

تأثیر ورزش بر سلامت روان و استرس شغلی معلمان

مؤلفان:

محمد آرمین پور شیا علویان

عنوان و نام پدیدآور	:	تاثیر ورزش بر سلامت روان و استرس شغلی معلمان
مشخصات نشر	:	تهران : پیام کوثر، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	:	۱۱۸ ص.
شابک	:	978-600-6010-60-1
شماره کتابشناسی ملی	:	۳۸۲۳۶۱۹
یادداشت	:	فهرست‌نویسی کامل این اثر در نشانی: http://opac.nliai.ir قابل دسترسی است
سرشناسه	:	آرین پور، محمد، ۱۳۵۱-
شناسه افزوده	:	علویان، شیماء، ۱۳۵۹-
وضعیت فهرست نویسی	:	فیبای مختصر

▪ انتشارات:	پیام کوثر
▪ عنوان کتاب:	تاثیر ورزش بر سلامت روان و استرس شغلی معلمان
▪ مؤلفان:	محمد آرین پور، شیماء علویان
▪ ویراستار:	نعمت الله ایمانی
▪ چاپ و صحافی:	چاپ و لیتوگرافی آذر میر
▪ نوبت چاپ:	اول، پاییز ۱۳۹۳
▪ شمارگان:	۱۰۰۰
▪ شابک:	978-600-6010-60-1
▪ قیمت:	ریال ۱۵۰۰۰۰

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
مقدمه	۱
سلامت روان	۳
دیدگاه‌ها و نظریه‌های گوناگون در باب سلامت روان	۶
سلامت روان معلمان	۹
عوامل مؤثر بر سلامت روان	۱۰
ورزش	۱۲
تاثیر فعالیت‌های ورزشی	۱۳
عوامل مؤثر بر سلامت روان معلمان	۱۵
نقش شغل در سلامت روان	۱۷
استرس و استرس شغلی	۲۸
تاریخچه مطالعه استرس شغلی	۳۱
چگونه با ورزش استرس شغلی خود را کم کنیم؟	۳۵
مدلهای مفهومی از استرس شغلی	۳۷
مدل محیط و شخص (PE)	۳۸
مدل کنترل تقاضا	۳۸
مدل روند معاملاتی	۴۰
استرس شغل معلمی	۴۲
منابع استرس شغلی	۴۶
عوامل ذاتی	۴۷
نقش سازمانی	۴۷
روابط میان فردی	۴۸
توسعه شغلی	۴۹
عوامل سازمانی	۵۰
رابطه کار-خانه	۵۰
عوامل استرس زای شغل معلمی	۵۱

۵۶	محرك هاويپامدهاى استرس شغل معلمى
۶۰	واكنش معلمان در مقابل استرس
۶۲	مدل جديد سلامت روحى و روانى با ورزش
۶۵	رابطه استرس شغلى با سلامت روان
۷۱	نقش ورزش بر فرسودگى شغلى كارمندان
۷۳	خصوصيات كارمند
۷۷	ارتباط رضايت شغلى با سلامت روان
۸۲	ارتباط رضايت شغلى با استرس شغلى
۸۵	عوامل فردى
۸۷	تأثير ورزش در شخصيت
۸۹	تأثير ورزش در اخلاق فردى
۹۰	نقش ورزش در پر كردن اوقات فراغت فرد
۹۲	تأثير ورزش بر حافظه
۹۵	پيشنهادات
۹۶	نتيجه گيرى
۱۰۱	اسامى و اصطلاحات
۱۰۴	فهرست منابع

مقدمه

بسیاری از افراد در سراسر جهان از افسردگی ناتوان کننده ای رنج می برند. به گزارش هلت دی تحقیقات نشان می دهد ورزش، بویژه اگر بصورت گروهی انجام شود لااقل به اندازه داروهای استاندارد برای کاهش علائم در بیماران دچار افسردگی نقش دارد. همچنین مطالعات دیگری نشان می دهند ورزش در ورزشگاه و یا دوی سریع روزانه می تواند به اندازه فعالیت های گروهی در دور کردن افسردگی موثر باشد و اینکه مدت ورزش خیلی اهمیت ندارد. مهم ورزش کردن یا نکردن است. محققان می گویند در حالیکه ورزش احتمالاً بر مواد شیمیایی مغز مانند سروتونین و دوپامین تأثیر می گذارد، فعالیت بدنی ممکن است تغییرات مثبتی را در سایر قسمت ها اعمال کند. امروزه اکثریت قریب به اتفاق مردم به طور نسبی از اصول بهداشت جسمی آگاه هستند و چگونگی رعایت این اصول را تا اندازه ای می دانند ولی در زمینه ی بهداشت روانی این آگاهی هنوز اندک و گاه ناچیز است، در حالی که عدم رعایت بهداشت روانی ضایعاتی را به بار می آورد که جبرانناپذیر است. در اکثر کشور های جهان، بهداشت روانی مانند بهداشت جسمانی مورد توجه واقع نشده است، با وجود اینکه تخمین زده می شود حدود ۱۲ درصد بیماری ها را در کل جهان، بیمارهای روانی و رفتاری تشکیل می دهند؛ فقط در حدود ۱ درصد بودجه بهداشتی دنیا به این امر اختصاص داده شده است.

سازمان بهداشت جهانی (who) سلامت فکرو سلامت روان را «قابلیت برقراری ارتباط موزون و هماهنگ با دیگران، تغییر و اصلاح محیط فردی و اجتماعی و حل تضاد ها و بر آوردن تمایلات شخصی به طور منطقی، عاد لانه و مناسب می دانند» کارل مینجر^۱ می گوید: «سلامت روانی عبارت است از سازش فرد با جهان اطرافش

با حداکثر امکان» به طوری که شادی و برداشت مفید و مؤثر به طور کامل انجام شود از طرفی وظیفه و هدف بهداشت روانی تامین سلامت فکر و روان افراد جامعه است تا در سایه ی اینسلامتی بتواند از تمامی استعدادهای موجود در وجودشان استفاده کنند و زندگی پر باری داشته باشند (فروغی، ۱۳۸۱).

آموزش و پرورش و به عبارت دیگر مدرسه یک نظام صد در صد انسانی است که عامل انسانی هیچ سازمانی به اندازه مدرسه قوی نمی باشد. کار اصلی مدرسه انسان سازی است و انسان سازی در دو بعد جسم و روح (روان) معنا دارد. مدرسه باید بتواند انسان های سالمی تربیت کند که به قول گیتر برگ^۱، شاگردان به عنوان اعضای جامعه بتوانند بر خود و محیط خود با مهارت تسلط داشته باشند و سه فضای اساسی زندگی یعنی عشق، کار و تفریح را به درستی و به طور منطقی هدایت کنند (نیکنام، ۱۳۸۶).

معلم به عنوان یکی از عوامل مهم اجرایی نظام تعلیم و تربیت است که بطور مستقیم با دانش آموزان سروکار دارد و می تواند موجبات سرکوبی و یا شکوفایی استعدادهای آنها را فراهم نماید، لیکن پس از گذشت سالهای اولیه خدمت بقول دکتر شکوهی: ((معلوم می گشت همکارانی که اکثریت قریب به اتفاق آنها با همه حسن نیتی که دارند و با صداقتی که همواره در خدمت گذاری از خود نشان داده اند. احتمالاً بد رستی نمی دانند چه می کنند و اگر هم بدانند به آنچه می کنند اعتقادی و به سودمندی آن اطمینان ندارند. پرواضح است که مسئولیت این وضع به هیچ وجه متوجه معلمان شاغل ولو کارشان رضایت بخش نباشد، نیست زیرا که معلم برای انجام وظیفه ای که بر عهده اش گذاشته می شود آماده نشده است.)) (نشریه اندیشه معلم، ۱۳۷۲).

مهمترین فرد و مؤثرترین فرد در هر موسسه تربیتی معلم است و این حقیقت مسلمی است که اغلب اولیاء مدارس و اولیاء کودکان فراموش می کنند (حسینی، ۱۳۶۳) روش معلم ممکن است موجب بروز واکنش های منفی مانند دوست نداشتن مدرسه، تأیید برداشتهای ناقص و رفتارهای خود ضربه ای دردانش آموزان گردد بنابراین لازم است معلمین برای رسیدن به سلامت کامل و داشتن رفتار بهنجار و تبدیل شدن به الگوی مثبت فعالیت نمایند؛ بدیهی است پژوهش در خصوص عواملی که می توانند بر سلامت روان معلمان مؤثر باشد، می تواند گامی در جهت تحقق این مطلوب باشد.

از طرفی امروزه ورزش یکی از اموری است که به عناوین مختلف در جهان مطرح شده و گروه زیادی به اشکال گوناگون با آن سرو کار دارند. برخی از مردم، ورزشکار حرفه ای اند و گروهی ورزشکار آماتور. گروهی طرفدار و علاقه مند به ورزش و دیدن برنامه ها، مسابقات و نمایش های ورزشی بوده، وعده ای نیز از راه ورزش امور زندگی خویش را می گذرانند.

سلامت روان

سلامتی عبارت است از برقراری تعادل کامل جسم و روان؛ منظور از تعادل دردیدگاه های مختلف متفاوت است و بطور کلی در سه جنبه جسمانی، روانی و اجتماعی مطرح می شود. بخشی که در زمینه روانی مطرح می شود، مربوط به سلامت روان است. برای رسیدن به تعادل باید ابتدا، انسان و نیازهای او را شناخت و با شناخت نیازها در جهت تعادل گام برداشت. در ارتباط با مفهوم سلامت روانی دیدگاه ها و نظریات متعددی مطرح شده است؛ دیدگاه پزشکی، نداشتن اختلال یا بیماری روانی را به عنوان ملاک سلامت روانی در نظر گرفته، در حالی که در دیدگاه روانشناختی بر تأثیر عوامل رفتاری و اجتماعی تأکید شده است؛ سلامت روانی

در تعریف سازمان جهانی بهداشت به عنوان یکی از معیارهای لازم برای سلامت عمومی می باشد (کاپلان و سادوک^۱، ۱۳۷۰، ص ۲۹۳).

فرهنگ بزرگ لارووس، سلامت روانی را چنین تعریف کرده است: «استعداد روان برای هماهنگی، خوشایند و مؤثر بودن، برای موقعیت های دشوار، انعطاف پذیر بودن برای بازیابی تعادل خود»، سلامت روان در فرهنگ روان پزشکی کمپل^۲: «این اصطلاح را احساس رضایت و بهبود روانی و تطابق کافی اجتماعی با موازین مورد قبول هر جامعه تعریف کرده است» (کاپلان و سادوک، ۱۳۷۰، ص ۹۱۳).

سلامت روانی یک واژه برای توصیف یک سطح شناختی یا احساس خوب بودن و یا عدم وجود اختلالات روانی است، این ممکن است شامل توانایی فرد برای لذت بردن از زندگی و تهیه یک تعادل بین فعالیت های زندگی و تلاش برای دستیابی به انعطاف پذیری روانی او باشد (بوت^۳، ۲۰۰۶).

سازمان جهانی بهداشت (۲۰۰۵) سلامت روانی را به عنوان "حالت رفاهی که در آن فرد متوجه توانایی های خود بوده و قادر است به مقابله استرس های طبیعی زندگی و به کار مفید و ثمربخش پردازد و تا سهم خود را در جامعه به درستی ایفا کند، تعریف کرده است". با این حال، این سازمان بیان می کند که به خاطر دین و تأثیرات زیست محیطی بر بهداشت روانی و اختلافات فرهنگی امکان یک تعریف کامل ممکن نیست؛ همچنین تحقیقات بهداشت جهانی (۲۰۱۱) توضیح می دهد که تعریف سلامت روان بستگی به تفاوت های فرهنگی، ارزیابی های ذهنی، و رقابت تئوری های حرفه ای داشته، چون همه آنها بر چگونه تعریف کردن سلامت روان اثر گذار می باشند.

^۱-Kaplan and sadoc

^۲-kempel

^۳-bout(www.bout.com)

در همین زمینه حسینی (۱۳۷۱) بیان می‌کند که فرد بر خوردار از سلامت روان فردی است که در ضمن تطبیق منطقی با شرایط زمان و مکان محیط خویش، با آگاهی از فلسفه وجودی بشر، هدف ترقی و انسانی برای خود در نظر گرفته و روبه سمت آن روان است و در نتیجه افق روشنی در مقابل دارد و افکار و رفتارش برای خود و دیگران ایجاد امنیت می‌کند.

طبق این تعاریف شخصی که بتواند با محیط خود (اعضای خانواده، همکاران و...) خوب سازگار شود، از نظر سلامت روانی بهنجار خواهد بود. این شخص با تعادل روانی رضایت بخش پیش خواهد رفت، تعارضهای خود را با دنیای بیرون حل خواهد کرد و در مقابل ناکامیهای اجتناب پذیر زندگی مقاومت خواهد داشت به همین خاطر جوامع مختلف بسیج شده اند تا سیاستهای مربوط به سلامت روان را سازمان دهند و این امر ایجاب می‌کند بیش از هر چیز عوامل مؤثر بر بهداشت روانی شناخته شود. برای ما که در یک محیط اسلامی زیست می‌نماییم، سلامت روان مفهومی اختصاصی دارد. زیرا وقتی پیامبر (ص) می‌فرماید: انما بعثت لاتمم مکارم الاخلاق، یعنی من برای تکمیل اخلاق پسنیده مبعوث گشته‌ام، در حقیقت سراسر آموزشهای دینی او چیزی جز آموزشهای سلامت روانی نیست (نهج البلاغه، صفحه ۱۹۱).

مجموعه این ویژگیهای شاخص تشکیل دهنده سلامت روان در یک فرد می‌باشد. بدون شک رفتار بشر تابع تمامیت وجود اوست بدین معنی روان تابع جسم و جسم تابع روان است. امروزه تحقیقات نشان می‌دهد که ناراحتی‌های جسمانی اختلالات روانی را به همراه داشته و برعکس. ولی نکته برجسته در تقویت قوای جسمانی حفظ روان سالم می‌باشد. دکتر آرترویدر روانشناس معروف آمریکایی در تحقیق بسیار جامع خود اظهار می‌نماید عدم تعادل روانی بسیاری بیماران نتیجه

عدم فعالیت حرکتی و ورزشی در دوران کودکی است. چون در قسمتی از تحقیق خود دریافت پسرانی که از نظر قوای جسمانی ضعیف می باشند علاوه بر ضعف جسمانی دارای مشکلات روانی مانند احساس حقارت عدم توانایی تطبیق خود با دیگران می باشند. رابیک و مک کی دریافتند دانش آموزانی که در مهارت‌های حرکتی ضعیف می باشند اغلب خجول و گوشه گیر هستند و برعکس دانش آموزانی که از نظر مهارت‌های حرکتی قوی می باشند دارای ویژگی‌های برجسته بسیار نمایی از نظر رفتار چون فروتنی، تدبیر، توجه و حس همکاری هستند. شندل با استفاده از آزمون روانی خصوصیات روانی دانش آموزان ورزشکار و غیر ورزشکار را مورد بررسی قرار داد و به این نتیجه رسید دانش آموزان ورزشکار دارای صفات ممتاز رفتاری چون رهبری، تحرک‌های اجتماعی حس ارزش‌های فردی و اجتماعی، عدم شک و تردید در خود عدم بهانه جوئی و نتیجتاً رشد اجتماعی بیشتر می باشد بارزترین اثرات مثبت ورزش در سلامت روح و روان و سلامت اجتماعی فرد: ورزش، طراوت و شادابی را به ارمغان آورده و افسردگی را از بین می برد.

دیدگاه‌ها و نظریه‌های گوناگون درباره سلامت روان

گاه محیط فرد دستخوش تغییرات مهمی می گردد و لازمه سازگاری با این تغییرات، اتخاذ رویکردهای متفاوت یا بروز رفتارهای مناسب با وضعیت جدید است. در این خصوص می توان این گونه بیان کرد که برخی از نظریه دانان مدعی اند که ادراک ما از خود و دنیای پیرامونمان باید عینی باشد حال آنکه عده ای دیگر استدلال می کنند که رفتار افراد سالم مبتنی بر نگرش ذهنیشان نسبت به واقعیت است؛ بعضی معتقدند بدون اشتغال شدید در کاری نمی توانیم از سلامت روان برخوردار شویم حال آنکه دیگران از اهمیت این موضوع سخن نمی گویند، بعضی از نظریه پردازان داشتن دورنمایی از آینده را برای شخصیت سالم حیاتی می

دانند. سلامت روان از دید مکتب زیست گرایی، مکتب روان کاوی، مکتب رفتار گرایی و انسان گرایی تعریف شده است و هر یک به یک جنبه از سلامت روان فرد برای داشتن الگوی شخصیت سالم توجه داشته اند، در این خصوص می توان به نظریه های موجود درباره شخصیت سالم و سلامت روان در غالب نظریه راجرز، آلپورت، مزلو، فرانکل، فرام^۱ و... توجه داشت که در جمع بندی کلی شخصیت سالم و سلامت روان را به حالتی که باعث احساس راحتی و آسایش فرد شده بطوریکه می تواند در اجتماع زندگی کند و سازگاری مناسبی با خود و محیط اجتماعی داشته باشد، بیان نمود.

^۱ - alport, mezlo, ferankel, feram