

ارتباط بین نحوه گذراندن اوقات فراغت و سلامت روانی

معلمان ورزشکار و غیر ورزشکار شهر شاهین شهر

سیده طاهره موسوی راد^{۱*}، لقمان کشاورز^۲

۱- استادیار گروه مدیریت ورزشی دانشگاه پیام نور ۲- دانشیار گروه مدیریت ورزشی دانشگاه پیام نور

تاریخ دریافت: ۱۳۹۳/۰۹/۰۹ تاریخ پذیرش: ۱۳۹۴/۰۱/۲۱

Relation of between how leisure and mental health
teachers athletes and non-athlet shahin shahr citySeyedeh Tahereh Moosavirad^{1*}, Loghman Keshavarz²

1- Assistant Professor, Payame Noor University 2- Associate Professor, Payame Noor University

Received: (2014/11/30)

Accepted: (2015/04/10)

Abstract

The objective of the present study is to analyze the relationship between the psychological wellbeing (health) of the athletic and non-athletic teachers and their leisure time activities. The statistical population includes all teachers in Shahin-Shahr, Esfahan, Iran (totally 280 people); by applying the Morgan Table, 167 people are as the sample. To achieve the goals of the study, two questionnaires- Hassanzadeh's Leisure Time Questionnaire (2006) and Goldberg and Hiller's Questionnaire (1979). The validity of both questionnaires was approved by 15 experts and the reliability of the two questionnaires, by Cronbach Alpha; were 0.79 and 0.82 respectively. By using SPSS software and by descriptive and deductive methods (such as Kolmogorov Smirnov, independent t, single-sample t, Spearman correlation coefficient, Chi-Do and analysis of variance or ANOVA) the data analysis is done. The results show that the teachers' psychological health is meaningfully at a good level ($t=12.22$, $P=0.001$). Furthermore, the athletic teachers spend more of their free time on exercising than the non-athletic ones. Another result of the study shows a meaningful difference between the level of psychological health in these two groups ($t= 6.86$, $P<0.01$). It says that the athletic teachers are mentally healthier than the non-athletic ones. Focusing on athletic activities, the amount of leisure time is meaningfully different between the two groups of teachers ($P=0.001$). Eventually, there is a meaningful relation between the level of psychological wellbeing of athletic and non-athletic teachers of Shahin-Shahr and the amount of athletic activities done in their free time ($P=0.001$, $r=0.66$).

Keywords

Educational Evaluation; Classic Model, Degree of Difficulty of Questions, Validity

چکیده

هدف از پژوهش حاضر بررسی ارتباط بین نحوه گذراندن اوقات فراغت و سلامت روانی معلمان ورزشکار و غیر ورزشکار شهر شاهین شهر بود. جامعه آماری تحقیق شامل کلیه معلمان شهر شاهین شهر (۲۸۰ نفر) می باشد که با استفاده از جدول مورگان ۱۶۷ نفر به روش تصادفی انتخاب شدند. برای دستیابی به اهداف تحقیق از دو پرسشنامه استاندارد اوقات فراغت و سلامت روانی استفاده شد. روایی هر دو پرسشنامه به تایید ۱۵ تن از متخصصین رسید و پایایی آنها با آلفای کرونباخ به ترتیب با ۰/۷۹، ۰/۸۲، محاسبه شد. برای تحلیل داده‌ها از روش های آماری توصیفی و استنباطی از جمله کلموگروف اسمیرنوف، t مستقل، t تک نمونه‌ای، ضریب همبستگی اسپیرمن، خی دو و تحلیل واریانس یک طرفه با کمک نرم افزار SPSS استفاده شد. نتایج پژوهش نشان داد که سلامت روانی معلمان ورزشکار در سطح مطلوبی قرار داشت ($t=12.22$, $P=0.001$). همچنین معلمان ورزشکار نسبت به معلمان غیر ورزشکار زمان بیشتری از اوقات فراغت خود را صرف فعالیت های ورزشی می کردند. از دیگر نتایج تحقیق، اختلاف معنادار بین سطح سلامت روان معلمان ورزشکار و غیر ورزشکار شاهین شهر بود ($t= 6.86$, $P<0.01$). که نشان می دهد معلمان ورزشکار به طور معنی داری سلامت روان بیشتری نسبت به معلمان غیر ورزشکار دارند. همچنین بین میزان اوقات فراغت معلمان ورزشکار و غیر ورزشکار شهر شاهین شهر با تاکید بر فعالیت های ورزشی اختلاف معنی داری وجود داشت ($P=0.001$). در نهایت، بین سطح سلامت معلمان ورزشکار و نیز معلمان غیر ورزشکار شهر شاهین شهر با میزان فعالیت ورزشی در اوقات فراغت ارتباط معنی دار وجود داشت ($P=0.001$, $r=0.66$).

واژه‌های کلیدی

اوقات فراغت؛ سلامت روانی؛ معلمان ورزشکار؛ معلمان غیر ورزشکار

* نویسنده مسئول: سیده طاهره موسوی راد

E-mail: taheremoosavirad@yahoo.com

*Corresponding Author: Seyedeh Tahereh Moosavirad

مقدمه

امروزه آحاد مردم آگاه هستند که منع انسان از حرکت نه تنها سبب توقف رشد بلکه موجب افسردگی، بروز رفتار ناهنجار و از دست دادن شور و نشاط زندگی می گردد. بدون هیچ گونه تردیدی جسم با ذهن، رفتار و عمل فرد رابطه اساسی دارد (ملا محمد؛ ۱۳۷۹؛ ص ۳۲). در سراسر جهان بیش از ۶۰ درصد بالغین به مقدار کافی فعالیت بدنی مفید برای سلامتی را انجام نمی دهند (حجت زاده علیه؛ ۱۳۸۳: ۱۳). معلمان نیز از حساسترین منابع نیرو و قدرت محرکی هستند که جامعه را به پیش می رانند و توفیق در مسیری که بشریت پیموده متکی بر آنان بوده و خواهد بود. لذا توجه به سلامت جسمی و روانی آنان بسیار حائز اهمیت است. یکی از مواردی که بر سلامت جسمی و روانی نه تنها معلمین بلکه آحاد مردم تاثیر گذار است توجه به اوقات فراغت و چگونگی گذران اوقات فراغت می باشد. اوقات فراغت مهمترین و دلپذیر ترین اوقات آحاد بشر و بخشی از ساعات زندگی روزانه انسانهاست که فرد با رضایت خاطر به استراحت، تفریح، توسعه آگاهی ها یا مشارکت اجتماعی می پردازد و داوطلبانه پس از رهایی از الزامات شغلی، خانوادگی و اجتماعی بدان مشغول می شود (سنایی، ۱۳۹۲: ۱۵۸).

فعالیت های بدنی در اوقات فراغت از مواردی است که اوقات فراغت را لذت بخش و مفید می سازد و تاثیر شگرف در سلامت جسم و روان انسان دارد و می تواند سهم زیادی در پر کردن اوقات فراغت داشته باشد و آثار مثبت اجتماعی، اقتصادی و فردی به همراه داشته باشد. یکی از زیان های پر نبودن برنامه گذراندن اوقات فراغت و نامناسب بودن آن، درهم ریزی سلامت روانی افراد است که موجب بروز بسیاری از انحراف ها و مفاسد اجتماعی می شود. با توجه به نقشی که معلمان در ساختار اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی و تربیت جوانان دارا می باشند، لازم است که از سلامت جسمانی و روانی کاملی برخوردار باشند. طبق تحقیقات انجام شده، افرادی که از سلامت روانی برخوردارند دارای ویژگی ها و احساساتی مانند، خوب بودن ذهنی، ادراک خود کارآمدی، استقلال و خودمختاری، کفایت و شایستگی، وابستگی میان نسلی، خود شکوفایی و توانمندی های بالقوه فکری و هیجانی می باشند (گزارش سازمان جهانی بهداشت، ۲۰۰۱). این عوامل به نوبه خود بر روی اثربخشی و کارایی آن ها در زندگی عادی و زندگی کاری شان تاثیر گذار است. در اکثر منابع منظور از سلامت روانی،

سلامت ابعاد خاصی از انسان مثل هوش، ذهن و فکر می باشد (نریمانی، ۱۳۸۵: ۱۱۷). از نظر کامو^۱ فردی از سلامت روانی برخوردار است که از اضطراب و علائم ناتوانی به دور باشد، ارتباط سازنده با دیگران برقرار سازد و نیز قادر به مقابله با فشارهای زندگی باشد. سلامت روانی یکی از مهم ترین عوامل مؤثر در ارتقاء و تکامل انسان ها محسوب می شود این امر به ویژه در معلمان از اهمیت بسیاری برخوردار است. هرچند معلمان معمولاً از افراد برگزیده اجتماع محسوب می شوند؛ اما مطالعات متعدد نشان می دهد که معلمان نیز مبتلا به انواع اختلالات و مشکلات عاطفی می باشند (فرح بخش و همکاران، ۱۳۸۶: ۶۶). نتایج بسیاری از پژوهش ها نشان داده است که انجام فعالیت بدنی در اوقات فراغت می تواند بر سلامت روانی افراد تاثیر مثبت داشته باشد. نتایج پژوهش والمین^۲ (۲۰۰۵) نشان داد که بین فعالیت بدنی در اوقات فراغت و کیفیت زندگی ارتباط معناداری وجود دارد. همچنین نتایج پژوهش هامر^۳ (۲۰۰۹) نشان داد که رابطه بین فعالیت بدنی و افسردگی معکوس می باشد. با افزایش فعالیت بدنی در طول زندگی میزان افسردگی کاهش یافته و با قطع فعالیت بدنی میزان افسردگی و استرس به میزان قابل توجهی بالا می رود. در پژوهشی دیگر جان دوتیر و همکاران^۴ (۲۰۱۰) به این نتیجه رسیدند که افرادی که فعالیت های فیزیکی متوسط و یا سنگین در زمان اوقات فراغت انجام می دهند، در مقایسه با افرادی که زندگی بی تحرک و غیرفعال دارند استرس، افسردگی و اضطراب کمتری را تجربه می کنند و شرکت کنندگان در فعالیت های فیزیکی در زمان اوقات فراغت مشکلات روانی و ذهنی کمتری دارند. نتایج تحقیق تنور یرلیسو لاپا^۵ (۲۰۱۳) نشان داد که رابطه معناداری بین رضایت از زندگی و رضایت از اوقات فراغت و آزادی درک شده از اوقات فراغت وجود دارد.

تریستان و همکاران^۶ (۲۰۱۳) در تحقیقی به این نتیجه رسیدند که آموزش و تعلیم ورزش به صورت مداوم می تواند تاثیر معناداری در فعالیت های بدنی اوقات فراغت و هم چنین تثبیت موقعیت اجتماعی دانشجویان تربیت بدنی داشته باشد. تربیت بدنی و ورزش به عنوان وسیله ای مؤثر جهت پاسخ به نیازهای روانی محسوب می گردد که افراد بتوانند با بهره گیری از آن در اوقات فراغتشان به ارضای نیازهای خود بپردازند و تمایلات درونی خود را بیان دارند. در واقع شیوه زندگی امروزی باعث شده است که انسان توجه کمتری به نیازهای جسمانی و

4. Jonsdottir and et al

5. Tennur Yerlisu Lapa

6. Tristan L, Wallhead, Alex C, Garn Vidini, Carla Vidini

1. Kameo

2. Anne Vuillemin

3. Hamer Mark, General J. Molloy, Cesar de Oliveira, Panayotes Demakos

روش شناسی تحقیق

تحقیق حاضر توصیفی و از نوع همبستگی می باشد و به شکل میدانی اجرا شد.

جامعه آماری تحقیق شامل کلیه معلمان شاغل در اداره آموزش و پرورش شهر شاهین شهر (۲۸۰ نفر) در سال تحصیلی ۱۳۹۳ بود که از این تعداد ۱۲۵ نفر زن و ۱۵۵ نفر مرد بودند. با استفاده از جدول مورگان ۱۶۷ نفر به عنوان نمونه به روش تصادفی تصادفی طبقه ای انتخاب شدند.

در این پژوهش از دو پرسشنامه استاندارد اوقات فراغت (حسن زاده، ۱۳۸۵) که شامل ۳۳ پرسش بسته و یک پرسش باز و پرسشنامه سلامت روانی (گلدبرگ و هیلر، ۱۹۷۹) که دارای ۲۸ گویه می باشد استفاده شد. به منظور تعیین روایی پرسشنامه ها برای تحقیق پیش رو از نظرات ۱۱ نفر از اساتید متخصص در حوزه های اوقات فراغت و سلامت روانی بهره گیری شد و برای تعیین پایایی پرسشنامه های اوقات فراغت و سلامت روانی، تعداد ۳۰ نسخه از آن به صورت پایلوت توزیع شد و پس از گردآوری، پایایی پرسشنامه ها با استفاده از آلفای کرونباخ به ترتیب ۰/۷۹ و ۰/۸۲ به دست آمد. در این پژوهش برای بدست آوردن میانگین و انحراف استاندارد از آمار توصیفی استفاده شد و در بخش آمار استنباطی فرضیه های تحقیق از آزمون کلموگروف اسمیرنوف برای بررسی طبیعی بودن داده ها و از آزمون های t مستقل، t تک نمونه ای، ضریب همبستگی اسپیرمن، خی دو و تحلیل واریانس (ANOVA) یک طرفه استفاده شد. به منظور انجام کارهای آماری، از نرم افزار SPSS نسخه ۱۸ استفاده شده است.

یافته های تحقیق

نتایج تحقیق نشان داد که ۵۶٪ نمونه های تحقیق مرد، ۴۵٪ از نمونه ها ۳۱ الی ۴۰ سال، ۷۰٪ متأهل، ۶۱/۹٪ از نمونه ها لیسانس، ۴۱/۳٪ نمونه ها دارای سابقه ۶ الی ۱۵ سال و ۵۹/۹٪ نمونه تحت بررسی غیر تربیت بدنی بودند.

جدول ۱. آماره های آزمون کولموگروف اسمیرنوف جهت طبیعی بودن توزیع داده ها

متغیرهای پژوهش	آماره ها
Z	p
۰/۷۳۲	۰/۵۱۳
سلامت روانی	طبیعی

می باشد ($p > 0.05$).

حرکتی اش داشته باشد. اغلب افراد کم تحرک امروز ابراز می کنند که به اهمیت فعالیت های جسمانی و مسائل تفریحی واقفاند، اما فرصت چنین کاری را ندارند. در واقع عدم توجه افراد به مدیریت زمان و امورات روزمره باعث شده است تا کمتر به اوقات فراغت و فعالیت هایی که در این اوقات می تواند در بازیافت بدنی و روانی افراد نقش داشته باشد مورد توجه قرار گیرد. اگر معلمان که قشر بسیار مهمی در جامعه محسوب می شوند، از سلامت روان برخوردار باشند، می توان به اثربخشی و کارایی بیشتر آنان امیدوار بود. از طرفی با توجه به تفاوت موضوع مورد تدریس معلمان تربیت بدنی با سایر معلمان، به نظر می رسد که این گروه از معلمان بیشتر از دیگر معلمان به ورزش می پردازند و در نتیجه بایستی از سلامت روان بیشتری برخوردار باشند. با توجه به نقشی که معلمان در ساختار اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی و تربیت جوانان دارا می باشند، لازم است که از سلامت جسمانی و روانی کاملی برخوردار باشند این امر مهم جز از طریق تدوین و تدارک برنامه های سنجیده در ایام فراغتشان حاصل و مفید به فایده نمی گردد. تربیت بدنی ورزش به عنوان وسیله ای مؤثر جهت پاسخ به نیازهای روانی محسوب می گردد که افراد می توانند با بهره گیری از آن در اوقات فراغتشان به ارضای نیازهای خود بپردازند و تمایلات درونی خود را بیان دارند. از طرفی بر کسی پوشیده نیست که افراد در اوقات فراغت خود به فعالیت هایی می پردازند که به آن علاقه مندند؛ بنابراین علاقه مندی به ورزش و ورزشکار بودن می تواند موجب شرکت در فعالیت های ورزشی در اوقات فراغت و عدم علاقه به آن موجب عدم شرکت در این گونه فعالیت ها می شود. با توجه به موارد مذکور محقق درصدد است به این سؤال اصلی پاسخ دهد که نحوه گذراندن اوقات فراغت چه رابطه ای با سلامت روانی معلمان ورزشکار و غیر ورزشکار شهر شاهین شهر دارد؟

با توجه به نتایج آزمون کلموگروف اسمیرنوف، همان گونه که در جدول (۱) مشاهده می شود توزیع از لحاظ آماری نرمال

جدول ۲. آزمون تی تک نمونه‌ای بررسی سطح سلامت روانی معلمان ورزشکار و غیرورزشکار

متغیر	تعداد	میانگین	متوسط	درجه آزادی	t آماره	عدد معنی داری
سطح سلامت روانی معلمان ورزشکار	۷۸	۳/۸۶	۳	۷۷	۱۲/۲۲	۰/۰۰۱**
سلامت روانی معلمان غیرورزشکار	۸۹	۲/۹۹	۳	۸۸	-۰/۴۹	۰/۹۰

(t=۱۲/۲۲)

P<۰/۰۱**

با توجه به نتایج جدول ۲. سلامت روانی معلمان ورزشکار به طور معنی داری در سطح مطلوبی قرار دارد (P=۰/۰۰۱)، و سلامت روانی معلمان غیرورزشکار در سطح مطلوبی قرار ندارد.

جدول ۳. میزان اوقات فراغت معلمان ورزشکار شهر شاهین‌شهر با تاکید بر فعالیت های ورزشی و غیرورزشی

میزان ساعات فعالیت بدنی	فراوانی	درصد فراوانی	میزان ساعات فعالیت های غیرورزشی	فراوانی	درصد فراوانی
کمتر از ۲ ساعت در هفته	۰	۰	کمتر از ۷ ساعت در هفته	۱۲	۱۵/۴
۲ الی ۴ ساعت در هفته	۶	۷/۷	۷ الی ۱۴ ساعت در هفته	۴۵	۵۷/۷
۴ الی ۶ ساعت در هفته	۴۲	۵۳/۸	۱۴ الی ۲۱ ساعت در هفته	۱۵	۱۹/۲
بیش از ۶ ساعت در هفته	۳۰	۳۸/۵	بیش از ۲۱ ساعت در هفته	۶	۷/۷
مجموع	۷۸	۱۰۰/۰	مجموع	۷۸	۱۰۰/۰

با توجه به جدول ۳، ۹۳/۳ درصد از معلمان ورزشکار بیش از ۴ ساعت در هفته اوقات فراغت با تاکید بر فعالیت بدنی دارند و ۵۷/۷ درصد از معلمان ورزشکار بیش از ۱ الی ۲ ساعت در روز اوقات فراغت با تاکید بر فعالیت های غیر ورزشی دارند.

جدول ۴. میزان اوقات فراغت معلمان غیرورزشکار شهر شاهین‌شهر با تاکید بر فعالیت های ورزشی و غیرورزشی

میزان ساعات فعالیت بدنی	فراوانی	درصد فراوانی	میزان ساعات فعالیت های غیرورزشی	فراوانی	درصد فراوانی
کمتر از ۲ ساعت در هفته	۷۲	۸۰/۹	کمتر از ۷ ساعت در هفته	۶	۶/۷
۲ الی ۴ ساعت در هفته	۱۷	۱۹/۱	۷ الی ۱۴ ساعت در هفته	۱۷	۱۹/۱
۴ الی ۶ ساعت در هفته	۰	۰	۱۴ الی ۲۱ ساعت در هفته	۴۳	۴۸/۳
بیش از ۶ ساعت در هفته	۰	۰	بیش از ۲۱ ساعت در هفته	۲۳	۲۵/۸
مجموع	۸۹	۱۰۰/۰	مجموع	۸۹	۱۰۰/۰

با توجه به جدول ۴، ۸۰/۹ درصد از معلمان غیرورزشکار کمتر از ۴ ساعت در هفته اوقات فراغت با تاکید بر فعالیت ورزشی دارند و ۷۴/۱ درصد از معلمان غیر ورزشکار بیش از ۲ ساعت در روز اوقات فراغت با تاکید بر فعالیت های غیر ورزشی دارند.

جدول ۵. نتایج آزمون تی مستقل جهت بررسی اختلاف سطح سلامت روان معلمان ورزشکار و غیر ورزشکار شهر شاهین‌شهر

متغیرها	گروه	میانگین	آزمون لون		درجه آزادی	آماره t	عدد معنی داری
			Sig	F			
سلامت روان	ورزشکار	۳/۸۶	۰/۰۰۱	۱۰/۹۸	۱۵۲/۳	۶/۸۶	۰/۰۰۱
	غیرورزشکار	۲/۹۹					

P<۰/۰۱**

مشاهده شد ($t=6/86, P=0/001$). با این تفسیر که سطح سلامت روانی معلمان ورزشکار به طور معنی داری بیشتر بود..

با توجه به نتایج جدول ۵ بین سلامت روانی معلمان ورزشکار و غیر ورزشکار شهر شاهین شهر اختلاف معنی داری

جدول ۶. مقایسه اوقات فراغت معلمان ورزشکار و غیر ورزشکار شهر شاهین شهر با تاکید بر فعالیت های ورزشی

گروه	کمتر از ۲ ساعت در هفته	۲ الی ۴ ساعت در هفته	۴ الی ۶ ساعت در هفته	بیش از ۶ ساعت در هفته	خی دو پیرسون	سطح معنی داری
ورزشکار	۰	۶	۴۲	۳۰	۱۴۹/۱۸	۰/۰۰۱
غیر ورزشکار	۷۲	۱۷	۰	۰		
مجموع	۷۲	۲۳	۴۲	۳۰		

توضیح که معلمان ورزشکار به طور معنی داری بیشتر از معلمان غیرورزشکار اوقات فراغت با تاکید بر فعالیت های ورزشی داشتند.

با توجه به نتایج جدول ۶ بین میزان اوقات فراغت معلمان ورزشکار و غیر ورزشکار شهر شاهین شهر با تاکید بر فعالیت های ورزشی اختلاف معنی داری مشاهده شد ($P=0/001$). با این

جدول ۷. مقایسه اوقات فراغت معلمان ورزشکار و غیر ورزشکار شهر شاهین شهر با تاکید بر فعالیت های غیرورزشی

گروه	کمتر از ۷ ساعت در هفته	۷ الی ۱۴ ساعت در هفته	۱۴ الی ۲۱ ساعت در هفته	بیش از ۲۱ ساعت در هفته	خی دو پیرسون	سطح معنی داری
ورزشکار	۱۲	۴۵	۱۵	۶	۳۷/۵۷	۰/۰۰۱
غیر ورزشکار	۶	۱۷	۴۳	۲۳		
مجموع	۱۸	۶۲	۵۸	۲۹		

توضیح که معلمان غیرورزشکار به طور معنی داری بیشتر از معلمان ورزشکار اوقات فراغت با تاکید بر فعالیت های غیرورزشی داشتند.

با توجه به نتایج جدول ۷ بین میزان اوقات فراغت معلمان ورزشکار و غیر ورزشکار شهر شاهین شهر با تاکید بر فعالیت های غیرورزشی اختلاف معنی داری مشاهده شد ($P=0/001$). با این

جدول ۸. ارتباط سطح سلامت معلمان ورزشکار شهر شاهین شهر با میزان فعالیت ورزشی در اوقات فراغت

گروه	ضریب همبستگی	سطح معنی داری
سطح سلامت - میزان فعالیت ورزشی	۰/۶۶	۰/۰۰۱

فراغت ارتباط معنی دار وجود دارد ($r=0/66, P=0/001$).

با توجه به نتایج جدول ۸ بین سطح سلامت معلمان ورزشکار شهر شاهین شهر با میزان فعالیت ورزشی در اوقات

جدول ۹. ارتباط سطح سلامت معلمان غیرورزشکار شهر شاهین شهر با میزان فعالیت ورزشی در اوقات فراغت

گروه	ضریب همبستگی	سطح معنی داری
سطح سلامت - میزان فعالیت ورزشی	۰/۲۷	۰/۰۱۱

با توجه به نتایج جدول ۹ بین سطح سلامت معلمان غیرورزشکار شهر شاهین شهر با میزان فعالیت ورزشی در اوقات فراغت ارتباط معنی دار وجود دارد ($r=0/27, P=0/011$).

بحث و نتیجه گیری

تحقیق حاضر با هدف تحلیل ارتباط بین نحوه گذراندن

بوده و موجبات آرامش روانی آنان را فراهم آورد. پس به درستی می توان نتیجه گرفت که مثلا علاقه مندان به هنر به انجام فعالیت های هنری، علاقه مندان به تحقیق و پژوهش به فعالیت های پژوهشی، علاقه مندان به فیلم و سینما به فعالیت های مرتبط با فیلم و سینما مانند تماشای فیلم، علاقه مندان به ورزش به فعالیت های ورزشی و ... در اوقات فراغت خود بپردازند؛ همچنین در یک نتیجه گیری منطقی می توان انتظار داشت که معلمان ورزشکار بیشتر از معلمان غیر ورزشکار زمان اوقات فراغت خود را صرف فعالیت های ورزشی می نمایند.

نتایج پژوهش حاضر نشان داد بین سطح سلامت روان معلمان ورزشکار و غیر ورزشکار شاهین شهر اختلاف معنی داری مشاهده شد. با این تفسیر که معلمان ورزشکار به طور معنی داری سلامت روان بیشتری داشتند. نتیجه به دست آمده با نتایج تحقیقات موسوی و مظفری (۱۳۸۶)، نریمانی (۱۳۸۵)، حسن زاده (۱۳۸۵)، اصفهانی (۱۳۸۱)، جانسدوتیر و همکاران (۲۰۱۰)، منزیک و همکاران (۲۰۰۸)، مسانوری و همکاران (۲۰۰۷)، ویچیندلیا و همکاران (۲۰۰۷)، پلاسو و همکاران (۲۰۰۵)، کرنریچ (۲۰۰۵) همسو و با تحقیق سلیمانی کشایه (۱۳۸۸) ناهمسو بود. دلیل ناهمسویی نتیجه تحقیق با تحقیق سلیمانی کشایه (۱۳۸۸) می تواند به خاطر جوامع مختلف و وضعیت اقتصادی و معیشتی متفاوت دانشجویان با معلمان باشد. از نتایج این تحقیقات می توان به این موضوع اشاره کرد که با انجام فعالیت های بدنی و ورزش می توان تا حد بسیار زیادی میزان سلامت روانی را افزایش داده و مواردی چون استرس، اضطراب، افسردگی و غیره را کاهش داده و یا به طور کلی درمان نمود.

نتایج تحقیق حاکی از آن است که بین میزان اوقات فراغت معلمان ورزشکار و غیر ورزشکار شهر شاهین شهر با تاکید بر فعالیت های ورزشی اختلاف معنی داری وجود دارد. با این توضیح که معلمان ورزشکار به طور معنی داری بیشتر از معلمان غیر ورزشکار اوقات فراغت با تاکید بر فعالیت های ورزشی دارند و همچنین نتایج نشان داد، بین میزان اوقات فراغت معلمان ورزشکار و غیر ورزشکار شهر شاهین شهر با تاکید بر فعالیت های غیر ورزشی اختلاف معنی داری مشاهده شد. نتایج به دست آمده با نتایج تحقیقات حسن زاده (۱۳۸۵)، رحمانی (۱۳۸۵)، تندنویس (۱۳۸۱) همسو می باشد.

همچنان که در بالا نیز اشاره شد، منطقی به نظر می رسد که افراد در زمان اوقات فراغت خود معمولا به فعالیت هایی بپردازند که به آن علاقه مند هستند؛ همچنین در یک نتیجه

اوقات فراغت و سلامت روانی معلمان ورزشکار و غیر ورزشکار شهر شاهین شهر انجام گرفت.

نتایج تحقیق نشان داد که سلامت روانی معلمان ورزشکار به طور معنی داری در سطح مطلوبی قرار دارد. در حالی که سلامت روانی معلمان غیر ورزشکار در سطح مطلوبی قرار ندارد. چنانکه در تحقیق سلیمی و همکاران (۱۳۸۹) دیده می شود، بین رضایت از زندگی و سلامت روانی رابطه معنی داری وجود دارد. این بدان معناست که افراد با داشتن سلامت روان بالاتر، رضایت از زندگی بیشتری را تجربه می نمایند. همچنین نتایج تحقیق منزیک و همکاران^۱ (۲۰۰۸) نیز مبین این واقعیت بود که فعالیت جسمانی بر روانشناسی (افسردگی و رضایتمندی) زنان میانسال چاق تأثیر مثبت و سازنده ای دارد به گونه ای که در گروه فعال زنان چاق، کاهش قابل توجهی از میزان افسردگی مشاهده شده و ارزیابی بهتری از سلامت در این گروه فعال گزارش شده است. این یافته از یک سو نکته ای مثبت در جهت احتمال اثربخشی و کارایی بالای معلمان ورزشکار و از سوی دیگر نکته ای منفی در جهت احتمال اثربخشی و کارایی پایین معلمان غیر ورزشکار شاغل در سازمان آموزش و پرورش شهر شاهین شهر است؛ چرا که سلامت روانی ارتباط مستقیمی با این عوامل می باشد. افرادی که از سلامت روانی برخوردارند در زندگی شخصی و شغلی خود نیز افراد موفق تری بوده و شادی و نشاط بیشتری را احساس و ادراک می نمایند. بنابراین، نتیجه حاصله نشان دهنده این واقعیت است که احتمالا معلمان ورزشکار شهر شاهین شهر سلامت روانی بیشتری نسبت به معلمان غیر ورزشکار دارند که این به نوبه خود می تواند سبب بهبود عملکرد و اثربخشی این گروه نسبت به گروه معلمان غیر ورزشکار در زندگی عادی و شغلی شان بشود.

با تحلیل داده های تحقیق مشخص شد که ۹۳/۳ درصد از معلمان ورزشکار بیش از ۴ ساعت در هفته اوقات فراغت با تاکید بر فعالیت ورزشی دارند در حالی که ۸۰/۹ درصد از معلمان غیر ورزشکار کمتر از ۴ ساعت در هفته اوقات فراغت با تاکید بر فعالیت ورزشی دارند. همچنین نتایج تحقیق نشان داد که ۵۷/۷ درصد از معلمان ورزشکار بیش از ۱ الی ۲ ساعت در هفته اوقات فراغت با تاکید بر فعالیت های غیر ورزشی دارند. این در حالی است که ۷۴/۱ درصد از معلمان غیر ورزشکار بیش از ۲ ساعت در هفته اوقات فراغت با تاکید بر فعالیت غیر ورزشی دارند. با تاملی کوتاه می توان به سادگی نتیجه به دست آمده را منطقی و معقول دانست چرا که افراد در زمان اوقات فراغت خود معمولا به فعالیت هایی می پردازند که به آن علاقه مند

فصل دوم بیان داشتیم که مولفه هایی چون سلامت جسمانی، اضطراب و اختلال خواب، اختلال کارکرد اجتماعی و افسردگی بخشی از عواملی هستند که بر سلامت روان تاثیر گذارند. از طرفی اثبات شده است که ورزش می تواند بسیاری از جنبه های سلامت بدنی انسان ها را در طول زندگی بهبود ببخشد. بر اساس نتایج مطالعه ای که در مجله انجمن پزشکی امریکا منتشر شده است ارتباط بین آمادگی جسمانی و میزان مرگ و میر در بین مردان و زنان مورد بررسی قرار گرفته و مشاهده شده است که ارتباط معکوس بسیار قوی بین آمادگی جسمانی و میزان مرگ و میر حاصل از همه علت ها به ویژه بیماری قلبی و سرطان وجود دارد. علاوه بر آن نتایج تحقیقاتی نشان داده است که امکان ابتلا به حمله قلبی در مردانی که سلامت هوازی بالایی داشته اند، ۲۵ درصد کمتر از کسانی بوده است که سلامت هوازی پایین تری داشته اند (فضل الهی، ۱۳۸۴). همچنین اثرات دیگری همچون پیشگیری از بیماری های قلبی، دیابت، چاقی و ... که بر کسی پوشیده نیست، از جمله مزایای ورزش و فعالیت بدنی است؛ بنابراین فعالیت های ورزشی و برنامه های تمرینی، سلامتی و تندرستی جسمانی را تأمین و تضمین می کنند و به بالطبع موجب افزایش سلامت روان نیز می شود. از طرف دیگر، ورزش و فعالیت بدنی بر روی عوامل دیگر تاثیر گذار بر سلامت روان یعنی اضطراب و اختلال خواب، اختلال کارکرد اجتماعی و افسردگی (که همگی تاثیر منفی بر روی سلامت روانی دارند) تاثیر مثبت و سازنده دارد، به بیان دیگر، ورزش علاوه بر تاثیر مستقیم مثبت بر سلامت روان (با افزایش سلامت جسمانی)، با کاهش اثرات منفی اضطراب و اختلال خواب، اختلال کارکرد اجتماعی و افسردگی بر سلامت روان، تاثیر غیر مستقیمی نیز دارد؛ با توجه به توضیحات فوق، به نظر می رسد کاملاً منطقی باشد که بین سطح سلامت معلمان ورزشکار و غیر ورزشکار شهر شاهین شهر با میزان فعالیت ورزشی در اوقات فراغت ارتباط معنی دار وجود داشته باشد.

در یک جمع بندی کلی از نتایج تحقیق حاضر می توان بیان کرد که تمرینات بدنی و ورزش، یک شیوه مفید و مؤثر در مدیریت فشار روانی و کاهش فشار عصبی در افراد است و از آنجایی که کاهش فشار روانی با کارایی افراد ارتباط دارد، لذا باید بیشتر مورد توجه مدیران سازمان ها قرار گیرد و متغیرهایی مانند شدت و تکرار مناسب فعالیت های ورزشی عوامل مهمی هستند که می توانند در نیل به سلامت روانی بیشتر، مفید واقع

گیری کلی بیان شد که احتمالاً معلمان ورزشکار بیشتر از معلمان غیر ورزشکار زمان اوقات فراغت خود را صرف فعالیت های ورزشی می نمایند. اما مسئله مهم در این یافته، معناداری اختلاف بین میزان اوقات فراغت معلمان ورزشکار و غیر ورزشکار شهر شاهین شهر با تاکید بر فعالیت های ورزشی است. سوای ارزشیابی میزان فعالیت های ورزشی هر دو گروه معلمان ورزشکار و غیر ورزشکار در اوقات فراغت شان، این یافته بیان می دارد که تفاوت فاحشی میان دو گروه معلمان در اختصاص زمان اوقات فراغت به فعالیت های ورزشی وجود دارد. یعنی گروه معلمان ورزشکار نسبت به گروه غیر ورزشکار زمان بسیار بیشتری از اوقات فراغت خود را به فعالیت های ورزشی اختصاص می دهند. از این یافته این نتیجه گیری را می توان کرد که شرکت یا عدم شرکت معلمان در فعالیت های ورزشی در اوقات فراغت، فقط و فقط بر اساس علایق و نگرش های فردی آن ها صورت می پذیرد و احتمالاً سازمان آموزش و پرورش اقدامی در این راستا انجام نداده است چرا که در صورت تشویق و انگیزش معلمان به انجام ورزش در اوقات فراغت، احتمالاً این تفاوت در صورت وجود هم معنی دار نمی شد.

همچنین نتایج نشان داد که هم بین سطح سلامت معلمان ورزشکار شهر شاهین شهر با میزان فعالیت ورزشی در اوقات فراغت و هم بین سطح سلامت معلمان غیرورزشکار شهر شاهین شهر با میزان فعالیت ورزشی در اوقات فراغت ارتباط معنی دار وجود دارد.

نتایج تحقیق با نتایج تحقیقات احمدی (۱۳۷۹) و کول و بروک^۱ (۲۰۰۲)، نوید حداد (۱۳۷۶)، غفوری (۱۳۸۶) و قاسمی (۱۳۸۴)، وولمین^۲ و همکارانش (۲۰۰۵)، اولیل و همکاران^۳ (۲۰۱۴)، تونی لیچی و همکاران^۴ (۲۰۱۴)، کیکو شیکاکو و همکاران^۵ (۲۰۱۳)، کادرویت و همکاران^۶ (۲۰۱۱)، ملینا جی کریک^۷ (۲۰۱۱) همسو می باشد و با تحقیق بایلی و مک لارن^۸ (۲۰۰۵) در نا همسو می باشد احتمالاً علت نا هم خوانی نتایج این تحقیق تفاوت در جامعه آماری باشد.

از یک سو، بر کسی پوشیده نیست که افراد علاقه مند به ورزش و فعالیت های بدنی (بجز کسانی که شغلی چون مربیگری ورزشی، ورزشکار حرفه ای و ... دارند)، معمولاً در اوقات فراغت خود به ورزش می پردازند چرا که شاید در دیگر اوقات زندگی خود امکان انجام ورزش ندارند. از سوی دیگر،

5. Keiko Shikako
6. Johan Caudroit,
7. Melinda J Craike
8. Maclaren

1. Cool and Berok
2. Woolmin
3. Noémi Dahan-Oliel, Barbara Mazer, Patricia Riley
4. Toni Liechty, Laura Dahlstrom

عمومی معلمان و کارکنان نسبت به فواید ورزش و تأثیر آن بر سلامت جسمی و روانی در جهت افزایش شرکت در فعالیت‌های ورزشی در زمان فراغت تلاش نمود.

شوند؛ بنابراین ضروری به نظر می‌رسد که مدیران سازمان آموزش و پرورش برنامه‌هایی به منظور غنا بخشیدن به اوقات فراغت کارکنان و معلمان خود خصوصا با تأکید بر فعالیت‌های ورزشی در نظر گرفته و در جهت بهبود این امر تلاش‌های خود را افزون کنند. همچنین می‌بایست با ارتقای سطح آگاهی

منابع

- اصفهانی، نوشین (۱۳۸۱). «تأثیر ورزش بر سلامت روانی در بعد جسمانی، اضطراب و اختلال خواب، کارکرد اجتماعی و افسردگی دانشجویان دانشگاه الزهراء». حرکت، ۴: ۷۵-۸۶.
- ثنایی، محمد، زردشتیان، شیرین، نوروزی سید حسینی، رسول (۱۳۹۲). «اثر فعالیت‌های بدنی بر کیفیت زندگی و امید به زندگی در سالمندان استان مازندران». مطالعات مدیریت ورزشی، شماره ۱۷: ۱۵۸-۱۳۷.
- حسن زاده، رمضان (۱۳۸۵). نقش و جایگاه ورزش در ارتقاء بهداشت روانی دانشجویان و ارائه راهکارهای علمی. مجموعه مقالات سومین سمینار سراسری بهداشت روانی دانشجویان. دانشگاه علم و صنعت ایران، اول: ۱۰۷-۱۰۵.
- زرخواه، محمد (۱۳۸۸). گذران اوقات فراغت کارکنان بانک ملت شهر تهران و نیازسنجی برنامه‌های تفریحی و ورزشی. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکز، ص ۲۴
- سلیمانی کشایه، سجاد (۱۳۸۸). مقایسه ارتباط نحوه گذران اوقات فراغت (تأکید بر فعالیت‌های ورزشی) با سلامت روانی بین دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار دانشگاه تربیت مدرس. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت مدرس، تهران.
- سلیمی، سید حسین، آزاد مرز آبادی، اسفندیار، عابدی درزی، محمد (۱۳۸۹). «بررسی وضعیت سلامت روانی و رابطه آن با فرسودگی شغلی و رضایت از زندگی در کارکنان یک دانشگاه نظامی در سال ۱۳۸۹». مجله علمی ابن سینا، سال سیزدهم، شماره سوم و چهارم، مسلسل ۳۷ و ۳۸: ۱۰-۱۸.
- علوی زاده، امیر (۱۳۸۷). «بررسی چگونگی و نحوه گذران اوقات فراغت بانوان شهر کاشمر»، فصلنامه جمعیت، شماره ۳: ۶۳-۶۴
- فرحبخش، سعید، غلامرضایی، سیمین؛ نیک پی، ایرج. (۱۳۸۶). «بررسی بهداشت روانی دانشجویان در روابط با عوامل تحصیل». اصول بهداشت روانی، شماره ۳۳ و ۳۴: ۶۶-۶۱.
- فضل الهی، سعید (۱۳۸۴). مقایسه میزان سلامت روانی دانش‌آموزان مقطع متوسطه شرکت‌کننده در فعالیت‌های هوازی و بی‌هوازی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تهران.
- منتظری، مسیب (۱۳۸۷). بررسی میزان فعالیت بدنی اوقات فراغت کارکنان سازمانهای شهرستان اصفهان، پروژه کارشناسی، دانشگاه اصفهان.
- موسوی، سید جواد (۱۳۹۲). بررسی عوامل بازدارنده و میزان مشارکت تاکسیرانان شهر کرج در ورزش‌های همگانی-قهرمانی با تأکید بر ویژگی‌های فردی. دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج.
- موسوی، جعفر، مظفری، سید امیر احمد (۱۳۸۶). «مقایسه فشار روانی کارکنان ورزشکار و غیر ورزشکار واحدهای دانشگاه آزاد اسلامی منطقه ۳ کشور». علوم حرکتی ورزشی، ۹: ۷۰-۵۹.
- نریمانی، محمد، حسن‌زاده، شهناز، ابوالقاسمی، عباس (۱۳۹۱). «اثر بخشی آموزش ایمن‌سازی روانی بر کاهش استرس، اضطراب و افسردگی دانش‌آموزان دختر مقطع پیش‌دانشگاهی». مجله روانشناسی مدرسه، ۱ (۳): ۱۱۷-۱۰۱.
- نریمانی، محمد (۱۳۸۵). مقایسه سلامت عمومی دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار. مجموعه مقالات سومین سمینار سراسری بهداشت روانی دانشجویان دانشگاه علم و صنعت ایران، اول: ۳۶۴-۳۶۰.
- Elenat.cuaderes,phd,tn;Donaldparker,phd and Christie e.burgin, (2004)"leisure time physical activityin adult native Americans southern online" journal of nursing research. 30,pages 111-130.
- Hamer Mark,General J.Molloy,Cesar de Oliveira ,Panayotes Demakos(2009),"Leisure time physical activity ,risk ofdepressive symptoms,and inflammatort mediators:The English Longitudinal study of Ageing"Department of Epidemiology and Public Health,1-19 Torrington Place ,University College London,accepted.Page:1053
- Jonsdottir, H. I. Rodjer, L., Hadzibarjramovic, E. Borjesson, M. andAhlborg, Jr. G. (2010).“A

- prospective study of leisure – time physical activity and mental health in Swedish health care workers and social insurance officers”. Preventive medicine.
- Kernreich C, De Name N. “ The impact of regular Physical activity on Physical and mental health, 2005 Mar- Ape; 22(2): 89-96
- Masanory, ohate.Tetsuyd, Mizoue. Norio, Mishima. and mashaharu Ikeda.(2007).Effect of the physical activity in leisure time and commuting to work on mental Health.journal of occupational Health.2007;49:47-52
- Menzyk, K., cajdler, A.Pokorski, M.(2008).Influence of physical Activity on Psychosomatic Health in obese Women.journal of physiology and pharmacology 2008,59,supplb,441-448. www.jpp.krakow.pl
- Peluso. MA, Andrade. LH,(2005) “Physical activity and mental health: the association between exercise and mood”. Clinics, 2005 Feb: 60(1), 61-70. Epub 2005 Mar.
- Tennur Yerlisu Lapa (2013)." Life Satisfaction, Leisure Satisfaction and Perceived Freedom of Park Recreation Participan ".journal of Procedia - Social and Behavioral Sciences, Volume 93, Pages 1985-1993.
- Toni Liechty, Laura Dahlstrom, Katherine Sveinson, Julie Stafford Son & Brenda Rossow Kimball.(2014)." Canadian men’s perceptions of leisure time physical activity and the ageing body". Journal of Qualitative Research in Sport, Exercise and Health, Volume 6, Issue 1, pages 20-44.
- Tristan L, Wallhead, Alex C ,Garn Vidini, Carla Vidini(2013)."sport education and social goals in physical education :relationships with enjoyment, relatedness, and leisure time physical activity, abstract, journal of physical education & sport pedagogy, volume 18, issue 4, september 2013:427,441
- Vuillemin Ph.D Stephanie Bionic masc, Sandrine Betrays Ph.D. Sabrina Testier masc, Jean-michel opera M.D. Ph.D Serge Herbert M.D. Ph.D Francis Guillemot M.d. Ph.D and Serge Brinson
- Wijndealea Katrie ,Mattonb Cynn, Nathalie c, Duvigneaud Johan L efevrb, Bourdeaudhuija Ilse De, Wiliam Duquetc, Martine Thomisb Renaat M. Philippertsa.(2007). Association between leisure time physical activity and stress, social support and coping: A cluster-analytical approach.
- Johan Caudroit, Julie Boiché, Yannick Stephan, Christine Le Scanff & David Trouilloud.(2011)." Predictors of work/family interference and leisure-time physical activity among teachers: The role of passion towards work". Journal of European Journal of Work and Organizational Psychology, Volume 20, Issue 3, pages 326-344.
- Keiko Shikako-Thomas, Michael Shevell, Lucyna Lach, Mary Law, Norbert Schmitz, Chantal Poulin, Annette Majnemer, the QUALA group(2013), Picture me playing—A portrait of participation and enjoyment of leisure activities in adolescents with cerebral palsy Research in Developmental Disabilities, Volume 34, Issue 3, Pages 1001-1010
- Melinda J Craike.(2011)." The Influence of Leisure Preference, Life Priority and Making Time on Regular Participation in Leisure Time Physical Activity " Journal of Annals of Leisure Research, Volume 10, Issue 2, pages 122-145.