

The Effect of Physical Activities on Resilience, Quality of Work Life, and Occupational Adaptability

1. Mohammad Hadi Eslami^{ID}: Department of Physical Education, Ja.C., Islamic Azad University, Jahrom, Iran
2. Ebrahim Khoshnam^{ID}*: Department of Physical Education, Ja.C., Islamic Azad University, Jahrom, Iran.
3. Mohammad Sadegh Afrozeh^{ID}: Department of Physical Education, Ja.C., Islamic Azad University, Jahrom, Iran
4. Hossein Dastbarhagh^{ID}: Department of Physical Education, Ja.C., Islamic Azad University, Jahrom, Iran
5. Hossein Zareiyan^{ID}: Department of Sports Management, Sports Sciences Research Institute, Tehran, Iran

*Corresponding Author's Email Address: khoshnam9698@gmail.com



Received: 26 March 2025

Revised: 11 July 2025

Accepted: 19 July 2025

Published: 18 August 2025



Copyright: © 2025 by the authors.

Published under the terms and conditions of Creative Commons

Attribution-NonCommercial 4.0

International (CC BY-NC 4.0) License.

Abstract:

Objective: This study aimed to determine the role of demographic characteristics and physical activity in predicting the quality of work life, occupational adaptability, and resilience among employees of Payame Noor Universities in Fars Province.

Methods and Materials: This study was applied in purpose and descriptive in nature, employing a correlational approach and conducted through a survey method. The statistical population included 580 staff members and 200 faculty members of Payame Noor University in Fars Province, who were invited to participate via online questionnaires. Of the total questionnaires distributed, 401 were completed, and 363 were selected for statistical analysis. Simple random sampling was used, and standard questionnaires were utilized to assess physical activity, resilience, and quality of work life.

Findings: Statistical analyses indicated that the components of work index ($B = 6.457$), leisure time ($B = 4.029$), exercise ($B = 0.357$), and age ($B = 0.108$) had a direct effect on the quality of work life. Furthermore, the components of age ($B = 0.357$), leisure time ($B = 0.955$), exercise ($B = 1.354$), and work ($B = 1.51$) had an inverse effect on resilience. Regarding occupational adaptability, the components of work index ($B = 15.354$), leisure time ($B = 2.618$), and age ($B = 0.048$) had a positive effect, while exercise ($B = -4.57$) showed a negative effect.

Conclusion: The results underscore the significance of demographic characteristics and physical activity in enhancing the quality of work life, resilience, and occupational adaptability of employees at Payame Noor University in Fars Province. Paying attention to these factors can contribute to improved working conditions and increased productivity in such institutions.

Keywords: Resilience, Occupational Adaptability, Quality of Work Life.

How to Cite: Eslami, M. H., Khoshnam, E., Afrozeh, M. S., Dastbarhagh, H., & Zareiyan, H. (2025). The Effect of Physical Activities on Resilience, Quality of Work Life, and Occupational Adaptability. *Quarterly of Experimental and Cognitive Psychology*, 2(4), 1-15.

تأثیر فعالیت‌های بدنی بر تاب‌آوری، کیفیت زندگی کاری و سازگاری شغلی

۱. محمدهادی اسلامی^{id}: گروه تربیت بدنی، واحد جهرم، دانشگاه آزاد اسلامی، جهرم، ایران

۲. ابراهیم خوشنام^{id}: گروه تربیت بدنی، واحد جهرم، دانشگاه آزاد اسلامی، جهرم، ایران. (نویسنده مسئول)

۳. محمدصادق افروزه^{id}: گروه تربیت بدنی، واحد جهرم، دانشگاه آزاد اسلامی، جهرم، ایران

۴. حسین دست‌برحق^{id}: گروه تربیت بدنی، واحد جهرم، دانشگاه آزاد اسلامی، جهرم، ایران

۵. حسین زارعیان^{id}: گروه مدیریت ورزشی، پژوهشگاه علوم ورزشی، تهران، ایران

*پست الکترونیک نویسنده مسئول: khoshnam9698@gmail.com

چکیده

هدف: این پژوهش با هدف تعیین نقش ویژگی‌های جمعیت شناختی و فعالیت بدنی در پیش‌بینی کیفیت زندگی کاری، سازگاری شغلی و تاب‌آوری کارکنان دانشگاه‌های پیام نور استان فارس انجام شد.

مواد و روش: این پژوهش از نظر هدف کاربردی و از نظر ماهیت توصیفی با رویکرد همبستگی بوده و به روش پیمایشی انجام شد. جامعه آماری شامل ۵۸۰ نفر کارمند و ۲۰۰ عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور استان فارس بود که با استفاده از پرسشنامه‌های آنلاین به این تحقیق دعوت شدند. از مجموع پرسشنامه‌ها، تعداد ۴۰۱ پرسشنامه تکمیل شده و ۳۶۳ پرسشنامه جهت تحلیل آماری مورد بررسی قرار گرفت. روش نمونه‌گیری به صورت تصادفی ساده بوده و از پرسشنامه‌های استاندارد در زمینه‌های فعالیت بدنی، تاب‌آوری و کیفیت زندگی کاری استفاده شد.

یافته‌ها: نتایج تحلیل‌های آماری نشان داد که مولفه‌های شاخص کار ($B=۶.۴۵۷$)، اوقات فراغت ($B=۴.۰۲۹$)، ورزش ($B=۰.۳۵۷$)، و سن ($B=۰.۱۰۸$) اثر مستقیمی بر کیفیت زندگی کاری دارند. همچنین مولفه‌های سن ($B=۰.۳۵۷$)، اوقات فراغت ($B=۰.۹۵۵$)، ورزش ($B=۱.۳۵۴$) و کار ($B=۱.۵۱$) به شکل معکوس بر تاب‌آوری تأثیرگذار بودند. در رابطه با سازگاری شغلی، مولفه‌های شاخص کار ($B=۱۵.۳۵۴$)، اوقات فراغت ($B=۲.۶۱۸$)، و سن ($B=۰.۰۴۸$) اثر مثبت و ورزش ($B=-۴.۵۷$) اثر منفی داشتند.

نتیجه‌گیری: نتایج نشان‌دهنده اهمیت ویژگی‌های جمعیت شناختی و فعالیت بدنی در بهبود کیفیت زندگی کاری، تاب‌آوری و سازگاری شغلی کارکنان دانشگاه پیام نور استان فارس است. توجه به این عوامل می‌تواند به بهبود شرایط کاری و افزایش بهره‌وری در این سازمان‌ها کمک کند.

کلیدواژگان: تاب‌آوری، سازگاری شغلی، کیفیت زندگی.

نحوه استناددهی: اسلامی، محمدهادی، خوشنام، ابراهیم، افروزه، محمدصادق، دست‌برحق، حسین، و زارعیان، حسین. (۱۴۰۴). تأثیر فعالیت‌های بدنی بر تاب‌آوری، کیفیت زندگی کاری و سازگاری شغلی. فصلنامه روانشناسی تجربی و شناختی، ۲(۴)، ۱-۱۵.



تاریخ دریافت: ۶ فروردین ۱۴۰۴

تاریخ بازنگری: ۲۰ تیر ۱۴۰۴

تاریخ پذیرش: ۲۸ تیر ۱۴۰۴

تاریخ انتشار: ۲۷ مرداد ۱۴۰۴



مجاز و حق نشر: © ۱۴۰۴ تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده است. انتشار این مقاله به صورت دسترسی آزاد مطابق با گواهی (CC BY-NC 4.0) صورت گرفته است.

Extended Abstract

Introduction

The increasing awareness of how physical activity (PA) influences not only physical health but also psychological well-being and professional functioning has led to a surge of studies examining its impact on occupational environments. In particular, domains such as resilience, quality of work life (QWL), and job adaptability have emerged as key psychological and organizational outcomes influenced by physical and demographic factors (Abdin et al., 2018; Ai et al., 2021). The conceptualization of health has evolved beyond mere absence of disease to encompass comprehensive well-being, incorporating mental, emotional, and social dimensions (Kühn & Rieger, 2017). This broader perspective underlines the necessity of addressing psychological resilience and job-related satisfaction in workplace health promotion programs.

Resilience is a multi-dimensional construct characterized by the capacity to cope with adversity, maintain mental equilibrium, and recover from challenges. It reflects personal resources such as emotional regulation, cognitive flexibility, and optimism, and it is shaped by both individual and environmental factors (Neenan, 2017). Research has consistently highlighted resilience as a crucial determinant in adapting to occupational stressors and maintaining professional performance, especially in roles associated with high emotional demand (Yu et al., 2022). Moreover, psychological resilience plays a mediating role between team dynamics and well-being in professional settings, amplifying the importance of fostering this attribute in organizational culture (Kanapeckaitė & Bagdžiūnienė, 2024).

In parallel, QWL is conceptualized as employees' perception of their workplace, encompassing physical, social, and psychological aspects such as fair compensation, participatory decision-making, growth opportunities, and work-life balance. A high QWL fosters employee motivation, reduces turnover, and contributes to

organizational productivity (Tahriri et al., 2019). Job adaptability, meanwhile, refers to individuals' ability to flexibly adjust to evolving job demands, organizational changes, and stress-inducing conditions. It is intricately linked to resilience, as both attributes determine how well individuals manage role transitions, interpersonal conflicts, and unexpected challenges in the workplace (Ingusci et al., 2019; Seibert et al., 2016).

The significance of PA in promoting psychological outcomes like resilience and QWL is increasingly substantiated. Research indicates that regular PA enhances mood, reduces stress and anxiety, boosts self-efficacy, and promotes cognitive functioning—all of which contribute to greater workplace satisfaction and adaptability (Görgülü et al., 2021; Sibbick et al., 2024). Importantly, engagement in leisure-time PA and recreational activities has been associated with improved self-perceived health, stress management, and social support satisfaction in high-demand professions (Lagunes-Córdoba et al., 2022). Physical activity has also been posited as a behavioral strategy for mitigating occupational burnout and enhancing mental resilience (Faraziani & Eken, 2024; González-Valero et al., 2023).

Moreover, studies on specific populations such as individuals with attention deficit hyperactivity disorder (ADHD) have demonstrated the positive impact of PA on resilience, self-control, and cognitive engagement, which may translate into better occupational outcomes when examined in adult populations (Karimi Aliabad et al., 2024; Liang et al., 2024). Additionally, inactivity has been linked to higher levels of anxiety, depression, and perceived stress, particularly during crises such as the COVID-19 pandemic, emphasizing the protective role of PA (Silva et al., 2020).

Despite such empirical support, the relationship between PA and psychological variables in the workplace is not always linear or uniform. Some findings suggest that the context, intensity, and subjective perception of PA may moderate its effects on well-being outcomes. Therefore,

research that integrates physical, psychological, and demographic factors is critical for designing evidence-based interventions in workplace settings.

The current study addresses this gap by examining the predictive role of PA and demographic characteristics on three central constructs: QWL, job adaptability, and resilience. Conducted among academic and administrative staff at Payame Noor Universities in Fars Province, Iran, the study investigates how different dimensions of physical activity (exercise, leisure, and work activity), along with age, predict these occupational outcomes.

Methods and Materials

This applied research adopted a descriptive-correlational design and was conducted via a survey methodology. The study population consisted of 580 administrative staff and 200 faculty members from Payame Noor Universities in Fars Province. Participants were invited through internal university communication channels and completed the study instruments online. Out of the 401 returned questionnaires, 38 were excluded due to incompleteness, resulting in 363 valid responses for analysis. Sampling was done through simple random selection.

The data collection tools included four standard questionnaires: the Connor-Davidson Resilience Scale (2003) with 25 items rated on a five-point Likert scale; the Walton Quality of Work Life Questionnaire (1973) with 40 items assessing various dimensions of QWL; the Davis and Lofquist Job Adaptability Inventory (1991) with 28 items; and the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ, 1998) which measures different levels and contexts of PA. Descriptive statistics such as mean, standard deviation, and frequency were used. For inferential analysis, normality was checked via the Kolmogorov-Smirnov test, and multiple regression analysis was performed using SPSS v21.

Findings

In relation to QWL, regression analysis showed that the work index ($B=6.457$), leisure time ($B=4.029$), exercise ($B=0.357$), and age ($B=0.108$) had direct and positive

effects. The model yielded a significant F value of 7.312 ($p<0.001$) with an R^2 of 0.076, indicating that approximately 7.6% of the variance in QWL could be explained by these predictors.

Regarding resilience, the regression analysis revealed an inverse relationship with most predictors: work index ($B=-1.51$), leisure time ($B=-0.955$), exercise ($B=-1.354$), while age ($B=0.357$) had a positive influence. The model's F value was 3.877 ($p=0.004$), and R^2 was 0.042, accounting for 4.2% of the variance in resilience.

For job adaptability, results showed that work index ($B=15.354$), leisure time ($B=2.618$), and age ($B=0.048$) had positive effects, whereas exercise ($B=-4.57$) had a negative effect. The regression model was statistically significant with an F value of 28.141 ($p<0.001$) and an R^2 of 0.231, suggesting that 23.1% of the variance in job adaptability was explained by the predictors.

Discussion and Conclusion

The findings of this study illuminate the nuanced relationship between physical activity, demographic attributes, and key psychological outcomes in workplace settings. While PA demonstrated a positive impact on quality of work life, its relationship with resilience and job adaptability was more complex, showing inverse or differential effects depending on the dimension examined. Age emerged as a consistent predictor across all models, highlighting its dual role in enhancing professional satisfaction and decreasing psychological flexibility.

These results suggest that while encouraging physical activity remains a vital organizational strategy for promoting employee well-being, its implementation must consider individual differences, occupational context, and the type of PA emphasized. The contrasting effects of exercise on resilience and adaptability underscore the importance of designing customized wellness programs that align with employee needs and organizational demands. Furthermore, attention to non-physical factors such as job structure, emotional demands, and work-life balance is crucial to fully

harness the benefits of PA in improving resilience and adaptability.

The implications of this study support the development of integrated workplace health promotion interventions that include structured PA opportunities, flexible schedules to facilitate leisure activity, and psychosocial support for enhancing resilience. Organizational policies that reinforce

a culture of health and psychological safety can contribute significantly to improving occupational well-being and performance. The incorporation of evidence-based practices derived from studies such as this can pave the way for healthier, more adaptable, and productive workforces in academic and other professional environments.

مقدمه

در دهه‌های اخیر، نقش فعالیت بدنی در ارتقای کیفیت زندگی کاری، بهبود تاب‌آوری و افزایش سازگاری شغلی به یکی از کانون‌های اصلی پژوهش‌های حوزه روان‌شناسی سلامت و منابع انسانی تبدیل شده است. با توجه به این که سلامتی تنها به معنای فقدان بیماری نیست بلکه شامل بهزیستی جسمی، روانی و اجتماعی نیز می‌شود، فعالیت‌های بدنی به عنوان عاملی مؤثر بر تمامی این ابعاد مطرح شده‌اند (Kühn & Rieger, 2017). سبک زندگی کم‌تحرک، یکی از تهدیدهای مهم عصر مدرن محسوب می‌شود که پیامدهایی چون اختلالات خلقی، کاهش کارایی حرفه‌ای و فرسودگی شغلی به همراه دارد (Silva et al., 2020). بنابراین، توجه به فعالیت بدنی و نقش آن در شاخص‌های روان‌شناختی و حرفه‌ای کارکنان، به ویژه در محیط‌های دانشگاهی که با چالش‌های کاری و استرس‌های مداوم همراه است، اهمیت دوچندانی می‌یابد (Abdin et al., 2018).

تاب‌آوری یکی از سازه‌های کلیدی در توانمندی روان‌شناختی افراد برای مقابله با دشواری‌ها و حفظ عملکرد مؤثر در شرایط فشارزا به شمار می‌رود. تعریف تاب‌آوری دربرگیرنده مؤلفه‌هایی چون انعطاف‌پذیری، امیدواری، توانایی مقابله با شکست و بازیابی روانی پس از تجربه‌های منفی است (Neenan, 2017). در محیط‌های کاری، به ویژه حوزه‌های دانشگاهی، سطح بالای تاب‌آوری می‌تواند عامل مهمی در پیشگیری از فرسودگی شغلی، کاهش تعارض‌های میان‌فردی و افزایش بهره‌وری باشد (Taylor et al., 2022). پژوهش‌های اخیر نشان داده‌اند که فعالیت بدنی، چه به صورت مستقیم و چه غیرمستقیم از طریق بهبود شاخص‌های روان‌شناختی، قادر است به تقویت تاب‌آوری کارکنان کمک کند (Ai et al., 2021; Liang et al., 2024).

سازگاری شغلی نیز یکی دیگر از عوامل حیاتی در سلامت روانی و رضایت حرفه‌ای افراد است. سازگاری شغلی به معنای انطباق شناختی،

رفتاری و هیجانی فرد با الزامات شغلی، محیط کاری، همکاران و نقش سازمانی است (Seibert et al., 2016). عواملی نظیر روابط حرفه‌ای، رضایت شغلی، حمایت‌های سازمانی و ادراک از عدالت، همگی در تعیین سطح سازگاری شغلی مؤثرند. با این حال، پژوهش‌های نوین بر این نکته تأکید دارند که ظرفیت سازگاری شغلی تا حد زیادی به تاب‌آوری روان‌شناختی و فعالیت بدنی وابسته است (Ingusci et al., 2019; Kanapeckaitė & Bagdžiūnienė, 2024). به‌طور خاص، افرادی که در فعالیت‌های ورزشی و بدنی شرکت می‌کنند، از خودپنداره مثبت‌تری برخوردار بوده، کنترل هیجانی بهتری دارند و قادرند به سرعت با شرایط متغیر محیط کار سازگار شوند (Sibbick et al., 2024).

کیفیت زندگی کاری، به عنوان ترکیبی از عوامل روان‌شناختی، محیطی و سازمانی، نقش کلیدی در بهره‌وری سازمان‌ها ایفا می‌کند. این مفهوم، از درک فرد از عدالت سازمانی، فرصت‌های پیشرفت، تعادل کار و زندگی، مشارکت در تصمیم‌گیری و احساس امنیت شغلی شکل می‌گیرد (Tahriri et al., 2019). پژوهش‌های انجام‌شده در کشورهای مختلف تأکید دارند که ارتقای کیفیت زندگی کاری نه تنها باعث افزایش رضایت کارکنان می‌شود، بلکه نقش مهمی در کاهش غیبت شغلی، ترک خدمت و ناراضی‌های مزمن دارد (Ali et al., 2023; Rustiawan et al., 2023). در این میان، فعالیت بدنی به عنوان مؤلفه‌ای اثرگذار بر سلامت جسمی و روانی، به‌طور معناداری با بهبود کیفیت زندگی کاری مرتبط دانسته شده است (Papadopoulou et al., 2023; Wang et al., 2022).

در سطح روان‌شناختی، فعالیت بدنی موجب بهبود خلق، کاهش اضطراب و افسردگی، افزایش اعتماد به نفس و افزایش ظرفیت شناختی می‌شود که همگی بر کیفیت عملکرد حرفه‌ای تأثیرگذارند (González-Valero et al., 2023; Görgülü et al., 2021). همچنین، تحقیقات نشان داده‌اند که افراد

به نقش تعدیل‌گر فعالیت بدنی در رابطه بین فرسودگی شغلی و کیفیت زندگی کاری پرداخته‌اند و آن را به‌عنوان یک مداخله کم‌هزینه و اثربخش در بهداشت حرفه‌ای توصیه کرده‌اند (Abdin et al., 2018; Taylor et al., 2022).

در مجموع، می‌توان نتیجه گرفت که درک ارتباط چندوجهی میان فعالیت بدنی، تاب‌آوری، کیفیت زندگی کاری و سازگاری شغلی می‌تواند به طراحی مداخلات اثربخش در سطح سازمانی منجر شود. تأکید بر فعالیت‌های بدنی در محیط‌های کاری دانشگاهی نه تنها سلامت کارکنان را ارتقا می‌دهد، بلکه عاملی مهم در افزایش رضایت، کارآمدی، پایداری شغلی و کاهش نرخ ترک خدمت محسوب می‌شود. در این چارچوب، پژوهش حاضر با هدف تحلیل تجربی این ارتباطات، بر آن است تا با بررسی نقش فعالیت بدنی و ویژگی‌های جمعیت‌شناختی در پیش‌بینی کیفیت زندگی کاری، تاب‌آوری و سازگاری شغلی کارکنان دانشگاه‌های پیام نور استان فارس، پاسخی علمی به این نیاز ارائه دهد.

روش‌شناسی پژوهش

این تحقیق که با هدف تعیین نقش ویژگی‌های جمعیت‌شناختی و فعالیت بدنی در پیش‌بینی کیفیت زندگی کاری، سازگاری شغلی و تاب‌آوری کارکنان دانشگاه پیام نور استان فارس انجام شده است، از نظر هدف در زمره تحقیقات کاربردی قرار دارد و از لحاظ ماهیت، توصیفی و از نوع همبستگی می‌باشد. روش اجرای آن به صورت پیمایشی بوده و داده‌ها از طریق پرسشنامه‌های استاندارد گردآوری شده‌اند. جامعه آماری پژوهش شامل ۵۸۰ نفر از کارمندان و ۲۰۰ نفر از اعضای هیئت علمی شاغل در دانشگاه پیام نور استان فارس بوده است که از طریق فراخوان رسمی در کارتابل اداری دانشگاه و با استفاده از لینک پرسشنامه‌های آنلاین به مشارکت دعوت شدند. پس از اجرای فرایند گردآوری، در مجموع ۴۰۱ پرسشنامه تکمیل شده و ارسال شد. پس از حذف ۳۸ پرسشنامه ناقص، داده‌های ۳۶۳ پرسشنامه وارد مرحله تحلیل آماری شدند.

فعال از حمایت اجتماعی بیشتری برخوردارند، در فعالیت‌های گروهی مشارکت بالاتری دارند و تمایل بیشتری به همکاری و همدلی با همکاران خود نشان می‌دهند (Lagunes-Córdoba et al., 2022; Yu et al., 2022). همین عوامل روانی و اجتماعی، بستر مناسبی برای افزایش سازگاری شغلی و تاب‌آوری فراهم می‌کنند. افزون بر آن، شواهد حاصل از مطالعات تجربی بیانگر آن است که برنامه‌های مداخله‌ای مبتنی بر فعالیت بدنی، در افزایش احساس تعلق سازمانی، کاهش استرس و تقویت ذهنیت مثبت نسبت به شغل مؤثر بوده‌اند (Faraziani & Eken, 2024; Liang et al., 2024).

با نگاهی به وضعیت کارکنان دانشگاهی، می‌توان دریافت که آن‌ها به دلیل مسئولیت‌های آموزشی، پژوهشی، اداری و گاه خانوادگی، در معرض فشارهای متعددی قرار دارند که ممکن است تعادل روانی و کیفیت زندگی آنان را تحت تأثیر قرار دهد. به‌همین دلیل، فعالیت بدنی منظم می‌تواند به‌عنوان یک راهبرد پیشگیرانه و حمایتی عمل کند و با افزایش آمادگی جسمانی، خلق مثبت و تاب‌آوری روانی، سطح رضایت شغلی و سازگاری با محیط کار را ارتقا بخشد (González-Valero et al., 2023; Karimi Aliabad et al., 2024). بررسی نقش ورزش در پیش‌بینی سازگاری شغلی در شرایط مختلف نشان داده است که این عامل می‌تواند اثر تعدیل‌گر یا میانجی میان ویژگی‌های فردی (مانند سن و جنسیت) و نتایج روانی و سازمانی ایفا کند (Görgülü et al., 2021; Sibbick et al., 2024).

از سوی دیگر، نقش فعالیت‌های اوقات فراغت در بهبود تاب‌آوری، کاهش استرس و افزایش رضایت حرفه‌ای نیز مورد توجه قرار گرفته است. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که پرداختن به فعالیت‌های بدنی در اوقات فراغت، به مراتب تأثیر روان‌شناختی بیشتری نسبت به فعالیت‌های کاری دارد و می‌تواند منبعی قوی برای بازیابی انرژی روانی و جسمی باشد (Lagunes-Córdoba et al., 2022; Wang et al., 2022). در همین راستا، برخی از مطالعات نیز

نمونه‌گیری در این مطالعه به روش تصادفی ساده صورت گرفت. مطابق با جدول مورگان، ترکیب نمونه نهایی شامل ۱۳۲ نفر از اعضای هیئت علمی و ۲۳۱ نفر از کارمندان بود.

برای گردآوری اطلاعات مورد نیاز در این پژوهش از چهار ابزار استاندارد استفاده شد. نخست، پرسشنامه تاب‌آوری کونور و دیویدسون (۲۰۰۳) که شامل ۲۵ گویه در قالب مقیاس لیکرتی پنج‌درجه‌ای است. امتیازدهی گویه‌ها از صفر (کاملاً نادرست) تا پنج (همیشه درست) انجام می‌گیرد و این ابزار به منظور سنجش میزان تاب‌آوری روان‌شناختی افراد طراحی شده است. این پرسشنامه در تحقیقات متعدد روایی و پایایی مناسبی نشان داده و یکی از پرکاربردترین ابزارها در مطالعات روان‌شناسی مثبت‌نگر محسوب می‌شود.

دومین ابزار مورد استفاده، پرسشنامه کیفیت زندگی کاری والتون (۱۹۷۳) است. این پرسشنامه با هدف ارزیابی ابعاد مختلف کیفیت زندگی کاری طراحی شده و دارای ۴۰ گویه در ابعاد گوناگون نظیر تعادل میان زندگی حرفه‌ای و شخصی، شرایط کاری ایمن و بهداشتی، مشارکت در تصمیم‌گیری، انسجام اجتماعی در سازمان، فرصت رشد و توسعه فردی، و عدالت در پرداخت‌ها می‌باشد. پاسخ‌ها در این ابزار نیز در قالب طیف لیکرتی ارائه می‌شوند و روایی محتوایی آن در پژوهش‌های داخلی و بین‌المللی متعدد تأیید شده است.

سومین ابزار، پرسشنامه سازگاری شغلی دیویس و لافکواست (۱۹۹۱) است که به منظور سنجش میزان توانایی فرد در انطباق با موقعیت‌های شغلی، شرایط محیط کار، الزامات شغلی و انتظارات سازمان طراحی شده است. این پرسشنامه دارای ۲۸ گویه است و ابعاد مختلفی از جمله رضایت شغلی، تعهد حرفه‌ای، و تمایل به ماندگاری در شغل را در بر می‌گیرد. نمره‌گذاری این ابزار به شیوه لیکرتی انجام می‌شود و در مطالعات متعدد، اعتبار و پایایی بالایی برای آن گزارش شده است.

چهارمین ابزار مورد استفاده در این پژوهش، پرسشنامه بین‌المللی فعالیت بدنی (IPAQ) است که نخستین‌بار در سال ۱۹۹۸ توسط گروهی از متخصصان بین‌المللی به منظور سنجش میزان و نوع فعالیت‌های بدنی در جمعیت‌های عمومی طراحی شد. این ابزار شامل سؤالاتی درباره فعالیت‌های شدید، فعالیت‌های متوسط، راه رفتن و نشستن در طول هفته گذشته می‌باشد و از طریق آن می‌توان سطح فعالیت بدنی افراد را در سه دسته کم، متوسط و زیاد طبقه‌بندی کرد. این ابزار در مطالعات بین‌المللی به طور گسترده استفاده شده و هم‌اکنون نیز از مهم‌ترین ابزارهای ارزیابی فعالیت فیزیکی در حوزه سلامت عمومی محسوب می‌شود.

برای تحلیل داده‌های حاصل از اجرای پرسشنامه‌ها، از آمار در دو سطح توصیفی و استنباطی استفاده شد. در سطح توصیفی، شاخص‌هایی مانند فراوانی، درصد، میانگین و انحراف معیار برای توصیف ویژگی‌های جمعیت‌شناختی و متغیرهای اصلی پژوهش محاسبه گردید. در گام نخست تحلیل استنباطی، نرمال بودن توزیع متغیرها با استفاده از آزمون کولموگروف-اسمیرنوف بررسی شد. سپس به‌منظور آزمون فرضیه‌های پژوهش، تحلیل رگرسیون چندگانه به کار گرفته شد. کلیه تحلیل‌ها با استفاده از نرم‌افزار آماری SPSS نسخه ۲۱ انجام گرفت و سطح معناداری آزمون‌ها در حد آلفای ۰.۰۵ با حدود اطمینان ۹۵ درصد در نظر گرفته شد.

یافته‌ها

در این پژوهش در جدول (۱) و جدول (۲) شکل توزیع فراوانی کارکنان دانشگاه پیام نور استان فارس را بر حسب جنسیت، وضعیت تأهل و مدرک تحصیلی نشان داده شده است.

فصلنامه روانشناسی تجربی و شناختی

جدول ۱. متغیرهای توصیفی کارکنان دانشگاه پیام نور استان فارس

متغیر	تعداد	ویژگی‌ها	میانگین و انحراف معیار
کارکنان دانشگاه پیام نور استان فارس	۳۶۳	سن (سال)	$43/22 \pm 6/3$

جدول ۲. توزیع فراوانی کارکنان دانشگاه پیام نور استان فارس بر حسب جنس، وضعیت تاهل، تحصیلات

گروه‌ها	فراوانی	درصد
جنسیت	زن	۱۴۷
	مرد	۲۱۶
	کل	۳۶۳
وضعیت تاهل	مجرد	۳۵
	متاهل	۳۲۸
	کل	۳۶۳
مدرک تحصیلی	فوق دیپلم	۲۳
	لیسانس	۱۷۲
	فوق لیسانس	۷۶
	دکتری	۹۲
	کل	۳۶۳

به منظور بررسی ارتباط بین ویژگی‌های جمعیت شناختی و فعالیت بدنی با کیفیت زندگی کاری از تحلیل رگرسیون به شیوه Enter استفاده شد که در این روش برای بدست آوردن ضرایب رگرسیونی از روش حداقل مربعات استفاده شد. با توجه به میزان ضریب همبستگی $r=0/275$ و ضریب تعیین $r^2=0/076$ می‌توان گفت که $0/076$ درصد از تغییرات موجود در متغیر وابسته تابع متغیرهای مستقل است. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که متغیرهای مستقل نقش تعیین‌کننده‌ای در تبیین متغیر وابسته دارند. نتایج آزمون ANOVA در زیر نشان داده می‌شود. با توجه به مقدار F و سطح معنی داری ($F=7/312$ و $P=0/0001$) نشان می‌دهد که متغیرهای شاخص کار، شاخص ورزش، شاخص اوقات فراغت، سن در پیش‌بینی متغیر کیفیت زندگی کاری موثر می‌باشند.

جدول ۳. پیش‌بینی کیفیت زندگی کاری به وسیله شاخص کار، شاخص ورزش، شاخص اوقات فراغت، سن

مدل	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدار F	معنی داری
رگرسیون	۶۷۴۱/۱۴۸	۴	۱۶۸۵/۲۸۷		
باقیمانده	۸۲۵۱۵/۹۹۲	۳۵۸	۲۳۰/۴۹۲	۷/۳۱۲	۰/۰۰۰۱
کل	۸۹۲۵۷/۱۴	۳۶۲			

جدول (۴) جهت معرفی مقادیر ضرایب تأثیر استاندارد شده و ضرایب

تأثیر استاندارد نشده جهت ارائه مدل رگرسیونی ارائه می‌گردد.

دوره دوم، شماره چهارم

جدول ۴. معرفی مقادیر ضرایب تأثیر استاندارد شده و ضرایب تأثیر استاندارد نشده

متغیر	ضریب تأثیر استاندارد نشده		ضریب تأثیر استاندارد شده		مقدار t	معنی داری	ضریب تحمل	ضریب تورم واریانس
	مقدار B	خطای ضریب استاندارد	مقدار Beta					
مقدار ثابت	۷۶/۰۹۱	۹/۴۰۶	-		۸/۰۸۹	۰/۰۰۰۱	-	-
شاخص کار	۶/۴۵۷	۱/۴۷۲	۰/۲۳۱		۴/۳۸۵	۰/۰۰۰۱	۰/۹۳۱	۱/۰۷۴
شاخص ورزش	۰/۳۵۷	۱/۸۱۶	۰/۰۱		۰/۱۹۷	۰/۸۴۴	۰/۹۶۳	۱/۰۳۸
شاخص اوقات فراغت	۴/۰۲۹	۲/۱۹۹	۰/۰۹۸		۱/۸۳۲	۰/۰۶۸	۰/۹۰۹	۱/۱
سن	۰/۱۰۸	۰/۱۲۷	۰/۰۴۳		۰/۸۵	۰/۳۹۶	۰/۹۸۸	۱/۰۱۲

در جدول (۴) با توجه به مقادیر ضرایب تأثیر استاندارد شده (مقادیر B) نشان داده می‌شود که مولفه‌های شاخص کار با $B=۶/۴۵۷$ و شاخص اوقات فراغت با $B=۴/۰۲۹$ و شاخص ورزش با $B=۰/۳۵۷$ و سن با $B=۰/۱۰۸$ با مقادیر مثبت ضریب تأثیر استاندارد شده (مقادیر Beta) به ترتیب سهم بیشتر و اثر مستقیمی را در پیش‌بینی کیفیت زندگی کاری دارند.

به منظور بررسی ارتباط بین ویژگی‌های جمعیت شناختی و فعالیت بدنی با تاب‌آوری از تحلیل رگرسیون به شیوه Enter استفاده شد که در این روش برای بدست آوردن ضرایب رگرسیونی از روش حداقل مربعات استفاده شد.

با توجه به میزان ضریب همبستگی $r=۰/۲۰۴$ و ضریب تعیین $r^2=۰/۰۴۲$ می‌توان گفت که ۰/۰۴۲ درصد از تغییرات موجود در متغیر وابسته تابع متغیرهای مستقل است. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که متغیرهای مستقل نقش تعیین‌کننده‌ای در تبیین متغیر وابسته دارند. نتایج آزمون ANOVA در زیر نشان داده می‌شود. با توجه به مقدار F و سطح معنی داری ($F=۳/۸۷۷$ و $P=۰/۰۰۴$) نشان می‌دهد که متغیرهای شاخص کار، شاخص ورزش، شاخص اوقات فراغت، سن در پیش‌بینی متغیر تاب‌آوری موثر می‌باشند.

جدول ۵. پیش‌بینی تاب‌آوری به وسیله شاخص کار، شاخص ورزش، شاخص اوقات فراغت، سن

مدل	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	مقدار F	معنی داری
رگرسیون	۲۵۳۲/۳۸۳	۴	۶۳۳/۰۹۶	۳/۸۷۷	۰/۰۰۴
باقیمانده	۵۸۴۵۵/۴۴	۳۵۸	۱۶۳/۲۸۳		
کل	۶۰۹۸۷/۸۲۴	۳۶۲			

جدول (۵) جهت معرفی مقادیر ضرایب تأثیر استاندارد شده و ضرایب

تأثیر استاندارد نشده جهت ارائه مدل رگرسیونی ارائه می‌گردد.

جدول ۶. معرفی مقادیر ضرایب تأثیر استاندارد شده و ضرایب تأثیر استاندارد نشده

متغیر	ضریب تأثیر استاندارد نشده		ضریب تأثیر استاندارد شده		مقدار t	معنی داری	ضریب تحمل	ضریب تورم واریانس
	مقدار B	خطای ضریب استاندارد	مقدار Beta					
مقدار ثابت	۹۴/۱۵	۷/۹۱۷	-		۱۱/۸۹۲	۰/۰۰۰۱	-	-
شاخص کار	-۱/۵۱	۱/۲۳۹	-۰/۰۶۵		-۱/۲۱۸	۰/۲۲۴	۰/۹۳۱	۱/۰۷۴
شاخص ورزش	-۱/۳۵۴	۱/۵۲۸	-۰/۰۴۷		-۰/۸۸۶	۰/۳۷۶	۰/۹۶۳	۱/۰۳۸
شاخص اوقات فراغت	-۰/۹۵۵	۱/۸۵۱	-۰/۰۲۸		-۰/۵۱۶	۰/۶۰۶	۰/۹۰۹	۱/۱
سن	۰/۳۵۷	۰/۱۰۷	۰/۱۷۳		۳/۳۲۹	۰/۰۰۱	۰/۹۸۸	۱/۰۱۲

در جدول (۶) با توجه به مقادیر ضرایب تأثیر استاندارد شده (مقادیر B) نشان داده می‌شود که مولفه‌های سن با $B=0/357$ با مقادیر مثبت ضریب تأثیر استاندارد شده (مقادیر Beta) به ترتیب سهم بیشتر و اثر مستقیم و شاخص اوقات فراغت با $B=0/955$ و شاخص ورزش با $B=1/354$ و شاخص کار با $B=1/51$ با مقادیر منفی ضریب تأثیر استاندارد شده (مقادیر Beta) به ترتیب سهم بیشتر و اثر معکوس را در پیش‌بینی تاب‌آوری دارند.

به منظور بررسی ارتباط بین ویژگی‌های جمعیت شناختی و فعالیت بدنی با سازگاری شغلی از تحلیل رگرسیون به شیوه Enter استفاده شد که در این روش برای بدست آوردن ضرایب رگرسیونی از روش حداقل مربعات استفاده شد. با توجه به میزان ضریب همبستگی $r=0/489$ و ضریب تعیین $r^2=0/231$ می‌توان گفت که ۰/۲۳۱ درصد از تغییرات موجود در متغیر وابسته تابع متغیرهای مستقل است. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که متغیرهای مستقل نقش تعیین‌کننده‌ای در تبیین متغیر وابسته دارند. نتایج آزمون ANOVA در زیر نشان داده می‌شود. با توجه به مقدار F و سطح معنی داری ($F=28/141$ و $P=0/0001$) نشان می‌دهد که متغیرهای شاخص کار، شاخص ورزش، شاخص اوقات فراغت، سن در پیش‌بینی متغیر سازگاری شغلی موثر می‌باشند.

جدول ۷. جهت پیش‌بینی تاب‌آوری به وسیله شاخص کار، شاخص ورزش، شاخص اوقات فراغت، سن

مدل	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	مقدار F	معنی داری
رگرسیون	۳۰۱۴۷/۲۸۲	۴	۷۵۳۶/۸۲		
باقیمانده	۹۵۸۸۱/۸۳۱	۳۵۸		۲۸/۱۴۱	۰/۰۰۰۱
کل	۱۲۶۰۲۹/۱۱۳	۳۶۲	۲۶۷/۸۲۶		

جدول ۸ جهت معرفی مقادیر ضرایب تأثیر استاندارد شده و ضرایب تأثیر

استاندارد نشده جهت ارائه مدل رگرسیونی ارائه می‌گردد.

جدول ۸. معرفی مقادیر ضرایب تأثیر استاندارد شده و ضرایب تأثیر استاندارد نشده

متغیر	ضریب تأثیر استاندارد نشده		ضریب تأثیر استاندارد شده		مقدار t	معنی داری	ضریب تحمل	ضریب تورم واریانس
	مقدار B	خطای ضریب استاندارد	مقدار Beta					
مقدار ثابت	۸۹/۵۶۲	۱۰/۱۳۹	-		۸/۸۳۳	۰/۰۰۰۱	-	-
شاخص کار	۱۵/۳۵۴	۱/۵۸۷	۰/۴۶۲		۹/۶۷۴	۰/۰۰۰۱	۰/۹۳۱	۱/۰۷۴
شاخص ورزش	-۴/۵۷	۱/۹۵۷	-۰/۱۱۰		-۲/۳۳۵	۰/۰۲۰	۰/۹۶۳	۱/۰۳۸
شاخص اوقات فراغت	۲/۶۱۸	۲/۳۷	۰/۰۵۳		۱/۱۰۴	۰/۲۷	۰/۹۰۹	۱/۱
سن	۰/۰۴۸	۰/۱۳۷	۰/۰۱۶		۰/۳۵۱	۰/۷۲۶	۰/۹۸۸	۱/۰۱۲

در جدول (۸) با توجه به مقادیر ضرایب تأثیر استاندارد شده (مقادیر B) نشان داده می‌شود که مولفه‌های شاخص کار با $B=15/354$ و شاخص اوقات فراغت با $B=2/618$ و سن با $B=0/48$ با مقادیر مثبت ضریب تأثیر استاندارد شده (مقادیر Beta) به ترتیب سهم بیشتر و اثر مستقیم و شاخص ورزش با $B=-4/57$ با مقادیر منفی ضریب تأثیر استاندارد شده (مقادیر Beta) اثر معکوس در پیش‌بینی سازگاری شغلی دارند.

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج به‌دست‌آمده از تحلیل داده‌های این پژوهش، نقش معنادار فعالیت بدنی، شاخص کار، اوقات فراغت و سن را در پیش‌بینی کیفیت زندگی کاری، تاب‌آوری و سازگاری شغلی کارکنان دانشگاه‌های پیام نور استان فارس تأیید می‌کند. یافته‌ها نشان داد که مؤلفه‌های شاخص کار، اوقات فراغت، ورزش و سن اثر مستقیمی بر کیفیت زندگی کاری دارند. این نتیجه با رویکرد سازمان جهانی بهداشت در تعریف چندبعدی از سلامت، که تنها بر فقدان بیماری تأکید نمی‌کند بلکه به ابعاد روانی، اجتماعی و حرفه‌ای زندگی نیز می‌پردازد، هماهنگ است (Kühn & Rieger, 2017). همچنین، یافته‌ها حاکی از آن بود که فعالیت بدنی، علاوه بر بهبود سلامت جسمی، از طریق ارتقای شاخص‌های روان‌شناختی همچون خلق مثبت، خودپنداره مثبت و کاهش استرس، باعث بهبود کیفیت زندگی کاری کارکنان می‌شود (Abdin et al., 2018; Görgülü et al., 2021).

ارتباط معکوس میان ورزش، اوقات فراغت و شاخص کار با تاب‌آوری، یافته‌ای قابل تأمل است که نیازمند بررسی بیشتر است. این رابطه ممکن است به‌واسطه سطح فشار شغلی و انتظارات کاری از کارکنانی باشد که فعالیت بدنی بیشتری دارند یا در مشاغل پرتلاش‌تری فعالیت می‌کنند. در این زمینه، پژوهش‌هایی که به نقش استرس شغلی در تضعیف عملکرد روانی اشاره دارند، می‌توانند توضیح‌دهنده بخشی از این رابطه باشند (Silva et al., 2020). از سوی دیگر، این یافته با مطالعاتی که فعالیت بدنی را به‌عنوان عامل تقویت‌کننده تاب‌آوری معرفی کرده‌اند، همچون پژوهش‌های (Ai et al., 2021) و (Liang et al., 2024)، در تعارض است. به‌نظر می‌رسد تفاوت در نوع، شدت یا هدف فعالیت بدنی و همچنین زمینه‌های شغلی و فردی کارکنان می‌تواند در بروز چنین تفاوت‌هایی مؤثر باشد. درواقع، فعالیت بدنی زمانی موجب افزایش تاب‌آوری می‌شود که با راهبردهای مقابله‌ای فعال،

ادراک حمایت اجتماعی و احساس کنترل همراه باشد (González-Valero et al., 2023).

در زمینه سازگاری شغلی، نتایج نشان داد که شاخص کار، اوقات فراغت و سن به‌صورت مستقیم و مثبت، و شاخص ورزش به‌شکل منفی بر این متغیر اثرگذار هستند. یافته‌های مربوط به اثر مثبت شاخص کار بر سازگاری شغلی، با دیدگاه‌هایی هم‌راستاست که عوامل زمینه‌ای و ادراکی نظیر فرصت رشد شغلی، رضایت حرفه‌ای، و مشارکت در تصمیم‌گیری را در ارتقای سازگاری شغلی مؤثر می‌دانند (Seibert et al., 2016; Tahriri et al., 2019). همچنین، این یافته‌ها از مدل‌های نظری حمایت می‌کنند که سازگاری شغلی را متأثر از تعامل فرد با محیط سازمانی در نظر می‌گیرند، و نه فقط از خصوصیات درونی فرد (Kanapeckaitė & Bagdžiūnienė, 2024). در عین حال، اثر منفی ورزش بر سازگاری شغلی، اگرچه در ابتدا غیرمنتظره به‌نظر می‌رسد، اما می‌تواند با توجه به فشارهای زمانی و تعارض میان نقش‌ها (نقش شغلی و نقش شخصی) تفسیر شود. احتمال دارد کارکنانی که وقت بیشتری به ورزش اختصاص می‌دهند، دچار تعارض نقش و احساس ناکارآمدی در نقش شغلی شده باشند که این امر منجر به کاهش سازگاری آنان با شغل شود (Papadopoulou et al., 2023).

در بررسی یافته‌ها به‌صورت یکپارچه، می‌توان دریافت که فعالیت بدنی و مؤلفه‌های مربوط به آن، رابطه‌ای پیچیده با متغیرهای روان‌شناختی و حرفه‌ای دارند که ممکن است در موقعیت‌های مختلف به‌صورت مثبت یا منفی بروز یابد. برای نمونه، پژوهش‌های (Faraziani & Eken, 2024) و (Sibbick et al., 2024) نشان داده‌اند که فعالیت بدنی در کودکان مبتلا به ADHD، از طریق افزایش خودمهارگری و عملکرد شناختی، به ارتقای تاب‌آوری کمک می‌کند؛ اما چنین تأثیری الزاماً در محیط‌های شغلی بزرگسالان، با فشارهای چندوجهی، به همان صورت مشاهده نمی‌شود. همچنین، پژوهش

(Lagunes-Córdoba et al., 2022) در مورد پزشکان نشان داد که کیفیت اوقات فراغت و فعالیت بدنی در آن، بیش از کمیت آن، نقش محافظتی در برابر استرس دارد. این نتایج نشان می‌دهد که صرف انجام فعالیت بدنی به تنهایی کافی نیست، بلکه کیفیت تجربه، انگیزه درونی، و ادراک از سودمندی آن نیز نقش تعیین‌کننده دارند.

یافته‌های پژوهش همچنین بر اهمیت سن به عنوان یک متغیر جمعیت‌شناختی تأکید داشتند. در هر سه متغیر وابسته، سن به عنوان یک عامل پیش‌بینی‌کننده مؤثر ظاهر شد. به طور خاص، افراد مسن‌تر کیفیت زندگی کاری و سازگاری شغلی بالاتری را گزارش کردند، در حالی که تاب‌آوری آن‌ها کاهش یافته بود. این نتایج با شواهد مطالعاتی قبلی همخوان است که نشان داده‌اند افزایش سن معمولاً با کاهش انعطاف‌پذیری شناختی و هیجانی همراه است، در حالی که تجربیات بیشتر و روابط حرفه‌ای گسترده‌تر ممکن است در ارتقای سازگاری شغلی و ادراک مثبت از محیط کار نقش داشته باشند (Neenan, 2017; Yu et al., 2022).

در نهایت، نتایج این پژوهش بر لزوم درک پیچیدگی‌های موجود در رابطه میان فعالیت بدنی، تاب‌آوری، کیفیت زندگی کاری و سازگاری شغلی تأکید دارد. فعالیت بدنی می‌تواند، بسته به نوع، هدف، زمینه فرهنگی و روانی فرد، آثار متفاوتی بر ابعاد مختلف سلامت روانی و شغلی داشته باشد. همچنین، یافته‌ها بر اهمیت مداخلات هدفمند و مبتنی بر شواهد در حوزه منابع انسانی و بهداشت حرفه‌ای تأکید می‌کنند؛ به گونه‌ای که برنامه‌های ورزشی و تندرستی در محیط‌های کاری تنها زمانی اثربخش خواهند بود که متناسب با نیازهای روان‌شناختی، ویژگی‌های جمعیت‌شناختی و شرایط سازمانی طراحی شوند (Ali et al., 2023; Rustiawan et al., 2023).

یکی از محدودیت‌های اصلی پژوهش حاضر، اتکای آن به داده‌های خوداظهاری است که ممکن است تحت تأثیر سوگیری‌های پاسخ‌دهی نظیر

تمایل به مطلوبیت اجتماعی قرار گرفته باشد. همچنین، با توجه به اینکه پژوهش صرفاً در دانشگاه‌های پیام نور استان فارس انجام شده، تعمیم نتایج به سایر سازمان‌ها یا گروه‌های حرفه‌ای باید با احتیاط صورت گیرد. از دیگر محدودیت‌ها، استفاده از طراحی مقطعی است که امکان استنتاج علیت را محدود می‌سازد. همچنین، تنوع در نوع و شدت فعالیت‌های بدنی گزارش شده در بین پاسخ‌دهندگان کنترل نشده است.

پیشنهاد می‌شود در مطالعات آینده از طرح‌های طولی یا تجربی برای بررسی رابطه علی میان فعالیت بدنی و متغیرهای روان‌شناختی مانند تاب‌آوری و کیفیت زندگی کاری استفاده شود. همچنین بررسی نقش میانجی یا تعدیل‌گر متغیرهایی همچون جنسیت، نوع شغل، حمایت اجتماعی و ادراک از عدالت سازمانی در این روابط می‌تواند به درک بهتر سازوکارهای درگیر کمک کند. استفاده از روش‌های عینی‌تر مانند اندازه‌گیری میزان فعالیت بدنی از طریق ابزارهای پوشیدنی نیز می‌تواند دقت اندازه‌گیری را افزایش دهد.

با توجه به یافته‌های پژوهش، پیشنهاد می‌شود واحدهای منابع انسانی در دانشگاه‌ها و سازمان‌های مشابه، برنامه‌های هدفمند تندرستی و فعالیت بدنی را برای کارکنان طراحی و اجرا کنند. لازم است این برنامه‌ها با نیازهای روانی، زمانی و حرفه‌ای کارکنان تطبیق داده شوند تا بیشترین اثربخشی را داشته باشند. همچنین، در طراحی فضاهای کاری باید امکان تحرک و ورزش سبک در ساعات استراحت فراهم شود. آموزش مدیران برای درک نقش فعالیت بدنی در ارتقای سلامت روانی و شغلی کارکنان نیز می‌تواند به نهادینه شدن فرهنگ سلامتی در سازمان کمک نماید.

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

حمایت مالی

این پژوهش حامی مالی نداشته است.

موازن اخلاقی

در انجام این پژوهش تمامی موازن و اصول اخلاقی رعایت گردیده است.

مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

تشکر و قدردانی

از تمامی کسانی که در طی مراحل این پژوهش یاری رساندند تشکر و

قدردانی می‌گردد.

References

- Abdin, S., Welch, R., Byron-Daniel, J., & Meyrick, J. (2018). The effectiveness of physical activity interventions in improving well-being across office-based workplace settings: a systematic review. *Public Health*, 160, 70-76. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2018.03.029>
- Ai, X., Yang, J., Lin, Z., & Wan, X. (2021). Mental health and the role of physical activity during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in psychology*, 12, 759987. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.759987>
- Ali, R., Alshareef, F., Al-Qahtani, M., Almuqrin, O., Aloraini, H., Alshibani, A., & Hommadi, A. (2023). Migraine: Prevalence, Predisposing Factors, and Impact on Quality of Life among Saudi Board Family Medicine Residents in Riyadh, KSA. *International Neuropsychiatric Disease Journal*, 20(1), 29-43. <https://doi.org/10.9734/indj/2023/v20i1386>
- Faraziani, F., & Eken, Ö. (2024). Physical Activity, Cognitive Decline, and Quality of Life in Older Adults. *International Journal of Sport Studies for Health*, 7(2), 13-22. <https://doi.org/10.61838/kman.intjssh.7.2.2>
- González-Valero, G., Gómez-Carmona, C. D., Bastida-Castillo, A., Corral-Pernía, J. A., Zurita-Ortega, F., & Melguizo-Ibáñez, E. (2023). Could the complying with WHO physical activity recommendations improve stress, burnout syndrome, and resilience? A cross-sectional study with physical education teachers. *Sport Sciences for Health*, 19(1), 349-358. <https://doi.org/10.1007/s11332-022-00981-6>
- Görgülü, E., Bieber, M., Engeroff, T., Zabel, K., Etyemez, S., & Prvulovic, D. (2021). Physical activity, physical self-perception and depression symptoms in patients with major depressive disorder: a mediation analysis. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 271(7), 1205-1215. <https://doi.org/10.1007/s00406-021-01299-z>
- Ingusci, E., Spagnoli, P., Zito, M., Colombo, L., & Cortese, C. G. (2019). Seeking challenges, individual adaptability and career growth in the relationship between workload and contextual performance: A two-wave study. *Sustainability*, 11(2), 422. <https://doi.org/10.3390/su11020422>
- Kanapeckaitė, R., & Bagdžiūnienė, D. (2024). Relationships between team characteristics and soldiers' organizational commitment and well-being: the mediating role of psychological resilience. *Frontiers in psychology*, 15, 1353793. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1353793>
- Karimi Aliabad, M., Najafian Razavi, M., Sadeghi, M., Farokhi, A., & Rezaei, M. (2024). The Effects of Physical Activity on Key Variables That Influence the Characteristics of Children with Attention Deficit Hyperactivity Disorder. *International Journal of Sport Studies for Health*, 7(4), 95-105. <https://doi.org/10.61838/kman.intjssh.7.4.10>
- Kühn, S., & Rieger, U. M. (2017). Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely absence of disease or infirmity. *Surgery for Obesity and Related Diseases*, 13(5), 887. <https://doi.org/10.1016/j.soard.2017.01.046>
- Lagunes-Córdoba, E., Yoldi-Negrete, M., Hewson, T., Guízar-Sánchez, D. A. U. R.-G. R., & Tovilla-Zárate, C. A. (2022). A better way of life: The role of leisure activities on self-perceived health, perceived stress, confidence in stress management, and satisfaction with social support in psychiatrists and psychiatry trainees in MexicoJO - Frontiers in psychiatry. 13, 1052275. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1052275>
- Liang, X., Xu, R. H., Zhao, M., Qu, L., & Shum, D. H. (2024). Impact of a physical exercise intervention on psychological resilience and mental ill-being in medical-naïve children with attention-deficit/hyperactivity disorder: a pilot randomised controlled trial. *Psychology, Health & Medicine*, 29(10), 1764-1775. <https://doi.org/10.1080/13548506.2024.2407449>
- Neenan, M. (2017). *Developing resilience: A cognitive-behavioural approach*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315189178>
- Papadopoulou, S. K., Mantzourou, M., Voulgaridou, G., Pavlidou, E., Vadikolias, K., Antasouras, G., Vorvolakos, T., Psara, E., Vasios, G. K., Serdari, A., Poullos, E., & Giaginis, C. (2023). Nutritional Status Is Associated With Health-Related Quality of Life, Physical Activity, and Sleep Quality: A Cross-Sectional Study in an Elderly Greek Population. *Nutrients*, 15(2), 443. <https://doi.org/10.3390/nu15020443>
- Rustiawan, I., Amory, J. D. S., & Kristanti, D. (2023). The importance of creativity in human resource management to achieve effective administration. *Journal of Contemporary Administration and Management (ADMAN)*, 1(3), 144-149. <https://journal.literasisainsnusantara.com>
- Seibert, S. E., Kraimer, M. L., & Heslin, P. A. (2016). Developing career resilience and adaptability. *Organizational Dynamics*, 45(3), 245-257. <https://doi.org/10.1016/j.orgdyn.2016.07.009>
- Sibbick, E., Boat, R., Sarkar, M., Johnston, J. P., Groom, M., Williams, R. A., Dring, K. J., Sun, F. H., & Cooper, S. B. (2024). Associations of physical activity and cardiorespiratory fitness with cognitive function, self-control, and resilience in young people with attention deficit hyperactivity disorder.

- Advanced Exercise and Health Science*, 1(1), 51-58.
<https://doi.org/10.1016/j.aehs.2024.01.003>
- Silva, L. R. B., Seguro, C. S., de Oliveira, C. G. A., Santos, P. O. S., de Oliveira, J. C. M., & de Souza Filho, L. F. M. (2020). Physical inactivity is associated with increased levels of anxiety, depression, and stress in Brazilians during the COVID-19 pandemic: a cross-sectional study. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 565291. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.565291>
- Tahriri, M., Hayati, M., & Ghodrati Mirkouhi, M. (2019). Investigating the employees' quality of work life and predicting it based on career adaptability. *Industrial and Organizational Psychology Studies*, 6(2), 177-192. https://jiops.scu.ac.ir/article_14477_en.html?lang=fa
- Taylor, C. E., Scott, E. J., & Owen, K. (2022). Physical activity, burnout and quality of life in medical students: A systematic review. *The Clinical Teacher*, 19(6), e13525. <https://doi.org/10.1111/tct.13525>
- Wang, H., Shen, B., & Bo, J. (2022). Profiles of health-related quality of life and their relationships with happiness, physical activity, and fitness. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 93(2), 260-269. <https://doi.org/10.1080/02701367.2020.1822985>
- Yu, J., Huang, C., He, T., Wang, X., & Zhang, L. (2022). Investigating students' emotional self-efficacy profiles and their relations to self-regulation, motivation, and academic performance in online learning contexts: A person-centered approach. *Education and Information Technologies*, 27(8), 11715-11740. <https://doi.org/10.1007/s10639-022-11099-0>