

# اندیشه‌های نوین در ورزش تربیتی

دوره ۱، شماره ۱، بهار ۱۴۰۲

## نقش اوقات فراغت مبتنی بر فعالیت ورزشی در بهره‌وری معلمان آموزش و پرورش

### شهر شیراز

مازیار حاتمی<sup>۱\*</sup>، افسانه روحانی<sup>۲</sup>

۱- دکترای مدیریت ورزشی، گروه تربیت بدنی واحد شاهرود، دانشگاه آزاد اسلامی، شاهرود، ایران

۲- دکترای مدیریت ورزشی، گروه تربیت بدنی واحد شاهرود، دانشگاه آزاد اسلامی، شاهرود، ایران (afsaneh.rohany@gmail.com)

#### چکیده

این پژوهش با هدف بررسی نقش اوقات فراغت مبتنی بر فعالیت بدنی در بهره‌وری معلمان آموزش و پرورش شهر شیراز انجام یافته است. روش پژوهش علی مقایسه‌ای می‌باشد. جامعه آماری شامل کلیه معلمان زن و مرد در سال ۱۴۰۰ است که تعداد آن‌ها در مجموع ۲۴۰۰ نفر (۱۱۳۰ زن و ۱۲۷۰ مرد) بود. نمونه پژوهش به تعداد ۲۹۰ نفر (۷۷ زن و ۲۱۳ مرد) با روش نمونه‌گیری طبقه‌ای تصادفی و بر اساس جدول کرجسی و مورگان انتخاب شدند. ابزار گردآوری اطلاعات پرسشنامه بهره‌وری جاهد (۱۳۸۵) و مقیاس فعالیت ورزشی مارکوس و همکاران (۱۹۹۲) بود. بعد از تحلیل آماری داده‌ها با استفاده از تحلیل واریانس یک طرفه و چند متغیری نتایج نشان داد: اوقات فراغت مبتنی بر فعالیت بدنی مستمر بر بهبود بهره‌وری معلمان تأثیر دارد، به طوری که اوقات فراغت مبتنی بر فعالیت بدنی ۲۱ درصد از توان، ۱۱ درصد انگیزش و ۱۳ درصد مشارکت معلمان آموزش و پرورش شهر شیراز را تحت تأثیر قرار می‌دهد. برای بهبود بهره‌وری معلمان آموزش و پرورش شهر شیراز، توصیه می‌شود که مدارس و ارگان‌های آموزشی به نقش سازنده فعالیت‌های ورزشی در اوقات فراغت معلمان توجه داشته و تسهیلات لازم جهت انجام این نوع فعالیت‌ها را فراهم آورند. برنامه‌های ترویجی، اطلاع‌رسانی در مورد مزایای فعالیت‌های ورزشی، فراهم کردن تجهیزات و مکان‌های ورزشی و تسهیل در برنامه‌ریزی اوقات فراغت می‌توانند معلمان را به اشتراک‌گذاری در این فعالیت‌ها ترغیب کنند و در نتیجه بهره‌وری آن‌ها را افزایش دهند. این اقدامات می‌توانند بهبود توان، انگیزه و مشارکت معلمان را تقویت کرده و در نهایت این اقدامات می‌توانند به کیفیت آموزش و پرورش منجر شوند.

#### اطلاعات مقاله

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۰۲/۰۶

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۰۸/۰۷

شماره صفحات: ۱۹-۳۰

#### واژگان کلیدی:

اوقات فراغت، فعالیت ورزشی، بهره‌وری معلمان، آموزش و پرورش

#### استناد به مقاله:

حاتمی، مازیار و روحانی، افسانه. (۱۴۰۲). نقش اوقات فراغت مبتنی بر فعالیت ورزشی در بهره‌وری معلمان آموزش و پرورش شهر شیراز. *اندیشه‌های نوین در ورزش تربیتی*، ۱(۱)، ۱۹-۳۰.



از دستگاه خود برای اسکن و خواندن مقاله به صورت آنلاین استفاده کنید.

DOI: <https://doi.org/10.22034/NTES.2024.394790.1001>

URL: [https://ntes.imamreza.ac.ir/article\\_190562.html](https://ntes.imamreza.ac.ir/article_190562.html)

## مقدمه

در دهه‌های اخیر، بسیاری از جوامع با سرعت به سمت صنعتی و اقتصادی شدن پیش رفته‌اند و زندگی انسان‌ها به زندگی ماشینی تبدیل شده است. زندگی ماشینی، ابتکار عمل را از انسان گرفته و او را دچار فقر حرکتی کرده که به دنبال خود مشکلات متعدد جسمی، روانی و اجتماعی را پدید آورده است (خزائی و همکاران، ۲۰۲۰). روانشناسان سعی در نهادینه‌سازی اوقات فراغت در میان افراد جهت کسب فواید مورد انتظار دارند (دوس<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۱۸). امروزه توجه به اوقات فراغت و غنی‌سازی آن به‌عنوان یک دغدغه و نگرانی مورد توجه جدی متولیان قرار گرفته است (کیم<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۲۰).

در اکثر کشورهای جهان، برنامه‌ریزی دولت‌ها در جهت بهینه‌سازی و برنامه‌ریزی اوقات فراغت<sup>۳</sup> در جهت ایجاد تحرک و فعالیت ورزشی<sup>۴</sup> افراد جامعه، بالاخص معلمان صورت می‌گیرد. امروزه ورزش و فوق‌برنامه‌های آن به منظور گذراندن ساعات اوقات فراغت و ایجاد لحظات شاد و احساس آرامش و آسودگی بیشتر، مطرح و به‌عنوان راه‌حل بسیاری از مشکلات جسمی و روحی افراد جامعه در نظر گرفته می‌شود. تمرین‌های صحیح و منظم ورزشی به‌عنوان بخش مهمی از وظایف روزانه هر فرد می‌توانند در سلامت و بهداشت جامعه و انجام وظایف و مسئولیت‌های اجتماعی که نیازمند بدنی نیرومند و قوی است، تاثیرگذار باشند و کسانی موفق خواهند بود که از آمادگی جسمانی بهتری برخوردار باشند (رضوی و پسرکلو، ۱۳۹۲).

اوقات فراغت فی‌نفسه شادی‌بخش، خوشحال‌کننده و منشأ لذت است، طعم این لذت را کسانی می‌چشند که دارای اوقات فراغت هستند و افراد پرمشغله از آن محروم‌اند (رضایی، ۲۰۰۶). همچنین اوقات فراغت، جزء آن دسته از فعالیت‌های غیرمرتبط با شغل است که منجر به افزایش کارایی و غنای شغلی شاغلین می‌گردد (کلی<sup>۵</sup> و همکاران، ۲۰۱۹).

با توجه به مدرنیته زندگی افراد به خصوص کارکنان نیاز است تا سبک زندگی این افراد به سمت سبک زندگی فعال سوق پیدا کند. این مسئله نشان می‌دهد که فعالسازی می‌تواند یک راهکار مهم در مسیر بهبود فعالیت‌های حرکتی و تفریحی در این افراد باشد (ماسیوس<sup>۶</sup> و همکاران، ۲۰۲۰). پژوهش‌های بسیاری توسعه فعالیت‌های اوقات فراغت با تأکید بر ورزش را مورد بررسی قرار دادند. اگر چه راهکارهای مختلفی در این خصوص شناسایی شده است، اما عملاً فعالیت‌های جدید در مسیر توسعه فعالیت‌های اوقات فراغت ورزشی به صورت جدی طراحی و ایجاد نگردیده است (بریهنی و استیفنس<sup>۷</sup>، ۲۰۱۷). به نظر می‌رسد عدم وجود مطالعات کیفی در این حوزه جهت شناسایی مدلی در خصوص توسعه اوقات فراغت معلمان با تأکید بر فعالیت‌بدنی موجب شده است تا فعالیت‌های جدیدی در این خصوص ایجاد نگردد. از این رو، تحقیق حاضر به واسطه پوشش

1. DeVos
2. Kim
3. Leisure
4. Sports
5. Kelly
6. Matthews
7. Breheny & Stephens

دادن این مسئله می‌تواند از این منظر نوآور باشد. با توجه به اهمیت فعالیت‌های اوقات فراغت به خصوص در میان معلمان، انجام پژوهش‌هایی که منجر به ارائه مدلی بومی در این خصوص گردد، می‌تواند زمینه‌ساز ایجاد فعالیت‌های اجرایی در این خصوص شود، به صورتی که با توجه به نبود مدل‌های بومی در خصوص توسعه اوقات فراغت معلمان با تأکید بر فعالیت بدنی، شناسایی و ارائه این مدل می‌تواند راهگشای توسعه سبک زندگی این افراد باشد.

در مجموع، مطالعات مختلفی در کشورهای مختلف در خصوص اثرات رفتارهای ورزشی و به طور کلی اوقات فراغت مبتنی بر فعالیت بدنی و مراحل تغییر افراد و پیامدهای آن انجام شده است (از جمله پروجسکا و دیکلمنته، ۱۹۸۳؛ پروجسکا و همکاران، ۲۰۰۹ و ۲۰۱۰)، اما در ایران هر چند مطالعات چندی به نقش آن بر پیامدهای فردی مانند سلامتی و کارایی افراد اشاره شده است، ولی محققان از نقش آن بر نیروی کار و در نتیجه بهره‌وری سازمانی غافل مانده‌اند و به خصوص در آموزش و پرورش شهر شیراز که معلمان بنا به شرایط کاری، زمان‌های مناسبی جهت اوقات فراغت دارند، این‌که مدیریت آموزش و پرورش و خود معلمان چه برنامه‌هایی را برای گذراندن این اوقات در نظر می‌گیرند، مهم می‌نماید. هم‌چنین، این مسئله که تغییر رفتار منتج از اوقات فراغت مبتنی بر فعالیت بدنی، تا چه اندازه می‌تواند بهره‌وری معلمان را تحت تأثیر قرار دهد، نتایج سودمندی برای معلمان و مدیران عالی رتبه آموزش و پرورش در پی خواهد داشت. به این صورت که از طریق اتخاذ رویکرد جدید، معلمان به سمت تغییر رفتار ورزشی و در نتیجه بهره‌وری بیشتر سوق پیدا خواهند کرد.

معلمان به عنوان پایه‌های مهم و حیاتی در سیستم آموزش و پرورش نقش اساسی ایفا می‌کنند. بنابراین، بهره‌وری این ارگان‌ها در اجرای وظایف آموزشی، تربیتی و اداری تأثیر مهمی دارد و از اهمیت بسیار بالایی برخوردار است. یکی از عواملی که می‌تواند بر بهره‌وری معلمان تأثیرگذار باشد، استفاده از اوقات فراغت برای فعالیت‌های ورزشی و تناسب اندام است. این عامل می‌تواند تأثیر مستقیمی بر سلامت جسمی و روحی معلمان داشته باشد و در نهایت، به بهبود بهره‌وری کاری آنان کمک کند. از این رو، ارتقاء نقش اوقات فراغت مبتنی بر فعالیت‌های ورزشی می‌تواند به بهبود بهره‌وری معلمان و به تبع آن بهبود کیفیت آموزش و پرورش در سازمان‌های آموزشی شهر شیراز منجر گردد. این امر به ویژه در شرایط مدرن که معلمان با فشارهای روزمره زندگی و کاری مواجه هستند، اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. از این رو، بررسی تأثیر اوقات فراغت مبتنی بر فعالیت ورزشی بر بهره‌وری معلمان در سازمان‌های آموزش و پرورش شهر شیراز امری حیاتی و مهم به نظر می‌آید.

تربیت نسل‌های آینده یک کشور نقش حیاتی دارد و این تربیت به واسطه معلمان دلسوز و کاربلد انجام می‌شود. از این رو، افزایش بهره‌وری معلمان به عنوان یکی از موارد حیاتی در راه تربیت نسل‌های بهتر در آینده کشور در نظر گرفته می‌شود. یکی از راه‌های افزایش بهره‌وری معلمان استفاده بهینه از اوقات فراغت آن‌ها است. این مسئله تاکنون کمتر مورد توجه قرار گرفته است و از این رو، محققین در این پژوهش در صدد بررسی نقش اوقات فراغت مبتنی بر فعالیت بدنی در بهره‌وری معلمان آموزش و پرورش شهر شیراز هستند.

هدف کلی پژوهش: هدف اصلی این مطالعه، بررسی نقش اوقات فراغت مبتنی بر فعالیت بدنی در بهره‌وری معلمان در زمینه آموزش و پرورش در شهر شیراز است. این پژوهش به منظور ارتقاء بهره‌وری نیروی انسانی آموزشی در این منطقه صورت می‌گیرد.

### فرضیات پژوهش:

۱. فرضیه اول: اوقات فراغت مبتنی بر فعالیت بدنی تأثیر مثبتی بر بهره‌وری نیروی انسانی دارد. این فرضیه بر اساس این ایده مطرح شده است که فعالیت بدنی منجر به بهبود عملکرد ذهنی و جسمانی افراد می‌شود که در نتیجه آن ممکن است منجر به بهره‌وری معلمان شود.
۲. فرضیه دوم: اوقات فراغت مبتنی بر فعالیت بدنی تأثیر مثبتی بر ابعاد مختلف بهره‌وری نیروی انسانی دارد. این فرضیه براساس این ایده که فعالیت بدنی می‌تواند تأثیر متعددی بر عملکرد انسان در زمینه‌های مختلف اعم از ذهنی، جسمانی و اجتماعی داشته باشد، ایجاد شده است. بررسی ابعاد مختلف بهره‌وری می‌تواند به درک عمیق‌تری از نقش فعالیت بدنی در بهره‌وری معلمان کمک کند.

### مواد و روش پژوهش

روش پژوهش حاضر از نوع توصیفی و از نوع تحقیقات علی-مقایسه‌ای می‌باشد. در این پژوهش، اوقات فراغت مبتنی بر فعالیت بدنی متغیر مستقل، بهره‌وری متغیر وابسته و متغیرهای تأهل و جنسیت به عنوان متغیرهای کنترل در نظر گرفته شده است. جامعه آماری شامل تمامی معلمان زن و مرد شهر شیراز در سال ۱۴۰۰ بوده است. تعداد کل کارکنان جامعه آماری شامل ۲۴۰۰ نفر (۱۱۳۰ زن و ۱۲۷۰ مرد) بوده است.

افراد نمونه براساس جدول کرجسی و مورگان، ۳۳۱ نفر برآورد شد که بعد از اجرای پژوهش و ریزش آنها، نمونه نهایی پژوهش به تعداد ۲۹۰ نفر (۷۷ زن و ۲۱۳ مرد) کاهش یافت. بر این اساس، روش نمونه‌گیری طبقه‌ای بود. روش نمونه‌گیری به این شکل بود که بعد از مشخص شدن تعداد معلمان زن و مرد شهر شیراز و با توجه به شرایط کرونایی حاکم در کشور، لیست کلیه معلمان زن و مرد تهیه شد و براساس جدول اعداد تصادفی به نسبت زنان و مردان، نمونه نهایی به تعداد ۷۷ زن و ۲۱۳ نفر مرد و جمعاً ۲۹۰ نفر انتخاب گردید. سپس پرسشنامه‌ای الکترونیکی ساخته شده و در میان معلمان توزیع شد.

در این تحقیق، از پرسشنامه بهره‌وری معتبر حسین علی‌جاهد (۱۳۸۵) استفاده شده است. این پرسشنامه شامل ۱۲ سوال می‌باشد که سه عامل توان (سوالات ۱ تا ۴)، انگیزش (سوالات ۵ تا ۷) و مشارکت (سوالات ۸ تا ۱۲) را اندازه‌گیری می‌کند. پاسخ‌دهی به این پرسشنامه با مقیاس پنج درجه‌ای از نوع لیکرت (از ۱ به معنای "خیلی کم" تا ۵ به معنای "خیلی زیاد") انجام می‌شود. این پرسشنامه توسط حسین علی‌جاهد (۱۳۸۵) با توجه به مبانی نظری بهره‌وری، بررسی پیشینه پژوهشی و نظرات متخصصان تدوین شده و با تحلیل عاملی اکتشافی و روایی مورد تأیید قرار گرفته است. همچنین،

پایایی این پرسشنامه با استفاده از روش آلفا کرونباخ به مقدار ۰,۸۷ تأیید شده است. در پژوهش حاضر هم پایایی پرسشنامه بهره‌وری از طریق آلفای کرونباخ محاسبه شد که برای عامل توان ۰/۸۱، برای عامل انگیزش ۰/۸۴ و برای عامل مشارکت ۰/۷۱ به دست آمد که نشان دهنده پایایی در سطح قابل قبول است.

به منظور تعیین مراحل تغییر رفتار ورزشی شرکت‌کنندگان در پژوهش از پرسشنامه تغییر رفتار فعالیت ورزشی مارکوس و همکاران (۱۹۹۲) استفاده شد. این پرسشنامه شامل چهار سؤال به شکل بلی و خیر است که تغییر رفتار فعالیت ورزشی را در پنج مرحله، پیش‌تفکر، تفکر، آمادگی، عمل و مرحله نگهداری اندازه‌گیری می‌کند. این مقیاس، پنج مرحله مرتبط با یک رفتار زیان‌آور یا پذیرش یک رفتار مثبت را به شرح زیر مشخص می‌کند: مرحله پیش‌تفکر (افراد در این مرحله از لحاظ جسمانی غیرفعال هستند و قصد شروع ورزش در ۶ ماه آینده را ندارند)، مرحله تفکر (افراد در این مرحله از نظر جسمانی غیرفعال هستند و قصد شروع ورزش در ۶ ماه آینده را دارند)، مرحله آمادگی (افراد که به طور نامنظم فعالیت بدنی دارند و کمتر از ۲ بار در هفته و هر بار به مدت ۳۰ دقیقه ورزش می‌کنند)، مرحله عمل (افراد که به طور منظم اما کمتر از ۶ ماه ورزش می‌کنند) و مرحله نگهداری (افراد که به مدت بیشتر از ۶ ماه برنامه منظم و پایدار ورزشی دارند).

روایی پرسشنامه در مطالعات خارج از کشور بنا به گفته طراح آن، براساس روایی صوری و محتوایی به تأیید متخصصان و صاحب‌نظران رسیده است (مارکوس و همکاران، ۱۹۹۲). در داخل کشور هم با استفاده از نظر متخصصان مورد تأیید قرار گرفته است. پایایی پرسشنامه با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۹۵ گزارش شده است. در تحقیق حاضر پایایی پرسشنامه هم ۰/۸۹ محاسبه گردید. در مرحله اول، با توجه به هماهنگی‌های انجام شده با مدیریت مسئولین آموزش و پرورش نواحی چهارگانه شهر شیراز، اخذ مجوز انجام پژوهش صورت گرفت و سپس با مراجعه به اداره نیروی انسانی آموزش و پرورش، تعداد معلمان مشخص شد. سپس نسبت به توزیع الکترونیکی پرسشنامه‌ها اقدام گردید و پاسخ‌های شرکت‌کنندگان جمع‌آوری گردید و در نهایت برای انجام تحلیل آماری، مورد بررسی مجدد قرار گرفتند. به علت عدم پاسخ‌گویی صحیح به برخی از پرسشنامه‌ها، تعدادی از تحلیل‌های حذف شدند و حجم نمونه به ۲۹۰ نفر تقلیل یافت. برای تجزیه و تحلیل اطلاعات، علاوه بر روش‌های آمار توصیفی، از آمار استنباطی شامل آزمون تحلیل واریانس چند متغیری (آنوا) استفاده شد. همچنین، برای ارزیابی تطابق داده‌ها با توزیع نرمال و بررسی چولگی و کشیدگی در متغیرها، از آزمون کولموگروف-اسمیرنوف استفاده شد و برای مشخص نمودن وضعیت متغیرها در جامعه از آزمون تی تک نمونه‌ای بهره گرفته شد.

برای بررسی تأثیرات اصلی بر گروه‌ها (فعال، غیرفعال و مستمر) از آزمون تعقیبی توکی استفاده گردید. عملیات آماری با استفاده از نرم افزار SPSS 23 انجام گرفت. سطوح معناداری قابل قبول در پژوهش ۰/۰۵ و ۰/۰۱ در نظر گرفته شده است.

## یافته‌ها

وضعیت بهره‌وری در آموزش و پرورش<sup>۱</sup> شهر شیراز چگونه است؟

به منظور بررسی و پاسخ به این سوال تحقیق، از آزمون میانگین یک جامعه استفاده گردید. با استناد به نمرات بدست آمده از نمونه و انجام آزمون t تک نمونه‌ای، نتایج تحلیل در جدول ۵ آمده است. وضعیت بهره‌وری و ابعاد آن در آموزش و پرورش شهر شیراز در جدول ۶ نشان داده شده است.

| مطلوب         | متوسط | نامناسب | بحرانی         |
|---------------|-------|---------|----------------|
| حداکثر امتیاز | ۴     | ۳       | ۲ حداقل امتیاز |

جدول ۶: آزمون میانگین یک جامعه آماری ( $H_0: \mu = 3$ )

| متغیر    | میانگین | انحراف معیار | آماره T | عدد معناداری | حد پایین | حد بالا | وضعیت متغیر |
|----------|---------|--------------|---------|--------------|----------|---------|-------------|
| توان     | ۳/۳۲    | ۰/۹۹         | ۵/۶۵    | ۰/۰۰۰        | ۰/۲۱     | ۰/۴۴    | خوب         |
| انگیزش   | ۲/۷۲    | ۰/۸۶         | -۶/۰۸   | ۰/۰۰۰        | -۰/۴۰    | -۰/۲۰   | نامناسب     |
| مشارکت   | ۲/۸۵    | ۰/۷۲         | -۳/۰۳   | ۰/۰۰۰        | -۰/۲۱    | -۰/۰۴   | نامناسب     |
| بهره‌وری | ۳/۱۰    | ۰/۶۰         | -۰/۵۸۷  | ۰/۵۵۸        | -۰/۰۹    | -۰/۰۵   | نامناسب     |

همان‌طور که مشاهده می‌شود، مقدار p-value یا به عبارتی مقدار Sig که مقدار آن معادل ۰/۰۰۰ می‌باشد از مقدار  $\alpha=۰/۰۵$  برای ابعاد توان، انگیزش و مشارکت کوچک‌تر است، لذا فرض صفر مبنی بر این که توان، انگیزش و مشارکت مساوی ۳ (سطح متوسط) است، تأیید نگردیده است. از طرفی، دو عدد نشان داده شده در ستون مربوط به فاصله اطمینان ۹۵ درصدی تفاوت میانگین، شامل عدد صفر نمی‌باشد، لذا این عامل خود مؤید رد فرض صفر است. مثبت بودن حد بالا و پایین این فاصله برای بُعد توان نیز بیانگر این نکته است که میانگین بُعد توان بیشتر از عدد ۳ می‌باشد. لذا چنانچه با توجه به میانگین این بعد، نمره کمتر از ۲ را بحرانی، بین ۲ و ۳ را نامناسب، بین ۳ و ۴ را متوسط و بین ۴ و ۵ را خوب و مطلوب در نظر بگیریم، نتیجه کلی بدین صورت قابل تبیین خواهد بود که وضعیت بُعد توان در آموزش و پرورش شهر شیراز از وضعیت خوبی برخوردار بوده، اما به لحاظ بهره‌وری و ابعاد انگیزش و مشارکت وضعیت نامناسبی دارد.

**فرضیه شماره ۱:** اوقات فراغت مبتنی بر فعالیت بدنی بر بهره‌وری نیروی انسانی تأثیر دارد. برای بررسی این فرضیه با توجه به تک متغیره بودن آن، از تحلیل واریانس یک طرفه استفاده می‌شود. نتایج احتمالی به همراه پیش فرض آزمون تحلیل واریانس یک طرفه، در جداول زیر آورده شده است. نتایج آزمون لوین سنجش برابری واریانس خطای متغیر بهره‌وری، در جدول زیر مشخص شده است.

جدول ۷: نتایج آزمون لوین برای بهره‌وری معلمان

| معناداری | df2 | df1 | F     |          |
|----------|-----|-----|-------|----------|
| ۰/۵۱۵    | ۲۸۷ | ۲   | ۰/۶۶۹ | بهره‌وری |

در جدول ۷ مشاهده می‌شود، به دلیل معنادار نبودن مقدار F در سطح خطای ۰/۰۵، می‌توان این چنین نتیجه‌گیری کرد که واریانس خطای متغیرها بر اساس نوع فعالیت (سه گروه) برابر است. حال که پیش‌فرض‌ها مورد تأیید قرار گرفت، می‌توان تحلیل واریانس یک طرفه را ادامه داد.

جدول ۸: نتایج آزمون برای بهره‌وری براساس نوع فعالیت بدنی معلمان

| معناداری | F     | میانگین مجذورات | df  | مجموع مجذورات | متغیر      |
|----------|-------|-----------------|-----|---------------|------------|
| ۰/۰۰۰    | ۶۱/۷۳ | ۲۲۶۲/۴۸         | ۲   | ۴۵۲۳/۹۵       | بین‌گروهی  |
|          |       | ۳۵/۶۵           | ۲۸۷ | ۱۰۵۱۸/۱۷      | درون‌گروهی |

همان‌طور که در جدول ۸ قابل مشاهده است، مقدار  $F=61/73$  و سطح معناداری آن ( $p=0/000$ ) بزرگ‌تر از خطای ۰/۰۵ است. بنابراین، فرضیه پژوهش مبنی بر «اوقات فراغت مبتنی بر فعالیت بدنی بر بهره‌وری نیروی انسانی تأثیر دارد» مورد تأیید قرار می‌گیرد.

جدول ۹: آزمون ام باکس برای ابعاد بهره‌وری

|           |              |
|-----------|--------------|
| ۱۸/۶۵     | BoxsM        |
| ۱/۵۵      | مقدار F      |
| ۱۲        | df1          |
| ۳۴۰۵۸۴/۵۷ | df2          |
| ۰/۰۷۲     | سطح معناداری |

**فرضیه شماره ۲:** اوقات فراغت مبتنی بر فعالیت بدنی بر ابعاد بهره‌وری نیروی انسانی تأثیر دارد. برای بررسی این فرضیه با توجه به چند متغیره بودن آن، یعنی ابعاد بهره‌وری، از تحلیل واریانس چند متغیری (ANOVA) بر روی میانگین نمرات ابعاد بهره‌وری استفاده می‌شود. نتایج احتمالی به همراه پیش‌فرض آزمون تحلیل واریانس چندمتغیری در جداول زیر آورده شده است. همان‌طور که در جدول ۱۰ مشاهده می‌شود، با توجه به سطح معناداری ( $p > 0/05$ ) می‌توان گفت که پیش‌فرض عدم تساوی کوواریانس‌ها بین گروه‌ها رعایت شده است، پس می‌توان آزمون مانوا را ادامه داد.

جدول ۱۰: نتایج آزمون لون پیش فرض برابری واریانس‌ها برای ابعاد بهره‌وری

| متغیرها | F     | درجه آزادی ۱ | درجه آزادی ۲ | معناداری |
|---------|-------|--------------|--------------|----------|
| توان    | ۰/۱۱۹ | ۲            | ۲۸۷          | ۰/۷۳۲    |
| انگیزش  | ۰/۷۰۲ | ۲            | ۲۸۷          | ۰/۴۹۵    |
| مشارکت  | ۰/۸۹۸ | ۲            | ۲۸۷          | ۰/۲۹۵    |

همان‌طور که در جدول ۱۱ مشاهده می‌شود، با توجه به سطوح معناداری که همگی بزرگ‌تر از آلفای ۰/۰۵ می‌باشند، پیش فرض برابری واریانس‌ها در گروه‌ها با استفاده از آزمون لون مورد تأیید قرار می‌گیرد.

### بحث و نتیجه‌گیری

نتایج این تحقیق به وضوح نشان می‌دهد که اوقات فراغت مبتنی بر فعالیت بدنی تأثیر قابل توجهی بر بهره‌وری معلمان در آموزش و پرورش شهر شیراز دارد. بهره‌وری معلمان که فعالیت بدنی مستمر در اوقات فراغت خود داشته‌اند، به طرز معناداری بیشتر از کسانی است که از فعالیت بدنی نظام‌مندی برخوردار نیستند یا به اوقات فراغت مبتنی بر فعالیت بدنی توجه نکرده‌اند. به عبارت دیگر، اوقات فراغت مبتنی بر فعالیت بدنی به طرز معناداری بر ارتقاء بهره‌وری معلمان در آموزش و پرورش شهر شیراز اثر می‌گذارد.

این نتیجه با مطالعات قبلی که نشان داده‌اند توجه به فعالیت بدنی و اوقات فراغت منجر به بهره‌وری بیشتر می‌شود، هم‌سویی دارد. به عنوان مثال، تحقیقات حاتمی و همکاران (۱۳۹۹) نشان داده‌اند که فعالیت بدنی و آمادگی جسمانی به تأثیر افزایش توان و آمادگی جسمانی می‌انجامد. همچنین، شریف زاده (۲۰۱۳) در یک مطالعه انجام شده در دانشگاه صنعتی پومونا ایالت کالیفرنیا ایالات متحده به وضوح اثر مثبت فعالیت بدنی و آمادگی جسمانی را بر بهره‌وری تأیید کرده است. لیون و هورلی (۲۰۱۲) نیز در مطالعات خود نشان دادند که رفتارهای اوقات فراغت در محل کار تأثیر زیادی بر بهره‌وری دارند. همچنین، موکایا و همکاران (۲۰۱۲) در تحقیقی در خصوص اثر تفریح و سرگرمی در محل کار بر رفتارهای مرتبط با کار افراد، نتایج مثبتی را گزارش کردند.

علاوه بر این، نتایج مطالعه نشان می‌دهد که اوقات فراغت مبتنی بر فعالیت بدنی بر ابعاد مختلف بهره‌وری نیروی انسانی اثرگذار است. برای بررسی این فرضیه که ابعاد بهره‌وری از جمله توان، انگیزش و مشارکت تحت تأثیر اوقات فراغت مبتنی بر فعالیت بدنی قرار می‌گیرند، از تحلیل واریانس چند متغیره بر روی میانگین نمرات ابعاد بهره‌وری استفاده شد. نتایج گویا نشان می‌دهد که بین معلمان با توجه به نوع فعالیت بدنی (غیرفعال، فعال و مستمر) در ابعاد بهره‌وری، یعنی توان، انگیزش و مشارکت، تفاوت معناداری وجود دارد. همچنین، تأثیر اوقات فراغت مبتنی بر فعالیت بدنی در گروه‌های مختلف بر توان در حدود ۲۱ درصد، انگیزش در حدود ۱۱ درصد و مشارکت در حدود ۱۴ درصد بوده است. به عبارت دیگر، اوقات فراغت مبتنی بر فعالیت بدنی مستمر به طرز معناداری بر ابعاد بهره‌وری، شامل توان، انگیزش و مشارکت معلمان تأثیر دارد.

پژوهش حاضر نه تنها در سطح ملی، بلکه در مطالعات داخلی نیز تأثیر مثبتی از اوقات فراغت مبتنی بر فعالیت بدنی بر بهره‌وری نیروی انسانی را مورد تایید قرار داده است. به عنوان مثال، مطالعات صابری کاخکی (۱۳۸۱) تأثیر فعالیت بدنی بر کارایی را نشان داده و پژوهش پیروی (۱۳۸۳) تأثیر ورزش صبحگاهی بر روحیه و انگیزه دانش‌آموزان را گزارش کرده است. همچنین، معینی و همکاران (۱۳۸۹) نشان دادند که برنامه تغییر رفتار در پنج مرحله مبتنی بر فعالیت بدنی تأثیربخش در توانایی، اثربخشی، انگیزش، توازن و تعادل را دارد. همچنین، مومنی و همکاران (۱۳۹۰) نشان داده‌اند که پرداختن به فعالیت بدنی به طرز مستمر می‌تواند تأثیر مثبتی بر عملکرد شغلی و خودکارآمدی و در نتیجه بهره‌وری پرستاران داشته باشد. رحمانی و همکاران (۱۳۹۱) نیز نشان دادند که سطوح مختلف فعالیت جسمانی تأثیر مؤثری بر انگیزه کارکنان دانشگاه اردبیل دارند.

### منابع

۱. حاتمی، مازیار؛ طیبی‌ثانی، سید مصطفی؛ روحانی، افسانه. (۱۳۹۹). "نقش اوقات فراغت مبتنی بر فعالیت بدنی در بهره‌وری کارکنان شرکت گاز منطقه ه. ششمین همایش ملی علوم ورزشی و تربیت بدنی ایران، تهران.
  ۲. رضوی، سیدمحمد حسین؛ پسرکلو، اعظم. (۱۳۹۲). "چگونگی گذران اوقات فراغت بانوان شاغل شهر آمل با تأکید بر فعالیت‌های ورزشی." نشریه مدیریت و فیزیولوژی ورزشی شمال، دوره ۱، شماره ۱، ۲۳-۳۸.
  ۳. صابری کاخکی، علیرضا. (۱۳۸۱). "تأثیر فعالیت بدنی بر کارایی هنگام کار مضاعف و حواس پرتی." پژوهش در علوم ورزشی، دوره ۱، شماره ۲، ۱۱۳-۱۲۱.
  ۴. پیروی، علی اکبر. (۱۳۸۳). "تأثیر ورزش صبحگاهی بر روحیه و انگیزه تحصیلی دانش‌آموزان مقطع متوسطه منطقه ۲ آموزش و پرورش تهران." پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تهران.
  ۵. معینی بابک، رحیمی مطلب هزاوه‌ای سید محمد مهدی؛ وردی پور حمید؛ مقیم بیگی عباس؛ محمد فام ایرج. (۱۳۸۹). "تأثیر آموزش مبتنی بر مدل «مراحل تغییر» بر ارتقای فعالیت بدنی و افزایش توان فیزیکی." مجله طب نظامی، دوره ۱۲، شماره ۳، ۱۲۳-۱۳۰.
  ۶. مؤمنی، سولماز؛ شیخ، محمود؛ اقبالی، بهشته. (۱۳۹۰). "ارتباط بین فعالیت بدنی با عملکرد شغلی و خودکارآمدی پرستاران زن بیمارستان‌های دولتی شهر تهران." ششمین همایش ملی دانشجویان تربیت بدنی و علوم ورزشی ایران.
  ۷. رحمانی، احمد؛ صالحی، جواد؛ آذرشین، مریم. (۱۳۹۱). "نقش انگیزش درونی و بیرونی در گرایش بزرگسالان به فعالیت جسمانی." نشریه رشد و یادگیری حرکتی-ورزشی، دوره ۳، شماره ۷، ۵۷-۷۹.
  ۸. جاهد، حسینعلی. (۱۳۸۵). "تعیین عوامل سازمانی مرتبط با بهره‌وری مدیران میانی (مورد: شرکت ایرانخودرو)." پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران.
9. Breheny, M., & Stephens, C. (2017). "Spending time: The discursive construction of leisure in later life." *Annals of Leisure Research*, 20(1), 39-54.

10. De Vos, A., Van Der Heijden, B. I., & Akkermans, J. (2020). "Sustainable careers: Towards a conceptual model." *Journal of Vocational Behavior*, 117, 103196.
11. Khazaei, A., Eghbali, B., Dabir, A., & Mahmoudi, A. (2020). "The Role of Psychosocial Factors in Predicting Physical Activity of Students." *Sport Psychology Studies*, 8(30), 190-204. doi: 10.22089/spsyj.2020.7653.1827.
12. Kim, Y. J., Cho, J. H., & Park, Y. J. (2020). "Leisure Sports Participants' Engagement in Preventive Health Behaviors and Their Experience of Constraints on Performing Leisure Activities During the COVID-19 Pandemic." *Frontiers in Psychology*, 11, 3392.
13. Prochaska JO, DiClemente CC. "Stage and processes of self change of smoking: toward and integrative model." *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 1983; 51: 390-395.
14. Prochaska, JO; Butterworth, S; Redding, CA; Burden, V; Perrin, N; Leo, M; Flaherty-Robb, M; Prochaska, JM.(2009). "Initial efficacy of MI, TTM tailoring and HRI's with multiple behaviors for employee health promotion." *Preventive Medicine*, 46(3):226-31.
15. Prochaska, JO. & Norcross, JC(2010). "Systems of psychotherapy: a transtheoretical analysis." 7th edition Brooks & Cole, CA.
16. Marcus BH, Selby VC, Niaura RS, Rossi JS. "Self-efficacy and the stage of exercise behavior change." *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 1992; 63.
17. Rezaei, M. (2006). "Investigating the leisure situation of high school students in Rasht and its relationship with the level of cultural and sports facilities." *Peyk Noor*, 4 (3), 98-105.
18. Sharifzadeh, M. (2013). "Does Fitness and Exercises Increase Productivity? Assessing Health, Fitness and Productivity Relationship." California State Polytechnic University Pomona, *American Journal of Management*, 13(1), 32-53.
19. Lebbon, A.R., Hurley, D.T.(2012). "The effects of workplace leisure behavior on work related behavior." *Journal of Behavioral Studies in Business*, 1-18.
20. Mokaya, S.O., Kenyatta, J., Gitari, J.W.(2012). "Effects of Workplace Recreation on Employee Performance: The Case of Kenya Utalii College." *International Journal of Humanities and Social Science*, 2(3), 176-194.
21. Karabetian, A. & Gebharbp, N. (1986). "Effect of Physical Fitness Program in the Workplace." *Journal of Business and Psychology*, 1(1), 51-58.
22. Matthews, C. E., Moore, S. C., Arem, H., Cook, M. B., Trabert, B., Håkansson, N., ... & Lee, I. M. (2020). "Amount and intensity of leisure-time physical activity and lower cancer risk." *Journal of Clinical Oncology*, 38(7), 686.

## The Role of Physical-activity-based Free Time in the Efficiency of the Education Ministry Teachers in the City of Shiraz

Maziar Hatami<sup>1</sup>, Afsaneh Rohany<sup>2</sup>

1)PhD of Sport Management, Physical Education Department, Islamic Azad University of Shahrood, Shahrood, Iran

2)PhD of Sport Management, Physical Education Department, Islamic Azad University of Shahrood, Shahrood, Iran (afsaneh.rohany@gmail.com)

### Abstract

This research aimed to investigate the role of physical activity-based leisure time in the productivity of teachers in the education and training department in Shiraz city. The research methodology employed was comparative. The statistical population included all male and female teachers in the year 2021, totaling 2400 individuals (1300 females and 1270 males). The research sample, consisting of 290 individuals (77 females and 213 males), was selected using stratified random sampling based on Kerjsey and Morgan tables. The data were collected through Jahed's Productivity Questionnaire (2006) and the Marcus et al. Physical Activity Scale (1992). After analyzing the data using one-way and multivariate analysis of variance, the results demonstrated that leisure time based on physical activity has a significant impact on the improvement of teachers' productivity. Specifically, physical activity during leisure time influences 21% of their abilities, 11% of their motivation, and 13% of their participation in education and training in Shiraz.

**Keywords:** Leisure time, physical activity, teachers' productivity, education and training

**Corresponding author's email:** [new890924662@gmail.com](mailto:new890924662@gmail.com)

