

مقاله اصلی

مدل سازی روابط ساختاری شادکامی و سلامت عمومی با مشارکت ورزشی در اوقات فراغت معلمان

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۰۲/۰۲ - تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۰۳/۰۸

خلاصه

مقدمه: داشتن جامعه سالم و شاد در گرو سلامت روحی و جسمی اعضاء آن بوده و اوقات فراغت و ورزش‌های تفریحی در بهسازی جسمی و روحی افراد اهمیت بسیار دارد. بر همین اساس هدف پژوهش حاضر مدلسازی روابط ساختاری بین شادکامی و سلامت عمومی با مشارکت ورزشی در اوقات فراغت معلمان شهرستان تفت بود.

روش کار: روش تحلیلی تحلیلی و به صورت همبستگی اجرا شد. جامعه آماری ۱۱۰ نفر از معلمان شهرستان تفت بودند که ۸۶ نفر با نمونه‌گیری براساس متغیرهای آشکار مشاهده شده در این پژوهش شرکت نمودند. ابزار تحقیق شامل پرسشنامه‌های استاندارد شارکلی (۲۰۰۷)، شادکامی آکسفورد (۱۹۸۹) و سلامت عمومی گلدبرگ و هیلر (۱۹۷۹) با پایایی قابل قبول به‌دست آمد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها، از آمار توصیفی و استنباطی و مدل‌سازی معادلات ساختاری استفاده شد.

نتایج: نتایج نشان داد که در سطح اطمینان ۹۵٪ مشارکت ورزشی تأثیر مثبت و معناداری بر شادکامی داشته (۱۳/۰۵۵ = t) و شدت تأثیر آن نیز معادل ۰/۶۹۳ بوده و همچنین مشارکت ورزشی با شدت تأثیر ۰/۶۷۱ بر روی سلامت عمومی نیز تأثیر مثبت و معناداری دارد (۱۲/۸۰۷ = t). بین مشارکت ورزشی و پنج مؤلفه متغیر شادکامی (خلق مثبت، رضایت از زندگی، سلامتی، عزت نفس و کارآمدی) و مؤلفه‌های سلامت عمومی (علائم جسمانی، علائم اضطرابی، علائم افسردگی و کارکرد اجتماعی) نیز رابطه مثبت و معناداری وجود داشت. شاخص نیکویی برازش در نرم افزار **Smart PLS** با شاخص **Gof** شناسایی می‌شود که در مورد مدل مفهومی پژوهش حاضر این شاخص معادل ۰/۴۶۷ بود.

نتیجه گیری: می‌توان گفت که برخورداری از اوقات فراغت مناسب می‌تواند سلامت جسمی و روحی را افزایش داده و باعث شادکامی و سلامت عمومی شود.

کلمات کلیدی: شادکامی، سلامت عمومی، مشارکت ورزشی، اوقات فراغت، معلمان

فرشته کتبی*^۱

مهدی بردستانی^۲

^۱ گروه آموزش تربیت بدنی، دانشگاه فرهنگیان، صندوق پستی ۸۱۹ - ۱۴۶۶۵ تهران، ایران (نویسنده مسئول)

^۲ دانشجوی دکترا مدیریت ورزشی، دانشگاه تهران، پردیس کیش، ایران

Email: f.kotobi@cfu.ac.ir

مقدمه

شادکامی^۱ به منزله یکی از مهم‌ترین مؤلفه‌های رفاه جایگاه ویژه‌ای در سیاست‌گذاری‌های اجتماعی و رفاهی دارد [۱]. از طرفی سلامت عمومی^۲ مفهومی چندبعدی است که موارد مختلفی از قبیل عدم بیماری و ناتوان نبودن، احساس شادکامی و نیز بهزیستی روان‌شناختی را شامل می‌شود [۲]. در این حوزه، باورهای عقل سلیم معتقدند مشارکت ورزشی تأثیرات پیش‌بینی‌پذیر بر جامعه دارد. از مهم‌ترین منافع ورزش عبارتند از: سلامت عمومی با فعالیت بدنی، تقویت سرمایه انسانی به لطف توسعه شناخت ورزش، انگیزش‌ها، مهارت‌ها و آمادگی برای فعالیت‌های شخصی، شهروندی فعال، انسجام و شمولیت اجتماعی. به طور خلاصه به نظر می‌رسد ورزش برای ارتقای هر دو بعد فردی و اجتماعی مفید است [۳].

ورزش و مشارکت ورزشی^۳ یکی از فعالیت‌های فراغتی فعال است که نقش چشمگیری در حفظ سلامت انسان ایفا می‌کند. زندگی سالم نیازمند تحرک است. اطلاع افراد از فواید فعالیت‌های ورزشی موجب شد، تا گرایش به ورزش افزایش یابد [۴]. جوانز^۴ و همکاران می‌نویسند: اندرسون فراغت را زمان فروخته نشده‌ای می‌داند که متعلق به فرد است، زمانی که فرد به میل خود از آن استفاده می‌کند [۵]. اوقات فراغت^۵ از شاخص‌های رفاه اجتماعی می‌باشد که استفاده مناسب از آن در افزایش کارآیی و سلامت روانی افراد مؤثر است و اختصاص دادن زمانی برای آن بر کیفیت زندگی^۶ می‌افزاید. احساس رضایت درونی و بالا رفتن شادکامی، زمانی امکان‌پذیر است که انسان بتواند در

موقعیتی مناسب، دریچه‌هایی را از درون خویش بگشاید و هیجانات منفی و خستگی‌های جسمی و روانی خود را تخلیه نماید و در سایه اوقات فراغت سالم به تعادل و سلامت روانی دست یابد. فعالیت‌های ورزشی به عنوان پدیده‌ای فراگیر از ابعاد فرهنگی، اقتصادی، سیاسی و اجتماعی جوامع تأثیر پذیرفته و موضوعی مشترک و پر اهمیت برای تمامی اقشار جامعه است، اما نحوه گذراندن اوقات فراغت در گروه‌ها و طبقات مختلف جامعه یکسان نیست، در میان آن‌ها اقشاری هستند که نیاز به توجه خاص و نگاهی متفاوت دارند [۶]. کانکانپا^۷ و همکاران معتقدند برخورداری فعالیت‌های اوقات فراغتی از فواید بی‌شمار، سبب گردیده است تا توجه به آن به عنوان یک اصل مهم درک گردد [۷].

بی تردید علائم فرسودگی در معلمان از کارآمدی آنها می‌کاهد و این آغاز بی‌انگیزگی معلم در انجام وظیفه خویش می‌باشد. تلاش در جهت کاهش این موضوع وظیفه خطیر مسئولان کشور است. یکی از راه‌های درمان فرسودگی شغلی^۸ این است که معلمان برای بهبود وضعیت بدنی خود از برنامه‌های متنوع استفاده کنند، مثلاً اوقات خاصی را به ورزش اختصاص دهند. درحقیقت گذراندن اوقات فراغت با انجام فعالیت‌های ورزشی از متداول‌ترین روش‌های موجود است. ورزش و فعالیت بدنی به عنوان یکی از بهترین و سالم‌ترین وسایل برای پرکردن اوقات فراغت اقشار مختلف جامعه خصوصاً معلمان محسوب می‌شود. لذا انجام فعالیت‌های ورزشی در معلمان به عنوان بخشی از اوقات فراغت آنان برای حفظ نشاط و سلامتی مهم به نظر می‌رسد. انسانها از گذشته تا به امروز برای سلامتی جسمانی و روانشناختی خود اهمیت وافری قائل بوده‌اند و همیشه در تلاشند تا یک بدن سالم و یک روان عالی را به خدمت خود گرفته تا یک زندگی موفق و شادابی را برای خود

¹ Happiness

² General Health

³ Sport Participation

⁴ Jonez

⁵ Leisure Time

⁶ Life Quality

⁷ Kankaanpaa

⁸ Occupational Burnout

می‌تواند در ارتقاء سلامتی و اطمینان از مشارکت و ادامه ورزش نسبت به ورزش فردی مؤثر باشد، اما هنگام استفاده از ورزش-های تیمی برای اهداف بهداشتی، باید با توجه به ماهیت رقابتی ذاتی آنها، اقدامات احتیاطی صورت گیرد [۱۴]. شواهد نشان داد تمرینات بدنی موجب بهبود عزت نفس، رضایت از زندگی، کارآمدی، خلق مثبت، سلامتی، نشانه‌های بدنی، علائم اضطراب و اختلال خواب، کارکرد اجتماعی و افسردگی می‌شوند اما میزان اثر آن در ورزش‌های مختلف و فرهنگ‌های مختلف متفاوت است [۴،۵].

از آنجایی که معلمان رکن وزین آموزش و پرورش می‌باشند و نقش مهمی در تربیت نسل آینده دارند، جهت ایفای نقش خود، باید از توانایی کافی برخوردار باشند؛ این در حالی است که سیاست‌گذاران نظام تعلیم و تربیت بر این باورند که اگر نظام می‌خواهد به تحقق حیات طیبه دست یابد، نباید از بعد سلامت این قشر غافل شود. از طرفی مسلمانان شادکامی معلمان تاثیر بسزایی در عملکرد آنان و نیز رواج شادی در جامعه خواهد داشت. از این رو پژوهش حاضر با هدف مدلسازی روابط بین شادکامی و سلامت عمومی با مشارکت ورزشی در اوقات فراغت معلمان شهرستان تفت انجام شد.

روش کار

این پژوهش کاربردی به روش تحلیلی و به صورت همبستگی بوده است. هدف کلی آن، مدلسازی روابط بین شادکامی و سلامت عمومی با مشارکت ورزشی در اوقات فراغت معلمان شهرستان تفت بود. جامعه آماری ۱۱۰ نفر از معلمان شهرستان تفت با دامنه سنی ۵۰-۲۰ سال بودند که ۸۶ نفر با نمونه‌گیری براساس متغیرهای آشکار مشاهده شده مورد تحقیق قرار گرفتند. پرسشنامه‌ها در چهار بخش طراحی شد. بخش اول شامل مشخصات فردی که در برگیرنده سن، جنس، میزان درآمد و ... بود. بخش دوم پرسشنامه فعالیت بدنی شارکلی (۲۰۰۷) بوده که شامل سوالاتی نظیر مدت، شدت، سابقه و تعداد جلسات تمرین می‌باشد. بخش سوم پرسشنامه شادکامی

رقم بزوند [۸]. ورزش و فعالیت بدنی از جمله مشارکت ورزشی، یک جزء مهم از یک شیوه زندگی سالم می‌باشد. این عمل فراتر از تاثیرات جسمانی، سبب پیامدهای اجتماعی و روانی مثبت در میان افراد می‌گردد. پیوند خوردن افراد با فعالیت بدنی و ورزش آثار مثبتی بر آمادگی جسمانی، رفاه و سلامتی دارد [۹]. مشارکت در فعالیت‌های ورزشی می‌تواند سبب بهبود وضعیت جسمانی و روانی در افراد گردد. همچنین افزایش مشارکت افراد در فعالیت‌های ورزشی می‌تواند منجر به اثر بر دولت‌ها شده و صنعت ورزش را توسعه دهد [۱۰].

الندری و همکاران در پژوهش خود نشان دادند مقاومت در برابر فشار روانی در افرادی که در محیط‌های طبیعی هستند و به فعالیت تفریحی می‌پردازند، بهتر است. از طرفی نحوه گذران اوقات فراغت با توجه به عواملی تغییر می‌کند [۱۱]. یافته‌های تحقیق سنایی و علیجانی نشان داد که زمان فراغت معلمان بین ۳ تا ۴ ساعت در روز بوده است و اولویت آن‌ها تماشای تلویزیون، مطالعه و رسیدگی به فرزندان است. علت عدم پرداختن به ورزش را کمبود وقت، بی‌انگیزگی و بی‌حوصلگی بیان کردند. اکثر معلمان در اوقات فراغت خود به فعالیت‌های ورزشی می‌پردازند. انگیزه اصلی از پرداختن به ورزش، سلامتی جسمانی، تناسب اندام و سلامت روان بود [۱۲]. ککالاین^۱ و همکاران معتقد بودند که مطالعات قبلی نشان داده مشارکت در فعالیت‌های بدنی اوقات فراغت به بهزیستی ذهنی^۲ بهتر و سلامت ذهنی مربوط می‌شود. نتایج حاکی از آن است که فعالیت‌های بدنی در اوقات فراغت با بهزیستی ذهنی فعلی و سلامت ذهنی در میانسالان مرتبط است. در طول زمان، به نظر می‌رسد که بهزیستی ذهنی منبعی است که درگیر فعالیت‌های بدنی می‌شود [۱۳]. نتایج تحقیق اندرسون^۳ و همکاران حاکی از آن است که ورزش تیمی

1. Kekalainen

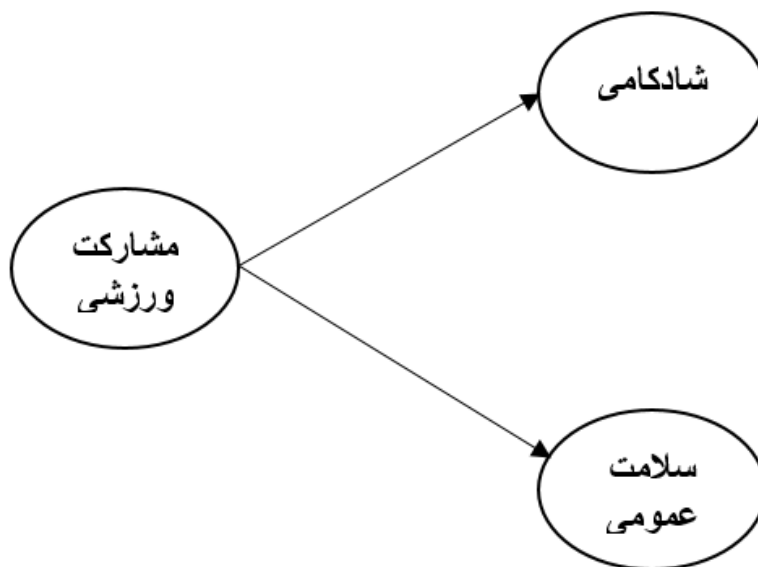
2. Mental Well-being

3. Andersen

جمعیت شناختی افراد نمونه به وسیله نرم افزار SPSS و Excel پرداخته شد. در آمار استنباطی نیز جهت بررسی مدل پژوهش و تأیید روابط بین متغیرها و عوامل از تکنیک مدل‌سازی معادلات ساختاری با رویکرد روش حداقل مربعات جزئی از نرم‌افزار Smart PLS3 استفاده گردید. با توجه به تحقیقات گذشته در جوامع مختلف مبنی بر اثر ورزش بر سلامت و شادکامی، کاربرد ورزش بر سلامتی بر همگان آشکار شده است. با این وجود این نیاز احساس شد که ارتباط ورزش همگانی و سلامت عمومی و شادکامی معلمان مورد بررسی قرار گیرد تا بتوان با نتایج بدست آمده به سلامت مولدان اقتصادی کشور کمک کرد. بر اساس مطالب ذکر شده و مبانی نظری، مدل مفهومی پژوهش مطابق شکل ۱ می‌باشد:

آکسفورد (۱۹۸۹) شامل ۲۹ سوال چهار گزینه ای که پنج بعد عزت نفس، رضایت از زندگی، کارآمدی، خلق مثبت و سلامتی را در بر گرفت. بخش چهارم پرسشنامه سلامت عمومی گلدبرگ و هیلر (۱۹۷۹) که از نوع پاسخ بسته و شامل ۲۸ سوال در چهار مقیاس علائم جسمانی، اضطراب و اختلال خواب، اختلال در کنش اجتماعی و افسردگی شدید می باشد. ضریب پایایی هر پرسشنامه با استفاده از روش آلفای کرونباخ به ترتیب معادل ۰/۹۱، ۰/۹۳ و ۰/۸۶ به دست آمد. در این تحقیق روایی پرسشنامه ها نیز توسط اساتید صاحب نظر مورد تحقیق قرار گرفت.

جهت تجزیه و تحلیل داده‌های جمع‌آوری شده ابتدا در سطح توصیفی با استفاده از شاخص‌های آماری به توصیف ویژگی‌های



شکل ۱. مدل مفهومی پژوهش

نتایج

در ابتدا به بررسی متغیرهای جمعیت شناختی نمونه مورد بررسی پرداخته شد. بر اساس اطلاعات به دست آمده از پرسشنامه‌های پژوهش، از ۸۶ نفر نمونه آماری، ۴۰ نفر مرد و ۴۶ نفر را خانم‌ها تشکیل می‌داد. همچنین از ۸۶ نفر نمونه آماری پژوهش ۱۳ نفر متأهل و ۷۳ نفر مجرد بودند. جهت نرمال بودن داده‌ها از آزمون کولموگروف-اسمیرنوف (K-S) استفاده شد، که نتایج را در جدول ۱ مشاهده می‌کنید.

جدول ۱. آزمون نرمال بودن داده‌ها

ابعاد مدل	کلموگروف-اسمیرنوف	Statistic	درجه آزادی	سطح معناداری (Sig)
مشارکت ورزشی		۰,۱۴۱	۶۸	۰,۰۰۶
شادکامی		۰,۰۸۹	۶۸	۰,۲
سلامت عمومی		۰,۱۳۱	۶۸	۰,۰۱۵

(CR)، میانگین واریانس استخراج شده (AVE) می‌باشد (۲۵). بنابراین مقادیر به دست آمده مربوط به سه شاخص ذکر شده برای ابعاد مدل پژوهش در جدول ۲ آورده شده است. همانطور که مشخص است این مقادیر برای تمامی ابعاد در سطح مطلوبی قرار دارد.

با توجه به نتایج به دست آمده، مشخص شد که توزیع داده‌ها در مورد متغیرهای "مشارکت ورزشی" و "سلامت عمومی" از توزیع نرمال پیروی نمی‌کند. برای تأیید روایی سازه و پایایی در نرم‌افزار Smart-PLS3 شاخص‌هایی تعریف شده که عبارتند از: ضریب آلفای کرونباخ، مقدار ضریب پایایی ساختاری

جدول ۲. مقادیر AVE و CR و آلفا کرونباخ

متغیرها	AVE	CR	آلفا کرونباخ
مشارکت ورزشی	۰,۶۶۱	۰,۸۵۲	۰,۷۳۷
شادکامی	۰,۵۶۱	۰,۹۶۰	۰,۹۵۷
سلامت عمومی	۰,۵۶۲	۰,۹۵۹	۰,۹۵۵

مقدار این شاخص برای متغیرهای وابسته مدل در سطح مطلوبی قرار داشت.

ضریب تعیین (R^2): در این پژوهش مقدار R^2 به دست آمده برای متغیرهای وابسته در جدول ۳ آورده شده که نشان داد که

جدول ۳. مقادیر ضریب تعیین (R^2)

متغیرها	ضریب تعیین (R^2)
شادکامی	۰,۴۸۰
سلامت عمومی	۰,۴۵۰

متغیر دارد و به همین ترتیب برای ۰,۱۵ و ۰,۳۵ قدرت پیش‌بینی متوسط و قوی را مشخص می‌کند. با توجه به مقادیر Q^2 به دست آمده برای متغیرهای وابسته این پژوهش، می‌توان ادعا کرد قدرت پیش‌بینی مدل در سطح مطلوبی قرار دارد.

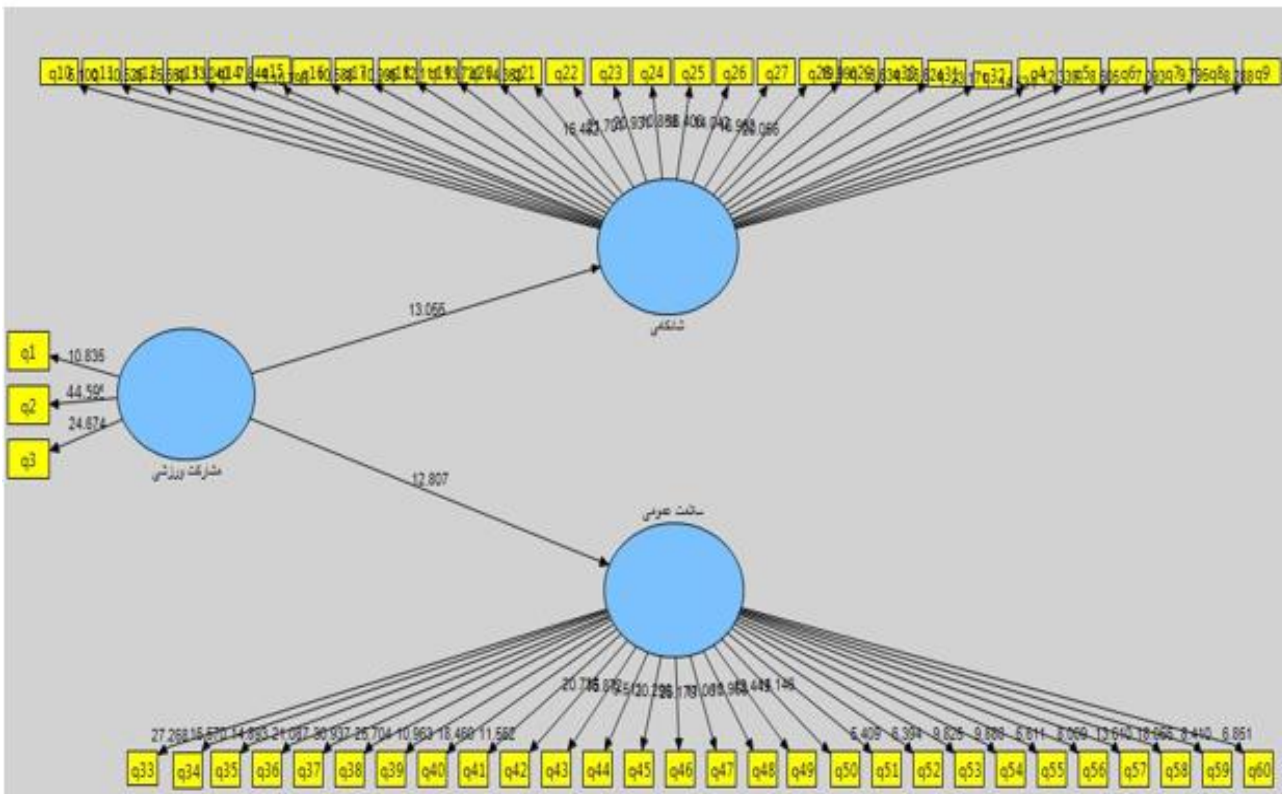
قدرت پیش‌بینی مدل (معیار Q^2): در مورد شدت قدرت پیش‌بینی مدل، سه مقدار ۰,۰۲، ۰,۱۵ و ۰,۳۵ تعیین شده است. اگر مقدار Q^2 در مورد یک متغیر وابسته در محدوده‌ی نزدیک به ۰,۰۲ باشد نشان از قدرت پیش‌بینی ضعیف مدل در قبال آن

جدول ۴. اندازه شاخص قدرت پیش‌بینی (Q^2)

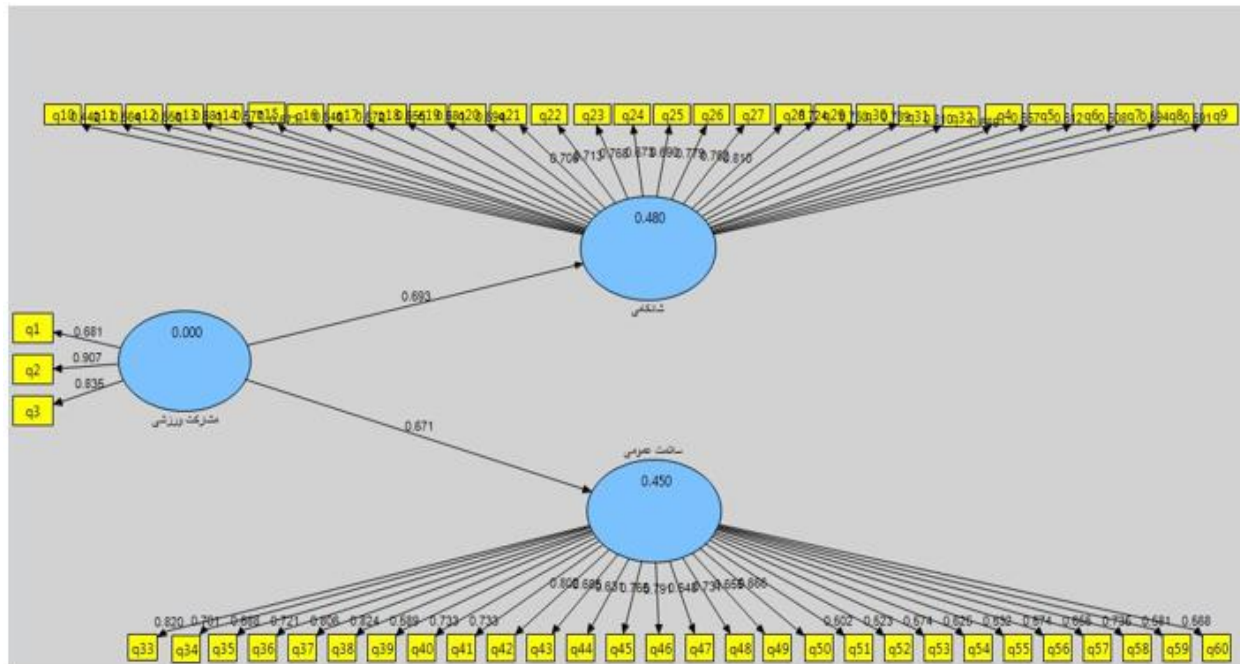
متغیرها	(Q^2)
شادکامی	۰,۲۰۵
سلامت عمومی	۰,۱۸۷

پژوهش را در حالت معنی‌داری ضرایب t نشان می‌دهد. مقادیر محاسبه شده بر روی فلش‌ها، نشان دهنده مقدار آماره t می‌باشد. همانطور که در شکل مشخص است روابط تعریف شده معنادار می‌باشد.

آماره t : با مقایسه مقدار t محاسبه شده برای روابط بین متغیرهای مدل می‌توان به بررسی تایید و یا عدم تأیید روابط بین متغیرهای مدل پرداخت. بدین سان اگر مقدار آماره t بزرگ‌تر از قدر مطلق $1/96$ گردد، در سطح اطمینان ۹۵ درصد، روابط بین متغیرها معنادار می‌باشند. شکل ۲ نتایج آزمون مدل مفهومی



شکل ۲. مدل مفهومی پژوهش در حالت معنی دار



شکل ۳. مدل مفهومی پژوهش در حالت ضرایب مسیر

ساختاری بین شادکامی و سلامت عمومی با مشارکت ورزشی در اوقات فراغت معلمان شهرستان تفت انجام شد. یافته‌ها نشان داد مشارکت ورزشی در اوقات فراغت بر روی شادکامی معلمان شهرستان تفت تأثیر مثبت و معناداری داشت. در همین راستا هوانگ و هامفریز^۱ (۲۰۱۰)، به این نتیجه رسیدند که هم مردان و هم زنان بعد از شرکت در فعالیت بدنی شادکامی را به دست می‌آورند و به نظر می‌رسد که مردان نسبت به زنان فواید بیشتری را از مشارکت در ورزش به دست می‌آورند [۱۶]. بر اساس نتایج پژوهش مشخص شد مشارکت ورزشی در اوقات فراغت بر روی سلامت عمومی معلمان شهرستان تفت تأثیر مثبت و معناداری داشت. این یافته نیز با پژوهش موسوی راد و کشاورز (۱۳۹۴) همراستا بود که در یک جمع‌بندی کلی از نتایج تحقیق خود بیان کرد 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 سازمان‌ها قرار گیرد و متغیرهای مانند شدت و تکرار مناسب فعالیت‌های ورزشی عوامل مهم

در مورد مقدار ضریب مسیر نیز محققین بر این باورند که ضریب مسیر بزرگتر از ۰/۱ یک میزان مشخصی از تأثیر در مدل را نشان می‌دهد. در شکل ۳ مدل پژوهش در حالت ضرایب مسیر نشان داده شده است که مشخص می‌سازد ضریب مسیر بین متغیرهای پژوهش همگی از ۰/۱ بالاتر می‌باشد.

بحث و نتیجه گیری

از وظایف مهم دولت‌ها در جوامع امروز توجه به سلامتی و اوقات فراغت مردم است. تمام کشورها در هر مقطع از تاریخ که قرار داشته باشند با مسئله اوقات فراغت مردم روبه‌رو هستند. در این میان سازمان‌های مختلفی درگیر مسئله پر کردن اوقات فراغت هستند. آموزش و پرورش نیز با توجه به ماهیت بخشی از این وظیفه را در قالب فعالیت‌های مختلف ورزشی و تفریحی برای پر کردن اوقات فراغت بر عهده دارند. با توجه به نقشی که معلمان در ساختار اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی و تربیت جوانان دارا هستند، لازم است که از سلامت جسمانی و روانی کاملی برخوردار باشند؛ این امر مهم جز از طریق تدوین و تدارک برنامه‌های سنجیده در ایام فراغت‌شان حاصل و مفید به‌فایده نمی‌گردد. از این رو پژوهش حاضر با هدف مدلسازی روابط

¹. Huang & Humphreys

بیشتری از زندگی دارند [۲۱]. تحقیقات دیگری مانند راس، کلوتر و سرل^۵ (۲۰۱۹) از تأثیر فعالیت بدنی اوقات فراغت بر بهزیستی و شادکامی صحبت می‌کنند و نشان دادند که چگونه ارتباط بین فعالیت بدنی اوقات فراغت و شادکامی ممکن است تحت تأثیر سلامت روانی قرار گیرد. جهت نیل به چنین اهدافی کمپین‌های ارتقای سلامت در سراسر جهان در پی افزایش فعالیت بدنی در اوقات فراغت مانند پیاده روی هستند تا بتوانند رفتارهای سبک زندگی پایدار برای ارتقای سلامت جامعه را بهبود بخشند. این مطالعات نشان می‌دهد فعالیت بدنی در طول اوقات فراغت می‌تواند با کمک به سلامتی باعث افزایش شادکامی گردد [۲۲]. همچنین گریما، گریما، تالاسینوس، سیشل و اسپتری^۶ (۲۰۱۹) ادعا کردند فعالیت‌های ورزشی با سلامتی و شادکامی ارتباط دارد و عوامل مختلف فردی، جامعه‌شناختی و روانی می‌توانند میزان مشارکت ورزشی افراد را تعیین کنند، برخی از این عوامل شرکت در فعالیت‌های ورزشی به سن، جنسیت، محدودیت‌های زمانی، درآمد و سطح تحصیلات، استانداردهای زندگی، عوامل روانشناختی، شبکه‌های اجتماعی، دوستان، امکانات ورزشی، شرایط استراتژیک اجتماعی-اقتصادی و سهم والدین مربوط می‌شود، همچنین محققان نشان دادند مدرسه نقش کلیدی در افزایش مشارکت نوجوانان در فعالیت بدنی دارد [۲۳]. به نظر می‌رسد اهمیت کارکردهای اوقات فراغت ورزشی بر ابعاد جسمانی و روانی سبب گردیده است تا امروزه لزوم اوقات فراغت معلمان و مشارکت ورزشی بیش از پیش درک گردد. به صورتی که توسعه اوقات فراغت ورزشی معلمان می‌تواند ضمن بهبود جایگاه معلمان در ابعاد فردی و شغلی سبب گردیده است تا ضرورت و دغدغه جدی در خصوص توسعه فعالیت‌های اوقات فراغت معلمان با تأکید بر ورزش شکل گیرد. بدون شک در مسیر توسعه اوقات فراغت معلمان و مشارکت ورزشی آنان می‌بایستی به جنبه‌های مختلفی توجه نمود. توجه به زیرساخت‌ها، حمایت سازمانی، انگیزش و

هستند که می‌توانند در نیل به سلامت روانی بیشتر، مفید واقع شوند؛ بنابراین ضروری به نظر می‌رسد که مدیران سازمان آموزش و پرورش برنامه‌هایی به منظور غنا بخشیدن به اوقات فراغت معلمان خود خصوصاً با تأکید بر فعالیت‌های ورزشی در نظر گرفته و در جهت بهبود این امر تلاش‌های خود را افزون کنند [۱۷]. بالندری و همکاران (۱۳۹۸) نشان دادند سطح تحمل جسمانی و مقاومت در برابر فشار روانی در افرادی که در محیط‌های طبیعی به سر می‌برند و به فعالیت تفریحی در طبیعت می‌پردازند، سریع‌تر و کامل‌تر است. نحوه گذران اوقات فراغت با توجه به عواملی از قبیل سن، شغل، میزان تحصیلات، علاقه، وضعیت درآمد، محل زندگی، تعداد اعضای خانواده، دسترسی به امکانات گذران اوقات فراغت و عوامل مختلف دیگر تأثیرگذار، تغییر می‌کند [۱۱]. به طور کلی این نتیجه با نتایج تحقیقات هولستیل^۱ و همکاران (۲۰۱۷)، اندرسون و همکاران (۲۰۱۸)، ککلاین و همکاران (۲۰۱۹) همخوانی دارد [۱۳، ۱۴، ۱۸]. مشارکت ورزشی در اوقات فراغت بر روی مؤلفه-های سلامت عمومی معلمان شهرستان تفت تأثیر مثبت و معناداری دارد. این نتیجه با تحقیقات ویس^۲ و همکاران (۲۰۱۸)، سنایی و علیجانی (۱۳۹۷) همخوانی داشت [۱۲، ۱۹]. در همین حوزه گو و جیان^۳ (۲۰۲۳) نشان دادند فعالیت بدنی بر سلامت روانی و جسمی افراد تأثیر مثبت می‌گذارد، به‌ویژه کسانی که سطوح بالایی از استرس را تجربه می‌کنند، مانند معلمان یافته‌های این دو محقق نشان داد که فعالیت بدنی مستقیماً سلامت روان و بهزیستی معلمان را پیش‌بینی کرده و فعالیت بدنی منظم هفتگی می‌تواند به آنان کمک کند تا سلامت روان، رفاه روانی و خودکارآمدی خود را تقویت کنند [۲۰]. از طرفی دیگر چولاک و بیلگین^۴ (۲۰۲۳) اذعان کردند معلمانی که در اوقات فراغت در فعالیت‌های تفریحی شرکت می‌کنند، رضایت

¹. Holstila

². Wiese

³ Guo & Jiang

⁴. Çolak & Bilgin

⁵. Ross, Cloutier & Searle

⁶ Grima, Grima, Thalassinios, Seychell, Spiteri

توانایی و علائق مختلف معلمان، ایجاد طرح‌های تشویقی و ارائه تحفیات به معلمان در جهت خرید تجهیزات ورزشی، تهیه برشور، کتابچه‌ها و مطالب علمی به افزایش آگاهی‌های معلمان در ارتباط با فعالیت‌های اوقات فراغت ورزشی، هماهنگی‌های بین سازمانی در جهت استفاده از ظرفیت‌های ورزشی تمامی سازمان‌های دولتی و خصوصی و ارزیابی زیرساخت‌های ورزشی آموزش و پرورش در استان‌های کشور می‌تواند در جهت توسعه اوقات فراغت معلمان با تأکید بر فعالیت‌های ورزشی گام برداشت.

نتیجه‌گیری

به‌طور کلی فعالیت بدنی یک رفتار سلامتی مثبت است که نشان داده شده خطر ابتلا به بیماری‌های جسمی و روانی را کاهش می‌دهد. شواهد قوی حاکی از آن است که فعالیت بدنی به‌عنوان یکی از مؤلفه‌های سبک زندگی سالم، اگر در اوایل زندگی به یک رفتار یا عادت ثابت تبدیل شود، حفظ آن در طول چرخه زندگی آسان‌تر می‌گردد و منجر به نتایج ارزشمندی برای سلامت جامعه در زمینه‌های مختلف جسمی می‌شود. هر نهاد اجتماعی با توجه به نقش و ویژگی‌های منحصربه‌فرد خود می‌تواند از نظر ذهنی و اجتماعی در شکل‌گیری رفتار افراد در جوامع کمک کند. در نتیجه شناسایی نقش نهادهای اجتماعی و عوامل مختلف مؤثر در توسعه فعالیت بدنی اوقات فراغت به‌عنوان یک فعالیت منظم و یک عادت رفتاری می‌تواند منجر به انتخاب و اجرای راهبردهای بسیار مؤثر شود [۲۴]. بنابراین می‌توان گفت عوامل گوناگون فردی، اجتماعی، محیطی و موقعیتی به تنهایی یا به همراه دیگر عوامل و یا به‌طور گروهی بر اوقات فراغت و چگونگی گذران آن تأثیر می‌گذارند. از سویی دیگر، نحوه گذران اوقات فراغت، بازتابی از شرایط فرهنگی، اجتماعی و ... هر جامعه است که استفاده بهینه از آن می‌تواند باعث افزایش نشاط و شادی در بین افراد جامعه گردد. از آنجا که هر آن‌چه در اوقات فراغت اتفاق می‌افتد، تأثیر قابل ملاحظه‌ای در زندگی و سلامتی افراد خواهد گذاشت لذا یافته‌های پژوهش حاضر می‌تواند مورد توجه مربیان، روانشناسان، مسئولان سازمان‌های آموزش و پرورش و مسئولان امر فعالیت

مسائل اجتماعی به‌عنوان عوامل زمینه‌ای و همچنین تمرکز بر شرایط ترویجی، مسائل سازمانی و مسائل فردی در جهت کاهش مشکلات مربوط به آن نقش مهم و کلیدی در روند توسعه فعالیت‌های اوقات فراغت معلمان و ورزش و فعالیت بدنی دارد. همچنین با توجه به نتایج این پژوهش و نظر به جمعیت قابل توجه قشر و اهمیت نقش آنان در جامعه، ضروری است تدابیر مختلفی در راستای انجام هر چه بیشتر فعالیت‌های ورزشی این قشر اندیشید. در این راستا می‌توان با اطلاع‌رسانی به وسیله رسانه‌های گروهی و برگزاری همایش‌هایی با موضوع ورزش و تندرستی، آگاهی آنان را نسبت به مزایای ورزش، افزایش داد. همچنین اقداماتی زیر بنایی و تسهیلاتی مانند ساخت فضاهای ورزشی مخصوص قشر معلمان، ساخت جاده‌های تندرستی، انجام نرمش‌های گروهی، برنامه‌ریزی انواع فعالیت‌ها و برنامه‌های ورزشی در سطوح مختلف مورد توجه قرار گیرد. در این پژوهش به منظور مدلسازی روابط بین متغیرهای مورد نظر از پرسشنامه استفاده گردید، در نتیجه ممکن است برخی از افراد از ارائه پاسخ واقعی خودداری کرده و پاسخ غیر واقعی داده باشند. از طرفی افراد ممکن است خویش‌نگری کافی نداشته باشند و مسئولانه به گویه‌ها پاسخ ندهند. از این رو پیشنهاد می‌گردد از روش‌های دیگر جهت بررسی و مطالعه بیشتر متغیرها استفاده گردد. همچنین براساس نتایج این تحقیق توصیه می‌گردد پژوهشگران و محققان این حوزه در تشکلی از قبیل انجمن و ... گرد هم آیند و به‌طور ادواری در مورد یافته‌ها، پژوهش‌ها و نیز نیازهای این قشر از جامعه تبادل نظر نمایند و با استفاده از نظر دیگر خبرگان، سیاست‌ها، راهبردها و برنامه‌های بلندمدت و کوتاه‌مدت در حوزه فرهنگیان ورزشکار را تدوین نمایند. براساس نتایج پژوهش اذعان می‌گردد با راهبردهایی شامل برگزاری مسابقات تفریحی ورزشی ویژه معلمان در سطح منطقه‌ای، استانی و کشوری، نیازسنجی فعالیت‌های اوقات فراغت ورزشی در میان معلمان، ایجاد دوره‌های آموزشی جهت تقویت دانش و مهارت معلمان در حوزه اوقات فراغت ورزشی، ارزیابی فعالیت‌های آموزش و پرورش در حوزه اوقات فراغت مبتنی بر فعالیت بدنی، ایجاد ورزش‌های تفریحی متنوع مطابق با

تشکر و قدردانی

نویسندگان این مقاله مراتب سپاسگزاری خود را از شرکت کنندگان و کسانی که آنها را در انجام این تحقیق یاری کردند و همچنین اساتید محترم و همکاران عزیز، اعلام می‌دارند.

بدنی و ورزش فرهنگیان قرار گیرد تا اتخاذ تصمیمات کارشناسی شده و برنامه‌ریزی صحیح در غنی‌سازی اوقات فراغت معلمان باعث ارتقاء سلامتی و افزایش شادکامی آنان گشته تا بتوان از این‌رو در جهت بهبود سلامتی جسمی و روانی و نیز شادکامی نشاط جامعه نایل گشت.

تعارض منافع

این مطالعه فاقد تضاد منافع می‌باشد.

References

1. Moradi, S. Hezar Jaribi, J. (2019). Analysis of factors and strategies affecting the promotion of happiness in Ilam province. *Applied Sociology*, Year 30, 37 (1):39-72. [Persian]
2. Razaghi, S; Parsai, S; Saemi, I. (2019). Study of the mediating role of physical activity in the relationship between emotional intelligence and illegitimate well-being in the elderly in Ahvaz. *Elderly*, 14 (4): 392-404. [Persian]
3. Nowruzi, A; Maleki, A; Parsamehr, M; Hamid, G. (2018). Investigating the effect of body image and body management on women's sports participation in Ilam province. *Applied Sociology*, Year 29, 72 (4):99-121. [Persian]
4. Saeednia, S. (2011). *Introduction to Sociology*. University Publishing Center, Tehran. 36-45. [Persian]
5. Jones, G. J., Carlton, T., Hyun, M., Kanters, M., & Bocarro, J. (2020). Assessing the contribution of informal sport to leisure-time physical activity: A new perspective on social innovation. *Managing Sport and Leisure*, 25(3), 161-174.
6. Khodaparast, S; Bakhsh Alipour, V; Monfared, F. (2020). The relationship between social capital and the level of sports participation of elderly men in Lahijan in 2019. *Journal of Gerontology*, 5 (1):13-23. [Persian]
7. VaezMousavi, M., Shams, A.(2017).Mental Health of Iranian Elite Athletes.*Iran J Health Educ Health Promot*.5(3),191-202. [Persian]
8. Kankaanpää, A., Tolvanen, A.,Bollepalli, S., Leskinen, T., Kujala, U.M., Kaprio, J., ... & Sillanpää, E. (2021). Leisure-Time and Occupational Physical Activity Associates Differently with Epigenetic Aging. *Medicine and science in sports and exercise*, 53(3), 487.
9. Tamura A, Murayama K, Ishii R, Sakaki M, Tanaka A. (2022). The effect of low-intensity exercise on emotional and cognitive engagement in the classroom. *NPJ Sci Learn*. 26;7(1):9.
10. Liu X, Yan G, Bullock L, Barksdale DJ, Logan JG. (202۳) An Examination of Psychological Stress, Fatigue, Sleep, and Physical Activity in Chinese Americans. *J Immigr Minor Health*. 25(1):168-175
11. Balandari, M; Saatchian, V; Isfahani, M. (2019). Investigating the relationship between the role of leisure sports activities on burnout and stress of physical education teachers, 3rd National Congress of Sports Science and Health Achievements, Guilan, Guilan University. [Persian]
12. Sanaei, M; Alijani, M. (2018). How to spend leisure time of teachers in Chalous and Noshahr

cities with emphasis on sports activities and its relationship with burnout in the academic year of 1996-97, the first National Conference on Entrepreneurship, Chalous, Islamic Azad University, Chalous Branch. [Persian]

13. Kekalainen ,T; M. Freund, A; Sipila, S; Kokko, K. (2019). Cross-Sectional and Longitudinal Associations between Leisure Time Physical Activity, Mental Well-Being and Subjective Health in Middle Adulthood. *Applied Research in Quality of Life*, 15:1099-1116.
14. Andersen, M. H., Ottesen, L., & Thing, L. F. (2018). The social and psychological health outcomes of team sport participation in adults: An integrative review of research. *Scandinavian Journal of Public Health*.47 (8):832-850.
15. Cohen, J. (1998). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
16. Huang, Haifang; Humphreys, Brad, R. (2010). Sports participation and happiness: evidence from U.S. micro data, Department of Economics, University of Alberta.1-19.
17. Mousavi Rad, S; Keshavarz, L. (2015). The relationship between leisure time and mental health of athletic and non-athletic teachers in Shahinshahr. *Organizational Behavior Management Studies in Sport*. 2 (6): 73-80. [Persian]
18. Holstila, A., Manty, M., Rahkonen, O., Lahelma, E., & Lahti, J. (2017). Changes in leisure-time physical activity and physical and mental health functioning: A follow-up study. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*. 27: 1785–1792.
19. Wiese, C. W., Kuykendall, L., Tay, L. (2018). Get active? A meta-analysis of leisure-time physical activity and subjective well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 13(1): 57–66.
20. Guo, M., Jiang, S. Structural modeling of EFL/ESL teachers' physical activity, mental health, psychological well-being, and self-efficacy. *BMC Psychol* 11, 343 (2023).
21. Çolak, Mergül. Bilgin, Ülviye. (2023). The Relationship between Leisure Time Participation, Automatic Thought and Life Satisfaction in Pre-Service Teachers. September 2023 *Journal of Education and Recreation Patterns* 4(2).
22. Ross A, Cloutier S, Searle M. The association between leisure time physical activity and happiness: Testing the indirect role of health perception. *J Community Psychol*. 2019.
23. Grima, Simon. Grima, Alan. Thalassinos, Eleftherios. Seychell, Sharon. Spiteri, Jonathan V. (2017). Theoretical Models for Sport Participation: Literature Review. *International Journal of Economics and Business Administration*, Volume V, Issue 3, 2017, pp. 94 – 116
24. Mokhtari Dinani, M., Moslehi, L., & Aghaei, N. (2024). Transforming leisure time physical activity into a habit through social institutions. *Journal of Ethnicity in Substance Abuse*, 1–21

*Original Article***Modeling the structural relationships of happiness and general health with sports participation in the leisure Time of Teachers**

Received: 22/04/2023 - Accepted: 29/05/2023

Fereshteh Kotobi^{1*}
Mahdi Bardestani²¹ Department of Physical Education,
Farhangian University, P.O. Box 889-
14665, Tehran, Iran (Corresponding
Author)² PhD student in Sports Management,
University of Tehran, Kish Campus,
Iran

Email: f.kotobi@cfu.ac.ir

Abstract

Introduction: Having a healthy and happy society depends on the mental and physical health of its members, and leisure time and recreational sports are very important in the physical and mental improvement of people. Based on this, the aim of the present study was to model the structural relationships between happiness and general health with sports participation in the free time of teachers in Taft city.

Methods: Analytical and correlational analytical method was implemented. The statistical population was 110 teachers of Taft city, of which 86 participated in this research by sampling based on the obvious variables observed. The research tools including standard questionnaires of Sharkley (2007), happiness of Oxford (1989) and general health of Goldberg and Hiller (1979) were obtained with acceptable reliability. Descriptive and inferential statistics and structural equation modeling were used to analyze the data.

Results: The results showed that at the confidence level of 95%, sports participation had a positive and significant effect on happiness ($t = 13.055$) and the intensity of its effect was equal to 0.693, and sports participation had an intensity of 0.671 on public health. also has a positive and significant effect ($t = 12.807$) between sports participation and five variable components of happiness (positive mood, life satisfaction, health, self-esteem and efficiency) and general health components (physical symptoms, anxiety symptoms, symptoms depression and social functioning) there was also a positive and significant relationship. The goodness of fit index in the Smart PLS software is identified with the Gof index, which was equal to 0.467 in the case of the conceptual model of the present study.

Conclusion: It can be said that having suitable free time can increase physical and mental health and cause happiness and general health.

Keywords: Happiness, Public Health, Sports Participation, Free Time, Teachers