

## تعیین رابطه بین اعتیاد به کار و کیفیت زندگی دبیران زن تربیت بدنی

### شهر کرمانشاه: با تاکید بر مدل مفهومی وار و شربورن

دکتر غلام رضا شعبانی بهار<sup>۱\*</sup>، دکتر ابوالفضل فراهانی<sup>۲</sup>، حمیده لطیفی<sup>۳</sup>

تاریخ دریافت: ۱۳۹۱/۵/۱، تاریخ تصویب: ۱۳۹۱/۶/۲۱

#### چکیده

هدف این پژوهش تعیین رابطه بین اعتیاد به کار و کیفیت زندگی دبیران زن تربیت بدنی شهر کرمانشاه بود. پژوهش حاضر از نوع توصیفی-همبستگی بوده و به صورت میدانی انجام گرفته است. جامعه آماری این پژوهش را ۱۱۰ نفر از دبیران زن تربیت بدنی شهر کرمانشاه تشکیل می دادند که براساس جدول کرجسی و مورگان، تعداد ۸۰ نفر از آنها و به صورت تصادفی ساده به عنوان نمونه آماری انتخاب شدند. برای جمع آوری داده‌ها از پرسشنامه‌های اعتیاد به کار (اسپینز و رابینز) و پرسشنامه کیفیت زندگی (وار و شربورن) استفاده گردید که یایایی آنها به ترتیب ۰/۸۲ و ۰/۸۵ از طریق آلفای کرونباخ تعیین گردید. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش‌های آماری ضریب همبستگی پیرسون و اسپیرمن استفاده شد. نتایج پژوهش نشان داد که رابطه معکوس معنی داری قوی بین اعتیاد به کار و کیفیت زندگی دبیران وجود دارد به عبارت دیگر، زمانی که نمره اعتیاد به کار معلمان بالا می رود نمره کیفیت زندگی آنان پایین تر می‌آید همچنین بین اعتیاد به کار و مولفه‌های کیفیت زندگی (سلامت عمومی، عملکرد اجتماعی، انرژی و احساسات و سلامت روانی) رابطه‌ی معکوس معنی دار وجود دارد. لذا توصیه می‌شود معلمان تربیت بدنی همواره اعتدال در کار را رعایت کرده و ضمن اجتناب از افراط و تفریط در کار همیشه در حفظ سلامت روحی و روانی خود کوشا و هوشیار باشند.

واژه های کلیدی: اعتیاد به کار، کیفیت زندگی، دبیران تربیت بدنی.

#### Abstract

The purpose of this research is the determination of the relationship between workaholism and quality of life among the female physical education teachers in Kermanshah. This research is a kind of descriptive - correlation investigation and has been carried out according to field study. The statistical society of this project includes 101 female physical education teachers in Kermanshah based on Kerjesi and Morgan table. Of those, 80 persons have been randomly chosen as a statistical sample. Workaholism (Spins and Rabins) and quality of life (War and Sherborn) questionnaires have been used in order to collect the data. Their stability has been determined through Keronbakh Alfa as 82% and 85%, respectively. The statistical methods of Pearson and Spearman correlation coefficient has been used for analyzing the data. The results of the research showed that there was a strong meaningful negative relationship between teacher's workaholism and quality of life. In other word, when the degree of workaholism increases, the degree of the quality of life decreases consequently. There was a meaningful negative performance between workaholism and the components of quality of life (general health, social performance, energy, emotions and mental health). Therefore, the teachers are advised to observe moderation and to avoid the excesses and wastage and to try for maintaining their mental health.

**Keywords:** Workaholism, Quality of life, Physical education teachers



پروہشگاہ علوم انسانی و مطالعات فرہنگی  
پرتال جامع علوم انسانی

## مقدمه

نظر به اهمیت و نقشی که نیروی انسانی در رسیدن به اهداف سازمانی ایفا می‌کند مطالعه رفتار افراد در سازمان، توجه بسیاری از متخصصان رفتار سازمانی را به خود جلب کرده است. مدیریت منابع انسانی یکی از کارکردهای اساسی مدیریت است که سازماندهی، هدایت و هماهنگی و کنترل عملیات جذب، آموزش و بهسازی، نگهداری و کاربرد نیروی انسانی موجود و مورد نیاز سازمان را برعهده دارد. به طوری که موجبات رضایت کارکنان، برآورده شدن اهداف سازمان از طریق کارکنان و در نتیجه برآوردن انتظارات جامعه از سازمان فراهم آید. (پرداختچی، ۱۳۸۸-۳) نقش نیروی انسانی در سازمان بر هیچ مدیری پوشیده نیست بنابراین اهتمام در جهت ایجاد رضایت مندی نسبی در سطوح مختلف مدیریت امری ضروری است (مهمان دوست، ۱۳۸۷-۱۳). منابع انسانی عامل مشترک عمومی در سازمان‌ها می‌باشند. ابداعات و ابتکارات آنان است که سازمان‌ها را موفق و معروف می‌سازد. از نظر متخصصان مدیریت، کارکنان منابع اصلی سازمان‌ها به شمار می‌روند که از ویژگی‌ها، رفتارها و ظرافت‌های خاصی برخوردار هستند و ارزش آنها به مراتب از منابع فاقد حیات مانند سرمایه، زمین و تجهیزات مادی بیشتر می‌باشد (کافی، ۱۳۸۵-۱۱).

افرادی که در سازمان‌ها مشغول به کار می‌شوند ممکن است علاوه بر پاداش‌های بیرونی انگیزه‌های درونی نیز داشته باشند و همین امر ممکن است موجب لذت بردن آنها از کار و در نتیجه عجزین شدن و اعتیاد آنان به کارشان شود. اگر چه واژه اعتیاد به کار<sup>۱</sup> امروزه مورد توجه متخصصان قرار می‌گیرد ولی تحقیقات کمتری جهت بهبود و افزایش درک افراد از این پدیده صورت گرفته است. (سنیر<sup>۲</sup> و هارپز<sup>۳</sup>، ۲۰۰۶-۲۷).

آتس<sup>۴</sup> (۱۹۷۱-۲۱) معتادان به کار را افرادی که نیاز به کار در آن‌ها به حدی زیاد و افراطی است که ممکن است خطری جدی برای سلامتی، شادی فردی، روابط درون فردی و وظایف و نقش‌های اجتماعی آن‌ها به وجود می‌آورد تعریف کرده است. هرچند که در اکثر موارد اعتیاد به کار در یک شغل با درآمد بالا همراه است، اما این حالت ممکن است در کسانی که به طرز افراطی به ورزش، موسیقی و هنر و مانند آن می‌پردازند هم صدق کند (قلی پور، ۱۳۸۷-۱۰).

در ارتباط با کیفیت زندگی<sup>۵</sup> نیز می‌توان گفت که کیفیت زندگی عبارت است از ادراک افراد از موقعیت زندگی شان

در متن نظام ارزشی و فرهنگی که در آن زندگی می‌کنند، (بولینگ<sup>۶</sup>، ۱۹۹۵-۱۶). در بیانی دیگر، کیفیت زندگی شامل امور معمول زندگی، شادی، ارضای تمایلات، دستیابی به اهداف شخصی، مفید بودن به حال جامعه و توان بالقوه فیزیکی و روانی می‌باشد (فرانس، ۱۹۹۰-۱۹).

معلمی و به ویژه معلمی درس تربیت بدنی نیز از جمله مشاغلی است که با انگیزه‌های درونی بالایی همراه است و ممکن است موارد اعتیاد به کار را در افراد شاغل به این حرفه را مشاهده کرد. اعتیاد به کار، اعتیادی است که می‌تواند برای شخص لذت بخش یا خسته کننده و مشکل ساز باشد که عده ای این حالت را یک بیماری می‌دانند. این اصطلاح در بسیاری از موارد به اشتباه در مورد افراد پرانرژی به کار برده می‌شود که علاوه بر داشتن رابطه خوب با همکاران، لذت بردن از فعالیت‌های فاقد سود مالی، استراحت کافی و حضور مناسب در خانواده و جامعه، زمان زیادی را هم برای کار در نظر می‌گیرند. این افراد، اشخاصی نرمال هستند که تفاوتشان با دیگران در برنامه ریزی صحیح می‌باشد.

مدرسه یکی از مهمترین نهادهای سازمان یافته و رسمی اجتماعی است که باید با فراهم نمودن محیطی سالم، به جسم و روان کودکان جامعه امکان شکوفایی داده و آنان را نسبت به خود، خانواده و اجتماع مسئول سازد؛ تربیت بدنی بخش مهمی از تعلیم و تربیت است که از طریق شرکت در فعالیت‌های ورزشی و با واسطه قرار دادن جسم از طریق ورزش زمینه‌های رشد در تمامی زمینه‌ها فراهم کرده و به تکامل جنبه‌های وجودی انسان کمک می‌کند (شعبانی بهار، ۱۳۸۵). پیش‌نیاز اصلی تحقق این هدف قبل از هر چیز، داشتن معلمان سالم، پر انرژی و کارآمد می‌باشد. معلمان همواره وظیفه‌ی تربیت و پرورش کودکان و فعال کردن نیروهای بالقوه‌ی آنان را در مسیر صحیح برعهده دارند، لذا وجود هرگونه مشکل در کیفیت زندگی آن‌ها می‌تواند بر عملکرد شغلی آنان تاثیر گذاشته و به جامعه دانش آموزی و آینده‌ی کشور اثر منفی بگذارد. بنابر این معلم تربیت بدنی اصلی‌ترین و سنگین‌ترین وظیفه را در این مهم برعهده دارد لذا بررسی وضعیت کیفیت زندگی معلمان تربیت بدنی زمینه ضروری است. معلمی تربیت بدنی از آن دسته مشاغلی است که افراد می‌توانند ساعات بیشتری کار کنند و در ازای کار بیشتر افراد پاداش بیشتری دریافت کنند از طرف دیگر از آنجا که تربیت بدنی رشته‌ای شاد و مفرح است ممکن است افراد با انگیزه‌های درونی تمایل به کار بیشتر داشته باشند. اما معلمان زن تربیت بدنی که علاوه بر وظیفه‌ی معلمی، وظایف مادری و خانه داری را نیز برعهده دارند، اگر نتوانند میان وظایف کاری و زندگی شخصی

1. workaholism
2. snir
3. harpaz
4. Oats
5. Quality of life

تثبیت و وضعیت استخدامی فرد نیز حائز اهمیت است. براساس نظریه‌ی سرمایه‌ی انسانی، وضعیت استخدامی پایدار و مستمر، سرمایه‌ی انسانی (مهارت‌ها، قابلیت‌ها و معلومات شغلی) و بهره‌وری افراد را افزایش می‌دهد و بر همین پایه پاداش‌هایی که آنها دریافت می‌کنند و امکان ارتقای شغلی آنان را افزایش می‌دهد (روزنفلد ۱۹۷۸-۲۳).

از آنجایی که افراد معتاد به کار نسبت به سایر افراد زمان بیشتری را به کار خود اختصاص می‌دهند و حتی زمانی که به کار مشغول نیستند از نظر ذهنی با کار خود درگیر هستند لذا باید انتظار داشت که این افراد فرصت کمتری برای رسیدن به سایر فعالیت‌ها و ابعاد زندگی خود از جمله زندگی خانوادگی، روابط اجتماعی و حتی فعالیت‌های مرتبط با سلامتی مانند ورزش داشته باشند و چون با اهمیت‌ترین موضوع برای این گونه افراد کار می‌باشد. ممکن است سایر امور زندگی خود را برای رسیدن به کار از برنامه‌ی روزانه خود حذف کنند. در چنین حالتی بررسی وضعیت رابطه بین اعتیاد به کار و ابعاد مختلف کیفیت زندگی افراد حائز اهمیت می‌شود. با این توضیح مدل مفهومی پژوهش به صورت شکل (۱) ارائه می‌شود. در این پژوهش از مدل کیفیت زندگی وار و شربورن (۱۹۹۲) استفاده شده که دارای هشت حیطه می‌باشد.

خود تعادل ایجاد نمایند ممکن است با چالش روبرو شوند و کیفیت زندگی آنها متأثر از این عدم تعادل قرار گیرد.

### اعتیاد به کار و کیفیت زندگی

از آنجا که شغل یکی از مهمترین حوزه‌های زندگی محسوب می‌شود، انتظار می‌رود وضعیت اشتغال فرد و ارزیابی او از شغل خود، بر کیفیت زندگی اش تاثیر بگذارد. اشتغال از دو جهت می‌تواند بر کیفیت زندگی انسان تاثیر داشته باشد. بعد اول به ویژگی‌ها و خصوصیات عینی شغل و جنبه‌ی دوم به ذهنیت فرد، نوع ارزیابی و نگرش او به وضعیت اشتغالش مربوط می‌شود. در کنار آثار کلی اشتغال، وضعیت اشتغال فرد که شامل عواملی مانند سابقه کار، میزان ساعات کار، رتبه‌ی شغلی، تناسب شغل با تخصص و موقعیت استخدامی است می‌تواند منشا تاثیرات ویژه باشد. به عنوان مثال یافته‌های یک تحقیق در ارتباط با ۷۱۰ زن شاغل نشان می‌دهد افرادی که از میزان متنوع بودن کار، جالب بودن و کنترل بر جریان کار خود بیشتر راضی بودند دارای سطحی مطلوب‌تر از سلامت بوده‌اند (احمدنیا ۱۳۸۳-۱). از آنجا که سلامتی یکی از ابعاد مهم کیفیت زندگی است، می‌توان گفت که شرایط مناسب کار، تاثیر مستقیم بر افزایش کیفیت زندگی دارد.



شکل (۱) مدل مفهومی وار و شربورن (۱۹۹۲)

کریم و همکاران (۱۳۸۷-۱۲) در پژوهشی با هدف بررسی ارتباط کیفیت زندگی و خودکارآمدی معلمان به این نتیجه رسیدند که کیفیت زندگی معلمان با خودکارآمدی شغلی، میزان تحصیلات و سابقه خدمت ارتباط مثبت معنی داری دارد.

رفعت جاه (۱۳۸۷-۷) در پژوهشی تاثیر موقعیت شغلی بر سبک زندگی زنان شاغل را مورد بررسی قرار داد. نتایج این تحقیق نشان می دهد که در مجموع هر چه موقعیت شغلی و سرمایه اقتصادی زنان مورد مطالعه ارتقا پیدا می کند، روابط اجتماعی آنها کاهش می یابد.

جوهری و همکاران (۱۳۸۹-۶) در مطالعه ی موردی خود با عنوان تحلیل اثرات اشتغال زنان بر کیفیت زندگی آنان، به این نتیجه رسیدند که متنوع بودن شغل و متناسب بودن آن با نوع تخصص فرد، با کیفیت زندگی او هم بسته است. علی رغم وجود مبانای نظری در این خصوص گاه مشاهده می شود که عده کثیری از کارکنان و به خصوص معلمان و به ویژه معلمان تربیت بدنی آنقدر مشغول کار در محیط سازمانی می شود که علاوه بر نا دیده گرفتن سلامتی خود باعث غفلت از زندگی خانواده می شوند.

لذا هدف اصلی این تحقیق این بوده است که مشخص کند که معلمان زن تربیت بدنی که در مدارس با انگیزه بالا و علاقمندی خاص، مشغول انجام وظیفه در زمینه های گوناگون از جمله: برنامه ریزی، آموزش ورزش و برگزاری مسابقات ورزشی مدرسه ای و حتی مسابقات خارج از مدرسه ای مشغول هستند آیا گرفتار اعتیاد به کار هستند یا نه. در صورت مثبت بودن آیا این موضوع بر کیفیت زندگی آنها اثر گذاشته است؟ و یا اینکه اعتیاد به کار آنها با کیفیت زندگی آنها ارتباطی دارد یا نه؟. و سوالات و یا ابهاماتی از این دست که ممکن است ذهن هر محقق را به خود مشغول کند. به همین منظور و با توجه به کمبود تحقیقات در این چنین جامعه و نمونه های آماری (معلمان تربیت بدنی زن) و گاه نتایج ضد و نقیض آنها در خصوص اعتیاد به کار و رابطه آن با کیفیت زندگی و نیز علاقمندی محقق نسبت به این موضوع، این پژوهش با هدف مطالعه ی اعتیاد به کار معلمان زن تربیت بدنی و کیفیت زندگی آنان و همچنین تعیین رابطه اعتیاد به کار و کیفیت زندگی آنها انجام شد.

### روش شناسی تحقیق

این تحقیق از نظر روش از نوع توصیفی - همبستگی، از نظر هدف، کاربردی و از نظر روش جمع آوری داده ها، تحقیق حاضر از نوع میدانی است که اطلاعات آن از طریق پرسش نامه جمع آوری شده است.

در شکل شماره ۱ مشاهده می شود که اعتیاد به کار با متغیرهای هشت گانه ارتباط دارد. بسیاری از کارشناسان اعتقاد دارند، افرادی که بیش از اندازه در سازمان ها مشغول فعالیت هستند و نتوانند تعادلی بین کار - زندگی ایجاد کنند بدون شک مشکلاتی در کیفیت زندگی آنها ایجاد خواهد شد. لذا حفظ تعادل در بین میزان اشتغال به کار و رسیدگی به امور زندگی خانوادگی ضروری به نظر می رسد.

بورک<sup>۱</sup> (۲۰۰۶-۱۸). در تحقیقی به این نتیجه رسیدند که اغلب معتادان به کار مردان هستند، اما این پدیده در زنان نیز دیده می شود به ویژه در سال های اخیر که زنان زیادی وارد عرصه ی کار شده اند.

پژوهش سینر و همکاران (۲۰۰۶-۲۷) بیانگر این نکته بود که افرادی که در بخش خصوصی کار می کنند بیشتر از کارکنان بخش دولتی دچار اعتیاد به کار می شوند و این به علت وجود امنیت شغلی و ثبات کاری و نیز روحیه ی راحت طلبی افراد است که در نتیجه ضرورتی به زیاد کار کردن نمی بینند.

وستمن<sup>۲</sup> (۲۰۰۵-۳۰) در پژوهش خود نشان می دهد که رابطه ی مثبتی بین وجود مشکلات در زندگی با اعتیاد به کار وجود دارد.

تاریز، ورهون<sup>۳</sup> و شافلی<sup>۴</sup> (۲۰۰۵-۲۹)، با تحقیقاتی که بر روی کارکنان اعتیاد به کار انجام دادند به این نتیجه رسیدند که رابطه ی منفی بین اعتیاد به کار و روابط خانوادگی برقرار است. در حالی که رابطه ی مثبتی بین اعتیاد به کار و افزایش حقوق وجود دارد.

یزدی مقدم و همکاران (۱۳۸۵-۱۴) پژوهشی با عنوان بررسی کیفیت زندگی پرستاران به این نتیجه رسیدند که زنان نسبت به مردان از کیفیت زندگی پایین تری دارند.

صفایی و همکاران (۱۳۸۶-۹) در مطالعه ای که به بررسی کیفیت زندگی و عوامل موثر بر آن در بیماران مبتلا به سرطان سینه پرداختند، نشان دادند که از میان متغیرهای دموگرافیک تنها وضعیت شغلی بر کیفیت زندگی افراد مورد مطالعه تاثیرگذار بود به نحوی که کیفیت زندگی در زنان شاغل بالاتر و بهتر از زنان غیر شاغل بود.

قلی پور و همکاران (۱۳۸۷-۱۰) در مقاله ی خود به این نتیجه رسیدند که بین ویژگی های شخصیتی افراد و اعتیاد به کار رابطه ی معنی داری وجود دارد.

1. Burke
2. Westman
3. Taris
4. Verhoeven
5. Schaufeli

توصیفی، آزمون کولموگروف اسمیرنوف، آزمون های ضریب همبستگی پیرسون و اسپیرمن استفاده شده است.

### یافته های پژوهش

نتایج نشان داد که ۳۱/۳ درصد از دبیران در گروه سنی کمتر از ۳۰ سال، ۶۰ درصد از آنان در گروه سنی بین ۳۰ تا ۴۰ سال و ۸/۸ درصد در آنها در گروه سنی بالای ۴۰ سال قرار دارند. همچنین ۶۵ درصد از جامعه تحت بررسی متاهل و ۳۵ درصد مجرد می باشند. در رابطه با مدرک تحصیلی نتایج نشان داد که ۸۰ درصد دارای مدرک لیسانس، ۱۷/۵ درصد از آنان مدرک فوق لیسانس و ۲/۵ درصد از آنها دارای مدرک فوق دیپلم می باشند. همچنین ۵۳/۸ درصد از افراد مورد نظر بین ۱۰ تا ۲۰ سال؛ ۴۲/۵ درصد از افراد کمتر از ۱۰ سال و ۳/۸ درصد از افراد بیشتر از ۲۰ سال سابقه داشتند. همچنین نتایج نشان داد که ۶۲/۴ درصد از دبیران تربیت بدنی دارای اعتیاد به کار متوسط، ۲۱/۳ درصد از آنان دارای اعتیاد به کار زیاد و ۱۶/۳ درصد از آنها اعتیاد به کار پایین داشتند (جدول شماره ۱).

جدول (۱) وضعیت اعتیاد به کار دبیران تربیت بدنی

طبقات اعتیاد به کار	فراوانی	درصد
اعتیاد به کار کم	۱۳	۱۶/۳
اعتیاد به کار متوسط	۵۰	۶۲/۴
اعتیاد به کار زیاد	۱۷	۲۱/۳
جمع	۸۰	۱۰۰٪

همچنین نتایج نشان داد که ۳۰ درصد از دبیران تربیت بدنی دارای کیفیت زندگی پایین، ۴۱/۲ درصد از دبیران تربیت بدنی دارای کیفیت زندگی متوسط و ۲۸/۸ درصد از آنها از کیفیت زندگی خوبی برخوردار بودند. (جدول شماره ۲).

جدول (۲) وضعیت کیفیت زندگی دبیران

طبقات کیفیت زندگی	فراوانی هر طبقه	درصد هر طبقه
کیفیت زندگی پایین	۲۴	۳۰
کیفیت زندگی متوسط	۳۳	۴۱/۲
کیفیت زندگی بالا	۲۳	۲۸/۸
جمع	۸۰	۱۰۰٪

همچنین نتایج تحقیق نشان داد که بین اعتیاد به کار و کیفیت زندگی معلمان تربیت بدنی رابطه معنی دار و منفی وجود دارد (جدول شماره ۳).

### ابزار گردآوری اطلاعات

برای جمع آوری اطلاعات از پرسش نامه‌های اعتیاد به کار، پرسشنامه‌ی کیفیت زندگی و پرسش نامه‌ی اطلاعات فردی استفاده شد.

پرسش نامه اعتیاد به کار توسط اسپینز<sup>۱</sup> و رابینز<sup>۲</sup> در سال ۱۹۹۲ ارائه شده که شامل ۱۶ سوال است که پایایی آن از طریق آلفای کرونباخ ۰/۸۲ محاسبه و تعیین گردید. برای سنجش روایی صوری پرسش نامه از نظرات ۱۵ نفر اساتید مدیریت ورزشی استفاده شد که با اعمال نظرات از روایی صوری پرسشنامه اطمینان حاصل شد. همه‌ی سوالات این پرسش نامه براساس طیف لیکرت پنج گزینه‌ای، از ۱ به معنای عملکرد ضعیف و ۵ به معنای بهترین عملکرد در هر حیطه، تنظیم شده است.

پرسش نامه‌ی کیفیت زندگی توسط<sup>۳</sup> وار و شربورن<sup>۴</sup> (۱۹۹۲) طراحی شده است. این پرسشنامه دارای ۳۶ سوال (sf-36) می‌باشد. این پرسشنامه ۸ حیطه را در دو جزء سلامت (سلامت جسمی و سلامت روانی) مورد بررسی قرار می‌دهد. جزء سلامت جسمی (PCS)، شامل سلامت عمومی<sup>۵</sup>، محدودیت فعالیت<sup>۶</sup>، درد جسمی<sup>۷</sup> و مشکلات سلامت جسمانی<sup>۸</sup> است و جزء سلامت روانی (MCS)، شامل عملکرد اجتماعی<sup>۹</sup>، سلامت روان<sup>۱۰</sup>، نیرو و نشاط<sup>۱۱</sup> و سلامت عاطفی - احساسی است. پایایی پرسشنامه از طریق آلفای کرونباخ ۰/۸۵ محاسبه و تعیین گردید. روایی صوری پرسش نامه نیز توسط ۱۵ نفر از اساتید تربیت بدنی مورد تایید قرار گرفت.

### جامعه و نمونه آماری

جامعه‌ی آماری این پژوهش را معلمان زن تربیت بدنی دوره متوسطه‌ی شهر کرمانشاه در سال تحصیلی ۹۰-۸۹ تشکیل می‌دهد که تعداد آنها ۱۰۱ نفر می‌باشد. که بر اساس جدول مورگان حجم نمونه‌ی آماری ۸۰ نفر تعیین شد. روش نمونه‌گیری نیز از نوع تصادفی ساده می‌باشد.

### روش تجزیه و تحلیل اطلاعات

به منظور تجزیه و تحلیل داده‌های تحقیق بر اساس اهداف و داده‌های به دست آمده، از روش‌های آماری نظیر: جدول توزیع فراوانی و درصد، و شاخص‌های مرکزی و پراکندگی آمار

- 1.Spence
- 2.Robbins
- 3.Public health
- 4.Active limitation
- 5.Pain
- 6.Physical health
- 7.Republican acting
- 8.Spirit health
9. Emotion & esprit

جدول (۳) نتایج آزمون ضریب همبستگی پیرسون رابطه  
بین اعتیاد به کار و کیفیت زندگی

متغیر	$\bar{X}$	Sd	r	P
اعتیاد به کار	۵۶/۱۲	۷/۱۳	-۰/۸۷۳	۰/۰۰۱**
کیفیت زندگی	۱۲۰/۰۲	۱۹/۶۳		

$n=۰/۸۰۱P<۰/۰۰۱$  ,  $n=۰/۸۰۱P<۰/۰۰۱$

در خصوص رابطه بین اعتیاد به کار و تک تک مولفه های کیفیت زندگی نتایج نشان داد که بین اعتیاد به کار و سلامت عمومی، عملکرد اجتماعی، انرژی و احساسات و سلامت روانی (از مولفه های کیفیت زندگی) رابطه منفی و معنی دار وجود دارد و بین اعتیاد به کار و دیگر مولفه های کیفیت زندگی همچون محدودیت فعالیت، درد، مشکلات سلامت جسمانی رابطه مثبت و معنی دار وجود دارد و بین اعتیاد به کار و مشکلات سلامت عاطفی و احساسی رابطه ای دیده نشد. این نتایج در جدول (۴) نشان داده شده است.

جدول شماره (۴) نتایج بررسی رابطه بین اعتیاد به کار و مولفه های کیفیت زندگی

فرضیه	شاخص ها	ضریب همبستگی	سطح معنی داری
دوم	رابطه اعتیاد به کار و سلامت عمومی (مولفه کیفیت زندگی)	-۰/۸۲۱	۰/۰۰۱
سوم	رابطه اعتیاد به کار و محدودیت در فعالیت (مولفه کیفیت زندگی)	۰/۵۲۳	۰/۰۰۱
چهارم	رابطه اعتیاد به کار و مشکلات سلامت جسمانی (مولفه کیفیت زندگی)	۰/۷۹۲	۰/۰۰۱
پنجم	رابطه اعتیاد به کار و مشکلات سلامت عاطفی- احساسی (مولفه کیفیت زندگی)	۰/۱۹۳	۰/۰۸۷
ششم	رابطه اعتیاد به کار و میزان درد (مولفه کیفیت زندگی)	۰/۶۸۵	۰/۰۰۱
هفتم	رابطه اعتیاد به کار و نیرو و نشاط (مولفه کیفیت زندگی)	-۰/۷۴۱	۰/۰۰۱
هشتم	رابطه اعتیاد به کار و عملکرد اجتماعی (مولفه کیفیت زندگی)	-۰/۶۸۶	۰/۰۰۱
نهم	رابطه اعتیاد به کار و سلامت روانی (مولفه کیفیت زندگی)	-۰/۷۹۰	۰/۰۰۱

در خصوص رابطه بین کیفیت زندگی و مشخصات دموگرافیک نیز نتایج نشان داد که رابطه معنی داری بین این ویژگی ها با کیفیت زندگی وجود ندارد. نتایج این بررسی در جدول ۶ نشان داده شده است.

جدول شماره (۶). نتایج بررسی رابطه بین کیفیت زندگی

با مشخصات دموگرافیک

شاخص ها	ضریب همبستگی	سطح معنی داری
رابطه کیفیت زندگی با سن	۰/۱۰۳	۰/۳۶۴
رابطه کیفیت زندگی با سابقه کاری	۰/۰۹۹	۰/۳۸۰
رابطه کیفیت زندگی با وضعیت تاهل	۰/۰۱۹	۰/۸۷۰
رابطه کیفیت زندگی با مدرک تحصیلی	۰/۰۵۹	۰/۶۰۳

در خصوص رابطه بین اعتیاد به کار و ویژگی های جمعیت شناختی آزمودنی ها (مانند سن، مدرک تحصیلی، وضعیت تاهل و سابقه کار) نتایج نشان داد که بین اعتیاد به کار و هیچ کدام از این ویژگی ها رابطه معنی داری وجود ندارد. نتایج آزمون همبستگی بین این متغیرها در جدول ۵ نشان داده شده است.

جدول شماره (۵). نتایج بررسی رابطه بین اعتیاد به کار

و مشخصات دموگرافیک

شاخص ها	ضریب همبستگی	سطح معنی داری
رابطه اعتیاد به کار با سن	۰/۰۷۴	۰/۵۱۶
رابطه اعتیاد به کار و سابقه کاری	۰/۰۸۲	۰/۴۷۲
رابطه اعتیاد به کار و وضعیت تاهل	۰/۰۸۲	۰/۴۶۸
رابطه اعتیاد به کار و مدرک تحصیلی	۰/۰۵۲	۰/۶۴۴

## بحث و نتیجه گیری

در فرضیه‌ی اول به وجود رابطه بین اعتیاد به کار و کیفیت زندگی معلمان تربیت بدنی پرداخته شد. که نتایج ضریب همبستگی پیرسون بیانگر وجود رابطه معنی‌دار و منفی برابر ( $r = -0/873$ ) در سطح ( $P > 0/01$ ) را نشان داد. به عبارتی با افزایش اعتیاد به کار معلمان تربیت بدنی از کیفیت زندگی آنها به طور معنی داری کاسته می شود. این یافته با نتایج تحقیقات شهناز<sup>۱</sup> و جامی<sup>۲</sup> (۲۰۰۸-۲۴) که عدم تعادل بین کار و زندگی را در افراد معتاد به کار را نشان داد و بررسی شیمازو<sup>۳</sup> و شافلی (۲۰۰۹) که رابطه منفی بین اعتیاد به کار و رضایت از زندگی را نشان داد و نیز پژوهش تلخایی (۱۳۸۹) که بین اعتیاد به کار و فضای کلی زندگی رابطه منفی را نشان داد همخوانی دارد. بنا براین می توان گفت با کاهش اعتیاد به کار و یا ایجاد تعادل در میزان اشتغال به کار می تواند در بهبود و افزایش کیفیت زندگی موثر باشد

آزمون فرضیه دوم، سوم و چهارم تحقیق نشان داد که بین اعتیاد به کار و سلامت عمومی، میزان محدودیت در فعالیت و مشکلات سلامت جسمانی رابطه معنی داری وجود دارد. و مقدار آن در موارد مختلف به این شرح زیر است: همبستگی بین اعتیاد به کار و سلامت عمومی از مولفه های کیفیت زندگی برابر ( $r = -0/821$ ) در سطح ( $P > 0/01$ ) می باشد که نشانگر آن است که با افزایش اعتیاد به کار میزان سلامت عمومی به مقدار زیادی کاهش می یابد. ضریب همبستگی اسپرمن در رابطه اعتیاد به کار و محدودیت در فعالیت از مولفه های کیفیت زندگی برابر ( $r = 0/523$ ) در سطح ( $P > 0/01$ ) می باشد. و در مورد ارتباط اعتیاد به کار با مشکلات سلامت جسمانی ( $r = 0/792$ ) در سطح ( $P > 0/01$ ) می باشد که نشان می دهد با افزایش نمره ی اعتیاد به کار، محدودیت در انجام دادن فعالیت های روزانه و مشکلات سلامت جسمانی افزایش می یابد. این نتایج با یافته های بورک و همکاران (۲۰۰۶)، اندرسون<sup>۴</sup> و همکاران (۲۰۰۷)، شوفلی و همکاران (۲۰۰۸)، شیمازو و شافلی (۲۰۰۹)، جمشیدی کهساری (۱۳۸۹) هم راستا می باشند. بنابراین می توان گفت که اعتیاد به کار زیاد باعث کاهش سلامت عمومی و سلامت جسمانی دبیران تربیت بدنی می شود.

آزمون فرض پنجم نشان داد که بین اعتیاد به کار و مشکلات سلامت عاطفی- احساسی از مولفه های کیفیت زندگی رابطه معنی داری وجود ندارد. در این خصوص ضریب همبستگی

برابر با ( $r = 0/193$ ) در سطح ( $P < 0/01$ ) است که معنا دار نمی باشد.

فرضیه ششم و هفتم و هشتم و نهم به ترتیب به بررسی رابطه بین اعتیاد به کار با درد، انرژی و احساسات روحی (نیرو و نشاط)، عملکردهای اجتماعی و سلامت روانی از مولفه های کیفیت زندگی پرداخته است که نتایج آزمون اسپرمن، همبستگی معنی داری بین این مولفه ها و اعتیاد به کار نشان داد که مقادیر هرکدام به این ترتیب است. اعتیاد به کار و میزان درد ( $r = 0/685$ ) در سطح ( $P < 0/01$ ) که ارتباط معنی دار و مثبت بین این دو متغیر را تایید می نماید و بیان می کند که با افزایش نمره اعتیاد به کار بر میزان تجربه درد در افراد افزایش می یابد. و همبستگی میان اعتیاد به کار و انرژی و احساسات روحی (نیرو و نشاط) از مولفه های کیفیت زندگی برابر ( $r = 0/747$ ) در سطح ( $P < 0/01$ ) که نماینده ارتباط معنی دار و منفی بین این دو مولفه می باشد. ضریب همبستگی پیرسون میان اعتیاد به کار و عملکرد اجتماعی برابر ( $r = -0/868$ ) در سطح ( $P < 0/01$ ) می باشد که بیانگر ارتباط معنی دار و منفی بین این دو متغیر می باشد. و در آزمون همبستگی بین اعتیاد به کار و سلامت روان مقدار آن برابر ( $r = -0/790$ ) در سطح ( $P < 0/01$ ) تعیین شده است که روشن کننده ی رابطه معنی دار و منفی بین اعتیاد به کار و سلامت روان می باشد. این نتایج نشان می دهد که با افزایش اعتیاد به کار افراد در سازمان ممکن است میزان تجربه درد بدنی در آنها افزایش یابد و نیز از مقدار نیرو و انرژی آنها کاسته شود و یا اینکه عملکرد اجتماعی و روابط بین فردی افراد سازمان و نیز سلامت روانی افراد با مشکل مواجه شود. این یافته با نتایج پژوهش رابینسون، فلور و کارول (۲۰۰۱) تاریخ و همکاران (۲۰۰۵) و وستمن (۲۰۰۵)، اندرسون و همکاران (۲۰۰۷)، بورک و همکاران (۲۰۰۴)، اسپنس و رابینز (۱۹۹۲). هم سو می باشد. بنابراین می توان گفت افزایش اعتیاد به کار دبیران تربیت بدنی باعث افزایش میزان درد، کاهش نیرو و نشاط، اختلال در عملکرد اجتماعی و سلامت روان می شود.

نتایج فرضیه دهم نشان داد که بین کیفیت زندگی و ویژگی های جمعیت شناختی آزمودنی ها ارتباط معنی داری حاکم نیست. بهمنی (۱۳۸۰) در تحقیق خود به این نتیجه رسید که عامل سن ارتباطی با کیفیت زندگی ندارد که از این جهت با نتایج پژوهش حاضر هم سو می باشد و از طرف دیگر وضعیت تاهل را در کیفیت زندگی افراد تحت بررسی موثر می دانسته است که با یافته های این تحقیق همخوانی ندارد و نیز با پژوهش صادقیان و همکاران (۱۳۸۴)، کریم زاده و همکاران (۱۳۸۷) نیز هم سو نیست. صادقیان و همکاران در

1. Shahnaz
2. Jamie
3. Shimazu
4. Andreassen



۴. تلخایی، علی (۱۳۸۹). بررسی رابطه اعتیاد به کار و کیفیت زندگی کاری اساتید تربیت بدنی کشور. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه بوعلی همدان، ۱۳۸۹.
  ۵. جمشیدی کهرساری، حمزه (۱۳۸۸). اعتیاد به کار، بیماری جدید منابع انسانی، ماهنامه تدبیر، سال نوزدهم شماره ۲۰۱.
  ۶. جواهری، فاطمه، سراج زاده سیدحسین، رحمانی، ریتا، تحلیل اثرات اشتغال زنان بر کیفیت زندگی آنان، زن در توسعه و سیاست (پژوهش زنان)، دوره ۸، شماره ۲، تابستان ۸۹، ص ۱۶۲-۱۴۳.
  ۷. رفعت جاه، مریم، تاثیر موقعیت شغلی بر سبک زندگی زنان شاغل، مطالعات فرهنگی و ارتباطات، بهار ۱۳۸۷، ۴، ۱۱، ص ۱۶۰-۱۳۹.
  ۸. شعبانی بهار، غلامرضا (۱۳۸۴)، اصول و مبانی تربیت بدنی و ورزش، همدان، انتشارات دانشگاه بوعلی سینا، ص ۲۴.
  ۹. صادقیان، فریده (۱۳۸۴): بررسی کیفیت زندگی کارگران معدن زغال سنگ شاهرود، ششمین همایش ایمنی-بهداشت و محیط زیست معادن.
  ۱۰. صفائی، آزاده، ضیغمی، بهرام، طباطبایی، سیدحمیدرضا، مقیمی دهکردی، بیژن، کیفیت زندگی و عوامل موثر بر آن در بیماران مبتلا به سرطان سینه، مجله تخصصی اپیدمیولوژی ایران، ۱۳۸۶، دوره ۳، شماره ۳، ص ۶۶-۶۱.
  ۱۱. قلی پور، آریین (۱۳۸۷) "اعتیاد به کار: چالش جدید مدیریت منابع انسانی سازمان ها" دانش مدیریت، سال ۲۱، شماره ۸۱، ص ۱۱۰-۹۱.
  ۱۲. کافی، بهروز (۱۳۸۵) نگرشی بر مدیریت منابع انسانی، تهران، موسسه انتشارات فراز اندیش سبز، چاپ اول.
  ۱۳. کریم زاده شیرازی، ماندانا، رضویه، اصغر، کاوه، محمدحسین، ارتباط کیفیت زندگی و خودکارآمدی معلمان شاغل شهرستان شهرکرد، مجله دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد، دوره ۱۰، شماره ۱، بهار ۱۳۸۷، ص ۳۸-۲۵.
  ۱۴. مهماندوست، سمیه-ارتباط بین کیفیت زندگی کاری و تعهد سازمانی کارشناسان دانشکده های تربیت بدنی شهر تهران- پایان نامه کارشناسی ارشد- دانشگاه تهران
  ۱۵. یزدی مقدم، حمیده، استاجی، زهرا، حیدری، عباس، بررسی کیفیت زندگی پرستاران شاغل در بیمارستان های شهر سبزوار سال ۸۵، مجله دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی سبزوار، دوره ۱۶، شماره ۱، بهار ۸۸.
16. Andreassen, C.S., Ursin, H., & Eriksen, H.R. (2007). The relationship between strong motivation to work (workaholism) and health. *Psychology and Health*, 22, pp: 615-629

بررسی خود به این نتیجه رسیدند که با افزایش سابقه کار از میزان کیفیت زندگی کاسته می شود. کریم زاده و همکاران نیز به این نتیجه رسیدند که بین سابقه کار و میزان تحصیلات و کیفیت زندگی رابطه مثبت و معنی داری وجود دارد. بنابراین می توان گفت که کیفیت زندگی دبیران تربیت بدنی با عواملی همچون سن و تاهل رابطه ای نداشته ولیکن با میزان سابقه کار و تحصیلات ارتباط دارد

نتایج فرضیه یازدهم نشان داد که بین جمعیت شناختی با اعتیاد به کار رابطه معنی داری وجود ندارد. نتایج این پژوهش با یافته های سینر و هارپز (۲۰۰۶-۲۷) را که اذعان داشتند زنان متاهل ساعات کمتری را نسبت به زنان مجرد به کار اختصاص می دهند تایید نکرد. همچنین با یافته های بورک (۲۰۰۶-۱۸) که نشان دادند افراد با سابقه کاری بیشتر، سنین بالاتر و نیز افراد متاهل صورت می گیرد همخوانی ندارد. و نیز یافته های هامرمش<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۰۸-۲۰) که نشان دادند افراد با تحصیلات بالا اعتیاد به کار بیشتری دارند هم سو نمی باشد. بنابراین می توان گفت اعتیاد به کار دبیران تربیت بدنی مستقل از مولفه های جمعیت شناختی دبیران می باشد.

در جمع بندی نهایی می توان گفت که با کاهش اعتیاد به کار و یا ایجاد تعادل در میزان اشتغال دبیران تربیت بدنی به کار می توان سلامت عمومی و سلامت جسمانی، عملکرد اجتماعی و سلامت روان آنها را بهبود و نیرو و نشاط آنان را افزایش داد. به عبارت دیگر با کاهش اعتیاد به کار، کیفیت زندگی دبیران تربیت بدنی افزایش می یابد. لذا توصیه می شود معلمان تربیت بدنی همواره اعتدال در کار را رعایت کرده و ضمن اجتناب از افراط و تفریط در کار همیشه در حفظ سلامت روحی و روانی خود کوشا و هوشیار باشند.

## منابع

۱. احمدنیا، شیرین (۱۳۸۴). تاثیر شغل بر سلامت زنان. فصلنامه اجتماعی، شماره ۱۸، ص ۱۴۹-۱۶۸.
۲. بهمنی، بهمن (۱۳۸۰): بررسی کیفیت زندگی دانشجویان دانشگاه های علوم پزشکی و رابطه آن با متغیرهای نگرش دینی، عملکرد تحصیلی و وضعیت اجتماعی، اقتصادی، شورای عالی انقلاب فرهنگی
۳. پرداختچی محمدحسن، قهرمانی محمد، گلدوست جویباری یاسر - کیفیت زندگی کاری (ضرورت بالندگی کارکنان در سازمان ها) - انتشارات به آوران- ۱۳۸۸

25. Shahnaz.,A.&Jamie,C(2008)Workaholism , work stress, work-life imbalance: exploring gender s role. *Gender in management : An International Journal*,8 pp:553-566
26. Shimazu,A. Schaufeli, W.B .(2009) Is workaholism good or bad for employee wellbeing ? The distinctiveness of workaholism and work engagement emong Japanese employees. *Ind Health*.47(5). P:495-502
27. Schaufeli, W.; Taris ,T. and van Rhenen, W.(2008). "Workaholism, Burnout, and Work Engagement: Three of a kind or Three different kinds of Employee weiibeing?", *Applied Psychology: An International Review*, Vol. 57, Issue.2,P:173-203
28. Snir, R and Harpaz, I, (2006). "The work holism phenomenon: a crossnational perspective" *Career Development International*, Vol 11, No 5.
29. Spence, J.T. and Robbins, A.S.(1992)." Workaholism definition, measurement, and preliminary results". *Journal of Personality Assessment*, Vol.58, No.1, pp:160-178
30. Taris, T.W., schaufeli, W.B.,& Verhoeven, L.C. (2005). Workaholism in the Netherlands: measurement and implications for job strain and Work-nonwork conflict. *Applied Psychology: An International Review*, 54 p:37-60
31. Westman ,M.(2005). Cross \_cultural differences in crossover research. In S.A.Y. Poelmans (Ed.), *Work and family: An international research perspective*. Seriesin applied psychology (pp:241-260). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
17. Bowling A.(1995) .The concept of Quality of life in Relation to Helth , *Medicina Nei secoli*, Vol7, Bulletin of the world Health organization, March2004, 82(3),P:633-645
18. Burke, R.J. (2004). Introduction: workaholism in organisations. *Journal of Organisational Change Management*, 17(5), 420-423
19. Burke R .Burgess Z. and Fullon B (2006) "Workaholsim Among Australian Female Managers and Professionals". *Equal Opportunities International*. Vol.
20. Ferranse, CE.(1990).Quality of life: conceptual.Issus. *semin. Oncol .nurs* ,6(4). pp:248-254
21. Hamermesh, D. and Slemrod, J. (2008). "The Economics of Workaholism: We Should Not Have Worked on This Paper", *B.E.Journal of Economic Analysis*
22. Oats W.(1971)."Confessions of a Workholik: The Facts about Work Addiction" World publishing, New York, NY.
23. Robinson, B.E., flowers, C., & Carrol,J. (2001). Work stress and marriage: A theoretical model examining the relationship between workaholism and marital cohesion. *International Journal of Stress Management*, 8, 165-175
24. Rosenfeld rachal(1978). *Woman s Employment Pattern and Occupational Achievements*, Vol. 7 , P: 61-80