

## ارتباط بین فعالیت بدنی با استرس شغلی و فرسودگی شغلی کارکنان ادارات دولتی استان یزد

۱. محمد مهدی متوسل فهادانی ۲. کوروش قهرمان تبریزی ۳. اسماعیل شریفیان ۴. زینب اینانلو

۱. کارشناسی ارشد مدیریت ورزشی دانشگاه شهید باهنر کرمان

۲ و ۳. دانشیار دانشگاه شهید باهنر کرمان

۴. کارشناسی ارشد دانشگاه پیام نور

انجام فعالیت بدنی به عنوان یک ابزار کارآمد، مدیران را در بهره‌ور ساختن سازمان کمک می‌کند، در این راستا با توجه به اهمیت موضوع، هدف از این تحقیق بررسی ارتباط فعالیت بدنی با استرس شغلی و فرسودگی شغلی کارمندان دستگاه‌های اجرایی استان یزد می‌باشد. روش پژوهش حاضر همبستگی بود و ابزار جمع‌آوری داده‌های پژوهش، پرسشنامه فعالیت بدنی بک، پرسشنامه استرس شغلی وندروف و پرسشنامه فرسودگی شغلی هازل و مسلش بود. روایی پرسشنامه توسط اساتید و متخصصین مربوط تعیین شد و پایایی پرسشنامه توسط آلفای کرونباخ تایید شد. جامعه این پژوهش شامل کارمندان ادارات دولتی استان یزد هستند که با توجه به حجم ۴۴۰۰۰ نفری جامعه پژوهش، تعداد نمونه‌ها با استفاده از جدول مورگان به دست آمد که در مجموع ۳۸۱ نفر می‌باشند و در نهایت ۳۱۲ پرسشنامه جمع‌آوری شد. داده‌های حاصل از این پرسشنامه‌ها وارد نرم‌افزار SPSS شد و تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از آمار توصیفی از قبیل میانگین، انحراف‌استاندارد، درصد و ... و همچنین آمار استنباطی شامل آزمون کولموگروف اسمیرنوف و آزمون همبستگی پیرسون انجام شد.

نتایج تحقیق نشان داد که بین فعالیت بدنی و استرس شغلی و همچنین فعالیت بدنی و فرسودگی شغلی رابطه معکوس و معنادار وجود دارد. در کل نتایج تحقیق نشان داد که فرسودگی شغلی و استرس شغلی کارمندان ادارات دولتی استان یزد در سطح نسبتاً بالایی است، لذا نیازمند توجه بیشتر مسئولان در جهت غنی‌سازی و بهبود محیط کار این قشر هستند.

**واژگان کلیدی:** فعالیت بدنی، استرس شغلی، فرسودگی شغلی.