

عنوان مقاله:

بررسی نقش ورزش و فعالیت بدنی در بهبود کیفیت زندگی معلمان

محل انتشار:

پنجمین همایش ملی پژوهش های نوین در برنامه ریزی درسی ایران (سال: 1398)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

نویسندگان:

فهیمه رضائی

احمد فقیه عبدالهی

خلاصه مقاله:

این تحقیق با هدف بررسی نقش ورزش و فعالیت بدنی در بهبود ابعاد کیفیت زندگی (نقش هیجانی، سلامت روانی، عملکرد جسمانی، درد بدنی، نقش جسمانی، سرزندگی و عملکرد اجتماعی) معلمان انجام گرفت. روش تحقیق، از نوع کاربردی بوده و جمع آوری اطلاعات به شیوه پیمایشی و میدانی صورت پذیرفت. جامعه آماری پژوهش را کلیه معلمان شهرستان چالوس تشکیل می دهند که از بین آنها نمونه ای به حجم 80 نفر به روش نمونه گیری خوشه ای هدفدار انتخاب شدند. به منظور گردآوری داده ها در این پژوهش از پرسشنامه کیفیت زندگی (SF-36) استفاده شد که روایی و پایایی مقیاس مذکور توسط خبرگان و متخصصین روانسنجی مورد سنجش و تأیید قرار گرفت. برای تجزیه و تحلیل داده ها از نرم افزار SPSS نسخه 22 استفاده شد. داده های جمع آوری شده با استفاده از آزمون مانوا (روش تحلیل واریانس چندمتغیری) و آنوا (تحلیل واریانس یکطرفه) مورد تحلیل قرار گرفت. نتایج حاکی از آن است که بین معلمان که بطور منظم ورزش می کنند و کسانی که فعالیت بدنی منظمی ندارند، از لحاظ ابعاد کیفیت زندگی تفاوت معناداری وجود دارد، بدین صورت که معلمان ورزشکار از ابعاد کیفیت زندگی (درد بدنی، سلامت روانی، عملکرد جسمانی، نقش جسمانی، سرزندگی و عملکرد اجتماعی) بالاتری برخوردار بودند اما بین مولفه ی نقش هیجانی آنها تفاوت معنی داری یافت نشد. بنابراین بطور کلی می توان گفت که معلمان ورزشکار نسبت به غیر ورزشکاران از کیفیت زندگی مطلوبتری برخوردار هستند. توجه به نتایج حاضر می توان نتیجه گرفت، درگیری فعال در ورزش و فعالیت های بدنی احتمالاً نقش مهمی در ارتقاء عوامل روانی و جسمانی مانند روابط اجتماعی و سلامت جسم و در نهایت کیفیت زندگی دارد لذا پیشنهاد می شود جهت برنامه ریزی برای ضمن خدمت یا اوقات فراغت معلمان دقت بیشتری صورت گرفته و جلسات ورزشی هفتگی برایشان مبذول شود، زیرا با ورزش و افزایش تحرک برنی، ضمن حذف رخود و خستگی، راندمان کاری و روحیه معلمان افزایش یافته و موفقیت بیشتر در امر آموزش بدست می آید و بدین ترتیب زمینه رشد و اعتلای خانواده و متعاقب آن جامعه فراهم می گردد.

کلمات کلیدی:

ورزش، کیفیت زندگی، معلمان

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/967756>

