

با آنها

نوشته دکتر مصطفی نیکنامی

مهم‌ترین گام در راه رو به رو شدن با محرك‌های فشارزا در كار معلمی، شناخت چگونگی بروز آنها در كار تدریس است. تشخیص این‌که فشار روانی یکی از علل ناراحتی‌های مختلف معلمان است، بسیار اهمیت دارد؛ زیرا وقتی وی متقاعد شود که بروز ناراحتی‌هایش به سبب فشارهای آشکار یا ناشناخته روانی است در آن صورت بهتر می‌تواند با آنها مقابله کند. احساس این‌که معلمی کار خود را درست انجام نمی‌دهد، ممکن است علت عمده فشار روانی باشد. این فشار روانی به اشکال مختلف ظاهر می‌شود و علل گوناگونی دارد.

سه شیوه یا رویکرد اساسی برای درک ماهیت فشار روانی وجود دارد: رویکرد اول به مطالعه فشار روانی اعمال شده روی معلم می‌پردازد. رویکرد دوم به اشکال واکنش معلمان نسبت به فشارها مربوط می‌شود. رویکرد سوم فشارها، واکنش‌ها و نیز منابع مقابله با فشار روانی را مورد مطالعه قرار می‌دهد.

عواملی که موجب بروز فشار روانی در معلمان می‌شود، متعدد و متنوع

است؛ مانند مشكلات ناشی از نقش معلم، مشكلات ناشی از شرایط نامطلوب كاری معلم و مشكلات رفتاری دانش‌آموزان. با توجه به فشارهای گوناگونی كه از نواحی مختلف به معلم وارد می‌شود، می‌توان واكنش‌های معلم را به چهار طبقه اساسی تقسیم‌بندی كرد: پاسخ‌های رفتاری، هیجانی - عاطفی، فكري - روانی و جسمانی. اجرای برنامه‌ها و روش‌های آموزشی كاهش فشارهای روانی، فرد را قادر می‌سازد كه از عهده حل مشكلات و فشارهای ناشی از آنها برآید.

در مقاله حاضر جهت كاهش محرك‌های فشارزا در كار معلمی پیشنهادهایی به دست‌اندركاران تعلیم و تربیت داده شده است كه توجه خوانندگان محترم را به آن جلب می‌كنیم.

این مقاله را آقای دكتر مصطفی نیکنامی، عضو هیأت علمی دانشگاه علامه طباطبائی تهیه کرده و در اختیار فصلنامه قرار داده است كه به این وسیله از ایشان قدردانی می‌شود.

فصلنامه

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی

محرك های فشارزاد کارمعلمی و استراتژی های مقابله با آنها

نوشته: دکتر مصطفی نیکنامی

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی

رتال جامع علوم انسانی

مقدمه

اولین گام برای روبه‌رو شدن با فشارها، پذیرش و شناخت چگونگی بروز آنها در کار تدریس است. پذیرش این که معلمی به خاطر داشتن ضعف شخصیتی و نقص در حرفه خود دچار احساس اضطراب و فشار شده از جانب خود او بسیار مشکل است. برای معلمان بسیار آسان تر است که مشکلات کلاس را به جان بخرند؛ با آن مواجه شوند؛ در مقابل آن بایستند و با آن مبارزه کنند تا این که برجسب یک معلم بد به آنها زده شود. برای بسیاری از معلمان بسیار دشوار است که از مشکلات خود در برابر همکارانشان پرده بردارند و درباره آنها صحبت کنند؛ زیرا ممکن است آنان این معلمان را در حرفه خود عاجز و ناتوان پندارند. چنین معلمانی حتی از درخواست کمک از جانب همکاران خود طفره می‌روند.

چنین طرز تلقی یا خودپنداری به وسیله معلمان، موجب بروز ناراحتی‌ها و اختلالات گوناگون بدنی، روانی و روان - تنی^۱ در آنها می‌شود. تشخیص این که فشار روانی^۲ علل ناراحتی‌های

مختلف معلمان است، بسیار اهمیت دارد؛ زیرا وقتی او متقاعد شود که علل بروز ناراحتی‌هایش فشارهای آشکار یا ناشناخته است، در آن صورت بهتر می‌تواند با آنها مقابله کند.

دومین گام، آگاهی از معنای واژه فشار روانی است. از دیدگاه‌های مختلف تعریف‌های گوناگونی از این واژه شده است که خوشبختانه وجوه اشتراک زیادی با هم دارند.

اساساً فشار روانی واکنش‌های فیزیولوژیکی یا روان‌شناختی است که افراد در پاسخ به روی داده‌های محیطی از خود نشان می‌دهند. به تعبیر دانشمندان "فشار روانی نتیجه فشارهای فیزیولوژیکی است که به وسیله محرک‌های خارجی، بر سیستم داخلی فرد، اثر گذاشته است" (۱).

دانهام، روان‌شناس و مشاور انگلیسی تقریباً تعریفی جامع از فشار روانی ارائه کرده است. به اعتقاد او فشار روانی "فرآیند واکنش‌های رفتاری، روانی، فکری و فیزیکی است که در اثر فشارهای طولانی و فزاینده یا فشارهای جدید به وجود آمده و به نحوی بارز بزرگ‌تر از آستانه تحمل آن است" (۲). از بررسی مجموع تعریف‌هایی که دانشمندان در این باره داده‌اند، می‌توان گفت که فشار روانی یک فرآیند رفتاری، هیجانی و ذهنی با پی آمدهای فیزیکی است که بر اثر فشارهای ممتد و طولانی به وجود می‌آید و به طور بارزی از منابع مقابله با آن بزرگ‌تر است. با این مقدمه، به بیان زمینه‌های بروز فشار روانی در معلمان و راه‌های مقابله با آن می‌پردازیم.

رویکردهای شناخت و درک ماهیت فشار روانی در معلمان

احساس این‌که معلمی کار خود را درست انجام نمی‌دهد، ممکن است یک علت عمده فشار روانی باشد. این فشار روانی به اشکال مختلف ظاهر می‌شود و علل گوناگونی دارد.

سه شیوه یا رویکرد اساسی برای درک ماهیت فشار روانی وجود دارد:

رویکرد اول، به مطالعه فشار روانی اعمال شده روی معلم می‌پردازد. این رویکرد معلمان را به صورت انسان‌هایی می‌بیند که دارای ظرفیت‌های مشخصی هستند. مطابق این دیدگاه، هر انسانی ظرفیت محدود و معینی دارد. معلمان نیز تا میزان مشخصی می‌توانند فشارهای روانی را تحمل کنند؛ اما هنگامی که فشار روانی از حد ظرفیت و توانایی آنها فراتر برود، غیر قابل تحمل می‌شود و موجب صدمات جسمانی، روانی یا هر دو می‌گردد.

بر اساس این نظریه، فشار روانی مجموعه‌ای از علل است نه مجموعه‌ای از نشانه‌ها (۳). بنابراین باید به جست‌وجوی علل بروز فشار روانی در معلمان پرداخت. با توجه به تفاوت‌های فردی معلمان، واکنش آنها نسبت به فشارهای گوناگون متفاوت است؛ به همین جهت ممکن است نشانه‌ها و علائم فشار روانی نیز به اشکال گوناگون ظاهر شوند. عوامل یا محرک‌های فشارزا^۲ دامنه

گسترده‌ای در معلمان دارند و از شخصیت خود معلمان گرفته تا عوامل درون و برون سازمانی را تشکیل می‌دهند.

شیوه یا رویکرد دوم، به اشکال واکنش معلمان نسبت به فشارها مربوط می‌شود. این اشکال ممکن است به صورت بیماری‌هایی همچون سردرد، گرفتگی عضلانی، اضطراب، عدم توانایی برای ارتباط با دیگران، بیماری‌های روده‌ای و معده‌ای و ناراحتی‌های شدید بروز کند. این دیدگاه فشار روانی را به عنوان یک حالت روانی نامطلوب، مثل تنش، اضطراب، خستگی مفرط و ناکامی، تعبیر می‌کند (۴). براساس این نظریه، مفهوم فشار روانی برحسب میزانی که فرد سطحی از اضطراب یا تنش را تجربه می‌کند تعریف می‌شود و نشانه‌هایش در مواردی بدین ترتیب قابل تشخیص است: تهییج شدگی (بی‌تابی و بیقراری)^۴، افسردگی^۵، تحریک‌پذیری^۶، عدم تمرکز^۷، تنیدگی شدید^۸، ماتم‌زدگی^۹، احساس بی‌هودگی^{۱۰} و ناتوانی در کنترل خود^{۱۱}.

رویکرد سوم به مطالعه فشارها، واکنش‌ها و نیز مطالعه منابع مقابله با فشار روانی مربوط می‌شود که معلمان از آنها برای روبه‌رو شدن با مشکلاتشان استفاده می‌کنند. براساس این دیدگاه، تأکید بر اهمیت شناخت عواملی است که معلمان آنها را فشارزا تلقی می‌کنند و نیز رفتارهایی که معلمان برای مقابله با این محرك‌های فشارزا به کار می‌برند. دانشمندان الگو یا رفتار مقابله با فشار روانی را کاربرد مهارت‌ها، روش‌ها و دانش اکتسابی فرد در تلاش برای درک و مطالعه فشار روانی تعریف می‌کنند (۵). براین اساس، توجه بیش‌تر باید به رفتار حل مسأله و مقابله با فشار روانی معطوف شود. مطالعه و شناخت عوامل فشارزا و نوع واکنش‌هایی که معلمان در مواجهه و مقابله با فشارها اتخاذ می‌کنند، می‌تواند در کاهش یا رفع آنها بسیار مؤثر باشد.

بر مبنای این رویکرد، مقدار فشار روانی که یک معلم در موقعیت‌های مختلف در مدرسه تجربه می‌کند، بستگی به سه عامل زیر دارد:

۱. ارزیابی محرك‌های فشارزا و روش‌های معلم برای مقابله با آنها.

۲. پیش‌بینی تقاضاهای آتی که موجب فشار روانی می‌شود و نیز حالت آمادگی برای مقابله با آنها.

۳. میزان آمادگی و تمرین مهارت‌های ضروری برای معلم، به منظور مقابله مؤثر با فشارهای کاری (دانهام، ۱۹۹۲).

محرك‌های فشارزا در كار معلم

عواملی که موجب بروز فشار روانی در معلمان می‌شود، متعدد و متنوع است. اما در این جا تنها به بحث در مورد چند مشکل که باعث بروز این فشارها می‌شود، می‌پردازیم: مشکلات ناشی

از نقش معلم، مشکلات ناشی از شرایط نامطلوب کاری معلم و مشکلات رفتاری دانش‌آموزان.

تعارض و ابهام نقش^{۱۲}

به اعتقاد دانشمندان، مشکلات ناشی از تضاد و ابهام نقش از علل عمده فشار روانی معلمان محسوب می‌شوند (۲). تدریس معلم هنگامی که با مسؤولیت‌های دیگر او توأم می‌شود، موجب بروز فشار روانی می‌گردد؛ حتی وقتی مسؤولیت تدریس معلم با مسؤولیت‌های اجتماعی او در مدرسه تلاقی می‌کند، فشار روانی به وجود می‌آورد. برای مثال، معلم در تدارک تدریس کلاس درس خود است و مدیر مدرسه بدون اطلاع قبلی مسؤولیتی مهم و فوری از او می‌خواهد (تهیه یک گزارش یا شرکت در یک مجمع علمی از سوی مدرسه) که معلم اطلاعات و وقت لازم را برای انجام آن در اختیار ندارد یا والدین یکی از دانش‌آموزان درست موقعی که معلم در کلاس درس مشغول تدریس موضوع مهمی است، خواستار ملاقات با معلم درباره رفتار فرزند خود است (در حالی که معلم اعتقاد دارد این کار در حوزه مسؤولیت‌ها و وظایف خود مدیر و مدرسه است). هر یک از این موقعیت‌ها از نظر معلم می‌تواند تضاد نقش او را آشکار کند. به طور کلی انتظارات مختلف و متضاد والدین، دانش‌آموزان، مدرسه، همکاران، سازمان آموزش و پرورش، مطبوعات و سایر رسانه‌های گروهی و نیز تفسیرهایی که از عدم کارایی و اثربخشی مدارس و به‌ویژه معلمان می‌کنند، موجب بروز یا تشدید فشار روانی معلمان می‌گردد. زمانی که در برنامه‌های آموزشی و درسی یا در خط‌مشی‌های آموزشی تغییراتی ایجاد می‌شود، در حالی که این تغییرات خارج از اراده، کنترل، تصمیم، علاقه، پذیرش و آمادگی معلم است یا اجرای تغییرات در توان معلم نیست اما در عین حال قدرت مخالفت با آنها را ندارد و یا مقاومت در مقابل تغییرات موجب افت عملکرد آنها می‌شود، فشار روانی در معلم ایجاد یا تشدید می‌گردد. در بسیاری از موارد، انتظارات والدین در مورد پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان با انتظارات معلمان در تضاد آشکار قرار دارد. این در حالی است که عدم موفقیت فرزندانشان ناشی از مؤلفه‌های دیگری غیر از معلم است؛ اما معلم مقصر اصلی شناخته می‌شود.

در مواقعی هم مدیران مدارس انتظارات فوق‌العاده یا خارج از چارچوب‌های معین سازمانی دارند که انجام آنها با اصول و فلسفه کاری معلمان مغایر است و در نتیجه، موجب فشار روانی شدید در آنها می‌شود. اما از سوی دیگر، عدم اجابت دستورات مدیر پس‌آمدهای احتمالی ناخوش آیند و پیش‌بینی نشده شغلی دیگری برای آنها دارد. هنگامی که حجم دروس موظف یک معلم در مدت زمان تعیین شده از سوی آموزش و پرورش قابل اجرا نیست، اما از معلم انتظار می‌رود که محتوای دروس را به طور اثربخشی تدریس کند و به اتمام برساند، تضاد و ابهام ایجاد شده موجب بروز فشار روانی زیادی در معلم می‌شود.

اگر همه افراد درک و برداشت یکسانی از نقش معلم داشتند و معلم در هر شرایط یا وضعیتی می‌توانست انتظارات گوناگون افراد مختلف را برآورده سازد، شاید در آن صورت تضاد نقش معلم کاهش می‌یافت. در حقیقت، تعریف نظری نقش معلم با زمینه عملی کار او تفاوت بسیار زیادی دارد و به‌سختی می‌توان فاصله میان این دو را از بین برد. انتظارات متضاد از معلم و نقش‌های متضادی که او باید ایفا کند، همواره زمینه‌ساز فشار روانی در معلم می‌شود. تقاضاهای روزافزون از نقش معلم، ارتباط و تعارض آن با اثر بخش کردن هزینه‌های آموزش و پرورش، افزایش کارایی معلم و گران شدن هزینه‌های مردمی آموزش و پرورش همه از محرک‌های فشارزای کار معلم محسوب می‌شوند. به اعتقاد صاحب‌نظران تعلیم و تربیت، تفاسیر گوناگون از نقش معلمان و انتظارات کاملاً متفاوتی که از نقش آنان وجود دارد و نیز تضاد میان آنها، موجب بروز فشار روانی در معلمان می‌شود (۶).

به اعتقاد دانهام برای معلمانی که تجارب حرفه‌ای خود را در یک فرهنگ کاملاً متفاوت با فرهنگ امروز کسب کرده‌اند، این تحولات بسیار ناخوش آیند است (۲).

شرایط نامطلوب کاری معلم

دسته دوم از عوامل فشارزاناشی از شرایط دشوار کار معلم است. وقتی که محیط فعالیت معلم نامناسب و مشکل آفرین باشد، معنایش آن است که وی از سه جهت تحت فشارهای مختلف قرار گرفته است: فشارهای فیزیکی^{۱۳} (ساختمانی)، فشارهای مالی^{۱۴}، فشارهای سازمانی^{۱۵} (دانهام، ۱۹۹۲).

۱. فشارهای فیزیکی (ساختمان مدرسه): جنبه‌های فیزیکی شرایط کاری نامناسب معلم شامل مدرسی می‌شود که اصولاً و از ابتدا برای این منظور ساخته نشده‌اند؛ ویژگی‌های یک مدرسه خوب را ندارند و به هیچ‌وجه برای فعالیت‌های آموزش و پرورش مناسب و شایسته نیستند. فشارهای فیزیکی به طور عمده عواملی هستند که در کلاس درس موجب آزار و اذیت معلم می‌شوند. مدارس کوچک و قدیمی که فاقد هرگونه تجهیزات و تسهیلات آموزشی و پرورشی هستند؛ کلاس‌های بی‌قواره که از اندازه مناسب، نور و روشنایی و وسایل کمک آموزشی یا سایر استانداردها برخوردار نیستند؛ راهروها و کریدورهای باریک و بی‌رنگ و رو؛ میز و نیمکت‌های کهنه و کثیف و شکسته؛ سر و صدای زیاد سایر کلاس‌ها و صداهای بی‌وقفه و غیر قابل کنترل خارج مدرسه و سروصدای ناشی از ورزش و بازی کودکان در زنگ‌های ورزش همه از محرک‌های فشارزای کار معلم محسوب می‌شوند. بعضی از معلمان با سر و صداهای گوناگون که پارازیت‌های آموزشی^{۱۶} محسوب می‌شوند، خیلی زود از کوره در می‌روند و عصبانی، برافروخته و ناراحت می‌شوند؛ اما برخی دیگر نسبت به این وضع کاملاً بی‌توجه و بی‌تفاوت

هستند، به طوری که کلاس خودشان نیز با سایر سروصدهای مدرسه همسو و هماهنگ می‌شود و از این بابت مورد سرزنش سایر هم‌قطاران خود قرار می‌گیرند. این مشکلات محرک‌های فشارزایی هستند که در کلاس درس موجبات آزار و اذیت معلم را فراهم می‌کنند و موانع آموزشی بسیار مهمی به شمار می‌آیند که مقابله با آنها در اکثر موارد در اختیار یا در توان معلم نیست. هرچند اهمیت محیط کار معلم و نقش آن می‌تواند بر فرآیند آموزش و نتایج حاصل از آن تأثیری به‌سزا داشته باشد، اما در محیط‌های آموزشی ما تاکنون به این نوع مسائل اهمیت چندانی داده نشده است و آنها را جزء مسائل پیش‌پا افتاده، کم‌اهمیت یا در رده‌های بسیار بی‌اهمیت قرار داده‌اند.

۲. مشکلات مالی: مشکلات اقتصادی روز به روز بزرگ‌تر می‌شوند و از اهمیت و حساسیت بیش‌تری برخوردار می‌گردند. به رغم افزایش بودجهٔ آموزش و پرورش - به علت رشد سریع جمعیت دانش‌آموزان - بودجهٔ مدارس کاهش می‌یابد. کاهش بودجهٔ مدارس به معنای کاهش تجهیزات و امکانات فعلی مدارس است و این کاهش‌ها ارزش و اعتبار مدارس را به دنبال دارد. تخصیص بودجه‌های کم و ناکافی برای حفظ و نگهداری و نوسازی مدارس از نظر معلمان به معنای کم‌شدن فرصت‌های پیشرفت حرفه‌ای برای آنان و محدود شدن چشم‌اندازهای امیدوارکننده است. از سوی دیگر، وجود تورم فزاینده برای قشر معلمان با حقوق و مزایای ثابت و عدم تعادل بین درآمدها و هزینه‌های آنها و فشارهای ناشی از آن موجب بروز فشار روانی در معلمان می‌شود و زمینه‌های ظهور امراض جسمانی، روانی یا روان - تنی را در آنها فراهم می‌آورد. در کشور ما اگرچه در سال‌های اخیر هم برای توسعه، نوسازی و تجهیز مدارس و هم برای افزایش حقوق معلمان اقداماتی به عمل آمده است، اما این اقدامات آن قدر مؤثر نبوده است که باعث کاهش فشارهای معلمان شود؛ زیرا هنوز مشکلات مالی از جنبه‌های دیگر هم موجبات ناراحتی معلمان را فراهم می‌کند.

مشکلات اقتصادی بسیاری از خانواده‌ها به معنای صرف هزینه‌های ناکافی برای تغذیهٔ درست دانش‌آموزان در سنین رشد است. تغذیهٔ نامناسب، رشد نامتناسب با سن دانش‌آموزان را در پی دارد که همین عامل اثرات ناخوش‌آیندی بر قوای ذهنی دانش‌آموزان می‌گذارد. تعویق رشد جسمانی بر فرآیند رشد فکری و روانی کودکان اثر می‌گذارد و این به نوبهٔ خود در پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان تأثیر دارد. دانش‌آموزانی که از لحاظ سن و سال آمادگی‌های لازم را برای یادگیری کسب نکرده‌اند، یعنی در فرآیند رشد به مرحلهٔ آمادگی برای یادگیری و انجام تکالیف نرسیده‌اند، برای معلمان مشکل‌آفرین و اضطراب‌آور می‌شوند. معلمان باید طی یک زمان معین، میزان قابل توجهی از دروس را به‌خوبی به این دسته از شاگردان تفهیم نمایند؛ در غیر این صورت، نتایج خوبی عاید آنان نخواهد شد و معلمان تصویر ذهنی ضعیف و ناخواسته‌ای از خود ارائه

خواهند داد. مسائل و مشکلات مالی از ابعاد مختلف سازمانی، شخصی و دانش‌آموزی موجب آزار روانی و فکری معلمان می‌شوند. بدیهی است ادامه این مشکلات ناراحتی‌های معلمان را نیز تشدید و تقویت می‌کند.

۳. مشکلات سازمانی: این دسته از مشکلات به طور عمده ناشی از مسائل سازمانی آموزش و پرورش، مدرسه و سبک‌های مدیریت و رهبری مدیران است. تعارض و کشمکش میان مسئولان آموزش و پرورش و مدیران مدارس، مدیران مدارس و معلمان، معلمان و سایر همکاران که در نتیجه صدور بخشنامه‌ها و دستورعمل‌های فراوان و مکرر و تدوین خط‌مشی‌ها و رویه‌های مختلف سازمانی به وجود می‌آید، معلمان را دچار فشار روانی می‌کند؛ به ویژه هنگامی که مشاهده می‌شود مدیران و معلمان مدارس مختلف براساس تفسیرهای گوناگون شخصی اقدام به انجام کاری کرده‌اند. نبود ارتباطات مفید و حرفه‌ای میان کارکنان آموزش و پرورش که موجب تسهیل و پیشبرد کار معلمان شود؛ دسترسی نداشتن به مراجع حرفه‌ای و تخصصی در مدارس که بتواند پاسخ‌گوی مسائل و مشکلات مربوط به حرفه معلمان باشد؛ عدم صلاحیت یا ناتوانی مدیریت مدارس در شناخت و حل مشکل معلمان و پیروی کادر آموزشی از کادر اداری در سلسله مراتب سازمان (یعنی پیروی سطح فنی مدرسه از سطح اداری) و تضاد دائم بین این دو سطح سازمانی؛ دور بودن معلمان از مراکز تصمیم‌گیری؛ فقدان اتحادیه‌های حرفه‌ای و صنفی و سرانجام نبودن افرادی که بتوانند در مدرسه مکمل فعالیت‌های آموزشی یا نقش معلمی بشوند (از قبیل روان‌شناسان تربیتی، مشاوران تحصیلی و شغلی، مددکاران اجتماعی یا روان‌شناسان آموزشی)، فشارهایی را بر معلمان وارد می‌کند که بیش‌تر اوقات کنترل این منابع فشار از قدرت آنان خارج است و بنابراین راه‌های مقابله با آنها نیز بسیار پیچیده و مشکل و در پاره‌ای از موارد حتی غیرممکن می‌باشد.

مشکلات رفتاری دانش‌آموزان

مشکلات رفتاری دانش‌آموزان از جمله مهم‌ترین محرك‌های فشارزا در كار معلمان محسوب می‌شود. مشکلات رفتاری دانش‌آموزان به هر علتی که باشد (علل شخصی، خانوادگی، اقتصادی، اجتماعی یا اجتماعی - آموزشی) به نوبه خود مشکلات فراوانی را برای معلمان به وجود می‌آورد؛ نظم کلاس را بر هم می‌زند؛ روال کار معلم را آشفته می‌کند؛ رشته افکار معلم را مختل می‌سازد و تداوم کار و فعالیت کلاسی را به طور ثمربخشی غیرممکن می‌کند. این‌که معلمی نتواند کلاس درسش را اداره کند یا نظم را به کلاس برگرداند و یا دانش‌آموزی را وادار به اطاعت سازد، برای او بسیار زجرآور است؛ زیرا این طرز فکر یا نگرش دانش‌آموزان نسبت به معلم به تدریج به صورت پیش‌گویی یا باوری در میان آنها رایج می‌شود و معلم را به صورت فردی سست و

ضعیف‌النفس می‌نمایاند که به دانش‌آموزان اجازه می‌دهد هر طور که می‌خواهند با او رفتار کنند. برای بسیاری از معلمان پذیرش یک مورد یا مواردی از اخلال یا بی‌نظمی مقطعی بسیار آسان‌تر است تا پذیرش این نوع نگرش تعمیم یافته در مورد خودش.

دانشمندان و پژوهشگران بسیاری مشکلات رفتاری دانش‌آموزان در مدارس و مقاطع مختلف تحصیلی را مورد مطالعه و تحقیق قرار داده‌اند. جونز طی تحقیقی به رفتار دانش‌آموزانی که موجب بروز فشارهایی در میان معلمان شده و معلمان آنها را به عنوان مختل‌کننده، پردردسر و مزاحم، پرخاشگر، ناسازگار، بی‌میل و بی‌قرار توصیف کرده‌اند، اشاره می‌کند (۷). به اعتقاد معلمان، این رفتار دانش‌آموزان به وسیله اختلالات روانی یا رفتاری به وجود آمده است (۸). نسبت به دانش‌آموزانی که آشکارا با معلمان و سایر دانش‌آموزان پرخاشگری می‌کنند، دانش‌آموزانی که از همکاری با معلمان امتناع می‌ورزند و در کلاس درس هیچ‌گونه کار و تکلیفی انجام نمی‌دهند و از کار ظفره می‌روند بیش‌تر شامل این عناوین یا برجسب‌ها می‌شوند. طیف گسترده‌ای از این‌گونه رفتارهای دانش‌آموزان در بسیاری از مدارس دیده شده و موجب احساس اضطراب و ناراحتی در معلمان گردیده است. تحقیقی که به وسیله لارنس، استید و یانگ در مدارس متوسطه انگلستان انجام شده است، نشان می‌دهد رفتارهای دانش‌آموزانی که موجب اختلال در کار معلم - و در نتیجه فشار روانی - می‌شوند شامل مواردی از این قبیل است: تأخیر عمدی در آمدن به کلاس، اخلال در دروس، بد‌دهنی، امتناع از همکاری، حرف زدن و خودداری از پذیرش دستورات مشروع معلم (۹). اشکال دیگر رفتارهای دانش‌آموزان که موجب بروز مزاحمت و دردسر در کلاس معلمان می‌شود، در تحقیقات پژوهشگران دیگری گزارش شده است. برای مثال، خشونت، پرخاشگری، خسارت به اموال مدرسه، دزدی و تهدید به خشونت، از جمله این رفتارهاست. این رفتارها فشارهایی بر معلمان وارد می‌کند که برخی اوقات از حد توان و ظرفیت آنها برای مقابله با این‌گونه رفتارهای مختل‌کننده خارج است. نمونه‌های مشخصی از ناهنجاری‌های رفتاری دانش‌آموزان که فشارهای مختلفی بر معلمان تحمیل می‌کند، به وسیله مک مانوس به صورت زیر ارائه شده است:

دیر رسیدن به کلاس، کتک زدن سایر دانش‌آموزان، تقاضاهای مکرر برای رفتن به دست‌شویی، فرار از درس، سیگار کشیدن در دست‌شویی، سرپیچی از انجام تکالیف، شوخی‌های گستاخانه با معلم، دعوا کردن با دیگران در کلاس، پرتاب کردن مداد از آن طرف کلاس، صحبت کردن به هنگام تدریس معلم، برداشتن اموال دانش‌آموزان، انجام ندادن تکالیف درسی، خط‌خطی کردن راهروها، آسیب رساندن به اثاثیه کلاس، پوشش و آرایش ناهنجار، تاب خوردن روی صندلی توأم با بی‌اعتنایی به مقررات، دعوا کردن در حیاط مدرسه، تهدید کردن معلم، فحش دادن به دانش‌آموزان در کلاس، امتناع از تنبیه شدن و ترک کلاس زودتر از وقت

مقرر (۱۰).

در تحقیقات دیگری به رفتارهایی چون خارج از نوبت صحبت کردن، مانع انجام کار سایر دانش‌آموزان شدن، صداهای غیر ضروری در آوردن، طفره رفتن از انجام تکالیف، به‌موقع در کلاس حاضر نشدن و بدون اجازه از صندلی خارج شدن اشاره شده است (۱۱). در مقام مقایسه با مسائل بسیار مهم و مشکل‌آفرین، از قبیل خشونت فیزیکی نسبت به معلمان، دعوا کردن، فحش دادن، آزار و اذیت کردن و تخریب کردن، شاید موارد بالا تقریباً ناچیز و حتی کم‌اهمیت به نظر برسند. دانشمندان و پژوهشگران مرکز مطالعات کودک دانشگاه بیرمنگام طی تحقیقاتی به این نتیجه رسیدند که به‌طور کلی معلمان خیلی بیش‌تر نگران و متوجه رفتارهای بد، جزیی و پایدار هستند تا مواجهه و مقابله با رفتارهای نابهنجار، موردی و زودگذر (۱۲).

تعداد زیادی از معلمان این رفتارهای جزیی اما پیوسته و پایدار در دانش‌آموزان را مخمل‌کار و تدریس خود در کلاس درس می‌دانند. برای بسیاری از معلمان نیز این رفتارها موجب احساس ناکامی و شکست از یک سو و مشاجره و درگیری در مدرسه از سوی دیگر می‌شود. دسته دیگری از معلمان ادعا می‌کنند که برای سر و سامان دادن به مسائل انضباطی دانش‌آموزان در کلاس درس، جریان تدریس آنها بارها متوقف می‌شود یا به تأخیر می‌افتد و خود این مشکلات به‌عنوان محرك‌های فشارزا، فشار روانی را در آنها تشدید می‌کند. در تحقیق دیگری که در مورد فشار روانی شغلی در میان معلمان انجام گرفته است، ده منبع بالای فشار بر روی معلمان به شرح زیر مشخص شده است: عدم حمایت دولت از معلمان، تغییرات پیوسته، عدم وجود اطلاعات در مورد این تغییرات، فقدان احترام به معلمان، برنامه درسی ملی کشور، حقوق نامتناسب با مقدار کار، ارزیابی از دانش‌آموزان، مشکلات رفتاری دانش‌آموزان، فقدان وقت لازم برای ملاقات‌های ضروری و عدم وجود رابطه میان مهارت تدریس (معلمی) و ارتقای شغلی (۱۳).

یکی از مسائل مهم دیگری که معلمان درگیر آن هستند، بُعد مسافت رفت و برگشت به مدرسه است که در طول روز باعث اتلاف وقت زیاد می‌شود. حمل کتاب‌ها و لوازم زیاد، بدون داشتن وسیله ایاب و ذهاب بسیار خسته‌کننده و فشارزا است. معلمانی که باید هر روز صبح در ساعتی معین و بدون تأخیر در مدرسه حاضر شوند، در حالی که راه آنها بسیار دور و مستلزم تعویض چند وسیله نقلیه است و همواره دغدغه خاطر دارند که آیا به‌موقع خواهند رسید یا باید منتظر صورت اخم‌آلود و سرد‌مدیر خود باشند، همواره در معرض کم‌خوابی، خستگی و ترس و اضطراب ناشی از تأخیر خود هستند.

واکنش‌های معلمان نسبت به فشارهای روانی

با توجه به فشارهای گوناگونی که از نواحی مختلف به معلم وارد می‌شود، می‌توان واکنش‌های معلمان را به چهار طبقه اساسی تقسیم‌بندی کرد: پاسخ‌های رفتاری، پاسخ‌های هیجانی - عاطفی، پاسخ‌های فکری و روانی و پاسخ‌های جسمانی^{۱۷}. با توجه بیش تر به اطراف خود می‌توان معلمانی را مشاهده کرد که زیاد سیگار می‌کشند؛ بی‌وقفه صحبت می‌کنند؛ سریع رانندگی می‌کنند؛ همیشه احساس می‌کنند که کارشان سنگین تر از آن است که از عهده‌اش برآیند؛ در یک جا نمی‌توانند آرام بگیرند و بنشینند؛ همواره رفتار شتابزده دارند و احساس سردردهای مداوم و بد خوابی می‌کنند. چنین واکنش‌های درونی و بیرونی باید به عنوان تجلی فشارهای روانی فرد مورد توجه قرار بگیرند. این دسته از واکنش‌ها را می‌توان به صورت لیست بلندی که توسط معلمان اظهار شده است، مورد ارزیابی قرار داد: حساسیت بیش از اندازه نسبت به انتقاد، احساس عدم امنیت، دادن پاسخ‌های نامناسب به کودکان، احساس افسردگی در مقابل فشارها، احساس بی‌لیاقتی، احساس عدم اطمینان و آرامش، احساس تنیدگی، سخت‌گیری بیش از اندازه در دروس، خستگی مفرط، عصبی بودن، پریدن از خواب و اندیشیدن به مشکلات خود، بی میلی زیاد برای درگیر شدن با هر گونه کارهای مشاوره و راهنمایی، ناکامی، به تأخیر انداختن تصمیمات (بی تصمیمی و تردیدهای بی‌جا)، تلاش برای راضی نگاه داشتن همه افراد در تمامی اوقات، احساس گناه، احساس بی‌زاری و خستگی، طرح مشکلات کاری در منزل، عدم علاقه به زمان کاری در مدرسه و حتی ترس از آن مدت زمان، بدخلقی (در شرایطی که کاری به او تحمیل می‌شود)، سردرد، احساس تلف کردن وقت و عمر، احساس عدم توانایی (مقابله) در انجام مسؤلیت‌هایی که شخص فکر می‌کند بیش از اندازه سخت است، آرزوی به دست آوردن یک شغل دیگر، تحریک‌پذیری و بی‌قراری، عصبانیت از افراد خانواده یا خرده فرمایشات همکاران، بی‌خوابی به خصوص بعد از تعطیلات آخر هفته و روزی که باید در کلاس حاضر شوند، درس دادن‌های ضعیف و بی‌مایه و خارش‌ها و جوش‌های پوستی (۲).

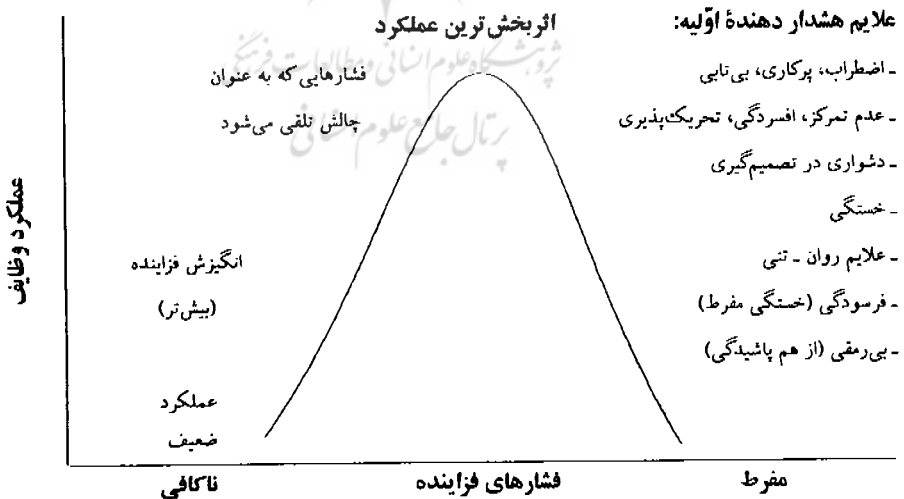
در ابتدا شخص سعی می‌کند این عوامل را تحت کنترل خود در آورد یا آنها را کاهش دهد؛ اما گاهی موفق نمی‌شود و تظاهرات بدنی رو به افزایش می‌گذارد و مشکلات کاری و خانوادگی فرد فزونی می‌یابد.

نظریه‌های مختلفی برای درک موقعیت‌های فشار آفرین وجود دارد؛ نظریه‌هایی که فرآیند واکنش‌های بدنی را در مقابل یک موقعیت پرفشار یا تداوم این موقعیت توضیح می‌دهند و مراحل مختلف اختلالات فکری و تحلیل قوای جسمانی را ارزیابی می‌کنند.

نظریه‌های دیگر نیز از نظر روان‌شناختی، واکنش‌های هیجانی رفتار انسان را در موقعیت‌های

ناگوار می‌سند. در مراحل ازدیاد فشار، پاسخ‌های فرد در محیط‌های آموزشی مورد توجه است. ممکن است فرد در مواجهه با شرایط اضطراب آور، ابتدا خود را کاملاً تطبیق دهد و مسأله مهمی برایش روی ندهد؛ اما در اثر استمرار محرک‌های پرفشار و عدم موفقیت در مواجهه با مشکل جدید، به آستانه سرکوبی پاسخ‌ها نزدیک می‌شود. پس از گذر از این مرحله و به نتیجه نرسیدن وسایل دفاعی روانی مناسب، فرد دچار اضطراب شدید می‌گردد و با رشد مسائل و مشکلات، علایم و نشانه‌های روان - تنی در او ظاهر می‌شود و در مراحل آخر دچار بی‌رقمی و از هم گسیختگی روانی می‌گردد (۱۴).

نظریه دیگری، رابطه عملکرد و وظایف فرد را در ضمن کار و همچنین فشارهایی که افراد تجربه می‌کنند و واکنش‌های آنها را مورد بررسی قرار می‌دهد. براساس این نظریه، دانشمندان اعتقاد دارند که وظایف سهل و آسان موجب عملکرد ضعیف فرد می‌شود. تقاضاهای بیش‌تر کاری محرکی برانگیزنده و نیروزا تلقی می‌شود؛ اما چنانچه دشواری‌های کاری خارج از توانایی‌های فرد باشد، منجر به اضطراب شدید، عدم تمرکز و کاهش اثربخشی در کار او می‌شود. تداوم تقاضاهای کاری بدون افزایش منابع مقابله با آنها ممکن است منجر به خستگی، فرسودگی، بی‌رقمی و از هم پاشیدگی روانی فرد گردد (۱۵). شکل زیر رابطه بین فشارها، عملکرد کاری و واکنش‌ها نسبت به فشار روانی را نشان می‌دهد (۲).



در اکثر موارد، فرد خود را با بیش‌تر شدن فشارها در محیط آموزشی وفق می‌دهد و هرچه کار مشکل‌تر می‌شود، فرد بالغ یا کسی که از لحاظ روانی مشکل خاصی ندارد تجارب و مهارت‌های بیش‌تری کسب می‌کند و به فردی متکی به نفس و پرتجربه تبدیل می‌گردد؛ آنچنان‌که شاید خود او نیز در ابتدا باور نمی‌کرده و بدان خوش‌بین نبوده است. مسائل مختلف آموزشی در افراد گوناگون واکنش‌های مختلفی ایجاد می‌کند و این خود معلمان هستند که باید شخصیت خود را برای به عهده گرفتن این مسؤولیت‌ها محکم بزنند. ویژگی‌های شخصی معلمان و راه‌های مقابله با فشارها، از جمله کنترل فرد بر محیط و شرایط کار و خانه، تعهد و پای‌بندی به هدف و تلقی فشارها به عنوان چالش‌ها، از اهمیت قابل ملاحظه‌ای برای مقابله با محرک‌های فشارزا برخوردارند (۱۶). در تحقیقی که طی سال ۱۹۸۹ به وسیلهٔ مؤسسه علوم و تکنولوژی در انگلستان، اسکاتلند، ایرلند شمالی و ویلز شده، ارتباط بسیار بالای فشار روانی بر روی بیماری‌های گوناگون مورد ارزیابی قرار گرفته است. براساس این تحقیقات، ۲۳ درصد معلمان با علایم مشخص کولیت، میگرن، مشکلات قلبی، حملات اضطرابی و دردهای ماهیچه‌ای گزارش شده‌اند. معلمان زن و مرد نسبت به حد متوسط جامعه به طور قابل ملاحظه‌ای سطوح بالاتری از اضطراب و افسردگی دارند و میزان و درصد این علایم تقریباً مساوی آن‌حدی است که در بیماران سرپایی بیمارستان‌های روانی مشاهده می‌شود. معلمان مرد علایم مشخص بیماری‌های روان - تنی بارزتری ظاهر می‌کنند. ۱۳ درصد معلمان مورد آزمایش، همیشه و ۱۵ درصد آنها گاهی از داروهای ضد افسردگی استفاده می‌کنند (۱۳). به اعتقاد این پژوهشگران، حرفهٔ معلمی از بسیاری مشاغل دیگر، مانند پزشکی، دندان‌پزشکی، پرستاری و مأمور مالیاتی فشارزاتر است؛ حتی آنها پیش‌بینی می‌کنند که در سال‌های ۱۹۹۰ مشاغل معلمی و پزشکی از مرحله خیلی فشارزا به مرحله بی‌نهایت فشارزا خواهند رسید.

بر طبق نظر دانهام چهار گروه اصلی از واکنش‌های افراد نسبت به فشار روانی به این ترتیب اهمیت پیدا می‌کنند: واکنش‌های جسمانی، هیجانی، روانی و رفتاری. ۱۰۰ درصد افراد گروه آزمایش او به دفعات مختلف از خستگی و تحریکات عصبی شکایت داشته‌اند. ۵۰ درصد افراد از سردردهای عصبی، تش‌های عضلانی، مثل پشت‌درد، ضربان شدید قلب، از بین رفتن هیجان و ... رنج می‌برند. ۳۳ درصد افراد به دفعات از ترس‌های بی‌پایه و اساس سخن می‌گویند. ۲۵ درصد به دردهای ناحیهٔ معده، افسردگی و عدم قدرت تمرکز دچار هستند و بسیاری از آنها نیز از میگرن، اختلال در بینایی و سرگیجه صحبت می‌کنند. در واقع، مشکلاتی که به آنها اشاره شده است بسیار فراتر از دامنهٔ واقعی آنهاست؛ تا حدی که از آستانهٔ تحمل، خستگی مفرط و از هم پاشیدگی روانی نیز می‌گذرد. این مطلب در گزارش‌هایی که از معلمان و مدیران به دست می‌آید به چشم

می‌خورد.

یکی از روشن‌ترین توضیحات در مورد بی‌رمقی روانی توصیفی است که پاینز و ماسلاچ ارائه می‌دهند (۱۷). به اعتقاد آنها بی‌رمقی روانی نشانه‌ای از فرسودگی هیجانی و جسمانی است که ناشی از رشد خود-پنداری منفی (مانند احساس ضعف نسبت به موفقیت و پیشرفت شخصی)، نگرش منفی نسبت به شغل خود (مانند یأس و دلسردی و افسردگی در مورد کار)، فقدان توجه و بی‌علاقگی و عدم احساس نسبت به مردم است. به عبارت دیگر، بی‌رمقی روانی یک شکل از واکنش نسبت به فشار روانی است که وقتی شروع می‌شود معمولاً بازگشت به حالت اول فرد را دشوار می‌سازد. نشانه‌های بی‌رمقی روانی شامل نشانه‌های جسمانی، مانند فرسودگی مزمن، مقاومت کم نسبت به بیماری و نشانه‌های روانی همچون بدگمانی عمیق و مؤثر در مورد کار، همکاران، کودکان و نظام آموزشی است و علائم رفتاری در غیبت‌های طولانی و ترک خدمت معلمی پس از یک دوره بیماری متجلی می‌شود.

پروژه تحقیقاتی که در مؤسسه علوم و تکنولوژی منچستر در سال ۱۹۹۰ انجام گرفت، نشان می‌دهد که ۶۶ درصد معلمان مورد تحقیق به شدت مایل بوده‌اند که در پنج سال آخر خدمت خود کارشان را ترک نمایند؛ ۲۸ درصد آنها دنبال شغل بهتری بودند و ۱۳ درصد آنان نیز زودتر از موعد خواهان بازنشستگی بودند (۱۳).

و سرانجام یک مطالعه تحقیقاتی که در مورد سیصد معلم دبیرستان انجام شد، نشان داد که نیمی از این گروه در شروع کار معلمی مشغول انتخاب پست‌های جدید بودند و بقیه معلمان قصد ترک کار معلمی را داشتند. معلمانی که اشتیاقی برای ماندن در آموزش و پرورش ندارند، بهای فشار روانی آن را خیلی بیش‌تر و سنگین‌تر از مزایای بالقوه آن رقم می‌زنند و معتقدند که روش‌های بهتری هم برای امرار معاش و گذران زندگی وجود دارد و نیازی به فشارهای جسمی و روانی فراوان این حرفه ندارند (۱۸).

از این مطالعات و تحقیقات می‌توان نتیجه گرفت که فشارهای روانی ناشی از کار معلمی، تأثیری به‌سزا در سلامت جسمی و روانی آنها دارد. با توسعه روزافزون آموزش و پرورش و تغییرات سریعی که در آن اتفاق می‌افتد، انتظارات گوناگون از آموزش و پرورش بیش‌تر می‌شود و فشارهای مضاعفی بر معلمان وارد می‌گردد که اگر از آستانه تحمل و قدرت مقابله آنها خارج باشد، پی‌آمدهای ناگواری برای آنها خواهد داشت. با توجه به مباحث فوق، اکنون به توضیح برخی راه‌هایی که به کاهش میزان فشارها در معلمان یاری می‌رساند می‌پردازیم.

روش‌های مقابلهٔ معلمان با فشارهای روانی

در سال ۱۹۸۰ طی تحقیقی در مدارس انگلستان از معلمان سؤال شد که در مقابل احساس فشار و اضطراب و خستگی ناشی از کار چه می‌کنند؟ و چه پاسخ‌ها و رفتارهایی از خود بروز می‌دهند؟ برخی پاسخ داده‌اند که پس از کار به استراحت می‌پردازند؛ دربارهٔ مسائل و مشکلات خود با دیگران صحبت می‌کنند؛ راجع به آینده و وقایع خوب و نشاط‌آور آن فکر می‌کنند و می‌کوشند از افکار فشارآور و نگران‌کننده فرار کنند یا افکار خود را تحت کنترل درآورند و خود را به فعالیت‌های لذت‌بخش پس از کار سرگرم کنند. گروهی نیز به کار بیش‌تر و بیش‌تر روی می‌آورند و به اصطلاح، خود را در کار غرق می‌کنند. بعضی از معلمان برای کنترل فشار کار، برنامه‌ریزی می‌کنند و بدون شتابزدگی و نگرانی می‌کوشند با عقل و منطق به سراغ مشکلات بروند.

محققان و روان‌شناسان راه‌های گوناگونی را برای مبارزه یا رویارویی با فشارها و اضطراب‌های مربوط به کار معلمی پیشنهاد کرده‌اند. برای مثال، از لیست‌های مختلف دانشمندان می‌توان به فعالیت‌هایی از قبیل ورزش، مراقبه، بازخورد زیستی، استفاده از غذاهای مناسب، وقت‌گذرانی با دوستان صمیمی، استفاده از هوای پاک و درگیر شدن در کارهای مورد علاقه برای آموزگاران اشاره کرد. در همین راستا کیریا کو چندین راه حل پیشنهاد می‌کند که معلمان با استفاده از آنها می‌توانند آرامش از دست رفتهٔ خود را دوباره به دست آورند (۱۹): به اعتقاد او معلمان باید:

۱- همهٔ مطالب را از جوانب مختلف مدنظر داشته باشند.

۲- خود و موقعیت خود را تحلیل کنند.

۳- محدودیت‌های خود را درک کرده تشخیص دهند.

۴- خود را در آرامش و آسایش نگاه دارند.

۵- آرامش پیداکنند (سخت نگیرند).

دانهام روش‌هایی را که برای کاهش فشار روانی در معلمان مطرح کرده است، به شرح زیر ارائه می‌دهد (۲):

۱. امکان وجود فشار روانی را در خود و همکارانتان بپذیرید.

۲. بیاموزید که اساساً فشار روانی چیست.

۳. با تشخیص فشارهایی که از تغییرات محیطی، تضاد نقش، شرایط بیدکاری و رفتار دانش‌آموزان در مدرسه به وجود می‌آید، روبه‌رو شده با آنها مقابله کنید.

۴. پیامزید تا واکنش‌هایتان را نسبت به فشارها بشناسید. برای مثال، در رفتار و روابط خود با دیگران، در هیجانات، در فکر کردن‌ها و در واکنش‌های بدنتان.

۵. روش‌های مقابله با فشارها را در کار و خارج از محیط کار از یکدیگر تمییز و تشخیص دهید.

۶. برنامه‌های آموزش کاهش فشار روانی را در سطوح فردی، گروه آزمایشی، گروه راهنمایی و مشاوره و کل مدرسه توسعه دهید؛ به طوری که شما را قادر سازد دامنه وسیعی از منابع شخصی، سازمانی، اجتماعی و خانوادگی را که می‌توانید برای مقابله با فشارها و واکنش‌هایتان به کار ببرید، قابل استفاده کند.

اجرای برنامه‌ها و روش‌های آموزش کاهش فشار روانی - هم به طور انفرادی و هم به صورت دست جمعی - در گروه‌های مختلف، در همه اوقات و در همه سطوح کاری یا خانوادگی فرد را قادر می‌سازد که همیشه با استفاده از منابع شناخته شده از عهده حل مشکلات و فشارهای ناشی از آنها برآید. معلمانی که زندگی‌شان تنها در کارشان خلاصه می‌شود و همه جنبه‌های مفید دیگر زندگی را فراموش می‌کنند و با تلاش دائمی، جاه‌طلبی و شتابزدگی به دنبال کسب موفقیت و دست آورد بیش‌تر و زیادتر در مدت زمان کمتری هستند، افرادی می‌باشند که به واسطه فشارهای مختلف در معرض خطر بیماری‌های مختلف قلبی قرار دارند (۲۰). معمولاً برای پیش‌گیری از امراض مهلک و کشنده‌ای از این نوع به افرادی که همه چیزشان در کار و تلاش بی‌وقفه خلاصه می‌شود، توصیه می‌کنند که به جنبه‌های ارضاکننده دیگری در فرآیند زندگی توجه کنند تا بتوانند محرک‌های شدید فشارآور بر خود را کم کنند یا آنها را تحت کنترل درآورند. معلمان در مقابله با فشارهای روانی از منابع مختلفی استفاده می‌کنند و روش‌ها یا استراتژی‌های گوناگونی برای کاهش فشارها به کار می‌برند. انتخاب شیوه مقابله با فشار روانی به درک و شناخت معلمان از محرک‌های فشارزا و مهارت و آمادگی آنان برای مقابله با آنها بستگی دارد. کاپلان معتقد است که برای مقابله با فشار روانی، معلمان باید مبادرت به کسب اطلاعات درباره محرک‌های فشارزا کنند؛ احساسات منفی و مثبت خود را آزادانه بیان کنند و در عین حال، بر احساسات خود تسلط داشته باشند؛ از گرفتن کمک از دیگران ابا نکنند و مشکلات خود را به صورت اجزای قابل کنترل درآورند تا بتوانند آنها را حل و فصل کنند؛ به خودشان اعتماد داشته باشند و در مورد نتایج کارشان خوش‌بین باشند (۲۱).

مکانیک معتقد است که در کوشش برای درک واکنش‌ها نسبت به فشار روانی باید توجه بیش‌تر به حل مسأله و رفتارهای مقابله با آنها معطوف شود. او پیشنهاد می‌کند هنگامی که معلمان می‌کوشند با فشارهای شدید روانی مقابله کنند در واقع باید مهارت‌ها، تجربه، دانش و ویژگی‌های

شخصیتی خود را در این عمل به کار گیرند و از روابط حمایت شونده در محیط کار، خانه و جامعه نیز استفاده کنند (۵).

بر اساس نظریه‌های دیگر، مقابله با فشار روانی می‌تواند از دو جنبه مورد توجه قرار بگیرد: جنبهٔ اول به موقعیت فشار آور توجه دارد و جنبهٔ دوم بیش‌تر به افکار، احساسات و واکنش‌های بدنی نسبت به فشار روانی مرتبط است تا تلاش برای تغییر موقعیت فشار آور یا ادراک فرد از آن. به زعم لازاروس هر دو این روش‌های مقابله مستلزم استفاده از عوامل مثبت است (۲۲).

لازاروس مؤثرترین روش‌های مورد استفاده برای مقابله با فشارها را شامل مواردی از این قبیل می‌داند: ارتباط داشتن با دوستان، تکمیل یک کار یا وظیفه، احساس سلامتی، خواب کافی، خارج از خانه (در رستوران) غذا خوردن، تحقق مسؤلیت‌ها، ملاقات کردن، تلفن زدن یا نامه نوشتن، داشتن فعالیت‌های لذت‌بخش در خانه. تحقیقات پارکر نشان می‌دهد که سطوح فشار روانی معلمان وقتی که روش‌های مقابله با آنها قوی یا ضعیف باشد، زیاد است (۲۳). برای این معلمان حمایت اجتماعی عاملی بسیار مهم در کنترل مؤثر فشار روانی به حساب می‌آید. دانهام اعتقاد دارد که معلمان طیف وسیعی از مهارت‌ها، روش‌ها، دانش، تجربه، روابط، افکار و فعالیت‌ها را برای مقابله با فشار روانی مورد استفاده قرار می‌دهند که اینها می‌تواند به چهار دسته از منابع شخصی، میان شخصی، سازمانی و اجتماعی طبقه‌بندی شود.

کیریاکو منابعی را که معلمان برای مقابله با فشار روانی و کاهش آن به کار می‌برند، مشخص کرده است. بعضی از این منابع به شرح زیر تعیین شده‌اند (۴):

- از برخورد اجتناب کنید.

- ریشهٔ بالقوه یا منبع فشار روانی را به طور دقیق شناسایی نمایید.
- خود را متقاعد کنید که کارها در نهایت، درست خواهد شد.
- مشکل را به حال خود رها نکنید، بلکه آن را به نحوی رضایت بخش حل نمایید.
- بکوشید دیگران متوجه شوند که شما نهایت سعی خود را به عمل می‌آورید.
- وقتی که روز کاری به اتمام رسیده است کار را فراموش کنید و آرامش را در خود ایجاد نمایید.
- با فعالیت‌های لذت‌بخش پس از پایان کار از خودتان لذت ببرید.
- در مورد چیزی نگران نباشید یا در مورد آن فکر نکنید.
- احساسات و ناکامی‌های خود را آشکارا بیان کنید، تا بتوانید به طور منطقی در مورد مشکلاتان فکر کنید.
- به کارهای خوب و پسندیده فکر کنید و بیش‌تر و زیادتر خود را غرق کار کنید.

- برنامه‌ها و استراتژی‌هایی را برای برطرف کردن منابع فشارها در نظر بگیرید و آنها را اولویت‌بندی کنید.
- حالت‌های روانی خود (مثل تحریک‌پذیری) را برای همکارانتان در محیط کار آشکارا بیان کنید و اجازه ندهید تا مسأله‌ای از درون شما را ناراحت کند.
- میکینبام استدلال می‌کند که این چند پیشنهاد می‌تواند در زندگی افرادی که به شدت کار و تلاش، کمال‌گرایی و سخت‌گیری را سرلوحه برنامه‌های خود قرار داده‌اند، تغییرات زیادی به وجود آورد (۲۴):

 ۱. تنها به مراقبت و تسکین و ایجاد آرامش عمیق در خود مبادرت ورزید.
 ۲. کارها را یکی‌یکی انجام دهید و هیچ‌گاه سعی نکنید در یک زمان چند کار را انجام دهید.
 ۳. وقت زیادی را برای کارهایی از قبیل خوردن، کارکردن، صحبت کردن، گوش کردن و بازی کردن اختصاص دهید.
 ۴. بیاموزید که برای لذت بردن از کارها وقت صرف کنید؛ از قبیل لذت از موسیقی، مطالعه، ورزش و سرگرمی‌های مورد علاقه شخصی.
 ۵. از این تجارب لذت‌بخش برای غنا بخشیدن به زندگی خود استفاده کنید: ورزش، مطالعه و سرگرمی.

به طور کلی ایجاد آرامش روحی را هرگز به حساب وقت تلف کردن نگذارید یا از آن به عنوان امتیازی برای نمایش دادن برتری خود نسبت به دیگران تلقی نکنید.

اهمیت کار معلم و ارائه پیشنهادهایی برای دست‌اندرکاران تعلیم و تربیت ایران جهت کاهش محرک‌های فشارزا در کار معلم

تحلیل و بررسی یافته‌های تحقیقات پژوهشگران و مطالعه کتاب‌ها و مقاله‌های دانشمندان در مورد معلم و امر تدریس نشان می‌دهد که شغل معلمی از مشاغل تخصصی سخت محسوب می‌شود و از اهمیت حرفه‌ای بالایی برخوردار است. صرف‌نظر از نظام‌های آموزشی مختلف، تقریباً معلمان همه کشورهای جهان با مشکلات بسیار متنوع، متعدد و پیچیده‌ای مواجه هستند که ناشی از ماهیت کار آنها از یک سو و سرشت پیچیده دانش‌آموزان، این موجودات متفاوت و منحصر به فرد، از سوی دیگر است.

بسیاری از نظام‌های آموزشی که به اهمیت کار معلم و ارزش‌های بالقوه آن پی برده‌اند، با انجام تحقیقات گسترده در مورد ابعاد گوناگون کار معلمی اقدامات اساسی زیادی را برای رفع

مسائل و مشکلات آن انجام داده‌اند و در مجموع، به نتایج هشدار دهنده‌ای دست یافته‌اند که تحلیل این نتایج موجب ارتقای ادراک و تعمیق شناخت دانشمندان و صاحب‌نظران از موضوع شده است. بر اساس نگرش‌های جدید، معلمی به عنوان یک قلمرو حرفه‌ای مستقل تلقی می‌شود که در آن، معلمان به صورت افرادی متخصص و دارای استقلال رأی و آزادی عمل ملاحظه می‌شوند. اما در کشورهای دیگر، از جمله کشور ما، تحقیقات علمی چندانی در مورد ابعاد گوناگون مشکلات شغلی معلمی انجام نشده و تلقی و ادراک کلی ما از معلم و کار معلمی بیش‌تر براساس روند تاریخی تکامل این حرفه، قواعد و شواهد کلی و تجربی، چارچوب‌های اداری و قانونی، آیین‌نامه و دستورعمل‌های کاری و توصیه‌های کارشناسان آموزش و پرورش شکل گرفته است. یافته‌های علمی کم‌تر مبنای شناخت بهتر ما از کار معلمی بوده است و در نتیجه معلم به عنوان یک فرد حرفه‌ای که باید دارای بینش، دانش تخصصی و روش مستقل کاری باشد، تلقی نمی‌شود. برداشت ما از پیچیدگی‌ها و ظرافت‌های کار معلم یک برداشت اداری است که در بیش‌تر موارد با استناد به آیین‌نامه‌ها و مقررات، قابل توجیه است. عدم شناخت دقیق از مؤلفه‌های مؤثر بر این حرفه، سبب بروز مشکلات فراوانی برای معلمان شده است. بالا رفتن سطح انتظارات مردم و جامعه از آموزش و پرورش و ناتوانی آن در ارائه یک آموزش و پرورش کیفی فراگیر، فشارهای روانی زیادی بر معلمان وارد می‌کند که خواه ناخواه، اثرات ناخوش آیند و ناخواسته‌ای بر عملکردشان می‌گذارد. به رغم شناخت این واقعیت، مسئولان آموزش و پرورش و مربیان و محققان تعلیم و تربیت، به علت اولویت‌های دیگر آموزش و پرورش، هنوز مطالعات جامعی در مورد علل و منابع فشارهای روانی معلمان انجام نداده‌اند و به همین دلیل، درک و شناخت صحیح و معتبری نسبت به آنها ندارند. روش‌های مقابله با فشارهای روانی، بیش‌تر به خود معلمان واگذار شده است تا آنها براساس سطح آگاهی و عقل سلیم خود این کار را صورت دهند نه بر بنیاد راه کارهای علمی پیشنهادی صاحب‌نظران و محققان. البته با توجه به تشدید محدودیت‌های مختلف (از قبیل کمبود یا نامناسب بودن فضاهای آموزشی و پرورشی، ازدیاد دانش‌آموزان کلاس‌های درس، ناهمگون بودن دانش‌آموزان از لحاظ سطح آموزشی و پیشرفت تحصیلی، انتظارات بالای جامعه برای دریافت آموزش و پرورش کیفی و پایین بودن توانایی‌ها و انگیزه‌های کاری) فشارهای روانی زیادی بر معلمان تحمیل می‌شود که نیازمند توجه خاص مسئولان نسبت به آنهاست. به مشکلات معلمان باید به عنوان ابعاد کلیدی کار آنها توجه کرد و از این راه، سلامت جسمی و روانی آنها را تا حدی تأمین نمود تا در نهایت، عملکرد مطلوب آنها تضمین شود. پیشنهادهای زیر که به مسئولان ردهٔ بالای آموزش و پرورش و مدیران و معلمان مدارس داده شده است، می‌تواند فشارهای روانی ناشی از این حرفه را تا حدودی کاهش دهد؛

انگیزه‌های قوی کاری در آنها ایجاد کند و عملکرد بالایی را به وسیلهٔ معلمان نوید دهد.

● پیشنهادهای کاربردی به مسؤولان ارشد آموزش و پرورش، محققان تعلیم و تربیت و مراجع تصمیم‌گیری در مورد کاهش فشارهای روانی معلمان:

- انجام تحقیقات علمی جامع در کل کشور (به علت متمرکز بودن نظام آموزشی) در مورد علل فشار روانی و نیز طبقه‌بندی و مقایسهٔ این فشارها در نزد معلمان تا بدین وسیله، شناخت دقیقی نسبت به علل فشارهای روانی در نقاط مختلف کشور حاصل شود.

- استفاده از نتایج این تحقیقات برای مقابله با منابع فشارهای روانی معلمان، با هدف کاهش مسائل و مشکلات ناشی از فشارهای روانی.

- حمایت جدی و عملی دولت و آموزش و پرورش برای تقلیل یا رفع مسائل و مشکلات کاری معلمان که موجب بروز فشارهای روانی در معلمان می‌گردد.

- تلاش مجدانهٔ دولت و آموزش و پرورش برای تدوین قوانین به منظور ارتقای اهمیت اجتماعی شغل معلمی به عنوان یک حرفهٔ مستقل مانند پزشکی و مهندسی (به طوری که افراد شایسته، مستعد و علاقه‌مند بیش‌تری جذب آموزش و پرورش شوند).

- حمایت دولت، آموزش و پرورش و سایر نهادها برای ایجاد تغییرات اساسی در نحوهٔ نگرش جامعه نسبت به شغل معلمی، از طریق اعطای آزادی عمل بیش‌تر و استقلال کاری به عنوان یک حرفهٔ مستقل.

- اتخاذ تدابیر اساسی و بنیادی به منظور رفع مشکلات اقتصادی معلمان و ایجاد تعادل منطقی میان سطح درآمدها و هزینه‌های معلمان (افزایش ناچیز سالیانه منجر به ایجاد این تعادل نمی‌گردد).

- وضع استانداردهای علمی بالا برای گزینش و استخدام معلمان، به منظور حفظ کیفیت موردنظر مسؤولان و مردم (هرچه صلاحیت‌ها، مهارت‌ها و توان‌مندی‌های حرفه‌ای معلمان بالاتر باشد، فشارهای روانی کم‌تری را تجربه خواهند کرد).

- اجازهٔ تأسیس اتحادیه حرفه‌ای معلمان از سوی دولت به نحوی که نمایندگان معلمان بتوانند از حقوق و منافع معلمان در موارد ضروری دفاع کنند؛ در خصوص ارتقای شغلی معلمان تصمیماتی بگیرند و در حل یا جلوگیری از بروز بحران‌ها به آموزش و پرورش مساعدت نمایند.

- سعی در ارتقای آگاهی و ادراک مسؤولان رده بالای آموزش و پرورش از ماهیت، ارزش و اهمیت کار معلم و معلمی و اتخاذ تصمیماتی مناسب براساس درک صحیح از آنها.

- شرکت دادن فعالانه معلمان در تغییرات بنیادی و تصمیم‌گیری‌هایی که منجر به ایجاد تغییراتی در خود معلمان می‌شود (از طریق انتخاب نمایندگان معلمان توسط خود معلمان).
- تجدیدنظر در برنامه‌های درسی کشور به نحوی که محتوا، حجم، مدت زمان تخصیص یافته، سودمند و کاربردی بودن درس‌ها، از نظر معلمان قابل توجه بوده پذیرش درونی آنها را به دنبال داشته باشد.

- تبیین و تشریح هدف‌ها و خط‌مشی‌های کلی آموزش و پرورش توسط مسئولان که باید به اصلاحات اساسی منجر شود و نیز تشریح نقش معلمان در انجام موفق این اصلاحات.

- ارائه تصویری روشن از مسؤلیت‌ها و وظایف معلمان، با توجه به واقعیت‌ها، شرایط، امکانات و محدودیت‌های کار معلم و تفهیم انتظارات و توقعات مسئولان و مردم با توجه به این مؤلفه‌ها.

- تخصیص منابع مالی، مادی، انسانی و اطلاعاتی لازم برای انجام وظایف معلمان و مطلع ساختن آنها از وجود این منابع.

- توجه بیش‌تر به رشد، پیشرفت و ارتقای حرفه‌ای معلمان تا کنترل‌ها و بازرسی‌های محدودکننده تشریفاتی و بی‌ثمر؛ به نحوی که آنها خود را در کانون توجه آموزش و پرورش ببینند و انگیزه‌های قوی موفقیت پیدا کنند.

● پیشنهادهای کاربردی به مدیران مدارس در مورد کاهش فشارهای روانی معلمان:

- فراهم کردن شرایط مطلوب کاری، به خصوص شرایط فیزیکی مناسب، برای معلمان.
- ایجاد جو مثبت و سالم بین معلمان؛ به نحوی که معلمان روحیه و انگیزه لازم را برای انجام تعهدات خود به طور مطلوب داشته باشند.
- مشارکت معلمان در امور مربوط به مدرسه، از طریق همه‌پرسی از معلمان، نظرخواهی، نگرش‌سنجی، نیازسنجی و به‌کارگیری نظرها، پیشنهادها و انتقادهای آنان در تصمیم‌گیری‌ها برای اصلاح امور مدرسه.
- جلب موافقت معلمان در ایجاد تغییرات در برنامه کاری آنها و تکلیف وظیفه به آنها براساس علاقه، تجربه، تخصص و کشش آنها.
- سعی در کاهش مشکلات ناشی از برنامه درسی که موجب فشار روانی در معلمان می‌گردد.
- تفویض اختیار بیش‌تر برای انتخاب راه و روش کار، منابع مختلف و نحوه ارزشیابی

در چارچوب‌های تعیین شده.

- ایجاد ارتباطات گسترده، باز، صمیمی و صریح میان معلمان و نیز معلمان و مدیران؛ به طوری که هر معلمی فرصت ابراز عقیده، پیشنهاد و انتقاد داشته باشد.

- سعی در رفع مسائل و مشکلات مختلفی که معلمان را آزار می‌دهد و بر عملکرد آنها تأثیر می‌گذارد.

- جلب اعتماد معلمان؛ به طوری که آزادانه و با اطمینان خاطر، مسائل و مشکلات خود را مطرح کرده در صدد رفع آنها برآیند.

- تشکیل نشست‌های غیررسمی که در آن معلمان آزادانه و بدون دغدغه کاری، مسائل و مشکلات را مطرح کنند و به تبادل نظر بپردازند؛ از تجارب همدیگر استفاده کنند؛ به یکدیگر ارائه طریق نمایند؛ از حال هم باخبر شوند؛ در انجام کارها به یکدیگر کمک کنند (کمک در حرفه دال بر ضعف معلم نیست) و گفت‌وگوهای غیرکاری در مورد مسائلی از قبیل میهمانی و گردش‌های دسته‌جمعی داشته باشند.

- راه‌اندازی کارگاه‌ها و سمینارهای محلی براساس نیازهای واقعی معلمان با هدف کاهش مسائل و مشکلات آموزشی آنها، ارتقای دانش تخصصی و بالا بردن مهارت‌های کاری و برطرف کردن نیازهایی که معلمان را دچار رکود علمی (و از دست دادن اعتماد به نفس) می‌کند.

- ایجاد تسهیلات آموزشی، خدماتی، رفاهی و تفریحی یا ارتباط با مراکز و سازمان‌هایی که به نحوی بتوانند این‌گونه تسهیلات را در اختیار معلمان قرار دهند تا جریان کاری آنها (تدریس) را تسهیل نماید.

- سعی در شناخت ضعف‌ها، ناراحتی‌ها، ناکامی‌ها و ناخرسندی‌های معلمان، قبل از آن که این منابع موجب بروز یا تداوم فشارهای روانی در معلمان گردد و بر عملکرد آنها تأثیر منفی بگذارد.

- سعی در کمک به معلمانی که به واسطه مشکلات شخصی، نیازمند توجه بیشترتری هستند. البته این توجه نباید به صورتی باشد که معلمان به عنوان افرادی ضعیف و کم‌توان معرفی گردند و به علت مشکلات و نیازهایشان (نیازهای اقتصادی، مشکلات آموزشی و مشکلات انسانی و ارتباطی) در مدرسه انگشت‌نما شوند.

● پیشنهادهایی به معلمان در مورد کاهش (یا رفع) فشارهای روانی:

- شناختی واقعی و صحیح از خود و استعدادها، توانایی‌ها، علایق، گرایش‌ها، مهارت‌ها، کشش‌های عاطفی - روانی، نیرو و انرژی، روحیه، انگیزه‌ها و هدف‌های خود پیدا کنید و در مسیر زندگی حرفه‌ای، با توجه به شناخت خود (شناخت نقاط ضعف و قوت) گام بردارید.

- نقاط ضعف و محدودیت‌های خود را شناسایی کرده آنها را بپذیرید؛ اما بکوشید در مدت زمان معینی آنها را از بین ببرید. همچنین اجازه ندهید که این نقاط ضعف مدت طولانی بر شما چیره شود و باعث بروز فشارهای روانی و ناراحتی‌ها و مشکلات بعدی شما گردد.

- همهٔ انسان‌ها دارای محدودیت‌های فردی هستند؛ بنابراین سعی نکنید که به طور دائم با آنها بسازید، بلکه بکوشید تا حد امکان بر آنها فائق شوید.

- قبل از انتخاب مسیر شغلی حرفه‌ای یا پیوستن به یک سازمان معین، تفکر و بررسی کنید؛ زیرا انتخاب شغل انتخاب نحوهٔ زندگی است و انتخاب زندگی که با خلق و خو و شخصیت و منش فرد سازگار نباشد، باعث ایجاد فشارهای روانی بالا در همهٔ عمر می‌شود. - سعی کنید پس از گرویدن به سازمان خود، از محیط کارتان لذت ببرید (محیط کار برای شما باید لذت‌بخش و نشاط‌آور باشد). اگر به مدرسه، دانش‌آموزان و همکاران خود علاقه‌مند نباشید و آنها را نپذیرید، احتمالاً در تعارض دائمی با خودتان خواهید بود و متحمل فشارهای روانی بالایی خواهید شد.

- علل فشار روانی را در خودتان شناسایی کرده و به موقعیت‌ها و شرایط آزار دهنده توجه کنید و بکوشید از راه کارهای مؤثر برای مقابله با آنها استفاده کنید.

- نسبت به کار و اطرافیان خود نگرش و احساسات مثبت داشته باشید (این کار در درجهٔ اول مستلزم خودپنداری مثبت از خودتان است). سعی کنید با احساسات و نگرش‌های منفی نسبت به خودتان و دیگران زندگی نکنید؛ زیرا موجب بدبینی به مسائل و اضمحلال اعتماد به نفس می‌گردد.

- از مهارت‌ها، دانش‌ها و روش‌های کاری خود به نحو مطلوبی آگاه باشید تا جایی که بر کارتان تسلط پیدا کنید. اجازه ندهید به دلیل عدم تسلط بر دانش و روش کاری، کارتان بر شما مسلط شود.

- کار را سخت نگیرید؛ اما سخت‌کوش باشید و بر کیفیت کار تکیه کنید تا نتایج آن موجب خرسندی و احساس موفقیت در شما گردد.

- کار لازمه زندگی است، اما همه زندگی کار نیست. سعی کنید به جنبه‌های دیگری از زندگی که نشاط‌انگیز، لذت‌بخش و ارضاکننده است توجه داشته باشید (مانند صلۀ رحم، مطالعه، ورزش، کارهای دستی، گردش، مسافرت، تولید و ساختن).
- اوقاتی را برای فراغت در نظر بگیرید و از این اوقات فراغت به نحو دلخواه استفاده کنید؛ به طوری که شما را برای انجام فعالیت‌های بیش‌تر آماده سازد.
- ارتباطات دوستانه و صمیمانه با اطرافیان خود داشته باشید. انسان ذاتاً مدنی‌الطبع است؛ پس خودتان را منزوی و محصور در کار نکنید و با همکاران و دوستان خود معاشرت کنید. (ریشه بسیاری از فشارهای روانی در این معاشرت‌های دوستانه شناسایی و حل می‌شود).
- چند کار را که ماهیتی متفاوت دارد، برای امرارمعاش انجام ندهید (اگرچه یک پدیده شایع در میان بیش‌تر مشاغل است)، زیرا به علت عدم علاقه به کار و تنها به خاطر کسب درآمد، این امر موجب بروز فشارهای روانی می‌شود و بر عملکردتان تأثیرات ناخوش آیند و نامطلوب می‌گذارد.
- در مورد مشکلات کاری خود حتماً با دیگران گفت‌وگو کنید و پیش از استیصال و درماندگی، برای آنها راه‌حل‌های منطقی پیدا نمایید.
- دانش و اطلاعات تخصصی خود را در مورد کارتان؛ یعنی دانش آموز، منابع درسی، روش‌های تدریس (تکنولوژی آموزشی)، شیوه‌های ارزشیابی، ماهیت انسان و نحوه یادگیری و روابط انسانی، هر روز گسترش دهید و آنها را به‌هنگام نگاه دارید. تسلط به مؤلفه‌های متعدد و پیچیده موجب ارتقای اعتماد به نفس در شما می‌شود و احساس موفقیت و رضامندی را ایجاد می‌کند.
- همواره آرامش داشته باشید و این آرامش خاطر را به اطرافیان خود نیز منتقل کنید. حالت‌های عصبی، پرخاشگری، خصومت و حسادت را از خود دور کنید و همیشه در صدد کنترل نفس خویش باشید تا متحمل فشارهای روانی ناشی از آن نشوید.

نتیجه‌گیری

روان‌شناسان پیشنهاد می‌کنند برای کاهش عوامل فشارزا، افراد باید بتوانند اوقات هفتگی خود را طوری تنظیم نمایند که هم برای انجام کارهای ضروری شغلی و هم برای پرداختن به خود، وقت کافی داشته باشند. صرف وقت برای فعالیت‌های خارج از محیط کار یک ضرورت است؛ زیرا

بردن فکر کار، خود کار و نگرانی‌های کاری به خانه مثل این است که فرد شیفت دوم کار را در خانه شروع کرده است. این روند کاری در درازمدت لطمه‌ها و صدمه‌های زیادی به معلمان، از بعد جسمی و روانی، وارد می‌کند. بسیاری از محرک‌های فشارزا، شرایط و موقعیت‌های کاری و روش‌های مقابله با آنها شاید با محیط‌های آموزشی ما هماهنگ نباشد؛ اما وجه مشترک همه مدارس در همه جوامع وجود دانش‌آموزان و معلمان در کنار یکدیگر است. همین باعث می‌شود که به طور طبیعی مسائل و مشکلات مشابه و مشترکی کم و بیش در همه نظام‌های آموزشی تجربه شود. از آنجا که معلمان در جوامع مختلف با مشکلات تقریباً همسانی در محیط‌های آموزشی مواجه هستند، می‌توان برخی از این روش‌ها و راهبردها را در مورد کاهش فشارهای ناشی از کار برای معلمان ما نیز توصیه کرد. معلمان ایرانی شاید مسائلی را تجربه کنند که دامنه‌اش با دامنه فشارهای معلمان دیگر کشورها تفاوت داشته باشد؛ اما مسلم این است که دامنه وسیعی از این فشارها به نوعی دیگر در میان معلمان ما نیز وجود دارد و مستلزم توجه و عنایت خاص است. مشکلاتی که دانش‌آموزان مدارس غربی برای معلمان و اولیای مدرسه خود می‌آفرینند، بسیار وخیم‌تر و بدخیم‌تر از مسائلی است که در مدارس ما به چشم می‌خورد. البته ما نیز همه روزه در مراکز مشاوره و راهنمایی مدارس، شاهد و ناظر گرفتاری‌های بسیار دانش‌آموزان با خانواده‌هایشان و با معلمان و اولیای مدارس هستیم. اما ریشه‌یابی این مشکلات در دانش‌آموزان ایرانی و غربی ما را به سرچشمه‌های گوناگونی می‌کشاند که از بحث ما خارج است. معلمان همه جوامع به علت انتظارات و تقاضاهای گوناگون از فشارهای روانی زیادی رنج می‌برند؛ فشارهایی که آیینة محیط کار، خانواده و جامعه است. به گفته آن پسی مدارس سازمان‌هایی نیستند که آسان اداره شوند؛ آنها زمینه‌های بالقوه‌ای برای بحث و مجادله بین علایق متعارض در جامعه هستند که تقریباً انتقاد پیوسته از معلمان را به وجود می‌آورد (۲۵). همین زمینه‌های انتقاد پیوسته و مداوم از معلمان، فشار روانی زیادی بر آنان تحمیل می‌کند؛ در حالی که از موانع آموزشی و مؤلفه‌های دیگر نظام آموزشی، مانند ساختمان مدارس، برنامه آموزشی و درسی، محتوا و مواد درسی، مشکلات سازمانی مدارس و مدیریت مدارس، تقریباً اصلاً صحبت نمی‌شود.

از این تحقیقات می‌توان نتیجه گرفت که باید برای فشارها و صدمات جسمی و روانی که به معلمان تمامی سطوح آموزشی وارد می‌شود، فکر عاجلی کرد تا آنها با انگیزه، روحیه و رضایت بیش‌تری به کار خود ادامه دهند. به این ترتیب، باید از میزان فرار افراد از این شغل به مشاغل دیگر جلوگیری شود و از سوی دیگر، افرادی با ویژگی‌های بارز معلمی را تشویق کرد که پیوسته به این شغل مقدس روی بیاورند. باید تا حد امکان تلاش شود فشارهای روانی این شغل کاهش یابد و بیماری‌های دامن‌گیر معلمان به حداقل برسد. معلمی حرفه‌ای است که باید همراه با علاقه و عشق

مفروضه به کودکان و محیط کارشان باشد؛ زیرا معلمان باید از جان خود مایه بگذارند تا بتوانند به وظیفه اصلی خود عمل کنند. بنابراین تقاضاهای غیرمنطقی، بی حد و اضافی و ایجاد یک محیط ناامن، سرد و پر خصومت هرگز به ایجاد یک آموزش و پرورش متعالی و پیشرفته کمک نمی‌کند. باید به معلمان و دانش‌آموزان کمک شود تا مسائل و مشکلات کاری و محرك‌های فشارزا را تحت کنترل درآورند. به معلمان از این جهت که بتوانند با محبت و ایثار فراوان به نوع بشر، در راه تعالی و پیشرفت کودکان ما گام بردارند و به دانش‌آموزان از این جهت که آنها معلمان فردای کشور محسوب می‌شوند. به همین جهت باید از ایجاد فشارهای تحمل‌ناپذیر در معلمان پرهیز شود و محیطی آرام، اطمینان‌بخش، امیدوارکننده و رضایت‌بخش در خانه، مدرسه و جامعه برای آنان فراهم گردد. همچنین حل مشکلات آموزش و پرورش دانش‌آموزان باید در کانون توجه مسؤولان کشور قرار بگیرد تا بهداشت و سلامت جسمی و روانی آنها به عنوان معلمان آتی کشور تأمین و تضمین شود. هنگامی که آمار و ارقام عظیم تقریبی ۲۰ میلیونی مربوط به دانش‌آموزان و معلمان مطرح می‌شود، شاید تنها اهمیت کمی مسأله، توجه به این دو قشر مهم و سرنوشت‌ساز جامعه را اجتناب‌ناپذیر و ضروری سازد و آن را ناخواسته در کانون دید و توجه خاص مسؤولان کشور قرار دهد.

- 1- Physical, and Psychosomatic Disorders
- 2- Stress
- 3- Stressors
- 4- Agitation
- 5- Depression
- 6- Irritation
- 7- Lack of Concentration
- 8- Tenseness
- 9- Weepiness
- 10- Feeling of Inefficiency
- 11- Inability to Control
- 12- Role Conflict and Ambiguity
- 13- Physical Pressures
- 14- Financial Pressures
- 15- Organizational Pressures
- 16- Instructional Noises (Educational Barriers)
- 17- Behavioural, emotional, mental, and Physical Reactions to stress



شعبه پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی

- 1- Singer Marc. G. **Human Resource Management** PWS - Kent Publishing Company, Boston, 1990.
- 2- Dunhum, J. **Stress in Teaching**, 2nd Edition. Routledge London, 1992.
- 3- Symonds, G.P. "Use and Abuse of the term **Flying Stress**" in Air Ministry, Psychological Disorders in Flying Personnel of the Royal Air Force, 1947.
- 4- Kyriacou, C. **Social Support and Occupational Stress Among School Teachers**, *Educational Studies* 7. 1981.
- 5- Mechanic, D. Invited Commentary in K.H. Appley and R. Trumbull (eds) **Psychological stress**, Newyork: Apple Century Craft, 1967.
- 6- Burke, E. and Duham, J. **Identifying stress in language Teaching**. *British Journal of languages Teaching* 20, 1982.
- 7- Jones, N. (ed) **Special Educational Needs: Review 1**, Lewes: The Falmer Press, 1989.
- 8- Morgan, D. and Hart, S. **Improving classroom Behaviour**, *New Directions for teachers and pupils* London: Cassell, 1989.
- 9- Lawrence, J. Steed, D. and Young, P. "Monitoring Teachers' Reports of Incidents of **Disruptive Behaviour in two Secondary Schools: Multidiciplinary research and Intervention**, *Educational Studies* 9. 1983.
- 10- Mc Manus, M. **Troublesome Behaviour in the Classroom**, Routledge, london, 1989.
- 11- Department of Education and science and Welsh Office, **Discipline in schools (Elton Report)**, London: HMSO 1989.
- 12- Houghton, S. Wheldall, K. and Merrett, F. **Classroom behaviour which secondary school Teachers say they find most troublesome**. *British Educational Research Journal* 17. 1988.
- 13- Traverse, C. and cooper, C. **Survey on Occupational stress, among teachers in the United Kingdom**, Manchester: University of Manchester Institute of science and Technology 1990.
- 14- A ppley, M.H. Invited Commentary in A ppley, M.H and Trumbull, R. (eds) **psychological stress**, New york: A ppleton Century Crofts, 1967.
- 15- Hebb, D. **Textbook of Psychology**, Philadelphia: Saunders, 1972.
- 16- Manning, M.R., Williams, R.F. and wolfe, D.M. "Hardiness and the Relationship Between **Stressors and Outcomes**" *Work and Stress* 2,3, 1988.

- 17- Pines, A. and Maslach, C. "Characteristics of staff burn - out in Mental Health settings" Hospital and community Psychiatry 29. 1978.
- 18- Smithers, A. and Robinson, P. **Teacher loss**, Manchester University, School of Education, 1990.
- 19- Kyriacou, C. "Coping Action and Organizational Stress Among School Teachers" Research in Education 24, 1980.
- 20- Friedman, M. and Rosenman, R. **Type A Behaviour and your Heart**, Fawcett, Conn.; Greenwich Publications, 1974. Johnston, D.W. **Will Stress Management Prevent Coronic Heart Disease?** Psychological Bulletin 7, 1989.
- 21- Caplan, G. **Principle of Preventive Psychiatry**, New York Basic Books. 1964.
- 22- Lazarus, R. **Little hassles can be Hazardous to Health**. Psychology today, july 1981.
- 23- Parkes, K.R. **Stress Coping and the Work Environment Paper given at the British psychological Society Meeting London**, 1988.
- 24- Meichenbaum, D.H. "A self - Instructional Approach to Stress Management in Spielberger and Sarason (eds) **Stress and Anxiety**, Newyork: Hemisphere Publishing Company, 1975.
- 25- Psisey, A. **Organization and Management in Schools Perspective for practicing Teachers and Governrs**. 2nd Ed Longman Group U,k Limited, Newyork: 1992.