





**دانشگاه پیام نور**  
**دانشکده علوم انسانی**  
**مرکز شهر ری**

رشته: تربیت بدنی و علوم ورزشی  
گرایش: مدیریت و برنامه ریزی ورزشی

**موضوع:**

مقایسه سلامت عمومی و شیوه زندگی معلمان زن تربیت بدنی و غیر تربیت بدنی دوره  
راهنمایی استان خوزستان

**استاد راهنما:**

پروفسور ابوالفضل فراهانی

**استاد مشاور:**

دکتر لیلا قربانی قهفرخی

**نگارنده:**

خدیجه نوذری

سال تحصیلی 1392-مهرماه

تاریخ .....  
شماره .....  
پیوست .....



دانشگاه پیام نور استان تهران

جمهوری اسلامی ایران  
وزارت علوم، تحقیقات و فناوری

مرکزی

## تصویب نامه

پایان نامه کارشناسی ارشد رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی (مدیریت ورزشی)  
خدیدجه نوذری

تحت عنوان :

"مقایسه سلامت عمومی و شیوه زندگی معلمان تربیت بدنی و غیر تربیت  
بدنی دوره راهنمایی استان خوزستان"

ساعت : ۱۱:۴۵

تاریخ دفاع : ۱۳۹۲/۱۰/۲۶

درجه ارزشیابی : بیکی.....

نمره : ۱۹.۱۵.....

هیات داوران :

داوران	نام و نام خانوادگی	مرتبه علمی	امضاء
استاد راهنما	جناب آقای دکتر ابوالفضل فراهانی	استاد	
استاد مشاور	جناب آقای دکتر لیلا قربانی	مدرس	
استاد داور	جناب آقای دکتر لقمان کشاورز	استاد	
نماینده گروه	جناب آقای دکتر لقمان کشاورز	استاد	

شهر ری، جاده ورامین، سه راه  
تقی آباد، انتهای خیابان شهید  
عریخواری، ساختمان مرکزی  
شهید دکتر چمران (شماره ۱)

کد پستی: ۱۸۶۵۸۶۵۳۹۹

تلفن: ۳۳۴۱۶۸۱۱-۱۲

سایت دانشگاه:  
<http://teh-rey.pnu.ac.ir>

ایمیل دانشگاه:  
[info@shahrerey.tpnu.ac.ir](mailto:info@shahrerey.tpnu.ac.ir)

شهر ری، خیابان ابن بابویه،  
ابتدای خیابان میر عابدینی،  
پلاک ۹۰ ساختمان شیخ  
صدوق (شماره ۲)

کد پستی: ۱۸۶۴۶۶۶۴۸۹

تلفن: ۳۳۳۸۹۹۶۴

۳۳۳۸۹۹۷۰

سایت دانشگاه:  
<http://teh-rey.pnu.ac.ir>

ایمیل دانشگاه:  
[info@shahrerey.tpnu.ac.ir](mailto:info@shahrerey.tpnu.ac.ir)

**تقدیم با عشق :**

**پدر بزرگوارم، مادر مهربانم**

**شما را به فرشته خویی ستودن، وسیله سرور است. من با دستان  
پرتوان و حمایتگرتان شکوفا گشتم. دستان مهربانتان را  
بوسیده و بر دیده منت می‌گذارم و از ایزد یکتا به لطف  
داشتن عزیزانی چون شما از عمق جان سپاسگزارم.**

## سپاسگزاری:

خدای راسپاس می گویم که مرا در راه مقدس تحصیل قرارداد و راه پرفراز و نشیب آموختن را برایم پر حلاوت ساخت. سپاس بیکران معلمان و اساتید محترمی را که از خرمن علمشان خوشه ها چیدم. آنان که راهم را روشن نمودند تا توان پیمودن بیابم. اساتید گرانمایه ای که با بذل دانش خویش افق های نوینی در برابر اندیشه ام گشودند و هنر خوب اندیشیدن را به من آموختند.

ایزد یکتا راسپاس می گویم که توفیق درک محضر اساتید گرامی **جناب آقای دکتر ابوالفضل فراهانی** استاد راهنما و سرکار خانم **دکتر لیلا قربانی قهفرخی** استاد مشاور که در تمام مراحل پژوهش نهایت همکاری و مساعدت را داشته اند، به من داد.

## چکیده

هدف از تحقیق حاضر «مقایسه سلامت عمومی و شیوه زندگی معلمان زن تربیت بدنی و غیرتربیت بدنی دوره راهنمایی استان خوزستان» می باشد. این تحقیق با روش‌های اسنادی، و مطالعه میدانی، با بکارگیری پرسشنامه انجام گرفت. جامعه آماری تحقیق شامل کلیه معلمان تربیت بدنی و غیر تربیت بدنی دوره راهنمایی استان خوزستان بودند. برای نمونه‌گیری از روش خوشه‌ای - تصادفی استفاده شد. بر اساس جدول نمونه‌گیری مورگان 98 معلم تربیت بدنی و 116 معلم غیر تربیت بدنی به عنوان نمونه انتخاب شد. برای جمع‌آوری اطلاعات از پرسشنامه «اطلاعات فردی» محقق ساخته، پرسشنامه «سلامت عمومی (GHQ-28)» گلدبرگ وهایلپر و پرسشنامه «سبک زندگی» صدق‌طهارم استفاده شد. 18 تن از اساتید صاحب نظر مدیریت ورزشی روایی سؤالات طراحی شده را مورد تأیید قرار دادند. به منظور تجزیه و تحلیل اطلاعات از آمار توصیفی و همچنین آمار استنباطی شامل آزمون t دو نمونه مستقل و در برخی آزمون‌های مان-ویتنی با استفاده از نرم افزار SPSS، و رزن 20 انجام گرفت. پایایی (آزمون آلفای کرونباخ) سلامت عمومی 0/9 و پایایی سبک زندگی 0/78 بود. یافته‌های پژوهش نشان داد که تفاوت معناداری بین فعالیت بدنی و سلامت روانی و سلامت عمومی معلمان زن تربیت بدنی و غیرتربیت بدنی دوره راهنمایی استان خوزستان وجود دارد ( $P < 0/05$ ) و همچنین نتایج نشان داد که تفاوت معناداری بین نشانه‌های جسمانی واضطراب/بی‌خوابی معلمان زن تربیت بدنی و غیر تربیت بدنی دوره راهنمایی وجود دارد ( $P < 0/01$ ) و بین اختلالات اجتماعی و افسردگی شدید معلمان زن تربیت بدنی و غیرتربیت بدنی دوره راهنمایی تفاوت معناداری وجود ندارد ( $P < 0/01$ ). در بیشتر متغیرهای تحقیق، میانگین نمره‌های معلمان تربیت بدنی در مقایسه با غیر تربیت بدنی بیشتر بود. بر اساس مشاهدات تحقیق حاضر، سلامت روانی معلمان که دارای سطح فعالیت بدنی بالاتری نسبت به هم‌نوعان خود هستند، مطلوب‌تر است.

و به طور کلی می توان اذعان داشت که در گیری فعال در ورزش و فعالیت های بدنی نقش مهمی در ارتقای عوامل روانی مانند سلامت روانی و کیفیت زندگی معلمان دارد.

**واژه‌های کلیدی:** سبک زندگی، سلامت عمومی، معلمان تربیت بدنی و معلمان غیرتربیت بدنی

فصل اول : کلیات تحقیق

2	1- مقدمه .....
3	1-1- بیان مسئله .....
5	1-2- ضرورت و اهمیت تحقیق .....
8	1-3- اهداف تحقیق (کلی و ویژه) .....
8	1-3-1- هدف کلی .....
8	1-3-2- اهداف تخصصی .....
9	1-4- متغیرهای تحقیق .....
9	1-5- فرضیه‌ها یا پرسش‌های تحقیق .....
9	1-5-1- فرضیه کلی .....
9	1-5-2- فرضیه‌های تحقیق .....
9	1-6- حدود تحقیق .....
9	1-7- محدودیت تحقیق .....
10	1-8- تعریف علمی و عملیاتی واژگان .....

فصل دوم : ادبیات پیشینه تحقیق

13	2- مقدمه .....
14	2-1- سبک زندگی .....
17	2-1-1- تغذیه و سلامتی .....
18	2-1-2- فعالیت بدنی (ورزش) و سلامتی .....
19	2-1-1-2- حقایقی در مورد شیوه زندگی بی‌تحرک .....
19	2-1-1-2- فواید ورزش .....
22	2-3-1- سلامت روان .....
23	2-3-1-1- افسردگی .....
23	2-3-1-1- چاقی، افسردگی و ورزش .....
24	2-3-1-2- اضطراب .....
25	2-4-1- رابطه فعالیت‌های بدنی و سلامت روان .....
27	تاریخچه رشته تربیت بدنی در ایران .....
29	2-2- تحقیقات انجام شده در خصوص ورزش، سبک زندگی و سلامت روانی .....
31	تحقیقات انجام شده در خارج از کشور .....
34	2-3- نتیجه‌گیری .....

## فصل سوم : روش شناسی تحقیق

- 36-3-مقدمه ..... 36
- 36-1-3- روش تحقیق ..... 36
- 36-2-3- جامعه آماری، نمونه تحقیق، روش نمونه‌گیری ..... 36
- 36-3-3- ابزار گردآوری اطلاعات ..... 36
- 37-1-3-3- روایی ابزار تحقیق ..... 37
- 37-2-3-3- پایایی ابزار تحقیق (تحلیل اعتبار) ..... 37
- 37-4-3- روش اجرا ..... 37
- 37-5-3- روش تجزیه و تحلیل آماری ..... 37

## فصل چهارم : یافته‌های تحقیق

- 40-4-مقدمه ..... 40
- 40-1-4- آمار توصیفی سبک زندگی و سلامت عمومی ..... 40
- 40-1-1-4- توصیف ویژگیهای جمعیت شناختی معلمان راهنمایی استان خوزستان ..... 40
- 42-2-1-4- توصیف ویژگیهای جمعیت شناختی معلمان تربیت بدنی ..... 42
- 42-2-4- توصیف مؤلفه‌های سبک زندگی ..... 42
- 44-3-4- توصیف مؤلفه‌های سلامت عمومی ..... 44
- 45-4-4- آزمون مفروضه طبیعی بودن توزیع داده‌ها ..... 45
- 46-5-4- آمار استنباطی برای آزمون و تحلیل فرضیه‌های تحقیق ..... 46
- 46-1-5-4- فرض اول ..... 46
- 47-2-5-4- فرض دوم ..... 47
- 48-3-5-4- فرض سوم ..... 48
- 49-4-5-4- فرض چهارم ..... 49
- 49-5-5-4- فرض پنجم ..... 49
- 50-6-5-4- فرض ششم ..... 50
- 51-7-5-4- فرض هفتم ..... 51
- 52-8-5-4- فرض هشتم ..... 52
- 52-9-5-4- فرض نهم ..... 52
- 53-10-5-4- فرض دهم ..... 53

## فصل پنجم: بحث، نتیجه گیری و پیشنهادات تحقیق

- 55-5-مقدمه ..... 55
- 55-1-5- خلاصه پژوهش ..... 55
- 56-2-5- بحث، تفسیر نتایج و مقایسه با مطالعات گذشته ..... 56
- 56-1-2-5- مقایسه سبک زندگی ومولفه های آن ..... 56



- 57-2-2-5- مقایسه سلامت عمومی و مولفه های آن.....
- 58-3-5- نتیجه گیری کلی.....
- 58-4-5- پیشنهادات کاربردی.....
- 59-5-5- پیشنهادات برای پژوهش های آینده.....
- 61- منابع فارسی.....
- 65- منابع غیرفارسی.....
- 69- پیوست.....
- جدول 4-1- توصیف ویژگی های جمعیت شناختی معلمان راهنمایی استان خوزستان.....40
- جدول 4-2- توصیف ویژگی های جمعیت شناختی معلمان تربیت بدنی راهنمایی استان خوزستان.....42
- جدول 4-3- توصیف مؤلفه های سبک زندگی معلمان تربیت بدنی و غیر تربیت بدنی راهنمایی استان خوزستان.....43
- جدول 4-4- توصیف مؤلفه های سلامت عمومی معلمان تربیت بدنی و غیر تربیت بدنی راهنمایی استان خوزستان.....44
- جدول 4-5- آزمون یک نمونه ای کلموگروف- اسمیرنوف جهت بررسی مفروضه طبیعی بودن توزیع داده ها.....46
- جدول 4-6- مقایسه سبک زندگی معلمان تربیت بدنی و غیر تربیت بدنی راهنمایی استان خوزستان.....47
- جدول 4-7- مقایسه فعالیت بدنی معلمان تربیت بدنی و غیر تربیت بدنی راهنمایی استان خوزستان.....48
- جدول 4-8- مقایسه رفتارهای تغذیه ای معلمان تربیت بدنی و غیر تربیت بدنی راهنمایی استان خوزستان.....48
- جدول 4-9- مقایسه بهداشت فردی معلمان تربیت بدنی و غیر تربیت بدنی راهنمایی استان خوزستان.....49
- جدول 4-10- مقایسه سلامت روانی معلمان تربیت بدنی و غیر تربیت بدنی راهنمایی استان خوزستان.....50
- جدول 4-11- مقایسه سلامت عمومی معلمان تربیت بدنی و غیر تربیت بدنی راهنمایی استان خوزستان.....50
- جدول 4-12- مقایسه نشانه های جسمانی معلمان تربیت بدنی و غیر تربیت بدنی راهنمایی استان خوزستان.....51
- جدول 4-13- مقایسه اضطراب/ بی خوابی معلمان تربیت بدنی و غیر تربیت بدنی راهنمایی استان خوزستان.....52
- جدول 4-14- مقایسه اختلالات اجتماعی معلمان تربیت بدنی و غیر تربیت بدنی راهنمایی استان خوزستان.....52
- جدول 4-15- مقایسه افسردگی شدید معلمان تربیت بدنی و غیر تربیت بدنی راهنمایی استان خوزستان.....53
- نمودار 2-1- رابطه ساده بین فعالیت بدنی، آمادگی و سلامتی.....21
- نمودار 4-2- توصیف مؤلفه های سبک زندگی معلمان تربیت بدنی و غیر تربیت بدنی راهنمایی استان خوزستان.....44
- نمودار 4-3- توصیف مؤلفه های سلامت عمومی معلمان تربیت بدنی و غیر تربیت بدنی راهنمایی استان خوزستان.....45
- شکل 2-1- چگونگی تقسیم بندی علل مرگ و میر.....16
- شکل 2-2- رابطه بین کم تحرکی و ناراحتی های روانی.....26

## «اظهارنامه»

اینجانب خدیجه نوذری دانشجوی کارشناسی ارشد رشته تربیت بدنی گرایش مدیریت به شماره دانشجویی 909730045 تایید می‌نمایم که کلیه نتایج این پایان نامه حاصل کار اینجانب و بدون هر گونه دخل و تصرف است و مورد نسخه برداری شده از آثار دیگران را با ذکر کامل مشخصات منبع ذکر نموده ام. در صورت اثبات خلاف مندرجات فوق به تشخیص دانشگاه مطابق با ضوابط و مقررات حاکم (قانون حمایت از مولفان و محققان و قانون ترجمه و تکثیر کتب و نشریات و آثار صوتی، ضوابط و مقررات آموزشی، پژوهشی و انضباطی) با اینجانب رفتار خواهد شد و حق هرگونه اعتراض درخصوص احقاق حقوق مکتسب و تشخیص و تعیین تخلف و مجازات را از خویش سلب می‌کنم. در ضمن مسئولیت هر گونه پاسخگویی به اشخاص اعم از حقیقی و حقوقی و مراجع ذی صلاح (اعم از اداری و قضایی) به عهده اینجانب خواهد بود و دانشگاه هیچگونه مسئولیتی در این خصوص نخواهد داشت.

نام و نام خانوادگی : خدیجه نوذری

تاریخ و امضاء

## «تاییدیه»

بدینوسیله تایید می‌نمایم پایان نامه مقایسه سلامت عمومی و شیوه زندگی معلمان زن تربیت بدنی و غیر تربیت بدنی دوره راهنمایی استان خوزستان دفاع شده توسط خانم خدیجه نوذری دانشجوی کارشناسی ارشد رشته تربیت بدنی گرایش مدیریت تحت راهنمایی اینجانب صورت گرفته و مطالب ارائه شده در این پایان نامه حاصل کار وی بوده و بدون هرگونه دخل و تصرف است و موارد نسخه برداری شده از آثار دیگران با ذکر کامل مشخصات منبع ذکر شده است.

نام و نام خانوادگی استاد راهنما: پرفسور ابوالفضل فراهانی  
امضاء و تاریخ

بسمه تعالی

«صورت جلسه دفاع از پایان نامه دوره کارشناسی ارشد»

جلسه دفاع از پایان نامه دوره کارشناسی ارشد خانم/آقای.....

دانشجوی رشته..... به شماره دانشجویی.....

تحت عنوان: مقایسه سلامت عمومی و شیوه زندگی معلمان زن تربیت بدنی و غیر تربیت بدنی دوره راهنمایی استان خوزستان

با حضور هیات داوران در روز..... مورخ...../...../..... ساعت..... در محل ساختمان .....

..... برگزار شد و هیات داوران پس از بررسی، پایان نامه مذکور را شایسته نمره به

عدد..... به حروف..... با درجه..... تشخیص داد.

ردیف	نام و نام خانوادگی	هیات داوران	مرتبه دانشگاهی	دانشگاه یا موسسه	امضاء
1	پرفسور ابوالفضل فراهانی	استاد راهنما	استاد تمام	دانشگاه پیام نور - سازمان مرکزی تهران	
2	دکتر لیلا قربانی قهفرخی	استاد مشاور	مربی	دانشگاه پیام نور واحد بندرعباس	
3		استاد داور			
4		نماینده تحصیلات تکمیلی			

معاون پژوهشی

دانشگاه پیام نور تهران

واحد شهر ری

فصل اول:

کلیات تحقیق

یکی از نیازهای اصلی انسان سلامتی و تندرستی است. سلامتی یعنی استعداد افراد برای خوب زیستن و عملکرد مؤثر، هدفمند و از روی میل، برخورد کردن به شیوهی ممکن با مسائل و مشکلات و بحرآن‌هایی که در میان توقعات زندگی به چشم می‌خورد (میرفتاح، 1376).

ارتقای سطح آگاهی‌ها و دانش بشری موجب رشد و توسعه زندگی ماشینی، و به دنبال آن کاهش ساعات کار بدنی و فعالیت‌های در پی آن شده است، از همه مهم‌تر و مؤثرتر در نتیجه، آن دگرگونی‌های فرهنگی و شکل‌گیری خاص تمایلات و علایق انسان‌ها است. به طوری که زندگی انسان از یک شیوه فعال و سالم به یک سبک غیرفعال بدل گشته است به عنوان مثال علاقه به کارمندی به جای شغل‌های نیازمند فعالیت بدنی، استفاده از ماشین به جای پیاده‌روی، علاقه به غذاهای آماده به جای غذاهای بومی - محلی کم‌چرب و سالم، و مواردی از این دست (علیزاده و همکاران، 1379).

متخصصین بهداشتی که قبلاً بر معالجه‌ی بیماری تمرکز می‌نمودند، اکنون توجه‌شان بر پیش‌گیری و تأمین سلامت از طریق بهبود سبک زندگی و حذف عواملی است که به نوعی تأثیر منفی بر سطح سلامت انسان دارد (فیس<sup>1</sup>، 2001). از این رو ورزش و فعالیت بدنی به عنوان بخشی از سبک زندگی سالم می‌تواند مد نظر قرار گیرد.

اگر فرهنگ ورزش در جامعه کنونی به خوبی شناسانده شود و عموم مردم آن را به عنوان پدیده سلامتی و تندرستی بپذیرند و به انجام آن عادت کنند با تنظیم و اجرای برنامه‌های مناسب تفریحی - ورزشی، اوقات فراغت مفید و سودمندی را می‌گذرانند که از فشار زندگی می‌کاهد و سلامت و شادابی جامعه را فراهم می‌کند (بهرام‌فر، 1380).

از سوی دیگر، رسالت تعلیم و تربیت بر دوش معلم‌هایی است که همواره بنابر مسئولیت خطیر شغلی و تربیتی با عوامل خطرزای مختلف شغلی روبه‌رو می‌شوند. با چنین حساسیتی توجه به سلامت جسمی و روانی این قشر بسیار مهم است (اشفورد و همکاران<sup>2</sup>، 1989).

بررسی وضعیت و تعیین میزان سلامت جسمانی و روانی معلمان می‌تواند سهم مهمی 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 به کارگیری دستورات بهداشتی و توجیه‌های روان شناسانه باشد، ورزش منظم و در حد اعتدال حداقل به مدت 30 دقیقه در روز و برای 3 روز در هفته سبب افزایش طول عمر و کاهش مرگ و میر و ابتلا به بیماری‌های ریوی، قلبی و عروقی، سکت، آرتروز، افسردگی و سرطان می‌شود. فعالیت ورزشی منظم روی ارتقاء سلامت بدنی و روانی انسان تأثیر داشته و همچنین سبب افزایش چگالی استخوان، آمادگی جسمی و ذهن و کاهش فشار روانی می‌شود (محمدزاده، 1385).

1. Phipps, C  
2. Ashford, S .Et al

ورزش منظم در هوای آزاد می‌تواند مراحل هیجان و اضطراب را تخفیف داده و وضعیت روان شخص را بهبود بخشد. به طور مستقیم موجب کاهش حساسیت‌ها به فشارهای محیطی می‌شود، به هر شکل ورزش روی رفتارهای اجتماعی تأثیر مثبت خواهد داشت (پوستی، 1376).

یکی از عوامل مؤثر در بروز بیماری مزمن، سبک زندگی بی‌تحرک شناخته شده است تحقیقات نشان داده است که وزن زیاد، بالا بودن کلسترول سرم و فشار خون بالا، پوکی استخوان، بیماری‌های قلبی، شکستگی‌های استخوان مربوط به کم‌تحرکی می‌باشد. بررسی‌های به عمل آمده نشان داده است که در امریکا سالانه 25000 مورد مرگ 12 درصد از کل مرگ و میرها به علت فقدان فعالیت بدنی منظم است. فقدان تداوم فعالیت بدنی در طول دوره زندگی تأثیر مهمی بر مرگ و میر و ابتلا به بیماری‌ها در ایالات متحده دارد (پرونک و همکاران<sup>1</sup>، 2004). تاریخچه بیماران قلبی عروقی، کلیوی، مبتلایان به بیماری‌های اندوکرینی نشان دهنده عادات شیوه زندگی نادرست از جمله نداشتن تحرک و ورزش می‌باشد (پاتر<sup>2</sup>، 1997). در این رابطه تحقیقی که بر روی بیماران مبتلا به سرطان کولون و رکتوم در تهران انجام شده است نشان می‌دهد که 71/2 درصد این افراد فعالیت بدنی منظم نداشتند. همین‌طور بررسی دیگری که بر روی بیماران قلبی در رشت انجام گردید حاکی از آن است که 56% این افراد به طور منظم ورزش نمی‌کردند برای حفظ اعمال اسکلتی و حفظ وضعیت جسمانی و سلامتی ضمن داشتن عادت صحیح غذایی، انجام فعالیت‌های ورزشی منظم، (30 دقیقه ورزش هوازی به مدت 3 بار در هفته) توصیه شده است (کراون<sup>3</sup>، 2011). حال با توجه به پژوهش‌های مذکور می‌خواهیم بدانیم ورزش و فعالیت منظم جسمانی، که به عنوان یکی از راه‌های اصلی کنترل و درمان بیماری و همچنین ارتقاء آمادگی جسمانی بوده چه تأثیری بر سلامت عمومی و شیوه زندگی معلمان تربیت بدنی و غیر تربیت بدنی دارد، و آیا سبک زندگی آنها با هم فرق می‌کند یا خیر.

## 1-1- بیان مسأله

سبک زندگی روشی است که فرد در طول زندگی انتخاب کرده و زیر بنای آن در خانواده پی‌ریزی می‌شود و متأثر از فرهنگ، نژاد، مذهب، وضعیت اقتصادی و اجتماعی، اعتقادات و باورها می‌باشد (فیس<sup>4</sup>، 2003). سازمان بهداشت جهانی تعریف وسیع‌تری از شیوه زندگی دارد. اصطلاح شیوه زندگی به روش زندگی مردم با بازتابی کامل از ارزش‌های اجتماعی، طرز برخورد و فعالیت‌ها اشاره دارد. همچنین ترکیب شیوه زندگی از الگوهای رفتاری و عادت فردی در سراسر زندگی (فعالیت بدنی، تغذیه، اعتیاد به الکل و دخانیات، و ...) است که در پی فرآیند اجتماعی شدن به وجود آمده است (پارک، 1382).

1. Pronk, N et al
2. Potter, P & Perry, A
3. Craven, R
4. Phipps, W

از سویی، بیماری‌هایی مانند چاقی، بیماری قلب و عروق، انواع سرطان‌ها و اعتیاد که امروزه در اغلب کشورها بخصوص کشورهای توسعه یافته به چشم می‌خورد و از عوامل ضد سلامت عمومی می‌باشد، به نوعی با دگرگونی‌های سبک زندگی افراد ارتباط دارد (پارک، 1380). عوامل شیوه‌ی زندگی از اهمیت بسزایی در توسعه سلامتی و بهداشت برخوردار هستند، ارتقاء سلامتی و راه‌های پیش‌گیری از بیماری‌ها در جامعه امروز مستقیماً با شیوه‌ی زندگی افراد ارتباط دارد (شریور،<sup>1</sup> 2000).

سلامت عمومی که از نظر کارشناسان بهداشت جهانی یکی از ملاک‌های سلامت عمومی، سلامت روان است عبارت است از رفاه کامل جسمی، روانی، اجتماعی و نه فقدان بیماری. و در تعریف دیگر سلامت عمومی عبارت است از «سازگاری حداکثر فرد با جهان اطرافش، به گونه‌ای که باعث شادی و برداشت مفید، مؤثر و کامل شود» از نظر لوئیس و همکاران نیز سلامتی روان عبارت است از: «این‌که فرد چه احساسی نسبت به خود، دنیای اطراف، محل زندگی و اطرافیان، با توجه به مسئولیتش در مقابل دیگران و همچنین چگونگی سازگاری با درآمد مالی و شناخت موقعیت مکانی و زمانی وی دارد» (یعقوبی، 1374).

از طرف دیگر، آموزش و پرورش و به طور کلی نظام تعلیم و تربیت یکی از اساسی‌ترین و بنیادی‌ترین نهادهایی است که نقش اصلی تعلیم و آموزش نسل آینده‌ساز جامعه را به عهده دارد (بروجردی، 1382).

معلمین تربیت بدنی بخشی از منابع انسانی در آموزش و پرورش هستند که پرورش و بازآموزی آن‌ها در کارایی برنامه‌های تربیت بدنی در مدارس نقش مهمی دارد (غلامرضا، 1381). این افراد برای آموزش مؤثر 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 و تفاوت‌های آن با سایر موضوعات آموزشی در مدرسه است (دبیحی، 1384).

رسالت تعلیم و تربیت بر دوش معلم‌هایی است که همواره بنابر مسئولیت خطیر شغلی و تربیتی با عوامل خطرزای مختلف شغلی روبه‌رو می‌شوند. با چنین حساسیتی توجه به سلامت جسمی و روانی این قشر بسیار مهم است (اشفورد و همکاران<sup>2</sup>، 1989). بررسی وضعیت و تعیین میزان سلامت جسمانی و روانی معلمان می‌تواند سهم مهمی 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 توجیه‌های روان‌شناسانه باشد (محمدزاده، 1385). از سوی دیگر، باید دید که چه تفاوتی میان معلمان غیر تربیت بدنی با معلمین تربیت بدنی که با وجه لاینفک رشته خود یعنی فعالیت بدنی سروکار دارند، وجود دارد که این خود ضرورت تقویت سهم فعالیت‌های بدنی در بهبود سبک زندگی این قشر از جامعه را تأکید می‌نماید. بنابراین باید دانست که هر اندازه معلمان تربیت بدنی و غیر تربیت بدنی با تأثیر فعالیت‌های بدنی و ورزشی بر سبک زندگی و سلامت عمومی خود آگاه باشند و با روی آوردن به یک سبک زندگی سالم و فعال از طریق ورزش، نه تنها سلامت روانی و کیفیت زندگی خود را بالا برده بلکه سلامت دانش‌آموزان را تحت تأثیر قرار داده و باعث بالا بردن سلامت روانی و کیفیت زندگی دانش‌آموزان خواهند شد. همچنین نتایج تحقیقات از جمله وانگ<sup>3</sup> و همکارانش (2004) نشان

1. Shriver, C & Scott, A

2. Ashford, S .Et al

1-Wang



دادند که فعالیت بدنی به هرشکلی می تواند به حفظ و تأمین سلامت روانی نقش داشته باشد. حسن زاده (1380) عنوان نمود که شرکت در فعالیت های ورزشی با رشد و سازگاری اجتماعی و اعتماد به نفس ارتباط دارد که این موضوع بیانگر اهمیت ورزش و فعالیت بدنی در سلامت روانی و سازگاری اجتماعی جوانان است. سینگر<sup>1</sup> (1980) در مطالعات خود به این نتیجه رسید که دانش آموزان مشارکت کننده در فعالیت های ورزشی و گروهی از رشد اجتماعی بهتری نسبت به دیگر دانش آموزان برخوردارند. هایکس و همکاران (2003) در تحقیقی دیگر اثرات 9 ماه تمرین، دو جلسه در هفته بر روی قدرت، عملکرد ارگومتری و شاخص ها سلامت روانی و کیفیت زندگی افراد با ضایعه نخاعی مورد بررسی قرار گرفت که تعداد افراد تحت مطالعه، 34 نفر با ضایعه نخاعی (19 تا 65 ساله) را تشکیل می داد. بر اثر تمرینات گروه تجربی افزایش معنی دار در عملکرد حداکثر ارگومتری بازو، قدرت عضلات اندام فوقانی نسبت به گروه کنترل مشاهده شد. همچنین نشان داد که افسردگی، درد، استرس بعد از تمرینات در گروه تجربی کاهش یافته بود و نیز شاخص روانی مرتبط با سلامتی، رضایت از عملکرد جسمانی، سطح سلامت پیش بینی شده در آینده و کیفیت زندگی بهبود یافته بود. در تحقیقی دیگر لوک و همکارانش (2003) چند خرده مقیاس شیوه زندگی را در سه جامعه مختلف (نیجریه، جامائیکا و ایالات متحده) بررسی شد. از نتایج این تحقیق چنین بر می آید که بین مصرف کم انرژی و فشار خون بالا رابطه معنی دار وجود دارد، بین چاقی که یکی از عوامل خطرزای سلامتی و شیوه زندگی است با فشار خون بالا ارتباط معنی داری وجود دارد، و بین موقعیت اجتماعی و محیطی نسبت به فعالیت بدنی با فشار خون بالا رابطه معنی داری وجود دارد.

نتایج این تحقیقات نشان دادند که فعالیت ورزشی چقدر می تواند نقش موثر و چشمگیری در سلامتی جسمانی و روانی افراد داشته باشد.

با توجه به موارد ذکر شده یکی از موضوعات بسیار مهمی که باید در کلیه سازمان ها و به ویژه آموزش و پرورش مورد توجه قرار گیرد توجه به سلامت جسمانی و روانی منابع انسانی است چرا که افراد هر اندازه از سلامت جسمانی و روانی بیشتری برخوردار باشند، میل و رغبت بیشتری بکار نشان داده و مراتب کارایی آنها افزایش می یابد. دارا بودن سلامت عمومی نیز رابطه مستقیمی با سبک زندگی افراد دارد (بختیارپور، 1380). حال با توجه به تأثیرات مثبت فعالیت های بدنی، مسأله اصلی پژوهش این است که سلامت عمومی و سبک زندگی معلمان زن تربیت بدنی و غیر تربیت بدنی دوره راهنمایی استان خوزستان به چه صورت است؟

## 1-2- ضرورت و اهمیت تحقیق:

وضعیت تغذیه، استعمال دخانیات و میزان فعالیت بدنی از متغیرهای مهم تعیین کننده سلامت و سبک زندگی به شمار می روند که نقش مهمی در سلامت افراد دارند (هوینن و همکاران<sup>2</sup>، 2005). بررسی ها نشان داده است که مهم ترین عوامل خطر تهدیدکننده سلامتی عبارتند از: رژیم غذایی نامناسب، بی تحرکی، کمی فعالیت بدنی و مصرف سیگار، این عوامل از اصلی ترین عوامل خطر بروز بیماری های قلبی، چاقی، دیابت، پوسیدگی دندان ها، سکتته های مغزی و تعدادی از سرطان ها می باشد (سازمان سلامت جهانی<sup>3</sup>، 2005). کنترل عوامل خطر در سبک زندگی و عادات بهداشتی مانند تغذیه نادرست، فقدان فعالیت های ورزشی، استعمال سیگار، مصرف الکل و مواد

1 -Singer

2. Huynen, M et al

3. World health organization

مخدر تقریباً سبب کاهش حدود 50% از مرگ‌های زود هنگام می‌شود (محمدی و همکاران، 1384). از این رو، کاربرد الگوهای رفتاری مثبت در زندگی در ارتقاء سلامت فردی مؤثر می‌باشد (دلان و لدنر<sup>1</sup>، 1998). به طور ویژه، ورزش در پیش‌گیری از بروز شیوع بیماری‌ها، به خصوص بیماری‌های قلبی و عروقی، پوکی استخوان، چاقی، دیابت و افزایش سطح ایمنی بدن در مقابل بیماری‌ها نقش مهمی دارد (شکروش، 1377). به نظر می‌رسد که ورزش دارای نقش پیشگیرانه در مقابل عوارض سال‌خوردگی و پیری، بیماری‌های قلب و عروق و تصلب شرایین داشته و نیز موجب تقویت جسم و روان می‌شود. همچنین ورزش به عنوان یک وسیله مبارزه با بیماری‌های برخاسته از تمدن و نیز عامل کمک‌کننده برای درمان آن‌ها شناخته شده است (محسنی، 1379).

از طرفی، رسالت تعلیم و تربیت بر دوش معلم‌هایی است که همواره بنابر مسئولیت خطیر شغلی و تربیتی با عوامل خطرزای مختلف شغلی روبه‌رو می‌شوند. همچنین امروزه معلمان تربیت بدنی به عنوان ترویج دهندگان توسعه و پرورش سلامتی در نسل جوان برای ایجاد جامعه‌ای سالم و کارا از اهمیت بسیار زیادی برخوردارند که با چنین حساسیتی توجه به سلامت جسمی و روانی این قشر بسیار مهم است (اشفورد و همکاران، 1989).

موسسات آموزشی بویژه آموزش و پرورش که روند رشد و توسعه‌ی آموزش و پرورش یک جامعه را رقم می‌زنند، بیشتر متکی به سرمایه‌های انسانی است و اثر بخشی آنان تا حدود زیادی به وجود این نیروی سالم و کارآمد بستگی دارد که از دانش و تخصص بیشتری برخوردارند، عوامل گوناگون تخصص و دانش را تحت تأثیر قرار می‌دهند و به آن لطمه وارد می‌آورند. یکی از این عوامل مهم اثر گذار، فشار روانی و وجود هیجان‌های کنترل نشده است که در نهایت می‌توان سلامت عمومی و کیفیت زندگی را به خطر اندازد (بروجردی، 1382).

معلم به عنوان یکی از ارکان آموزش و پرورش دارای نقش اساسی در کیفیت آموزش و در نتیجه یادگیری دارد. توفیق یا شکست برنامه‌ها و فعالیت‌های آموزشی و پرورشی هر نظام و هر کشوری به معلمان آن بستگی دارد. با توجه به این امر است که اهمیت کار و مقام معلم و تأثیر عمیق آن در عزت و ذلت و پیشرفت و انحطاط جامعه روشن می‌شود. در حقیقت رهبری نسل آینده هر جامعه به دست معلمان آن جامعه است. روی این اصل است که از قدیم در بیشترین جامعه‌ها معلم دارای ارزش و مقام قابل احترام بوده است. معلمی می‌تواند مسئولیت آموزش و پرورش نسل جوان و آینده کشور را بر عهده بگیرد و موثر واقع شود. یک معلم خوب باید از نظر جسمانی سالم و قوی و از نظر روانی و عاطفی متعادل باشد. در غیراین، ممکن است با کوچک‌ترین اشتباه و خطای شاگردان یا با یک عمل بی‌جا و نابهنگام آنان که اغلب اوقات بدون آگاهی و قصد معینی صورت می‌گیرد، به شدت عصبانی شود و از شیوه عدل و انصاف دوری کند و در نتیجه آموزش و پرورش از راه خود خارج شود. واضح است که معلم افسرده، مضطرب، مایوس، ستیزه‌جو و تندخو نمی‌تواند نشاط، امنیت خاطر و ثبات را در کلاس درس و محیط آموزش و پرورش به وجود آورد (شاملو، 1383).

در زمان ما، تحقیقات بسیار نشان داده است که ورزش علاوه بر این که ابزار ارزشمندی برای سلامت جسمانی است، رابطه نزدیکی با سلامتی روانی و به ویژه پیش‌گیری از بروز ناهنجاری‌های روانی دارد. ورزش از اضطراب می‌کاهد، اعتماد به نفس را افزایش می‌دهد و خودپنداری مثبت را تقویت می‌کند (شاملو، 1383).

معلمان تربیت بدنی که با ورزش و فعالیت‌های ورزشی سرو کار دارند به عنوان عامل ترکیب‌کننده جسم و بدن دانش‌آموزان و تسهیل‌کننده رشد در سایر جنبه‌های اساسی شخصیت آدمی و در زمینه‌های اخلاقی، عقلانی،

1. Delaun, S & Laner, P

عاطفی و اجتماعی می باشد و زمینه را برای بروز احساسات و هیجانات دانش آموزان آماده می کند و آن ها را برای پذیرش مسئولیت های آینده آماده می سازد (روانشناسی جامعه، ش 1384، 25).

همواره داشتن سلامت عمومی، شادابی و سرزندگی به عنوان وجه تمایز دبیران تربیت بدنی با دیگر دبیران در نظر گرفته می شود و باید دید که چه تفاوتی میان معلمان تربیت بدنی با معلمین غیر تربیت بدنی که با وجه لاینفک رشته خود یعنی فعالیت بدنی سروکار دارند، وجود دارد که این خود ضرورت تقویت سهم فعالیت های بدنی در بهبود سبک زندگی این قشر از جامعه را تأکید می نماید.

هر سازمانی چه کوچک و چه بزرگ برای نیل به اهداف باید گروهی از نیروهای لایق و کارآمد را در اختیار داشته باشد، مدرسه برای تربیت و آموزش منبع اطلاعاتی است که افراد را برای ورود به اجتماع و خدمت مؤثر آماده می سازد و منابع انسانی که جهت آموزش در این سازمان ها مشغول هستند علاوه بر تخصص علمی باید از سطح سلامت قابل قبولی برخوردار باشند (غلامرضا، 1381). از سویی دانش افراد درباره علت ابتلا به بیماری تا حد زیادی به انتخاب شیوهی زندگی در حیطه تغذیه، فعالیت بدنی، استفاده از الکل، سیگار و مانند این ها می باشد، بنابراین، تأمین سلامتی از طریق بهبود سبک زندگی به حذف عواملی که به نوعی بر سطح سلامت انسان اثر سوء می گذارد توجه دارد (فپیس، 1995).

از آن جا که بخش قابل توجهی از آموزش و پرورش در مدارس صورت می گیرد و مدرسه به عنوان یک نظام اجتماعی حساس و مهم نقش قابل توجهی در رشد و تعالی ورزش و جامعه بر عهده دارد. مدارس در صورتی خواهند توانست وظیفه خطیری را که بر دوش آنهاست، به نحو احسن انجام دهند که علاوه بر مهیا بودن امکانات و تجهیزات، از معلمان متخصص، کارآمد و سالم برخوردار باشند (هولوسی، 2000). معلمان تربیت بدنی اصلی ترین و سنگین ترین وظیفه را در این امر مهم بر عهده دارند، لذا بررسی وضعیت سلامت روانی معلمان تربیت بدنی به منظور برنامه ریزی های هر چه دقیق تر و اصولی تر در این زمینه ضروری به نظر می رسد. و معلم تربیت بدنی به عنوان جزئی از نیروی انسانی در آموزش و پرورش وظایف خطیری همچون ایجاد آمادگی بدنی، ایجاد صفات اخلاقی و اجتماعی پسندیده، پر کردن اوقات فراغت و آموزش شیوه درست زندگی به دانش آموزان را بر عهده دارد. در کنار این وظایف مهم عواملی وجود دارد که چنانچه به آنها رسیدگی نشود، به دانش آموزان ضربه بزرگی وارد خواهد شد یکی از این عوامل مهم سلامت روانی معلمان است (عسگریان، 1365).

لذا با توجه به اهمیت موضوع و نقش دبیران تربیت بدنی و آموزش نسل آینده و کمبود تحقیقات در خصوص مقایسه سلامت عمومی و سبک زندگی معلمان تربیت بدنی و غیر تربیت بدنی در استان خوزستان و علاقمندی به این موضوع باعث شد که این تحقیق انجام شود. در این پژوهش سعی شد با بررسی جامع سلامت عمومی و سبک زندگی معلمان تربیت بدنی و غیر تربیت بدنی زن دوره راهنمایی استان خوزستان مطالعه شود. و بتوان از طریق بالا بردن سطح سلامت روحی و روانی معلمان بخصوص معلمان تربیت بدنی که با جسم و روان دانش آموزان سروکار دارند و بتوان نقش مؤثری بر کیفیت زندگی دانش آموزان ایفا نمایند. از این رو، ضرورت پژوهش حاضر، بررسی پویس های بهداشتی و تلاش برای یافتن راه کارهای مناسب برای کاهش و رفع پاره ای از مشکلات احتمالی سلامتی و تندرستی معلمان بر اساس سبک زندگی و بررسی تاثیر فعالیت بدنی بر سلامت روانی آنان می باشد. و همواره داشتن سلامت عمومی، شادابی و سرزندگی به عنوان وجه تمایز دبیران تربیت بدنی با دیگر دبیران در نظر گرفته می شود و با انجام این پژوهش به این سوالات پاسخ داده شود که چه تفاوتی میان معلمان

تربیت بدنی با معلمین غیر تربیت بدنی که با وجه لاینفک رشته خود یعنی فعالیت بدنی سر و کار دارند، وجود دارد که این خود ضرورت تقویت سهم فعالیت‌های بدنی در بهبود سبک زندگی این قشر از جامعه را تأکید می‌نماید. در نتیجه شیوه زندگی تحت تأثیر عواملی چون تغذیه، فعالیت بدنی، بهداشت فردی، بیماری‌ها، مصرف سیگار، الگوی خواب، شغل، تحصیلات و اوقات فراغت و مانند آن‌ها قرار داد. نتایج تحقیقات نشان دهنده تأثیر مثبت رعایت مسائل بهداشتی و انجام فعالیت بدنی بر افزایش سلامتی و طول عمر می‌باشد. بنابراین به نظر می‌رسد با تکیه بر نتایج و پیشنهادهای تحقیق حاضر و پژوهش‌های مرتبط بتوان بخشی از سلامت عمومی دانش‌آموزان مقطع راهنمایی را بیمه کرد.

### 3-1- اهداف تحقیق (کلی و ویژه):

#### 1-3-1- هدف کلی:

مقایسه سلامت عمومی و شیوه زندگی معلمان زن تربیت بدنی و غیر تربیت بدنی دوره راهنمایی استان خوزستان

#### 1-3-2- اهداف تخصصی

- 1) مقایسه سلامت جسمانی معلمان زن تربیت بدنی و غیر تربیت بدنی دوره راهنمایی.
- 2) مقایسه تغذیه معلمان زن تربیت بدنی و غیر تربیت بدنی دوره راهنمایی.
- 3) مقایسه بهداشت فردی معلمان زن تربیت بدنی و غیر تربیت بدنی دوره راهنمایی.
- 4) مقایسه بهداشت روانی معلمان زن تربیت بدنی و غیر تربیت بدنی دوره راهنمایی.
- 5) مقایسه اضطراب و استرس معلمان زن تربیت بدنی و غیر تربیت بدنی دوره راهنمایی.
- 6) مقایسه کارکرد اجتماعی معلمان زن تربیت بدنی و غیر تربیت بدنی دوره راهنمایی.
- 7) مقایسه میزان افسردگی معلمان زن تربیت بدنی و غیر تربیت بدنی دوره راهنمایی.
- 8) مقایسه خرده مقیاس‌های سلامت عمومی معلمان زن تربیت بدنی و غیر تربیت بدنی براساس برخی ویژگی‌های دموگرافیک (جنسیت، سلیقه تدریس و دوره تحصیلی) دوره راهنمایی.

#### اهداف ویژه:

- 1) مقایسه اضطراب/بی‌خوابی معلمان زن تربیت بدنی و غیر تربیت بدنی دوره راهنمایی استان خوزستان
- 2) مقایسه اختلالات اجتماعی معلمان زن تربیت بدنی و غیر تربیت بدنی دوره راهنمایی استان خوزستان
- 3) مقایسه افسردگی شدید معلمان زن تربیت بدنی و غیر تربیت بدنی دوره راهنمایی استان خوزستان
- 4) مقایسه فعالیت بدنی معلمان زن تربیت بدنی و غیر تربیت بدنی دوره راهنمایی استان خوزستان
- 5) مقایسه رفتارهای تغذیه‌ای معلمان زن تربیت بدنی و غیر تربیت بدنی دوره راهنمایی استان خوزستان
- 6) مقایسه بهداشت فردی معلمان زن تربیت بدنی و غیر تربیت بدنی دوره راهنمایی استان خوزستان