organizational research and diagnosis. Thousand Oaks, CA: Sage Publications; 2002:1-350.
29. Wubbolding RE. Reality therapy for the 21st century. Philadelphia, PA: Brunner-Routledge; 2000:1-230.
30. Rajabzadeh F, Makvand Hosseini S, Talebian Sharif J, Ghanbari Hashemabadi B. The effect of group new reality therapy based on choice theory on social anxiety disorder in student of university. Psychol Achiev. 2015;22(1):133-52. [Persian]
31. Soliemani E, Babaei K. On the effectiveness of group reality therapy based on choice theory in anxiety and hope for drug-dependent individuals during abstention. Etiadpajohi. 2016;10(37):137-50. [Persian]
32. Azizi A, Farhangi A, Hosseinpour R. Comparison of the effectiveness of acceptance and commitment therapy and mindfulness-based stress reduction therapy on academic belief, emotional regulation, and academic adjustment. Psychol Achiev. 2023;30(1):261-84. [Persian]
33. Asgari P, Adib M, Shahbakhsh S, Anbari Z. The relationship between job stress and general health in elementary school teachers in Kermanshah city. Iran J Occup Health. 2013;10(5):59-68. [Persian]

[Downloaded from tkj.ssu.ac.ir on 2026-11-19]

[DOI: 10.18502/tkj.v17i4.20931]

CC BY- NC 4.0

Effectiveness of group reality therapy on occupational stress and work-family conflict in female teachers in Yazd City

Razavi FA*

PhD Student, Department of Counseling, Islamic Azad University, Yazd Branch, Yazd, Iran

Abstract

Introduction: Teaching is considered one of the most stressful occupations. This issue is more complex for female teachers due to multitude of roles and occupational and family responsibilities, causing them to experience high levels of job stress and work-family conflict. Given that reality therapy is an effective approach in enhancing responsibility and managing challenges, the aim of this study was to investigate the effect of group reality therapy on reducing job stress and improving work-family conflict in female high school teachers.

***Materials and Methods*:** This research was conducted as a quasi-experimental study with a pretest-posttest design and control group. The statistical population included all female teachers of secondary school level in district 2 of Yazd City in the academic year 2023-2024. Thirty teachers were selected using convenience sampling and randomly assigned to two experimental and control groups (15 participants each). The experimental group received 8 sessions of 60-minutes reality therapy, while the control group remained on a waiting list and received no training. Both groups were evaluated at pretest and posttest stages using the Job Stress Questionnaire of the United Kingdom Health and Safety Institute (1990) and the Work-Family Conflict Questionnaire of Net Mayer et al. (1996). Data analysis was performed using SPSS version 23 software and multivariate and univariate analysis of covariance.

Results: The results showed that reality therapy had a significant effect on reducing job stress and work-family conflict (p<01.0).

Conclusion: The findings of this study indicate that group reality therapy can effectively reduce job stress and work-family conflict in female teachers; therefore, it is recommended that this approach be used as an effective intervention to promote the mental health of female teachers.

Keywords: Reality therapy, Job stress, Work-family conflict, Female teachers

This paper should be cited as:

Razavi FA. ***Effectiveness of group reality therapy on occupational stress and work-family conflict in female teachers in Yazd City***. Occupational Medicine Quarterly Journal. 2026:17(4): 69-79.

**** Corresponding Author***
Email: alesdatf@gmail.com
Tel: +989131564381
Received: 2025.03.04 ***Accepted: 2025.12.20***

CC BY- NC 4.0

[Downloaded from tkj.ssu.ac.ir on 2026-11-19]

[DOI: 10.18502/tkj.v17i4.20931]