

بررسی نقش مدیریت استرس در بهبود عملکرد معلمان و کارکنان مراکز آموزشی

سیده صدیقه موسوی^۱

شیرین فتحی^۲

سید محمد حسینی صالحی^۳

تاریخ دریافت: ۱۳۹۹/۱۰/۰۶ تاریخ چاپ: ۱۳۹۹/۱۲/۲۷

چکیده

یکی از گرفتاریهای اصلی بشر امروزی که طبق نظر دانشمندان زائیده تغییر و تحولات سریع اجتماعی است، موضوع استرس می باشد. رضایت و خشنودی افراد از شغلشان نه تنها باعث موفقیت روزافزون در آن شغل می شود بلکه تأثیرات مثبتی در روال عمومی زندگی آنها خواهد داشت. عدم رضایت شغلی موجب کاهش روحیه کارکنان می شود و در شوم ترین شکل خود، رضایت شغلی پائین سرچشمه گروههای بی اجازه غیبتها، پائین آمدن آهنگ کار و جایگزینی کارکنان است. نارضایتی شغلی می تواند عامل افزایش سوانح کاری، تأخیر، کارکرد پائین، مشکلات انضباطی و دیگر مشکلات باشد. اهمیت نتایج و پیامدهای استرس شغلی و رضایت شغلی در رابطه با شغل معلمی و کارکنان مراکز آموزشی بیشتر از سایر مشاغل است، معلمان با توجه به ماهیت شغل خود رسالت ویژه ای بر دوش دارند، تعلیم و تربیت رسمی قشر وسیعی از جامعه بر عهده آنها گذاشته شده است؛ و با توجه به تعامل معلم با دانش آموزان و نقش الگو پذیری دانش آموزان از معلم خود، پیامدهای مثبت و منفی ناشی از استرس شغلی و رضایت شغلی معلمان علاوه بر تحت تأثیر قرار دادن معلمان، بصورت مستقیم و غیر مستقیم بر روحیه و عملکرد درسی دانش آموزان نیز تأثیر فراوانی خواهد گذاشت؛ و در نهایت با توجه به اثراتی که استرس شغلی معلمان میتواند در ابعاد مختلف بر خود آنها و سایر افراد جامعه داشته باشد و نتایج و پیامدهایی که برای رضایت شغلی بیان گردید اهمیت و ضرورت انجام یک تحقیق دقیق و جامع در این زمینه آشکار می شود. تحقیق حاضر در همین راستا و به لحاظ اهمیت و ارزش کاربردی که این مفاهیم می توانند داشته باشند طرح ریزی و اجرا شده است. این پژوهش با هدف بررسی نقش مدیریت استرس بر بهبود عملکرد معلمان و کارکنان مراکز آموزشی صورت گرفته است و روش آن توصیفی و تحلیلی و از نوع کتابخانه ای است. یکی از موضوعات پراهمیت در دنیای پرتکاپوی امروزی بحث استرس و فشارهای عصبی و روانی است. فشارهای عصبی به عنوان مهم ترین عامل به وجود آورنده امراض روحی، جسمی و رفتاری انسانها توجه پزشکان، روانشناسان و دانشمندان علوم رفتاری و مدیریت را به خود معطوف نموده است. بنابراین مدیریت و شناسایی میزان استرس می تواند اطلاعات گرانبهای در خصوص برنامه ریزی برای به حداقل رساندن استرس ها و مقابله با آن و جلوگیری و پیشگیری از فرسودگی شغلی در اختیار مسئولین کشور قرار دهد تا آنان با اتخاذ تدابیر منطقی در محیط کار، فضای آرامی را بوجود آورند تا کارکنان دچار مشکلات روحی، روانی و فشار ناشی از محیط کار و عوامل دورن سازمانی نشوند.

واژگان کلیدی

استرس، مدیریت، مدیریت استرس، استرس شغلی، بهبود عملکرد، معلمان، کارکنان، مراکز آموزشی

۱. دبیر ادبیات آموزشگاه بنت الهدی صدر، متوسطه اول، آموزش و پرورش منطقه گله دار، فارس، ایران. نویسنده مسئول.

۲. دبیر معارف اسلامی، آموزشگاه فاطمه زهرا (س)، متوسطه دوم، آموزش و پرورش منطقه گله دار، فارس، ایران.

۳. دبیر فرهنگ و هنر آموزشگاه شهید محمد چاهی، متوسطه اول، مدیریت آموزش و پرورش ناحیه ۲ قم، قم، ایران.

مقدمه

با توجه به اینکه کارایی و عملکرد نیروی انسانی یکی از اولویت های مهم برای ارتقای بهره وری در کلیه سطوح سازمانی و دستیابی به اهداف سازمان می باشد (رئوف، ۲۰۰۴) عوامل روانی بر عملکرد کارکنان و در نتیجه کارایی و اثربخشی سازمان، تأثیر می گذارد (نصیری پور و همکاران، ۱۳۹۲) البته درجاتی از استرس می تواند در افزایش و بهبود عملکرد افراد مؤثر واقع شود اما درجات بالای استرس عواقب متعددی از جمله بیماری های جسمی، روانی و خستگی را در پی دارد. در صورت تداوم استرس در درازمدت، سلامتی افراد دستخوش تزلزل می شود و نه تنها خود تبدیل به افرادی رنجور و ناتوان می گردند بلکه آثار منفی آن نیز در عملکردشان جلوه گر می گردد (رنجبر عزت آبادی، ۲۰۰۸). بهبود کارایی و اثربخشی یعنی بهبود عملکرد کارکنان سازمان های دولتی، نتیجه عوامل متعددی است که برخی از این عوامل در بهبود عملکرد و افزایش کارایی و اثربخشی کارکنان نقش تعیین کننده تری دارند. یکی از عوامل تعیین کننده، استرس، یعنی تنش یا همان فشار روانی است که بر کارکنان وارد می شوند (رسولی، ۱۳۹۱). استرس و فشارهای عصبی به عنوان مهم ترین عامل به وجود آورنده امراض روحی، جسمی و رفتاری انسان ها توجه پزشکان، روانشناسان و دانشمندان علوم رفتاری و مدیریت را به خود معطوف نموده است. به طور نمونه باید عنوان کرد که فشارهای عصبی نقش مهمی در فراهم کردن مشکلات روحی و جسمی در انسان ها ایفا می کند. نگرانی افراد از کار و خانواده و فرزند، افزایش مشکلات اجتماعی، وضع نامطلوب اقتصادی و نیازهای گوناگون، انتظارات و توقعات کارکنان، پیشرفت فناوری و نگرانی و بیم به علت منسوخ شدن معلومات، مشکلات مدیریت و توقعات کارکنان و سایر مشکلاتی که در زندگی و شغل افراد وجود دارد، همگی سبب می شوند که فرد همواره دچار هیجان ها، تنش ها، نگرانی ها، بیم ها و امیدهای گوناگون باشد که گاه با ظرفیت روانی، بدنی و عصبی متناسب است و گاه با آن سازگار نیست (خسروی، ۱۳۸۲).

در سازمان های دولتی و مراکز آموزشی، به دلیل وجود ویژگی های استرس زایی همچون، پاسخگویی به ارباب رجوع، نحوه برخورد مدیران سازمانی با کارشناسان، عدم حمایت مادی و معنوی از کارشناسان در مواجهه با مشکلات، سیاست ها و خط مشی های سازمانی و تغییرات ناگهانی آنها، وجود جو عدم اطمینان میان کارشناسان و مدیران، مسائل مادی به ویژه در زمینه حقوق و مزایا و سایر امتیازات مالی، بروز احساسات قدر نشناسی از سوی سازمان در برابر زحمات و تلاش های کارشناسان در مأموریت های مختلف، فقدان فرصت های مناسب در جهت ارتقاء شغلی کارشناسان و غیره، کارشناسان، در معرض استرس قرار دارند. این منابع متعدد استرس را می تواند کشمکش های حل نشدنی و یا فشارهای شغلی زیادی را برای افراد فراهم کند. بخش عمده ای از این تنش ها ناشی از روابط بین فردی و یا مسائل مربوط به نظام اداری می باشد که به طور مؤثری بر کارشناسان تأثیر می گذارد و به طور معمول فراتر از کنترل های فردی و شغلی قرار می گیرد (باب الحوائجی و پاشازاده، ۱۳۸۹). شناسایی میزان استرس های شغلی کارشناسان می تواند اطلاعات گرانبهائی در خصوص برنامه ریزی برای به حداقل رساندن استرس ها و مقابله با آن و جلوگیری و پیشگیری از فرسودگی شغلی آنان، در اختیار مسئولین سازمان ها قرار دهد تا آنها با اتخاذ تدابیر منطقی در محیط کار، فضای آرام و دور از هرگونه فشار و دلهره را به گونه ای به وجود آورند که کارشناسان دچار مشکلات روحی و روانی و فشار ناشی از محیط کار و عوامل درون سازمانی نشوند (ابوعلی، ۱۳۸۷). چنانچه مدیران و مسئولین از میزان استرس شغلی و فرسودگی شغلی کارشناسان و چگونگی مقابله با این معضل مطلع باشند، بدون شک بهتر می توانند در خصوص آمادگی و توانمندی تک

تک افراد در ارائه خدمات به مردم اجتماع، سنجش واقع بینانه تر و برنامه ریزی معقول تر داشته باشند (سلطانی، ۱۳۸۱) بنابراین در این مقاله، مسأله و سؤال اصلی اینست که عوامل ایجاد کننده استرس شغلی در محیط کار و روشهای مقابله با آنها چیست و مدیریت استرس چه نقشی در بهبود عملکرد کارکنان سازمانها و مراکز آموزشی دارد؟

تعریف استرس

به زبان روانشناسی، استرس حالتی از اضطراب است و زمانی تجربه می شود که حوادث و مسئولیتهای یک فرد افزون بر آن مقداری باشد که بتواند با آن کنار بیاید؛ اما به زبان فیزیولوژیکی استرس میزان استهلاک و فرسودگی بدن است. افراد متخصص در زمینه طب کل نگر تعاریف روانشناسان را بدین صورت بسط داده اند: استرس عبارت است از ناتوانی در مقابله با تهدید خیالی یا حقیقی ذهن، جسم، حالات احساسی و معنوی که در نتیجه آن سلسله پاسخ های فیزیولوژیکی و انطباقی ایجاد می شود. در اینجا طرز تلقی، نگرش و دیدگاه افراد اهمیت دارد. زیرا آنچه ممکن است در نظر کسی یک تهدید باشد، برای دیگری کمترین معنا و مفهومی ندارد. تعریف کل نگرانه استرس بیان می دارد که استرس پدیده پیچیده ای است که روی همه ابعاد وجودی شخص تأثیر می گذارد. (هانس سلیه، ۱۹۸۰) استرس را پاسخ نامشخص بدن به هرگونه تقاضا نامیده است. گروهی از صاحب نظران، استرس را بیماری شایع قرن نامگذاری کرده اند. استرس، می تواند نیروها را تحلیل ببرد و فعالیت ها و تلاش ها را تحت تأثیر قرار دهد (نظامی، ۱۳۸۶) وقتی که عامل استرس زاء، زندگی انسان را تحت تأثیر قرار دهد، حالت هیجانی و تفکر فیزیولوژیکی ما از سطح بهنجار و متعادل خود خارج شده، فعالیت شناختی، آسیب پذیر می گردد و مشکلات رفتاری به صورت احساس اضطراب و افسردگی فرا خوانده می شود (شیریم و همکاران، ۱۳۸۷) روان شناسان، استرس را انتظار انطباق، مقابله و سازگاری از سوی ارگانسیم تعریف کرده اند. استرس شدید و بلند مدت نظیر تغییرات زندگی می تواند توانایی سازگاری فرد را تحت تأثیر قرار دهد، موجب افسردگی شود و ضمن آسیب به بدن، لذت زندگی را از بین ببرد (کی کولت - گلاس، ۲۰۰۲).

استرس شغلی

استرس شغلی امروزه به مسئله ای شایع و پرهزینه در محیط های کاری تبدیل شده و تقریباً همه افراد با آن مواجهه شده اند. استرس شغلی استرسی است که فرد معینی در شغل معینی دستخوش آن می شود، یعنی هم خصوصیات فرد و هم عوامل مربوط به شغل در ایجاد آن دخالت دارند و چون فرد و محیط تأثیر متقابل بر یکدیگر دارند، بنابراین استرس شغلی در چنین بافتی بوجود می آید (حسینی و همکاران، ۱۳۹۰) استرس شغلی را می توان روی هم جمع شدن عامل های استرس زا و وضعیت های مرتبط با شغل دانست که اکثر افراد، نسبت به استرس زا بودن آن اتفاق نظر دارند. همچنین استرس شغلی را می توان کنش متقابل بین شرایط کار و ویژگی های فردی شاغل دانست. به گونه ای که خواسته های محیط کار بیش از آن است که فرد بتواند از عهده آنها برآید تعریف کرد (صادقیه اهری و همکاران، ۱۳۸۷) بر اساس تئوری کنترل- تقاضا که توسط کارازاک در سال ۱۹۷۹ ارائه شد، استرس شغلی وقتی رخ می دهد که میزان تقاضای روانی کار زیاد و کنترل بر روی کار یا تصمیم گیری کم باشد (یزدی، ۲۰۰۰).

عوامل استرس شغلی در محیط کار

در محیط های کاری متغیرهای زیادی به طور مستقیم بر **استرس شغلی** موثر هستند که شناخت این عوامل و آگاهی از آنها به پرسنل سازمان ها در **مدیریت استرس شغلی** کمک خواهد کرد. عوامل استرس شغلی در محیط کار

عبارتند از: ویژگی های نقش، ویژگی های شغل، روابط میان-فردی، جو و ساختار سازمانی، راه و روش مدیریت منابع انسانی و فناوری و خصوصیات مادی.

تعریف مدیریت استرس

مدیریت استرس^۳ راهی برای مقابله با استرس است که ناگزیر به طور مداوم وارد زندگی ما می شود. همانطور که قبلاً گفته شد، هیچ راهی برای از بین بردن هر مدل استرس وجود ندارد چون اساساً کارکرد اصلی استرس حفظ بقای ما در شرایط خطر است؛ یعنی تجربه استرس تا حدی مفید و نجات بخش است. کلی مگگونینگال در کتاب روی خوش استرس به بررسی فواید و جنبه های مثبت استرس می پردازد. پیشنهاد می کنیم نکات کلیدی این کتاب را در وبسایت بوکاپو مطالعه کنید.

طبق آنچه گفته شد، حذف موقعیت های استرس زا غیرممکن است اما خوشبختانه راهکارهای مقابله با استرس زیاد هستند. این امر ما را به این درک می رساند که پذیرش و مدیریت استرس ضروری است و این مهم سنگ بنایی برای جلوگیری از اثرات مضر استرس مزمن در زندگی ماست. همانطور که انجمن قلب ایالات متحده بیان کرده است:

ذهن شما مستحق چیزی بهتر از نگرانی های بی پایان روزانه است. با استفاده از تکنیک های منظم و مهارت های کاربردی مدیریت استرس یا مقابله با عوامل استرس زا، می توانید به ذهن خود برای سازماندهی بهتر و آرامش عمیق تر کمک کنید. برخی از اختلالات اضطرابی در خانواده ها مشاهده شده اند. علاوه بر این، ممکن است شواهدی وجود داشته باشند که نشان دهند اختلالات مرتبط با استرس مانند افسردگی، ممکن است دارای ارتباط ژنتیکی باشند. با این حال، استرس مزمن به طور کلی نشانه یک مسئله محیطی است مانند شغل استرس زا، مشکلات مالی یا جدایی اخیر. همچنین ممکن است با اضطراب بیش از حدی نیز مرتبط باشد. در بیشتر موارد، تحقیقات نشان نداده است که افراد خاصی مستعد استرس بیش از حد هستند.

چرا مدیریت استرس مهم است؟

همه به مدیریت استرس نیاز دارند. چه بدانید چه ندانید، احتمالاً از تکنیک های مدیریت استرس در زندگی خود استفاده می کنید. البته همه تکنیک هایی که مردم استفاده می کنند، مفید نیستند. به عنوان مثال، کنترل استرس با مواد مخدر، نوشیدن الکل یا صرف هزینه های زیاد برای درمان، قطعاً استراتژی های منفی خواهند بود.

یافتن استراتژی های بهتر و جستجوی راهکارهایی که برای شما مفید باشند، ضروری است. به یاد داشته باشید که همه افراد متفاوت هستند و این بدان معناست که همه تکنیک های مدیریت استرس با آنچه شما شخصاً به آن نیاز دارید، مطابقت ندارند. شما باید به دنبال مهارت های مدیریتی باشید که با شخصیت و سبک زندگی شما سازگار باشد؛ اما اگر علاقه مندید گام های اولیه برای مدیریت استرس را بدانید، آلن آلکین در کتاب مدیریت استرس با ارائه پنج روش موثر برای شروع این مسیر کمکتان می کند. هم اکنون نکات کلیدی و مهم این کتاب را می توانید در وبسایت بوکاپو مطالعه کنید.

³ - Stress Management

مدیریت استرس در زندگی

مطالعه اخیر در استرالیا نشان داد که مردان ۴۵ تا ۷۹ ساله هنگام استرس روانی بسیار زیاد در زندگی خود، ۳۰ درصد بیشتر در معرض خطر حمله قلبی قرار دارند. استرس روانی بیش از حد در زنان، منجر به افزایش ۴۴ درصدی سکنه مغزی می شود. مطالعه دیگری به بررسی اثرات فیزیکی روی افرادی که اخیراً دچار زلزله شده بودند، پرداخت. این مطالعه نشان داد که:

در پی زلزله خطر ابتلا به آمبولی ریه افزایش می یابد. در سال ۲۰۰۴، مرکز نیکاتای ژاپن با ۳ زلزله قوی و ۹۰ پس لرزه مواجه شد. صد هزار نفر از ساکنان خانه های خود را تخلیه کردند و بسیاری از مردم شب ها را در اتومبیل های خود خوابیدند. ترکیب استرس روانی و بی حرکتی نسبی در خودروها منجر به افزایش چشمگیر آمبولی ریه شد. اما نحوه کنترل استرس مهم است. نکته شگفت انگیز در زندگی شما این است که خودتان نحوه مقابله با استرس را تعیین می کنید.

هرکسی می تواند زندگی خود را برای بهتر شدن تغییر دهد و شما برای این کار نیازی به اجازه ندارید. فرآیند مدیریت صحیح استرس را بپذیرید و به آن اعتماد کنید. رها کردن را بیاموزید. به یاد داشته باشید که هر چالشی که در مسیر خود با آن روبرو می شوید، چیزی را برای آموزش به ارمغان می آورد؛ اما گاهی این خود ما هستیم که نمی دانیم چه زمانی باید کاری را ادامه دهیم و چه زمانی باید آن را رها کنیم.

همین ماندن بیش از حد و بی فایده ما در برخی موقعیت های سخت، منجر به افزایش تنش و اضطراب ما می شود. اگر در اینگونه موقعیت ها دچار تردید در تصمیم گیری می شوید، پیشنهاد می کنیم خلاصه کتاب شیب را وبسایت بوکاپو مطالعه کنید. اولین راه برای کاهش استرس در زندگی، شناخت نوع استرس است. سپس در مورد راه های مقابله با آن به دنبال کسب مهارت باشید. استرس ناشی از کار، استرس تحصیلی، استرس مدیریت یک سازمان، استرس تولید فرزند و بسیاری از مدل های مختلف استرس، هر کدام به مجموعه ای از مهارت و تکنیک ها نیاز دارند.

مهارت های جهت مدیریت استرس که باید امتحان کنید

چگونه استرس و فشار را تحمل می کنید؟ روش های متفاوتی برای مقابله با استرس یا مقابله با شرایط استرس زا وجود دارند. هیچ قرص یا راه جادویی وجود ندارد که در هر شرایطی کارساز باشد. شما فقط باید راه های مناسب خود را پیدا کنید و به آن پایبند باشید.

ما برای مقابله با استرس های روزمره می توانیم شیوه درست تنفس کردن، مدیتیشن و مدیریت استرس را توصیه کنیم. برای برخی، تنفس بسیار عالی عمل می کند، در حالی که برای دیگران، مدیتیشن پاسخی مفیدتر است. در زیر لیستی از تکنیک ها و روش های مدیریت استرس ذکر شده اند. به دنبال مواردی باشید که برای شما مفید هستند. چندین راه را امتحان کنید. هدف این است که سبک مدیریت استرس منحصر به فرد خود را پیدا کنید. مهارت های کنترل استرس به شرح زیر هستند:

-تمرین ذهن آگاهی

این روش کنترل استرس، تمرکز ۱۰۰ درصد بر آنچه در حال حاضر اتفاق می افتد است. ذهن آگاهی شامل توجه کافی به حس نقاط مختلف بدن، افکاری که در لحظه تجربه می کنیم و احساساتی که به دنبال آن افکار در ما برانگیخته می شود، است. شما می توانید در هر زمان و هر مکانی ذهن آگاهی را تمرین کنید و بر افکار و بدن خود مسلط شوید.

ذهن آگاهی بدین معناست که زمان و مکان مهم نیستند بلکه شما در لحظه حال سیر می کنید و بر واکنش های ذهن و بدن خود آگاه و مسلط هستید.

-تمرین مدیتیشن

ما در مدیتیشن تلاش می کنیم که به شکلی ارادی و خودآگاه، تمام محرک های بیرونی و درونی را نادیده گرفته و به سکوت و سکون عمیقی دست پیدا کنیم. مراقبه در واقع، یک رفت و روب ذهنی است، یک روش برای از بین بردن به هم ریختگی ها و ریخت و پاش های فکری تا دوباره ذهنی پاک، منظم، بیدار و آرام داشته باشیم. همانطور که ورزش کردن عضلات بدن و ماهیچه هایمان را تقویت می کند، مدیتیشن نیز بر عضلات ذهنمان تاثیر می گذارد. به دنبال آرامش ذهن، بدنمان نیز آرام شده و ترشح هورمون های استرس زا کاهش می یابد؛ بنابراین با گذشت زمان، مدیتیشن می تواند منجر به کاهش سطح استرس، افزایش تمرکز و آرامش ذهنی شود.

-مهارت تنفس عمیق

تکنیک های تنفس عمیق را می توان در تمرین های مراقبه یا به تنهایی انجام داد. این مهم ابزاری عالی برای کنترل و مدیریت استرس است. در زیر یک راه ساده برای شروع تنفس عمیق به نام «تنفس جعبه ای» آورده شده است:

- در یک موقعیت راحت بنشینید و چشمان خود را ببندید.
 - یک دست را روی شکم و دست دیگر را روی سینه بگذارید.
 - با شروع یک دم، هنگام ورود هوا به ریه ها، معده خود را به بیرون فشار دهید. همینطور تا چهار بشمارید.
 - نفس را به آرامی تا چهار شماره دیگر نگه دارید.
 - به آرامی اجازه دهید هوا از ریه های شما خارج شود زیرا احساس می کنید دست روی شکمتان برای چهار شمارش پایین آمده است.
 - دست روی شکم شما به سختی باید حرکت کند. این عمل را چهار بار تکرار کنید.
- مزایای «تنفس جعبه ای» بسیار زیاد است و مهارتی است که باید آن را امتحان کنید.

-انجام یوگا

یوگا ایده های ذهن آگاهی، مدیتیشن و تنفس عمیق را با حرکات و حالت های بدنی ترکیب می کند. این ترکیب فیزیکی می تواند بر انعطاف پذیری، تناسب کلی بدن و یکپارچگی بین ذهن و بدن بیفزاید. از انواع یوگا، «یوگا نیدرا» بهترین تمرین برای بدن و ذهن است و یک حالت مراقبه عمیق برای مدیریت استرس است. یوگا نیدرا در هندی به معنی «خواب یوگی» است. استفاده از یوگا نیدرا برای مقابله با استرس مؤثر است زیرا به شما کمک می کند تا به الگوهای تفکر رایج دسترسی داشته باشید و در حالت ایده آل، آنها را تغییر داده و فراز و نشیب های زندگی را بیشتر بپذیرید. وقتی عمیقاً به درون کشیده شده اید و به طور نیمه هیپنوتیزمی استراحت می کنید، این حالت درست در آستانه خواب قرار می گیرد. یوگا نیدرا همچنین می تواند به خواب بهتر و بهبود عملکرد شناختی کمک کند. همچنین مطالعه کتاب ذهن آگاهی برای آغازگران برای افزایش آگاهی بیشتر از ذهن، بدن و افکارتان به شما کمک می کند.

۱- ایجاد محیطی ساده تر

به هم ریختگی در زندگی می تواند باعث سردرگمی ذهنی شود. نظافت، سازماندهی و ساده سازی فضاهای زندگی (مانند اتاق خواب یا محل کار) می تواند تأثیرات عمیقی بر سطح رفاه و استرس شما داشته باشد. ایجاد یک محیط ساده به دانش طراحی داخلی نیاز دارد.

فرد باید به خوبی معیارهای روانشناسی، رنگ و چیدمان را بشناسد تا بتواند فضایی در خور نیازهای ذهنی خود ایجاد کند. هر چه محیط زندگی و کار خود را مینیمال تر نگه دارید، ذهن آرامتری خواهید داشت. اگر نمی دانید ساده گرایی را باید از کجا شروع کنید، مطالعه کتاب ساده گرایی را به شما پیشنهاد می کنیم که حاوی راهکارهای عملی برای داشتن زندگی پرمعنی، هدفمند و به دور از انباشتگی است.

-تغییر سبک زندگی

آنچه می خورید، تمرینات ورزشی که انجام می دهید و همچنین میزان آب دریافتی بدن شما به صورت روزانه، هم از نظر جسمی و هم از نظر روحی، بر سلامتیتان تأثیر می گذارد.

یک شیوه زندگی بی تحرک و خوردن غذاهایی چرب، اغلب باعث ایجاد احساس تنبلی و خستگی در شما می شود. تغییر سبک زندگی یک دستورالعمل مؤثر و کاربردی برای مدیریت استرس است.

از طرف دیگر، انجام تمرین های منظم قلبی و عروقی و خوردن غذاهای سالم، به شما انرژی لازم را می دهد و ذهنتان را بیدار و هوشیار نگه می دارد تا استرس را کنترل کرده و هورمون های خود را تحت کنترل داشته باشید.

علاوه بر همه این ها، نوع نگاه شما به زندگی، سبک زندگی شما را می سازد. اینکه می توانید با داشته های فعلیتان خوب زندگی کنید یا همیشه در حسرت نداشته ها، احساسات تلخی را تجربه می کنید؟ اگر به آگاهی بیشتری در این زمینه نیاز دارید، مطالعه نکات کتاب انبساط می تواند زندگی را از دریچه تازه و متفاوتی به شما نشان دهد.

-بهبود خواب

خواب کافی در شب، باعث کاهش سطح استرس و بالا نگه داشتن سطح انرژی می شود. وقتی در طول روز با استرس روبرو می شوید، ظرفیت بالاتری برای مقابله با آن دارید و کنترل بهتری برای پاسخ به شرایط استرس زا خواهید داشت. میزان خواب بسته به خصوصیات هر فرد متفاوت است اما هفت تا هشت ساعت خواب برای همه کفایت می کند. قبل از خواب نیز به هیچ چیز فکر نکنید، فقط به این که باید خوب و عمیق بخوابید، تمرکز کنید.

مدیریت استرس در محل کار

مانند دیگر عوامل استرس زا در زندگی، میزان مشخصی از استرس در محل کار ممکن است اجتناب ناپذیر باشد. با این حال، استرس بیش از حد ممکن است گاهی در محیط کار ایجاد شود. سازمان بهداشت جهانی عوامل متعددی را عامل استرس در محل کار می داند، از جمله:

- حمایت کم از افراد (عدم توجه به استعدادها، مسائل حقوقی و مالی)
 - تعارض های بین فردی (کارکنان با یکدیگر یا کارکنان با مدیران)
 - فقدان آزادی و تشخیص در فرآیند تصمیم گیری
- هر کسی می تواند استرس محل کار را تجربه کند. در زیر چندین نکته کلیدی برای مدیریت استرس شغلی آورده شده است:

-جلسات پیاده روی را امتحان کنید

جلسات پیاده روی دقیقاً همان چیزی است که تصور می کنید. به جای برگزاری یک جلسه در یک دفتر شلوغ، جلسه را بیرون از فضا ببرید و در حین صحبت کردن راه بروید. برگزاری جلسات در خارج از اتاق به شما و دیگران اجازه می دهد تا هنگام بحث و همکاری، از هوای تازه، ورزش و آزادی برخوردار شوید. «طبیعت درمانی» نمونه ای عالی برای کنترل استرس است.

-یاد بگیرید که با خستگی تصمیم کنار بیایید

خستگی تصمیم پدیده ای است که هنگامی رخ می دهد که افراد پس از تصمیم گیری در یک زمان کوتاه با تصمیم گیری دیگری مواجه می شوند. کیفیت تصمیم های افراد اغلب اُفت می کند و این منجر به انجام کارهایی مانند خوردن کیک و بستنی برای شام بعد از یک روز سخت در محل کار یا فریاد زدن بر سر کودکان هنگام درخواست کمک برای تکالیفشان شود.

کنترل خستگی ناشی از تصمیم به این معناست که تعداد تصمیماتی که باید در یک روز انجام دهید را تا حد امکان محدود کنید. این امر می تواند از طریق ساده سازی کلی زندگی کاری و تفویض بهتر وظایف اتفاق بیفتد. داشتن یک فرآیند رایج برای تصمیم گیری، اختصاص زمان بیشتر به خود برای تصمیم گیری و یادگیری جهت محدود کردن گزینه های قابل انتخاب خود مهم است.

استرس معلمان

تدریس حرفه بسیار جالبی است در عین حال پر چالش و دشوار که امکان بروز استرس در آن زیاد است. **استرس آموزگار** را می توان تجربه آموزگار از احساسات منفی ناخوشایند از قبیل خشم، ناراحتی، اضطراب، افسردگی و عصبیت ناشی از برخی جنبه های کاری یک آموزشگاه تعریف کرد (کریاکو و دیگران ۱۹۷۸ به نقل از قرچه داغی). استرس زیاد در **امر تدریس** می تواند نتایج ناخوشایندی به همراه داشته باشد از جمله اینکه استرس طولانی مدت در امر تدریس باعث می شود معلم از کارش لذت نبرد در نتیجه وقت و نیروی کمتری صرف کار آموزش نماید و از کیفیت کار کاسته شود دوم اینکه معلم وقتی استرس را تجربه می کند روی کیفیت ارتباط با دانش آموزان کلاس تاثیر منفی می گذارد علاوه بر اینها استرس طولانی مدت می تواند به بیماری منجر گردد.

نشانه ها و علائم استرس در معلمان

از جمله نشانه ها و علائم استرس در معلمان می توان به موارد زیر اشاره نمود:

- غیبت کردن، دیر آمدن و میل به ترک سریعتر مدرسه
- کاهش بهره وری در امر تدریس به ویژه برای معلمانی که در گذشته به شدت کارآمد بوده اند.
- بکارگیری عبارات منفی علیه خود
- نشانه های جسمانی شامل سردرد و بروز مشکلات در صدا
- رعایت نکردن قوانین و مقررات مدرسه
- احساس از دست دادن کنترل شغلی یا زندگی شخصی

منابع استرس معلمان

از جمله سؤالات جمعی که در باره استرس مطرح می شود این است که چه عواملی تولید استرس می کند؟ چرا و چگونه بعضی از افراد بیشتر تحت تاثیر استرس قرار می گیرند و دیگران می توانند در برابر آن مقاومت کنند؟

ویژگیهای شخصیتی و استرس

معلمان با " تیپ شخصیتی الف " که اغلب کارهایشان را با حداکثر سرعت انجام می دهند به هنگام استراحت احساس گناه دارند، کارهایشان را به دیگری تفویض نمی کنند، پرحرفی می کنند و همیشه در حال شتاب هستند. این عده در برابر استرس آسیب پذیرند نسبت به معلمان با " تیپ شخصیت ب " که در مجموع در برخورد با مسائل زندگی نگرش و برخورد ملایم تری دارند علاوه بر این معلمانی که منبع کنترل آنها بیرونی است یعنی معتقدند که همه چیز را عوامل بیرونی کنترل میکنند و از خود آنها کاری ساخته نیست این افراد معتقدند که نمی توانند روی اتفاقات و امور مهم زندگیشان تاثیر بگذارند و تحت تاثیر این ذهنیت وقتی با مشکل جدی روبرو می شوند احساس یاس و در ماندگی می کنند. بنابراین، این عده هم در برابر استرس آسیب پذیرترند. معلمان با شخصیت روان رنجور نیز در برابر استرس آسیب پذیرند. به علت اینکه از آستانه کوتاهی برای تهدید آمیز بودن اوضاع برخوردارند این افراد اغلب انتظار بدترین حوادث را دارند و مدام به بسیاری از حوادث احتمالی و فرضی فکر می کنند حوادثی که ممکن است اتفاق نیفتد این قبیل افراد اغلب ناراضی اند، زود رنج و فاقد اعتماد به نفس هستند. علاوه بر ویژگیهای شخصیتی عوامل دیگری از قبیل تدریس به دانش آموزان بی انگیزه و مشکل دار، شرایط کاری نامناسب، فشارهای زمانی و بار کاری، مقابله با تغییراتی که در شغل معلمی وجود دارد، مسئولیتهای زیاد ارزیابی شده مداوم از جانب دیگران (دانش آموزان، اولیاء، مدیر و معلمان) نیز به عنوان منابع استرس معلمان شناسایی شده اند.

مدیریت زمان

معلمان با وظائف متعددی روبرو هستند: تدریس، کارهای اداری، امتحانات، ملاقات با اولیاء و همکاران، تصمیم گیری در امور مدرسه و... بنابراین شما معلمان با بکارگیری مهارتهایی از وقت خود به شکل بهتری استفاده نمائید.

-متوجه زمان باشید

-فعالیتهايتان را اولويت بندی کنید

-زمانتان را در محدوده های کوتاه مدت (روزانه)، میان مدت (هفتگی) و بلند مدت (سالانه) برنامه ریزی نمایید.

-برای هر فعالیتی زمان مناسبی را در نظر بگیرید.

-کارهای ساده و جزئی را به سرعت انجام داده و آنها را از سر راه بردارید.

-انجام بعضی از فعالیتها را به دیگران تفویض نمایید.

خود پی جویی

هر روشی که از طریق آن فرد شاغل وضعیت یا رفتار خاصی را پیش خود بررسی کند به عنوان خود پی جویی شناخته میشود که به مشاهدات و ثبت رویدادها، سابقه ای از اندیشه ها و احساسها، تعداد بروز رفتار خاص یا مقیاسهای ارزیابی شدت یک رویداد به دست می آید، در واقع خود پی جویی نوعی دفترچه یاد داشت روزانه محسوب می شود که از طریق آن فرد پیشینه ها و پیامدهای یک رویداد را می شناسد و متوجه میشود که رفتارها و احساسها هستند که پیش و یا پس از رویداد ظاهر می شوند. اجتناب از مواجهه و رویارویی با مسائل، مساله می تواند در رابطه با دانش آموزان باشد

مثلاً ببقراری، خستگي یا درس نخواندن دانش آموز که اگر شما به عنوان معلم بتوانید در چنین موقعیتی آرامش خود را حفظ کرده و از مواجهه با چنین مسایلی خود داری نمایید، دانش آموز مورد نظر هم آرام می گیرد و شما بهتر می توانید راه های مؤثر تری برای رفع مشکل بیابید.

خود آرام بخشی

بعد از خستگیهای ناشی از کار در مدرسه سعی کنید بدن خود را با استفاده از شیوه های مخصوص ریلکسیشن. (خود آرام بخشی)، در حالت آرامش قرار دهید.

مثبت اندیشی

اگر بیشترین استرس شما مربوط به مدرسه است میتوانید به علایقی که در بیرون از مدرسه دارید فکر کنید و از آنها لذت ببرید

گشودگی^۵

مسایل و احساسات خود را با دیگران در میان بگذارید. وقتی سعی کنید در باره مسایل خود با دیگران صحبت نکنید، مقداری انرژی از شما گرفته می شود که این خود باعث استرس می شود. علاوه بر این سعی در بازداری مسایل به وسواس فکری منجر می شود. (پن باکر و دیگران در سال ۱۹۸۶) طی مطالعه ای در مورد دانشجویان از آنها خواستند که مسایل و مشکلات خود را بنویسند یا در مورد آنها با دیگران صحبت کنند. نتایج مطالعه نشان داد که این تعداد از دانشجویان نسبت به گروه مقایسه در طی چند ماه بعد کمتر بیمار شدند و از سلامت جسمی و روانی بیشتری برخوردار بودند. گری و فریمن تاکید دارند که صحبت کردن با همکاران تاثیر قابل ملاحظه ای بر کاهش استرس در بین معلمان دارد.

افزایش تواناییها و مهارتها

اگر از شما خواسته شود از یک روش تدریس که با آن آشنایی ندارید استفاده کنید یا درسی را تدریس کنید که در باره موضوع آن علم کافی ندارید دچار استرس میشوید؛ اما با شرکت در گارگاه های آموزشی می توانید مهارتهای جدیدی را کسب کنید و یا بر میزان علم و آگاهی خود بیفزایید و از این طریق استرس خود را کاهش دهید. (سیدمن و زاگر من) ۱۹۹۲ خاطر نشان کرده اند که اگر این گارگاه های آموزشی بتواند مهارتهای اداره کلاس از سوی معلمان را افزایش دهند مقدار زیادی از استرس معلمان کاهش می یابد.

در نهایت به این نکته توجه داشته باشید که تنها شما هستید که می توانید به خودتان کمک کنید. در واقع فرصت به حداقل رساندن استرس به دست خود شماست .

نتیجه گیری

با اجرای برخی از مهارت های مدیریت استرس که در مقاله شرح داده شدند، شانس خوبی برای کاهش استرس در زندگی روزمره افراد وجود دارد. نه تنها می توانند استرس را در خود کاهش دهند بلکه استرس را بهتر کنترل می نمایند. این مهم است که می بایست نه تنها عوامل محرک درونی را بشناسیم بلکه نحوه مدیریت این عوامل را نیز بیاموزیم. کنار آمدن با استرس یک عامل اساسی در بهبود کیفیت زندگی است. هر فردی متفاوت است و هیچ راهکاری برای همه مناسب نیست. در حقیقت، نمی توان یک نسخه مشابه را برای همه پیچید. به همین دلیل، انتخاب بهترین استراتژی مقابله با

⁵ - Opening up

استرس بسیار مهم است اما قبل از آن ببینید استرس شما ناشی از چیست؟ سازمان های دولتی به دلیل داشتن ویژگی های تنش زایی همچون فشارهای خارجی مشاغل (توقعات ارباب رجوع) و فشارهای داخلی مشاغل در زمان و مکان های مختلف کار و موقعیت های به وجود آمده در درون سازمان، در معرض استرس قرار دارند. لذا با توجه به اجتناب ناپذیر بودن برخی از عوامل استرس زا و لزوم پیشگیری از آثار روانی و رفتاری استرس بر شاغلان حرفه، به کار گیری تمهیداتی برای بهبود شرایط محیط کار و آموزش روش های مقابله ای، از جمله وظایفی است که بر عهده مدیران سازمان های دولتی می باشد. شیوع قابل توجه اختلال در استرس شغلی در بعد کارایی فردی نیازمند توجه خاص مداخلات ویژه می باشد که از این مداخلات می توان مداخلات سازمانی مانند ترغیب کار گروهی، شرکت دادن پرسنل در تصمیم گیری ها، حمایت های شغلی، کاهش تعارضات و ابهام های شغلی و افزایش کنترل بر رخدادهای شغلی، مداخلات روانشناختی برای کاهش استرس شغلی و افزایش سازگاری در محیط کار را نام برد. بسیاری از محققان معتقدند که این مداخلات نه تنها باید در محیط کار انجام گیرد، بلکه آموزش آنها جزء برنامه های شغلی پرسنل باشد. البته به نظر می رسد در مورد گروهی که دچار اختلال جدی در استرس شغلی یا فرسودگی شدید شغلی هستند، نیاز به مداخلات فردی می باشد.

پیشنهادهایی به معلمان و کارکنان مراکز آموزشی برای کاهش استرس

- در برخی موارد کاهش و از میان بردن عوامل استرس زای مخرب و منفی غیر قابل انجام است. وظیفه هر معلم که فشار روانی را بر خود احساس می کند این است که علاوه بر شناسایی عوامل استرس زا، به مطالعه علایم و نشانگان استرس و همچنین شیوه ها و مکانیسم های مقابله با آن بپردازد و بکوشد با روش های علمی دقیق، خود را علیه استرس زها مقاوم و بدین وسیله سلامت خود را تامین کند.

- تحقیقات نشان می دهد تحرک و فعالیت های جسمانی به فائق آمدن بر استرس کمک موثری می کند.

- به وسیله بیوفیدبک^۶ یا متمرکز کردن فکر، می توان استرسی را که به وجود آمده است، تخفیف داد یا بر استرسی که وجود داشته است و ادامه دارد، کنترل بیشتری پیدا کرد.

- برقراری روابط اجتماعی نزدیک با همکاران و کسانی که مورد اعتماد فرد هستند و دردش را می فهمند و از او حمایت و پشتیبانی می کنند، می تواند به کاهش استرس یا حداقل مقابله با پیامدهای آن منجر شود.

- لازم است در محیط مدرسه خودشان را صرفا در کار محصور نکنند. زنگ های تفریح را به خود اختصاص دهند و به دانش آموزان نیز بیاموزند که از مراجعه به معلم و رفع اشکالات درسی در ساعات تفریح خودداری کنند.

- نقاط ضعف و محدودیت های خود را شناسایی و سعی در زدودن آنها کنند و اجازه ندهند این ضعف ها برای مدت طولانی چیره و باعث بروز استرس و مشکلات جدید شود.

- انتخاب شغل، انتخاب شیوه زندگی است و انتخاب زندگی که با خلق و خوی و شخصیت و منش انسان سازگار نباشد، باعث استرس و فشار روانی در همه عمر می شود.

- هر چند کار لازمه زندگی است، اما همه زندگی کار نیست. بکوشید به جنبه های دیگری از زندگی که نشاط انگیز، ارضا کننده و لذت بخش است نیز توجه داشته باشید.

⁶ - Biofeedback

-بخش ناچیزی از وقت روزانه خود را برای پرداختن به آنچه دوست دارید، مثل نقاشی، هنر، رایانه و... اختصاص دهید.
-با جلوگیری از حساسیت بیش از اندازه و کاهش سطح توقع خود از دیگران و ترک فوری محیط‌های پرفشار در صورت عدم موفقیت در اصلاح آن می‌توانند تا حدی به آرامش برسند.

-از ورود به محیط‌های تنش‌آمیز تا حد ممکن خودداری کنید؛ هرچند بعضی از عوامل استرس‌زای شغلی تا حدی اجتناب‌ناپذیرند.

رابرت الیوت، متخصص قلب دانشگاه نبراسکا در مورد چگونگی مقابله با فشار روحی توصیه می‌کند:

-برای چیزهای بی‌ارزش حرص نخورید.

-همه چیز را کم‌اهمیت تلقی کنید و اگر نمی‌توانید با مشکلات بجنگید یا از آنها بگریزید، هر چه در دل دارید، بیرون بریزید.

-با برنامه‌ریزی در زندگی، خود را چنان آماده کنید تا مجبور نباشید چند کار را با هم انجام دهید.

-از طریق صرف وقت برای اموری که لذت می‌برید و احساس خوبی درباره آنها دارید، فشار خود را کاهش دهید.

فرمول موفقیت زمانی که فرد استرس را به عنوان یک هشدار در نظر می‌گیرد و اجازه نمی‌دهد که این اضطراب، تفکر یا باور او را تحت تاثیر قرار دهد بهتر می‌تواند تصمیم‌گیری کند. استرس، بخش بسیار مهمی از تداوم حیات است، به عنوان هشدار عمل می‌کند و پیام دیگری جز احتمال وجود خطر به همراه ندارد. برای افزایش منابع ذهنی و داشتن زندگی شادتر، سالم‌تر و قابل کنترل به پیشنهادهای زیر توجه کنید.

-به احساسات اضطراب‌آور خود توجه کنید.

-ایمان به خدا و ایمان به خود را فراموش نکنید. حتی اگر بر این باورید که در فهرست سیاه خدا قرار دارید.

-سپس برای فکر کردن و تصمیم‌گیری از منطق خود کمک بگیرید.

منابع

احقر، قدسی (۱۳۸۶). بررسی نقش فرهنگ سازمانی مدارس در فرسودگی شغلی دبیران دوره راهنمایی شهر تهران . فصلنامه تعلیم و تربیت. استورا، جین بنجامین (۱۳۷۷). تنیدگی یا استرس بیماری جدید. ترجمه پریخ دادستان، تهران: انتشارات رشد.

آر راس، راندل؛ ام آلتمایر، الیزابت (۱۳۸۵). استرس شغلی. ترجمه ی غلام رضا خواجه پور، تهران: انتشارات بازتاب. بی نا. (۱۳۹۲). استرس شغلی و مدیریت آن.

باب الحوائجی، ف؛ و پاشازاده، ف. (۱۳۸۹). بررسی میزان استرس شغلی کتابداران و مدیران کتابخانه های عمومی وابسته به نهاد کتابخانه های عمومی کشور (مطالعه موردی شهر تهران). فصلنامه نهاد کابخانه های عمومی کشور، دوره، ۱۶ شماره، ۳، پیاپی، ۶۲ پاییز، صص -۱۲۲-۱۰۳

برزگر خ. (۱۳۹۸). مروری بر نقش مدیریت استرس در بهبود عملکرد کارکنان سازمانها ومراکز آموزشی. نشریه علمی رویکردهای پژوهشی نوین مدیریت و حسابداری.

بنی هاشمی، سیدجمال، و احمدی، سیداحمد. (۱۳۸۴). تاثیر آموزش گروهی ایمن سازی بر استرس شغلی معلمان ابتدایی شهرستان لردگان. پژوهش های مشاوره (تازه ها و پژوهش های مشاوره)، ۴(۱۶)، ۶۳-۷۲. SID.

<https://sid.ir/paper/70180/fa>

حسینی، ز. معینی، ب. هزاوه ای، س. م. آقاملائی، ت؛ و مقیم بیگی، ع. (۱۳۹۰). تأثیر برنامه های آموزشی مدیریت استرس بر اساس الگوی پرسید بر استرس شغلی پرستاران. مجله پزشکی هرمزگان، سال پانزدهم، شماره سوم، پاییز، صص. ۲۰-۲۰۰

حمیدی، فریده، و شاملو، مهدی. (۱۴۰۰). اثربخشی کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر استرس شغلی و فرسودگی شغلی معلمان. مطالعات سیاست گذاری تربیت معلم (پژوهش در تربیت معلم)، ۴(۱ (پیاپی ۷))، ۵۵-۷۱. SID. <https://sid.ir/paper/401589/fa>

خسروی، م. (۱۳۸۲). بررسی عوامل استرس زای شغلی کتابداران شاغل در کتابخانه های دانشگاهی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری شهر تهران از دیدگاه آنان، طرح پژوهشی، مرکز اطلاعات و مدارک علمی ایران، تهران.

رسولی، س. (۱۳۹۱). بررسی رابطه بین استرس و عملکرد کارکنان سازمانهای دولتی استان زنجان. قابل دسترسی در: prz90.blogfa.com/post/8

سوری، ح.، و رحیمی، م.، و محسنی، ح. (۱۳۸۵). الگوی اپیدمیولوژیک استرس های شغلی در مدیران. مجله دانشگاه علوم پزشکی گیلان، ۱۵(۶۰)، ۲۶-۳۵. <https://www.sid.ir/fa/journal/ViewPaper.aspx?id=57100>

شیریم، ز. سودانی، م؛ و شفیع آبادی، ع. (۱۳۸۷). اثربخشی آموزش مهارت های مدیریت استرس بر افزایش سلامت روان دانشجویان. اندیشه و رفتار، دوره ۲، شماره ۸، تابستان، صص ۷-۱۸

صادقیه اهری، س. نقی زاده باقی، ع؛ و سیف نژاد، ش. (۱۳۸۷). بررسی عوامل ایجاد کننده فشار روانی (استرس) در مدیران و کارکنان دانشگاه علوم پزشکی اردبیل. پایان نامه کارشناسی ارشد. سازمان مدیریت و برنامه ریزی استان اردبیل. راس، آلتمایر. (۱۳۷۷). استرس شغلی، ترجمه: غلامرضا خواجه پور، تهران، سازمان مدیریت صنعتی
روت لین میز. (۱۳۸۳). شیوه های آموزش به دانش آموزان خشمگین " ترجمه: مهدی قرچه داغی، تهران، انتشارات پیک بهار.

طاهری، مرتضی، محب زادگان، یوسف، و زمان پور، عنایت اله. (۱۳۸۹). تأثیر دوره آموزشی مدیریت استرس، بر استرس شغلی و باورهای کارآمدی معلمان. پژوهش در نظام های آموزشی، ۴(۸)، ۱۳۵-۱۵۴. SID. <https://sid.ir/paper/137555/fa>

عبدی، ه. و کلانی، ز.، و حرازی، م. (۱۳۷۹). استرس شغلی در پرستاران. مجله دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید صدوقی یزد، ۸(۴)، ۱۷-۲۱.

عیوضی، م؛ و عیوضی، ن. (۱۳۹۲). مدیریت استرس، روشهای مقابله با فشار در محیط کار. مؤسسه آموزشی و پژوهشی نوای طلوع مهر.

غفوریان، ه.، و قاسمی، ا.، و ابراهیمی، م. (۱۳۹۰). بررسی تاثیر میزان استرس شغلی بر رضایت شغلی مدیران مدارس. نوآوری های مدیریت آموزشی (اندیشه های تازه در علوم تربیتی)، ۶(۴ (مسلسل ۲۴))، ۳۳-۴۸.

کریا کو، کریس. (۱۳۸۲). آموزگار و فشارهای روانی " ترجمه مهدی قرچه داغی، تهران، انتشارات پیک بهار
گرینبرگ، جرال. اس (۱۳۸۷). کنترل فشار روانی، ترجمه محسن دهقانی، بهمن نجاریان، علی شیرافکن، سیامک خدارحمی، تهران: انتشارات رشد.

مشهدی، حسنعلی (۱۳۷۹). بررسی مقایسه‌های میزان فشار روانی منابع فشار روانی و رابطه آن با ویژگیهای جمعیتشناختی معلمان مدارس ابتدایی عادی و استثنایی شهرستان اصفهان. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشکده علوم تربیتی دانشگاه اصفهان

نصیری پور، ا. رئیس، پ؛ و کاظمینی، ن. (۱۳۹۲). رابطه هوش هیجانی با استرس و عملکرد مدیران ستاد وزترت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی از طریق تحلیل مسیر. طب و تزکیه، دوره ۲۰، شماره ۳ و ۴ صص ۷-۱۵
نظامی، م. (۱۳۸۶). مقایسه ی اثربخشی آموزش مهارت کنترل استرس بر کاهش میزان استرس دانشجویان ایرانی و خارجی دانشگاه بین المللی امام خمینی قزوین. پایان نامه کارشناسی ارشد تهران، دانشگاه علامه طباطبائی.

Darling-Hammond, Linda (2001). The challenge of staffing our schools. **Educational leadership**, Vol.58, pp.12-17.

Dick, Rolf van & Wagner, Ulrich (2001). Stress and strain in teaching: A structural equation approach. **British Journal of Educational Psychology**, Vol.71, pp.243- 259.

Geving, Allison M (2007). Identifying the types of student and teacher

Friedman IA (2000). burnout in teacher, of clinical psychology. 56,595 -606.

Kiecolt- Glaser, J.K. & Glaser, R. & Glaser, R. & Strain, E.C. & Stout, J.C. & Tarr, K. L. &

Holiday, J. E. & Speicher, C.E., (2002). Modulation of cellular immunity in medical students. *Journal of behavioral Medicine*, 9, 5-21.

Raouf.n, (2004). effect of stress on managers, Tabriz, M.S Thesis of health care services management, Azad University, management faculty

Ranjbar Ezat Abadi.M, (2008). Study stress factors and the effect of stress on manager's performance and Tehran hospitals, M.S Thesis, Tehran University of Medical Sciences.

Selye, H. (1980). The stress concept today. In I. L. Kutash, et al. (Eds.), *Handbook on stress and anxiety*. San Francisco: Jossey- Bass

White, C. L., Kashima, K., Bray, G. A., & York, D. A. (2000). Effect of a serotonin 1-A agonist on food intake of Osborne- Mendel and S5B/ PI rats. *Physiology Behavior*, 68 (5), 715- 722.