



بررسی رابطه نقش فعالیت های ورزشی فراغتی بر تحلیل رفتگی و استرس معلمان تربیت بدنی

محمدامین بالندری^{1*}، وحید ساعت چیان²، مهدی اصفهانی³

1- دانشجوی کارشناسی ارشد، گروه مدیریت ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه بین المللی امام رضا (ع)، مشهد، ایران. (*نویسنده مسئول).

2- استادیار، گروه مدیریت ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه بین المللی امام رضا (ع)، مشهد، ایران.

3- استادیار، گروه مدیریت ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه بین المللی امام رضا (ع)، مشهد، ایران.

*Email: (amin.m560@yahoo.com)

چکیده

زمینه و هدف: هدف از پژوهش حاضر، بررسی رابطه نقش فعالیت های ورزشی فراغتی بر تحلیل رفتگی و استرس معلمان تربیت بدنی ناحیه 6 شهر مشهد می باشد که فعالیت های ورزشی فراغتی مجموعه فعالیت هایی است که شخص پس از رهایی از تعهدات و تکالیف شغلی، خانوادگی و اجتماعی به میل و اشتیاق به آن می پردازد. ورزش بهترین، موثرترین و مهمترین ابزار غنی کردن اوقات فراغت است و می تواند ابزار مفیدی در مقابله با انحرافات مختلف باشد. تحلیل رفتگی یک پاسخ روانی-فیزیولوژیکی نسبت به تلاش مداوم و بعضاً شدید و اغلب بی نتیجه است و استرس هم هر گونه رویداد زیست محیطی است که بیش از ظرفیت انطباقی یک ارگانیسم منجر به تغییرات زیستی و روانی می شود که ممکن است فرد را در معرض بیماری قرار دهد.

روش کار: لذا در تحقیق حاضر محقق سعی دارد تا به بررسی نقش فعالیت های ورزشی فراغتی بر تحلیل رفتگی و استرس معلمان تربیت بدنی در یک مقاله مروری بپردازد. بدین منظور مقالات مرتبط در بازه زمانی 1398-1379 از طریق پایگاههای اطلاعاتی گوگل اسکالر، سای هاب، سیویلیکا، مجلات تخصصی نور، SID مورد بررسی قرار گرفت. و در مجموع 30 مقاله (15 مقاله فارسی و 15 مقاله لاتین) بدست آمد.

یافته ها: رابطه معنی داری بین فعالیت های ورزشی فراغتی و تحلیل رفتگی و استرس وجود دارد. همچنین بررسی مقالات نشان داد که تحلیل رفتگی پیامد استرس طولانی مدت بوده و ممکن است در نتیجه فرسودگی هیجانی، دگرسان بینی خود یا ناهمگنی فرد از دیگران و کاهش احساس شایستگی باشد.

نتیجه گیری: بطور کلی نتایج نشان داد سطح تحمل جسمانی و مقاومت در برابر فشار روانی در افرادی که در محیط های طبیعی به سر می برند و به فعالیت تفریحی در طبیعت می پردازند، سریعتر و کامل تر 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 می کند. **کلیدواژه ها:** فعالیت ورزشی، فراغت، تحلیل رفتگی، استرس