



1. V. Y. K.

۸۷۱۱۱۰۶۱۲  
۸۸۰۲۱



دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی

## پایان نامه کارشناسی ارشد

مقایسه وضعیت سلامت عمومی معلمان تربیت بدنی و معلمان غیر تربیت بدنی

از

حمید رضا قزلسفلو

کتابخانه و اسنادات مرکز تحقیقات تربیت بدنی

۱۳۸۷ / ۱۰ / ۱۳

استاد راهنما

دکتر مهرعلی همتی نژاد

تیر ۱۳۸۷

۱۰۷۲۲۸

دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی

گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی

مدیریت و برنامه ریزی ورزشی

مقایسه وضعیت سلامت عمومی معلمان تربیت بدنی و معلمان غیر تربیت بدنی

از

حمید رضا قزلسفلو

استاد راهنما

دکتر مهر علی همتی نژاد

استاد مشاور

دکتر رحیم رضائی نژاد



تیر ۱۳۸۷

تقدیم به پدر و مادر مهربانم

**آنان که راستی قامت در شکستگی قامتشان تجلی یافت  
باشد تا قدردانی ناچیزی، از محبت بی کرانشان گردد.**

و همسر عزیزم

**که بی او زندگی معنا ندارد.**

الهی به داده ات و نداده ات شکر، که در داده ات نعمت است و در نداده ات حکمت.

با سپاس فراوان از زحمات بی شائبه و خالصانه استاد راهنمای عزیزم  
جناب آقای دکتر مهرعلی همتی نژاد که در این راه یار و یاورم بودند.

تشکر از استاد مشاور گرامی جناب آقای دکتر رحیم رضائی نژاد.

و قدردانی از دوستان عزیزم، استاتید و کارمندان دانشکده تربیت بدنی

## فهرست مطالب

ج	فهرست جدول‌ها.....
ح	فهرست نمودارها.....
ح	فهرست شکل‌ها.....
ح	فهرست پیوست‌ها.....
خ	چکیده فارسی.....
د	چکیده انگلیسی.....

## فصل اول

۲	۱-۱- مقدمه.....
۳	۲-۱- بیان مسأله.....
۵	۳-۱- اهمیت و ضرورت تحقیق.....
۸	۴-۱- اهداف تحقیق.....
۸	۱-۴-۱- هدف کلی.....
۸	۲-۴-۱- اهداف اختصاصی.....
۸	۵-۱- پیش فرض‌های تحقیق.....
۸	۶-۱- فرضیه‌های تحقیق.....
۹	۷-۱- متغیرهای تحقیق.....
۹	۸-۱- محدودیت‌های تحقیق.....
۹	۱-۸-۱- محدودیت‌هایی که توسط محقق اعمال شد.....
۹	۲-۸-۱- محدودیت‌های خارج از کنترل محقق.....
۱۰	۹-۱- تعریف واژه‌ها و اصطلاحات تحقیق.....

## فصل دوم

- ۱-۲-۱- مقدمه..... ۱۴
- ۲-۲- سلامتی و تندرستی..... ۱۴
- ۳-۲- سلامت جسمانی..... ۱۵
- ۱-۳-۲- فعالیت بدنی و سلامت جسمانی..... ۱۶
- ۴-۲- تحقیقات انجام شده مربوط به فعالیت بدنی و سلامت جسمانی..... ۱۸
- ۵-۲- سلامت روانی..... ۲۸
- ۱-۵-۲- افسردگی..... ۳۰
- ۲-۵-۲- اضطراب..... ۳۰
- ۳-۵-۲- سلامت روانی و فعالیت‌های بدنی..... ۳۱
- ۴-۵-۲- کارکرد اجتماعی..... ۳۲
- ۵-۵-۲- ورزش و رشد اجتماعی..... ۳۲
- ۶-۲- تحقیقات انجام شده مرتبط با فعالیت بدنی و سلامت روانی..... ۳۵
- ۷-۲- خلاصه و جمع بندی..... ۵۳

## فصل سوم

- ۱-۳- مقدمه..... ۵۶
- ۲-۳- نوع تحقیق..... ۵۶
- ۳-۳- متغیرهای تحقیق..... ۵۶
- ۴-۳- روش‌شناسی تحقیق..... ۵۶
- ۱-۴-۳- جامعه و نمونه آماری تحقیق..... ۵۶

۵۷	..... ۳-۵- ایزارگردآوری اطلاعات
۶۳	..... ۳-۶- روش جمع آوری و تجزیه و تحلیل اطلاعات

### فصل چهارم

۶۵	..... ۴-۱- مقدمه
۶۵	..... ۴-۲- توصیف ویژگی‌های آزمودنی‌ها
۷۰	..... ۴-۳- تجزیه و تحلیل آزمون فرضیه‌های تحقیق

### فصل پنجم

۷۸	..... ۵-۱- مقدمه
۷۸	..... ۵-۲- خلاصه تحقیق
۸۲	..... ۵-۳- بحث و بررسی
۸۹	..... ۵-۴- نتیجه‌گیری
۹۰	..... ۵-۴-۱- پیشنهادهای تحقیق
۹۰	..... ۵-۴-۱-۱- پیشنهادهای کاربردی
۹۱	..... ۵-۴-۲- پیشنهادهای پژوهشی
۹۲	..... منابع
۱۰۳	..... پیوست‌ها



## فهرست جدول‌ها

- جدول ۱-۲، رابطه بین میزان مرگ و میر و سطح آمادگی بدنی. .... ۱۶
- جدول ۱-۳، نحوه امتیاز گذاری پاسخ های سوالات پرسشنامه GHQ. .... ۶۰
- جدول ۱-۴، توزیع آزمودنی ها بر اساس مقطع تحصیلی، جنسیت و مدرک تحصیل. .... ۶۵
- جدول ۲-۴، توزیع معلمان تربیت بدنی و غیر تربیت بدنی بر حسب جنسیت. .... ۶۶
- جدول ۳-۴، توزیع معلمان تربیت بدنی و غیر تربیت بدنی بر حسب مقطع تحصیلی. .... ۶۷
- جدول ۴-۴، توزیع معلمان بر حسب رشته تحصیلی. .... ۶۸
- جدول ۵-۴، مدت فعالیت بدنی معلمان تربیت بدنی و ورزش در هر جلسه. .... ۶۹
- جدول ۶-۴، تعداد جلسات شرکت معلمان تربیت بدنی و ورزش در طول هفته. .... ۶۹
- جدول ۷-۴، مقایسه سلامت جسمانی معلمان تربیت بدنی و غیر تربیت بدنی. .... ۷۰
- جدول ۸-۴، مقایسه اضطراب و اختلال خواب معلمان تربیت بدنی و غیر تربیت بدنی. .... ۷۱
- جدول ۹-۴، مقایسه کارکرد اجتماعی معلمان تربیت بدنی و غیر تربیت بدنی. .... ۷۲
- جدول ۱۰-۴، مقایسه افسردگی معلمان تربیت بدنی و غیر تربیت بدنی. .... ۷۳
- جدول ۱۱-۴، مقایسه میانگین نمرات سلامت عمومی معلمان تربیت بدنی و غیر تربیت بدنی. .... ۷۴
- جدول ۱۲-۴، مقایسه وضعیت سلامت عمومی معلمین تربیت بدنی زن و مرد. .... ۷۵
- جدول ۱۳-۴، رابطه بین سلامت عمومی معلمین تربیت بدنی و سابقه آنها. .... ۷۶
- جدول ۱۴-۴، نتایج آزمون اسپیرمن برای ارتباط بین سلامت عمومی و مدت فعالیت ورزشی. .... ۷۷

## فهرست نمودارها

- نمودار ۱-۴، توزیع معلمان براساس جنسیت ..... ۶۶
- نمودار ۲-۴، توزیع معلمان برحسب مقطع تحصیلی ..... ۶۷
- نمودار ۳-۴، توزیع معلمان براساس رشته تحصیلی ..... ۶۸
- نمودار ۴-۴، مقایسه میانگین نمرات سلامت جسمانی معلمان تربیت بدنی و غیر تربیت بدنی ..... ۷۰
- نمودار ۵-۴، مقایسه میانگین نمرات اضطراب و اختلال در خواب معلمان تربیت بدنی و غیر تربیت بدنی ..... ۷۱
- نمودار ۶-۴، مقایسه میانگین نمرات کارکرد اجتماعی معلمان تربیت بدنی و غیر تربیت بدنی ..... ۷۲
- نمودار ۷-۴، مقایسه میانگین نمرات افسردگی معلمان تربیت بدنی و غیر تربیت بدنی ..... ۷۳
- نمودار ۸-۴، مقایسه میانگین نمرات سلامت عمومی معلمان تربیت بدنی و غیر تربیت بدنی ..... ۷۴

## فهرست شکل‌ها

- شکل ۱-۲، رابطه بین میزان مرگ و میر و سطح آمادگی بدنی ..... ۱۷
- شکل ۲-۲، عوامل سه گانه اصلی فرایند تربیت اجتماعی برای یادگیری نقش اجتماعی ..... ۳۳
- شکل ۳-۲، رابطه بین کم تحرکی و ناراحتی های روانی ..... ۵۳

## فهرست پیوست‌ها

- پیوست ۱، ..... ۱۰۴
- پیوست ۲، ..... ۱۰۵

## مقایسه وضعیت سلامت عمومی معلمان تربیت بدنی و معلمان غیر تربیت بدنی

حمید رضا قزلسلولو

### چکیده

هدف: هدف این تحقیق مقایسه سلامت عمومی بین معلمان تربیت بدنی و ورزش با معلمان غیر تربیت بدنی است. روش تحقیق: جامعه آماری این تحقیق را کلیه معلمان زن و مرد مقطع راهنمایی و متوسطه شهرستان رشت تشکیل داده است، که از بین آنها تعداد ۴۵۳ نفر به عنوان نمونه آماری تحقیق انتخاب شدند. ابزار استفاده شده در این تحقیق پرسشنامه استاندارد سلامت عمومی (GHQ-۲۸) می باشد که برای اندازه گیری ۴ خرده مقیاس سلامت جسمانی، اضطراب و اختلال خواب، کارکرد اجتماعی و افسردگی استفاده گردید. اعتبار پرسشنامه تا کنون در بیش از ۷۰ کشور دنیا برآورد شده است (۸۲٪ - ۹۲٪). برای فرضیه های تحقیق از آزمون U-Mann-Whitney و آزمون ضریب همبستگی اسپیرمن در سطح  $p \leq 0/05$  استفاده شده است.

یافته ها: نتایج تحقیق نشان داد که وضعیت سلامت جسمانی معلمان تربیت بدنی که به دلیل ماهیت شغلشان از فعالیت بدنی بیشتری برخوردارند بهتر از سایر معلمان است ( $p \leq 0/05$ ). همچنین معلمان تربیت بدنی در مقایسه با معلمان غیر تربیت بدنی از لحاظ سایر خرده مقیاس های سلامت عمومی از وضعیت مطلوب تری برخوردار بودند ( $p \leq 0/05$ ). از طرف دیگر بین سلامت عمومی معلمان تربیت بدنی و مدت فعالیت ورزشی ارتباط معناداری ( $r = 0/68$ ) وجود دارد و هرچه مدت فعالیت های ورزشی بیشتر باشد احتمال افزایش سلامتی عمومی نیز وجود خواهد داشت. در این تحقیق همچنین بین سلامت عمومی معلمان تربیت بدنی زن و مرد تفاوت معناداری مشاهده نشد و هر دو گروه از سطح سلامت تقریباً مشابه و قابل قبولی برخوردار بودند.

نتیجه گیری: به نظر می رسد بین فعالیت بدنی مرتبط با شغل و سلامت عمومی رابطه مستقیمی وجود دارد و افرادی که به دلیل ماهیت شغلشان فعال تر هستند از سطح سلامت عمومی مطلوب تری برخوردارند.

کلید واژه ها: معلمان، فعالیت بدنی، سلامت جسمانی، کارکرد اجتماعی، افسردگی و اضطراب.

# THE COMPARISON OF GENERAL HEALTH BETWEEN P.E. TEACHERS AND NON-P.E. TEACHERS

Hamid reza ghezelseflu

## Abstract

**Objective:** The purpose of this study WAS to compare the General Health between Physical education teachers and non Physical education teachers.

**Methodology:** The statistical population consist of all male and female teachers of Junior high and high schools in the city of Rasht, that 453 subjects were selected as sample in this study. The GHQ-28 questionnaire was used to measure 4 sub- factors physical health, anxiety, sleep disorder, social efficiency and depression if general health. The reliability of this questionnaire has been determined in more than 70 countries (%82-%92). The U-mann whitny and spearman coefficient tests were used at the level of ( $p \leq 0.05$ ) for the hypothesis of the study.

**Results:** The results of the study indicated that due to the entity of their jobs, the physical health condition of the P.E. Teachers is better than of Non P.E. Teachers, also P.E. Teachers in terms of sub-factors of general health have a better condition ( $p \leq 0.05$ ). On the other hand, there is a significant relationship between general health in P.E. teachers and amount of the physical activity ( $r = 0.68$ ). The more sport activities are, the more possibility of improving the general health. There was no significant relationship between general health in men and female P.E. Teachers and both of them have similar and acceptable level of health.

**Conclusion:** It seems that there is a direct relationship between physical activity related to job and general health and those who are more active due to the entity of their jobs, have a better level of general health.

**Key words:** Teachers, Physical activity, Physical health, Social efficiency, Anxiety and Depression.

# فصل اول

طرح تحقیق

## ۱-۱- مقدمه

یکی از نیازهای اصلی انسان سلامتی و تندرستی است. سلامتی یعنی استعداد افراد برای خوب زیستن و عملکرد موثر، هدفمند و از روی میل، برخورد کردن به شیوه ای مطمئن با مسائل و مشکلات و بحران هایی که در میان توقعات زندگی به چشم می خورد [۵۷]. در چند دهه اخیر زندگی انسان از نظر شیوه زندگی، روابط اجتماعی و مسایل بهداشتی بیش از گذشته دستخوش دگرگونی شده است. تلاش شتابزده برای صنعتی شدن، گسترش سریع شهرنشینی و زندگی ماشینی که لازمه آن قبول روش های نوین زندگی است اثر معکوس بر سلامت انسان گذاشته و مسائل بهداشتی تازه ای را به بار آورده است. شیوه مدرن انسان ها را به موجوداتی کم تحرک تبدیل نموده که این موضوع موجب به خطر افتادن وضعیت سلامتی افراد گردیده است [۶]. بنابر برآورد سازمان بهداشت جهانی در سال ۱۹۹۳، در دنیا حدود ۵۰۰ میلیون نفر از اختلالات روانی رنج می برند که بیشتر آنها در کشورهای در حال توسعه مشاهده شده است [۶۹].

یکی از راه هایی که روان شناسان و متخصصان برای پیشگیری و درمان مشکلات روانی و جسمانی معرفی می کنند، نقش فعالیت های بدنی و ورزش در زمینه بهداشت روانی و سلامت جسمانی است [۸]. فعالیت های ورزشی نقش حیاتی در توسعه توانایی های جسمانی، ارتقاء عملکرد اجتماعی، کاهش افسردگی و اضطراب و سایر عوامل روانی دارند. روان شناسان معتقدند که افسردگی، اضطراب و بی خوابی، سلامت روانی انسانها را تهدید کرده و قوای بدنی و روحی را رو به تحلیل می برد [۶۰]. علیرغم آگاهی افراد جامعه از اینکه ورزش و فعالیت بدنی منظم سلامت جسمانی و روانی و به طور کلی سلامت عمومی را بهبود می بخشد، افراد کمی به ورزش می پردازند و تنها حدود ۳۰ درصد از جوامع غربی سطح قابل قبول و موثری از فعالیت جسمانی را در طول هفته دارند [۵۱].

از سوی دیگر در هر سازمان بسته به نوع خدمات، نیروی انسانی نقش اصلی در افزایش بهره وری را دارد و نیروی کار سالم به عنوان محور توسعه در هر سازمان مطرح است. امروزه در اکثر کشورهای پیشرفته نیروی انسانی سالم به عنوان بزرگترین سرمایه به شمار می روند و همان گونه که سازمان ها در بدو ورود افراد به سازمان، آنها را مورد ارزیابی و گزینش قرار می دهند، حفظ و نگهداری این نیروی بالقوه که باید از نظر سلامت جسمانی و روانی در وضعیت مطلوبی باشند، در پیشبرد اهداف و بهره وری آن سازمان عامل موثری است [۲۸]. از وظایف مهم و

اساسی هر سازمان این ست که به افراد و پرسنل خود کمک کند تا از وضعیت سلامت خود مطلع شوند و آن را ارتقاء دهند [۲۴]. آموزش و پرورش و به طور کلی نظام تعلیم و تربیت به عنوان یکی از اساسی ترین و بنیادی ترین نهادهایی است که نقش اصلی تعلیم و آموزش نسل آینده ساز جامعه را به عهده دارد. معلمان از جمله اقشاری هستند که به عنوان قشر فرهیخته جامعه امروزی مسئولیت گسترش دانش و فناوری و هم چنین به عنوان مربیان، وظیفه تربیت و آموزش نیروهای متخصص جامعه را برعهده دارند. معلمان به عنوان سکنداران عرصه های آموزش و پرورش و به طور کلی جهت دهندگان توسعه اجتماعی از پایگاه منزلت ویژه ای برخوردار هستند، بنابراین افزایش کارایی آنها در راستای توسعه کلان کشور اهمیت زیادی دارد و این کارایی به طور یقین در سایه تامین سلامت جسمانی و روانی آنها میسر است [۱۵]. لذا مسئولین جامعه باید به منظور گسترش ابعاد مختلف سلامتی معلمان و بر طرف کردن نیازهای اساسی آنها رویکرد علمی تری را در پیش گیرند، همان گونه که در بسیاری از کشورهای پیشرفته دنیا اینگونه عمل می کنند. بنابر این با توجه به اهمیت آگاهی از وضعیت سلامت این قشر زحمتکش، بررسی وضعیت سلامت عمومی آنها ضرورت است تا افق روشن تری را برای جامعه تعلیم و تربیت خود ترسیم نماییم.

#### ۱-۲- بیان مساله

سلامتی مهمترین عامل پیشرفت و بقای جامعه است و یکی از با ارزش ترین نعمات خداوندی است که حق انسانها محسوب می شود و تامین آن وظیفه ای فردی و عمومی است. سازمان جهانی بهداشت سلامتی را تعادل بین ابعاد جسمانی، روانی، اجتماعی در فرد تعریف نموده است و بیان می کند یک شخص زمانی از سلامتی برخوردار است که از امراض جسمی، مسایل روحی و روانی و بحران های اجتماعی به دور باشد. البته گاهی اوقات اصطلاح تندرستی نیز برای این منظور بکار می رود [۳۳].

طراحی، تدبیر و اجرای برنامه های توسعه در بعد بهداشتی و سلامتی بیش از هر چیز به زیر بنا و ساختار تئوریک و روشن شدن دیدگاهها پیرامون مفاهیم اصولی چون سلامت نیازمند است [۵۴]. بر مبنای تئوری مازلو، سلامت جسمانی و روانی بعد از احتیاجات فیزیولوژیک بدهی ترین و اساسی ترین نیازی است که هر فرد درصدد رفع آن بر می آید و فقط پس از رفع این سطح از نیاز است که فرد و سازمان به دنبال انگیزش در سطوح بالاتر

خواهند بود [۵۴]. برای ادامه زندگی سالم و با نشاط برخوردار از سلامت جسمانی و روانی یک ضرورت اساسی است و انسان زمانی می تواند از یک زندگی سودمند جسمانی برخوردار شود که بتواند قوای جسمانی و روانی خود را در جهت اهداف سودمند بکار گیرد و لازمه این امر داشتن سلامت جسمانی از یک سو و سلامت روانی از سوی دیگر است [۸]. سلامت جسمانی و روانی لازم و ملزوم یکدیگرند، متخصصان علوم تغذیه و پژوهشگران بین تناسب فیزیکی و سلامتی با میزان تحرک جسمی رابطه معنی داری را یافته اند. مطالعات زیست - شیمیایی مغز انسان نشان می دهد که سلامت جسم و روان احتمالاً به منظم بودن فعالیت های الکترو شیمیایی سلول های مغزی دستگاه عصبی بستگی دارد [۴۵]. در بررسی هایی که توسط فریدمن انجام گرفت مشخص شد که ۹۰ درصد از افرادی که مورد تحقیق قرار گرفته اند خود را سالم می پنداشتند و ۶۲٪ از آنان بایستی عادات سلامتی خود را تقویت کنند و ۲۵٪ از آنان نیاز مبرم به پزشک و درمان دارند [۳۳].

کار و فعالیت هر نظام آموزشی مستلزم تامین افراد شایسته و واجد شرایط است، معلمان، راهنمایان آموزشی، مشاوران، از جمله افرادی هستند که نقش مهمی در آموزش و پرورش ایفا می کنند و از این رو باید برای جذب، استخدام، آموزش و نگهداری آنان ضوابط و ملاکهای متناسب با شرایط فرهنگی، اقتصادی، اجتماعی و نظام آموزشی موجود باشد تا برپایه آن بتوان افراد را جذب و در نظام آموزشی به خدمت گرفت [۲۹].

معلمان تربیت بدنی بخشی از منابع انسانی در آموزش و پرورش هستند که پرورش و بازآموزی آنها در کارآیی برنامه های تربیت بدنی در مدارس نقش مهمی دارد [۴۸]. این افراد برای آموزش موثر و اجرای وظایف شغلی خود علاوه بر امکانات و تسهیلات، باید از سطح سلامت عمومی مطلوبی برخوردار باشند که این نیاز به دلیل ماهیت خاص درس تربیت بدنی با سایر موضوعات آموزشی در مدرسه است [۲۴]. بنابراین مهمترین موضوعی که باید در امر آموزش و پرورش مورد توجه قرار گیرد، توجه به منابع انسانی است که هر اندازه از سلامت روانی و جسمانی بیشتری برخوردار باشند، میل و رغبت بیشتری از خود نشان داده و به مراتب کارایی مدارس افزایش می یابد [۱۳]. تامین سلامتی معلمان باعث افزایش عملکرد آنان می شود و همان طور که وجود معلمان برخوردار از سلامت جسمانی و روانی مایه بقاء و بالندگی جامعه است. عدم وجود معلمان سالم سبب زوال و رکود جامعه می شود. نتایج تحقیقات انجام شده روی معلمان استان اصفهان نشان داد در ۲۳ درصد از معلمان علائم بیماریهایی مانند میگرن، مشکلات قلبی و عروقی، چاقی، حملات اضطرابی، دردهای ماهیچه ای و غیره مشاهده شده است [۱۳]. ولی



متأسفانه برای تامین سلامت این قشر فرهیخته که از عوامل مهم و موثر در توسعه اقتصادی و اجتماعی محسوب می-شوند موانع و مشکلاتی وجود دارد که مهمترین این مشکلات کم‌رنگ بودن تامین سلامت آنها است [۲۹]. عدم توجه به این موضوع آسیب های جبران ناپذیری به جامعه وارد می سازد و سبب اتلاف هزینه های سنگین می گردد که برای آموزش اختصاص داده می شود تا توسعه دانش و فن آوری و در نهایت توسعه پایدار جامعه را در ابعاد آموزش ، اقتصادی و سیاسی را به مخاطره می اندازد [۴۵].

بنابراین بررسی وضعیت سلامت جسمانی و روانی معلمان ( بطور مستقیم و یا غیر مستقیم) در برنامه ریزی های آموزش و پرورش موثر خواهد بود تا بتوان از پرتوهای این تحقیق افق روشن ترین را برای جامعه تعلیم و تربیت خود طراحی کنیم. لذا محقق در تحقیق حاضر درصد است وضعیت سلامت عمومی معلمان را با توجه به میزان فعالیت بدنی مرتبط با شغل آنها مورد ارزیابی قرار داده و به سوال های زیر پاسخ دهد:

- وضعیت سلامت جسمانی و بهداشت روانی معلمان تربیت بدنی و غیر تربیت بدنی زن و مرد در مقایسه با یکدیگر چگونه است؟

- آیا وضعیت جسمانی و روانی معلمان تحت تاثیر متغیرهای خاصی مانند جنسیت، سابقه خدمت و یا مقطع تحصیلی قرار دارد یا خیر؟

### ۱-۳- اهمیت و ضرورت تحقیق

هر سازمانی چه کوچک و چه بزرگ، برای نیل به اهداف باید گروهی از نیروهای لایق و کارآمد را در اختیار داشته باشد. دبستان، دبیرستان و دانشگاه برای تربیت و آموزش اطلاعاتی است که افراد را برای ورود به اجتماع و خدمت موثر آماده می سازد. ولی افرادی که به استخدام سازمان ها در می آیند، علاوه بر معلومات و آموزش تخصصی و حرفه ای، باید از سطح سلامت قابل قبولی برخوردار باشند [۴۸]. نظام تعلیم و تربیت یکی از مهمترین نهادهای رسمی جامعه است که خصوصیات علمی و فرهنگی افراد در این مکان حاصل می گردد و در واقع مرکز فراگیری علم و تمدن و فرهنگ می باشد. پیشرفت تحصیلی دانش آموزان مهمترین متغیر در آموزش و پرورش است که شناخت عوامل اثر گذار بر آن همواره از خواسته های برنامه ریزان و مسئولین بوده است. لذا هرچه بیشتر بتوانیم این محیط را از لحاظ امکانات، شرایط محیطی و نیروی انسانی در وضعیت مطلوبی قرار دهیم، موجبات

رشد و توسعه و پیشرفت همه جانبه کشور را فراهم آورده ایم [۲۴]. امروزه کسب اطلاعات و ارزیابی های آماری از وضعیت بهداشت روانی پرسنل بزرگترین و مهمترین سرمایه هم در حوزه سازمانی و هم در حوزه برنامه ریزی و سیاست گذاری کلان کشور محسوب می شود. نیروی انسانی سالم اساسی ترین سرمایه در فرایند توسعه جامعه محسوب می شوند. افراد رنجور به شیوه های گوناگونی به پیکره اقتصادی جامعه آسیب وارد می سازند [۵۱].

نکته قابل ذکر اینکه توجه به سلامت و بهداشت معلمان از نظر برنامه های آموزش بهداشت و هم چنین کیفیت آن و مخارج آموزش حائز اهمیت است. واضح است که یک معلم سالم بهتر از یک معلم کسل و بیمار به شاگردش توجه می کند و راهنمایی های او موثرتر و بهتر است. معلم سالم و برخوردار از تعادل روانی بهتر می تواند آرامش خود را حفظ نموده و بر اعصاب خود مسلط باشد که این خود به سلامت روانی دانش آموزان و موقعیت آنان کمک شایانی می کند [۱۲]. در تحقیقی که در خصوص بهداشت روانی معلمان اصفهان انجام گرفته بود، شیوع اختلالات روانی در جامعه مورد نظر ۲۶/۶۵ بوده است و رایج ترین بیماری های جسمی گزارش شده همراه با اختلالات روانی مثل سردرد، استرس، بی خوابی مشاهده شده است [۱۳]. در تحقیقی دیگر که در کشور کانادا انجام شد، محققین اعلام کردند که کل هزینه های مراقبت های درمانی در یک شهر بدون اجرای برنامه های ورزشی ۳۵ درصد افزایش یافت، در حالی که در شرکت هایی که این برنامه ها را اجرا نمودند، این افزایش تنها به میزان یک درصد بود [۱۳۵].

ضرورت دیگر تحقیق اتلاف هزینه های سنگین اقتصادی است که همه روزه برای درمان مشکلات روانی و بیماری های جسمانی در جوامع مختلف صرف می شود. لذا نیاز به ارزیابی از وضعیت روانی و سلامت جسمانی در اقشار مختلف جامعه و بخصوص فرهنگیان یک نیاز مبرم است و که می توان از این طریق آگاهی های زیادی را بدست آورد. فواید زیادی را برای افراد جامعه فراهم کرده و از بروز ناراحتی های روحی و جسمی با اعمال دستورات پیشگیرانه جلوگیری نمود [۶۱].

بررسی و تعیین میزان سلامت جسمانی و روانی معلمان می تواند ابزار مفید و مهم در حفظ تندرستی و پیشگیری از بیماریها و شناسایی نقاط ضعف و قوت و همچنین ایجاد انگیزه و ترغیب افراد به داشتن یک روش زندگی فعال از طریق مشارکت در ورزش و بکارگیری دستورات بهداشتی و توجیه های روان شناسانه باشد. حفظ و تامین سلامتی فرهنگیان تضمین کننده دستیابی سازمان به اهداف مورد نظر بوده و باید جزء لاینفک فعالیت های هر سازمان باشد. این قبیل اقدامات در سازمانهای مختلف کشورهای چین، سوئیس و سایر کشورها که خواستار افزایش

بهره وری در زمینه های علمی و صنعتی و اقتصادی هستند اجرا شده و می شود و از مزایای این قبیل برنامه ها جلوگیری از غیبت و از کار افتادگی ، انتقال ، کاهش هزینه های درمان می باشد [۵۱]. توجه به ارزیابی و ارتقا سطح سلامت کارمندان و تهیه نیمرخ از وضعیت جسمانی و روانی پرسنل ، برنامه ریزی برای بهتریستن، به فعالیت بهینه و کارآمدی نیروی انسانی در محیط کار و خانواده منجر خواهد گردید که این امر به نوبه خود از ضروریات دیگر تحقیق است.

در حقیقت ضرورت اصلی این تحقیق پوشش های بهداشتی و تلاش برای یافتن راه کارهای مناسب برای کاهش و رفع پاره ای از مشکلات سلامتی و تندرستی فرهنگیان می باشد. نتایج این تحقیق می تواند برای معاونت پژوهشی، برنامه ریزی منابع انسانی ، محققین و پژوهشگران کارشناسان تعاون و رفاه فرهنگیان در سطح وزارت آموزش و پرورش یا سازمان آموزش و پرورش استان گیلان ، روسا و مدیران کلینک های ویژه درمان فرهنگیان و بویژه کارکنان اداری و آموزشی سازمان آموزش و پرورش استان گیلان، جهت پیشگیری و درمان بیماران جسمانی و روانی و یا تامین تسهیلات و امکانات و شرایط لازم درمانی برای کنترل و تعادل اختلالات جسمانی و روانی در میان کارکنان مفید باشد .

## ۱-۴- اهداف تحقیق

## ۱-۴-۱- هدف کلی

هدف کلی تحقیق: مقایسه وضعیت سلامت عمومی معلمان تربیت بدنی و غیر تربیت بدنی

## ۱-۴-۲- اهداف اختصاصی

۱-۴-۲-۱- مقایسه وضعیت سلامت جسمانی معلمان تربیت بدنی و غیر تربیت بدنی

۱-۴-۲-۲- مقایسه اضطراب و اختلال در خواب معلمان تربیت بدنی و غیر تربیت بدنی

۱-۴-۲-۳- مقایسه اختلال در کارکرد اجتماعی معلمان تربیت بدنی و غیر تربیت بدنی

۱-۴-۲-۴- مقایسه میزان افسردگی بین معلمان تربیت بدنی و غیر تربیت بدنی

۱-۴-۲-۵- مقایسه سلامت عمومی معلمان تربیت بدنی و غیر تربیت بدنی

۱-۴-۲-۶- مقایسه وضعیت خرده مقیاس‌های سلامت عمومی معلمان تربیت بدنی براساس برخی ویژگی‌های

دموگرافیک<sup>۱</sup> (جنسیت، سلبقه تدریس و مقطع تحصیلی)

## ۱-۵- پیش فرض‌های تحقیق

۱-۵-۱- معلمان همکاری لازم در پاسخ دهی به پرسش‌ها را با محقق داشتند.

۱-۵-۲- آزمودنی‌ها سوالات پرسشنامه را درک کرده و با صداقت کامل به سوالات پاسخ داده‌اند.

۱-۵-۳- نمونه آماری برگزیده جواب‌گوی نیاز تحقیق و بیانگر جامعه آماری می‌باشد.

۱-۵-۴- سوالات پرسشنامه با فرهنگ ایرانی هماهنگی داشته است.

۱-۵-۶- نتایج حاصله از گروه تحت بررسی قابل تعمیم به جامعه آماری می‌باشد.

## ۱-۶- فرضیه‌های تحقیق

۱-۶-۱- بین سلامت جسمانی معلمان تربیت بدنی و غیر تربیت بدنی تفاوت معنی‌داری وجود ندارد.

<sup>۱</sup>. Demographic