

به نام خدا

فنون کاربردی برای کاهش استرس شغلی معلمان

مؤلفان :

عارف محمدی

عمران کرمی

مرجان کمالی

سجاد مشهدی

جواد مصنوعی

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۴)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

Chaponashr.ir

سرشناسه : محمدی ، عارف ، ۱۳۶۵
عنوان و نام پدیدآورندگان : فون کاربرد برای کاهش استرس شغلی معلمان / مولفان عارف محمدی ،
عمران کرمی ، مرجان کمالی ، سجادمشهدی ، جواد مصنوعی
مشخصات نشر : انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران) ، ۱۴۰۴ .
مشخصات ظاهری : ۱۲۲ ص .
شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۸۷۲۱-۱۷-۰
شناسه افزوده : کرمی ، عمران ، ۱۳۷۷
شناسه افزوده : کمالی ، مرجان ، ۱۳۵۲
شناسه افزوده : مشهدی ، سجاد ، ۱۳۶۷
شناسه افزوده : مصنوعی ، جواد ، ۱۳۷۱
وضعیت فهرست نویسی : فیبا
یادداشت : کتابنامه .
موضوع : فون کاربرد - کاهش استرس شغلی - معلمان
رده بندی کنگره : TP ۹۸۳
رده بندی دیویی : ۵۵/۶۶۸
شماره کتابشناسی ملی : ۹۹۷۶۵۸۸
اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیبا

نام کتاب : فون کاربرد برای کاهش استرس شغلی معلمان
مولفان : عارف محمدی - عمران کرمی - مرجان کمالی - سجادمشهدی - جواد مصنوعی
ناشر : انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)
صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد : پروانه مهاجر
تیراژ : ۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ : اول - ۱۴۰۴
چاپ : زبرجد
قیمت : ۱۲۲۰۰۰ تومان
فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان :
<https://chaponashr.ir/ketabresan>
شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۸۷۲۱-۱۷-۰
تلفن مرکز یخش : ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵
www.chaponashr.ir



فهرست

۷	مقدمه
۱۱	فصل اول: شناخت استرس شغلی در حرفه معلمی
۱۳	مفهوم استرس شغلی و ویژگی‌های آن در مشاغل آموزشی
۱۴	عوامل روان‌شناختی و محیطی مؤثر بر استرس معلمان
۱۶	نشانه‌های جسمی، روانی و رفتاری استرس شغلی
۱۷	تأثیر استرس بر عملکرد آموزشی و کیفیت تدریس
۱۹	تفاوت‌های فردی در مواجهه با فشارهای شغلی
۲۱	فصل دوم: منابع و عوامل استرس‌زا در محیط مدرسه
۲۳	نقش مدیریت مدرسه در تشدید یا کاهش استرس معلمان
۲۴	تعارض نقش‌ها و انتظارات شغلی
۲۷	ارتباط با دانش‌آموزان و والدین به‌عنوان منبع فشار
۲۹	ناکافی بودن منابع و امکانات آموزشی
۳۱	بار کاری بالا، تکالیف اداری و جلسات آموزشی
۳۵	فصل سوم: ارزیابی و سنجش استرس معلمان
۳۷	روش‌های خودارزیابی و سنجش میزان استرس
۳۹	ابزارهای روان‌سنجی برای شناسایی استرس شغلی
۴۱	تحلیل سبک‌های مقابله‌ای رایج در بین معلمان
۴۳	تشخیص نشانه‌های فرسودگی شغلی (Burnout)
۴۵	اهمیت مداخلات زودهنگام و پیشگیرانه
۴۷	فصل چهارم: راهکارهای فردی کاهش استرس
۴۹	مدیریت زمان و برنامه‌ریزی مؤثر برای معلمان
۵۰	تکنیک‌های آرام‌سازی و تنفس عمیق

۵۲	تمرین‌های ذهن‌آگاهی (Mindfulness) و مراقبه
۵۵	شیوه‌های مقابله شناختی-رفتاری با افکار منفی
۵۷	اهمیت خواب، تغذیه و فعالیت بدنی در کنترل استرس
۵۹	فصل پنجم: مهارت‌های ارتباطی و مدیریت روابط انسانی
۶۴	فنون ارتباط مؤثر با والدین در شرایط دشوار
۶۶	ارتباط حرفه‌ای با همکاران و پرهیز از حاشیه‌ها
۶۷	مدیریت تعارض و گفتگو در موقعیت‌های تنش‌زا
۶۹	استفاده از هوش هیجانی برای تنظیم روابط کاری
۷۱	فصل ششم: مداخلات سازمانی برای کاهش استرس
۷۳	نقش رهبری حمایتی مدیران در سلامت روان معلمان
۷۶	طراحی برنامه‌های ارتقاء رفاه شغلی در مدارس
۷۸	تقویت نظام بازخورد و قدردانی از عملکرد معلمان
۸۰	تسهیل فرآیندهای آموزشی و حذف بروکراسی اضافی
۸۲	ترویج فرهنگ همیاری و فضای مثبت شغلی
۸۵	فصل هفتم: حمایت اجتماعی و حرفه‌ای از معلمان
۸۸	اهمیت شبکه‌های حمایتی در کاهش فشارهای کاری
۹۰	مشارکت در گروه‌های تخصصی و تبادل تجربیات
۹۲	نقش مشاوران مدرسه در مراقبت روانی معلمان
۹۳	آموزش مهارت‌های خودمراقبتی و تاب‌آوری
۹۴	بهره‌گیری از منابع بیرونی مانند روان‌شناسان و درمانگران
۹۷	فصل هشتم: الگوهای موفق جهانی و پیشنهادهای کاربردی
	با توجه به این الگوهای موفق، پیشنهادهای کاربردی برای بهبود وضعیت روانی معلمان و
۹۸	کاهش استرس شغلی عبارت‌اند از

۹۹	تجربیات مدارس نمونه در ایجاد محیط کار سالم.....
۱۰۱	طراحی دفترچه خودیاری برای معلمان پر استرس.....
۱۰۵	پیشنهادهای کاربردی برای معلمان در موقعیت‌های بحرانی.....
۱۱۰	توصیه‌هایی برای سیاست‌گذاران آموزشی برای حمایت پایدار از معلمان.....
۱۱۰	مهم‌ترین توصیه‌ها به صورت تخصصی و هدفمند ارائه می‌شود.....
۱۱۴	نتیجه‌گیری.....
۱۱۹	منابع.....

مقدمه

معلمی یکی از تأثیرگذارترین و در عین حال پراسترس‌ترین حرفه‌های اجتماعی است. آنچه معلمان هر روزه با آن مواجه هستند، نه صرفاً انتقال دانش، بلکه رویارویی با تنوعی از شرایط پیچیده روانی، اجتماعی و سازمانی است. در کلاس درس، معلم با دنیایی از تفاوت‌ها، نیازها، رفتارها و انتظارات مواجه می‌شود که مدیریت آن‌ها نیازمند منابع عاطفی و ذهنی عظیمی است. فراتر از کلاس، فشارهای اداری، الزامات نهادهای بالادستی، تعامل با والدین، کمبود منابع و نبود حمایت نهادی، به صورت مداوم معلم را در معرض فشار قرار می‌دهند. استرس شغلی در چنین شرایطی نه یک احتمال، بلکه یک واقعیت دائمی در زندگی حرفه‌ای معلمان است؛ واقعیتی که اگر به شکل علمی و نظام‌مند مورد توجه قرار نگیرد، می‌تواند به فرسودگی شغلی، کاهش رضایت از حرفه، افت کیفیت تدریس و حتی ترک شغل منجر شود. استرس شغلی در معلمان تنها یک تجربه فردی نیست؛ بلکه پدیده‌ای سیستمی و اجتماعی است که به سلامت روانی کل مدرسه و کیفیت آموزش دانش‌آموزان گره خورده است. کاهش این استرس نه تنها به نفع معلم، بلکه به نفع دانش‌آموز، خانواده، مدیریت مدرسه و در کل نظام آموزشی است. بنابراین پرداختن به راهکارهای عملی و علمی برای کاهش استرس شغلی معلمان ضرورتی انکارناپذیر است؛ ضرورتی که در سیاست‌گذاری‌های کلان کمتر به آن توجه شده و در ادبیات اجرایی مدارس نیز جای خالی آن محسوس است. در این میان، تمرکز بر فنون کاربردی و اثبات‌شده برای مدیریت استرس می‌تواند یکی از کارآمدترین رویکردها در حمایت از معلمان باشد. برخلاف نگاه‌های انتزاعی و شعاری که تنها به بیان اهمیت آرامش روانی بسنده می‌کنند، تأکید بر راهکارهای عینی، قابل اجرا و متناسب با شرایط فرهنگی و آموزشی کشور، می‌تواند تأثیر ملموسی بر کاهش فشار روانی معلمان داشته باشد. این فنون از تمرینات ساده تنفسی گرفته تا مهارت‌های پیشرفته ذهن‌آگاهی، از اصلاح الگوهای شناختی منفی تا مدیریت روابط انسانی در محیط کار، همگی ابزارهایی هستند که اگر به درستی آموزش داده شوند، قابلیت به‌کارگیری در دل مدرسه را دارند. نکته مهم این است که معلم پیش از آنکه یک نیروی کار آموزشی باشد، انسانی است با ظرفیت‌های روانی محدود و نیازهای عاطفی خاص خود. نادیده گرفتن این واقعیت ساده اما بنیادی، سبب شده بسیاری از مداخلات آموزشی با شکست مواجه شوند. معلمی که خود در فشار، تنش و اضطراب است، نمی‌تواند الگوی یادگیری، تعامل مؤثر و انگیزه‌بخش برای دانش‌آموزان باشد. به همین دلیل، رسیدگی به وضعیت روانی و سطح استرس شغلی معلمان، نباید یک اقدام جانبی تلقی شود، بلکه باید در مرکز توجه اصلاحات آموزشی و برنامه‌های توسعه حرفه‌ای قرار گیرد. از سوی

دیگر، کاهش استرس شغلی یک فرایند فردی و درونی نیست که تنها به اراده و تلاش معلم بستگی داشته باشد. اگرچه مهارت‌های فردی در این مسیر مؤثرند، اما ساختارها، فرهنگ سازمانی و مدیریت مدرسه نقش تعیین‌کننده‌ای در میزان موفقیت یا شکست معلمان در مدیریت فشارهای شغلی دارند. مدرسه‌ای که محیط حمایتی دارد، نظام تشویق را فعال کرده و به استقلال حرفه‌ای معلم احترام می‌گذارد، می‌تواند بستر مناسبی برای به‌کارگیری فنون کاهش استرس فراهم آورد. در مقابل، مدارس پرفشار، پرتنش، فاقد منابع حمایتی و دارای رهبری کنترل‌گر، عملاً امکان بهره‌گیری از این فنون را از معلمان سلب می‌کنند.

هدف اصلی این کتاب، ارائه مجموعه‌ای نظام‌مند از فنون کاربردی برای کاهش استرس شغلی معلمان است که هم در سطح فردی و هم در سطح سازمانی قابل اجرا باشند. این فنون بر پایه مطالعات روان‌شناسی سلامت، رویکردهای علمی مدیریت استرس و تجربیات موفق جهانی طراحی شده‌اند. در هر فصل تلاش شده است تا از پرداختن به کلی‌گویی‌ها پرهیز شود و به جای آن، ابزارهایی معرفی شوند که معلمان بتوانند به‌طور مستقیم در مدرسه، کلاس درس و زندگی شخصی خود به کار ببندند. برای این منظور، علاوه بر تمرکز بر مهارت‌های فردی چون تن‌آرامی، ذهن‌آگاهی، خودگویی مثبت و مدیریت زمان، به نقش‌های مهمی همچون روابط حرفه‌ای، حمایت اجتماعی، مدیریت تعارض و مداخلات سازمانی نیز پرداخته شده است.

در تدوین این فنون، توجه ویژه‌ای به اقتضائات فرهنگی، اجتماعی و آموزشی معلمان در بافت ایرانی شده است. بسیاری از تکنیک‌هایی که در منابع خارجی معرفی شده‌اند، نیاز به بومی‌سازی دارند؛ چرا که محیط آموزشی در ایران دارای ویژگی‌های خاصی است از تراکم بالای دانش‌آموزان در کلاس، تا کمبود حمایت روان‌شناختی سازمانی، از شرایط معیشتی معلمان گرفته تا انتظارات فزاینده خانواده‌ها. در نتیجه، فنونی که در این کتاب ارائه می‌شود، هم از پشتوانه علمی برخوردار است و هم با واقعیت‌های حرفه‌ای معلمان در کشور همخوانی دارد. مطالعه این کتاب نه تنها برای معلمان، بلکه برای مدیران مدارس، مشاوران آموزشی، کارشناسان منابع انسانی آموزش و پرورش و برنامه‌ریزان در سطوح مختلف می‌تواند مفید باشد. زیرا کاهش استرس معلمان، یک مسئولیت جمعی است، نه فردی. معلمی که در آرامش روانی به سر می‌برد، قادر است کلاس درسی بسازد که در آن یادگیری، رشد شخصی، انگیزه، و تعامل مثبت جریان دارد. چنین معلمی نه تنها دانش منتقل می‌کند، بلکه زندگی می‌آفریند؛ و در نهایت، این آرامش به‌مثابه حلقه‌ای در زنجیره کیفیت آموزشی، بر آینده دانش‌آموزان و جامعه تأثیر می‌گذارد. در دنیای پرشتاب و آشفته امروز که بحران‌های اقتصادی، اجتماعی و روانی بر همه عرصه‌ها سایه انداخته‌اند، حرفه معلمی بیش از

پیش در معرض فشار قرار گرفته است. اما خوشبختانه، امید همچنان زنده است؛ زیرا با آموزش صحیح، حمایت مؤثر و به‌کارگیری تکنیک‌های درست، می‌توان از این فشارها کاست و به جای فرسودگی، انرژی و انگیزه را جایگزین کرد. این کتاب تلاشی است در همین مسیر؛ مسیری به سوی مدرسه‌ای آرام‌تر، معلمی شادتر و آموزشی انسانی‌تر است .

فصل اول

شناخت استرس شغلی در حرفه معلمی

استرس شغلی در حرفه معلمی پدیده‌ای پیچیده، چندعاملی و فراگیر است که ریشه در ذات این حرفه، ساختارهای آموزشی، روابط انسانی و الزامات فرهنگی دارد. برخلاف بسیاری از مشاغل که دارای چارچوب‌های مشخص و روابط کاری محدودتری هستند، معلم با جمعیتی از دانش‌آموزان متنوع، والدین با انتظارات متفاوت، مدیران با سبک‌های مختلف و یک نظام اداری اغلب پرتنش مواجه است. این تنوع در تعاملات، همراه با مسئولیت سنگین تربیت ذهن و روان نسل آینده، سبب می‌شود تا معلمی به حرفه‌ای با پتانسیل بالای استرس تبدیل شود. معلم نه تنها باید تدریس کند، بلکه باید نقش مشاور، مدیر، روان‌شناس، الگو، هماهنگ‌کننده، مأمور انضباط و گاه پناهگاه عاطفی نیز ایفا کند. این چندوظیفه‌گی مزمن، در بلندمدت فرساینده است.

استرس در معلمان، بر خلاف تصور عمومی، صرفاً ناشی از مشکلات تدریس یا حجم بالای کار نیست، بلکه از انتظارات متناقض، نبود حمایت ساختاری، نابرابری در دسترسی به منابع و نگاه کم‌ارزش اجتماعی به این حرفه نشأت می‌گیرد. وقتی معلم با دانش‌آموزانی پرتنش، خانواده‌هایی مطالبه‌گر، ارزشیابی‌های ناقص و حقوق ناکافی روبه‌روست، ناگزیر است با حجم بالایی از تنش‌های روانی دست‌وپنجه نرم کند. این تنش‌ها اگر بدون مدیریت علمی و مؤثر ادامه یابند، به زوال انگیزش، بی‌میلی به تدریس، خستگی ذهنی، فرسودگی شغلی و حتی افسردگی و کناره‌گیری از حرفه منجر می‌شوند. به‌ویژه در مناطقی که مشکلات اجتماعی، فرهنگی یا اقتصادی گسترده‌تر است، معلم با فشارهای مضاعفی روبه‌رو می‌شود که عملکرد حرفه‌ای او را مختل می‌سازد.

نشانه‌های استرس شغلی در معلمان می‌تواند به شکل‌های مختلفی بروز یابد؛ از خستگی مزمن، اختلال خواب و سردردهای مکرر گرفته تا زودرنجی، بی‌حوصلگی در کلاس، فقدان ابتکار عمل و احساس بی‌اثر بودن. برخی معلمان در مواجهه با استرس، گوشه‌گیر و انزواطلب می‌شوند و برخی دیگر واکنش‌هایی چون پرخاشگری یا بی‌تفاوتی نسبت به دانش‌آموزان نشان می‌دهند. این تغییرات رفتاری نه تنها کیفیت آموزش را تحت تأثیر قرار می‌دهند، بلکه فضای روانی کلاس و

روابط معلم با دیگر اعضای مدرسه را نیز دچار آسیب می‌کنند. در شرایطی که سلامت روانی معلم تضعیف می‌شود، نمی‌توان انتظار داشت یادگیری مؤثر و تعامل مثبت در کلاس شکل بگیرد. آقا باباپور، م. و همکاران. (۱۳۹۹).

درک استرس شغلی در معلمان نیازمند نگاهی جامع است؛ نگاهی که صرفاً به جنبه‌های فردی نپردازد و ابعاد محیطی، سازمانی، فرهنگی و نظام‌مند آن را نیز در نظر بگیرد. استرس شغلی معلم پدیده‌ای منفک از ساختار آموزشی و فرهنگی نیست، بلکه بازتاب نارسایی‌های این ساختار در سطح فردی است. در بسیاری از موارد، معلمانی که از استرس مزمن رنج می‌برند، با سیستم‌هایی مواجه‌اند که به‌جای پشتیبانی، از آن‌ها انتظار دارند همواره در بالاترین سطح عملکرد باشند، بی‌آن‌که حمایت لازم برای حفظ سلامت روانی و انگیزش حرفه‌ای آن‌ها فراهم باشد. از منظر روان‌شناختی، معلمان یکی از گروه‌هایی هستند که بیشترین میزان فرسودگی شغلی را تجربه می‌کنند. فرسودگی که در اثر استرس‌های مداوم و بی‌پاسخ شکل می‌گیرد، شامل سه مؤلفه‌ی خستگی هیجانی، مسخ شخصیت و کاهش حس شایستگی حرفه‌ای است. خستگی هیجانی، احساس تحلیل رفتن منابع عاطفی و ذهنی است؛ مسخ شخصیت به معنای بی‌تفاوتی نسبت به دیگران و نادیده گرفتن جنبه انسانی شغل؛ و کاهش شایستگی نیز به احساس ناکارآمدی مزمن در حرفه اشاره دارد. ترکیب این عوامل نه‌تنها سلامت معلم را تهدید می‌کند، بلکه کیفیت آموزش، رشد دانش‌آموزان و اهداف تربیتی مدرسه را نیز به خطر می‌اندازد. نکته قابل تأمل اینجاست که بسیاری از معلمان حتی از وجود یا شدت استرس خود آگاه نیستند. به دلیل نبود آموزش‌های رسمی در این زمینه، آن‌ها نشانه‌های روانی و جسمانی استرس را بخشی عادی از شغل تلقی می‌کنند و تلاش می‌کنند به‌تنهایی با آن مقابله کنند. این نوع انکار یا ناآگاهی، فرایند درمان و پیشگیری را دشوار می‌سازد. از این رو، اولین گام در کاهش استرس شغلی، شناخت علمی، دقیق و واقعی از ماهیت آن است؛ شناختی که باید در برنامه‌های تربیت معلم، بازآموزی‌های حرفه‌ای و سیاست‌گذاری‌های آموزشی گنجانده شود.

در عین حال، باید به تفاوت‌های فردی در تجربه استرس نیز توجه داشت. برخی معلمان به دلیل ویژگی‌های شخصیتی، سبک‌های مقابله‌ای، پیشینه تربیتی و مهارت‌های هیجانی خود، بهتر از دیگران با استرس کنار می‌آیند. در مقابل، گروهی دیگر به شدت آسیب‌پذیرترند. درک این تفاوت‌ها می‌تواند به طراحی مداخلات هدفمندتر کمک کند. همچنین عوامل جمعی همچون

همبستگی گروهی میان همکاران، فرهنگ سازمانی مدرسه، میزان حمایت مدیر و در دسترس بودن منابع حمایتی بیرونی نیز تأثیر بسزایی در شدت یا کاهش استرس دارند. استرس شغلی معلمان، پدیده‌ای است که با همه‌گیری‌اش نمی‌توان آن را نادیده گرفت یا به تسلی‌های ساده بسنده کرد. این پدیده نه تنها زندگی حرفه‌ای معلمان، بلکه سلامت روانی آنان، رضایت شغلی، انگیزه آموزشی و ارتباط با دانش‌آموزان را تحت تأثیر قرار می‌دهد. فراتر از آن، استرس مزمن می‌تواند به کاهش کیفیت آموزش، افت تحصیلی دانش‌آموزان، ترک شغل و کاهش اعتماد عمومی به نظام آموزشی منجر شود. در دنیای امروز که آموزش و پرورش محور توسعه پایدار و عدالت اجتماعی تلقی می‌شود، توجه به استرس شغلی معلمان، ضرورتی راهبردی است، نه یک دغدغه فردی است.

شناخت استرس شغلی در حرفه معلمی، گامی اساسی در مسیر بهبود وضعیت روانی، حرفه‌ای و اجتماعی معلمان است. تنها از طریق این شناخت است که می‌توان به طراحی راهکارهای کارآمد، سیاست‌های حمایتی مؤثر و برنامه‌های ارتقاء سلامت روانی دست یافت. معلمانی که استرس خود را می‌شناسند، قادرند با آگاهی، آموزش و حمایت لازم، با فشارهای حرفه‌ای مقابله کرده و در مسیر رشد و رضایت شغلی گام بردارند. این شناخت نه پایان، بلکه آغاز مسیر مداخلات اثربخش برای ارتقاء کیفیت زندگی شغلی معلمان است. صفری، م. (۱۴۰۱).

مفهوم استرس شغلی و ویژگی‌های آن در مشاغل آموزشی

استرس شغلی به حالتی از تنش روانی، جسمانی و رفتاری اطلاق می‌شود که در نتیجه تعامل میان الزامات شغلی و توانایی یا منابع فرد برای پاسخ به آن الزامات ایجاد می‌شود. این پدیده زمانی رخ می‌دهد که فرد احساس کند که انتظارات کاری از ظرفیت‌های ذهنی، هیجانی یا جسمی او فراتر رفته یا تحت کنترل وی نیست. استرس شغلی می‌تواند ناشی از عوامل درونی مانند کمال‌گرایی یا ترس از شکست، و عوامل بیرونی مانند فشار زمانی، روابط کاری نامطلوب یا فقدان حمایت سازمانی باشد. در مشاغل انسانی همچون آموزش، استرس شغلی به دلیل ماهیت پیچیده تعاملات انسانی و بار عاطفی آن، از شدت و گستردگی بیشتری برخوردار است. در حوزه آموزش، معلمان با گروه‌های مختلفی از دانش‌آموزان، والدین، همکاران و مدیران در تعامل‌اند. هر یک از این روابط می‌تواند منبعی بالقوه برای فشار روانی باشد. ماهیت حرفه معلمی اقتضا می‌کند که فرد نه تنها دانش و مهارت تدریس داشته باشد، بلکه از نظر هیجانی و ارتباطی نیز توانمند

باشد. به بیان دیگر، معلمی یک شغل صرفاً دانشی نیست، بلکه حرفه‌ای عاطفی، اجتماعی و اخلاقی است که مستلزم مدیریت همزمان چندین نقش پیچیده است. همین ویژگی باعث می‌شود که استرس شغلی در مشاغل آموزشی اغلب مزمن، تدریجی و چندلایه باشد. ویژگی خاص استرس در مشاغل آموزشی، در مقایسه با سایر حرفه‌ها، در سه حوزه عمده قابل شناسایی است. نخست، فشارهای بین‌فردی گسترده معلمان باید روزانه با دانش‌آموزان با توانایی‌ها، خلیقات، مشکلات خانوادگی و نیازهای گوناگون مواجه شوند و با آن‌ها تعامل مؤثر برقرار کنند. همزمان، باید با والدینی مواجه شوند که گاه انتظاراتی غیرواقع‌بینانه یا موضعی انتقادی دارند. دوم، انتظارات متناقض شغلی از معلمان انتظار می‌رود هم نقش مربی را ایفا کنند و هم نظم کلاس را حفظ کنند؛ هم خلاق و نوآور باشند و هم منطبق با مقررات عمل کنند؛ این تضاد نقش‌ها می‌تواند استرس‌زا باشد. سوم، فقدان حمایت ساختاری و سازمانی بسیاری از معلمان در شرایطی کار می‌کنند که منابع آموزشی ناکافی، حمایت روانی اندک، ارزشیابی‌های غیردقیق و فرصت‌های رشد حرفه‌ای محدود است. مرتضوی، ف. (۱۳۹۵).

افزون بر این، فرسودگی شغلی یکی از پیامدهای مهم و بارز استرس مزمن در حرفه آموزش است. این فرسودگی شامل سه بُعد می‌شود: خستگی عاطفی، که احساس خالی شدن از انرژی روانی است؛ مسخ شخصیت، که به بی‌تفاوتی نسبت به دانش‌آموزان منجر می‌شود؛ و کاهش احساس موفقیت شخصی، که به تردید در توانمندی‌ها دامن می‌زند. در شرایطی که این وضعیت مزمن شود، نه تنها سلامت روانی معلم آسیب می‌بیند، بلکه نظام یاددهی-یادگیری نیز دچار اختلال می‌شود. در مجموع، استرس شغلی در مشاغل آموزشی، به دلیل تعاملات انسانی گسترده، مسئولیت‌های تربیتی بلندمدت، محدودیت منابع و کمبود حمایت حرفه‌ای، از ویژگی‌هایی برخوردار است که آن را به یکی از پرتنش‌ترین مشاغل تبدیل می‌کند. شناخت این ویژگی‌ها، گامی اساسی برای طراحی مداخلات کاربردی و ارتقاء کیفیت زندگی شغلی معلمان است. طاهری، ن. (۱۳۹۸).

عوامل روان‌شناختی و محیطی مؤثر بر استرس معلمان

استرس شغلی معلمان از تعامل پیچیده میان عوامل درونی (روان‌شناختی) و بیرونی (محیطی) پدید می‌آید. درک این عوامل به صورت تفکیک‌شده اما در ارتباط با یکدیگر، ما را قادر می‌سازد تا زمینه‌های ایجاد فشار روانی در محیط‌های آموزشی را به درستی شناسایی و مدیریت کنیم.

عوامل روان‌شناختی، به ویژگی‌های شخصیتی، سبک‌های شناختی، باورها و هیجانات فرد معلم بازمی‌گردد، در حالی که عوامل محیطی، به شرایط کاری، ساختار سازمانی، تعاملات اجتماعی و ویژگی‌های محیط مدرسه مربوط می‌شود. از جمله مهم‌ترین عوامل روان‌شناختی، کمال‌گرایی افراطی است. بسیاری از معلمان به دلیل تعهد بالا نسبت به کار خود، سعی می‌کنند بی‌نقص‌ترین شیوه تدریس را ارائه دهند و کوچک‌ترین خطا یا کاستی را نشانه‌ای از ضعف حرفه‌ای تلقی می‌کنند. این نگرش کمال‌گرایانه، اگرچه ممکن است انگیزه‌بخش باشد، در بلندمدت منجر به فشار روانی، نارضایتی مداوم و خستگی ذهنی می‌شود. همچنین، خودکارآمدی پایین، یعنی باور نداشتن به توانایی خود در مدیریت کلاس یا تدریس مؤثر، یکی دیگر از عوامل روانی مهم است که سطح استرس را بالا می‌برد. عامل دیگر، سبک‌های مقابله‌ای ناسازگار است. برخی معلمان در برابر موقعیت‌های تنش‌زا، از شیوه‌هایی چون اجتناب، سرکوب احساسات یا سرزنش خود استفاده می‌کنند که به جای حل مسئله، فشار روانی را افزایش می‌دهد. در مقابل، سبک‌های مقابله‌ای فعال، از جمله برنامه‌ریزی، جست‌وجوی حمایت اجتماعی و بازسازی شناختی، نقش کاهنده دارند. همچنین، خستگی هیجانی ناشی از تعامل روزمره با دانش‌آموزان پرچالش، خانواده‌های پرتنش یا فضای ناپایدار مدرسه، منبعی مزمن برای استرس تلقی می‌شود. از سوی دیگر، عوامل محیطی نیز نقش کلیدی در شکل‌گیری استرس ایفا می‌کنند. نخستین و مهم‌ترین آن، بار کاری بالا و انتظارات چندگانه است. معلمان علاوه بر تدریس، مسئول انجام کارهای اداری، طراحی آزمون، تحلیل نتایج، شرکت در جلسات و ارتباط با والدین هستند. این حجم از وظایف، به‌ویژه در غیاب حمایت کافی، باعث فرسودگی می‌شود. دوم، نبود منابع آموزشی کافی همچون کتاب‌های کمک‌درسی، ابزارهای دیجیتال، وسایل آموزشی و فضای فیزیکی مناسب، معلمان را در شرایطی قرار می‌دهد که باید با حداقل‌ها، انتظارات حداکثری را برآورده کنند. سبک مدیریت مدرسه نیز از عوامل بسیار مؤثر محیطی است. مدیران کنترل‌گر، بی‌تفاوت یا فاقد مهارت ارتباطی، اغلب فضای کاری پرتنش، رقابتی و فاقد حمایت ایجاد می‌کنند که معلمان را در انزوا و نارضایتی فرو می‌برد. در مقابل، مدیریت حمایتی، همدلانه و باز، می‌تواند فضای روانی مدرسه را به بستری برای رشد حرفه‌ای و سلامت روانی تبدیل کند. همچنین، عدم امنیت شغلی و پایین بودن جایگاه اجتماعی معلمان در برخی جوامع، بر احساس ارزشمندی شغلی آن‌ها اثر منفی گذاشته و یکی از زمینه‌های پنهان ولی قدرتمند برای شکل‌گیری استرس است. روابط بین‌فردی ناسالم در محیط مدرسه، از جمله تنش با همکاران، رقابت‌های غیرسازنده یا بی‌عدالتی در تقسیم کار و ارزیابی