تبیین تجارب استرس و استراتژی‌های سازگاری در معلمان زن مقطع ابتدایی

الهام سبزی[1]، آذر طل[2]، رویا صادقی[3]

مقاله پژوهشی

چکیده

مقدمه: شناسایی و درک عوامل اثرگذار بر بروز استرس معلمان زن مقطع ابتدایی و نحوه سازگاری با این عوامل می‌تواند موجب تغییرات شگرف در توسعه نظام آموزشی کشور شده و زمینه‌ای برای طراحی مداخلات آموزشی مناسب در راستای ارتقاء سلامت افراد و جوامع باشد. هدف از این مطالعه تبیین تجارب استرس و استراتژی‌های سازگاری معلمان زن مقطع ابتدایی از دیدگاه آنان بود.

روش‌ها: این مطالعه کیفی با مشارکت ۴۶ نفر از معلمان زن مقطع ابتدایی شاغل در مدارس شهری و روستایی استان لرستان با نمونه‌گیری ترکیبی مبتنی بر هدف به روش بحث متمرکز (Focus group) به صورت نیمه‌ساختار یافته (Semi structured) در گروه‌های پنج تا ده نفره در سال ۱۳۹۲ طراحی و اجرا شد. پس از کسب رضایت‌نامه کتبی، داده‌ها جمع‌آوری، ضبط، دستنویسی و پس از کنترل صحت ثبت داده‌ها، با روش تحلیل محتوی (Content Analysis) مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. جهت حمایت از صحت و استحکام داده‌ها معیار مقبولیت، تأییدپذیری و انتقال‌پذیری لحاظ گردید.

یافته‌ها: پنج مضمون اصلی شامل ماهیت استرس‌زایی شغل، مهندسی مجدد سازمانی، عوامل فرهنگی- اجتماعی، عوامل مربوط به فرد و تعارض نقش‌ها استخراج شد.

نتیجه‌گیری: شناخت موضوعات در زمینه استرس و استراتژی‌های سازگاری می‌تواند در حل مشکلات آموزشی اثرگذاربوده و افقی جدید در انجام تحقیقات جامع‌تر برای محققان فراهم نماید. به نظر می‌رسد استفاده از مدل‌های اجتماعی و مدل‌های در طراحی فرآیندهایی مانند پایش و نظارت‌ها، سیستم‌های آموزش معلمان، ارزش‌گذاری و تغییر در فرآیند ارتقاء شغلی مؤثر باشد.

واژه‌های کلیدی: تحلیل مفاهیم، معلمان، مقطع ابتدایی، استرس، استراتژی‌های سازگاری

ارجاع: سبزی الهام، طل آذر، صادقی رویا. **تبیین تجارب استرس و استراتژی‌های سازگاری در معلمان زن مقطع ابتدایی.** مجله تحقیقات نظام سلامت ۱۳۹۴؛ ۱۱(۲): ۳۱۶-۲۹۷

تاریخ دریافت: ۱۳۹۳/۰۳/۱۲ **تاریخ پذیرش: ۱۳۹۳/۰۵/۰۵**

۱. کارشناسی ارشد آموزش بهداشت، گروه آموزش بهداشت و ارتقا سلامت، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی تهران ، تهران،ایران

۲. دکتری تخصصی آموزش بهداشت و ارتقا سلامت، گروه آموزش بهداشت و ارتقا سلامت، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی تهران ، تهران، ایران

۳. استادیار، گروه آموزش بهداشت و ارتقا سلامت، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی تهران، تهران،ایران (نویسنده مسؤول)

Email: sadeghi_roya@yahoo.co.uk

مقدمه

یکی از مشکلاتی که طی چند دهه اخیر جوامع بشری را درگیر نموده است پدیده استرس است. استرس به موقعیت درونی فردی که تهدیدی را نسبت به وضعیت جسمی روانی خود احساس نموده، واکنش انطباقی متأثر از ویژگی‌های شخصی در نتیجه هر فعالیت خارجی، موقعیت ویژه یا حادثه‌ای فعال شده باشد و بازتاب‌های فیزیکی یا روانی خاصی را بر فرد تحمیل نماید اطلاق می‌گردد (۱).

Boyd و Shouse مطرح می‌کنند که معلمان برای رفع مشکلات آموزشی دانش‌آموزان، تغییر و اصلاح سیاست‌هایی

[Downloaded from hsr.mui.ac.ir on 2026-11-15]

را برای بهبود کارایی آموزشی دچار چالش‌هایی هستند (۲). استرس یکی از عوامل مهم در تهدید سلامتی معلمان است. رابطه معلم – شاگرد اساسا" ارتباطی است که در آن معلم کمک‌دهنده و شاگرد کمک گیرنده است، به نظر می‌رسد چنین رابطه‌ای که مسؤولیت اصلی آن بر عهده معلم است، تا حد زیادی انرژی هیجانی معلم را کاهش می‌دهد. بدیهی است معلمان دلسوز برای فهم بیشتر مطالب توسط شاگرد متحمل زحمت و تلاش بیشتری هستندکه چنین فرآیندی می‌تواند زمینه استرس و فرسودگی شغلی را در بین آن‌ها فراهم نماید (۳). از جمله عوامل استرس‌زا که در محیط‌های شغلی آموزش و پرورش مشخص شده می‌توان به تعارض بین همکاران، شرایط محیط کار، رفتار نامناسب دانش‌آموزان فقدان یا پایین بودن انگیزه تحصیل علم در دانش‌آموزان، بار کاری زیاد و وضع اقتصادی و اجتماعی نامطلوب (۴) و کمبود منابع و امکانات، منزلت و اعتبار اجتماعی پایین عدم وجود زمینه پیشرفت و ارتقاء و کیفیت روابط و حمایت مدیران و همکاران (۵) اشاره نمود. نوربخش به منظور شناخت و اعتباریابی ابزار اندازه‌گیری عوامل فشارزای شغلی دبیران تربیت بدنی نشان داد که زنان بیشتر از مردان و دبیران جوان بیشتر از دبیران مسن در معرض این عوامل قرار دارند (۶).

بختیارپور در مطالعه خود نشان داد که حدود۱۵/۷۲٪ زنان و ۱۰/۹۳٪ مردان دارای اختلالات روان‌شناختی بودند بالاترین درصد شیوع اختلالات در معلمان مقطع ابتدایی بود (۵). تجزیه و تحلیل نتایج پژوهشی در کرمانشاه نشان داد که استرس شغلی در دبیران زن و مرد تفاوت معنی‌داری ندارد و دبیران زن و مرد استرس شغلی یکسانی را تجربه می‌کنندکه خلاف یافته‌های التون واسمارت است. درایران زنان دارای وظایف بیشتری در منزل هستند. تحقیقات نشان داده است معلمان مقاطع دبستان و پیش‌دبستانی تحت تأثیر سن کودکان و ساعات طولانی کار، تحت استرس بیشتری قرار دارند (۷). متأسفانه در ایران و جهان تحقیقی که نشان‌دهنده تفاوت استرس معلمان شهری و روستایی و الگوهای تفاوت آن‌ها باشد انجام نشده است. Kataoka و Zhang در مطالعه خود نشان دادند که معلمان شهری به واسطه سیاست‌هایی که تأکید بر نمرات امتحانات، آموزش و انتظار نمرات بالا از دانش‌آموز دارند فشار سنگینی را بر معلمان تحمیل می‌شود و میزان بالاتری نارضایتی شغلی در مقایسه با همتایان برون شهری و روستایی خود دارند (۸).

Shernoff و همکاران بیان داشته‌اند که اگر چه معلمان در مدارس شهری کم درآمد در خطر استرس‌های شغلی مربوط به کار هستند اما این دو مفهوم استرس معلمان و مدارس شهری همیشه به هم وابسته هستند (۹). Sprenger در مطالعه خود بر روی معلمان مقطع ابتدایی منطقه‌ای روستایی نشان داد که ۱۰۰٪ معلمان حکایت از استرس‌زا بودن شغل معلمی و ۷۲٪ از آنان شغل خود را بسیار پر استرس معرفی کرده بودند. تعاریف معلمان از استرس عبارت از وجود فشار روانی بر تصمیم‌گیری بود .کار با دانش‌آموزان پایه اول و لزوم پرورش ذهنی- رفتاری دانش‌آموزان را از استرس‌زاترین مسائل شغل معلمی بیان نمود (۱۰). Glisson و همکاران چارچوب مفیدی برای توسعه مدارس با هدف شناسایی عوامل سازمانی استرس ارائه نمودند. این مدل ادراکی برای سازمان‌های اجتماعی با هدف تأثیر بر فرهنگ ارائه می‌کند (۱۱) که به نظر می‌رسد این مفهوم با مهندسی مجدد سازمانی در ارتباط باشد.

باید اذعان نمود که طراحی و توسعه استراتژی‌های مقابله مناسب و منحصر به فرد ضروری است و از آن‌جا که هر فردی واکنشی متفاوت از دیگری در مقابله با استرس نشان می‌دهد، جایگزین نمودن استراتژی‌های مقابله‌ای افراد به بهبود درک و احساس آن‌ها در خصوص اهداف، انگیزه‌ها و روشن‌تر شدن توانایی خودشان کمک می‌کند (۱۲). با عنایت به بررسی متون انجام شده در زمینه شیوع استرس در معلمان که در زنان بیشتر از مردان دیده شده است (۷-۶، ۲) و با توجه به لزوم شناسایی دیدگاه‌های مختلف برای انجام مداخلات در راستای ارتقاء سلامت روانی معلمان زن این مطالعه با هدف تحلیل مفاهیم و تجارب استرس و سازگاری

[Downloaded from hsr.mui.ac.ir on 2026-11-15]

معلمان زن مقطع ابتدایی استان لرستان از دیدگاه آنان طراحی و اجرا گردید.

روش‌ها

این مطالعه کیفی با هدف درک، توصیف و تبیین سه زمینه ۱) درک استرس‌زا بودن شغل معلمی و تعریف معلمان از استرس ۲) عوامل و منابع بروز استرس در معلمان زن مقطع ابتدایی و ۳) راهکارهای عملی سازگاری در سال ۱۳۹۲ طراحی و اجرا گردید. معیار ورود به مطالعه عبارت از معلمین زن در مقطع ابتدایی در مدارس شهری و روستایی استان لرستان و داشتن رضایت آگاهانه برای مشارکت در مصاحبه بود و در صورت نداشتن شرایط فوق از مطالعه خارج می‌شدند.

این مطالعه با مشارکت ۴۶ نفر از معلمان زن مقطع ابتدایی شاغل در مدارس شهری و روستایی استان لرستان با نمونه‌گیری ترکیبی مبتنی بر هدف به روش بحث متمرکز (Focus group) به صورت نیمه‌ساختار یافته (Semi structured) با استفاده از راهنمای مصاحبه ۱۱ سؤالی انجام شد. به طور مثال از افراد سؤال می‌شد که " از نظر شما استرس چه معنایی دارد؟"، چه رویدادهایی در مدرسه باعث می‌شود که شما بیشترین استرس را پیدا کنید؟"، اولین عکس العمل شما به عوامل استرس‌زا در مدرسه چیست؟".در نمونه‌گیری ترکیبی هدفمند تلفیق و انعطاف‌پذیری باعث به دست آمدن علایق و نیازهای چندگانه می‌شود (۱۳). پیچیدگی تحقیق از نظر محقق باعث استفاده از این روش شد (۱۴).

مجوز لازم برای مطالعه از اداره اموزش و پرورش کل استان و ادارات نواحی مختلف اخذ گردید. پس از تعیین مکان‌های انجام بحث گروهی در استان، با مدیران مدارس به صورت تلفنی هماهنگی‌های لازم به عمل آمد. سپس در روز مصاحبه در خصوص اهداف پژوهشگر و عنوان بحث توضیحات لازم داده می‌شد و از معلمان خواسته می‌شد در صورت رضایت و با امضای رضایت‌نامه کتبی همکاری نمایند. اجازه ضبط بحث‌ها به صورت ضبط صدا از مشارکت‌کنندگان گرفته می‌شد. شرکت‌کنندگان در مطالعه در گروه‌های پنج تا ده نفره در سراسر استان به روش نمونه‌گیری ترکیبی هدفمند انتخاب و کلیه شرکت‌کنندگان یک‌بار در بحث گروهی شرکت نموده و در مجموع برای پوشش تمامی شرکت‌کنندگان هفت جلسه بحث گروهی تشکیل شد. با توجه به آمار کلی مدارس شهری و روستایی و با توجه به پراکندگی معلمان در روستاهای شهرستان‌های استان، نقاطی به عنوان محل جمع‌آوری نمونه برای مصاحبه در نظر گرفته شد. به منظور رفاه و رعایت حریم شرکت‌کنندگان در غیر از ساعت کاری فضایی آرام برای انجام مصاحبه در هر مدرسه تعیین گردید تا آن‌ها آزادانه به بیان دیدگاه‌ها و نقطه نظرات خود بپردازند.

پژوهشگر در هنگام برگزاری هر جلسه گروهی متمرکز اقدام به نوشتن کل بحث و ضبط آن نموده و سپس بحث‌ها به شکل کامل بازنویسی می‌شد. بحث‌های مربوط به مدارس شهری روستایی هر کدام توسط اساتید صاحبنظر مورد بازبینی و بررسی مجدد قرار گرفت و صحت ثبت داده‌ها توسط ایشان مورد بازنگری قرار می‌گرفت. همزمان با مراحل پژوهش از جمله جمع‌آوری اطلاعات از افراد، تحلیل این اطلاعات،دسته‌بندی مفهومی و تعیین مضامین انجام می‌گرفت. نمونه‌گیری و جمع‌آوری اطلاعات تا زمان اشباع همه دسته‌ها و مضامین ادامه یافت اشباع داده‌ها هنگامی تأیید گردید که پژوهشگر با ادامه نمونه‌گیری به داده‌های جدیدی دست نیافت. دست نوشته‌ها و انجام مصاحبه‌های گروهی در گروه‌های مختلف معلمان زن مقطع ابتدایی شاغل در مدارس شهری و روستایی با مدرک دیپلم، فوق‌دیپلم و کارشناسی انجام شد. میانگین زمان انجام بحث‌های گروهی ۴۵ دقیقه تا یک ساعت (حداقل نیم ساعت و حداکثر یک ساعت و پانزده دقیقه) بود. در ابتدای هر بحث گروهی اهداف پژوهش، روش مصاحبه و حق افراد نسبت به شرکت یا امتناع در مطالعه برای شرکت‌کنندگان توضیح داده شد و به آن‌ها این اجازه داده شد که در هر زمانی که مایل باشند می‌توانند جلسه را ترک نمایند. در طول مصاحبه‌ها دو نفر از بحث‌های متمرکز به دلایل مختلف کاری و خانوادگی خارج شدند. همه مصاحبه‌ها توسط پژوهشگر اصلی هدایت شدند.

[Downloaded from hsr.mui.ac.ir on 2026-11-15]

پس از نوشتن و ضبط هر بحث متمرکز، بحث‌ها بلافاصله نوشته و تم‌بندی‌های لازم به عمل می‌آمد. طرح‌های اولیه نتایج از همان مصاحبه‌های اول به‌وجود آمد و پژوهشگر به دنبال کامل کردن طرح اولیه مصاحبه‌های بعدی را ترتیب می‌داد. پس از پایان هفت مصاحبه و اطمینان‌خاطر پیدا کردن از به اشباع رسیدن بحث‌ها و تم‌بندی کامل اطلاعات پژوهشگران، تجزیه و تحلیل اطلاعات و تعیین زیر طبقات اصلی انجام شد. مطالعه کیفی مستلزم غوطه‌وری پژوهشگر در اطلاعات است (۱۵). بدین منظور، پژوهشگر مصاحبه‌ها را در چند نوبت با دقت گوش داده و متن دست‌نوشته‌ها را چندبار مرور نمود. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش تحلیل محتوی استفاده شد. روش تحلیل محتوا روشی است که به منظور تفسیر ذهنی (Subjective interpretation) محتوای داده‌های متنی به کار گرفته می‌شود. در این روش از طریق طبقه‌بندی نظامدار، کدها و مضمون‌ها مورد شناسایی قرار گرفت. تحلیل محتوا فراتر از استخراج محتوای عینی برگرفته از داده‌های متنی است که می‌توان مضمون‌ها و الگوهای پنهان را از درون محتوای داده‌های مشارکت‌کنندگان در مطالعه نمایان سازد (۱۶)، بنابراین در این مطالعه با این روش، کدها با استفاده از واحدهای معنایی (Unit meaning) برگرفته از توصیف مشارکت‌کنندگان استخراج و با توجه به اختلافات یا شباهت‌ها طبقه‌بندی مضمون مشخص شد.

به منظور اطمینان (credibility) از مقبولیت داده‌ها با استفاده از روش‌های مختلف مانند تنوع در مشارکت‌کنندگان (سن، جنس و سطح تحصیلات، کار در منطق شهری روستایی، وضعیت تأهل)، روشن نمودن ابهامات مشارکت‌کنندگان با بیان اطلاعات در خصوص اهداف پژوهش، بررسی مداوم داده‌ها، ضبط صدا و تحلیل داده‌ها از طریق بازنگری توسط مشارکت‌کنندگان و ناظرین و استفاده از نظرات اصلاحی آن‌ها آزمون گردید. یافته‌ها به صورت غنی با ارائه نقل قول‌های مناسب انتخاب و سپس تفاسیر به شکل واضح بیان شدند. برای بررسی انتقال‌پذیری مطالعه، داده‌ها در اختیار مشارکت‌کنندگان گذاشته شد و از آنان خواسته شد که نتایج را با توجه به دیدگاه‌های خود مقایسه نمایند. مشارکت‌کنندگان آگاهانه وارد مطالعه شدند. ملاحظات اخلاقی، بی‌نام و محرمانه بودن اطلاعات و حق کناره‌گیری و از مصاحبه در زمان دلخواه و اخذ مجوز نیز رعایت شد. در این مطالعه تلاش شد محقق بدون جانبداری در دریافت و تحلیل نظرات شرکت‌کنندگان مباحث را در چارچوب اهداف تحقیق نگه داشته و جهت دریافت نقطه نظران افراد نقش تسهیل‌گر ایفا نمود.

یافته‌ها

از بین ۴۸ نفر شرکت‌کننده ۲ نفر در حین بحث گروهی از بحث خارج شدند. از ۴۶ نفر، ۱۵ نفر شاغل در مدارس روستایی و ۲۱ نفر شاغل در مدارس شهری بودند. میانگین سنی مشارکت‌کنندگان ۴/۹ ± ۴۱/۶ سال و سابقه کار ۶/۹ ±۱۷/۹ سال داشتند. از نظر تحصیلات ۱۳٪ دیپلم، ۵۸/۶٪ فوق‌دیپلم و ۲۷/۲٪ دارای مدرک لیسانس بودند. ۸۹/۲ ٪ شرکت‌کنندگان در بحث‌های متمرکز متأهل و ۱۰/۸٪ مجرد ۶/۵٪ همسر فوت شده و از همسر جداشده بودند. تداوم در گردآوری داده‌های مربوط به سه حیطه بررسی شده که شامل ارزیابی استرس‌زایی شغلی، عوامل استرس‌زای شغلی و راهکارها و استراتژی‌های سازگاری بود که منجر به استخراج پنج دیدگاه یا مضمون اصلی گردید که در جدول ۱ آمده است.

[Downloaded from hsr.mui.ac.ir on 2026-11-15]

جدول ۱. مضامین و زیر طبقات استخراج شده در زمینه استرس و سازگاری در افراد مورد مطالعه

مضامین اصلی	زیر طبقات
ماهیت استرس‌زایی شغل	- استرس‌زا بودن شغل معلمی - استرس‌زا نبودن شغل معلمی
مهندسی مجدد سازمانی	- عوامل مدیریتی - امکانات ونیروی انسانی - روابط انسانی محیط کار
عوامل فرهنگی - اجتماعی	- عوامل مربوط به دانش آموز و خانواده دانش آموز عوامل مرتبط بازندگی خانوادگی معلم
عوامل مرتبط با فرد	- ویژگی‌های فردی و مهارت‌های ارتباطی و برنامه‌ریزی سبک‌های مقابله با استرس
تعارض نقش‌ها	- تضاد شغل با خانواده تضاد خانواده با شغل

در خصوص استرس و تعریف استرس اکثر مشارکت‌کنندگان اشاره به مفاهیمی داشتند که به اثر دو جانبه و متقابل عوامل محیطی و فردی اذعان داشت از جمله ترس و واهمه داشتن (۸ نفر در ۶مصاحبه)، فشارهای عصبی و روحی که بر اثر عوامل مختلف فردی و محیطی (۵ نفر در ۵ مصاحبه) اتفاق می‌افتد و نگرانی‌های حین تدریس که مانع از تفکر در تدریس شد.

خانمی با ۱۸ سال سابقه تدریس شاغل در مدرسه روستایی می‌گوید: "اوضاع که از وضعیت مساعد در می‌آید فکرمی‌کنیم دچارتنش شده‌ایم."

در این قسمت به توضیح و بیان دیدگاه‌های افراد در قالب مضامین اصلی و زیر طبقات پرداخته می‌شود.

۱. ماهیت استرس‌زایی شغل

در پاسخ به دو سؤال آیا از نظر شما تدریس استرس‌زا است یا خیر و استرس معلمان را نسبت به استرس سایر مردم چگونه ارزیابی می‌کنید؟ در دو زیر طبقه تقسیم‌بندی گردید.

- **استرس‌زا بودن شغل معلمی:** تقریبا تمامی مشارکت‌کنندگان اشاره به درجاتی از استرس‌زا بودن شغل تدریس داشتند و دلایل آن را این‌گونه مطرح کردند:

مسؤولیت‌پذیری: بیشتر مشارکت‌کنندگان اشاره به مسؤولیت زیاد تدریس داشتند و به همین دلیل تدریس را استرس‌زا قلمداد نمودند. برای مثال معلم ۳۰ ساله در مدرسه روستایی گفت: "همیشه این استرس را دارم که نکند یک وقت آن‌طور که باید یک مسأله را توضیح ندهم."

نیاز به تکرار و تمرین در مقطع ابتدایی: معلمان به این نکته اشاره داشتند که دانش‌آموزان به ویژه درسنین پایین نیاز به تکرار و تمرین بسیار زیاد دارند و که کمک به این موضوع حتی گاهی از عهده والدین نیز خارج است. با وجود حجم بالای کلاس‌ها این موضوع برای معلم میسر نمی‌گردد. معلم ۴۴ ساله از مدرسه روستایی می‌گوید:

"به نظرمن تدریس در مقطع ابتدایی از همه مقاطع سخت‌تر است، از راهنمایی و دبیرستان سخت‌تر است، دلیلش مطالبی است که گفتم، یک دبیر راهنمایی می‌تواند بیاید درسش را بگوید و برود، دیگر تکلیف آن درس را که مرتب به بچه‌ها بگوید این‌کار را انجام بدهید، این‌قدر به دانش‌آموز باید گفت که یاد بگیرد، بر اساس تکرار و تمرین باید یاد بگیرد چون

[Downloaded from hsr.mui.ac.ir on 2026-11-15]

دانش‌آموز سنش آن‌قدر نیست، آن‌قدر عقلش به او کمک نمی‌کند که خانه برود و خودش درس را یاد بگیرد یا مثلا" ممکن است اولیاء بی‌سواد باشند یا من به عنوان اولیا خودم را در نظر بگیرم ممکن است وقت نداشته باشم با بچه‌ام سروکله بزنم در نتیجه مشکل معلم دوران ابتدایی بیشتر شده بر اساس تکرار و تمرین بیش از اندازه!

امنیت شغلی: اکثریت مشارکت‌کنندگان (۴۱ نفر) اذعان داشتندکه تدریس به تنهایی استرس‌زا نیست بلکه عوامل مؤثر بر تدریس استرس‌زا هستند. از جمله عوامل مؤثر یاد شده بحث امنیت شغلی بود. مشارکت‌کنندگان در تأیید این صحبت در بخش‌های بعدی مصاحبه از جمله بخشی که عوامل مؤثر بر استرس از آن‌ها پرسیده می‌شد به صورت کاملا روشن امنیت شغلی را، وضعیت نابسامان شغلی از نظر وجود قوانین و مقررات ارتقا شغلی می‌دانستند. معلم ۴۲ ساله شاغل در مدرسه روستایی می‌گوید" *نداشتن رضایت شغلی و ، امنیت شغلی بیشتر باعث استرس می‌شود.*"

فقدان برنامه‌ریزی مناسب: مشارکت‌کنندگان به طرق گوناگون به استرس‌زا بودن شغل معلمی به علت نیاز به برنامه‌ریزی در آن اشاره نمودند برای مثال نداشتن طرح درس را به عنوان عامل استرس‌زا معرفی کردند و یا به شغل معلمی به عنوان شغلی که دارای وقت کم و حجم زیاد کار است اشاره نمودند و از این طریق نیز عامل نداشتن برنامه‌ریزی را عامل مهمی تلقی نمودند. معلم ۳۵ ساله در منطقه روستایی تگفت:

"مثلا من نوعی که چند سال است یک پایه را تدریس می‌کنم طرح درس در ذهن ماست. می‌دانم باید چکار کنم ولی این استرسی که شما می‌فرمایید مال زمانی است که مثلا یک پایه اول را ببرند پایه ششم را تدریس کند- اون موقع بدون برنامه‌ریزی (دست و پایش را گم می‌کند). معلوم است که به او استرس وارد می‌شود."

معلم ۴۲ ساله از مدرسه‌ای روستایی می‌گوید: "حتی اگر بخواهی جلو چند نفر تدریس کنی چون قبلا برنامه‌ریزی کرده‌ای از کجاشروع کنی هیچ‌گونه استرسی و مشکلی نداری".

تأهل: جوان بودن و وضعیت تأهل دو عاملی بود که بیشتر مشارکت‌کنندگان در مورد آن بحث کردند برخی مشارکت‌کنندگان متأهل بودن را عاملی در افزایش استرس شغلی خود می‌دانستند و افراد مجرد را واجد استرس کمتر نسبت به متأهلین عنوان می‌نمودند. برخی از مشارکت‌کنندگان جوانی را به علت همراهی با عامل بی‌تجربگی دلیلی در افزایش استرس دانسته و برخی دیگر معتقد هستند افراد جوان اعتماد به نفس بیشتری دارند پس استرس کمتری دارند در این زمینه نظرات شرکت‌کنندگان متناقض بود. یک مشارکت‌کننده ۴۰ ساله در مدرسه روستایی در پاسخ به مشارکت‌کننده مجردی که می‌گفت استرس معلمان کمتر از استرس سایرمردم است گفت:

" شما به عنوان یک فرد مجرد دارید این را می‌گویید من که متأهلم و بچه‌دارم به هرحال استرس خانه و زندگی دارم شما هیچ این استرس را ندارید. استرس شما به نسبت بقیه کمتر است."

مشکلات اقتصادی: امرار معاش به عنوان یکی از عواملی که در مشارکت‌کنندگان به عنوان عامل استرس‌زای شغلی به آن اشاره می‌نمودند نیز نکته حائز اهمیتی است. یک معلم ۴۵ ساله از مدرسه شهری می‌گوید:

"از نظر اقتصادی همکاران دچار مشکل هستند مشکلات خانوادگی دارند، مشکلات مالی دارند یک معلمی می‌خواهد چقدر بیاید و برود تا اداره تأیید کند یک میلیونی وام بگیرد. این وامی که می‌خواهد بگیرد روی حقوقش است از حقوق خودش کم می‌شود- معلمی که با باری ازمشکلات وارد مدرسه می‌شود، درست است که می‌گویند مشکلات را وارد محیط کاریتان نکنید ولی هر چقدر بخواهید جلویش را بگیرید این اتفاق می‌افتد. معلمی که بار قرضش این قدر است که نمی‌تواند شب‌ها راحت بخوابد مستأجراست و هزاران مشکل دیگر دارد چه طور می‌تواند با روحیه باز وارد محیط کاری شود و آن طوری‌که خودش می‌خواهد وجدانش می‌خواهد عمل

[Downloaded from hsr.mui.ac.ir on 2026-11-15]

کند. این مشکلات اقتصادی هم باعث ایجاد استرس می‌شود."

کم سن بودن دانش‌آموز: یکی از عواملی که همواره مورد بحث مشارکت‌کنندگان بود، وضعیت سنی و عدم توانایی کودکان در انجام کارها است. سر و کار داشتن با افراد با سن کم کار معلمان مقطع ابتدایی است و این کار را سخت‌تر می‌نماید. معلم ۳۲ ساله روستایی می‌گوید:

"استرس معلمان زیاد است معلمان با دانش‌آموزان کوچک و روح و روان دانش‌آموز و با پرورش دانش‌آموز سروکار دارند به نظر من تدریس در مقطع ابتدایی از همه مقاطع سخت‌تراست.

استرس‌زا نبودن شغل معلمی: تقریبا در هر بحث گروهی متمرکز یک یا دو نفر از مشارکت‌کنندگان کار خود را اصلا استرس‌زا قلمداد نکردند در شش بحث گروهی معلمان تدریس را از شغلشان تفکیک کردند مثلا وقتی پرسیده شد آیا تدریس کاری استرس زاست؟ بیشتر معلمان پاسخ دادند خیر تدریس استرس‌زا نیست بلکه عواملی که بر تدریس اثرگذار هستند استرس‌زا هستند و یا در شرایط خاصی مثل نداشتن تجربه و... تدریس استرس‌زا می‌شود! اما از این میان کسانی هم بودند که یا کارشان را اصلا استرس‌زا ارزیابی نکردند و یا آن را را نسبتا کم استرس توصیف کردند. علل و عواملی که آن‌ها شغلشان را استرس‌زا نمی‌دانستند به شرح ذیل بود

عشق و علاقه به شغل تدریس: برخی بیان کردند که در صورتی‌که معلم به کارش علاقه داشته باشد نه تنها تدریس استرس‌زا نیست بلکه از عوامل کاهش‌دهنده استرس فرد هم محسوب می‌شود مثلا در پاسخ به سؤال آیا تدریس استرس‌زا است؟ معلمی ۴۰ ساله ازمدرسه روستایی گفت:

"اگربه کارت مسلط باشی، نه! اتفاقا از این‌کار خوشت می‌آید، اگر با علاقه وارد شده باشی نه! عامل استرس بیشتر عامل خارجی است اگر به کارت علاقه داشته باشی و بتوانی تسلط داشته باشی که کارت را انجام دهی"!

تجربه کاری: مشارکت‌کنندگان معتقد بودند که داشتن تجربه، سابقه تدریس خصوصا" در تدریس پایه موردنظر نقش مهمی در کاهش استرس معلم دارد. یکی از عوامل دخیل در برنامه‌ریزی معلم داشتن تجربه عنوان شده است. تدریس در سال‌های اول نیز به دلایل نداشتن تجربه استرس‌زا قلمداد شده است. تسلط بر منابع تدریس هم که به نوعی از شاخصه‌های داشتن تجربه است به عنوان یکی از عوامل استرس‌زا نبودن شغل معلمی معرفی شد. معلم ۳۸ ساله شاغل در مدرسه شهری گفت:

"تدریس می‌تواند در سال‌های اولیه کاری، حضور در کلاس، کار آموزشی، ارتباط برقرار کردن با اولیا و دانش‌آموزان استرس‌زا باشد".

آگاهی و دانش: در یکی از بحث‌های متمرکز اشاره شد که استرس معلمان از سایر مردم کمتر است چون آگاهی معلمان بیشتر است. معلم ۴۳ ساله شاغل در مدرسه‌ای روستایی گفت:

"به هر حال کمتر است چون معلمان آگاه‌ترند و می‌دانندکه آن استرسی که بر آن‌ها وارد می‌شود برای بدنشان چقدر ضرر دارد به هرحال ممکن است با یک دارو گیاهی با مطالعه کاری انجام دهدکه این استرس کمتر شود."

تعطیلات زیاد و زمان کاری مناسب: معدودی از مشارکت کنندگان در دو بحث ،علت کم بودن استرس معلمان نسبت به برخی مشاغل دیگر را به تعطیلات زیاد و زمان کاری مناسب آنان اشاره کردند. معلم ۴۵ ساله شاغل در مدرسه شهری گفت:

" کارمندان نسبت به معلمان استرس خیلی بیشتری دارند چون زمان کاریشان بیشتر است! خانم کارمند بانک ۷/۵ صبح می‌رود ۳/۵ می‌رود منزل در این مدت بچه‌اش کنارش نیست خود این موضوع چقدر استرس ایجاد می‌کند؟ ولی من ساعت ۸ می‌آیم ۱۲ می‌روم منزل۴ ساعت است تقریبا تنوعی است برایم تعطیلات عید و تابستان راهم بی‌کارم و کنار خانواده‌ام هستم همه این‌ها از استرس من کم می‌کنند".

۲. مهندسی مجدد سازمانی

مهندسی سازمانی خود به سه زیرشاخه عوامل مدیریتی، امکانات، نیروی انسانی و روابط انسانی محیط کارتقسیم شد که در جدول ۲ به تفضیل آمده است:

[Downloaded from hsr.mui.ac.ir on 2026-11-15]

جدول ۲. زیر طبقات و زیر شاخه‌های مضمون مهندسی مجدد سازمانی

زیر طبقات	زیر شاخه ها
عوامل مدیریتی	-پایش و نظارت و انجام امور دفتری
	-آموزش
	- ارزش‌گذاری و ارتقاء شغلی
	- ساعات تدریس - مرخصی- بازنشستگی
	-تخصصی شدن دروس
امکانات ونیروی انسانی	-امکانات کمک آموزشی
	-بهداشت و ایمنی مدرسه
	-جمعیت کلاس‌ها
روابط انسانی محیط کار	-رفتار همکاران
	- احساس امنیت درک شده از کادر دفتری

عوامل مدیریتی

این بخش شامل پایش و نظارت و کارهای دفتری، آموزش، ارتقاء شغلی، ساعات تدریس، مرخصی، بازنشستگی، تخصصی شدن درس‌ها بود.

پایش، نظارت و انجام امور دفتری: اکثریت مشارکت‌کنندگان نحوه انجام نظارت را عامل استرس‌زای مهمی عنوان نمودند و فقط عده کمی با نظر مثبت در خصوص پایش‌ها صحبت کردند. این افراد فقط در صورتی پایش را مفید می‌دانستند که با هدف آموزش و ارائه راهکار انجام شود. برخی معلمان هم مسائل حاشیه‌ای نظارت‌ها را استرس‌زا عنوان کردند به عنوان مثال مسائل خلاف واقع که پس از بازدید بازرسین از مدرسه به هم گوشزد می‌کنند و موجب افزایش استرس می‌شوند. در یک مصاحبه نیز به لزوم انجام کارهای دفتری زیاد اشاره شد که باعث کم کردن زمان تدریس معلم می‌شود. معلم ۴۱ ساله شاغل در مدرسه شهری می‌گوید:

"کسی که وارد کلاس می‌شود باید بتواند تشویق کند چه معلم را و چه دانش‌آموزان را هدفشان این نباشد که فقط ایراد بگیرد کسی که وارد می‌شود می‌خواهد خودش را نشان بدهد. یک بازرس خوب کسی است که وقتی وارد کلاس شود می‌داند، می‌تواند حدس بزند یک معلم با دانش‌آموزان چه اندازه زحمت کشیده است چه کارهایی انجام داده است."

معلم ۳۵ ساله در یک مدرسه شهری نیز گفت:" در مقطع ابتدایی دفتر و دستک معلم خیلی زیاد است یعنی این طور نیست که تمام هم و غمش را بگذارد روی یادگیری".

آموزش: معلمان از نیاز به داشتن اطلاعات صحبت کردند. آن‌ها کلاس‌های آموزشی برگزارشده را کافی ندانسته و در خصوص روش‌های تدریس و مشاوره نیاز به آموزش داشتند. معلمی ۴۱ ساله از مدرسه روستایی در پاسخ به این سؤال که چه عواملی باعث افزایش یا کاهش استرس معلمان می‌شود گفت:

" برگزاری کلاس‌های توجیهی آموزشی در همه مسائل چه در مورد روش تدریس و چه در مورد رفتار معلم با دانش‌آموز".

در تأیید سخن او همکار و مشارکت‌کننده دیگر گفت: به نظرم مشاوره باشد بهتر است چون فقط گذاشتن کلاس‌های آموزشی کافی نیست! باید کاربردی باشد، می‌گویند تعلیم و تربیت نه فقط تعلیم! اگر مشاوره هم در مقطع ابتدایی اجباری باشد خیلی بهتراست."

ارزش‌گذاری و ارتقاء شغلی: این مفهوم در سه حوزه شأن و منزلت معلم، ارزشیابی‌های نادرست، تفاوت مزایای معلمین مقطع ابتدایی با معلمین سایر مقاطع بود به طوری که توجه به افراد خاص و عدم ارزشیابی درست بدون در نظر گرفتن قوانین برای معلمان دردناک و استرس‌زا قلمداد شد. هم‌چنین کاهش

[Downloaded from hsr.mui.ac.ir on 2026-11-15]

شأن و منزلت معلمان در بین عموم و اجتماع به علل عدم توجه اداره نیز از عوامل استرس‌زای بیان شده توسط معلمان بود. بحث ارتقاء شغلی همواره با بحث تبعیض همراه بود و معلمان یکی از راه‌های رفع تبعیض را بهبود قوانین ارتقاء شغلی می‌دانستند. معلم ۳۸ ساله شاغل درمدرسه شهری گفت:

" چه فرقی باید بین معلمین ابتدایی و دبیرستان باشد آن‌ها یک‌روز تا عصر و یا دو روز نیمه وقت می‌توانند آزاد باشند ولی معلمان ابتدایی که برخی در حومه هم دوپایه، سه پایه تدریس می‌کنند واقعاسخت است بعد تا ۵ روز (۲۶ ساعت) تدریس می‌کنند و وضعیت حقوقی ما نسبت به آن‌ها پایین‌تر است عملا این دو ساعت هم هیچ‌جا پیدا نیست ۲۴ ساعت موظفی ما نشده ۲۶ ساعت و ما آن دو ساعت را داریم فی سبیل‌الله کار می‌کنیم در سال خیلی زیاد می‌شود."

معلم۴۶ ساله‌ای با ۲۵ سال سابقه شاغل در مدرسه شهری گفت:

" کاش صدای ما را بشنوند و صدای ما به گوش اداره برسد. از مشکلات این است که معلمی که ۲۵ سال است کار می‌کند، تدریس می‌کند پای تخته اما کسی که تازه کار است تازه استخدام است ۲ یا ۳ سال است استخدام شده یا مدیر است یا معاون یا پرورشی یا اجرایی ! این‌ها همه استرس او تازه کار است، تازه نفس است راحت‌تر می‌تواند انرژی‌اش را در اختیار بچه‌ها قرار دهد و کار کند. تا فردی مثل من که ۲۵-۲۶ سال سابقه کاردارم"!

ساعات تدریس، مرخصی و بازنشستگی

مشارکت‌کنندگان در چهار بحث گروهی مطرح کردند که در مواقعی که حتی نیاز به مرخصی استحقاقی پیدا می‌کنند با آن‌ها همکاری لازم نمی‌شود. نداشتن مرخصی را یک عامل استرس‌زای بسیار مهم دانسته و معتقد بودند زمان‌هایی وجود دارد که انسان واقعا نمی‌تواند سر کلاس حاضر شود و این که فکر می‌کنیم در تمام روزهای هفته باید سر کلاس حاضر شویم برایمان استرس‌زاست. برخی معلمان نیز مضامین دیگری به کار بردند از جمله تخصیص استراحت و کم کردن ساعات تدریس بود! در کل معلمان همیشه سر کار بودن و استراحت نداشتن را افسردگی‌زا و استرس‌آور تلقی می‌کردند. در برخی بحث‌ها هم معلمان بازنشستگی با سال‌های کمتر را به عنوان یکی از راه حل‌های کاهش استرس معلمان بازگو می‌کردند. معلم ۳۸ ساله شاغل در یک مدرسه شهری گفت:

"یک عاملی که باعث استرس می‌شود ما می‌خواهیم مرخصی بگیریم از دو ماه قبل استرس داریم. یک روز که می‌خواهی بروی حتما" یک فرهنگی باید بیاید جایت! یا حتما باید یک معلم باشد یا اگر این‌ها را هم نداشتی کسی از فامیل پیدا کنی که کلاست برود! چرا باید این‌طوری باشد؟ یعنی واقعا دغدغه همه همکاران است، یک روز چه یک ساعت و چه یک روز است".

معلم ۴۲ ساله شاغل در مدرسه شهری دیگر گفت:" آمدن هر روز هفته به مدرسه! چون وقت تمام هفته ما را می‌گیرد ما هم اگر مثل معلمان مقطع دبیرستان روزهای مشخصی به مدرسه بیاییم استرسمان کمتر می‌شود، کار منزل را هر روز داریم مدرسه را هم هر روز داریم."

تخصصی شدن دروس

تخصصی شدن درس‌ها از جمله راه‌کارهای منحصر به فردی بود که در چند بحث گروهی مشارکت‌کنندگان برای کاهش استرس معلمان مقطع ابتدایی پیشنهاد کردند. یک معلم ۴۲ ساله شاغل در مدرسه شهری گفت:" دبیرستان‌ها که ۳ روز در هفته کار می‌کنند و تمام هفته نیستند (تمام وقت) استرسشان خیلی کمتر است. همکارانی که در مقاطع بالاتر آموزش دارند و یک درس تدریس می‌کنند، ولی معلم ابتدایی باید همه علوم را بداند چه علوم پایه، چه علوم انسانی و این گستردگی کار را می‌خواهد کار هم که گسترده باشد زحمت بیشتر می‌شود، زحمت هم که بیشتر شد طاقت کم می‌شود طاقت هم که کمتر شد آدم استرس دارد. این‌ها به هم مرتبط هستند وقتی من فشار کاریم زیاد است چیزی از من نمی‌ماند".

امکانات و نیروی انسانی

از مهم‌ترین عوامل محیطی سازمانی امکانات و نیروی انسانی بود که در طبقه‌بندی‌های:کمک درس‌ها- بهداشت و ایمنی مدرسه- جمعیت کلاس‌ها قرار گرفت. باید اذعان داشت مشارکت‌کنندگان در خصوص مشکلات همه این موارد در

[Downloaded from hsr.mui.ac.ir on 2026-11-15]

حومه شهرها و مناطق روستایی بحث و تبادل نظر کردند. وقتی از معلمان پرسیده شد چه راهکارهایی را جهت مقطع ابتدایی منحصر به فرد می‌دانید در چند بحث گروهی بر تخصیص امکانات در حومه شهر و روستاها تأکید داشتند .

امکانات کمک آموزشی :

اظهار نگرانی معلمان مدارس ابتدایی بیشتر در خصوص تخصیص کم امکانات به مدارس ابتدایی روستایی و حومه شهر و انتظار رشد و پیشرفت داشتن از این دانش‌آموزان در سطح دانش‌آموزان در مراکز شهرها بود! از نظر آنان دانش‌آموزانی که در محیط روستایی در خانواده‌هایی با جمعیت بالا و سطح فرهنگ پایین رشد و نمو پیدا می‌کنند نه امکان داشتن وسایل کمک آموزشی و تکنولوژی‌های مورد نیاز را در منزل دارند و نه این وسایل و تکنولوژی‌ها در مدارس روستایی به اندازه برای ایشان تأمین می‌شود و حتی در مواردی هم معلمان (شهری و روستایی) در خصوص تکنولوژی‌ها و وسایل کمک آموزشی آموزش کافی نمی‌بینند.

معلم ۴۰ ساله شاغل در مدرسه روستایی که در پایه ششم تدریس می‌کرد گفت:

"حجم زیاد کتاب‌ها بنا بر همان امکانات کمی که دارند که معمولاً به دردشان نمی‌خورد یا مباحث پراکنده‌ای که در کتاب علوم یا کتاب فن‌آوری اطلاعاتشان دارند که بعضی از بچه‌ها رایانه دارند بعضی ندارند. این کتاب را دو بخش کرده‌اند یک بخش رایانه است که ندارند و نمی‌توانند کار بکنند بخش فن‌آوری‌شان هم کاردستی درست کردن است که همه بچه‌ها امکانات در اختیارشان نیست" .

بهداشت و ایمنی مدرسه:

مجموعه مسائل و نگرانی‌های مشارکت‌کنندگان در خصوص فضای فیزیکی، امکانات سرمایشی و گرمایشی کلاس‌ها بود که هم در مدارس روستایی و حومه شهر مورد بحث قرار گرفت یک معلم ۴۲ ساله شاغل در مدرسه روستایی گفت:" مدارسی که در حومه شهر قرار دارند مسؤولین اهمیتی نمی‌دهند- این مدرسه بعد از سال‌ها تازه آسفالت شده در صورتی که مدارس داخل شهر در و دیوارهایشان نقاشی کرده و حالت خوبی برای دانش‌آموزان دارد. معلم شاغل در مدرسه روستایی دیگر گفت:"کمبود امکانات- کمبود فضای آموزشی- کمبود وسایل کمک آموزشی (همه استرس‌زا هستند)".

جمعیت کلاس‌ها:

این موضوع نیز هم به کمبود فضاهای فیزیکی و هم به کمبود نیروی انسانی در ارائه خدمات درست و استاندارد اشاره داشت. مشارکت‌کنندگان به مسأله شلوغی کلاس‌ها به عنوان مشکلی که مزید برعلت شده اشاره داشته‌اند .برای مثال وقتی از مدارس روستایی با جمعیت خانوارهای زیاد فرهنگ پایین، تغذیه ضعیف یاد شده در کنار آن هم از جمعیت بالای کلاس‌ها یاد می‌شد.

معلم زن ۳۴ ساله شاغل در مدرسه روستایی می‌گوید:

"ازدحام کلاس‌ها کمتر شود هر چقدر جمعیت کلاس‌ها کمتر شود معلم بهتر می‌تواند از کار خود ارزشیابی داشته باشد- یادگیری بیشتر است کنترل بیشتر می‌شود ولی هر چه فضای کوچک ۳۰ دانش‌آموز هم هست این برای معلم معما می‌شود که چطور بتواند بعد میزان سواد اولیا دانش‌آموزان هم تأثیر دارد این که ۳۰ دانش‌آموز داشته باشید که همه اولیاء با سواد باشند تا این که ۳۰ تا دانش‌آموز داشته باشید که همه اولیاء بی‌سواد هستند. همه هم از نظر تغذیه‌ای ضعیف هستند، خب خیلی چیزها تأثیر دارند".

روابط انسانی محیط کار:

تقسیم‌بندی این روابط به صورت دو قسمت رفتار همکاران و دریافت احساس امنیت از کادر دفتری تقسیم شد.

رفتار همکاران: مشارکت‌کنندگان در پنج بحث گروهی رفتار همکاران مدرسه را در افزایش و کاهش استرس اثرگذار دانستند آن‌ها مطرح کردند در مدارسی که روابط مطلوبی بین همکاران وجود دارد معلمان آرامش بیشتری دارند .یک معلم ۴۵ ساله شاغل در مدرسه شهری گفت:" مهم‌ترین عامل، رابطه بین معلمان و همکاران است. اگر با هم صمیمی باشند اثبات شده معلم آرامش خاصی دارد ولی اگر من بیایم ببینم مثلا همکارم برخوردش با من خوب نیست ممکن است اصلا ذهن من مشغول شود که این علتش چه بوده است و این مشغول بودن ذهنم مطمئنا در کلاس درسم اثر دارد. رابطه بین اولیا

[Downloaded from hsr.mui.ac.ir on 2026-11-15]

دانش‌آموزان و مربیان خیلی مهم است. قبلا جایی بوده که نمی‌خواستیم زنگ تفریح باشد که معلمان دور هم جمع شوند".

احساس امنیت درک شده از کادر دفتری:

به دنبال بحث رفتار همکاران مشارکت‌کنندگان به نوعی رفتارهای مدیران و کادر دفتری را نیز در افزایش و کاهش استرس خود دخیل دانستند آن‌ها بیان کردند که برخورد دوگانه کادر دفتری می‌تواند استرس زیادی را برای معلم به دنبال داشته باشد و برعکس اگر کادر دفتری با معلم رفتاری مناسب داشته باشند. در مشکلات او را درک کرده و با وی همکاری نمایند معلم استرس کمتری داشته و با انگیزه بیشتری در کلاس درس حاضر می‌شود معلم ۴۳ ساله شاغل در مدرسه شهری گفت:

"اگر عوامل اجرایی خوب باشند معلم خاطرجمع سر کلاس می‌آید ،کمتر استرس دارد".

عوامل فرهنگی – اجتماعی

این عوامل و تغییرات مربوط به آن‌ها در ابتدا در طیف وسیع‌تری قرار گرفتند و پس از آن به دو زیر طبقه اصلی تقسیم شدند:

عوامل مربوط به دانش آموز و خانواده

این عوامل شامل عوامل مربوط به اولیا مانند بی‌سوادی اولیا، توقع بیش از حد اولیاء،دخالت‌های آنان، فرزندسالاری و پایین بودن فرهنگ خانواده‌ها و عوامل مربوط به دانش‌آموز شامل فرزندان ناسازگار، کودکان بیمار و ضعیف (از نظر درسی) و کودکان درگروه‌های در معرض خطر بودند.

عوامل مربوط به اولیاء

تقریبا در همه بحث‌های گروهی مشارکت‌کنندگان به نوعی از اولیای دانش‌آموزان سخن به میان آوردند. در مدارس روستایی بیشترین سخن مشارکت‌کنندگان در خصوص پایین بودن سطح فرهنگ و آگاهی اولیا و مشکلات مربوط به عدم توجه آن‌ها به تحصیل فرزندانشان و در مدارس شهری بیشتر در خصوص توقعات بیش از حد اولیا به ویژه در خصوص نمرات فرزندانشان بود. در برخی از بحث‌ها نیز مشارکت‌کنندگان اشاره به فرزند سالاری اولیا داشتند. معلم ۴۲ ساله شاغل در مدرسه شهری می‌گفت:" یکی از اولیا زنگ زده خانم شما چرا بیشتر هنر تدریس می‌کنید؟ گفتم عزیزم ما هفته‌ای دوبار هنر داریم ماهی یک‌بارش نقاشی است اگر دانش‌آموزتان بلد نیست نقاشی بکشد، عادت دارد کارش را دیگران انجام دهند من چه گناهی دارم؟ من طبق برنامه‌ای که برایم ترسیم شده باید این نقاشی را داشته باشم ،دختر شما نمی‌تواند، در حد ساده و ابتدایی می‌کشد اشکالی ندارد من با توجه به آن استعداد خدایی که دارد بهش نمره می دهم!کارش ۱۲–۱۳ است من دارم بهش ۱۸ می دهم چون بیشتر از آن انتظار ازش نمی‌رود."

عوامل مرتبط با دانش آموز: این عوامل شامل فرزندان ناسازگار، کودکان بیمار و ضعیف (از نظر درسی) کودکان در گروه‌های در معرض خطر بود. در تمام بحث‌های گروهی نیز در مورد عوامل مربوط به دانش‌آموز صحبت شد. معلم ۳۸ ساله شاغل در یک مدرسه شهری گفت: "من دانش‌آموزی دارم که صرع دارد. باور کنید این‌قدر من می‌ترسم که نکند وسط کلاس تشنج کند برایش مشکلی پیش بیاید!"

عوامل مرتبط با زندگی خانوادگی معلم

تعداد بسیار کمی از معلمان (در یک بحث گروهی) اظهار داشتند که توهین و تحقیر در منزل، ایجاد موقعیت‌های استرس‌زا از طرف همسر و انتظارات بسیار زیاد و چندگانه هر کدام می‌تواند باعث ایجاد استرس در معلم شود. معلم ۵۵ ساله شاغل در مدرسه شهری گفت:"بعضی شما را یک آدم آهنی فرض می‌کنند که خالی و عاری از هرگونه احساسیم به خودشان اجازه می‌دهند به آدم توهین کنند صدایشان را بالا ببرند (در منزل) خستگی‌هایمان را در نظر نمی‌گیرند و موقعیت‌های ترس‌آوری برایمان ایجاد می‌کنند استرس از ترس می‌آید".

عوامل مرتبط با فرد

- این عوامل به دو زیر شاخه عمده ویژگی‌های فردی و مهارت‌های ارتباطی و برنامه‌ریزی و سبک‌های مقابله با استرس تقسیم شدند و مهارت‌های ارتباطی و برنامه‌ریزی و ویژگی‌های فردی

[Downloaded from hsr.mui.ac.ir on 2026-11-15]

مهارت‌های ارتباطی و برنامه‌ریزی:

وقتی از مشارکت‌کنندگان سؤال می‌شد چه استراتژی‌ها و راه‌کارهایی جهت مقطع ابتدایی منحصر به فرد هستند تعداد زیادی از معلمان به نوعی اشاره به مهارت‌های ارتباطی و برنامه‌ریزی معلمان داشتند آن‌ها ارتباط با دانش‌آموز، ارتباط برقرار کردن با اولیا و یا ارتباط درست داشتن با کادر دفتری و همکاران را از راهکارهای منحصر به فرد جهت کاهش استرس معلمان می‌دانستند. برخی از آن‌ها از شناختن درست دانش‌آموزان و اولیای آن‌ها و در نتیجه برخورد درست با آن‌ها یاد کردند و برخی دیگر از در جریان قرار دادن مدیر از مشکلات دانش‌آموزان صحبت کردند وهم‌چنین برخی خود را نیازمند مسائل آموزشی در خصوص رفتار با دانش آموزان دانستند.

معلم ۴۰ساله شاغل در مدرسه شهری می‌گفت:" من خودم وقتی در محیطی هستم که ارتباط خوبی با کادر ندارم و یا می‌خواهم با ترس به مدرسه بیایم سعی می‌کنم در آن محیط حضور پیدا نکنم".

معلم ۳۸ ساله دیگر گفت:"ارتباط خوب با بچه‌ها و خانواده‌ها باعث کاهش استرس می‌شود".

ویژگی‌های فردی معلم:

به جز مهارت‌های گفته شده و نیز برخی شاخصه‌ها که در بحث ارزیابی استرس‌زا نبودن شغل مانند آگاهی، علاقه و تجربه آمد مشارکت‌کنندگان خصوصیات دیگری را نیز با استرس معلمان مرتبط دانستند: مسؤولیت‌پذیری، تصمیم‌گیری، پایبندی به قانون، اعتماد به نفس و سلامت جسمی معلم از جمله عوامل یاد شده بودند.

خانم با ۲۵ سال سابقه در مدرسه شهری می‌گوید:" هر معلمی یک روشی دارد کار ما یکی نیست یک معلم ۱۰۰ امتیاز دارد علم دارد، ایمان دارد، عطوفت و مهربانی دارد، تسلط دارد، قدرت بیان دارد در کلاس همه این‌ها هم است حالا من بروم این درس را بخوانم بدهم و بروم... نه! من تا محصلم درس را یاد نگیرد خیالم راحت نمی شود .الان یکی از محصل‌های من غایب بوده من امروز وظیفه خودم دانسته‌ام مطلب را به او بگویم همه این کارها همین جوری هستند! صد در صد استرس هست."

سبک‌های مقابله با استرس:

در جمع‌بندی دیدگاه‌های معلمان در خصوص راهکارها و استراتژی‌های سازگاری ایشان این دیدگاه‌ها به دو راه حل مسأله‌مدار و هیجان‌مدار تقسیم شد.

راه‌حل‌های مسأله مدار:

در بررسی انجام شده راه حل‌های مسأله‌مدار نام برده شده در مصاحبه‌ها شامل راه حل‌های سبک مسأله‌مدار مسأله‌گشا، ارزیابی مثبت مجدد و جستجوی حمایت اجتماعی بود.

سبک مسأله‌مدار مسأله‌گشا:

سبک مسأله‌گشایی مجموعه افکار و کوشش‌های نیمه‌متمرکز با عوامل تنش‌زا همراه با به کارگیری رویکرد تحلیل گرایانه برای مشکل‌گشایی است (۱۷). در دیدگاه‌های معلمان عده بسیار کمی معتقد بودند باید با شناخت عامل استرس‌زا با آن مقابله نمود. اگر عاملی استرس‌زا است آن را شناخته و سعی کنیم به شکل منطقی آن را رفع نماییم. اگر دیر آمدن باعث استرس می‌شود با برنامه‌ریزی سعی کنیم زودتر بیاییم و اگر عامل استرس‌زا یک فرد خاص است بدانیم که با او چگونه با صبر خورد نماییم.

معلم ۳۰ ساله شاغل در مدرسه روستایی می‌گوید:" شناختن عامل استرس‌زا و مقابله با آن یعنی تلقین کنی به خودت که من می‌توانم این کار را انجام دهم." معلم ۳۶ ساله دیگری گفت: "دانستن این که با هر کسی چه رفتاری باید داشته باشیم".

ارزیابی مثبت مجدد:

ارزیابی مثبت مجدد تلاش‌هایی برای ایجاد مفاهیم مثبت در رویارویی با مسائل و مشکلات است (۱۷). از بین راه حل‌های مسأله‌مدار برخی اشاره به تلقین مثبت از مشکلات داشتند. یک معلم ۳۸ ساله شاغل در مدرسه شهری گفت:"به خود دلداری دادن. به خودت بگویی مسأله‌ای نیست نگران نباش، همه چیزحل می‌شود- گذشت زمان همه چیز را حل می‌کند".

[Downloaded from hsr.mui.ac.ir on 2026-11-15]

جستجوی حمایت اجتماعی: از بین راه حل‌های مسأله‌مدار بیشترین راه حل‌ها اختصاص به این قسمت داشت. خیلی از معلمان اذعان داشتند در مواقع استرس با کسی صحبت می‌کنیم مثلا با همکار، دوست یا خانواده! معلم ۴۳ ساله‌ای شاغل در مدرسه شهری گفت: " گاهی وقت‌ها بودن در کنار همسر هم ممکن است استرس را کم کند ممکن است مسأله را بگویی همسرت حرفی می‌زند که ممکن است استرس ما برطرف شود راهکار می‌دهند".

راه حل‌های هیجان‌مدار:

راه حل‌های هیجان‌مدار مثبت:

رفتارهای هیجان‌مدار مثبت شامل خویشتن‌داری یا سرکوب‌گری (خودداری از بروز واکنش هیجانی)، سبک اجتنابی (دوری کردن از منبع استرس) و سبک انکار (نادیده گرفتن موقعیت تنش‌زا) است (۱۷). تقریبا در همه مصاحبه‌ها سبک‌های هیجان‌مدار مثبت به عنوان راهکارهای کنترل استرس بیان شد. نمونه این راهکارها روی آوردن به ذکر و خواندن نماز، خود آرام‌سازی، خوردن یک لیوان آب و فضا را عوض کردن بود.

برای مثال در خصوص سبک خویشتن‌داری معلم ۴۲ ساله شاغل در مدرسه روستایی گفت:

"می‌سوزم و می‌سازم، وقتی می‌گویی می‌گویند یک سره انتقاد می‌کنی، نمی‌گویی از درون می‌سوزی به این نتیجه رسیده‌ایم لب خاموش باشیم! سکوت من بالاتر از فریاد است".

راه حل‌های هیجان‌مدار منفی:

این راه حل‌ها شامل رویارویی مستقیم با مسأله مانند پرخاشگری است (۱۷). در سه مورد از مصاحبه‌ها مشارکت‌کنندگان اشاره به رفتارهایی به دنبال عصبانیت از رویارویی با استرس داشتند. این‌گونه مطرح می‌نمودند که در زمان‌های استرس نباید سر کلاس برویم چون عصبانیتمان را سر دانش‌آموز خالی می‌کنیم.

معلم ۴۱ ساله شاغل در مدرسه شهری گفت:" در مدرسه ممکن است یک لحظه قاطی کنیم در کلاس را می‌کوبیم به هم. با به هم کوبیدن در کلاس سعی می‌کنیم مشکلات درونی خود را تخلیه کنیم من با شوهرم که دعوامی‌کنم درماشین را می‌کوبم تا او هم برای ماشین ناراحت شود ومن ساکت می‌شوم". معلم ۴۰ ساله دیگری گفت:"با جیغ کشیدن تخلیه انرژی منفی را انجام می‌دهیم،"

۵-تعارض نقش‌ها :

در چهار مصاحبه در خصوص تعارض نقش‌های مدرسه و منزل و این‌که مسؤولیت بالای معلمان هم درمنزل و هم در مدرسه استرس زیادی را برای او ایجاد می‌کند و صورت‌های گوناگون صحبت شد: معلم ۴۳ ساله از مدرسه شهری گفت:

"استرس معلمان صددرصد بیشتر است به خاطر این که مسؤولیتمان بیشتراست، هم مسؤولیت مدیریت خانه را باید انجام دهیم هم مدرسه، چون مدیریت خانه و مدرسه را با هم انجام می‌دهیم تربیت فرزندان خودمان ودانش‌آموزان را با هم داریم."

در این قسمت باید به تعارض کار با خانواده وتعارض خانواده با کار اشاره نمود .

تعارض کار با خانواده:

وقتی از مشارکت‌کنندگان پرسیده شد آیا استرس بر زندگی شما اثر داشته است ؟ تقریبا" همه مشارکت‌کنندگان پاسخ دادند بله و وقتی پرسیده می شد چه اثری بیشتر مشارکت‌کنندگان بحث زندگی خانوادگی و این‌که با استرس حوصله رسیدگی به خانواده را ندارند پیش می‌کشیدند: " روی سلامتی، روی تدریس روی رابطه تأثیر می‌گذارد. روی خانواده هم اثر دارد وقتی تو خسته باشی خسته بروی مسلما" حوصله بچه خود را نداری حوصله همسرت را نداری ،حوصله مادرت را نداری!"

مشارکت‌کننده ۴۵ ساله شاغل در مدرسه شهری دیگری نیز گفت:" شوهر من امسال خودکشی کرد بیماری اعصاب و روان داشت هرچقدر به اداره گفت غیر از تدریس به من بدهید تدریس برای من... ،من نمی‌توانم گوش ندادند."

تعارض خانواده با کار:

مشارکت‌کنندگان اعتقاد داشتند که استرس صددرصد روی تدریس اثر گذار است آن‌ها این اثرگذاری را با جملاتی مانند عدم تمایل برای تدریس، نداشتن حوصله دانش‌آموزان، عصبی

[Downloaded from hsr.mui.ac.ir on 2026-11-15]

شدن و افسردگی، کم شدن روحیه، داد زدن، خشونت و تنبیه دانش‌آموزان بیان کردند.

معلم ۴۴ ساله شاغل در یک مدرسه روستایی در پاسخ به این سؤال که آیا استرس بر زندگی شما تأثیر منفی داشته است گفت: "صددرصد! همین که خشمگین می‌شویم، دانش‌آموزان را تنبیه می‌کنیم تأثیرمنفی است."!

معلم دیگر ۳۲ ساله شاغل در مدرسه روستایی دیگر گفت:" حوصله کلاس را نداریم، حوصله بچه‌ها و تدریس را نداریم و روی تدریسمان اثر می‌گذارد".

بحث

این مطالعه نشان داد که معلمان زن مقطع ابتدایی ماهیت استرس‌زایی شغل، مهندسی مجدد سازمانی، عوامل فرهنگی – اجتماعی عوامل مرتبط با فرد و تعارض نقش‌ها را در تحلیل مفاهیم و تجارب استرس و سازگاری خود می‌دانند. در خصوص مقوله استرس‌زایی شغل معلمی اکثر معلمان درجاتی از استرس‌زایی شغل معلمی را عنوان کردند. نتایج بررسی سوری و همکاران نیز (۱۳۸۲) نشان داد که زنان دارای تحصیلات بالاتر و معلمان بیشتر از سایر گروه‌ها از فشارهای روانی محیط کار خود رنج می‌برند و معلمان نیز شغل خود را نسبت به خیلی از مشاغل پر استرس ارزیابی کردند (۱۸).

یافته‌های بررسی حاضر نشان داد که معلمان عواملی مانند احساس مسؤولیت، امنیت شغلی، فقدان برنامه‌ریزی مناسب، متأهل بودن، مشکلات اقتصادی و کم سن بودن دانش‌آموزان را در خصوص ماهیت استرس‌زا بودن شغل معلمی و عشق و علاقه، تجربه کاری، آگاهی و دانش و تعطیلات و زمان کاری مناسب را در استرس‌زا نبودن شغل معلمی مؤثر می‌دانند.

موقعیت‌های استرس‌زای شغلی که باعث کاهش رضایت شغلی در فرد می‌شوند و آن‌ها که پیش‌بینی کننده عدم رضایت شغلی می‌شوند کاملا با هم متفاوت هستند. Shernoff وهمکاران یکی از منابع مهم استرس را فشار مسؤولیت‌پذیری عنوان کردند (۹) این مطلب توسط افرادی مانند Pithers و Smylie نیز مورد تأکید قرار گرفته است (۲۰-۱۹).

Shernoff در نوشته‌های بحث امنیت شغلی با عنوان حمایت اجتماعی (حمایت‌های همسالان و مدیر و دیگر معاونان مدرسه) مطرح شده است;وی و همکارانش در مطالعه خود نیازهای حمایتی را از جمله منابع استرس بیان نمودند (۹) حمایت‌های اجتماعی بخشی از بحث امنیت شغلی مطرح شده در مقاله حاضر بوده است. در تحقیقات اخیر حمایت اجتماعی به طور مستقیم در ارتباط با استرس شغلی بیان شده است. در نوشته‌های یاد شده بر فقدان برنامه‌ریزی با عنوان «حجم زیاد کار و زمان کم» مطرح شده بود (۲۲-۲۱) در مقاله Ingersoll پاداش‌هایی مانند مشوق‌های مالی، موقعیت، به رسمیت شناختن و فرصت‌هایی برای پیشرفت به عنوان پیش‌بینی کننده‌های مشترک استرس معلمان عنوان شده بودند (۲۳).

متأسفانه در خصوص استرس‌زا نبودن شغل معلمی در مقالات توصیفی و بررسی‌های موجود مقاله یا نوشته‌ای مشاهده نگردید که با نتایج مطالعه مقایسه گردد.

مضمون بعدی که به ویژه در بحث‌های گروهی معلمان شهری به آن اشاره داشتند، مهندسی مجدد سازمانی بود این مضمون دارای سه زیر طبقه با عناوین عوامل مدیریتی، امکانات و نیروی انسانی، روابط انسانی محیط کار بود. استراتژی‌های توسعه سازمانی در دو بخش خصوصی (۱۹۹۳) و در نوشته‌های Glisson در خدمات سازمان‌های بشری (۲۰۰۵) مورد توجه قرار گرفته‌اند (۲۴، ۱۱) این موضوعات مدل سازمانی مدل در حال گسترش هستند که ممکن است یک چهارچوب برای هر دو کلاس درس و منابع انسانی استرس را فراهم نمایند (۲۵).

مهندسی مجدد به طور مناسب عبارت است از :«بازاندیشی بنیادین و طراحی نو و ریشه‌ای فرآیندها، برای دستیابی به بهبودی شگفت‌انگیز در معیارهای حساس امروزی هم‌چون قیمت، کیفیت، خدمات و سرعت" (۲۶). Hammer درباره مهندسی مجدد می‌گوید"اولا" برخلاف بسیاری از مدهای مدیریتی که روی کاغذ زیبا به نظر می‌رسند اما تأثیر واقعی بر سازمان ندارند، مهندسی مجدد مؤثر واقع می‌شود. مهندسی مجدد دارویی معجزه‌گر نیست. اما اگر درست به کار گرفته

[Downloaded from hsr.mui.ac.ir on 2026-11-15]

شود جواب می‌دهد ثانیا" زمان باعث خواهد شد که مهندسی مجدد جای خود را به خوبی پیدا کند .بسیاری از صنایع، حتی بخش دولتی با انواع فشار روبه‌رو هستند و نیاز به تغییر دارند، نیاز به چیزی که واقعا" به آن‌ها کمک می‌کند. این نیاز باعث خواهد شد که مهندسی مجدد جایگاهی مهم و مؤثر به دست آورد ثالثا مقوله مهندسی مجدد، سنگین ترسناک و نشدنی نیست و به عنوان یک ابزار ساده و دست یافتنی است"(۲۶).

در این بررسی عوامل مدیریتی سازمان به ویژه پایش و نظارت و امور دفتری، ارزش‌گذاری و ارتقاء شغلی و توجه به ساعات تدریس معلمان ابتدایی و مرخصی آن‌ها بسیار مورد بحث واقع و عنوان گردید. مروری بر پژوهش‌ها در مورد فشار روانی معلمان نشان داد که احساس عدم منزلت اجتماعی، کمبود امکانات آموزشی، مشکلات انضباطی دانش‌آموزان، عدم تناسب حجم کتاب با ساعات مقرر تدریس فقدان ملاک برای ا رزشیابی معلم خوب و کارآمد جزء منابع استرس معلمان هستند. Kyriacou و Sutcliffe شش عامل اصلی استرس در معلمان را حجم زیاد کار، فقدان رشد حرفه‌ای، نداشتن منزلت اجتماعی، روابط نامناسب بین همکاران، تعداد زیاد دانش‌آموزان در کلاس و فقدان انگیزه تحصیل در آن‌ها و حقوق و مزایای کم بیان نمودند (۲۸). از مواردی که Shernoff و همکارانش مورد مطالعه قرار دادند از نظر منابع، حجم کار بیش از حد، به هم ریختگی در سطح مدرسه، مدیریت مشکلات رفتاری و پاسخگویی به سیاست‌ها به عنوان منابع قابل توجه استرس می‌دانستند (۹). معلمان در بررسی یاد شده منابع انسانی و منابع مادی را به عنوان عوامل کاهش‌دهنده استرس ناشی از محیط کار بیان نمودند. توجه به عوامل یاد شده نیز اهمیت مشکلات و مسائل سازمانی را در بحث استرس معلمان مورد تأکید قرار می‌دهد. در بررسی یاد شده نیز مانند بررسی حاضر مشارکت‌کنندگان کمبود امکانات و منابع مادی را به عنوان عوامل استرس زا بیان نمودند. در خصوص روابط انسانی محیط کار اذعان نمودند که روابط با همکاران، مدیران و معاونان در هر دو زندگی شغلی و شخصی آن‌ها به کاهش استرس آن‌ها کمک می‌کند! (۹).

مضمون بعدی عوامل فرهنگی اجتماعی بود. محققان همواره ارتباط بین نظام فرهنگی و نظام اجتماعی را مورد توجه قرار داد. به اعتقاد آن‌ها نظام اجتماعی نظام کنش متقابل در یک محیط معین بین عامل‌های انگیزه داری است که در یک کلیت با هم در ارتباط هستند در این‌جا مراد از کلیتی که عامل‌های کنش را در بر می‌گیرد نظام فرهنگی است. می‌توان نظام فرهنگی را در بسیاری جهات عامل ساخت دهنده نظام اجتماعی و در پاره‌ای موارد عامل ساخت‌پذیر از آن قلمداد کرد. در تعریف قشربندی اجتماعی می‌توان با Ghasemi از تعریف veberاز دو مؤلفه طبقه (مانند درآمد، شغل و...) و پایگاه اجتماعی استفاده نمود (مانند تحصیلات و اصالت و ...) (۲۹).

تعاریف مختلفی از فرهنگ وجود دارد که به عنوان چارچوب مرجع به ذکر یکی دو مورد از آن بسنده می‌نماییم. در تعاریف تشریحی بر عناصر تشکیل‌دهنده فرهنگ تکیه شده است مانند تعریف Taylor که فرهنگ را کلیت در هم تافته‌ای می‌داند که دانش، دین، هنر، قانون، اخلاقیات، آداب و رسوم و هرگونه توانایی و عاداتی که انسان به عنوان عضو جامعه کسب می‌کند است. در تعاریف هنجاری تکیه بر قاعده یا روش‌ها است مانند تعریف وایلسر که فرهنگ را شیوه زندگی یک اجتماع قبیله‌ای می‌داند (۳۰). اگر بخواهیم جمع بندی از تعاریف حاضر داشته باشیم عوامل فرهنگی اجتماعی که در گفته‌های معلمان لحاظ شد شامل همه موارد فوق و به ویژه سطح سواد و نگرش افراد به تحصیل و شغل و به ویژه شغل بانوان، میزان درآمد و الگوی زندگی افراد بود. معلمان شاغل در مدارس روستایی بیشتر در خصوص مسائل فرهنگی اجتماعی نظر داشتند و الگوی استرس‌زایی این مقوله در معلمان شهری و روستایی متفاوت بود. به طور مثال معلمان مدارس روستایی بیشتر از عدم توجه والدین به دانش‌آموز و مقوله تحصیل او و معلمان مدارس شهری بیشتر از توقعات زیاد والدین به عنوان عامل استرس زا شکایت داشتند. متأسفانه تحقیق خاصی در خصوص اثر عوامل فرهنگی اجتماعی بر استرس معلمان یافت نشد که با نتایج مطالعه حاضر مقایسه گردد.

[Downloaded from hsr.mui.ac.ir on 2026-11-15]

مضمون بعدی عوامل مربوط به فرد بود. این عوامل شامل عوامل دو زیر طبقه مهم ویژگی‌های فردی و مهارت‌های ارتباطی، برنامه‌ریزی و سبک‌های مقابله با استرس بود. منظور از ویژگی‌های فردی ویژگی‌هایی است که معلمان در خصوص افزایش یا کاهش استرس خود موثر می‌دانستند. این ویژگی‌ها شامل پایبندی به قانون، مسؤولیت‌پذیری، علاقه، آگاهی، اعتماد به نفس و سلامت جسمی معلم بود. در بررسی که علیرضا فراهانی و همکاران جهت بررسی شیوه‌های انتخاب معلمان مقطع ابتدایی انجام دادند نتایج حاصل برآن شد که در فرآیند جذب و انتخاب معلمان باید به علاقه و انگیزه داوطلبان، توانایی‌ها و ویژگی‌های جسمی، روانی و علمی داوطلبان، اصلاح و بهبود فرایند جذب و انتخاب توجه شود (۳۱).

روابط انسانی خوب روابطی است که به سلامت روانی، اجتماعی و ذهنی فرد منجر شود. این نوع ارتباطات در کلاس‌های درس از اهمیت زیادی برخوردار است معلمان برای بهینه کردن شرایط محیط، می‌بایستی تلاش کنند تا محیط یادگیری قوی ایجاد کنند. برقراری ارتباط مناسب با دانش‌آموزان در موفقیت معلمان بسیار مؤثر است. توان برقراری ارتباط با دانش‌آموزان غالبا" میزان شایستگی و احتمال موفقیت معلم را تعیین می‌کند (۳۲). باغانی در بررسی خود نشان داد که اضطراب معلم بر مؤلفه روابط بین فردی او در کلاس درس اثرگذار است (۳۳).

سبک‌های مقابله معلمان بیشتر سبک‌های مقابله هیجان مدار است و معلمان بیشتر از سبک‌های هیجان‌مدار مثبت مانند: روی آوردن به ذکر و خواندن نماز، خود آرام‌سازی، نوشیدن یک لیوان آب و عوض کردن فضا استفاده می‌نمودند. با این‌که سبک‌های مقابله مسأله مدار کمتر توسط معلمان بیان شدند اما عمده‌ترین سبک‌های مسأله مدار عنوان شده جستجوی حمایت اجتماعی بود. Hampel در پژوهش خود نشان داد که دختران از روش‌های کنار آمدن هیجان‌مدار بیشتر استفاده می‌کنند و راهبردهای مقابله ناسازگارانه مثل برون‌ریزی عاطفی، نشخوارهای ذهنی و اجتناب و کناره‌گیری را نسبت به پسران بیشتر به کار می‌برند (۳۴). در بررسی اکبری و همکاران بر روی بیماران کرونری قلب، زنان بیمار بیشتر از سبک‌های مقابله‌ای ناکارآمد کنترلی استفاده می‌نمودند (۱۷).

در سبک‌های هیجان‌مدار منفی معلمان بیشتر به عصبانیت، داد زدن و برخورد با دانش‌آموزان اشاره داشتند که در مطالعه استرس و سازگاری Sprenger نیز استراتژی‌های منفی شامل: اجتناب از منبع استرس، گریه و برخورد خشمگینانه با دانش‌آموزان عنوان شد (۱۰).

مضمون بعدی استخراج شده تعارض نقش‌ها بود در بسیاری از بحث‌های متمرکز معلمان بر لزوم انجام کارهای منزل و مدرسه با هم اشاره داشتند و تأکید نمودند که استرس معلمان بر هر دو نقش درون خانواده و شغلی آن‌ها اثر می‌گذارد. خانواده و شغل دو نقش بسیار مهم در زندگی بزرگسالان می‌باشند. زمانی که تضاد بین این دو نقش رخ دهد، نتایج نامطلوبی برای افراد و سازمان‌ها ایجاد می‌شود. افرادی که دچار تضاد شغل یا خانواده می‌شوند، سلامتی آن‌ها مورد تهدید واقع می‌شود. عملکرد ناکافی به عنوان والد یا همسر، رضایت از زندگی آن‌ها را کاهش می‌دهد و در رابطه زناشویی دچار مشکل می‌شوند (۳۵). عدم توانایی در ایجاد تعادل در ایفای دو نقش از زندگی (شغل و خانواده) می‌تواند خود باعث ایجاد مشکلاتی مانند غیبت از شغل، ترک خدمت و کاهش تعهد سازمانی یا کارایی کمتر در محیط کار شود. شغل و خانواده از دو جنبه تضاد شغل با خانواده و تضاد خانواده با شغل قابل بررسی هستند (۳۶). یافته‌های تحقیق قلی پور و همکاران نشان داد که تضاد کار – خانواده در شغل معلمی وجود داشته و موجب استرس، نارضایتی شغلی و بیگانگی از کار می‌شود. بخش اعظمی از این تضاد به این خاطر مطرح شد که قسمتی از کار معلمان در خانواده انجام می‌شود (۳۷). عدم تعمیم‌پذیری نتایج مطالعه به سایر جمعیت معلمان در سایر استان‌ها و در مقاطع دیگر تحصیلی از محدودیت‌های مطالعه بود.

نتیجه‌گیری

شناخت موضوعات و الگوهای استرس و سازگاری معلمان و دیدگاه‌های ایشان می‌تواند در حل بسیاری از مشکلات

[Downloaded from hsr.mui.ac.ir on 2026-11-15]

آموزشی که هم اکنون گریبان‌گیر جامعه آموزشی است اثرگذاربوده و دریچه‌ای به سوی انجام تحقیقات جامع‌تر و وسیع‌تری را برای محققان باز گشاید. به نظر می‌رسد استفاده از مدل‌های شناختی- اجتماعی (مانند مدل Social Cognitive Theory) و مدل‌های سازمانی به ویژه استفاده از مدل‌های مداخله سازمانی و طراحی دوباره فرآیندهایی مانند پایش و نظارت‌ها، سیستم‌های آموزش معلمان، ارزش‌گذاری و تغییر در فرآیند ارتقاء شغلی، روان‌سازی فرایندهای اداری مانند مرخصی، ساعات تدریس و بازنشستگی معلمان بتواند در طراحی مجدد سیستم موثر باشد. مشارکت‌کنندگان در این بررسی به ویژگی‌های خاصی از دانش‌آموزان با سنین پایین اشاره می‌نمودند که نشان‌دهنده لزوم مهارت‌آموزی به دانش‌آموزان بود. در این خصوص لزوم پرورش مربی به جای معلم در سال‌های اولیه مدرسه به اداره آموزش و پرورش پیشنهاد می‌گردد. با به کار بردن این پیشنهاد هم در کلاس‌های درس پرجمعیت می‌توان یک همکار و دستیار برای معلم در نظر گرفت و هم می‌توان ساعات مرخصی معلمان را تنظیم نمود. در خصوص آموزش مهارت‌های غلبه بر استرس به نظر می‌رسد آموزش سبک‌های مقابله مسأله‌مدار بتواند به بهبود وضعیت روحی معلمان کمک بیشتری نماید. در خصوص برگزاری کلاس‌های آموزشی معلمان، عمق بخشیدن به کلاس‌ها و استانداردسازی وضعیت کلاس‌های معلمان و توجه به نیازمندی‌های آموزشی آنان پیشنهاد می‌گردد.

.

تشکر و قدردانی

شناخت موضوعات و الگوهای استرس و سازگاری معلمان و دیدگاه‌های ایشان می‌تواند در حل بسیاری از مشکلات آموزشی که هم اکنون گریبان‌گیر جامعه آموزشی است اثرگذاربوده و دریچه‌ای به سوی انجام تحقیقات جامع‌تر و

References

1. Baher H, homayunfar N. Stress behavior. Tehran: Hayan publiations; 2004.[In Persian].
2. Boyd W, Shouse, R. The problems and promise of urban Schools. In: Walberg H, Reyes O, Weissberg R. eds. Children and youth: Interdisciplinary perspectives. Thousand Oaks, CA: Sage; 1997.P.141–65
3. Soleymani H, Kakabarai K, Ghanbari N. The job stressors in teachers. Regional Conference on mental health. Reference Knowledge site: 2009.[In Persian].
4. Aguilar-Vafaie ME.Teachers' Stress II: Prevalence, Sources and Consequences among Iranian Primary and Secondary School Teachers, Psychological Research 2001; 6 (1 & 2): 63-91. [In Persian].
5. Bakthyarpour, P. Mental health status of teachers in Isfahan province. Knowledge and Research in Psychology 2003; 16: 79-98.
6. Noorbakhsh P. Construction and validation of instruments measuring job stressors teachers Khuzestan body and determine relationship between these factors and mental health. [MSc Thesis]. Khuzestan, Iran: Jundishapur University of Medical Sciences; 1998. [In Persian].
7. Abtahi H. Management and stress. Knowledge Management journal of Tehran University; 1992; 12. [In Persian].
8. Kataoka S.H., Zhang L., Wells K. B. Unmet need for mental health care among U.S. children: Variation by ethnicity and insurance status. American Journal of Psychiatry 2002; 159(9): 1548–55.
9. Shernoff E S. Mehta T G. Atkin M S. Torf R. Spencer J. A qualitative Study of the Sources and Impact of Stress among Urban Teachers. School Mental Health 2011; 3(2):59–69 .
10. Sprenger J. Stress And Coping Behaviors Among Primary School Teachers. [MsC Thesis]. Greenville; East Carolina University: 2011
11. Glisson C, Schoenwald SK. The ARC organizational and community intervention strategy for implementing evi- dence-based children's mental health treatments. Mental Health Services Research 2005;7(4): 243–59.

[Downloaded from hsr.mui.ac.ir on 2026-11-15]

12. Bachkirova T. Teacher stress and personal values: An exploratory study. School Psychology International 2005; 26(3): 340-52.
13. Olson k. Essentials of qualitative interviewing. 1th ed. Tehran: Boshra; 2012.
14. Jalali R. Qualitative research Sampling. J Qual Res Health Sci 2013; 1(4): 310-20. [In Persian].
15. Streubert H, Carpenter D. Qualitative research in nursing. 4th ed. Philadelphia; Williams & Wilkins: 2007. P. 201-9
16. Grandeheiem U.H, Lundman B. Qualitative content analysis in nursing research concepts, procedures and measures to archive trustworthiness. Nursing Education Today 2004; 24(2):105-12
17. Akbari M, Mahmood Aliloo M, Aslanabadi N. Relationship between Stress and Coping Styles with Coronary Heart Disea Role of Gender Factor. Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology 2010;15(4): 368- 76.[In Persian].
18. Soori H; Hatami Sadabadi AR. A study on job stress among employed women in Ahwaz, Iran. Hakim Journal; 6(1); 65-72.[In Persian].
19. Pithers R. T. Teacher stress research: Problems and progress. British Journal of Educational Psychology 1995; 65: 387–92.
20. Smylie M. A. Teacher stress in a time of reform. In: Vandenberghe R., Huberman M. editors, Understanding and preventing teacher burnout: A sourcebook of international research and practice. New York, NY: US Cambridge University; 1999. pp. 59–84
21. Bryk A. S., Schneider B. Trust in schools: A core resource for improvement. New York: Russell Sage Foundation; 2002
22. Dworkin A. G., Haney C. A., Teschow R. L. Fear victimization, and stress among urban public school teachers.Journal of Organizational Behavior 1988; 9: 159–71.
23. Ingersoll R. M. Teacher turnover and teacher shortages: Anorganizational analysis. American Educational Research Journal 2001; 38: 499–534.
24. Burke W. W. Organizational development. 2nded.Reading, MA: Addison-Wesley; 1993.
25. Louis K. S., Marks H. M. Does professional community affect the classroom? Teachers' work and student experiences in restructuring schools. American Journal of Education 1998;106: 532–75.
26. Hammer M. Champy J. Reengineering the corporation: A manifesto for business revolution. Business Horizons 1993; 36(5): 90-1
27. Maddahi ME. Social stressors and teacher training functions. Proceedings of the Fourth Symposium on train station. Tehran:Tarbiyat; 2003. P. 107-19.[In Persian].
28. Kyriacou C, Sutcliffe J. Teacher Stress: Prevalence Sources and symptoms. Brtish journal of educational Psycology 1987; 48, 159-67
29. Ghasemi V, Samim R. The relationship between social stratification and cultural consumption. Iran Sociology journal 2008; 9(1): 80-101
30. Khaje sarvi Gh, Ali ahmadi A, Moeeni A, Dezfooli M. Design and implementation of public model of cultural and social development evaluation, in colleges. Journal of Cultural Researches 2012; 5(4): 23-41. [In Persian].
31. Farahani A, Nasr Esfahani AR, Sharif M. Assessment of method of select primary teachers in the education system of the country. Journal of Technology Education 2008; 9(1): 1-12. [In Persian].
32. Talkhabi Alishah A, Abasi R, Lashkari K, Talkhabi alishah GH. A study of teacher communication skills in classroom behaviors and its relationship to a reasonable percentage of high school students in Tehran. New ideas in education journal 2010; 19(3): 25-43. [In Persian].
33. Baghani M, Dehghan Neyshaboori .Impact of teachers' anxiety on teaching quality. Iranian Quarterly of Education Strategies 2012; 5(1):9-13.[In Persian].
34. Hampel P. Brief report: Coping among Austrian Children and adolescentsnal. Journal of adolescenc 2007; 30: 885-90.

[Downloaded from hsr.mui.ac.ir on 2026-11-15]

35. Fu CK, Shaffer MA. "The tug of work and family: Direct and indirect domain-specific determinants of work-family conflict. Personnel Review 2001; 30(5): 502-22.
a. Oujian P, Alhani F, Tol A. Reviewing the Work and Family Conflict and its Association with Quality of Life among Clinical Nurses. J Health Syst Res 2013; 9(4): 345-53.
36. Goli poor A, Salami H, Eyniyan M. Explain the inconsistent effects on Work Interface Family and its impact on employees. Management Development Journal 2009; 1: 29-40.[In Persian].

[Downloaded from hsr.mui.ac.ir on 2026-11-15]

Undrestanding stress experiences and coping strategies among primary school teachers

Elham Sabzi [1], Azar Tol [2], Roya Sadeghi [3]

Original Article

Abstract

Background: Identifying and understanding risk factors affecting stress among primary school teachers and cope strategies can cause major changes in educational system and design educational interventions in order to promote people and communities health. This study aimed at undrestanding stress experiences and coping strategies among primary school teachers.

Methods: This qualitative study was conducted with participation of46 female primary teachers working in urban and rural schools of Lorestan province, Iran, using semi- structured focous groups in 2013. After reciving the informed consent, semi- structures interviews were conducted, transcripted, and after control for accuracy, gathered data were analyzed using content analysis. Acceptability and verifiability were utilized to support the data validity.

Findings: Five major themes were extracted from content analysis including nature of job stress, re organizational engineering, cultural, social and personal factors and role conflicts.

Conclusion: Understanding isuues about stress and coping strategies can be effective in educational interventions to solve problems and provide a way to implement more comprehensive researchs. It seems that using such models like social ones are able to be effective in designing proceduressuch as monitoring and control, teachers educational system, valuing and modification in job promotion.

Key Words: Concepts Analysis, Teachers, Primary School, Stress, Coping Strategies

Citation: Sabzi E, Tol A, Sadeghi R. **Undrestanding stress experiences and coping strategies among primary school teachers.** J Health Syst Res 2015; 11(2):297-316

Received date: 02.06.2014 **Accept date: 27.07.2014**

1. MSC in Health Education, Health education and Health Promotion department, Tehran University of medical Sciences. Tehran, Iran
2. PhD in Health education and Health Promotion, Health education and Health Promotion department, Tehran University of Medical Sciences. Tehran, Iran
3. Aassistant Professor, Health education and Health Promotion department, Tehran University of Medical Sciences, Tehran, Iran (Corresponding Author): Email: sadeghi_roya@yahoo.co.uk

[Downloaded from hsr.mui.ac.ir on 2026-11-15]