

## عنوان مقاله:

مدیریت فرسودگی و تنیدگی شغلی با ورزش و فعالیت بدنی

## محل انتشار:

اولین همایش ملی دستاوردهای نوین تربیت بدنی و ورزش (سال: 1394)

تعداد صفحات اصل مقاله: 7

## نویسندگان:

میثم عباسی - دانشجوی کارشناسی ارشد مدیریت ورزشی دانشگاه آزاد بندرعباس

فاطمه کیخایی - دانشجوی کارشناسی ارشد مدیریت ورزشی دانشگاه آزاد کرمان

فرشته گلستانه - عضو هیئت علمی دانشگاه دریانوردی و علوم دریایی چابهار

## خلاصه مقاله:

یکی از عمده ترین مسائل شغلی که معمولاً به شکل واکنش در برابر فشارهای شغلی و سازمانی در میان کارکنان دیده می شود پدیده فرسودگی و تنیدگی شغلی است که نشان دهنده کاهش قدرت سازگاری و با عوامل تنش زای محیط کار است. به طور کلی فرسودگی و تنیدگی یکی از عوامل ایجاد درگیری، تغییر و یا کناره گیری از کار است. با توجه به تغییراتی که به بررسی میزان فرسودگی و تنیدگی شغلی مشاغل مختلف پرداختند، وجود آن به اثبات رسیده است که علائم گوناگون روانی، جسمانی، عاطفی و اجتماعی گزارش شده است. پژوهش حاضر در نظر دارد علاوه بر تبیین اثرات ورزش و فعالیت علوی در حیطه های مختلف ابعاد وجودی انسان، از آن به عنوان یکی از راهکارهای کاهش استرس و فرسودگی یاد کند. با توجه به این مورد که در جهان امروز توانمندی و قدرت اقتصادی، سیاسی و... هر جامعه ای در گرو استفاده بهینه از امکانات، منابع و به ویژه نیروی انسانی است، لذا هر چه نیروی انسانی شایسته و کارآمد تر باشد پیشرفت و توسعه بیشتری نصیب انجام خواهد شد. از آنجایی که همیشه هزینه پیشگیری کمتر از درمان است می توان با اقداماتی مناسب از قبیل پرداختن به ورزش و فعالیت بدنی، زمینه بروز فرسودگی و تنیدگی شغلی (به عنوان یکی از عوامل مهم افت کاری در سازمان ها) را محدود نمود.

## کلمات کلیدی:

مدیریت، فرسودگی شغلی، تنیدگی شغلی، ورزش، فعالیت بدنی

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/426783>

