

عنوان مقاله:

بررسی نقش تفریحات ورزشی بر پدیده ی فرسودگی شغلی کارمندان شرکت کننده در ورزش های همگانی شهر تهران

محل انتشار:

اولین همایش ملی تربیت بدنی و علوم ورزشی (سال: 1391)

تعداد صفحات اصل مقاله: 13

نویسندگان:

مرتضی مطهری

جواد شهلائی

مصطفی افشاری

اکبر فرید فتحی

خلاصه مقاله:

به جرأت می توان گفت از زمانی که انسان ا به عرصه حیات نموده است تمام فعالیت هایش جهت تأمین رفاه بیشتر در زندگی بوده است. بدون تردید انجام فعالیت های فرهنگی و تفریحی در زمان فراغت اگر به روش صحیح و با رعایت مصالح جامعه توأم باشند دارای کارکردهای فردی و اجتماعی مفیدی هستند. در این میان فعالیتهای ورزشی به سبب اثرات مثبت و مطلوبی که در ارضای نیازمندی های روانی و جسمی افراد، خاصه نسل جوان دارد حائز اهمیت بسیاری بوده و به نحو مطلوبی می تواند مفید و سازنده واقع شود. فشار عصبی شدید ناشی از ماهیت، نوع یا وضعیت نامناسب کار به پیدایش حالتی در افراد منجر می شود که فرسودگی شغلی نامیده می شود. در این حالت کار ماهیت خود را از دست می دهد. به این ترتیب بیماری های روان پزشکی ناشی از استرس های شغلی و محیط شغلی و همچنین تحلیل رفتگی افراد می تواند باعث کاهش کارایی افراد در سازمان گردد. هدف از این پژوهش تعیین نقش تفریحات ورزشی بر پدیده ی فرسودگی شغلی در کارمندان ادارات شهر تهران که در ورزش های همگانی شرکت می کردند می باشد. این مطالعه از نوع توصیفی تحلیلی بو و جامعه ی آماری این تحقیق را کلیه کارمندان شرکت کننده در ورزش های همگانی شهر تهران تشکیل می دهند که تعداد 140 نفر از آنها به شکل تصادفی به عنوان حجم نمونه در نظر گرفته شد. ابزار گردآوری داده ها پرسشنامه ی دو قسمتی بود که بخش اول آن شامل پرسشنامه اوقات فراغت با تاکید بر تفریحات ورزشی و در بخش دوم آن پرسشنامه ی تحلیل رفتگی (MBI) مسلش مورد استفاده قرار گرفت. روایی این پرسشنامه ها توسط 15 تن از متخصصین رشته مدیریت ورزشی مورد تأیید قرار گرفته و پایایی آن از طریق محاسبه آلفای کرونباخ به ترتیب $\alpha=0/92$ ، $\alpha=0/87$ تعیین گردید. یافته های تحقیق حاکی از آن بود که بین میانگین تفریحات ورزشی کارمندان زن و فرسودگی شغلی اختلاف معناداری مشاهده شد ($t=2/181$, $p<0/05$) اما در مورد کارمندان مرد شرکت کننده در ورزشهای همگانی این اختلاف معنادار نبود ($t=1/182$, $p>0/05$). از آنجا که زنان با توجه به شرایط فیزیکی و ماهیت شغلی شان و همچنین پرداختن به امورات فردی و زندگی که بیشتر به آن اهتمام می ورزند در معرض فرسودگی شغلی قرار دارند ورزش و تفریحات ورزشی امکان ابراز هیجان ها را به شیوه ی سالم برای افراد فراهم می کند و افراد را در اتخاذ تصمیم های درست و قضاوت های اخلاقی در بابر موقعیت های هیجانی زندگی یاری می دهد. بدون تردید نشر و گسترش یافته های علمی، رشد بهداشت و فرهنگ و آگاهی روز افزون مردم از تأثیرات ورزش در تندرستی موجب روی آوردن عموم مردم به تفریحات ورزشی و ظهور پدیده ای به نام ورزش همگانی شده است که می تواند منجر به بهبود عملکردی و عاطفی و به طور کلی فرسودگی شغلی کارمندان ادارات می شود.

کلمات کلیدی:

تفریحات ورزشی، فرسودگی شغلی، کارمندان، ورزش های همگانی، خستگی عاطفی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/182961>



