



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

زمان چاپ: ۱۴۰۰/۰۳/۱۵

شماره مجوز مجله: ۸۰۴۰۰

اهمیت ارتباط میان ویژگی های شخصیتی معلمان و نوجوانان با سبک زندگی و

سلامت روحی آنان

الهه اسماعیل زاده خوش قامت^۱، فاطمه اسماعیل زاده خوش قامت^۲

چکیده

یکی از اساسی ترین مؤلفه های تعلیم و تربیت، معلم است. زیرا اهداف تعلیم و تربیت با وجود معلم تحقق می یابد. اگر فرایند آموزش و پرورش را به کاروانی تشبیه کنیم، بدون شک معلم قافله سالار این کاروان است. سلامت نیز یکی از مقوله های مهم در مباحث روانشناسی و روانپزشکی بوده، بی تردید عوامل متعددی در سلامت عمومی افراد تاثیر گذارند، یکی از اصول اساسی در سلامت عمومی، شناسایی احتیاجات و محرک هایی است که به نوعی منشا بروز رفتار و اعمال در انسان هستند. احتیاجات ضروری انسان زنده فقط اکسیژن، آب و غذا نیستند. بلکه احتیاجات روانی مانند احساس امنیت، آرامش، تعادل روانی، احساس پیشرفت و برتری همگی از اصول سلامت عمومی هستند. سبک زندگی سالم علاقه اجتماعی را منعکس می کند و علاقه اجتماعی باید در جو زندگی سالمی پرورش یابد که همکاری، احترام متقابل، اعتماد، پشتیبانی و تفاهم را ترغیب می کند. ارزش ها، نگرش ها و الگوهای رفتاری اعضای خانواده مخصوصا والدین جوی را بوجود می آورد که چنانچه سالم باشد، فرزندان را به رد کردن تمایلات خودخواهانه به نفع علاقه اجتماعی به تمام بشریت، ترغیب می کند. سبک و روش زندگی در ایجاد سلامت فکر و بروز اختلال های روانی - واکنشی فرد تاثیر دارد.

واژگان کلیدی: سلامت عمومی، معلمان، نوجوانان، سبک زندگی.

^۱. کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی، elahe13711@gmail.com.

^۲. کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، موسسه غیر انتفاعی شرق گلستان - گنبد کاووس، tarokh1400@gmail.com.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

مقدمه

معلمین رکن اساسی تعلیم و تربیت هستند. در حال حاضر، در کشور ما بالغ بر یک میلیون نفر معلم مشغول به امر آموزش و پرورش و انسان سازی افرادی هستند که سرمایه ملت می باشند و بقای هر ملتی به قدرت، خواسته ها، مهارت ها و دانش فرد فرد آحاد آن بستگی دارد و این معلم است که می تواند اشخاصی را برای فردای جامعه بار آورد که ذهن و فکرشان عاری از هرگونه تبعیض و تعصب نسبت به هموعانش باشد (ترکمندی، ۱۳۸۸: ۱۲۰). این امر زمانی محقق می شود که معلمین از سلامت روان و همچنین از روش زندگی درستی برخوردار باشند. سبک زندگی یک ساختار شناختی است، یعنی نوعی بازنمود آرمانی از موجودیت فرد در فرایند شدن. افراد سبک زندگی خود را تا اندازه ای بر اساس تجربه های کودکی خویش می سازند. جایگاه کودک در خانواده، ترتیب تولد یا جایگاه تربیتی بر سبک زندگی او تاثیر مهمی دارند. شخص بر اساس روش زندگی خاص خود ایفای نقش می کند و این عامل را به عنوان یک عامل اصلی و کلی که به سایر اجزا فرمان می دهد، تلقی می نماید. سبک زندگی هر انسانی از دیگری متفاوت است و این خود موجب می شود که شخصیت هر انسانی از دیگری متفاوت باشد (حسینی، ۱۳۸۰: ۵۵). سلامت روانی، وضع روانی فردی است که احساس راحتی و آسایش نموده و در آن حالت می تواند در اجتماع خود به راحتی و بدون اشکال فعالیت داشته باشد. سلامت عمومی امروزه از اهمیت ویژه ای برخوردار است، همچنین نظر به اهمیت مطالعه شخصیت و نقش آن در شناخت رفتار، طبیعی است تصور کنیم در سراسر تاریخ روانشناسی جایگاه ویژه ای به شخصیت داده شده است. بررسی وجود رابطه بین ویژگیهای شخصیتی و سلامت عمومی مورد توجه پژوهشگران قرار گرفته است. هدف از روان درمانی سلامت روانی است. سلامت روانی دو جنبه دارد، یکی سازگاری با محیط بیرونی و دیگری سازگاری با محیط درونی. محیط مجموعه عوامل و امکاناتی است که مراجع می تواند از آن میان برای توسعه تواناییهای خود به منزله یک انسان آزاده، دست به انتخاب بزند (شفیع آبادی و ناصری، ۱۳۷۸: ۱۱). شکی نیست که نیاز به شناخت خود و کنجکاوای درباره انگیزه ها و رفتار در اکثر افراد وجود دارد، لذا مطالعه ویژگی های شخصیتی می تواند حداقل نقطه آغاز مناسبی برای تکلیف مشکل و طولانی خودشناسی باشد. دلیل دیگر اینکه به مطالعه ویژگی های شخصیتی می پردازیم، مربوط به کارکرد عملی آنهاست. هنر خوب زیستن در کنار دیگران همانند داشتن مهارت های فنی و یا توانایی مدیریت در پیشرفت و ترقی انسان نقش بسزایی دارد (کریمی، ۱۳۸۳: ۴۹).



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

ویژگی های شخصیتی معلمان

بحث از شخصیت معلم، یکی از مباحث مهم در تعلیم و تربیت و روان شناسی تربیتی می باشد زیرا، معلم است که طریق نیل به هدف های تربیتی را ممکن و میسر می سازد. معلم از دیرباز در فرهنگ اسلامی و ایرانی ما از جایگاه ویژه ای برخوردار بوده است و در برهه ی کنونی به عنوان کارگزار اصلی آموزش و پرورش، نقش محوری ایفا می کند. از این رو منشا ایجاد هر گونه تغییر در نظام آموزش و پرورش را باید در جایگاه و اعتبار محوری معلم جست و جو کرد؛ بنابراین بسیار مهم است که تواناترین افراد، در حرفه معلمی به کار گرفته شوند و به آنان فرصت داده شود که بینش و توانایی خود را طی دوران خدمت افزایش دهند. همان طور که ژاپنی ها عقیده دارند: شایستگی هر نظام آموزشی به اندازه ی شایستگی معلمان آن است. در حقیقت هیچ کشوری نمی تواند از سطح معلمانش بالاتر رود. شخصیت معرف دایره هستی هر کس است و کلیت روان شناختی و هستی شناسی وی را تشکیل می دهد و هر آن چه خارج از این دایره طرح شود بیش از شاخ و برگ و نمودهایی از آن نیست این دایره که از مجموعه نقاط به هم پیوسته شکل یافته، در طول زمان، به تدریج شکل گرفته و عوامل متعدد گوناگونی در شکل گیری آن موثر بوده و بدون آن ها سخن از شخصیت بی معنا و نامفهوم است. شخصیت، مجموعه منظم، کامل و نسبتا ثابت خصایص و رفتارهای بدنی، عقلی و اجتماعی فرد است که او را از دیگران مشخص می سازد و موجب سازگاری او با محیط، به ویژه محیط اجتماعی می شود. شخصیت الگوهای رفتاری پایدار یک فرد است، به صورتی که به وسیله دیگران ملاحظه می شوند. این الگوها هنگامی آشکار می شوند که فرد تحت شرایط مشابه به طریقی یکسان رفتار می کند. در نتیجه، وی عادات عملی خاصی پیدا می کند که برای کسانی که با او کار می کنند تا اندازه ای قابل پیش بینی است. شخصیت، مجموعه سازمان یافته و واحدی است متشکل از خصوصیات نسبتا ثابت و بادوامی که بر روی هم یک فرد را از افراد دیگر متمایز می سازد (شاملو، ۱۳۷۴: ۱۴). شخصیت، عبارت است از مجموعه ای از صفات یک فرد که تعامل وی با محیط و توانایی ارتباط او با خودش و با دیگران را اداره و کنترل می کند که یکی از ویژگی های آن برون گرایی و درون گرایی است (آیزنک و آیزنک) که این جنبه یکی از عوامل موثر در ارتباطات است (گینات، ۱۳۷۳: ۱۱۵).

بحث از شخصیت معلم، یکی از مباحث مهم در تعلیم و تربیت و روان شناسی تربیتی می باشد زیرا، معلم است که طریق نیل به هدف های تربیتی را ممکن و میسر می سازد. اوست که رابط میان دانش آموزان و جامعه می باشد و تنها به کمک معلم است که جامعه می تواند افراد مورد نیاز خود را تربیت کند. از این رو، به اعتقاد صاحب نظران تعلیم و تربیت، روانشناسان و جامعه شناسان، معلم عامل بسیار مهمی در آموزش و پرورش به شمار می رود. سازمان مدرسه، برنامه و وسائل آموزشی هرچند که نقش مهمی را دارا می باشند. اما در مقایسه با اهمیت معلم، این نقش ها بسیار کم رنگ تر می باشند؛ زیرا این معلم است که به



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

همه آن‌ها حیات می‌بخشد (وکیلان، ۱۳۸۵: ۵۲). آشنایی با ویژگی‌های شخصیتی معلم کارآمد، برای کلیه دست‌اندرکاران تعلیم و تربیت و دانشجویانی که می‌خواهند در آینده به شغل شریف معلمی اشتغال ورزند، بسیار مفید خواهد بود؛ زیرا باعث می‌شود که آنان در درجه اول خود را از دریچه چشم دیگران ببینند و ارزیابی نمایند و پس از شناسایی خود، بکوشند تا خود را اصلاح کنند و هر روز گامی به جلو بردارند و از این واقعیت غافل نباشند که شخصیت معلم همانند شخصیت شاگردان به مرور زمان کامل خواهد شد (شعبانی، ۱۳۸۴: ۱۹).

شهید ثانی، در کتاب "منیه المرید فی آداب المفید والمستفید" درباره ویژگی‌های شخصیتی معلم چنین می‌گوید: "معلم باید دارای خلوص نیت باشد و در جهت هدف‌های الهی و انسانی گام بردارد. از درون و بیرون متوجه خدا باشد و در تمام شئون زندگانی خود، به او متکی گردد. دارای حسن خلق، علو همت و عفت نفس باشد و با اهل دنیا و مستکبرین، پیوندی برقرار نسازد، تا بتواند حرمت و ارزش دانش را نگهبانی کند. معلم، بر فرض آنکه دارای عذر موجهی باشد، نباید میان کردار و گفتارش دوگانگی و تفاوت وجود داشته باشد. او نمی‌تواند عملی را تحریم کند که خود مرتکب آن شود و یا انجام عملی را واجب و حتمی الاجرا معرفی کند و خود پایبند آن نباشد" (کریمی، ۱۳۸۳: ۱۳۴).

معلم از نظر ویژگی‌های شخصیتی، باید فردی گرم، درک‌کننده، صمیمی، مسئول، از نظر رینز منظم، خلاق و پرشور باشد. معلم نباید در برخورد با شاگردان عدالت را فراموش کند. او نباید بین شاگردان تفاوت و تمایز قائل شود. نگاه محبت‌بار معلم، همانند صدایش باید به طور یکسان بین همه شاگردان توزیع شود؛ زیرا تمام رفتار معلم برای شاگردان قابل تعبیر و تفسیر است. معلم باید وقت شناس باشد؛ زیرا معلم خوب کسی است که زودتر از شاگردان وارد کلاس شود و دیرتر از آنان خارج گردد تا بتواند برای شاگردان الگوی نظم و ترتیب شود. یک ویژگی شخصیتی مهم، معلمان برجسته و کارآمد را مشخص می‌کند و آن "اندیشمندی" است. اندیشمندی یعنی انجام دادن کارها بنا بر دلیل یا هدفی خاص. معلمان کارآمد اندیشمندانهای هستند که همواره درباره نتایجی که می‌خواهند دانش‌آموزانشان به آن‌ها برسند و در مورد نحوه‌ای که هر تصمیم آن‌ها دانش‌آموزان را به سمت آن نتایج سوق می‌دهد، فکری کنند. معلمان اندیشمندی دانند که یادگیری اصولی، به صورت تصادفی روی نمی‌دهد. معلمان برای اینکه واقعا دانش‌آموزان را به چالش وادارند، برای اینکه آنها حداکثر تلاش خود را به خرج دهند و برای اینکه به آن‌ها کمک کنند تا جهش‌های مفهومی نموده و دانش جدید را سازمان‌دهی و نگه‌دارند، باید هدفمند، اندیشمند، و انعطاف‌پذیر باشند (بدون اینکه اهداف خود را برای هر دانش‌آموز از نظر دور بدانند) و در یک کلمه، آنها باید اندیشمند باشند. معلمان کارآمد اندیشمند، همواره از خود سوال می‌کنند که آن‌ها و شاگردانشان سعی دارند به چه اهدافی برسند؟ آیا هر قسمت از درس آنها با آگاهی زمینه، مهارت‌ها و نیازهای دانش‌آموزان تناسب دارد؟ آیا هرفعالیت یا تکلیف با



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

نتیجه ای ارزشمند ارتباط دارد؟ آیا از هر دقیقه آموزش، خردمندانه و خوب استفاده شده است؟ معلم اندیشمند، آن تمرین هایی را که بسیاری از دانش آموزان نتوانسته اند انجام دهند، دوباره تدریس می کند .

معلم اندیشمند و کارآمد از انواع روش ها، تجربیات، تکالیف و مواد آموزشی استفاده می کند تا اطمینان یابد که کودکان به تمام اهداف شناختی- از دانش گرفته تا کاربرد و خلاقیت- دست یافته اند و در عین حال، اهداف عاطفی مهم، مانند عشق به یادگیری، احترام گذاشتن به دیگران و مسئولیت شخصی را یاد می گیرند. معلم اندیشمند مرتباً درباره روش های خود و نتایج آنها تأمل می کند. کارایی و کارآمدی معلم، محور معلم اندیشمند بودن است. معلمانی که معتقدند موفقیت در مدرسه تقریباً به طور کامل به علت هوش فطری شاگردان، محیط خانه، یا عوامل دیگری است که معلمان نمی توانند بر آنها تأثیر بگذارند، بعید است مانند معلمانی تدریس کنند که باور دارند تلاش های خود آنها، عامل اصلی در یادگیری شاگردان است. معلم کارآمد اندیشمند، کسی است که عقیده راسخی به کارایی خودش دارد. به احتمال زیاد تلاش مستمر به خرج می دهد، در صورت مواجهه با موانع استقامت می کند و تازمانی که هردانش آموز موفق شود، سرسختانه تلاش می کند. معلمان اندیشمند با ارزیابی مستمر نتایج آموزش خود به احساس کارایی می رسند. در صورتی که نتیجه آموزش اولیه آن ها، ثمربخش نبوده باشد، راهبردهای تازه را امتحان می کنند و همواره دیدگاه های تازه ای را از همکاران، کتاب ها، جمله ها، کارگاه ها و سایر منابع جستجویی کنند تا مهارت تدریس خود را غنا بخشیده و مستحکم کنند. گروه هایی از معلمان می توانند با همکاری یکدیگر روش های خودشان و نتایج آن ها را بررسی کنند، به دنبال رشد حرفه ای باشند، به یکدیگر کمک کنند تا موفق شوند و از این راه به کارایی جمعی دست یابند. کارایی جمعی می تواند بر پیشرفت دانش آموزان تأثیر نیرومندی داشته باشد. معلمان کارآمد همواره آگاهی خود را از اصول روان شناسی تربیتی، با تجربه و خلاقیت شان ترکیب می کنند تا تصمیم گیری های آموزشی انجام دهند و به کودکان کمک کنند تا یادگیرنده هایی علاقه مند و ثمربخش شوند. آنها برای حل کردن مسائل آموزشی و بعد مشاهده کردن اعمالشان- برای اینکه ببینند آیا موثر بوده اند مرتباً راهبردهای گوناگون را آزمایش می کنند. معلمان کارآمد، راهبردهای آموزشی خود را باهدف انتخاب می کنند و مسئولیت ارائه درس هایی که دانش آموزان را به سمت تسلط بر اهداف هدایت می کنند، برعهده می گیرند. همچنین برای اطمینان از اینکه اهداف و آموزش آنها با نیازهای دانش آموزان متناسب هستند، از پیش ارزیابی استفاده می کنند.

یکی از عوامل و ویژگی های شخصیتی، که بسیار حائز اهمیت است، صورت ظاهری معلم از حیث قیافه و لباس است. طرز لباس پوشیدن در معلمان، احساس اقتدار و توانایی به وجود می آورد. خیلی از معلمان در لباس رسمی بهتر می توانند در دانش آموزان اعمال نفوذ کنند تا لباس غیررسمی. یک معلم خوشرو و آراسته شانس بیشتری در بدست آوردن انضباط کلاس دارد تا



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

یک معلم ژولیده و نامرتب. وضع ظاهری وسخن گفتن معلم کارآمد، از عواملی هستند که در تدریس او اثرمی گذارند. معلمی که با موهای ژولیده و لباس کثیف و نامرتب و به طور کلی سر و وضعی نامناسب وارد کلاس شود، نمی تواند الگوی مناسبی برای شاگردان باشد. او باید ساده پوشی و تمیز پوشی را همواره رعایت کند. با لحن مهربان و صمیمی صحبت کند و از تکیه کلام های بی مورد اجتناب ورزد. آهسته صحبت نکند و به گونه ای صحبت کند که همه شاگردان به راحتی صدای او را بشنوند (شعبانی، ۱۳۸۴: ۵۶). معلم باید علاوه بر اعتماد به نفس، اثر گذاری اولیه و حفظ صورت ظاهر به یک عامل دیگر نیز توجه کند و آن توجه به طرز لباس پوشیدن و لباس ظاهری است. به علاوه همگام با آهنگ صدای معلم در هنگام بیان مطالب در کلاس، بهترین نوع حرکات بدن آن حرکات و اشاراتی است که همزمان با تغییر موضوع، آهنگ خاص آن نیز تغییر کند. بنابراین هنگام اداره کلاس تنها یک روش در ایجاد حرکات وجود ندارد. هر روشی امکانات و کنترل خاص خود را جهت تاثیر گذاشتن بر حرکات معلم داراست. از جمله، برخورد مستقیم چشم ها که موجب رونق و بهبود محیط کلاس شده و نیاز به برقراری نظم را کاهش داده و یادگیری را افزایش می دهد. چنین برخوردهایی به ارتباط بین معلم و دانش آموز روشنی می بخشد و پیمان بین آنها را که لازمه یادگیری دانش آموز است، محکم می کند. همچنین این برخوردها از طرف معلم سبب ایجاد نظم در کلاس می شود. داشتن حرکات فیزیکی نیز، نقش موثر و فوق العاده ای دارد. احترام دو جانبه، نیاز به برقراری نظم در کلاس را کاهش داده و شانس موفقیت معلم را در کلاس بالا می برد. خلاصه، باید گفت که حرکات معلم می تواند عامل مهمی برای تشویق، جلب توجه، علاقه دانش آموز و در نتیجه از بین بردن رفتارهای ناشایست او باشد. مانند هر گوینده موفق، معلم باید بطوری با روحیه صحبت کند که سخنانش به عقاید او جان دهد. تاثیر بیان وقتی خواهد بود که با برنامه و حوصله کافی ارائه شود. گوش دادن به صحبت های معلمی که صدایش در ارتباط با موضوع تنظیم شده، خوشایندتر است تا گوش کردن به معلمی که لحن صدای او بدون زیر و بم و بیان درستی باشد. بنابراین معلم با لحن قوی تر، کمتر با ایجاد نظم به خاطر بی توجهی دانش آموزان روبرو می شود. به علاوه هنگام تادیب و نصیحت دانش آموزان، نصایح چنین معلمی با لحن رساتر بیشتر قابل قبول است.

بیشتر رفتارها و حرکات، ناشی از شخصیت فردی هر معلم است. بنابراین، معلمان باید این رفتارها را در کنترل خود داشته باشند. زیرا این رفتارها بر تصاویری که معلمان از خود به عنوان یک سخنران در کلاس می سازند، تاثیر زیادی دارند. مجموعه این عوامل به معلمان کمک می کنند تا شرایطی را فراهم آورند که منجر به برقراری نظم در کلاس درس شود و دانش آموزان را نیز به همراهی بانظم در اداره کلاس و یادگیری بیشتر ترغیب کند. کارل راجرز، به چند ویژگی شخصیتی، در معلمان اشاره کرده است که می توانند به طور کلی تسهیل کننده، برقراری رابطه سالم انسانی باشند. برجسته ترین آنها همدلی، است. "همدلی" به



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

توانایی معلم در فهم و ادراکات دانش آموزان و انتقال این درک، و احترام اصالت و فهم مربوط می شود. این مفهوم به معنای تلاش برای قرارگرفتن در موقعیت دانش آموز است. اگر معلم از دیدگاه دانش آموز آگاه نباشد، رشد دانش آموز ممکن است با خطر مواجه شود. "اصالت"، هم نوایی یا هماهنگی با احساسات و دل مشغولی های خوداست و به معنای به نمایش نگذاشتن ظاهری غیرواقعی و فریبنده با پذیرش احساسات و برخورد آگاهانه با آنهاست. "احترام"، با توانایی معلم برای انتقال حس محترم شمردن دانش آموزان و استعداد آنها برای رشد سر و کار دارد، این مفهوم همچنین با محترم شمردن حق دانش آموزان برای تصمیم گیری در مواردی که در رشد آنها موثر است، ارتباط دارد. احترام، به معنای از کف دادن اقتدار نیست، بلکه به معنای انتقال حس احترام به دل مشغولی ها، احساسات و ارزش های دانش آموزان است.

نخستین نکته در این طرز فکر نگاه دانش آموز به منزله فردی توانا، ارزشمند و مسئول است. معلم فراخواننده، همچنین می تواند با استفاده از برخی مهارت ها دانش آموزان را به یادگیری تشویق نماید (البته تعدادی از این مهارت ها، می توانند جزء مهارت های حرفه ای معلمان کارآمد باشند) که این مهارت ها عبارت است از: ۱ - برقراری ارتباط و تماس با تک تک دانش آموزان ۲ - گوش دادن با دقت و حساسیت ۳ - رو راست بودن با دانش آموز ۴ - رو راست بودن با خود ۵ - دعوت به انضباط معقول ۶ - داشتن برخوردی صحیح با مساله عدم پذیرش ۷ - فراخواندن یا دعوت خویشتن.

معلمان کارآمد، از نظر خصوصیات شخصیتی معلمانی هستند که می توان به آنها کلمه "انسان" به معنی واقعی کلمه، اطلاق نمود. این گونه معلمان دارای ذوق بذله گویی بوده، عدالت و انصاف را رعایت می نمایند، بیش از آنکه مستبد باشند، دموکرات هستند و قادرند با دانش آموزان چه به صورت انفرادی و چه به صورت دسته جمعی رابطه نزدیک برقرار نمایند. کلاس آنها زنده و فعال است و فراگیران به صورت خیلی فعال در امر یادگیری شرکت می کنند و در مقابل تحولات، قابلیت انعطاف از خود نشان می دهند. یا، به قول مزلو، این ها به "تحقق ذات" رسیده اند و چنین افرادی که به خود شکوفایی رسیده اند هیچ کمبود جدی ندارند که در صدد جبران آن برآیند. آنچه این افراد انجام می دهند از "رشد" ناشی می شود و طبعاً چنین افرادی سعی می کنند فراگیران خود را با روش آموزش تفکر همه جانبه به منظور پرورش و شکوفایی کلیه استعداد های نهان آموزش دهند تا به مانند خود، انسان های کامل گردند. ابراهام مزلو، در کتاب "انگیزش و شخصیت" ویژگی های انسان کامل را که می توان آن ها را برای معلمان کارآمد هم تعمیم داد، چنین توصیف می کند:

۱- ادراک صحیح از واقعیات دارند. کسانی که از سلامت کامل برخوردارند، از موضوعات و اشخاص دنیای پیرامونشان شناخت عینی دارند. آنها جهان را آن گونه که می خواهند یا نیاز دارند که باشد نمی نگرند، بلکه همان گونه که هست می بینند.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

- ۲- خود انگیختگی، سادگی و طبیعی بودن. اینها به طور طبیعی و برطبق طبیعت خویش عمل می کنند و برای انجام عملی، خود به خود انگیخته می شوند و کمتر با حرکات خارجی انگیخته می شوند.
- ۳- خودرا وابسته شدید به ملیت، قشر و طبقه ای خاص نمی کنند، بلکه به طور کلی مردم گرا هستند.
- ۴- هرگز زندگی شان یکنواخت و بی رنگ و کسالت آور نیست.
- ۵- هر چه می توانسته اند بشوند، شده اند.
- ۶- از هر کسی که چیزی برای یاد دادن دارند، می توانند چیز یاد بگیرند.
- ۷- محبوب هستند و محبت می ورزند.
- ۸- این افراد بسیار شبیه به هم و در عین حال، بسیار بی شباهت به هم هستند.
- ۹- شوخ طبعند و شوخی آن ها باعث رنجش دیگران نمی شود.
- ۱۰- برای سازش با محیط انعطاف پذیری دارند.
- ۱۱- قدر مواهبی که دارند، می دانند و بسیار ممنون و خوشحالند. به عبارت دیگر استمرار تقدیر دارند و هر غروب آفتابی می تواند برای آن ها به زیبایی اولین غروب باشد. بنابراین از مواهبی که دارند هیچ وقت دلزده نمی شوند.
- ۱۲- آفرینندگی دارند و اصیل، متکبر و بدعت گر هستند.
- ۱۳- در برابر فرهنگ پذیری مقاومت می کنند. خواستاران تحقق خود، خودکفا و مستقلند و به خوبی می توانند برای تفکر و عمل به شیوه هایی معین، در برابر فشارهای اجتماعی مقاومت کنند. البته در برابر فرهنگ، آشکارا عصیان نمی کنند. برای نمایش استقلال، قواعد اجتماعی را عملاً زیر پا نمی گذارند.
- ۱۴- تجربه های عارفانه یا تجربه های "اوج" دارند. خواستاران تحقق خود، گاه وجد و سرور و حیرتی عمیق و چیره گر، نظیر تجربه های ژرف دینی را تجربه می کنند. در مقابل، معلمان ضعیف و نامقبول افرادی هستند که از ذوق و بذله گویی بی بهره اند. در برابر اندک چیزی عصبانی می شوند و درگفتار خود از جملات تحقیرآمیز استفاده می کنند و از سلامت نفس برخوردار نیستند. تمایل به استبداد دارند و در مقابل نیاز های دانش آموزان از خود عکس العملی نشان نمی دهند. به عقیده هامچک استبداد این گونه معلمان برای پوشاندن نکات ضعف شخصیتی خود آنهاست. آنچه در مورد شخصیت بر ما روشن است این است که شخصیت ترکیب پیچیده و با ثباتی از صفت ها، نگرش ها، رغبت ها، نیازها، رفتارها، احساسات، ادراکات، هیجانات، یادگیری ها، انگیزه ها، عواطف، هوش، روابط بین فردی، تنوع و مواردی از این قبیل می باشد که در تعامل با محیط شکل می گیرد. این ویژگی های پایدار و پیچیده یا خصوصیات شخصیتی بر اساس تعاریفشان از نظر دیدگاه های مختلف مورد



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

بررسی قرار می گیرد که هر یک از آنها شکل، ابعاد، تعاریف، طبقه بندی ها و همچنین شیوه های خاص اندازه گیری مربوط به خود را دارند (شاملو، ۱۳۷۴: ۲۰۱).

سبک زندگی

سبک زندگی را می توان به مجموعه ای از رفتارها تعبیر کرد که فرد آن ها را به کار می گیرد تا نه فقط نیازهای جاری او را برآورند، بلکه روایت خاصی را که وی برای هویت شخصی خود برگزیده است در برابر دیگران مجسم سازد؛ به عبارت دیگر سبک زندگی کلیت بی همتا و منحصر به فرد زندگی است که همه فرآیندهای عمومی زندگی ذیل آن قرار دارند به طوریکه با ارزیابی سبک زندگی افراد می توان میزان موفقیت های فردی و اجتماعی آنان را در زندگی مورد ارزیابی و بررسی قرارداد. در واقع سبک زندگی شیوه ای نسبتاً ثابت است که فرد اهداف خود را به وسیله آن پی می گیرد. این شیوه نسبتاً ثابت شامل بسیاری از حوزه های زندگی فرد از جمله نظام معیشتی، تفریح و شیوه های گذران اوقات فراغت، الگوی خرید و مصرف، استفاده از محصولات فناورانه و امثال آن می شود (پارسامهر و رسولی نژاد، ۱۳۹۴: ۲۸).

سبک زندگی در جوامع امروزی، نقش مهمی در زندگی مردم بازی می کند چراکه با مسائل کلیدی و حساسی هم چون مصرف، هویت (تمایز فردی) فردی و اجتماعی، فعلیت بخشیدن به قدرت تشخیص و انتخاب یا حداقل ایجاد احساس آزادی عمل، پیوند خورده است؛ مسائلی که پاره های از بنیادین ترین وجوه انسانی را بیان می کند. بدین ترتیب، اهمیت سبک زندگی در این است که سطحی ترین لایه های زندگی (از آرایش مو و لباس گرفته تا حالت بیان و ژست صورت و بدن) را به عمیق ترین لایه های آن پیوند می زند. بنابراین سبک زندگی همه ابعاد زندگی انسان را تحت تأثیر قرار می دهد و فعالیت شغلی هر فرد، یکی از مهمترین جنبه های زندگی وی است. در همین راستا سازمان بهداشت جهانی (۱۹۹۹) نیز، سبک زندگی را الگوهای مشخص و قابل تعریف رفتاری می داند که از تعامل بین ویژگی های شخصی، روابط اجتماعی، شرایط محیطی و موقعیت های اجتماعی - اقتصادی حاصل می شود، همین الگوهای رفتاری هستند که افراد را از هم متفاوت می کنند و کمک می کنند تا کارهایی را که افراد انجام می دهند و علت انجام آن ها و معنایی را که برای این افراد و دیگران به همراه دارند را توضیح دهند. این تعریف حاکی از آن است که الگوهای رفتاری به طور مداوم در پاسخ به شرایط متغیر اجتماعی و محیطی تعدیل می شوند طبق تعریف مذکور تلاش برای بهبود سلامت از طریق توانمندسازی مردم برای تغییر شیوه زندگی شان باید هم در راستای متغیر فردی و هم در راستای متغیر شرایط زیستی و اجتماعی مؤثر در رفتار یا شیوه زندگی تنظیم گردد (قربانی و فیروزی، ۱۳۹۶:

(۱۵).



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

از نظر آدلر سبک زندگی اصطلاحی است که برای اشاره به حال و هوای زندگی فرد به کار می رود. سبک زندگی، هدف فرد، خود پنداره، احساس های فرد نسبت به دیگران و نگرش فرد نسبت به دنیا را شامل می شود. او سبک زندگی را بیش از هر چیز خلاقیتی می داند که حاصل کنار آمدن با محدودیت ها، موانع، تضادها و بحران هایی است که فرد در مسیر پیشرفت به سوی آرمانش بروز می دهد. در جهان مدرن سبک های زندگی به ما کمک می کنند تا نگرش ها و ارزش های خود را مشخص و تعریف کنیم و همچنین ثروت و پایگاه اجتماعی خود را نشان دهیم. هم چنین فرد آنچه که مناسب سبک زندگی خودش است را درک کرده، یاد می گیرد و حفظ و نگهداری می کند و مابقی را نادیده می گیرد. هر فردی سبک فردی خودش را برای حل مشکلات ویژه زندگی توسعه می دهد. عنصر اساسی در فهم یک شخص مفهوم ضمنی اش از زندگی و یا سبک های زندگی اش می باشد.

اهمیت سلامت عمومی معلمان

سلامتی یک موضوع چند بعدی است. توصیف سازمان بهداشت جهانی با سه بعد روانی، اجتماعی و جسمانی سروکار دارد ولی ابعادی مثل عاطفی، شغلی، سیاسی و معنوی را هم می توان برای آن تعریف نمود. با آنکه این ابعاد با یکدیگر و بر هم تأثیر متقابل دارند، ولی هر یک طبیعت خاص خود را دارند و برای مقاصد توصیفی باید جداگانه بررسی شوند. سلامت عمومی، شامل عملکرد کاملاً سازگار فرد و نیز سازش یافتگی او با جهان است، که ماحصل چنین عملکردی اثر بخش بودن و سعادتمندی است. سلامت عمومی تنها واحد کارایی و احساس رضایت نیست. بلکه می تواند یک حالت روانی استوار، یک رفتار اجتماعی مناسب و یا یک گرایش و میل شادمانه باشد، به عبارت دیگر، به عنوان یک حالت تعادل بین درون خود و محیط تعریف می شود (بهزادی، ۱۳۸۹: ۶۴). تندرستی و سلامتی بدون سلامت روانی بی معناست، لذا سلامت روانی یکی از مسائل مهمی است که باید مورد تأکید قرار بگیرد. مسأله سلامت روان برای کلیه افراد و جامعه است. چون جامعه ای که بهداشت روانی به مفهوم سلامت و تکامل روانی در آن متزلزل باشد و افراد در وضعیت نابسامانی قرار داشته باشند، فکر ترقی و کمال در تمام جنبه های زندگی اعم از اقتصادی، اجتماعی، علمی و فرهنگی میسر نخواهد شد (نوربخش، ۱۳۸۳: ۱۰۸).

یکی از اساسی ترین مؤلفه های تعلیم و تربیت، معلم است. زیرا اهداف تعلیم و تربیت با وجود معلم تحقق می یابد. اگر فرایند آموزش و پرورش را به کاروانی تشبیه کنیم، بدون شک معلم قافله سالار این کاروان است. اگر این قافله سالار تمام خم و پیچ ها و نشیب و فرازهای مسیر را نداند، کاروان را به بیراهه خواهد برد. لذا اگر معلم از سلامت کافی برخوردار



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

نباشد و در وظیفه اش اغفال کند، نه تنها اهداف تعلیم و تربیت محقق نمی شود که آموزش و پرورش ماهیت خود را از دست می دهد. زیرا فشار روانی پدیده ای است که معلمان آن را بعضی اوقات تجربه می کنند. معلمی موفق است که بتواند یک نقش محوری را ایفا کند، شخصیتی سالم و شیوه ای صحیح برای زندگی داشته باشد، همچنین یک الگوی اندیشیدن، تفکر، نوشتن و حرکت و پویایی نیز باشد که با وظیفه آموزشی او پیوند عمیق دارد.

نتیجه گیری

یکی از اساسی ترین مؤلفه های تعلیم و تربیت، معلم است. زیرا اهداف تعلیم و تربیت با وجود معلم تحقق می یابد. اگر فرایند آموزش و پرورش را به کاروانی تشبیه کنیم، بدون شک معلم قافله سالار این کاروان است. سلامت نیز یکی از مقوله های مهم در مباحث روانشناسی و روانپزشکی بوده، بی تردید عوامل متعددی در سلامت عمومی افراد تاثیر گذارند، یکی از اصول اساسی در سلامت عمومی، شناسایی احتیاجات و محرک هایی است که به نوعی منشا بروز رفتار و اعمال در انسان هستند. احتیاجات ضروری انسان زنده فقط اکسیژن، آب و غذا نیستند. بلکه احتیاجات روانی مانند احساس امنیت، آرامش، تعادل روانی، احساس پیشرفت و برتری همگی از اصول سلامت عمومی هستند.

یکی از مهم ترین ارکان جامعه که همواره برای رسیدن به نوعی تعادل و تعلیم و تربیت افراد جامعه تلاش می کند، آموزش و پرورش است و یک رکن اصلی آموزش و پرورش معلم است. دست یافتن به این اهداف زمانی به طور کامل میسر خواهد شد که خود معلم از سلامت روان، شیوه زندگی صحیح، روحیه بالا، انگیزش و رضایت کامل برخوردار باشد. شخصیت را شاید بتوان اساسی ترین بخش روانشناسی دانست، زیرا محور اساسی بحث در زمینه هایی مانند یادگیری، ادراک، تفکر، عواطف و احساسات، هوش و از این قبیل است. به عبارتی موارد فوق اجزا تشکیل دهنده شخصیت به حساب می آیند. اغلب مردم شخصیت هر فرد انسانی را با عامل هایی مانند رعایت آداب و اصول اخلاقی آراستگی و سطح فهم و اطلاعات او، می سنجند. در نظر آنان هر کس که دارای آن صفت ها باشد "با شخصیت" است. اما در اصطلاح علمی جامعه شناسی، شخصیت، مفهوم و تعاریف خاص دارد. از همه ی تعریف های قدیم و جدید درباره ی شخصیت می توان چنین نتیجه گرفت که شخصیت شامل ترکیبی از ویژگی های بدنی - زیستی، روانی و اجتماعی است که بر اثر شرایط زیستی - اجتماعی برای شخص، در اذهان دیگران ایجاد می شود و به فرد نحوه ی رفتار و تطابق خاصی را که همراه با عاطفه و احساس ویژگی های



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

معینی است، القاء می کند. با توجه به تحقیقات انجام شده ویژگی های شخصیتی در عملکرد شغلی افراد نیز اثرگذار است. به طور کلی تعریف ویژگی های عمومی شخصیت در زندگی روزمره، به صفاتی پایدار در طول زمان باز می گردد که از موقعیتی به موقعیت دیگر تغییرچندانی نکرده و به ماهیت وجودی فرد اشاره دارد. به طور عام رفتار ما تحت تاثیر ویژگی ها و توانایی های شناختی و هیجانی قرار دارد. برای پیش بینی رفتار، باید چنین ویژگی هایی به طور دقیق مورد بررسی قرار گیرند. شخصیت از بنیادی ترین مفاهیم روانشناسی است. روانشناسی شخصیت حوزه ای است که به بررسی ویژگی های فردی اعم از هیجانی و رفتاری می پردازد که معمولاً ثابت و قابل پیش بینی اند و در زندگی روزمره قابل پیگیری هستند. در واقع سبک زندگی، الگوی زندگی هر فرد است که در کار، خانواده، اهداف، سرگرمی، تفریح، افکار، عقاید، اقدامات اجتماعی، تعلیم و تربیت، آینده و اقتصاد خود را نشان می دهد و شخص بر اساس سبک زندگی خاص خود نقشی را بر عهده می گیرد. یکی از مسائلی که سبک زندگی، شاد زیستن و سلامت فرد را تحت تاثیر قرار می دهد، ویژگی های شخصیتی فرد می باشد. علاوه بر شخصیت و شناخت آن، سلامت عمومی نیز از جمله مفاهیمی است که امروزه از اهمیت ویژه ای برخوردار است، که دایره شمول موضوعات آن هر روز فراگیرتر می شود. عدم سازش و وجود اختلالات رفتاردر جوامع انسانی بسیار مشهود و فراوان است، و در هر طبقه و صنفی و در هر گروه و جمعی، اشخاص نامتعادلی زندگی می کنند. برخورداری از تعادل روانی به علل متعددی بستگی دارد، که مهمترین آن ها احساس امنیت، کارآمدی و ارزشمندی، فقدان اضطراب و افسردگی، عملکرد اجتماعی بالا و سلامت و شادابی جسمانی و روانی است. وجود اختلالات در فرد ممکن است شخصیت فرد را دچار مشکلاتی از قبیل آشفتگی و پریشانی فکر و کاهش توان یادگیری کرده و در عملکرد افراد اختلال بوجود آید. شناخت عواملی که بر بهداشت و سلامت روانی و اجتماعی تاثیر می گذارند اهمیت بسزای دارد و تحقیقات حکایت از آن دارد که سلامتی و بیماری فقط به شرایط فیزیولوژیک وابسته نیستند، بلکه افکار هیجانات و به طور کل شخصیت انسان در آن نقش محوری دارند. از آنجا که سلامت روان از جمله مفاهیم مهم و اساسی در روانشناسی است، محققان زیادی به آن توجه کرده اند. عوامل مختلفی می تواند سلامت روان افراد را تحت تاثیر قرار دهد. معلمان زمانی می توانند در پیشبرد اهداف اصلی آموزش و پرورش موفق باشند که از سلامت روانی لازم برخوردار باشند. امروزه علی رغم ایجاد تغییرات عمیق فرهنگی و تغییر در شیوه های زندگی، بسیاری از دانش آموزان را در رویارویی با مسائل زندگی فاقد توانایی های لازم و اساسی هستند و همین امر آنان را در مواجهه با مسائل و مشکلات زندگی روزمره آسیب پذیر کرده است پژوهش های بی شماری نشان داده اند که بسیاری از مشکلات بهداشتی و اختلالات روانی-عاطفی، ریشه های روانی-اجتماعی دارند.



منابع و مأخذ

- بهزادی، علی. (۱۳۸۹). اثربخشی خنده درمانی کاتاریا بر افزایش میزان سلامت عمومی سالمندان آسایشگاه. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبایی.
- پارسا مهر، مهربان؛ رسولی نژاد، سید پویا (۱۳۹۴)، بررسی رابطه سبک زندگی سلامت محور با سلامت اجتماعی، فصلنامه توسعه اجتماعی، دوره ۱۰، شماره ۱.
- ترکمنی، حمیدرضا. (۱۳۸۸). عوامل نارضایتی شغلی و اعتصابات معلمان، ماهنامه رشد معلم.
- حسینی، ابوالقاسم. (۱۳۸۰). معرفی سبک و روش استاندارد برای دستیابی به زندگی سالم. فصلنامه اصول بهداشت روانی.
- شاملو، سعید. ۱۳۷۴. مکاتب و نظریه ها در روانشناسی شخصیت. انتشارات رشد.
- شعبانی، حسن. ۱۳۸۴. مهارت های آموزشی و پرورشی (روش ها و فنون تدریس). چاپ نوزدهم. تهران. انتشارات سمت.
- شفیع آبادی، عبدالله، و ناصری، غلامرضا. (۱۳۷۸). بررسی نظریه های مشاوره و روان درمانی. تهران: مرکز نشر دانشگاهی.
- قربانی، مریم؛ فیروزی، سمیه (۱۳۹۶)، اثربخشی آموزش سبک زندگی در رضایت مندی و فرسودگی زناشویی زنان متأهل، فصلنامه علمی-پژوهشی زن و جامعه، سال هشتم، شماره ۱.
- کریمی، یوسف. ۱۳۸۳. روان شناسی شخصیت. چاپ دهم. انتشارات دانشگاه پیام نور.
- گینات، هایم. ۱۳۷۳. روابط معلم و دانش آموز. سرتیپی، سیاوش. (ترجمه). تهران. انتشارات فاخته.
- نوربخش، اعظم. (۱۳۸۳). مقایسه سبک زندگی، سلامت روانی و شادکامی در دبیران زن دوره متوسطه و زنان خانه دار. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه آزاد علوم و تحقیقات تهران.
- وکیلان، منوچهر. ۱۳۸۵. روش ها و فنون تدریس. تهران. انتشارات دانشگاه پیام نور.