

## تأثیر فعالیت ورزشی منظم بر سلامت روان و مدیریت زمان کارکنان شرکت مخابرات ایران - منطقه اصفهان

منصوره پورمیری<sup>۱</sup> \* فریبا کرباسی زاده<sup>۲</sup>

### چکیده

هدف از این مقاله تعیین تأثیر فعالیت ورزشی منظم بر سلامت روان و مدیریت زمان کارکنان است. روش پژوهش، توصیفی و از نوع همبستگی می باشد. جامعه آماری مورد مطالعه، کارکنان اداری شرکت مخابرات ایران - منطقه اصفهان با تعداد ۴۰۰ نفر بود. به منظور جمع آوری داده ها از سه پرسشنامه فعالیت ورزشی (محقق ساخته)، پرسشنامه سلامت روان کیز (۲۰۰۲) و پرسشنامه مدیریت زمان بریتون و تسر (۱۹۹۱) استفاده شده است. تجزیه و تحلیل یافته ها با استفاده از نرم افزار آماری SPSS نسخه ۲۳ و AMOS نسخه ۲۳، در دو سطح آمار توصیفی و استنباطی انجام شد. نتایج نشان داد که فعالیت ورزشی منظم با ضریب ۰/۲۹۸ بر سلامت روان و ابعاد آن که شامل بهزیستی هیجانی، سلامت روانی و سلامت اجتماعی است به ترتیب با ضرایب ۰/۲۹۲، ۰/۲۴۵ و ۰/۲۶۰ تأثیر دارد. اما فعالیت ورزشی منظم با ضریب ۰/۰۹۴ بر مدیریت زمان تأثیری ندارد. فعالیت ورزشی منظم کارکنان شرکت مخابرات موجب ارتقای سلامت روان آنان می شود اما بر مدیریت زمان آنان تأثیری ندارد.

**واژگان کلیدی:** فعالیت ورزشی منظم، شرکت مخابرات ایران - منطقه اصفهان، سلامت روان،

مدیریت زمان

فصلنامه مطالعات فرهنگی اجتماعی المپیک • سال دوم • شماره ششم • بهار ۱۴۰۰ • صص ۱۴۸-۱۳۷

تاریخ دریافت مقاله: ۹۹/۵/۸ تاریخ پذیرش مقاله: ۹۹/۱۰/۲۰

۱. استادیار دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان، خوراسگان، نویسنده مسئول  
(pourmiri90@gmail.com)

۲. کارشناس ارشد مدیریت دولتی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان، خوراسگان،  
(fariba.karbasi1371@gmail.com)

## مقدمه

سلامت از شروط ضروری برای ایفای نقش های اجتماعی است. انسان‌ها در صورتی می‌توانند به خوبی فعالیت نمایند که خود را سالم احساس کنند و جامعه نیز، آنها را سالم بداند. سلامت روان، نه تنها یکی از مهمترین ابعاد سلامتی انسان، بلکه لازمه رشد و شکوفایی انسان‌ها می‌باشد. سلامت روانی به طور کلی برای اطلاق به کسی به کار می‌رود که در سطح بالایی از سازگاری و انطباق رفتاری و هیجانی قرار دارد، نه صرفاً کسی که بیمار روانی نیست. عدم توجه به عوامل مرتبط با سلامت روان یکی از عوامل مهم در کاهش کارایی، از دست رفتن نیروی انسانی و ایجاد عوارض جسمی و روانی خصوصاً در خدمات حرفه‌ای می‌باشد. لذا تامین، حفظ و ارتقای سلامت فکر و اندیشه، بالا بردن توانایی مقابله با مشکلات روزمره زندگی، توانایی برقراری و حفظ روابط سالم و صمیمانه با هم‌نوعان، داشتن زندگی هدف دار و پربار و لذت بردن از آن از اهمیت زیادی برخوردار است (پهلوان‌زاده و مقصودی، ۱۳۸۴).

در این راستا نقش سلامت روانی بسیار حساس است که متأسفانه گاهی به آن توجه نمیشود افرادی که دارای مشکلات روانی هستند بیشتر به مشکلات جسمی مبتلا می‌شوند و عمر آنها کمتر از افرادی است که مشکلات روانی ندارند (یاوریان و نیک‌اختر، ۱۳۹۰). اختلال سلامت روانی، به عنوان بیماری روانی شناخته می‌شود و یک بیماری قابل تشخیص است که بر توانایی فرد در کار یا انجام سایر فعالیت‌های روزانه و انجام رضایت بخش روابط شخصی تأثیر می‌گذارد (Henthorn et al, 2019). اختلالات عصبی و روانی حدود ۱۳ درصد از بیماری‌های جهان را به خود اختصاص داده‌اند و مشکلاتی را به درجات مختلف در کشورهای مختلف جهان به وجود آورده‌اند. سازمان بهداشت جهانی، سلامت روان را به عنوان دولت رفاه تعریف کرده است که در آن هر کس با توجه به نیروهای بالقوه‌ای که دارد می‌تواند با استرس معمولی زندگی کنار بیاید، مفید و ثمربخش کار کند و چنین احساسی را در بین افراد جامعه گسترش دهد (گلریز، ۱۳۹۵).

در سال‌های اخیر مسائل روان‌شناسی و روان‌درمانی مورد توجه بسیاری قرار گرفته است. نتایج مطالعات مختلف حاکی از آن است که آمار اختلال‌های روانی روز به روز در حال افزایش است، بنابراین شناسایی عوامل تاثیرگذار بر سلامت روانی و عوامل مؤثر در پیشگیری و بهبود آن دارای اهمیت بسزایی است. ورزش و فعالیت‌های بدنی و در پی آن آمادگی جسمانی به عنوان ابزاری کم هزینه و در دسترس یکی از عواملی است که اخیراً بر نقش آن در پیشگیری از اختلال‌های روانی، درمان این اختلال‌ها و همچنین ارتقای سلامت روانی و جسمانی تأکید فراوان شده است (الهی و همکاران، ۱۳۹۱).

تغییرات در فعالیت بدنی با تغییرات در افسردگی، اضطراب و فرسودگی شغلی همراه بوده است (Lindwall et al, 2014). ورزش یکی از ارکان اصلی زندگی است که در تمام دنیا به این امر مهم توصیه شده و سعی شده در برنامه روزانه افراد حداقل ۱۵ تا ۲۰ دقیقه ورزش و حرکات ورزشی گنجانده شود. پیامبر اکرم (ص)، پیاده‌روی را بهترین درمان برای بسیاری از بیماری‌ها معرفی می‌کنند. انواع ورزش را می‌توان بر حسب میزان فعالیت جسمانی و انرژی مصرفی در واحد، به ورزش‌های سبک، نیمه سنگین و سنگین تقسیم کرد. به طور کلی ورزش‌های سبک اثرات مفیدی بر جسم و روان انسان دارد. نتایج تحقیقات مختلف نشان داده است که انجام انواع مختلف نرمش‌ها، علاوه بر فواید جسمی فراوان، بر مقابله با مشکلات عصبی و روانی نیز آثار مفیدی دارد. با توجه به اثرات مثبت ورزش بر سلامت و تندرستی انسان، می‌بایست به فرهنگ ورزشی بیشتر پرداخته شود. از طرف دیگر برای رسیدن به توسعه پایدار در هر جامعه‌ای علاوه بر برنامه‌ریزی، مدیریت صحیح و استفاده از فناوری مناسب، استفاده از منابع انسانی کارآمد اهمیت بسیاری دارد. جامعه‌ای که نیروی انسانی سالم و شادابی داشته باشد، این امکان را خواهد داشت که در جهت توسعه واقعی، سریع‌تر گام بردارد (خاکی و شعبانی، ۱۳۹۲). ورزش به عنوان یکی از روش‌های مدیریت تنش در محیط می‌تواند اثر تجارب تنیدگی‌زا را کاهش دهد، حالت‌های عاطفی مثبت را افزایش دهد و با کمک به افزایش آمادگی جسمانی افراد و متعاقب آن افزایش سلامت جسمی و روانی افراد در رضایت آنها از زندگی مؤثر باشد، گسترش ورزش و برنامه‌های ورزشی و متعاقب آنها تأکید بر بالا بردن آمادگی جسمانی افراد در محیط‌های کاری باید مورد تأکید بیشتر قرار بگیرد (الهی و همکاران، ۱۳۹۱).

یکی دیگر از متغیرهای مورد نظر در این پژوهش، مدیریت زمان است. زمان عنصری

شکفت انگیز است که می‌تواند عاملی محدود کننده در راه رسیدن به آرزوها باشد و یا به عنوان ابزاری در خدمت تحقق اهداف ما قرار گیرد (دانشمند، ۱۳۹۳). افراد به رغم آنکه اوقات بیشتری را صرف کار میکنند، باز هم با افزایش مداوم وظایف شغلی در محل کار خود روبرو هستند که طبعاً همراه آن سطح استرس و فشار روانی نیز بیشتر می‌شود. اگرچه که همه افراد به نحوی با این مساله روبرو هستند، اما ممکن است نوع و ماهیت مشاغل افراد در این امر تأثیرگذار باشد. این نکته نیز جای تأمل دارد که علی‌رغم اختصاص زمان مساوی به تمام کارکنان برخی افراد دائماً از این لحاظ تحت فشار هستند. شاید این مسأله به مدیریت افراد بر زمان خود برمی‌گردد (ابراهیمی و همکاران، ۱۳۹۵). مدیریت زمان، استفاده مؤثر از منابع و راهی جهت رسیدن به اهداف شخصی است. علاوه بر آن مدیریت زمان شامل، مهارت‌هایی از قبیل، انضباط شخصی، هدفگذاری، کنترل وقفه‌ها، روش سازماندهی امور و غیره است. این مهارت‌ها به خوبی می‌توانند سبب حذف بسیاری از منابع استرس‌سازمانی شده، اثرات منفی آن را کاهش دهند (ابراهیمی و همکاران، ۱۳۹۵).

توجه به زمان و سرعت در محل کار، در زندگی مدیران، کارشناسان فنی و سرپرستان، مهم و تا حدی به آن وابسته است که صنعت کوچکی در زمینه برپایی گردهمایی‌های مدیریت زمان، برنامه‌ریزی روزانه، کاربرد دستگاه‌های دیجیتال و نرم‌افزار زمان بندی لازم است ایجاد شود. مدیریت موثر، فواید بسیاری به همراه دارد، که از جمله آن‌ها، کاهش اتلاف وقت، سبک‌تر کردن فشار کار و سطوح بالای عملکرد فردی است. شاید یکی از فواید مهم‌تر مدیریت زمان، این باشد که تضمین می‌کند مهم‌ترین وظایف انجام می‌شود. اکنون با توجه به اهمیت زمان باید سعی در مدیریت آن نماییم.

فعالیت ورزشی علاوه بر تأثیر بر سلامت روان می‌تواند یکی از عوامل اثرگذار بر مدیریت زمان باشد. مهارت مدیریت زمان افراد فعال بیشتر است، به این معنی که افرادی که از نظر ورزشی فعال می‌باشند، فارغ از اینکه چه پستی داشته باشند، در مدیریت زمان ماهرترند (ابراهیمی و همکاران، ۱۳۹۵). حال با توجه به آنچه ذکر شد و با توجه به اهمیت موضوع ورزش منظم و تأثیر آن بر متغیرهای بسیاری از جمله مدیریت زمان و سلامت روان، این پژوهش به بررسی رابطه فعالیت ورزشی منظم با سلامت روان و مدیریت زمان در شرکت مخابرات ایران - منطقه اصفهان می‌پردازد.

## ۱. روش پژوهش

این پژوهش از نظر هدف، کاربردی و از نظر ماهیت و روش، در دسته پژوهش‌های توصیفی-همبستگی قرار می‌گیرد. همچنین روش گردآوری داده‌ها، به صورت میدانی انجام گرفته است. جامعه آماری را کلیه کارکنان اداری شرکت مخابرات شهر اصفهان تشکیل می‌دادند که این تعداد بر اساس برآورد حاصل شده از اداره کل مخابرات شهر اصفهان برابر ۴۰۰ نفر بود. بر اساس فرمول حجم نمونه کوکران (۱۹۷) نفر به عنوان نمونه آماری در نظر گرفته شدند. جهت نمونه‌گیری در این تحقیق از روش نمونه‌گیری در دسترس استفاده شده است. به منظور جمع‌آوری داده‌ها از سه پرسشنامه استفاده شده است که شامل: پرسشنامه فعالیت ورزشی منظم که به صورت محقق ساخته تهیه شده و شامل ۴ سؤال بوده که این پرسشنامه بر اساس طیف ۵ گزینه‌ای لیکرت (هرگز، به ندرت، گاهی اوقات، اغلب و همیشه) طراحی شده است و گویه معکوس ندارد و برای به دست آوردن امتیاز کلی پرسشنامه، امتیاز تمامی گویه‌ها با همدیگر جمع می‌شوند. پرسشنامه سلامت روان کیز (۲۰۰۲) شامل ۱۴ سؤال در قالب سه مؤلفه بهزیستی هیجانی (۳ سؤال)، سلامت روانی (۶ سؤال) و سلامت اجتماعی (۵ سؤال) بوده که این پرسشنامه بر اساس طیف ۵ گزینه‌ای لیکرت (هرگز، یک یا دو بار در ماه، هر هفته، تقریباً هر روز و هر روز) طراحی گردیده است. در نهایت پرسشنامه مدیریت زمان بریتون و تسر (۱۹۹۱) شامل ۷ سؤال بوده که سؤال ۷ در این پرسشنامه به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شود و این پرسشنامه همانند پرسشنامه فعالیت ورزشی منظم، بر اساس طیف ۵ گزینه‌ای لیکرت (هرگز، به ندرت، گاهی اوقات، اغلب و همیشه) طراحی شده است.

به دلیل استاندارد بودن پرسشنامه‌های سلامت روانی و مدیریت زمان به روایی محتوایی آن اعتماد شد. برای پرسشنامه فعالیت ورزشی منظم از تحلیل عامل تأییدی استفاده شد که نتایج حاکی از تایید روایی سازه این پرسشنامه است. برای مشخص شدن پایایی پرسشنامه‌ها از ضریب آلفای کرونباخ که یکی از روش‌های همسانی درونی است استفاده شده است. ضرایب پایایی کل برای هر یک از پرسشنامه‌های مدیریت زمان، فعالیت ورزشی منظم و سلامت روانی در جدول (۱) نشان داده شده است.

جدول ۱. ضرایب پایایی کل پرسشنامه های مدیریت زمان، فعالیت ورزشی منظم و سلامت روانی

ضریب پایایی	پرسشنامه
۰/۹۶	فعالیت ورزشی منظم
۰/۸۵	سلامت روان
۰/۷۳	مدیریت زمان

طبق یافته های جدول (۱)، ضرایب پایایی پرسشنامه ها به ترتیب فعالیت ورزشی منظم (۰/۹۶)، سلامت روان (۰/۸۵) و مدیریت زمان (۰/۷۳) محاسبه شد که نشان از دقت بالای ابزار اندازه گیری استفاده در این مطالعه می باشد.

جدول ۲. ضرایب پایایی مؤلفه های سلامت روانی

ضریب پایایی	پرسشنامه
۰/۸۲	بهبودی هیجانی
۰/۸۴	سلامت روانی
۰/۷۶	سلامت اجتماعی

تجزیه و تحلیل حاصل از این پژوهش با استفاده از نرم افزار آماری SPSS نسخه ۲۳ و AMOS نسخه ۲۳، در دو سطح آمار توصیفی از و استنباطی انجام شد. در بخش آمار توصیفی از مشخصه های آماری مانند فراوانی، درصد، میانگین و انحراف معیار و در بخش آمار استنباطی، آزمون ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد. از ضریب همبستگی پیرسون به منظور تعیین میزان همبستگی بین فعالیت ورزشی منظم با مدیریت زمان و سلامت روانی و ابعاد آن استفاده شد.

## ۲. یافته های پژوهش

### ۲-۱. یافته های آماری

جدول ۳. میانگین و انحراف معیار نمرات فعالیت ورزشی منظم، سلامت روان و مدیریت زمان

شاخص های آماری	میانگین	انحراف معیار
فعالیت ورزشی منظم	۲/۸۵	۱/۳۴

تأثیر فعالیت ورزشی منظم بر سلامت روان و مدیریت زمان ... ۱۴۳

۰/۷۶	۳/۱۹	سلامت روان
۰/۷۲	۳/۳۳	مدیریت زمان

نتایج جدول (۳) نشان می‌دهد میانگین فعالیت ورزشی منظم، سلامت روانی و مدیریت زمان به ترتیب برابر ۲/۸۵، ۳/۱۹ و ۳/۳۳ است.

جدول ۴. میانگین و انحراف معیار نمرات مؤلفه های سلامت روان

شاخص های آماری	میانگین	انحراف معیار
بهبودی هیجانی	۳/۴۷	۰/۸۹
سلامت روانی	۲/۸۴	۰/۸۳
سلامت اجتماعی	۳/۴۴	۰/۸۸

نتایج جدول (۴) نشان می‌دهد میانگین ابعاد بهبودی هیجانی، سلامت روانی، سلامت اجتماعی به ترتیب برابر ۳/۴۷، ۲/۸۴ و ۳/۴۴ است.

## ۲-۲. یافته‌های استنباطی

- فرضیه اصلی: فعالیت ورزشی منظم بر سلامت روانی و مدیریت زمان تأثیر دارد.

جدول ۵. اثر مستقیم فعالیت ورزشی منظم بر سلامت روانی و مدیریت زمان

نتیجه	سطح معناداری	C.R	ضریب تأثیر	بررسی اثر
فعالیت ورزشی منظم بر سلامت روانی تأثیر دارد.	***	۴/۴۱۵	۰/۳۵۵	فعالیت ورزشی منظم - سلامت روانی
فعالیت ورزشی منظم بر مدیریت زمان تأثیر ندارد.	۰/۱۳۸	۱/۴۸۲	۰/۱۴۹	فعالیت ورزشی منظم - مدیریت زمان

با توجه به کلیه مراحل طی شده به منظور ارائه مدل، مدل مفهومی ذیل که نشان‌دهنده اثر فعالیت ورزشی منظم بر سلامت روانی است، تأیید می‌گردد ولی تأثیر فعالیت ورزشی منظم بر مدیریت زمان معنی دار نیست.

- فرضیه اول: بین فعالیت ورزشی منظم با سلامت روانی و ابعاد آن رابطه وجود دارد.

جدول ۶. ضریب همبستگی بین فعالیت ورزشی منظم با سلامت روانی و ابعاد آن

متغیر پیش‌بین	فعالیت ورزشی منظم	متغیر ملاک	ضریب همبستگی
سلامت روان	۰/۲۹۸**	مجدور ضریب همبستگی	۰/۰۸۹
بهزیستی هیجانی	۰/۲۹۲**	سطح معناداری	۰/۰۰۱
سلامت روانی	۰/۲۴۵**		۰/۰۰۱
سلامت اجتماعی	۰/۲۶۰**		۰/۰۰۱

p<۰/۰۵

یافته‌های جدول (۶) نشان می‌دهد ضریب همبستگی بین فعالیت ورزشی منظم با سلامت روان و ابعاد بهزیستی هیجانی، سلامت روانی و سلامت اجتماعی، معنی دار است. یعنی فعالیت ورزشی منظم بر سلامت روان و ابعاد بهزیستی هیجانی، سلامت روانی و سلامت اجتماعی (۰/۲۶۰، ۰/۲۴۵، ۰/۲۹۲، ۰/۲۹۸) تأثیر دارد. بر اساس ضریب تعیین (r<sup>۲</sup>)، ۸/۹، ۸/۵، ۶/۸ درصد واریانس فعالیت ورزشی منظم با سلامت روان و ابعاد بهزیستی هیجانی، سلامت روانی و سلامت اجتماعی مشترک بوده است. لذا فرضیه اول مبنی بر اینکه فعالیت ورزشی منظم بر سلامت روان و ابعاد بهزیستی هیجانی، سلامت روانی و سلامت اجتماعی تأثیر دارد، تأیید می‌گردد.

- فرضیه دوم: فعالیت ورزشی منظم بر مدیریت زمان تأثیر دارد.

جدول ۷. ضریب همبستگی بین فعالیت ورزشی منظم با مدیریت زمان

متغیر پیش‌بین	فعالیت ورزشی منظم	متغیر ملاک	ضریب همبستگی
مدیریت زمان	۰/۰۹۴	مجدور ضریب همبستگی	۰/۰۰۹
		سطح معناداری	۰/۱۸۹

p<۰/۰۵

یافته‌های جدول (۷) نشان می‌دهد ضریب همبستگی بین فعالیت ورزشی منظم با مدیریت



زمان معنی دار نیست. یعنی فعالیت ورزشی منظم بر مدیریت زمان ( $r=0/094$ ) تأثیر ندارد. بر اساس ضریب تعیین ( $r^2$ )، ۰/۹ درصد واریانس فعالیت ورزشی منظم با مدیریت زمان مشترک بوده است. لذا فرضیه دوم مبنی بر این که فعالیت ورزشی منظم بر مدیریت زمان تأثیر دارد، تأیید نمی گردد.

### ۳. بحث و نتیجه گیری

در تبیین و توضیح این یافته‌ها می‌توان بیان نمود که فعالیت ورزشی منظم به افراد جامعه از جمله کارکنان شرکت مخابرات کمک می‌کند که سطح مطلوبی از سلامت روان را کسب کنند که خود پیامدها و نتایج مثبتی را در جنبه‌های مختلف زندگی آنان دارد. در کارکنان شرکت مخابرات ممکن است دلایلی از جمله اینکه فعالیت‌ها کاملاً مشخص است، کارهایشان، اداری است و گرانباری نقش ندارند، همچنین ساختار بورا کراتیک و دستوری حاکم بر سازمان و نوع محیطی که در آن فعالیت دارند در روحیه و سلامت روان آنان تأثیر منفی گذارد اما داشتن فعالیت ورزشی منظم می‌تواند به کارکنان کمک کند تا با غلبه بر آثار منفی که ممکن است دلایل نامبرده در آنان ایجاد کند، سطح شادابی و سلامت روان خود را تقویت نمایند. فعالیت ورزشی به عنوان بخشی از نیاز ساختاری انسان‌ها می‌تواند اثر مهمی بر تقویت و رشد انگیزه‌ها و رغبت‌های مثبت انسانی و جهت‌دهی صحیح آنان داشته باشد (شعبانی بهار، ۱۳۸۴). ایجاد چنین عواملی در افراد نشان دهنده برخورداری آنان از سلامت روان است پس بر این اساس، یکی از بهترین راه‌های رویارویی کارکنان با چنین پیامدهایی انجام ورزش و فعالیت بدنی مطلوب است. همچنین طبق نتایج، تأثیر فعالیت ورزشی منظم بر ابعاد سلامت روان متفاوت است و بر بهزیستی هیجانی نسبت به سلامت اجتماعی تأثیر قوی‌تری داشته است. در توضیح این نتیجه می‌توان بیان نمود که افرادی که دارای بهزیستی هیجانی هستند، توان کنترل هیجان خود را دارند و می‌توانند بر هیجانات مثبت تأکید کنند و هیجانات منفی را نادیده بگیرند (صنایعیان، ۱۳۹۴) و از آن جهت فعالیت ورزشی منظم با بهزیستی هیجانی رابطه قوی‌تری دارد که افرادی که به طور منظم ورزش می‌کنند از شور و نشاط بیشتری برخوردارند و می‌توانند از طریق ورزش، هیجانات خود را کنترل کنند و هیجانات منفی ایجاد شده در خود را تخلیه نمایند و هیجانات مثبت خود را تقویت نمایند.

نتیجه این تحقیق از نقطه نظر تأثیر فعالیت ورزشی منظم بر سلامت روان با نتایج

تحقیقات مرتضوی و همکاران (۱۳۹۰)، الهی و همکاران (۱۳۹۱)، استفانز (۱۹۸۸)، استوارت و همکاران (۲۰۰۰)، گربر و همکاران (۲۰۱۲)، بوازیز (۲۰۱۹) همخوانی دارد. از طرفی در تبیین و توضیح دیگر یافته های این پژوهش مبنی بر اینکه فعالیت ورزشی منظم بر مدیریت زمان تأثیر ندارد باید بیان نمود این نتیجه با یافته های ملیسا و گریم (۲۰۰۲) که به بررسی تکمیل اعتبارسنجی مداخله فعالیت بدنی جهت افزایش خودتنظیمی برای فعالیت بدنی در نوجوانان پرداخته است و طبق این پژوهش فعالیت های جسمی، تأثیر مثبت و معناداری بر مدیریت زمان، خود تنظیمی و هدف گذاری افراد دارد، همخوانی ندارد. اگرچه افرادی که فعالیت ورزشی منظم دارند الزاماً در برنامه ریزی های زمانی کاری خود، نظم زیادی پیدا نکنند اما با توجه به پیامدهایی که فعالیت ورزشی منظم دارد که می تواند موجب افزایش ویژگی های مثبت از جمله اعتماد به نفس، شادکامی، اجتماعی شدن، سلامت روانی، کیفیت زندگی، خلق و خوی خوب و همچنین باعث کاهش ویژگی های منفی از جمله استرس، اضطراب، ترس، افسردگی و فرسودگی شغلی شود (ابراهیمی و همکاران، ۱۳۹۵)، این ویژگی ها می تواند در فرد این انگیزه و رغبت را ایجاد کند که به فعالیت های مفید بپردازد و برنامه ریزی های داشته باشد تا بتواند از زمان خود به بهترین شکل ممکن و در جهت رسیدن به اهدافش استفاده کند تا ویژگی های مثبتی که در نتیجه فعالیت ورزشی در او ایجاد شده است را تقویت کند. بنابراین اگر فعالیت ورزشی منظم منجر به مدیریت زمان کارکنان شرکت مخابرات نمی شود شاید می تواند به این دلیل باشد که پرسشنامه مدیریت زمان مورد استفاده در این پژوهش ابعادی مانند هدف گذاری، خودتنظیمی و ... را که در پژوهش های دیگر استفاده شده بود، نمی سنجد که اگر این طور بود احتمالاً این فرضیه تأیید می گردید. البته به نظر می رسد در کنار این عامل، دلایل دیگری از جمله نوع و ماهیت کاری کارکنان این شرکت، مشخص بودن وظایف و پایین بودن گرانباری نقش آنان باشد که باعث می شود لزوم مدیریت زمان و برنامه ریزی کوتاه مدت و بلندمدت در آنها کمتر احساس شود و یا شاید چون پژوهش های حاضر بر روی کارکنان اداری شرکت مخابرات صورت گرفته و ساختار سازمان بروکراتیک و دستوری بوده است، هیجان و انگیزه کمتری برای برنامه ریزی و مدیریت زمان خود داشته باشند و ممکن است به همین خاطر فعالیت ورزشی منظم بر مدیریت زمان در این شرکت تأثیر نشده است.

## فهرست منابع

### الف) منابع فارسی

- ابراهیمی، سمیه، پروین شوشی نسب، محمدرضا معین فرد (۱۳۹۵)، بررسی و مقایسه مدیریت زمان و فرسودگی شغلی در کارکنان فعال و غیر فعال دانشگاه حکیم سبزواری، **نشریه مدیریت منابع انسانی در ورزش** ۴(۱)، ۱۱۳-۱۲۹.
- الهی، طاهره. فتحی آشتیانی، علی. بیگدلی، الیاس (۱۳۹۱). رابطه آمادگی جسمانی و سلامت روانی در کارکنان یک دانشگاه نظامی. دوره ۴، شماره ۳، پاییز: ۱۹۲-۱۹۹.
- باعزت، فرشته. ادیب راد، نسترن (۱۳۸۳). **بررسی رابطه مدیریت زمان با استرس شغلی کارکنان زن دانشگاه الزهرا**. طرح پژوهشی چاپ نشده، دانشگاه شهید بهشتی.
- پهلوان زاده، سعید، مقصودی گنجه، جهانگیر (۱۳۸۴). **بهداشت روان**. انتشارات دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان اصفهان.
- دانشمند، غلامرضا (۱۳۹۳). **مدیریت زمان و برنامه ریزی**. چاپ اول. اصفهان: نشر دارخوین
- خاکی، احمد. شعبانی، عباس (۱۳۹۲). **بهداشت روان و ورزش**. تهران، نشر: انتشارات حتمی.
- شعبانی بهار، غلامرضا (۱۳۸۴). **اصول و مبانی تربیت بدنی و ورزش**. همدان، نشر: انتشارات دانشگاه بوعلی سینا.
- صنایعیان، شهناز (۱۳۹۴). **رابطه سبک دلبستگی، طرحواره ناسازگار اولیه، بهزیستی هیجانی با صمیمیت زناشویی در زوجین سالمند شهر اصفهان**. پایان نامه کارشناسی ارشد رشته روان شناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان).
- گلریز، سوده (۱۳۹۵). **مراقبت های سلامت روان، پاملا اسمیت**. پایان نامه کارشناسی ارشد رشته زبان انگلیسی گرایش مترجمی زبان، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان).
- لوک، ریچارد (۱۳۹۳). **مدیریت زمان (ارتقای عملکرد و اثربخشی فردی)**. ترجمه مؤسسه توسعه آموزشی پژوهشی سینا. تهران: نشر اتحاد.
- مرتضوی، سیده صالحه. افتخار اردبیلی، حسن. اسحاقی، سید رضا. درعلی، رضا. شاه سیاه، مرضیه. بطلانی، سعیده (۱۳۹۰). **تأثیر فعالیت بدنی منظم بر سلامت روان سالمندان شهر کرد**. **مجله دانشکده پزشکی اصفهان**. سال بیست و نهم، شماره ۱۶۱، هفته اول دی ماه ۱۳۹۰.
- یاوریان، رویا. نیک اختر، مریم (۱۳۹۰). **بررسی اثرات تمرینات هوازی بر میزان سلامت روان زنان شهر ارومیه در سال ۱۳۸۷**. **دوماهنامه دانشکده پرستاری و مامایی ارومیه**، دوره نهم، شماره اول، فروردین و اردیبهشت ۱۳۹۰: ۵۲-۴۹.

### ب) منابع لاتین

- Asztalos, M. De Bourdeaudhuij, I. & Cardon, G. (2010). The relationship between physical activity and mental health varies across activity intensity levels and dimensions of mental health among women and men. *Public Health Nutrition*, 13(8), 1207-1214.

- Bouaziz, W. Schmitt, E. Vogel, T. et al. (2019), Effects of a short-term Interval Aerobic Training Programme with active Recovery bouts (IATP-R) on cognitive and mental health, functional performance and quality of life: A randomised controlled trial in sedentary seniors. *Int J Clin Pract.*;73:e13219. <https://doi.org/10.1111/ijcp.13219>.
- Darawad, M.W. Nawafleh, H . Maharmeh, M. Hamdan-Mansour, A.M. and Azzeghaiby, S.N. (2015). The Relationship between Time Pressure and Burnout Syndrome: A Cross-Sectional Survey among Jordanian Nurses. *Health*, 7, 14-22.
- Gerber, M. Kalak, N. Lemola, S. Clough, P.J. Pühse, U. Elliot, C. et al.(2012). Adolescents' exercise and physical activity are associated with mental toughness. *Mental Health and Physical Activity*. 5(1), 35-42.
- Henthorne, Evan. Schroeder, Ken. Voss, Alana. Lippert, Matt. Williams, Ken. Jenkins, Ben. Seefeldt, Lyssa. (2019). Central Wisconsin Agricultural Extension Report. April 2019. volume 22. Issue 2.
- Lindwall, M . Gerber, M . Jonsdottir, I. H. Börjesson, M. & Ahlborg, G. J. (2014). The relationships of change in physical activity with change in depression, anxiety and burnout: a longitudinal study of Swedish healthcare workers. *Health Psychology*, 33(11), 130-139.
- Melissa, L. Grim, B.S. (2002). Construct Validation of a Physical Activity Intervention to Increase Self-Regulation for Physical Activity In Adolescents. Master's thesis, Ohio State University, USA.
- Stephens, Thomas.(1988). Physical activity and mental health in the United States and Canada: Evidence from four population. *scindirect, Elsevier, Preventive Medicine*, Volume 17, Issue 1, January 1988, Pages 35-47. [https://doi.org/10.1016/0091-7435\(88\)90070-9](https://doi.org/10.1016/0091-7435(88)90070-9).
- Stewart, Kerry J. EdD; Turner, Katherine L. MS; Bacher, Anita C. MSN, MPH; DeRegis, James R. MS; Sung, Jidong MD; Tayback, Matthew ScD; Ouyang, Pamela MD Are Fitness, Activity, and Fatness Associated With Health-related Quality of Life and Mood in Older Persons?, *Journal of Cardiopulmonary Rehabilitation*: March 2003 , Volume 23 , Issue 2 , p 115-121.
- Straub OS.(2002). *Health Psychology*. New York: Worth Publisher .