

A Comparison of Occupational Burnout among Athletic and Non Athletic Military Personnel

Rahimi N.¹ MSc*, Raeisi H.² PhD, Ghasemi³ Gh. A. PhD, Sadeghi M.³ MSC

¹*Department of Physical Education and Sport Sciences, Imam Hossein University, Amir-almomenin University Complex, Isfahan, Iran*

²*Department Management And Direction, Imam Hossein University, Amir-almomenin University Complex, Isfahan, Iran*

³*Department of Sport Injury And Corrective Exercise, School of Physical Education and Sport Sciences, Isfahan university, Isfahan, Iran*

Abstract

Aims: According to the role of exercise on the rate of occupational burnout, the purpose of this research was to compare occupational burnout among athletic and non-athletic military personnel in a military training center in order to evaluate the role of exercise on occupational burnout.

Methods: In this descriptive - comparative research, 250 staff from an army training center in the Isfahan province, were selected as an available sample. In order to determine the level of occupational burnout and the rate of physical activity, the Jackson Maslach and Beck questionnaires were used. In the end, data were collected, and were analyzed using t-test as well as Pearson correlation and SPSS 17 software.

Results: The most important finding in this study was that all the three dimensions of occupational burnout including emotional exhaustion, depersonalization and decreased personal achievements were lower in athletic military staff compared to the non-athletic staff.

Conclusion: As a conclusion, findings reveal that sport and physical activities can increase human being capacity to cope with psychological pressures in the workplace.

Keywords: Occupational Burnout, Military Personnel, Psychological Stress, Exercise

مقایسه میزان فرسودگی شغلی در پرسنل نظامی ورزشکار و غیر ورزشکار

ناصررحیمی*^۱ MSc، حمید رئیسی^۲ PhD، غلامعلی قاسمی^۳ PhD، مرتضی صادقی^۳ MSc

^۱ گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه امام حسین(ع)، مجتمع دانشگاهی حضرت امیرالمومنین(ع)، اصفهان، ایران
^۲ گروه مدیریت و رهبری، دانشگاه امام حسین(ع)، مجتمع دانشگاهی حضرت امیرالمومنین(ع)، اصفهان، ایران
^۳ گروه آسیب شناسی و حرکات اصلاحی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران

چکیده

اهداف: با توجه به نقش ورزش بر میزان فرسودگی شغلی، هدف از تحقیق حاضر مقایسه میزان فرسودگی شغلی پرسنل نظامی ورزشکار و غیر ورزشکار در یکی از مراکز آموزش نظامی به منظور بررسی نقش ورزش بر فرسودگی شغلی بود.

روش‌ها: در این پژوهش توصیفی-مقایسه‌ای تعداد ۲۵۰ نفر از پرسنل شاغل در یکی مراکز آموزش نیروی زمینی در استان اصفهان، به صورت در دسترس و هدفمند به عنوان نمونه نهایی انتخاب شدند. به منظور تعیین میزان فرسودگی شغلی و سطح فعالیت بدنی به ترتیب از پرسشنامه‌ی ماسلاچ جکسون و پرسشنامه فعالیت بدنی بک استفاده گردید. در نهایت داده‌ها با استفاده از آزمون تی مستقل و ضریب همبستگی پیرسون با استفاده از نرم‌افزار SPSS17 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت ($p < 0/05$).

یافته‌ها: مهم‌ترین یافته این تحقیق کمتر بودن میزان فرسودگی شغلی در هر سه بعد خستگی عاطفی، مسخ شخصیت و کاهش موفقیت فردی نظامیان ورزشکار نسبت به هم‌تایان غیر ورزشکار خود است.

نتیجه‌گیری: ورزش و فعالیت‌های بدنی متنوع می‌تواند ظرفیت افراد را در مقابله با ایجاد فرسودگی شغلی در محیط کار افزایش دهد.

کلیدواژه‌ها: فرسودگی شغلی، پرسنل نظامی، استرس روانی، فعالیت بدنی

مقدمه

نیروی انسانی به‌عنوان مهم‌ترین عامل در ساختار سازمان‌ها و چرخه‌ی تولید، بهره‌وری اقتصادی و آموزش می‌باشد. مشخصاً به حداقل رساندن عوامل تنش‌زای فیزیکی و روانی در محیط کار، یکی از مهم‌ترین اهدافی است که مدیران سازمان‌ها و مراکز آموزشی جهت رسیدن به اهداف سازمان باید به آن توجه خاص نشان دهند، زیرا توجه به این عوامل و ایجاد یک محیط سالم کاری سبب اثربخشی، کارایی، رضایت شغلی و کارآمدی فرد و درنهایت تحقق اهداف و پیشرفت سازمان می‌شود [۱]. توجه به نقش عوامل انسانی و روانی به‌صورت ملموس و علمی، اولین بار در نهضت روابط انسانی در سال (۱۹۲۳) صورت گرفت و مشخص شد مهم‌ترین عامل رشد و تولید، انگیزه و روحیه کارکنان می‌باشد. در سازمان‌ها و صنایع امروزی نیز سازمان‌هایی موفق‌ترند که در کنار اشتغال نیروی کار، به عوامل روحی و روانی نیز توجه نمایند [۲]. دهه‌های اخیر توجه به استرس‌های شغلی و مطالعه روی این مقوله گسترش زیادی یافته است، زیرا همه افراد درجاتی از فشار عصبی یا استرس را در محیط کار احساس می‌کنند و این واقعیت، امری ملموس و انکارناپذیر در سازمان‌های مدرن امروزی است. یکی از نتایج استرس‌های طولانی‌مدت در محیط کار، فرسودگی شغلی است [۳]. واژه فرسودگی شغلی نخستین بار توسط فریدن برگر (Fredenn berger) در اواخر دهه ۱۹۶۰، زمانی که وی علائم خستگی را در کارکنان خود مشاهده کرد، تعریف شد، او این پدیده را تحلیل قوای جسمانی روانی نامید [۴]. فرسودگی شغلی نشانگان روان‌شناختی شامل خستگی عاطفی (Emotional Exhaustion)، مسخ شخصیت (Depersonalization) و کاهش موفقیت فردی (Accomplishment Decreased) می‌باشد. افرادی که از این عارضه رنج می‌برند، به‌طور کلی دارای انرژی کم و احساس خستگی بیش‌ازحد هستند. از زبان‌های دیگر فرسودگی شغلی این است که افراد مبتلا به آن، فرسودگی عاطفی را نیز تجربه می‌کنند. افسردگی، احساس درماندگی، احساس عدم کارایی در شغل خود و مواردی از این قبیل، همگی نمونه‌هایی از نتایج فرسودگی شغلی هستند [۵].

پژوهش‌ها نشان می‌دهند نوع شغل، شرایط نامناسب کاری، تعارض در نقش، فشار کاری بیش‌ازحد، فقدان حمایت اجتماعی، فرصت‌های کم برای ارتقاء، تغییرات سازمانی و رقابت شدید کاری از عوامل مؤثر در فرسودگی شغلی به شمار می‌آیند [۶]. اثرات فرسودگی شغلی به‌صورت علائم جسمانی مانند سردرد، ناراحتی‌های گوارشی، علائم روانی همچون افسردگی، خشم و علائم رفتاری مانند افت و غیبت کاری ظاهر می‌شوند. فشارهای روانی و استرس شغلی از مهم‌ترین عوامل بروز فرسودگی شغلی می‌باشند [۷]. پژوهش‌های متعددی بالا بودن میزان اضطراب و استرس در نیروهای نظامی را تأیید می‌کند [۸]. مرزآبادی و همکاران میزان بالای استرس شغلی در کارکنان نیروهای مسلح را

با مشکلاتی چون تعارض در نقش، عدم تشویق مناسب و ارتقای شغلی فرد و جایگاه پایین شغلی مرتبط می‌داند. همچنین ارتباط بین رضایت شغلی، استرس شغلی و وضعیت تحصیلی را گزارش کرد [۹]. تحقیقات نشان داده که وجود تنش، فشار عصبی و استرس شغلی، سبب کاهش سطح هوشیاری و اختلال در عملکرد نیروهای نظامی می‌گردد [۱۰]. یکی از اثرات ورزش، مقابله با فشارها و استرس و کمک به کاهش فرسودگی شغلی می‌باشد [۱۱]. تحقیقات بی‌شماری درباره شیوه‌های کاهش فشار روانی به کمک ورزش صورت گرفته که اکثر آن‌ها نشان می‌دهند، ورزش و فعالیت‌های بدنی می‌تواند موجب کاهش میزان فرسودگی شغلی شود [۱۲].

رضوی در تحقیقی فشارهای روانی کارمندان زن شاغل در ادارات دولتی شهر تهران را مورد بررسی قرارداد و گزارش کرد که فشارهای روانی کارمندان ورزش کار به‌طور معنی‌داری کمتر از کارمندان غیر ورزش کار است [۱۳]. باقرزاده و همکاران نیز در پژوهشی با عنوان مقایسه استرس‌های کارکنان ورزشکار و غیر ورزشکار دریافتند ورزش باعث کاهش میزان فشارهای عصبی و اضطراب در محیط کار می‌گردد [۱۴]. یافته‌های تحقیق صناعی و همکاران نیز حاکی از ارتباط معنادار بین افزایش آمادگی جسمانی و کاهش خستگی عاطفی اعضای هیئت‌علمی دانشگاه می‌باشد [۱۵]. مفلحی و همکاران رابطه معنی‌داری را بین افزایش فعالیت بدنی اعضای هیئت‌علمی و کاهش تحلیل رفتگی آن‌ها مشاهده کردند [۱۶]. علاوه بر این کرییمان و همکاران نیز در تحقیق خود تأثیر مثبت و معنادار تمرینات جسمانی بر میزان فرسودگی شغلی پرستاران شاغل در بیمارستان الزهراء اصفهان را گزارش کردند، به‌طوری‌که تمرینات ورزشی سبب کاهش میزان فرسودگی شغلی، مسخ شخصیت و افزایش توانایی فرد خواهد شد [۱۷]. همچنین سلطانیان و همکاران (۱۳۸۸) نیز کمتر بودن میزان خستگی عاطفی در هر دو گروه زن و مرد ورزشکار نسبت به غیر ورزشکار را گزارش کردند [۱۸]. با توجه به نقش فعالیت‌های ورزشی در کاهش میزان فرسودگی شغلی، فراوانی آن در نیروهای نظامی و عدم انجام تحقیقات مشابه در سطح نیروهای نظامی، محقق تصمیم به بررسی اثرات ورزش بر فرسودگی شغلی در نیروهای نظامی گرفت. به همین منظور در این تحقیق میزان فرسودگی شغلی در دو گروه نظامیان (ورزشکار و غیر ورزشکار) و ارتباط فعالیت‌های ورزشی و فرسودگی شغلی مورد بررسی قرار می‌گیرد.

روش‌ها

این مطالعه، از نوع تحقیقات «توصیفی-مقایسه‌ای» به شمار می‌رود. جامعه آماری تحقیق را کلیه پرسنل شاغل در یکی از مراکز آموزش نیروی زمینی در استان اصفهان تشکیل می‌دهد که پس از توجیه افراد مبنی بر محرمانه ماندن اطلاعات و همچنین رضایت افراد از شرکت در این پژوهش، تعداد ۲۵۰ نفر (۱۲۸ ورزشکار و

پرسشنامه خستگی عاطفی و مسخ شخصیت بالا و احساس موفقیت فردی پایین نشان‌دهنده فرسودگی شغلی است. در این تحقیق از نسخه فارسی این پرسشنامه که توسط فیلیان برگردانده شده، استفاده شد. سلسل و جکسون پایایی درونی پرسشنامه را با ضریب آلفای کرونباخ در نمونه‌ای ۱۱۰۰۰ نفری ۷۱ تا ۹۰ درصد و ضریب باز آزمایی آن را ۶۰ تا ۸۰ درصد گزارش کرده‌اند. پایایی درونی برای هر یک از خرده مقیاس‌ها نیز عبارت‌اند از: خستگی عاطفی ۹۰ درصد، مسخ شخصیت ۷۹ درصد و کاهش موفقیت فردی ۷۱ درصد [۲۰]. تجزیه و تحلیل آماری داده‌های تحقیق حاضر در دو سطح توصیفی و استنباطی صورت گرفته است. در سطح توصیفی از شاخص‌های گرایش مرکزی و پراکندگی نظیر میانگین و انحراف استاندارد استفاده و در سطح استنباطی به منظور مقایسه میزان فرسودگی شغلی دو گروه نظامیان (ورزشکار و غیر ورزشکار) از آزمون تی استیودنت استفاده گردید. همچنین از ضریب همبستگی پیرسون برای بررسی رابطه بین فعالیت بدنی بک و مؤلفه‌های فرسودگی شغلی استفاده شد. سطح معناداری برای همه آزمون‌ها ($p < 0.05$) نظر گرفته شد. کلیه محاسبات با استفاده از نرم‌افزار آماری SPSS نگارش ۱۷ انجام گرفته است.

نتایج

یافته‌های پژوهش حاضر در جدول شماره ۱ و جدول شماره ۲ نشان داده شده است. اطلاعات دموگرافیک مربوط به آزمودنی‌ها از جمله میانگین سن، قد، وزن و سابقه کار پرسنل مورد بررسی در جدول شماره ۱ قابل مشاهده است. همچنین در جدول شماره ۲ اطلاعات مربوط به مقایسه میزان خستگی عاطفی، مسخ شخصیت و کاهش موفقیت فردی در دو گروه ورزشکار و غیر ورزشکار قابل مشاهده می‌باشد.

جدول شماره ۲، داده‌های مربوط به میانگین و انحراف معیار، تفاوت میانگین، مقدار t و میزان معناداری از نظر ابعاد سه‌گانه فرسودگی شغلی (خستگی عاطفی، مسخ شخصیت و موفقیت فردی) دو گروه را نشان می‌دهد. این داده‌ها گویای تفاوت معنادار دو گروه در هر سه بعد مذکور می‌باشد. به عبارت دیگر با اطمینان ۹۵ درصد می‌توان گفت نظامیان ورزشکار خستگی عاطفی و مسخ شخصیت کمتری

جدول ۱. اطلاعات دموگرافیک مربوط به آزمودنی‌ها

گروه	سن	قد	وزن	سابقه
ورزشکار	۳۲/۶ ± ۴/۴	۱۷۷/۱ ± ۸/۶	۷۸/۱ ± ۷/۸	۱۱/۷ ± ۴/۲
غیر ورزشکار	۳۴/۸ ± ۳/۹	۱۷۴/۲ ± ۷/۹	۸۳/۲ ± ۸/۳	۱۰/۹ ± ۳/۸

جدول ۲. مقایسه مؤلفه‌های فرسودگی شغلی بین دو گروه ورزشکار و غیر ورزشکار

مؤلفه‌های فرسودگی شغلی	ورزشکار	غیر ورزشکار	تفاوت گروه‌ها	مقدار t	مقدار P
خستگی عاطفی	۱۰/۴۲ ± ۷/۱	۱۵/۶۹ ± ۹/۷	۵/۲۷ ± ۲/۶	۳/۲۶	*.۰/۰۲
مسخ شخصیت	۳/۹۸ ± ۳/۳۵	۵/۰۸ ± ۴/۹۵	۱/۹ ± ۱/۶	۲/۸۳	*.۰/۰۷
کاهش موفقیت فردی	۳۸/۶۲ ± ۱۰/۲	۳۳/۴۱ ± ۱۰/۴	۵/۶۹ ± ۰/۲	۲/۵۳	*.۰/۰۱۴

* = معنی‌دار

۱۲۲ غیر ورزشکار) از پرسنل به صورت در دسترس و هدفمند به‌عنوان نمونه نهایی انتخاب شدند. معیارهای حذف مطالعه شامل ۱- عدم تمایل به شرکت در مطالعه ۲- سابقه بیماری روانی ۳- جانبازی بود. به منظور جمع‌آوری اطلاعات از سه پرسشنامه استفاده شد: پرسشنامه اول مربوط به اطلاعات جمعیت شناختی شامل سن، قد، وزن و سابقه کار بود. پرسشنامه دوم پرسشنامه میزان فعالیت بک بود. این پرسشنامه یک پرسشنامه استاندارد بین‌المللی برای ارزیابی سطح فعالیت بدنی است و توسط مراکز علمی از جمله دانشگاه علوم پزشکی ایران و دانشگاه تهران ترجمه شده است. این پرسشنامه به صورت سؤالاتی به روش نمره‌گذاری لیکرت با سه مؤلفه محل کار، اوقات فراغت و ورزش می‌باشد، به منظور تعیین پایایی درونی پرسشنامه از آزمون آلفای کرونباخ استفاده گردید، مقادیر به دست آمده برای پرسشنامه فعالیت بدنی بک (۰/۷۹) بود که همبستگی درونی سؤالات را تأیید نمود [۱۹]. این پرسشنامه ۱۶ سؤالی میزان فعالیت افراد را در ۳ شاخص محل کار، ورزش و اوقات فراغت ارزیابی می‌کند. میانگین مجموع امتیازات سؤالات ۱ تا ۸ شاخص کار، میانگین مجموع امتیازات سؤالات ۹ تا ۱۲ شاخص ورزش و میانگین مجموع امتیازات سؤالات ۱۳ تا ۱۶ شاخص اوقات فراغت را ارزیابی می‌کند. نمرات حاصل از مجموع میانگین کل سؤالات در دامنه‌ای بین ۳ تا ۱۳ می‌باشد و در سه سطح، سطح یک، افراد غیرفعال (غیر ورزشکار) نمره بین ۳ تا ۷/۵۶، سطح دوم (متوسط) نمره بین ۷/۵۷ تا ۹/۶۵ و سطح سوم سطح افراد فعال (ورزشکار) نمره بین ۹/۶۶ تا ۱۳ تقسیم می‌شوند. در نهایت پس از تصحیح پرسشنامه میزان فعالیت بک و با توجه به پاسخ‌هایی که افراد به پرسشنامه داده بودند در دو گروه ورزشکار (۱۲۸) و غیر ورزشکار (۱۲۲) تقسیم شدند. پرسشنامه سوم پرسشنامه استاندارد فرسودگی سلسل (Maslach Burnout Inventory) بود. این پرسشنامه رایج‌ترین ابزار اندازه‌گیری فرسودگی شغلی است که از ۲۲ گزاره تشکیل شده و هر سه جنبه فرسودگی شغلی را می‌سنجد. ۹ گزاره آن مربوط به خستگی عاطفی، ۵ گزاره مربوط به مسخ شخصیت و ۸ گزاره مربوط به کاهش عملکرد شخصی است. فراوانی این احساسات با نمراتی از صفر تا ۶ سنجیده می‌شود به شکلی که نمره صفر (هرگز)، نمره یک (سالی چند بار)، نمره دو (یک بار در ماه)، نمره سه (چند بار در ماه)، نمره چهار (هفته‌ای یک بار)، نمره پنج (هفته‌ای چند بار) و نمره شش (هر روز) می‌باشد. مجموع نمرات مربوط به سؤالات هر یک از ابعاد فرسودگی شغلی (خستگی عاطفی، مسخ شخصیت و احساس موفقیت فردی) به طور جداگانه محاسبه می‌شود. در این

جدول ۳. همبستگی بین مؤلفه‌های فرسودگی شغلی با فعالیت بدنی			
	خستگی عاطفی	مسخ شخصیت	کاهش موفقیت فردی
r	-.۲۷	-.۱۷	-.۴۰
P	۰/۰۵	۰/۰۶	۰/۰۰

شغلی، فرسودگی شغلی و رضایت از زندگی را گزارش کرد [۲۳]. انیسی و همکاران (۱۳۸۹) در پژوهش خود با بررسی عوامل فردی و سازمانی مرتبط با فرسودگی شغلی در کارکنان نیروی دریایی، استرس شغلی را یکی از مهم‌ترین عوامل ایجاد فرسودگی شغلی می‌داند [۲۴]. با توجه به اینکه اضطراب و استرس شغلی یکی از مهم‌ترین عوامل ایجاد فرسودگی شغلی محسوب می‌شود و فعالیت‌های منظم بدنی نقش مهمی در کاهش این اضطراب و استرس دارند، احتمالاً یکی از دلایل کاهش فرسودگی شغلی در افراد ورزشکار کمتر بودن میزان اضطراب و استرس ناشی از فعالیت‌های منظم ورزشی باشد [۲۵]. تحقیقات مختلف نیز نقش مثبت فعالیت‌های ورزشی بر کاهش استرس شغلی و فرسودگی شغلی را گزارش کردند. رضوی (۱۳۸۱) در پژوهش خود کمتر بودن فشار روانی در بین بانوان شاغل ورزشکار را نسبت به بانوان شاغل غیر ورزشکار گزارش کردند. مطالعات باقرزاده و همکاران (۱۳۸۳) ورزش را عاملی برای کاهش فشارهای عصبی در محیط کار می‌دانند. سلطانیان و همکاران (۱۳۸۸) در تحقیقات خود تمرینات سبک هوازی را در کاهش آثار فشارهای روانی شدید و مزمن مفید دانسته و همچنین گزارش کردند افراد ورزشکار نسبت به افراد غیر ورزشکار کمتر تحت تأثیر فشارهای روانی و فرسودگی شغلی قرار می‌گیرند. وی معتقد است تمرینات بدنی با تخلیه انرژی به افراد آرامش داده و باعث کاهش فشارهای روانی می‌شود. فعالیت‌های جسمانی در تخلیه فشارهای روانی مؤثر است و افرادی که از نظر جسمانی آماده‌ترند بهتر از افراد کم‌تحرک قادرند خود را با فشارهای روانی سازگار سازند [۲۶]. برخی از محققین معتقدند که تمرینات هوازی سبک تا متوسط به مدت ۳۰ الی ۴۵ دقیقه در روز اثر ضد اضطرابی بیشتری نسبت به تمرین خارج از این دامنه دارد [۲۷]. بسیاری از محققین و دانشمندان حیطه تربیت‌بدنی انجام فعالیت‌های ورزشی مناسب را یکی از راهکارهای اصلی و اساسی در جهت مقابله و همچنین کاهش میزان اضطراب و استرس در محیط‌های استرس‌زا می‌دانند [۲۷، ۲۸]. ورزش و حرکات منظم بدنی علاوه بر سلامت جسم و روان بر سلامت اجتماعی فرد نیز تأثیر زیادی دارد و در سازگاری فرد در جامعه و شخصیت فرد تأثیر می‌گذارد [۲۸]. تمرینات بدنی از دو راه بر جسم و روان انسان اثرگذار است: یکی رها شدن آندروفین و دوم کاهش سطوح کورتیزول (هورمونی که با فشار عصبی در خون ترشح می‌شود). بر اساس نظر متخصصان فیزیولوژی، آندروفین‌ها داروهای طبیعی که سبب به وجود آمدن احساسات خوشایند می‌شوند، تمرینات بدنی موجب افزایش سطوح ترشح آندروفین در بدن می‌شود. برخی محققین معتقدند که تمرینات مناسب بدنی در افزایش سطوح سروتونین (هورمون مؤثر در اصلاح خلق‌وخو) تأثیر به‌سزایی دارند بنابراین به نظر می‌رسد ورزش در افزایش تولید آندروفین و سروتونین و حفظ آن برای مدت طولانی‌تری در بدن شود [۲۹].

نسبت به همتایان غیر ورزشکار برخوردارند. همچنین میزان موفقیت فردی افراد ورزشکار از غیر ورزشکار بیشتر می‌باشد. داده‌های جدول شماره ۳ همبستگی معکوس معنی‌دار بین مؤلفه‌های خستگی عاطفی و کاهش موفقیت فردی با میزان فعالیت بدنی را نشان می‌دهد. بدین معنا که هر چه میزان فعالیت بدنی فرد بالاتر باشد، میزان خستگی عاطفی و کاهش موفقیت فردی در وی کمتر است. هرچند همبستگی معکوسی بین میزان فعالیت بدنی و مسخ شخصیت وجود داشت لیکن همبستگی بین مؤلفه مسخ شخصیت و میزان فعالیت بدنی بک معنادار نبود ($P=0/06$). بدین معنا که به نظر می‌رسد هر چه میزان فعالیت بدنی بیشتر باشد تأثیری بر کاهش بیشتر مؤلفه مسخ شخصیت ندارد.

بحث

در این پژوهش که میزان فرسودگی شغلی شامل خستگی عاطفی، مسخ شخصیت و کاهش موفقیت فردی نظامیان فعال ورزشکار و غیر ورزشکار مورد مقایسه قرار گرفت، نتایج نشان داد میزان خستگی عاطفی و مسخ شخصیت و کاهش موفقیت فردی ورزشکاران کمتر از هموعان غیر ورزشکار خود بود. کمتر بودن میزان خستگی عاطفی (اصلی‌ترین مؤلفه فرسودگی شغلی) نظامیان ورزشکار نسبت به همتایان غیر ورزشکار خود، یکی از مهم‌ترین یافته‌های این تحقیق محسوب می‌شود. یافته‌های پژوهش فوق با نتایج پژوهش مفلحی و همکاران (۱۳۸۶)، کریمی‌ان و همکاران (۱۳۹۱) و سلطانیان و همکاران (۱۳۸۸) همسو است [۱۶-۱۸]. محیط کار از محرک‌های فیزیکی، روانی و اجتماعی تشکیل شده که هر یک می‌تواند عامل ایجاد تنیدگی به شمار رود. تحقیقات نشان می‌دهد استرس طولانی مربوط به شغل به‌مرور افراد را دچار افسردگی، خستگی و بی‌توجهی به همکاران کرده، علاقه به شغل را کاهش و در نهایت منجر به ایجاد فرسودگی شغلی می‌گردد [۲۱]. تحقیقات متعددی ارتباط بین سلامت روانی و فرسودگی شغلی را نشان داده است. رسولی (۱۳۹۰) در پژوهشی به بررسی رابطه استرس شغلی و فرسودگی شغلی با میزان بهره‌وری در خلبانان پرداخته و رابطه معنادار استرس شغلی با فرسودگی شغلی و کاهش میزان بهره‌وری در خلبانان را گزارش کردند [۲۲]. عبدی و همکاران (۱۳۸۶) در بررسی رابطه فرسودگی شغلی با سلامت روان بر روی ۲۰۰ نفر از پرسنل پرستاری گزارش کرد که ۴۳ درصد از نمونه‌های مورد بررسی دارای علائم افسردگی بوده، همچنین رابطه معناداری بین فرسودگی شغلی و سلامت روانی را گزارش کردند [۲۰]. سلیمی و همکاران (۱۳۹۱) رابطه معنادار بین استرس

نتیجه گیری

راهکارهای مناسب جهت کاهش و مقابله با استرس شغلی باشد. محدودیت‌های مطالعه حاضر کوچک بودن حجم نمونه، عدم همکاری برخی از پرسنل در اجرای تحقیق و پاسخگویی به پرسشنامه‌های توزیع شده و همچنین استفاده از یک مرکز نظامی برای انجام پژوهش بود که تعمیم دهی نتایج را کاهش می‌دهد لذا انجام تحقیق با حجم نمونه بزرگ‌تر و در محدوده جغرافیایی وسیع‌تر پیشنهاد می‌گردد. همچنین پیشنهاد می‌گردد تا مطالعاتی پیرامون تأثیر انواع مختلف ورزش‌ها از جمله ورزش‌های هوازی، بی‌هوازی، تمرینات در آب و... بر میزان فرسودگی در رده‌های مختلف صنفی و ستادی انجام گیرد.

تشکر و قدردانی: نگارندگان بر خود لازم می‌دانند از زحمات و همکاری بی‌دریغ کلیه پرسنل محترم و عوامل نیروی زمینی که همکاری صمیمانه‌ای در اجرای این مطالعه داشته‌اند، صمیمانه تقدیر و سپاسگزاری به عمل آورند.

منابع

1. Talaei A, Mokhber N, Mohammadnezhad M, Samari AA. Burnout and its related factors in staffs of university hospitals in Mashhad in 2006. *Koomesh*. 2008;9(3):237-45. Persian.
2. Falahi Khoshknab M, Karimlou M, Rahgoy A, Fatah Moghadam L. Quality of life and factors related to it among psychiatric nurses in the university teaching hospitals in Tehran. *Hakim*. 2007;9(4):24-30. Persian.
3. Abdi H, Shahbazi L. Correlation between occupation stress in nurses intensive care unit with job burnout. *J Shaheed Sadoughi Univ Med Sci*. 2001;9(3):58-63. Persian.
4. Maslach C. Burnout Research in Social Services. *J Soc Serv Res*. 1987;10(1):95-105.
5. Kilfedder CJ, Power KG, Wells TJ. Burnout in psychiatric nursing. *J Adv Nurs*. 2001;34(3):383-96.
6. Grunfeld E, Whelan TJ, Zitzelsberger L, Willan AR, Montesanto B, Evans WK. Cancer care workers in Ontario: prevalence of burnout, job stress and job satisfaction. *CMAJ*. 2000;163(2):166-9.
7. Argentero P, Dell'olivo B, Ferretti MS. Staff burnout and patient satisfaction with the quality of dialysis care. *Am J Kidney Dis*. 2008;51(1):80-92.
8. Asad Zandi M, Sayari R, Ebadi A, Sanainasab H. Abundance of depression, anxiety and stress in militant Nurses. *J Mil Med*. 2011;13(2):103-8. Persian.
9. Azad Marzabadi E, Gholami Fesharaki M. Effective factors on occupational stress in military personnel. *J Mil Med*. 2011;13(1):1-6. Persian.
10. Azad Marzabadi E. Stressor and their relative variables in militants. *J Mil Med*. 2010;11(4):213-7. Persian.
11. Eghbali K. Considering and comparing burnout elements and organizational commitment in athlete and nonathletic staff. *Switzerland Res Park J*. 2013;102(11):1442-6.
12. Brandon JE, Loftin JM. Relationship of fitness to depression, state and trait anxiety, internal health locus of control, and self-control. *Percept Mot Skills*. 1991;73(2):563-8.

به‌طور کلی با توجه به یافته‌های بالا می‌توان بیان داشت که اگرچه با ورزش نمی‌توان تمامی ابعاد فرسودگی شغلی را در بین نظامیان کاهش داد، ولی با توجه به اثراتی که ورزش بر کاهش استرس روانی به‌عنوان عامل اصلی ایجاد فرسودگی شغلی، دارد به نظر می‌رسد می‌توان احتمالاً ورزش را در کنار سایر روش‌های درمانی (روان‌درمانی، دارودرمانی و...) و یا روشی جایگزین برای آن‌ها پیشنهاد نمود. در حال حاضر پژوهش‌های متعددی جهت ارائه راهکار و کاهش فرسودگی شغلی در مشاغل مختلف از جمله پرستاران انجام می‌گیرد [۳۰]. در پرسنل نظامی نیز به نظر می‌رسد آشنا نمودن پرسنل با روش‌های مقابله و برخورد با استرس در محیط‌های نظامی، ارتقای شغلی، چرخش شغل، افزایش رضایت شغلی، جلوگیری از کار زیاد، تشویق به‌موقع، افزایش سطح کیفی محیط کار به همراه انجام فعالیت‌های ورزشی مناسب و دلخواه از

13. Razavi MH. The effect of physical and physiological pressures on employed women. *Olympic*. 2003;10(3-4):85-94. Persian.
14. Bagherzadeh FA, Sheikh M, Irvani MJ, Zivyar F, Esmaeili H, Gholam Alizadeh R, et al. A comparison between the stress of athletic and non-athletic employees of Tehran University Central Office. *Harkat*. 2005;(22):105-18. Persian.
15. Saanei S, Amirtash AM, Tondnevis F. Physical fitness and its correlation with burnout and mental health of faculty members of military academics. *Harkat*. 2005;(22):19-45. Persian.
16. Moflehi D, Qahreman-Tabrizi K. The relationship between fatigue and physical activity in faculty members of University of Shahid Bahonar Kerman. *Res Sport Sci*. 2008;17(5):115-29. Persian.
17. Karimian R, Rahnema N, Karimi A, Karimian M, Janbozorgi A, Nasirzadeh F. The effect of physical training on the burnout of nurses in Al-Zahra hospital. *J Res Rehabil Sci*. 2012;8(5):870-6. Persian.
18. Soltaniyan MA, Aminbeidokhti AA. The role of sport on job burnout of employees. *Koomesh*. 2009;10(4):287-1. Persian.
19. Baecke JA, Burema J, Frijters JE. A short questionnaire for the measurement of habitual physical activity in epidemiological studies. *Am J Clin Nutr*. 1982;36(5):936-42.
20. Abdi Masooleh F, Kaviani H, Khaghanizade M, Momeni Araghi A. The relationship between burnout and mental health among nurses. *Tehran Univ Med J*. 2007;65(6):65-75. Persian.
21. Enjezab B, Farnia F. [The relationship between job stress and psychological and behavioral responses of midwives in public hospitals in Yazd province in 1991]. *J Shaheed Sadoughi Univ Med Sci*. 2002;10(3 supp):32-8. Persian.
22. Rasoli Z. Survey relationship job stress and burnout with rat productivity in helicopter pilots. *Ann Milit health Sci Res*. 2012;10(2):133-7. Persian.
23. Salimi SH, Azad Marzaabadi E, Abedi M. Study on Mental Health and Its Relationship with the

- Burnout and Life Satisfaction in Staff at a Military University in 2010. *J Mil Med.* 2013;14(4):276-81. Persian.
24. Anisi J, Eskandari M, Ghorbani Z, Abdolmohammadi E. Personal and organizational factors related to job burnout in naval personnel. *J Behav Sci.* 2010;4(3):249-53. Persian.
25. Moradi Abbasabadi M, Goudarzi M, Farahani A. Comparison of job burnout level among athletic and non-athletic employees of Damavand government offices. *Int J Sport Stud.* 2013;3(5):526-32.
26. Shephard RJ. Exercise and relaxation in health promotion. *Sports Med.* 1997;23(4):211-7.
27. Dilorenzo TM, Bargman EP, Stucky-Ropp R, Brassington GS, Frensch PA, Lafontaine T. Long-term effects of aerobic exercise on psychological outcomes. *Prev Med.* 1999;28(1):75-85.
28. Pour Ranjbar M, Nematolahzadeh K. Effect of Aerobic and Non- aerobic Exercise on Anxiety. *J Kerman Univ Med Sci.* 2006;13(1):51-6. Persian.
29. Yonca Biçer S, Asghari A, Kharazi P, Shaygan Asl N. The effect of exercise on depression and anxiety of students. *Ann Biol Res.* 2012;3(1):270-4.
30. Poghosyan L, Clarke SP, Finlayson M, Aiken LH. Nurse burnout and quality of care: cross-national investigation in six countries. *Res Nurs Health.* 2010;33(4):288-98.