

SID



سرویس های ویژه



سرویس ترجمه تخصصی



کارگاه های آموزشی



بلاگ مرکز اطلاعات علمی



عضویت در خبرنامه



فیلم های آموزشی

کارگاه های آموزشی مرکز اطلاعات علمی جهاد دانشگاهی



مباحث پیشرفته یادگیری عمیق؛
شبکه های توجه گرافی
(Graph Attention Networks)



کارگاه آنلاین آموزش استفاده از
وب آو ساینس



کارگاه آنلاین مقاله روزمره انگلیسی

بررسی رابطه بین سطوح فعالیت بدنی با فرسودگی شغلی کارکنان ادارات ورزش و جوانان استان کهگیلویه بویراحمد

سمیه حسینی ۱ بنفشه حق دوست ۲ اقدس محمدی ۳

۱. کارشناس ارشد دانشگاه آزاد اسلامی واحد مبارکه، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، اصفهان، ایران.
۲. کارشناس ارشد دانشگاه آزاد اسلامی واحد مبارکه، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، اصفهان، ایران.
۳. کارشناس ارشد دانشگاه آزاد اسلامی واحد مبارکه، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، اصفهان، ایران.

مقدمه

امروزه اهمیت عامل انسانی و نقش منحصر به فرد آن به منزله یک منبع استراتژیک، طراح مجری نظام ها و فراگردهای سازمانی جایگاهی به مراتب والاتر از گذشته یافته است تا جایی که در تفکر سازمانی پیشرفته، از انسان به مثابه مهمترین منبع و دارایی برای سازمان یاد می شود. با توجه به رشد روزافزون صنایع و ماشینی شدن زندگی در دنیای امروز، مردم کمتر به فعالیت بدنی پرداخته و به این ترتیب یک سیر نزولی از نظر سلامتی و آمادگی جسمانی را طی می نمایند، علاوه بر این در محیط کار سازگاری بهتر با محیط، نیاز به تعادل آمادگی جسمانی در بین افراد دارد و در صورتی که افراد از نظر وضعیت جسمانی و توانایی بدنی، شرایط مساعدی نداشته باشند معمولاً گوشه گیر، بدبین و منزوی می شوند و این عامل می تواند باعث کاهش کارایی و بهره وری نیروی انسانی در سازمان گردد. فعالیت بدنی به عنوان یک عامل مهم در کاهش استرس های شغلی و جلوگیری از فرسودگی شغلی نقش مهمی را در سازمان ها ایفاء می کند. فعالیت بدنی دارای سطوح سه گانه ای می باشد، شامل: کار، ورزش و اوقات فراغت. سطح فعالیت بدنی به صورت ساعتی از شبانه روز در طول هفته که فرد به فعالیت مازاد بر اعمال عادی زیستی خود می پردازد تعریف می گردد. کار یک منبع بسیار مهم برای امرار معاش و احراز موقعیت های اجتماعی و بخشی از زندگی است که توجه بسیاری از پژوهشگران را به خود جلب کرده است. صرف نظر از کسب درآمد کار کردن شماری از نیازهای اساسی آدمی نظیر، تحرک روانی و بدنی، تماس اجتماعی، احساس خود ارزشمندی، اعتماد و توانمندی را ارضاء می کند. با وجود این، کار می تواند منبع فشار عمده ای نیز باشد (پاول ۱، ۱۹۹۷). ورزش به فعالیت ها یا مهارت های عادی جسمانی گفته می شود که بر پایه ی یک رشته قوانین مورد توافق همگان و با اهداف تفریحی یا برای مسابقه، نشاط شخصی، دستیابی به ورزشی، مهارت جوئی یا آمیزه ای از این اهداف انجام می گیرد. فرسودگی شغلی پدیده ای عمومی و فراگیر است که از کنش متقابل شخصیت فرد با محیط کار ناشی می شود و نتیجه آن از دست دادن انگیزه، اشتیاق، انرژی و کاهش عملکرد در زندگی است. فرسودگی شغلی یکی از نتایج استرس های مختلف است که تجربه می شود و به صورت علائم جسمانی (سردرد، زخم معده) و علائم روانی (افسردگی، خشم) و به صورت علائم رفتاری (افت کاری و غیبت) ظاهر می شود. افراد با نیازهای متفاوتی وارد سازمان می شوند و هیچ فردی به طور کامل تواناییها و نیرومندیهای یکسانی در این نیازها ندارند. سلطانیان (۱۳۸۸)، در پژوهش خود تحت عنوان بررسی نقش ورزش بر فرسودگی شغلی کارمندان، کارمندان ادارات دولتی (مرد و زن) شهرستان سمنان را جامعه آماری خود قرار داد و با استفاده از پرسشنامه ۲۲ سئوالی و ۷ گزینه ای ماسلاچ جکسون به نتایج زیر دست یافت: مهمترین یافته این تحقیق کمتر بودن میزان خستگی عاطفی (اصلی ترین مؤلفه فرسودگی شغلی) کارمندان ورزشکار هر دو جنس نسبت به هممتایان غیر ورزشکار خود است. ایشان نتیجه گرفت که ورزش و فعالیت های بدنی می توانند ظرفیت افراد را در مقابله با برخی از فشارهای روانی در محیط کار افزایش دهند. خوروش (۱۳۸۸)، در بررسی ارتباط بین فعالیت بدنی با تحلیل رفتگی شغلی و انگیزه پیشرفت در کارشناسان ورزشی سازمان تربیت بدنی جمهوری اسلامی به این نتیجه رسید که میانگین فعالیت بدنی و نمره انگیزه پیشرفت آزمودنی ها بالاتر از حد متوسط و میزان تحلیل رفتگی نزدیک به نیمی از کارشناسان ورزشی سازمان در حد متوسط بود. همچنین نتایج نشان داد، بین فعالیت بدنی و مؤلفه های آن، با تحلیل

رفتگی شغلی همبستگی معنادار منفی وجود دارد. لورنوهمکارانش (۲۰۰۶)، در تحقیقی با عنوان «فعالیت بدنی اوقات فراغت و ارتباط آن با نشانه های افسردگی در مطالعات سلامت زنان سیاهپوست آمریکائی» به این نتیجه دست یافتند که فعالیت بدنی شدید در اوقات فراغت رابطه ی معناداری با کاهش نشانه های افسردگی در میان زنان سیاهپوست آمریکائی داشت. کاستلیوس (۲۰۱۰) محقق یونانی در تحقیق خود تحت عنوان «بررسی میزان درک فرسودگی شغلی در میان مربیان فوتبال یونان» که با پرسش نامه مسلش مورد بررسی قرار گرفتند به این نتایج دست یافت: مربیان فوتبال یونان سطح پایینی از فرسودگی شغلی را تجربه کردند و هر چه قدر استرس بیشتری را در مسابقات تحمل کنند علاوه بر افزایش فرسودگی شغلی در آنها، سلامت روان آنها نیز برهم خواهد خورد. ارتباط مثبت معناداری بین سنین مختلف با هر سه بعد فرسودگی شغلی به دست آمد. با افزایش سن میزان فرسودگی کاهش یافته بود اما عملکرد شخصی با افزایش سن بیشتر شده بود.

روش پژوهش

روش پژوهش، توصیفی (به لحاظ این که پژوهشگر وضعیت و شرایط موجود را بدون دستکاری مورد سنجش قرار می دهد) و از نوع همبستگی (به لحاظ این که پژوهشگر رابطه های بین متغیرها را مورد سنجش قرار می دهد) میباشد. جامعه پژوهش حاضر، شامل کلیه کارکنان اداره ورزش و جوانان استان کهگیلویه و بویراحمد و ادارات شهرستانهای استان کهگیلویه و بویراحمد در سال ۱۳۹۲ بوده که تعداد آنها ۸۸ نفر می باشد. در این پژوهش از پرسشنامه فرسودگی شغلی مسلش و جکسون (۱۹۸۱) و فعالیت بدنی بک استفاده شد. برای سنجش پایایی پرسشنامه، ضریب آلفای کرونباخ مورد محاسبه قرار گرفت که به ترتیب ضریب ۰/۸۶ و ۰/۸۴ به دست آمد. تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از روش های آمار توصیفی و آمار استنباطی (آزمون کلموگروف-اسمیرنوف، آزمون لوین، آزمون t مستقل، یومن ویتنی و آزمون فریدمن) انجام شد و سطح معنی داری ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

یافته های تحقیق

نتایج نشان می دهد که رابطه خطی بین دو متغیر فعالیت بدنی با فرسودگی شغلی ($F=65/87 \geq P/0.1$) تأیید می شود. همچنین مشخص شد که بین میزان فعالیت بدنی و فرسودگی شغلی رابطه معکوس ($r=0.2/66$) معنی داری در سطح $p \leq 0.1$ وجود دارد. نتایج نشان داد که رابطه بین فرسودگی شغلی با مؤلفه های فعالیت بدنی هنگام کار، ورزش و اوقات فراغت معکوس معنادار است. همچنین نتایج نشان داد که بین فعالیت بدنی با مؤلفه های فرسودگی شغلی (بی شخصیت شدن، عدم انجام موفقیت آمیز کارها و تحلیل رفتگی احساسات) رابطه معکوس معنادار است.

نتایج آزمون پیرسون در مورد رابطه مؤلفه های فعالیت بدنی با فرسودگی شغلی

متغیر	شاخص	فعالیت بدنی هنگام کار	فعالیت بدنی فراغت	فعالیت بدنی هنگام ورزش	فرسودگی شغلی
فعالیت بدنی هنگام کار	N				
	R				
	P				
فعالیت بدنی هنگام اوقات فراغت	N	۸۸			
	R	۰/۶۶			
	P	۰/۰۰۱			
فعالیت بدنی هنگام ورزش	N	۸۸	۸۸		
	R	۰/۳۹	۰/۲۹		
	P	۰/۰۰۱	۰/۰۰۶		
فرسودگی شغلی	N	۸۸	۸۸	۸۸	
	R	-۰/۶۱	-۰/۵۹	-۰/۳۴	
	P	۰/۰۰۱	۰/۰۰۱	۰/۰۰۱	

رابطه بین فرسودگی شغلی با مؤلفه های فعالیت بدنی هنگام کار و فعالیت بدنی هنگام اوقات فراغت و فعالیت بدنی هنگام ورزش معکوس معنادار است. به عبارتی با افزایش در سطح مؤلفه های فعالیت بدنی، میزان فرسودگی شغلی کاهش می یابد.

بحث ونتیجه گیری

در پژوهش حاضر که رابطه بین سطوح فعالیت بدنی با فرسودگی شغلی کارکنان ادارات ورزش و جوانان استان کهگیلویه وبویراحمد را بررسی کرده مشاهده شد که بین فعالیت بدنی و فرسودگی شغلی رابطه معکوس معناداری وجود دارد. این گونه می توان گفت که فعالیت بدنی یکی از عوامل تاثیرگذار در پیشگیری از فرسودگی شغلی به حساب می آید.

منابع

سلطانیان م. ۱۳۸۸. بررسی نقش ورزش بر فرسودگی شغلی کارمندان. مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی سمنان. جلد ۱۰. شماره ۴. تابستان ۱۳۸۸.

خوروش م. ۱۳۸۸. ارتباط بین فعالیت بدنی با تحلیل رفتگی شغلی و انگیزه پیشرفت در کارشناسان ورزشی سازمان تربیت بدنی جمهوری اسلامی. نشر علوم حرکتی و ورزش. سال هفتم. جلد دوم. بهار ۱۳۸۸.

Kostelios A. (2010). Burnout among football coaches in Greece. *Journal of Biology of exercise*, vol101-, (1)6 .111

Lauren A. wis Sc. D. (2006). Leisure Time physical Activity in relation to Depressive Symptoms in the Black Women's Health Study. *American Journal of Community Psychology*.

Paweel J. (1997). Depression, Creativity and mental health, Performance, Psychology in the Schools. *Journal of Vocational Psychology*, V112.304-309.

SID



سرویس های
ویژه



سرویس ترجمه
تخصصی



کارگاه های
آموزشی



بلاگ
مرکز اطلاعات علمی



عضویت در
خبرنامه



فیلم های
آموزشی

کارگاه های آموزشی مرکز اطلاعات علمی جهاد دانشگاهی



مباحث پیشرفته یادگیری عمیق؛
شبکه های توجه گرافی
(Graph Attention Networks)



کارگاه آنلاین آموزش استفاده از
وب آوساینس



کارگاه آنلاین مقاله روزمره انگلیسی