

نقش ورزش در سلامتی روحی و جسمی

مؤلف:

پونه شریف

سرشناسه	: شریف، پونه، ۱۳۵۵-
عنوان و نام پدیدآور	: نقش ورزش در سلامتی روحی و جسمی / مولف پونه شریف؛ ویراستار مژگان توفیقیان.
مشخصات نشر	: تهران: حامی اندیشه، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۱۱۸ص: جدول.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۶۹۸۲-۱۰-۸
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه:ص:۱۰۴.
موضوع	: ورزش -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	: Sports -- Psychological aspects
موضوع	: ورزش -- جنبه‌های فیزیولوژیکی
موضوع	: Sports-- Physiological aspects
موضوع	: ورزش درمانی
موضوع	: Exercise therapy
رده‌بندی کنگره	: GV۷۰۶/۴
رده‌بندی یویی	: ۷۹۰۱
شماره کتابشناس ملی	: ۵۸۹۳۴۰۰

نقش ورزش در سلامتی روحی و جسمی

مولف: پونه شریف

ویراستار: مژگان توفیقیان

ناظر ویراستار: محمد مهدی ریاضی

صفحه آرا: مهران غلامیان

طراح جلد: زهرا مهدوی

نوبت چاپ: اول-۱۳۹۸

ناشر: انتشارات حامی اندیشه

شمارگان: ۴۰۰ نسخه

قیمت: ۲۸۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۹۸۲-۱۰-۸

تلفکس: ۶۶۴۱۳۱۶۸

تمامی حقوق نشر محفوظ و متعلق به انتشارات حامی اندیشه می باشد

پیشگفتار

دامنه فعالیت مسئولین در زمینه آموزش و فرهنگ سازی در بخش سلامتی و تندرستی بسیار وسیع می باشد که همه افراد جامعه در سنین مختلف، جوان، پیر، زن و مرد و با هر سطح توانایی جسمی که در هر مکان و ساختاری از خانه و خانواده، مهد کودک مدارس، دانشگاه ها، موسسات آموزشی، پادگان ها و مراکز نظامی، باشگاه ها و مراکز فرهنگی، ادارات و سازمان ها، پارک ها و اماکن عمومی و طبیعی و تا خانه سالمندان فعالیت می نمایند را در برمی گیرد و همه افراد و جامعه تحت پوشش ورزش های همگانی و سلامتی قرار می گیرند.

این کتاب بر مبنای درمولوجی ورزش، مستمر تهیه و تدوین گردیده است که می تواند سلامتی هر فردی را تامین نماید. بزرگترین مشکل ما در تغییر شیوه زندگی می باشد که باید سبب غذایی و ورزشی خود را مدحظ و عوارض ناشی از عدم تحرک، چاقی و عادات غلط زندگی را شناخته و به همراه آن فراگیری مهارت ها در زمینه علوم تربیت بدنی، روانشناسی، تغذیه و فعالیت صحیح و بهبود شیوه کسب سلامتی، شیوه غلط زندگی را اصلاح کنیم. این کتاب راه کارهایی قابل اجرا در اختیار خواننده قرار می دهد.

پرویز شریف

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

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

۵۶	 محرک ها و پیامدهای استرس شغل معلمی
۶۰	 واکنش معلمان در مقابل استرس
۶۲	 مدل جدید سلامت روحی و روانی با ورزش
۶۵	 رابطه استرس شغلی با سلامت روان
۷۱	 نقش ورزش بر فرسودگی شغلی کارمندان
۷۳	 خصوصیات کارمند
۷۷	 ارتباط رضایت شغلی با سلامت روان
۸۲	 ارتباط رضایت شغلی با استرس شغلی
۸۵	 عوامل فردی
۸۷	 تاثیر ورزش در تشخیص
۸۹	 تاثیر ورزش در اخلاق فردی
۹۰	 نقش ورزش در پر کردن اوقات فراغت
۹۲	 تاثیر ورزش بر حافظه
۹۵	 پیشنهادات
۹۶	 نتیجه گیری
۱۰۱	 اسامی 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 اثر باشد و اینکه مدت ورزش خیلی اهمیت ندارد. مهم ورزش کردن یا نکردن است. متحان می گویند در حالیکه ورزش احتمالاً بر مواد شیمیایی مغز مانند سروتونین و دوپامین تاثیر 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 روانی 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

^۱ - karel minjer

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 سالم 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 شوق، 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. می توانا موجبات سرکوبی و یا شکوفایی استعدادها را فراهم نماید، لیکن پس از گذشت سالهای اولیه خدمت بقول دکتر شکوهی: «معلوم می گشت همکارانی که اکثریت قریب اتفاق آنها با همه حسن نیتی که دارند و با صداقتی که همواره در خدمت گذاشتن خود نشان داده اند. احتمالاً بدرستی 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 برعهده 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، تایید 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 مطلب باشد.

از طرفی امروز 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 سرور و 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 در دیدگاه های مختلف متفاوت است؛ بطور کلی در سنجش 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 تاثیر عوامل رفتاری و اجتماعی تاکید 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 رد 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 بهیچیک تعادل بین فعالیت های زندگی و تلاش برای دستیابی به انعطاف پذیری روانی (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 تمرین بخش 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 (۲۰۰۱) 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-kampel

^۳-bout(www.bout.com)