

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

ورزش، کیفیت و رضایت از زندگی

یاسمن ارجمند مزیدی



انتشارات
گنج علم

انتشارات گنج علم

ورزش، کیفیت و رضایت از زندگی

نویسنده: یاسمن ارجمند مزیدی

ویراستار: سعید طاووسی

صفحه آرا: سمیرا کایدی

طراح جلد: مریم مظفری

ناشر: گنج علم

چاپ اول: زمستان ۹۷

شماریگان: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۰۰-۱-۴

بها: ۱۹۰۰ تومان

نشانی: شیراز، چهارراه ۱۵ خرداد، ابتدای خیابان خرم‌دشت،

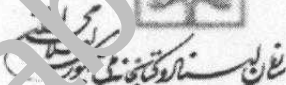
کوچه ۱، پلاک ۱

تلفن: ۰۷۱۳۲۳۰۴۰۱۷

آدرس سایت: www.gpub.ir

ایمیل: Ganjelmpub@gmail.com

«کلیه ی حقوق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است.»



سر شناسه

عنوان و نام پدیدآور

مشخصات نشر

مشخصات ظاهری

شاہک

وضعیت فهرست نویسی : فیفا

موضوع : ورزش

Sports : موضوع

موضوع : ورزش -- جنبه های روان شناسی

Sports -- Psychological aspects : موضوع

موضوع : کیفیت زندگی

Quality of life : موضوع

رده بندی کنگره : GV ۱۳۹۸۳۴۱ ۴۰۴ الف /

۷۱/۶۱۳ : رده بندی دیوپی

شماره کتابشناسی ملی : ۵۶۶۷۶۱۶

فهرست مطالب

۱.....	پیشگفتار
۵.....	فصل اول: ورزش
۷.....	عریة فعالیت بدنی و ورزش
۷.....	اثرات سودمند فعالیت بدنی و ورزش بر بدن
۱۰.....	گروه‌بندی فعالیت بدنی
۱۲.....	میزان فعالیت بدنی توصیه شده برای سلامت
۱۳.....	هرم فعالیت بدنی
۱۵.....	انواع ورزش
۱۶.....	ورزش بانوان
۱۷.....	ورزش پیران (به نقل از کتاب قانون)
۱۹.....	نظر اسلام در مورد ورزش کردن چیست
۲۹.....	فصل دوم: کیفیت زندگی
۳۶.....	گذری بر مفهوم کیفیت زندگی
۳۹.....	جنبه‌های مختلف کیفیت زندگی
۴۶.....	پارامترهای تأثیرگذار بر کیفیت زندگی
۴۷.....	دیدگاه‌ها و نگرش‌های مختلف به کیفیت زندگی
۵۳.....	مکتب تضاد
۶۳.....	فصل سوم: رضایت از زندگی
۶۷.....	گونه‌های مختلف رضایت از زندگی

۶۷.....	پارامترهای تأثیرگذار بر رضایت از زندگی
۷۱.....	دیدگاه‌های مختلف درباره رضایت از زندگی
۷۵.....	رویکرد مطلوبیت‌گرایی و رضایت از زندگی
۷۶.....	دیدگاه برابری
۷۷.....	دیدگاه محرومیت نسبی
۷۸.....	دیدگاه ارزش منزلت
۷۹.....	رابطه بین ورزش و کیفیت زندگی
۸۵.....	فهرست منابع

پیشگفتار

در جوامع بدوی و یا در فرهنگ باستانی ملل مشرق زمین، فعالیت بدنی، بخش لاینفک زندگی روزمره‌شان را تشکیل می‌داد و بدن‌های سالم، قوی و پرورش‌یافته از خصوصیات ظاهری مردم آن زمان بود. با اختراع انواع ماشین‌ها و لوازم الکترونیکی (از سال ۱۷۵۰ میلادی) عالیهای عضلانی انسان به این ماشین‌آلات منتقل گردید و انسانی که میلیون‌ها سال از نظر عاداتی، وراثتی و نیاز روزمره زندگی‌اش، مملو از فعالیت بدنی بوده است، در مدت ۲۵۰ سال به طرف سکون و فقر حرکتی گرایش پیدا کرد. از لری تمام دستاوردهای علمی نشانگر لزوم فعالیت بدنی و اثرات سوء سکون و کم‌تحركی بر جسم و جان و زندگی مادی و معنوی انسان است. بنابراین امروزه با توجه به اهمیت ورزش و تربیت بدنی در ابعاد مختلف زندگی هر روز درصد زیادی از اقشار مختلف کشور ما از جمله زنان در مقایسه با مردم کشورهای دیگر در برنامه‌های ورزشی شرکت نمی‌کنند. آمار نشان می‌دهد جامعه ما یکی از جوان‌ترین جوامع دنیاست و دولت باید راهکارهای تازه‌ای برای زمینه‌سازی اوقات فراغت بیندیشد. با توجه به اهمیتی که ورزش برای انسان در بسیاری از زمینه‌های اجتماعی، فرهنگی دارد، متخصصان علوم رفتاری در سازمان‌ها و ادارات، تفریحات ورزشی را به‌عنوان وسیله‌ای مؤثر و مطلوب برای تأمین تفریح سالم و شادابی و نشاط ذکر می‌کنند تا علاوه بر بالا بردن توان کاری، برای رشد و توسعه‌ی جنبه‌های اخلاقی، روانی، اجتماعی افراد و نیز کیفیت و رضایت از زندگی نیز مؤثر واقع شود.

همواره داشتن سلامت عمومی، شادابی و سرزندگی به‌عنوان وجه تمایز مزبسان با دیگر افراد در نظر گرفته می‌شود، از این‌رو ضرورت ایجاب

می‌کند که به منظور حفظ اعتبار و ارزش معلمان ورزشی به عواملی که موجب عملکردهای نامطلوب محیطی، یا فردی می‌شوند، توجه شود تا بتوان درک درستی از آنها به دست آورد و از طریق راهبردهای مناسب این عوامل را کنترل کرد.

از اساساً کیفیت زندگی و رضایت از زندگی مفهومی پیچیده و چندگانه بود که بر روی توجه سازمان‌های خدمات رفاهی و اجتماعی، محققان و اندیشمندان علوم اجتماعی، روانشناسی، بهداشت، پزشکی و تربیت بدنی قرار گرفته است. هر چند ارزشیابی و کمی کردن آن کاری دشوار است، اما تلاش‌های علمی زیادی در این زمینه انجام می‌شود. بررسی کیفیت و رضایت از زندگی از چند جنبه بسیار اساسی است: نخست اینکه نشانگر ارزیابی مناسبی از خدمات و برنامه‌هایی است که به منظور بهبود کیفیت و رضایت از زندگی افراد و گروه‌های مختلف اجتماعی تنظیم شده است. از طرف دیگر، اندازه‌گیری کیفیت و رضایت از زندگی ابزار مهمی برای ارزیابی اثربخشی سیاست‌گذاری‌ها و تمهیدات بهداشتی، تفریحی، دارویی و غیره است. رضایت از زندگی و کیفیت زندگی از عوامل مهم در افزایش کارایی و موفقیت شغلی تلقی می‌شوند. معلمان را می‌توان تربیت‌دهنده نیروی عظیم دانش‌آموزی باید از زندگی خود رضایت داشته باشند تا بتوانند استعدادهای بالقوه‌ی دانش‌آموزان را شکوفا سازند.

نظر به اهمیت و نقشی که نیروی انسانی در رسیدن به اهداف سازمان ایفا می‌کند، مطالعه رفتار افراد سازمان توجه بسیاری از متخصصان رفتار سازمانی را به خود جلب کرده است. وزارت آموزش و پرورش مانند دیگر سازمان‌های دولتی نیازمند آن است که کمیت و کیفیت کار معلمان را بالا ببرد. زمانی تصور می‌شد که ارضای نیازهای افراد از منابع و امکانات

سازمان می‌کاهد. بر این اساس برای اینکه به حداکثر بازدهی برسیم باید حداقل نیازها ارضا شود، اما امروزه این نظریه به کلی منتفی شده است؛ چنانچه نیازهای واقعی کارمندان درک و به آن‌ها بها داده نشود و مدیران درصدد ارضاء آنها نباشند، بهره‌وری در سازمان کاهش می‌یابد. زیرا علاقه‌مندی و نگرش مثبت به شغل سبب تلاش کاری بیشتر و در نتیجه باعث کاهش هزینه‌ها می‌شود. دبیران تربیت‌بدنی یکی از ارکان اساسی در توسعه ورزش کشور محسوب می‌شوند و بدون تردید ورزش و تربیت بدنی از اجزای اساسی تعلیم و تربیت هر دانش‌آموز است و در پناه آن نشستن و مراودات جسم و روح آنها فراهم می‌شود. روشن است دانش‌آموزانی که دارای همان تربیت‌بدنی فعال و باانگیزه هستند، از نظر جسمانی بسیار فعال‌تر از دانش‌آموزانی هستند که به‌وسیله معلمان با انگیزه کمتر و غیرفعال به فعالیت می‌پردازند. در این راستا این وظیفه محققان و دست‌اندرکاران آموزش و پرورش می‌باشد که عوامل مختلفی را که ممکن است بر کیفیت کاری معلمان تأثیر داشته باشد شناسایی نموده و درصدد سطح رضایت‌بخشی از شغل معلمان برآید. چرا که عدم توجه به این مسائل تأثیر مستقیمی بر روحیه افراد، عملکرد و تأثیرگذاری آن‌ها دارد و علاوه بر وارد ساختن لطامات جدی در کار آموزشی به زنان هم مخصوص خارج از محیط کار آن‌ها نیز کشیده می‌شود. لذا، مسائلی نظیر کیفیت و رضایت از زندگی، آن هم در جامعه امروزه باید مورد توجه قرار گرفته شود.