

استرس شغلی

عوامل استرس‌زای شغلی دبیران تربیت‌بدنی

زهرا تصدقی و حسن دلروز
دبیران تربیت‌بدنی شهرستان آمل

کلیدواژه‌ها: استرس شغلی، دبیران تربیت‌بدنی، ورزش قهرمانی، ورزش دختران

استرس شغلی در میان معلمان در نتیجهٔ اختلاف بین نیازها و انتظارات فردی با شرایط و محیط شغلی در مدارس به وجود می‌آید. لذا برای تأمین سلامت عمومی معلمان و بهبود عملکرد آموزشی و تربیتی آنان، باید به موضوع استرس توجه جدی شود. در غیر این صورت، سازمان آموزش و پرورش که تربیت انسان‌های متعادل و کارآمد در سرلوحهٔ هدف‌هایش قرار دارد، کارکرد تربیتی خود را از دست خواهد داد. هم‌چنین، با توجه به اهمیت نقش تربیتی و پرورشی معلمان تربیت‌بدنی و کمبود امکانات و شرایط حاکم بر مدارس کشور، به نظر می‌رسد محیط آموزشی برای معلمان تربیت‌بدنی مساعد و مطلوب نباشد.

بر اساس رویکرد **ایوان سویچ** و همکارانش در بررسی استرس شغلی، باید سه جریان کاملاً مرتبط به هم یعنی «عوامل استرس‌زا»، «فرایند برخورد با استرس» و «نتایج یا پیامدهای سازمانی» را مدنظر قرار داد. اگر معلمان نتوانند انطباق و سازگاری مؤثری با استرس داشته باشند، نشانه‌ها و رویدادهای منفی استرس از جنبهٔ شناختی، روانی، جسمانی و رفتاری، آن‌ها را به سوی فرسودگی و تحلیل رفتگی سوق می‌دهد. پیامدهای انطباق ناپذیری در محیط شغلی به شکل‌های متفاوتی مانند کاهش عملکرد و رضایت شغلی، پایین بودن کیفیت و خدمات، غیبت کردن و جابه‌جایی خود را نشان می‌دهد.

تحقیقات زیادی شیوع عوامل استرس‌زا را بین صاحبان مشاغل گوناگون نشان داده‌اند. نتایج تحقیق **گروسی** و همکارانش، **خسروجهان** و **رضایی** (۱۳۶۸) نشان داد که میانگین استرس شغلی معلمان در حد متوسط است. **تراووس** و **کویر** (۱۹۹۶) نشان دادند که فشار کار، کمبود تجهیزات، روابط ضعیف کاری، دستمزد ناکافی و رفتار ناشایست شاگردان از عوامل اصلی استرس‌زا در میان معلمان است. هم‌چنین، **ویسنیوسک** و **گرگیولا** (۱۹۹۷) بیان می‌کنند، استرس بدترین مشکل سلامتی معلمان است اما در زمینهٔ استرس معلمان تربیت‌بدنی تحقیقات کمی انجام شده‌اند.

رمضانی‌نژاد (۱۳۸۰) روی عوامل استرس‌زا بین مربیان ورزش دانشگاه‌ها به تحقیق پرداخته است. او در دو تحقیق مشخص، عوامل استرس‌زای شغلی را بین معلمان ورزش بررسی کرد و نشان داد درصد زیادی از معلمان تربیت‌بدنی با عوامل استرس‌زا روبه‌رو هستند و احتمالاً دبیران تربیت‌بدنی در ساختار مدرسه جایگاه مناسبی برای خود نمی‌بینند. هم‌چنین، گزارش کردند که نقش برنامه‌ریزی، تهیهٔ وسایل



دوم عوامل استرس‌زای شغلی دبیران تربیت‌بدنی قرار دارند. این تحقیق نشان داده است که مسائلی چون کافی نبودن زمان درس تربیت‌بدنی، مشارکت نداشتن دبیران تربیت‌بدنی در تصمیم‌گیری‌های مهم مدرسه، سختی کار، فقدان فرصت مناسب برای شرکت دبیران تربیت‌بدنی در مسائل مهم و جاری تربیت‌بدنی آموزش و پرورش و نبود زمان بی‌کاری برای رسیدگی به امور زندگی، در اولویت آخر عوامل استرس‌زای شغلی دبیران تربیت‌بدنی قرار دارند.

در این تحقیق معلوم شد که دبیران زن و کم سابقه نسبت به دبیران مرد و با سابقه استرس بیشتری دارند؛ زیرا به نظر می‌رسد دبیران مرد و با سابقه، به دلیل بالا بودن آستانه تحمل و تجربه کاری، به راحتی می‌توانند با عوامل استرس‌زا کنار بیایند و حمایت بیشتری هم می‌شوند. به‌طور کلی، شیوع عوامل استرس‌زا بین دبیران تربیت‌بدنی نشان می‌دهد که باید به شرایط شغلی ویژه و جایگاه سازمانی آنان در آموزش و پرورش توجه جدی شود؛ زیرا تحقیقات متعددی وجود رابطه مستقیم و معنی‌دار بین استرس شغلی، بهداشت روانی و عملکرد را تأیید کرده‌اند. استرس سلامت روانی و جسمانی معلمان را به خطر می‌اندازد و همین موضوع به ایجاد روابط کاری ضعیف و در نهایت پایین آمدن بازده کاری دبیران تربیت‌بدنی می‌انجامد.

بنابراین، ایجاد امکانات و شرایط مساعد و مطلوب در مدارس کشور به‌ویژه برای درس تربیت‌بدنی و توجه خاص مسئولان به حفظ سلامت روانی دبیران تربیت‌بدنی باید در اولویت برنامه‌های تربیت‌بدنی آموزش و پرورش قرار گیرد تا متعاقب تأمین سلامت روانی معلمان تربیت‌بدنی، دانش‌آموزان هم از شرایط ورزشی، تربیتی و پرورشی حاکم بر مدرسه لذت ببرند و رشد همه‌جانبه پیدا کنند. بدیهی است، تلاش مدیران و مسئولان در کنار معلمان تربیت‌بدنی می‌تواند برنامه‌های تربیت‌بدنی مدارس را همانند سایر درس‌ها در حوزه‌های روانی، شناختی و عاطفی به اهداف از پیش تعیین‌شده آموزش و پرورش برساند.

ورزشی، کنترل دانش‌آموزان و حفظ ایمنی آنان در محیط باز، عدم رعایت نظم در کلاس و مزاحمت ایجاد نکردن برای سایر کلاس‌ها، فشار زیادی را به دبیران تربیت‌بدنی وارد می‌کند. شیوع این عوامل استرس‌زا محقق را بر آن داشت تا در تحقیقی برخی از عوامل استرس‌زا را در معلمان ورزش استان مازندران بررسی کند. بین عوامل متفاوت، این موارد در اولویت اول عوامل استرس‌زای شغلی دبیران تربیت‌بدنی قرار دارند:

- روشن نبودن شرح وظایف دبیر تربیت‌بدنی به‌طور آشکار در مدرسه؛
- ناآگاهی نسبت به چگونگی ارزیابی مدیران از عملکرد دبیران تربیت‌بدنی؛
- لزوم توجه هم‌زمان دبیران به ورزش قهرمانی و درس تربیت‌بدنی در مدارس؛
- انتظار مدیران و اولیا از دبیران ورزش برای اجرای کیفی و دقیق کلاس‌های تربیت‌بدنی؛
- نبود نظام مشخص برای رشد و ارتقای شغلی دبیران تربیت‌بدنی؛
- نبود زمان کافی برای انجام وظایف محوله در تدریس درس تربیت‌بدنی؛
- غیر استاندارد بودن فضا و امکانات ورزشی؛
- بی‌توجهی دانش‌آموزان به اصول انضباطی و اخلاقی؛
- قدرشناسی نکردن از کارهای شایسته دبیران تربیت‌بدنی؛
- حمایت نکردن مسئولان تربیت‌بدنی نواحی از دبیران تربیت‌بدنی با توجه به انتظارات؛
- بی‌علاقگی دانش‌آموزان به تعویض کفش و لباس ورزشی در ساعت درس تربیت‌بدنی؛
- نبود فضای ورزشی سرپوشیده مناسب در مدرسه، به‌خصوص در فصل‌های بارندگی؛
- همکاری نکردن معلمان سایر درس‌ها با دبیران درس تربیت‌بدنی به‌خصوص در فصل مسابقات؛
- نگرانی‌های دبیران ورزش در مورد ایاب و ذهاب دانش‌آموزان شرکت‌کننده در مسابقات ورزشی؛
- نبود فرد متخصص در زمینه آسیب‌های احتمالی در مسابقات ورزشی.

هم‌چنین، مسائلی چون پایین بودن ضریب نمره درس تربیت‌بدنی، ناکافی بودن تغذیه دانش‌آموزان برای انجام فعالیت‌های جسمانی، کافی نبودن درآمد دبیران تربیت‌بدنی برای تأمین مایحتاج زندگی، فقدان زمان کافی برای تیم‌سازی به‌منظور شرکت در مسابقات آموزشگاه‌ها، دست‌رسی نداشتن به آخرین یافته‌های علمی در زمینه تربیت‌بدنی و حجم زیاد کارهایی که معلم ورزش باید در مدرسه انجام دهد، در اولویت

منابع

۱. رضائی‌نژاد، رحیم و همکاران (۱۳۸۳). «بررسی عوامل‌های استرس‌زای شغلی دبیران تربیت‌بدنی و ورزش». فصل‌نامه المپیک. سال دوازدهم، شماره ۱۱.
۲. رضائی‌نژاد، رحیم (۱۳۸۰). «بررسی و مقایسه رفتار حمایتی مدیران، عوامل‌نگه‌دارنده و استرس‌زای شغلی مدیران تربیت‌بدنی و ورزش دانشگاه‌های دولتی کشور». رساله دکتری دانشکده تربیت‌بدنی دانشگاه تهران.
۳. فرهادی ثابت، عباس (۱۳۸۴). مهارت‌های مقابله با استرس. چاپار فرزندگان. تهران، چاپ دوم.
۴. محمدی، مهدی (۱۳۸۱). «بررسی عوامل استرس‌زای شغلی دبیران تربیت‌بدنی شهر رشت». پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه گیلان.
۵. نوربخش، پریوش (۱۳۸۳). «مقایسه عوامل‌های فشارزای روانی دانشجویان ورزشکار با غیرورزشکار و رابطه این عوامل با بهداشت روانی آن‌ها». فصل‌نامه المپیک. سال دوازدهم، شماره ۱۱.