

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



دانشگاه علامه طباطبائی

پردیس آموزشهای نیمه حضوری

موضوع :

تعیین رابطه بین سخت رویی و مسئولیت پذیری با فرسودگی

تحصیلی دانش آموزان

استاد راهنما :

آقای دکتر احمد اعتمادی

استاد مشاور :

خانم دکتر مهوش شهیدی

استاد داور :

آقای دکتر کیومرث فرحبخش

دانشجو :

فرزانه طاهری قهفرخی

۱۳۹۰

چکیده

هدف اصلی این پژوهش تعیین رابطه سخت رویی و مسولیت پذیری با فرسودگی تحصیلی دانش آموزان است. برای دستیابی به اهداف پژوهش از روش تحقیق همبستگی استفاده شد.

جامعه این پژوهش شامل کلیه دانش آموزان دختر دبیرستان های عادی شهر کرد می باشند که در سال تحصیلی ۱۳۸۹-۱۳۹۰ اشتغال به تحصیل داشتند. از جامعه آماری مذکور ۲۷۳ نفر باروش نمونه گیری خوشه ای چند مرحله ای انتخاب شدند. جهت سنجش متغیرهای پژوهش از پرسشنامه های سخت رویی، مسولیت پذیری و فرسودگی تحصیلی استفاده شد هر سه این پرسشنامه ها دارای روایی و پایایی قابل قبولی هستند و در جامعه ایرانی هنجار یابی شده اند. برای تحلیل فرضیه های پژوهش از روش تحلیل رگرسیون چند متغیری استفاده شد.

نتایج نشان داد رابطه سخت رویی با فرسودگی تحصیلی در سطح $p < 0/031$ و رابطه مسولیت پذیری با فرسودگی تحصیلی در سطح $p < 0/0001$ معنی دار است که هر دو این رابطه ها از نوع معکوس می باشد.

همچنین نتایج نشان داد که سخت رویی و مسولیت پذیری $14/5\%$ از کل واریانس نمرات فرسودگی تحصیلی را پیش بینی می نمایند. در بررسی رابطه مولفه های فرسودگی تحصیلی مشاهده شد هر سه مولفه خستگی تحصیلی، بی علاقه گیتحصیلی و ناکارآمدیتحصیلی رابطه معکوس و معنی داری با سخت رویی و مسولیت پذیری دارند.

فهرست مطالب

عنوان صفحه

فصل یکم : کلیات پژوهش

..... ۱	مقدمه
..... ۲	نظن مساله
..... ۵	ضرورت و اهمیت پژوهش
..... ۷	اهداف پژوهش
..... ۸	اهداف فرعی
..... ۸	فرضیه های پژوهش
..... ۱۰	تعریف مفاهیم تحقیق
..... ۱۰	سخت رویی
..... ۱۰	مسئولیت پذیری :
..... ۱۱	فرسودگی تحصیلی:

فصل دوم : ادبیات پژوهش

..... ۱۲	الف- پیشینه نظری
..... ۱۳	سخت رویی
..... ۱۳	سخت رویی و مؤلفه های آن
..... ۱۵	تعهد
..... ۱۶	کنترل
..... ۱۶	چالش
..... ۱۹	سازوکارهای سخت رویی
..... ۱۹	سخت رویی و دیگر سازه های شخصیتی
..... ۲۳	سخت رویی، حس انسجام و انعطاف پذیری
..... ۲۴	سخت رویی، سلامتی و بیماری
..... ۲۵	سخت رویی و فلسفه وجودی
..... ۲۶	سخت رویی و کنترل
..... ۲۹	سخت رویی و چالش
..... ۳۲	توانمندی های افراد سخت رو
..... ۳۵	

..... ۳۸	شکل گوی سخت رویی
..... ۴۳	مکانیزم های سخت رویی
..... ۴۹	مسئولیت پذیری، تعارضی و مفاهیم:
..... ۵۱	۱- مسئولیت پذیری دی:
..... ۵۲	۲- مسئولیت پذیری فرهنگی:
..... ۵۲	۳- مسئولیت پذیری سرپسری:
..... ۵۲	۴- مسئولیت پذیری اقتصادی:
..... ۵۲	۵- مسئولیت پذیری مدری :
..... ۵۲	۶- مسئولیت پذیری زحمت محطی:
..... ۵۳	مسئولیت پذیری و رشد اخلاق :
..... ۵۷	مسئولیت پذیری از دغگاه گلاسر
..... ۵۹	دغگاه گوردون آلپورت و شخص بالغ و سالم:
..... ۶۰	دغگاه آلبرت الیس، منطقی-یحاری :
..... ۶۱	دیدگاه فرنکل، وجود گرایان:
..... ۶۲	مسئولیت پذیری و خانواده
..... ۶۳	شروه های تربیتی والدی و احساس مسئولیت
..... ۶۵	مسئولیت پذیری و مدرسه
..... ۶۷	مبانی نظری فرسودگی:
..... ۶۸	خاستگاه نظریه فرسودگی:
..... ۷۱	علائم فرسودگی
..... ۷۲	مؤلفه های فرسودگی:
..... ۷۲	خستگی هیجانی:
..... ۷۳	فردیت زدایی:
..... ۷۵	بعد سوم: کارآمدی یا ناکارآمدی
..... ۷۷	فرسودگی و باورهای کارآمدی
..... ۷۹	فرسودگی تحصیلی
..... ۸۰	ب- پیشینه پژوهشی
..... ۸۰	پژوهش های انجام شده در ایران
..... ۸۳	پژوهش های انجام شده در خارج

فصل سوم: روش پژوهش

جامعه

نمونه و روش نمونه گیری

روش پژوهش

ابزار پژوهش

روش تجزیه و تحلیل داده ها

فصل چهارم : تحلیل داده

توصیف آماری

فصل پنجم: بحث و نتیجه گیری

بحث و نتیجه گیری

محدودیت های پژوهش:

پیشنهادات

منابع و مآخذ

منابع فارسی:

منابع خارجی

..... ۹.۱

..... ۹.۲

..... ۹.۲

..... ۹.۲

..... ۹.۳

..... ۹.۴

..... ۹.۶

..... ۹.۸

..... ۱.۳:

..... ۱.۳.۳

..... ۱.۴:

..... ۱.۴.۱

..... ۱.۴.۳

..... ۱.۴.۳

..... ۱.۴.۷

فصل يكم :

كلييات پژوهش

مقدمه

ارتباط بین انواع ویژگی های روانی بشکل مدون تاریخ کوتاهی دارد، اما در واقع دارای قدمتی بسیار طولانی است. ابتدایی ترین مکتوبات بدست آمده از ادیان مثل بودیسم نشان می دهد که انسان ها از گذشته های بسیار دور، ارتباط بین ویژگی های شخصیتی با بسیاری از مشکلات رفتاری و بیماری ها را درک کرده بودند. در سراسر تاریخ رهبران مذهبی و بزرگان به پیروان و مردمان خود توصیه می کردند تا اعتدال را در کارها رعایت کنند و برای رسیدن به آرامش، سلامت روانی، موفقیت و عمر طولانی تلاش نمایند. با گذشت سالیان و انجام مطالعات گوناگون شناخت بیشتری نسبت به مفاهیم صفات روانی و ویژگی های شخصیتی حاصل شد، بگونه ای که کسب اطلاعات در آن زمینه ها نیاز به یک عمر مطالعه دقیق دارد. بر این اساس و با توجه به دلایل ذکر شده در بخش های بعدی (بیان مساله و ضرورت پژوهش) در این پژوهش سعی می شود تا در مورد ارتباطات موجود بین سه مفهوم سخت رویی، مسولیت پذیری و فرسودگی تحصیلی که مفاهیم نو ظهوری در روانشناسی نوین هستند شناخت بیشتری حاصل کنیم.

سخت رویی مفهومی است که اولین بار توسط سوزان اولت، کوباسا و سالوادور مدی در سال ۱۹۷۹ به عنوان عامل تعدیل کننده ای در مقابل فشار های روانی مطرح شد. آنها سخت رویی را ترکیبی از باور ها در مورد خویشتن و جهان می دانند که فرد را در برابر فشار های درونی و بیرونی مصون می سازد و باعث ارتقاء سلامت وی می شود (کوباسا^۱، ۱۹۷۹).

سخت رویی ریشه در روانشناسی وجودی دارد و سه مولفه چالش، تعهد و کنترل اجزاء تشکیل دهنده آن می باشند. افرادی که تعهد بالایی دارند به شدت درگیر انجام فعالیت می شوند، اهمیت و ارزش کارشان را باور دارند. آنها مایلند خود را عمیقا با ابعاد مختلف زندگی از کار گرفته تا روابط خانوادگی و اجتماعی درگیر کنند. اشخاص برخوردار از کنترل بالا باور دارند که واقعا می توانند بر رویداد هایی که با آنها مواجه می شوند، تاثیر بگذارند نه اینکه عاجز بمانند، آنها پافشاری زیادی بر مسئولیت خود نسبت به زندگی دارند و احساس می کنند قادرند بدون راهنمایی دیگران مستقلا فعالیت کنند. افرادی که حس چالش دارند،

¹ - Kubasa, S.

تغییرات زندگی را عادی می دانند و این تغییرات باعث تهدید آنها نمی شود. آنها به استقبال تغییرات زندگی رفته و آن را به عنوان محرک و فرصتی برای رشد شخصی می دانند (کوباسا و مدی^۱، ۱۹۸۲).

مسئولیت پذیری یک مهارت اجتماعی است که آنرا بهره گیری از نیروی فکر، منطق و تصمیم آگاهانه برای شناخت و انجام دقیق وظایف تعریف کرده اند استفنز^۲ (۱۹۸۷)، مهارت‌های اجتماعی را به ۴ دسته ی مربوط به خود، محیط، کار و میان فردی تقسیم بندی کرده است. که مسئولیت پذیری به صورت مختلف در هر یک از این ۴ مقوله ذکر شده است (استفنز به نقل از سبحانی نژاد، ۱۳۷۹).

کلمز و بین^۳ مسئولیت را از لحاظ لغوی به معنی توانایی پاسخ دادن و در عرف عام به مفهوم تصمیم گیری مناسب و مؤثر دانسته اند. منظور آنها از تصمیم گیری مناسب، آن است که فرد در چارچوب هنجارهای اجتماعی و انتظاراتی که از او می رود، دست به انتخابی بزند که سبب ایجاد روابط انسانی مثبت، موفقیت، افزایش ایمنی و آسایش خاطر وی شود منظور از پاسخ مؤثر، پاسخی است که فرد را قادر سازد تا به هدفهایی که باعث تقویت عزت نفس می شوند، دست یابد (علی پور، ۱۳۸۵).

فرسودگی حالتی از خستگی ذهنی و هیجانی است که حاصل سندرم استرس مزمن مانند: گرانباری نقش، فشار و محدودیت زمانی و فقدان منابع لازم برای انجام دادن وظایف و تکالیف محوله است که گسترش یافته این مفهوم به بافتهای آموزشی فرسودگی تحصیلی نامیده می شود (دمرتی^۴ و همکاران، ۲۰۰۱). دانش آموزان در کلاسها حضور پیدا می کنند و مجموعه تکالیفی را برای موفقیت در امتحانات و قبولی انجام می دهند. فرسودگی را که در محیط های آموزشی پدیدار می شود را فرسودگی تحصیلی می گویند (سالملا-آرو^۵، ۲۰۰۸).

پژوهش های قبلی در موقعیتهای صنعتی و سازمان، نشان داده اند که فرسودگی پیامدهای متعددی مانند غیبت، ترک شغل، کاهش بهداشت و ریسک بالای ابتلا به افسردگی را دارد. چنین نتایجی درباره فرسودگی تحصیلی نیز صادق است، اگر چه مطالعات کمی درباره این موضوع انجام شده است. مثلاً محققان نشان دادند

^۱ - Kubasa, S. C, maddi

^۲ Stephens,S

^۳ Clemes h andBean, R

^۴ Demerouti,E

^۵ Salmela- Aro,K

که فرسودگی تحصیلی به افسردگی منجر می شود. آهولا و هاکانین فرسودگی تحصیلی رابطه بین استرس های تحصیلی و پیامدهای آن مانند سردرد، دل درد، احساس ترس و افسردگی را افزایش می دهد. این محققان نشان دادند که با وارد کردن متغیر فرسودگی تحصیلی رابطه استرس های تحصیلی و پیامدهای آن به طور معناداری افزایش یافت (اسچافلایل و همکاران، ۲۰۰۲).

بیان مساله

رشد بهینه و حفظ تعادل در دنیای پر تنش امروزی نیازمند ویژگی ها و صفت های شخصیتی گوناگونی است. دارا بودن متناسب این ویژگی های شخصیتی است که می تواند افراد را از انواع آسیب ها محافظت کند. در بین ویژگی های شخصیتی سخت رویی یکی از صفت های شخصیتی است که می تواند از افراد در مقابل فشار ها و آسیب های مختلف محافظت نماید (کلینک^۱، ۱۹۹۸).

کوباسا ثابت کرده است سخت رویی می تواند برای فرد جهت سازگاری با حوادث فشار زای زندگی مفید باشد. سخت رویی نگرش درونی خاص را بوجود می آورد که شیوه رویا رویی افراد با مسائل مختلف زندگی را تحت تاثیر قرار می دهد. سخت رویی باعث می شود تا فرد عوامل تنش را بصورتی واقع بینانه و با بلند نظری مورد توجه قرار دهد (جمهری ، ۱۳۸۱).

وجود این سازه در فرد و ترکیب آن با دیگر ویژگی ها و صفت های شخصیتی مثبت و سازنده می تواند باعث افزایش توانایی افراد در مقابله با ناکامی ها ، مشکلات و تنش های روزمره شود. یکی از ویژگی های شخصیتی که می تواند در خنثی سازی مشکلات نقش مکمل را برای سخت رویی ایفا کند ویژگی مسئولیت پذیری است. مسئولیت پذیری یک مهارت اجتماعی است که نقش آن در زندگی اجتماعی و شخصی انکار ناپذیر می باشد (صفوی زاده و شیران، ۱۳۸۵). برخورداری از ویژگی مسئولیت پذیری در اجتماع می تواند از بروز بسیاری از نا بهنجاری ها و مشکل ها پیشگیری کرده و در نهایت فرد و جامعه را بسوی پیشرفت و ترقی سوق دهد. این صفت به تدریج واز سن کودکی شکل می گیرد. در واقع یک شخص نمی تواند رفتاری مسولانه از خود نشان دهد مگر اینکه آن را در طول زندگی آموخته باشد (ماسن و همکاران، ترجمه یاسایی، ۱۳۷۰).

ترکیبات مختلف از مقادیر و مولفه های گوناگون متغیرهای سخت رویی و مسئولیت پذیری می تواند تاثیرات بسیار متفاوتی بر کارکرد های فرد داشته باشد. گفته شد که سخت رویی در فشار ها و ناکامی ها به کمک فرد می آید. یکی از منابع تنش زا و استرس آور محیط های آموزشی هستند که حضور دائم و پیوسته

1.Kleink;c

دانش آموزان در آنجا می تواند باعث فرسودگی شود. فرسودگی حالتی از خستگی ذهنی و هیجانی است که حاصل استرس مزمن ، فشار و محدودیت است(دمرتی و همکاران، ۲۰۰۱). دانش آموزان در کلاسها حضور پیدا می کنند و مجموعه تکالیفی را برای موفقیت در امتحانات و قبولی انجام می دهند. فرسودگی را که در محیط های آموزشی پدیدار می شود را فرسودگی تحصیلی می گویند. (سالملا-آرو، ۲۰۰۸).

بر اساس تحقیقات انجام شده می توان گفت فرسودگی تحصیلی در موقعیت های آموزشی با ویژگی هایی مانند خستگی ناشی از الزامات مربوط به مطالعه ، رشد حس و نگرش بدبینانه و بدون حساسیت نسبت به مطالب درسی و نیز و احساس پیشرفت شخصی ضعیف در امور درسی و تحصیلی مشخص می شود. (سالملا- آرو و ناتانن، ۲۰۰۵).^۱

با توجه به مطالب ذکر شده در می بابیم که فرسودگی تحصیلی حاصل فشارها و استرس های مداوم ناشی از محیط های تحصیلی و آموزشی است و سخت رویی نیز یک ویژگی است که می تواند در مقابله با فشارها و استرس ها فرد را یاری کند بنابراین در پژوهش حاضر این سوال مطرح شده این است که آیا بین سخت رویی و مسئولیت پذیری با فرسودگی تحصیلی در بین دانش آموزان رابطه وجود دارد؟ هرکدام از این متغیرها چگونه و به چه مقدار با یکدیگر ارتباط دارند ؟

¹ Salmela-Aro;k and Nautanen;P

ضرورت و اهمیت پژوهش

نیومن^۱ (۱۹۹۰) معتقد است که فرسودگی تحصیلی و متغیرهای مرتبط با آن در دانشجویان بنابه دلایل مختلف یکی از عرصه‌های مهم تحقیقاتی است. یکی از دلایل این است که فرسودگی تحصیلی می‌تواند کلید مهم درک رفتارهای مختلف دانش‌آموزان، مانند عملکرد تحصیلی در دوران تحصیل باشد. دلیل دیگر این است که فرسودگی تحصیلی می‌تواند شوق و اشتیاق ادامه تحصیل را در دانش‌آموزان از بین ببرد. افرادی که فرسودگی تحصیلی دارند معمولاً علائمی مانند بی‌اشتیاقی نسبت به مطالب درسی، ناتوانی در ادامه حضور مستمر در کلاس‌های درس، مشارکت نکردن در فعالیت‌های کلاسی، احساس بی‌معنایی در فعالیت‌های درسی و احساس ناتوانی در فراگیری مطالب درسی را تجربه می‌کنند.

آهولا و هاکانین^۲ (۲۰۰۷) نشان داده‌اند که فرسودگی تحصیلی به افسردگی منجر می‌شود. کاسکه و کاسکه^۳ (۱۹۹۱) نشان دادند که بین فرسودگی تحصیلی با استرس‌های تحصیلی و پیامدهای آن مانند سردرد، دل‌درد، احساس ترس و افسردگی رابطه وجود دارد بطوریکه فرسودگی تحصیلی باعث افزایش آنها می‌شود. با توجه به این مشکلات مهم و خطرناک است که شناسایی متغیرهای مرتبط و پیش‌بینی‌کننده و یا تعدیل‌کننده فرسودگی تحصیلی ضرورت پیدا می‌کند.

شناسایی چنین مشکلات و منابع آسیب‌زایی که نتایج مخرب بسیاری برای نسل جوان کشورمان دارد می‌تواند باعث جلوگیری از هدر رفتن سرمایه‌های شخصی و ملی شود. در این راستا با توجه به مطالعات و موارد ذکر شده قبلی دو متغیر که می‌توانند در جلوگیری از این امر اثرگذار باشند یعنی سخت‌رویی و مسئولیت‌پذیری انتخاب شدند تا چگونگی ارتباطات این سازه‌ها با فرسودگی تحصیلی به چالش گذاشته شود. همچنین شناخت ویژگی‌های سخت‌رویی و مسئولیت‌پذیری و چگونگی ارتباطات و تاثیرات آن بر متغیرهای دیگر و خودشان جنبه‌ای دیگر از ضرورت انجام این پژوهش و پژوهش‌هایی از این دست را نشان می‌دهد. در صورتی که این متغیرها و تاثیرگذاری مثبت آنها بهتر شناخته شوند می‌توان از مزایای

¹ Neuman, Y

² Ahola, K and Hakanen; J

³ Koeske, G.F and Koeske; R.D

آنها در جهت ارتقای سلامت و پیشرفت همه جانبه جامعه در ابعاد گوناگون سود جست.

اهداف پژوهش

هدف اصلی از انجام این پژوهش تعیین رابطه بین سخت رویی و مسئولیت پذیری با فرسودگی تحصیلی دانش آموزان است.

اهداف فرعی

- ۱- تعیین رابطه بین سخت رویی با خستگی تحصیلی دانش آموزان
- ۲- تعیین رابطه بین سخت رویی با بی علاقگی تحصیلی دانش آموزان
- ۳- تعیین رابطه بین سخت رویی با ناکارآمدی تحصیلی دانش آموزان
- ۴- تعیین رابطه بین مسئولیت پذیری با خستگی تحصیلی دانش آموزان
- ۵- تعیین رابطه بین مسئولیت پذیری با بی علاقگی تحصیلی دانش آموزان
- ۶- تعیین رابطه بین مسئولیت پذیری با ناکارآمدی تحصیلی دانش آموزان
- ۷- تعیین رابطه بین مؤلفه های سخت رویی با فرسودگی تحصیلی دانش آموزان
- ۸- تعیین رابطه بین مؤلفه های مسئولیت پذیری با فرسودگی تحصیلی دانش آموزان

فرضیه های پژوهش

- ۱- بین سخت رویی و مسئولیت پذیری با فرسودگی تحصیلی دانش آموزان رابطه وجود دارد.
- ۲- بین سخت رویی با خستگی تحصیلی دانش آموزان رابطه وجود دارد.
- ۳- بین سخت رویی با بی علاقگی تحصیلی دانش آموزان رابطه وجود دارد.
- ۴- بین سخت رویی با ناکارآمدی تحصیلی دانش آموزان رابطه وجود دارد.
- ۵- بین مسئولیت پذیری با خستگی تحصیلی دانش آموزان رابطه وجود دارد.
- ۶- بین مسئولیت پذیری با بی علاقگی تحصیلی دانش آموزان رابطه وجود دارد.

- ۷- بین مسئولیت پذیری با ناکارآمدی تحصیلی دانش آموزان رابطه وجود دارد.
- ۸- بین مؤلفه های سخت رویی با فرسودگی تحصیلی دانش آموزان رابطه وجود دارد.
- ۹- بین مؤلفه های مسئولیت پذیری با فرسودگی تحصیلی دانش آموزان رابطه وجود دارد.

تعریف مفاهیم تحقیق

سخت رویی

الف: تعریف نظری

کوباسا (۱۹۷۹) مجموعه ای از باورهای در باره خویشتن و جهان که فرد را در برابر فشارهای درونی و بیرونی مصون می سازد. از نظر او سخت رویی از سه مؤلفه تشکیل شده است که عبارتند از:

الف) تعهد: عبارتست از داشتن هدف و مشارکت در رخدادها و فعالیت ها و ارتباط برقرار کردن با مردم، برای نمونه افراد متعهد منتظر آیند تا برنامه های روز مره را آغاز کنند و از ارتباط با مردم لذت می برند.

ب) کنترل: یعنی اعتقاد به اینکه فرد می تواند بر رخدادهای زندگیش اثر بگذارد.

ج) مبارزه جویی: عبارت است از تمایل به تلقی کردن تغییرات و رخدادهای زندگی به عنوان محرک ها یا موقعیت هایی برای رشد، به جای تصور کردن آنها به صورت تهدیدی برای امنیت. (سارا فینو، ۲۰۰۲)

ب: تعریف عملیاتی

در این پژوهش، منظور از میزان سخت رویی نمره ای است که آزمودنی از مقیاس دیدگاههای شخصی کوباسا (۱۹۸۴) کسب می کند این آزمون دارای ۵۰ عبارت است. که ۱۶ عبارت مربوط به سنجش تعهد، ۱۷ عبارت مربوطه به سنجش مؤلفه کنترل و ۱۷ عبارت مربوط به اندازه گیری مؤلفه چالش است.

مسئولیت پذیری:

الف: تعریف نظری

مسئولیت پذیری بهره گیری از نیروی فکر، منطق و تصمیم آگاهانه برای شناخت و انجام دقیق وظایف است. (سبحانی نژاد، ۱۳۷۹).

ب: تعریف عملیاتی :

مسئولیت پذیری نمره ای است که آزمودنی در پرسش نامه مسئولیت پذیری هنجار شده ی (نعمتی ، ۱۳۸۷) دریافت می کند .

فرسودگی تحصیلی:

الف: تعریف نظری

فرسودگی حالتی از خستگی ذهنی و هیجانی است که حاصل سندرم استرس مزمن مانند گرانباری نقش، فشار و محدودیت زمانی و فقدان منابع لازم برای انجام دادن وظایف و تکالیف محوله است که گسترش یافته این مفهوم به بافتهای آموزشی فرسودگی تحصیلی نامیده می شود. (سالملا-آرو وهمکاران، ۲۰۰۸).

ب: تعریف عملیاتی

در این پژوهش منظور از فرسودگی تحصیلی نمره ای است که فرد از پرسش نامه فرسودگی تحصیلی (برسو و همکاران ، ۱۹۹۷) دریافت می کند .

فصل دوم :

ادبیات پژوهش

در این فصل از پژوهش به بررسی ادبیات پژوهش پرداخته شده است. برای بررسی ادبیات پژوهش اطلاعات و مطالعات انجام شده در دو بخش کلی پیشینه نظری و پیشینه پژوهشی طبقه بندی شده است. هر کدام از این بخش ها خود شامل قسمت های مجزا می باشند که با مطالعه این فصل با آنها آشنا می شویم.

الف - پیشینه نظری

سخت رویی

از هنگام پانهادن انسان بر روی کره خاکی استرس با او همزاد و همراه بوده است. در نخستین زمان حیات بشری، استرس به شکل روبهرو شدن با مخاطرات طبیعی در زندگی وجود داشته است. هر چند با تکامل زندگی و گسترش عم و فن آوری انسان قادر شده است تا حدودی خود را از مخاطرات برهاند. اما می توان گفت استرس بخش تفکیکناپذیر از زندگی بشر است. به همین دلیل اگر میزان استرس را میتوانستیم به طور دائم با درجهای اندازه گیری کنیم هرگز درجه روی صفر قرار نمیگرفت (شاهسوند، ۱۳۷۷). هر چند گفته می شود در حد قابل قبول^۱ استرس برای انجام کارها کاملا ضروری است، و باعث تولید انرژی در افراد شده و قابلیت عملکرد و آگاهی افراد را افزایش می دهد (جودکین، ۲۰۰۶)، اما اگر شدت یابد، شخص را به بیماری روحی و جسمی مبتلا می کند (ناکاجیما، ۱۳۷۴). فشارهای روانی، اجتماعی و رفتاری عامل عمده ای در ایجاد علل معلولیت ها و مرگ و میر افراد در سراسر جهان هستند و این امر ارتباطی به این که در چه مرحله ای از توسعه اقتصادی قرار گرفته اند ندارد (جنکینز، ۱۳۷۴). برای بسیاری از افراد تنیدگی بصورت نشانه ای از زندگی در خانه یا محل کار تجلی می کند. استرس باعث ایجاد شرایطی می شود که گاه تحریک کننده بوده و مانع درست انجام کردن می شود. آنقدر مهم است که لذت بردن از زندگی را باز می ستاند (کوپر، ۱۹۹۹). اغلب مردم از کار بعنوان منبع اصلی بالقوه ایجاد فشار روانی یاد می کنند. در هر شغلی، تعداد متنابهی از منابع محیطی در ایجاد فشار روانی دخیل هستند. ماهیت شغل، نقش فرد در سازمان، ماهیت روابط حاکم بر محیط کار و مشکلات ناشی از ارتباط متقابل سازمان و دنیای خارج از آن مانند کار بیرون در

¹ - ustress

مقابل کار منزل، عمده ترین این منابع به شمار می آیند. به عقیده کالمو و همکاران (۱۹۹۷)، عوامل درون محل کار بطور وسیعی با سلامتی، علت بیماری و پیشرفت بیماری در ارتباط هستند. (حاتمی، ۱۳۸۷)

در این زمینه آنچه از دست انسان برمی آید این است که خود را برای رویارویی با مشکلات فردی و شغلی مهیا نماید و به زندگی به عنوان یک صحنه پیکار نگاه کند تا قادر باشد به مشکلات غلبه نماید.

شیوه های برخورد با مشکلات نقش مهمی در سلامت جسمانی، روانی و اجتماعی افراد دارند. افراد به شیوه های مختلف به مقابله با مشکلات می پردازند، شیوه هایی که بتوانند استرس را کاهش دهد یا آن را برطرف سازد (گلاس^۱، ۲۰۰۱). این عکسالعملها عمدتاً به این واقعیت بازمی گردد که بعضی از مردم دارای چنان شخصیتی می باشند که از آنها در مقابل استرس محافظت کند در حالی که عده ای دیگر دارای چنین شخصیتی نمی باشند. روانشناسان به این افراد شخصیت مقاوم به استرس^۲ می گویند (راو، ۱۹۹۸). یک پژوهشگر به نام سوزان اولت کوباسا یک روانشناس بالینی اهل آمریکا در دهه ۱۹۷۰ یک مطالعه روی کارگران کمپانی تلفن بل انجام داد و بعد از تحلیل یافته های این مطالعه دریافت که شخصیت مقاوم به استرس دارای^۳ مولفه تعهد، کنترل، مبارزه جویی می باشند (جودکین^۳، ۲۰۰۶). به گونه ای که تا ۵۰ درصد می توانند در مواجهه با استرس به این افراد کمک موثر نماید. شخصیتی که از تعهد بالایی برخوردار است به حقیقت و اهمیت این که چه کسی هست و چه کاری انجام می دهد باور دارد. چنین شخصیتی با بسیاری از موفقیت های زندگی اش به طور کامل درگیر می شود، موفقیت هایی مثل شغل، خانواده و ارتباطات بین فردی و نهادی و اجتماعی (پاکر و رندال، ۱۹۹۹). این افراد به آسانی در مقابل مشکلات تسلیم نمیشوند. (جودکین، ۲۰۰۵)

شخصیتی از کنترل بالایی برخوردار است که سرنوشتش در دست خود اوست به عبارتی دیگر وی به صورتی رفتار می کند که قادر به نفوذ و تأثیرگذاری بر روی حوادث مختلف زندگی است. چنین فردی به جای تأکید بر مسئولیت دیگران، بیشتر بر مسئولیت خود تأکید می کند.

فردی که از روحیه مبارزه جویی برخوردار است نیز معتقد است که تغییر امری طبیعی در زندگی است.

¹ - Glass, G.

² - Stress resistance personality

³ - Judkins, S.