



اضطراب معسلم

شناخت اضطراب

ظاهری دارد، بلکه به عنوان انسانهایی مطرح شوند که دربرخوردهای اجتماعی و حرفه‌ای خود ناراحت و عصبانی می‌شوند یا خونسرد باقی می‌مانند، و خوشحال می‌شوند یا اضطراب و نگرانی بر آنها حیره می‌شود. اگر با چنین نگرشی به معلمان نگریسته شود، احتیاجات آنها تشخیص داده می‌شود و رفتار آنها مورد ارزیابی قرار می‌گیرد که چرا و چگونه کنش‌های درونی و گروهی برای آنها ایجاد می‌شود، چگونه رفتارهای متقابل آنها به منصف ظهور می‌رسد، و چگونه رشد و تکامل حرفه‌ای آنها در داخل گروه حرفه‌ای شکل می‌پذیرد. این نگرش موجد این توانایی است که دریا بیم معلمان چگونه مسی-توانند بیشتر درکارشان موفق شوند و چگونه بر مشکلاتی چون اضطراب و تشویش و فشارهای درونی خود فائق آیند و بهتر بتوانند با شاگردان و محیط پیرامون خود ارتباط برقرار کنند.

بیمیدگی اضطرابات معلمی

کلمات اضطراب، کشش و تنش، نگرانی، دلواپسی، و احساس فشار اصطلاحاتی بسیار متداول در ادبیات و گفتگوهای روزمره بسیار از جوامع امروزی شده است. افراد جوامع به اصطلاح پیشرفته صنعتی هر لحظه و هر زمان، به نوعی، با این مفاهیم دست به گریبانند، و مردم ملل در حال توسعه اگر اضطراب و نگرانی کاملاً مشابهی با آنها نداشته باشند، به نوعی دیگر با این مفاهیم سروکار دارند. هر روز در مجلات پرتیراژ و روزنامه‌های پرفروش عناوینی مرتبط با اصطلاحات فوق پیدا می‌شود:

معلمان همچون دیگر انسانها در معرض کلیه اضطرابات و عوامل عاطفی و احساسی هستند که می‌تواند نحوه برخورد آنها را نه تنها با دانش آموزان و دانشجویان خود، بلکه با کلیه انسانهای پیرامون نشان دگرگون کرده، زندگی ویژه‌ای را برای آنها به وجود آورد. بیشتر دست اندرکاران مسائل آموزش و پرورش و کسانی که به نحوی از انحاء با مسائل روان شناسی و ارتباطات انسانی و جامعه شناسی سروکار دارند به این واقعیت ایمان دارند، اما بسیاری از افراد عادی و حتی دانش آموزان و دانشجویان مخصوصاً دانشجویان سالهای اول بر این عقیده‌اند که معلمان از دیگر افراد جامعه جدا هستند و باید دارای خصوصیات اخلاقی خاص حرفه خود باشند و در مقابل احساسات و عواطف و اضطرابات عکس العملی متفاوت با بقیه انسانهای جامعه خویش نشان دهند.

در کشورهای که معلمی در شمار حرفه‌های تخصصی محسوب می‌شود، معلمان را به عنوان گروه‌های حرفه‌ای (Professional) مورد توجه قرار می‌دهند، و متأسفانه در اغلب موارد، جهات بشری، احساسی، و عاطفی آنها را نادیده می‌گیرند و از آنان توقع رفتار حرفه‌ای و ایفای نقش گاه کاملاً مصنوعی و غیر طبیعی دارند. در این نوشته سعی شده که این مسأله از دیدگاه علمی مورد بررسی قرار گیرد و معلمان فقط به صورت گروه حرفه‌ای خاصی در نظر گرفته نشوند که جامعه در حال از آنها توقع ایثار از خودگذشتگی، خونسردی، وثبات عاطفی

اضطرابات دانش آموزان خود هستند، و دانش آموزان مشکلات خانوادگی و اجتماعی خود را با خود به کلاس آورده، به نحوی آن مشکلات را به زندگی معلم خود پیوند می دهند. این عمل گاه مستقیم است، که در آن معلم به عنوان مشاور و راهنما طرف خطاب واقع می شود، و گاه به گونه غیر مستقیم، وقتی که دانش آموز مشکلات خود را پنهان کرده و به رفتارهای ناهنجار متوسل می شود و همه را به معلم و کلاس تحمیل می کند. ۵.

معلم سنگ زیرین آسیاب است که هم باید حامل فشارها و اضطرابات مربوط به خود، خانواده خود و اجتماع خود باشد، و هم اضطرابات و فشارهای روحی و عصبی دانش آموزان و دانشجویان خود را به دوش بکشد. همه این فشارها خارج از کنترل اویند و اضطراب ویژه ای را برای او به وجود می آورند که فقط خاص حرفه معلمی است.

معلمان با گروههای مختلفی ارتباط دارند و از سوی آنها فشارهای زیادی را تحمل می کنند. آنها به حمایت و همکاری و همفکری تعداد کثیری از مردم نیاز دارند، از جمله: دانش آموزان والدین آنها، معلمان همکار، مدیران آموزشی کارکنان دفتری مدارس، برنامه ریزان آموزشی همشهریان خود، و به طور کلی عموم مردم. گاه این گروهها خواستها و نیازهای متفاوت و حتی متضادی دارند که ممکن است برنامههای معلم را تحت تأثیر قرار دهد و به کلاس او نیز کشیده شده، اضطرابش را بیشتر کند. در این حال معلم باعجز تمام از خود می پرسد: "چگونه می توان همه این انسانها و گروهها را از خود راضی نگهداشت؟"

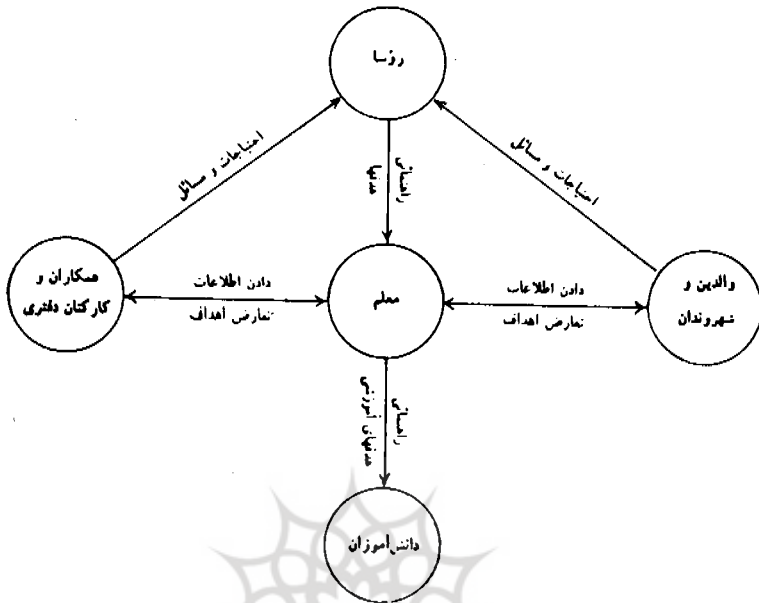
" چگونه بر اضطراب درونی چیره شویم؟ " نگرانی، دشمن طول عمر انسانها، " تنشهای روانی و درونی، انسانها را به لبه پرتگاه مرگ نزدیکتر می کند"، و... کتابهای پرفروش فراوانی در این زمینه ها نوشته شده و انتشار یافته اند. بعضی کتابهایی که با تیراژ چند دههزار نسخه منتشر می شوند، از این نوع کتابهایند. اغلب مردم به این مفاهیم فکر کرده اند و آنها را مورد مطالعه قرار داده اند چون همه با آنها دست به گریبان هستند و از آنها به درجات متفاوت رنج می برند. ۳.

بیشتر معلمان از اضطرابات و دلواپسیهایی که از منابع بسیاری نشاءت می گیرد در عذابند. این اضطرابات از هر منبعی که باشد، کار تدریس را برای آنها دشوار کرده، از درجه موفقیت آنها به میزان قابل توجهی می کاهشد. باید گفت رویه مرفته، اضطرابات برای معلمان بیشتر از شاغلان حرفه های دیگر گران تمام می شود. معلمان مثل همه مردم، و گاه بیشتر از آنها دارای مشکلات متداول روزمره هستند که در شخصیت و نحوه رفتار آنها اثر می گذارد. مشکلاتی چون نگرانیهای مالی و اقتصادی بیماری اعضای خانواده، احساس عدم امنیت شغلی و حرفه ای، ترس از آینده ای مبهم، و جز آنها در رفتار حرفه ای و اجتماعی معلمان اثر بسیار دارد. ۴.

علاوه بر این نگرانیها، که حالت عام دارد و امروزه در سراسر دنیا گریبانگیر اکثر مردم در هر حرفه و شغلی است، معلمان نگرانی خاصی دارند که ناشی از ماهیت حرفه ای آنهاست. این نگرانی اضطراب از تدریس و انجام تکالیف دشوار معلمی است. معلمان سپر بلای کلیه نگرانیها و

نمودار زیر ، که اولین بارتوسط اوتیرهوون (Uytterhoeven) نشر یافته است ، موقعیت معلم را میان رؤسا ، همقطاران ، وزیردستان خود نشان می دهد .

و جامعه شناسان تعریف مربیان ، وپزشکان تعریف هیچ کدام را جامع و مانع نمی دانند . درحقیقت هرکدام تعریفی را که گروه دیگر ارائه کرده است نپذیرفته ، آن را نارسا وناکافی می داند .



بررسی اضطراب برای جلوگیری از آن

برای کاهش میزان اضطرابات ایجاد شده در کلاس درس و اثر آنها بر برنامه های آموزشی برنامه های تحقیقاتی و عملیاتی وسیعی توسط مربیان ، روان شناسان ، جامعه شناسان وپزشکان انجام شده و می شود . دراین نوشته قبیل از پرداختن به این تحقیقات لازم است که نخست "اضطراب" را تعریف کنیم و بگوئیم که منظور از اضطراب چیست . طبیعی است یافتن تعریفی جامع و مانع دراین گونه موارد بسیار دشوار است . مشکل ایسن نیست که تعریف جامع و مانعی وجود ندارد ، بلکه مشکل توافق برسر تعریف است که در رشته های مختلف به دشواری صورت می گیرد . روان شناسان تعریف جامعه شناسان

می توان گفت که بیشتر تحقیقات انجام شده در مورد اضطراب ، به دست روان شناسان انجام گرفته است . همچنین ، باید در نظر داشت که آنها در میان حالات عاطفی ، بیش از هر حالت دیگر به مطالعه اضطراب پرداخته اند . ۶ بنابه نوشته ساربین (sarbin) (مقاله "ابهام و تاریکی اضطراب" ، اصطلاح اضطراب در سالهای ۱۹۳۵ ، پس از انتشار نوشته فروید به نام (Hemmung Symptom und Angst)) ، مطرح شده و پس از آن بسیار به کار رفته و مصطلح شده است . امروزه ، اصطلاح اضطراب با آنچه فروید به کار برده است ، بسیار متفاوت است و شرایط بسیار زیاد و متفاوتی را در بر می گیرد . ساربین می نویسد :

لطفاً " ورق بزیند

" مفهوم پیچیده و درعین حال قابل تفسیر اضطراب ، که چون لکه جوهر ریخته بر صفحه کاغذ درآزمایش Rorschach برای افراد مختلف معنی متفاوتی دارد ، قابل بررسی است . برخی آن را رفتاری مشهود همراه با خصوصیات خون : رعشه ، سرفه ، لکنت زبان ، و حرکات انقباضی عضلات می دانند ؛ عده‌ای آن را رفتاری پیچیده تواءم با گریز ، دفاع ، وانکار محرکات تصور می کنند ؛ و دسته‌ای آن را بر اساس وقایع منقده مانند : محرکات متخالف و خاطرات ناخوشایند ، و سوانحی که درگذشته برای شخص پیش آمده تعریف می کنند ؛ عده‌ای دیگر آن را با توجه به تعداد ضربان قلب در دقیقه و جریان تنفسی توجیه می کنند ؛ و بالاخره ، گروهی آن را با منابعی گنگ و نامفهوم چون : تشویش و بیم حالات عاطفی ، احساسات ، و وضعیت انفعالی مغز یکسان می دانند " ۷

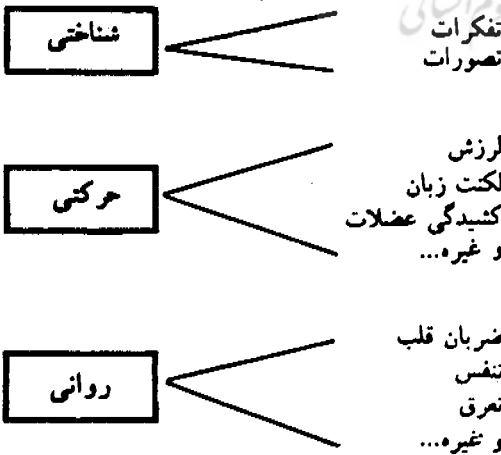
به این ترتیب ، اضطراب کلمه‌ای است که دارای معانی متعددی است و حالات مختلف روانی و احساسی را دربرمی گیرد . هم می‌تواند محرک باشد ، هم واکنش ، هم حالتی است که ارتباط بسیاری به خصوصیات و تحارب فردی دارد و هم به شرایطی که شخص را احاطه کرده است ربط پیدا می کند . برای مثال ، ممکن است شخصی که درمورد مطلب خاصی آگاهی کامل دارد درمقابل جمع عظیمی ، بدون نشان دادن علامتی از علایم نگرانی و اضطراب ، به سخنرانی بپردازد و خطابه‌ای بی نقص ارائه دهد و اطلاعات زیادی را به مستمعین خود القا کند ، اما همین شخص درمورد دیگر که اطلاع چندانی از موضوع مورد سخنرانی ندارد ، بسرعت علایم اضطراب را از خود نشان می دهد و با لرزش و ترس و عرق کردن سعی می کند هرچه



تعریف و شناخت اضطراب مؤثرند. این دو محقق از طریق تحقیقات خود دریافته‌اند که این رفتار با رفتار افراد دیگر مرتبط است. بنابراین، رفتار دانش‌آموزان یا معلمان دیگر ممکن است منبع اضطراب معلم در کلاس درس شود و بی‌بردن به آنها ممکن است باعث کاهش اثر وحتى خنثی کردن آنها گردد و نهایتاً " اضطراب را تقلیل دهد، یا حتی کاملاً از بین ببرد. آگاهی به احساسات و عمل خود و اثر آن بر انسانهای دیگر، یا دانش‌آموزان، به معلمان کمک می‌کند که بر اضطراب خود غلبه کرده عملکرد بهتری داشته باشند.

شناخت منبع اضطراب

در تمام تحقیقات انجام شده در مورد اضطراب معلمان، این سوء‌ال‌بارها مطرح شده است که چه چیزی معلم را دچار اضطراب می‌کند؟ پاسخ با توجه به نگرشها و برداشتهای شخصی محققان و معلمانی که به این تحقیقات جواب داده‌اند متفاوت است. طبیعی است که معلمان تازه‌کار یا دانشجویان مدارس تربیت‌معلم



زودتر مطلب را در زگر گرفته، خود را خلاص کند. پذیرش اضطراب درونی، برای ما، در بیشتر موارد، در صورتی که این علایم روانی و حالات عاطفی با زندگی‌مان برخورد نداشته باشد، نه تنها قابل قبول، بلکه خوشنود کننده است.

اما متأسفانه در بیشتر اوقات، اضطرابهای درونی آثاری ناخوشایند بر زندگی مای گذارند. کمترین این آثار عبارتند از: سردردهای ناشی از فشارهای درونی، التهابات و احساس کم‌ارزشی. این احساسات حالت بسه هم فزاینده‌ای دارد و درست همانند گلوله برفی است که وقتی در روی برف بغلند، به بهمینی عظیم تبدیل می‌شود. این عمل باعث می‌شود که اندکی احساس اضطراب در ابتدای تدریس تدریجاً به اضطرابی بزرگتر مبدل شود که تدریس را برای معلم دشوار وحتى ناممکن سازد. به عبارت دیگر، احساس اضطراب در یک کلاس ممکن است در کار آن روز، پاهفته، وحتى آن دوره معلم اثر منفی بگذارد و به کلی او را از کارش بازدارد.

برای شناخت و مقابله با اضطراب، در وهله اول، باید شرایطی را که در لحظه وقوع اضطراب مؤثرند دقیقاً بررسی و تجزیه و تحلیل کرد. برای این کار مطالعه و تحقیق مشترک و ارزشمند توماس کاوز (Coates) و کارل تورسن (Thorsen) بسیار سودمند است. در این تحقیق، حالاتی که منجر به واکنش تواءم با اضطراب می‌شوند، بر اساس شکل (۲) به سه دسته تجزیه و تحلیل شده‌اند:

حالات شناختی، حرکتی، و روانی سه حالتی هستند که در بیشتر اضطرابات مورد مطالعه مشاهده شده‌اند. هر سه حالت باید یکدیگر آمیخته‌اند و بر یکدیگر اثر می‌گذارند و همگی در

به رشد کرده، بزرگ می شود و احتمالاً تمام کار معلم را زیر سوء ال قرار می دهد، و حتی بر اعتماد به نفس و "خود بذبذبی" (self actualization) او نیز اثر منفی می گذارد.

معلمان با تجربه و قدیمی با کشمکش درونی دیگری مواجهند که با آنچه معلمان تازه کار را رنج می دهد، تفاوت فاحشی دارد. برای آنها با توجه به نوع خاص اضطرابشان، سوء الات دیگری مانند سوء الات زیر مطرح است:

۱ - آیا وقت کافی برای تحقق بخشیدن به تمام هدفهای خود دارم؟

۲ - آیا می توانم جلوی تمام کارهای بازدارنده و رفتارهای ناپهناج دانش آموزان ناباب را بگیرم؟

۳ - آیا در کار خود مدد و مبتکر و خلاق هستم؟

۴ - آیا کار مطلوب و مورد توجهی را انجام می دهم؟

پاسخ به این سوء الات تدریجاً داده می شود، با تغییر رفتار دانش آموزان این سوء الات نیز به گونه ای دیگر مطرح می شوند.

این "خود ارزیابی" (self-evaluation) بیشترین اثر را در اضطراب معلمان با سابقه دارد و همواره آنها را با این وحشت مواجه می کند که به مرز بی صلاحیتی خود نزدیک شده، عنقریب معلم ناموفقی خواهند شد.

دلیل آن که معلمان بیش از افراد دیگر از عدم موفقیت خود ترسانند، این است که ناظران زیادی را شاهد کار خود می بینند. این طبیعت انسان است که هرگاه متوجه شود که حرکات و رفتار او نظر دیگران را به خود معطوف داشته

به مراتب بیش از معلمان با سابقه دچار اضطراب می شوند و این اضطراب بیشتر در مواردی چون: کنترل کردن دانش آموزان، به کارگیری وسایل کمک آموزشی، درک احتیاجات دانش آموزان برقراری انضباط در کلاس، ارزیابی دانش آموزان و بازرسان، نمره دادن، بحث بر سر سوء الات امتحانی، مباحثات سیاسی و مذهبی ناآرامی دانش آموزان در ایام خاص، مشاهده تقلب دانش آموزان، انجام ندادن تکالیف از طرف دانش آموزان، تماس و ارتباط با والدین دانش آموزان، و مانند آنها بروز می کند. این اضطراب اگر با عوامل بیرونی، مانند: سروصدا باز ویسته شدن مکرر در و یا پنجره، تواءم باشد و اختلالی در ارائه درس پیش آورد، شدت می یابد. علاوه بر موارد فوق، کثرت دانش آموزان نداشتن رابطه حسنه با مدیر یا سرپرستان آموزشگاه، کمی حقوق و مزایا، و غیره در تشدید اضطراب معلم مؤثر خواهد بود.

معلم تازه کار اغلب از خود می پرسد:

۱ - آیا قادرم که بخوبی مطالب مورد نیاز را به شاگردان تفهیم کنم؟

۲ - آیا قادرم با موفقیت در حرفه ام باقی بمانم؟

۳ - آیا به اندازه کافی به مطالب مسورد تدریس آگاهی دارم؟

۴ - آیا می توانم جلب توجه و نظر دانش آموزان، والدین آنها، دیگر معلمان و سرپرستان خود را بکنم؟

پاسخ این سوء الات در طول سال تحصیلی داده می شود. اگر پاسخ مثبت باشد، درجه اضطراب معلم سبک شده، تدریجاً از بیسن می رود، اگر پاسخ منفی باشد، اضطرابات شروع

کالای نامرغوب یا صدمه دیده و معیوب به قیمت ارزان به فروش رساند، اما بازاری برای فارغ التحصیلان بیسواد و نااهل و آنان که توان خواندن و نوشتن درستی ندارند وجود ندارد، و بازار کار به دشواری می تواند آنان را بپذیرد.

عدم موفقیت معلمان، عدم موفقیت دانش-آموزان را در پی دارد، و معلم دلسوز از این بابت خود را مسئول تمام عواقب بیسوادی دانش آموزان خود می داند. اگر خود دانش آموز نیز مشکلاتی در فراگیری داشته باشد، معلم خوب، خود را مقصر می داند. همین امراض ظرابی عظیم در معلم ایجاد می کند و او را بر آن می دارد که از خود سوءالاتی به گونه زیر بکند:

۱ - اگر دانش آموزان رغبتی به آموزش و

است، در خود احساس اضطراب می کند، حسه رسد آن که دقیقاً "بداند گاه بیش از جهل جفت چشم نظاره گراوست و تمام گفتار و کردار او را زیر نظر نقاد خود قرارداده است. در ایسن حالت اشتباه حرفهای و لفظی او به نظرش بسیار حساس و غیر قابل جبران می آید و او را بر آن می دارد که به این بیندیشد که سال بعد وقتی این دانش آموزان در کلاس همکار دیگرش قرار گیرند، و آن همکار دریابد که از درس او بهره ای نگرفته اند، چه خواهد شد، و آن همکار درباره او چگونه قضاوت خواهد کرد. همانند ایسن نگرانی در برابر والدین دانش آموزان مطرح است که هنگام مشاهده عدم موفقیت فرزندانشان چه پاسخی باید به آنها داد.



فراگیری ندارند، چه باید کرد و چگونه می توان رغبت لازم را در آنها به وجود آورد؟

۲ - در برخورد با آن دسته از مردم که

شکست معلم در امر آموزش با شکست یک صنعت پیسته و بازرگان متفاوت است. در مورد بازرگانان اگر شکستی باشد و محصول یا کالا مورد توجه قرار نگیرد، لاقال می توان آن را به صورت

فقیرتر و یا اصطلاحاً " در شمار جوامع در حال توسعه باشد ، بالاتر خواهد بود . روش کمک به چنین دانش آموزانی ونحوه مقابله با ناتوانیهای آنان ، فقط نوشتن این ناتوانیها و یافتن علل و عنوان کردن آنها نیست . در چنین حالتی مسأله همچنان برجای خواهد ماند و عموماً " شدیدتر خواهد شد و معلم وشاگرد در حل آنها ناتوانتر می شوند . برای از بین بردن این مشکلات علاوه بر تجزیه وتحلیل آنها ، باید با روشهای صحیح ، دانش آموز عقب مانده و یا محروم را در برنامه آموزشی مشارکت داد و قدم به قدم به او اعتماد وعزت نفس لازم را القا کرد . در این جریان باید به گونه ای رفتار شود که از بروز مسائل جدید جلوگیری به عمل آید و مسائل گذشته رانیز بتوان یک به یک حل کرد . در چنین شرایطی است که معلم احساس می کند در کار خود موفق است و می تواند مفید واقع شود و کارایی بیشتری از خود نشان دهد . این احساس باعث از میان رفتن اضطراب در کلاس و به طور کلی در حرفه معلمی می شود .

معلمان و گردانندگان مدرسه را به جای آن که مربیان جامعه بدانند واز آنها چیزی بیاموزند با تمام قدرت درمقابلشان می ایستند تا آنها را سرنگون سازند ، چه باید کرد ؟

۳- آیا می توان مردم را علی رغم خواست آنها محبور به فراگیری و دانش اندوزی کرد ؟

این سوءالها و چنین نگرانیها ، توسط اغلب معلمان ، با توجه به دانش آموزان وشرایط شغلی خود آنها ، در بیشتر جوامع با خصوصیات اجتماعی ، اقتصادی ، نژادی ، و فرهنگی گوناگون مطرح می شوند ، ۱۰ و تمام معلمان رابر آن می دارند که عمیق تر به مسائل توجه کنند و آگاهانه تر با دانش آموزان و شرایط شغلی خود برخورد نمایند . شکی نیست که هر معلم ، هر چند درسالهای اولیه خدمت خود ، در جامعه به دانش آموزان ناتوان و فقیری برمی خورد که تصور می کند کمکی از دست او برای آنان ساخته نیست ، این نسبت در صورتی که جامعه مورد نظر



1. Cazden, C., John, V., and Hynes, D. *Functions of Language in the classroom*. New York, Teachers College Press, 1972.

۲. فرهنگي. علی اکبر. بررسی مسائل اجتماعی و اقتصادی دبیران دبیرستانهای شهرستان لاهیجان. گزارش چاپ نشده. مرکز تحقیقات مدرسه عالی مدیریت گیلان، لاهیجان، ۱۳۵۱.

3. Hugo, E. & Uytendoven, R. "General Managers in the Middle: Stress, success ... and survival", *Harvard Business Review*, 1976

4. Flanders, N. A. *Analyzing Teacher Behavior*. Reading Mass., Addison ' Wesley, 1970.

5. Hargreaves, D. H., Hester, S. K., and Mellor, F. J. *Deviance in Classroom*, London, Routledge & Kegan Paul, 1975.

6. Kanfer, Fredrick H. and Phillips, S. *Learning Foundations of Behavior Therapy*, New York, John Wiley & Sons Inc. 1970, P. 134.

7. Sarbin, T. R. "Ontology Recapitulates Philology: The Mythic Nature of Anxiety", *American Psychologist*, Vol. 23 (1968). P. 415.

8. Coates, Thomas J. and Thoresen, Carl E. "Teacher Anxiety: A Review with Recommendations", *Research and Development Memorandum*, No. 123 Stanford University, 1974, P. 10

9. Flanders, N. A. *Analyzing Teacher Behavior*.

10. Bordieu, P. and Passeron, J. C. *Reproduction in Education: Society and Culture*, Beverly Hills, Sage, 1977.