

بسم الله الرحمن الرحيم

نقش رضایت شغلی و حمایت اجتماعی در تنیدگی معلمان

محمد علیمردانی

سرشناسه	: علیمردانی، محمد، ۱۳۵۱ -
عنوان و نام پدیدآور	: نقش رضایت شغلی و حمایت اجتماعی در تنیدگی معلمان/ محمد علیمردانی
مشخصات نشر	: قزوین: پروانه سفید، ۱۳۹۵
مشخصات ظاهری	: ۱۰۸ ص.
شابک	: 978-600-7551-26-4
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: معلمان -- ایران -- رضایت از کار -- نمونه پژوهی
موضوع	: Teachers -- Job satisfaction -- Iran -- Case studies
موضوع	: معلمان -- بهداشت روانی
موضوع	: Teachers -- Mental health
موضوع	: معلمان -- رضایت از کار
موضوع	: Teachers -- Job satisfaction
موضوع	: معلمان -- فشار روانی کار
موضوع	: Job stress -- Teachers
رابطه بندی کنگر	: ۱۳۹۵ ۷۸۴/۲۸۴۰LB
رده ادبیاتی	: ۳۷۱/۱
شماره شابک	: ۴۴۳۴۶۱۶

نقش رضایت شغلی و حمایت اجتماعی در تنیدگی معلمان

نویسنده: محمد علیمردانی

ناشر: انتشارات پروانه سفید

تاریخ نشر: ۱۳۹۵ - نوبت چاپ: اول

چاپخانه: عاج

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۵۵۱-۲۶-۴

شمارگان: ۱۰۰۰

شماره کتاب شناسی ملی: ۴۴۳۴۶۱۶

مشخصات ظاهری: ۱۰۸ص

موضوع: روانشناسی

قیمت: ۱۲۰۰۰ تومان

فهرست

۱۱	 مقدمه
۱۵	 ادیت آموزش و پرورش و تدریس
۲۱	 ریشه تنیدگی
۲۵	 تنیدگی عامل بیماری های مختلف
۲۸	 نظریات آونگون تنیدگی
۳۲	 مکانیزمهای دفاع
۴۱	 عوامل تنیدگی را
۴۳	 مهارتها و شیوه های مقابله با تنیدگی
۴۵	 مهارتهای مقابله ای آموختنی هستند
۴۵	 منظور از رضایت شغلی چیست
۵۱	 عوامل موثر در رضایت شغلی
۵۵	 نظریه های رضایت شغلی
۵۹	 منظور از حمایت اجتماعی چیست
۶۵	 حمایت اجتماعی از نظر محققان مختلف
۶۷	 حمایت اجتماعی و سلامت روان
۶۹	 مدل های حمایت اجتماعی
۷۱	 ابعاد و اشکال حمایت اجتماعی
۷۳	 نقش حمایت اجتماعی در تعدیل اثرات نامطلوب فشار روانی
۷۵	 خلاصه ای از نتایج تحقیقات انجام شده

۸۵	پرسشنامه رضایت شغلی (JDI)
۸۸	پرسشنامه حمایت اجتماعی فلیپس
۹۱	پرسشنامه تنیدگی DASS
۹۵	چکیده و خلاصه یافته های نگارنده
۹۷	منابع فارسی
۱۰۷	منابع انگلیسی

مقدمه

انسان یگانه موجودی است که به منظور ادامه حیات، ناگزیر به سایر آدمیان وابسته بوده و از همین رو نیز به زندگی سازمان یافته گروهی در قالب نهادهای منسجم اجتماعی می‌گراید و در عصر حاضر بخش مهمی از فعالیتهای فردی و اجتماعی انسان را تعلیم و تربیت تشکیل می‌دهد، به طوری که انسان به‌نسکو^۱ در گزارش جهانی اعلام کرده است: تقریباً از هر پنج انسانی که روزه زندگی می‌کند یک نفر یا شاگرد است یا در نظام آموزش رسی به توان معلم خدمت می‌کند و اساس خودکفایی و استقلال هر جامعه بر پایه‌های وجودی سازمان‌های آموزشی آن جامعه است و در بین تمام نیروهای اثرگذار در جامعه، سازمان آموزشی، اغلب صاحب‌نظران و متفکران مسائل تربیتی از نقادان است که معلمان، مهمترین عامل موثر در جریان تعلیم و تربیت هستند و توجه به نیازهای آنان و چگونگی تامین این نیازها توسط مدیریت یک سازمان می‌تواند منجر به رضایتمندی شغلی نیروی انسانی و در نتیجه، تعهد سازمان آنها و کاهش استرس و تنیدگی گردد.

از آنجایی که استرس به عنوان یک پدیده، از سال‌های قدیم وجود داشته و به نوعی همه جوامع با آن درگیر هستند و با گسترش انقلاب صنعتی و تحولات سریع اقتصادی و اجتماعی در قرن بیستم و با توسعه نیازها و ارضاء نشدن پاره‌ای از نیازهای انسانی پدیده استرس حتی گسترش پیدا کرده است، به طوری که می‌توان گفت استرس به عنوان بلای قرن حاضر دامنگیر جوامع بشری شده است به عبارت دیگر هر فرد در طول

^۱ - Unesco

زندگی خود با منابع استرس زای بیشماری مواجه است که از جنبه های مختلف او را تحت تاثیر قرار می دهد و این عوامل می تواند در محیط فرد وجود داشته باشد مثل وقایع گوناگون، حوادث زندگی، مرگ و میر، حملات هوایی، سیل و زلزله و غیره یا اینکه جنبه شخصی داشته باشد مثل تعارضات، شکست ها و محرومیت ها و همچنین در دنیای امروزی استرس به عنوان یکی از آفات نیروی انسانی شناخته شده است که اثرات مخرب آن بر زندگی زردی و اجتماعی انسان کاملا مشهود بوده و کارکنان سازمان آموزش و پرورش یکی از آسیب پذیرترین قشرها در برابر استرس هستند آن را در محیط کار رد کاملا لمس می کنند.

امروزه انسان ها در بجه انجام کارهای جدید یا مهار فشارهای بیش از حد به نوعی مبتلا به تنیدگی و آشفتگی می شوند و از آنجایی که نیروی انسانی به عنوان ارزشمندترین سرمایه سازمان آموزش و پرورش در دنیای صنعتی و پرهیاهوی قرن حاضر، با مسائل و مشکلات عدیده ای مواجه است بنابراین علم مدیریت و روانشناسی سازمانی، برای تحقق اهداف سازمانی باید به عواملی توجه کند که در افزایش کارایی نیروی انسانی تاثیرگذار باشد و بنا به گزارش محققان مختلف تنیدگی بدترین نوع، ماره برای سلامتی معلمان شناخته شده است که آنها ناچارند با آن مبارزه کنند و آثار جمع شونده تنیدگی همواره بر ماندگاری آنان پست تدریس بسوز مؤثر است و با بررسی فشارهای روانی تجربه شده بر معلمان می توان تدابیر از جهت مقابله و کم کردن آن اندیشید تا از این طریق، سلامت روانی آنها ارتقاء یابد و در نتیجه، ضمن افزایش کارایی معلمان، بهبود و پیشرفت در رشد علمی جنبه نیز به وجود آید چرا که معلمان از جمله کسانی هستند که فشار روانی زیادی را تجربه می کنند. در این میان از جمله مسائلی که امروزه ذهن انسان ها، دولت ها و ملت ها را به خود مشغول کرده مساله اشتغال و رضایت شغلی

است هر جامعه ای برای ادامه حیات خود به کار و کارگر و کارمند نیاز دارد و این نیاز هیچگاه از بین نخواهد رفت و انسان ها برای ادامه حیات، زندگی سالم و داشتن احساس رضایت از شغل همواره به آن نیازمند است و با پیشرفت علوم و به موازات آن پیچیده تر شدن زندگی فردی و اجتماعی و مراقبا بالا رفتن میزان تنیدگی افراد، لزوم توجه به مسائل تنش زای روانی و عاطفی انسان ها بیش از پیش احساس می شود و نقش نیروی انسانی بیشه در پیشبرد امور جامعه از اهمیت بالایی برخوردار است و موثرترین رکن تحت تاثیرهای اجتماعی، سیاسی و فرهنگی در هر جامعه محسوب می شود و همچنین کار و شغل، نقش مهمی در زندگی افراد داشته، تاثیرات قابل توجهی در بزیستی و شادکامی انسان ها دارد. که از دهه ۱۹۶۰ تاکنون، توجه به شغل، سهم عمده ای از زندگی افراد را تشکیل داده و استرس های حاصل از شغل بر سلامت افراد تاثیر گذار است و کیفیت زندگی انسان ها را کاهش می دهد و حتی نرخ استرس شغلی، فقط به محیط کار محدود نمی شود و متعاقبا این اثر به دیگر بخش های زندگی نیز منتشر می شود حتی انسجام زندگی زناشویی را نیز تحت تاثیر قرار می دهد و اثرات تعیین کننده ای بر کیفیت تعاملات خانوادگی نیز دارد. سال های اخیر بررسی های مفصلی در باره تاثیر فشار روانی بر ساختار و فرایند جسمانی افراد انجام گرفته است که پژوهش ها نشان می دهند همه انسان ها فشار روانی را تجربه می کنند و فشار روانی می تواند منجر به هیجان های منفی مثل اضطراب، سردگی، بیماریهای جسمی خفیف یا شدید شود و به جرات می توان گفت که استرس به طور مستقیم یا غیرمستقیم سلامت فرد را تحت تاثیر قرار می دهد با این حال می توان گفت متغیرهای متعددی مانند رضایت شغلی و حمایت اجتماعی می توانند با تاثیر روی خودپنداره و قابلیت فرد، میزان ادراک فرد را از یک عامل فشار را تحت تاثیر قرار دهد که پرداختن به موضوع استرس یا

تنیدگی در عصر امروز در نهادهای مثل آموزش و پرورش که بیشترین سرمایه هر کشوری را در خود جای داده است از جایگاه ویژه ای برخوردار است که در سطح روان شناختی می توان به متغیرها و عوامل پیش بینی کننده تنیدگی مثل حمایت اجتماعی و رضایت شغلی اشاره نمود.

www.ketab.ir