

عنوان مقاله:

رابطه سطح فعالیت بدنی متوسط، با کیفیت زندگی مرتبط با خستگی و میزان درک فشار در کارکنان بانک ملی استان خراسان رضوی

محل انتشار:

دومین کنفرانس بین المللی نوآوری و تحقیق در علوم تربیتی، مدیریت و روانشناسی (سال: 1397)

تعداد صفحات اصل مقاله: 12

نویسندگان:

مهدی دوستدار - کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی

سید محمود حجازی - فیزیولوژی ورزشی عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی مشهد

سید ابوالقاسم سیدان - گروه روانشناسی دانشگاه مازندران

اعظم رکنی - کارشناس ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد شاهرود

خلاصه مقاله:

زمینه و هدف: هدف از این پژوهش بررسی رابطه بین سطح فعالیت بدنی متوسط با خستگی و میزان درک فشار، در کارکنان بانک ملی خراسان رضوی بود. روش بررسی: جامعه آماری این پژوهش شامل 2150 نفر از کارکنان بانک ملی استان خراسان رضوی بود که از طریق جدول مورگان 326 نمونه به روش نمونه گیری خوشه ای انتخاب شدند. خستگی و میزان درک فشار با استفاده از مقیاس بورگ و سطح فعالیت بدنی با پرسشنامه بک تعیین شد. پایانی پرسشنامه با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ تعیین شد. اطلاعات با استفاده از آزمون آماری علامت و همبستگی اسپیرمن در سطح معنی داری ($0.05 >$) تجزیه تحلیل شدند. یافته ها: نتایج نشان داد که در کارکنان بانک تنها بین سطح فعالیت بدنی متوسط هنگام کار با خستگی و میزان درک فشار رابطه معنی داری به لحاظ آماری وجود نداشت ($0.05 \leq$ و همچنین بین سطح فعالیت بدنی متوسط مرتبط با ورزش و اوقات فراغت کارکنان با خستگی و میزان درک فشار رابطه معنی داری به لحاظ آماری یافت نشد ($0.05 \leq$). نتیجه گیری: به نظر می رسد عوامل انگیزشی جهت شرکت در ورزش و مسابقات در سطوح مختلف درون سازمانی و برون سازمانی کافی نیست، هم چنین زیر ساختهای مناسب جهت بهرهمندی نیروی انسانی بانک از فعالیتهای بدنی منظم گروهی و انفرادی وجود ندارد. براین اساس و با توجه به ماهیت شغلی کارمندان بانک، احساس نیاز به شرکت در فعالیتهای مختلف ورزشی در آنان نهادینه نشده است، از این رو عامل می تواند زنگ خطری جهت توجه بیشتر سازمان به عوامل انگیزشی و فراهم ساختن بستر مناسبتر جهت انجام فعالیت های ورزشی باشد.

کلمات کلیدی:

سطح فعالیت بدنی متوسط، خستگی و میزان درک فشار، کارکنان

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/786870>

