

ویژگی های شخصیتی دبیران و میزان اضطراب

نویسنده

میلاد خلیفه پور

۱۶۲۳۵۴۶۹

سرشناسه	: خلیفه پور، میلاد، ۱۳۷۷-
عنوان و نام پدیدآور	: ویژگی‌های شخصیتی دبیران و میزان اضطراب/ نویسنده میلاد خلیفه پور.
مشخصات نشر	: تهران: نیک ورزان، ۱۳۹۷.
شابک	: ۱۰۰۰۰۰ ریال ۶-۹۶۵۷۷-۶۰۰-۹۷۸ :
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۶۶-۶۸.
موضوع	: اضطراب
موضوع	: Anxiety
موضوع	: شخصیت
موضوع	: Personality
موضوع	: شخصیت‌سنجی -- ایران -- نمونه پژوهی
موضوع	: Personality assessment -- Iran -- Case studies
موضوع	: اضطراب -- ایران -- نمونه پژوهی
موضوع	: Anxiety -- Iran -- Case studies
موضوع	: معلمان -- ایران -- نمونه پژوهی
موضوع	: Teachers -- Iran -- Case studies
رده بندی کنگره	: ۵۷۵BF الف/ ۱۳۹۷۵۸ خ ۸
رده بندی دیوبه	: ۱۵۲/۴۶
شماره کتاب	: ۵۳۳۲۹۳۱

ویژگی های شخصیتی دبیران و میزان اضطراب

نویسنده: میلاد خلیفه پور

ناشر: انتشارات نیک ورزان

چاپ اول: ۱۳۹۷

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۱۰۰۰۰ تومان

اضطراب استرس و اضطراب در لغت جنبیدن، لرزیدن، تپیدن، پریشان حال شدن، یکدیگر را با چیزی زدن، بهم واكوفتن، آشفتگی، بی‌ثباتی، بی‌آرامی می‌باشد اینها کلماتی هستند که در زندگی روزمره، برای توصیف حالات و احساسات بسیار استفاده می‌شوند: به طور مثال، به‌هنگام سخنرانی در برابر جمع، به‌هنگام امتحان، به‌هنگام مشکلات مادی، تأخیر سر یک قرار و ... هنگامی که در شرایطی چون شرایط فوق، در سخنان خود از این دو کلمه استفاده می‌کنیم، توجه چندانی به تفاوت موجود میان آن دو نداریم؛ ولی به طور مثال هنگام سخن گفتن از مشکلات روحی شایع در کودکان و نوجوانان، باید دقیق‌تر بود و تفاوت میان استرس و اضطراب را به خوبی درک کرد. در روان‌شناسی اضطراب مرحله پیشرفته استرس مزمن است، که هنگامی به صورت یک مشکل بهداشت روانی در می‌آید که برای فرد یا اطرافیانش رنج و ناراحتی به‌وجود آورد یا مانع رسیدن او به اهدافش شود یا در انجام کارهای روزانه و عادی او اختلال ایجاد کند. اضطراب هنگامی در فرد بروز می‌کند که شرایط استرس‌زا در زندگی او پس از حد طولانی شود یا به‌طور مکرر رخ دهد، یا اینکه دستگاه عصبی بدن نتواند به مرحله مقاومت تنیدگی پایان دهد و بدن برای مدتی طولانی همچنان بسیج باقی بماند. در این صورت بدن فرسوده و در برابر بیماری‌های جسمی و روانی (بند اضطراب) آسیب‌پذیر می‌شود.

جوانان، سرمایه‌های اصلی کشور بوده و ورود به دانشگاه و دوران دانشجویی مقطعی بسیار حساس در زندگی جوانان است که غالباً با تغییرات زیادی در روابط اجتماعی و بین فردی آنها همراه است. امروز دانشجویان نقش مهمی در اداره آینده کشور به عهده دارند اهمیت این نقش در این است که دانشجویان نه تنها بخش اصلی متخصصان زمینه‌های گوناگون هر کشوری را تشکیل می‌دهند، بلکه همچنین این گروه، مدیران اصلی در اداره آینده کشور و رهبر سایر اقشار جامعه در هدایت به سمت کمال و اهداف کشور می‌باشند. از سوی دیگر، بخشی از دانشجویان در آینده عهده دار آموزش و پرورش نسل‌های بعدی خواهند بود و از این طریق بطور غیرمستقیم در کمال نسل‌های بعدی جامعه نیز دخالت دارند. جامعه‌ای که به سرعت خود و نسل‌های آینده خود می‌اندیشید، باید با بررسی و رفع عوامل زمینه ساز و ایجاد کننده مشکلات روحی روانی، یا حفظ سلامت آینده سازانش در راه نیل به آرمان‌ها بیش از پیش گام بردارد. با توجه به اینکه جامعه دانشجویان کشور با بخش قابل توجهی از جمعیت را تشکیل داده و هر ساله نیز رو به افزایش است (نجفی و همکاران، ۱۳۹۱)، اهمیت سلامت دبیران بیش از پیش مشخص می‌شود و یکی از ابعاد این سلامت مساله میزان اضطراب در معلمان می‌باشد که باید بررسی گردد چه مواردی بر استرس و اضطراب معلمان اثر گذار می‌باشد و در جهت کاهش آن اقدام نمود که در این پژوهش ویژگی‌های شخصیتی را به عنوان یک عامل تأثیر گذار احتمالی مورد بررسی قرار خواهیم داد.

انسانها در جامعه امروزی در معرض انواع تنش ها و فشارها قرار می گیرند . فشارهایی که با پیشرفت جوامع در زمینه تکنولوژی و صنعت به مراتب بیشتر شده و موجبات بروز مشکلات جسمی و روحی فراوانی را برای افراد فراهم می آورد . فشارها و معضلات عدیده اقتصادی ، اجتماعی ، فرهنگی سبب می شود که وجود انسان سریعتر از گذشته فرسوده گردد و روان حساس آدمی زودتر در معرض انواع بیماریها قرار گیرد بخصوص در این میان تولد کودکان استثنایی مشکل را دو چندان کرده است .

در این راستاست که مسئله ای بنام تربیت و آموزش و تحت الشعاع آن مدارس استثنایی و کادر آموزشی مطرح می شود .

شاید یکی از مهم ترین و امل ترقی در زمینه آموزش این کودکان در هر جامعه ای ، وجود معلمان و دبیران کار آزموده و مجرب است که با مراتبهای دقیق و آموزش و روش دلسوزانه توأم باشد .

و در آموزش و تربیت این کودکان ، فرض کنیم که یک زاویه آن کودک در زاویه دیگر والدین باشند ، در راس آن معلمان و دبیران قرار دارند .

معلمان علاوه بر اینکه در دروس کتب را به کودکان می آموزند نقش تربیت

کردن آنان را برای ورود به جامعه ای بزرگتر را به عهده دارند . چه بسا در این راستا خود نیز به مرور زمان دچار معضلات عدیده جسمی و روحی شود . چرا که برخورد دانشی با مشکلات روحی و جسمی کودکان می تواند وجود هر فردی را تحت تاثیر قرار دهد .

بدین تربیت از آنچه گفته شد در می یابیم که سلامت روانی کادر آموزشی از درجه اهمیت بالایی برخوردار است و هدف از این پژوهش درک و دریافت پدیده افسردگی و اضطراب و مسایل ناشی از راه رفتن در راه حل های مناسب در جهت یاری نمودن به کادر آموزشی مدارس است .

سلامت روانی یکی از ابعاد مهم سلامت دبیران به عنوان آینده سازان کشور می باشد . این گروه به دلیل شرایط سنی و موقعیت خاص اجتماعی در معرض استرس های فراوان می باشند . استرس می تواند منجر به بروز بیماری های جسمی و روانی گردد . از جمله بیماری ها و نشانه های روانی ناشی از استرس می توان به افسردگی و اضطراب اشاره کرد . استرس ، اضطراب و افسردگی بعنوان فاکتور های سلامت روانی علاوه بر مشکلاتی که برای دانشجو در طول

تحصیل ایجاد می‌کنند، سبب تداخل با نقش حرفه ای و بعهده گرفتن مسئولیت سلامت افراد جامعه در آینده می‌شود. بنابراین، پیشگیری از استرس، اضطراب و افسردگی و کاهش فشار روانی نقش مهمی در افزایش علاقه به کار و همکاری در گروه و احساس مسئولیت خواهد داشت (مورگان، ۲۰۰۵). تحقیقات مختلف نشان داده‌اند که سطوح بالای استرس، اضطراب و افسردگی می‌تواند آثار منفی بر سلامت، کیفیت زندگی، پیشرفت تحصیلی و نیز میزان آمادگی برای پذیرش مسئولیت خود بر جا گذارد که توجه به آن و پیامدهایش و نیز اتخاذ راهکارهای مناسب برای رهایی از آن، از اهمیت خاص برخوردار است (نحفی و همکاران، ۱۳۹۱).