

تأثیر سبک زندگی سالم بر استرس شغلی در حسابداران بخش عمومی  
(مطالعه موردی: کارکنان اداره کل امور مالیاتی استان سیستان و بلوچستان)

**The Effect of Healthy Lifestyle on Role Stress in Public Sector Accountants  
(Case Study: Employees of Tax Office in Sistan & Baluchestan)**

Z.Hajiha\*, M.A.Zareei\*\*

زهرة حاجیها\*، محمد عارف زارعی\*\*

Received: 2014/9/1

Accepted: 2014/11/26

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۳/۹/۵

تاریخ دریافت: ۱۳۹۳/۶/۱۰

**Abstract**

**چکیده**

The purpose of this study is the evaluation relationship among stress factors, job burnout, mental health and healthy lifestyle to analyse the effects of healthy lifestyle as a mechanism to encounter with negative effects of job stress on public sector accountants. Research group included Sistan and Baluchistan's tax organization staffs' and for evaluating sample volume based on Kokran formula, 196 were selected as the statistical samples. Standard questionnaire of Jones et.al (2010) has been used to obtain data. In order to analyse information statistically, distribution tables, average, standard deviation, and multivariable regression and correlation coefficient tests were applied to evaluate research hypotheses. Results showed that the job stress caused by burning out and induces from heavy job and its effects on physical health, has a negative effect on job outcomes. However, negative effects of job stress and too much burning out in public sector accountants, can be removed by a healthy lifestyle which influences mental health.

هدف این پژوهش، بررسی ارتباط بین عوامل استرس زا، فرسودگی شغلی، سلامت روان و سبک زندگی سالم به منظور واکاوی اثرات سبک زندگی سالم به عنوان مکانیزمی برای روبروشدن با اثرات منفی استرس شغلی در حسابداران بخش عمومی است. جامعه آماری تحقیق شامل کارکنان اداره کل امور مالیاتی استان سیستان و بلوچستان است که حجم نمونه بر اساس فرمول کوکران به تعداد ۱۹۶ انتخاب شده اند. برای گردآوری داده ها از پرسشنامه استاندارد جونس و همکاران (۲۰۱۰) و همچنین برای تحلیل آماری داده ها از آزمون ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چند متغیره برای آزمون فرضیه های تحقیق استفاده شده است. نتایج تحقیق نشان داد که استرس شغلی که توسط خستگی زیاد ناشی از کار و اثرات آن روی سلامت روان در حسابداران بخش عمومی بوجود می آید را می توان توسط سبک زندگی سالم که بر روی سلامت روان اثر می گذارد، رفع نمود.

**Key words:** Healthy Lifestyle, Job Stress, Job Burn Out, Public Sector Accountants.

واژه های کلیدی: سبک زندگی سالم، استرس شغلی، حسابداران بخش عمومی، فرسودگی شغلی

**JEL Classification:** H21

**H21 طبقه بندی موضوعی:**

\*Assistant Professor of Accounting University, Islamic Azad University, East Tehran Branch, Iran

\*\*MS.in Accounting, Islamic Azad University, Zahedan Branch, Iran

\*استادیار گروه حسابداری، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران شرق

\*\*کارشناس ارشد حسابداری، دانشگاه آزاد واحد زاهدان، نویسنده مسئول:

arefzareei@gmail.com

## مقدمه

منابع انسانی مهم ترین سرمایه های یک سازمان محسوب می شود که باید با صحت و سلامت در راستای تحقق رسالت و اهداف سازمان تلاش نمایند. در این راستا، برخورداری از تندرستی و نشاط می تواند شرایط را برای کار و فعالیت بهینه منابع انسانی سازمان فراهم آورد و آنها را در عرصه های مختلف زندگی اعم از کار حرفه ای و یا محیط خانوادگی موفق و کامیاب گرداند (مستحفظیان و همکاران، ۱۳۸۸).

تداوم و توسعه فعالیت‌های هر شغل همراه با عوامل موثر دیگر به سلامت شاغلان آن بستگی دارد اما اغلب مشاغل با نوعی مخاطره آسیب شناختی روبرویند. استرس یکی از آنهاست که در شغل حسابداری حرفه ای، همسان سایر مشاغل حرفه ای نمود بارزی دارد. بررسیها در این زمینه نشان داده شیوع و میزان استرس در شغل حسابداری حرفه ای رو به افزایش است. گستره ابتلای شاغلان شغل‌های حرفه ای به استرس چنان است که استرس به عنوان جزیی از زندگی افراد حرفه ای و از جمله حسابداران حرفه ای، پذیرش نسبی یافته است. واقعیت این است که استرس حاصل مجموعه ای از عوامل است که تفکیک آنها از یکدیگر ویافتن میزان استرس افراد با یک عامل یا یک مجموعه عوامل مشخص ممکن است به آسانی امکانپذیر نباشد. لکن در صورت مشاهده استرس در میان تعداد زیادی از شاغلان یک شغل در صورت بررسی شرایط شغلی آنان تا اندازه ای می توان ارتباط شرایط شغل مفروض با استرس شاغلان آن شغل را کاوید و آشکار ساخت. از همین رو انجمن‌های حسابداری حرفه ای مطالعات را در این زمینه انجام داده اند (شلیله، ۱۳۸۸). سبک زندگی نخستین بار توسط وبر معرفی شد و آن را ابزار مهمی در مدل چند بعدی قشر بندی اجتماعی قلمداد می کرد (اشتیاقی و مسلمی، ۱۳۸۹).

یکی از مهم ترین عوامل استرس زا در جامعه کنونی شغل می باشد. موسسه بین المللی ایمنی و سلامت شغلی، استرس شغلی را به صورت پاسخ مضر، جسمی و روحی تعریف می کنند که در زمانی رخ می دهد که نیازمندی های شغلی با توانایی ها، منابع حمایتی و نیازهای فرد شاغل همخوانی و هماهنگی نداشته باشد. در حالی که افراد حرفه ای بسیاری تا حد معمول با استرس مقابله می کنند، به دلیل تعدد ویژگی های منحصر به فرد مرتبط با حرفه حسابداری، افراد شاغل در این حرفه با دشواری های زیادی مواجه می شوند به عنوان مثال: زمان فصل پرکار حسابداران که معمولاً حسابداران با استرس بیش از حد رو به رو هستند و باعث تضاد بین کار و مسئولیت‌های خانوادگی

می گردد و زمان کمی برای هر گونه فعالیت در اوقات فراغت دارند (جونس و همکاران، ۲۰۱۰). نگاره (۱) نشان دهنده عوامل استرس زا و تشدید یا تعدیل کننده در شغل حسابداری حرفه ای محسوب میشوند.

استرس شغلی را می توان روی هم جمع شدن عوامل استرس زا و وضعیت های مرتبط با شغل دانست که اکثر افراد نسبت به استرس زا بودن آن اتفاق نظر دارند. در پژوهش های زیادی عوامل استرس زا، سه گونه معرفی شده اند:

**نگاره (۱).** عوامل استرس زا و تشدید یا تعدیل کننده در شغل حسابداری حرفه ای (شلیله، ۱۳۸۸)

عوامل فشار روانی	
عوامل تشدید یا تعدیل کننده	عوامل اصلی
متغیر های فرهنگی	نبود تناسب بین انتظارات از فرد با قابلیت های تخصصی و تجربی وی
	وجود تبعیض جنسی در ساختار مردانه حرفه (در مورد زنان)
ارتباطات در محل کار	وجود محدودیت و ابهام در پیشرفت ساختار و ویژگی های سازمانی و نوع شغلی
نداشتن به ورزش و استفاده کردن یا نکردن از الگوی تغذیه سالم	ساعات کار طولانی
	نامتناسب بودن حجم کار و زمان پیش بینی شده برای انجام آن (به ویژه در فصل ارائه گزارش های حسابرسی و مالیاتی)
مشاوره، حسابرسی سیستم یا مالیات	ناسازگاری میان مسئولیت های خانوادگی و شغلی (بیشتر در مورد زنان - مادران)
اندازه موسسه حسابرسی	سطح بالای مسئولیت و پاسخگویی

### مروری بر پیشینه پژوهش

جمشید و همکاران (۲۰۱۴) در تحقیقی تحت عنوان مدیریت استرس درمیان کارمندان بانک های بوفال به این نتیجه رسیدند که دلایل این استرس ساعات کار طولانی مدت، سیستم نادرست پاداش دهی، عدم وجود استقلال کاری، فرهنگ سازمانی، تضاد در نقش، عدم وجود حمایت از کارمندان و غیره است.

جونس و همکاران (۲۰۱۰) در تحقیقی تحت عنوان "سبک زندگی سالم به عنوان مکانیزم روبرو شدن با استرس شغلی در حسابداران" با استفاده از پرسشنامه، اطلاعات مورد نیاز را از حسابداران حرفه ای که در شرکت های بزرگ حسابداری آمریکا کار می کردند جمع آوری کرده و روابط معمول نقش عوامل استرس زا و سبک زندگی سالم روی نتایج کار با استفاده از یک مدل تحقیقی چند جانبه مورد بررسی قرار گرفت. نتایج نشان داد که استرس شغلی که توسط خستگی زیاد ناشی از کار و اثرات آن روی سلامت فیزیکی بوجود می آید اثرات منفی روی نتایج کار دارد و با این حال اثرات منفی استرس شغلی و خستگی زیاد می تواند توسط سبک زندگی سالم که روی سلامت فیزیکی اثر می گذارد رفع شوند.

فایروک و هنیوادال (۲۰۰۸) در تحقیقی به بررسی روابط میان انتظارات حرفه ای، استرس و کیفیت کار حسابداران حرفه ای در تایلند پرداختند و نتایج نشان داد که فشار و انتظارات حرفه ای ارتباط معناداری با استرس دارد علاوه بر این استرس رابطه معناداری با کیفیت شغل دارد.

کومار و همکارانش (۲۰۰۹) با توجه به عدم وجود مطالعه ای در مورد استرس شغلی حسابداران در کشور هند، بر آن شدند که مطالعه ای به همین منظور بر روی حسابداران شاغل در مراکز دولتی پایتخت انجام دهند و نتایج مطالعه آنها بیانگر سطوح بالای استرس شغلی در این گروه از کارمندان دولتی بود (به نقل از خاتونی و همکاران، ۱۳۹۰).

قاسم زاده و همکاران (۱۳۹۲) در تحقیقی تحت عنوان «بررسی ارتباط بین استرس و تعهد سازمانی کارکنان اداره کل امور مالیاتی استان مازندران» به این نتیجه رسیدند که بین استرس و تعهد (هنجاری و عاطفی) کارکنان رابطه معنی داری وجود دارد و بین استرس و تعهد مستمر کارکنان رابطه معنی داری وجود ندارد.

محمدی پور و غلامی (۱۳۹۱) در مقاله ای تحت عنوان "اثر فشارهای روانی و فرسودگی شغلی حسابرسان مستقل بر کیفیت گزارش های حسابرسی" به این نتیجه دست یافتند که

۱- ابهام وظیفه: وضعیت شغلی معینی که در آن پاره ای اطلاعات برای انجام شغل به طور نا مطلوب، نارسا یا گمراه کننده اند.

۲- تداخل وظیفه: هنگامی اتفاق می افتد که پذیرش مجموعه ای از الزامات شغلی با پذیرش مجموعه ای دیگر در تضاد است (علی پور، ۱۳۹۰).

۳- کار اضافه: زمانی اتفاق می افتد که فرد برای انجام تمام کارهایی که بر عهده او است وقت کافی ندارد (جونس و همکاران، ۲۰۱۰)

در این تحقیق هم بر اساس مدل جونس و همکاران، که در کشور آمریکا برای حسابداران بخش عمومی استفاده شده، این عوامل، استرس زا معرفی شده اند.

به عنوان مثال رعایت الزامات قانونی توسط حسابداران بخش عمومی می تواند موجب استرس در آنها شود. ماده ۲۷۰ و ۲۷۱ قانون مالیاتهای مستقیم در مورد مجازات مأموران متخلف مالیاتی بیان داشته است:

۱- هر گاه بعد از تشخیص مالیات و غیر قابل اعتراض بودن آن معلوم شود که مأموران مالیاتی و نمایندگان سازمان امور مالیاتی کشور عضو هیأت حل اختلاف مالیاتی از روی تعمد یا مسامحه بدون توجه به اسناد و مدارک مؤدی و بدون تحقیقات کافی مالیات مؤدی را کمتر یا بیشتر از میزان واقعی تشخیص داده اند، علاوه بر جبران خسارت وارده به میزانی که شورای عالی مالیاتی تعیین می نماید متخلف مجازات اداری حداقل سه ماه و حداکثر پنج سال انفصال از خدمات دولتی محکوم خواهد شد.

۲- در مواردی که مالیات مؤدیان بر اثر مسامحه و غفلت مأموران مالیاتی مشمول مرور زمان یا غیر قابل وصول گردد مقصر به موجب رأی هیأت عالی انتظامی از خدمات مالیاتی بر کنار و حسب مورد به مجازات متناسب مقرر در قانون رسیدگی به تخلفات اداری محکوم خواهد شد.

گروهی فرسودگی شغلی را با استرس شغلی یکی می دانند در حالی که برخی دیگر استرس شغلی را دلیل اصلی فرسودگی شغلی بیان می کنند؛ وجه اشتراک تعاریف ارائه شده این است که تمامی متخصصان به نوعی فرسودگی شغلی را در ارتباط با استرس شغلی می دانند (امیری و همکاران، ۱۳۹۰).

لذا با توجه به مراتب فوق، این تحقیق بدنبال پاسخ به این سوال است که آیا بین عوامل استرس زا، فرسودگی شغلی، سلامت روان و سبک زندگی سالم در حسابداران بخش عمومی ارتباط معناداری وجود دارد یا خیر؟

سبک زندگی سالم در اداره کل امور مالیاتی استان سیستان و بلوچستان ساختار بندی و مورد پژوهش قرار گرفته است. در این خصوص با توجه سوال اصلی تحقیق که در بند مقدمه ذکر گردید، فرضیات زیر تبیین و مورد آزمون قرار خواهند گرفت:

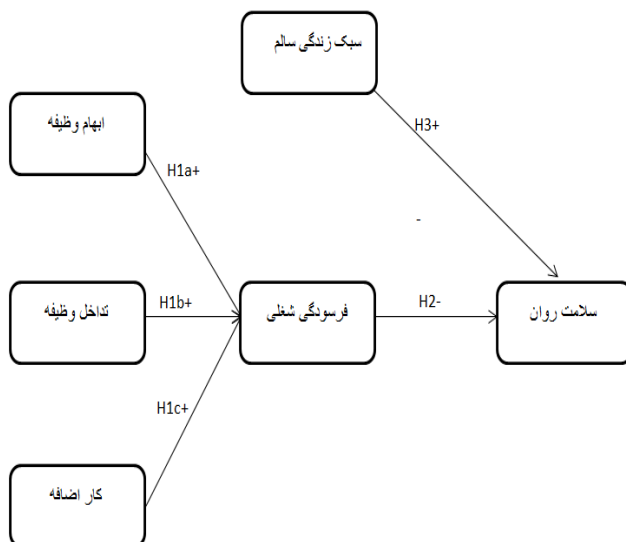
- ۱- در حسابداران بخش عمومی بین عوامل استرس زا و فرسودگی شغلی ارتباط مثبت معناداری وجود دارد.
  - ۱-۱- در حسابداران بخش عمومی بین ابهام وظیفه و فرسودگی شغلی ارتباط مثبت معناداری وجود دارد.
  - ۱-۲- در حسابداران بخش عمومی بین تداخل وظیفه و فرسودگی شغلی ارتباط مثبت معناداری وجود دارد.
  - ۱-۳- در حسابداران بخش عمومی بین کار اضافه و فرسودگی شغلی ارتباط مثبت معناداری وجود دارد.
- ۲- در حسابداران بخش عمومی بین فرسودگی شغلی و سلامت روان ارتباط منفی معناداری وجود دارد.
- ۳- در حسابداران بخش عمومی بین سبک زندگی سالم و سلامت روان ارتباط مثبت معناداری وجود دارد.

### روش پژوهش

#### روش پژوهش و ابزار گرد آوری اطلاعات

در این پژوهش از مدل جونس و همکاران (۲۰۱۰) استفاده شده که به صورت زیر می باشد.

مدل تحقیق مسیر فرضیه ها را نشان می دهد. مدل فرض شده از پژوهش حسابداری فوگارتی در سال ۲۰۰۰ و پژوهش مدیریت دننا و گریفین در سال ۱۹۹۹ استخراج شده است.



نمودار (۱). مدل تحقیق

اظهار نظر تحت استرس بالا و فرسودگی شغلی باعث اختلال در عملکرد حسابرسان می شود و اظهار نظر تحت استرس بالا و فرسودگی شغلی باعث اختلال در عملکرد حسابرسان می شود و اظهار نظر حرفه ای آنها را تحت تاثیر می گذارد.

اشتیاقی و مسلمی پطروودی (۱۳۸۹) در مقاله ای تحت عنوان بررسی رابطه میان سبک زندگی و سلامتی به این نتیجه رسیدند که رابطه مثبت میان سبک زندگی و سلامت وجود دارد.

خاتونی و همکاران (۱۳۸۸) در پژوهشی به بررسی استرس شغلی و عوامل مرتبط با آن در حسابداران دانشگاه علوم پزشکی قزوین پرداختند. یافته های پژوهش نشان داد که شدت استرس شغلی در اکثریت حسابداران در حد شدید می باشد. لذا با توجه به بررسی پیشینه پژوهش های انجام شده در خصوص عوامل استرس زا، فرسودگی شغلی، سلامت روان و سبک زندگی سالم، تحقیق حاضر بدنبال پوشش خلاء پژوهشی موجود در رابطه با تأثیر سبک زندگی سالم بر استرس شغلی در حسابداران بخش عمومی بین کارکنان اداره کل امور مالیاتی استان سیستان و بلوچستان می باشد.

ویسی و همکاران (۱۳۷۹) در پژوهش به بررسی اثر استرس شغلی بر خشنودی شغلی و سلامت روان، با توجه به اثرات تعدیل کننده متغیرهای سرسختی و حمایت اجتماعی در گروهی از کارکنان دانشگاه های علوم پزشکی تهران، ایران و شهید بهشتی پرداختند.

نتایج نشان دادند که بین استرس شغلی و خشنودی شغلی کارکنان رابطه معنی دار و منفی وجود دارد و رابطه بین استرس شغلی و سلامت روان معنی دار و منفی بود. همبستگی بین خشنودی شغلی و سلامت روان معنی دار و مثبت بود. این بررسی همچنین نشان داد که در شرایط پر استرس افراد دارای سرسختی بالا بیش از افراد دارای سرسختی پایین، از خشنودی شغلی و سلامت روان برخوردارند. همچنین افراد دارای حمایت اجتماعی بالا بیش از افراد دارای حمایت اجتماعی پایین از خشنودی شغلی برخوردارند، اما از نظر سلامت روان تفاوتی میان آنها دیده نشد. این پژوهش نشان داد که حمایت اجتماعی و سرسختی با هم تعامل مثبت و معنی داری دارند و مردان بیش از زنان سرسختی از خود نشان می دهند.

لذا با توجه به مرور و بررسی پژوهش های انجام شده در این زمینه، این تحقیق به منظور پوشش خلاء تحقیقاتی موجود در ارتباط با عوامل استرس زا، فرسودگی شغلی، سلامت روان و

### سلامت روان

بهداشت روانی، به منزله‌ی توانایی حفظ و افزایش سلامت روانی است و سلامت روانی به سازش یافتگی بهینه شخصیت، نبود نسبی اختلال‌های روانی و احساس فاعلی سلامت اطلاق می‌شود. بر اساس پژوهش‌های انجام شده در دو دهه اخیر در قلمرو روانشناسی سلامت، این نکته آشکار شده است که گستره وسیعی از رفتارها می‌توانند به گونه‌ای مثبت یا منفی بر سلامت فرد مؤثر باشند (اسدی، ۱۳۸۲).

مهمتر آنکه، پذیرش یک سبک زندگی سالم، بسیار زود استقرار می‌یابد. آنچه زمینه‌ی بروز انحراف‌ها و اختلال‌ها روانی را فراهم می‌کند، سبک زندگی فرد و ناتوانایی وی در مواجهه با مشکلات است.

### استرس شغلی

استرس شغلی را می‌توان روی هم جمع شدن عامل‌های استرس‌زا و وضعیت‌های مرتبط با شغل دانست که اکثر افراد، نسبت به استرس‌زا بودن آن اتفاق نظر دارند. استرس شغلی را می‌توان کنش متقابل بین شرایط کار و ویژگی‌های فردی شاغل دانست، به گونه‌ای که خواست‌های محیط کار بیش از آن است که فرد بتواند از عهده آنها برآید تعریف کرد.

### فرسودگی شغلی

تقریباً در حدود بیست سال است که واژه‌ی فرسودگی شغلی در ادبیات روانشناسی به کار می‌رود و در حال حاضر فرسودگی شغلی به عنوان مشکل مهم اجتماعی و فردی شناخته شده است. در واقع ارتباط فرد با کارش و مشکلاتی که به دلیل آن خرسندی و نارضایتی ایجاد می‌شود به عنوان یک پدیده‌ی مهم در سال‌های اخیر شناخته شده است و استفاده از اصطلاح فرسودگی شغلی برای این پدیده از سال‌های ۱۹۷۰ میلادی در ایالت متحده متداول گشت. بخصوص در بین افرادی که به خدمات انسانی اشتغال داشتند، فرسودگی شغلی از اثر تجمعی عوامل استرس‌زای وظیفه (ابهام وظیفه، تداخل وظیفه، کار اضافه) بوجود می‌آید (جونس و همکاران، ۲۰۱۰).

### رضایت شغلی

رضایت شغلی نوعی نگرش فردی است که به طریق مختلف در موفقیت و رشد فرد و جامعه تأثیر می‌گذارد. یکی از اساسی‌ترین مسائل شغلی که متخصصان را به خود مشغول نموده است رضایت شغلی می‌باشد. رضایت شغلی به عنوان

متغیر فرسودگی شغلی، به عنوان یک واسطه برای استرس شغلی حسابداران، از مدل فوگارتی و همکاران در سال ۲۰۰۰، و مداخله‌گر شیوه زندگی سالم به عنوان مکانیسم مقابله‌ای از مدل گریفین و دننا در سال ۱۹۹۹ گرفته شده است. هم برای اثرات مستقیم و هم برای اثرات غیر مستقیم متغیرهای برونزا، شامل عوامل استرس‌زای وظیفه (ابهام وظیفه، تداخل وظیفه، و کار اضافه) و شیوه زندگی سالم آزمایش‌هایی انجام می‌شود. متغیرهای میانجی (فرسودگی شغلی، سرزندگی و سلامت روانی) نقشی دوگانه دارند، هم به عنوان پیش‌بینی و هم معیار. و به گونه‌ای فرض شده‌اند که اثرات سببی متغیرهای برون‌زا را بر نتایج کار انتقال دهند. بنابراین، انتظار می‌رود متغیرهای عامل استرس‌زای وظیفه بر نتایج کار (رضایت شغلی، عملکرد شغلی، مقاصد گردش مالی) از طریق اثر خود روی فرسودگی شغلی و سلامت روانی تأثیر داشته باشند. انتظار می‌رود شیوه زندگی سالم به عنوان مکانیسم برای مقابله مؤثر بر نتایج کار از طریق بهبود شور و نشاط و سلامت روانی به کار رود (به نقل از جونس و همکاران، ۲۰۱۰).

در این پژوهش برای جمع‌آوری اطلاعات، دو روش: کتابخانه‌ای و میدانی به کار برده شد. ابزار اصلی گردآوری اطلاعات در این پژوهش پرسشنامه می‌باشد. پرسشنامه تحقیق حاضر پرسشنامه استاندارد مورد استفاده توسط جونس و همکاران (۲۰۱۰) می‌باشد.

در این تحقیق از متغیرهایی مانند سبک زندگی سالم، سلامت روان، استرس شغلی، فرسودگی شغلی، عملکرد شغلی، رضایت شغلی استفاده شده است.

### تعریف متغیرهای تحقیق

#### سبک زندگی سالم

سبک زندگی سالم راهیست که از خطر ابتلاء به بیماری‌های جدی و حتی مرگ زودرس جلوگیری می‌کند خوب است بدانید که همه بیماری‌ها نه تنها قابل پیشگیری هستند بلکه می‌توان از بخش عمده‌ای از مرگ و میرهای ناشی از بیماری‌های قلبی و عروقی و سرطان‌های ریه نیز پیشگیری کرد وقتی شیوه زندگی سالم باشد، این روش روی زندگی افراد خانواده و کودکان هم تأثیر گذاشته و در نهایت جامعه و خانواده سالم تر هستند و عمری طولانی‌تر خواهند داشت.

سبک زندگی سالم به صورت حفظ برنامه‌ی نرمش فیزیکی منظم، رژیم غذایی متعادل، عادت خواب خوب، و خودداری از مصرف بیش از حد الکل و دخانیات تعریف شده است.

که در زمان معینی به سختی امکانپذیر باشد.

### روایی و پایایی تحقیق

در تحقیق حاضر، از روش اعتبار یا روایی مفهومی (محتوایی) استفاده شده است. محقق با رجوع به نظر متخصصان و اساتید از روایی ابزار اندازه گیری خود، در سنجش متغیر های تحقیق اطمینان حاصل نموده است. پایایی پرسشنامه، به روش آلفای کرونباخ برای متغیرهای پژوهش مطابق آنچه در نگاره ۲ آمده است محاسبه و تایید گردید.

### جامعه و نمونه آماری

جامعه آماری این تحقیق شامل کلیه کارکنان شاغل در اداره کل امور مالیاتی استان سیستان و بلوچستان می باشد، گستره آن شامل رده های کارشناس، کارشناس ارشد، رئیس گروه، رئیس امور مالیاتی در سطح استان است، که در حال حاضر ۳۹۸ نفر در این اداره کل با پراکندگی ۱۵۶ نفر کارشناس مالیاتی، ۱۷۰ نفر کارشناس ارشد مالیاتی، ۵۳ نفر رئیس گروه مالیاتی، ۱۹ نفر رئیس امور مالیاتی مشغول به کار می باشند.

نگاره (۲). مقدار ضریب آلفا برای تعیین پایایی

متغیرها	تداخل وظیفه	ابهام وظیفه	کار اضافه	فرسودگی شغلی	سلامت روان	سبک زندگی سالم
آلفا	۰/۷۹	۰/۸۰	۰/۷۷	۰/۸۵	۰/۷۷	۰/۸۶

از آنجایی که جامعه آماری در این پژوهش محدود است، جهت محاسبه حجم نمونه، به شرح زیر از فرمول کوکران برای جامعه محدود استفاده شده است. با توجه به فرمول استفاده شده، نمونه آماری این مطالعه، در مرحله مطالعه میدانی شامل ۱۹۶ نفر می باشد. برای تهیه نمونه مناسب از کارکنان اداره کل امور مالیاتی، از روش نمونه گیری چند مرحله ای به شرح نگاره ۳ استفاده شده است.

### یافته های پژوهش

در این قسمت برای شناخت بیشتر آماره های توصیفی متغیرهای بکار رفته در تحقیق شامل حجم نمونه، شاخص مرکزی میانگین و شاخص پراکندگی انحراف معیار را در نگاره ۴ ارائه می شود.

مطابق نگاره ۴ متغیر سبک زندگی سالم با میانگین ۳۱/۹۱

مهمترین نگرش، برداشت انسان را نسبت به شغل و سازمان خود بیان میدارد. یک کارمند با رضایت شغلی بالا شغل خود را دوست دارد و برای آن ارزش قائل است و به طور کلی نگرش مثبت نسبت به آن شغل را دارد، بنابراین یک کارمند با میزان زیاد رضایت شغلی، نگرش مثبت به شغل و سازمان خود دارد و دیگری که میزان رضایت شغلی او کم است نگرش منفی دارد.

### عوامل استرس زا

عوامل استرس زا به سه بعد تقسیم می شوند:

۱- ابهام وظیفه،

۲- تداخل وظیفه،

۳- کار اضافه.

هنگامی که فردی فاقد اطلاعات کافی برای به انجام رساندن نقش خود در سازمان باشد ممکن است ابهام وظیفه به وجود آید. تداخل وظیفه زمانی رخ می دهد که افراد با دو یا چند مجموعه از فشار و انتظارات باشند به طوری که تطابق با یکی باعث تطابق با دیگری مشکل یا غیرممکن گردد. کار اضافه زمانی رخ می دهد که کارمندی باید کار بیش از حد انجام دهد

نگاره (۳). توزیع گروه نمونه بر حسب پست سازمانی

پست سازمانی	تعداد کارکنان در جامعه آماری	نسبت کارکنان به کل جمعیت جامعه	تعداد نمونه آماری انتخاب شده
کارشناس مالیاتی	۱۵۶	۳۹.۳٪	۷۷
کارشناس ارشد مالیاتی	۱۷۰	۴۲.۷٪	۸۴
رئیس گروه مالیاتی	۵۳	۱۳.۳٪	۲۶
رئیس امور مالیاتی	۱۹	۴.۸٪	۹
جمع	۳۹۸	۱۰۰٪	۱۹۶



فرسودگی شغلی با ابهام وظیفه، تداخل وظیفه و کار اضافه به ترتیب برابر ۰/۰۰۱، ۰/۰۰، ۰/۰۰ به دست آمد که می توان بیان داشت بر طبق آن بین فرسودگی شغلی و ابهام وظیفه، فرسودگی شغلی و تداخل وظیفه و فرسودگی و کار اضافه در سطح اطمینان ۰/۹۵، ۰/۹۹، ۰/۹۹ ارتباط معناداری وجود دارد. همچنین ضریب تعیین رگرسیون چند متغیره بین فرسودگی شغلی و ابهام وظیفه، تداخل وظیفه و کار اضافه برابر ۰/۶۱ شده است که نشان دهنده خوبی برازش می باشد و آماره دوربین- واتسون نیز برابر ۲/۰۰۳ شد که بیانگر عدم وجود خود همبستگی بین باقیمانده های رگرسیون می باشد. بنابراین با توجه به یافته های پژوهش می توان بیان داشت که بین فرسودگی شغلی و ابهام وظیفه، تداخل وظیفه و کار اضافه رابطه مثبت معناداری وجود دارد و فرضیه اول پژوهش رد نمی شود. لازم به توضیح است این نتیجه در راستای نتایج جونس و همکاران (۲۰۱۰) و جمشید و همکاران (۲۰۱۴) به دست آمده است.

**فرضیه دوم:** در حسابداران بخش عمومی بین فرسودگی شغلی و سلامت روان ارتباط منفی معناداری وجود دارد. (متغیر وابسته: فرسودگی شغلی و پیش بین: سلامت روان)

برای تحلیل فرضیه اول آزمون ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون نرم افزار SPSS استفاده شده است که در نگاره ۶ آمده است.

سطح معناداری مربوط به ضریب همبستگی پیرسون بین فرسودگی شغلی و سلامت روان برابر ۰/۰۰، به دست آمد که می توان بیان داشت بر طبق آن بین فرسودگی شغلی و سلامت روان، در سطح اطمینان ۰/۹۹ رابطه معنی دار وجود دارد، همچنین ضریب تعیین رگرسیون چند متغیره بین فرسودگی شغلی و سلامت روان برابر ۰/۹۳ شده است که نشان دهنده خوبی برازش می باشد و آماره دوربین- واتسون نیز برابر ۲/۱۱

نگاره (۴). آمار توصیفی

متغیرها	تعداد	میانگین	انحراف معیار
ابهام وظیفه	۱۹۶	۹.۴۷	۲.۹۹
تداخل وظیفه	۱۹۶	۴.۷۶	۱.۵۲
کار اضافه	۱۹۶	۴.۷۸	۱.۶۱
سیک زندگی سالم	۱۹۶	۳۱.۹۱	۳.۶۳
سلامت روان	۱۹۶	۲۱.۳۲	۲.۱۶
فرسودگی شغلی	۱۹۶	۱۵.۴۶	۴.۴۲

دارای بالاترین میانگین است. با توجه به نمونه انتخابی نتایج نشان دهنده اینست که از لحاظ تداخل وظیفه (انحراف معیار= ۱/۵۲) پراکندگی کمتری در پاسخ گویان نسبت به بقیه متغیرها در بین اعضای نمونه وجود دارد.

### آزمون فرضیات

**فرضیه اول:** در حسابداران بخش عمومی بین عوامل استرس زا (ابهام وظیفه، تداخل وظیفه، کار اضافه) و فرسودگی شغلی ارتباط مثبت معناداری وجود دارد. (متغیر وابسته: فرسودگی شغلی و پیش بین: عوامل استرس زا)

برای تحلیل فرضیه اول از آزمون ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون نرم افزار SPSS استفاده شده است که در نگاره ۵ آمده است.

سطح معناداری مربوط به ضریب همبستگی پیرسون بین

نگاره (۵). نتایج ضریب همبستگی و رگرسیون عوامل استرس زا با فرسودگی شغلی

شاخص آماری	مقدار همبستگی	استاندارد Beta	t	مقدار p	R	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> (adj)	دوربین واتسون
ثابت			۴.۲۷	۰.۰۰۰				
ابهام وظیفه	۰.۴۹۱	۰.۱۲۵	۲.۴۰	۰.۰۱	۰.۷۹۰	۰.۶۲۴	۰.۶۱۸	۲.۰۰۳
تداخل وظیفه	۰.۶۹۳	۰.۳۱۲	۴.۹۴	۰.۰۰۰				
کار اضافه	۰.۷۳۸	۰.۴۷۰	۷.۶۷	۰.۰۰۰				

نگاره (۶). نتایج ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون فرسودگی شغلی و سلامت روان

شاخص آماری	مقدار همبستگی	استاندارد Beta	t	مقدار p	R	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> (adj)	دوربین واتسون
ثابت			۷۳.۰۱	۰.۰۰۰	۰.۹۶۵	۰.۹۳۰	۰.۹۳۰	۲.۱۱
سلامت روان	-۰.۹۶۵	-۰.۹۶۵	-۵۰.۹۲	۰.۰۰۰				

معناداری وجود دارد و فرضیه سوم پژوهش رد نمی شود. لازم به توضیح است که نتایج این فرضیه همسو با نتایج جونس و همکاران (۲۰۱۰) بدست آمد.

### بحث و نتیجه گیری

هدف از این تحقیق بررسی تأثیر سبک زندگی سالم بر استرس شغلی در حسابداران بخش عمومی می باشد. جامعه آماری تحقیق کارکنان اداره کل امور مالیاتی استان سیستان و بلوچستان ۳۹۸ نفر بودند که طبق برآورد نمونه گیری کوکران ۱۹۶ نفر آنها به عنوان نمونه آماری انتخاب شدند. برای گردآوری داده ها از پرسشنامه استاندارد جونس و همکاران (۲۰۱۰) استفاده شد. روایی آن از نوع محتوایی بوده و پایایی آن از طریق فرمول آلفای کرونباخ اندازه گیری شد. برای تحلیل داده ها از آزمون های همبستگی و رگرسیون چند متغیره استفاده شد.

شد که بیانگر عدم وجود خودهمبستگی بین باقیمانده های رگرسیون می باشد.

بنابراین با توجه به یافته های پژوهش می توان بیان داشت که بین فرسودگی شغلی و سلامت روان رابطه معنادار منفی وجود دارد و فرضیه دوم پژوهش رد نمی شود. می توان اظهار داشت که این نتیجه در راستای نتایج جونس و همکاران (۲۰۱۰) و نتایج ویسی و همکاران (۱۳۷۹) است.

**فرضیه سوم: در حسابداران بخش عمومی بین سبک زندگی سالم و سلامت روان ارتباط مثبت معناداری وجود دارد. (متغیر وابسته: سبک زندگی سالم و پیش بین: سلامت روان)**  
برای تحلیل فرضیه سوم از آزمون ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون نرم افزار SPSS استفاده شده است که در نگاره ۷ آمده است:

سطح معناداری مربوط به ضریب همبستگی پیرسون بین سبک زندگی سالم با سلامت روان برابر ۰/۰۰۰ به دست آمد

نگاره (۷). نتایج ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون سبک زندگی سالم و سلامت روان

شاخص آماری	مقدار همبستگی	استاندارد Beta	t	مقدار p	R	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> (adj)	دوربین واتسون
ثابت			۸.۸۷	۰.۰۰۰	۰.۵۳۷	۰.۲۸۸	۰.۲۸۵	۱.۶۶
سلامت روان	۰.۵۳۷	۰.۵۳۷	۸.۸۶	۰.۰۰۰				

با توجه به نتایج نگاره های پنج و شش و هفت میتوان اظهار داشت که تمامی فرضیه های تحقیق مورد تأیید قرار گرفتند و نتایج تحقیق نشان داد که ارتباط منفی معناداری بین عوامل استرس زا با فرسودگی شغلی و ارتباط منفی معنی داری بین فرسودگی شغلی و سلامت روان و همچنین ارتباط مثبت معناداری بین سبک زندگی سالم و سلامت روان وجود دارد. بنابراین با توجه به یافته های پژوهش باید راهکارهایی در جهت ورود متغیر سبک زندگی سالم برای خنثی کردن اثرات منفی فرسودگی شغلی ناشی از تجمع عوامل استرس زا بر

که می توان بیان داشت بر طبق آن بین سبک زندگی سالم و سلامت روان، در سطح اطمینان ۰/۹۹، رابطه معنی دار وجود دارد، همچنین ضریب تعیین رگرسیون چند متغیره بین سبک زندگی سالم و سلامت روان، برابر ۰/۲۸، شده است که نشان دهنده خوبی برازش می باشد و آماره دوربین-واتسون نیز به ترتیب برابر ۱/۶۶ شد که بیانگر عدم وجود خودهمبستگی بین باقیمانده های رگرسیون می باشد. بنابراین با توجه به یافته های پژوهش می توان بیان داشت که بین سبک زندگی سالم و سلامت روان، سبک زندگی سالم و زنده دلی رابطه مثبت



(۱۳۹۰). مطالعه و بررسی رابطه میان رضایت شغلی و عملکرد مدیران شرکت سایپا. چهارمین کنفرانس توسعه منابع انسانی. تهران.

• باباجانی، جعفر (۱۳۸۲). مسئولیت پاسخگویی و تحولات حسابداری دولتی موضوع بیانیه شماره ۳۴ هیات استانداردهای حسابداری دولتی. پژوهش نامه علوم انسانی و اجتماعی، سال سوم، شماره ۸.

• خاتونی، مرضیه؛ ملاحسن، مریم؛ خوئینیها، سعید (۱۳۹۰). بررسی استرس شغلی و عوامل مرتبط با آن در حسابداران دانشگاه علوم پزشکی قزوین. فصلنامه سلامت کار ایران، شماره ۲، ص ۶۶-۷۶.

• شلیله، محمد (۱۳۸۸). حسابداران حرفه ای مواظب باشند این شغل استرس زا است. مجله حسابرس، شماره ۴۶، ص ۴۵.

• علی پور، لطف اله (۱۳۹۰). استرس شغلی و مدیریت آن. شماره ۱۵۷، تهران: انتشارات بانک ملی ایران.

• قاسم زاده، ابراهیم؛ ملکی، مهدی؛ نبی پور افروزی، مهدی؛ عباس زاده، سعید (۱۳۹۲). بررسی ارتباط بین استرس و تعهد سازمانی، کارکنان اداره کل امور مالیاتی استان آذربایجان. دومین همایش ملی بررسی راهکارهای ارتقای مباحث مدیریت، حسابداری و مهندسی صنایع در سازمان ها. دانشگاه آزاد واحد گچساران.

• محمدی پور، رحمت الله؛ غلامی، صفورا (۱۳۹۱). اثر فشارهای روانی و فرسودگی شغلی حسابرسان مستقل بر کیفیت گزارش های حسابرسی، کنفرانس ملی حسابداری، مدیریت مالی و سرمایه گذاری. دانشگاه جامع علمی کاربردی گلستان.

• مستحفظیان، مینا؛ مظفری، سیدامیراحمد؛ امیر تابش؛ علی محمد (۱۳۸۸). مقایسه سلامت عمومی و کیفیت زندگی کاری اعضای هیأت علمی فعال و غیر فعال در دانشگاه های آزاد اسلامی منطقه چهار. پژوهش در علوم ورزشی، سال ششم، شماره ۴ (۲۵)، ص ۱۱۸-۱۲۵.

• ویسی، مختار؛ عاطف وحید، محمد کاظم؛ رضایی، منصور (۱۳۷۹). تاثیر استرس شغلی بر خشنودی شغلی و سلامت روان: اثر تعدیل کننده سرسختی و حمایت اجتماعی، مجله دانش و رفتار، دوره ۶، شماره ۳، ص ۷۸.

• Danna, K. and R.W.Griffin.(1999). Health and Well-being in the workplace: A review

سلامت روان حسابداران در زندگی آنان در نظر گرفته شود.

### پیشنهادات کاربردی

۱- دعوت از گروهی روانشناس و حسابدار حرفه ای جهت ریشه یابی عوامل استرس زا در حسابداران بخش عمومی و تلاش در جهت رفع آنان

۲- راه اندازی استفاده از نرم افزارهای مناسب حسابداری برای کاهش کار اضافه و تسریع کار

۳- تصویب بخشنامه ای مدون در مورد شرح وظایف مأموران مالیاتی به تفکیک پست سازمانی

۴- تخصیص بودجه ای جهت احداث سالن های ورزشی برای استفاده حسابداران بخش عمومی در ساعات غیر اداری و برقراری کلاسهای آموزشی جهت آشنایی کارکنان با رفتارهای پر خطر مانند اعتیاد به مواد مخدر و الکل

۴- جابجایی چرخشی مأموران مالیاتی در حوزه هایی که مشمول مرور زمان نمی شوند مانند حوزه ارث، اجاریات، اطلاعات خدمات، مکانیزه املاک

### پیشنهادی برای محققین آینده

از مهمترین محدودیت های این تحقیق می توان به تکمیل شدن پرسشنامه توسط خود افراد اشاره کرد. اگرچه این روش در تحقیقات علوم انسانی روش رایجی است، اما ممکن است سبب برخی جهت گیری ها و اشتباهات در میان پاسخ دهندگان شود. از نظر محقق روش مصاحبه بر این روش ارجح بوده، اما به علت محدودیت زمانی این امر ممکن نبود. لذا بر این اساس پیشنهادی برای تحقیقات آتی می تواند به شرح زیر ارایه گردد:

بررسی تأثیر مدل های مختلف سبک زندگی بر عوامل استرس زا در حسابداران بخش عمومی و انتخاب مناسب ترین مدل.

### منابع

- اسدی، جوانشیر (۱۳۸۲). بررسی رابطه هوش هیجانی با فرسودگی شغلی و سلامت روان کارکنان ایران خودرو، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبایی.
- اشتیاقی، معصومه؛ مسلمی پطروودی، رقیه (۱۳۸۹). بررسی رابطه میان سبک زندگی و سلامتی. اولین همایش کشوری دانشجویی عوامل مؤثر بر سلامت، دانشگاه تهران.
- امیری، مجتبی؛ اسدی، محمود رضا؛ ودلبری راغب، فاطمه.



banking sectore employees in  
bbhopal. international journal of  
multidisciplinary research in social &  
management .Volume2.

- Jones, C. S. Norman, and B. Wier. 2010. Healthy Lifestyle as a Coping Mechanism for Role Stress in Public Accounting. *Behavioral Research in Accounting* (22) 1: 21-41.
- and synthesis of the literature. *journal of Management* 25 (3): 357-384.
- Fogarty, T. J. S. Jagdip, K. R. Gary, and K. M. Ronald. (2000). Antecedents and consequences of burnout in accounting: Beyond the role stress model. *Behavioral Research in Accounting* (12): 31-68.
- Jamshid, M (2014). Managing stress among