

بررسی توان جسمانی و فکری در کارگران ورزشکار و غیر ورزشکار صنایع چوب و کاغذ مازندران

۱. سپیده گلی گرمستانی* - ۲. فاطمه حسین زاده

۱. خبرنگار و مسئول دپارتمان پژوهشی - ۲. دانشجو، نخبه و پژوهشگر

نویسنده مسئول: Sepideh-garmestani@yahoo.com

چکیده:

سلامت جسمی و روانی کارکنان مسئله مهمی است که همواره مورد توجه سازمان ها بوده است ، زیرا از جمله عواملی است که کارایی افراد را افزایش داده و موجب بهره وری سازمان می گردد . این تحقیق به بررسی توان جسمانی و فکری در کارکنان ورزشکار و غیر ورزشکار (صنایع چوب و کاغذ) پرداخته است . ۳۰۰ نفر نمونه بطور تصادفی از (صنایع چوب و کاغذ) انتخاب شدند . با استفاده از دو پرسشنامه توان جسمانی و توان فکری در چهار حیطة (پاسخ های جسمی ، رفتاری ، شناختی و هیجانی) دانش های مورد نیاز جمع آوری شد . کارکنان بر اساس میزان شرکت در فعالیت های ورزشی به دو دسته ورزشکار و غیر ورزشکار تقسیم شدند . نتایج بررسی ها نشان داد که بین توان جسمانی و توان فکری ورزشکار و غیر ورزشکار تفاوت معنی داری وجود داشت . بطوری که توان فکری کارکنان ورزشکار بیشتر از کارکنان غیر ورزشکار بود ($p < 0.001$) و کارکنان ورزشکاری که در طول هفته تعداد جلسات تمرین بیشتری داشتند به طور معنی داری فشار روانی کمتری داشتند . توان جسمانی و فکری کارکنان ورزشکاری که سوابق طولانی تری در فعالیت های ورزشی داشتند بیشتر و نیز توان جسمانی و فکری کارکنان ورزشکار دارای سابقه قهرمانی در هر چهار حیطة ، کمتر از کارکنان ورزشکار بدون سابقه قهرمانی بود . اما این تفاوت ها در هیچ یک از حیطة ها معنی دار نبود . نتایج حاکی از آن است می توان با برنامه ریزی مناسب برای تشویق و ترغیب کارکنان به پرداختن ورزش با توجه به نقش آن در سلامتی روح روان و جسم ، افزایش کارایی و نشاط لازم برای بهره وری مطلوب ، چشم انداز روشن را ترسیم کرد .

واژگان کلیدی: توان جسمانی ، ورزشکار ، توان فکری ، غیر ورزشکار ، سازمان و محیط.

بررسی توان جسمانی و فکری در کارگران ورزشکار و غیر ورزشکار صنایع چوب و کاغذ مازندران

مقدمه:

فشار روانی¹، یکی از بحرانی ترین مسائل بهداشتی در زندگی پیچیده و صنعتی امروز می باشد و در مقایسه با سایر شرایطی که عملکرد را کاهش می دهد، نیروی انسانی را با مشکل مواجه نموده و منابع زیادی بر اثر آن از بین می رود. فشار روانی چیزی است که از خارج بر فرد تحمیل می شود و ناراحتی های جسمانی و روانی را در پی دارد. وقتی مسائل وارده بر یک انسان فراتر از قدرت مقابله ای و انطباقی ارگانیک آن فرد باشد در آن حالت فرد دچار فشار روانی و تنش خواهد شد [Berger, b.g. (1994)]. آسیب های جسمی فشار روانی مانند افزایش فشار خون، بیماری قلبی، روان رنجوری، اختلالات شخصیتی، مشکلات گوارشی، سردرد، کمردرد و همچنین بیماری های روانی مانند روان پریشی، افسردگی و غیره را به شدت افزایش یافته و سلامتی افراد را تهدید می کند. عواملی مختلفی موجب فشار روانی اشخاص می شود. بسیاری از این عوامل قابل کنترل یا پیش گیری نیستند و افراد ناچارند فشارهای روانی ناشی از این عوامل را تحمل کرده و برای مصون ماندن از آسیب ها، با آن مقابله نمایند و یا آن را کنترل نموده و کاهش دهند [Harris, t.a (1995)]. کشور ما در طی سالیان اخیر به دلایل مختلف تاثیر عوامل سیاسی، اقتصادی و اجتماعی، فراز و نشیب های متعددی را در عرصه مدیریت و سازمان ها تجربه نموده است. بالطبع نیروی انسانی و کارکنان بیش از همه از این جریانات متأثر شده و از تأثیرات منفی دچار آسیب های جسمی و روحی شده اند. لزوم رسیدگی به مسائل رفاهی و حل مشکلات حرفه ای و شغلی کارکنان، مدیران را بر آن داشته تا از همه منابع موجود برای رفع مشکلات استفاده نمایند و با از بین بردن این معضلات و کاهش فشارهای روحی و جسمی، کارایی کارکنان و در نهایت سازمان ها را افزایش دهند. تمرینات بدنی و ورزش یکی از ابزارهایی است که طی دو دهه اخیر توسط پژوهشگران و محققان علوم ورزشی و سایر رشته های وابسته جهت مقابله با فشار روانی و کاهش آن مورد بررسی قرار گرفته است. زیرا در مدیریت فشار روانی، کنترل فشار روانی کارکنان، ارتباط مستقیمی با کارایی سازمان ها دارد. تحقیقات نشان می دهد که شرکت در فعالیت بدنی و ورزش تا شخص به سطح مطلوبی از فشار روانی که موجب کاهش کیفیت زندگی نشود، برسد. تمرینات بدنی و ورزش همراه با فواید جسمی و روانی است که می تواند به طور موثر در مقابله با فشار روانی به کارکنان یاری رساند. مزایای روانی تمرین نیز به طور خاص به بهداشت روانی کمک می کند. این مزایا شامل بهتر شدن خلق و خوی، توسعه خود مفهومی، عزت نفس و تغییر در واکنش نسبت به فعالیت های تنش زا می باشد [Prentice, w.e (1999)]. بررسی تحقیقات مربوط به نقش ورزش و فعالیت های ورزشی در مدیریت فشار روانی نشان می دهد که فعالیت ورزشی می تواند بر روی فشار روانی افراد یا شاخص های آن مانند افسردگی، اضطراب، خشم، تنش و نظایر این ها تأثیر بگذارد. «سلیه» پدر استرس اعتقاد داشت که افراد پر تحرک در معرض آسیب روانی کمتری می باشند. از آن زمان تحقیقات بیشماری درباره شیوه های کاهش فشار روانی به کمک تمرینات ورزشی صورت گرفته است. که اکثر آنها دلالت بر این امر دارد که ورزش و فعالیت های بدنی می تواند موجب کاهش فشارهای روانی شود [Shephard, r.j.k (1997)]. بعلاوه بعضی تحقیقات دال بر این است که تمرینات ورزشی موجب ارتقاء حالات روحی مثبت مانند عزت نفس، اعتماد به نفس و افزایش سطح سلامت عمومی می شود [Ebben, w., bradzinski, l (2008)].

هر کارمند یا کارگر جدید در نخستین تماس روانی خود با سازمان امیدوار است که با فضای سازمانی حمایت آمیزی مواجه گردد تا بتواند به نیازهای اقتصادی، اجتماعی و روانی خود جامه عمل بپوشاند. ادراک و بینش او از فضای سازمانی موجد تصور ذهنی او از سازمان می گردد [Groningsaetterh.(2010)]. اندازه گیری و تعیین عوامل موثر بر ظرفیت انجام کار فیزیکی، اهمیت و ارزش ویژه ای در ایجاد تناسب و تطابق فیزیولوژیک کارگر با کار دارد. ارزیابی صحیح توانایی جسمانی کارکنان از دیدگاه اقتصادی برای کارفرمایان اهمیت زیادی دارد و یکی از راههای افزایش بهره وری منابع انسانی در سازمانها صنایع است. توانایی جسمانی اساسی برای طراحی ایستگاه های کاری و انتخاب صحیح کارکنان برای شغلهاى مختلف است. از طرف دیگر اگر تواناییهای جسمانی و روانی کارکنان متناسب با نیازمندیهای شغلشان نباشد، باعث به وجود آمدن مسائل بهداشتی، مغز در ایمنی کارگران و کاهش تولید و افزایش هزینه های مرتبط با ترک شغل خواهد شد. یکی از ابعاد روانشناختی قابل مطالعه، روان شناسی ورزشی استرس است. امروزه تعداد زیادی از کارکنان (کارمندان، کارگران) دچار استرس اند. احساسات استرسی شامل احساسات متعددی است. در استرس شدید که شکلی از اختلالات خلقی است، فرد به آینده عمیقاً دلرد می شود و نسبت به زندگی نارضایتی پیدا می کند؛ ممکن است انگیزه خود را برای انجام بعضی کارها از دست بدهد و نتواند به کارهای روزمره زندگی بپردازد یا شاید انتظار مرگ داشته باشد و چنانچه آن فرد، کارمند باشد روی کارایی وی تأثیر خواهد گذاشت [Shephard,r.j.k(1997)]. ریشه بیشتر بیماری هاب موجود در انسان، از چند نظر با فشار روانی مرتبط است [Berger,b.g.(1994)]. استرس، حالتی پویا و هیجان انگیز است که فرد با یک فرصت، محدودیت یا تقاضای غیر عادی مواجه می شود و واکنش های احساسی، فیزیکی و شناختی از خود نشان می دهد [حجازی، ۱۳۹۰]. به طور کلی دو نوع استرس وجود دارد [Padostinak,purvana,johnpmuros(2010)]. استرس مخرب و مضر یا بدخیم^۲ و استرس مفید و خوش خیم^۳. براون^۴ در تحقیقی که تحت عنوان اثر ورزش بر سلامت بیماران انجام داد، اعلام کرد ورزش و فعالیت های بدنی کمک مهم و حساسی را در به وجود آوردن احساس تندرستی در بیماران می کند و فواید روانی مهمی برای آنها دارد و سلامتی آنها را بهبود می بخشد. همچنین تحمل فشارهای روانی زندگی روزمره را بالا می برد. وی در تحقیقات مشترک خود با لوفتین^۵ اعلام کرد که تمرینات از نوع هوازی در کاهش استرس و آثار حاد و مزمن مفید است [سلطانیان و همکاران(۱۳۸۸)]. مطالعه دیگری توسط کویر و همکارانش انجام شد، اثر تمرینات بدنی بر افزایش سلامت بدنی مورد بررسی قرار گرفت. تمرینات شامل ۹۰ دقیقه تمرین، سه روز در هفته و با ظرفیت ۶۵-۷۵ درصد حداکثر، به مدت یک سال ادامه یافت و میانگین نمره شاخص سلامت روانی عمومی افزایش معنی داری داشت. همچنین آمادگی بدن افراد نیز افزایش معنی داری داشت. به این ترتیب، پیشرفت کم اما معنی داری در سلامت روانی همراه با فواید فیزیولوژیکی بدست آمده [علوی و همکاران(۱۳۸۸)]. با توجه به اهمیت زیاد آگاهی از ظرفیت انجام کار فیزیکی کارگران، وجود توان جسمانی و فکری بین کارگر و وظایفی که ۱ شغل که خواست بر عهده او قرار می دهد، و نیازمندیهای فیزیکی شغل وی از دیدگاه روانشناسی ورزشی، مطالعه حاضر با هدف بررسی توان جسمانی و فکری در کارگران ورزشکار و غیر ورزشکار صنایع چوب و کاغذ ماندندان انجام شده است.

-
- 1-Mood disorders
 - 2-Distress
 - 3-Eustress
 - 4-Brown

سوالات تحقیق عبارتند از:

- ۱) بین میزان توان جسمانی و فکری در کارکنان ورزشکار با غیر ورزشکار تفاوتی وجود دارد؟
- ۲) از نظر عوامل درونی سازمانی، بین میزان فشارهای عصبی موجود در کارکنان ورزشکار و غیر ورزشکار تفاوت وجود دارد؟
- ۳) از نظر عوامل فیزیکی بین میزان فشارهای عصبی و جسمی موجود در کارکنان ورزشکار و غیر ورزشکار تفاوت وجود دارد؟
- ۴) از نظر عوامل شغلی، بین میزان فشارهای عصبی و جسمانی موجود در کارکنان ورزشکار و غیر ورزشکار تفاوت وجود دارد؟
- ۵) از نظر عوامل گروهی بین فشارهای عصبی و جسمی کارکنان ورزشکار و غیر ورزشکار تفاوت وجود دارد؟
- ۶) از نظر عوامل سازمانی بین میزان فشارهای عصبی و جسمی موجود در کارکنان ورزشکار و غیر ورزشکار تفاوت وجود دارد؟

مواد و روشها:

روش تحقیق، از نوع تحقیقات توصیفی بوده و داده های آن به صورت میدانی جمع آوری شده است. جامعه آماری شامل (محیط کارگری) بود. نمونه ها، براساس جدول مورگان^۱ حجم نمونه ها شامل ۳۰۰ نفر کارگر مرد که به صورت تصادفی انتخاب شدند. ابزار اندازه گیری، شامل دو پرسشنامه ۱- پرسشنامه توان جسمانی، داده های دیگری مانند: نحوه شرکت در فعالیت های ورزشی، تعداد جلسات تمرین در هفته، مدت هر جلسه، سابقه فعالیت های ورزشی و سطوح قهرمانی به وسیله آن جمع آوری شد. ۲- پرسشنامه توان فکری شخصی: این پرسشنامه در سطوح مختلف را تعیین می کند و شامل چهار حیطه و هر حیطه شامل ۱۰ سوال است. جهت تجزیه و تحلیل آماری داده ها اطلاعات از نرم افزار spss استفاده شد. در این تحقیق منظور از کارکنان، کلیه کارگران رسمی تمام وقت بود. کارگران ورزشکار و غیر ورزشکار تقسیم شدند، بطوری که براساس اطلاعات پرسشنامه کارکنانی که به ندرت و یا هیچوقت تمرین نمی کردند، ورزشکار نامیده شدند. ورزشکار قهرمان به کارکنانی که سابقه قهرمانی در سطح باشگاه شهرستان، استان و یا بالاتر داشتند، و ورزشکار غیر قهرمان به کارکنان ورزشکاری که سابقه قهرمانی نداشته و صرفاً آماتوری ورزش می کردند، اطلاق شد.

1-Morgan, D.w (1970)

جدول شماره ۱-سوابق ورزشی گروه نمونه

میزان سابقه به سال	فراوانی	درصد	درصد معتبر	درصد تجمعی
کمتر از ۵	۲۰	۲۹/۶	۳۰/۵	۳۰/۵
بین ۵ تا ۱۰	۴۵	۲۲/۲	۲۲/۹	۹۶/۲
بین ۱۰ تا ۲۰	۳۰	۴۱/۵	۴۲/۷	۶۵/۶
بیش از ۲۰	۳	۵/۷	۳/۸	۱۰۰
بدون پاسخ	۲	۱	۱۰۰	
جمع کل	۱۰۰	۱۰۰		

جدول شماره ۲-گروه نمونه به تفکیک جنسیت

جنسیت	فراوانی	درصد	درصد معتبر	درصد تجمعی
مرد	۹۶	۹۹/۳	۱۰۰	۱۰۰
جمع	۹۶	۹۹/۳	۱۰۰	۱۰۰
بدون پاسخ	۴	۰/۷		
جمع کل	۱۰۰	۱۰۰		

جدول شماره ۳-فراوانی و درصد جمعیت نمونه مورد بررسی به تفکیک ورزشکار و غیر ورزشکار

جنسیت	فراوانی	درصد	درصد معتبر	درصد تجمعی
ورزشکار	۲۳	۲۴/۴	۲۴/۶	۲۴/۶
غیر ورزشکار	۷۰	۷۴/۸	۷۵/۴	۱۰۰
جمع	۹۳	۹۹/۳	۱۰۰	
بدون پاسخ	۷	۷		
جمع کل	۱۰۰	۱۰۰		

جدول شماره ۴-فراوانی و درصد گروه نمونه به تفکیک نوع ورزش های انفرادی

انواع ورزش انفرادی	فراوانی	درصد	درصد معتبر	درصد تجمعی
دو و میدانی	۲	۱/۵	۲/۲	۲/۲
شطرنج	۳	۲/۲	۳/۲	۵/۴
شنا	۱	۲۶/۷۷	۳۸/۷	۴۴/۱
ورزش های رزمی	۷	۵/۲	۷/۵	۵۱/۶
کشتی	۸	۵/۹	۸/۶	۶۰/۲

۶۹/۹	۹/۷	۶/۷	۹	تنیس
۷۱	۱/۱	۰/۷	۱	دو و میدانی و شنا
۷۲	۱/۱	۰/۷	۱	دو و میدانی و ورزش های رزمی
۷۳/۱	۱/۱	۰/۷	۱	دو و میدانی و کشتی
۷۸/۵	۵/۴	۳/۷	۵	شطرنج و شنا
۸۰/۶	۲/۲	۱/۵	۲	شطرنج و کشتی
۸۱/۷	۱/۱	۰/۷	۱	شطرنج و تنیس
۸۶	۴/۳	۳	۲	شنا و کشتی
۹۴/۶	۸/۶	۵/۹	۱	شنا و تنیس
۹۶/۸	۲/۲	۱/۵	۴	ورزش های رزمی و تنیس
۹۷/۸	۱/۱	۰/۷	۸	ورزش های رزمی و کشتی
۹۸/۹	۱/۱	۰/۷	۲	دو و میدانی و ورزش های رزمی و تنیس
۱۰۰	۱/۱	۰/۷	۱	شطرنج ، شنا و تنیس
	۱۰۰	۶۸/۹	۹۳	جمع
		۳۱/۱	۷	غیرانفرادی
		۱۰۰	۱۰۰	جمع کل

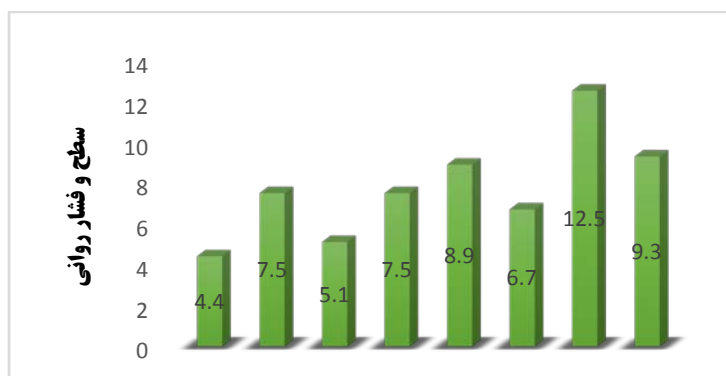
جدول شماره ۵- فراوانی و درصد گروه مورد بررسی به تفکیک ورزش های گروهی

انواع ورزش گروهی	فراوانی	درصد	درصد معتبر	درصد تجمعی
فوتبال	۳۹	۴۸/۸	۴۸/۸	۴۸/۸
بسکتبال	۲	۱/۵	۴/۵	۵۱/۳
والیبال	۹	۶/۷	۱۱/۴	۶۲/۶
سایر ورزش ها	۹	۶/۷	۱۱/۴	۷۳/۸
فوتبال و بسکتبال	۴	۴/۴	۴/۸	۷۷/۵
فوتبال و هندبال	۸	۵/۹	۱۰	۸۷/۵
فوتبال و سایر ورزش ها	۱	۰/۷	۱/۳	۸۸/۸
بسکتبال و والیبال	۲	۱/۵	۲/۵	۹۱/۳
والیبال و سایر ورزش ها	۱	۰/۷	۱/۳	۹۵/۰
فوتبال، بسکتبال و	۱	۰/۷	۱/۳	۹۶/۳

				والیبال
۹۷/۵	۱/۳	۰/۷	۲	فوتبال، بسکتبال و هندبال
۱۰۰	۲/۵	۱/۵	۱	فوتبال، والیبال و سایر ورزش ها
	۱۰۰	۴۰/۷	۲۵	غیر گروهی
		۱۰۰	۱۰۰	جمع کل

بین توان فکری و جسمی کارگران ورزشکار و غیر ورزشکار تفاوت معنی داری در سطح $(p>00/1)$ مشاهده شد. ضمناً فشار روانی کارگران ورزشکار در پاسخ جسمی، رفتاری، شناختی و هیجانی کمتر از کارگران غیر ورزشکار بود. بین فشار روانی کارکنان ورزشکاری که در دفعات مختلف (یک نوبت، دو نوبت، سه نوبت و بیشتر) تمرین می کردند. تفاوت معنی داری در پاسخ های جسمی، رفتاری، شناختی و هیجانی در سطح $(p>00/1)$ مشاهده گردید. نتایج تحقیق نشان داد که با افزایش تعداد نوبت های تمرین در هفته، میزان فشار روانی کاهش بیشتری داشت. در پاسخ جسمی کارگران ورزشکاری که سه نوبت یا بیشتر در هفته تمرین می کردند کمتر از کارگرانی بود که دو نوبت و یک نوبت در هفته تمرین می کردند و فشار فکری و جسمی کارگران که دو نوبت در هفته تمرین داشتند، کمتر از کارگرانی بود که یک نوبت در هفته تمرین می کردند. در پاسخ رفتاری، شناختی و هیجانی فشار روانی و جسمانی کارگران ورزشکاری که دو نوبت و سه نوبت یا بیشتر در هفته تمرین می کردند، کمتر از کارکنانی بود که یک نوبت در هفته تمرین می نمودند.

نمودار شماره ۱- مقایسه فشار روانی کارگران ورزشکار و غیر ورزشکار



بحث و نتیجه گیری:

پایین تر بودن سطح فشار روانی و جسمانی کارگران غیر ورزشکار در تمامی پاسخ ها نشان می دهد که ورزش می تواند به عنوان یک شیوه مهم در مدیریت فشار جسمانی و فکری بکار گرفته شود تا علاوه بر ایجاد سلامت جسمی و فکری ، توانایی بدنی ، موجب ارتقاء حالات روانی و بدنی مثبت مانند عزت نفس ، اعتماد به نفس ، و در مجموع افزایش سطح سلامت عمومی گردد [Groningsaetterh.(2010)]. تحقیقات نشان داده که فعالیت های ورزشی نه تنها موجب کاهش اضطراب حالتی و مزمن می شود [Padostinak,purvana,johnpmuros(2010)] ، بلکه از میزان افسردگی ، تنش و دردهای جسمی ناشی از آن که از شاخص های مهم فشار در روانی است ، نیز می کاهد [سلطانیان و همکاران(۱۳۸۸)]. هر چند که در بعضی تحقیقات تفاوت معنی داری بین ورزشکاران و غیر ورزشکاران در حالات فکری مشاهده نشد [Ebben,w.,bradzjnski,l(2008)]، ولی ممکن است این تفاوت ها به تنوع ابزار اندازه گیری ، نمونه ها و یا شرایط کار بستگی داشته باشد . نتایج تحقیق نشان داد با افزایش تعداد نوبت های تمرین در هفته از میزان فشار فکری و بدنی در تمامی پاسخ ها کاسته شد ، و کارگرانی که تعداد جلسات تمرین بیشتری داشتند ، فشار فکری و بدنی کمتری نشان دادند . این تفاوت ها بین کارگرانی که سه جلسه یا بیشتر و کارگرانی که دو جلسه و کمتر به مراتب بیشتر بود ، که نشان می دهد فوائد فکری و بدنی تمرین با افزایش تعداد جلسات بیشتر می شود . حجازی (۱۳۹۰) در تحقیقی به این نتیجه رسید که برنامه تمرینی به مدت ده هفته و هر هفته سه جلسه ، موجب بهبود حالات فکری و بدنی و افزایش اعتماد به نفس می شود. تحقیقی که رابطه بین ورزش و افسردگی را بررسی کرده نتیجه گرفته که تأثیر ورزش بر کاهش افسردگی با افزایش تعداد هفته ها و جلسات تمرین بیشتر شده است [Prentice,w.e(1999)] . لارنس و همکاران (۲۰۰۵) نیز بیان نمودند که تمرینات با سودمندی بالا موجب افزایش آمادگی جسمانی و عزت نفس ، خودکارایی و همچنین افزایش مثبت خلقی می شود . یافته های متفاوت در این مورد نشان داد که نیاز به بررسی های بیشتری در زمینه های کاری مختلف و نقش ورزش های قهرمانی بر سطح فشار روانی می باشد . بطور کلی نتایج تحقیق نشان داد که تمرینات ورزشی یک شیوه مفید و موثر در مدیریت فشار جسمی و فکری در افراد است ، و از آن جایی که کاهش فشار روانی و بدنی با کارایی افراد ارتباط دارد ، لذا باید بیشتر مورد توجه مدیران م مسئولان سازمان ها قرار گیرد . با این حال مدت ، شدت و تکرار مناسب ورزش ، متغیرهای مهمی هستند که می تواند در کاهش فشار جسمی و فکری به اهداف سازمانی بیشتر مفید واقع گردد .

منابع:

- ۱) اسمائیل ، غلام علی (۱۳۷۸). استرس بیماری عصر جدید ، مقاله روزنامه همشهری ، ۱۱ آذر :ص ۱۲.
- ۲) افلاطونی ، نازنین (۱۳۷۷)، مقایسه شیوه های مختلف کنار آمدن با فشار روانی بین ورزشکاران بسکتبالیست نخبه و غیر ورزشکاران. پایان نامه تحصیلی کارشناسی ارشد رشته تربیت بدنی ، دانشکده تربیت بدنی ، دانشگاه آزاد اسلامی ، تهران مرکز
- ۳) برد ، آن ماری (۱۳۷۰) روانشناسی و رفتار ورزشی ، ترجمه حسن مرتضوی ، دفتر تحقیقات و آموزش سازمان تربیت بدنی : ص ۱۱۷-۱۱۹.
- ۴) حجازی ، سید محمود (۱۳۹۰)، بررسی تأثیر تمرینات هوازی بر عزت نفس اعضای هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد مشهد ، فصلنامه المپیک ، سال هفتم ، شماره ۲: ص ۲۰۱-۲۱۵.
- ۵) متین همایی، حسن (۱۳۷۳). "مقایسه نگرشهای منفی منجر به افسردگی در دو گروه ورزشکار و غیر ورزشکار فرزندان - شاهد پسرمقطع دبیرستان" پایان نامه تحصیلی کارشناسی ارشد رشته تربیت بدنی، دانشکده تربیت بدنی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی.
- ۶) مزینی، هدا (۱۳۷۴). "بررسی میزان پراکندگی افسردگی در دو گروه دانشجویان دختر ورزشکار و غیر ورزشکار - دانشگاههای سبزوار" پایان نامه تحصیلی کارشناسی ارشد رشته تربیت بدنی، دانشکده تربیت بدنی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی.
- ۷) سلطانیان، محمدعلی. امین بیدختی، علی اکبر. (۱۳۸۸). بررسی نقش ورزش بر فرسودگی شغلی - کارمندان. مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی سمنان، جلد ۱۰، شماره ۴ (پیاپی ۳)، صص ۲۸۶-۲۸۱.
- ۸) علوی، سید سلیمان، جنتی فرد، فرشته و داوودی، علی (۱۳۸۸). بررسی و مقایسه سلامت روانی و فرسودگی شغلی در کارکنان و کارگران شرکت سایپا. ماهنامه مهندسی خودرو و صنایع وابسته، شماره ۶، سال اول.

- 9-Berger, B.G. (1994). Coping with stress. The effectiveness of exercise and other techniques' Quest, 46/1:100-119.
- 10- Corbin, C.B., Ruth L.(1989). Concept of physical fitness. 7th ed. brown Publishers:239-250.
- 11-Gronning, S.H. (1992). Physical exercise, Job stress and health.PH.D.,Thesis Norwegian University.
- 12- Harris, T.A. (1995). Admission and enrollment mangement. A stressful encounter?' on target, OnLine.
- 13- Prentice, W.E. (1999). Fitness and wellness for life. Sixth edition, Mcgraw- Hil:334-354.
- 14-Rostad, F.G., Iong, B.C. (1996). Exercise as a coping strateg for stress: A Review, 27/2:197-222.
- 15-Shephard, R.J.K. (1997). Exercise and relaxation in health promotion, Sports Med, 23/4:211-217.
- 16-American Academy of physical education exercise and health Human Kinetics Pub, 1984.
- 17-Brandon JE. and Loftin JM. (1991). Relationship of fitness to depression, state and trait anxiety, internal health locus of control, and self-control. Percept Mot Skills; 73: 563-568.
- 18-Ebben, W., Brudzinski, L(2008). Motivations and barriers to exercise among college students. Journal of Exercise physiology online(jep online), Volume 11, number 5.
- 19-Groning saetter H.(2010), Physical exercise, job stress and health,(dissertation), Norwegian university of sport and physical education 1992.

- 20-Keline D. Sport Activity as a means of reducing school stress, *J Int Sport Psych* 1994; 25: 366-380.
- 21-Lutler , J M , Jaffee L. 1990. *The body wide women*. HumanKinetics Pub Inc .
- 22-Mussarafieh,V., Tamim, H, M., Rahi, A,C, EL-Haji, M, A., Al-Sahab, B.,EL-Asmar, K., Tamim, H,A.(2008). Determinants of university student physical exercise: A Study from Lebanon.
- 23-Newcomb.I,h-Igdan chris.Q(2003): Are you Experiencing Burnout?
- 24-Pierce EF. and Pate DW. (1994). Mood alterations in older adults following acute exercise. *Percept Mot Skills*; 79: 191-194.
- 25-Radostina K, Purvana, John P Muros.(2010). Gender differences in burnout: A meta-Analysis. *Journal of Vocational Behavior*. Orlando. Vol.77. Iss 2, pp 168.
- 26-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.
- 27-Weightman J. *Introducing Organizational Behaviour*, Addison – Wesley Longman Harlow Pub, 1999.
- 28-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).
- 29-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).
- 30-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).
- 31-Ebrahim K, Rahmani Nia F, and Masoudi M. A comparative study on the relationship between aerobic capacity, fat percentile and depression among female student athletes and non-athletes in the university of Giulan. *J Olympic* 1999; 13: 3-14. (Persian).
- 32-Keline D. Sport Activity as a means of reducing school stress, *J Int Sport Psych* 1994; 25: 366-380.
- 33-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.
- 34-Pronk NP, Crouse SF. and Rohack JJ. Maximal exercise and acute mood response in women. *Physiol Behav* 1995; 57: 1-4.
- 35-Rostad F G, Long BC. Exercise as a coping strategy for stress, *J Int Sport Psych*, 1996; 27:197-222.