

منابع استرس‌زا در شغل معلمی

خلاصه:

به منظور تعیین و توصیف عوامل استرس‌زا برای معلمان، ۱۱۲ نفر از معلمان (۵۸ مرد و ۵۴ زن) در شهرستانهای اهواز و ماهشهر مورد بررسی و مطالعه قرار گرفتند. یافته‌های به دست آمده حاکی از وجود ۵۲ منبع استرس‌زا در شغل معلمی است که آنها را می‌توان در ۱۳ مقوله جای داد. ۱- کمبودهای اقتصادی - رفاهی و بهداشتی ۲- احساس عدم منزلت و احترام در میان اقدار اجتماع، ۳- کمبود امکانات آموزشی، ۴- داشتن مشکلات ارتباطی با دانش‌آموزان، والدین و مسئولین آموزشگاه ۵- مشکلات انضباطی و رفتاری دانش‌آموزان ۶- طولانی بودن ساعات تدریس و عدم تناسب حجم کتاب و ساعات مقرر برای تدریس ۷- عدم وجود معیار صریحی برای تشخیص معلمان کار آمد (نمونه) ۸- بخشنامه‌های متعدد و غیر عملی ۹- ضعیف بودن مهارت‌های تدریس ۱۰- وجود موانع و دشواریهای زیاد در امر ارتقا ۱۱- عدم برنامه‌ریزی صحیح آموزش توسط مسئولین ۱۲- شیوع اختلالات یادگیری و ناهمگنی آنها از نظر استعداد تحصیلی، یافته‌های به دست آمده همسویی بالایی با سایر تحقیقاتی که در این زمینه انجام شده است، دارد. در این تحقیق به دلیل آنکه ایام تابستان بود متأسفانه شیوه‌های کاهش استرس یا مقابله با آن قابل بررسی نبود و از این رو صرفاً به پیشینه مطالعاتی آن اشاره می‌گردد.

مقدمه:

استرس، حاصل فرآیندهای روان‌شناختی است که بوجود می‌آید. حوادث گوناگون، به ویژه حوادث منفی و ناخوشایند، فشار روانی در محیط کار و در ارتباط با شغل معلمی، روابط انسانی در مدرسه، فضای فیزیکی نامناسب، برخورد با دانش‌آموز، کمبودهای اقتصادی، تراکم جمعیت دانش‌آموزی در کلاسهای درس و مدرسه و... از عوامل استرس‌زا هستند.

ماهیت فشار روانی کار و شغل معلمی:

فرنج و همکاران (در ۱۹۷۶ میلادی) فشار روانی شغل معلمی را در قالب ویژگیهای خاص از محیط کار که برای فرد تهدید آمیز تلقی می‌شود و به صورت تقاضاهای بیش از حد و یا تسهیلات ناقص برای رفع نیازها هستند، تعریف کرده است. مطالعاتی که تا کنون درباره استرسهای شغلی انجام شده، مبین ماهیت چند بعدی بودن فشار روانی یا استرس است.

مطالعه گابریل (۱۹۵۷ م) در خصوص معلمان ابتدایی و متوسطه بریتانیایی نشان داد که منابع استرس به ترتیب شدت ادراک شده عبارتند از: عدم اطاعت دانش‌آموزان، نتایج امتحانی ضعیف و نداشتن پیشرفت. در دومین مطالعه گابریل، به کلاسهای پر جمعیت، پیشرفت کند دانش‌آموزان، شلوغی کودکان، فقدان ابزار کافی، کارهای دفتری اشاره شده است. بیست سال پیش راد و ویرامن (۱۹۶۲) از معلمان خواستند تا آنچه، به عنوان منابع اصلی ناراضیاتی شغلی می‌دانند، ذکر کنند، که آنها این عوامل را فهرست کردند.

حقوق کم، ارتباط ضعیف بین کارکنان، ساختمانهای نامناسب و ابزار محدود، ساعات تدریس بسیار زیاد، کلاسهای بیش از حد بزرگ و جایگاه معلم در مدرسه.

برخورد با دانش‌آموزان دشوار، همیشه منابع استرسی برای معلمان بوده است، به ویژه مشکلاتی که ماهیت پرخاشگرانه دارد، کلاسهای بی‌نظم و انضباط ممکن است موجب بروز رفتارهای خارج از کنترل و خشونت و رفتارهای ناگهانی شود.

به نظر لونیستن (۱۹۷۵ م) علاوه بر این برخی از دانش‌آموزان به اندازه‌ای نابهنجارند که باید به مراکز مخصوص کودکان دشوار، فرستاده شوند. بسیاری از معلمان قیمت گزافی را در مقابله با رفتارها ضد اجتماعی دانش‌آموزان خود می‌پردازند. وایت بیلک، وکنبر (۱۹۷۹ م) نشان دادند که

۵۹ درصد از معلمان بی‌نظمی و عدم مراعات مقررات مدرسه را به عنوان علت استرس نام برده‌اند. کاکس و همکارانش (۱۹۷۸ م) پرسشنامه ۵۹ سئوالی را در خصوص ناراضیاتی شغلی و اجرای آن برای ۲۰۰ معلم مدارس ابتدایی و متوسطه، اجرا نموده‌اند. نتایج استخراج شده بر ۵ عامل تأکید دارد:

۱- اداره مدرسه ۲- خواسته‌ها و تقاضاهای شغلی ۳- منابع تدریس ۴- محیط کار، خط مشی آموزشی ۵- رفتار دانش‌آموزان. همچنین تحلیل جزئیات پاسخهای پرسشنامه یافته‌های زیر را نشان داد که:

۱- ناراضیاتی شغلی در بین معلمان مرد و معلمان زن مقطع ابتدایی، بیشتر بوده است.

۲- معلمان زن استرس بیشتری در تنبیه کردن دانش‌آموزان، عدم پذیرش اقتدار معلم در کلاس و عدم اطاعت دانش‌آموزان، سرو صدا و شلوغی بیش از حد، بدرفتاری دانش‌آموزان، کلاسهای بزرگ و توانایی محدود دانش‌آموز در فراگیری مطالب را گزارش کرده‌اند.

۳- وضع کار و مقررات در مدارس در بین معلمان دبلم، استرسی را ایجاد کرده، که به مراتب بیش از معلمان لیسانسیه بوده است. مقررات مدرسه، وضعیت ضعیف تدریس تخصصی، فقدان رضایت از دستیابی به حداقل معیارهای تدریس، کمبود ابزار، محدود بودن مقررات وضع شده، حقوق کم، ناچیز بودن فرصتهای ارتقا، عدم مشارکت در تصمیم‌گیری و نگرش و رفتار مسئول مدرسه، نیز ذکر شده بود.

۴- افراد با تجربه - استرس را ناشی از کارهای اجرایی و مدیریت مدرسه و بزرگ بودن کلاس می‌دانند.

۵- معلمان کم تجربه عوامل زیر را استرس آمیزتر تلقی می‌کنند: تنبیه دانش‌آموزان، کلاسهای دشوار، مختصر بودن امکانات، دانش‌آموزان بدرفتار، حفظ مقررات کلاس، امکانات پایین، حقوق کم،

فرصتهای ارتقای اندک، مشکلات رفتاری و فقدان مشارکت در تصمیم‌گیری، و ساختار شغلی پایین.

۶- احساس خستگی مفرط، استراحت ناکافی، احساس تحت فشار بودن و تنش در بین معلمان سطوح گوناگون مشترک بوده است.

از دیگر منابع اصلی استرس در معلمان، ناسازگاری نقشهایی است که بر عهده دارند. معلمان علاقه‌مندند که دانش‌آموزان، آنان را به چشم مشاور و دوست بنگرند، اما در طی فعالیتهای آموزشی خود، در می‌یابند که والدین توجهی به نقش مهم آنها ندارند، علاوه بر آن تغییراتی که در برنامه‌های فعالیت‌های اجتماعی مدرسه رخ می‌دهد، فعالیتهای فوق برنامه‌ای را برعهده آنها می‌گذارد. صرف اوقات استراحت با دانش‌آموزان و صرف نظر کردن از نیازهای ضروری خود از این جمله است. (اوکرتون ۱۹۷۷) این تعارضات عامل مهمی در غیبت بین معلمان است. اغلب آنها پس از ادراک نقشهای متعارض، تجربه ناخوشایندی از شغل خود پیدا می‌کنند و تمایل به رفتارهای خشن و پرخاشگرانه نسبت به دانش‌آموزان پیدا می‌کنند (آیرون ۱۹۷۶ م).

گریس (۱۹۷۲ م) اظهار داشته است که در سالهای گذشته نقش سنتی معلمان در عرضه ارزشهای اخلاقی و مذهبی، تغییر یافته است، به این معنا که از معلم انتظار می‌رود تا انتقال دهنده دانش باشند نه آموزش دهنده نحوه زندگی کردن.

اغلب معلمان بین سبکهای رفتاری جسدی، خشن، خودمانی - ملایم دچار تعارض هستند. ارتباط با مسئولان مدرسه به ویژه با مدیر مدرسه نیز از منابع استرس محسوب می‌شوند.

فولر (۱۹۶۹ م) ادعا کرده که معلمان در طی کسب تجربه آموزشی خود، سه مرحله تحولی را پشت سر می‌گذارند:

۱- معلمان جوان به خود توجه می‌کنند.

۲- معلمان با تجربه بیشتر به حرفه خود توجه دارند.

۲- معلمان مسن به مشکلات دانش‌آموزان توجه می‌کنند.

عوامل شخصی به وضوح در فشار روانی به معلم مؤثر است. استایلز و کواوتان (۱۹۷۷ م) در طرحواره زیر عوامل مؤثر در فشار روانی به معلم را ذکر کرده‌اند:

نیازهای خود - قابلیت‌های شخصی - محدودیتها و فشارهای حرفه‌ای - اندیشه‌های متعارض - ارتباط با خویشان - ارتباط معلم با شاگرد - خود کامرواسازی - انتظارات معلم.

از جمله متغیرهای شخصیتی که در تجربه استرس شغلی معلمی تأثیر دارد، درونی - بیرونی بودن مرجع کنترل معلم است (سائکتیف و همکارش ۱۹۷۹ م). مطالعات محقق مزبور، نشان داد که ادراک واقعی و تجربه واقعی استرس، بستگی به میزان احساس کنترل بر حوادث بالقوه فشار آور دارد (چان ۱۹۷۷ م، گین ۱۹۷۶ م). افرادی که حوادث زندگی را در کنترل شانس و سرنوشت می‌دانند، دارای مرجع کنترل بیرونی هستند و این افراد استرس بیشتری را نسبت به افراد درونی تجربه می‌کنند.

در یکی از مطالعات، ۶۰ درصد مدیران بر این باور بودند که بیش از ۱/۲ استرسهای زندگی آنان، ناشی از شغل آنهاست که این امر دلالت بر بالا بودن استرسهای حرفه معلمی و پایین بودن سطح سلامت در آنهاست. علاوه بر این محققان کشف کردند که همبستگی مثبت و معناداری بین گزارش وضعیت سلامت آزمودنیها با استرس شغلی دارد.

از جمله پیامدهای مهم استرس در تدریس، «اضطراب» است، به نظر می‌رسد هر چه میزان تجربه بیشتر شود، اضطراب معلم نیز بیشتر می‌شود. فولر

(۱۹۶۱ م) اظهار می‌دارد استرس برای معلمان، با بالا رفتن سالهای تدریس، کاهش نمی‌یابد، بلکه نوع منبع فشار آور احتمالاً تغییر می‌کند. به نظر می‌رسد پذیرش فرضیه دویال و فوریس (۱۹۷۳ م) منطقی

است، به این معنا که کنش متقابلی بین رفتار معلمان و میزان اضطراب وجود دارد. احساس اضطراب ممکن است موجب ایجاد احساسات غیردوستانه‌ای به دانش‌آموزان شود و در نتیجه این امر، بین معلم و شاگرد تنش به وجود آید.

کراکاس (۱۹۸۰ م) استرس در معلمان را به مثابه تجربه‌ای می‌داند که در طی آن معلم هیجانات منفی و ناخوشایندی مانند خشم، اضطراب، افسردگی و تنش را پیدا می‌کند. یکی از شیوه‌های کشف ماهیت و شیوع استرس در بین معلمان، رفتن و پرسیدن از خود آنان است. این شیوه را دان‌هاهم (۱۹۷۶ م) پذیرفت. او بیش از ۶۵ معلمی را که شاغل مدارس ابتدایی و متوسطه بریتانیا بودند، بررسی کرد و از آنها خواست اطلاعاتی درباره ادراکشان از استرس، نحوه مقابله با آن و شیوه‌ای که بتوان به واسطه آن، استرس را کاهش داد، بنویسند. نتایج او نشان داد که استرس در تدریس تخصصی افزایش می‌یابد و با یافته‌های عرضه شده توسط آندرو (۱۹۷۷ م) هماهنگی دارد.

مطالعات گسترده درباره نشانه‌های روان‌شناختی و فیزیولوژیکی و رفتاری استرس، در معلمان صورت پذیرفته است. کویر و مارشان (۱۹۷۶ م)، دان‌هاهم (۱۹۷۶ م)، کاکس (۱۹۷۷ م)، کاکس و همکاران (۱۹۷۸ م) به این موارد اشاره کرده‌اند:

افسردگی، اضطراب، ناکامی، بی‌تفاتی، بی‌خوابی، افزایش فشار خون، احساس بی‌کفایتی، وحشت، غیبت از کار، عصبانیت، بدبینی و بدگمانی، نوسان خلق، فراموشی، از دست دادن صدا، کم شدن وزن، گوشه‌گیری اجتماع، افزایش ضربان قلب، بداخلاقی، گریان بودن، سردردهای تنشی، میگرن، سرماخوردگی، خستگی هیجانی، افزایش از دست دادن کنترل، اختلال در روابط بین انسانی، از دست دادن اعتماد، مخدوش شدن فکر، لرزیدن بدن، ترک تدریس، بازنشستگی زودرس، ناتوانی در آرام ساختن خود، شک و تردید نسبت به همکاران، امتناع از قبول انتقاد، ناتوانی

در تمرکز، استفاده زیاد از دخانیات، ناتوانی در سازگار شدن. نشانه‌های این مشکل از استرس به آسانی تشخیص‌پذیر است. خستگی مفرط، بی‌خوابی، بی‌علاقگی نسبت به شغل، افسردگی، فشار خون بالا، بیماریهای عروق قلبی، زخم معده، الکلیسم و وابستگی دارویی است. تقریباً ۲۵ درصد از معلمان بریتانیا از این سندروم رنج می‌برند.

شیوه‌های مقابله و کاهش استرس در آموزگاران

توصیه‌های بیشماری پیرامون بهبود شیوه‌های مقابله با استرس برای معلمان ارائه شده است (دیوی ۱۹۸۶)؛ فایسین (۱۹۸۰، هولت و فاین و تولیفسون - ۱۹۸۷). این روشها اثر مستقیمی بر منابع استرس زا دارند. تاکنون سه رویکرد توسط محققین ارائه شده است ۱- رویکرد مستقیم که در آن به طور مستقیم درصدد کاهش منابع استرس‌زا برمی‌آیند مانند بهبود ارتباط مدیران با آموزگاران، بهبود جایگاه و منزلت معلمان، بازنگری شغلی در حدود وظایف و عملکرد معلم، افزایش تعداد کارکنان.

۲- رویکرد دوم، استفاده از حمایت اجتماعی دیگران است تا بدینوسیله آستانه تحمل افراد در مقابل عوامل استرس‌زا افزایش یابد.

۳- این روش اصطلاحاً غیر مستقیم نامیده می‌شود و شامل کمک به فرد برای تغییر برخی از تعبیر و تفسیرها، رفتارها و سایر پاسخها به عوامل پریشان‌کننده است این تغییرات ممکن است با تمرینات ورزشی، تغییر عادات، آرامش‌سازی عضلانی و یا داشتن انتظارات واقع بینانه به دست آید.

علی‌رغم فهرست طولانی روشهای مؤثر مقابله با استرس اساساً امکان دستیابی به رویکرد سوم میسر می‌باشد. دیوی (۱۹۸۶) دریافت که بهره‌مندی از حمایت اجتماعی افراد «عامل مؤثری» در کاهش معنادار اثرات استرس بر روی

سلامت عمومی و شکایات جسمانی است. در مرور پیشینه مقابله با استرس، تغییر پاسخهای شخصی به وسیله کراکاس (۱۹۷۷) مطرح شد که نتیجه آن ارائه راهبردهای شخصی است از جمله می‌توان: بهبود مهارتهای حرفه‌ای معلمان، احساس خرسندی از رضای خواسته‌هایشان به عنوان یک معلم را نام برد.

در روش مستقیم: کاهش میزان کار، خویشتن‌داری و کاهش میزان فشار منابع استرس‌زا و در روش غیر مستقیم تفکر مثبت، انجام تمرین، برنامه‌ریزی و انجام کارهای ذوقی پیشنهاد می‌گردد.

روش اجرای تحقیق:

نمونه تحقیق: در این پژوهش از ۱۱۲ معلم (معلمین زن ۵۲ نفر، معلمین مرد ۵۸ نفر) در دسترس که در شهرستان‌های اهواز و ماهشهر شاغل به تدریس هستند، استفاده گردید. میانگین سنی معلمین زن ۲۶ سال می‌باشد که حداقل سن ۲۰ سال و حداکثر آن ۴۲ سال است. میانگین سابقه تدریس آنان ۱۰ سال است که دریک دامنه حداقل ۲ سال و حداکثر ۱۹ سال قرار دارد. معلمین مرد نیز دارای میانگین سنی ۲۶ سال هستند. کم‌سزترین آنها ۲۲ سال و مسزترین آنها ۶۵ سال داشت. میانگین سابقه تدریس آنان ۱۲ سال بوده که کم سابقه‌ترین آنها ۲ سال و پرسابقه‌ترینشان ۲۰ سال، سابقه خدمت در آموزش و پرورش را داشت.

روش جمع‌آوری و تحلیل داده‌ها:

در این پژوهش از معلمین خواسته شد که منابع استرس‌زا و حالات خود را پس از تجربه شرایط استرس‌زا اظهار کنند. از توزیع در صدی برای تحلیل داده‌ها استفاده شده است.

نتایج

جمع‌آوری و استخراج داده‌ها نشان داد که معلمین در مجموع به ۵۲ منبع استرس‌زا اشاره داشتند. این منابع در ۱۲ مقوله کلی

معلمان علاقه‌مندند که دانش‌آموزان، آنان را به چشم مشاور و یا دوست بنگرند، اما در طی فعالیتهای آموزشی خود، در می‌یابند که والدین توجهی به نقش مهم آنها ندارند

- 4- Edgerton, S.K. Teacher in Role Conflict: The Hidden Dilemma. Phi Delta Kappan, 1977, 59, 305- 309.
- 5- Gollady, M., and Noel, y (Eds) The Condition of Education. Washington, D.C: National Institute of Education 1977 R.
- 6- Holen s, T.H., and Rahe, R.E. The Social readjustment rating scale. journal of Psychosomatic Research, 1976, 11, 213-218.
- 7- Jackson, P.W. The way Teacher Think. In G.S. lesser (Ed), Psychology and Educational Practice, New York; Scott Fore man 1971.
- 8- Kohan, R.L., and wolff, D. M and etal. Organizational stress: Studies in role conflict and role ambiguity. New york: John wiley 1964.
- 9- Olander, H.T., and FARREL, M.E. Professional Problems of elementary teachers. Journal of teacher Education. 1963, 14, 435-439.
- 10- Philips, B.N., and lee, M. The Changing role of the American Teacher: Current and future Source of stress.
- 11- Thompson, M.L. Identifying anxieties experienced by student Teachers, Journal of teacher Education 1963, 14, 435-439.
- 12- Tosi, D.J., and Tos., H. Some correlates of role ambiguity among public School Teacher. Journal of Humation Relation: 1970, 19, 11068- 176.
- 13- Tung, R. L., and Koch, J.L. School administrators: Sources of stress and ways of coping with. Inc. L cooperand J. Marshall (Eds), white collar and professional Stress Ch: chester, England: John wiley, 1980.
- 14- Wilson, C.F. Stress Profile for Teacher. Test manual and preliminary research data. San Diego: Department of Education - SanDiago County, 1980.

افسردگی، دلمردگی، بی‌حوصلگی، عصبانیت، اضطراب، رفتار خشونت آمیز با اطرافیان، بی‌اشتهایی، احساس سردرگمی، احساس کسالت، پرخاشگری، احساس تنش و فشار روحی، کم خوابی، احساس بیهودگی، فریاد زدن، گریه کردن، حواس پرتی.

ملاحظه می‌گردد که نتایج این بررسی در مورد منابع استرس با نتایج حاصل از مطالعات گابریل (۱۹۵۷)، راد ویرامن (۱۹۶۲)، لونیستن (۱۹۷۵)، استایلز و کاوانان (۱۹۷۷)، کاکس و همکاران (۱۹۷۸)، وایت بیلد و کن بر (۱۹۷۹) همخوانی دارد. نشانه‌های جسمانی، روان‌شناختی و رفتاری ذکر شده توسط گروه نمونه با نتایج پژوهش‌های انجام شده توسط کویر و مارشان (۱۹۷۶)، نان هاهم (۱۹۷۶)، کاکس (۱۹۷۷) و کاکس و همکاران (۱۹۷۸) مطابقت دارد.

منابع اصلی

- 1- Aaron, D. S. Social - Psychological Corriate of teacher Absenteeism: A Multivariance study. Un published doctoral Dissertation, Ohio State Univer sity 1976.
- 2- Chichon, D.j., and Koff, R. H. The Teaching Events stress inventory, Paper Presented at the annual meeting of the American Educational Research Association, Toronto, March , 1978.
- 3- Dobson, C. B. Stress: The Hidden Adversary, 1982, MTPP Press limited.

طبقه‌بندی شده و نتایج ذیل حاصل شد:
 ۱- کمیوهای اقتصادی، رفاهی و بهداشتی با ۲۷/۷ درصد مهمترین منبع استرس را در گروه نمونه بوده است. احساس عدم منزلت و احترام در میان اقشار جامعه (۱۷/۸ درصد)، کمبود امکانات آموزشی (۱۲/۲ درصد)، داشتن مشکلات ارتباطی با دانش‌آموزان، والدین و مسئولین آموزشگاه (۱۰/۸ درصد)، مشکلات انضباطی و رفتاری دانش‌آموزان (۹/۲ درصد) از دیگر منابعی بودند که فراوانی بیشتری را به خود اختصاص داد.

۲- هر تجربه فشار روانی از کار عوارض جسمانی، روان‌شناختی و رفتاری را به دنبال دارد. در نمونه مورد بررسی مهمترین این حالت‌ها و عوارض به شرح ذیل می‌باشد:

الف - نشانه‌های جسمانی استرس:

سردردهای شدید، خستگی مفرط جسمانی، ناراحتی قلبی، سرگیجه، تغییرات فشار خون، پادرد، تپش قلب، حالت تهوع، عرق کردن، لرزش بدن، کمردرد، ضعف عمومی، معده درد، رنگ پریدگی، لرزش صدا، تنگی نفس، دست درد.

ب - نشانه‌های روان‌شناختی و رفتاری استرس:

ناراحتی‌های عصبی، ناامیدی،