

شیوع منابع و علایم استرس در استادان دانشگاه آزاد اسلامی واحد همدان

دکتر منیژه کرباسی^۱

استادیار روان شناسی دانشگاه آزاد همدان

خلاصه

مقدمه: اگر چه تدریس به دلیل توسعه منابع انسانی امری بسیار پاداش دهنده است اما فشار های روانی ویژه ای را ایجاد می کند که در کمتر حرفه ای نظیر آن را می توان یافت. پژوهش حاضر با هدف تعیین میزان شیوع، منابع و علایم استرس استادان دانشگاه آزاد اسلامی واحد همدان صورت گرفته است.

روش کار: این مطالعه به روش پیمایشی بر روی ۱۶۸ نفر از اعضای هیأت علمی دانشگاه انجام شده است. ابزار مطالعه پرسش نامه استرس معلم کیریاکو - ساتکلیف (۱۹۷۸) بود. تحلیل داده ها با استفاده از آزمون آماری t برای گروه های مستقل، تحلیل واریانس یک راهه، آزمون تعقیبی توکی و ضریب همبستگی پیرسون انجام گرفت.

نتایج: یافته ها نشان داد که ۱۷/۹۰ درصد از استادان دارای استرس زیاد یا خیلی زیاد، ۲۹/۱ درصد متوسط و ۵۳ درصد فاقد استرس و یا دارای استرس کم بودند. در بین منابع استرس، درس نخواندن دانشجویان، تعداد زیاد ایشان در کلاس و کم انگیزگی شان در رأس قرار داشت. از نظر متغیر های جمعیت شناختی و حرفه ای، تنها میزان استرس استادانی که به صورت هم زمان در سازمان های دیگر به کار اشتغال داشتند کمتر بود ($p=0/013$) و کلیه ی علایم استرس نیز همبستگی مثبت معنی داری را با استرس کلی استادان نشان دادند.

بحث: بی علاقگی دانشجو به رشته ی تحصیلی، بالا بودن نسبت دانشجو به استاد و بیکاری پس از تحصیل دانش آموزان می تواند از دلایل عمده ی استرس استادان باشد.

واژه های کلیدی: استرس شغلی، منابع استرس، علایم استرس، استاد، دانشگاه آزاد اسلامی

مقدمه

کیریاکو (۱۹۸۷) نیز استرس معلم را به صورت «تجربه ی نامطلوب عاطفی مانند تنش، محرومیت، اضطراب، خشم و افسردگی، که در نتیجه ی جنبه های مختلف کاری ایجاد می شود» تعریف کرده است (۵).

استرس ناشی از شغل، به لحاظ تأثیر بر قشر مولد جامعه از اهمیت ویژه ای برخوردار شده و توجه خاصی را به خود اختصاص داده است. از حدود یک و نیم قرن پیش تا کنون پزشکان متخصص کار و بهداشت محیط، شرایط و جو کار را به عنوان عوامل استرس زا مورد بررسی قرار داده اند (۱).

رویکرد صاحب نظران نسبت به استرس متفاوت بوده و در کل می توان آن ها را در سه گروه: (الف) استرس به عنوان محرک (۱)، (ب) استرس به عنوان پاسخ (۲) و (ج) استرس به عنوان عامل متأثر از تعامل فرد و محیط یا ادراک فرد از موقعیت (۳)، طبقه بندی نمود. تعریف بیر و نیومن^۱ (۱۹۹۳) از استرس شغلی در گروه اخیر قرار می گیرد که عبارت است از تأثیر و تأثر افراد با مشاغل خود که منجر به بروز تغییرات درونی و نهایتاً انحراف آنان از کنش معمول خود می شود (۴).

آدرس مؤلف مسئول: همدان سی متری سعدیه - کوی متخصصین - خیابان عنادلیب -

شماره ۸۹

تلفن تماس: ۰۸۱۱-۸۲۲۳۷۵۴

Email: drmkarbas@yahoo.com

تاریخ وصول: ۸۶/۵/۱۰ تاریخ تایید: ۸۶/۱۱/۲۷

^۱. Beehr and Newman

نموده و در یک مطالعه ملی در آمریکا به دو برابر شدن میزان استرس شغلی تعدادی از استادان در بین سال های ۱۹۸۵ و ۱۹۹۰ اشاره شده است (۹). در گزارشی دیگر در همین کشور مشخص شده است که ۶۶ درصد از مریبان در ۵۰ درصد مواقع، سطح استرس زیادی را در حرفه ی خود تجربه می کنند (۱۰). عوامل اصلی ایجاد استرس، منابع محدود و کمبود وقت بوده و عواملی چون پیشرفت کند در حرفه، ارتباط کم با همکاران و درآمد ناکافی در مرتبه ی بعدی قرار داشته اند (۱۱).

پژوهش های انجام شده رضایت شغلی زنان را کم تر از مردان (۱۲، ۱۳) و استرس آنان را معمولاً بیشتر از ایشان نشان داده است (۱۴، ۱۵). استادان دارای سابقه ی کم تر از ۱۰ سال، نسبت به دارندگان بیشتر از ۲۰ سال (۱۶) و اعضای قرار دادی بیشتر از رسمی استرس شغلی داشته اند (۱۷). در دانشگاه های نیجریه نیز سطح استرس شغلی مریبان به صورت قابل ملاحظه ای بالاتر از میانگین بوده و این امر ربطی به جنسیت، بومی بودن و وضعیت تأهل نداشته اما با سوابق خدمت و سن مرتبط بوده است (۱۸). ثبت نام تعداد زیاد دانشجو و عدم تناسب افزایش اعضای هیأت علمی نسبت به آن نیز به عنوان منابع استرس مطرح شده است (۱۹). مقایسه ی تعداد دانشجویان پذیرفته شده در دانشگاه های ایران در چند سال اخیر نیز افزایش چند برابری را نشان می دهد. در یک پژوهش انجام شده در باره ی عوامل فشار آفرین شغلی در ۸۷ نفر از اعضای هیأت علمی دانشگاه الزهرا (س)، عمده ترین عوامل استرس شغلی به صورت کمبود وقت برای آشنایی با یافته های جدید پژوهشی، نداشتن پیشرفت کافی در شغل، فقدان تسهیلات لازم و حقوق کافی مطرح شده است (۲۰). پژوهش های انجام شده در نقاط مختلف دنیا حکایت از بالا رفتن سطح استرس شغلی استادان در سال های اخیر دارد. از آن جا پژوهش اندکی در رابطه با استرس شغلی استادان در دانشگاه های ایران انجام شده پژوهش حاضر در نظر داشته است تا میزان شیوع، منابع و علایم استرس استادان را در یکی از مرکز آموزشی عالی یعنی دانشگاه آزاد اسلامی واحد همدان مشخص نماید.

موضوع استرس معلمان نیز از دهه ی ۱۹۳۰ با نگرارش مقالاتی درباره سلامت و شادی آنان در مجله های تربیتی مورد توجه واقع گردیده است (۳).

اگر چه هر شغلی استرس های خاص خود را دارد، اما معلمان فشارهای ویژه ای را متحمل می شوند که در کمتر حرفه ای نظیر آن را می توان یافت. برنامه ریزی برای تدریس دروس متنوع، حجم زیاد کار و فشار زمان، ارزشیابی، ساختار فضای آموزشی، آینده ی مبهم شغلی، برقراری انضباط در کلاس، وجود فراگیران دشوار، درآمد ناکافی، تعارض با همکاران، شرایط نامساعد کاری و فشار برای ارتقا به عنوان بخشی از منابع استرس معلمان فهرست شده اند (۶) که همراه با فشار های ناشی از زندگی شخصی، خانوادگی و اجتماعی منجر به ایجاد احساس فرسودگی در آنان می شود. همچنین می تواند اثرات نامطلوبی بر روابط معلم با شاگرد، کیفیت تدریس و ایفای تعهدات داشته (۵) و منجر به گریز از کار، غیبت های مکرر، تعویض شغل، ناآرامی در محیط کار، ناامنی شغلی و بیکاری گردد.

استادان دانشگاه به دلیل رابطه با قشر جوان- که خود وارد مرحله تازه ای از سازگاری با الگوهای جدید زندگی و انتظارات اجتماعی و تنش های عاطفی می شوند- استرس مضاعفی را تحمل می کنند. وینفیلد (۲۰۰۰) نشان داده است که شیوع استرس شغلی در بین اعضای هیأت علمی دانشگاه ها در سراسر جهان، به صورت هشدار دهنده ای گسترده و رو به افزایش است (۷). بوید و وایلی^۲ (۱۹۹۴) یافته اند که نیمی از گروه نمونه مورد مطالعه آنان در نیوزیلند کار خود را «تقریباً همیشه استرس زا» دانسته و ۸۰ درصد شکایت از افزایش حجم کاری خود در سال های اخیر داشته اند. حتی ۴۶ درصد نیز انتظار افزایش آن را در سال های آتی داشته اند (۸). انجمن استادان دانشگاه در بریتانیا^۳ (۱۹۹۰) نیز گزارش مشابهی را ارائه

1. Winfield

2. Boyd and Wylie

3. The United Kingdom Association of University Teachers

روش اجرای پژوهش

روش این پژوهش توصیفی از نوع زمینه یابی بوده و جامعه ی آماری آن را کلیه ی استادان دانشگاه آزاد اسلامی واحد همدان مشتمل بر ۳۰۴ نفر در اولین نیم سال تحصیلی ۸۵-۱۳۸۴ تشکیل داده اند. حجم نمونه بر اساس جدول کرجسی و مورگان (۲۱)، ۱۷۰ نفر تعیین و نمونه برداری به روش طبقه ای نسبی بر حسب جنسیت، گروه آموزشی، نوع استخدام و مدرک تحصیلی انجام شد. جهت تحلیل داده ها از آزمون های آماری t برای گروه های مستقل، تحلیل واریانس یک راهه، آزمون تعقیبی توکی و ضریب همبستگی و با استفاده از نرم افزار رایانه ای SPSS بر حسب مورد استفاده شد.

ابزار سنجش پرسش نامه ی منابع استرس معلم کیریاکو و ساتکلیف (۱۹۷۸) بود که ابتدا در انگلستان و سپس سایر نقاط دنیا برای سنجش استرس معلمان مورد استفاده قرار گرفته است. پرسش های آن مشتمل بر یک سوال در باره ی استرس کلی، سوال دیگر در باره ی منابع استرس (شامل ۵۰ گویه) و سومین سوال در باره ی علایم احساس شده (شامل ۱۵ گویه) و مجموعاً ۶۶ سوال بود که همراه با اطلاعات هویتی به صورت مقدماتی و در جهت رفع اشکالات احتمالی به چند نفر از استادان ارائه شد. نمره گذاری در یک مقیاس پنج درجه ای (به هیچ وجه، به میزان کم، در حد متوسط، زیاد و خیلی زیاد) از ۱ تا ۵ با تغییر الفاظ معلم و دانش آموز به استاد و دانشجو بود. اعتبار پرسش نامه در پژوهش های متعددی تأیید شده و بخش اول آن نیز بیشترین اعتبار را داشته است. کیریاکو و ساتکلیف (۱۹۷۸) رابطه ی همبستگی مثبت و معنی داری بین کلیه ی منابع و علایم استرس با استرس کلی معلمان و کاپل^۲ (۱۹۸۷) با فرسودگی روانی معلمان یافته اند. همبستگی بالای این پرسش نامه با دو پرسش نامه ی فرسودگی روانی مسلش و پرسش نامه روتر نیز دلیل دیگری بر اعتبار این پرسش نامه است.

اعتبار پرسش نامه در ایران نیز بر روی آموزگاران دبستان ها و دبیران دبیرستان های شیراز به تأیید رسیده است (۲۲). روایی گویه ها و تناسب آن ها با منابع استرس از طریق مصاحبه با همکاران از رشته های مختلف نیز مورد تأیید قرار گرفت. ضریب اعتبار پرسشنامه از طریق روش بازآزمایی و به فاصله ی سه هفته بر روی ۲۰ نفر از همکاران در استرس کلی ۰/۸۸، در منابع استرس ۰/۸۴، در علایم استرس ۰/۸۶ و به طور کلی ۰/۸۷ به دست آمد. پرسش نامه ها به صورت فردی به استادانی که از هر گروه آموزشی به روش تصادفی منظم انتخاب شده بودند ارائه شد و ۱۶۸ پرسش نامه ی کامل و قابل تحلیل که به مجموعه ی پرسش ها به صورت یک جا و با رغبت پاسخ گفته بودند جمع آوری و مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

یافته ها

نتایج نشان داده است که ۱۷/۹۰ درصد از استادان دارای استرس زیاد و خیلی زیاد، ۲۹/۱ درصد استرس متوسط و ۵۳ درصد فاقد استرس بوده اند. میزان فشارزایی هر یک از منابع استرس برای استادان و همبستگی آن ها با استرس کلی ایشان مشخص ساخته است که از بین ۱۰ منبع نخستین استرس زا، ۵ مورد در ارتباط با دانشجویان بوده است. میزان فشارزایی هر یک از منابع استرس به ترتیب در جدول شماره (۱) آمده است. بررسی شیوع هر یک از علایم استرس، میزان شدت و رابطه ی آن با استرس کلی استادان نشان داده است که خستگی مفرط، نگرانی، عصبانیت و ناکامی مهمترین علایم استرس استادان بوده اند و سایر علایم یعنی سردرد، گرفتن صدا، ترشح اسید معده، احساس تنش، افزایش ضربان قلب، افسردگی، از دست دادن احساس کنترل، عرق سرد، افزایش فشار خون، حالت گریه و ترس شدید نیز همگی همبستگی مثبت معنی داری را با استرس کلی استادان داشته اند و سرانجام، یافته های مربوط به وجود تفاوت در میزان استرس استادان با توجه به متغیرهای جمعیت شناختی و حرفه ای مشخص ساخته است که بین استادان دانشگاه آزاد اسلامی واحد همدان از نظر شدت استرس جز در یک مورد (اشتغال به کار در سازمان دیگر) تفاوت معنی داری وجود ندارد ($t = -2/518, P = 0/013$) به طوری که میزان استرس شاغلان هم زمان به کار در سازمان های دیگر کمتر است.

1. Krejcie and Morgan

2. Cappel

3. Maslach and Jackson

جدول ۱- میانگین هر یک از منابع استرس زا و همبستگی آن با استرس کلی استادان در دانشگاه آزاد اسلامی واحد همدان

منابع استرس	میانگین	همبستگی با استرس کلی	منابع استرس	میانگین	همبستگی با استرس کلی
درس نخواندن دانشجویان	۳/۹۰۵	۰/۱۱۸	کوچک بودن فضای کلاس	۲/۸۷۵	۰/۲۴۰**
تعداد زیاد دانشجویان در کلاس	۳/۷۲۶	۰/۱۲۶	پایین بودن وجهه شغلی استادی	۲/۸۵۰	۰/۲۶۹**
انگیزه پایین دانشجویان	۳/۷۲۵	۰/۲۵۱**	نداشتن وقت کافی برای کارهای خارج از دانشگاه	۲/۸۳۸	۰/۱۶۴*
حقوق ناکافی	۳/۶۷۷	۰/۲۴۲**	کارهای اداری و اجرایی	۲/۸۱۶	۰/۰۵۵
عدم وجود امکانات رفاهی برای استاد در دانشگاه	۳/۶۳۵	۰/۳۰۹**	تدریس دروسی که به آن ها بی علاقه اند	۲/۸۱۰	۰/۱۴۲
احساس مسئولیت در قبال دانشجویان	۳/۵۹۳	۰/۱۱۲	وجود تفاوت های فردی بین دانشجویان	۲/۷۹۸	۰/۱۰۹
کمبود وسایل آموزشی و کمک آموزشی	۳/۴۶۱	۰/۲۳۴**	بی توجهی والدین به مسایل دانشجویان	۲/۷۸۰	۰/۰۹۶
پایین بودن سطح توانایی دانشجویان	۳/۴۵۸	۰/۱۵۸*	عدم وجود محیط دوستانه در بین استادان	۲/۷۷۸	۰/۱۱۲
عدم قدرشناسی مسؤولان از استاد	۳/۴۵۵	۰/۲۵۹**	نداشتن وقت مطالعه	۲/۷۴۳	۰/۰۸۶
عدم امکان پیشرفت و ترفیع در حرفه استادی	۳/۳۷۷	۰/۲۴۷**	عدم وجود تسلط کافی بر دروس	۲/۷۱۴	۰/۰۴۶
مسایل و مشکلات مالی	۳/۳۴۷	۰/۲۸۶**	نداشتن مسکن	۲/۷۰۸	۰/۰۸۹
عدم امنیت شغلی و ترس از آینده	۳/۲۸۷	۰/۲۵۲**	اتفاقات غیر قابل کنترل توسط استاد	۲/۶۷۷	۰/۱۶۰*
کمبود امکانات کافی دانشجویان	۳/۲۱۰	۰/۱۴۶	ساعات زیاد تدریس در یک روز	۲/۶۶۷	۰/۱۱۳
عدم وجود مزایا برای کارهای فوق العاده استادان	۳/۲۲۲	۰/۱۳۸	حساب نبردن دانشجویان از استاد	۲/۶۵۳	۰/۰۹۳
کمبود امکانات رفت و آمد به دانشگاه	۳/۱۸۵	۰/۱۵۳*	نداشتن فرصت کافی برای استراحت در بین کلاس ها	۲/۶۲۹	۰/۱۶۱*
اختلالات رفتاری دانشجویان	۳/۱۶۱	۰/۱۳۲	بد رفتاری عمومی دانشجویان	۲/۶۱۱	۰/۱۴۶
عدم تساوی حقوق استادان با کارکنان مشابه	۳/۱۰۸	۰/۱۸۹*	کوچک بودن فضای دانشگاه	۲/۶۱۰	۰/۱۳۸
عدم وجود مشاوره مؤثر در دانشگاه	۳/۰۵۴	۰/۲۲۶**	نگرش و رفتار سایر استادان	۲/۵۳۳	۰/۱۰۹
شرکت نداشتن در تصمیم گیری های دانشگاه	۳/۰۳۶	۰/۱۸۷*	نداشتن وقت کافی برای تصحیح اوراق امتحانی	۲/۴۷۳	۰/۱۶۱*
شلوغی و سروصدای دانشجویان	۲/۹۹۴	۰/۰۷۲	ناتوانی از انگیزه دادن به دانشجویان	۲/۲۵۸	۰/۰۵۱
تعداد زیاد دانشجویان در دانشگاه	۲/۹۷۰	۰/۱۴۳	وظایف فوق برنامه	۲/۲۲۸	۰/۰۲۹
نگرش و رفتار ریاست دانشگاه	۲/۹۵۸	۰/۱۹۳*	نداشتن وقت کافی جهت آماده شدن برای تدریس	۲/۲۲۶	۰/۱۱۵
بد رفتاری بعضی از دانشجویان	۲/۹۳۴	۰/۱۹۱*	مسایل و مشکلات خانوادگی	۲/۰۶۰	۰/۰۲۱
نداشتن وقت صحبت با دانشجویان	۲/۹۱۰	۰/۲۰۲**	سال های متمادی تدریس	۲/۰۴۸	۰/۱۳۳

* در سطح $p < 0/05$ معنی دار است ** در سطح $p < 0/01$ معنی دار است

سایرین، شاغلان به تدریس عناوین بیشتر دروس و ساعات بیشتر تدریس بیشتر از بقیه، ساکن در غیر همدان بیشتر از همدان و علوم پایه بیشتر از سایر رشته ها بوده است. جدول شماره ۲) بیانگر مطالب فوق است.

گرچه میانگین استرس زنان بیشتر از مردان، جوان ترها بیشتر از مسن ترها، دارندگان مدرک کارشناسی ارشد بیشتر از دکتری، دارندگان سابقه ی تدریس متوسط بیشتر از کم یا زیاد، نیمه وقت بیشتر از تمام وقت و حق التدریسی کمتر از

جدول ۲- مقایسه ی میزان استرس استادان دانشگاه آزاد اسلامی واحد همدان با توجه به متغیر های جمعیت شناختی و حرفه ای

متغیر ها	مجموع	تعداد	درصد	میانگین	P
جنسیت	زن	۳۱	۱۸/۰۵	۲/۵۶۷	۰/۸۴
	مرد	۱۳۷	۸۱/۵۰	۲/۵۲۶	
سن	کمتر از ۳۰ سال	۵۱	۳۰/۴	۲/۶۸۰	۰/۵۵
	بین ۳۱ تا ۴۵ سال	۸۹	۵۳	۲/۴۶۰	
	بیشتر از ۴۶ سال	۲۸	۱۶/۶	۲/۵۰۰	
میزان تحصیلات	کارشناسی ارشد	۱۵۰	۸۹/۳	۲/۵۶۴	۰/۲۵
	دکتر	۱۸	۱۰/۷	۲/۲۷۸	
سابقه تدریس	بین ۱ تا ۱۰ سال	۱۱۹	۷۰/۸	۲/۵۳۵	۰/۶۱
	بین ۱۱ تا ۲۰ سال	۳۴	۲۰/۲	۲/۶۳۳	
	بین ۲۱ تا ۳۰ سال	۱۱	۶/۵	۲/۷۲۷	
	۳۱ سال و بیشتر	۴	۲/۴	۲/۰۰۰	
نوع استخدام	تمام وقت	۶۴	۳۸/۱	۲/۶۱۶	۰/۵۹
	نیمه وقت	۱۵	۸/۹	۲/۷۵۰	
	مدعو	۸۹	۵۳	۲/۴۴۲	
اشتغال به کار در سازمان دیگر	دارد	۷۴	۴۴	۲/۳۱۵	*./۰۱۳
	ندارد	۹۴	۵۶	۲/۷۰۸	
تعداد دروس مورد تدریس	۱ تا ۵ درس	۹۹	۵۸/۹	۲/۴۲۹	۰/۴۶
	۶ تا ۱۰ درس	۵۴	۳۱/۱	۲/۶۵۹	
	۱۱ تا ۱۵ درس	۱۵	۸/۹	۲/۷۵۰	
تعداد ساعات تدریس	کمتر از ۱۵ ساعت	۶۲	۳۶/۹	۲/۴۰۷	۰/۶۴
	بین ۱۶ تا ۳۰ ساعت	۹۵	۵۶/۵۰	۲/۶۱۸	
	بین ۳۱ تا ۴۵ ساعت	۸	۴/۸	۲/۶۲۵	
	بین ۴۶ تا ۶۰ ساعت	۳	۱/۸	۲/۶۶۷	
محل سکونت	همدان	۱۵۲	۹۰/۵۰	۲/۵۲۳	۰/۶۷
	جز همدان	۱۶	۹/۵۰	۲/۶۴۳	
	علوم انسانی	۸۲	۴۸/۸	۲/۵۸۰	
گروه آموزشی	علوم پایه	۲۲	۱۳/۱	۲/۷۵۰	۰/۶۱
	فنی-مهندسی	۵۵	۳۲/۷	۲/۴۶۰	
	پرستاری	۹	۵/۴	۲/۲۸۶	

* در سطح $p < ۰/۰۵$ معنی دار است

بحث

بوید و وایلی (۱۹۹۴) در نیوزیلند (۸)، انجمن استادان دانشگاه در بریتانیا (۱۰) و استادان دانشگاه در نیجریه (۱۸) موافق است.

پژوهش حاضر نشان داده است که میزان استرس حدود نیمی (۴۷ درصد) از استادان دانشگاه بیشتر از متوسط بوده و نزدیک به یک پنجم استرس زیاد یا خیلی زیاد داشته اند که با گزارش

سازمان های دیگر کار می کنند و استرس کم تری دارند، تفاوتی در میزان استرس استادان وجود ندارد. صرف وقت بیشتر در امر تدریس، احساس مسئولیت بیشتر در قبال دانشجویان و انتظار پیشرفت از استادانی که به طور تمام وقت در خدمت دانشگاه هستند می تواند دلیل این امر باشد که مورد تأیید پژوهشگران نیز قرار گرفته است (۲۵). در باره ی عدم تفاوت در مورد جنسیت، بومی بودن و وضعیت تأهل، نتایج با یافته های آویگبا^۵ (۲۰۰۱) سازگار است (۱۸) و پروتر و مک ماهان (۲۰۰۳) نیز صرفاً ۲۰ درصد از واریانس را به ویژگی های جمعیت شناختی نسبت داده اند (۱۷). رضایی (۱۳۶۸) نیز نشان داده است که عوامل سن، میزان تجربه و درآمد، با استرس آموزگاران و دبیران ارتباطی ندارند (۲۲).

محدودیت ها

از جمله محدودیت های این پژوهش استفاده از پرسش نامه ی ۶۶ سوالی بسته بود که تنها امکان پاسخگویی به گزینه های موجود را می داد و به سایر موارد احتمالی بی توجه مانده بود. همچنین دیدگاه استادان را در رابطه با شرایطی که می توانست استرس را کاهش دهد جویا نشده و امکان مقایسه ی استادان این دانشگاه را با استادان دانشگاه های دولتی نیز فراهم نساخته بود.

توصیه های کاربردی

با توجه به نتایج حاصل از این مطالعه و مطالعات مشابه می توان نتیجه گرفت که استادان دانشگاه، فشار های روانی نسبتاً زیادی را تحمل می کنند. حجم زیاد کار که عمدتاً هم ناشی از امر تدریس است، مانع صرف وقت در فعالیت های پژوهشی، تدوین مقاله و کتاب شده و مانعی جدی برای پیشرفت و ارتقای ایشان به حساب می آید. این امر منحصر به دانشگاه آزاد اسلامی نیست و به نظر می رسد که تربیت تعداد بیشتر اعضای هیأت علمی، بتواند موجب کاهش نسبت دانشجو به استاد و در نتیجه کاهش استرس استادان شود.

همچنین مشخص ساخته است که میانگین استرس استادان در ۱۹ منبع از ۵۰ منبع فشار زا بالاتر از ۳ بوده و ۱۰ مورد نخست آن عبارت بوده اند از: (۱) درس نخواندن دانشجویان، (۲) تعداد زیاد آنان در کلاس، (۳) انگیزه ی پایین ایشان، (۴) حقوق ناکافی، (۵) احساس مسئولیت در قبال دانشجویان، (۶) عدم وجود امکانات رفاهی در دانشگاه، (۷) کمبود وسایل آموزشی و کمک آموزشی، (۸) پایین بودن سطح توانایی دانشجویان، (۹) عدم قدرشناسی مسئولان از استاد و (۱۰) عدم امکان پیشرفت و ترفیع در حرفه. این یافته ها توسط سایر پژوهشگران مورد تأیید قرار گرفته و به عنوان مثال بلیکس و دیگران (۱۹۹۴) به تعامل با دانشجویان، حجم زیاد کار، درآمد ناکافی، عدم وجود بودجه و امکانات لازم، عدم مشارکت در امور، فقدان امکان پیشرفت و نایمینی شغلی (۱۰)، آویگبا^۴ (۲۰۰۱) به تعداد زیاد دانشجو در کلاس (۱۸) که لوییز (۱۹۹۹) آن را موجب بی انضباطی و مورتون و دیگران (۱۹۹۷) دومین منبع فشارزا دانسته اند (۶) و خسروی (۱۳۸۳) نیز در دانشگاه الزهرا (س) به کمبود وقت برای آشنایی با یافته های جدید پژوهشی، نداشتن پیشرفت کافی در شغل، تسهیلات لازم و حقوق کافی اشاره کرده اند (۱۹).

بررسی علایم استرس، شدت و رابطه ی هر یک با استرس کلی استادان نیز مشخص ساخته است که خستگی مفرط، نگرانی و عصبانیت، شدید ترین علایم بوده و سایر علایم نیز رابطه ی مثبت معنی داری را با استرس کلی ایشان داشته اند. رضایی (۱۳۶۸) یافته ی مشابهی را در معلمان دبستان ها و دبیرستان های شیراز گزارش کرده است (۲۲). تداوم خستگی می تواند منجر به بروز فرسودگی روانی در استادان شده (۲۳) و چنان که شارپرلی و دیگران (۱۹۹۴) می گویند مشکلات جدی در سلامت آنان به وجود آورد (۲۴). مطالعه ی استرس استادان بر حسب متغیر های جمعیت شناختی و حرفه ای نشان داده است که جز در مورد استادانی که به صورت هم زمان در

تشکر و قدردانی

از معاونت محترم آموزشی به خاطر اجازه ی انجام پژوهش و حمایت مالی، سرکار خانم سلیمی ریاست کارگزینی هیأت علمی به سبب در اختیار گذاشتن اطلاعات و همکاران محترم اعضای هیأت علمی به جهت همکاری صمیمانه در پاسخگویی به سؤالات کمال تشکر را داریم.

گسترش دانشگاه برحسب امکانات منطقه، توجه به نیاز های آن و پرهیز از ایجاد رشته های مشابه با دانشگاه های دولتی، می تواند امکان اشتغال دانش آموختگان را فراهم آورده و ضمن ایجاد انگیزه ی تحصیلی بیشتر در دانشجویان، مانع احساس بی کفایتی استادان و استرس ایشان شود. جهت کاهش استرس استادان در شرایط حاضر نیز لازم است تا ابتدا حوزه های مسئله آفرین دقیقاً مشخص شده و سپس با تشکیل کارگاه های آموزش مهارت های خود یاری، به ایشان در زمینه ی کاهش استرس کمک شود.

منابع

- ۱- استورا ژان. تنیدگی یا استرس، ترجمه پریخ دادستان، تهران. انتشارات رشد، ۱۳۷۷: ۱۵.
- ۲- مایکنیام دونالد. آموزش ایمن سازی در مقابل استرس، ترجمه سیروس مبینی. تهران، انتشارات رشد: ۱۹.
3. Lazarus RS. Theory-based stress measurement. *Psychological Inquiry*. 1990; 1 (1): 3-13.
4. Beehr Terry A و Newman John E. Job stress, employee health, and organizational effectiveness: A factor analysis, model, and a literature review. *Personnel Psychology*. 1978; 31: 665-99.
5. Kyriacou C, Sutcliffe J. Teacher stress: A review. *Educational Review*, 1987; 29(4): 299-306.
6. Jarvis M. Teacher stress: A critical review of recent findings and suggestions for future research directions. *Stress News: The UK Journal of the International Stress Management Association*. 2002; 14(1): 12-16.
7. Winfield AH. Stress in academic: Some recent research findings. In DT. Kenny, JG. Cardson, FG. McGuigan and JL. Shepard (Eds). *Stress and health: Research and clinical applications*; Sydney: Harwood, 2000:437-446.
8. Gillespie NA, Walsh M, Winfield AH, Dua J. Stogh C. Occupational stress in universities: Staff perceptions of the causes, consequences and moderators of stress. *Work & Stress*, 2001, 15 (1): 53-72.
9. Spielberger CD, Reheiser EC. The job stress survey: Measuring gender differences in occupational stress. *Journal of Social Behavior and Personality*. 1994; 9: 199-218.
10. Blix AG, Cruise RJ, Mitchell BM, Blix GG. Occupational stress among university teachers. *Educational Research*, 1994; 36:157- 169.
11. Barnes LLB, Agago MO, Coombs WT. Effects of job-related stress on faculty intention to leave academia. *Research in Higher Education*. 1998; 39: 457-469.
12. Fiorentino LM. Job satisfaction among faculty in higher education. Doctoral dissertation, State University of New York at Buffalo, Dissertation Abstracts International, 1999; 60: 138.
13. Hagedorn LS. Implications to postsecondary faculty of alternative calculation methods of gender-based wage differentials. *Research in Higher Education*, 1998; 39:143-162.
14. Blackburn RT, Bently RJ. Faculty research productivity: Some moderators of associated stressors. *Research in Higher Education*, 1993; 34, 725-745.
15. Doyle C, Hind P. Occupational stress, burnout and job status in female academics, *Gender, Work and Organization*. 1998; 5: 67-82.
16. Blix AG, Cruise RJ, Mitchell BM, Blix GG. Occupational stress among university teachers. *Educational Research*. 1994; 36: 157- 169.
17. Brewer WE, McMahan J. Job stress and burnout among industrial and technical teacher educators. *Journal of Vocational Education Research*. 2003; 28(2): 125-140.

18. Afoegbu F, Nwadiani M. Level of perceived stress among lectures in Nigerian universities. *Journal of Instructional Psychology*. 2006; 33 (1): 66-74.
19. Awopegba PO. "Human Capital Development in Nigeria: A Socio- Economic Analysis". *Nigerian Journal of Clinical and Counseling Psychology*, 2001; 7, 2, 135-156.
۲۰. زندگی پورطیبه. رابطه منبع مهار شغلی و گذشت با رضایت شغلی در کارکنان دانشگاه الزهرا (س). *مجله مطالعات روان شناختی*، ۳ و ۴، ۱۳۸۵: ۹۳-۱۰۷.
21. Krejcie RV, Morgan DV. Determining sample size for research activities. *Educational and Psychological Measurement*. 1970; 30: 607-610.
۲۲. رضایی علی رضا. بررسی میزان شیوع، منابع و علایم تنیدگی در میان معلمان ایرانی. *مجموعه مقالات اولین سمینار استرس و بیماری های روانی*. دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی دانشگاه علامه طباطبائی، ۱۳۶۸: ۷۳-۹۱.
23. Maslach C, Jackson SE. The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior*, 1981; 2, 99-113.
24. Sharpley CF, Reynolds R, Acosta A, Dua JK. The presence, nature and effects of job stress on physical and psychological health at a large Australian University. *Journal of Educational Administration*, 1996; 34, 73- 86.
25. Gmelch WH, Wilke PK, Lovrich NP. Dimensions of stress among university faculty: Factor-analytic results from a national study. *Research-in- Higher-Education*, 1986; 24, 266-286.

Abstract

A study of the prevalence, source and symptoms of stress among teachers in Azad Islamic University at Hamadan

Karbasi M. Ph.D

Introduction: Although teaching due to its manpower resources development is very rewarding but it produces special stress which could not be found in any other professions. The present study examines the prevalence, sources and symptoms of stress among teachers in Azad Islamic University at Hamadan Branch as its objective.

Methods and Materials: This survey study was done on 168 university teachers. The instrument of the study was Kyriacou- Sutcliff (1978) teacher stress questionnaire. Data were analyzed through t-test for independent groups, ANOVA, Tukey test and Pearson correlation coefficient.

Results: The results revealed that %17.9 of teachers showed high or very high stress, %29 moderate and %53 had no stress or low stress. Most important source of their stress were lack of students unwillingness to study, high number of them in class and low motivation. There were no significant differences in regard of demographic and professional characteristics unless those working concurrently at another organization who had lower stress ($p=0/013$) and all symptoms of stress showed a positive meaningful correlation with the general stress of teachers.

Conclusion: Among the basic reasons of teachers stress were lack of students interests in field of study, high ratio of student- teacher and unemployment of students after graduation.

Keywords: job stress, stress resources, symptoms of stress, university teachers, Azad Islamic University.