

۸. کم کردن وظایف اضافی و کارهای گروهی که دیگران هم می توانند آن را انجام دهند، و استفاده بیشتر و کمک گرفتن از سایر کارکنان مدرسه
۹. بالا بردن جایگاه اجتماعی و شان و منزلت معلم
۱۰. استفاده از تکنولوژی و امکان استفاده از شبکه های کامپیوتری و اینترنت در مدارس یکی از اقدامات موثر در بالا بردن کیفیت تدریس و کاهش فشار کار معلم هاست

منابع و ماخذ

- ابوالقاسمی، ع.، مرادی، س.، و محمد زاهد، ع. (۱۳۹۰). بررسی رابطه ابتکار شخصی، جهتگیری مذهبی و سرمایه اجتماعی سازمانی با عملکرد شغلی کارکنان مراکز تولیدی. دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی، ۸۶-۹۴.
- اصفهانی اصل، م.، و وفائی، آ. (۱۳۹۴). رابطه استرس شغلی با عملکرد شغلی در کارکنان بیمارستان گلستان اهواز. اولین همایش ملی راهکارهای توسعه و ترویج علوم تربیتی، روانشناسی، مشاوره و آموزش در ایران، تهران، انجمن توسعه و ترویج علوم و فنون بنیادین.
- آزاد مرزآبادی، ا.، غلامی فشارکی، م. (۱۳۸۹). بررسی اعتبار و روایی پرسشنامه استرس شغلی HSE. فصلنامه علوم رفتاری، ۴ (۴)، ۲۹۱-۲۹۷.
- باقری مالک آبادی، ل.، و دفتری اکباتان، م. (۱۳۹۶). بررسی رابطه استرس شغلی با عملکرد شغلی معلمان مقطع متوسطه شهرستان اندیکا در سال تحصیلی ۹۶-۱۳۹۵. دومین همایش بین المللی انسجام مدیریت و اقتصاد در توسعه، دانشگاه تهران.
- بهنودی، ز. (۱۳۸۴). بهداشت و استرس شغلی. تهران: نشر بشری - تحفه.
- خنیفر، ح. (۱۳۸۷). استرس شغلی و محیطهای حرفه‌ای؛ عوامل، نظریه‌ها، اثرات. فصلنامه تخصصی راهبرد، ۱ (۲).
- ساعتچی، م.، کامکاری، ک.، و عسکریان، م. (۱۳۸۹). آزمون‌های روان‌شناختی. نشر ویرایش.
- عموزاده، م.، غلامی، ب.، شمس، س.، خدا مرادی، م.، و هاشمیان، ا. (۱۳۹۲). بررسی روابط بین رضایت شغلی و استرس کارکنان آموزش و پرورش: شهرستان دره شهر. کنفرانس مدیریت، چالش‌ها و راهکارها، شیراز.
- ملکپور لپری، ک.، و عزیزی، م. (۱۳۹۵). رابطه بین استرس شغلی با عملکرد شغلی از دیدگاه کارکنان نظام دانشگاهی. دومین کنگره بین‌المللی توانمندسازی جامعه در حوزه علوم تربیتی و

مطالعات اجتماعی و فرهنگی. تهران، مرکز توانمندسازی مهارت‌های فرهنگی و اجتماعی جامعه.

- ممبئی، م.، و ولی‌پور سلمانوند، ع. (۱۳۹۴). بررسی رابطه انگیزش شغلی و استرس شغلی با عملکرد شغلی معلمان مقطع ابتدایی شهر باغملک. اولین کنگره علمی پژوهشی سراسری توسعه و ترویج علوم تربیتی و روانشناسی، جامعه شناسی و علوم فرهنگی اجتماعی ایران.
- وثوقی نیری، ع.، روح‌الهی، ا.ع.، و محمدحسین، ح. (۱۳۹۵). بررسی تأثیر استرس شغلی بر سلامت عمومی و عملکرد شغلی کارکنان مراقبت پرواز. سلامت کار/ایران، ۱۳ (۱)، ۴۷-۵۷.
- Allahyari, T., Khaneshenas, F. & Khalkhali, H.R. (2017). Psychosocial Stressors and Job Performance among Bank Employees: An Integrated Model. *International Journal of Occupational Hygiene*, 9 (1): 46-51.
- Armstrong, M. (2006). *Performance Management, Key Strategies and Practical Guidelines*. Great Britain: Kogan Page Limited.
- Azmi, F., S., Shahid, S., A., & Alwi, A. (2016). The Relationship between Job Stress and Front-liners' Job Performance in a Shared Service Center in Malaysia. *International Journal of Social Science and Humanity*, 6(7), 510-513.
- Ghavkadehi FH, Chegini MG, Dizgah MR, AA K. (2012). The relationship between job stress and employee performance of emergency medicine centers (115) in Guilan province. *Trend in Social Science*. 43-50.
- Kumari, P., Bajwa, A. & Priya, B. (2016). Relationship Between Stress and Job Performance: A Study of Banking Sector. *International journal of business Quantitative Economics and Applied Management Research*, 2 (12): 91- 106.
- Kyoung, C., M., Gyu, K., C., & Jung, M., H. (2015). influence of Interpersonal relation and Job Stress on Nursing Performance of Male Nurses. *Journal of Muscle and Joint Health*, 22(3), 195-204.
- Madukoma, E, Ozioma Akpa, V, Okafor, U. N. (2014). Effect of Training and Motivation on Job Performance of Library Personnel of University of Lagos, Lagos State, Nigeria. *Open Access Library Journal*, 1 (6).
- Mehrabzadeh Honarmand M, Atashafrouz A, shehni yiylagh M, and Rezaie SH. (2013). Comparison of General Health, Job Stress, and Burnout among Ordinary and Mental-retarded-student Schools' Teachers. 20(9): 53-64.
- Motowidlo, J. S. (2003). Job Performance. *Handbook of Psychology. Industrial and Organizational Psychology*, 12: 39-55.
- National Institute for Occupational Safety and Health. Stress...at Work. Centers for Disease Control and Prevention, U S Department of Health and Human Services. 1999: Publication no. 99-101, 26.

- Ras R and Altaymer A. (2006). *Job Stres. Gholamreza Khajeh Puri translation*. Tehran: Baztab.
- Suandi, T., Ismail, A., I., & Othman, Z. (2014). Relationship between Organizational Climate, Job Stress and Job Performance Officer at State Education Department. *International Journal of Education & Literacy Studies*, 2(1), 17-28.
- Witt. L. A. (2002). The interactive effects of extraversion and Conscientiousness on Performance. *journal of Management*, 23, 364-372.
- Yao, J & Fan, L. (2015) The Performance of Knowledge Workers Based on Behavioral Perspective. *Journal of Human Resource and Sustainability Studies*, 3 (1).