

مرکز آموزشی نیایش قوچان

عنوان :

اضطراب در کلاس درس

جمع آوری کننده : محمد زمانی مقدم

آدرس وبلاگ : www.niayesh581.blog.ir

و

www.nutrition.blog.ir

اضطراب در کلاس درس

کلمه استرس را نویسندگان مختلف به شیوه‌های مختلف استفاده می‌کنند. بعضی از این نویسندگان از استرس برای مراجعه به خواسته‌ها و فشارهایی استفاده می‌کنند که شخص با آن روبه‌روست و گرفتگی و تنش را واکنش شخصی در برابر آن موقعیت می‌دانند. برخی دیگر استرس را سطحی از حالات منفی که شخص با آن روبه‌روست می‌دانند و دسته سوم معتقدند اگر تقاضا از شخص بیش از توان او باشد، شخص دچار استرس می‌شود.

استرس آموزگار را می‌توان تجربه آموزگار از احساسات منفی ناخوشایند از قبیل خشم، ناراحتی، اضطراب و افسردگی ناشی از برخی از جنبه‌های کاری وی تعریف کرد.

تدریس حرفه‌ای، پراسترس است و استرس زیاد در تدریس می‌تواند روحیه آموزگار را تضعیف کند و از شور و اشتیاق وی به تدریس بکاهد. در نتیجه باعث می‌شود کار تدریس نامطلوب شود و آموزگار زمان و نیروی کمتری را صرف تدریس کند. همچنین می‌توان گفت استرس روی کیفیت ارتباط آموزگار با دانش‌آموزان تاثیر منفی می‌گذارد و باعث عدم ارتباط موثر آموزگار با دانش‌آموزان و در نتیجه خراب شدن روحیه معلم در برابر دانش‌آموزان می‌شود. با توجه به بررسی‌های به عمل آمده ۳ تیپ شخصیتی آموزگاران بیش از بقیه در برابر استرس، آسیب‌پذیر هستند.

(۱) تیپ شخصیتی «الف»

اصولا آموزگاران با تیپ شخصیتی الف برای انجام کارها، ناشکیبا و پرخاشگرند و معمولا سعی می‌کنند خودشان را با انواع کارها مشغول کنند. علت مستعد بودن شخصیت تیپ الف برای روبه‌رو شدن با استرس این است که پیوسته در تلاشند خود را تحت فشارهای شدید قرار دهند. این اشخاص با افراد تیپ شخصیتی ب تفاوت دارند. تیپ شخصیتی ب در مجموع در برخورد با زندگی نگرش ملایم‌تری دارد.

(۲) شخصیت‌هایی که معتقدند کنترل در دست عوامل بیرونی است

آموزگاران که معتقدند از آنها کاری ساخته نیست و همه چیز را عوامل بیرونی کنترل می‌کنند، معتقدند نمی‌توانند روی اتفاقات و امور مهم زندگیشان تاثیر بگذارند و تنها عوامل بیرونی است که همه چیز را کنترل می‌کند. اشخاصی با این ذهنیت وقتی با مشکلی جدی روبه‌رو می‌شوند، احساس یاس و درماندگی کرده و در نتیجه دچار استرس می‌شوند.

۳) شخصیت روان رنجور

اغلب اشخاصی که دارای شخصیت روان رنجور هستند، انتظار بدترین حوادث را دارند و به بسیاری از حوادث احتمالی و فرضی فکر می‌کنند. در نتیجه بخش قابل ملاحظه‌ای از استرس آنها ناشی از فکر کردن به حوادثی است که ممکن است هیچ‌گاه اتفاق نیفتد و بنابراین آموزگاران با شخصیت روان رنجور آمادگی زیادی برای استرس دارند. سوای ویژگی‌های شخصیتی که با آسیب‌پذیری در برابر استرس ارتباط دارند، جنبه‌های دیگری نیز در کارند که می‌توانند به استرس در محیط کار اضافه شوند. یکی از مهم‌ترین آنها این است که آیا شخص (آموزگار) در سایر زمینه‌های زندگی خود نیز استرس را تجربه می‌کند یا خیر؟

برای مثال دوره‌ای که به طلاق منجر می‌شود یا وقتی که با مسائل جدی مالی روبه‌رو می‌شود، این گونه استرس‌ها سبب می‌شود حساسیت در قبال مسائلی که در مدرسه شکل می‌گیرند به مراتب بیشتر شود و امکان این که استرس محیط کار روی آنان اثر بگذارد افزایش می‌یابد. منابع استرس برای آموزگاران در رده‌های مختلف، متفاوت است. برای مثال آموزگاران که در مدارس درس می‌دهند که والدین دانش‌آموزان می‌خواهند فرزندانشان به موفقیت‌های سطح بالا برسند، اغلب تحت فشار شدید والدین هستند یا آموزگاران کودکانی که با اختلالات رفتاری و عاطفی مواجه هستند، اغلب با رفتارهای غیرقابل پیش‌بینی روبه‌رو می‌گردند.

● عوامل کلیدی استرس

با توجه به مطالعات انجام شده در زمینه استرس آموزگاران ۱۰ منبع مهم برای ایجاد استرس شناسایی شده‌اند که عبارتند از:

- ۱) تدریس به محصلان بی‌انگیزه
- ۲) حفظ نظم و ترتیب
- ۳) فشارهای زمانی و زیادی حجم کار
- ۴) روبه‌رو شدن با تغییر
- ۵) ارزیابی از سوی دیگران
- ۶) روبه‌رو شدن با همکاران
- ۷) عزت نفس و موقعیت شغلی
- ۸) نقش مدیران و مسوولان مدرسه
- ۹) تعارض‌های نقشی و ابهامات

● تدریس به محصلان بدون انگیزه

بسیاری از دانش‌آموزان، مودب و اجتماعی هستند و معمولاً آموزگاران در مورد آنها مشکلی ندارند. با این حال این دانش‌آموزان انگیزه کافی برای خوب درس خواندن ندارند و برعکس از هر فرصتی برای حرکت کندتر استفاده می‌کنند که این مساله یکی از عوامل عمده استرس بسیاری از آموزگاران است.

● حفظ نظم و انضباط

برای برخی از آموزگاران موضوع نظم و انضباط و توجه به آن ابدا مساله‌ای نیست، این آموزگاران کسانی هستند که در زمینه حفظ نظم و انضباط در کلاس مهارت‌های لازم را آموخته‌اند. اما برای جمعی دیگر از آموزگاران کنترل کلاس، کار بسیار دشواری است و روبه‌رو شدن با مشکلات انضباطی سر کلاس استرس فراوانی برای آنان تولید می‌کند.

● فشارهای زمانی و زیادی کار

هر چند داشتن برنامه‌های منظم روزانه و استفاده از مهارت‌های موثر مدیریت زمان می‌تواند از بروز بسیاری از مشکلات جلوگیری کند، اما بارها اتفاق می‌افتد که بار کاری زیاد و ضرب‌الاجل‌های موجود باعث استرس آموزگار شده و اگر سطح عملکرد وی از سطح توقعاتی که از او می‌رود پایین‌تر باشد، وی استرس قابل ملاحظه‌ای را تجربه می‌کند.

● روبه‌رو شدن با تغییر

کار تدریس به گونه‌ای است که پیوسته با تغییر روبه‌رو می‌شود. بسیاری از روش‌های موفق گذشته در مدتی کوتاه ازدور خارج می‌شوند و آموزگاران بویژه وقتی مجبور شوند در روش‌های کاری خود تجدیدنظر نمایند، استرس پیدا می‌کنند.

● ارزیابی شدن از سوی دیگران

کار آموزگاران به طور غیررسمی و پیوسته از طرف محصلان، سایر آموزگاران و گاهی والدین ارزیابی می‌شود. سوای این ارزیابی غیررسمی، انواعی از ارزیابی‌های رسمی هم هستند که به

طور منظم انجام می‌شوند. تردیدی نیست که این ارزیابی‌ها، استرس شدیدی را برای آموزگاران ایجاد می‌کند، چراکه بسیاری از آنان انتقاد از کارشان را به حساب انتقاد از خود می‌گذارند و این امر روی عزت نفسشان اثر گذار است.

● روبه‌رو شدن با همکاران

کار تدریس به گونه‌ای است که پیوسته با تغییر روبه‌رو می‌شود و آموزگاران بویژه وقتی مجبور شوند در روش‌های کاری خود تجدیدنظر نمایند، استرس پیدا می‌کنند گاهی اتفاق می‌افتد که اختلافاتی میان آموزگاران بروز می‌کند. برخی از آموزگاران می‌توانند به طرز حرفه‌ای و مثبت اختلاف سلیقه‌ها را از میان بردارند، اما در مواقعی ممکن است این اختلاف سلیقه‌ها بسیار شدید باشد و همچنان باقی بماند و در نتیجه برای طرفین تولید استرس کند.

● عزت نفس و موقعیت شغلی

حملات نهادها و اشخاص به کیفیت تدریس و پایین رفتن استانداردها در مدارس می‌تواند روحیه آموزگاران را ضعیف کند و از عزت نفسشان بکاهد و اغلب آنان به این نتیجه می‌رسند آن‌طور که لازم بوده و انصاف حکم می‌کرده، درباره کارشان قضاوت نشده است.

● نقش مدیران و مسوولان مدرسه

آموزگاران جدای تدریس در کلاس، وظایف اداری نیز به عهده دارند که از آن جمله می‌توان به ترتیب دادن برگزاری مراسم، کمک به تصمیم‌گیری‌های مقامات مدرسه و ... اشاره کرد. این موضوع در حالی است که بسیاری از آموزگاران معتقدند این فعالیت‌ها جزو کارشان محسوب نمی‌شود.

● تعارض‌های نقشی و ابهامات

آموزگاران اغلب مجبورند در نقش‌های مختلفی ظاهر شوند. برای مثال باید در برابر دانش‌آموز بدرفتار، قاطعیت به خرج دهند و از سوی دیگر ممکن است همین دانش‌آموز بشدت احتیاج به حمایت عاطفی داشته باشد. اینجاست که آموزگار تحت تاثیر این تعارض نمی‌تواند در برخورد با مشکل توفیق یابد و در نتیجه گرفتار استرس می‌شود.

● شرایط کاری بد

نبود منابع و مواد لازم، شرایط فیزیکی ضعیف ساختمان مدرسه، نبود حمایت کافی از طرف مدیر و کارکنان و عواملی از این قبیل جزو شرایط کاری بد برای آموزگاران است و از عوامل مهم استرس محسوب می‌شوند. افزون بر این کیفیت شرایط کاری بد موجب اثر ذهنی منفی آموزگار می‌شود و می‌تواند نتایج معکوس داشته باشد.

● پیشگیری از استرس

کارهای زیادی هست که آموزگاران برای مهار کردن عوامل استرس‌زا می‌توانند انجام دهند که این اقدامات پیشگیرانه را می‌توان به ۵ دسته تقسیم کرد:

- مدیریت زمان
- داشتن قاطعیت
- مهارت‌های سازمانی
- سلامت جسمانی
- سلامت ذهنی

● مدیریت زمان

مهمترین اقدامی که آموزگار برای به حداقل رساندن منابع استرس خود می‌تواند انجام دهد، کسب مهارت‌های مدیریت زمان است. بدین معنا که آموزگار باید به این فکر کند که برای انجام دادن هر کاری چه زمانی را می‌خواهد صرف کند و چگونه می‌تواند از وقت خود به بهترین شکل استفاده نماید.

● داشتن قاطعیت

قاطعیت داشتن یک مهارت اجتماعی است و با پرخاشگری تفاوت دارد. آموزگار قاطع کمترین میزان استرس را تحمل می‌کند و کنترل بیشتری بر اعمال و رفتار خود دارد و در عین حال در برخورد با دیگران رفتار احترام‌آمیز دارد و اقداماتی به صلاح همه انجام می‌دهد.

● مهارت‌های سازمانی

مهارت‌های سازمانی مفید و موثر برای آموزگاران شامل دقت در برنامه‌ریزی، پیش‌بینی مسائل احتمالی، انتخاب روش‌های موثر برای انجام کارها و یادداشت‌برداری از کارهایی است که باید انجام شود.

● سلامت جسمانی

تدریس به جسم سالم نیاز دارد. مراقبت از صدا و طرز و حالت بدن و آمادگی جسمانی سه جنبه مهم و لازم سلامت جسمانی برای یک آموزگار است، چراکه نداشتن سلامت جسمانی خود به تنهایی باعث آسیب‌پذیری در برابر استرس می‌شود.

● سلامت ذهنی

مثبت باقی ماندن و احساس سلامت ذهنی داشتن اقدامی پیشگیرانه در برابر استرس است و عواملی چون داشتن شخصیت متعادل، نگرش مثبت برای حل مسائل و اعتماد به نفس زیاد می‌تواند در این زمینه نقش مهمی داشته باشد.

● نتیجه‌گیری

به طور کلی می‌توان گفت در تمام مشاغل استرس وجود دارد و هیچ اقدامی نیست که به کمک آن بتوان استرس را به طور کامل از میان برداشت. آنچه آموزگاران بدان نیازمندند، احاطه به روش‌هایی است که استرس را به حداقل برساند. سیاست‌های حمایتگرانه مدیران و بالا بردن روحیه آموزگاران به آنها برای مقابله با استرس کمک فراوانی می‌کند و آموزگاران که در مدرسه از شرایط روحی خوبی برخوردارند، راحتی می‌توانند با مشکلات کنار بیایند. همچنین ایجاد فضایی حمایتگرانه از طرف مدیران و سازمان‌های ذی‌ربط یکی از عوامل مهم کاهش استرس آموزگاران است.