

صفحات ۱-۱۰

تعیین ارتباط بین فعالیت‌های بدنی با کیفیت زندگی و عملکرد شغلی در معلمان

امید صفری^{۱*}، سارا پورجانی گدارنارکون^۲

۱. استادیار گروه تربیت بدنی، واحد نورآباد ممسنی، دانشگاه آزاد اسلامی، نورآباد ممسنی، ایران
۲. دانش آموخته کارشناسی ارشد، گروه تربیت بدنی، واحد نورآباد ممسنی، دانشگاه آزاد اسلامی، نورآباد ممسنی، ایران

چکیده:

هدف از انجام این مطالعه، بررسی ارتباط بین فعالیت‌های بدنی با کیفیت زندگی و عملکرد شغلی در معلمان مقطع متوسطه اول شهرستان ممسنی بود. این تحقیق بر حسب هدف، کاربردی و همچنین از نظر ماهیت و روش، توصیفی از نوع همبستگی و از لحاظ زمانی، مقطوعی بود. جامعه آماری این تحقیق، تمامی معلمان مقطع متوسطه اول شهرستان ممسنی به تعداد ۳۰۳ نفر بود، که از این تعداد ۱۷۵ نفر به عنوان نمونه و به روش نمونه‌گیری تصادفی ساده با محقق همکاری کردند. ابزار جمع‌آوری داده‌ها پرسشنامه‌های استاندارد فعالیت بدنی شهلایی (۱۳۹۰)، کیفیت زندگی نصیری و همکاران (۱۳۸۵) و عملکرد شغلی پترسن و همکاران (۲۰۰۴) بود. برای توصیف داده‌ها از روش‌های آمار توصیفی و برای تجزیه استنباطی داده‌ها از روش‌های آماری ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون استفاده شد. نتایج نشان داد که بین فعالیت‌های بدنی با کیفیت زندگی و عملکرد شغلی و مولفه‌های آن‌ها در آزمودنی‌ها رابطه‌ی مثبت و معناداری وجود داشت و همچنین فعالیت‌های بدنی قابلیت پیش‌بین معنادار کیفیت زندگی و عملکرد شغلی آزمودنی‌ها را دارد.

واژگان کلیدی: فعالیت‌های بدنی، کیفیت زندگی، عملکرد شغلی، معلمان.

* ایمیل نویسنده مسئول: omidsafari11@yahoo.com

مقدمه:

امروزه، انجام فعالیت بدنی منظم به منظور دستیابی به بهداشت روانی، بخشی از هدف‌های بهداشت ملی کشورهای توسعه یافته است و دولت‌ها مردم را تشویق می‌کنند تا با روی آوردن به فعالیت بدنی، از موهاب آن یعنی افزایش طول عمر و بهبود کیفیت زندگی بهره مند شوند. البته برخی از مردم به این باور رسیده اند که از ساعات کار خود کاسته و برای حفظ تندرستی و کسب نشاط و لذت به ورزش بپردازنند. در واقع می‌توان گفت که فعالیت‌های ورزشی باعث می‌شود که انسان احساس خوبی نه تنها در بدن خود داشته باشد، بلکه احساس خوبی از خود به طور کل (خودباوری) پیدا کند که در کیفیت زندگی و نیز عملکرد شغلی نیز تاثیر گذار است (نوبخت رمضانی و همکاران، ۱۴۰۰).

علم و فن آوری در خدمت بشر است تا کیفیت زندگی را بهبود بخشد چرا که هرچه کیفیت زندگی بشر بهبود یابد بهتر می‌تواند در خدمت علم و فن آوری باشد و بیشتر به هم نوع خویش خدمت کند. کیفیت زندگی، چهار بعد اصلی سلامت (جسمانی، روانی، ارتباطات اجتماعی و قلمرو محیطی) را در بر می‌گیرد. این ابعاد با یکدیگر تعامل دارند به طوری که وضعیت جسمانی مناسب جهت برقراری روابط اجتماعی ضروری می‌باشد و روابط اجتماعی نیز بر وضعیت جسمانی تاثیر دارد، چنان که فرد از گفته‌های اطرافیان بازخورد گرفته و ممکن است در جهت آن گفته‌ها به فعالیت بدنی بپردازد. عوامل ذهنی و روانی نیز بر وضعیت جسمانی و فعالیت بدنی تا ثیرگذار هستند (حضرتی اظهر و خداپسند، ۱۳۹۸). بدون شک تمام دگرگونی‌ها به ساختار اجتماعی از نظر هرم سنی نیز بستگی دارد. هر چه جامعه مسن تر باشد به همان اندازه اصطلاحاتی مانند سلامت و کیفیت زندگی اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. ورزش و فعالیت بدنی به عنوان یکی از بهترین و سالم ترین وسایل برای پرکردن اوقات فراغت اشاره مختلف جامعه خصوصاً معلمان میانسال که دغدغه‌های زندگی خود را پشت سر گذاشته و فراغت بیشتری نسبت به زمان قبل دارند، محسو می‌شود. لذا انجام فعالیت‌های ورزشی در معلمان میانسال به عنوان بخشی از اوقات فراغت آنان برای حفظ نشاط، سلامتی و کیفیت زندگی مهم به نظر می‌رسد (شفیعی علویجه، ۱۳۹۶).

بطور کلی حمایت از یک زندگی پویا و فعال در دوره میانسالی و در این راستا کاهش میزان ناتوانی‌ها و فراهم نمودن شرایطی برای حفظ آرامش و ارتقاء توانایی‌ها، هدف نهایی همه معلمانی است که به نحوی از طریق ارزیابی میزان سلامت و کیفیت زندگی و در نظر داشتن آن به عنوان یک رهنمود، مورد نظر می‌باشد (خازن و موسوی نژاد، ۱۳۹۸). در ارتباط بین این متغیرهای می‌توان به پژوهش‌های نیازی و همکاران (۱۴۰۱) که نشان داد که بین فعالیت بدنی و کیفیت زندگی سالمندان ارتباط مثبت و معناداری وجود دارد. نوبخت رمضانی و همکاران (۱۴۰۰) که نشان دادند فعالیت‌های ورزشی اوقات فراغت بر کیفیت زندگی تاثیر مثبت و معنادار دارد و نیز به پژوهش هارдинگ^۳ (۲۰۱۵) که نشان دادند برنامه فعالیت بدنی بر کیفیت زندگی مرتبط با سلامتی تاثیر مثبت و معناداری دارد، اشاره نمود.

³ Harding

امروزه نیروی انسانی همواره در تمامی سازمان‌ها بخش اصلی و جدا نشدنی آن سازمان می‌باشد و از اهمیت فراوانی برخوردار است؛ بنابراین باید نسبت به افزایش قدرت عملکرد شغلی آنها برنامه ریزی کرد و امتیازهایی ویژه‌ای به نیروهای انسانی که عملکرد شغلی بهتری دارند اختصاص داد. تقریباً تمامی کشورهای توسعه یافته به این مطلب اشاره می‌کنند که بهبود عملکرد شغلی منشأ اصلی رشد اقتصادی و رفاه ملی است. بر همین اساس گفته می‌شود که موفقیت سازمان‌ها در محیط‌های کاری به استفاده مؤثر و کارآمد از نیروی انسانی وابسته است (رئیسی و برفی، ۱۳۹۹). در ارتباط بین این متغیرهای می‌توان به پژوهش‌های طلایی و همکاران (۱۳۹۸) که نشان داد که فعالیت بدنی بر عملکرد شغلی تاثیر مثبت و معنادار دارد و مونی و همکاران (۱۳۹۰) که نشان داد که بین فعالیت بدنی با عملکرد شغلی و خودکارآمدی ارتباط مثبت و معناداری وجود دارد، نیز اشاره نمود. از آنجا که امروزه موضوع ورزش از مهم‌ترین مسائلی است که با مسائل سیاسی، اقتصادی و فرهنگی در تعامل است. این امر، موجب گر دیده که ورزش یکی از اولویت‌های دولت‌ها شناخته شود. ورزش و فعالیت‌ها جسمایی به عنوان واقعیتی اجتماعی، از زمان‌های بسیار دور، در جوامع بشری وجود داشته و جزئی از زندگی روزمره انسان‌ها را تشکیل می‌دهد. در خصوص اثرات ورزش و فعالیت‌های حرکتی، پژوهش‌ها گوناگونی صورت گرفته است. که در بالا نیز به آنها اشاره شد. این پژوهش‌ها نشان داده است که ورزش باعث افزایش سلامت روانی، تقویت احساس ارزشمندی، کاهش اضطراب و افسردگی و افزایش قدرت ذهنی و عملکرد شغلی می‌گردد. با وجود فواید بسیار زیادی که ورزش و فعالیت بدنی برای انسان‌ها و جامعه به ارمغان می‌آورد، یکی از مهم‌ترین چالش‌ها پیش رو در برنامه ریزی و سیاست گذاری در جوامع امروزی، رواج فرهنگ بی تحرکی و راحت طلبی در میان انسان‌ها است (طلایی و همکاران، ۱۳۹۸). پیشرفت علم و به دنبال آن صنعت و فناور موجب تغییرات زیادی در زندگی انسان‌ها شده است. تمدن و پیشرفت روزافزون فناوری‌ها مدرن، پدیده ای بنام فقر حرکتی را با خود به همراه آورده. کم تحرکی و کاهش فعالیت بدنی در زندگی انسان‌ها سایه افکنده است. فقر حرکتی جنبه‌های مختلف، جسمی، روانی و اجتماعی را تحت تأثیر قرار داده است علی‌رغم اینکه داشتن فعالیت بدنی مناسب یکی از ساده‌ترین راه‌های دستیابی به حفظ سلامتی است. با وجود تأکید متخصصان به افزایش فعالیت بدنی، سبک زندگی کم تحرک تقریباً در همه جای دنیا شایع بوده است (ثنایی و همکاران، ۱۳۹۲). برون رفت از وضع موجود، نیازمند ابزارها در خور و شایسته از جمله فعالیت‌ها ورزشی به عنوان یک ابزار چند بعدی با تأثیرات گسترده‌بهداشتی، اقتصادی، اجتماعی، کمک به اوقات فراغت سالم و ایجاد نشاط و شادابی است. و از آنجا که امروزه بیشتر مشاغل بدون تحرک هستند. کم شدن روابط انسانی و دور شدن از محیط‌ها طبیعی و زندگی تشریفاتی، سلامت اغلب انسان‌ها را تهدید می‌کند. عدم فعالیت جسمایی باعث دو برابر شدن خطر بیمارها می‌شود. فعالیت بدنی منظم برای سلامت انسان ضروری است (نیازی و همکاران، ۱۴۰۱). متأسفانه امروزه در اغلب سازمان‌های ما و از جمله سازمان‌های آموزشی، سلامت جسمی و روانی و تندرستی کارکنان به طور چشمگیری کاهش یافته و این امر می‌تواند سبب بروز بیمارها و کاهش کیفیت زندگی و عملکرد شغلی در آنها شود و این امر ممکن است به این دلیل باشد که کارکنان سازمان‌ها، خود را محکوم به پوسیدگی در پیکره سازمان می‌دانند و میل و اشتیاق خود را برای انجام فعالیت‌های بدنی از دست داده اند و این مساله می‌تواند زنگ خطری برای کاهش کارایی و اثربخشی محیط‌های آموزشی باشد. بنابراین پژوهشگر برای بردن رفت از این مساله و ارایه راه کارها و

پیشنهادات لازم در جامعه هدف بدنیال پاسخ به این سوال است که آیا بین فعالیت های بدنی با کیفیت زندگی و عملکرد شغلی در معلمان مقطع متوسطه اول شهرستان ممسنی رابطه معناداری وجود دارد؟

روش پژوهش:

این تحقیق بر حسب هدف، کاربردی و همچنین از نظر ماهیت و روش، توصیفی از نوع همبستگی و از لحاظ زمانی، مقطعی بود. جامعه آماری این تحقیق، تمامی معلمان مقطع متوسطه اول شهرستان ممسنی در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳ به تعداد ۳۰۳ نفر بود، که از این تعداد ۱۷۵ نفر به عنوان نمونه و به روش نمونه گیری تصادفی ساده با محقق همکاری کردند. ابزار جمع آوری دادهها پرسشنامه‌های استاندارد فعالیت بدنی شهلایی (۱۳۹۰)، کیفیت زندگی نصیری و همکاران (۱۳۸۵) و عملکرد شغلی پترسن و همکاران (۲۰۰۴) بود. روایی صوری پرسشنامه‌ها توسط چند نفر از اساتید متخصص مدیریت ورزشی که سابقه فعالیت در زمینه متغیرهای این تحقیق را نیز داشتند، مورد ارزیابی و تایید قرار گرفت و پایایی پرسشنامه با استفاده از فرمول محاسبه کربنیاخ، محاسبه گردید و به ترتیب ۰/۸۱، ۰/۸۵ و ۰/۸۷ بود که همگی بالاتر از ۰/۷ بود، که این نشان دهنده پایایی قابل قبول پرسشنامه‌ها بود. در تحلیل آماری متغیرهای تحقیق در بخش توصیفی از فراوانی، درصد فراوانی، میانگین و انحراف معیار استفاده شد و در بخش استنباطی از ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون خطی استفاده شد. و همه تجزیه و تحلیل‌های آماری با استفاده از نرم افزارهای spss انجام گرفته است.

یافته‌های پژوهش:

توصیف متغیرهای پژوهش:

نتایج آمار توصیفی حاصل از تحقیق نشان داد که ۷۹ درصد از نمونه تحقیق را مردان و ۲۱ درصد هم زنان، ۱۸ درصد از نمونه تحقیق افراد مجرد و ۸۲ درصد هم متاهل، ۱۵ درصد دارای تحصیلات کارданی، ۵۰ درصد دارای تحصیلات لیسانس، ۳۵ درصد دارای تحصیلات کارشناسی ارشد و بالاتر بودند.

آزمون طبیعی بودن توزیع داده‌ها:

در این بخش پیش از انجام آزمون‌های آماری و به دلیل پیش فرضی جهت استفاده یا عدم استفاده از آزمون‌های پارامتریک از آزمون کولموگروف اسمیرنوف استفاده گردید. بر این اساس مولفه‌های مورد بررسی در این پژوهش مورد تحلیل قرار گرفت که نتایج آن در جدول زیر قابل مشاهده است.

جدول ۱. آماره‌های آزمون کولموگروف اسمایرنف جهت طبیعی بودن توزیع داده‌ها

متغیرها	آماره	درجه آزادی	معناداری
فعالیت‌های بدنی	۰/۰۸۵	۱۷۴	۰/۱۱۲
کیفیت زندگی	۰/۰۸۲	۱۷۴	۰/۱۱۴
عملکرد شغلی	۰/۰۷۴	۱۷۴	۰/۲۰۳

بر اساس نتایج جدول(۲)، بین متغیر فعالیت‌های بدنی آن با کیفیت زندگی و مولفه‌های رابطه مثبت و معنادار وجود دارد.

جدول (۲) نتایج آزمون پیرسون درخصوص رابطه فعالیت‌های بدنی با کیفیت زندگی و مولفه‌های آن

متغیرها	کیفیت زندگی	سلامت جسمی	سلامت روانشناختی	روابط اجتماعی	محیط زندگی
۰/۳۲	۰/۲۹	۰/۲۵	۰/۲۳	۰/۲۷	۰/۱۱۲
۰/۰۰۱	۰/۰۰۱	۰/۰۰۱	۰/۰۰۱	۰/۰۰۱	۰/۰۰۱

بر اساس نتایج جدول(۳)، بین متغیر فعالیت‌های بدنی با عملکرد شغلی و مولفه‌های آن رابطه مثبت و معنادار ($P < 0.01$) وجود دارد.

جدول (۳) نتایج آزمون پیرسون درخصوص رابطه فعالیت‌های بدنی با عملکرد شغلی و مولفه‌های آن

متغیرها	عملکرد شغلی	عملکرد وظیفه‌ای	عملکرد زمینه‌ای
۰/۴۵	۰/۴۳	۰/۳۵	۰/۰۰۱
۰/۰۰۱	۰/۰۰۱	۰/۰۰۱	۰/۰۰۱

با توجه مقدار تی و پی جدول (۴) تحلیل رگرسیون نشان می‌دهد که متغیر فعالیت‌های بدنی (۰/۰۰۱ و ۶/۳۹) توانایی پیش‌بینی متغیر کیفیت زندگی آزمودنی‌ها را دارد. بر اساس نتایج ضریب بتا، به ازای یک واحد افزایش در فعالیت‌های بدنی، میزان کیفیت زندگی (۰/۳۲) افزایش می‌یابد. همچنین معادله رگرسیون برای پیش‌بینی کیفیت زندگی بر اساس رفعالیت‌های بدنی شده عبارت است از:

$$\text{فعالیت‌های بدنی} = ۲/۵۶ + ۰/۲۰ \times \text{کیفیت زندگی}$$

جدول (۴) ضرایب رگرسیون خطی

Sig	T	ضرایب غیر استاندارد			مدل
		بta	خطای استاندارد	B	
۰/۰۰۱	۲۰/۴۳		۰/۱۲۷	۲/۵۶	مقدار ثابت
۰/۰۰۱	۶/۳۹	۰/۳۲	۰/۰۷۱	۰/۲۰۳	کیفیت زندگی

با توجه به مقدار تی و پی جدول (۵) تحلیل رگرسیون نشان می‌دهد که متغیر فعالیت‌های بدنی (۰/۰۰۱ و ۹/۴۳) توانایی پیش‌بینی متغیر عملکرد شغلی را دارد. بر اساس نتایج ضریب بتا، به ازای یک واحد افزایش در عملکرد شغلی، میزان فعالیت‌های بدنی (۰/۴۵) افزایش می‌یابد. همچنین معادله رگرسیون برای پیش‌بینی عملکرد شغلی بر اساس فعالیت‌های بدنی شده عبارت است از:

$$\text{فعالیت‌های بدنی} = ۲/۷۲ + ۰/۲۶ \times \text{عملکرد شغلی}$$

جدول (۵) ضرایب رگرسیون خطی

Sig	T	ضرایب غیر استاندارد			مدل
		بta	خطای استاندارد	B	
۰/۰۰۱	۱۲/۱۷		۰/۱۶۴	۲/۷۲	مقدار ثابت
۰/۰۰۱	۹/۴۳	۰/۴۵	۰/۰۵۹	۰/۲۶	عملکرد شغلی

بحث و نتیجه‌گیری:

یافته‌های حاصل از پژوهش نشان داد که بین فعالیت‌های بدنی و کیفیت زندگی آزمودنی‌ها یک رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. همچنین فعالیت‌های بدنی قابلیت پیش بین معنادار کیفیت زندگی آزمودنی‌ها را دارد. این یافته‌ها با نتایج نیازی و همکاران (۱۴۰۱)، نوبخت رمضانی و همکاران (۱۴۰۰)، رمضانی نژاد و همکاران (۱۳۹۳)، سلحشوری (۱۳۹۱)، هارdinگ و همکاران (۲۰۱۵) و باتلر و همکاران (۲۰۱۴) همسو می‌باشد. در تبیین این یافته‌ها می‌توان بیان کرد که ورزش و فعالیت جسمانی علاوه بر سلامت جسمی و روانی شخص، موجب افزایش کارایی و بهره‌وری و جلوگیری از بسیاری از بیماری‌ها و صرفه‌جویی در هزینه‌های درمانی می‌شود. در این خصوع شرکت در فعالیت ورزشی منظم معلمان باعث می‌شود تا نیاز به دارو و درمان کاهش یافته و افراد احساس تندرنستی و شادکامی پس از اجرای فعالیت‌های ورزشی داشته باشند بنابراین با داشتن شرایط جسمی و روحی مطلوب می‌توانند عملکرد شغلی بهتری داشته باشند. همچنین فعالیت‌های ورزشی به عنوان بخشی از نیاز ساختاری انسان‌ها می‌تواند اثر مهمی بر کیفیت زندگی افراد جامعه داشته باشد. به طوری که با افزایش سن، به علت اختلالاتی که در سیستم‌های مختلف بدن محدودیت‌های حرکتی وابستگی فرد به دیگران در انجام کارهای افزایش می‌یابد که این عوامل می‌تواند در احساس خوب بودن و در نتیجه، کیفیت زندگی فرد اثرات منفی زیادی ایجاد کند. بنابراین با توجه به این مسائل یکی از بهترین راه‌های رویارویی با چنین پیامدهایی انجام ورزش و فعالیت بدنی مطلوب، بهویژه با افزایش شرایط سنی افراد می‌باشد تا افراد بتوانند کیفیت زندگی مطلوبی داشته باشند و در نتیجه به عنوان یک عضو موثر در جامعه احساس مفید بودن داشته باشند.

یافته‌های حاصل از پژوهش نشان داد که بین فعالیت‌های بدنی و عملکرد شغلی آزمودنی‌ها یک رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. و همچنین فعالیت‌های بدنی قابلیت پیش بین معنادار عملکرد شغلی آزمودنی‌ها را دارد. این یافته‌ها با نتایج پژوهش‌های طلایی و همکاران (۱۳۹۸) و مومنی و همکاران (۱۳۹۰) همسو می‌باشد. در تبیین این یافته می‌توان گفت توجهی که این روزها معلمان نسبت به مسائل انسانی و پیشرفت در سایه عملکرد شغلی ابراز می‌دارند همگی نشانگر یک حرکت بزرگ در راستای استقرار فرهنگ صحیح عملکرد شغلی در سازمان‌ها است. بر این اساس سازمان‌ها و بویژه سازمان‌های جهان سوم و سازمان‌های آموزشی که نیازمند جهشی اساسی در افزایش عملکرد و کارایی هستند، بایستی زمینه را به گونه‌ای فراهم سازند که کارکنان، معلمان و مدیران تجربیات، توانایی‌ها و ظرفیت‌های خود را در جهت اعلای اهداف سازمانی به کار گیرند و این امر میسر نخواهد شد مگر اینکه اصول و قواعد مربوط به سبک زندگی سالم شناسایی و زمینه مناسب برای پیاده‌سازی این گونه سبک زندگی که همراه با فعالیت‌های بدنی، خواب خوب و کافی و تغذیه مناسب فراهم شود تا ما شاهد عملکرد شغلی بهتر معلمان در محیط‌های آموزشی باشیم. همچنین ورزش به عنوان یکی از روش‌ها مدیریت تنیش در محیط کار می‌تواند اثر تجارب تئیدگی را کاهش دهد و حالت‌ها عاطفی مثبت را افزایش و با کمک به افزایش آمادگی جسمانی افراد و متعاقب آن افزایش سلامت جسمی و روانی افراد و در نهایت موجب رضایت کارکنان از محیط کار می‌شود بنابراین گسترش ورزش و برنامه‌های ورزشی در محیط‌ها کاری باید به منظور کارایی و اثربخشی بیشتر مورد تأکید بیشتر قرار گیرد. با توجه به

نتایج حاصل از تحقیق و به منظور افزایش عملکرد شغلی و بهبود کیفیت زندگی معلمان از طریق فعالیت‌های بدنی در جامعه هدف پیشنهادات زیر ارایه می‌شود:

به مسئولان و مدیران آموزش و پرورش توصیه می‌شود که از ورزش و فعالیت بدنی که بسیار کم هزینه است در اولویت‌های برنامه‌ریزی خود قرار دهند و از آن به عنوان عاملی برای افزایش عملکرد شغلی و بهبود کیفیت زندگی استفاده شود. به مسئولان و مدیران آموزش و پرورش توصیه می‌شود که برنامه‌های کیفیت زندگی و عملکرد شغلی سازمان نباید صرفاً بر تقویت ابعاد مالی کارکنان و معلمان باشد بلکه باید به مسائل روحی و روانی آنها نیز توجه شود.

تشکر و قدردانی:

بدین وسیله، نویسنده‌گان مقاله مراتب سپاس و قدردانی را از کلیه کسانی که در انجام این مطالعه همکاری نمودند، به عمل می‌آورند.

منابع:

ثنایی، محمد. زردشتیان، شیرین. نوروزی سید حسینی، رسول (۱۳۹۲). اثر فعالیت های بدنی بر کیفیت زندگی و امید به زندگی در سالمدان استان مازندران، مطالعات مدیریت ورزشی، شماره ۱۷، ص ۱۵۸-۱۳۷.

حضرتی اطهر، معصومه. خداپسند، فریده (۱۳۹۸). تأثیر فعالیت های بدنی بر عملکرد کارکنان دانشگاه تبریز، دو فصلنامه جامعه شناسی و مدیریت سبک زندگی، سال ۴، شماره ۱۱، ص ۰۷-۸۷.

خازن، علی اکبر. موسوی نژاد، میرحجت (۱۳۹۸). اثربخشی فعالیت بدنی بر ابعاد کیفیت زندگی افراد مبتلا به پر فشار خونی، مجله دانشگاه علوم پزشکی دانشگاه مشهد، سال ۶۲، شماره ۶، ص ۲۱۳۷-۲۱۳۰.

رمضانی نژاد، رحیم. مهرابی دلجو، سعید. محمدی، سید مهدی. هژبری، کاظم (۱۳۹۳). عنوان رابطه وضعیت اجتماعی - اقتصادی و فعالیت بدنی با کیفیت زندگی و کیفیت زندگی کاری افراد شرکت کننده در ورزش همگانی، نشریه مدیریت منابع انسانی در ورزش، سال ۲، شماره ۱، ص ۱۱-۱-۶.

رئیسی نافچی، سمانه و برفی، ریحانه، (۱۳۹۹)، بررسی و شناسایی عوامل مؤثر بر بهره وری نیروی انسانی، ششمین همایش ملی پژوهشن های نوین در حوزه علوم انسانی و مطالعات اجتماعی ایران، تهران.

سلحشوری، فرید (۱۳۹۱). ارتباط بین شرکت در فعالیت های ورزشی اوقات فراغت و کیفیت زندگی کارکنان وزار دفاع، پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی واحد مشهد

شفیعی علیوجه، ندا (۱۳۹۶). ارتباط سطح فعالیت بدنی با افسردگی و کیفیت زندگی سالمدان شهر علیجه، فصلنامه پرستاری سالمدان، دور ۳، شماره ۴.

طلایی، علیرضا متقدی، محمود رضا. دوری اشکذری، زهرا (۱۳۹۸). بررسی تأثیر فعالیت بدنی بر عملکرد شغلی و خستگی شغلی در کارکنان اتاق عمل بیمارستان بهلول شهرگناباد، دومین همایش پژوهشی سالیانه دانشجویی اتاق عمل کشور

یازی، محسن. ملکیان فینی، الهه. شفایی مقدم، الهام (۱۴۰۱). فعالیت بدنی و کیفیت زندگی سالمدان، نشریه فرهنگ و ارتقاء سلامت فرهنگستان علوم پزشکی، دوره ۶، شماره ۳، ص ۴۶۳-۴۵۷.

نوبخت رمضانی، زهرا. شیرین کام، اسماعیل. شریفی فر، فریده (۱۴۰۰). تأثیر فعالیت های ورزشی اوقات فراغت بر کیفیت زندگی معلمان میانسال شهر تهران، مجله مدیریت و رفتار سازمانی در ورزش، سال ۱۰، شماره ۲، ص ۷۸-۷۱.

Butler , A. (2014). "The relationship between leisure and life satisfaction: application of activity and need theory", <http://www.ijbnpa.Org/content/7/l/14.23> march.

Harding (2015). Impact of physical activity on health-related quality of life in osteoporotic and osteogenic postmenopausal women: A systematic review. International Journal of Nursing Sciences Volume 2, Issue 2, June 2015, Pages 204-217.

Determining the relationship between physical activities with quality of life and job performance in teachers

Omid Safari^{*1}, Sara Porjanigadarnargoon²

1. Assistant Professor , Department of Physical Education,Nourabad Mamasani Branch , Islamic Azad University, Nourabad Mamasani , Iran

2. Department of Physical Education,Nourabad Mamasani Branch , Islamic Azad University, Nourabad Mamasani , Iran

Abstract:

The purpose of this study was to investigate the relationship between physical activities with quality of life and job performance in teachers of the first secondary level of Mamsani city. In terms of purpose, this research was applied, and in terms of its nature and method, it was descriptive of the correlation type and cross-sectional in terms of time. The statistical population of this research was all the teachers of the first secondary level of Mamsani city with a number of 303 people, of which 175 people cooperated with the researcher as a sample and by cluster sampling method. (1390), Nasiri et al.'s quality of life (1385) and Petersen et al.'s job performance (2004). Descriptive statistics methods were used to describe the data, and Pearson's correlation coefficient and regression statistical methods were used to analyze the data. The results showed that there was a positive and significant relationship between physical activities with the quality of life and job performance and their components in the subjects, and physical activities have the ability to significantly predict the quality of life and job performance of the subjects.

Keywords: physical activities, quality of life, job performance, teachers

* Correspondence: omidsafari11@yahoo.com