

## اضطراب معلم

### مبحث دوم: غلبه بر اضطراب

نوشته: دکتر علی اکبر فرهنگی

#### معرفی مقاله

در بحثی که در شماره قبل فصلنامه منتشر گردیده عوامل و عناصر مؤثر در اضطراب معلمان، همراه با حالات و واکنشهای معلمان در مواجهه با این امر بیان گردید و منابع ایجاد اضطراب در معلمان تازه کار و معلمان باتجربه و قدمتی بررسی شد و مسطور گشت در این شماره راههای غلبه بر اضطراب ارائه گردد.

در مقاله حاضر راههای غلبه بر اضطراب معلمان، توسط آقای دکتر علی اکبر فرهنگی مدرس هیئت علمی دانشگاه الزهراء به رشته تحریر درآمده است. در این مقاله ابتدا اضطرابیات و هیجاناتی که منشاء ایجاد آنها خود معلمان می باشند ارائه گردیده و راههای پرهیز از این گونه اضطرابیات مورد بررسی قرار گرفته است. سپس به تنگنای گامش اضطرابهایی که منشاء آنها مشکل آموزشی و یا انضباطی دانش آموزان است توجه گردیده و خاطر نشان شده است که بالا بردن مهارتهای ارتباطی، حتی انحصار منتهای ارتباطات کلامی معلم برای غلبه بر شرایط دشوار و اضطراب افزا بسیار ضروری است. گذشته از این، خاطر نشان گردیده که احتمال رفتار ناهنجار دانش آموزان در صورتی که انتظار معلم از آنها متفاوت، و روشهای انضباطی او از دانش آموزی به دانش آموز دیگر و از وضعیت به وضعیت دیگر متغیر نباشند، بیشتر می شود. لذا با توجه به همبستگی کاملاً مشهود میان رفتار ناهنجار دانش آموزان و اضطراب معلم، پیوستگی و یکپارچگی روش تدریس و اداره کلاس، کلید اساسی مقابله با اضطراب و مشکلات انضباطی در

کلاس معرفی کرده‌ام است.

با آرزوی توفیق روز افزون معلمان در رسالتی که به عهده دارند  
و با تشکر از همکاری نویسنده محترم مقاله.

فصلنامه



ژورنال مجله علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
پرتال جامع علوم انسانی

در بحث گذشته که در شمارهٔ پیش نشر گردید، شناخت اضطراب و ریشه‌های روانی و اجتماعی آن بررسی شد. اگر معلمان چندان به عوامل حرکتی، روانی و شناختی که با اضطراب در ارتباطند بیندیشند، امری طبیعی است، اما همواره به این می‌اندیشند که اضطراب— از هر منشأ که نشأت گرفته باشد— در کار تدریس آنها مؤثر است و حالات آنها را بیمارگونه جلوه‌گر می‌سازد. بنابراین، عموماً سعی در مهار کردن هر چه بیشتر اضطراب خود دارند و تلاش می‌نمایند که هر چه بیشتر و بهتر بر آن غلبه نمایند و در این رهگذر، سعی بر آن دارند که دریابند چه چیز و چه کس آنها را مضطرب ساخته است. البته چنین کاری چندان آسان نبوده و نخواهد بود. احساس اضطراب گاه چنان تدریجی در معلمان ایجاد می‌شود که حتی با از میان رفتن دلیل آن، احساس همچنان باقی می‌ماند.

اغلب اوقات مطالعه بر روی اضطراب و تکیه بر شرایط روانی و عاطفی آن، منجر به یافتن و تکیه بر آثار فیزیولوژیکی آن می‌گردد. اضطراب و احساس بسیار ناخوشایند و دردآور آن، در معلمان آثار فیزیولوژیکی متعددی به همراه دارد؛ از جمله: کشیدگی و سختی عضلات گردن و دردهای عضلانی وابسته به آن، درد بازوان، سردردهای شدید، کشیدگی و درد عضلات پشت، دل‌درد و دل‌پیچه و افسردگی روانی و...

گاه چنین وضعی ممکن است معلم را وادار به درددل و طلب راهنمایی و مشاوره از دیگران نماید. وقتی چنین حالتی ایجاد می‌شود، کم‌خواهی، احساس دلشوره و سردردهای مبتدی بر هیجان و اضطراب در زندگی فرد بروز می‌کند.

حال باید دید که چه باید کرد و چگونه می‌توان با این مشکل مواجه شد؟ چگونه می‌توان از فشار اضطراب کاست و زندگی عادی و توأم با موفقیتی را در معلمی به دست آورد؟

### پرهیز از اضطرابات و هیجان‌ات خود ایجاد کرده:

ترس از صحنه (Stage Fright) که به صورت طبیعی پدیده‌ای کاملاً عادی است، در بسیاری از افراد، در ابتدای ارتباط و صحبت در مقابل جمع وجود دارد<sup>۲</sup> اما این ترس پس از موفقیت نسبی از میان می‌رود. ترس از صحنه، در معلمانی که موفقیتی در تدریس به دست می‌آورند، به تدریج از میان می‌رود. البته همیشه در مقابل گروه جدید و علی‌الخصوص گروه‌هایی که شناسایی در مورد آنها کم است، این ترس وجود دارد و ممکن است حتی در سالهای پرتجربگی معلم نیز پدید آید. هیچ معلمی حتی پس از سالهای متمادی تدریس، در مقابل روشهای نادرست و ناموفق و در مقابل دانش‌آموزان مسأله‌ساز، از ترس از صحنه مصونیت ندارد. برای مثال، معلمی را در نظر آورید که بیش از ده سال تدریس کرده و بسیار در کار خود

موفق است. او از طرف دانش‌آموزان، همکاران و مدیران به عنوان معلمی دلسوز و بسیار موفق شناخته شده است، کار خود را بسیار دوست دارد و بدان عشق می‌ورزد، روزی وارد کلاسی می‌شود که تعدادی دانش‌آموز تنبل و در عین حال مسأله‌ساز در آن وجود دارند. از ابتدا به او گفته‌اند که مواظب این دانش‌آموزان باشد. معلم، تمام مهارت و تجربه خود را به کار می‌گیرد تا آنان را به سوی خود و کلاس جلب کند. اما آنها در ساعت درس چرت می‌زنند، بعضی‌ها به ایجاد سر و صدا اقدام می‌کنند و یا کلاس را جدی نگرفته، غیبت می‌نمایند. معلم راجع به اهمیت درس و کلاس با آنان گفتگو می‌کند. اما وضع به همان صورت گذشته است و حتی کمی بدتر می‌شود. شاگردان دیگر که او را معلمی موفق می‌دانستند، کم‌کم در مهارت او شک می‌کنند و او برای آنکه توجه آن چند نفر را به کلاس جلب کند، در تمام راههای مثبت گام می‌نهد؛ اما همیشه نتیجه منفی است. پس به خود و مهارت خود شک می‌کند و خود را ملزم به حرکتی تند و خشن می‌بیند و سرانجام روزی با آنها گلاویز می‌شود و از آنان می‌خواهد که کلاس را ترک کنند. موضوع به مدیر مدرسه کشیده می‌شود. مدیر او را نصیحت می‌کند که دانش‌آموزان جوان هستند و شما معلمی باتجربه! بهتر است اغماض نمایید و با آنها به طریقی کنار بیایید. او به خود و به روش خود بیشتر شک می‌کند. تصور می‌کند که اگر معلمی باتجربه و موفق بود، هرگز چنین اتفاقی پیش نمی‌آمد. در این مورد، هرچند رفتار دانش‌آموزان بسیار بد و مسأله‌ساز است، اما معلم خود را سرزنش می‌کند و به این نکته بیشتر می‌اندیشد که اگر معلمی کارآمد بود، اساساً نمی‌باید درگیر چنین مسأله‌ای می‌شد.

اضطراب معلم بر اثر «پیشگویی خود کامرواساز» (Self-fulfilling Prophecy) خود او بیشتر گسترش می‌یابد و رفتار نادرستی را در او پدید می‌آورد. در چنین موردی رفتار او کاملاً به انتظاراتش وابسته است و همین انتظارات، وضعیتی را در او ایجاد می‌کنند که توقع پیدا می‌کند تمام دانش‌آموزان در کلاس او سراپا گوش باشند و دست از پا خطا نکنند. اما از آنجا که در این مورد و به خصوص در کار خود موفق نیست، به رفتاری اضطراب‌آلود دست می‌زند و همین رفتار عامل مشدده رفتار نادرست‌تر در دانش‌آموزان می‌گردد. او مجدداً بر فشار خود می‌افزاید و بالاخره شرایط را به شرایط انفجار آمیزی بدل می‌سازد.

دکتر رابرت مرتون<sup>۳</sup> جامعه‌شناس معروف اولین کسی است که مفهوم «پیشگویی خود کامرواساز» را مطرح و در این زمینه تحقیقاتی انجام داده است. او بر این عقیده است که «پیشگویی خود کامرواساز» بر اثر یک باور نادرست در مورد چیزی شکل می‌گیرد. وقتی فرد و یا دسته‌ای بر این عقیده رفتار نمود، پدیده‌ها برای او شکل گرفته و به صورت واقعیتی محض جلوه‌گر می‌شوند. در مورد رابطه معلم باتجربه و دلسوز و چند دانش‌آموز ناموفق و ناسازگار، دو

باور نادرست از دو طرف وجود دارد. دانش‌آموزان بر این عقیده‌اند که همهٔ معلمان بد هستند و دشمن آنها می‌باشند. بنابراین سعی در بهم ریختن کلاس و ایجاد مشکل برای آنان می‌نمایند. از سوی دیگر معلم اعتقاد دارد که هر دانش‌آموزی که به او توجه نماید، تنبلی و به درس بی‌علاقه است و او را باید به هر طریق که ممکن است، وادار به اجرای برنامه نمود. وقتی چنین حالتی پدید آمد، هم دانش‌آموزان و هم معلم، احتیاج به کمک‌های قابل ملاحظه‌ای از خارج از کلاس دارند تا بتوانند این شرایط را از میان برداشته و به هم نزدیک شوند.

«رابرت رزنتال»<sup>۲</sup> محقق و روانشناس اجتماعی معروف بر این عقیده است که قدرت انتظارات، اثر شگرفی بر رفتار دیگران دارد. او برای اثبات روایی این اثر، تحقیقی را ترتیب داد که بسیار مشهور است. در این تحقیق چند آموزگار از یک مدرسه ابتدایی انتخاب و تعدادی دانش‌آموز به صورت نمونه‌گیری تصادفی و بدون هیچگونه ارجحیتی نسبت به همکلاسان خود، انتخاب شدند. به آموزگاران گفته شد که دانش‌آموزان از بیست درصد بالای کلاس بوده و از مستعدترین دانش‌آموزان می‌باشند که پیشرفت تحصیلی زیادی داشته‌اند و چه بسا که در کلاس آنها نیز چنین خواهند بود. اما در واقع این دانش‌آموزان تفاوتی با دیگران نداشتند و همانطور که اشاره شد، کاملاً به صورت تصادفی از میان دیگر دانش‌آموزان انتخاب شده بودند. تنها تفاوت آنها با دیگران، اثر مثبتی بود که از ابتدا در ذهن آموزگار خود، به عنوان دانش‌آموز بسیار مستعد و ساعی گذارده بودند.

در پایان سال تحصیلی، پس از برگزاری امتحانات معلوم شد که نمرهٔ آنها بالاتر از دیگران است و در کل، بهرهٔ هوشی (IQ) آنها ۴ نمره بالاتر از دیگران بود. در حقیقت این دانش‌آموزان آن طور عمل کردند که معلمشان از آنها انتظار داشت.

این موضوع که «پیشگویی خود کامرواساز» چگونه ایجاد می‌شود و عمل می‌نماید، مورد بحث ما نیست. اما آنچه از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است، این است که این پدیده در روابط بین افراد وجود دارد و به صورت منفی و یا مثبت خود را نشان می‌دهد. معلمان در برخورد با دانش‌آموزان خود بدون شک از این خصیصه روانی استفاده کرده و در مورد آنها نگرش مثبت و یا منفی پیدا می‌کنند. این نکته‌ای محرز است و به اثبات رسیده است و «رزنتال» در بیش از ۳۰ آزمایش آن را مشاهده کرده و سپس بر اساس آنها نظریه «چهار عاملی» خود را که انتظارات مثبت و منفی را بررسی می‌نماید شکل داده است. انتظارات به گونهٔ زیر عمل می‌نمایند:

۱ - زمینه کلی که شامل پیامهای «غیر کلامی» (Nonverbal) است، مانند حرکات دست و صورت و چشمها و ابروها.

۲ - «باز خورد» (Feedback) عکس‌العملی است که در مورد انجام و دریافت پیامی ارائه

می‌شود.

۳ - «داده‌ها» (Inputs) ماهیت و مقداری از اطلاعات است که برای انجام عملی و برآوردن انتظاری ضرورت دارند.

۴ - «ستاده‌ها» (Out Puts) نوع و میزان کوششهای آتی است که بر اساس انتظارات مثبت یا منفی شکل می‌گیرد.

بدین ترتیب، برداشت ذهنی معلم از دانش‌آموزان خود در تحقق اهداف آنها بسیار مؤثر است. اگر آنطور که «رنسیس لیکرت»<sup>۵</sup> در مورد مدیران میانی بیان داشته است، اگر معلمان را مدیران میانی بدانیم، به این نتیجه می‌رسیم که معلمان برای به دست آوردن نتیجه‌های مثبت، ضرورت دارد که با اشتیاق و ذوق و شوق به زیردستان، یعنی دانش‌آموزان خود پرداخته و هدفهای آنها را به صورت مهمی در نظر آورند.

اهمیت این عبارت در این است که موفقیت و یا عدم موفقیت دانش‌آموزان شما، بستگی به انتظارات مثبت یا منفی شما و توانایی و ظرفیت دانش‌آموزانتان دارد. اگر انتظارات شما بالا باشد، در بیشتر موارد نتیجه مثبت خواهید گرفت و اگر انتظارات شما پایین باشد، نتیجه کار نیز ضعیف خواهد بود.

اجتناب از ایجاد نگرش منفی در انتظارات خود از دانش‌آموزانتان، در امر تدریس شما حیاتی است. شکل‌پذیری اضطراب، به مقدار زیاد به نگرش منفی شما از دانش‌آموزانتان بستگی دارد. دور بودن از این اثر منفی به عدم توجه شما به نمرات و کارنامه‌های گذشته دانش‌آموزان و نیز شایعات و حرفهایی که در مورد آنها به صورت منفی زده می‌شود بستگی دارد. اگر به شما گفته شود که کلاس سختی دارید یا فلان دانش‌آموز که در کلاس شماست، دانش‌آموز شیطان و مسأله‌سازی است، این گفته‌ها در شما نگرشی منفی ایجاد می‌کنند و شما تدریجاً به همان سمت کشیده می‌شوید.

بنابراین تا می‌توانید در خود اعتماد به نفس ایجاد کنید و مسائل را خوشبینانه بررسی نمایید. به مسأله‌ای که برایتان به وجود آورده‌اند، دقیقاً توجه نمایید و نکات مثبت و منفی را کاملاً بازشناسید. وقتی که مشکلی با دانش‌آموزی پیدا می‌کنید و یا آنکه با کلاس سختی مواجه می‌شوید، خود را نیاززد و ضمناً سختی زیادی از خود نشان ندهید. پیش از آنکه بسا دشواری چاره‌ناپذیری مواجه شوید و چنین حالتی در شما ایجاد شود که بگویید «یا جای آنها یا جای من!» بیشتر ببیندشید و از والدین دانش‌آموز، مدیر، ناظم و یا از مشاور و معلمان دیگر کمک بخواهید. ممکن است آنان بتوانند چاره کار نمایند و مشکل شما را حل و اضطرابتان را فرو نشانند. در این حالت رفتار دانش‌آموزان را بهتر درک می‌کنید و با این درک، برخورد بهتری با آنها داشته

و ضمناً بر اضطراب خود که ناشی از عدم شناخت و عدم تفاهم است، چیره می‌شوید.

### استراتژیهای دیگر که اضطراب را کاهش می‌دهند:

برای مبارزه و غلبه بر اضطراب راههای فراوانی وجود دارد و هر معلم، با توجه به خصوصیات اخلاقی و تجربه و تخصص خود، برخی را انتخاب و به اجرا درمی‌آورد. اضطراب شما زمانی شکل می‌گیرد که با مشکل آموزشی و یا انضباطی دانش‌آموز مواجه می‌شوید. انسانها در شرایط بحرانی، عکس‌العملی را که از قرن‌ها پیش شکل گرفته است و کاملاً قابل پیش‌بینی است، از خود نشان می‌دهند. این عکس‌العمل فیزیولوژیکی به قول «هربرت بنسون» مبارزه برای بقا است و بسیار مورد توجه و مطالعه قرار گرفته است. مطالعه «بنسون» این عکس‌العمل را در دنیای حیوانات به خوبی مجسم می‌نماید: «گره و وحشت‌زده‌ای، که در مقابل خطری قرار گرفته، با پشت خمیده و موهای راست شده آماده فرار یا نزاع است... همین وضع را سگی دارد که دچار وحشت شده است. این حیوان با چشمان دریده و خرناسی که می‌کشد، آماده منازعه و یا فرار است».

معلمان گاه در مقابل منبع اضطراب خود ایستادگی کرده و مبارزه می‌نمایند و گاه از مقابل آن می‌گریزند. بنابراین، یا باید در مقابل دانش‌آموزی که به حیطة اقتدار شما در کلاس خدشه وارد می‌سازد بایستید و مسأله را به طریقی حل کنید و یا آنکه آن را نادیده گرفته و بگریزید. یکی دیگر از راههای مقابله ممکن است تذکر و بحث کردن با دانش‌آموز باشد. ممکن است به او اخطار کنید که دیگر چنین عملی را انجام ندهد و گرنه مجازات خواهد شد (درگیر شدن) و یا اصلاً چیزی به روی خود نیاورید و دانش‌آموز را به حال خود رها کنید، به این امید که او خود از عمل خود پشیمان شود و از رفتار ملایم شما پسند بگیرد و دیگر چنان عملی را مرتکب نشود (گریز). در هر دو صورت، یعنی در صورت درگیر شدن یا گریز، نتیجه می‌تواند مثبت و منفی باشد. منفی بودن یا مثبت بودن نتیجه، بستگی به وضع و شرایط کلاس و موقعیت دانش‌آموزان و معلم دارد. در هر دو حالت، وقتی معلم با وضعیتی ناموزون و خالق تعارض مواجه می‌شود که او را به رفتاری تطابق یافته و حساب شده وادار می‌نماید، آثاری چون بسالار رفتن فشار خون، دگرگونی در تپش قلب و تغییر در تنفس او کاملاً محسوس می‌شود. این واکنشها در شمار آثار فیزیولوژیکی اضطراب می‌باشند که در مقاله گذشته مورد تحلیل قرار گرفته‌اند. اگر چنین مواردی در کلاس و زندگی معلم زیاد اتفاق افتد و متابولیسم بدن او را تحت تأثیر خود قرار دهد، ممکن است به مشکلات جسمی مزمنی چون بیماریهای فشارخون، زخم معده و حتی سکت قلبی منتج شود.

توانایی حل معضل که در وجود انسان سرشته شده است، این فرآیند تصمیم‌گیری را درمورد برخورد با مسائل کلاس بسیار مثبت می‌نماید و به کاهش اضطراب، چه در معلم و چه در دانش‌آموزان می‌انجامد. توانایی سخنوری انسان و نیز ارتباط کلامی که با دیگران برقرار می‌نماید یکی از خصوصیات استثنایی او نسبت به دیگر موجودات است و همین توانایی باعث می‌شود که انسان در بروز معضلات، با بحث و مذاکره و بدون جنگ و دعوا و یا گریز از معضل آنرا برطرف نماید.<sup>۸</sup>

از آنجا که کنترل و تسلط بر تنشها و اضطرابها مهمترین خواست معلمان در کلاس درس است، بالا بردن مهارت‌های ارتباطی، علی‌الخصوص مهارت ارتباطی کلامی معلم برای غلبه بر شرایط دشوار و اضطراب‌افزا، بسیار ضروری است. تجارب گذشته نشان داده‌اند که در بیشتر موارد، عدم تسلط معلم بر این مهارت اساسی، یعنی ارتباط کلامی، باعث بسیاری از دشواریها در کلاس و جو ناهنجار برای خود او و دانش‌آموزان شده است.<sup>۹</sup>

احتمال رفتار ناهنجار دانش‌آموزان در صورتی که انتظار معلم از آنها متفاوت و روشهای انضباطی او از دانش‌آموزی به دانش‌آموز دیگر و از وضعیتی به وضعیت دیگر متغیر باشد، بیشتر می‌شود. براساس همبستگی کاملاً مشهود میان رفتار ناهنجار دانش‌آموزان و اضطراب معلم، پیوستگی و یکسانی روش تدریس و اداره کلاس، کلید اساسی مقابله با اضطراب و مشکلات انضباطی در کلاس درس می‌گردد. یکسانی و تداوم در روش تدریس و اداره کلاس باید به عنوان حلال بیشتر مشکلات آموزشی و جو حاکم بر کلاس شناخته شود. این واژه بیان‌گر و تسهیل‌کننده موارد زیر است:

- ۱) کنترل و تسلط بر دانش‌آموزان
- ۲) ارتباطات صحیح معلم و دانش‌آموزان
- ۳) حل معضلات به مفهوم عمومی و وسیع کلمه

### یکسانی و تداوم روش و تسلط و کنترل بر دانش‌آموزان

ثبات در رفتار و کردار برای معلم در برخورد با دانش‌آموزان امری ضروری است و عدم توجه به آن به سرعت باعث از هم پاشیدگی نظم کلاس می‌گردد. معلمی که لحظه‌ای با دانش‌آموزی بسیار گرم و صمیمی است و ساعتی بعد چنان با او رفتار می‌نماید که گویی اساساً او را ندیده است، خود را جداً در معرض این خطر قرار می‌دهد که دانش‌آموزان را در سردرگمی عجیبی فرو برده و آنان را وادار به رفتاری ناهنجار نماید. تجربه نشان داده است که معلمی که خشک و خشن است (هرچند این رفتار برای یک معلم رفتاری پسندیده نیست) و همواره چنین



رفتاری از او مشهود بوده به مراتب از معلمی که روزی خشن و روز دیگر بسیار ملایم است، موفق تر می باشد.

برای استقرار نظم در کلاس، احتیاج به قواعد و ضوابطی است که باید هم از سوی دانش آموزان و هم از طرف معلم رعایت شود. برای اینکه معلم رفتاری یکنواخت و مداوم داشته باشد و خود را در چنبر تلون رفتار و حرکات گرفتار ننماید، باید فقط ضوابط و مقرراتی را که صددرصد ضرورت دارند مطرح و در اجرای آنها مصر باشد و کاملاً جانب عدل و انصاف و یکسانی را در نظر بگیرد. البته این بدان مفهوم نیست که اگر معلمی اشتباهی مرتکب شد، عمداً این اشتباه را ادامه دهد که مبدا گسستگی در رفتار و احوال او ایجاد گردد.

در مورد طرح قواعد و ضوابط کلاس، باید در ابتدای دوره، دقت کامل نمود و آن چیزهایی را که صددرصد ضروری است، مطرح کرد و بدانها پای بند بود. بدین ترتیب، اضطراب معلم و اضطراب دانش آموزان در کلاس کاهش می یابد. زیرا همه می دانند که چه باید انجام دهند و از چه چیزهایی پرهیز نمایند و این خود باعث کم شدن برخوردها و در نتیجه کاهش اضطرابات می گردد.

یکسانی و تداوم روش و ارتباط صحیح معلم و دانش آموزان: تفکر و عمل پیوسته و یکسان به نتایج مثبت و اداره صحیح کلاس ختم می گردد و معلم را در دسترسی به اهداف خود یاری می دهد. دانستن اینکه چه می خواهید و دانش آموزان را به کجا می خواهید بکشید، اولین قدم در برنامه ریزی آموزشی مؤثر شماست. شناسایی احتیاجات دانش آموزان و تلاش در راه بسیج کلیه امکانات کلاس و خود و دانش آموزان در راه پاسخگویی به این احتیاجات، دومین قدم مهم در این امر خطیر است. در تمام موارد ارتباط، در یکسانی و پیوستگی رفتار خود با دانش آموزان سعی نمائید. این یکسانی باید ساده ترین امور مثل نشستن و پاسخ دادن به سئوالات مطرح شده در کلاس را تا ارزیابی معلم از شاگرد شامل شود. یکسانی باعث اطمینان در دانش آموزان نسبت به روش معلم و آموزش می گردد. چه اگر روش و برخورد معلم دائماً تغییر یابد، دانش آموز چنین تصور خواهد کرد که خود معلم نیز نمی داند که چه می خواهد؛ اما یکسانی، ولو آنکه، روش، روش دشواری باشد دانش آموز را بر آن می دارد که به صحت و مشروعیت آن اطمینان حاصل نماید. این اطمینان باعث درگیری کمتر و در نتیجه کاهش اضطراب در معلم و حتی در دانش آموزان میگردد. در ضمن پیوستگی در دانش آموزان سبب می شود که آنان به سهولت دریابند در شرایط متفاوت، از معلم توقع چه رفتاری را داشته باشند و معلم نیز از آنها چه انتظاری دارد. این ارتباط دوجانبه یکی از شرایط مهم تدریس موفق است.

یکسانی و تداوم روش و حلّ معضلات: نتیجه مهمی که بر ارتباطات دوجانبه مترتب

است. بالا بردن توانایی حل معضلات در معلم و دانش‌آموزان است. اگر دانش‌آموزان به‌وضوح قوانین حاکم بر کلاس را دریابند و کاملاً روشن شوند که شکست قوانین چه عواقبی خواهد داشت، رفتار بهتر و سنجیده‌تری خواهند داشت، این برای آنها حیاتی است که بیاموزند برای هر عملی عکس‌العملی وجود دارد و عکس‌العمل معلم خواهد گفت که از آنان چه انتظاری در مقابل شرایط مختلف می‌رود.

رفتار دانش‌آموزان نشان می‌دهد که معلم در روش خود چه اندازه موفق بوده است. اگر رفتار نابهنجار زیادی از آنان سر می‌زند و نمی‌تواند انتظارات شما را برآورده نمایند، باید بررسی نمایید چه چیزی باعث چنین امری شده است. یکسانی و تداوم در روش می‌تواند به شما کمک نماید که ارزیابی درستی از روش‌های خود نمایید؛ زیرا ثبات خود بهترین وسیله درک نتایج است و تغییر و تلون اثر آنها را زایل می‌سازد.

### نتیجه‌گیری:

در شمارهٔ پیش که به بررسی شناخت اضطراب پرداختیم و در این شماره که به چاره‌جویی پرداخته‌ایم، مجموعاً سعی بر آن بوده است که نشان دهیم اضطراب چگونه بر کار معلمان اثر گذاشته و باعث از بین رفتن تلاشها و حتی به خطر انداختن سلامتی آنها می‌گردد. قصد این نیست که بگوییم معلمان انسانهایی شکننده و تأثیرپذیرند، بلکه منظور اساسی این است که مفهوم اثرپذیری معلمان نیز مثل همهٔ انسانها القا شود. معلمان نیز مثل همهٔ انسانها در معرض بسیاری فشارها و عکس‌العمل‌ها می‌باشند. آنچه باعث کاهش اضطراب آنها می‌گردد، ایجاد شرایطی است که منتج به ایجاد معضل و مشکلی نشود. در حقیقت کاهش اضطراب با کمتر شدن مسائل کلاس در ارتباط تنگاتنگ است. هر اقدامی که بساعت شود معلم ارتباط دو‌جانبهٔ صحیح‌تری با دانش‌آموزان خود داشته باشد، باعث کم‌شدن مسأله و بالتجیه کاهش اضطراب او در کلاس می‌گردد. در عین حال اگر حدود و حدود انتظارات و توقعات خود را معین کند، به نتیجهٔ بهتری دست می‌یابد.

در این نوشته سعی شده است راه عملی مبارزه با اضطراب ارائه شود و از دخول در بحث‌های گسترده روانشناسی پرهیز شود. آن دسته از خوانندگان که علاقه بیشتری به ریشه‌های درد و راه‌های درمان دارند، می‌توانند به منابع و نوشته‌های ذکر شده مراجعه نمایند.

## منابع

علاوه بر منابع یادشده در مقاله شماره گذشته منابع زیر مورد توجه بوده‌اند:

- Benson, Herbert; **The Relaxation Response**, New York: Avon Books, 1976.  
Howell, R. & Howell P.; **Discipline in the Classroom: solving the Teaching Puzzle**, Reston, Virginia: Reston publishing Company, Inc., 1979.  
Mc Croskey, James; "The Measurement of Interpersonal Communication," **Speech Monographs**, 41, 1975, 261-266.  
Smith, Manuel; **When I Say No, I Feel Guilty**, New York: Bantam Books, 1975.  
Wilkinson, L., **Communicating in the Classroom**, New York: Academic Press, 1982.



- 1 – Howell and Howell, 1979
- 2 – Mc Croskey, 1975
- 3 – Robert Metom
- 4 – Robert Rosenthal, 1966
- 5 – Rensis bikert
- 6 – Herbert Benson, 1976, P. 24
- 7 – Benson, 1976
- 8 – Smith, 1975
- 9 – wilkinson, 1982