

Survey of effective factors on quality of life in employees of Golestan province (mediated by the role of sports and physical activities)

Asra Askari^{1*}, Kolsoom Khosravi², Zin al-Abedin Fallah³

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

² Master of Physical Education, Ministry of Sports and Youth, Gorgan, Gorgan, Iran.

³ Associate Professor, Department of Physical Education, Gorgan Branch, Islamic Azad University, Gorgan, Iran.

Received: 25 December 2022; Accepted: 90 February 2023

Abstract

Introduction: Quality of life is a mental and multidimensional concept that has been considered by researchers in recent years. The purpose of this study is to investigate the factors affecting the quality of life in employees of Golestan province through the role of sports and physical activities.

Method: In terms of purpose (type of research) and in terms of data collection method. Is a descriptive survey method. The statistical population of the employees of Golestan province is 6100, which using a simple random sampling method, 360 people were selected as a sample, using Morgan's table, in order to collect data from a standard questionnaire. used a standard questionnaire of Rabbani Khorasgani and Kianpour, 2016. was used to collect data.

Findings: The research results were analyzed using SPSS software. The results showed that all factors (health and nutrition, cultural status, material quality, environmental quality, psychological well-being, quality of access to services) affect the quality of life of employees in Golestan province through the role of sports and physical activity.

Conclusion: The results of the research showed a positive effect on the quality of life of the employees of the provincial offices. It is suggested that this issue be taken into consideration in future studies.

Key words: Quality of Life, Sport, Employee, Physical Activity.

 20.1001.1.27834603.1401.2.2.11.1

* **Corresponded author:** Gorgan, Islamic Azad University, Gorgan Branch, Faculty of Humanities.

Tel: 09111566028. **Email:** askari.asra@gmail.com

بررسی عوامل موثر بر کیفیت زندگی در کارمندان ادارات کل استان گلستان (با واسطه نقش ورزش و فعالیت‌های بدنی)

اسرا عسکری^{۱*}، کلثوم خسروی^۲، زین العابدین فلاح^۳

^۱ استادیار گروه تربیت بدنی، واحد گرگان، دانشگاه آزاد اسلامی، گرگان، ایران.

^۲ کارشناس ارشد تربیت بدنی، وزارت ورزش و جوانان گرگان، گرگان، ایران.

^۳ دانشیار گروه تربیت بدنی، واحد گرگان، دانشگاه آزاد اسلامی، گرگان، ایران.

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۱۰/۰۴؛ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۱۱/۲۱

چکیده

مقدمه: کیفیت زندگی یک مفهوم ذهنی و چند بعدی است که در سال‌های اخیر مورد توجه محققان قرار گرفته است. هدف از پژوهش حاضر بررسی عوامل موثر بر کیفیت زندگی در کارمندان ادارات کل استان گلستان با واسطه نقش ورزش و فعالیت‌های بدنی می‌باشد.

روش‌شناسی: پژوهش حاضر از نظر هدف کاربردی می‌باشد و از نظر ماهیت و روش گردآوری داده‌ها، توصیفی پیمایشی می‌باشد. جامعه آماری مورد نظر کارمندان ادارات کل استان گلستان به تعداد ۶۱۰۰ نفر می‌باشند، که با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی ساده، تعداد ۳۶۰ نفر با استفاده از جدول مورگان به عنوان نمونه انتخاب شدند، جهت گردآوری داده‌ها از پرسشنامه استاندارد کیفیت زندگی ربانی خوراسگانی و کیانپور، ۱۳۸۶ استفاده شد.

یافته‌ها: نتایج تحقیق با استفاده از نرم افزار SPSS مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج نشان داد که تمامی عوامل موثر (سلامت و تغذیه، وضعیت فرهنگی، کیفیت مادی، کیفیت محیطی، بهزیستی روانی، کیفیت دسترسی به خدمات) بر کیفیت زندگی کارمندان ادارات کل استان گلستان با واسطه نقش ورزش و فعالیت‌های بدنی تاثیر دارد.

نتیجه‌گیری: نتایج حاصل از پژوهش تاثیر مثبت فعالیت بدنی بر کیفیت زندگی کارکنان ادارات استان را نشان داد. لذا پیشنهاد می‌شود این موضوع در مطالعات آتی مورد توجه قرار گیرد.

واژگان کلیدی: کیفیت زندگی، ورزش، کارمند، فعالیت بدنی.

مقدمه

امروزه اهمیت توجه به منابع انسانی به منظور رشد و ترقی سازمان‌های ورزشی به عنوان یک اولویت اساسی در راس تصمیم‌گیری‌ها و فعالیت مدیران سازمان‌های ورزشی قرار گرفته است. یکی از گام‌های اساسی در جهت ارتقای سازمانهای ورزشی، شناخت علل و عواملی نظیر کیفیت زندگی کاری، کارآفرینی سازمانی، ساختار سازمانی و فرهنگ سازمانی می‌باشد، در این میان کیفیت زندگی به عنوان یک مفهوم جهانی در مرحله مدیریت منابع انسانی و توسعه سازمانی مورد تأمل قرار گرفته و از آنجا که بین اقدامات مدیریت منابع انسانی و کیفیت زندگی رابطه‌ای مستقیم وجود دارد، از این رو حیات مجدد بخشیدن به کارکنان، از طریق ارتقای کیفیت زندگی کلید موفقیت هر سازمانی محسوب می‌شود. کیفیت زندگی که به عنوان یکی از رویکردهای بهبود عملکرد و از جمله عناصر مهم و کلیدی فرهنگ تعالی به شمار می‌رود، رویکردی است که موجب هم‌سویی کارکنان و سازمان می‌شود. امروزه توجهی که به کیفیت زندگی می‌شود بازتابی است از اهمیتی که همگان بر آن قائلند (۱).

کیفیت زندگی یک مفهوم ذهنی و چند بعدی است که در سال‌های اخیر مورد توجه بسیار محققان قرار گرفته است. کیفیت زندگی را ارزیابی مثبت یا منفی فرد از خصوصیات زندگی و نیز میزان رضایت کلی فرد از زندگی خود تعریف کرده است. سه بعد مهم این مفهوم شامل نظر فرد درباره سلامت کلی خود، رضایت از ابعاد جسمی، روانی، اجتماعی، اقتصادی زندگی، و نیز زیر مجموعه‌های این ابعاد است (۲).

دسترسی فزاینده انسان به فن‌آوری‌های جدید و یافتن راهکارهای ساده‌تر باعث افزایش اوقات کاری تا حدود دو برابر در هفته شده است، که نتیجه آن کاهش تحرک و فعالیت افراد می‌باشد. از سوی دیگر آلودگی‌های محیط، پیچیدگی‌های ارتباطات اجتماعی، افزایش عوامل فشارزای شغلی و تنگناهای اقتصادی مدرن، سلامت جسمی و روحی انسان را آسیب پذیر ساخته است (۳). امروزه توجه به کیفیت زندگی و سلامتی امری اساسی می‌باشد و تلاش برای ترفیع تندرستی و پیشگیری از بیماری‌ها از طریق فعالیت بدنی و داشتن حد مطلوبی از آمادگی جسمانی از لویتهای ملی است (۴).

ترویج فعالیت بدنی، روش سودمندی جهت پیشگیری از بیماریهای مزمن و ارتقای سلامت جامعه است. امروزه اکثر مشاغل از جمله مشاغل کارمندی، بدون تحرک هستند. فعالیت فیزیکی نه تنها عملکرد و سلامت کارکنان را بهبود می‌بخشد، بلکه منجر به ایجاد رضایت شغلی و ارتقاء کیفیت زندگی آنان می‌شود (۵). از آنجا که کارمندان قشر عظیمی از شاغلین را تشکیل می‌دهند و کار کم تحرکی دارند، ضروری است جهت تأمین سلامت این افراد برنامه‌ریزی شود. با توجه به اینکه، یکی از مؤثرترین راهکارها جهت ارتقاء سلامت و کیفیت زندگی این افراد انجام فعالیت فیزیکی و ورزش است. در زمینه فعالیت بدنی و تاثیرات آن بر کیفیت زندگی تحقیقات گوناگونی انجام شده است از نتایج تحقیق حامی و گلینی (۱۳۹۶)، نشان داد که بین فعالیت بدنی با استرس شغلی معلمان رابطه منفی و معناداری وجود دارد (۶). در تحقیقی دیگر چهار باغی و فلاح همچنین به بررسی رابطه بین فعالیت بدنی و کیفیت زندگی مرتبط با سلامت و تندرستی در کارمندان نیروی انتظامی پرداختند نتایج نشان داد فعالیت بدنی بر مؤلفه‌های روانی وضعیت کارکنان به ویژه زنان، تاثیر دارد (۷) همچنین نتایج تحقیق الوس و همکاران در سال ۲۰۱۴ بین شرایط نامطلوب کاری روانی-اجتماعی و کیفیت پایین زندگی در کارکنان با مراقبت‌های بهداشتی ضعیف ارتباط نشان داد (۸).

اسکانلون و روبرتو (۲۰۰۴) در تحقیقی دیگر به بررسی عقاید والدین بزرگتر درباره فعالیت بدنی و ورزش: دوره زندگی تأثیر می‌گذارد و تأثیرگذار است پرداخت. با استفاده از چشم انداز دوره زندگی، ما وقایع درک شده، گذارها و مسیرهای زندگی در بزرگسالان مسن را شناسایی کردیم که به سهم خود در فعالیت‌های بدنی و ورزش در سه مرحله از زندگی (به عنوان مثال بزرگسالی جوان، بزرگسالی میانه، اواخر بزرگسالی) منجر به مشارکت مستمر در فعالیت‌های بدنی و ورزش شده اند. در

مصاحبه های عمیق با نه مرد و شش زن ، درک چگونگی تأثیر فرآیندهای اجتماعی و فرصت ها ، نقش ها و گذرهای دوره زندگی و معانی فردی ورزش بدنی بر درک افراد بزرگتر از حضور و مشارکت فعلی در فعالیت های بدنی و ورزش تأثیر پذیرفت (9). همچنین کاجر و همکاران (۲۰۱۹)، به بررسی ورزش بدنی در مقابل امید به زندگی کوتاهتر مربوط به فعالیتهای بدنی با استفاده از یک رویکرد ترجیحی بیان شده پرداختند. نتایج پژوهش حاکی از آن است که کیفیت منفی درک شده از تأثیر زندگی بر فعالیتهای بدنی، پیش بینی کننده مهم انتخاب عدم حضور در فعالیتهای بدنی است و از این رو باید به عنوان مانعی برای شرکت در فعالیتهای بدنی شناخته شود. علاوه بر این ، می یابیم که هزینه های زمانی تأثیر معنی داری در جذب اعلام شده دارند. برای افراد طبقه بندی شده به عنوان متوسط فعال ، اثر حاشیه ای فعالیت بدنی قابل توجه اما جزئی است. برای افراد غیرفعال ، این تأثیر ناچیز است که نشان می دهد اطلاعات در مورد اثرات سلامتی طولانی مدت به عنوان انگیزه ای برای شرکت در ورزش برای این گروه کار نمی کند. در عوض ، باید تمرکز بر کاهش ناسازگاری درک شده از فعالیت بدنی باشد (10). اسپارتنو و همکاران (۲۰۱۹) نیز به بررسی اینکه آیا فعالیت بدنی در عملکرد سلامت جسمی پنج تا هفت سال بعد در بین کارمندان میانسال نقش دارد پرداختند. نتایج نشان داد ورزشکاران فعال و تهویه مطبوع عملکرد سلامت جسمی پس از آن بهتر از غیرفعال و نسبتاً فعال داشتند. بهداشت و عملکرد پایه ، بخش عمده ای از تفاوت های موجود را توضیح داد. استعمال دخانیات ، مصرف الکل و BMI برخی از تفاوت ها را توضیح داده است. اختلاف معنی داری در میانگین عملکرد عملکرد جسمی در طول پیگیری وجود ندارد. در عملکرد خوب سلامت جسمی ، اما برخی از اختلافات بین شرایط تهویه و غیرفعال پس از تنظیمات باقی مانده است. ارتباطات آینده نگرانه بین فعالیت بدنی و عملکرد سلامت جسمی نسبتاً ضعیف بودند ، اما فعالیت بدنی بالا ممکن است به حفظ عملکرد سلامت جسمی خوب کمک کند. فعالیت شدید ممکن است سودمندتر از فعالیت متوسط باشد. با توجه به مزایای بی شمار کیفیت زندگی کارمندان، بایستی محیط و شرایط سازمان را به گونه ای برای کارکنان فراهم ساخت که در آنها ایجاد انگیزه کرده و این امر منجر به بالا رفتن کیفیت زندگی آنها شود. به همین علت شایسته است که در زمینه کیفیت زندگی مطالعات بیشتر و جامع تری صورت گیرد (11).

حال با توجه به مطالب بیان شده این سؤال مطرح است که چه عواملی می توانند موجبات بهبود کیفیت زندگی کارکنان را فراهم آورند. از آنجا که در ایران به ویژه در سازمانهای دولتی تحقیقاتی که در مورد عوامل کلیدی و مؤثر بر بهبود کیفیت زندگی کاری باشد به ندرت صورت گرفته و بیشتر تحقیقات انجام شده در داخل و خارج رابطه بین کیفیت زندگی را با متغیرهای دیگر مورد بررسی قرار داده اند، مسأله اصلی این پژوهش با نظر به اهمیت کیفیت زندگی و نقشی که در تداوم ارتقا و بهبود عملکرد کارکنان و زندگی آنها دارد، بررسی عوامل مؤثر بر بهبود کیفیت زندگی و اولویت بندی عوامل مؤثر بر کیفیت زندگی در کارمندان ادارات کل استان گلستان با تاکید بر نقش ورزش و فعالیت های بدنی می باشد که خواهد توانست راهکارها و پیشنهادهای لازم و سازنده ای را در رابطه با بهبود و ارتقای کیفیت زندگی کارمندان ادارات کل استان گلستان فراهم آورد. در نتیجه سوال اصلی پژوهش این است که مهم ترین عوامل مؤثر بر کیفیت زندگی در کارمندان ادارات کل استان گلستان با تاکید بر نقش ورزش و فعالیت های بدنی چه می باشد؟

مواد و روش ها

روش این پژوهش از نظر هدف کاربردی و از منظر ماهیت و روش توصیفی پیمایشی می باشد. جامعه آماری تحقیق در این پژوهش کلیه کارکنان ادارات کل استان گلستان که به تعداد ۶۱۰۰ نفر بودند. با استفاده از جدول مورگان ۳۶۰ نفر به عنوان نمونه آماری مشخص شدند. ابزار جمع آوری داده ها شامل پرسشنامه ی کیفیت زندگی ربانی خوراسگانی و کیانپور، ۱۳۸۶، با نظر متخصصان اعتبار صوری آن برآورد شد و روایی آن با ضریب الفای کرونباخ ۰.۹۰ بدست آمد. پرسشنامه

شامل ۸ بعد (احساس بهزیستی هیجانی، روابط بین شخصی، احساس بهزیستی مادی، رشد فردی، احساس بهزیستی فیزیکی، حق تعیین سرنوشت خود، پذیرش و ادخال اجتماعی، حقوق) بود استفاده شد. برای توصیف داده ها از آمارتوصیفی و برای تحلیل استنباطی داده‌ها از آمار استنباطی ضریب همبستگی رگرسیون چندمتغیره استفاده شد، همچنین سطح معنی داری ۵٪ و تجزیه و تحلیل داده ها از نرم افزار SPSS20 استفاده شد.

یافته‌ها

یافته‌های پژوهش دردوبخش توصیفی واستنباطی، مورد بررسی قرارگرفتند. دربخش توصیفی، برخی از ویژگی‌های جمعیت شناختی آزمودنی‌ها مورد بررسی قرارگرفت. دراین خصوص، نتایج نشان دادکه ۷۳درصد ازکارکنان شرکت کننده درپژوهش مرد و ۲۷ درصد زن میباشند؛ همچنین بررسی توزیع سن کارکنان نشان دادکه ۳۷درصد ازکارکنان دردامنه سنی ۴۰ سال به بالا قراردارند. بررسی سطح تحصیلات کارکنان حاکی ازاین بودکه ۴۵درصد ازکارکنان دارای مدرک تحصیلی کارشناسی ارشد می-باشند (جدول ۱).

جدول ۱: توزیع فراوانی خصوصیات جمعیت شناختی نمونه آماری پژوهش

جنسیت	تعداد	درصد فراوانی
مرد	۲۶۳	۷۳٪
زن	۹۷	۲۷٪
تحصیلات		
دیپلم و زیر دیپلم	۷	۲٪
فوق دیپلم	۱۹	۵٪
لیسانس	۱۳۷	۳۸٪
فوق لیسانس	۱۶۱	۴۵٪
دکتری	۳۶	۱۰٪
سن		
۲۰ الی ۳۰ سال	۴۹	۱۴٪
۳۱ الی ۴۰ سال	۱۳۴	۳۷٪
۴۱ الی ۵۰ سال	۱۰۶	۲۹٪
بالتر از ۵۰ سال	۷۱	۲۰٪

جدول ۲ توزیع فراوانی متغیر سطح فعالیت بدنی و ورزش را نشان می‌دهد که از مجموع ۳۶۰ نفر: تعداد ۱۲۹ نفر گاه‌گاه و بی برنامه، تعداد ۱۴۵ نفر منظم و با برنامه، تعداد ۵۱ نفر تمرینات باشگاهی و تعداد ۳۵ نفر ورزش قهرمانی می‌باشند.

جدول ۲: توزیع فراوانی متغیر سطح فعالیت بدنی و ورزش در نمونه آماری مورد مطالعه

درصد فراوانی	تعداد	سطح فعالیت بدنی و ورزش
٪۰	۰	ورزش نمی کنم
٪۳۶	۱۲۹	گاه گاه و بی برنامه
٪۴۰	۱۴۵	منظم و با برنامه
٪۱۴	۵۱	تمرینات باشگاهی
٪۱۰	۳۵	قهرمانی
	۳۶۰	کل

همچنین در جدول ۳ توزیع فراوانی براساس متغیر شدت فعالیت بدنی کارمندان ادارات کل استان گلستان می باشد که از مجموع ۳۶۰ نفر: تعداد ۴۹ نفر فعالیت بدنی خیلی سبک، تعداد ۸۴ نفر سبک، تعداد ۱۳۷ نفر متوسط، تعداد ۵۳ نفر سنگین، تعداد ۳۷ نفر خیلی سنگین می باشند.

جدول ۳: توزیع فراوانی متغیر شدت فعالیت بدنی در نمونه آماری مورد مطالعه

درصد فراوانی	تعداد	شدت فعالیت بدنی
٪۱۴	۴۹	خیلی سبک
٪۲۳	۸۴	سبک
٪۳۸	۱۳۷	متوسط
٪۱۵	۵۳	سنگین
٪۱۰	۳۷	خیلی سنگین
	۳۶۰	کل

جدول ۴ نیز توزیع فراوانی براساس متغیر مدت انجام فعالیت بدنی یا ورزشی کارمندان نشان می دهد که از مجموع ۳۶۰ نفر: تعداد ۲۴ نفر کمتر از ۳ ماه، تعداد ۱۷ نفر بین ۴ الی ۶ ماه، تعداد ۴۷ نفر بین ۷ الی ۹ ماه، تعداد ۵۱ نفر بین ۱۰ الی ۱۲ ماه و تعداد ۲۲۱ نفر بیش از ۱ سال می باشند.

جدول ۴: توزیع فراوانی متغیر مدت انجام فعالیت بدنی یا ورزشی در نمونه آماری مورد مطالعه

درصد فراوانی	تعداد	مدت انجام فعالیت بدنی یا ورزشی
٪۷	۲۴	کمتر از ۳ ماه
٪۵	۱۷	بین ۴ الی ۶ ماه
٪۱۳	۴۷	بین ۷ الی ۹ ماه
٪۱۴	۵۱	بین ۱۰ الی ۱۲ ماه
٪۶۱	۲۲۱	بیش از ۱ سال
	۳۰	کل

جدول ۵ توزیع فراوانی براساس متغیر تعداد جلسات تمرین و ورزش کارمندان ادارات کل استان گلستان را نشان می‌دهد. که از مجموع ۳۶۰ نفر: تعداد ۱۰۳ نفر ۱ تا ۲ دفعه، تعداد ۱۵۹ نفر ۳ تا ۵ دفعه، تعداد ۳۹ نفر تقریباً هر روز، تعداد ۴۱ نفر کمتر از ۳ بار در ماه و تعداد ۱۸ نفر چند دفعه در ماه می‌باشند.

جدول ۵: توزیع فراوانی متغیر تعداد جلسات تمرین و ورزش در نمونه آماری مورد مطالعه

تعداد جلسات تمرین و ورزش	تعداد	درصد فراوانی
۱ تا ۲ دفعه	۱۰۳	۲۹٪
۳ تا ۵ دفعه	۱۵۹	۴۴٪
تقریباً هر روز	۳۹	۱۱٪
کمتر از ۳ بار در ماه	۴۱	۱۱٪
چند دفعه در ماه	۱۸	۵٪

جدول ۶ توزیع فراوانی براساس متغیر سطح فعالیت بدنی و ورزش کارمندان ادارات کل استان گلستان را نشان می‌دهد. که از مجموع ۳۶۰ نفر: تعداد ۲۳ نفر کمتر از ۱۰ دقیقه، تعداد ۶۲ نفر بین ۱۰ الی ۲۰ دقیقه، تعداد ۱۴۴ نفر بین ۲۰ الی ۳۰ دقیقه، تعداد ۹۷ نفر بین ۳۰ الی ۶۰ دقیقه و تعداد ۳۴ نفر بیش از ۱ ساعت می‌باشند.

جدول ۶: توزیع فراوانی متغیر مدت زمان فعالیت هر جلسه در نمونه آماری مورد مطالعه

مدت زمان فعالیت هر جلسه	تعداد	درصد فراوانی
کمتر از ۱۰ دقیقه	۲۳	۶٪
بین ۱۰ الی ۲۰ دقیقه	۶۲	۱۷٪
بین ۲۰ الی ۳۰ دقیقه	۱۴۴	۴۰٪
بین ۳۰ الی ۶۰ دقیقه	۹۷	۲۷٪
بیش از ۱ ساعت	۳۴	۹٪
کل	۳۶۰	

جدول ۷ توزیع فراوانی براساس متغیر رشته ورزشی کارمندان ادارات کل استان گلستان را نشان می‌دهد. که در صد فراوانی ورزش گروهی ۵۶٪، ورزش انفرادی ۲۷٪ و ورزش همگانی ۱۷٪ در نمونه های مطالعه می‌باشند.

جدول ۷: توزیع فراوانی متغیر رشته ورزشی در نمونه آماری مورد مطالعه

رشته ورزشی	تعداد	درصد فراوانی
ورزش گروهی	۲۰۲	۵۶٪
ورزش انفرادی	۹۷	۲۷٪
ورزش همگانی	۶۱	۱۷٪
کل	۳۶۰	

دربخش امار استنباطی پس از اطمینان از نرمال بودن توزیع داده ها (آزمون کولموگروف اسمیرنوف)، برای بررسی رابطه‌ی بین متغیرها از آزمون ضریب همبستگی رگرسیون چندمتغیره استفاده شد.

میزان ضریب تعیین براساس متغیرهای تاثیرگذار بر کیفیت زندگی کارکنان را نشان می‌دهد. به منظور برآورد میزان ضریب تعیین برای مدل‌های پیش بین در معادله‌ی رگرسیون استفاده شده است. در این روش مؤلفه های مختلف با توجه به میزان اهمیت که در تعیین متغیرملاک دارند نشان داده می شوند. نتایج جدول ۸ حاکی از آن است که سلامت و تغذیه با میزان ضریب تعیین ۰/۰۸۴، وضعیت فرهنگی با میزان ضریب تعیین ۰/۱۱۴، کیفیت مادی با میزان ضریب تعیین ۰/۱۰۴، کیفیت محیطی با میزان ضریب تعیین ۰/۵۸۸، بهزیستی روانی با میزان ضریب تعیین ۰/۵۴۰، کیفیت دسترسی به خدمات با میزان ضریب تعیین ۰/۶۶۵ می‌باشند. بر اساس موارد بیان شده می‌توان گفت که متغیر کیفیت دسترسی به خدمات بیشترین تاثیر و متغیر سلامت و تغذیه کم ترین تاثیر را بر کیفیت زندگی کارکنان دارند.

جدول ۸: ضریب همبستگی چندگانه و ضریب تعیین مولفه‌های تاثیرگذار بر کیفیت زندگی کارکنان

متغیرها	ضریب همبستگی چندگانه	ضریب تعیین	ضریب تعیین تعدیل شده	خطای استاندارد
سلامت و تغذیه	۰/۲۹۱	۰/۰۸۴	۰/۰۸۲	۰/۳۳۳
وضعیت فرهنگی	۰/۳۳۸	۰/۱۱۴	۰/۱۱۲	۰/۳۲۸
کیفیت مادی	۰/۳۲۳	۰/۱۰۴	۰/۱۰۲	۰/۳۳۰
کیفیت محیطی	۰/۵۸۸	۰/۳۴۵	۰/۳۴۳	۰/۲۸۲
بهزیستی روانی	۰/۵۴۰	۰/۲۹۲	۰/۲۹۰	۰/۲۹۳
کیفیت دسترسی به خدمات	۰/۶۶۵	۰/۴۴۳	۰/۴۴۱	۰/۲۶۰

با توجه به میزان ضریب تعیین می توان معادله ی رگرسیون به دست آمده را از جدول ۹ استخراج کرد. با توجه به اطلاعات می‌توان گفت که کیفیت زندگی کارکنان براساس متغیرهای سلامت و تغذیه، وضعیت فرهنگی، کیفیت مادی، کیفیت محیطی، بهزیستی روانی، کیفیت دسترسی به خدمات قابل بیان است.

جدول ۹: جدول ضرایب رگرسیون متغیرهای تاثیرگذار بر کیفیت زندگی کارکنان

متغیرها	ضرایب استاندارد نشده	ضرایب استاندارد شده	آماره‌ی T	p-value
سلامت و تغذیه	۰/۱۴۴	۰/۲۹۱	۵/۷۴۸	۰/۰۰
وضعیت فرهنگی	۰/۱۸۱	۰/۳۳۸	۶/۷۹۸	۰/۰۰
کیفیت مادی	۰/۱۳۷	۰/۳۲۳	۶/۴۴۷	۰/۰۰
کیفیت محیطی	۰/۳۵۷	۰/۰۲۶	۰/۵۸۸	۰/۰۰
بهزیستی روانی	۰/۲۹۷	۰/۰۲۴	۰/۵۴۰	۰/۰۰
کیفیت دسترسی به خدمات	۰/۵۴۵	۰/۰۲۷	۰/۶۶۵	۰/۰۰

بحث

از جمله عوامل مؤثر در بقای سازمان ها که همواره باید مورد توجه مسئولان و مدیران سازمان ها باشد، عامل نیروی انسانی آنهاست. با پیچیده تر شدن فضای رقابتی سازمان ها، آهنگ پرشتاب تغییرات و پیچیده تر شدن شرایط اداره سازمان ها، ضرورت توجه به استعداد های انسانی را بیش از گذشته آشکار ساخته است. روش های کهنه تجارت دیگر کارآیی ندارند، شدت فزاینده چالش های رقابتی هرکسی را به مبارزه می طلبد تا خود را با شرایط تطبیق دهد، مهارت هایی همچون کیفیت زندگی کاری کارکنان، خلاقیت کارکنان، افزایش تنوع و توانایی های گروهی در دو دهه ی پیش، اهمیت زیادی نداشتند، اما اکنون بر اهمیت آنها افزوده شده است، همه این تحولات ضرورت توجه سازمان ها به مقوله های مذکور را با اهمیت کرده است، بر همین اساس در پژوهش حاضر عوامل مؤثر بر میزان کیفیت زندگی کارکنان تحلیل شده است. تجزیه و تحلیل داده ها نشان می دهد که، سطح نمرات مؤلفه های مختلف کیفیت زندگی کاری از نظر آماری یکسان نمی باشد، به طوری که بیشترین سطح کیفیت زندگی کاری مربوط به کیفیت دسترسی به خدمات و کمترین سطح کیفیت زندگی کاری مربوط به سلامت و تغذیه می باشد. همچنین بررسی ها نشان داد که تمام عوامل سلامت و تغذیه، وضعیت فرهنگی، کیفیت مادی، کیفیت محیطی، بهزیستی روانی، کیفیت دسترسی به خدمات بر کیفیت زندگی کارکنان تاثیر مثبت و معناداری دارد. به طوری که با افزایش یا کاهش هر یک از متغیرها کیفیت زندگی کارکنان نیز افزایش یا کاهش می یابد.

نتایج یافته های پژوهش نشان می دهد که سلامت و تغذیه بر کیفیت زندگی کارمندان ادارات کل استان گلستان با واسطه نقش ورزش و فعالیت های بدنی تاثیر مثبت و معنادار دارد. نتایج با یافته های حامی و گلینی (۱۳۹۶)، پک موزویک (۲۰۱۱)، اهیمنما (۲۰۱۲)، مهدوی و خسروی ببادی (۱۳۹۵)، کاجر و همکاران (۲۰۱۹) همخوانی دارد (۱۲، ۶، ۱۳، ۱۴، ۱۰).

یافته های پژوهش نشان می دهد که وضعیت فرهنگی بر کیفیت زندگی کارمندان ادارات کل استان گلستان با واسطه نقش ورزش و فعالیت های بدنی تاثیر معنادار دارد، این نتایج با یافته های حامی و گلینی (۱۳۹۶)، برایان بلو و نورمن اچ گادوین (۲۰۰۷)، همخوانی دارد (۶، ۱۵).

همچنین یافته های پژوهش نشان می دهد که عواملی محیطی چون کیفیت مادی، کیفیت محیطی و کیفیت دسترسی بر کیفیت زندگی کارمندان ادارات کل استان گلستان با واسطه نقش ورزش و فعالیت های بدنی تاثیر معنادار دارد. نتایج بدست آمده با نتایج مهدوی و خسروی ببادی (۱۳۹۵)، اسکانلون و روبرتو (۲۰۰۴) رزمجویی (۱۳۹۷)، اسپارتو و همکاران (۲۰۱۹) همخوانی دارد (۱۴، ۱۵، ۱۶، ۱۱).

یافته های پژوهش نشان می دهد که بهزیستی روانی بر کیفیت زندگی کارمندان ادارات کل استان گلستان با واسطه نقش ورزش و فعالیت های بدنی تاثیر مثبت و معنادار دارد. نتایج یافته ها با یافته های مهدوی و خسروی ببادی (۱۳۹۵)، برایان بلو و نورمن اچ گادوین (۲۰۰۷)، اسکانلون و روبرتو (۲۰۰۴)، کاجر و همکاران (۲۰۱۹) همخوانی دارد (۱۴، ۱۵، ۹، ۱۰).

بر اساس نتایج مطالعه فوق کم تحرکی و عدم فعالیت بدنی روند رو به گسترشی در بین کارمندان دارد که این مسأله می تواند اثرات مخربی بر سلامت جسمانی و روانی این افراد داشته باشد و کیفیت زندگی آنان را تحت تأثیر قرار دهد. بنابراین با اتکاء به آموزش های صحیح در خصوص انجام ورزش و فعالیت بدنی و اجرای دقیق این حرکات در مکان های کاری، میتوان به ارتقاء سطح سلامتی و کیفیت زندگی این عزیزان کمک نمود. ضمناً پیشنهاد می شود در مطالعات آتی مدت زمان خاصی برای انجام ورزش صبحگاهی در برنامه کاری ادارات و شرکتها گنجانده شده و پیشنهاد می گردد ابتدا آموزش مختصری در خصوص نحوه اجرا و محاسن انجام ورزش صبحگاهی در غالب پکیج های آموزشی به پرسنل ادارات داده شده و سپس با حضور یک مربی دوره دیده برنامه ورزش صبحگاهی در شروع ساعات کاری ادارات و شرکت های دولتی اجرا گردد. همچنین احداث اماکن و مراکز ورزشی در نزدیکی ادارات می تواند از جمله عوامل مؤثر در به کار گیری بیشتر کارمندان به فعالیت های بدنی باشد. بطور کلی

بر اساس یافته‌های این تحقیق در رابطه با تحلیل عوامل مؤثر بر کیفیت زندگی کارکنان، می‌توان از بهبود کیفیت زندگی کاری به عنوان عامل مؤثری در اداره کل تربیت بدنی نام برد و با توجه بیشتر به ابعاد مختلف کیفیت زندگی کارکنان و به کارگیری مؤثر آنها در سازمان تربیت بدنی کشور می‌توان مسائل و مشکلات سازمان را حل کرد و زمینه لازم را برای رشد و تعالی سازمان و در نتیجه رشد و پیشرفت ورزش کشور فراهم کرد.

منابع

- Schuler RS. Personnel and human resource management. West Publishing Co, MN United States. 1987. Translation: Mohammad Ali Tusi and Mohammad Saebi, Tehran Higher Institute of Management Education and Research and Planning.
- Dehghan Nairi N, Adib H, Bagheri M. The effect of body decoration on stress and quality of life of students living in dormitories. *Feyz Scientific-Research Quarterly*, 2006;10(2):57-50. [In Persian]
- Karimian J, Shokrchizadeh Esfahani P, Afshar M. How to spend the leisure time of librarians in Isfahan with emphasis on the role of physical education and its relationship with health. *Health Information Management*, 2010;4:621-12. [In Persian]
- Zakai H, Hosseini H, Sedaghat H. Physical fitness for health. *Sports Science Tehran*, 2003. [In Persian]
- Moosavi S. comparison of the effect of mental stress on Azad university athlete and non-athlete employees in Region 3. *Movement Science and Sport*, 2007;9:59-70. [In Persian]
- Hami M, Golini H. The relationship between physical activity and job stress with the quality of work life of female primary school teachers in Sari. *The 2nd national congress of successful women in Iran, Tehran*, 2017. [In Persian]
- Chaharbaghi Z, Fallah AY. The Relation between Physical Activity and the Quality of Life and Well-Being of the Employees of the Tehran Police Headquarter with an Emphasis on Gender Differences. *Journal of Police Medicine*, 2022;11(1):e28 .
- Teles MAB, Barbosa MR, Vargas AMD, Gomes VE, e Ferreira EF, Martins AMEDBL, Ferreira RC. Psychosocial work conditions and quality of life among primary health care employees: a cross sectional study. *Ferreira Health and Quality of Life Outcomes*, 2014;12:1-12 . [doi: 10.1186/1477-7525-12-72]
- Scanlon MJ, Roberto K. Older adults' beliefs about physical activity and exercise: life course influences and transitions. *Quality in Ageing and Older Adults*.2004. [doi: 10.1108/14717794200400017]
- Kjær T, Højgaard B, Gyrd-Hansen D. Physical exercise versus shorter life expectancy? An investigation into preferences for physical activity using a stated preference approach. *Health Policy*, 2019;123(8):790-6. [doi: 10.1016/j.healthpol.2019.05.015]
- Spartano NL, Lyass A, Larson MG, Tran T, Andersson C, Blease SJ, Murabito JM. Objective physical activity and physical performance in middle-aged and older adults. *Experimental Gerontology*,2019;119:203-11. [doi:10.1016/j.exger.2019.02.003]
- Pekmezovic T, Popvic A, Tepavcevic DK, Gazibara T, Paunic M. Factors associated with health-related quality of life among Belgrade University Students. *Quility of Life Research*, 2011;20(3):391-7. [doi: 10.1007/s11136-010-9754-x]
- Ohinmaa A, Veugelers paul. Diet quality, physical activity, body weight and health-related quality of life among grade 5 students in Canada. *Public Health Nutrition*, 2012;15(1):75-81. [doi: 10.1017/S1368980011002412]

14. Mahdavi A, Khosravi Babadi M. Study of the role of participation in physical activity on the culture and quality of work life of employees of the Marine Industries Organization of the Ministry of Defense. *Fourth National Conference on New Achievements in Sports Science, Gorgan*, 2016. [In Persian]
15. Brown DW, Balluz, LS, Heath GW et al. Association between recommended levels of physical activity and health-related quality of life Findings from the Behavioral Risk Factor Surveillance System(BRFSS) survey. *Preventive Medicine*, 2003;37:520-8. [doi: 10.1016/S0091-7435(03)00179-8]
16. Razmjooi P, Zarei R. The mediating role of psychological empowerment in the relationship between perceived organizational support and perceived social support with quality of work life. 2017;9(33):71-85. [In Persian]

