

## بررسی نقش ورزش بر فرسودگی شغلی کارمندان

محمدعلی سلطانیان<sup>\*۱</sup> (M.Sc.) ، علی اکبر امین بیدختی<sup>۲</sup> (Ph.D.)

۱ - دانشگاه سمنان، دانشکده علوم انسانی، گروه تربیت بدنی

۲ - دانشگاه سمنان، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، گروه مدیریت آموزشی

### چکیده

سابقه و هدف: با توجه به این که یکی از نتایج تنیدگی شغلی زیاد و مداوم، فرسودگی شغلی است و تحقیقات نیز نشان می‌دهد ورزش می‌تواند بر کاهش فشارهای روانی موثر باشد، این مطالعه درصدد مقایسه میزان فرسودگی شغلی کارمندان ورزش کار و غیرورزش کار شهرستان سمنان به منظور بررسی نقش ورزش بر فرسودگی شغلی است. مواد و روش‌ها: تحقیق از نوع "توصیفی- علی پس از وقوع" به شمار می‌آید. جامعه آماری تحقیق را کلیه کارمندان ادارات دولتی (مرد و زن) شهرستان سمنان تشکیل می‌دهد که از بین آن‌ها تعداد ۱۲۰ ورزشکار و ۱۲۰ غیر ورزشکار به عنوان نمونه نهایی انتخاب شدند، برای تعیین میزان فرسودگی شغلی از پرسش‌نامه‌ی ۲۲ سؤالی ۷ گزینه‌ای ماسلاچ جکسون و برای آزمون فرضیه‌های تحقیق از آزمون تی استیودنت استفاده شد. یافته‌ها: مهم‌ترین یافته این تحقیق کم‌تر بودن میزان خستگی عاطفی (اصلی‌ترین مولفه فرسودگی شغلی) کارمندان ورزش کار هر دو جنس (مرد و زن) نسبت به هم‌تایان غیر ورزش کار خود است. نتیجه‌گیری: ورزش و فعالیت‌های بدنی می‌تواند ظرفیت افراد را در مقابله با برخی از فشارهای روانی در محیط کار افزایش دهد.

واژه‌های کلیدی: فرسودگی شغلی، کارمندان ورزش کار، کارمندان غیر ورزش کار

### مقدمه

ارائه نموده‌اند: فرسودگی شغلی سندرمی روان‌شناختی شامل خستگی عاطفی (Emotional Exhaustion)، مسخ شخصیت (Depersonalization) و کاهش موفقیت فردی (Decreased Personal Accomplishment) می‌باشد. خستگی عاطفی به از بین رفتن منابع هیجانی یا تخلیه توان روحی اطلاق می‌شود، مسخ شخصیت، تمایلات بدبینانه و پاسخ منفی به اشخاصی است که معمولاً دریافت کنندگان خدمت از سوی فرد محسوب می‌شوند و کاهش موفقیت فردی به کم شدن احساس شایستگی در انجام وظیفه شخصی و ارزیابی منفی از خود در رابطه با انجام کار تلقی می‌شود [۴،۳]. پژوهش‌ها نشان می‌دهند نوع شغل، شرایط نامناسب کاری، تعارض در نقش، فشار کاری بیش از حد، فقدان

در دهه‌های اخیر توجه به استرس‌های شغلی و مطالعه روی این مقوله گسترش زیادی یافته است [۱]. 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 [۲]. یکی از نتایج استرس‌های طولانی مدت در محیط کار، فرسودگی شغلی است [۳]. واژه فرسودگی شغلی نخستین بار توسط Freudenberg در اواخر دهه ۱۹۶۰، زمانی که وی علائم خستگی را در کارکنان خود مشاهده کرد، تعریف شد، او این پدیده را سندرم تحلیل‌قوای جسمانی روانی نامید. رایج‌ترین تعریف از فرسودگی شغلی را Maslach و Jackson

همکارانش (۱۳۸۰) نیز حاکی از ارتباط معنی‌دار بین افزایش آمادگی جسمانی و کاهش خستگی عاطفی اعضای هیات علمی دانشگاه‌ها است [۱۹]. مفلحی و همکار (۱۳۸۶) رابطه معنی‌داری را بین افزایش فعالیت بدنی اعضای هیات علمی و کاهش تحلیل‌رفتگی آن‌ها مشاهده کرد [۲۰]. علاوه بر این هنریخش و همکارانش (۱۳۸۶) در تحقیق خود با عنوان مقایسه فرسودگی شغلی معلمان مرد ورزش‌کار و غیرورزش‌کار اعلام کردند معلمان ورزش‌کار در هر سه مولفه فرسودگی شغلی یعنی خستگی عاطفی، مسخ شخصیت و فقدان موفقیت فردی نسبت کارمندان غیرورزش‌کار دارای شرایط مناسب‌تری هستند [۲۱].

از آنجائی که اکثر پژوهش‌های صورت گرفته در زمینه ورزش و فرسودگی شغلی روی معلمان و پرستاران که دارای شرایط شغلی ویژه‌ای هستند، انجام شده، محقق تصمیم به بررسی اثرات ورزش بر فرسودگی شغلی سایر کارمندان (غیر از معلمان و پرستاران) گرفت. به همین منظور در این تحقیق میزان فرسودگی شغلی دو گروه از کارمندان (ورزش‌کار و غیر ورزش‌کار) مورد مقایسه قرار می‌گیرد.

## مواد و روش‌ها

این مطالعه، یک نوع تحقیق توصیفی مقطعی است. جامعه آماری تحقیق را کلیه‌ی کارمندان مرد و زن ادارات دولتی شهرستان سمنان (غیر از موسسات آموزشی و درمانی که دارای شرایط کاری متفاوتی هستند) تشکیل می‌دهد، بر اساس جدول مورگان باید ۲۴۰ نفر به عنوان نمونه انتخاب می‌شدند. برای این منظور ابتدا ده اداره به صورت تصادفی انتخاب، سپس با مراجعه به آن ادارات تعداد ۱۳۰ کارمند مرد (۶۵ ورزش‌کار و ۶۵ غیرورزش‌کار) و ۱۱۰ کارمند زن (۵۵ ورزش‌کار و ۵۵ غیر ورزش‌کار) پس از همتاسازی از نظر سن، وضعیت تاهل، وضعیت استخدامی، تحصیلات، میزان درآمد و سابقه استخدامی برگزیده شدند. برای جمع‌آوری اطلاعات از دو پرسش‌نامه استفاده شد: پرسش‌نامه اول مربوط به اطلاعات جمعیت شناختی شامل سن، وضعیت تاهل، تعداد

حمایت اجتماعی، فرصت‌های کم برای ارتقاء، تغییرات سازمانی و رقابت شدید از عوامل موثر در فرسودگی به شمار می‌آیند [۵]. اثرات فرسودگی شغلی به صورت علائم جسمانی (سردرد، ناراحتی‌های گوارشی)، علائم روانی (افسردگی، خشم) و علائم رفتاری (افت کاری، غیبت) ظاهر می‌شوند [۱]. یکی از اثرات ورزش، مقابله با فشارها و استرس‌ها است، تحقیقات بی‌شماری درباره شیوه‌های کاهش فشار روانی به کمک ورزش صورت گرفته که اکثر آن‌ها نشان می‌دهند ورزش و فعالیت‌های بدنی می‌تواند موجب کاهش فشارهای روانی شود [۱۱،۱۰،۹،۸،۷،۶]. Brandon در تحقیقی تحت عنوان اثر ورزش بر سلامت بیماران اعلام کرد: ورزش کمک مهمی در به وجود آوردن احساس تندرستی و هم‌چنین افزایش تحمل فشارهای روانی زندگی دارد، وی در تحقیقات مشترک خود با Loftin تمرینات هوازی (سبک) را در کاهش آثار فشارهای روانی شدید و مزمن مفید دانست [۱۲]. در مطالعه‌ای دیگر مشخص شد حتی یک جلسه ورزش‌های هوازی و بی‌هوازی می‌تواند اثرات مثبتی بر خستگی و عصبانیت داشته باشد [۱۳]. Groning Saetter نشان داد افراد ورزش‌کار نسبت به افراد غیرورزش‌کار کم‌تر تحت تاثیر فشارهای روانی قرار می‌گیرند [۱۴]. Lutler گزارش داد تمرینات بدنی با تخلیه انرژی به افراد آرامش داده و باعث کاهش فشارهای روانی می‌شود [۱۵]. آکادمی تربیت بدنی آمریکا (۱۹۸۴) بر این نظر است که فعالیت جسمانی در تخلیه فشارهای روانی موثر است و افرادی که از نظر جسمانی آماده‌ترند بهتر از افراد کم‌تحرك قادرند خود را با فشارهای روانی سازگار کنند [۱۶]. رضوی (۱۳۸۱) در تحقیقی فشارهای روانی کارمندان زن شاغل در ادارات دولتی شهر تهران را مورد بررسی قرار داد و به این نتیجه رسید که فشارهای روانی کارمندان ورزش‌کار به طور معنی‌داری کم‌تر از کارمندان غیرورزش‌کار است [۱۷]. باقرزاده و همکاران در پژوهشی با عنوان مقایسه استرس‌های کارکنان ورزش‌کار و غیرورزش‌کار دریافتند ورزش باعث کاهش فشارهای عصبی در محیط کار می‌شود [۱۸]. یافته‌های تحقیق صانعی و

## نتایج

۵۴ درصد کارمندان مرد و ۴۵/۸۳ در صد زن که ۳۲/۱۴ درصد آنها زیر ۳۰ سال و ۴۷/۶۲ درصد بین ۳۰ تا ۴۰ سال و ۲۰/۲۳ درصد بالای ۴۰ سال و هم‌چنین ۱۷/۳۵ درصد مجرد و ۸۲/۶۵ درصد متاهل بودند. وضعیت استخدامی آنها نیز به ترتیب ۵۴/۷۰ درصد رسمی، ۴۵/۳۰ درصد غیر رسمی و مدرک تحصیلی آنها عبارت بود از: دیپلم ۱۸/۹۷ درصد، فوق دیپلم ۱۳/۷۹ درصد، لیسانس ۵۸/۶۲ درصد، بالاتر از لیسانس ۸/۶۲ درصد. از نظر سابقه خدمت نیز ۴۸/۲۱ درصد زیر ده سال، ۳۴/۸۲ درصد بین ۱۰ تا ۲۰ سال، ۱۶/۹۶ درصد بالای ۲۰ سال سابقه داشتند. بالاخره میزان درآمد ۳۷/۸۱ درصد آنها کم‌تر از ۲۵۰ هزار تومان، ۵۵/۴۶ درصد بین ۲۵۰ تا ۴۵۰ هزار تومان و ۱/۶۵ درصد بیش از ۴۵۰ هزار تومان است.

جدول شماره یک، داده‌های مربوط به میانگین، انحراف معیار و مقادیر  $t$  به دست آمده مردان ورزش‌کار و غیر ورزش‌کار را از نظر ابعاد سه‌گانه فرسودگی شغلی نشان می‌دهد، این داده‌ها گویای تفاوت معنی‌دار دو گروه در خستگی عاطفی و مسخ شخصیت است ( $p < 0.05$ ) و  $(df=128)$ ، ولی این تفاوت از نظر کاهش موفقیت فردی معنی‌دار نیست، به عبارت دیگر با اطمینان ۹۵ درصد می‌توان گفت کارمندان ورزش‌کار مرد از خستگی عاطفی و مسخ شخصیت کم‌تری نسبت به هم‌تایان غیر ورزش‌کار خود برخوردارند.

فرزند، وضعیت استخدامی، مدرک تحصیلی، سابقه کار و میزان درآمد و پرسش‌نامه دوم پرسش‌نامه Maslach Burnout Inventory (MBI) بود. این پرسش‌نامه از ۲۲ گزاره و ۳ خرده مقیاس تشکیل شده است، خرده مقیاس‌ها عبارتند از: الف- خستگی عاطفی با ۹ گزاره، ب- مسخ شخصیت با ۵ گزاره، ج- احساس کاهش موفقیت فردی با ۸ گزاره. هر گزاره با نمراتی از صفر تا شش با عناوین هرگز، چند بار در طی سال، یک بار در ماه، چند بار در ماه، یک بار در هر هفته، چند بار در هر هفته و هر روز مورد بررسی قرار می‌گیرد. در این 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 [۲۲]. Jackson و Maslach پایایی درونی پرسش‌نامه را با ضریب آلفای کرونباخ در نمونه‌ای ۱۱۰۰۰ نفری ۷۱ درصد تا ۹۰ درصد و ضریب بازآزمایی آن را ۶۰ درصد تا ۸۰ درصد گزارش کرده‌اند. پایایی درونی برای هر یک از خرده مقیاس‌ها نیز عبارتند از: خستگی عاطفی ۹۰ درصد، مسخ شخصیت ۷۹ درصد و کاهش موفقیت فردی ۷۱ درصد. هم‌چنین Maslach و Jackson اعتبار این آزمون را طی بررسی مختلف بالا ارزیابی کرده‌اند [۲۳]. اعتبار و پایایی پرسش‌نامه فوق در ایران نیز مورد مطالعات مختلف قرار گرفته که استفاده از آن با اعتبار و پایایی بالا مورد تأیید قرار گرفته است [۵].

داده‌ها وارد نرم افزار SPSS و با استفاده از آزمون تی‌استیودنت و با آلفای ۵ درصد مورد تحلیل قرار گرفت.

جدول ۱. نتایج آزمون  $t$  در رابطه با ابعاد فرسودگی شغلی مردان

سطح معناداری	$t$	درجه آزادی	انحراف استاندارد	میانگین	تعداد	گروه	آماره
*	- ۲/۳۱	۱۲۸	۱۰/۷۷۳	۱۰/۳۱	۶۵	ورزشکار	بعد فرسودگی شغلی خستگی عاطفی
		۱۲۸	۱۳/۲۱۱	۱۵/۱۶	۶۵	غیر ورزشکار	
*	- ۲/۱۸	۱۲۸	۴/۰۷۹	۳/۱۳	۶۵	ورزشکار	مسخ شخصیت
		۱۲۸	۶/۱۸۹	۵/۱۴	۶۵	غیر ورزشکار	
NS	۱/۸۷	۱۲۸	۹/۱۱۵	۳۶/۵۴	۶۵	ورزشکار	کاهش موفقیت فردی
		۱۲۸	۸/۹۵۰	۳۳/۶	۶۵	غیر ورزشکار	

کارمندان ورزشکار زن از خستگی عاطفی کم‌تری نسبت به هم‌تایان غیرورزشکار خود برخوردارند.

همان‌طور که در جدول شماره ۳ دیده می‌شود تفاوت معنی‌داری بین مولفه‌های سه‌گانه فرسودگی شغلی (خستگی عاطفی، مسخ شخصیت و کاهش موفقیت فردی) در سطح خطای ۵ درصد و درجه آزادی ۱۱۸ بین ورزشکاران رشته‌های گروهی و انفرادی دیده نمی‌شود.

جدول شماره دو، بیان‌گر میانگین، انحراف معیار و مقادیر  $t$  به دست آمده زنان ورزشکار و غیر ورزشکار از نظر ابعاد سه‌گانه فرسودگی شغلی است، داده‌های این جدول به وضوح نشان‌دهنده تفاوت معنی‌دار دو گروه از نظر خستگی عاطفی است ( $p < 0/05$ ،  $df=108$ )، ولی این تفاوت از نظر دو ویژگی دیگر یعنی مسخ شخصیت و کاهش موفقیت فردی معنی‌دار نیست، به عبارت دیگر با اطمینان ۹۵ درصد می‌توان گفت:

جدول ۲. نتایج آزمون  $t$  در رابطه با ابعاد فرسودگی شغلی زنان

سطح معناداری	$t$	درجه آزادی	انحراف استاندارد	میانگین	تعداد	گروه	آماره / بعد فرسودگی شغلی
*	- ۲/۴۱	۱۰۸	۱۰/۵۵۸	۱۲/۶۲	۵۵	ورزشکار	خستگی عاطفی
		۱۰۸	۱۶/۸۳۲	۱۸/۸۲	۵۵	غیر ورزشکار	
NS	- ۱/۶۳	۱۰۸	۴/۲۹۹	۲/۵۳	۵۵	ورزشکار	مسخ شخصیت
		۱۰۸	۷/۵۶۹	۴/۴۳	۵۵	غیر ورزشکار	
NS	۱/۰۲	۱۰۸	۷/۳۹۲	۳۷/۲۷	۵۵	ورزشکار	کاهش موفقیت فردی
		۱۰۸	۹/۲۷۴	۳۵/۶۴	۵۵	غیر ورزشکار	

جدول ۳. نتایج آزمون  $t$  در رابطه با ابعاد فرسودگی شغلی ورزشکاران گروهی و انفرادی

سطح معناداری	$t$	درجه آزادی	انحراف استاندارد	میانگین	تعداد	گروه	آماره / بعد فرسودگی شغلی
NS	۱/۸۹	۱۱۸	۱۱/۳۴۹	۱۲/۹۳	۶۸	گروهی	خستگی عاطفی
		۱۱۸	۹/۸۱۶	۹/۲	۵۲	انفرادی	
NS	۱/۶۰۴	۱۱۸	۴/۵۸۲	۳/۵۷	۶۸	گروهی	مسخ شخصیت
		۱۱۸	۳/۶۲۳	۲/۳۳	۵۲	انفرادی	
NS	۱/۶۵	۱۱۸	۳۷/۴۳	۳۶/۰۷	۶۸	گروهی	کاهش موفقیت فردی
		۱۱۸	۸/۰۲	۳۷/۹۰	۵۲	انفرادی	

جدول ۴. همبستگی بین ابعاد سه‌گانه فرسودگی شغلی و سابقه ورزشی ورزشکاران

سطح معناداری	درجه آزادی	ضریب همبستگی	بعد فرسودگی شغلی
NS	۱۱۸	۰/۱۲۱	خستگی عاطفی
NS	۱۱۸	۰/۰۷۶	مسخ شخصیت
NS	۱۱۸	۰/۰۹۶	کاهش موفقیت فردی

بر اساس جدول شماره ۴، هم‌بستگی معنی‌داری بین مولفه‌های سه‌گانه فرسودگی شغلی (خستگی عاطفی، مسخ شخصیت و کاهش موفقیت فردی) و سابقه ورزشی در سطح خطای ۵ درصد و درجه آزادی ۱۱۸ دیده نمی‌شود.

**بحث و نتیجه‌گیری**

در این تحقیق که میزان فرسودگی شغلی شامل خستگی عاطفی، مسخ شخصیت و کاهش موفقیت فردی کارمندان ورزش‌کار و غیرورزش‌کار مورد مقایسه قرار گرفت، نتایج نشان داد میزان خستگی عاطفی و مسخ شخصیت (دو بعد از ابعاد سه‌گانه فرسودگی) ورزش‌کاران مرد کم‌تر از غیر ورزش‌کاران مرد است. در قسمت زنان فقط میزان خستگی عاطفی ورزش‌کاران کم‌تر از غیر ورزش‌کاران بود. هم‌چنین نتایج نشان داد تفاوت معنی‌داری بین ورزش‌کاران رشته‌های گروهی و انفرادی در ابعاد سه‌گانه فرسودگی شغلی وجود ندارد. از یافته دیگر این پژوهش عدم هم‌بستگی معنی‌دار بین سابقه ورزشی ورزش‌کاران و فرسودگی شغلی بود.

کم‌تر بودن میزان خستگی عاطفی (اصلی‌ترین مولفه فرسودگی شغلی) کارمندان ورزش‌کار هر دو جنس (مرد و زن) نسبت به هم‌تایان غیرورزش‌کار خود، از مهم‌ترین یافته این تحقیق محسوب می‌شود، یافته فوق با بخشی از یافته‌های هنریخش و همکارانش (تحقیقی که معلمان مرد ورزش‌کار و غیر ورزش‌کار را مورد مقایسه قرار داده است) و هم‌چنین با نتایج پژوهش مفلحی و همکار (۱۳۸۶) هم‌سو است، با توجه به این که متخصصان، خستگی عاطفی را کاملاً همانند متغیر فشار روانی می‌دانند [۴] لذا می‌توان گفت این یافته، نتایج مطالعاتی که ورزش را بر کاهش فشارهای روانی مفید می‌دانند، مانند مطالعات باقرزاده و همکاران (۱۳۸۳) که ورزش را عاملی برای کاهش فشارهای عصبی در محیط کار می‌دانند [۱۸]، یا نتایج پژوهش رضوی (۱۳۸۱) که فشار روانی را در بین بانوان شاغل ورزش‌کار به طور معنی‌داری کم‌تر از بانوان شاغل غیرورزش‌کار دانسته بود [۱۷] و یا گزارش تحقیقاتی Lutler که اعلام کرده بود تمرینات بدنی با تخلیه انرژی به افراد آرامش داده و باعث کاهش فشارهای روانی می‌شود [۱۵]، و سایر یافته‌هایی که فعالیت‌های ورزشی را بر کاهش استرس سودمند می‌دانند [۶، ۷، ۸، ۹، ۱۰، ۱۱، ۱۳، ۱۹] را مورد تایید قرار می‌دهد.

در رابطه با عدم تفاوت فرسودگی شغلی ورزش‌کاران تیمی و انفرادی در این تحقیق می‌توان گفت، پژوهش‌هایی که خصوصیات روانی ورزش‌کاران گروهی و انفرادی را مورد مقایسه قرار داده‌اند، دارای نتایجی متفاوت هستند، برخی از این نتایج ورزش‌کاران رشته‌های ورزشی گروهی را به علت ماهیت این ورزش‌ها، از نظر سلامت روانی، رضایت زندگی، رضایت شغلی و کیفیت زندگی مطلوب‌تر از ورزش‌کاران رشته‌های ورزشی انفرادی دانسته‌اند [۲۴]، در مقابل برخی پژوهش‌گران اثرات ورزش‌های گروهی و انفرادی را یکسان دانسته‌اند، آن‌ها معتقدند چون افراد بر اساس علایق و سلیقه‌های شخصی به رشته‌های ورزشی مختلف روی می‌آورند، اگر به طور منظم و مستمر در رشته‌های مورد دلخواه به فعالیت بپردازند، بدون توجه به نوع آن رشته ورزشی از فواید آن بهره‌مند می‌شوند [۲۵].

تمرینات بدنی از دو راه بر روح و روان انسان اثر گذار 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 کاهش درد هستند که سبب به وجود آمدن احساسات خوشایند می‌شوند، تمرینات بدنی موجب افزایش سطوح ترشح آندروفین می‌شود [۲۶]. برخی محققان دیگر به این نتیجه رسیدند که تمرینات مناسب بدنی در افزایش سطوح سروتونین (هورمون موثر در اصلاح خلق و خو) تاثیر بسزایی دارند [۲۷]، بنابراین به نظر می‌رسد ورزش کمک می‌کند آندرفین و سروتونین بیش‌تری به بدن برسد و برای مدت طولانی‌تری در طول تمرین حفظ شود [۲۶].

به عنوان نتیجه‌گیری نهایی می‌توان گفت اگر چه با ورزش نمی‌توان تمامی ابعاد فرسودگی شغلی را در بین کارمندان کاهش داد، ولی با توجه به اثراتی که ورزش بر خستگی عاطفی که مهم‌ترین بخش فرسودگی شغلی محسوب شده، دارد و از طرفی دیگر با توجه به تاکید‌ی که بر پیش‌گیری به منظور کاهش هزینه‌های بهداشتی و درمانی می‌شود، این نتیجه می‌تواند کاربرد ورزش را در کنار سایر روش‌های درمانی

- [11] Shephard RJ. Exercise and relaxation in health promotion. *Sports Med* 1997; 23: 211-217.
- [12] Brandon JE. and Loftin JM. Relationship of fitness to depression, state and trait anxiety, internal health locus of control, and self-control. *Percept Mot Skills* 1991; 73: 563-568.
- [13] Pierce EF. and Pate DW. Mood alterations in older adults following acute exercise. *Percept Mot Skills* 1994; 79: 191-194.
- [14] Groning saetter H. Physical exercise, job stress and health, (dissertation), Norwegian university of sport and physical education 1992.
- [15] Lutler , J M , Jaffee L. The body wide women. Human Kinetics Pub Inc ,1990.
- [16] American Academy of physical education exercise and health Human Kinetics Pub, 1984.
- [17] Razavi MH. The effect of physical and psychological pressures on employed women. *J Olympic* 2003; 22: 85-94. (Persian).
- [18] Bagher zadeh FA, sheikh M, Iravani MJ, ziyar F, esmaeili H, gholam alizadeh R. and vahedizade M. comparison between the stresses of athletic and non-athletic employees of Tehran university central office. *J Harkat* 2005; 22: 105-118. (Persian).
- [19] Saanei S, physical fitness and its correlation with burnout and mental health of faculty members of military academies. 6th National convention on physical education and sport sciences: 2005 (Persian) [Abstract].
- [20] Moflehi D. and Gharemantabrizi K. The relationship of between burn out and physical activity. *J Reseach Sport Sci* 2008; 15: 115-129. (Persian).
- [21] Honarbakhsh M, Nejat H. and Tozandehjani HA. Comparison of Burnout in Athletic and Non-Athletic Teachers, 1st international Islamic world science & sport conference: 2007. (Persian) [Abstract].
- [22] Filian E. Evaluation of burnout and its correlation with coping mechanisms in nurses of educational hospitals of Tehran (dissertation). Tehran University of Medical Sciences 1993. (Persian).
- [23] Maslach C, Jackson SE. Maslach Burnout Inventory Manual. 2nd ed. Palo Alto, Consulting Psychologists Press, Inc: 1993.
- [24] Goodarzi M. and Hemayattalab R. The comparison of happiness between social and individual athletes. *J Res Sport Sci* 2007; 15: 57-66. (Persian).
- [25] Johnson PA. A comparison of personality traits of superior skilled women athletes in Basketball, Bowling, field Hockey and Golf. *Res Q* 1972; 43: 409-415.
- [26] Clapp LL, Richardson MT, Smith JF, Wang M, Clapp AJ, and Pieroni RE. Acute effects of thirty minutes of light-intensity, intermittent exercise on patients with chronic fatigue syndrome. *Phys Ther* 1999; 79: 749-756.
- [27] DiLorenzo TM, Bargman EP, Stucky-Ropp R, Brassington GS, Frensch PA, and LaFontaine T. Long-term effects of aerobic exercise on psychological outcomes. *Prev Med* 1999; 28: 75-85.

روان‌درمانی، دارو درمانی و... و یا روشی جایگزین برای آن‌ها نشان دهد.

## تشکر و قدردانی

این تحقیق با حمایت مالی معاونت محترم پژوهشی

دانشگاه سمنان اجرا شده، لازم می‌دانیم از کلیه عزیزانی که ما را یاری کردند، صمیمانه سپاس‌گزاری نماییم.

## منابع

- [1] Russell Dw, Altmaier E. and Van Velzen D. Job-related stress, social support, and burnout among classroom teachers. *J Appl Psychol* 1987; 72: 269-274.
- [2] Weightman J. Introducing organizational Behaviour, Addison-wesley longman Horlow Pub, 1999.
- [3] Talaei A, Mokhber N, Mohammad Nejad M. and Samari AA. Burnout and its related factors in staffs of university hospitals in Mashhad in 2006. *J Semnan Uni Med Sci* 2008; 27: 237-245. (Persian).
- [4] Abdi masooleh F, Kaviani H, Khaghanizade M. and Momeni Araghi A. The relationship between burnout and mental health among nurses. *J Tehran Uni Med Sci* 2007; 65: 65-75. (Persian).
- [5] Sotudeh asl N, and Bakhtiari AH. Occupational exhaustion and Its related factors in nurses and midwives of Semnan university of medical sciences. *J Kurdistan Uni Med Sci* 2006; 39: 77-83. (Persian).
- [6] Ebrahim K, Rahmani Nia F, and Masoudi M. Acomparative study on the Relationship Between Aerobic Capacity, Fat percentile and Depression among Female student Athletes and None Athletes in the university of Giulan. *J Olympic* 1999; 13: 3-14. (Persian).
- [7] Keline D. Sport Activity as a means of reducing school stress, *J Int Sport Psych* 1994; 25: 366-380.
- [8] Ossip-Klein DJ, Doyne EJ, Bowman ED, Osborn KM, McDougall-Wilson IB. and Neimeyer RA. Effects of running or weight lifting on self-concept in clinically depressed women. *J Consult Clin Psychol* 1989; 57: 158-161.
- [9] Pronk NP, Crouse SF. and Rohack JJ. Maximal exercise and acute mood response in women. *Physiol Behav* 1995; 57: 1-4.
- [10] Rostad F G, Iong BC. Exercise as a coping strateg for stress, *J Int Sport Psych*, 1996; 27:197-222.

## The role of sport on job burnout of employees

Mohammad Ali Soltaniyan (M.Sc)<sup>\*</sup>, Ali Akbar Aminbeidokhti (Ph.D)

*Dept. of Physical Education, School of Human Sciences, Semnan University, Semnan, Iran*

*Dept. of Education Management, School of Psychology and Educational Science, Semnan University, Semnan, Iran*

(Received: 7 Oct 2008

Accepted: 18 Jul 2009)

**Introduction:** The results of research show that work stress causes job burnout. Sport is one of the important means for reducing psychological pressures. This study is aimed at analyzing and comparing the rate of job burnout between athletic and non-athletic employees in Semnan.

**Materials and Methods:** The population consisted of all female and male employees of Semnan. 120 athletic and 120 non-athletic employees were selected as samples. Data collected by Jackson and Maslach questionnaires. T test was used for statistical analysis.

**Results:** The most important finding of this research is that emotional exhaustion of athletic employees is much less than non-athletic employees in both sexes.

**Conclusion:** Sport and physical activities can increase human being capacity to cope with psychological pressures in the workplace

**Key words:** Job Burnout, Athletic, Non-athletic, Employees

---

\* Corresponding author: Fax: +98 231 3354115; Tel: 09123315044  
msoltanian1345@yahoo.com