

بحران خاموش

مواجهه با فشار روانی در میان معلمان دوره‌ی ابتدایی



محسن آریزی
دانشجوی دکتری تخصصی روان‌شناسی
تربیتی، دانشگاه شیراز

آموزشی نامناسب و کمبود یا نبود نیروهای حمایتگر (مانند دستیاران آموزشی و مشاوران) منجر می‌شود. این وضعیت معلمان را مجبور می‌کند تا با منابع محدود کار کنند که حجم کار و فشار روانی آن‌ها را افزایش می‌دهد (شارما و چاند، ۲۰۲۵). فقدان حمایت از سوی مدیریت و کمک اداری ناکافی نیز به‌طور شایان توجهی به افزایش فشار روانی و کاهش اثرگذاری مثبت آموزگاران منجر می‌شود (شارما و چاند، ۲۰۲۵؛ سولواسون و همکاران، ۲۰۲۳).

● **بیش از حد مسئول دانستن آموزگاران:** تأکید بیش از حد بر مسئول بودن آموزگاران برای پیشرفت دانش‌آموزان فشار روانی زیادی را بر آن‌ها وارد می‌کند (سولواسون و همکاران، ۲۰۲۳).

● **مسائل مربوط به حقوق و تعادل کار و زندگی:** با وجود ماهیت طاقت‌فرسای این حرفه، بسیاری از معلمان احساس می‌کنند دستمزد کمی دریافت می‌کنند و مورد بی‌توجهی قرار می‌گیرند. این فشار مالی همراه، با دشواری حفظ تعادل سالم بین کار و زندگی، پرباشی روانی را بیشتر تشدید می‌کند (سولواسون و همکاران، ۲۰۲۳).

● **پیامدهای فشار روانی کنترل نشده:** فشار روانی کنترل نشده در میان معلمان دوره‌ی ابتدایی پیامدهای گسترده‌ای دارد و نه تنها خود معلمان، بلکه دانش‌آموزان را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد.

● **تأثیر فشار روانی بر معلمان فرسودگی شغلی:** فشار روانی مزمن عامل اصلی فرسودگی شغلی است که با خستگی عاطفی، از خود بیگانگی (بدبینی به دانش‌آموزان و همکاران) و کاهش حس موفقیت فردی مشخص می‌شود (پادیلان، ۲۰۲۴).

● **مشکلات سلامت جسمی و روانی:** فشار روانی کنترل نشده می‌تواند به‌صورت بیماری‌های جسمی مانند سردرد، خستگی، اختلالات خواب، فشار خون بالا و ضعف دستگاه ایمنی بدن بروز کند (شارما و چاند، ۲۰۲۵). از نظر روانی نیز اضطراب، افسردگی و سایر اختلالات خلقی را افزایش می‌دهد (اکیاپونگ، ۲۰۲۴؛ تی‌سراج و همکاران، ۲۰۲۵).

برخی از مهم‌ترین عوامل فشار روانی معلمان اشاره خواهد شد:

● **حجم کار زیاد:** حجم بالای تکلیف‌ها، فراتر از آموزش مستقیم، عامل تنش‌زای اصلی است که شامل این موارد می‌شود: برنامه‌ریزی گسترده‌ی درس‌ها، نمره‌دهی تکلیف‌ها، آماده‌سازی محتوای آموزشی برای نیازهای یادگیری متنوع، جمع‌آوری داده‌ها، ثبت سوابق و درگیر شدن در تکلیف‌های اداری متعدد (شارما و چاند، ۲۰۲۵). معلمان بیشتر اوقات بسیار فراتر از ساعات مدرسه کار می‌کنند و شب‌ها و آخر هفته‌هایشان صرف کار می‌شود (سولواسون و همکاران، ۲۰۲۳).

● **مدیریت کلاس و رفتار دانش‌آموزان:** مدیریت جمعیت‌های متنوع دانش‌آموزی شامل کودکانی با رفتارهای چالش‌برانگیز، نیازهای آموزشی ویژه و پیشینه‌های اجتماعی اقتصادی متفاوت یکی از منابع فشار روانی است (تی‌سراج^۲ و همکاران، ۲۰۲۵؛ شارما و چاند، ۲۰۲۵). رفتارهای مخرب می‌تواند زمان و انرژی ارزشمند آموزش را هدر دهد و به احساس ناکافی بودن و ناامیدی منجر شود.

● **انتظارات والدین و چالش‌های ارتباطی:** معلمان بیشتر اوقات با فشار انتظارات والدین مواجه هستند که گاهی می‌تواند غیرواقع‌بینانه یا طاقت‌فرسا باشد. برقراری ارتباط مؤثر با طیف وسیعی از والدین، رسیدگی به نگرانی‌ها و پرورش همکاری‌های مثبت خانه و مدرسه می‌تواند از نظر هیجانی خسته‌کننده باشد.

● **کمبود منابع و پشتیبانی:** بودجه‌ی ناکافی اغلب به کلاس‌های درس پر از دحام، مواد

آموزش در ذات خود حرفه‌ای رضایت‌بخش است که نسل‌های آینده را پرورش می‌دهد و جامعه را شکل می‌بخشد. آموزگار بودن به‌واسطه‌ی مشاهده‌ی پیشرفت تدریجی و یادگیری دانش‌آموزان و پرورش آن‌ها تجربه‌ای بی‌نظیر است. مشاهده‌ی شکوفایی استعدادها، خنده‌ها و صداقت‌های کودکان و پیشرفت‌های کوچک و بزرگ دانش‌آموزان لذتی در پی دارد که خستگی‌ها را از تن می‌زداید و انگیزه‌های عمیق برای ادامه‌ی مسیر ایجاد می‌کند. با وجود این لذت‌ها و تجربه‌ی لحظات ارزشمند، بسیاری از معلمان دوره‌ی ابتدایی با بحرانی خاموش، تحت عنوان «فشار روانی»، دست‌وپنجه نرم می‌کنند. فشار روانی، فراتر از یک ناراحتی ساده، مسئله‌ای فراگیر و بیشتر اوقات ناتوان‌کننده است که پیامدهای عمیقی برای سلامت فردی، کیفیت آموزش و ثبات معلمان در این حرفه است. معلمان در مقایسه با بسیاری از مشاغل دیگر، نرخ بالاتری از تنش شغلی را تجربه می‌کنند. ماهیت طاقت‌فرسای آموزش ابتدایی، همراه با انتظارات اجتماعی در حال تحول، محیطی مستعد برای فشار روانی مزمن و فرسودگی شغلی ایجاد کرده است. هدف این نوشتار بررسی مختصر عوامل فشار روانی در میان آموزگاران و ارائه‌ی راه‌حل‌های عملی و مبتنی بر شواهد است که معلمان می‌توانند آن‌ها را به کار بگیرند.

عوامل تنش‌زا

معلمان دوره‌ی ابتدایی با مجموعه‌ای پیچیده از خواسته‌ها مواجه هستند که به سطوح بالای فشار روانی در آن‌ها منجر می‌شود. در ادامه به

کاهش رضایت شغلی و افزایش غیبت: فشار روانی منجر به کاهش رضایت شغلی، افزایش غیبت و تمایل بیشتر برای ترک شغل می‌شود (آگیاپونگ، ۲۰۲۴؛ تی‌سراج و همکاران، ۲۰۲۵).

تأثیر فشار روانی معلمان بر دانش‌آموزان

کاهش کیفیت آموزش: معلمان مضطرب ممکن است با اختلال در روابط، کاهش انعطاف‌پذیری شناختی و مدیریت کلاس درس با تأثیر کمتر دست‌وپنجه نرم کنند که منجر به محیط یادگیری کمتر جذاب و حمایتی می‌شود (کارول^۴، ۲۰۲۱؛ کوین^۵، ۲۰۲۴).

تأثیر منفی بر بهزیستی و عملکرد دانش‌آموز: پژوهش‌ها نشان‌دهنده‌ی هم‌بستگی قوی بین فشار روانی معلم و پیامدهای منفی، برای دانش‌آموزان، به‌دلیل سرایت این فشار است؛ از جمله‌ی این پیامدها می‌توان به این موارد اشاره کرد: کاهش مشارکت دانش‌آموز، کاهش پیشرفت تحصیلی و حتی افزایش فشار روانی کاراندام‌شناسانه (فیزیولوژیکی) (سطوح کورتیزول) در دانش‌آموزان (پاندی^۶ و همکاران، ۲۰۲۵؛ کارول، ۲۰۲۱).

تضعیف روابط معلم و دانش‌آموز: معلمان مضطرب تمایل دارند حمایت عاطفی کمتری ارائه دهند و ممکن است روابط ضعیف‌تری با دانش‌آموزان خود داشته باشند که برای رشد و یادگیری در دوران کودکی بسیار حیاتی است (کارول و همکاران، ۲۰۲۱؛ چوداری^۷ و همکاران، ۲۰۲۳).

تضعیف روابط معلم و دانش‌آموز: معلمان مضطرب تمایل دارند حمایت عاطفی کمتری ارائه دهند و ممکن است روابط ضعیف‌تری با دانش‌آموزان خود داشته باشند که برای رشد و یادگیری در دوران کودکی بسیار حیاتی است (کارول و همکاران، ۲۰۲۱؛ چوداری^۷ و همکاران، ۲۰۲۳).

راه‌حل‌های عملی برای کاهش فشار روانی معلمان می‌توانند راهکارهای فعالانه‌ای را برای مدیریت فشار و افزایش تاب‌آوری خود به کار گیرند. در ادامه به برخی از آن‌ها اشاره خواهد شد.

الف) اولویت‌دهی به خودمراقبتی

○ **ذهن‌آگاهی و خودآرامی:** حتی دوره‌های کوتاه تنفس آگاهانه یا خودآرامی (مدیتیشن) می‌تواند پاسخ آرامش‌بخش بدن را فعال کند، اضطراب را کاهش دهد و تمرکز را بهبود بخشد (هورویتز^۸، ۲۰۱۰). این تمرین‌ها را در زمان استراحت یا بین فعالیت‌ها بگنجانید.

○ **فعالیت بدنی:** ورزش منظم عامل قدرتمند کاهش‌دهنده‌ی فشار روانی است. حتی حرکات کوتاه، کشش یا پیاده‌روی سریع می‌تواند انرژی را افزایش دهد و از فشار روانی بکاهد (فیلیبرت^۹ و همکاران، ۲۰۱۹).



کند (فیلیبرت و همکاران، ۲۰۱۹).

بی‌نوشت

1. Sharma & Chand 2. Titheradge
3. Padilla 4. Carroll 5. Qin 6. Pandey
7. Chaudhuri 8. Horowitz 9. Philibert
10. Hurley 11. Murphy

منبع

Agyapong, B., Obuobi-Donkor, G., Burbach, L., & Wei, Y. (2022). Stress, burnout, anxiety and depression among teachers: A scoping review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(17), 10706.

Carroll, A., York, A., Fynes-Clinton, S., Sanders-O'Connor, E., Flynn, L., Bower, J. M., ... & Ziaei, M. (2021). The downstream effects of teacher well-being programs: improvements in teachers' stress, cognition and well-being benefit their students. *Frontiers in Psychology*, 12, 689628.

Carroll, A., York, A., Fynes-Clinton, S., Sanders-O'Connor, E., Flynn, L., Bower, J. M., ... & Ziaei, M. (2021). The downstream effects of teacher well-being programs: improvements in teachers' stress, cognition and well-being benefit their students. *Frontiers in Psychology*, 12, 689628.

Chaudhuri, S., Jögi, A. L., Pakarinen, E., & Lerkkanen, M. K. (2023). Teaching practices mediating the effect of teachers' psychological stress, and not physiological on their visual focus of attention. In *Frontiers in Education* (Vol. 8, p. 1283701). Frontiers Media SA.

Horowitz, S. (2010). Health benefits of meditation: What the newest research shows. *Alternative and Complementary Therapies*, 16(4), 223-228.

Hurley, D. (2021). Extinguishing Teacher Burnout. *BU Journal of Graduate Studies in Education*, 13(2), 22-27.

Murphy, T. R., Masterson, M., Mannix-McNamara, P., Tally, P., & McLaughlin, E. (2020). The being of a teacher: Teacher pedagogical well-being and teacher self-care. *Teachers and Teaching*, 26(7-8), 588-601.

Padilla, I. (2024). Effects of Teacher Burnout on Elementary School Students' Learning.

Pandey, P., Sahadevan, K. G., & Hastings, P. (2025). Teacher stress, engagement and student academic outcome.

Philibert, C. T., Soto, C., & Veon, L. (2019). Everyday self-care for educators: Tools and strategies for well-being. *Eye on Education*.

Qin, H. (2024). Stress Level of a Classroom Instructors and Its Influence to Their Classroom Performance. *World Journal of Educational Research*, 11(1), 29.

Sharma, P., & Chand, T. (2025). A Study on Teacher Stress: Causes, Types, and Management Strategies in the Educational System. *Integrated Journal for Research in Arts and Humanities*, 5(2), 19-23.

Solvason, C., Allies, S., Hodgkins, A., Weston, R., & Malomo, M. (2023). 'Occasionally there are moments of light': the challenges of primary school teaching in England, and the factors that motivate teachers to stay in the profession. *Education* 3-13, 1-15.

Titheradge, D., Albajara Sáenz, A., Hayes, R., Ukoumunne, O. C., & Ford, T. (2025). Association of classroom-level stressors with psychological distress in teachers. *Occupational Medicine*, kqae140.

مثبت‌تر ببینید. روی آنچه در کنترل شماست، تمرکز کنید، نه آنچه از کنترل شما خارج است (فیلیبرت و همکاران، ۲۰۱۹).

● **نوشتن خاطرات / روزمره‌نویسی:** نوشتن افکار و تجربه‌ها می‌تواند به پردازش احساسات، شناسایی عوامل تحریک‌کننده و مدیریت فشار روانی و اضطراب کمک کند (مورفی^{۱۱} و همکاران، ۲۰۲۰).

نکته: اگر فشار روانی طاقت‌فرسا یا پایدار شد، کمک حرفه‌ای بگیرید. مراجعه به درمانگر یا مشاور می‌تواند به بررسی تخصصی‌تر و ارائه راهکارهای مقابله‌ای مؤثر به شما مفید باشد. درمانگر می‌تواند در مدیریت اضطراب، افسردگی یا فرسودگی شغلی کمک کند (فیلیبرت و همکاران، ۲۰۱۹).

● **شبکه‌های حرفه‌ای بسازید و از دیگران کمک بگیرید**

● **حمایت همکاران:** با همکارانی ارتباط برقرار کنید که چالش‌های منحصربه‌فرد تدریس را درک می‌کنند. به اشتراک گذاشتن تجربه‌ها، ارائه راه‌حل‌ها و حمایت عاطفی می‌تواند احساس انزوا را به‌طور چشمگیری کاهش دهد و چالش‌های روزمره را قابل‌مدیریت‌تر کند (فیلیبرت و همکاران، ۲۰۱۹؛ مورفی و همکاران، ۲۰۲۰).

● **راهنمایی و مشاوره (منتورینگ):** برای معلمان تازه‌کار، برنامه‌ی راهنمایی قوی می‌تواند در پیچیدگی‌های این حرفه کمک‌کننده باشد و به تعادل کار و زندگی و کاهش فشار روانی کمک

○ **سبک زندگی سالم:** خواب کافی، رژیم غذایی مغذی و نوشیدن آب کافی (هیدراتاسیون) اساس سبک زندگی سالم هستند. اجتناب از کافئین یا شکر زیاد می‌تواند از افت ناگهانی انرژی که فشار روانی را تشدید می‌کند، جلوگیری کند.

○ **سرگرمی‌ها و علایق:** درگیر شدن در فعالیت‌های خارج از کار که لذت و آرامش به ارمغان می‌آورند، به ایجاد مرزها و فراهم کردن استراحت ذهنی ضروری برای سلامت جسم و روان کمک می‌کند (فیلیبرت و همکاران، ۲۰۱۹).

● **مدیریت زمان و سازمان‌دهی مؤثر**

● **تعیین مرزها:** از زمان کار را به‌وضوح از زمان شخصی جدا کنید. از بررسی مداوم پیام‌های والدین یا انجام کارهای مدرسه در شب‌ها یا آخر هفته‌ها خودداری کنید (فیلیبرت و همکاران، ۲۰۱۹). یاد بگیرید در صورت تکمیل بودن ظرفیت و زمانتان، به مسئولیت‌های اضافی «نه» بگویید (هارلی^{۱۰}، ۲۰۲۱).

● **اولویت‌بندی:** از ابزارهایی مانند فهرست کارهای روزانه برای اولویت‌بندی وظایف استفاده کنید. ابتدا روی فعالیت‌هایی با تأثیر بالا متمرکز شوید و کارهای کم‌اهمیت‌تر را واگذار کنید یا به تعویق بیندازید.

● **دسته‌بندی تکلیف‌ها:** تکلیف‌های مشابه (مانند نمره‌دهی، برنامه‌ریزی درسی، ارسال پیام برای والدین) را برای بهبود کارایی گروه‌بندی کنید.

● **بازسازی شناختی:** یاد بگیرید افکار منفی را به چالش بکشید و موقعیت‌های تنش‌زا را

