

رسالة محمد



دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی

پایان نامه دوره کارشناسی ارشد در رشته مدیریت ورزشی

موضوع:

رابطه بین اوقات فراغت ورزشی با شادکامی معلمان مقطع متوسطه

آموزش و پرورش شهرستان شاهرود

استاد راهنما

دکتر سید عماد حسینی

استاد مشاور

دکتر مهدی محمدی نژاد

دانشجو

سمیرا کرده کار

دی ماه ۱۳۹۰

## سپاسگزاری

سپاس خدای را، که نومید نیستم از رحمت او، تهیدست نیستم از نعمت او، و نه مایوس از مغفرت او، و سر نیچیده از عبادت او، خدایی که رحمت او پیوسته است و نعمت او ناگسسته.

با سپاس فراوان از زحمات استاد گرانقدر و فرزانه جناب آقای دکتر سید عماد حسینی که با نکته‌های دلاویز و گفته‌های بلند، صحیفه‌های سخن را علم‌پرور نمود و همواره راهنما و راه‌گشای من در اتمام و اکمال پایان‌نامه بوده است.

با تشکر و قدردانی فراوان از زحمات انجام شده توسط استاد بزرگوار جناب آقای دکتر مهدی محمدی - نژاد که بدون یاری ایشان انجام این مهم مقدور نبود.

و سپاس فراوان از تمامی دوستان و همکاران که صمیمانه مرا در انجام طرح یاری نمودند.

### تقدیم به:

پدر و مادر مهربانم، آنان که راستی قامت در شکستگی قامتشان تجلی یافت، باشد که قدردانی ناچیزی از محبت بی کرانشان گردد.

و

### تقدیم به:

همسرم که اگر موفقیتی دارم از وجود ایشان است.

## چکیده

هدف از انجام پژوهش، بررسی ارتباط بین اوقات فراغت ورزشی و شادکامی در معلمان مقطع متوسطه آموزش و پرورش شهرستان شاهرود بود که به روش توصیفی و شکل میدانی اجرا شد. جامعه تحقیق شامل تمامی معلمان مقطع متوسطه آموزش و پرورش شهرستان شاهرود (۶۳۲) و نمونه تحقیق شامل ۲۴۲ نفر بودند. برای جمع آوری داده‌ها از دو پرسشنامه اوقات فراغت و فعالیت‌های ورزشی و پرسشنامه شادکامی آکسفورد استفاده شد که روایی آن‌ها به تایید ۱۳ و ۱۰ نفر از اعضای هیئت علمی رشته مدیریت رسیده است، همچنین پایایی پرسشنامه آکسفورد ۰/۹۸ محاسبه گردید. یافته‌ها با آزمون کولموگروف-اسمیرنف و اسپیرمن و با استفاده از نرم‌افزار (SPSS(19)، در سطح معناداری  $p \leq 0/05$  تجزیه و تحلیل شدند و نشان دادند بین اوقات فراغت ورزشی و شادکامی معلمان مقطع متوسطه آموزش و پرورش شهرستان شاهرود رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. همچنین بین اوقات فراغت ورزشی و ابعاد شادکامی که عبارتند از رضایت از زندگی، حرمت خود، بهزیستی ذهنی، رضایت خاطر و خلق مثبت معلمان مقطع متوسطه آموزش و پرورش شهرستان شاهرود رابطه معناداری وجود داشت. نتایج تحقیق نشان دادند که فعالیت‌های ورزشی اوقات فراغت باعث شادکامی معلمان می‌شود و این امر در نهایت موجب بهره‌وری بیشتر معلمان و ارتقای شغلی آنان و همچنین جلوگیری از فرسودگی شغلی آنان می‌شود.

## کلید واژه‌های فارسی:

اوقات فراغت ورزشی، شادکامی، معلمان، شاهرود.

## فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱.....	فصل اول
۲.....	۱-۱- مقدمه
۴.....	۱-۲- بیان مسئله
۵.....	۱-۳- اهمیت و ضرورت تحقیق
۷.....	۱-۴- اهداف این پژوهش
۷.....	۱-۴-۱- هدف اصلی
۷.....	۱-۴-۲- اهداف جانبی
۷.....	۱-۵- فرضیات پژوهش
۷.....	۱-۵-۱- فرضیه اصلی
۷.....	۱-۵-۲- فرضیه‌های فرعی
۸.....	۱-۶- محدوده تحقیق
۸.....	۱-۶-۱- محدودیت‌های تحقیق
۸.....	۱-۷- تعریف واژه‌ها و اصطلاحات
۸.....	۱-۷-۱- واژه‌های نظری
۹.....	۱-۷-۲- واژه‌های عملیاتی
۱۰.....	فصل دوم
۱۱.....	۲-۱- مقدمه
۱۲.....	۲-۲- تعریف اوقات فراغت
۱۴.....	۲-۳- انواع اوقات فراغت
۱۴.....	۲-۴- تاریخچه اوقات فراغت
۱۴.....	۲-۴-۱- ویژگی‌های اوقات فراغت در دوران قدیم
۱۵.....	۲-۴-۲- ویژگی‌های اوقات فراغت در جهان معاصر
۱۶.....	۲-۵- ویژگی‌های اوقات فراغت
۱۷.....	۲-۶- فایده‌های اوقات فراغت
۱۸.....	۲-۷- کارکردهای اوقات فراغت

- ۲-۸- نظریه‌های اوقات فراغت ..... ۲۰
- ۲-۸-۱- کنش (عمل): اوقات فراغت به عنوان آزادی ..... ۲۰
- ۲-۸-۲- ساختار: اوقات فراغت به عنوان ابزار (کنترل) ..... ۲۰
- ۲-۸-۳- فراغت به عنوان هدف فعالیت انسانی ..... ۲۱
- ۲-۸-۴- فراغت به عنوان آرامش، بازسازی و گسترش خود ..... ۲۱
- ۲-۸-۵- نظریه تکاملی (تئوری تحول) ..... ۲۱
- ۲-۹- شیوه‌های گذران اوقات فراغت ..... ۲۲
- ۲-۱۰- فعالیت بدنی چیست؟ ..... ۲۳
- ۲-۱۱- فواید فعالیت بدنی ..... ۲۴
- ۲-۱۱-۱- فواید فیزیکی فعالیت بدنی ..... ۲۴
- ۲-۱۱-۲- فواید روانی فعالیت بدنی ..... ۲۵
- ۲-۱۲- شادکامی چیست؟ ..... ۲۶
- ۲-۱۳- سطوح شادکامی ..... ۲۹
- ۲-۱۴- نظریه‌های نشاط و شادکامی ..... ۳۰
- ۲-۱۴-۱- نظریه امید ..... ۳۰
- ۲-۱۴-۲- نظریه لذت‌گرایی ..... ۳۰
- ۲-۱۴-۳- نظریه دستیابی به ارزش‌ها ..... ۳۰
- ۲-۱۴-۴- نظریه نشاط و خوشبختی واقعی ..... ۳۰
- ۲-۱۴-۵- نظریه بسط و ساخت (شادکامی، خلاقیت و باروری) ..... ۳۱
- ۲-۱۴-۶- نظریه برابری ..... ۳۱
- ۲-۱۴-۷- نظریه محرومیت نسبی ..... ۳۱
- ۲-۱۵- عوامل موثر بر شادکامی ..... ۳۱
- ۲-۱۶- اثرات احساسات مثبت و شادکامی ..... ۳۵
- ۲-۱۷- ویژگی‌های افراد شاد ..... ۳۵
- ۲-۱۸- نقش فعالیت‌های اوقات فراغت روی شادکامی ..... ۳۷
- ۲-۱۹- نقش ورزش و فعالیت بدنی روی شادکامی ..... ۳۸
- ۲-۲۰- فرسودگی شغلی چیست؟ ..... ۴۰
- ۲-۲۱- اهمیت سلامت روان و شادکامی در معلمان ..... ۴۱
- ۲-۲۲- چرا باید در معلمان شادکامی ایجاد کرد؟ ..... ۴۳

۴۳	۲۳-۲- پیشینه تحقیق
۴۴	۲۳-۲-۱- تحقیقات انجام شده داخلی
۴۵	۲۳-۲-۲- تحقیقات خارج از کشور
۵۰	۲۴-۲- نتیجه‌گیری
۵۲	فصل سوم
۵۳	۳-۱- مقدمه
۵۳	۳-۲- روش تحقیق
۵۳	۳-۳- جامعه آماری
۵۳	۳-۴- نمونه آماری
۵۳	۳-۵- ابزار جمع‌آوری اطلاعات
۵۳	۳-۵-۱- پرسشنامه اوقات فراغت
۵۳	۳-۵-۲- پرسشنامه شادکامی آکسفورد
۵۴	۳-۶- روایی و پایایی پرسشنامه
۵۵	۳-۷- روش اجرای تحقیق
۵۵	۳-۸- روش آماری مورد استفاده
۵۵	۳-۹- ملاحظات اخلاقی
۵۶	فصل چهارم
۵۷	۴-۱- مقدمه
۵۷	۴-۲- توصیف یافته‌های تحقیق
۵۷	۴-۲-۱- توصیف ویژگی‌های جمعیت شناختی
۶۰	۴-۲-۲- توصیف یافته‌های مربوط به سوالات پرسشنامه
۶۰	۴-۲-۲-۱- توصیف سوالات پرسشنامه مربوط به اوقات فراغت و فعالیت‌های غیرورزشی
۶۸	۴-۲-۲-۲- توصیف سوالات پرسشنامه مربوط به اوقات فراغت و فعالیت‌های ورزشی
۷۵	۴-۲-۲-۳- توصیف سوالات پرسشنامه مربوط به شادکامی
۷۷	۴-۳- آزمون فرضیه‌های تحقیق
	۴-۳-۱- بررسی وضعیت طبیعی بودن مولفه‌های تحت مطالعه توسط آزمون
۷۷	کولموگروف-اسمیرنف
۷۸	۴-۳-۲- فرضیه اول
۷۹	۴-۳-۳- فرضیه دوم



۸۰	..... فرضیه سوم	۴-۳-۴
۸۰	..... فرضیه چهارم	۴-۳-۵
۸۱	..... فرضیه پنجم	۴-۳-۶
۸۱	..... فرضیه ششم	۴-۳-۷
۸۲	..... زیر فرض‌های پژوهش	۴-۴
۸۲	..... زیر فرض اول	۴-۴-۱
۸۲	..... زیر فرض دوم	۴-۴-۲
۸۴	..... فصل پنجم	
۸۵	..... مقدمه	۵-۱
۸۵	..... خلاصه تحقیق	۵-۲
۸۶	..... یافته‌های حاصل از تحقیق	۵-۳
۸۶	..... توصیف یافته‌های پرسشنامه اوقات فراغت و فعالیت‌های ورزشی	۵-۳-۱
۸۷	..... توصیف سوالات پرسشنامه شادکامی	۵-۳-۲
۸۷	..... بحث و نتیجه‌گیری	۵-۴
۸۷	..... نتایج فرض اول	
۸۹	..... نتایج فرض دوم	
۸۹	..... نتایج فرض سوم	
۹۰	..... نتایج فرض چهارم	
۹۰	..... نتایج فرض پنجم	
۹۱	..... نتایج فرض ششم	
۹۱	..... سایر نتایج حاصل از تحقیق	۵-۵
۹۲	..... پیشنهادات برگرفته از تحقیق	۵-۶
۹۲	..... پیشنهادات برای تحقیقات آینده	۵-۶-۱
۹۳	..... منابع	
۱۰۴	..... پیوست‌ها و ضمائم	

## فهرست جداول

عنوان	صفحه
جدول ۱-۲- خلاصه و جمع بندی	۴۷
جدول ۱-۳- سوالات مرتبط با ابعاد شادکامی در پرسشنامه	۵۴
جدول ۱-۴- ویژگی‌های جمعیت شناختی آزمودنی‌ها	۵۸
جدول ۲-۴- توزیع و درصد فراوانی گروه‌های سنی و سابقه کاری آزمودنی‌ها	۵۹
جدول ۳-۴- توزیع و درصد فراوانی بیماری که موجب عدم شرکت در فعالیت بدنی گردد	۶۰
جدول ۴-۴- توصیف سوال در شبانه‌روز چند ساعت اوقات فراغت دارید؟	۶۱
جدول ۵-۴- توصیف سوال اوقات فراغت شما معمولاً چه موقع از شبانه‌روز است؟	۶۱
جدول ۶-۴- توصیف سوال در حال حاضر بیشترین ساعات فراغت شما در کجا می‌گذرد؟	۶۱
جدول ۷-۴- توصیف سوال چند ساعت در روز کار می‌کنید؟	۶۲
جدول ۸-۴- توصیف سوال مهمترین فعالیت فراغتی شما در اوقات فراغت چیست؟	۶۲
جدول ۹-۴- توصیف سوال اگر همه نوع امکانات فراغتی و تفریحی در اختیار داشته باشید، مایلید در اوقات فراغت به کدامیک بپردازید؟	۶۳
جدول ۱۰-۴- توصیف سوال در شبانه‌روز چند ساعت تلویزیون تماشا می‌کنید؟	۶۴
جدول ۱۱-۴- توصیف سوال بیننده چه برنامه‌هایی از تلویزیون هستید؟	۶۴
جدول ۱۲-۴- توصیف سوال چه مقدار از CD های رسانه استفاده می‌کنید؟	۶۵
جدول ۱۳-۴- توصیف سوال در شبانه‌روز تقریباً چه مدت به رادیو گوش می‌دهید؟	۶۵
جدول ۱۴-۴- توصیف سوال معمولاً شنونده کدامیک از برنامه‌های رادیو هستید؟	۶۵
جدول ۱۵-۴- توصیف سوال چند بار در سال به سینما می‌روید؟	۶۶
جدول ۱۶-۴- توصیف سوال چه نوع برنامه‌هایی را در سینما بیشتر تماشا می‌کنید؟	۶۶
جدول ۱۷-۴- توصیف سوال کدامیک از فعالیت‌های هنری زیر پرکننده بخشی از اوقات فراغت شما است؟	۶۷
جدول ۱۸-۴- توصیف سوال در اوقات فراغت خود به کدامیک از فعالیت‌های مذهبی زیر می‌پردازید؟	۶۷
جدول ۱۹-۴- توصیف سوال در هفته چند ساعت مطالعه غیردرسی دارید؟	۶۸
جدول ۲۰-۴- توصیف سوال چه متون غیردرسی را مطالعه می‌کنید؟	۶۸
جدول ۲۱-۴- توصیف سوال میل دارید اوقات فراغت خود را چگونه بگذرانید؟	۶۸

- جدول ۴-۲۲- توصیف سوال اگر ورزش نمی کنید به چه علت است؟ ..... ۶۹
- جدول ۴-۲۳- توصیف سوال اگر ورزش می کنید در چه ساعتی از شبانه روز است؟ ..... ۶۹
- جدول ۴-۲۴- توصیف سوال در طول هفته چند دقیقه ورزش می کنید؟ ..... ۷۰
- جدول ۴-۲۵- آماره های توصیفی سوال در طول هفته چند دقیقه ورزش می کنید؟ ..... ۷۰
- جدول ۴-۲۶- توصیف سوال چند جلسه در هفته ورزش می کنید؟ ..... ۷۱
- جدول ۴-۲۷- توصیف سوال هر جلسه ورزش شما چقدر طول می کشد؟ ..... ۷۱
- جدول ۴-۲۸- توصیف سوال اگر امکان شرکت در هر نوع رشته ورزشی برای شما فراهم شود، تمایل به شرکت در کدام ورزش ها را دارید؟ ..... ۷۲
- جدول ۴-۲۹- توصیف سوال چه عاملی موجب ورزش کردن شما می شود؟ ..... ۷۳
- جدول ۴-۳۰- توصیف سوال معمولا چه ورزشی انجام می دهید؟ ..... ۷۴
- جدول ۴-۳۱- توصیف سوال معمولا کجا ورزش می کنید؟ ..... ۷۵
- جدول ۴-۳۲- آمار توصیفی پرسشنامه شادکامی و ابعاد آن ..... ۷۶
- جدول ۴-۳۳- نتایج آزمون فرض نرمال بودن مولفه پرسشنامه شادکامی و اوقات فراغت ورزشی توسط آزمون کولموگوروف-اسمیرنوف ..... ۷۷
- جدول ۴-۳۴- ارتباط بین اوقات فراغت ورزشی و شادکامی در معلمان مقطع متوسطه آموزش و پرورش شهرستان شاهرود ..... ۷۸
- جدول ۴-۳۵- ارتباط بین اوقات فراغت ورزشی با ابعاد شادکامی در معلمان مقطع متوسطه آموزش و پرورش شهرستان شاهرود ..... ۷۹
- جدول ۴-۳۶- نتایج آزمون یومن ویتنی برای بررسی تفاوت بین شادکامی معلمان تربیت بدنی و غیر تربیت بدنی ..... ۸۲
- جدول ۴-۳۷- نتایج آزمون یومن ویتنی برای بررسی تفاوت بین ابعاد شادکامی (رضایت از زندگی، حرمت خود، بهزیستی ذهنی، رضایت خاطر، خلق مثبت) معلمان تربیت بدنی و غیر تربیت بدنی ..... ۸۳

فصل اول

طرح تحقیق

## ۱-۱) مقدمه

مطالب و گفته‌های نسبتاً زیادی در مورد رنج و مشکلات انسانی وجود دارد. در این رابطه کتاب‌ها و مقالات زیادی به تجزیه و تحلیل این رنج و دردها پرداخته‌اند (۱).

بیشتر مطالعات روان‌شناسان قرن بیستم بر اختلالاتی نظیر افسردگی، اضطراب و اختلالات عاطفی تمرکز یافته‌اند تا بر هیجانات مثبتی نظیر شادکامی و بهزیستی، بهداشت روانی و رضایت از زندگی. انگیزه مطالعات روان‌شناختی بیشتر آن بوده که بیماری‌های روانی را مورد بحث و گفتگو قرار دهد و پژوهش‌های کمتری را نیز به این مقوله اختصاص داده‌اند. با این وجود در سال‌های اخیر به نظر می‌رسد که مطالعات شادکامی افزایش چشمگیری داشته‌اند (۲).

در طی سال‌های اخیر بررسی تجربی شادکامی توسط روان‌شناسان و جامعه‌شناسان افزایش داشته است و روان‌شناسان علاقه مند به حیطه روان‌شناسی مثبت نگر توجه خود را بر منابع بالقوه احساس‌های مثبت نظیر احساس شادکامی معطوف کرده‌اند (۳).

به طوری که سلیگمن<sup>۱</sup> و همکاران (۱۹۹۹) اظهار می‌دارند که طی دهه ۱۹۸۰، تعداد چکیده‌های مقالات روان‌شناسی در مورد سلامت ذهن، شادکامی و رضایت از زندگی به حدود ۷۸۰ مقاله رسیده است (۴). بنابراین ملاحظه می‌شود که روند توجه محققین به درد و رنج‌های انسانی در حال تغییر در جهت توجه به شادی و رضایت از زندگی است. این توجه باعث شده است که پژوهشگران مختلف ضمن تعریف شادمانی، پژوهش‌هایی را نیز در مورد عوامل موثر و شیوه‌های افزایش آن انجام دهند. محققان سلامت ذهن، به بررسی کامل حیطه سلامت روان‌شناختی پرداخته‌اند. برای مثال محققان به بررسی عواملی پرداختند که هم شخص را از افسرده شدن محافظت می‌کند و هم عواملی که موجب می‌شود تا شخص خوشحال و شادمان شود (۵).

امروزه در کلینیک‌ها نیز نه تنها بر کاهش افسردگی بلکه بر افزایش شادکامی تاکید می‌شود و حتی افزایش شادکامی هدف مهمتری تلقی می‌شود (۶).

پژوهش‌ها در مورد عوامل موثر بر شادمانی در دهه ۱۹۸۰ تا آن جا پیش رفت که کاستا و مک کری<sup>۲</sup>، مدعی کشف ژن شادی شدند. این دو روان‌شناس، شادمانی را به طور عمده به برون‌گرایی و ثبات هیجانی مربوط ساختند و از آن جا که این ویژگی‌های شخصیتی نیز تا حد زیادی مبنای ژنتیکی دارند، ادعای فوق مطرح شد.

این ادعا به پژوهش‌های این حوزه، سرعت بیشتری بخشید و اکنون تعداد زیادی از متغیرهای موثر بر شادمانی کشف شدند (۱).

---

1. Seligman  
2. Kasta & mak cary

هدف از پژوهش‌های مربوط به شادی، بررسی علل شادی و فرآیندهای مولد آن است. برخی از عوامل زمینه‌ساز آن مانند اوقات فراغت، خلق مثبت و حتی عوامل علی نظیر شخصیت نیز تا حدودی قابل تغییرند (۷).

دسترسی فزاینده انسان به فن‌آوری جدید و یافتن راهکارهای ساده‌تر باعث شده است، از حدود ۱۴۰ سال پیش تاکنون، اوقات فراغت وی تا حدود دو برابر در هفته افزایش یابد. از سوی دیگر، آلودگی‌های محیط، پیچیدگی‌های ارتباطات اجتماعی، افزایش عامل‌های فشارزای شغلی و تنگناهای اقتصادی زندگی مدرن، سلامتی جسمی و روحی انسان را آسیب پذیر ساخته‌اند (۸).

مورین پاتن (۲۰۰۷)<sup>۱</sup> بیان می‌کند یکی از فواید فراغت عبارت است از افزایش شادکامی، حق شناسی و آرامش. همه فعالیت‌های فراغتی یکسان نیستند. بازی‌ها، ورزش، سرگرمی‌ها و خواندن یک کتاب جالب، موثرند و شادکامی را افزایش می‌دهند (۹). در اثر فعالیت‌های سالم نه تنها از فرصت‌های بیکاری و در بعضی اوقات بزهکاری کاسته می‌شود بلکه اشاعه فرهنگ عمومی را در پی داشته و نشاط را در جامعه افزایش می‌دهد، چیزی که امروز در بیشتر جوامع به چشم نمی‌خورد (۱۰).

اوقات فراغت یکی از شاخص‌های رفاه اجتماعی است که استفاده درست و مناسب از آن در افزایش بهره‌وری، کارایی و بهداشت روانی افراد بسیار موثر است و اختصاص دادن زمانی برای آن بر کیفیت زندگی می‌افزاید. احساس رضایت درونی و بالارفتن شادکامی، زمانی امکان پذیر 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 (۱۱).

تحقیقات متعددی نشان داده‌اند که پرداختن به تفریحات سالم در اوقات بیکاری، به ویژه فعالیت‌های ورزشی، آثار مثبت فراوانی در سلامتی جسمی و روحی انسان دارد (۱۲).

ورزش و فعالیت‌های ورزشی جزئی از فرهنگ هر ملت است. ترویج ورزش‌های مورد نیاز انسان در طول زندگی که لذت بخش و براساس نیازها و تواناییهای مردم باشد، مورد تاکید است (۱۳).

برخی از تحقیقات اخیر به یک پاسخ اشاره می‌کنند. هم فعالیت بدنی و هم ورزش به عنوان عاملی در ایجاد نشاط شناخته شده‌اند. آزمایشی بر روی نوجوانان آمریکایی و ایتالیایی نشان داد که وقتی آن‌ها مبادرت به شرکت در فعالیت‌های ورزشی می‌کنند، شادتر هستند (۱۴).

افزایش شادی فردی و اجتماعی یکی از اهداف و اولویت‌های بسیاری از سازمان‌ها و موسسات است. در سطح کلان، مسئولین و مدیران ارشد کشورهای مختلف همواره سعی دارند در قوانین و روش‌های اجرایی اداره کشورشان به گونه‌ای عمل شود که به طور مستمر شادی مردم افزایش یابد.

داشتن معلمان شاد و کارآمد از آرمان‌های هر دولتی است. شادی معلمان با بهره‌وری آنان در آموزش، افزایش روحیه دانش‌آموزان، رضایت شغلی و خانوادگی ارتباط دارد (۷).

محمود گودرزی و رسول حمایت‌طلب (۱۳۸۵) در پژوهشی با عنوان مقایسه عوامل مربوط به شادکامی بین ورزشکاران رشته‌های انفرادی و تیمی دانشگاه تهران به نقل از بلومنتال و همکاران<sup>۱</sup> (۱۹۹۵)، سوتر (۱۹۹۸)<sup>۲</sup>، شفارد (۱۹۹۴)<sup>۳</sup>، دومان و ماریلین (۱۹۹۴)<sup>۴</sup>، مک کنویل (۲۰۰۳)<sup>۵</sup>، لئونهارت (۲۰۰۲)<sup>۶</sup>، بروسنان (۲۰۰۴)<sup>۷</sup> بیان کردند: که تمرینات بدنی اثر مثبتی بر سلامت روانی و میزان شادکامی افراد شرکت کننده دارد و باعث کاهش اضطراب، افسردگی و استرس می‌شود (۱۵).

## ۱-۲) بیان مسئله

در جهان امروز توانمندی، قدرت اقتصادی و رفاه هر کشوری در گرو استفاده بهینه از امکانات، منابع و نیروی انسانی آن کشور است. در این راستا هرچه نیروی کار شایسته‌تر و کارآمدتر باشد پیشرفت و توفیق آن کشور در عرصه‌های گوناگون اقتصادی و اجتماعی بیشتر خواهد بود. بدون شک در عرصه رقابت‌های اقتصادی کارآمد بودن فرد، موسسه یا یک کشور در برابر رقبا در صورتی امکان پذیر است که بتوان کار یا فعالیتی مشخص را با کیفیت برتر، سرعت بیشتر و کوشش کمتر انجام داد. از این رو، سرعت و مهارت از عوامل سازنده کارآمدی به شمار می‌آیند (۱۶).

در دهه‌های اخیر توجه به استرس‌های شغلی و مطالعه روی این مقوله گسترش زیادی یافته است. زیرا همه افراد درجاتی از فشار عصبی یا استرس را در محیط کار احساس می‌کنند و این واقعیت، امری ملموس و انکارناپذیر در سازمان‌های مدرن امروزی است. یکی از نتایج استرس‌های طولانی مدت در محیط کار، تنیدگی شغلی است (۱۷).

همچنین در تحقیقات بیان شده است، بیکاری و نبودن تفریح و تنوع، کارکنان را از نظر سلامتی جسمی و روحی، همچنین شادابی و نشاط در محیط کار آسیب پذیر می‌سازد و تنیدگی شغلی را در آن‌ها سرعت می‌بخشد (۹). موضوع تحلیل قوای کارکنان یا تنیدگی شغلی در حال حاضر یک مشکل شایع در مشاغل خدماتی است، به طوری که طبق آمار موجود از هر هفت نفر شاغل در پایان روز، یک نفر دچار تحلیل می‌شود. از آنجا که تنیدگی شغلی در کارکنان باعث کاهش بازده کاری، افزایش غیبت از کار، افزایش هزینه‌های بهداشتی و جابجایی پرسنل، تغییرات رفتاری و فیزیکی و کاهش کیفیت خدمات ارائه شده به مراجعان و به دنبال آن نارضایتی از خدمت می‌شود، شناخت و پیشگیری از تنیدگی شغلی در ارتقا بهداشت روانی افراد و ارتقا سطح کیفیت خدمات ارائه شده، نقش به‌سزایی خواهد داشت (۱۸).

فرسودگی شغلی یکی از مشکلات مهم و اساسی آموزش و پرورش فعلی جهان است که این فرسودگی دارای نشانه‌های جسمانی، روان‌شناختی، اجتماعی و سازمانی است که شناخت اوضاع و احوال و شرایط

- 
1. Blumental & et al
  2. Suter
  3. Shefard
  4. Duman & Mariline
  5. Mc convill
  6. Leonhardt
  7. Brosnuhan

حاکم بر معلمان و مدیران می‌تواند این موضوع را تشدید کند. عواملی چون تعارض و ابهام نقش، شرایط نامطلوب کاری، مشکلات فیزیکی، مالی، سازمانی و رفتاری دانش‌آموزان در فرسودگی شغلی تاثیر فراوان دارند که اگر این مشکلات در سطح آموزش و پرورش برطرف گردد فرسودگی شغلی به رضایت شغلی تبدیل خواهد شد (۱۹).

تردیدی نیست که وجود علائم فرسودگی شغلی در معلمان از میزان کارآمدی و میزان رضایتمندی شغلی آنان می‌کاهد و این نقطه آغاز بی‌انگیزگی معلم در توجه به دانش‌آموزان و انجام بهینه و مناسب وظیفه خطیر خویش است. تلاش برای کاستن از سطح فرسودگی شغلی معلمان وظیفه عمده مسئولان نظام آموزشی کشور است (۲۰).

یکی از راه‌های درمان فرسودگی شغلی این است که معلمان برای بهبود وضعیت بدنی خود از برنامه‌های متنوع استفاده کنند مثلاً اوقات خاصی را به ورزش اختصاص دهند (۱۹).

در این زمینه محققانی چون آرنه<sup>۱</sup> و کرسپو<sup>۲</sup>، پرداختن به فعالیت‌های شاد ورزشی را برای تقویت روحیه و بهبود خلق و خوی کارکنان موثر دانسته‌اند. در حقیقت گذران اوقات فراغت با انجام فعالیت‌های ورزشی از متداول‌ترین روش‌های موجود در جهان است. تحقیقات متعددی ارتباط همبستگی بین سطح آمادگی‌های عمومی بدنی با سلامت روانی، سلامتی جسمانی، تنیدگی شغلی و عامل‌های تشدیدکننده آن‌ها را بدست آورده‌اند (۱۲).

فرسودگی شغلی بین کسانی که در مشاغل خدمات انسانی نظیر آموزش و پرورش مشغول به‌کارند، بسیار شایع است. فرسودگی شغلی آنان نشانه‌ی خستگی مفرط عاطفی به دنبال سال‌ها درگیری و تعهد نسبت به کار و مردم است که با کاهش در شور و شوق، آرمان‌گرایی و رضایت شغلی مشخص می‌گردد (۱۹). همچنین خدمت در آموزش و پرورش همانند سایر محیط‌های کاری، دارای یکنواختی‌ها، فشارهای شغلی و سختی‌های ویژه خود است، معلمان نیز برای مقابله با تنیدگی شغلی و خستگی‌های جسمانی و روانی باید شادابی و توانایی‌های روحی و جسمی خود را حفظ کنند، زیرا ضامن اثربخشی آن‌ها در کار خواهد شد. بنابراین در این تحقیق می‌خواهیم بررسی کنیم آیا بین گذران اوقات فراغت ورزشی و شادکامی معلمان مقطع متوسطه آموزش و پرورش شهرستان شاهرود رابطه وجود دارد؟

### ۱-۳) اهمیت و ضرورت تحقیق

طبق یک مطالعه بین‌المللی که توسط سازمان ملی ارزش‌ها در بین ۹۵ کشور جهان از سال ۱۹۹۵ تا ۲۰۰۵ انجام شده است، ایران از نظر شادی و نشاط در رتبه ۵۱ قرار دارد و این درحالی است که کشور ما با جمعیتی بالغ بر ۷۰ میلیون که بخش زیادی از آن را قشر جوان تشکیل می‌دهند، باید رتبه‌ای بسیار بالاتر از ۵۱ را دارا باشد چرا که قشر جوان در هر کشور نشان از پویایی، حرکت و نشاط است (۲۱). از آنجایی که مسئولیت تربیت و هدایت جوانان و آینده‌سازان برعهده آموزش و پرورش است، معلمان گرانقدر در این میان نقش عمده‌ای برعهده دارند. آنان با تربیت افراد متخصص و متعهد موجبات رشد و

1. Arnet  
2. Crespo



بالندگی فرد و جامعه را فراهم می‌سازند تا زمینه‌های دستیابی به اهداف کلان دولت‌ها و نظام‌های اجتماعی فراهم گردد. توجه به رسالت و نقش مهم و موثر معلمان در رشد ابعاد شخصیتی دانش‌آموزان و تربیت نیروی انسانی کارآمد و خلاق که مسئولان و مدیران آینده جامعه هستند، می‌تواند علاوه بر توسعه و پیشرفت جامعه در زمینه‌های مختلف اقتصادی، علمی، فرهنگی و سیاسی موجب تضمین آینده‌ی درخشان و تابان آن جامعه گردند (۱۹).

معلمان بر اثر کار شدید و مشکلاتی که در روابط بین فردی در مدرسه با مدیر و دیگر همکاران پیدا می‌کنند و همچنین انرژی اضافی‌ای که برای کنترل رفتارهای نابهنجار دانش‌آموزان صرف می‌کنند، دائماً در حالت تنش به سر می‌برند، مگر اینکه روش‌های عقلانی و موثر مقابله‌ای داشته و بتوانند فشارهای محیطی را تحت کنترل درآورند (۲۲).

یکی از عوامل مهم برای کنترل این فشارها، شیوه‌ای است که افراد برای کنار آمدن با فشار روانی ناشی از کار زیاد به کار می‌گیرند (۱۶). با مطرح شدن روزافزون اهمیت شادی در امر سلامتی روان و خوشبختی و همچنین تاثیر آن در تقویت قوای روانی انسان برای مقابله با پیچیدگی‌ها و مشکلات دنیای امروز، توجه و نظر محققان، اندیشمندان و حتی عوام نسبت به آن تغییر نموده است (۲۳).

امروزه در نتیجه افزایش میزان اوقات فراغت در زندگی افراد، نوعی اخلاق تفریح بروز نموده است. فعالیت‌های فراغتی می‌تواند با رفع خستگی، صدمات جسمی و روانی ناشی از هیجانات مداوم کار و انجام وظایف اجتماعی را جبران نمایند و با تفریح، انسان را از کسالت ناشی از یکنواختی کار روزمره رهایی دهند و فرصتی برای پرورش استعدادهای ذهنی و روانی، جسمی و عاطفی فراهم سازند (۲۴).

تحقیقات بیشماری درباره شیوه‌های کاهش فشار روانی به کمک ورزش صورت گرفته که اکثر آن‌ها نشان می‌دهند ورزش و فعالیت بدنی می‌تواند موجب کاهش فشارهای روانی شود. مفلحی و هم‌کار (۱۳۸۶) رابطه معنی داری را بین افزایش فعالیت بدنی اعضای هیئت علمی و کاهش تحلیل رفتگی آن‌ها مشاهده کردند (۱۷).

با ورود به هزاره سوم انتظارات جامعه از دستگاه تعلیم و تربیت به گونه‌ای روزافزون افزایش می‌یابد. در عصر حاضر فراگیران اکثر اوقات خود را به بعد از محیط خانواده در محیط‌های آموزشی سپری می‌کنند. لذا نظام آموزشی فقط مسئولیت تدریس و انتقال مواد آموزشی و انباشتن اطلاعات در ذهن فراگیران را بر عهده ندارد بلکه نظام آموزشی باید محیطی را برای فراگیران فراهم سازد که بتوانند از نظر عاطفی، اجتماعی و جسمانی رشد شایسته و درخور داشته باشند (۲۵).

از آنجایی که مدیران هر سیستم موظفند که فشارهای وارد بر افراد در سازمان خود را کم کنند، در نتیجه با این تحقیق و بررسی و ارتباط فعالیت‌های ورزشی اوقات فراغت در شادکامی معلمان، و با توجه به فوایدی که ورزش و شادکامی روی کاهش فشارهای شغلی کارمندان دارند، می‌توانند برنامه‌ریزی‌های بهتری برای اوقات فراغت ورزشی معلمان خود کنند و با این روش باعث افزایش شادکامی معلمان خود شده و در نتیجه از فشارهای روانی وارد بر آنان در محیط کار بکاهند.

## ۱-۴) اهداف این پژوهش:

### ۱-۴-۱) هدف اصلی:

تعیین ارتباط بین اوقات فراغت ورزشی با شادکامی معلمان مقطع متوسطه آموزش و پرورش شهرستان شاهرود.

### ۱-۴-۲) اهداف جانبی:

۱. تعیین میزان ارتباط بین اوقات فراغت ورزشی و رضایت از زندگی در معلمان مقطع متوسطه آموزش و پرورش شهرستان شاهرود.
۲. تعیین میزان ارتباط بین اوقات فراغت ورزشی و حرمت خود در معلمان مقطع متوسطه آموزش و پرورش شهرستان شاهرود.
۳. تعیین میزان ارتباط بین اوقات فراغت ورزشی و بهزیستی ذهنی در معلمان مقطع متوسطه آموزش و پرورش شهرستان شاهرود.
۴. تعیین میزان ارتباط بین اوقات فراغت ورزشی و رضایت خاطر در معلمان مقطع متوسطه آموزش و پرورش شهرستان شاهرود.
۵. تعیین میزان ارتباط بین اوقات فراغت ورزشی و خلق مثبت در معلمان مقطع متوسطه آموزش و پرورش شهرستان شاهرود.

## ۱-۵) فرضیات پژوهش:

### ۱-۵-۱) فرضیه اصلی

بین اوقات فراغت ورزشی و شادکامی معلمان مقطع متوسطه آموزش و پرورش شهرستان شاهرود رابطه وجود دارد.

### ۱-۵-۲) فرضیه‌های فرعی

۱. بین اوقات فراغت ورزشی و رضایت از زندگی در معلمان مقطع متوسطه آموزش و پرورش شهرستان شاهرود رابطه وجود دارد.
۲. بین اوقات فراغت ورزشی و حرمت خود در معلمان مقطع متوسطه آموزش و پرورش شهرستان شاهرود رابطه وجود دارد.
۳. بین اوقات فراغت ورزشی و بهزیستی ذهنی در معلمان مقطع متوسطه آموزش و پرورش شهرستان شاهرود رابطه وجود دارد.
۴. بین اوقات فراغت ورزشی و رضایت خاطر در معلمان مقطع متوسطه آموزش و پرورش شهرستان شاهرود رابطه وجود دارد.

۵. بین اوقات فراغت ورزشی و خلق مثبت در معلمان مقطع متوسطه آموزش و پرورش شهرستان شاهرود رابطه وجود دارد.

### ۱-۶) محدوده تحقیق:

- پژوهش در نیمسال دوم سال تحصیلی ۸۹-۸۸ انجام شده است.
- پرسشنامه‌ها بین معلمان مرد و زن دبیرستان‌های شهرستان شاهرود توزیع و جمع‌آوری شده‌اند.
- پرسشنامه‌ها در محدوده زمانی اردیبهشت تا خردادماه توزیع و جمع‌آوری شده‌اند.

### ۱-۶-۱) محدودیت‌های تحقیق:

- مدیران برخی از دبیرستان‌ها برای توزیع پرسشنامه‌ها همکاری لازم را نداشتند.
- از آنجاییکه محقق بر تکمیل پرسشنامه‌ها در بخش آقایان نظارت مستقیم نداشت و به دلیل اینکه پرسشنامه اوقات فراغت و فعالیت‌های ورزشی، پرسشنامه‌ای محقق ساخته بود در نتیجه احتمال برداشت متفاوت آزمودنی‌ها از سوالات وجود داشت.
- شرایط یکسان برای تمام معلمان هنگام تکمیل پرسشنامه وجود نداشت.
- ادبیات تحقیق کمی در این زمینه وجود داشت.

### ۱-۷) تعریف واژه‌ها و اصطلاحات

#### ۱-۷-۱) واژه‌های نظری:

اوقات فراغت: در فرهنگ جامع انگلیسی- فارسی حییم، واژگان لیژر<sup>۱</sup>، رست<sup>۲</sup>، سولت<sup>۳</sup> و فریدوم<sup>۴</sup> در ترجمه به معنای وقت آزاد از کار یا وظایف دیگر، وقت اضافی و یک رشته از فعالیت‌های اضافی آورده شده است (۲۷).

جلالی فراهانی به نقل از فرهنگ لاروس اوقات فراغت را چنین تعریف می‌کند: سرگرمی‌ها، تفریحات و فعالیت‌هایی که افراد به هنگام آسودگی از کار عادی با شوق و رغبت به آن‌ها می‌پردازند (۲۶).

شادکامی: عبارت است از بودن در حالت خوشحالی و سرور و دیگر هیجانات مثبت، راضی بودن از زندگی خود و فقدان افسردگی، اضطراب و سایر هیجانات منفی (۲۷).

رضایت از زندگی: به عنوان سطحی از آگاهی فردی و یا به عبارت بهتر، ارزیابی شناختی از کیفیت زندگی تعریف شده که ممکن است یک ارزیابی کلی و جامع را به همان خوبی یک ارزیابی در حوزه‌های اختصاصی زندگی (خانواده، خود، ...) منعکس نماید (۲۸).

حرمت خود: هسته مرکزی جنبه‌های روان‌شناختی آدمی است که او را از اضطراب محافظت و نسبت به آسیب‌پذیری و فناپذیریش، آگاه می‌گرداند. نقش محوری حرمت خود، در محافظت فرد از اضطراب در

---

1. Leisure  
2. Rest  
3. Svelte  
4. Freedom

تعامل‌های اولیه فرد با والدین و سایر عوامل اجتماعی شدن (نظیر مدرسه، دوستان و اجتماع) ریشه دارد (۲۹).

بهزیستی ذهنی (فاعلی)<sup>۱</sup>: به صورت چند وجهی مفهوم سازی شده است و دارای دو مولفه شناختی و عاطفی است. مولفه شناختی آن رضایتمندی از زندگی نام دارد. این مولفه ارزیابی و داوری کلی شخص از کیفیت زندگی را در بر می‌گیرد. مولفه عاطفی شامل عاطفه مثبت، نشان دهنده خوشایند بودن، داشتن شور و نشاط، آرامش، آسودگی خاطر و امید به زندگی است. عاطفه منفی نیز با بیقراری، غمگینی، دلمشغولی، احساس عصبانیت و احساس بی‌ارزشی و ناامیدی تجلی می‌یابد. بنابراین افراد دارای بهزیستی ذهنی با حس رضایتمندی از زندگی، عاطفه مثبت بالا و عاطفه منفی پایین شناسایی می‌شوند (۳۰).  
خلق مثبت: افکار مثبت و عزت نفس را تسهیل می‌کند که ما را برای رفتار مثبت آماده می‌سازد (۳۱).  
خلق مثبت، تفکر خلاقانه را گسترش می‌دهد و جامعیت اندیشیدن را سبب می‌شود (۳۲).

### ۱-۷-۲) واژه‌های عملیاتی:

معلمان: کلیه کسانی که در سال تحصیلی ۸۸-۸۹ به عنوان دبیر در دبیرستان‌های آموزش و پرورش شهرستان شاهرود مشغول به کارند.  
اوقات فراغت ورزشی: فعالیت‌های ورزشی که فرد در زمان فراغت انجام می‌دهد.

---

<sup>۱</sup> - در بعضی از منابع بهزیستی فاعلی نیز مشاهده شده است.