

نقش هنر بر سلامت روان دانش آموزان در مدرسه

حسین بیک مداح ۱ و حسین دوستی مقدم ۲

۱ کارشناس ارشد باستان سنجی (مجموعه هنر و معماری، ارتباط تصویری) دانشگاه هنر اسلامی تبریز
۲ دانشجوی دکتری جغرافیا و برنامه ریزی روستایی مرکز تحصیلات تکمیلی پیام نور
نویسنده مسئول: حسین بیک مداح

چکیده

بخشی از آگاهی و توانایی های کودک وابسته به تجربیاتی است که از حضور در محیط به دست می آورد. بنابراین محیط باید محرک و مشوق یادگیری، خلاقیت و فرآیند حل مسئله باشد، در عین حال نیازمند آن است که امنیت و آسایش روانی و جسمی کودک را تامین کند تا کودک بتواند فارغ از عوامل بازدارنده و کاهنده ی تمرکز، فکرش را پرواز دهد و تجربه ی جدیدی کسب کند. از طرفی هنر جهان گسترده ای است که هم زمان میتواند نقش درون سازی و برون سازی را برای هر فرد ایفا کند. در واقع هنر نوازنده ی روح و ابزاری است که به فرد کمک می کند تا بتواند جهان درون خود را به نمایش بگذارد و همچنین بتواند از طریق تامل و درک آثار هنری به بینشی نو دست یابد و یا حتی چیزهایی فراتر از دنیای واقعیت و ملموس فعلی را تجربه کند. هدف از این پژوهش ایجاد ارتباطی درست و منطقی بین هنر و معماری در خلق محیط های کودکانه و بررسی تاثیرات فرآیندهنری در پرورش خلاقیت و ارتقای سلامت روانی کودکان است.

کلیدواژه ها: هنر، سلامت روان، دانش آموزان

مقدمه

هنر، فرقی نمی کند که خودتان آن را خلق کنید یا به سادگی آن را مشاهده می کنید و از آن لذت می برید، برای بسیاری از افراد یک فعالیت آرامش بخش و الهام بخش است. با این حال، مزایای خاص بیان هنری بسیار فراتر از آرامش و لذت است. مطالعات نشان می دهد که هنر درمانی می تواند در درمان مواردی مانند افسردگی، اضطراب، اختلال استرس پس از سانحه و حتی برخی از هراس‌ها بسیار ارزشمند باشد. در این مطلب، نگاه دقیق تری به هنر درمانی خواهیم داشت با ما همراه باشید و به خواندن ادامه دهید. هنر درمانی را می توان از بسیاری جهات تعریف کرد، اما ساده ترین راه برای تعریف آن کاربرد هنرهای تجسمی در یک زمینه درمانی است. برای اینکه برخی از مزایای درمانی بیان هنری را تجربه کنید، صرفاً نیاز به درمانگر نیست. بسیاری از فعالیت های ساده وجود دارد که می توانید در منزل خود امتحان کنید. مانند روزنامه نگاری هنری، ساخت کلاژ، مجسمه سازی با خاک رس و غیره. تنها چیزی که مهم است این است که با استفاده از آن احساس راحتی کنید. با این حال، کار با یک درمانگر نیز مزایای خود را دارد زیرا یک متخصص می تواند هر فعالیت را متناسب با نیازهای شما تنظیم کند. اگر این فعالیت ها به صورت گروهی انجام شود، برای ایجاد ارتباط سالم با افراد دیگر بسیار عالی است. مهمترین چیز این است که شما باید هنر درمانی را فقط در صورت تمایل امتحان کنید. بیان خود از طریق هنر می تواند خود آشکار باشد و گاهی اوقات به همان اندازه صحبت کردن، دردناک است. بنابراین، اگر هنوز آماده امتحان آن نیستید، اشکالی ندارد. هرکسی که احساس ضعف و فشار روانی دارد، باید هنر درمانی را امتحان کند. خلق هنر به شما فرصتی می دهد تا استرس و اضطراب خود را کاهش داده و درمورد هر مسئله ای که دارید کاوش کنید. هنر درمانی سلامت روانی افرادی را که با اعتیاد، اضطراب، اختلالات توجه، اندوه و از دست دادن، زوال عقل، افسردگی، اختلالات خوردن، بیماری های جسمی، PTSD، ضربه، مشکلات روابط و موارد دیگر روبرو هستند بهبود می بخشد. از آنجا که تمرکز روی فرآیند است و نه محصول نهایی، هنر درمانی نه تبدیل شدن به یک هنرمند بزرگ بلکه یافتن معنا و ارتباط در زندگی شما است. تمام آنچه شما برای آن نیاز دارید تمایل به آزمایش است (۱).

اهداف هنر درمانی

از هنر درمانی می توان به عنوان مکمل درمان سنتی سلامت روان استفاده کرد. هدف مدیریت رفتارها، پردازش احساسات، کاهش استرس و اضطراب و افزایش عزت نفس است.

کشف خود: خلق هنر به شما کمک می کند احساساتی را که در کمین ضمیر ناخودآگاه شما پنهان کرده اند، تصدیق و تشخیص دهید.

عزت نفس: این روند به شما احساس موفقیت می دهد که می تواند برای بهبود عزت نفس و اعتماد به نفس شما بسیار ارزشمند باشد.

رهایی عاطفی: بزرگترین هدف هنر درمانی این است که به شما مجرای سالم برای ابراز و رها کردن تمام احساسات و ترس خود را می دهد. احساسات پیچیده ای مانند غم یا غضب گاهی اوقات با کلمات قابل بیان نیستند. وقتی قادر به ابراز وجود نیستید، اما خواستار رهایی عاطفی هستید، هنر ممکن است به شما در انجام آن کمک کند.

تسکین استرس: مبارزه با اضطراب، افسردگی یا ضربه عاطفی می تواند از نظر روحی و جسمی برای شما بسیار استرس زا باشد. با ایجاد هنر می توان استرس را از بین برد و ذهن و بدن را آرام کرد. بسیار مهم است که بدانید لازم نیست که یک هنرمند با استعداد باشید تا هنر درمانی را امتحان کنید. انسان‌ها ذاتاً خلاق هستند و تمام کاری که شما برای انجام موفقیت آمیز یک فعالیت هنری درمانی باید انجام دهید این است که با خود و احساسات خود صادق باشید. هنگامی که خلاقیت خود را آزاد کنید، هنرمند درونی شما به سرعت بیدار می شود. مطالعات همچنین نشان می دهد که ایجاد هنر باعث ترشح دوپامین می شود. این ماده شیمیایی وقتی کاری لذت بخش انجام می دهیم ترشح می شود و اساساً باعث می شود احساس خوشبختی کنیم. اگر با اضطراب یا افسردگی دست و پنجه نرم می کنید، افزایش سطح این انتقال دهنده عصبی خوب می تواند بسیار مفید باشد. هر روزه به تعداد افرادی که بیماری روانی طولانی مدت دارند افزوده میشود. همچنین به جمعیت افرادی که عدم

تحرك جسمی و انزوای اجتماعی را تجربه میکنند افزوده میشود. بنابراین بیشتر از هر زمان دیگری نیاز به درمانهای نوآورانه و مؤثر حس میشود. هنرها از طریق ارائه کمک، ارتقاء بهزیستی و ایجاد فضایی برای ارتباطات اجتماعی نقش مهمی در این امر دارند. در اینجا به تاثیر هنر در بهبود سلامت روانی و ارتقاء وضع روحی و روانی فرد پرداخته میشود (۲).

مشغول هنر بودن

درگیر شدن با هنر می تواند تأثیرات قدرتمند و پایداری بر سلامتی داشته باشد. این موضوع می تواند محافظت کننده در برابر طیف وسیعی از شرایط روانی و کمک کننده برای مدیریت سلامت روان و بهبودی پایدار باشد. **سلامت روان** سلامت روان علمی است برای بهتر زیستن و رفاه اجتماعی که تمام زوایای زندگی از اولین لحظات حیات جنینی تا مرگ اعم از زندگی داخل رحمی، نوزادی، کودکی تا نوجوانی، بزرگسالی و پیری را در بر می گیرد. بهداشت روان، دانش و هنری است که به افراد کمک می کند تا با ایجاد روش هایی صحیح از لحاظ روانی و عاطفی بتوانند با محیط خود سازگاری نموده و راه حل های مطلوب تری را برای حل مشکلاتشان انتخاب نمایند. همچنین سلامت روان مفاهیم سازگاری با خود و دیگران احساس شادمانی عمیق، توان واکنش منطقی و مناسب در برابر تجربیات زندگی و خود شکوفایی را در بر می گیرد (قاسم زاده و همکاران، ۱۳۹۹).

سلامت روان یا بهداشت روانی زمینه ای تخصصی در محدوده روان پزشکی و روان شناسی است و هدف آن، ایجاد سلامت روان به وسیله پیشگیری از ابتلا به بیماری های روانی، کنترل عوامل مؤثر در بروز بیماری های روانی، تشخیص زودرس بیماری های روانی، پیشگیری از عوارض ناشی از برگشت بیماری های روانی و ایجاد محیط سالم برای برقراری روابط صحیح انسانی است. پس، بهداشت روانی عملی است برای بهزیستی، رفاه اجتماعی و سازش منطقی با پیشامدهای زندگی. به عبارت دیگر بهداشت روانی یا روان پزشکی پیشگیر، به کلیه روشها و تدابیری گفته می شود که برای جلوگیری از ابتلا به بیماری های روانی بکار می رود (۳).

در دیدگاه روانشناسان مثبت نگر و کل نگر، سلامت روانی در برگرفته ی توانایی فرد برای لذت بردن از زندگی، ایجاد تعادل بین فعالیت های زندگی و کوشش برای رسیدن به بهبود پذیری روانی است و در دیدگاه سازمان بهداشت جهانی (۲۰۰۸) سلامت روانی فقط فقدان اختلال روانی تلقی نمی شود، بلکه حالتی از رفاه و آسایش تلقی می گردد که، براساس آن هر شخص خودش را توانمند و با استعداد می داند و می تواند با استرس های طبیعی زندگی کنار آید، به طور مفید و موفقیت آمیزی کار کند و در اجتماع مشارکت داشته باشد (۴).

ویژگی های افرادی که از نظر روانی سالم هستند

- این افراد نسبت به خود آرامش دارند یعنی به طور نسبتاً معقولی احساس امنیت و کفایت دارند
 - توانایی های خود را در حد واقعی خود ارزیابی می کنند، نه بیشتر و نه کمتر
 - به خود احترام می گذارند و کمبودهای خود را می پذیرند
 - به حقوق دیگران احترام می گذارند
 - می توانند به دیگران علاقمند شوند و آن ها را دوست بدارند
 - می توانند احترام و دوستی دیگران را جلب کنند
 - می توانند نیازهای زندگی خود را برآورده سازند و برای دشواری هایی که زندگی آنها پیش می آید راه حلی پیدا کنند. آن ها قادرند خود بیندیشند و تصمیم بگیرند.
 - قادرند مسئولیت های روزمره خود را با برگزیدن اهداف معقول پیش ببرند
 - تحت تاثیر عواطف، ترس، خشم، عشق یا گناه خود بطوری قرار نمی گیرند که زندگیشان پریشان شود.
- رایکمن و همکاران ۱۹۹۰ در پژوهشی نشان دادند که فراوانی شرکت دانشجویان در فعالیت های اجتماعی و مذهبی، با نشانه های افسردگی رابطه منفی و با احساس سلامتی رابطه مثبت دارد (۵).

اهمیت سلامت روان

پیشرفت صنعت و تکنولوژی، قدرت و ثروت را افزایش داده ولی امکان زندگی با آرامش و صلح و اطمینان را از انسان سلب کرده و در حقیقت "کیفیت فدای کمیت" شده و اعتدال و تناسب کنار رفته و بیماری های عصبی - روانی و روان تنی، جانشین آن شده است. تحقیقات گوناگون نیز حاکی از وجود رابطه معنا دار میان فقدان معنا و بروز اختلالات روانی از جمله افسردگی و اضطراب می باشد. نتایج تحقیقات کارسون (۲۰۰۰) حاکی از آسیب پذیر بودن افراد بی هدف می باشد زیرا بی هدفی یکی از مفاهیم بنیادی در بحث نگرش مذهبی است (۶).

اهداف سلامت روان

بطور کلی سلامت روان دارای چهار هدف اصلی است:

۱ - خدماتی: ارائه خدماتی است، در جهت تامین سلامت فکر و روان افراد جامعه، پیشگیری از ابتلا به اختلالات روانی، بیماریابی، درمان سریع و پیگیری بیماران مبتلا به اختلالات عصبی روانی به طور سرپائی و یا بستری، کمک های مشاوره‌ای به افرادی که دچار مشکلات روانی، اجتماعی و یا خانوادگی شده اند.

۲ - آموزشی: عبارت است از آموزش بهداشت روانی به افرادی که با بیماران روانی سرو کار دارند و همچنین آموزش بهداشت روانی همگانی و آشنا ساختن مردم جهت همکاری و استفاده از سرویس‌های موجود در صورت مواجهه با استرس ها و مشکلات روانی، ارائه مفاهیم و شناخت اختلالات روانی به دست اندرکاران امر بهداشت در سطوح مختلف است (۷).

۳ - پژوهشی: شامل تحقیق در زمینه پیشگیری و نیز علل، نحوه شروع و درمان اختلالات روانی، عقب ماندگی ذهنی، اعتیاد و انواع انحرافات اجتماعی بوده که جایگاه این پژوهش‌ها می‌تواند در مدارس، دانشگاه‌ها، سربازخانه‌ها، مراکز قضائی و انتظامی، کارخانجات، درمانگاه های عمومی، مراکز بهداشتی درمانی و نظایر آن باشد.

۴ - طرح و برنامه ریزی بهداشتی: شامل برنامه ریزی درباره ایجاد گسترش مراکز جامع روانپزشکی منطقه‌ای، مراکز بهداشت مادر و کودک و تنظیم خانواده، مراکز کودکان استثنایی، مراکز ارائه خدمات درمان‌های روانپزشکی و ایجاد هماهنگی بین برنامه های خدماتی، آموزشی و پژوهشی است (۸).

اصول اساسی سلامت روانی

۱. احترام فرد به شخصیت خود و دیگران؛
 ۲. شناختن محدودیت ها در خود و افراد دیگر؛
 ۳. دانستن این حقیقت که رفتار انسان، معلول عواملی است؛
 ۴. آشنایی به اینکه رفتار هر فرد، تابع تمامیت وجود او است؛
 ۵. شناسایی نیازها و محرک هایی که سبب ایجاد رفتار و اعمال انسان می‌شوند.
- هدف اصلی بهداشت روانی تأمین سلامت فکر و روان افراد جامعه است. برای رسیدن به این هدف، به نیروی انسانی فعال و کاردان، همکاری سازمان‌های دولتی، برنامه ریزی، بودجه برای ایجاد و گسترش سازمان‌های روان پزشکی و بالاخره آموزش بهداشت همگانی در سطح جامعه نیاز داریم (۹).

تأثیر هنر در بهبود سلامت روانی

مشارکت در هنر به عنوان روشی برای بهبود سلامت، از محبوبیت بالایی برخوردار است. شرکت در هنرها می تواند افراد را قادر سازد تا با طیف گسترده ای از شرایط روحی و پریشانی روانی روبرو شوند. بهترین بخش این تأثیر این است که به افراد کمک می کند تا از طریق خلاقیت، سلامت روان خود را بهبود بخشند. ایجاد هنر به بسیاری از افراد کمک می کند تا بدون نیاز به استفاده از کلمات، خود را ابراز کنند. هنرها می توانند در افراد احساس تعلق اجتماعی ایجاد کند با افزایش سن و با از بین رفتن اتصالات اجتماعی مانند دوستان، خانواده و محل کار - و همچنین محدودیت های دیگر مانند کاهش سلامت جسمی، ممکن است با انزوا روبرو شویم. از طریق درگیر شدن در برنامه های هنری، افراد می توانند در دهه های بعدی زندگی ارتباطات اجتماعی خود را مجدداً بازسازی کنند. ارتباط با دیگران به کاهش تنهایی و انزوا کمک می کند. این امر در مورد خانه های

سالمندان نیز صادق است. جایی که فعالیت های هنری می تواند به افزایش تعامل های اجتماعی بین ساکنان و ساکنان و کارمندان کمک کند. این موضوع می تواند روحیه و بهزیستی را بهبود بخشد (۱۰).

نقش ارزشمند هنر در بهبود تاثیرگذاری روشهای درمانی

در روشهای درمانی القایی مانند تحریک مغناطیسی مغز، هنر درمانی با کمک بر کاهش استرس و ادراک مغز از درد، میتواند درمان و بهبود را تسریع بخشد. همچنین با تقویت اعتماد به نفس و ایجاد احساس اشتغال، تاثیر بهتری را شاهد خواهیم بود. علاوه بر این مزایا، درگیری هنری اضطراب، افسردگی و استرس را نیز کاهش می دهد (۱۱).

هنر به عنوان یک درمان

وقتی بیشتر مردم کلمه "درمان" را می شنوند، به یاد دارو، روش های درمانی و مواردی از این قبیل می افتند. با این حال، هنر درمانی یک درمان اثبات شده است که در اشکال مختلف معلولیت موثر است. از فرآیند خلاقیت برای بهبود و تقویت سلامت جسمی، عاطفی و روانی افراد بهره می برد. علاوه بر این، هنر درمانی می تواند به افراد دارای معلولیت کمک کند:

مزایای هنر درمانی

فعالیت هایی مانند عکاسی، نقاشی، مجسمه سازی و کشیدن عکس های شخصی از سرگرمی های آرامش بخشی است که می تواند به شما در کاهش استرس و درمان اضطراب در کودکان کمک کند و احساس آرامش روحی در شما ایجاد کند. هنر نه تنها باعث منحرف شدن افکار منفی شما می شود، بلکه ممکن است خودتان را قادر به انتقال احساسات خود از طریق رنگ بدون استفاده از کلمات کنید (۱۲).

هنر عزت نفس را ارتقا می بخشد

هنر مهارتی است که مستلزم استعداد، تمرین و فروتنی است. این به افراد کمک می کند انرژی خود را بر روی بهبود کیفیت کار خود متمرکز کنند، بنابراین باعث افزایش عزت نفس شما می شوند. بدن شما از طریق هنر، انتقال دهنده عصبی "دوپامین" را تبدیل به "احساس خوب" می کند و به شما در تقویت انگیزه و تمرکز کمک می کند.

اتصال مغز را افزایش می دهد

طبق مطالعات هر زمان که فعالیت جدیدی یاد می گیرید، مغز شما ارتباط جدیدی بین سلول های مغز ایجاد می کند. خلق هنر باعث تحریک ارتباط بین مناطق خاص مغز شده و به افزایش مقاومت در برابر استرس و تاب آوری روانی کمک می کند. غرق شدن در هنر راهی آرامش بخش و پاداش دهنده برای کمک به سلامت روان و بهزیستی عاطفی است. با هنر درمانی افراد می توانند از اوقات فراغت خود برای انجام کاری مفید، تقویت سلامت روان و تقویت مهارت های هنری خود استفاده کنند (۱۳).

ویژگی های هنر درمانگر

هنر درمانگران معمولاً قبل از تبدیل شدن به هنر درمانگر آموزش هنری دیده اند. آنها دو سال آموزش تمام وقت تحصیلات تکمیلی را دنبال می کنند و آموزش تجربی را با کار به عنوان کارآموز در یک محیط بالینی ترکیب می کنند. آنها قادر به ارائه هنر درمانی به طیف وسیعی از بیماران هستند که جلسات هنر درمانی را متناسب با نیازهای هر شخص حاضر در جلسات تطبیق می دهند.

نتیجه گیری

هنر، مفهومی دارای تحول در مغز و انسان دارد. همه هنرها خصوصاً انواع دیداری آن شامل نقاشی، مجسمه سازی و طراحی با رشد و تحول هوشی پیش می روند و با تحول تفکر شکل می گیرند. حدود یک قرن از شکل گیری هنردرمانی به مفهوم جدید آن می گذرد. از اواسط قرن بیستم شماری از روان شناسان و هنرمندان از اصطلاح هنردرمانی استفاده کردند که در این میان چهار زن به نام های «الینور اولمان»، «هانا کواتکوسکا»، «ادیت کرامر» و «مارگارت نامبرگ» در توسعه هنردرمانی سهم اصلی را داشتند. نامبرگ به عنوان نخستین پایه گذار هنردرمانی شناخته شده است. مارگارت نامبرگ از سال ۱۹۴۰ با ایده های

یونگ و فروید آشنا بود و هنردرمانی را با رویکرد روان تحلیلی مطرح می کرد. همه رویکردهای بالینی- فرافکنی در هنردرمانی براساس نظریه روان کاوی فروید شکل گرفتند. فروید معتقد بود رویاها که تصاویر امیال تغییر شکل یافته هستند، با هنر فرافکنی و نمایان می شوند. اما کارهای یونگ بیشتر از نظریه فروید بر گسترش هنردرمانی اثر داشت. یونگ یک دوره طولانی دچار افسردگی بود. او برای تسکین خود هر روز به ساحل دریا می رفت و با استفاده از گل، آب و سنگ ریزه شکل های خلاق می ساخت. او بین خودش و تصاویر و چیزهایی که ساخته بود گفت و گویی را شکل می داد و مسائل درونی خود را آشکار و بازنمایی می کرد. یونگ هر وقت به بحران های شخصی دچار می شد برای بازنمایی تجارب و تصورات درونی خویش به طراحی، نقاشی و مجسمه سازی می پرداخت و این روش را به بیماران خود نیز توصیه می کرد. او این تکنیک را «تخیل فعال» نام گذاشت که بعدها به عنوان یکی از تکنیک های مهم روان شناسی تحلیلی و در هنردرمانی تحلیلی یونگ مطرح شد. یونگ بیمارانش را به ساختن تصاویر بصری از رویاهایشان فرا می خواند. هنردرمانی عبارت است از کار برد مواد هنری برای بیان و توانمند ساختن بیمار از طریق شناخت و حل تعارضات درونی خود در حضور هنردرمانگری آموزش دیده. در هنردرمانی، بیماران به مهارت یا تجربه قبلی در زمینه هنر نیاز ندارند؛ بلکه بیمار از طریق خلق اثر هنری و بازتاب آن در محصول و فرایند کار خودش، آگاهی از خویشتن و دیگران را افزایش داده و احساسات مثبت و اعتماد به نفس را در خود تقویت می کند. امروزه هنردرمانگران در مراکز گوناگون فعالیت می کنند. اکثر آن ها در بیمارستان های روان پزشکی یا تیم های بهداشت روانی و به عنوان مددکار اجتماعی مشغول به فعالیت هستند. آن ها همچنین در زندان و مدارس استثنایی و مدارس عادی کار می کنند. امروزه حجم کار هنردرمانگران در بخش های مراقبت از بیماران سرطانی، بیماران رو به مرگ یا مبتلا به ایدز، کار با معتادان و نیز کار با افرادی که دچار اختلالات یادگیری هستند و کودکانی که از ایتسم رنج می برند روز به روز بیشتر می شود. هنردرمانی برای پناهندگان و کودکانی که در مناطق بحرانی زندگی می کنند زمینه کاری دیگری است که هنر درمانگران چند دهه است آن را تجربه کرده اند.

فهرست مراجع:

- ۱- آخرتی، محمود و عسکری، زهرا و آهنگری، الهه، (۱۳۹۳). مقایسه سلامت روان و رضایت شغلی بین معلمان دارای ابلاغ آموزشی و معلمان شاغل در سمت های اداری مدارس شهر ریوش، دومین همایش ملی پژوهش و درمان در روانشناسی بالینی، تربت جام.
- ۲- بهشتی سید صمد، نوریان نجف آبادی محمد. (۱۳۹۹). تحلیلی بر تأثیر رضایت شغلی بر سلامت روان معلمان. مجله دانشکده بهداشت و انستیتو تحقیقات بهداشتی. ۱۸ (۴): ۳۸۹-۴۰۲.
- ۳- سخندان حسینعلی، وفا پیوند مریم، دیباجی فروشانی زهرا سادات، آقاجانی طهمورث، گچکار لطیف، عبدالمحمد زاده سمیه. (۱۴۰۰). همبستگی سلامت روانی با رضایت شغلی و تعهد سازمانی کادر درمانی بیمارستان بانک ملی ایران. طب خانواده نوین.
- ۴- لیث، حکیمه، تمنائی فر، محمدرضا. (۱۳۹۸). بررسی مقایسه ای سلامت روان و رضایت از زندگی زنان شاغل و غیرشاغل، مجله اصول بهداشت روانی.

5- Cordeiro J, Cunha P, Lourenço AA. (2019) Conflict management, commitment and organizational citizenship behaviors: Empirical study in a higher education institution. Paper presented at: III International Forum on Management t: Value Creation and Local Heritage. 1-2 February; University of Evora, Evora, Portugal.

6- Baird KM, Tung A, Yu Y. (2019) Employee organizational commitment and hospital performance. *Health Care Management Review*; 44(3):206-15.

7- Galletta M, Portoghese I, Melis P, Gonzalez CIA, Finco G, D'Aloja E, et al. (2019) The role of collective affective commitment in the relationship between work-family conflict and emotional exhaustion among nurses: A multilevel modeling approach. *BMC Nursing*.; 18:5.

- 8- Jokar AR, Afifian F. (2013) The relationship between occupational commandments and occupational satisfaction in staff working in libraries: Case study, Shiraz University (Persian). *Journal of Social Sciences*; 7(2):1-14.
- 9- Kall , D. (2018). The impact of job stress and job bunout on the job satisfaction of rehabilitaton. new yourk: Oxford university press,43,361-378.
- 10- Kim,s.(2020). Exploring the relationship between continuing professional education and job satisfaction. *Journal of personality and social psychology* , 51,435.
- 11- Long,J.L.(2015).relationship between personality type job satisfaction/and job performance in the Mississippi state university extension service. *Journal of personality and social psychology*, 44,100.
- 12- Strassle , C.G; Mckee E.A.& plant ,,D.D.(2017). Mental health and job and optimism a san indicator of psychological health. *Journal of personality assessment*, 190199.
- 13- Smith AE. (2019) The effects of authentic leadership and organizational commitment on job turnover intentions of experienced nurses. *Electronic Thesis and Dissertation Repository*; 1(1):1-7.