

استرس شغلی معلمان

تأليف:

مهدی آزادی مقدم

مصطفی راک

مجید خدري

مرتضى فقيرى



انتشارات رازنهان

۱۳۹۶

عنوان و نام پدیدآور : استرس شغلی معلمان / تالیف مهدی آزادی مقدم... [و دیگران].

مشخصات نشر : تهران: راز نهان، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری : ۷۷ ص.

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۴۴۸-۱۵۲-۶

وضعیت فهرست نویسی : فیپا

یادداشت : تالیف مهدی آزادی مقدم، مصطفی راک، مجید خدری، مرتضی فقیری.

موضوع : معلمان — فشار روانی کار

Job stress — Teachers

شماره افزوده : آزادی مقدم، مهدی، ۱۳۷۳ -

رده بندی کلاس : LB۲۸۴۰/۲/الف ۱۳۹۶

رده بندی دیویی : ۳۷۱/۱۰۰۱۹

شماره کتابشناسی : ۴۶۶۶۵۰۱

آدرس: میدان معلم، اول جمال زاده جنوبی، کوچه دانشور، پلاک ۱۲، واحد ۲
شماره تماس: ۰۲۱۶۶۹۰۱۸۴۱ - ۰۹۱۲۲۳۳۰۲۶۹
ادرس الکترونیکی: raznahanbook@gmail.com
آدرس سایت: www.raznahanbook.com



عنوان کتاب..... استرس شغلی معلمان

مؤلف..... مهدی آزادی مقدم، مصطفی راک، مجید خدری، مرتضی فقیری

صفحه آرا..... رضا کاوه

طراح جلد..... رضا کاوه

ناشر..... راز نهان

شمارگان..... ۱۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ..... اول ۱۳۹۶

قیمت..... ۶۷۰۰ تومان

ISBN: 978-600-448-152-6

فهرست مطالب

۱۱.....	پیشگفتار
۱۵.....	استرس شغلی
۱۷.....	تعاریف استرس
۲۲.....	عوامل استرس زا
۲۲.....	فشارهای عصبی سازمانی
۲۲.....	(۱) الزامات شغلی
۲۳.....	(۲) الزامات فیزیکی
۲۳.....	(۳) الزامات نقش
۲۴.....	(۴) الزامات درون شخصی
۲۵.....	تعاریف استرس
۲۶.....	مراحل استرس
۲۷.....	دلزدگی (فرسودگی شغلی) و استرس شغلی
۲۹.....	مفهوم استرس شغلی

۳۱.....	عوارض استرس شغلی
۳۱.....	عوارض فردی استرس
۳۱.....	فیزیکی
۳۸.....	روانی
۳۹.....	رفتاری
۴۰.....	اجتماعی
۴۱.....	علائم نشان‌های استرس
۴۱.....	عوارض سازمانی استرس
۴۶.....	خط مشی‌های سازمانی
۴۸.....	الف) عدالت توزیعی
۴۹.....	ب) عدالت رویه‌ای
۵۰.....	ج) عدالت تعاملی (مراوده‌ای)
۵۱.....	قوانین خشک و غیر قابل انعطاف
۵۳.....	جابجایی‌های مکرر و انتقال‌های غیر ضروری
۵۵.....	استرس شغلی معلمان
۵۶.....	فرو سودگی شغلی در حرفه معلمی
۵۸.....	نشان‌ها و علائم استرس در معلمان
۵۸.....	منابع استرس معلمان
۵۹.....	تدریس به دانش آموزان فاقد انگیزه
۵۹.....	حفظ نظم
۶۰.....	فشار زمانی و کار زیاد
۶۰.....	مدارا با تغییر

- ۶۱..... ارتباط با همکاران
- ۶۱..... شرایط کاری بد
- ۶۲..... ویژگیهای شخصیتی و استرس
- ۶۳..... مدیریت زمان
- ۶۳..... خود پی جویی
- ۶۴..... خود آرام بخشی
- ۶۴..... مثبت اندیشی
- ۶۴..... گشودگی
- ۶۵..... افزایش تواناییها مهارتها
- ۶۷..... نقش جنسیت در میزان استرس
- ۶۹..... منابع
- ۶۹..... منابع فارسی
- ۷۴..... منابع لاتین

پیشگفتار

مساله استرس در همه مشاغل مطرح است، اما در ارتباط با شغل معلم، استرس معنای خاصی پیدا می‌کند، چون یک معلم با مسائل و مشکلاتی که در همه افراد مطرح است، با برخی مسائل و مشکلات که صرفاً ناشی از نوع شغل وی است نیز مواجه می‌شود. معلم در مدرسه با مسائلی مواجه است که در کمتر حرفه‌ای چنین مسائلی وجود دارند. به طور مثال معلم ناچار است روزانه چندین ساعت تنها مقابل یک گروه که گاهی یک گروه ناآشنا نیز هستند قرار بگیرد و صحبت کند. گذشته از آن که خود صحبت کردن از انرژی و توان معلم کم می‌کند.

فشار و استرس ممکن است در نظر مردم به شکل متفاوتی ادراک شود. نظریه پردازان نیز دیدگاه‌های متفاوتی پیرامون فشار و استرس دارند. عده‌ای دیدگاه منفی به استرس دارند و عده‌ای دیگر فشار را به عنوان عامل مثبت در نظر می‌گیرند زیرا که

آنها را با انرژی قابل توجهی به منظور مقابله با نیازهای بیرونی آماده می‌کند. با توجه به پیشرفت روز افزون زندگی صنعتی جوامع بشری، امروزه افراد جامعه با مولفه جدیدی به عنوان استرس در شغل و محل کار روبرو هستند. استرس‌های شغلی بر سلامت افراد تاثیر می‌گذارد، کیفیت زندگی را کاهش می‌دهد و احتمال وقوع عوارض ناشی از کار را بیشتر می‌کند (پیپر و همکاران^۱، ۱۹۸۹).

مطالعات فراوانی نشان دهنده نقش استرس شغلی در بروز علایم بیماری بوده است. موسسه سلامت و ایمنی^۲ در طی سال‌های ۲۰۰۷ تا ۲۰۰۹ بیش از ۱۳ میلیون روز کاری و سالیانه بیش از ۴ میلیارد پوند خسارت را به خاطر صدمات وارده از استرس‌های شغلی پیش‌بینی کرده است. استرس شغلی موقعیتی است که از تعامل میان افراد و مشاغل حاصل می‌شود و مشخصه آن تغییراتی است که در درون افراد رخ می‌دهد و آنها را وادار می‌دارد تا از نحوه عمل بهنجار خود انحراف جویند (بیهر^۳، ۱۹۷۸).

استرس شغلی را می‌توان روی هم جمع شدن عامل‌های استرس‌زا و وضعیتهای مرتبط با شغلی دانست که اکثر افراد نسبت به استرس‌زا بودن آن اتفاق نظر دارند. همچنین استرس شغلی را می‌توان کنش متقابل بین شرایط کار و ویژگیهای فردی شاغل به گونه‌ای که خواست‌های محیط کار بیش از آن است که فرد بتواند از عهده آنها برآید تعریف کرد. در بعضی موارد به کارگیری فرد در کاری که با توانایی‌ها و

1. Pieper C, Lacroix AZ, Karasek RA

2. Health and Safety Executive

3. Beehr

اطلاعات او همخوانی ندارد و یا تغییر در فعالیت کاری او می‌تواند باعث ایجاد استرس در فرد شود. همچنین تجربه کردن استرس می‌تواند تاثیرات زیاد آوری بر سلامت فیزیکی و روانی (مانند فشار خون بالا، حملات قلبی، افسردگی و اضطراب) وارد آورد (کالفیلد^۱، ۲۰۰۴). با توجه به اهمیت استرس و بخصوص استرس شغلی، نیازمندی به بررسی عوامل و متغیرهای مربوط به آن احساس می‌شود.

به امید بسیاری از کارشناسان شاید آموزش خیلی سخت نباشد، اما آنچه کار معلمی را سخت می‌کند ایجاد فضای آموزش و یافتن شیوه‌های مناسب برای جلب و جذب دانش‌آموزان است. باید پذیرفت که استعداد افراد با یکدیگر فرق دارد و راه‌های یادگیری نیز متفاوت است. برخی دانش‌آموزان بسیار با استعدادند و سریع یاد می‌گیرند و برخی نیاز به تمرین بیشتری دارند. مهم این است که معلم چگونه در ذهن دانش‌آموز جای بکشد. به همین دلیل است که افراد با وجود تحصیلات و آگاهی و سطح علمی بالا در مواقع استخدام به کار به منظور تدریس مورد انتخاب و گزینش واقع می‌شوند و با آنها مواجه می‌شود. قدرت کنترل و به دست‌گیری کلاس از هنرهای معلمان است. تن و لحن صدای معلم موثر است. معلم باید بداند چه مواقعی تن صدای خود را بالا و پایین ببرد تا توجه دانش‌آموزان را جلب کند. چنانچه دانش‌آموزان در کلاس احساس آرامش نکنند، زحمات معلمان گرامی به بار نخواهد نشست. نحوه رفتار گفتار و حتی نگاه معلم در این باره تاثیر ویژه‌ای دارد. اگر جو اضطراب و تحکیم بر کلاس حاکم باشد یا در مقابل هیچ

کنترلی نباشد و کلاس خسته کننده شود، دچار هرج و مرج شده و در نهایت به عدم توجه به مطالب ارائه شده می‌انجامد.

می‌توان دانش‌آموزان نافرمان و بازیگوش را با دادن مسوولیت‌های گوناگون نظیر کنترل تکالیف، حضور و غیاب، توزیع و جمع‌آوری برگه‌های امتحانی و ارتباط با دفتر مدیر، تحت کنترل درآورد. توجه معلم به دانش‌آموزان تاثیر قابل ملاحظه‌ای بر آنها دارد. حتی یک نگاه یا تشویق زبانی ساده یا انتقاد در خلوت و به دور از مطرح شدن در جرم دانش‌آموزان بسیار می‌تواند موثر واقع شود. توجه معلم به مسائل و ویژگی‌های فردی دانش‌آموزان نیز از جمله مواردی است که آنها را تشویق به حضور موثرتر در کلاس درس می‌کند. نحوه برخورد معلم با دانش‌آموز خجالتی و بی‌پروا متفاوت است و نحوه تشویق و تنبیه‌ها از گوناگون اعمال می‌شود و این کار غیر از معلم، از کسی برنمی‌آید.