

بررسی نقش تفریحات ورزشی بر پدیده‌ی فرسودگی شغلی کارمندان شرکت کننده در ورزش‌های
همگانی شهر تهران

مرتضی مطهری^۱، جواد شهلائی^۲، مصطفی افشاری^۳، اکبر فرید فتحی^۴

۱- گروه تربیت بدنی، واحد ورامین (پیشوا)، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران ۲- استادیار دانشگاه
علامه طباطبائی ۳- گروه تربیت بدنی، واحد شهر ری، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران ۴- دانش-
آموخته‌ی کارشناسی ارشد مدیریت ورزشی دانشگاه علامه طباطبائی

آدرس نویسنده: ورامین، پیشوا، دانشگاه آزاد اسلامی، گروه تربیت بدنی، مرتضی مطهری، تلفن
:۰۹۳۶۲۵۰۳۶۳۴

چکیده

به جرأت می توان گفت از زمانی که انسان پا به عرصه حیات نموده است تمام فعالیت‌هایش جهت تامین رفاه بیشتر در زندگی بوده است. بدون تردید انجام فعالیت‌های فرهنگی و تفریحی در زمان فراغت اگر به روش صحیح و با رعایت مصالح جامعه توأم باشند دارای کارکردهای فردی و اجتماعی مفیدی هستند. در این میان فعالیت‌های ورزشی به سبب اثرات مثبت و مطلوبی که در ارضای نیازمندی‌های روانی و جسمی افراد، خاصه نسل جوان دارد حائز اهمیت بسیاری بوده و به نحو مطلوبی می تواند مفید و سازنده واقع شود. فشار عصبی شدید ناشی از ماهیت، نوع یا وضعیت نامناسب کار به پیدایش حالتی در افراد منجر می‌شود که فرسودگی شغلی نامیده می‌شود در این حالت کار ماهیت خود را از دست می‌دهد. به این ترتیب بیماری‌های روان پزشکی ناشی از استرس‌های شغلی و محیط شغلی و همچنین تحلیل‌رفتگی افراد می‌تواند باعث کاهش کارایی افراد در سازمان گردد. هدف از این پژوهش تعیین نقش تفریحات ورزشی بر پدیده‌ی فرسودگی شغلی در کارمندان ادارات شهر تهران که در ورزش‌های همگانی شرکت می‌کردند می باشد. این مطالعه از نوع توصیفی تحلیلی بود و جامعه‌ی آماری این تحقیق را کلیه کارمندان شرکت کننده در ورزش‌های همگانی شهر تهران تشکیل می دهند که تعداد ۱۴۰ نفر از آنها به شکل تصادفی به عنوان حجم نمونه در نظر گرفته شد. ابزار گردآوری داده‌ها پرسشنامه‌ی دو قسمتی بود که بخش اول آن شامل پرسشنامه اوقات فراغت با تاکید بر تفریحات ورزشی و در بخش دوم آن پرسشنامه‌ی تحلیل‌رفتگی (MBI) مسلش مورد استفاده قرار گرفت. روایی این پرسشنامه‌ها توسط ۱۵ تن از متخصصین رشته مدیریت ورزشی مورد تأیید قرار گرفته و پایایی آن از طریق محاسبه آلفای کرونباخ به ترتیب $\alpha=0/87$ ، $\alpha=0/92$ تعیین گردید. یافته‌های تحقیق حاکی از آن بود که بین میانگین تفریحات ورزشی کارمندان زن و فرسودگی شغلی اختلاف معناداری مشاهده شد ($t=2/182$ ، $p<0/05$). اما در مورد کارمندان مرد شرکت کننده در ورزش‌های همگانی این اختلاف معنادار نبود ($t=1/182$ ، $p>0/05$). از آنجا که زنان با توجه به شرایط فیزیکی و ماهیت شغلی شان و همچنین پرداختن به امورات فردی و زندگی که بیشتر به آن اهتمام می‌ورزند در معرض فرسودگی شغلی قرار دارند ورزش و تفریحات ورزشی امکان ابراز هیجان‌ها را به شیوه‌ی سالم برای افراد فراهم می‌کند و افراد را در اتخاذ تصمیم‌های درست و قضاوت‌های اخلاقی در برابر موقعیت‌های هیجانی زندگی یاری می‌دهد. بدون تردید نشر و گسترش یافته‌های علمی، رشد بهداشت و فرهنگ و آگاهی روز افزون مردم از تأثیرات ورزش در تندرستی موجب روی آوردن عموم مردم به تفریحات ورزشی و ظهور پدیده‌ای به نام ورزش همگانی شده است که می‌تواند منجر به بهبود عملکردی و عاطفی و به طور کلی فرسودگی شغلی کارمندان ادارات می‌شود.

کلید واژه: تفریحات ورزشی، فرسودگی شغلی، کارمندان، ورزش‌های همگانی، خستگی عاطفی

به جرأت می توان گفت از زمانی که انسان پا به عرصه حیات نموده است تمام فعالیت‌هایش جهت تامین رفاه بیشتر در زندگی بوده است(۴).میل به تفریح یکی از خواشه‌های طبیعی است که با سرشت انسان آمیخته شده است، به طوریکه فعالیت‌های ورزشی^۱، تفریحی بخشی از زندگی اجتماعی افراد را تشکیل می دهد(۱). بدون تردید انجام فعالیت‌های فرهنگی و تفریحی در زمان فراغت اگر به روش صحیح و با رعایت مصالح جامعه توأم باشند دارای کارکردهای فردی و اجتماعی مفیدی هستند(۱۰). در این میان فعالیت‌های ورزشی به سبب اثرات مثبت و مطلوبی که در ارضای نیازمندی‌های روانی و جسمی افراد، خاصه نسل جوان دارد حائز اهمیت بسیاری بوده و به نحو مطلوبی می تواند مفید و سازنده واقع شود(۱۲). در ایام فراغت پرداختن به کار و تفریح دلخواه، در ایجاد تعادل و سلامتی بین جسم و جان مؤثر است، البته به شرطی که با توجه به رغبت‌های افراد برنامه‌ریزی شود. حال اگر در برنامه ریزی، تفریحات ورزشی^۲ نیز گنجانده شود تاثیر دو چندان خواهد داشت(۱۴). فشار عصبی شدید ناشی از ماهیت، نوع یا وضعیت نامناسب کار به پیدایش حالتی در افراد منجر می‌شود که فرسودگی شغلی^۳ نامیده می‌شود در این حالت کار ماهیت خود را از دست می‌دهد. قربانیان فرسودگی شغلی بطور تحت‌اللفظی در کار ناتوان می‌شوند، مهارت‌های کاری آنان دست نخورده باقی می‌ماند و انگیزش در آنان خاموش می‌شود. به این ترتیب بیماری‌های روان پزشکی ناشی از استرس‌های شغلی و محیط شغلی و همچنین تحلیل‌رفتگی افراد می‌تواند باعث کاهش کارایی افراد در سازمان گردد. تحلیل‌رفتگی هم سندرومی است که شامل خستگی و کناره گیری از کار می شود استرس‌های شغلی در ایجاد پدیده فرسودگی شغلی و غیبت از محل کار نقش مهمی دارند(۳). از سویی ای گودان^۴ و نیوکومب^۵(۲۰۰۳) اظهار می‌دارند فرسودگی شغلی یعنی تهی شدن فرد و تهی شدن منابع روحی و جسمی به خاطر کوشش‌های افراطی، جهت رسیدن به انتظارات غیرواقعی تحمیلی به وسیله خود شخص یا ارزش‌های اجتماعی(۱۵). سلطانیان(۱۳۸۸) در تحقیقی در سمنان نشان داد که کارمندان ورزشکار چه زن و چه مرد از لحاظ خستگی عاطفی^۶ وضعیت مطلوبتری نسبت به کارمندان غیر ورزشکار دارند(۲). یکی از اثرات ورزش، مقابله با فشارها و استرس‌هاست تحقیقات بی شماری درباره شیوه‌های کاهش فشار روانی به کمک ورزش صورت گرفته که اکثر آن‌ها نشان می‌دهند ورزش و فعالیت‌های بدنی می تواند موجب کاهش فشارهای روانی شود(۸). براندون^۷ در تحقیقی تحت عنوان اثر ورزش بر سلامت بیماران اعلام کرد که ورزش کمک مهمی در به وجود آوردن احساس تندرستی

¹ -sport activities

² - leisure activities

³ -burnout job

⁴ - Igdan

⁵ - Newcomb

⁶ -emotional fatigue

⁷ - Brandon

و همچنین افزایش تحمل فشارهای روانی زندگی دارد، وی در تحقیقات مشترک خود با لوفتین تمرینات هوازی (سبک) را در کاهش آثار فشارهای روانی شدید و مزمن مفید دانست. در مطالعه‌ای دیگر مشخص شد حتی یک جلسه ورزش‌های هوازی و بی‌هوازی می‌تواند اثرات مثبتی بر خستگی و عصبانیت داشته باشد (۹). گرونینگ سیتر^۸ نشان داد افراد ورزشکار نسبت به افراد غیر ورزشکار کم تر تحت تأثیر فشارهای روانی قرار می‌گیرند (۱۱). لوتلر^۹ گزارش داد تمرینات بدنی با تخلیه انرژی به افراد آرامش داده و باعث کاهش فشارهای روانی می‌شود (۱۳). آکادمی تربیت بدنی آمریکا^{۱۰} (۱۹۸۴) بر این نظر است که فعالیت جسمانی در تخلیه فشارهای مؤثر است و افرادی که از نظر جسمانی آماده ترند بهتر از افراد کم تحرک قادرند خود را با فشارهای روانی سازگار کنند (۸). 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 غیر ورزشکار است. سلطانیان (۱۳۸۸) نیز در تحقیقی در سمنان نشان داد که کارمندان ورزشکار چه زن و چه مرد از لحاظ خستگی عاطفی وضعیت مطلوبتری نسبت به کارمندان غیر ورزشکار دارند (۲). باقرزاده و همکاران دریافتند که ورزش باعث کاهش فشارهای عصبی در محیط کار می‌شود. تحقیق صانعی و همکاران (۱۳۸۰) نیز حاکی از ارتباط معنی‌دار بین افزایش آمادگی جسمانی و کاهش خستگی عاطفی اعضای هیأت علمی دانشگاه‌ها است. مفلحی (۱۳۸۶) رابطه معنی‌داری را بین افزایش فعالیت بدنی اعضای هیأت علمی و کاهش تحلیل‌رفتگی آن‌ها مشاهده کرد و همین‌طور تفاوت معناداری نیز بین ورزشکار بودن معلمان و پایین‌تر بودن ابعاد تحلیل‌رفتگی آن‌ها نسبت به معلمان غیر ورزشکار است (۶). لذا اگر کارمندان به دلایل گوناگون اقتصادی، فرهنگی و اجتماعی، توانایی طراحی و اجرای تفریحات سالم برای اوقات فراغت خود را نداشته باشند، باعث بروز آسیب‌های اجتماعی می‌شود که کنترل و مهار این آسیب‌ها به سلامت روانی افراد و جامعه کمک می‌کند و منجر به جلوگیری از فرسودگی شغلی کارمندان می‌شود. هدف از این پژوهش تعیین نقش تفریحات ورزشی بر پدیده‌ی فرسودگی شغلی در کارمندان ادارات شهر تهران که در ورزش‌های همگانی^{۱۱} شرکت می‌کردند می‌باشد.

8 - Groning saetter

9 - Lutler

10 - American Academy of physical education

11 - public sports

روش شناسی

این مطالعه از نوع توصیفی تحلیلی بود و جامعه ی آماری این تحقیق را کلیه کارمندان شرکت کننده در ورزش های همگانی شهر تهران تشکیل می دهند که تعداد ۱۴۰ نفر از آنها به شکل تصادفی به عنوان حجم نمونه در نظر گرفته شد. ابزار گردآوری داده ها پرسشنامه ی دو قسمتی بود که بخش اول آن شامل پرسشنامه اوقات فراغت با تاکید بر تفریحات ورزشی و در بخش دوم آن پرسشنامه ی فرسودگی شغلی (MBI) مسلش مورد استفاده قرار گرفت. پرسشنامه ی محقق ساخته اوقات فراغت با تاکید بر انجام فعالیت های تفریحی که روایی آن توسط متخصصین مدیریت ورزشی مورد تایید قرار گرفت. پرسشنامه شامل دو قسمت بود ۱. ویژگیهای فردی شامل ۶ سوال ۲. عوامل تاثیر گذار بر انجام فعالیت های بدنی اوقات فراغت شامل ۴۹ عامل. ضریب پایایی پرسشنامه پس از توزیع و جمع آوری ۳۰ پرسشنامه از جامعه آماری مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت که با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برابر ۰/۹۲ بدست آمد که نشان دهنده پایایی بالای ابزار تحقیق می باشد. و در بخش دوم آن پرسشنامه تحلیل رفتگی (MBI) مسلش که شامل ۲۵ سوال بود مورد استفاده قرار گرفت. در این مطالعه پرسشنامه های بی نام، در بین کارمندان شرکت کننده در تفریحات ورزشی که در فضاهای سبز، پارک ها و اماکن ورزشی فعالیت های ورزشی انجام می دادند و با رضایت خود، آمادگی خود را از شرکت در این پژوهش اعلام کردند. پرسشنامه تحلیل رفتگی دارای ۲۵ سوال بود، ۹ سوال مربوط به برآورد مقیاس خستگی عاطفی، ۵ سوال مربوط به سنجش مسخ شخصیت، ۸ سوال در زمینه کاهش عملکرد شخصی می باشد. نمونه ها؛ گزینه های از صفر (هرگز) تا شش (هر روز) را انتخاب می کنند. مجموع نمره های مربوط به سوالات هر یک از ابعاد تحلیل رفتگی جداگانه محاسبه می شود.

جدول (۱): امتیازات مربوط به تحلیل رفتگی کارمندان و تعیین سطح تحلیل رفتگی

سطح پایین	سطح متوسط	سطح بالا	سطوح تحلیل رفتگی ابعاد تحلیل رفتگی
۱۶ یا پایین تر	۱۷-۲۶	۲۷ یا بالاتر	خستگی عاطفی
۳۱ یا پایین تر	۳۲-۳۸	۳۹ یا بالاتر	کاهش عملکرد
۶ یا پایین تر	۷-۱۲	۱۳ یا بالاتر	مسخ شخصیت

اگر کارمند از نظر خستگی هیجانی یا از نظر مسخ شخصیت در سطح بالا و از نظر عملکرد شخصی در سطح پایین باشد، به مفهوم داشتن تحلیل رفتگی است. روایی این پرسنامه توسط ۱۵ تن از متخصصین رشته مدیریت ورزشی مورد تأیید قرار گرفته و پایایی آن از طریق محاسبه آلفای کرونباخ $\alpha = 0.87$ تعیین گردید. همچنین در این تحقیق از آزمون های کلوموگروف اسمیرنوف^{۱۲}، تی-مستقل^{۱۳} و ضریب همبستگی پیرسون جهت پاسخگویی به فرضیه های پژوهش استفاده شد. کلیه ی عملیات آماری این تحقیق با استفاده از نرم افزار spss استفاده شد.

یافته ها

نتایج تحقیق گویای این مطلب است که از ۱۴۰ کارمند تحت بررسی در این پژوهش تقریباً ۶۳٪ دارای دامنه ی سنی بالای ۴۰ سال هستند و در مقابل ۲۷٪ کارمندا تحت بررسی در این تحقیق در دامنه سنی پایین ۴۰ سال قرار دارند. ۲۴٪ دارای مدرک دیپلم، ۱۵٪ دارای مدرک فوق دیپلم، ۵۰٪ دارای مدرک کارشناسی و ۱۱٪ دارای مدرک فوق لیسانس می باشند. ۳۷٪ از کارمندان سابقه بین ۱۰-۱ سال، ۵۶٪ ۱۱-۲۰ سال و ۷٪ بین ۲۱-۳۰ سال داشتند. ۲۴٪ از کارمندان تحت بررسی دارای مدرک دیپلم، ۱۵٪ دارای مدرک فوق دیپلم، ۵۰٪ دارای مدرک کارشناسی و ۱۱٪ دارای مدرک فوق لیسانس می باشند. ۳۴ نفر معادل ۲۴ درصد از کارمندان شرکت داده شده در پژوهش مجرد و ۱۰۶ نفر معادل ۷۶٪ از این کارمندان متأهل بودند. همچنین ۵۷٪ از کارمندان شرکت کننده در نمونه آماری را مردان و ۴۷٪ را زنان تشکیل می دادند. (جدول ۲).

¹² - Kolmogorov-Smirnov Test

¹³ - T-Test

جدول (۲): مشخصات جمعیت شناختی کارمندان شرکت کننده در تفریحات ورزشی

متغیرها	طبقه بندی	فراوانی	درصد
سن	۲۰-۲۹	۲۳	۱۶/۷
	۳۰-۳۹	۲۸	۲۰/۰
	۴۰ به بالا	۸۹	۶۳/۳
میزان تحصیلات	دیپلم	۳۴	۲۴/۱
	فوق دیپلم	۲۱	۱۵/۱
	لیسانس	۷۱	۵۰/۲
	کارشناسی ارشد	۱۴	۱۰/۶
سابقه	۱-۱۰	۱۱	۱۲/۰
	۱۱-۲۰	۵۲	۳۷/۳
	۲۱-۳۰	۷۷	۵۵/۷
وضعیت تاهل	متاهل	۱۰۶	۷۶/۱
	مجرد	۳۴	۲۳/۹
جنسیت	مرد	۷۴	۵۳/۰
	زن	۶۶	۴۷/۰

یافته های تحقیق حاکی از آن بود که بین میانگین تفریحات ورزشی کارمندان زن و فرسودگی شغلی اختلاف معناداری مشاهده شد ($t= 2/182, p < 0/05$) بنابراین تفریحات ورزشی منجر به بهبود فرسودگی شغلی کارمندان زن شرکت کننده در ورزش های همگانی می شود. اما در مورد کارمندان مرد شرکت کننده در ورزش های همگانی این اختلاف معنادار نبود ($t= 1/182, p > 0/05$).

جدول ۳: اختلاف میانگین تفریحات ورزشی و فرسودگی شغلی کارمندان شرکت کننده در ورزش های همگانی

آزمون t جهت بررسی برابری میانگین ها			آماره ها
تفاوت خطای انحراف معیار	درجهی آزادی (df)	سطح معناداری (دوسویه)	t
۰/۱۵۳	۴	۰/۰۳۴	۲/۱۸
۰/۱۵۳	۴	۰/۶۹۱	۱/۱۸۲

همچنین بین تمامی زیر مقیاس‌های فرسودگی شغلی (خستگی عاطفی، مسخ شخصیت، کاهش عملکرد) و تفریحات ورزشی در کارمندان زن اختلاف معناداری مشاهده شد اما در کارمندان مرد تنها بین میانگین تفریحات ورزشی و خستگی عاطفی اختلاف معنادار مشاهده شد بنابراین تفریحات ورزشی منجر به بهبود خستگی عاطفی کارمندان مرد شرکت کننده در ورزش‌های همگانی می‌شود.

جدول ۴: اختلاف میانگین تفریحات ورزشی و خستگی عاطفی کارمندان شرکت کننده در ورزش‌های همگانی

آزمون t جهت بررسی برابری میانگین‌ها				آماره‌ها مولفه‌ها
تفاوت خطای انحراف معیار	درجه‌ی آزادی (df)	سطح معناداری (دوسویه)	t	
۰/۱۵۳	۴	۰/۰۳۴	۲/۱۸	تفریحات ورزشی / خستگی عاطفی در کارمندان زن
۰/۱۵۳	۴	۰/۰۱۱	۲/۳۱	تفریحات ورزشی / خستگی عاطفی در کارمندان مرد

جدول ۵: اختلاف میانگین تفریحات ورزشی و کاهش عملکرد کارمندان شرکت کننده در ورزش‌های همگانی

آزمون t جهت بررسی برابری میانگین‌ها				آماره‌ها مولفه‌ها
تفاوت خطای انحراف معیار	درجه‌ی آزادی (df)	سطح معناداری (دوسویه)	t	
۰/۱۵۳	۴	۰/۰۳۱	۲/۵۳	تفریحات ورزشی / کاهش عملکرد در کارمندان زن
۰/۱۵۳	۴	۰/۰۶۰۱	۱/۲۲	تفریحات ورزشی / کاهش عملکرد در کارمندان مرد

جدول ۶: اختلاف میانگین تفریحات ورزشی و مسخ شخصیت کارمندان شرکت کننده در ورزش‌های همگانی

آزمون t جهت بررسی برابری میانگین‌ها				آماره‌ها مولفه‌ها
تفاوت خطای انحراف معیار	درجه‌ی آزادی (df)	سطح معناداری (دوسویه)	t	
۰/۱۵۳	۴	۰/۰۴۵	۲/۰۱	تفریحات ورزشی / مسخ شخصیت در کارمندان زن
۰/۱۴۹	۴	۰/۰۷۰۲	۱/۰۱	تفریحات ورزشی / مسخ شخصیت

یافته های تحقیق حاکی از آن بود که بین سن کارمندان شرکت کننده و فرسودگی شغلی ارتباط معناداری مشاهده شد ($r=0/172$ ، $p<0/05$). همچنین بین سابقه ی کارمندان و فرسودگی شغلی ارتباط معناداری مشاهده شد ($r=0/198$ ، $p<0/05$).

جدول ۷: ضریب همبستگی پیرسون برای تعیین ارتباط بین فرسودگی شغلی و مشخصات فردی

متغیر	مشخصات فردی	سن	تحصیلات	سابقه کارمندان	وضعیت تأهل	جنسیت
	فرسودگی شغلی	0/172*	0/024	0/198*	0/60	0/14

$p<0/05$ *

بحث و نتیجه گیری

با توجه به یافته های تحقیق بین میانگین تفریحات ورزشی کارمندان زن و فرسودگی شغلی اختلاف معناداری مشاهده شد. از آنجا که زنان با توجه به شرایط فیزیکی و ماهیت شغلی شان و همچنین پرداختن به امورات فردی و زندگی که بیشتر به آن اهتمام می ورزند در معرض فرسودگی شغلی قرار دارند بنابه تحقیقات انجام شده و با توجه به اهمیت فرسودگی شغلی و اثرات مخرب آن بر سلامت جسمی و روانی و طبق پیشنهاد روانشناسان در خصوص راه حل های موجود در جهت کاهش علایم فرسودگی شغلی می توانند از طریق ورزش و تفریحات ورزشی با این پدیده ی واگیر دار به مقابله بپردازند (۶). یافته های تحقیق نشان داد که اختلاف معناداری بین تفریحات ورزشی و خستگی عاطفی در کارمندان زن و مرد وجود دارد. با توجه به مشکلات کاری که کارمندان زن و مرد در کشور ما به دلیل محدودیت هایی که دارند نشان از این دارد که این گروه از شاغلین در امر ورزش به مشکلات توجه چندانی ندارند و با عشق و علاقه به وظیفه خطیر خود در امر اعتلای سازمان که همان دستیابی به اهداف والای سازمان می باشد می پردازند اما مدیران نیز باید به این نکته توجه کنند که اگر به مسائل کاری این عزیزان توجه نشود ممکن است در اثر مرور زمان تحلیل رفتگی بر آنان چیره شود. نتایج تحقیق حاکی از آن بود که بین تفریحات ورزشی و مسخ شخصیت و همچنین کاهش عملکرد در کارمندان مرد اختلاف معناداری مشاهده نشد در مقابل بین تفریحات ورزشی و تمامی زیر مقیاس های فرسودگی شغلی (خستگی عاطفی، مسخ شخصیت و کاهش عملکرد) در کارمندان زن اختلاف معناداری مشاهده شد. از آنجا مسخ شخصیت و کاهش عملکرد به از دست رفتن انرژی عاطفی، و تهی شدن از ویژگی های فردی فرد مربوط است. یعنی سطح انگیزش

فرد در اثر فرسودگی شغلی از بین رفته و انجام کار برای وی خسته کننده می‌شود که به عنوان هسته مرکزی فرسودگی در نظر گرفته می‌شود و کارمندان زمانی از خستگی احساسی رنج می‌برند که احساس فرسودگی، سرخوردگی، بی‌رمقی و ناتوانی برای حاضر شدن بر سر کار در روز بعد کنند(۱۶). لذا ورزش و تفریحات ورزشی امکان ابراز هیجان‌ها را به شیوه‌ی سالم برای افراد فراهم می‌کند و افراد را در اتخاذ تصمیم‌های درست و قضاوت‌های اخلاقی در برابر موقعیت‌های هیجانی زندگی یاری می‌دهد. همچنین بین سن و سابقه‌ی کارمندان شرکت کننده در ورزش‌های همگانی و فرسودگی شغلی ارتباط معناداری وجود داشت. کارمندان با سابقه بالا اگر به آنچه که از آمدن به محیط شغلی انتظار داشتند چه انگیزه‌های مادی و چه انگیزه‌های عاطفی نرسند بدون شک در حرفه‌ی خود دچار مشکلات زیادی می‌شوند که هر کدام از این مشکلات می‌تواند منجر به فرسودگی شغلی شود. این یافته هم راستا با نتایج مطهری (۱۳۸۹) (۵) و ناهمسو با یافته‌های رادوستینا (۱۷) در خصوص رابطه مشخصات فردی و فرسودگی شغلی داوران فوتبال می‌باشد. بدون تردید نشر و گسترش یافته‌های علمی، رشد بهداشت و فرهنگ و آگاهی روز افزون مردم از تأثیرات ورزش در تندرستی موجب روی آوردن عموم مردم به تفریحات ورزشی و ظهور پدیده‌ای به نام ورزش همگانی شده است که می‌تواند منجر به بهبود عملکردی و عاطفی و مسخ شخصیتی کارمندان شرکت کننده در ورزش‌های همگانی شود.

منابع

- ۱- خسروی، سعید(۱۳۸۳). اوقات فراغت دانش‌آموزان و موانع بهره‌گیری از آن. نشریه زیور ورزشی، شماره ۲۸.
- ۲- سلطانیان، محمد علی. 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 ۲۸۱-۲۸۶.
- ۳- علوی، سید سلمان، 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.
- ۴- غلامی اشلقی، هاله (۱۳۸۳). بررسی علل عدم شرکت دانشجویان دختر دانشگاه آزاد اسلامی واحد ورامین، پیشوا در فعالیت‌های فوق برنامه‌ی ورزشی. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشکده تربیت بدنی، دانشگاه تهران.

- ۵- مطهری، مرتضی (۱۳۸۹). مقایسه ی تحلیل رفتگی داوران فوتبال بر اساس درجات و پست‌های داوری آنان. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشکده روانشناسی، دانشگاه علامه طباطبایی.
- ۶- مفلحی، داریوش. (۱۳۸۶). ارتباط بین شدت تحلیل رفتگی و فعالیت بدنی اعضای هیئت علمی دانشگاه شهید باهنر کرمان. مقاله فصلنامه علمی پژوهشی پژوهش در علوم ورزشی، شماره ۱۷، صص ۱۲۹-۱۱۵
- ۷- نیازی، سید محمد و همکاران. (۱۳۸۷). بررسی ارتباط بین تحلیل رفتگی ناشی از عملکرد و سلامت روانی مربیان ورزش. مقاله اولین همایش ملی تخصصی مدیریت ورزشی آمل.

- 8- American Academy of physical education exercise and health Human Kinetics Pub, 1984.
- 9- 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.
- 10- Ebben, W., Brudzinski, L(2008). Motivations and barriers to exercise among college students. *Journal of Exercise physiology online(jep online)*, Volume 11, number 5.
- 11- Groning saetter H.(2010), Physical exercise, job stress and health, (dissertation), Norwegian university of sport and physical education 1992.
- 12- Keline D. Sport Activity as a means of reducing school stress, *J Int Sport Psych* 1994; 25: 366-380.
- 13- Lutler , J M , Jaffee L. 1990. The body wide women. Human Kinetics Pub Inc .
- 14- 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.
- 15- Newcomb.I,h-Igdan chris.Q(2003): Are you Experiencing Burnout?
- 16- Pierce EF. and Pate DW. (1994). Mood alterations in older adults following acute exercise. *Percept Mot Skills*; 79: 191-194.
- 17- Radostina K, Purvana, john p muros.(2010). Gender differences in bournout: A meta- Analysis. *Journal of vocational Behavior*. Orlando. Vol.77.iss 2, pp 168.

“Analyzing the role of leisure activities in burnout phenomenon for employees attending public sports in tehran”

Abstract:

It's well known that from the time human being came to existence, has done his best to make himself more comfortable. Doing cultural leisure activities in the spare time has beneficial application for every person and society, if it is due to society benefits. Meanwhile sport activities have a lot of advantageous effects on satisfying mental and physical needs, especially for the young generatio. High neurotic stress caused by inappropriate job type or position makes a specific condition for people, which is called *job burnout*. in this situation job is not an issue anymore, so that mental illnesses caused by job stress, job environment and also people burnout, makes employees less efficient in an organization. In Semnan, a research was done in which it was shown that athlete employees weather men or women had less emotional fatigue in comparison with non-athlete employees. Thus, if employees for reasons such as financial, cultural or social problems are unable to design and perform leisure activities for their spare time, they could cause social disorders. Controlling these disorders help people and society have better mental health and avoids employees' burnout. This research is subjected to determining the role of sport hobbies on employees' burnout who attended public sports plans for organizations in Tehran. This is a describing analytic study and Population of this research was 140 subjects of attended employees in public sports as sample volume. Data collection was a two-part questionnaire in wich the first part of questionnaire was about leisure activities and the second part of the questionnaire was about the job burn out .Validity of leisure activities questionnaires and msalach burnout questionnaires were confirmed by professors and experts of athletic management and their stability was

obtained by the use of Cronbach's alpha coefficient($\alpha=0.87$) and ($\alpha=.92$). the Research findings suggest that there is a significant differences between sport activities of woman employments and burnout($t=2.182, p<0.05$). but it was not the same in the man employments who attended public sports($t=1.182, p<0.05$). also there was no significant difference between all its following scales burnout and sport activities in woman employments but in the man employments just between leisure activities and emotional fatigue significant difference was observed. also the result showed that there is a relationship between burnout and employments' age($r=0.172, p=0.155$). also the result showed that there is a relationship between burnout and employments' experience($r=0.198, p=0.155$). Since women are sensitive to burnout because of their physical characteristics and job type and also personal activities which they are more concerned about, due to done researches and significance of burnout and its harmful effects on physical and mental health and as psychologists recommended(about solutions to reduce burnout signs, women can resist this contagious phenomenon by doing sports and leisure activities. Sport and leisure activities cause healthy excitement and help people make proper choices and moral judges in case of exciting situations. If experienced employees do not achieve whatever they expected either monetary or emotional motivations, they would undoubtedly face a lot of problems that each of them can cause burnout. This achievement is also supported by motahari's result(2010) about the relationship between personal features and burnout in football referees. Undoubtedly, science improvement, hygiene development and people's awareness of effectiveness of doing sports in health, have made people to be attracted to leisure activities and has created a phenomenon called public sports that can cause applicable and emotional improvement and can prevent burnout for office employees.

Keywords : leisure activities, burnout, employees, public sports, emotional fatigue