

مدیریت استرس در مدرسه

توجه به کدام یک از عوامل استرس را عملکرد
مدرسه مان را بهبود می بخشد؟

سید حسین طلایی زواره

اشاره

استرس از جمله پدیده‌هایی است که ورود آن به زندگی انسان از قبل از تولد شروع می‌شود و تاهنگام مرگ، با ضعف و قوت‌های مختلف، ادامه دارد و همچون آفتی بزرگ، ابعاد مختلف زندگی، از جمله فعالیت‌ها و تصمیمات را تحت تأثیر قرار می‌دهد. از یک طرف، هر چه ارتباط افراد با یکدیگر بیشتر و زندگی اجتماعی آنان گسترده‌تر می‌شود، پرداختن به این موضوع اهمیت بیشتری می‌یابد و از طرف دیگر مدرسه بعد از خانواده، مهم‌ترین کانون اجتماعی است که انسان با آن روبه‌رو می‌باشد. در این مقاله تلاش بر آن است تا ضمن اشاره به مفهوم استرس و پیامدهای آن، استرس در مدرسه مورد بررسی قرار گیرد تا مدیران و مربیان محترم، ضمن توجه به ابعاد و تأثیر آن بر عملکرد مدرسه، با ایفای نقش رهبری آموزشی، نسبت به کاهش این فشار در محیط آموزشی تدابیر لازم را اتخاذ کنند. به‌طور کلی می‌توان عواملی را که در محیط آموزشی (مدرسه) موجب استرس دانش‌آموزان می‌شود، در دو مقوله‌ی برنامه‌های درسی و آموزشی و ویژگی‌های محیط مدرسه مطرح کرد.

برنامه های درسی و آموزشی

ابهام در تکلیف، گران باری درسی، سبک باری درسی، ناسازگاری برنامه‌ی آموزشی و نحوه‌ی ارزشیابی تحصیلی، از جمله مواردی هستند که در صورتی که به درستی مدیریت نشوند، موجب بروز استرس در دانش آموزان می‌شوند.

● ابهام در تکلیف

یکی از عواملی که ممکن است در دانش آموزان استرس ایجاد کند، ابهام در میزان تکالیفی است که در درس مشخصی از آن‌ها خواسته می‌شود. این امر ممکن است مربوط به محتوای آموزشی کتاب‌های درسی و یا شیوه‌ی تدریس معلم باشد؛ در نتیجه دانش آموز نمی‌تواند از انتظارات معلم در ارزشیابی تحصیلی خود درک درستی داشته باشد. این ابهام زمانی منجر به استرس می‌شود که دانش آموز احساس کند که از پیشرفت باز می‌ماند.

● گران باری درسی

عامل دیگری که می‌تواند منشأ استرس شود، این است که دانش آموز احساس کند در فهم محتوای درسی ناتوان است؛ به عبارت دیگر دانش آموز برای یادگیری تلاش می‌کند، اما به دلیل عدم موفقیت، دچار استرس می‌شود. این موضوع ممکن است از عدم انطباق با سطح یادگیری و توانایی فردی دانش آموز ناشی شود و یا ممکن است تراکم دروس و مطالب به حدی زیاد باشد که او امکان تفکیک و تنظیم ارتباط منطقی بین مفاهیم درسی را نداشته باشد؛ پس احساس می‌کند حتی با تلاش، قادر به درک و یادگیری مطلب درسی نیست.

● سبک باری درسی

به همان نسبت که گران باری درسی موجب فشار و استرس در دانش آموزان می‌شود، سبک باری درسی نیز ممکن است زمینه‌ی استرس را برای آنان مهیا کند. بدین ترتیب که شخص احساس می‌کند محیط آموزشی مانع آن می‌شود که استعدادهای او به‌طور کامل شکوفا شود و کلاس درس خود را اتلاف وقت تلقی می‌کند. در این احساس، دانش آموز عموماً حالت آرمان‌گرا دارد و چون تصور می‌کند از آرمان خود فاصله‌ی زیادی دارد، دچار استرس می‌شود.

● ناسازگاری برنامه‌ی آموزشی

یکی دیگر از عوامل مهم استرس‌زا برای دانش آموزان، بالا بودن میزان مطالب و تنوع موضوعات درسی نسبت به زمان

لازم برای یادگیری است. عموماً به جز چند نفر از دانش آموزان (در کلاس‌های مدارس عادی) که قدرت درک مطالب و سرعت انتقال بالایی دارند، بقیه‌ی دانش آموزان (در سطح متوسط) نیاز به زمان بیشتری برای تمرین و انجام تکلیف دارند. این موضوع به‌خصوص در مقطع متوسطه بارزتر است. در این حالت اگر برنامه‌ی هفتگی درسی مدرسه نیز به دلایل مختلف با این موضوع منطبق نباشد، یا مدیر به این موضوع توجه نکند، دانش آموزان دچار استرس تحصیلی می‌شوند. به‌عنوان مثال اگر در برنامه‌ی آموزشی در یک روز سه درس شیمی، ریاضی، فیزیک گنجانده شود، به دلیل کمی وقت، دانش آموز نمی‌تواند از فرآیند یادگیری و یاددهی نتیجه‌ی خوبی بگیرد و حداقل برای یکی از دروس فرصت کافی ندارد. این موضوع اغلب موجب بروز استرس می‌شود.



● نحوه‌ی ارزشیابی تحصیلی

سنجش پیشرفت تحصیلی دانش آموزان براساس شاخص‌های کمی امری متداول و تا حدود زیادی پذیرفته شده است. اما در صورتی که استانداردهای لازم در این خصوص اعمال نگردد، علاوه بر این که مقیاسی قابل اعتماد نیست، در فرآیند یادگیری و یاددهی، اثرات منفی نیز ایجاد خواهد نمود.

فقدان کتاب راهنمای معلم در مدارس، در بین مربیان درباره‌ی سطح انتظارات کتاب و اهداف یادگیری، اختلاف نظر ایجاد می‌کند. همین تفاوت در برداشت موجب بروز دیدگاه‌های شخصی در ارزشیابی دانش آموزان می‌شود و بعضاً برهم خوردن تعادل روحی آنان را به دنبال دارد.

یکی دیگر از عواملی که به‌طور غیرمستقیم موجب استرس در دانش آموزان می‌شود، در نظر گرفتن درصد قبولی کلاس در سنجش عملکرد معلمان است. صرف نظر از ماهیت این موضوع و درست یا غلط بودن آن، در بسیاری از مواقع، معلمان به منظور ارائه‌ی عملکرد مثبت، با اعمال فشار و یا برگزاری امتحانات پی در پی، زمینه‌ی ترس از امتحانات را در دانش آموزان فراهم می‌آورند.

ویژگی های محیط مدرسه

● ارتباط مدیر، معلمان و سایر عوامل آموزشی

یکی از عوامل بسیار مهم در فرآیند یاددهی - یادگیری، نقش مدیر، معلمان و سایر کارکنان مدرسه و چگونگی ارتباط آنان با دانش آموزان است. یکی از مسائلی که همواره ذهن بسیاری از سیاست‌گذاران آموزشی را به خود مشغول داشته، این است که «چگونه می‌توان





مسیر بهبود روش‌ها و پیشرفت عملکرد مدرسه را تضمین کرد؟» در این راستا توجه به نقش مهم رهبری آموزشی و توسعه‌ی «توانایی رهبری» در مدرسه بسیار مهم است. منظور از توسعه‌ی توانایی رهبری در مدرسه، مشارکت گسترده و حرفه‌ای افراد در امر رهبری است. در مدرسی که از توانایی رهبری بالایی برخوردارند، یادگیری و رهبری آموزشی در یک فرآیند حرفه‌ای در هم آمیخته می‌شوند. مدیر و معلم در این نقش می‌توانند به مثابه‌ی یک رهبر آموزشی دست به اقدامات لازم بزنند. یکی از این اقدامات، شناخت ویژگی‌ها و علایق و استعداد‌های دانش‌آموزان، برقراری ارتباط مناسب با آنان، نفوذ به درون و تلاش و برنامه‌ریزی برای شکوفا کردن استعداد‌های نهانی آنان است. بدیهی است این برنامه‌ریزی می‌تواند مسیر زندگی دانش‌آموزان فردا را عوض کند. به همان نسبت نیز عدم توجه به این نقش ممکن است موجب بروز نگرانی و اضطراب در دانش‌آموزان شود. حالات روحی، حالت چهره، عصبانیت و تندخویی مدیر و معلم، سخت‌گیری بیش از حد در مسائل آموزشی و پرورشی و یا در کلاس درس از جمله عواملی است که موجب بروز استرس در دانش‌آموزان می‌شود.

● ارتباط با والدین

چگونگی برقراری ارتباط مدیر و معلم با والدین و میزان تعامل و مشارکت والدین در برنامه‌های آموزشی و پرورشی مدرسه می‌تواند به افزایش یا کاهش استرس در دانش‌آموزان کمک کند.

چگونه استرس را در مدرسه مدیریت کنیم؟

– اعمال مدیریت مشارکتی در مدرسه: تشویق به فعالیت‌های جمعی در مدرسه و برنامه‌ریزی برای آن. این قبیل فعالیت‌های مشارکتی احساس مسئولیت برای یادگیری دانش‌آموزان و دیگر اعضای مدرسه را در بین تمامی افراد تقسیم و تقویت می‌کند؛

– تقویت هسته‌ی مشاوره در مدرسه و برقراری ارتباط مستمر با اولیای دانش‌آموزان: تلاش کنید با دانش‌آموز و خانواده‌ی او ایجاد همدلی کنید. به آنان اطمینان دهید که مدیر و کادر آموزشی برای ایجاد امنیت، پیشرفت و خودشکوفایی فرزندان آنان تمام تلاش خود را می‌کند؛

– مشارکت معلمان و تعامل آنان با یکدیگر در زمینه‌ی شیوه‌های ارزشیابی در مدرسه؛

– کشف استعداد‌های دانش‌آموزان و هدایت علایق آن‌ها: مدیران و معلمان به همراه دانش‌آموزان و اولیای آن‌ها در گروه‌های مطالعاتی، تیم‌های اقدام پژوهی، انجمن‌های یادگیری و نشست‌های آموزشی، به صورت تعاملی شرکت کنند و در این تعاملات استعدادها و علایق دانش‌آموزان را شناسایی کنند؛

– افزایش اعتماد به نفس دانش‌آموزان و شاداب سازی محیط مدرسه: یکی از روش‌های ایجاد اعتماد به نفس و شاداب‌سازی محیط مدرسه، تعامل گروهی اعضای مدرسه است؛ تعاملاتی مانند بحث و تبادل نظر گروه‌های حرفه‌ای، انتشار روزنامه و نشریات مرتبط، اینترنت، شرکت در فضا‌سازی مدرسه، برنامه‌های عام المنفعه و ...؛

– ایجاد فرصت‌های برابر برای دانش‌آموزان: دانش‌آموزان باید مطمئن باشند که مدیر و معلمان در کلیه‌ی فعالیت‌های آموزشی و پرورشی فرصت‌های برابر ایجاد می‌کنند؛

– مدیریت زمان در مدرسه: مدیران در شروع ترم با هماهنگی معلمان و با توجه به دشواری درس‌ها نسبت به "بودجه‌بندی دروس" و تنظیم برنامه‌ی هفتگی آموزشی و در صورت امکان تنظیم برنامه‌ی امتحانی پایان سال اقدام کنند و مراتب را به اطلاع دانش‌آموزان برسانند.

□□□

موضوع مدیریت استرس در مدرسه موضوعی است که تاکنون کمتر به آن پرداخته شده است؛ اما از آن‌جا که بی‌توجهی به آن پیامدهای ناگواری را به همراه خواهد داشت و از سوی دیگر توجه به آن می‌تواند موجب بهبود عملکرد مدرسه شود، ضروری است مدیران و معلمان در مدرسه به عوامل استرس‌زا در محیط مدرسه و کلاس درس خود توجه داشته باشند و نقش خود را به عنوان رهبر آموزشی توسعه دهند و تقویت کنند. ■

منابع

۱. تولایی، روح‌الله (۱۳۸۷)، استرس، دلایل و تأثیر آن بر عملکرد کارکنان سازمان: بانک مقالات <http://krcom.blogfa.com>.
۲. علوی، امین ا. (۱۳۷۲)، فشارهای عصبی و روانی در سازمان (استرس)، مجله‌ی مدیریت دولتی، شماره ۲۰.
۳. محی‌الدینی، پریسا (۱۳۸۸)، انواع استرس و شیوه‌های مقابله با آن، پایگاه اطلاع‌رسانی راهکار مدیریت.