PHYSICAL ACTIVITY TRAINING

The Effectiveness of Physical Activity Training on Depersonalization and lack of accomplishment of Employees

ABSTRACT

Background and objective: Human in this period in the adaptability to the environment and his/her job is forced to undergo constraints and pressures. If we have extreme job stress, it can create physical, mental, behavioral complications for the individual, and in turn jeopardize his/her health. The objective of this study is to assess the effectiveness of physical activity training on worker burnout.

Methods: In this semi-experimental study, which was carried out among 200 employees of Electricity Office, City Hall, the Governor and the Department of Education of Agh Ghala county, north of Iran. The employees were selected by random sampling. A three-part questionnaire (Demography, International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), Maslach Burnout Inventory (MBI)) was used for collecting data. Data were analyzed using SPSS16 and descriptive statistics and independent t test, paired t test, Pearson correlation coefficient and ANOVA test; significant level was considered 0.05 in all analyses.

Results: 57.5✂ of the employees were men and 91✂ were married. Average age was 38.52±7.86 years. Results showed that the mean of physical activity had increased after the intervention and with the increase in physical activity the mean of lack of job accomplishment decreased, which in turn shows increase in employees' job satisfaction. And with the decrease in the mean of depersonalization, employees' relationship with coworkers and those receiving services improved.

Conclusion: Physical activity is one of the ways of reducing depersonalization and lack of accomplishment among employees.

Paper Type: Research Article.

Keywords: Physical activity training, staff, Depersonalization, Lack of accomplishment, Maslach Burnout Inventory (MBI), International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), Agh Ghala county, Golestan.

▶ **Citation:** VafaiNajar A, Vahedian-Shahroodi M, Tehrani H, Dogonchi M, Lael-monfared E. The effectiveness of physical activity training on depersonalization of employees. Iranian Journal of Health Education and Health Promotion. Summer 2015;3 (2): 116-124.

Ali VafaiNajar
Associate Professor, Health Sciences Research Center, Dept. of Health and Management, School of Health, Mashhad University of Medical Sciences (MUMS), Mashhad, Iran

Mohammad Vahedian-Shahroodi
Assistant Professor, Health Sciences Research Center, Dept. of Health and Management, School of Health, MUMS, Mashhad, Iran

Hadi Tehrani
* Assistant Professor, Health Sciences Research Center, Dept. of Health and Management, School of Health, MUMS, Mashhad, Iran(Corresponding Author)
Tehranih@mums.ac.ir

Mitra Dogonchi
MSc in Health Education and Health Promotion, School of Health, MUMS, Iran

Elaheh Lael-monfared
MSc in Health Education and Promotion, Student Research Committee, School of Health, MUMS, Mashhad, Iran

Received: 30 October 2014
Accepted: 15 April 2015

[Downloaded from journal.ihepsa.ir on 2026-10-09]

آموزش فعالیت بدنی

تعیین اثربخشی آموزش فعالیت بدنی بر مسخ شخصیت و عدم کفایت شغلی کارمندان

چکیده

زمینه و هدف: انسان عصر حاضر در جریان سازگاری با محیط اجتماعی و شغلی خود ناچار است محدودیت‌ها و فشارهایی را متحمل شود. فشارهای روانی ناشی از شغل ازجمله استرس‌هایی هستند که اگر بیش از حد باشند، می‌توانند با ایجاد عوارض جسمی، روانی و رفتاری برای فرد، سلامت وی را به مخاطره اندازند. لذا این مطالعه با هدف تعیین اثربخشی آموزش فعالیت بدنی بر مسخ شخصیت و عدم کفایت شغلی انجام شد.

مواد و روش‌ها: این پژوهش نیمه‌تجربی، با مشارکت ۲۰۰ نفر کارمندان آق‌قلا انجام شد. این افراد به‌صورت نمونه‌گیری آسان و در دسترس انتخاب شدند. ابزار جمع‌آوری داده‌ها پرسشنامه ۳ قسمتی مشتمل بر مشخصات جمعیت‌شناختی، پرسشنامه فعالیت بدنی (IPAQ) و پرسشنامه فرسودگی شغلی (MBI) بود. داده‌ها با استفاده از آمار توصیفی و آزمون‌های تی مستقل، تی زوجی، ضریب همبستگی پیرسون و آنالیز واریانس یک‌طرفه با بهره‌گیری از SPSS۱۶ در سطح معناداری ۰/۰۵ تحلیل شدند.

یافته‌ها: ۵۷/۵٪ از افراد را مردان تشکیل دادند که ۹۱٪ آن‌ها متأهل بودند. میانگین سنی افراد ۳۸/۵۲±۷/۸۶ سال بود. نتایج نشان داد پس از مداخله میانگین نمره فعالیت بدنی افزایش‌یافته و همچنین با افزایش فعالیت بدنی میانگین نمره احساس عدم‌کفایت شغلی افراد کاهش یافته که نشان‌دهنده افزایش رضایت از کار کارمندان است و همچنین با کاهش میانگین نمره مسخ شخصیت باعث بهبود روابط افراد با همکاران و دریافت‌کنندگان خدمات گردید.

نتیجه‌گیری: افزایش فعالیت بدنی یکی از راهکارهای کاهش مسخ شخصیت و عدم‌کفایت شغلی در کارمندان است.

نوع مقاله: مطالعه پژوهشی.

کلیدواژه‌ها: آموزش فعالیت بدنی، مسخ شخصیت، عدم‌کفایت شغلی، پرسشنامه فرسودگی شغلی مسلش (MBI)، پرسشنامه فعالیت بدنی (IPAQ)، آق‌قلا، گلستان.

◀ **استناد:** وفایی‌نجار ع، واحدیان‌شاهرودی م، طهرانی هـ دوگونچی م، لعل‌منفرد الف. تعیین اثربخشی آموزش فعالیت بدنی بر بر مسخ شخصیت و عدم کفایت شغلی کارمندان. فصلنامه آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت. تابستان ۱۳۹۴؛۳ (۲): ۱۱۶-۱۲۴.

علی وفایی‌نجار
دانشیار مرکز تحقیقات علوم بهداشتی، گروه بهداشت و مدیریت، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی مشهد، مشهد، ایران

محمد واحدیان‌شاهرودی
استادیار مرکز تحقیقات علوم بهداشتی، گروه بهداشت و مدیریت، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی مشهد، مشهد، ایران

هادی طهرانی
* استادیار مرکز تحقیقات علوم بهداشتی، گروه بهداشت و مدیریت، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی مشهد، مشهد، ایران (نویسنده مسئول) :
tehranih@mums.ac.ir

میترا دوگونچی
کارشناس ارشد آموزش بهداشت، کمیته تحقیقات دانشجویی، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی مشهد، مشهد، ایران

الهه لعل‌منفرد
دانشجوی کارشناسی ارشد آموزش بهداشت، کمیته تحقیقات دانشجویی، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی مشهد، مشهد، ایران

تاریخ دریافت: ۱۳۹۳/۰۸/۰۸
تاریخ پذیرش: ۱۳۹۴/۰۱/۲۶

[Downloaded from journal.ihepsa.ir on 2026-10-09]

مقدمه

نیروی شاغل بخش مولد جامعه را تشکیل می‌دهد. به همین دلیل شرایط، محیط و توجه به بهداشت روانی در محیط کار اهمیت زیادی دارد (۱). انسان عصر حاضر در جریان سازگاری با محیط اجتماعی و شغلی خود ناچار است محدودیت‌ها و فشارهایی را متحمل شود. لذا ممکن است شغل باعث نارضایتی و ناسازگاری شده و درنتیجه فرد از روال طبیعی و عادی خود خارج گردیده و دچار فرسودگی شود (۲). فشارهای روانی ناشی از شغل ازجمله استرس‌هایی هستند که اگر بیش از حد باشند، می‌توانند با ایجاد عوارض جسمی، روانی و رفتاری برای فرد، سلامت وی را به مخاطره اندازند. همچنین وجود این فشارها، با تهدید اهداف سازمانی، می‌تواند موجب کاهش کیفیت عملکرد فرد گردد (۳). یکی از نتایج استرس‌های طولانی مدت در محیط کار فرسودگی شغلی است. و فرسودگی شغلی سندرمی مشتمل بر خستگی عاطفی، مسخ شخصیت و عدم توانایی فردی می باشد(۴).

امروزه فرسودگی شغلی یکی از رایج‌ترین مشکلات در محیط‌های کاری است. متأسفانه این وضعیت در دنیای شغلی و زندگی نوین بسیار رایج است. فرسودگی شغلی به‌عنوان سازه محصول عوامل متعددی است که شناخت این عوامل می‌تواند نقش مؤثری در کنترل آن ایفاء کند (۵). فرسودگی شغلی، اصطلاحی است که برای توصیف تغییرات منفی در نگرش، خلق و رفتار افرادی که در مواجهه با فشارهای مربوط به کار قرار می‌گیرند استفاده می‌شود (۶). اصطلاح فرسودگی شغلی اولین بار توسط فریدنبرگ[1] در ۱۹۷۴ استفاده شد (۷). ماسلاچ در سال ۲۰۰۱ سندرم روان‌شناختی فرسودگی شغلی را شامل فرسودگی شغلی به‌صورت کاهش انرژی و احساس تخلیه توان روحی، مسخ شخصیت با واکنش منفی، عاری از احساس و توأم با بی‌اعتنایی مفرط نسبت به همکاران و مراجعین و کاهش عملکرد فردی با نارضایتی از کار می‌دانست (۸).

هزینه سازمان‌ها به دلیل فرسودگی شغلی در ایالات‌متحده آمریکا ۵۰ تا ۷۵ میلیارد دلار در سال تخمین زده می‌شود. همچنین در انگلستان برآورد شده است که ۴۰ میلیون روز کاری هر ساله به دلیل اختلالاتی که توسط استرس ایجاد می‌شود از دست می‌رود (۹). فرسودگی شغلی همراه با افزایش خطر ابتلا به غیبت از کار و خسارات اقتصادی و روزهای کاری از دست رفته به علت بیماری، ناتوانی در کار کردن و نارضایتی از کار همراه است (۱۰). تخمین زده می‌شود که شیوع فرسودگی شغلی شدید بین گروه‌های کاری مختلف بین ۲-۷٪ متفاوت است و غیبت از محل کار با اختلالات روانی در محیط کار مرتبط است که در ایالات‌متحده و کشورهای اروپایی در حال افزایش است (۱۱)؛ به‌طوری‌که این پدیده برای اقتصاد کشور آمریکا سالانه ۲۰۰ میلیارد دلار به شکل تعدیل نیرو و بازدهی متوسط، هزینه در برداشته است (۱۲).

فرسودگی شغلی با علائمی مانند افسردگی، اختلال خواب، بیماری‌های جسمی مثل قلب و عروقی و واکنش‌های فیزیولوژیک مانند افزایش قندخون و التهاب همراه است (۱۳). تحقیقات بی‌شماری درباره شیوه‌های کاهش فشار روانی به کمک ورزش صورت گرفته که اکثر آن‌ها نشان می‌دهند فعالیت‌های بدنی می‌تواند موجب کاهش فشارهای روانی شود (۱۴). امروزه فعالیت بدنی به‌عنوان یک وسیله درمانی در چارچوب علم پزشکی و در زمینه درمان نارسایی‌ها و اختلال‌های جسمی و روانی جایگاه ویژه‌ای را به خود اختصاص داده است (۱۵).

طبق آمارهای سازمان جهانی بهداشت ۱/۹ میلیون مرگ در جهان به علت بی‌تحرکی رخ می‌دهد و ۲۲٪ مرگ‌ها ناشی از بیماری‌های قلبی عروقی، ۱۰-۱۶٪ مرگ‌های ناشی از سرطان کولون، سینه و دیابت ملیتوس به دلیل بی‌تحرکی رخ می‌دهد (۱۶). طبق گزارش‌های سازمان جهانی بهداشت بی‌تحرکی یکی از ۱۰ علت عمده مرگ و ناتوانی است. در کشورهای سراسر جهان بین ۶۰-۸۰٪ بزرگ‌سالان به‌اندازه‌ای که برای سلامتی آن‌ها مفید است، فعالیت بدنی ندارند (۱۷). نتایج حاصل از بررسی ملی در ایران که توسط سازمان جهانی بهداشت منتشرشده

1. Freudenburger

[Downloaded from journal.ihepsa.ir on 2026-10-09]

است نشان داده که شیوع بی‌تحرکی در مناطق شهری و روستایی با تأکید بر انجام فعالیت جسمانی اوقات فراغت بین زنان و مردان گروه سنی ۱۵-۶۴ سال ۶۷/۵٪ بوده است (۱۸). در بسیاری از حوزه‌های مرتبط با سلامت در برنامه‌های مراقبت سلامت مزایای جسمی و روان‌شناختی فعالیت بدنی منظم در کاهش مرگ‌ومیر با دلایل کافی ثابت‌شده است (۱۹).

مطالعه جلیلیان و همکارن (۱۸) نشان داد که حدود ۶۵٪ از کارمندان جزء افراد بی‌تحرک و کم‌تحرک بودند و همچنین مطالعه علی سان(۲۰) بر روی اعضای هیئت‌علمی حاکی از تأثیر مثبت فعالیت بدنی در پیشگیری و کاهش ابعاد فرسودگی شغلی کارکنان دانشگاه است.

با توجه به اهمیت و تأثیر مسخ شخصیت وعدم‌کفایت شغلی بر کارمندان و سازمان و وجود مطالعات مداخله‌ای محدود جهت سنجش تأثیر آموزش‌ها، این مطالعه در شهرستان آق‌قلا که در شمال استان گلستان و با جمعیتی حدود ۱۲۰ هزار نفر تشکیل‌شده است، با هدف بررسی اثربخشی آموزش فعالیت بدنی بر مسخ شخصیت و عدم‌کفایت شغلی کارمندان انجام شد.

مواد و روش‌ها

این مطالعه به‌صورت نیمه‌تجربی انجام شد که طی آن ۲۰۰ نفر از کلیه کارمندان ادارات آموزش‌وپرورش، شهرداری و اداره برق و فرمانداری شهرستان آق‌قلا در استان گلستان به‌عنوان نمونه تعیین و به‌صورت نمونه‌گیری آسان انتخاب شدند. افراد با نمونه‌گیری تصادفی ساده انتخاب شدند. حجم نمونه اولیه بر اساس انحراف‌معیار مسخ شخصیت (۱/۸) در مطالعه پایلوت انجام‌شده، با دقت ۰/۲۵ برآورد شد. حجم نمونه ۲۰۰ نفر در نظر گرفته شد. حجم نمونه برای مرحله مداخله آموزشی بر اساس مطالعه قبلی که در آن میانگین و انحراف‌معیار تغییرات مسخ شخصیت قبل و بعد از مداخله برابر ۳/۲±۸/۴۸ و ۱/۸±۶/۶۱ با اطمینان ۰/۹۵ و توان آزمون ۸۰٪ محاسبه گردید. در هر گروه حداقل ۳۰ نفر تعیین شد. جهت مداخله با احتمال ریزش ۱۰٪ در هر گروه ۳۳ نفر در نظر گرفته شد. معیارهای ورود آزمودنی‌ها به مطالعه، کارمندان شاغل واجد شرایط در ادارات و تمایل آن‌ها جهت شرکت در مطالعه بود. معیار خروج آنان از مطالعه نیز تمایل نداشتن برای ادامه شرکت و ایجاد مشکل یا نقصی که مانع از رفتار فعالیت بدنی در حین مطالعه شود.

پرسشنامه مورداستفاده جهت جمع‌آوری داده‌ها شامل ۳ بخش بود:

۱. سؤالات جمعیت‌شناختی؛

۲. پرسشنامه فعالیت بدنی ترجمه نسخه کوتاه‌شده پرسشنامه بین‌المللی فعالیت یا به اختصار IPAQ[1]: که مشتمل بر ۷ سؤال بود که به‌صورت سنجش فعالیت هفته گذشته افراد است. این پرسشنامه استاندارد بوده و تاکنون در مطالعات زیادی به‌کاررفته و روایی و پایایی آن نیز گزارش‌شده است (۲۱). در این پرسشنامه پیاده‌روی METs[2] ۳/۳، فعالیت بدنی متوسط METs ۴ و فعالیت بدنی شدید METs ۸ در نظر گرفته‌شده است. برای محاسبه میزان کلی فعالیت بدنی در هفته مقدار پیاده‌روی (روز× دقیقه ×MET) با فعالیت بدنی متوسط (روز× دقیقه ×MET) و مقدار فعالیت بدنی شدید (روز× دقیقه ×MET) در هفته گذشته با هم جمع شد (۲۲). با توجه به فرمول موجود در فرم کوتاه‌شده پرسشنامه بین‌المللی فعالیت بدنی METS-min/week میزان مصرف انرژی حین فعالیت کارمندان حین پیاده‌روی، فعالیت متوسط و شدید محاسبه گردید و در صورتی که جمع METS-min/week در هر کدام از فعالیت‌های متوسط، شدید یا پیاده‌روی طی ۷ روز یا بیشتر حداقل ۳۰۰۰ بود، به‌عنوان فعالیت بدنی زیاد؛ و اگر جمع METS-min/week در هر کدام از فعالیت‌های متوسط، شدید یا پیاده‌روی طی ۵ روز یا بیشتر حداقل ۶۰۰ بود، به‌عنوان فعالیت بدنی متوسط و در صورتی که هیچ‌کدام از موارد فوق وجود نداشت، به‌عنوان فعالیت بدنی کم در نظر گرفته شد (۲۳).

۳. مسخ شخصیت با ۵ سؤال و عدم‌کفایت شغلی با ۸ سؤال که

1. International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)
2. Metabolic Equivalent of Tasks (METs)

[Downloaded from journal.ihepsa.ir on 2026-10-09]

با استفاده از پرسشنامه استاندارد فرسودگی شغلی مسلش[1] (۲۲)، موردسنجش قرار گرفت. در این پرسشنامه امتیاز بالای ۱۵ مسخ شخصیت بالا، امتیاز ۷-۱۴ متوسط و زیر ۶ مسخ شخصیت پایین همچنین امتیاز بالای ۴۴ عدم‌کفایت شغلی بالا، ۳۷-۴۳ متوسط و زیر ۳۶ عدم‌کفایت شغلی پایین را نشان می‌دهند (۲۴).

برای روایی پرسشنامه پژوهش از روش روایی محتوایی استفاده شد. برای این امر پرسشنامه برای بررسی در مورد جامع‌بودن به تأیید متخصصین آموزش بهداشت رسید. همچنین برای تعیین پایایی از روش آزمون مجدد که به فاصله ۲ هفته انجام شد، استفاده گردید. ضریب همبستگی بین پاسخ‌های دو نوبت ۰/۹۰ به‌دست‌آمد. روش کار بدین صورت بود که در ابتدا با پخش ۲۰۰ پرسشنامه‌ها، پیش‌آزمونی جهت تعیین افراد فعال، کم‌تحرک و بی‌تحرک گرفته شد و با توجه به نتایج پیش‌آزمون، ۶۶ نفر از افراد کم‌تحرک و بی‌تحرک تعیین شدند. این افراد را به دو گروه ۳۳ نفره آزمون و کنترل تقسیم شده و به افراد در گروه آزمون طی ۴ جلسه به مدت ۴۰ دقیقه آموزش در خصوص فواید فعالیت بدنی و مشکلات ناشی از بی‌تحرکی و نقش فعالیت بدنی در کنترل استرس، با استفاده از روش‌های سخنرانی، تهیه و توزیع پمفلت، پوستر و پخش دی‌وی‌دی‌های آموزشی بین کارمندان آموزش داده شد. بعد از ۸ هفته، پرسشنامه‌ها دوباره در هردو گروه برای سنجش میزان تأثیر آموزش‌ها توزیع و تکمیل شد.

جهت تجزیه‌وتحلیل داده‌ها از آمار توصیفی مشتمل بر فراوانی، درصد، میانگین و انحراف‌معیار و استنباطی شامل آزمون‌های تی مستقل، تی زوجی، ضریب همبستگی پیرسون و آنالیز واریانس یک‌طرفه استفاده گردید و با استفاده از SPSS۱۶ تجزیه‌وتحلیل گردید.

یافته‌ها

نتایج این پژوهش نشان داد که ۵۷/۵٪ از افراد را مردان تشکیل دادند که ۹۱٪ آن‌ها متأهل بودند.

جدول ۱. توزیع فراوانی سطوح فعالیت بدنی جامعه پژوهش بر حسب MET در دو گروه قبل و بعد از مداخله آموزشی

متغیر	قبل مداخله		بعد مداخله	
سطوح فعالیت بدنی MET-min/week	تعداد	درصد	تعداد	درصد
سبک و بی‌تحرک	۱۲۰	۶۰	۴	۱۲/۵
فعالیت متوسط	۴۱	۲۰/۵	۲۴	۷۵
فعالیت شدید	۳۹	۱۹/۵	۴	۱۲/۵
کل	۲۰۰	۱۰۰	۳۲	۱۰۰

با مقایسه گروه‌ها بعد از اجرای مداخله نشان داد که نسبت بیشتری از افراد گروه آزمون (۷۵٪) در سطح فعالیت بدنی متوسط قرار گرفتند؛ که نشان‌دهنده افزایش میانگین فعالیت بدنی بعد از مداخله آموزشی در افراد گروه آموزشی است .آزمون آماری اختلاف معناداری آن را نشان داد (p =۰/۰۱).

نتایج جدول ماتریس ضریب همبستگی ابعاد فرسودگی شغلی با فعالیت بدنی و سن حاکی از این است که بین مسخ شخصیت و فعالیت بدنی ارتباط معنادار وجود دارد (p= ۰/۰۲).

جدول ۲. مقایسه میانگین مسخ شخصیت جامعه پژوهش در گروه آزمون و کنترل قبل و بعد از مداخله

متغیر	آزمون	کنترل	نتیجه آزمون تی
	میانگین و انحراف‌معیار	میانگین و انحراف‌معیار	
قبل مداخله	۴/۴±۳/۹۵	۴/۷۹±۴/۸۱	p= ۰/۷؛ T=-۰/۳۵
بعد مداخله	۵/۷±۵ /۱	۳/۲۳±۳/۰۱	p= ۰/۰۴؛ T=۲/۰۲
اختلاف	۱/۳±۴/۳۸	-۱/۵±۴/۵	p= ۰/۰۱؛ T=۲/۶۲
آزمون زوجی	p= ۰/۰۰۱؛ T= ۳/۸۱	p= ۰/۰۰۰؛ T = ۴/۲۹	

نتیجه جدول ۲ نشان می‌دهد که مسخ شخصیت اگرچه در گروه آزمون کاهش پیدا نکرده ولی آزمون آماری بین دو گروه آزمون و کنترل ارتباط معناداری را نشان داد (p=۰/۰۰۰).

1. Maslach Burnout Inventory (MBI)

[Downloaded from journal.ihepsa.ir on 2026-10-09]

جدول ۳. مقایسه میانگین عدم‌کفایت شغلی جامعه پژوهش در گروه آزمون و کنترل قبل و بعد از مداخله

متغیر	آزمون	کنترل	نتیجه آزمون تی
	میانگین و انحراف‌معیار	میانگین و انحراف‌معیار	
قبل مداخله	۹/۸۴±۶/۰۱	۱۱/۸۸±۷/۲۱	p =۰/۲۱ T=-۱/۲۴
بعد مداخله	۱۵/۲۱±۵/۳۷	۱۶/۲۶±۶/۰۶	p =۰/۰۸ T=۰/۱۳
اختلاف	-۵/۳۷±۰/۶۴	-۴/۳۳±۱/۱۵	p =۰/۵۴ T=۰/۶
آزمون زوجی	p = ۰/۰۰۰ T = -۱۳/۲	p = ۰/۰۰۰ T = -۱۰/۳۵	

نتیجه جدول ۳ نشان داد که بین عدم‌کفایت شغلی قبل و بعد از مداخله تفاوت معناداری وجود دارد (p =۰/۰۰۰).

بحث

هدف از این مطالعه تعیین اثربخشی آموزش فعالیت بدنی بر مسخ شخصیت و عدم‌کفایت شغلی در کارمندان بود. در مطالعه حاضر ۶۰٪ از افراد دارای فعالیت سبک و بی‌تحرک بودند که این نشان‌دهنده این است که بیشتر کارمندان جزء افراد کم‌تحرک هستند. در مطالعه جلیلیان و همکاران (۲۵) که با هدف بررسی وضعیت فعالیت جسمانی زنان شاغل در دانشگاه علوم پزشکی همدان انجام شد حدود ۶۵٪ از کارمندان جزء افراد بی‌تحرک و کم‌تحرک بودند؛ که با مطالعه حاضر همخوانی دارد. سایر مطالعات مشابه نیز حاکی است اغلب کارمندان ادارات کم‌تحرک بوده‌اند (۲۶-۲۹). این نتایج گویای آن است که نداشتن تحرک بدنی مناسب و ضعف جسمانی در اکثر کارکنان ادارات مختلف است (۲۹). مهم‌ترین دلایل نداشتن فعالیت بدنی مطلوب اکثر کارمندان شامل نداشتن وقت کافی، کار و مشغله زیاد، احساس خستگی، تنها بودن و عدم دسترسی به اماکن ورزشی بود (۲۷،۳۰).

نتایج مطالعه نشان داد که پس از مداخله آموزشی افزایش معناداری در میانگین نمرات فعالیت بدنی در گروهی که آموزش‌دیده‌اند به وجود آمده است که این نشان‌دهنده تأثیر مثبت مداخله آموزش است. یافته‌ها حاکی است پس از اجرای برنامه آموزشی، افراد گروه آزمون پیشرفت معناداری را در مقایسه با گروه کنترل نشان دادند؛ به‌گونه‌ای که هیچ‌یک از افراد گروه آزمون در مرحله سبک و بی‌تحرک نبودند و ۷۵٪ افراد گروه آزمون در حد فعالیت بدنی متوسط بودند. درحالی‌که در گروه کنترل در پایان مداخله ۸۸/۲٪ افراد سبک و بی‌تحرک بودند و تنها ۱۱/۸٪ افراد فعالیت بدنی متوسط داشتند. دو گروه آزمون و کنترل قبل از مداخله آموزشی اختلاف معناداری با هم نداشتند. درحالی‌که بعد از مداخله، این اختلاف معنادار شد؛ سیدامامی و همکاران (۳۴) و استبصاری (۱۷)، حسن وندی (۳۱)، نوروزی (۳۲)، خوروش (۲۸) و صلحی (۳۳) در مطالعات خود نشان دادند که مداخله آموزشی باعث بهبود عملکرد میزان کلی فعالیت بدنی در هفته شده است. تیموری و همکاران (۳۵) نشان دادند که برنامه مداخله با مدل پندر بیش‌ترین تأثیر را بر میزان فعالیت بدنی داشته (p<۰/۰۰۰۱) است. در مطالعه پرهوده و همکاران (۳۶) برنامه مداخله آموزشی باعث بالا رفتن سطح فعالیت بدنی افراد شده که در مجموع با مطالعه حاضر همخوانی دارد. این موضوع نشان‌دهنده اهمیت و تأثیر برگزاری جلسات فرهنگی آموزشی و توصیه و ترغیب افراد است.

میانگین نمره فعالیت بدنی در مردان بیشتر از زنان بوده که آزمون آماری ارتباط معناداری بین جنسیت و سطح فعالیت بدنی نشان داد (p =۰/۰۰۰)؛ که با نتیجه مطالعه علی سان و همکاران (۲۰) که میزان فعالیت بدنی زنان شاغل کمتر از مردان بوده مشابه می‌باشد. این موضوع بیانگر آن است که عوامل زمینه‌ای دیگری همچون ویژگی متمایز هنجارهای جامعه و خانواده و توجه به ملاحظات فرهنگی در رابطه با ورزش زنان، دسترسی کمتر به سالن‌ها و فضای فیزیکی جهت ورزش کردن به‌عنوان موانع درون فردی و محیطی برای داشتن سبک زندگی فعال در زنان ایرانی مطرح می‌شود (۳۷).

نتیجه دیگر اینکه بین فعالیت بدنی و مسخ شخصیت رابطه معناداری مشاهده شد (p =۰/۰۲)؛ که نتایج این پژوهش با

[Downloaded from journal.ihepsa.ir on 2026-10-09]

مطالعه آقایی و همکاران همخوانی دارد (۳۸). فعالیت بدنی می‌تواند با کاهش مسخ شخصیت افراد باعث افزایش رضایت از کارِ کارمندان شود. مطالعه لیکوپلو و همکاران (۳۹) نشان داد که رضایت شغلی و مدیریت خوب و توانایی دسترسی به منابع به‌عنوان عامل حفاظتی علیه فرسودگی شغلی محسوب می‌شوند (۳۹).

بین احساس عدم‌کفایت فردی و جنسیت ارتباط معناداری مشاهده نشد (p=۰/۶)؛ که با نتیجه مطالعه کوهپایه و همکاران (۲۴) همخوانی دارد. ارتباط معناداری بین مسخ شخصیت با جنسیت مشاهده نشد (p =۰/ ۰۶)؛ که با نتیجه مطالعه خاقانی و همکاران و همکاران (۴۰) و کوهپایه و همکاران (۲۴) و عبدی ماسوله و همکاران (۴۱) مغایرت دارد.

در مورد میزان تحصیلات کارمندان تنها ارتباط معناداری در بعد عدم‌کفایت فردی بود که آن هم به تفاوت معنادار تحصیلات دیپلم و فوق‌دیپلم اشاره دارد این نتیجه نشان‌دهنده آن است که افراد با مدرک تحصیلی دیپلم و کاردانی نسبت به کارشناسی‌ارشد دارای احساس عدم‌کفایت فردی بیشتری می‌کنند؛ این نتیجه با مطالعه وو و همکاران (۴۲) که نشان داد پرستارانی که تحصیلات کمتری داشتند احساس عدم‌کفایت فردی بیشتری داشتند همخوانی دارد.

نتیجه‌گیری

نتایج تحقیقات چند دهه اخیر در ارتباط با کارکردهای اقتصادی روان‌شناختی و اجتماعی فعالیت بدنی باعث شده است تا برخی از مدیران در سازمان‌های مختلف با آگاهی از فواید متعدد برنامه‌های ورزشی در محیط کار، اقدام به اجرای برنامه‌های آمادگی جسمانی و فعالیت‌های تفریحی ورزشی برای کارمندان خود نمایند (۳۸).

نتیجه‌گیری: توجه به فرسودگی شغلی و استرس ناشی از کار و شرایط کارکنان و شناخت ویژگی‌های شخصیتی آنان امری است جهت بالا بردن کیفیت کار موردتوجه قرارگرفته است. بنابراین، ضروری است برای حفظ عملکرد خوب در شغل و داشتن توانایی انجام کار و سلامت روانی عوامل تأثیرگذار شناسایی شود. افزایش فعالیت بدنی می‌تواند ظرفیت و توان افراد را برای مقابله با مطالبات روزمره بالا ببرد و سطح معین فعالیت بدنی برای بهبود عملکرد موردنیاز است.

سپاسگزاری

این مطالعه نتیجه پایان‌نامه کارشناسی ارشد مصوب دانشگاه علوم پزشکی مشهد به شماره ۹۱۱۰۹۳ سال ۱۳۹۲ است. بدین‌وسیله از معاونت پژوهشی دانشکده و کلیه کارمندان ادارات شهرستان آق‌قلا که در انجام این پژوهش ما را یاری رسانده‌اند تشکر و قدردانی می‌نماییم.

References

1. Tehrani H, Shojayizade D, Hoseiny S, Sh A. Relationship between Mental Health, personality Trait and Life Events in Nurses Working in Tehran Emergency Medical Service (Tehran 115). Iran Journal of Nursing. 2012;25(75):52-9.
Abstract/FREE Full Text

2. Hannani M, Kashani MM, Gilasi HR. Evaluating the correlation between burnout syndrome dimensions and demographic characteristics of cashiers in state banks of Kashan. Feyz Journals of Kashan University of Medical Sciences. 2011;15(1).
Abstract/FREE Full Text

3. Jex SM. Stress and job performance: Theory, research, and implications for managerial practice: Sage Publications Ltd; 1998
View Link

4. Cherniss C. Staff burnout: Job stress in the human services: Sage Publications Beverly Hills, CA; 1980.
View Link

5. Khan F, Yusoff R, Khan A. Job demands, burnout and resources in teaching a conceptual review. World Applied Sciences Journal. 2014;30(1):20-8.
Abstract/FREE Full Text

6. Rezaei J, Naderi S, Mahmoudi E, Rezaei S, Hashemian AH. Job Burnout Rate and Related Demographic Factors in Nursing Personnel Employed in Emergency Departments of Chosen Educational Hospitals by Kermanshah University of Medical Science in 2012. Advances in Biological Research. 2015;9(2):117-27.
Abstract/FREE Full Text

7. Nelson T, Johnson S, Bebbington P. Satisfaction and burnout among staff of crisis resolution, assertive outreach and community mental health teams. Social psychiatry and

[Downloaded from journal.ihepsa.ir on 2026-10-09]

18. Gutman RA, Stead WW, Robinson RR. Physical activity and employment status of patients on maintenance dialysis. New England journal of medicine. 1981;304(6):309-13.
Abstract/FREE Full Text
19. Mazloomy S, Mohammadi M, MorovatiSharifabad MA, Falahzade H. A study of the decisional balance's role in exercise status among yazd's staff on the basis process of change model. Zahedan Journal of Research in Medical Sciences. 2009;11(2(: 65-75.
Abstract/FREE Full Text
20. AhiSane M, FahimDevinb H, Jafari R, Zohooriand Z. Relationship between physical activity and it's components with burnout in academic members of Daregaz Universities. Procedia - Social and Behavioral Sciences 2012;46: 4291 – 4.
Abstract/FREE Full Text
21. Karimzadeh Shirazi K, Sh N, Heydarnia A. Effects of a TTM-based osteoporosis preventive physical activity education, on increasing muscle. Hakim Research Journal. 2007;10(2):34-42.
Abstract/FREE Full Text
22. Oliveira LB, Sheiham A, Bönecker M. Exploring the association of dental caries with social factors and nutritional status in Brazilian preschool children. European journal of oral sciences. 2008;116(1):37-43.
Abstract/FREE Full Text
23. Pate RR, Ward DS, Saunders RP, Felton G, Dishman RK, Dowda M. Promotion of physical activity among high-school girls: a randomized controlled trial. American journal of public health. 2005;95(9):1582.
Abstract/FREE Full Text
24. Rad AMM, De Moraes A. Factors affecting employees' job satisfaction in public hospitals. Journal of General Management. 2009;34(4)
Abstract/FREE Full Text
25. Jalilian F, Emdadi S, Mirzaie M, Barati M. The Survey Physical Activity Status of Employed Women in Hamadan University of Medical Sciences: The Relationship Between the Benefits, Barriers, Self- Efficacy and Stages of Change. Journal of School Health, Yazd. 2009;9 (4): 89-99.
Abstract/FREE Full Text
26. Motefaker M, Sadrbafghi S.M, Rafiee M, Bahadorzadeh L, Namayandeh S.M, Karimi M, et al. SuicEpidemiology of physical activity: a population based study in Yazd cityide attempt and its relation to stressors and supportive systems: a study in Karaj city. Tehran University Medical Journal. 2007;65(4):77-81.
Abstract/FREE Full Text
27. Anand T, Tanwar S, Kumar R, Meena GS, Ingle GK. Knowledge, attitude, and level of physical activity among medical undergraduate students in Delhi. Indian journal of medical sciences. 2011;65(4):133.
Abstract/FREE Full Text
28. King AC, Taylor CB, Haskell WL, DeBusk RF. Identifying psychiatric epidemiology. 2009;44(7):541-9.
Abstract/FREE Full Text
8. Gibson JA, Grey IM, Hastings RP. Supervisor support as a predictor of burnout and therapeutic self-efficacy in therapists working in ABA schools. Journal of Autism and Developmental Disorders. 2009;39(7):1024-30.
Abstract
9. Adams A, Bond S. Hospital nurses' job satisfaction, individual and organizational characteristics. Journal of advanced nursing. 2000;32(3):536-43.
Abstract/FREE Full Text
10. Westermann C, Kozak A, Harling M, Nienhaus A. Burnout intervention studies for inpatient elderly care nursing staff: Systematic literature review. International Journal of Nursing Studies. 2014;51(1):63-71.
Abstract
11. Ahola K, Kivimäki M, Honkonen T, Virtanen M, Koskinen S, Vahtera J, et al. Occupational burnout and medically certified sickness absence: a population-based study of Finnish employees. Journal of psychosomatic research. 2008;64(2):185-93.
Abstract
12. Mancini DM, Walter G, Reichek N, Lenkinski R, McCully KK, Mullen JL, et al. Contribution of skeletal muscle atrophy to exercise intolerance and altered muscle metabolism in heart failure. Circulation. 1992;85(4):1364-73.
Abstract/FREE Full Text
13. Tehrani H, Rakhshani T, Zadeh DS, Hosseini SM. Analyzing the relationship between job stress to mental health, personality type and stressful life events of the nurses occupied in Tehran 115 emergency. Iranian Red Crescent Medical Journal. 2013;15(3):272-3.
Abstract/FREE Full Text
14. Taormina RJ, Law CM. Approaches to preventing burnout: The effects of personal stress management and organizational socialization. Journal of Nursing Management. 2000;8(2):89-99.
Abstract/FREE Full Text
15. Ebrahim K, Rezaei Sahraei A. Effect of eight weeks of aerobic and progressive exercises on changes of estrogen hormone and effective factors on bone mass in menopaused sedentary women. Iranian Journal of Endocrinology and Metabolism. 2010;12(4):401-8.
Abstract/FREE Full Text
16. Ahmadi A, Hasanzadeh J, Rajaefard A. Metabolic control and care assessment in patients with type 2 diabetes in Chaharmahal & Bakhtiyari Province 2008. Iranian Journal of Endocrinology and Metabolism. 2009;11(1): 33-9.
Abstract/FREE Full Text
17. Estebsari F. Effects of interventional educational program in physical activity. Payavard Salamat. 2009;2(4):56-63.
Abstract/FREE Full Text

[Downloaded from journal.ihepsa.ir on 2026-10-09]

Based Intervention on the Basis of Pender's Health Promotion Model to Improve Physical Activity among High School Girls. journal armaghan danesh. 2006;12 (2): 47-59.
Abstract/FREE Full Text
36. Parhoodeh Y, Khezeli M, Bakhtiyari M, Delpisheh A, Latifi A. Effects of Education Based on Transtheoretical Model on Physical Activity of College Students. Journal of Health Systems Research. 2012;8 (2): 320-9.
Abstract/FREE Full Text
37. Taymoori P, Rhodes R, Berry T. Application of a social cognitive model in explaining physical activity in Iranian female adolescents. Health education research. 2010;25(2):257-67.
Abstract/FREE Full Text
38. Aghaei N, Moshiri K, Shahrbanian S. Relationship between organizational justice and job burnout in employees of Sport and Youth Head Office of Tehran. Advances in Applied Science Research. 2012;3(4):2438-45.
Abstract/FREE Full Text
39. Liakopoulou M, Panaretaki I, Papadakis V, Katsika A, Sarafidou J, Laskari H, et al. Burnout, staff support, and coping in Pediatric Oncology. Supportive Care in Cancer. 2008;16(2):143-50.
Abstract/FREE Full Text
40. Khaghanizade M, Sirati M, Abdi F, Kaviani H. Determination of the amount Burnout in Nursing Staff. Journal of Behavioral Sciences. 2008;2 (1): 51-9.
Abstract/FREE Full Text
41. Abdimasole F, Kaviani H, Khaghani M, Iraq AM. The relationship between burnout and mental health: a study of 200 nurses. Tehran University Medical School of Medicine. 2007;65 (5): 65-75.
Abstract/FREE Full Text
42. Wu S, Zhu W, Wang Z, Wang M, Lan Y. Relationship between burnout and occupational stress among nurses in China. Journal of advanced nursing. 2007;59(3):233-9.
Abstract/FREE Full Text
strategies for increasing employee physical activity levels: Findings from the Stanford/Lockheed exercise survey. Health Education & Behavior. 1990;17(3):269-85.
Abstract
29. Tehrani H, Khanjani N, Majlessi F, Sadeghi R, Doostan F. Modern media-based intervention on promotion of women's physical activity. Wulfenia journal. 2014;21(6):260-70.
Abstract/FREE Full Text
30. Tavakoli R, Sanaienasab H, Karimi A, Noparast M. Physical activity and factors influencing it among the personnel of a military center in Iran. J Res Health. 2012;2(2):172-80.
Abstract/FREE Full Text
31. Hasanvandi S, Valizade M, Honarmand MM, Mohammadesmaeel F. Effectiveness of Stress Management on Mental Health of Divorced Women. Procedia-Social and Behavioral Sciences. 2013;84:1559-64.
Abstract/FREE Full Text
32.Norozi A, Tahmasbi R, Ghofranipour F, Heidarnia A. Effect of education on health promotion model of physical activity in women with diabetes. Iranian Journal of Endocrinology and Metabolism. 2010;13 (4): 361-7.
Abstract/FREE Full Text
33. Solhi M, ZinatMotlagh F, Shirazi K, Taghdisi M, Jalilian F. Designing and Implementing Educational Program to Promote Physical Activity Among Students: An Application of
the Theory of Planned Behavior. Horizons of knowledge; Journal of Medical Sciences and Health Services GONABAD. 2011;18 (1): 45-53.
Abstract/FREE Full Text
34. Ghaffari M, Sharifirad G, Malekmakan E, Hassanzadeh A. Effect of educational intervention on physical activity-related knowledge, attitude and behavior of among first-grade students of male high schools. Journal of Education and Health Promotion. 2013;2.
Abstract/FREE Full Text
35. Teymoori P, Niknami S, Ghofranipour F. Effects of a School-

[Downloaded from journal.ihepsa.ir on 2026-10-09]