



The Effectiveness of Exercise on Job Burnout and Life Expectancy in Staff Pars Special Energy Zone Economy

Abdossaleh Zar¹, Salman Alavi^{2*}, Abolfazl Shayan Nooshabadi³, Hamid Reza Sadeghipour¹

1- Department of Sport Sciences, School of Literature and Humanities, Persian Gulf University, Boushehr, Iran.

2- Department of Sport Management, Faculty of Physical Education, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran.

3- Department of Sport Sciences, School of Literature and Humanities, Jahrom University, Jahrom, Iran.

Abstract

Background and aim: Human resources in the organization are exposed to a lot of stress. This stress can effect on various aspects of life. The aim of this study was review the effectiveness of exercise on job burnout and life expectancy in staff Pars Special Energy Zone Economy.

Methods: Population of this descriptive and analytical study included all employees of Pars Special Economic Energy Zone economy. 113 people (79 active and 34 inactive) were selected randomly. The instrument used was two questionnaires of life expectancy Schneider and Burnout Inventory Maslach (MBI). For analyze the data used SPSS/19 and Kolmogorov-Smirnov and independent t tests.

Results: The results showed that there was a significant difference between the life expectancy of active and inactive employees ($P=0.001$) So that active employees have a greater life expectancy than their inactive counterparts. Also there were no significant differences in all three factors of burnout (emotional exhaustion, depersonalization, personal accomplishment) between active and inactive groups.

Conclusion: In summary, exercise and physical activity can help employees to improve life expectancy. Therefore, due to the effect of exercise on life expectancy, we can institutionalize and increase exercise and improve sports facilities, enhance staff will provide hope and health.

Please cite as: Zar, Abdosaleh, Salman Alavi, and Abolfazl Shayan Nooshabadi. "The Effectiveness of Exercise on Job Burnout and Life Expectancy in Staff Pars Special Energy Zone Economy". SOREN journal. 2021; 1 (1): 30-35 [In Persian]

Article history:

Received
2020/12/21
Accepted
2021/01/08

Keywords:

- Burnout
- Life Expectancy
- Exercise
- Employees

Corresponding Author

Name: Salman Alavi

Email Address: salman.alavi69@gmail.com

ORCID ID: 0000-0003-4305-8221

بررسی اثربخشی ورزش بر فرسودگی شغلی و امید به زندگی کارکنان سازمان منطقه ویژه انرژی اقتصادی پارس

عبدالصالح زر^۱، سلمان علوی^{۲*}، ابوالفضل شایان نوش آبادی^۳، حمیدرضا صادقی پور^۱

۱- گروه علوم ورزشی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه خلیج فارس، بوشهر، ایران.

۲- گروه مدیریت ورزشی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران.

۳- گروه علوم ورزشی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه جهرم، جهرم، ایران.

چکیده

تاریخچه مقاله

دریافت: ۱۳۹۹/۱۰/۰۶

پذیرش: ۱۳۹۹/۱۰/۲۴

واژگان کلیدی

فرسودگی شغلی،

امید به زندگی،

ورزش و فعالیت بدنی،

کارمندان

مقدمه: نیروی انسانی در سازمان در معرض بسیاری از فشارهای عصبی قرار دارد. این فشارهای عصبی بر جنبه‌های مختلف زندگی اثرگذار است. هدف از تحقیق حاضر بررسی فرسودگی شغلی و امید به زندگی کارکنان فعال و غیرفعال سازمان منطقه ویژه انرژی اقتصادی پارس می‌باشد. جامعه آماری تحقیق علمی-مقایسه‌ای حاضر را کلیه کارمندان سازمان منطقه ویژه انرژی اقتصادی پارس تشکیل داده‌اند.

روش کار: تعداد ۱۱۳ نفر (۷۹ فعال و ۳۴ غیرفعال) به طور تصادفی به عنوان نمونه انتخاب شدند. ابزار مورد استفاده دو پرسشنامه امید به زندگی اشنایدر و پرسشنامه فرسودگی شغلی مسلش (MBI) می‌باشد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها بوسیله SPSS/19 و از آزمونهای آماری کالموگروف-اسمیرنوف و تی مستقل استفاده شد.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که تفاوت معنی‌داری بین نمره امید به زندگی کارمندان فعال و غیرفعال وجود دارد ($p=0/001$)، بطوری که کارمندان فعال دارای امید به زندگی بیشتری نسبت به هم‌تایان غیرفعال خود هستند. همچنین تفاوت معناداری در هر سه فاکتور فرسودگی شغلی (خستگی عاطفی، مسخ شخصیت، موفقیت فردی) بین دو گروه فعال و غیرفعال وجود ندارد ($p > 0/05$).

نتیجه‌گیری: بطور خلاصه می‌توان گفت ورزش و فعالیت بدنی می‌تواند به بهبود امید به زندگی کارمندان کمک کند. بنابراین با توجه به اثربخشی ورزش بر امید به زندگی، می‌توان با نهادینه کردن ورزش و افزایش و بهبود امکانات ورزشی، موجبات افزایش امیدواری و سلامت کارمندان را فراهم کرد.

مقدمه

اصلی‌ترین سرمایه در اختیار هر مدیر، نیروی انسانی شاغل در سازمان است و مدیریت منابع انسانی اصلی‌ترین و مهم‌ترین وظیفه مدیران است (۱). مدیران علاوه بر تاکید به افزایش بهره‌وری کارمندان، باید به سلامت جسمی و روانی آنان نیز توجه کنند (۲). در سازمانهای مدرن امروزی، افراد با درجاتی از فشار عصبی یا استرس روبرو هستند. این فشارهای روانی و استرس شغلی موجب کاهش سلامت جسمی، روانی و رفتاری افراد می‌شود که در نهایت به پدیده‌ای تحت عنوان فرسودگی شغلی ختم می‌شود (۳، ۴). برای اولین بار روانپزشکی به نام فرویدنبرگر واژه فرسودگی شغلی را ابداع کرد (۵). فرسودگی شغلی نشانگانی روانشناختی

است که از سه بخش خستگی عاطفی، مسخ شخصیت و عدم توانایی فردی تشکیل شده است (۶). غیبت از کار، ترک خدمت، تاخیرهای متوالی، کاهش کارایی و کاهش رضایت شغلی از پیامدهای نامطلوب فرسودگی شغلی است. همچنین فرسودگی با علائم روانی چون افسردگی، اختلال خواب و بیماری‌های جسمی مثل قلب و عروق و واکنش‌های فیزیولوژیک مثل افزایش قندخون و التهاب همراه است (۷) که بیشتر در حرفه‌های خدمات انسانی رخ می‌دهد (۸). یکی دیگر از مهم‌ترین شاخص‌های ارزیابی سلامت و تندرستی، امید به زندگی است (۹) که به عوامل مختلف اقتصادی، اجتماعی، زیست محیطی و غیره بستگی دارد (۱۰). مجموعه توانایی‌های فرد برای ایجاد گذرگاه‌هایی به سمت هدفهای

سابقه کار، ساعات کار و نوع کار)، پرسشنامه فرسودگی شغلی مسلش (Maslach) و پرسشنامه امید به زندگی اشنايدر استفاده شد. پرسشنامه فرسودگی شغلی مسلش: رایج‌ترین ابزار اندازه‌گیری فرسودگی شغلی می‌باشد که در سال ۱۹۸۱ توسط مسلش و جکسون ساخته شده است. این پرسشنامه شامل ۲۲ گویه می‌باشد که در آن ۳ بعد خستگی عاطفی (Emotional exhaustion)، مسخ شخصیت (Depersonalization) و کفایت فردی (Personal accomplishment) مورد ارزیابی قرار می‌گیرد (۸). بعد خستگی عاطفی از ۹ سوال (۱-۲-۳-۲۰-۱۴-۱۳-۸-۶)، بعد مسخ شخصیت از ۵ سوال (۵-۱۰-۱۱-۱۵-۲۲) تشکیل شده است و در نهایت ۸ سوال (۴-۷-۹-۱۲-۱۷-۱۸-۱۹-۲۱) مربوط به احساس کفایت شخصی می‌باشد (۲۰). رتبه‌بندی شدت این احساسات از ۱-۷ (هرگز، خیلی کم، کم، متوسط، متوسط به بالا، زیاد، خیلی زیاد) می‌باشد (۲۱). به طور کلی وقتی نمره خستگی عاطفی و مسخ شخصیت بالا بشود و نمره موفقیت فردی پایین باشد، فرسودگی شغلی بالاست (۲۲). در بعد خستگی عاطفی نمرات ۱۶ و کمتر بیانگر خستگی عاطفی پایین، ۱۷ تا ۲۶ خستگی عاطفی متوسط و ۲۷ و بالاتر خستگی عاطفی بالاست. در بعد مسخ شخصیت نمرات ۶ و کمتر بیانگر سطح پایین، بین ۷ تا ۱۲ سطح متوسط و بالای ۱۲ سطح بالای مسخ شخصیت است و در قسمت کفایت فردی نمرات پایین‌تر از ۳۱ بیانگر سطح پایین، ۳۲ تا ۳۸ سطح متوسط و بالای ۳۹ سطح بالای کفایت شخصی را نشان می‌دهد (۲۳). مسلش و جکسون (۱۹۸۱) پایایی این پرسشنامه را با استفاده از آلفای کرونباخ برای خستگی عاطفی ۰/۹۰، مسخ شخصیت ۰/۷۹، عدم کفایت فردی ۰/۷۱ گزارش کرده‌اند (۲۴). نظامی و گیوریان (۱۳۹۵) و خاکدل جلوه‌دار و همکاران (۱۳۹۵) در مطالعات خود ضریب آلفای کرونباخ آن را ۰/۸۸ و ۰/۸۹ بدست آوردند (۲۵، ۲۶).

پرسشنامه امید به زندگی: این ابزار خودگزارشی توسط اشنايدر و همکارانش (۱۹۹۱)، به منظور سنجش میزان امیدواری به زندگی ساخته شده است (۲۷). از ۱۲ عبارت تشکیل شده که چهار عبارت برای سنجش تفکر عاملی، چهار عبارت برای سنجش تفکر راهبردی و چهار عبارت انحرافی می‌باشد (۲۸). شیوه نمره‌گذاری آن براساس طیف لیکرت ۵ گزینه‌ای می‌باشد. برای بدست آوردن امتیاز کلی پرسشنامه، مجموع امتیازات تک تک سوالات با هم محاسبه می‌شود. امتیازات بالاتر، نشان دهنده امید به زندگی بیشتر در فرد پاسخ‌دهنده خواهد بود و برعکس. اعتبار آن ۰/۸۰ و روایی آن ۰/۵۰ تا ۰/۶۰ گزارش شده است (۱۱). روش تجزیه و تحلیل آماری: تجزیه و تحلیل داده‌ها از طریق آمار توصیفی و آمار استنباطی (آزمونهای آماری کالموگروف-اسمیرنوف و تی مستقل) و با کمک نرم افزار SPSS/19 انجام شد.

نتایج

بررسی داده‌ها با آزمون کالموگروف-اسمیرنوف نشان داد که داده‌های تحقیق حاضر از توزیع طبیعی برخوردار هستند. میانگین سن، قد و وزن کارمندان فعال و غیرفعال در جدول ۱ نشان داده شده است.

مطلوب و داشتن انگیزه لازم برای استفاده از این مسیرها را امید می‌نامند (۱۱). می‌توان جهت‌یابی آینده، انتظارات مثبت، هدف‌مندی، واقع‌گرایی، تنظیم اهداف و ارتباطات درونی را از ویژگی‌های مهم امید به زندگی دانست (۱۲). افراد به منظور مقابله و رها شدن از استرس و فشارهای روانی و دستیابی به سلامت روانی دست به اعمال مختلفی می‌زنند که یکی از مهم‌ترین این اعمال، ورزش و فعالیت بدنی می‌باشد (۱۳). تحقیقات نشان می‌دهد که ورزش موجب بهبود مشکلات جسمی و روانی مانند افسردگی، اضطراب، وسواس، روان پریشی می‌شود (۱۴-۱۶). همچنین به کاهش شاخص توده بدن، ضربان قلب و فشار خون کمک می‌کند و از طرفی به اجتماعی شدن فرد، افزایش شادکامی، بهبود فرسودگی شغلی و افزایش امید به زندگی کمک می‌کند (۶، ۱۷). در رابطه با اثربخشی ورزش بر فرسودگی شغلی، سلطانیان و امین‌بیدختی اظهار دارند که ورزش موجب بهبود دو مولفه فرسودگی شغلی (خستگی عاطفی و مسخ شخصیت) می‌شود (۱۸). در مطالعه‌ای دیگر صفایی و همکاران، تاثیر معنادار ورزش بر هر سه بعد فرسودگی شغلی را گزارش کردند (۱۹). همچنین در تحقیقی که کریمیان و همکاران در رابطه با فرسودگی شغلی انجام دادند، به این نتیجه رسیدند که تمرینات ورزشی موجب کاهش میانگین مسخ شخصیت و خستگی عاطفی و افزایش میانگین مربوط به موفقیت فردی می‌شود (۶). در رابطه با تاثیر ورزش بر بهبود امید به زندگی، مطالعه ثنایی و همکاران بر روی سالمندان استان مازندران نشان داد که فعالیت بدنی بر امید به زندگی اثر مثبت و معنی‌داری می‌گذارد (۱۷). با توجه به مطالب مطرح شده سوال اصلی تحقیق این است که آیا فعالیت ورزشی به کاهش فرسودگی شغلی و افزایش امید به زندگی کارمندان سازمان منطقه ویژه انرژی اقتصادی پارس کمک می‌کند یا خیر؟

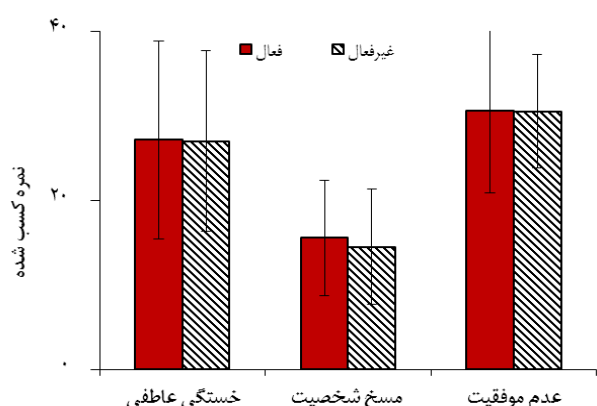
مواد و روش‌ها

روش پژوهش از نوع توصیفی و تحلیلی است. جامعه آماری این مطالعه را کلیه کارمندان سازمان منطقه ویژه انرژی اقتصادی پارس (واقع در عسلویه) تشکیل می‌دهند. از بین این افراد تعداد ۱۱۳ نفر (۷۹ فعال و ۳۴ غیرفعال) به روش نمونه‌گیری تصادفی ساده به عنوان نمونه انتخاب شدند.

پس از انتخاب آزمودنی‌های تحقیق و تشریح هدف و نحوه اجرای تحقیق آزمودنی‌ها وارد مطالعه شدند. ابتدا همه آنها رضایت‌نامه آگاهانه را تکمیل کردند و همچنین به آنها این اطمینان داده شد که کلیه اطلاعات محرمانه باقی می‌ماند و صرفاً در جهت تکمیل این مطالعه علمی از آنها استفاده خواهد شد. از بین آزمودنی‌ها افرادی که حداقل سه جلسه در هفته فعالیت ورزشی داشته‌اند به عنوان گروه فعال و افرادی که هیچ گونه فعالیت ورزشی نداشتند به عنوان گروه غیرفعال انتخاب شدند. در نهایت آزمودنی‌ها پرسشنامه‌های فرسودگی شغلی و امید به زندگی را تکمیل کردند. لازم به ذکر است که کلیه پرسشنامه‌ها به صورت انفرادی و با نظارت کامل تکمیل شدند.

در این مطالعه برای جمع‌آوری اطلاعات موردنیاز از سه پرسشنامه اطلاعات فردی و دموگرافیک (سن، قد، وزن، وضعیت تاهل، تحصیلات،

جامعه حذف شود امید به زندگی به میزان ۰/۶۸ سال در جهان افزایش می‌یابد (۲۹).



نمودار ۱. مقایسه نمرات فرسودگی شغلی (خستگی عاطفی، مسخ شخصیت، عدم موفقیت) کارمندان فعال و غیرفعال

همچنین در مطالعه‌ای دیگر گزارش شده است که گروهی از آزمودنی‌ها که حداقل روزی ۱۵ دقیقه فعالیت بدنی داشتند نسبت به گروهی که غیرفعال بودند ۳ سال امید به زندگی بیشتری داشتند به عبارتی در این مطالعه نشان داده شد که فعالیت بدنی باعث افزایش امید به زندگی می‌شود (۳۰). محققین در مطالعه‌ای در برزیل به این نتیجه رسیدند که حذف حالت عدم فعالیت بدنی و شروع به فعالیت در افراد باعث بهبود امید به زندگی به میزان ۰/۳۱ سال می‌شود (۳۱). علاوه بر این نتایج تحقیق دیگری حاکی از این امر است که افرادی که حتی به میزان کم، فعالیت بدنی دارند، دارای امید به زندگی بالاتری نسبت به افراد عادی هستند (۲۹). به منظور تبیین این نتیجه به دست آمده می‌توان به کارکردهای فعالیت ورزشی بر ابعاد جسمانی، روانی و اجتماعی فرد اشاره کرد؛ ورزش موجب ارتقاء کیفیت زندگی، سلامت جسمی و روانی می‌شود و به وسیله آن، فرد به خوبی استعدادهای خود را بروز می‌دهد. همچنین به وسیله فعالیت ورزشی شاخص‌های اعتماد به نفس، عزت نفس، جامعه‌پذیری و سازگاری اجتماعی بهبود می‌یابد (۳۲-۳۰).

در دومین یافته تحقیق مشاهده می‌شود که بین کارمندان فعال و غیرفعال تفاوت معناداری در هر سه بعد فرسودگی شغلی (خستگی عاطفی، مسخ شخصیت، میزان موفقیت فردی) وجود ندارد. این یافته تحقیق با اکثر مطالعات همخوانی ندارد. در این رابطه، تحقیق کریمیان و همکاران (۱۳۹۱)، تحت عنوان تاثیر تمرینات جسمانی بر میزان فرسودگی شغلی پرستاران در بیمارستان الزهراء اصفهان، نشان می‌دهد که پس از هشت هفته تمرینات جسمانی میانگین مربوط به خستگی عاطفی و مسخ شخصیت کاهش و میانگین مربوط به موفقیت فردی افزایش می‌یابد (۶). سلطانیان و امین بیدختی (۱۳۸۸) نیز در مطالعه خود به بررسی نقش ورزش بر فرسودگی شغلی کارمندان پرداختند. نتایج آنها در دو بعد خستگی عاطفی و مسخ شخصیت با نتایج مطالعه حاضر همخوانی ندارد. به بیانی دیگر آنها تفاوت معناداری در این دو بعد، بین افراد فعال و غیرفعال مشاهده کردند در صورتی که در مطالعه حاضر تفاوت معناداری مشاهده نشد. اما در بعد موفقیت فردی نتایج هر دو مطالعه با یکدیگر مطابقت می‌کند. این بدان معناست که در هر دو مطالعه تفاوت معناداری در بعد موفقیت فردی بین دو گروه مشاهده نشده است

جدول ۱. ویژگی‌های جمعیت‌شناختی کارمندان فعال و غیرفعال (میانگین $\pm$ انحراف معیار)

متغیر	فعال	غیرفعال
سن (سال)	۳۸/۰۷ $\pm$ ۸/۸۶	۴۰/۰۰ $\pm$ ۸/۵۷
وزن (کیلوگرم)	۸۲/۱۰ $\pm$ ۲۲/۹۸	۷۳/۷۷ $\pm$ ۱۲/۱۰
قد (سانتی‌متر)	۱۷۵/۰۸ $\pm$ ۷/۱۰	۱۷۳/۴۷ $\pm$ ۶/۹۸

نتایج آزمون t مستقل در مورد نمره کلی امید به زندگی کارمندان فعال و غیرفعال نشان می‌دهد که تفاوت معنی‌داری بین نمره امید به زندگی کارمندان فعال و غیرفعال وجود دارد ($p = ۰/۰۰۱$). بطوری که کارمندان فعال بطور معنی‌داری دارای امید به زندگی بهتری نسبت به کارمندان غیرفعال می‌باشند (جدول ۲).

جدول ۲. نتایج آزمون t مستقل در مورد سطح امید به زندگی کارمندان فعال و غیرفعال

متغیر	گروه	میانگین و انحراف معیار	Df	T	P
امید به زندگی	فعال	۴۱/۲۵ $\pm$ ۴/۳۰	۱۱۰	۳/۹۳	*۰/۰۰۱
	غیرفعال	۳۷/۷۳ $\pm$ ۴/۴۷			

*: نشان تفاوت معنی‌داری بین میانگین دو گروه

در مورد نمره‌های ابعاد مختلف فرسودگی شغلی نتایج نشان داد که تفاوت معنی‌داری در نمره‌های خستگی عاطفی (فعال: ۲۷/۲۱ $\pm$ ۱۱/۷۱؛ غیرفعال: ۲۷/۰۸ $\pm$ ۱۰/۶۸؛ $p = ۰/۹۵$)، مسخ شخصیت (فعال: ۱۵/۵۸ $\pm$ ۶/۸۳؛ غیرفعال: ۱۴/۵۰ $\pm$ ۶/۸۱؛ $p = ۰/۴۴$)، عدم موفقیت (فعال: ۳۰/۶۱ $\pm$ ۹/۶۷؛ غیرفعال: ۳۰/۸۵ $\pm$ ۶/۶۶؛ $p = ۰/۸۸$) بین کارمندان فعال و غیرفعال وجود ندارد (جدول ۳ و نمودار ۱).

جدول ۳. نتایج آزمون t مستقل در مورد فرسودگی شغلی (خستگی عاطفی، مسخ شخصیت، عدم موفقیت) کارمندان فعال و غیرفعال

متغیر	گروه	میانگین و انحراف معیار	Df	T	P
خستگی عاطفی	فعال	۲۷/۲۱ $\pm$ ۱۱/۷۱	۱۱۰	۰/۰۵	۰/۹۵
	غیرفعال	۲۷/۰۸ $\pm$ ۱۰/۶۸			
مسخ شخصیت	فعال	۱۵/۵۸ $\pm$ ۶/۸۳	۱۱۰	۰/۷۷	۰/۴۴
	غیرفعال	۱۴/۵۰ $\pm$ ۶/۸۱			
عدم موفقیت	فعال	۳۰/۶۱ $\pm$ ۹/۶۷	۱۱۰	-۰/۱۳	۰/۸۸
	غیرفعال	۳۰/۸۵ $\pm$ ۶/۶۶			

بحث

اولین نتیجه حاصل از پژوهش، بیانگر آن است که بین امید به زندگی کارمندان فعال و غیرفعال تفاوت معناداری وجود دارد. به طوری که کارمندان فعال از امید به زندگی بالاتری نسبت به هم‌تایان غیرفعال خود برخوردارند. نتایج برخی مطالعات همسو با این یافته می‌باشد. به عنوان مثال ثنایی و همکاران (۱۳۹۲)، تحقیقی تحت عنوان اثر فعالیت بدنی بر کیفیت زندگی و امید به زندگی در سالمندان استان مازندران انجام دادند. نتایج آنها نشان داد که بر اثر فعالیت بدنی، امید به زندگی افزایش می‌یابد (۱۷). در همین زمینه مطالعه‌ای نشان داد که اگر عدم فعالیت بدنی از

8. Ahmadi, A., et al., The Relationship of Occupational Burnout and Communication Skills in Nurses. Journal of Mazandaran University of Medical Sciences (JMUMS), 2013. 23(106).
9. Akbari M, et al., Estimation of life expectancy and life-long in AJA employers at different age groups in 1387. JAUMS, 2011. 9(1): p. 20-25.
10. Panahi H and A.S. A., The Effect of inflation, health expenditure and urbanization on life expectancy in the Middle East and North Africa Countries (MENA). Journal of Payesh, 2016. 15(4): p. 346-350.
11. Khaledian, M. and M.A. Mohammadifar, On the Effectiveness of Group Cognitive-Behavioral Therapy and Logotherapy in Reducing Depression and Increasing Life Expectancy in Drug Addicts. 2016. 9(36): p. 63-80.
12. Movahedi, M., Y. Movahedi, and A. Farhadi, Effect of hope therapy training on life expectancy and general health in cancer patients. Holistic Nursing and Midwifery Journal, 2015. 25(2): p. 84-92.
13. Dehghani H, et al., Effect of regular exercise on methods of problem centered stress coping mechanism. Holist Nurs Midwifery., 2012. 22(2): p. 33-39.
14. Shahivandi A and e. al., The Role of Planning and Tailoring of Urban Sport Facilities in Increasing Physical Activity and Community Participation a Case Study of Arak City's Citizens with Hearing and Motor Disabilities. MEJDS, 2014. 4(1): p. 50-58.
15. Hosseini S, Kazemi S, and S. L., valuation of mental health in athletic and nonathletic students. E J Mazandaran Univ Med Sci., 2006. 16(53): p. 97-104.
16. Salesi, M. and B. Jowkar, Effects of exercise and physical activity on happiness of postmenopausal female. Iranian Journal of Ageing, 2011. 6(2): p. 0-0.
17. Sanaei M, Zardoshtian SH, and N. R., The effect of physical activity On quality of life and life expectancy in the elderly Fars province. journal of sport management studies, 2014. 5(17): p. 137-157.
18. Soltaniyan, M. and A. Aminbeidokhti, The role of sport on job burnout of employees. Koomesh, 2009. 10(4): p. 281-286.
19. Safaei, M., et al., The effectiveness of aerobic training in leisure time on burnout of midwives: A Randomized Clinical Trial. Iranian Journal of Obstetrics, Gynecology and Infertility, 2014. 17(122): p. Pe16-Pe22.
20. Heidari M, Hassani P, and g. M., Investigation the Correlation of Burnout with Mental Health in Medical Staff of the Valyasr Hospital in Borujen. jhosp., 2015. 14(1): p. 137-144.
21. Mahmoodi, A. and S. TabatabaeiNasab, Investigation of the Relationship Between Mental Health and Organizational Employees' work Fatigue and Deputyships of Yasouj Medical Science University. Armaghane danesh, 2015. 20(5): p. 444-452.
22. Zeighami Mohammadi, M. and B. Asgharzadeh Haghighi, Relation between Job Stress and Burnout among Nursing Staff. Scientific Journal of Hamadan Nursing & Midwifery Faculty. 2011. 19(2): p. 42-52.
23. Bozorgi, F., A. Laali, and S.A. Mohammadikia, Prevalence and factors associated with burnout in

(۱۸). نتایج مطالعه صفایی و همکاران (۱۳۹۳) نیز با یافته‌های تحقیق حاضر همخوانی ندارد. آنها در مطالعه‌ای به بررسی اثربخشی تمرینات هوازی بر فرسودگی شغلی ماماها پرداختند. پس از هشت هفته مداخله نتایج نشان داد که میانگین خستگی عاطفی و مسخ شخصیت به طور معناداری کاهش و میانگین کفایت فردی افزایش یافته است (۱۹).

نتیجه‌گیری

به طور خلاصه می‌توان گفت مهم‌ترین نتیجه تحقیق حاضر این است که ورزش و فعالیت بدنی می‌تواند به بهبود امید به زندگی کارمندان کمک کند. بنابراین با توجه به اثربخشی ورزش بر امید به زندگی، می‌توان با نهادینه کردن ورزش و افزایش و بهبود امکانات ورزشی، موجبات افزایش امیدواری و سلامت کارمندان را فراهم کرد.

تقدیر و تشکر

مقاله حاضر برگرفته از طرح تحقیقاتی مصوب دانشگاه جهرم با کد JU_N-1396/110 می‌باشد. بدین وسیله نویسندگان مقاله مراتب تقدیر و تشکر خود را از معاونت پژوهشی دانشگاه جهرم و همچنین کلیه آزمودنی‌های محترم که در انجام تحقیق محققین را همراهی نموده‌اند، اعلام می‌دارند.

تعارض منافع

نویسندگان اعلام می‌کنند هیچ تعارض منافی وجود ندارد.

منابع

1. Ostavar R, et al., Factors Affecting the Motivation of the staff of Yasuj university of Medical Sciences from the point of view of the Managers and the staff. Armaghan-e-Danesh, 2003. 8(3): p. 21-26.
2. Shabani Bahar, G.R. and M. Konani, The relationship between job burnout and general health of physical education teachers in Lorestan Province. Sciences Research journal contemporary studies on sport management, 2012. 2(3): p. 77-91.
3. Toosi, M., Human behavioral at work: organizational behavior. Tehran: The center of national education management, 2000.
4. Zanganeh S, et al., The survey of job exhausting and this correlation with nursing public health in Abadan and Khoramshahr in 2012. sjimu., 2014. 22(4): p. 217-224.
5. Rostami, Z., M. ABEDI, and V. SCHUFFLI, Standardization of Maslash burnout inventory among female students at University of Isfahan. 2011.
6. Karimian, R., et al., The effect of physical training on the burnout of nurses in AlZahra hospital. J Res Rehabil Sci, 2012. 8(5): p. 870-876.
7. Nwabuoku, U.C. and S. Adebayo, Burnout, empowerment and job satisfaction in human services: A comparative and correlational study of women. The Social Sciences, 2010. 5(4): p. 276-279.

- emergency medical workers in Mazandaran University of Medical Sciences. *Journal of Mazandaran University of Medical Sciences (JMUMS)*, 2014. 24(112).
24. Maslash, C., The measurement of experienced burnout. *Journal of occupational behavior*, 1981. 2(3): p. 99-113.
25. Nezami A and G. H., An investigation of the effect of psychological capital on the burnout of nurses in a military hospital in Tehran. *EBNESINA- Journal of Medical.*, 2016. 18(1): p. 44-51.
26. Khakdel jelodar Z, et al., Investigating the relationship between spiritual leadership and professional burnout among the staff of Ardebil hospitals. *ijme.*, 2016. 9(1): p. 74-85.
27. Elahi, T., et al., Hopefulness and Mental Disorders in the Elderl. *ZUMS Journal*, 2014. 22(92): p. 119-125.
28. Khaledian, M., et al., The Impact of Group Cognitive Behavioral Therapy (CBT) on Depression Decrease and Hopefulness Increase of Empty Nest Syndrome. *Journal of family counselin and psychotherapy*, 2013. 3(2): p. 261-281.
29. Moore, S.C., et al., Leisure time physical activity of moderate to vigorous intensity and mortality: a large pooled cohort analysis. *PLoS Med*, 2012. 9(11): p. e1001335.
30. Soltani Shal R, Aghamohammadian Sharbaf H, and G.c. A., Effect of exercise on general health, quality of sleep and quality of life in Ferdowsi University of Mashhad students. *The Journal of Qazvin University of Medical Sciences*, 2013. 17(4): p. 39-46.
31. Poladeil, A., S. Afsharpoor, and M. Bahramkhani, Comparative Survey Self Esteem and Mental Wellbeing Between Group Athletic Devotee and Individual Athletic Devotee and Unauthentic Devotee in Boushehr. 2011: p. 33-39.
32. Bakhshayesh, S.H., F. Bahmani, and M. Kamali, Comparative of mental health disabled people of athletic and non-athletic. *Iranian Journal of War and Public Health*, 2012. 5(1): p. 22-26.