

تأثیر آموزش گروهی ایمن سازی بر استرس شغلی معلمان ابتدایی شهرستان لردگان

سید جمال بنی هاشمی
کارشناس ارشد مشاوره
دکتر سید احمد احمدی
عضو هیات علمی دانشگاه اصفهان

چکیده

این پژوهش میزان استرس شغلی معلمان دوره ابتدایی و تأثیر شیوه آموزش گروهی ایمن سازی را بر آن در شهرستان لردگان بررسی کرده است. همچنین به مقایسه میزان استرس شغلی معلمان مرد و زن پرداخته است. متغیر مستقل در این پژوهش روش ایمن سازی در مقابل استرس به شیوه میکن بام بوده و طی ۶ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای در گروه آزمایش اجرا شده است. در پایان جلسه ششم از دو گروه آزمایش و گواه پس از دو هفته بعد از اتمام جلسات، آزمون پی‌گیری به عمل آمده است. ابزار سنجش پرسشنامه استرس شغلی و پرسشنامه منابع استرس آموزشی بود. روش نمونه‌گیری به صورت تصادفی چند مرحله‌ای انجام گرفت. ابتدا ۲۰ مدرسه از مدارس ابتدایی شهرستان لردگان به صورت تصادفی انتخاب شدند. پرسشنامه استرس شغلی و آموزشی بین معلمان این دبستان‌ها اجرا شد. از بین آنان معلمانی که نمرات بالاتر از صدک ۴۰ داشتند، ۲۰ معلم مرد و ۲۰ معلم زن به صورت تصادفی منظم انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه

آزمایش و کنترل جایگزین شدند. نتایج تحقیق نشان داد که آموزش گروهی ایمن‌سازی بر استرس شغلی معلمان گروه آزمایش تأثیر معنادار داشته و استرس شغلی آنان را کاهش داده است. تأثیر ایمن‌سازی در معلمان مرد و زن تفاوت نداشته است.

مقدمه

یکی از عواملی که سلامت معلمان را تهدید می‌کند استرس است. استرس در اندازه کم می‌تواند اثر مثبت داشته باشد و باعث افزایش انگیزه شود و محرکی برای مقابله با موقعیت‌های مشکل‌زا باشد. اگر استرس زیاد باشد، باعث احساس خشم، ترس، و ناکامی می‌شود و سلامت بدنی و روانی معلمان را به خطر می‌اندازد. (گیگا، ۲۰۰۱).

عوامل استرس‌زا در حرفه معلمی را می‌توان به دو دسته تقسیم کرد: ۱. عوامل استرس‌زایی محیطی، شامل عوامل انضباطی دانش‌آموزان، رابطه معلمان با مدیران و همکاران، بخشنامه‌ها و قوانین مستمر، کلاس‌های شلوغ و پرجمعیت، حقوق و درآمد کم و منزلت پایین اجتماعی ۲. عوامل استرس‌آور فردی، شامل ادراک منفی از خود و توانایی‌های شخصی، تجارب منفی زندگی، بداخلاقی و ضعف روحیه (میچل و همکاران، ۱۹۸۸).

در مورد شیوع استرس شغلی در بین معلمان تحقیقات زیادی صورت گرفته است. بورگ^۱ (۱۹۹۰) به این نتیجه رسید که یک سوم از معلمان حرفه خود را خیلی استرس‌آور می‌دانند. ویلسون (۲۰۰۰) در مورد استرس شغلی معلمان به این نتیجه رسید که ۶۷٪ از معلمان شغل خود را پر استرس می‌دانند. دیک و وانگتر (۲۰۰۲) در نمونه‌ای ۳۵۶ نفری از معلمان به این نتیجه رسیدند که سنگینی کار و ازدحام در کلاس باعث استرس و حمایت اجتماعی از طرف مدیر و خودآمدی فردی معلمان نقش عمده‌ای در کاهش استرس داشته است. رضایی (۱۳۷۴) میزان شیوع، و علائم استرس در معلمان ایرانی را مورد بررسی قرار داد و به این نتیجه رسید که ۲۵ درصد معلمان ایرانی استرس نسبتاً شدیدی از خود نشان می‌دهند. معلمان مرد به صورت معناداری بیش از معلمان زن دچار استرس بودند. صانعی سیستانی (۱۳۷۹) در مطالعه خود نشان داد که میزان استرس

1. Borg

معلمان ابتدایی بین خفیف تا متوسط است و استرس معلمان پایه چهارم بیش از سایر پایه‌ها بوده است. با توجه به اینکه شغل معلمی، یکی از مشاغل حساس و پر مسئولیت جامعه است و این مسئولیت در دوره ابتدایی سنگین‌تر است، لزوم توجه و مقابله با عوامل استرس‌آور در بین معلمان این دوره بیشتر به چشم می‌خورد.

برای مقابله با استرس شغلی از روش‌های گوناگونی استفاده شده است. یکی از شیوه‌های مورد استفاده آموزش ایمن‌سازی در مقابل استرس است. آموزش ایمن‌سازی در مقابل استرس یک مداخله شناختی-رفتاری شامل تعلیم آموزگارمنشانه، بازسازی شناختی، حل مسئله، آموزش آرمیدگی، تمرین رفتار، خودسنجی و تلاش در جهت تغییر محیط است. این روش درمانی شامل سه مرحله است: ۱. مرحله مفهوم‌سازی ۲. مرحله اکتساب و تمرین ۳. مرحله کاربرد و پی‌گیری (مایکن بام، ۱۹۷۹).

فورمن (۱۹۸۲) شیوه آموزش ایمن‌سازی در برابر استرس را در مورد معلمان به کار برد. آموزش او شامل شش جلسه هفتگی و هر جلسه ۲ ساعت بود. یافته‌های تحقیق او کارآمدی این شیوه را در کاهش استرس معلمان تأیید کرد. سیسل و فرومن^۱ (۱۹۹۰) در پژوهشی ۵۴ معلم را به صورت تصادفی در سه گروه جایگزین کردند. گروه ۱. حمایت همکاران، گروه ۲. ایمن‌سازی در مقابل استرس و گروه ۳. گروه کنترل بود. نتایج بیانگر این بود که آموزش ایمن‌سازی بر استرس شغلی معلمان تأثیر داشته است. درحالی که حمایت از طرف همکاران اثر معناداری نداشت. این تحقیق درصدد پاسخ دادن به این سؤال است که آیا آموزش ایمن‌سازی گروهی بر استرس شغلی معلمان دوره ابتدایی تأثیر دارد. علاوه بر سنجش تأثیر ایمن‌سازی بر استرس معلمان ابتدایی تأثیر آن بر معلمان مرد و زن نیز سنجیده می‌شود.

فرضیه‌های این تحقیق عبارتست از:

۱. آموزش گروهی ایمن‌سازی مایکن بام میزان استرس معلمان ابتدایی را کاهش می‌دهد.
۲. میزان کاهش استرس شغلی معلمان مرد و زن دوره ابتدایی که از شیوه آموزش گروهی ایمن‌سازی مایکن بام استفاده می‌کنند متفاوت است.

روش تحقیق

روش تحقیق تجربی بوده است و از طرح دو گروهی آزمایش و کنترل با انجام پیش‌آزمون و پس‌آزمون استفاده شده است. طرح این تحقیق به صورت زیر است.

په‌گیری	پس‌آزمون	متغیرمستقل	پیش‌آزمون	انتخاب‌نمونه	گروه‌ها
T3	T2	X	T1	R	آزمایش
T3	T2	--	T1	R	کنترل

جامعه آماری این پژوهش کلیه معلمان دوره ابتدایی شهرستان لردگان (۵۵۷ نفر) در سال (۸۲-۱۳۸۱) بودند. روش نمونه‌گیری تصادفی چند مرحله‌ای بود. بدین صورت که ابتدا از بین ۱۱۸ مدرسه ابتدایی شهرستان لردگان ۲۰ مدرسه به صورت تصادفی انتخاب گردید (۱۰ مدرسه پسرانه و ۱۰ مدرسه دخترانه)، سپس در بین تمام معلمان این مدارس پرسشنامه استرس شغلی اجرا شد. از بین کسانی که نمره بالاتر از صدک ۴۰ داشتند به صورت تصادفی منظم ۲۰ معلم زن و ۲۰ معلم مرد انتخاب شدند، و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه جایگزین گردیدند.

متغیر مستقل روش ایمن‌سازی در مقابل استرس به شیوه مایکن بام شامل ۶ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای بود. محتوای جلسات از منابع معتبر (مایکن بام، ۱۹۷۹، مایکن بام ۱۳۷۶ ترجمه مبینی) استخراج شد و به وسیله متخصصین دانشکده علوم تربیتی اصفهان تأیید گردید. در جلسه اول مفهوم استرس، و پیامد آن و استرس معلمان بررسی گردید، در جلسه دوم آموزش آرمیدگی ارائه شد، در جلسه سوم نقش افکار در ایجاد استرس و ارتباط فکر، احساس و رفتار، در جلسه چهارم آموزش خودگویی و نقش خودگویی‌های منفی در ایجاد استرس، در جلسه پنجم آموزش تمرکز فکر و تغییر جهت حواس و در جلسه ششم تمرین مهارت‌ها با تصویرسازی و ایفای نقش، به صورت گروهی ارائه گردید.

ابزار پژوهش

ابزار پژوهش شامل دو پرسشنامه بود:

۱. پرسشنامه سنجش علائم استرس شغلی: این پرسشنامه ۲۰ سؤال دارد و توسط دیویس، رایبیز و مک کی برای سنجش استرس شغلی تهیه شده، در شهر اصفهان هجاریابی شده است. اعتبار پرسشنامه علائم استرس شغلی ۰/۸۶ محاسبه شد (ستوده، ۱۳۸۱). روایی همزمان بین این پرسشنامه و پرسشنامه منابع استرس شغلی $r = 0/70$ به دست آمد. این پرسشنامه در ۵۰ نفر از معلمان دوره ابتدایی شهرستان لردگان به شیوه بازآزمایی با فواصل دو هفته اجرا گردید و اعتبار به شیوه بازآزمایی ۰/۷۴ به دست آمد.

۲. پرسشنامه منابع استرس آموزشی: این پرسشنامه توسط کریاکو و ساتکلیف^۱ (۱۹۷۸) تهیه شده دارای ۲۵ سؤال است. کلیه منابع استرس آموزشی عنوان شده در این پرسشنامه با میزان کلی استرس معلمان همبستگی مثبت و معنادار داشته است. اعتبار و روایی این پرسشنامه توسط مشهدی (۱۳۷۹) در بین معلمان شهر اصفهان بررسی شده و آلفای آن ۰/۹۳ به دست آمده است. روایی از طریق محاسبه همبستگی بین این پرسشنامه و پرسشنامه استرس محاسبه گردیده و میزان آن $r = 0/447$ محاسبه شد که در سطح $(p = 0/001)$ معنادار بود. این پرسشنامه نیز در ۵۰ نفر از معلمان ابتدایی شهرستان لردگان با فاصله دو هفته اجرا شد و اعتبار به شیوه بازآزمایی ۰/۷۹ محاسبه گردید. نمره گذاری هر دو پرسشنامه بر اساس مقیاس درجه بندی صفر تا ۳ برای هر سؤال بود که نمره صفر بیانگر عدم مواجهه با استرس و نمره ۳ بیانگر بالاترین حد استرس شغلی برای هر سؤال بود. مجموع نمراتی که هر آزمودنی در دو پرسشنامه کسب کردند به عنوان نمره استرس شغلی محاسبه گردید. در اجرای تحقیق در گروه آزمایش از بین زنان یک نفر و از بین مردان دو نفر افت آزمودنی وجود داشت.

یافته‌های پژوهش

جدول شماره ۱ میانگین و انحراف استاندارد استرس شغلی گروه آزمایش و کنترل را در پس آزمون و پی گیری نشان می دهد.

1. Kriacoo & Sutcliff

جدول شماره ۱ - میانگین و انحراف استاندارد نمرات استرس شغلی گروه آزمایش و کنترل را در پس آزمون و پی‌گیری

تعداد	انحراف استاندارد	میانگین	گروه	
۱۷	۱۵/۴	۵۹/۸	آزمایش	پیش آزمون
۱۷	۱۵/۷	۶۱/۲	کنترل	
۱۷	۱۵/۰۶	۴۱/۷	آزمایش	پس آزمون
۲۰	۱۵/۵	۵۸/۹	کنترل	
۱۷	۱۵/۸	۳۸/۳	آزمایش	آزمون پی‌گیری
۲۰	۱۵/۸	۵۶/۸	کنترل	

همانطور که در جدول شماره ۱ مشاهده می‌گردد میانگین نمرات استرس شغلی گروه آزمایش هم در مرحله پس آزمون و هم در مرحله پی‌گیری کمتر از گروه کنترل است. در جدول شماره ۲ تحلیل کواریانس یافته‌های تحقیق داده‌ها آمده است. از پیش فرض‌های تحلیل کواریانس، تساوی واریانس‌ها است که به وسیله آزمون لوین انجام شده و ضریب $F = ۰/۹۸$ با سطح احتمالاً $۰/۴۱$ بوده و تفاوت واریانس‌ها تأیید نگردیده است.

جدول شماره ۲ - تحلیل کواریانس مربوط به تأثیر آموزش ایمن‌سازی بر استرس شغلی معلمان

متغیر وابسته	درجه آزادی	مجموع مجذورات	نسبت F	سطح معناداری	میزان تأثیر	توان آماری	
جنسیت	پس آزمون	۱	۱۹/۳	۰/۲	۰/۰۰۶	۰/۰۷	
	پی‌گیری	۱	۲۰/۰۱	۰/۰۲	۰/۸۹	۰/۰۵	
گروه آزمایش	پس آزمون	۱	۲۱۹۲/۷	۲۲/۷	۰/۰۱	۰/۹۹	
	پی‌گیری	۱	۲۵۲۴/۹	۲۳/۵	۰/۰۱	۰/۹۹	
تعامل و گروه آزمایش	پس آزمون	۱	۱۹/۱	۰/۰۱	۰/۹۱	۰/۰۵	
	پی‌گیری	۱	۱۷/۲	۰/۱۶	۰/۶۹	۰/۰۶	

F به دست آمده در جدول ۲ نشان می‌دهد که ایمن سازی به روش مایکن بام بر کاهش استرس شغلی معلمان در مرحله پس‌آزمون و مرحله پی‌گیری مؤثر بوده است ($p < 0/001$). این نتیجه به این معناست که تفاوت مشاهده شده بین میانگین نمرات استرس شغلی گروه آزمایش و گروه کنترل در هر دو مرحله پس‌آزمون و پی‌گیری معنادار بوده و شیوه گروهی ایمن سازی در مقابل استرس بر فشار شغلی معلمان تأثیر داشته و آنرا کاهش داده و میانگین آن گروه آزمایش در پس‌آزمون و پی‌گیری به ترتیب ۴۱/۷ و ۳۸/۳ شده است. میزان این تأثیر در مرحله پس‌آزمون ۴۵ درصد و در مرحله پی‌گیری ۴۲ درصد بوده است. توان آماری در دو مرحله ۰/۹۹ بوده و بیانگر دقت آزمون آماری در کشف تفاوت‌ها است. به عبارت دیگر کمتر از یک درصد احتمال دارد که فرض صفر به اشتباه تأیید شده باشد. بنابراین فرضیه اول تحقیق تأیید می‌شود، یعنی تأثیر آموزش ایمن سازی بر معلمان مرد و زن یکسان بوده است.

بر اساس یافته‌های جدول ۲ تأثیر ایمن‌سازی در معلمان زن و مرد در پس‌آزمون و پی‌گیری معنادار نبوده و فرضیه دوم رد می‌شود.

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج تحقیق نشان داد که آموزش ایمن‌سازی بر استرس شغلی معلمان ابتدایی شهرستان لردگان تأثیر داشته و استرس آنان را کاهش داده است ($p < 0/01$ ، جدول ۲). این نتیجه با یافته فورمن، (۱۹۸۳) و سیسل و فرومن، (۱۹۹۰) همخوانی دارد. نتایج آن پژوهشها این بود که آموزش ایمنی‌سازی در کاهش استرس معلمان اثربخش بوده است. همچنین نتایج این پژوهش با نتیجه کرنبلیت^۱ (۱۹۹۲) همخوانی دارد. در آن پژوهش یک برنامه آموزشی برای دبیران مدارس متوسطه با عنوان ایمن‌سازی در مقابل استرس به کار رفت. این برنامه منطبق با دیدگاه مایکن‌بام بود و هدف آن مواجهه با موقعیت‌های استرس‌آوری بود که از کلاس‌های درسی ناشی می‌شد. دبیران در زمینه عوامل استرس‌آور در رابطه با دانش‌آموزان، از بین بردن عواملی که باعث ایجاد رفتار خشونت‌آمیز می‌شود و تکنیک‌های مواجهه با شرایط استرس‌آور در تدریس و روابط با

1. Kimblit

دانش‌آموزان آموزش دیدند. نتایج پژوهش حاکی از اثر بخش بودن این آموزش در گروه آزمایش بود و استرس آنان را کاهش داد.

یکی از تکنیک‌های مورد استفاده در این پژوهش آموزش آرمیدگی بود. نتایج حاکی از تأثیر این آموزش بوده است این یافته با نتیجه‌ای که تانسلاویف^۱ (۱۹۸۶) به دست آوردند همخوانی ندارد. آنان با آموزش به دو گروه از معلمان که دارای نشانگان استرس بودند در یک گروه از روش مشاوره رفتاری و دیگری از روش آرمیدگی استفاده کردند. مقایسه این گروه‌ها با گروه کنترل نشان داد که گروهی که از آرمیدگی استفاده کرده بودند از نظر میزان استرس با گروه کنترل تفاوتی نداشتند.

در بررسی اثربخش بودن آموزش ایمن‌سازی به معلمان این نکته قابل ذکر است که عوامل ایجادکننده استرس در محیط آموزشی خواه ناخواه بر معلمان اثر می‌گذارد و شغل معلمی یک سری عوامل استرس‌زا را به همراه دارد. این موضوع در طول جلسات آموزشی به وسیله معلمان و در فرم‌های دریافت بازخورد بازگو شده بود. معلمان همچنین به اهمیت این آموزش در مواجهه با استرس‌ها اعتراف می‌کردند.

نتایج این پژوهش بیانگر این بود که آموزش ایمن‌سازی در معلمان زن و مرد اثر معناداری داشته است و عامل جنسیت تعیین‌کننده تفاوت در دو گروه آزمایش و کنترل نبوده است. یکی از دلایل این همسانی یکسان بودن منابع استرس در بین معلمان زن و مردم و استفاده هر دو جنس از آموزش ایمن‌سازی برای مقابله با استرس بوده است.

تحلیل کواریانس و کنترل پیش‌آزمون و توجه به ضریب تأثیر و توان آزمون نشانگر اعتبار درونی تحقیق و این موضوع است که تفاوت به دست آمده در پس‌آزمون یعنی کاهش استرس نتیجه تأثیر متغیر مستقل یعنی آموزش ایمن‌سازی بوده است.

در تعمیم‌پذیری این پژوهش باید جانب احتیاط را رعایت و بر شرایط اقلیمی و فرهنگی توجه نمود. تکرار آزمایش می‌تواند تعمیم‌پذیری نتایج را بیشتر نماید. با توجه به نتایج این تحقیق می‌توان برای معلمان دوره ابتدایی دوره‌های آموزش ایمن‌سازی را گذارد تا بتوانند با استفاده از آن با استرس‌های موجود در این دوره مقابله نمایند.

1. Tunnecliff

منابع

- رضایی، ع. (۱۳۷۴). بررسی میزان شیوع، منابع و علائم استرس در میان معلمان ایرانی. مجموعه مقالات اولین سمینار استرس و بیماری های روانی. تهران: انتشارات دانشگاه علامه طباطبایی.
- ستوده، ع. (۱۳۸۱). هنجارابی، بررسی روانی و پایایی پرسشنامه استرس شغلی و منابع آن در بین کارکنان شهر اصفهان. پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه اصفهان، دانشکده علوم تربیتی.
- صانعی سیستانی، س. (۱۳۷۹). بررسی میزان استرس ناشی از کار در معلمان ابتدایی شهرستان زاهدان. پایان نامه دکتری پزشکی دانشگاه علوم پزشکی سیستان و بلوچستان.
- مایکن بام، د. (۱۳۷۶). آموزش ایمن سازی در مقابل استرس. ترجمه، مبینی، س. تهران: انتشارات رشد.
- مشهدی، ح. (۱۳۷۹). بررسی و مقایسه میزان فشار روانی و رابطه آن با ویژگی های جمعیت شناختی معلمان مدارس ابتدایی عادی و استثنایی شهرستان اصفهان. پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه اصفهان، دانشکده علوم تربیتی.

- Brog, M. (1990). Occupational stress in British educational setting: A review. *Journal of education psychology*, 40, 103-126
- Cecil, A. & Forman, G. (1990). Effects of stress inoculation training and co-worker support group on teachers stress. *Journal of school psychology*. 28 (2), 105-118.
- Dick, R. & Wangner, U. (2001). Stress and strain in teaching: A structural equation. *Journal of educational psychology*, 71, 243-59.
- Giga, S. I. (2001). The implied employment relationship: investigating the effect of psychological contract violation on employee wellbeing. <http://www.Yahoo.com>.
- Kornblit, A. L. (1992). Stress of teachers and students' violence. <http://www.nbci>.
- Kriacoou, C. & Sutcliff, J. (1967). Teacher stress: Prevalence, source and symptoms. *British journal of educational psychology*, 48, 159-167.
- Meichenbaum, D. (1979). *Cognitive behavior modification*. New York: Plenum.
- Micheil, R. & et al. (1988). Reducing teacher stress. *The journal of experimental education*, 157(1), 117-128.
- Tunnececeliffe, M. (1986). Relative efficacy of using behavioral consultation as an approach to teacher stress management. *Journal of school psychology*, 24(2), 123-131.
- Wilson, A. (2000). Teaching teachers to distress <http://www.psychology today.com>.