

بنام خالق یکتا

استرس و تنیدگی شغلی

دکتر پرویز ان فوئمال

مولف: نجات شهاوند



انتشارات ابرترین

۱۳۹۸



سرشناسه: شاهوند، نجات، ۱۳۵۸-

عنوان و نام پدیدآور: استرس و تنیدگی شغلی در داوران فوتبال، مؤلف: نجات شاهوند

مشخصات ظاهری: ۷۲ ص (مصور رنگی)

مشخصات نشر: اندیمشک: اریترین، ۱۳۹۸

شابک: ۸-۷۲-۸۴۱۴-۶۰۰-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

موضوع: Soccer referees-- Mental health

موضوع: داوران فوتبال -- بهداشت روانی

Soccer referees -- Job stress: موضوع:

موضوع: داوران فوتبال -- فشار روانی کار

Soccer referees -- Psychology: موضوع:

موضوع: داوران فوتبال -- روان شناسی

رده بندی دیویی: ۷۹۶/۳۳۴۳

رده بندی کنگره: ۷۹۴۳/۹

شماره کتابشناسی ملی: ۵۷۷۳۵۷۴



سازمان اسناد و کتابخانه ملی

عنوان و نام پدیدآور: استرس و تنیدگی شغلی در داوران فوتبال

مؤلف: نجات شاهوند

شمارگان: ۱۰۰ نسخه

چاپ اول: ۱۳۹۸

قیمت: ۳۲۵۰۰ تومان

ناظر فنی: لیلی صابری نژاد

صفحه آرای: جلال صابری نژاد

طراح جلد: جلال صابری نژاد

«حق چاپ برای مؤلف و نشر اریترین محفوظ است.»

ISBN: ۹۷۸-۶۰۰-۸۴۱۴-۷۲-۸

نورسین: اندیمشک: پانادفیل، دفتر مرکزی انتشارات اریترین.

شماره های تماس: ۰۲۵۲۸۳۴۳۳-۰۲۵۲۸۳۶۰۲

EritrinBook@gmail.com

۵	مقدمه
فصل اول: تنیدگی شغلی	
۷	تنیدگی
۸	تاریخچه
۹	تعاریف استرس
۱۰	تعاریف تحلیل رفتگی
۱۲	تنیدگی شغلی
۱۳	هزینه‌ی تحلیل رفتگی
۱۴	انواع تنیدگی
۱۴	تنیدگی مثبت و تنیدگی منفی
۱۵	تنیدگی شغلی
۱۵	نظریه‌های مربوط به استرس
۱۹	مراحل تحلیل رفتگی
۱۹	علل تنیدگی شغلی
۲۰	زمان و شدت فشار روانی
۲۰	عوامل ذاتی هر حرفه
۲۰	نقش فرد در سازمان
۲۴	مشخصات فردی
۲۶	ویژگی‌های شخصیت
۲۶	کمال‌گرایی
۲۶	علائم تحلیل رفتگی
۲۹	علائم جسمانی
۲۹	علائم رفتاری
۲۹	علائم روانی
۳۰	راهبردهای مقابله‌ای با انواع تنیدگی
۳۱	روش‌های آرام‌سازی
۳۱	راهبردهای فردی مقابله و پیشگیری
۳۲	راهبردهای سازمانی مقابله و پیشگیری

۳۲ راهبردهای اجتماعی مقابله و پیشگیری

فصل دوم: داوری فوتبال و استرس داوری

۳۳ فوتبال

۳۴ داوری فوتبال

۳۸ استرس داوری

۴۱ عوامل تأثیرگذار بر قضاوت داوران

۴۲ عوامل فردی

۴۲ ۱- دانش داوری

۴۴ ۲- آشنایی جسمانی داوران

۴۶ ۳- آمادگی روانی داوران

۴۹ ۴- تجربه داوران

۵۲ ۵- هوش هیجانی

۵۳ عوامل موقعیتی

۵۳ ۱- تماشاگران

۵۶ ۲- مفسران و روزنامه‌نگاران

۵۷ ۳- رسانه‌ها

۵۹ سخن پایانی

۶۰ توصیه به داوران

۶۱ توصیه‌هایی به کمیته داوران و مسئولین

۶۶ منابع:

با توجه به اینکه سلامت جسم و روان عامل تکامل فرد و در نهایت جامعه می‌شود، افرادی که زمینه‌ی بیماری‌های جسمانی و روانی، شخصیت‌های نامتعادل و اعتماد به نفس پایین دارند در مواجهه با استرس آسیب‌پذیری بیشتری دارند. جسم و روان تأثیر غیرقابل انکاری بر روی یکدیگر داشته و هر تجربه‌ای که جسم و ذهن کسب کند کل ارگانیسم را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

افراد در جوامع مختلف و در موقعیت‌های متفاوت اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی و روانی در معرض عوامل استرس‌زا قرار می‌گیرند، هر چند ممکن است این عوامل از فردی به فرد دیگر و از موقعیتی به موقعیت دیگر متفاوت باشد.

تندگی شغلی و مولا^{۶۰} زمانی که استرس ایجاد می‌شود رخ می‌دهد و فرد احساس فقدان انگیزه و پیشرفت می‌کند. فرد شاغل احساس ناتوانی در انجام کار می‌کند و وضعیت شغلی او را به‌طور جدی در معرض خطر قرار می‌دهد (۶۴).

تندگی شغلی و بی‌آمدها، آن یکی از بحرانی‌ترین مسائل زندگی شغلی و تندرستی در جهان پیچیده امروز می‌باشد. تندگی‌های شغلی مزین سنگینی را در بر خواهد داشت و به‌طور متوسط روزانه یک میلیون نفر به علت اختلالات ناشی از استرس شغلی از تصور در محل کار خودداری می‌کنند (۹۵).

در محیط شغلی پدیده تندگی شغلی، بخش احاطه پذیر زندگی شاغلین را تشکیل می‌دهد که از تجربیات ناشی از شغل سرچشمه می‌گیرد. با شناخت میزان تندگی شغلی، امکان برنامه‌ریزی در جهت حذف عوامل مخرب را فراهم نموده و زمینه ایجاد محیط کاری مطلوب را مهیا نموده تا ضمن احترام به شأن و منزلت انسانی امکان بهره‌وری بیشتر از مهمترین سرمایه‌سازان، یعنی نیروی انسانی فراهم گردد. عملکردهای ورزشی نیز با ابعاد مختلفی از هیجان، خشونت، پرخاشگری، تنش و استرس همراهند (۶۹) و میدان‌های ورزشی فرصتی را برای ابراز احساسات و عواطف ایجاد می‌کند (۶۱) که ممکن است به بروز استرس‌ها، رفتارهای پرخاشگرانه و مسائل حاشیه‌ای منجر شود (۶۹) و فرد درگیر را دچار فشارهای روانی منفی و بدخیم کرده، نیروهای وی را تحلیل دهد و در نهایت فعالیت‌ها و تلاش‌های وی را عقیم می‌سازد (۴۰). این استرس‌های طولانی مدت ممکن است تأثیر منفی بر جریان‌ات روانی و عملکردهای شناختی مانند تمرکز، توجه، تلاش و انگیزندگی فرد بگذارد و حتی عملکرد حرکتی فرد را دچار نقصان کند (۹۲) بنابراین فرسودگی بخش جدایی‌ناپذیر دنیای ورزش است.

حرفه داوری در تمام رشته‌های ورزشی همیشه با اضطراب و استرس همراه بوده است. اغلب به نظر می‌رسد طرفداران داوری خیلی کم باشند. تقریباً همیشه تعبیر و تفسیر مربیان و بازیکنان از عملکرد داوری

منفی بوده است. بازیکنان و مربیان برنده به ندرت به کیفیت مطلوب داوری اشاره می کنند، اما بازیکنان و مربیانی که بازی را باخته اند حداقل بخشی از باخت خود را به ضعف داوری نسبت می دهند (۳).

تهدید به حمله و نزاع از طرف بازیکنان، مربیان و تماشاگران به طرف داوران اغلب وجود دارد. در ورزش های تماسی، امکان خشونت بدنی با داوران طبیعی است. توانایی تصمیم گیری سریع با یک نگاه در موقعیت های آنی، برای داوران حرفه ای الزامی است. داوران این تصمیم گیری ها را در مسابقات، مخصوصاً فوتبال، در شرایطی اتخاذ می کنند که باید عوامل مزاحم و حواس پرتی های کلامی و بصری هزاران تماشاچی، نادیده گیرند. همچنین علاوه بر مشاجرات و اعتراضات، دوربین های تلویزیونی را نیز باید به این مشکلات اضافه کرد. تجهیزات امروزی نمایش مجدد توالی هایی از عمل را با سرعتی خیلی آرام تر از اجرای واقعی میسازند. در نتیجه، همه قادرند هر تصمیم مبهم داوری را چندین بار در مکانی خیلی راحت، به گونه ای ببینند و در بازی های بعد به تصمیمات اشتباه داوری انتقاد و اعتراض کنند (۳).

داورانی که بر اثر مشکلات ناشی از استرس شغلی و از بین رفتن سلامت روانی خود دچار تحلیل رفتگی می شوند به طور مستقیم بر روند پیشرفت داوری در کشور تأثیر منفی می گذارند (۸۸). وجود سلامت جسمانی و روانی داوران یک دیدگاه ایده آل و خوب برای هر ورزش است که البته این ویژگی با شروع تنیدگی شغلی به خطر می افتد.

با توجه به دیدگاه پژوهشگران، داوران نیز طبیعتاً از تنیدگی ناشی از مصون نیستند و برای شناخت مسائل آنان باید عواملی را که سبب آشفتگی، نگرانی یا بروز خطرات جسمی و روانی می شوند را شناسایی نمود، بدیهی است شناخت عواملی که سبب ایجاد تنیدگی شغلی در شغل می شود می تواند راه را برای توسعه سلامت جسمانی و روانی آنان فراهم سازد.

بر این اساس کتاب حاضر درصدد بررسی تنیدگی شغلی و استرس در داوران فوتبال می باشد تا روش هایی جهت پیشگیری از تنیدگی شغلی این قشر ورزشکار به دست آورد. در این کتاب سعی شده است که اهمیت و تعریف متغیرها و نظریه های گوناگون، در رابطه با این متغیرها مطرح شود. در فصل اول متغیر تنیدگی شغلی به تفصیل شامل: نظریه ها و رویکردهای مختلف درباره تنیدگی و استرس، مراحل تنیدگی و علل آن، علائم تنیدگی و روش های مقابله با تنیدگی؛ مورد بحث قرار می گیرد و در فصل دوم به داوری و استرس های داوری و راه های مقابله با آن ها پرداخته می شود.