

تعیین ارتباط بین فعالیت های 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 فعالیت های 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، مقطعی 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 نمونه گیری تصادفی ساده با محقق همکاری کردند. ابزار جمع آوری داده ها پرسشنامه های استاندارد فعالیت بدنی شهلائی (۱۳۹۰)، کیفیت زندگی نصیری و همکاران (۱۳۸۵) و عملکرد شغلی پترسن و همکاران (۲۰۰۴) بود. برای توصیف داده ها از روش های آمار توصیفی و برای تجزیه استنباطی داده ها از روش های آماری ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون استفاده شد. نتایج نشان داد که بین فعالیت های بدنی با کیفیت زندگی و عملکرد شغلی و مولفه های آن ها در آزمودنی ها رابطه مثبت و معناداری وجود داشت و همچنین فعالیت های بدنی قابلیت پیش بین معنادار کیفیت زندگی و عملکرد شغلی آزمودنی ها را دارد.

واژگان کلیدی: فعالیت های بدنی، کیفیت زندگی، عملکرد شغلی، معلمان.

* ایمیل نویسنده مسئول: omid Safari11@yahoo.com

مقدمه:

امروزه، انجام فعالیت بدنی منظم به منظور دستیابی به بهداشت روانی، بخشی از هدف های بهداشت ملی کشورهای توسعه یافته است و دولت ها مردم را تشویق می کنند تا با روی آوردن به فعالیت بدنی، از مواهب 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 بپردازند. در واقع می توان گفت که فعالیت های ورزشی باعث می شود 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 رضانی 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 می تواند 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 می گیرد. این ابعاد با یکدیگر تعامل دارند به طوری که وضعیت جسمانی مناسب جهت برقراری روابط اجتماعی ضروری می باشد و روابط اجتماعی نیز بر وضعیت جسمانی تاثیر دارد، چنان که فرد از گفته های اطرافیان بازخورد گرفته و ممکن است در جهت آن گفته ها به فعالیت بدنی بپردازد. عوامل ذهنی و روانی نیز بر وضعیت جسمانی و فعالیت بدنی تاثيرگذار هستند (حضرتی اطهر و خدایسند، ۱۳۹۸). بدون شک تمام دگرگونی ها 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 می کند. ورزش و فعالیت بدنی به عنوان یکی از بهترین و سالم ترین وسایل برای پرکردن اوقات فراغت اقشار مختلف جامعه خصوصاً معلمان میانسال که دغدغه های زندگی خود را پشت سر گذاشته و فراغت بیشتری نسبت به زمان قبل دارند، محسو می شود. لذا انجام فعالیت های ورزشی در معلمان میانسال به عنوان بخشی از اوقات فراغت آنان برای حفظ نشاط، سلامتی و کیفیت زندگی مهم به نظر می رسد (شفیعی علویجه، ۱۳۹۶). بطور کلی حمایت از یک زندگی پویا و فعال در دوره میانسالی و در این راستا کاهش میزان ناتوانائی ها و فراهم نمودن شرایطی برای حفظ آرامش و ارتقاء توانائی ها، 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 می باشد (خازن و موسوی نژاد، ۱۳۹۸). در ارتباط بین این متغیرهای می توان به پژوهش های نیازی و همکاران (۱۴۰۱) که نشان داد که بین فعالیت بدنی و کیفیت زندگی سالمندان ارتباط مثبت و معناداری وجود دارد. نوبخت رضانی و همکاران (۱۴۰۰) که نشان دادند فعالیت های ورزشی اوقات فراغت بر کیفیت زندگی تاثیر مثبت و معنادار دارد و نیز به پژوهش هاردینگ^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 سازمان ها بخش اصلی و جدا نشدنی آن سازمان می باشد و از اهمیت فراوانی برخوردار است؛ بنابراین باید نسبت به افزایش قدرت عملکرد شغلی آنها برنامه ریزی کرد و امتیازهایی ویژه ای به نیروهای انسانی که عملکرد شغلی بهتری دارند اختصاص داد. تقریباً تمامی کشورهای توسعه یافته به این مطلب اشاره می کنند که بهبود عملکرد شغلی منشأ اصلی رشد اقتصادی و رفاه ملی است. بر همین اساس گفته می شود که موفقیت سازمان ها در محیط های کاری به استفاده مؤثر و کارآمد از نیروی انسانی وابسته است (رئیس و برفی، ۱۳۹۹). در ارتباط بین این متغیرهای می توان به پژوهش های طلایی و همکاران (۱۳۹۸) که نشان داد که فعالیت بدنی بر عملکرد شغلی تاثیر مثبت و معنادار دارد و مومنی 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 مهم ترین مسائلی است که با مسائل سیاسی، اقتصادی و فرهنگی در تعامل است. این امر، موجب گر دیده که ورزش یکی از اولویت های دولت ها شناخته شود. ورزش و فعالیت ها جسمایی به عنوان واقعیتی اجتماعی، از زمان های بسیار دور، در جوامع بشری وجود داشته و جزئی از زندگی روزمره انسان ها را تشکیل می دهد. در خصوص اثرات مثبت ورزش و فعالیت های حرکتی، پژوهش ها گوناگونی صورت گرفته است. که در بالا نیز به آنها اشاره شد. این پژوهش ها نشان داده است که ورزش باعث افزایش سلامت روانی، تقویت احساس ارزشمندی، کاهش اضطراب و افسردگی و افزایش قدرت ذهنی و عملکرد شغلی می گردد. با وجود فواید بسیار زیادی که ورزش و فعالیت بدنی برای انسان ها و جامعه به ارمغان می آورد، یکی از مهم ترین چالش ها پیش رو در برنامه ریزی و سیاست گذاری در جوامع امروزی، رواج فرهنگ بی تحرکی و راحت طلبی در میان انسان ها است (طلایی و همکاران، ۱۳۹۸). پیشرفت علم و به دنبال آن صنعت و فناوری موجب تغییرات زیادی در زندگی انسان ها شده است. تمدن و پیشرفت روزافزون فناوری ها مدرن، پدیده ای بنام فقر حرکتی را با خود به همراه آورد. کم تحرکی و کاهش فعالیت بدنی در زندگی انسان ها سایه افکننده است. فقر حرکتی جنبه های مختلف، جسمی، روانی و اجتماعی را تحت تأثیر قرار داده است علی رغم اینکه داشتن فعالیت بدنی مناسب یکی از ساده ترین راه های دستیابی به حفظ سلامتی است. با وجود تأکید متخصصان به افزایش فعالیت بدنی، سبک زندگی کم تحرک تقریباً در همه جا دنیا شایع بوه است (ثنایی و همکاران، ۱۳۹۲). برون رفت از وضع موجود، نیازمند ابزارها درخور و شایسته از جمله فعالیت ها ورزشی به عنوان یک ابزار چند بعدی با تأثیرات گسترده بهداشتی، 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 محیط ها طبیعی و زندگی تشریفاتی، سلامت اغلب انسان ها را تهدید می کند. عدم فعالیت جسمایی باعث دو برابر شدن خطر بیماریها می شود. فعالیت بدنی منظم برای سلامت انسان ضروری است (نیازی و همکاران، ۱۴۰۱). متأسفانه امروزه در اغلب سازمان های ما و از جمله سازمان های آموزشی، سلامت جسمی و روانی و تندرستی کارکنان به طور چشمگیری کاهش یافته و این امر می تواند 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 می دانند و میل و اشتیاق خود را برای انجام فعالیت های بدنی از دست داده اند و این مساله می تواند زنگ خطری برای کاهش کارایی و اثربخشی محیط های آموزشی باشد. بنابراین پژوهشگر برای برون رفت از این مساله و ارایه راه کارها و

پیشنهادات لازم در جامعه هدف بدنبال 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 داده ها پرسشنامه های استاندارد فعالیت بدنی شهلائی (۱۳۹۰)، کیفیت زندگی نصیری و همکاران (۱۳۸۵) و عملکرد شغلی پترسن و همکاران (۲۰۰۴) بود. روایی صوری پرسشنامه ها 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 کربناخ، محاسبه گردید و به ترتیب ۰/۸۷، ۰/۸۱ و ۰/۸۵ بود که همگی بالاتر از ۰/۷ بود، که این نشان دهنده پایایی قابل قبول پرسشنامه ها 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 تحلیل های آماری با استفاده از نرم افزارهای spss انجام گرفته است.

یافته های 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 کاردانی، ۵۰ درصد دارای تحصیلات لیسانس، ۳۵ درصد دارای تحصیلات کارشناسی ارشد و بالاتر بودند.

آزمون طبیعی بودن توزیع داده ها:

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

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

متغیرها	آماره	درجه آزادی	معناداری
فعالیت های 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 فعالیت های بدنی آن با کیفیت زندگی و مولفه های رابطه مثبت و معنادار وجود دارد.

جدول (۲) نتایج آزمون پیرسون در خصوص رابطه فعالیت های بدنی با کیفیت زندگی و مولفه های آن

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

بر اساس نتایج جدول (۳)، بین متغیر فعالیت های بدنی با عملکرد شغلی و مولفه های آن رابطه مثبت و معنادار ($P < 0/01$) وجود دارد.

جدول (۳) نتایج آزمون پیرسون در خصوص رابطه فعالیت های بدنی با عملکرد شغلی و مولفه های آن

متغیرها	عملکرد شغلی	عملکرد وظیفه ای	عملکرد زمینه ای
r	۰/۴۵	۰/۴۳	۰/۳۵
Sig	۰/۰۰۱	۰/۰۰۱	۰/۰۰۱

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

$$\text{(فعالیت های بدنی)} = ۰/۲۰ + ۲/۵۶ = \text{کیفیت زندگی}$$

جدول (۴) ضرایب رگرسیون خطی

Sig	T	ضرایب استاندارد		مدل
		بتا	B	
۰/۰۰۱	۲۰/۴۳		۰/۱۳۷	مقدار ثابت
۰/۰۰۱	۶/۳۹	۰/۳۲	۰/۲۰۳	کیفیت زندگی

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

$$\text{(فعالیت های بدنی)} = ۰/۲۶ + ۲/۷۲ = \text{عملکرد شغلی}$$

جدول (۵) ضرایب رگرسیون خطی

Sig	T	ضرایب استاندارد		مدل
		بتا	B	
۰/۰۰۱	۱۲/۱۷		۰/۱۶۴	مقدار ثابت
۰/۰۰۱	۹/۴۳	۰/۴۵	۰/۰۵۹	عملکرد شغلی

بحث و نتیجه گیری:

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 رضانی و همکاران (۱۴۰۰)، رضانی نژاد و همکاران (۱۳۹۳)، سلحشوری (۱۳۹۱)، هاردینگ 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 خصوص شرکت در فعالیت ورزشی منظم معلمان باعث می‌شود تا نیاز به دارو و درمان کاهش یافته و افراد احساس تندرستی 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 روی می‌دهد، به ویژه به علت محدودیت‌های حرکتی وابستگی فرد به دیگران در انجام کارهای روزانه 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، به ویژه 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 اعتلای 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 تنش در محیط کار می‌تواند اثر تجارب تنیدگی 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 ارائه 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، نویسندگان مقاله مراتب سپاس و قدردانی را از کلیه کسانی که در انجام این مطالعه همکاری نمودند، به عمل می‌آورند.



منابع:

- ثناپی، محمد، زردشتیان، شیرین، نوروزی سید حسینی، رسول (۱۳۹۲). اثر فعالیت های بدنی بر کیفیت زندگی و امید به زندگی در سالمندان 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 ۱۰۷-۸۷.
- 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.
- رضانی 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.
- رئیس نافی، سمانه و برفی، ریحانه، (۱۳۹۹)، بررسی و شناسایی عوامل مؤثر بر بهره وری نیروی انسانی، ششمین همایش ملی پژوهش 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 وزارت دفاع، پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی واحد مشهد
- شفیعی علویجه، ندا (۱۳۹۶). ارتباط سطح فعالیت بدنی با افسردگی و کیفیت زندگی سالمندان شهر علویجه، فصلنامه پرستاری سالمندان، دور ۳، شماره ۴.
- طلایی، علیرضا، متقی، محمود رضا، دوری اشکذری، زهرا (۱۳۹۸). بررسی تاثیر فعالیت بدنی بر عملکرد شغلی و خستگی شغلی در کارکنان اتاق عمل بیمارستان بهلول شهر گناباد، دومین همایش پژوهشی سالیانه دانشجویی اتاق عمل کشور
- یازی، محسن، ملکیان فینی، الهه، شفایی مقدم، الهام (۱۴۰۱). فعالیت بدنی و کیفیت زندگی سالمندان، نشریه فرهنگ و ارتقاء سلامت فرهنگستان علوم پزشکی، دوره ۶، شماره ۳، ص ۴۶۳-۴۵۷.
- نوبخت رضانی، زهرا، شیرین کام، اسماعیل، شریفی فر، فریده (۱۴۰۰). تاثیر 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/7/1/14.23> 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 Porjanigadarnargon²

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