

بررسی اثربخشی آموزش فعالیت بدنی بر خستگی عاطفی کارمندان شهرستان آق قلا - ۱۳۹۲

علی وفايي نجار^۱، محمد واحديان شاهرودي^۲، ميترا دوگونچي^{۳*}، عبدالمنان دوگونچي^۴

۱. دانشيار، گروه بهداشت و مديریت، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی مشهد، مشهد، ايران
۲. استادیار، گروه بهداشت و مديریت، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی مشهد، مشهد، ايران
۳. کارشناس ارشد آموزش بهداشت، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی مشهد، مشهد، ايران
۴. کارشناس تربیت بدنی، آق قلا، ايران

چکیده

مقدمه: فرسودگی شغلی حالت پیشرفته فشار روانی است که هسته آن خستگی عاطفی است. این نشانگان همراه با خستگی فیزیکی، هیجانی و روانی، به دنبال قرار گرفتن طولانی مدت در موقعیت کار سخت می باشد. لذا این مطالعه با هدف تعیین اثربخشی آموزش فعالیت بدنی بر خستگی عاطفی کارمندان در سال ۹۲ انجام شد.

روش کار: این پژوهش نیمه تجربی، با مشارکت ۲۰۰ نفر از کارمندان شهرستان آق قلا در سال ۹۲ انجام شد. این افراد به صورت نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند. ابزار جمع آوری اطلاعات پرسشنامه ۳ قسمتی مشتمل بر مشخصات دموگرافیک افراد، پرسشنامه فعالیت بدنی (IPAQ) و پرسشنامه فرسودگی شغلی (MBI) بود. داده ها با استفاده از آمار توصیفی و آزمون های آماری T، T Test، زوجی، من ویتنی، ضریب همبستگی پیرسون و آنالیز واریانس یک طرفه با نرم افزار SPSS-۱۶ در سطح معنی داری ۰/۰۵ تحلیل شدند.

یافته ها: نتایج نشان داد که ۵۷/۵ درصد از افراد را مردان تشکیل دادند که ۹۱ درصد آنها متأهل بودند. میانگین سنی افراد ۳۸/۵۲±۷/۸۶ سال بود. ۶۰ درصد از کارمندان دارای فعالیت سبک و بی تحرک بودند. آزمون من ویتنی نشان داد که بین خستگی عاطفی و جنسیت ارتباط معناداری وجود دارد (P=۰/۰۲). همچنین آزمون پیرسون نشان داد که بین خستگی عاطفی و فعالیت بدنی ارتباط معناداری وجود دارد (P=۰/۰۳).

نتیجه گیری: نتایج نشان داد که افزایش فعالیت بدنی می تواند ظرفیت افراد را برای مقابله با مطالبات روزمره بالا ببرد و یکی از راهکارهای کاهش فشار عصبی در محیط کار و خستگی عاطفی در کارمندان می باشد. بنابراین ضروری است برای حفظ عملکرد خوب در شغل و سلامت روانی، عوامل تاثیرگذار شناسایی شود.

مشخصات مقاله

تاریخ دریافت مقاله: ۱۳۹۵/۰۱/۳۰

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۳۹۵/۱۱/۰۶

واژگان کلیدی

فرسودگی شغلی، سرمایه اجتماعی، حمایت اجتماعی ادراک شده، رفتار شهروندی سازمانی، پرستاران

نویسنده مسئول

میترا دوگونچي، کارشناس ارشد آموزش بهداشت، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی مشهد، مشهد، ايران
تلفن: ۰۸۱۳۳۸۰۰۹۰
ایمیل: Dogonchi.mitra@yahoo.com

مقدمه

امروزه اهمیت شغل در زندگی برکسی پوشیده نیست. کار، علاوه بر تأمین نیازهای مادی انسان، زمینه ساز ارضای نیازهای غیر مادی افراد می باشد. در صورتی که خصوصیات شغل متناسب با خصوصیات فرد شاغل باشد و فرد در شغل خود احساس ارزشمندی و حد مطلوبی از احساس موفقیت شغلی را تجربه نماید، بدیهی است شغل آثار سازنده ای خواهد داشت [۱]. فشارهای روانی ناشی از شغل از جمله استرس هایی هستند که اگر بیش از حد باشند، می توانند با ایجاد عوارض جسمی، روانی و رفتاری برای فرد، سلامت وی را به مخاطره اندازند [۲]. یکی از نتایج استرس های طولانی مدت در محیط کار فرسودگی شغلی می باشد [۳]. فرسودگی شغلی اولین بار توسط فریدنبرگ (۱۹۷۴) Freudenburger جهت توصیف خستگی عاطفی، مسخ شخصیت و عدم کفایت شغلی استفاده شد [۴].

از بین تمامی ابعاد گوناگون فرسودگی شغلی، خستگی عاطفی اصلی ترین و آشکارترین فرسودگی می باشد [۵] و عامل اصلی و آشکارترین درجه نشانه های فرسودگی می باشد [۶]. فرسودگی شغلی با نشانه هایی از قبیل افسردگی، اختلال خواب، بیماری های قلبی-عروقی و افزایش قند خون و التهاب همراه می باشد [۷،۸]. هزینه های ناشی از فرسودگی شغلی در ایالات متحده ۵۰ تا ۷۵ میلیارد دلار در سال محاسبه شده است، همچنین در انگلستان تخمین زده شده است که ۴۰ میلیون روز کاری در هر سال به دلیل مشکلاتی که توسط فرسودگی به وجود می آید، از دست می رود [۹].

خستگی عاطفی با نشانه هایی از جمله؛ خستگی مزمن، مشکلات خواب، علائم جسمی متعدد در انسان نمایان می شود [۱۰]. افراد در هر زمانی

حجم نمونه برای مرحله مداخله آموزشی بر اساس مطالعه قبلی که در آن میانگین و انحراف معیار تغییرات مسخ شخصیت قبل و بعد از مداخله برابر $۸/۴۸ \pm ۳/۲$ و $۶/۶۱ \pm ۱/۸$ با اطمینان ۰/۹۵ و توان آزمون ۸۰ درصد محاسبه گردید. در هر گروه حداقل ۳۰ نفر تعیین شد. جهت مداخله با احتمال ریزش ۱۰ درصد در هر گروه، ۳۳ نفر در نظر گرفته شد.

پرسشنامه مورد استفاده جهت جمع آوری اطلاعات شامل ۳ بخش بود، بخش اول، سوالات مربوط به مشخصات دموگرافیک افراد و بخش دوم، پرسشنامه فعالیت بدنی است که ترجمه نسخه کوتاه پرسشنامه بین المللی فعالیت (International Physical activity Questionnaire) می باشد. این پرسشنامه مشتمل بر ۷ سوال بوده که بصورت سنجش فعالیت هفته گذشته افراد به صورت خودگزارشی بوده است. این پرسشنامه استاندارد بوده و روایی و پایایی آن مورد سنجش قرار گرفته است [۱۸]. در این مطالعه جهت تعیین اعتبار علمی از روش اعتبار محتوی استفاده شد و پایایی آن با محاسبه آلفای کرونباخ ۰/۹۰ به دست آمد.

در این پرسشنامه، پیاده روی $۳/۳$ METs، فعالیت بدنی متوسط METs ۴ و فعالیت بدنی شدید ۸ METs در نظر گرفته شده است. برای محاسبه میزان کلی فعالیت بدنی در هفته، مقدار پیاده روی (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 [۱۹].

با توجه به فرمول موجود در فرم کوتاه شده پرسشنامه بین المللی فعالیت بدنی METs-min/week، میزان مصرف انرژی حین فعالیت کارمندان حین پیاده روی، فعالیت متوسط و شدید محاسبه گردید و در صورتی که جمع METs-min/week در هر کدام از فعالیت های متوسط، شدید یا پیاده روی طی ۷ روز یا بیشتر حداقل ۳۰۰۰ بود به عنوان فعالیت بدنی زیاد؛ و اگر جمع METs-min/week در هر کدام از فعالیت های متوسط، شدید یا پیاده روی طی ۵ روز یا بیشتر حداقل ۶۰۰ بود به عنوان فعالیت بدنی متوسط و در صورتی که هیچ کدام از موارد فوق وجود نداشت به عنوان فعالیت بدنی کم در نظر گرفته شد [۲۰].

خستگی عاطفی شامل ۹ سوال، که با استفاده از پرسشنامه ی استاندارد Maslach Burnout Inventory (MBI) فرسودگی شغلی [۱۹]، مورد سنجش قرار گرفت. در این پرسشنامه، امتیاز بالای ۲۷ خستگی عاطفی بالا، امتیاز ۱۷-۲۶ متوسط و زیر ۱۶ خستگی عاطفی ضعیف را نشان می دهند [۲۱].

مسلش و جکسون (Jaksen (۱۹۸۱)) پایایی مولفه خستگی عاطفی را با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۹ به دست آوردند [۱۳]. در این پژوهش ضرایب پایایی مقیاس خستگی عاطفی با استفاده از آلفای کرونباخ محاسبه گردید که ۰/۶۹ می باشد.

جدول ۱: پایایی سوالات پرسشنامه فرسودگی شغلی، فعالیت بدنی

متغیر	تعداد سوالات	ضریب آلفا
خستگی عاطفی	۹	۰/۶۹
مسخ شخصیت	۵	۰/۷۵
احساس عدم کفایت فردی	۸	۰/۸۵
مجموع سوالات فرسودگی شغلی	۲۲	۰/۹۰
فعالیت بدنی	۷	۰/۹۵

که در مورد فرسودگی خود می گویند، منظورشان تجربه خستگی عاطفی می باشد. فرسودگی شغلی یک سندرم پیچیده ای است که شامل علائم نامشخص بوده که می تواند تاثیر قابل توجهی بر سلامتی افراد داشته باشد. فرسودگی شغلی با افزایش غیبت از کار، زیان های اقتصادی و روزهای کاری از دست رفته به علت بیماری، ناتوانی در کار کردن و نارضایتی از کار برای افراد همراه می باشد [۱۱]. مسلش و لیتر در مطالعه ای بیان کردند که وجه مثبت خستگی عاطفی، معادل واژه انرژی است. این بدان معنی است که وقتی کسی نمره زیادی در خستگی عاطفی دریافت می کند با کاهش انرژی مواجه می باشد. افرادی که دچار خستگی عاطفی هستند، حساسیت بیشتری در برابر فشارها و استرس ها دارند [۱۲]. فعالیت بدنی، یکی از روش های مفید مقابله با فشارهای روانی و استرس ها می باشد. تحقیقات متعددی درباره شیوه های کاهش فشار روانی به کمک فعالیت بدنی صورت گرفته که نتایج اکثر آن ها تاثیر مثبت فعالیت های بدنی در کاهش فشارهای روانی را نشان می دهد [۱۳]. طبق گزارشی از سازمان بهداشت جهانی به دلیل نداشتن فعالیت جسمانی مناسب، ۱/۹ میلیون مرگ در جهان اتفاق می افتد و ۲۲ درصد مرگ ها ناشی از بیماری های قلبی- عروقی، ۱۶-۱۰ درصد مرگ ها ناشی از سرطان کولون، سرطان سینه و دیابت نوع دو می باشد و همه ی این ها به دلیل بی تحرکی رخ می دهد. این در حالی است که ابتلا به بیماری های قلبی- عروقی در افرادی که کمترین میزان فعالیت جسمانی را دارند، تا ۱/۵ برابر افزایش پیدا می کند [۱۴]. نتایج حاصل از بررسی ملی در ایران نشان داده است که شیوع بی تحرکی در مناطق شهری و روستایی در بین زنان و مردان گروه سنی ۶۴-۱۵ سال به ترتیب ۷۶/۳ درصد و ۵۸/۸ درصد و در مجموع در همان رده سنی ۶۷/۵ درصد می باشد [۱۵]. شغل کارمندی یکی از شغل های کم تحرک و از دسته شغل های پرکاربرد در کشور ایران می باشد، که باعث افزایش زیان های کم تحرکی در این گروه شغلی می گردد [۱۶]. فعالیت بدنی نه تنها عملکرد و سلامت کارکنان را بهبود می بخشد بلکه باعث افزایش تولید، کاهش آسیب دیدگی، ایجاد روحیه همکاری، افزایش ارتباطات و رضایت شغلی می شود. با توجه به موارد فوق و اهمیت فعالیت بدنی باید بر همکاری متخصصین علوم بهداشتی برای طراحی مداخلات و برنامه های موثر تغییر رفتار جهت ارتقاء رفتارهای سالم تاکید و اقدام گردد [۱۷].

با توجه به اهمیت و تاثیر خستگی عاطفی بر کارمندان و سازمان و وجود مطالعات مداخله ای محدود و سنجش تاثیر آموزش ها جهت کاهش آن، مطالعه حاضر در شهرستان آق قلا که در شمال استان گلستان و با جمعیتی حدود ۱۲۰ هزار نفر تشکیل شده است، با هدف تعیین اثربخشی آموزش فعالیت بدنی بر خستگی عاطفی کارمندان در سال ۹۲ انجام شد.

روش کار

این مطالعه به صورت نیمه تجربی انجام شد. حجم نمونه اولیه بر اساس انحراف معیار مسخ شخصیت (۱/۸) بر اساس مطالعه مشابه انجام شده [۴۱] و با دقت ۰/۲۵، ۲۰۰ نفر از کلیه کارمندان ادارات آموزش و پرورش، شهرداری و اداره برق و فرمانداری شهرستان آق قلا به عنوان نمونه تعیین و به صورت نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند.

$$N = \frac{(Z_{1-\frac{\alpha}{2}})^2 (S^2)}{d^2} = 199$$

The Metabolic Equivalent of Task ۱

سطح تحصیلات ارتباط معناداری وجود نداشت. ($p=0/5$) خستگی عاطفی در زنان با میانگین و انحراف معیار $17/83 \pm 8/16$ بیشتر از مردان بود. آزمون من ویتنی نشان داد که بین خستگی عاطفی و جنسیت ارتباط معناداری وجود دارد ($p=0/02$). خستگی عاطفی با میانگین و انحراف معیار $17/88 \pm 7/8$ در افراد مجرد بیشتر بود. آزمون آماری من ویتنی ارتباط معناداری بین خستگی عاطفی و وضعیت تاهل نشان نداد ($p=0/3$) در مرحله دوم با توجه به نتایج آزمون کلموگروف اسمیرنوف و نرمال بودن متغیرهای خستگی عاطفی و فعالیت بدنی، آزمون پیرسون نشان داد که بین خستگی عاطفی و فعالیت بدنی ارتباط معناداری وجود دارد ($P=0/03$). نتایج مقایسه گروه ها بعد از اجرای مداخله نشان داد که نسبت بیشتری از افراد گروه آزمون در سطح فعالیت بدنی متوسط قرار گرفتند (جدول ۲). نتایج آزمون آنالیز واریانس یک طرفه حاکی از این است که خستگی عاطفی با سابقه کار افراد اختلاف معناداری وجود دارد ($P=0/01$) (جدول ۳).

نتایج حاصل از آزمون تی زوجی نشان داد که میانگین فعالیت بدنی بعد از مداخله آموزشی در افراد گروه آموزشی ($1408/1 \pm 996/3$) نسبت به قبل از مداخله ($781/8 \pm 920/6$) افزایش یافته و آزمون آماری اختلاف معناداری را نشان داد ($p=0/01$). آزمون آماری Paired Samples T Test اختلاف معناداری بین میانگین نمره خستگی عاطفی دو گروه آزمون و کنترل نشان داد ($P<0/001$) (جدول ۴).

جدول ۲: توزیع فراوانی سطوح فعالیت بدنی جامعه پژوهش برحسب MET در گروه آزمون و کنترل بعد از مداخله آموزشی

متغیر	گروه آزمون		گروه کنترل	
	تعداد	درصد	تعداد	درصد
سطوح فعالیت بدنی met-min/week				
سبک و بی تحرک	۴	۱۲/۵	۳۰	۸۸/۲
فعالیت متوسط	۲۴	۷۵	۴	۱۱/۸
فعالیت شدید	۴	۱۲/۵	۰	۰
کل	۳۲	۱۰۰	۳۴	۱۰۰

نتایج مقایسه گروه ها بعد از اجرای مداخله نشان داد که نسبت بیشتری از افراد گروه آزمون (۷۵ درصد) در مقایسه با گروه کنترل (۱۱/۸ درصد) در سطح فعالیت بدنی متوسط قرار گرفتند.

جدول ۳: میانگین تغییرات خستگی عاطفی نسبت به سابقه کار در دو گروه آزمون و کنترل

متغیر	آزمون		کنترل	
	سابقه کار	انحراف معیار	p-value	انحراف معیار
خستگی عاطفی	۱-۱۰ سال	$0/9 \pm 8/6$	$2/9 \pm 6/09$	$P=0/01$
	۱۱-۲۰ سال	$8/4 \pm 3/8$	$6/6 \pm 6/1$	$F=5/04$
	۲۱-۲۹ سال	1 ± 7	$10/9 \pm 5/8$	$F=3/2$

نتایج آزمون آنالیز واریانس یک طرفه حاکی از این است که خستگی عاطفی با سابقه کار افراد اختلاف معناداری وجود دارد ($P=0/01$).

در ابتدا با پخش پرسشنامه ها، پیش آزمونی جهت تعیین افراد فعال و کم تحرک و بی تحرک گرفته شد و با توجه به نتایج پیش آزمون و میزان فعالیت بدنی، افراد کم تحرک و بی تحرک را به دو گروه ۳۳ نفره آزمون و کنترل تقسیم کرده و به افراد در گروه آزمون طی ۴ جلسه به مدت ۴۰ دقیقه آموزش در خصوص فواید فعالیت بدنی و مشکلات ناشی از بی تحرکی و نقش فعالیت بدنی در کنترل استرس، با استفاده از روش های سخنرانی، تهیه و توزیع پمفلت، پوستر و پخش دی وی دی های آموزشی بین کارمندان آموزش داده شد. برنامه آموزشی ارائه شده شامل؛ جلسه اول: آشنایی با اهمیت فواید فعالیت بدنی منظم و زمان مناسب انجام آن، جلسه دوم: عوارض کم تحرکی و نقش فعالیت بدنی در جلوگیری از بیماریهای مزمن، جلسه سوم: راهکارهای مناسب برای انجام فعالیت بدنی منظم و راههای کاهش موانع فردی و محیطی، جلسه چهارم: نقش فعالیت بدنی منظم بر بهداشت روان و کاهش استرس و افسردگی بود. همچنین برنامه عملی ورزشی توسط کارشناس تربیت بدنی طی دو جلسه ۳۰ دقیقه ای ارائه شد بعد از ۸ هفته پرسشنامه ها مجدداً در هر دو گروه برای سنجش میزان تاثیر آموزش ها توزیع و تکمیل شد. معیار ورود برای مطالعه، کارمندان شاغل واجد شرایط در ادارات در شهرستان آق قلا (داشتن حداقل ۶ ماه سابقه کاری و یک سال مانده به سن بازنشستگی)، رضایت افراد جهت شرکت در مطالعه، نداشتن بیماری خاص که مانع از انجام فعالیت بدنی منظم شود، بود و معیار خروج از مطالعه شامل ایجاد مشکل یا نقصی که مانع از رفتار فعالیت بدنی در حین مطالعه شود، غیبت بیش از دو جلسه در کلاس آموزشی و تکمیل نکردن پرسشنامه پیش آزمون و یا پس آزمون بود. ملاحظات اخلاقی رعایت شده شامل کسب رضایت از واحد های پژوهش، توضیح اهداف پژوهش به طور کامل برای کارمندان، دادن اطمینان به کارمندان که اطلاعات آنها محرمانه حفظ می شود و حق خروج از مطالعه برای کارمندان در صورت عدم تمایل و در پایان مطالعه، اهدا بسته آموزشی به کارمندان گروه کنترل بود. جهت تجزیه و تحلیل داده ها از آمار توصیفی مشتعل بر فراوانی، درصد، میانگین و انحراف معیار و استنباطی شامل آزمون های آماری تی مستقل، زوجی، ضریب همبستگی پیرسون و من ویتنی و آنالیز واریانس یک طرفه استفاده گردید و با استفاده از نرم افزار آماری SPSS نسخه ۱۶ تجزیه و تحلیل گردید.

یافته ها

نتایج این پژوهش نشان داد که ۵۷/۵ درصد از افراد را مردان تشکیل دادند که ۹۱ درصد آنها متاهل بودند. میانگین سنی افراد $38/52 \pm 7/86$ سال بود. ۵۴ درصد از افراد دارای تحصیلات لیسانس و ۵۹/۵ درصد سابقه کار ۳۰-۲۱ سال بودند. ۶۰ درصد از افراد دارای فعالیت سبک و بی تحرک بودند و ۴۰ درصد از آنها دارای فعالیت متوسط و شدید بودند. سطح فعالیت بدنی افراد بر حسب MET به طور میانگین $1435/78 \pm 2043/5$ بود. در مرحله اول قبل از مداخله، نتایج آزمون کلموگروف اسمیرنوف نشان داد؛ متغیرهای خستگی عاطفی ($P=0/012$) و فعالیت بدنی ($P<0/001$) توزیع نرمال نداشتند. سطح فعالیت بدنی بر حسب MET در مردان بیشتر از زنان بوده است که آزمون آماری من ویتنی ارتباط معناداری بین جنسیت و سطح فعالیت بدنی نشان داد ($P<0/001$).

سطح فعالیت بدنی بر حسب MET در افراد متاهل بیشتر از افراد مجرد بوده است. همچنین آزمون آماری من ویتنی ارتباط معناداری بین وضعیت تاهل و سطح فعالیت بدنی نشان نداد ($P=0/4$). بین سطح فعالیت بدنی با

[۲۹] و عارفی [۳۵] با مطالعه حاضر همسو می باشد. افراد متاهل سلامت روانی بیشتری نسبت به افراد مجرد را تجربه می کنند که می تواند به علت افزایش دریافت حمایت عاطفی در این افراد باشد. نتایج این مطالعه نشان داد که ارتباط معناداری بین تغییرات خستگی عاطفی با سابقه کار افراد وجود دارد؛ به طوری که کارمندان با سابقه کاری ۲۰-۱۱ سال خستگی عاطفی آنان افزایش پیدا کرده بود ($p=0/04$)؛ که با مطالعه خاقانی [۳۶] و پوررضا [۳۷] و کوهپایه [۲۱] مطابقت دارد که این احتمالاً به خاطر ایجاد روزمرگی در کارمندان باشد که انگیزه خود را جهت انجام کار از دست می دهند، اما در مطالعه ستوده اصل [۳۸] بین سابقه کار و خستگی عاطفی رابطه معکوس و معنی داری وجود داشت بطوریکه افرادی که سابقه کار کمتر از ۵ سال داشتند، خستگی عاطفی بالایی داشتند این موضوع بیانگر آن است که عوامل دیگری همچون محیط کار نوع کار و سن افراد می تواند بر خستگی عاطفی تاثیر گزار باشد؛ مطالعات بیشتر در این زمینه توصیه می گردد.

نتیجه پژوهش [۳۹] Dreye و علی سان [۴۰] که بر روی اعضای هیات علمی دانشگاه انجام شده بود، با مطالعه حاضر همخوانی دارد. بطوریکه فعالیت بدنی تاثیر مثبتی در پیشگیری و کاهش ابعاد فرسودگی شغلی کارکنان دانشگاه می باشد یافته ها نشان داد که بین خستگی عاطفی و فعالیت بدنی ارتباط معناداری وجود دارد ($P=0/03$). و با مداخله آموزشی خستگی عاطفی کاهش می یابد. مطالعه والتر بر روی مددکاران اجتماعی نشان داد که در حدود ۶۰ درصد از آنها خستگی عاطفی را تجربه کردند [۴۱] که با مطالعه Brown (۲۰۱۱) همخوانی دارد که در مطالعه Brown نشان داد که فعالیت بدنی به ویژه ورزشهای هوازی باعث کاهش اضطراب و فرسودگی شغلی در کارمندان می شود [۴۲]. عدم موافقت مسئولین حراست بعضی از ادارات جهت شرکت کارکنان خود در مطالعه حاضر سبب شد این افراد به عنوان گروه کنترل در نظر گرفته شوند. مشغله زیاد کارمندان جهت پر کردن پرسشنامه که به صورت مصاحبه پرسشنامه ها تکمیل شد. عدم کنترل کامل تبادل اطلاعات بین گروه های آزمون و کنترل که از گروه آزمون نیز خواسته شد، تا پایان پژوهش از اشاعه اطلاعات خودداری کنند اما ممکن است به صورت جزئی، اطلاعات پخش شده باشد، که از کنترل خارج بود.

نتیجه گیری

خستگی عاطفی یکی از مشکلات شغلی بوده که باعث ایجاد تمایلات منفی و بدبینانه نسبت به مراجعه کنندگان و همکاران شده و باعث کاهش فعالیت روزانه کارمندان می شود و از عامل ایجاد کننده عوارض جسمی روانی بر افراد شاغل می باشد که در نتیجه استرس و فشار روانی در محیط کار ایجاد می شود. با توجه به اینکه فعالیت های بدنی می تواند بر روی فشار روانی افراد یا شاخص های آن مانند افسردگی، اضطراب، خشم و تنش تاثیر بگذارد. فعالیت بدنی یکی از عوامل موثر کاهش دهنده استرس می باشد که با ایجاد انگیزه در کارمندان آنها را باید جهت انجام فعالیت بدنی ترغیب کرد.

تشکر و قدردانی

این مقاله نتیجه پایان نامه کارشناسی ارشد مصوب دانشگاه علوم پزشکی مشهد به شماره ۹۱۱۰۹۳ سال ۹۲ می باشد. بدین وسیله از معاونت پژوهشی دانشکده و کلیه کارمندان ادارات شهرستان آق قلا که در انجام این پژوهش ما را یاری رسانده اند، تشکر و سپاسگزاری می نمایم.

جدول ۴: مقایسه میانگین خستگی عاطفی جامعه پژوهش در گروه آزمون

متغیر	آزمون		نتیجه آزمون T Test
	میانگین و انحراف معیار	کنترل میانگین و انحراف معیار	
قبل مداخله	۱۷/۳۰±۷/۳	۱۷/۵۲±۸/۷	$p=0/6$ $T=-0/45$
بعد مداخله	۱۳/۹۳±۱۱/۰۲	۱۱/۰۸±۹/۴	$p=0/2$ $T=1/24$
اختلاف	۳/۳۷±۹/۱	-۶/۴±۶/۳	$p=0/55$ $T=1/95$
Paired test	$P < 0/01$ $T=11/46$	$P < 0/01$ $T=11/02$	

نتایج جدول فوق نشان داد که میانگین نمره خستگی عاطفی در گروه آزمون پس از آموزش کاهش یافته و آزمون آماری Paired Samples T Test، اختلاف معناداری بین میانگین دو گروه آزمون و کنترل نشان داد ($P < 0/01$).

بحث

مطالعه حاضر ۶۰ درصد از افراد دارای فعالیت سبک و بی تحرک بودند و ۴۰ درصد از آنها دارای فعالیت متوسط و شدید بودند که این نشان دهنده این است که بیشتر کارمندان جزء افراد کم تحرک هستند؛ در مطالعه جلیلیان [۲۲] که با هدف بررسی وضعیت فعالیت جسمانی زنان شاغل در دانشگاه علوم پزشکی همدان انجام شد، حدود ۶۵ درصد از کارمندان جزء افراد بی تحرک و کم تحرک بودند که با مطالعه حاضر همخوانی دارد. این موضوع بیانگر عدم تحرک بدنی مناسب و ضعف جسمانی در اکثر کارکنان ادارات مختلف می باشد. چندین عامل تعیین کننده میزان فعالیت بدنی در بزرگسالی می باشند که شامل: عوامل محیطی، اجتماعی، اقتصادی، جسمانی و فرهنگی است [۲۳]. مهمترین دلایل اکثر کارمندان جهت نداشتن فعالیت بدنی مطلوب شامل نداشتن وقت کافی، کار و مشغله زیاد، احساس خستگی، تنها بودن و عدم دسترسی به اماکن ورزشی بود [۲۴، ۲۵].

یافته ها حاکی است پس از اجرای برنامه آموزشی، افراد گروه آزمون پیشرفت معناداری را در مقایسه با گروه کنترل نشان دادند. استیصاری [۲۶]، معینی [۲۷]، نوروزی [۲۸]، خوروش [۲۹]، صلحی [۳۰] در مطالعات خود نشان دادند که مداخله آموزشی باعث بهبود عملکرد میزان کلی فعالیت بدنی در هفته شده است [۳۱].

در مطالعه حاضر نمره خستگی عاطفی در زنان بیشتر بوده است که نشان دهنده ارتباط معنادار بین خستگی عاطفی و جنسیت می باشد که با نتیجه مطالعات طلایی [۱۰]، [۳۳] Barutcu، [۳۲] Toker و بشلیده [۳۴] همخوانی دارد. کوهپایه (۱۳۹۰) در مطالعه خود به این نتیجه رسید که میانگین نمره خستگی عاطفی در زنان بیشتر از مردان بوده است [۲۱]. خستگی عاطفی محورترین علامت فرسودگی شغلی است فردی که دچار خستگی عاطفی شده احساس می کند تحت فشار قرار دارد که می تواند منجر به تغییر رفتار کارمندان با یکدیگر و با مراجعین شود و افرادی کم حوصله و بداخلاق را به همراه داشته باشد و باعث کاهش کار و فعالیت روزانه آن ها شود.

نتیجه این پژوهش نشان داد که خستگی عاطفی با میانگین و انحراف معیار $17/88 \pm 7/8$ در افراد مجرد بیشتر بود که نتیجه پژوهش خوروش

تضاد منافع

این مطالعه هیچ گونه تضاد منافی برای نویسندگان نداشته است.

REFERENCES

- Ebrahimi Moghaddam H, Pourahmad F. The relationship between self-efficacy and burnout in emotional expressiveness municipal employees. *Journal of Community Occupational Medicine*. 2012;4(3):62-72. (Persian)
- Rahmani F, Behshid M, Zamanzadeh V, Rahmani F. Related to general health, stress and burnout in critical care nurses in the hospitals of Tabriz University of Medical Sciences. *Journal of Nursing*. 2010;23(66):55-63. (Persian)
URL: <http://ijn.iuums.ac.ir/article-1-871-en.html>
- Freudenberger H. Staff burnout. *Journal of social issues*. 1974;30(159-165). DOI:10.1080/02791072.1986.10472354
- Nelson T, Johnson S, Bebbington P. Satisfaction and burnout among staff of crisis resolution, assertive outreach and community mental health teams. 2009;44:5419. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol*. 2009;44:541-9. DOI:10.1007/s00127-008-0480-4
- Mohammadi S. Burnout and Psychological Health in School Teachers. *Iranian Journal of Psychology*. 2006;3(9):15-23. (Persian)
- Pardakhtchi M, Ahmadi G, Arezomandi F, . The relationship between burnout and quality of work life and vineyard managers and teachers in city schools. *Journal Leadership and Management Branch, Islamic Azad University*. 2009;3(3):25-50. (Persian)
- Soares J, Grossi G, Sundin O. Burnout among women: associations with demographic= socio-economic, work, life-style and health factors. *Arch Womens Ment Health*. 2007;10:61-71. DOI:10.1007/s00737-007-0170-3
- Dashti S, Faradmal J, Zad MS, Shahrabadi R, Salehiniya H. Survey of factors associated with burnout among health care staffs in Hamadan County in year 2012. *Pajouhan Scientific Journal* 2015;13(1):1-9. (Persian)
- Aziznezhad P, Hosseini J. Job and etiology of practicing nurses in hospitals in city Babol. 2007;8(2):63-9. (Persian)
- Talaei A, Nejad MM, Samari A. Burnout in staffs of health care centers in Mashhad. *The Quarterly Journal of Fundamentals of Mental Health*. 2007;9(35,36):133-42. (Persian)
- 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*. 2012;1-9. DOI: 10.1016/j.ijnurstu.2012.12.001
- Ehyakonandeh M, Shafiabadi A, Sodani M. Effectiveness of Dawis Career Counseling of Work Adjustment Method in Decrease of the emotional exhaustion of Islamic azad university behbahan female employees. *Quarterly Journal of Career & Organizational Counseling*. 2010;2(4):30-44. (Persian)
- Soltanian M, Beidokhti A. Effect of exercise on staff burnout. *Journal of Semnan University of Medical Sciences* 2009;10(4):281-6. (Persian)
- Ahmadi A, Hasanzadeh J, AR-f. Metabolic Control and Care Assessment in Patients with Type 2 Diabetes in Chaharmahal & Bakhtiyari Province 2008. *Iranian Journal of Endocrinology & Metabolism*. 2009;11(1):33-9. (Persian)
- Jalilian F, Emdadi S, Mirzaei MA, Barati M. Physical activity status of working women in Medical Sciences: The relationship between benefits, barriers, self-efficacy and stages of change. *Journal of School Health Yazd*. 2010;9(4):89-99. (Persian)
- Daneshjoo A, Dadgar H. The prevalence of low back pain and its relationship with physical activity, age and BMI in Fars Payam-e Noor University staff. *Research in Rehabilitation Sciences*. 2011;7(3):302-10. (Persian)
- Prochaska J, . CD. tage and processes of self change of smoking: toward and integrative model. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 1993;51:390-5. PMID:6863699
- Shirazi K NS, Hydrnia A, LewisWallace M, Torkeman G, Faghihzade S. Impact of preventive osteoporosis education on physical activity increases muscle strength and balance in women 65-40 years old TTM model. *Hakim Research Journal*. 2007;1(2):34-42. (Persian)
- Nader F, Ahmadi A, Faghih F, Zare L, Rashidian H, Ahmadi M. Investigate the relationship between economic indicators and social - with the nutritional status of the University Students' Dormitories. *Knowledge & Health* 2009;4(3):13-8. (Persian)
- Moghadam M RM, Hoshyar A, Hoseyni F, Kazemi, F. Related to physical activity among high school girls arm with thick subcutaneous fat behind, publication School of Nursing and Midwifery. *Tehran Medical Sciences University (Journal of Nursing)*. 2011;24 (69):62-8. (Persian)
- Kohpaye J, Aghili M, Kabirmokamel A, Golabadi M. Burnout of factors that affect the employee's former School of Medical Sciences, Iran University of Medical Sciences. *Razi Journal of Medical Sciences*. 2011;18(90):36-28. (Persian)
- 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. (Persian)
- Farshad T, Eilbeigi T, Azarbayjani M, Rezayian S. Follow-up evaluation of the physical activity among adolescents and adults in Tehran, Iran: A cross-sectional study. *Research and Management in Sports*. 2010;4:77-85. (Persian)
- Sanaeenasab H, Tavakoli R, Samadi M, Naghizade M. Knowledge, attitude and practice of university medical staff towards physical activity. *Nezami Medicine*. 2009;11(1):25-30. (Persian)

25. Tavakoli R, Sanainasab H, Karimi A, Noparast M. Physical activity and factors influencing it among the personnel of a military center in Iran. *Journal of health research*. 2012;2(2):172-180 (Persian)
26. Estebarsari F. Effect of educational intervention on physical activity. *Journal of Tehran University of Medical Sciences (Pyavrd Health)*. 2008;2(4):56-63. (Persian)
27. Moeini B. Effects of stress management training on mental health practices in adolescents in Tehran based on the health belief model approach to social marketing. Tehran. 2007. (Persian)
28. 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. (Persian)
29. Khorvash M, Askari A, Botshkan M. The relationship between physical activity and job burnout in faculty Islamic Azad University in four countries. 2009:1-11. (Persian)
30. 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. (Persian)
31. Emami RS, Eftekhari H, Golestan B. Effects of exercise training on knowledge, attitudes and behavior of health contacts. *Journal of Nursing and Midwifery, Tehran University of Medical Sciences (live)*. 2010;16(3,4):48-55. (Persian)
32. Toker S, Melamed S, Berliner S, Zeltser D, Shapira I. Burnout and Risk of Coronary Heart Disease: A Prospective Study of 8838 Employees. *Psychosomatic Medicine* 2012;74:840-7. DOI: 10.1097/PSY.0b013e31826c3174
33. Barutcu E, Serinkan C. Burnout Syndrome of Teachers: An Empirical Study in Denizli in Turkey. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 2013;89:318 – 22. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.08.853>
34. Bashlydeh K, Shabani. E. The relationship between the positive and negative aspects of self-esteem and mental health through the mediating role of burnout in married and unmarried women. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 2011;1(1):82-100. (Persian)
35. Arefi M, Ghahramani M, Taheri M. Levels of burnout and its relationship with certain demographic factors among faculty members of Shahid Beheshti University. *Journal of Applied Psychology* 2010;4(2(14)):72-89. (Persian)
36. 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. (Persian)
37. Poorreza A, Monazam M, Abasnia M, al E. The relationship between burnout and mental health nurses in Qom province. *Journal of Hospital*. 2011;11(2):46-52.
38. SotodehAsl N, Bakhtyari A. Burnout and related factors among nurses and midwives in Semnan University of Medical Sciences. *Scientific Journal of Kurdistan University of Medical Sciences*. 2006;11(1):73-88. (Persian)
39. Dreyer L, Dreyer S, Rankin D. Effects of a 10-week High-Intensity Exercise Intervention on College Staff with Psychological Burnout and Multiple Risk Factors. *Journal of Research*. 2012;7(1):27-33.
40. Ahi Sane M, Fahim Devinb 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. <http://dx.doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.06.242>
41. Hansung K, Juye J, Dennis K. Burnout and Physical Health among Social Workers: A Three-Year Longitudinal Study. *Social Work*. 2011;56(3):258-268 DOI:<https://doi.org/10.1093/sw/56.3.258>
42. Vafaei Najar A, Vahedian M, Ebrahimipour H, Dogonchi M, Shafiei N, Esmaily H. The Effects of Physical Activity Training on Occupational Burnout of Employees in the Iranian city of AghGhala in 2012. *Jundishapur Journal of Health Sciences*. 2014;6(1):273-9. (Persian)

The Effectiveness of Physical Activity Training on Emotional Exhaustion in Employees of AghGhala in 2013

Ali Vafae Njar¹, Mohammad Vahedian Shahrvidy², Mitra Dogonchi^{3*}, Abdul Mannan Dogonchi⁴

1. Associate Professor, Department of Public Health, School of Public Health, Mashhad University of Medical Sciences, Mashhad, Iran
2. Assistant Professor, Department of Public Health, School of Public Health, Mashhad University of Medical Sciences, Mashhad, Iran
3. Master of Health Education, School of Public Health, Mashhad University of Medical Sciences, Mashhad, Iran
4. Physical Education Experts, Agh Qala, Iran

Art. details

Received: 18 Apr. 2016

Accepted: 25 Jan. 2017

keywords

Physical activity,
Emotional exhaustion,
Employee,
Training

Citation

Vafae Njar A, Vahedian Shahrvidy M, DogonchiM, DogonchiAM. [The effectiveness of physical activity training on emotional exhaustion of employees in city of AghGhala -2013]. Pajouhan Scientific Journal. 2017;15(2):20-26

Abstract

Introduction: Burnout is an advanced state of stress and emotional exhaustion is its core. This syndrome is associated with physical, emotional and mental fatigue as a consequence of long term exposure to difficult conditions. This study was conducted to determine the effect of physical activity on emotional exhaustion of employees in 2013.

Methods: This semi-experimental study was carried out on 200 employees in AghGhala, the north of Iran, in 2013. Individuals were selected by convenience sampling. Data gathered by a 3-part questionnaire involved demographic characteristics, Physical Activity Questionnaire (IPAQ) and Maslach Burnout Inventory (MBI). Data were analyzed using descriptive statistics, ANOVA, Paired t-test, Man-Whitney and Pearson correlation coefficient of 0.05 with spss16 software.

Results: The results showed that 57.5% of the studied individuals were male that 91% of them were married. Average of their age was 38.52 ± 7.86 years, 60 percent of the employees had no or low physical inactivity. Mann-Whitney test showed that there was a significant relation between emotional exhaustion and gender ($p=0.02$). The Pearson test showed that there was a significant relation between emotional exhaustion and physical activity ($P=0.03$).

Conclusion: The results showed that increase of physical activity can enhance people's capacity to cope with everyday problems. It is also one of the ways of reducing stress and emotional exhaustion of employees in workplace. Therefore to have better work performance, it is necessary to detect effective factors.