



استرس در معلمان معلمان کودکان استثنایی^۲

مژگان بنگر، مشاور مرکز آموزش استثنایی نوشهر
کارشناس ارشد روان شناسی عمومی

ژورنال علوم انسانی و مطالعات فرهنگی

مقدمه

در تعریف استرس تفاوت‌های زیادی وجود دارد. استرس را می‌توان مثبت و یا منفی دانست. استرس مثبت برای یک زندگی مفید و مولد، نقش یک منبع انگیزشی را ایفا می‌نماید. اما اگر افراد استرس شدید و مداوم را تجربه نمایند که از عهده کنترل آن برنمایند، زندگی فردی، رضایت شغلی^۳ و عملکرد آنان به شدت تحت تأثیر قرار می‌گیرد. از بین همه مشاغل، هر چند که شغل معلمی در ابتدا به عنوان شغلی عادی و آسان در نظر گرفته شده بود، اما امروزه خصوصاً در آموزش و پرورش استثنایی، معلمی شغلی تخصصی و مشکل به شمار می‌آید. عوامل متعددی از قبیل تفاوت‌های فردی دانش آموزان و نیازهای متعدد یادگیری آنها، تعهد، لزوم پاسخگویی به والدین و مدیران، و تغییرات سریع عقاید و انتظارات در مورد نقش معلم، امر آموزش را بسیار استرس آمیز ساخته است.

در آموزش و پرورش استثنایی، دانش آموزان دارای نیازهای یادگیری و آموزشی پیچیده‌ای هستند. این کودکان در شرایطی، متفاوت با آموزش عادی و به وسیله نیروهای تخصصی چندگانه‌ای آموزش داده می‌شوند. چنین شرایطی فشار تحمیل شده به معلمان کودکان استثنایی را افزایش می‌دهد. شناسایی عوامل مؤثر بر استرس معلمان و آگاهی از شیوه‌های مقابله با آن، برای بسیاری از شاغلین در این حرفه سودمند خواهد بود.

عوامل مؤثر بر استرس معلمان استثنایی

استرس شغلی عامل مهمی در تعیین سطح انگیزشی و احتمال باقی ماندن افراد در شغل معلمی است. تحقیقی که در سال ۱۹۸۲ از سوی انجمن کودکان استثنایی انجام شده بود نشان داد که در هر سال ۳۷/۰۰۰ معلم از شغل خود کناره‌گیری می‌نمایند. این تحقیق نشان داد که عامل مهم چنین وضعیتی فرسودگی روانی^۲ است (وانس^۵، میلر^۶، هومفریز^۷ و رینولدز^۸، ۱۹۸۹). این اصطلاح برای توصیف استرس شدید معلمان‌گویندگان استثنایی به کار می‌رود. به طور کلی می‌توان انتظار داشت که سلامت ذهنی و روانی معلمان بر عملکرد کلاسی و تعامل آنها با شاگردان و همکاران تأثیر داشته باشد.

مسائل شغلی، فقدان کنترل^۹ مؤثر در محیط کار، انزوا، ناراضی‌تی از حقوق دریافتی، تراکم^{۱۰} و سنگینی کار، ابهام نقش^{۱۱}، فقدان حمایت مدیریتی، دسترسی محدود به منابع حمایتی، الگوهای رفتاری دانش‌آموزان استثنایی از مهم‌ترین پیش‌بینی‌کننده‌های استرس و تحلیل‌قوای روانی معلمان این حوزه

به شمار می‌آید. (اساک^{۱۲} و فریدمن^{۱۳}، ۱۹۹۵). باید توجه داشت که آثار استرس شغلی معلمان استثنایی در کاهش سطح رضایت شغلی آنها جلوه‌گر می‌شود.

مروری بر ادبیات مربوط به شرایطی که معلمان کودکان استثنایی در آنها به کار مشغول هستند نشان می‌دهد که تعداد مددجویان و وسعت خدمات^{۱۴} آرایه شده مهم‌ترین عامل ایجاد استرس و افزایش احتمال ترک شغل در معلمان کودکان استثنایی است. این متغیر شامل اندازه و ترکیب کلاس‌ها، تعداد مددجویان، تراکم و سنگینی کارهای نوشتاری و کاغذی، لزوم زمان بندی دقیق برای تشریح مساعی و حساسیت نسبت به نیازهای فردی هر دانش‌آموز است (کولمن^{۱۵}، ۲۰۰۱).

۱- در بسیاری از مناطق، اندازه و تعداد کلاس‌هایی که هر معلم در طی روز در آنها فعالیت می‌کند بیشتر از کلاس‌های مدارس عادی است. افزایش تعداد و اندازه کلاس‌ها منجر به تراکم خدمات آموزشی و مشاوره‌ای به دانش‌آموزان می‌گردد.

۲- تعداد روبه رشد دانش‌آموزان دارای نیازهای ویژه در مدارس عادی ناکامی این معلمان را افزایش می‌دهد. منطقی است که دانش‌آموزان دارای نیازهای ویژه، نیازمند بهترین شکل برنامه‌ریزی و همکاری بین معلمان کودکان استثنایی و عادی هستند. این امر اغلب اتفاق نمی‌افتد و فشار روان شناختی زیادی را به معلمان مراکز استثنایی وارد می‌سازد. از سوی دیگر، افزایش تعداد دانش‌آموزان در خود مدارس استثنایی نیز موجب مشکلاتی برای معلمان می‌شود.

۳- اغلب انتظار می‌رود که یک معلم مراکز آموزش استثنایی در کلاس مواد چندگانه‌ای را برای سطوح آموزشی و سنی و برای دانش‌آموزان دارای معلولیت‌های چندگانه آرایه دهد. در بسیاری از موارد، یک معلم برای برآورده کردن نیازهای مستقیم آموزشی دانش‌آموز، بیش از ۵۰ جمله مختلف را به کار می‌برد.

۴- از نگرانی‌های عمده معلمان کودکان استثنایی، تراکم و سنگینی کارهای نوشتاری است.

شرایط دانش‌آموزان به گونه‌ای است که هر یک از آنان نیازمند به یک برنامه آموزشی انفرادی^{۱۶} است. باید





توجه داشت که نوشتن این برنامه‌ها مبتنی برانجام فعالیتهای بسیار دیگری است. فعالیتهای نوشتاری بسیار وقت‌گیر و گسترده‌اند و شامل تهیه و تکمیل کاربرگ‌های ارسالی از اداره‌های مربوط، یادداشت از همه ملاقات‌ها و جلسه‌ها، ثبت گزارش ارزیابی تخصصی دانش‌آموزان، درخواست ارجاع و کمک پزشکی و فراحرفه‌ای، تماس‌های تلفنی والدین، ثبت گزارش و نیم‌رخ پیشرفت تحصیلی ماهیانه، دوره‌ای و سالیانه، یادداشت‌هایی برای والدین، گزارش‌های مربوط به مهارت‌های اجتماعی، سازشی و ارتباطی هر دانش‌آموز، گزارشات رفتاری و انضباطی و نیز تکمیل فرم‌های انتقال برای بعضی از دانش‌آموزان به گروه، پایه و یا مراکز دیگر می‌شوند. با توجه به تراکم و ازدیاد قابل ملاحظه فعالیت‌های نوشتاری، نیاز به تکنولوژی و حمایت‌های ابزاری احساس می‌شود. اما متأسفانه معلمان کودکان استثنایی جزء آخرین نفراتی هستند که ممکن است کامپیوتر و دیگر نرم افزارهای مفید در اختیار آنان قرار داده شود.

۵- از دیگر عوامل مهم ایجاد کننده استرس این است که معلمان کودکان استثنایی زمان مناسبی برای مشاوره با همکاران و دیگران در اختیار ندارند و یا اینکه زمان محدودی در اختیار آنان است. آنها احساس انزوا و تحلیل عاطفی می‌کنند و نسبت به

همتایان خود در آموزش عادی فرصتی برای نظرخواهی، تبادل افکار و گفتگو ندارند.

۶- بسط و گسترش موارد فوق، موضوع حمایت‌های مدیریتی و اجرایی^{۱۷} را به میان می‌کشد. یافته‌ها نشان می‌دهند (کولمن، ۲۰۰۱) که دیدگاه معلمان در مورد ابعاد آموزشی کودکان استثنایی از دیدگاه مدیران آنها به طور معناداری متفاوت است. معلمان ناکامی و نگرانی بیشتری در ارتباط با شرایط کار در مراکز آموزش استثنایی گزارش داده‌اند. آنان اغلب بیان می‌کنند که وضعیت آنها از سوی مدیران به درستی درک نشده است. تقریباً تمام یافته‌ها نشان می‌دهد که فقدان درک صحیح مدیران از فعالیت معلمان و عدم حمایت از آنان عامل مهمی است که منجر به ترک شغل معلمی می‌شود.

۷- شکاف روبه‌رشد بین انتظارات و منابع^{۱۸} از عوامل دیگر ناکامی معلمان کودکان استثنایی است. نقش این معلمان در پاسخ به تقاضاهای ناشی از تغییرات سریع اجتماعی و حرفه‌ای به شدت تغییر کرده است. هم‌اکنون از معلمان انتظار می‌رود که همکاری بیشتر، درک دقیق‌تر، حساسیت بیشتر و آگاهی محتوایی عمیق‌تر نسبت به یادگیری دانش‌آموز داشته باشند. پاسخ قابل قبول به انتظارات فوق آن است که برای معلمان کودکان استثنایی در حین خدمت و قبل از آن، تدارکات

آموزشی پیشرفته‌ای تهیه گردد. بررسی وضع موجود نشان می‌دهد که معلمان، نه قبل و نه در حین خدمت خود، برای پاسخگویی به این انتظارات آماده نشده‌اند. معلمان هرگز نمی‌توانند بهترین کار ممکن را انجام دهند، مگر آنکه آگاهی، فرصت و ابزارهای مناسب را در اختیار داشته باشند. در بسیاری از موارد، مواد و ابزار کمک آموزشی مناسب در دسترس معلم نیست. این ابزار با هماهنگی‌های مناسب در اختیار معلم قرار داده نمی‌شوند و یا اینکه معلمان، آموزشی برای شیوه استفاده از این ابزارها را ندیده‌اند. در حالی که سطح انتظارات از معلمان هم از سوی جامعه و هم از سوی مدیران تغییر کرده است، آماده‌سازی و حمایت از تلاش آنها کمتر صورت گرفته است.

۸- از معلمان کودکان استثنایی انتظار می‌رود که تلاش کنند تا دانش‌آموزان، بر روی دروس دوره‌های بالاتر تحصیلی (راهنمایی، مهارت‌آموزی و متوسطه) تسلط یابند. اما تدارکات و حمایت‌های منطقه‌ای و زمینه‌ای مناسبی برای انجام این کار وجود ندارد.

۹- و در نهایت، یکی از عوامل اساسی و شاید کمتر آشکار استرس شغلی و تراکم کاری معلمان کودکان استثنایی، کمبود معلم متخصص است. تعداد قابل ملاحظه‌ای از افراد شاغل در این حوزه دارای تخصص‌های دیگری هستند. از

سوی، مسائل اجتماعی و اقتصادی جوامع، جذب نیروهای بیشتر را با محدودیت، مواجه ساخته است.

۱۰- با وجود تمایلی که به سوی تصمیم گیری های مدرسه محور وجود دارد، گونه ای هستند که دارای کمترین کنترل بر روی تصمیم گیری اساسی محیط کار بوده و اغلب در انزوای کار می کنند. همین فقدان خودمختاری و استقلال، فشار روان شناختی تحمیل شده بر آنان را افزایش می دهد.

شیوه های مقابله و کنار آمدن ۱۹
موارد فوق موضوعات ساده ای نیستند و راه حل های ساده ای نیز ندارند. اما با آنکه معلمان کودکان استثنایی دلایل زیادی برای تجربه واحساس استرس در اختیار دارند، می توانند با استفاده از استراتژی های مؤثر بر استرس خود غلبه نمایند. روش های شناخته شده کنترل و غلبه بر استرس در معلمان کودکان استثنایی در تحقیقی که در همین زمینه صورت گرفته بود به خوبی شرح داده شده اند. (برونل^{۲۰}، ۱۹۹۷)

۱- اتخاذ انتظارات مبتنی بر واقعیت: معلمان کودکان استثنایی آموزش داده شده اند که تمام نیازهای فردی دانش آموزان را شناسایی کرده و برای آنان برنامه های مناسب تهیه نمایند. همین موضوع موجب شده است بعضی از معلمان به جای آنکه انتظارات خود را بر حسب شرایط

دانش آموزان طبقه بندی کنند آنها را بر حسب تقدم و تأخر سازمان دهند. از سوی دیگر، معلمان باید وسعت و شدت رابطه عاطفی خود، با شاگردان را محدود کنند و یاد بگیرند که آنها را در یک بافت واقعی مورد مشاهده قرار دهند. معمولاً پیشرفت کند دانش آموزان استثنایی منبع مهم استرس در معلمان آنهاست. در این صورت، باید به صورتی واقعی درک کنند که فقدان پیشرفت، لزوماً بیانگر نواقص و کم کاری از سوی معلم نیست. همچنین معلمان کودکان استثنایی باید به خاطر داشته باشند که هر چند نگران وضعیت دانش آموز خود هستند، اما تا جایی که یک روز آموزشی اجازه می دهد می توانند برای آنها تلاش کنند.

۲- تمایز بین شغل و زندگی شخصی: امروزه گروهی از عوامل جامعه شناختی نظیر فقر، سوء رفتار^{۲۱} نسبت به کودک، خانواده های تک والدینی و غیره زندگی بسیاری از کودکان مدرسه رور تحت تأثیر قرار می دهند. در نتیجه معلمان با دانش آموزانی مواجه می شوند که دامنه ای از مشکلات پیچیده را نشان می دهند. اصل ضروری آن است که معلمان با دانش آموزان و مشکلات آنها همدلی^{۲۲} نشان دهند اما اجازه ندهند که این مشکلات، ذره ذره آنها را به تحلیل ببرد.

درگیری بیش از حد با مشکلات شخصی و خانوادگی دانش آموزان، آسیب پذیری نسبت به تحلیل قوای

روانی را افزایش می دهد. برای کنترل و کاهش استرس، معلمان باید تلاش کنند که مشغولیت فکری مربوط به محیط کار را به خانه نبرند، در صورتی که لازم باشد، با معلمان دیگر، دوستان و یا آشنایان در مورد احساسات خود صحبت کنند، و هنگام صحبت در مورد ناکامی های خود سعی کنند برای موقعیت های استرس آور راه حلی پیدا کنند. بحثهای تکراری بدون ارایه راه حل، ناکامی و مشکلات را مهم تر و سنگین تر جلوه گرمی سازد.

۳- افزایش استقلال^{۲۳}: محیط کار ممکن است در وهله اول کاملاً انعطاف ناپذیر به نظر رسد اما قوانین حاکم بر محیط آموزشی کلی و نسبت به تفسیر مجدد باز هستند. بهتر است که شاغلین این مراکز تمام ابعاد شغل خود را ارزشیابی کنند و تغییراتی را که منجر به بهبود محیط می شوند معین سازند. انرژی خود را بر روی تغییرات قابل اجرا متمرکز کرده و تغییراتی را که در کنترل آنها قرار ندارند کنار بگذارند. خصوصاً معلمان کودکان استثنایی نیاز دارند احتمالاتی را که منجر به افزایش حس قدرت و کنترل آنها می شوند افزایش دهند. امیدوار بودن به اینکه تمام مدیران و مسئولین قادر به درک تلاش معلم باشند غیر واقع بینانه ترین انتظارات است، بهتر است که معلمان برای کسب تقویت و احساس کنترل بر محیط در جستجوی منابع دیگری نظیر همکاران، دوستان، والدین آگاه





و ناظرین خیره باشند. اگر معلم گزارش پیشرفت دانش آموز را نگهدارد و در فرصتی مناسب آن را با والدین و یا همکاران در میان بگذارد، احساس موفقیت و استقلال بیشتری خواهد کرد.

۴- افزایش شایستگی^{۲۴}: معلمانی که حس شایستگی قوی دارند، یعنی به توانایی خود در آموزش و اداره کودکان استثنایی اطمینان دارند، آسیب پذیری کمتری نسبت به تجربه استرس دارند. معلم با ثبات پیشرفت آموزشی تدریجی دانش آموزان، بازخورد مستقیمی از تلاش خود دریافت می کند. توانایی مشاهده پیشرفت تدریجی، هرگونه خلأ در کلاس و تنوع در شیوه آموزش، احساس شایستگی معلم را افزایش می دهد.

۵- استراتژی های کنار آمدن شخصی^{۲۵}: در غلبه بر استرس بعضی از افراد از یک رویکرد غیر فعال سود می جویند. آنها از منابع استرس اجتناب کرده یا آن را ندیده می گیرند.

رویکردهای غیر فعال در بلند مدت هیچ سودی برای افراد ندارند. بعضی از افراد از رویکرد فعال استفاده می کنند، یعنی سعی می کنند که منبع استرس یا نگرش خود را تغییر دهند. استراتژی های فعال کنترل استرس برای معلمان کودکان استثنایی در دو طبقه فعال و غیر فعال قرار دارند. استراتژی فعال عبارتند از:

الف- تغییر منبع استرس: به عنوان مثال وقتی که معلمان مدارس عادی از تلاش معلمان کودکان استثنایی برای پوشش دادن به دانش آموزان حمایت نمی کنند، شاغلین آموزش استثنایی می توانند با تشکیل جلسات منظم در مورد پیشرفت تحصیلی و اداره رفتاری دانش آموز مورد نظر، بر روی تغییر نگرش مدیر مدرسه و معلم مدرسه عادی کار کنند. در این جلسات می توان دست به انطباق و سازش هایی بین خواسته و عملکرد معلمان استثنایی، معلم عادی و دانش آموز زد. تشکیل جلسات مشترک، ارایه شیوه های تدریس

موفق برای دانش آموزان استثنایی، و گفتگو در مورد نحوه اجرا منجر به تغییر روش همکاران مراکز آموزش می گردد. به محض آنکه همکاران مراکز عادی بتوانند تغییراتی را در دانش آموزان مشاهده کنند اشتیاق بیشتری برای همکاری نشان خواهند داد.

ب- رویارویی با منبع استرس: در بعضی موارد معلمان می توانند با منبع استرس خود به طور مستقیم برخورد کنند. در شرایطی که بین معلم و نظر مدیر یا همکار دیگر تفاوت قابل ملاحظه و روابط تیره ای وجود دارد، می توان مستقیماً در مورد آنها به بحث پرداخت و راه حلی برای آن پیدا کرد. پنهان کردن اختلافات منجر به مزمن شدن و انباشته شدن آنها می شود.

ج- نگرش مثبت: با تمرکز بر روی جنبه های مثبت شرایط کار می توان استرس تجربه شده را به طور قابل ملاحظه ای کاهش داد. پذیرفتن نگرشی امیدوارانه و پایبندی به جنبه های مورد علاقه شغل معلمی منجر به باز خورد مثبت محیط می شود. در نتیجه دیگران گرایش بهتری به این شغل پیدا کرده و معلمان شناخت و حمایت لازم را کسب خواهند کرد.

در استراتژی های فعال غیر مستقیم، افراد تلاشی برای تغییر منبع استرس به عمل نمی آورند. آنها خود را با فعالیتهای دیگری سرگرم می کنند. روش های ذکر شده عبارتند از:





الف- تخلیه هیجانی از طریق صحبت کردن: اغلب افراد بعد از گفتگو در مورد مشکلات خود احساس آرامش بیشتری می کنند. معلمان می توانند از طریق گفتگو با شخص قابل اطمینان از سطح استرس خود بکاهند. شخصی که قابل اطمینان بوده و بتواند به آنها کمک کند بهترین منبع حمایتی است. ب- تغییر روش ادراک استرس: وقتی که افراد بتوانند روشی را که از طریق آن یک منبع را استرس آور در نظر می گیرند تغییر دهند، گام مهمی به سوی کاهش استرس برمی دارند. ایجاد انتظارات واقعی در مورد توانایی پیشرفت دانش آموز راهی به سوی کاهش احساس گناه، ناکامی، نگرانی و استرس ناشی از آن است. همچنین، اگر معلمان توانمندی متخصصان دیگر محیط خود را مورد بررسی قرار دهند و تعیین کنند که به طور واقعی چه انتظاری می توانند از آنها داشته باشند، افرادی را که قادر به حمایت از آنها خواهند بود را شناسایی می کنند. ج- مشغول شدن به فعالیتهای دیگر: فعالیت هایی به غیر از فعالیت مدرسه ای نظیر کارهای ذوقی و هنری، ورزش و فعالیتهای اجتماعی به معلمان مراکز استثنایی کمک خواهد کرد که از نظر ذهنی بین خودشان و کارشان فاصله ای قائل شوند. ورزش در کاهش استرس و نشانه های فیزیولوژیک وابسته به آن نقش مهمی دارد. در نهایت می توان گفت: اگر از

more effectively manage stress?.

The Council For Exceptional Children. ERIC EC.

■ Colemam, P.M.(2001).

Conditions of teaching children with exceptional learning needs . *The Bright Futures Report* . ERIC EC.

■ Issac , A.& Friedman , N.

(1995). Student behavior patterns contributing to teacher burnout. *Journal Of Educational Research*, 88,281-289.

■Vance, B, Miller,S,Humphreys, S,Humphreys. S.& Reynolds. F (1989). Stress and manifestation of occupational stress as reported by fulltime teachers working in a big school . *Journal Of American Indian Education*, 28.

زیرنویس ها:

- 1- Job Stress
- 2- Excpotional Children
- 3- Job Satisfaction
- 4- Burnout 5-Vance 6- Miller
- 7- Humphreys 8- Reynolds
- 9- Loss Of Control
- 10- Overload 11- Role Ambiguity
- 12- Issac 13- Friedman
- 14- Caseload 15- Coleman
- 16- Individualized Education Plan (I EP)
- 17- Administrative Support
- 18- The Growing Gap Between Expetions And Resources
- 19- Coping 20- Brownell
- 21- Child Abuse 22- Empathy
- 23- Autonomy 24- Efficacy
- 25- personal Coping Strategies

معلمان مراکز استثنایی حمایت بیشتری صورت بگیرد، اگر مدیران و مسوولان تلاش کنند جو باز و حمایت کننده در مدارس ایجاد کنند، اگر نقش و مسوولیت معلم به روشنی تعریف شود، اگر شناخت، ابزار و فرصت کافی در اختیار آنان قرار گیرد، اگر نظر معلمان، نه در مسائل سطحی و روبنایی، بلکه در مورد مسائل اساسی آموزش کودکان استثنایی مورد توجه و احترام قرار گیرد، اگر استقلال عمل کافی به آنان داده شود و اگر ارزشیابی از کار معلمان بر مبنای روشن و دقیق تخصصی قرار بگیرد در آن صورت، می توان امیدوار بود که هر کودک استثنایی خدمات و حمایت های انفرادی مناسب را دریافت کند.

منابع:

پور افکاری و نصرت الله (۱۳۷۶). فرهنگ جامع شناسی- روان پزشکی. تهران: فرهنگ معاصر

■ Brownell, M (1997). Coping with stress in the special education classroom can individual teachers

