

ارتباط بین فعالیت بدنی با تحلیل رفتگی شغلی در اعضای هیأت علمی دانشگاه های آزاد اسلامی منطقه چهار کشور

دکترمجید خوروش^۱

احمد رضا عسکری^۲

منیژه بت شکن^۳

۱- عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد شهرمجلسی،

۲- عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد مبارکه

۳- کارشناس تربیت بدنی آموزش و پرورش

✉ نویسنده مسوول مکاتبات

majid_mmf@yahoo.com

۰۹۱۳۳۰۵۱۰۲۴

۱۳۸۹/۱۰/۱

ارتباط بین فعالیت بدنی با تحلیل رفتگی شغلی در اعضای هیأت علمی دانشگاه های آزاد اسلامی منطقه چهار کشور

چکیده

هدف از انجام این تحقیق بررسی ارتباط بین فعالیت بدنی با تحلیل رفتگی شغلی در اعضای هیأت علمی دانشگاه های آزاد اسلامی منطقه چهار کشور می باشد. روش تحقیق این پژوهش از نوع همبستگی-مقایسه ایی و جامعه آماری آن، کلیه اعضای هیأت علمی تمام وقت دانشگاه های آزاد اسلامی منطقه چهار کشور که تعداد آنها ۱۰۰۰ نفر بوده است. که از میان آنها تعداد (۲۸۸) نفر به عنوان نمونه و به طور تصادفی از بین (۱۲) واحد دانشگاهی انتخاب شده اند. ابزار اندازه گیری این تحقیق شامل پرسشنامه فعالیت بدنی بک و پرسشنامه تحلیل رفتگی مسلش می باشد. برای تجزیه و تحلیل اطلاعات از آمار توصیفی و استنباطی (F.t.t.s)، ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چند متغیره (استفاده گردید و نتایج زیر بدست آمد:

میانگین فعالیت بدنی اعضای هیأت علمی کمتر از حد متوسط و میزان تحلیل رفتگی بیش از نیمی از آمودنیها بالا تر از حد استاندارد بود. نتایج نشان داد، بین نمره کل فعالیت بدنی و مولفه ی ورزش با تحلیل رفتگی عملکردی و بین مولفه ی اوقات فراغت با نمره کل تحلیل رفتگی ارتباط معنادار معکوس وجود دارد ($p \leq 0/05$). همچنین متغیر فعالیت بدنی در اوقات فراغت توان پیش بینی (۲۲) درصد از میزان تحلیل رفتگی را دارد. در مجموع نتایج تحقیق نشان داد که فعالیت بدنی و ورزش یک شیوه مفید و موثر در کاهش تحلیل رفتگی می باشد.

کلید واژه ها: فعالیت بدنی، تحلیل رفتگی شغلی، هیأت علمی

مقدمه

در دنیای پر تکاپو و رقابتی امروز، توسعه دانش و کسب توانمندی های اقتصادی و رسیدن به رفاه اجتماعی در هر جامعه در گرو استفاده بهینه از ظرفیتهای و منابع انسانی آن کشور است. در این راستا هر چه نیروی انسانی شاغل در بخش های مختلف توانمندتر، با انگیزه تر و سالم تر باشند پیشرفت و توفیق آن کشور در عرصه های گوناگون علمی، اقتصادی و اجتماعی بیشتر خواهد بود. بدون شک دستیابی به چنین اهداف بزرگی نیازمند نگرش استراتژیک و بلند مدت به حفظ و بهسازی منابع انسانی در هر سازمان خواهد داشت (۷، ۱۸). یکی از اصول مهم و تأثیر گذار در حفظ و بهسازی منابع انسانی در هر سازمان، مدیریت و کنترل فشارهای روانی و پیشگیری از تحلیل رفتگی شغلی در محیط کار است (۷، ۸).

تحقیقات سالهای اخیر نشان می دهد، یکی از معضلات جدی مدیران در سازمان ها و شرکتهای بزرگ و همچنین موسسات آموزشی تحلیل رفتگی نیروی انسانی و متعاقب آن کاهش بهره وری فردی و سازمانی است. این سازمانها علی رغم برنامه ریزی و سرمایه گذاری زیاد در بخش آموزش تخصصی و تجهیزات به دلیل تحلیل رفتگی نیروی انسانی از یک سو با خسارات عملکرد ضعیف و کاهش بازدهی و تولید و از سوی دیگر با هزینه های سرسام آور بهداشتی و درمانی، بیماری و ناتوانی نیروی کار مواجه هستند. آمار و ارقام در کشورهای صنعتی بیانگر این مطلب است که سالیانه از دست دادن میلیونها روز کاری بواسطه غیبت، جابجایی، ترک خدمت، بازنشستگی زودتر از موعد و بیماری، میلیاردها دلار خسارت به سازمانها تحمیل نموده است (۱۴، ۲۰). به اعتقاد **مسلش** (۲۱) تحلیل رفتگی شغلی نوعی پاسخ درون فردی به عوامل فشارزا در محیط کار است که طی آن حجم زیاد کار و تماس های مکرر و بیش از حد ظرفیت متصدی شغل با دیگران باعث ایجاد احساسات و نگرش منفی نسبت به خود و دیگران می شود. **رابینز** (۸) تحلیل رفتگی را به علت سطح بالای فشار روانی در محیط کار و عدم برخورداری فرد از مهارتهای لازم برای مقابله با آن می داند که طی یک فرایند چند مرحله ایی نیروی انسانی ثمر بخش و پویا را به فردی بی ثمر و ناکارآمد و فرسوده مبدل می کند. در این ارتباط موسسات و مراکز آموزش عالی نیز به جهت انجام رسالت خود در امر تعلیم و تربیت و همچنین آموزش نیروی انسانی مورد نیاز سازمانهای دیگر، از یک سو نیازمند کادر آموزشی سالم، توانمند، خلاق و با انگیزه می باشند، از سوی دیگر همچون دیگر سازمانها به دلایل فردی، سازمانی و فرا سازمانی در معرض تحلیل رفتگی و متعاقب آن کاهش انگیزه و بازدهی پایین نیروی انسانی خود، خصوصاً در بخش های آموزشی هستند. در همین رابطه تحقیقات **گملش** (۱۹) نشان داد، مشاغل آموزشی در ردیف مشاغلی با تحلیل رفتگی بالا محسوب می شوند. وی ساعات زیاد تدریس و عدم وقت کافی (فشار زمان) را از علل مهم بروز فشار روانی در اعضای هیئت علمی دانشگاه ها ذکر نمود. **باری و کروم** (۱۶) نیز از ساعات تدریس و مسوولیت اداره خانواده به عنوان عوامل تأثیر گذار بر تحلیل رفتگی بیشتر زنان نسبت به مردان در مشاغل آموزشی یاد نمودند. در مقابل **جکسون و همکاران** (۹) تحلیل رفتگی مردان را به دلیل فشار روانی ناشی از قبول مسوولیت و انجام امور اجرایی و مدیریتی، بیشتر از زنان گزارش نمودند. در طی چند دهه اخیر محققان زیادی از دیدگاه های مختلف به بررسی علل و آثار تحلیل رفتگی در مشاغل مختلف و عوامل مؤثر در پیشگیری از آن پرداخته اند. گروهی از محققان با اعتقاد به عوامل ساختاری و سازمانی به عنوان عامل اصلی تحلیل رفتگی، اصلاح ساختار، مشارکت، امنیت شغلی و حمایت های اجتماعی را به عنوان راه کارهای اساسی برای تعدیل و یا پیشگیری از تحلیل رفتگی ارائه نموده اند. گروهی دیگر ویژگی های فردی و شخصیتی را عامل مهم تحلیل رفتگی می دانند و آموزش، تغییر نگرش و ایجاد عادات مثبت نظیر اوقات فراغت سالم و فعال و اشتغال به فعالیت بدنی و ورزش را به عنوان راه کار مطرح نموده اند و گروه سوم با نگرشی فراگیر، تلفیق این دو دیدگاه را مورد توجه قرار داده اند (۱۹، ۷، ۱۵).

از سوی دیگر بر این نکته توافق عمومی وجود دارد که فعالیت بدنی با تندرستی و سلامت روحی ارتباط دارد. فعالیت بدنی علاوه بر ایجاد آمادگی جسمانی و توسعه مهارتهای حرکتی، از بروز بسیاری از بیماریهای جسمی و روحی نظیر بیماریهای قلبی و عروقی، فشار خون، چاقی، آرتروز، اضطراب، افسردگی و .. پیشگیری می نماید (۱۱، ۱۲، ۲۲). نتایج تحقیقات چند دهه اخیر

در ارتباط با کارکردهای اقتصادی، روان شناختی و اجتماعی فعالیت بدنی و ورزش باعث شده است تا برخی از مدیران در سازمانهای مختلف با آگاهی از فوائد متعدد برنامه های ورزشی در محیط کار، اقدام به اجرای برنامه های آمادگی جسمانی و فعالیتهای تفریحی، ورزشی برای کارکنان خود نمایند (۲۲، ۲۳). در این ارتباط شفارد^۳ مسوولیت سازمانها را در یک جامعه سالم فقط منحصر به تولید هر چه بیشتر کالا و یا ارائه خدمات سود آور نمی داند، بلکه معتقد است مدیران سازمانها باید توجه به سلامتی جسمی و روحی کارکنان خود را لازمه دستیابی به اهداف سازمانی دانسته و آن را هم سنگ تولید و بهره‌وری مورد تأکید قرار دهند (۲۵). یقیناً با توجه به نظرات محققان در ارتباط با علل بروز تحلیل رفتگی و راه های پیشگیری و درمان آن در مشاغل مختلف، اعضای هیئت علمی دانشگاه آزاد نیز به عنوان بخش قابل توجهی از جامعه علمی کشور، از عوارض این بلیه فراگیر سازمانی مصون نیستند و بایستی برای شناخت مشکلات آنان در زمینه بهداشت جسمی و روانی در محیط کار، ضمن بررسی عوامل فشارزای شغلی در دانشگاه آزاد، راه کارهای مناسبی را نیز که بتواند از بروز فرسودگی جسمی و روحی آنان پیشگیری نماید، مورد مطالعه قرار داد.

مرور تحقیقات گذشته در این زمینه مشخص می کند، بررسی عوامل زمینه ساز بروز تحلیل رفتگی و ارتباط آن با عوامل بازدارنده و تعیین راه کارهای مناسب برای پیشگیری از بروز ویا کاهش تحلیل رفتگی در پرسنل دانشگاه آزاد کمتر مورد توجه قرار گرفته است. از این رو تحقیق حاضر ارتباط بین فعالیت بدنی با تحلیل رفتگی شغلی را در اعضای هیئت علمی دانشگاه های آزاد اسلامی منطقه چهار کشور مورد بررسی قرار داده است. یافته های این تحقیق با ارائه باز خورد از وضعیت نیروی انسانی جامعه مورد تحقیق، امکان برنامه ریزی مطلوب برای حفظ و بهسازی سلامتی جسمی و روانی اعضای هیئت علمی دانشگاه آزاد که در واقع نیروهای صف این مجموعه محسوب می شوند، را فراهم خواهد نمود. مطمئناً با توجه به اهمیت نقش دانشگاه در آموزش نیروی انسانی و توسعه مقوله تحقیق و پژوهشگری در جامعه، بسیاری از سازمانها و خصوصاً مراکز علمی از نتایج این تحقیق بهره مند خواهند شد.

اهداف تحقیق:

- توصیف آماری متغیرهای تحقیق (فعالیت بدنی، تحلیل رفتگی)
- محاسبه همبستگی چند متغیره بین متغیرهای تحقیق
- تعیین معادله رگرسیون برای پیشگویی تحلیل رفتگی از روی فعالیت بدنی
- تعیین معادله رگرسیون برای پیشگویی متغیرهای تحقیق از روی ویژگیهای فردی

فرضیه های تحقیق:

- بین فعالیت بدنی و مؤلفه های آن با تحلیل رفتگی و خره مقیاس های آن ارتباط معنادار وجود دارد.
- بین فعالیت بدنی و تحلیل رفتگی با برخی از ویژگی های فردی آزمودنیها ارتباط معنادار وجود دارد.

روش شناسی تحقیق

الف: جامعه آماری، نمونه و ابزار اندازه گیری

روش تحقیق حاضر همبستگی - مقایسه ای می باشد. جامعه آماری آن، کلیه اعضای هیئت علمی تمام وقت دانشگاه های آزاد اسلامی منطقه چهار کشور بوده، که تعداد آنها بر اساس آمار ارائه شده از طرف دبیر خانه منطقه چهار دانشگاه آزاد، (۱۰۰۰) نفر می باشد. بر اساس جدول مورگان از این تعداد (۲۸۸) نفر به عنوان نمونه و به روش نمونه گیری تصادفی، سهمیه ایی انتخاب شدند. در این ارتباط ابتدا (۱۲) واحد دانشگاهی انتخاب و سپس بر اساس نسبت اعضای هیئت علمی مرد و زن هر دانشگاه به تعداد کل اعضای هیئت علمی منطقه چهار و نمونه های مورد نیاز، سهمیه نمونه ی هر دانشگاه در سه گروه فنی و مهندسی، علوم پایه و علوم انسانی مشخص گردید. پرسشنامه ها از طریق دفتر مدیریت تربیت بدنی منطقه چهار برای واحدهای مربوطه ارسال و پس از تکمیل، (۲۴۰) پرسشنامه جمع آوری شد. اسامی دانشگاه ها و تعداد نمونه های انتخابی در هر

واحد دانشگاهی به تفکیک در جدول شماره یک آمده است.

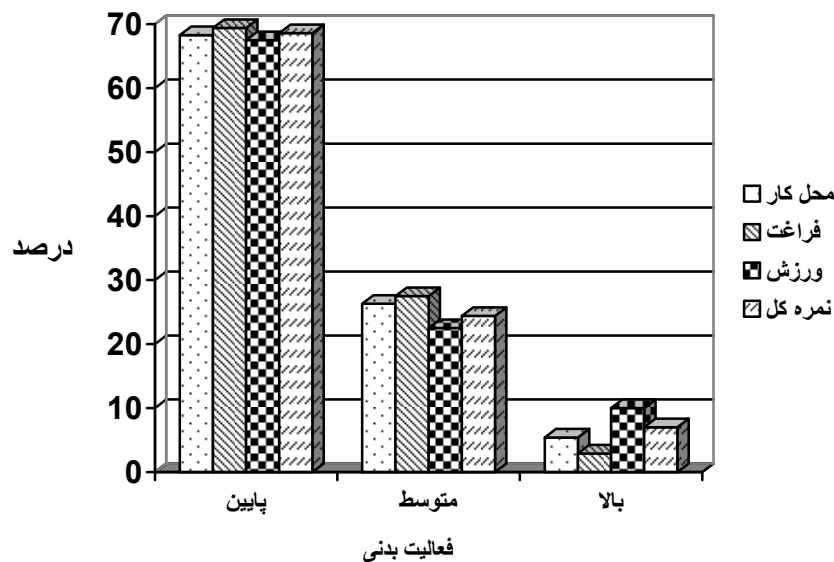
ابزار اندازه گیری این تحقیق شامل پرسشنامه مشخصات فردی، پرسشنامه فعالیت بدنی بک^۱ (۱۶ سوال به روش نمره گذاری لیکرت) با سه مولفه محل کار، فراغت و ورزش، پرسشنامه تحلیل رفتگی مسلش (۲۲ سوال به روش نمره گذاری لیکرت) با سه مولفه عاطفی، عملکردی و ویژگی های فردی می باشد. پس از تایید روایی محتوایی و صوری پرسشنامه ها توسط اساتید متخصص، برای تعیین پایایی درونی پرسشنامه ها از آزمون الفا کرانباخ استفاده گردید. مقادیر بدست آمده برای پرسشنامه های فعالیت بدنی (۰/۷۴) و تحلیل رفتگی (۰/۸۹) همبستگی درونی سوالات را تایید نمود. همچنین برای تعیین پایایی زمانی، تعداد ۳۰ نفر از آزمودنی ها در دو نوبت و در فاصله ۲۰ روز به و سیله پرسشنامه ها مورد ارزیابی قرار گرفتند. مقادیر بدست آمده برای پرسشنامه های فعالیت بدنی (۰/۷۳) و تحلیل رفتگی (۰/۸۰) پایایی زمانی پرسشنامه ها را تایید نمود.

ب: روشهای آماری

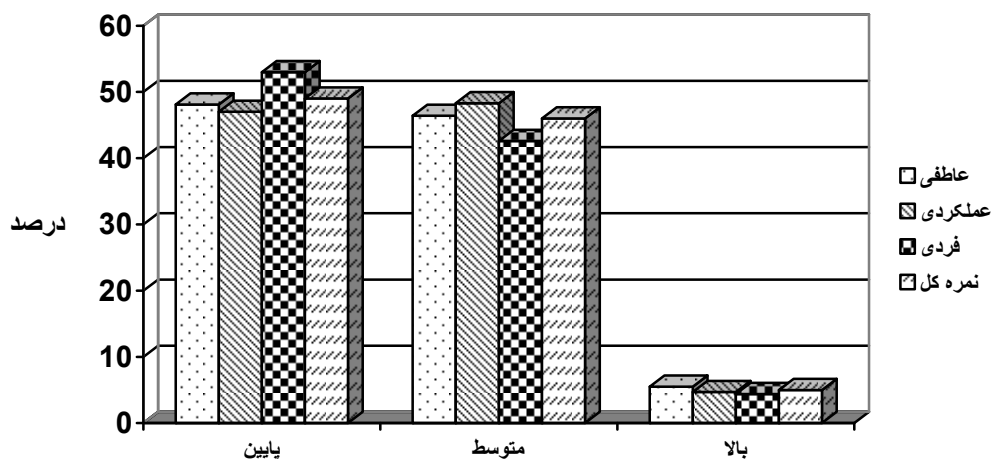
در این تحقیق از آمار توصیفی برای توصیف و طبقه بندی اطلاعات، از آزمونهای کلموگرف اسمیرنف و لوین جهت تعیین طبیعی بودن توزیع نمرات و تجانس واریانس، به منظور بررسی معنی دار بودن تفاوت بین میانگین ها از آزمون های F و t ، جهت بررسی ارتباط بین متغیرهای تحقیق از ضریب همبستگی پیرسون و همبستگی چندمتغیره و برای اندازه گیری واریانس موجود در متغیرهای وابسته و اثرگذاری چندین متغیر مستقل، از رگرسیون چندگانه استفاده شده است. سطح معنادار بودن برای تمام آزمون ها $p \leq 0/05$ در نظر گرفته شده است.

یافته ها

در شکل شماره یک توزیع میزان فعالیت بدنی آزمودنیها، در سه وضعیت محل کار، فراغت، ورزش و همچنین نمره کل فعالیت بدنی ارائه شده است. یافته ها نشان می دهد میانگین میزان فعالیت بدنی بیش از نیمی از آزمودنیها در هر سه وضعیت پایین تر از حد متوسط بوده است.



شکل شماره (۱) توزیع میزان فعالیت بدنی آزمودنیها



تحلیل رفتگی

شکل شماره (۲) توزیع میزان تحلیل رفتگی آزمودنیها

در شکل شماره دو توزیع میزان تحلیل رفتگی آزمودنیها در سه مولفه عاطفی، عملکردی و ویژگی های فردی ارائه شده است. نتایج نشان می دهد، تحلیل رفتگی بیش از نیمی از آزمودنیها در حد متوسط بوده است. همچنین بالاترین میزان تحلیل رفتگی در مولفه عملکردی و کمترین در مولفه ویژگی های فردی مشاهده شده است.

بر اساس یافته های جدول یک، t مشاهده شده در خصوص اوقات فراغت در سطح $p \leq 0/05$ معنی دار بوده است. بنابراین بین فعالیت بدنی پاسخگویان مرد و زن در مولفه ی اوقات فراغت تفاوت معنادار وجود دارد. بر این اساس میزان فعالیت بدنی مردان در اوقات فراغت با میانگین $13/47$ و انحراف معیار $\pm 2/94$ نسبت به زنان با میانگین $12/50$ و انحراف معیار $\pm 3/20$ بیشتر بوده است. هر چند میزان فعالیت بدنی در هر دو گروه مردان و زنان کمتر از حد متوسط است.

جدول (۱) مقایسه میانگین نمره فعالیت بدنی آزمودنی های مرد و زن

P	t	زن		مرد		جنسیت
		انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	
0/1602	0/523	3/40	16/33	3/19	16/45	محل کار
0/040	2/19	3/20	12/50	2/94	13/47	اوقات فراغت
0/594	0/536	4/28	2/50	3/21	2/75	ورزش
0/48	1/02	6/50	31/23	6/28	32/31	نمره کل فعالیت بدنی

بر اساس یافته های جدول دو، علی رغم بالاتر بودن میانگین تحلیل رفتگی در گروه مردان، t مشاهده شده در خصوص نمره کل تحلیل رفتگی و خرده مقیاس آن در سطح $p \leq 0/0$ در هر دو جنس معنی دار نبوده است.

جدول (۲) مقایسه میانگین نمره تحلیل رفتگی و خرده مقیاس های آن در آزمودنیهای مرد و زن

P	t	زن		مرد		جنسیت تحلیل رفتگی
		انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	
۰/۰۹۷	۲/۹۱	۴/۹۷	۱۷/۱۹	۵/۲۱	۱۷/۱	عاطفی
۰/۴۸۶	۰/۸۱۶	۵/۸۱	۱۲/۸۰	۶/۱	۱۳/۲۱	عملکردی
۰/۳۴۵	۲/۲۰	۲/۱۶	۷/۸۴	۲/۴۱	۷/۸۱	فردی
۰/۲۳۷	۱/۱۸	۹/۰۲	۳۶/۷۱	۱۰/۴	۳۸/۴۸	نمره کل تحلیل رفتگی

در جدول سه، ماتریس ضریب همبستگی بین متغیرهای فعالیت بدنی و تحلیل رفتگی ارائه شده است. یافته ها نشان می دهد، بین نمره کل فعالیت بدنی و مولفه ی فعالیت ورزشی با تحلیل رفتگی عملکردی و بین فعالیت بدنی اوقات فراغت با نمره کل تحلیل رفتگی ارتباط معنا دار معکوس وجود دارد.

جدول (۳) ماتریس ضریب همبستگی بین متغیرهای تحقیق

متغیر	فعالیت بدنی محل کار	فعالیت بدنی اوقات فراغت	ورزش	نمره کل فعالیت بدنی
عاطفی	r=۰/۴۹ p=۰/۴۵۱	r=-۰/۵۶ p=۰/۳۸۵	r=-۰/۱۲۴ p=۰/۰۵۶	r=-۰/۰۶۲ p=۰/۳۲۷
عملکردی	r=۰/۱۰ p=۰/۰۹۶	r=-۰/۱۶ p=۰/۲۱۱	r=-۰/۲۵۵ p=۰/۰۴۱	r=-۰/۲۲۹ p=۰/۰۴۶
فردی	r=۰/۰۲۲ p=۰/۷۳	r=-۰/۵۵ p=۰/۳۹۳	r=-۰/۰۷۱ p=۰/۲۴۷	r=-۰/۰۰۳ p=۰/۹۶۸
نمره کل تحلیل رفتگی	r=۰/۳۲ p=۰/۶۴۳	r=-۰/۱۹۲ p=۰/۰۰۳	r=-۰/۰۱۴ p=۰/۳۱۲	r=-۰/۱۱ p=۰/۰۸۸

جدول چهار، رگرسیون چند گانه بین فعالیت بدنی و خرده مقیاس های آن با تحلیل رفتگی نشان داده شده است. یافته ها نشان می دهد، (۲۲) درصد از واریانس تحلیل رفتگی تحت تاثیر تغییرات فعالیت بدنی در اوقات فراغت است.

جدول (۴) رگرسیون چند گانه، ارتباط بین فعالیت بدنی با تحلیل رفتگی

ملاک	پیش بین	R	R ²	F	sig	B	Beta	t	sig
تحلیل رفتگی	فراغت	۰/۱۳۱	۰/۲۲	۴/۱۷	۰/۰۴۲	-۰/۴۳۷	۰/۱۴۱	-۲/۰۴	۰/۰۴۵
	محل کار						-۰/۰۱۶	-۰/۲۴۶	۰/۸۰۶
	ورزش						-۰/۰۰۹	-۰/۱۲۷	۰/۸۹۹

بحث و نتیجه گیری

بر اساس یافته های تحقیق، تعداد اعضای هیئت علمی مرد شاغل در دانشگاه های آزاد اسلامی منطقه چهار کشور به نسبت (۷۴) در مقابل (۲۶) درصد از اعضای هیئت علمی زن بیشتر است (جدول یک). به لحاظ سنی بیش از (۶۰) درصد در فاصله سنی ۳۰ تا ۴۰ سال قرار دارند. از نظر مرتبه علمی (۶۱.۵) درصد مری (۱۷.۵) درصد دانشجوی دکتری و (۲۱) درصد دارای مرتبه ی علمی استاد یار بودند. همچنین نزدیک به (۶۰) درصد آزمودنیها سابقه کار کمتر از ده سال داشتند. نتایج نشان داد، میزان فعالیت بدنی اعضای هیئت علمی در هر دو گروه زنان و مردان در هر سه وضعیت کار، فراغت و ورزش، کمتر از حد متوسط است (شکل ۱). این نتایج با یافته های تحقیقات..... (۲۵)، (۱۸)، (۱۳)، (۱۱)، (۶)، (۵)، (۴) که بیانگر عدم تحرک بدنی مناسب و ضعف جسمانی در اکثر کارکنان ادارات مختلف، کارمندان و اعضای هیئت علمی برخی از دانشگاهها می باشد، همخوانی دارد. همچنین براساس یافته های جدول (۲) میزان فعالیت بدنی آزمودنیهای زن در هر سه موقعیت کار، ورزش و اوقات فراغت علی رغم عدم وجود تفاوت معنی دار، کمتر از مردان است. متغیرهای جنس و سن نیز به ترتیب بیشترین قدرت پیش بینی میزان فعالیت بدنی را دارند. به نظر می رسد اعضای هیئت علمی دانشگاههای آزاد منطقه چهار نیز، همچون بسیاری از کارکنان سازمانهای اداری و موسسات آموزشی که تا کنون مورد بررسی قرار گرفته اند، به دلیل کمبود وقت و دسترسی کمتر به امکانات ورزشی در زمان فراغت، خصوصا برای آزمودنیهای زن به جهت مشغله ی بیشتر پس از ساعات کار اداری واز همه مهمتر عدم آگاهی و شناخت نسبت به فوائد جسمی و روانی فعالیت بدنی، زمان کمتری را در اوقات فراغت به فعالیت های جسمی و ورزش اختصاص می دهند. همچنین منطقی به نظر می رسد که با افزایش سن خصوصا بعد از میانسالی از شدت فعالیت بدنی آزمودنی ها کاسته شود.

میزان تحلیل رفتگی شغلی بیش از نیمی از آزمودنیها، در هر دو گروه مردان و زنان در حد متوسط بود. (شکل ۲). در میان خرده مقیاس های تحلیل رفتگی نیز بالاترین میزان در تحلیل رفتگی عملکردی و کمترین میزان در تحلیل رفتگی ویژگی های فردی مشاهده گردید. یافته این بخش از تحقیق با نتایج تحقیقات (۱)، (۲)، (۴)، (۹)، (۱۷)، (۲۰)..... که از میزان تحلیل رفتگی قابل توجه در اعضاء هیات علمی دانشگاه ها، کارکنان ادارات دولتی، پرسنل بیمارستانها و معلمان آموزش و پرورش گزارش نموده اند، همخوانی دارد. بر اساس به مدل سه عاملی مسلش (۲۱) تحلیل رفتگی شغلی حالتی از خستگی جسمانی و ناکامی عاطفی است، که در اثر تراکم کاری و تعاملات شدید هیجانی و طولانی مدت بین فردی در محیط کار ایجاد می شود. نتایج تحقیقات وی در مشاغل مختلف نشان داد، مشاغل آموزشی بعد از حرفه ی پرستاری داری سطح قابل توجهی از تحلیل رفتگی عملکردی و عاطفی می باشند. به نظر می رسد وجود میزان قابل توجهی از تحلیل رفتگی عملکردی در اعضای هیئت علمی دانشگاه های آزاد نیز، ناشی از تراکم کار، ساعات زیاد تدریس و تعاملات زیاد بین فردی و اکثرا چهره به چهره با دانشجویان می باشد. یافته های دیگر تحقیق نشان داد، آزمودنیهای مجرد نسبت به افراد متأهل و اعضای هیئت علمی مشغول به تحصیل در مقطع دکتری به نسبت مریبان و استاد یاران با تفاوت معناداری از میزان تحلیل رفتگی بالاتری برخوردارند. ولی بین رشته تحصیلی، سابقه کار و سن آزمودنی ها با تحلیل رفتگی ارتباط معناداری مشاهده نگردید. از طرفی جنس، تاهل و سابقه بیماری، به ترتیب بیشترین قدرت پیش بینی میزان تحلیل رفتگی را دارند. به نظر می رسد، قرار گیری در یک جایگاه شغلی مطلوب به لحاظ اجتماعی، حضور در یک محیط علمی و ایجاد ارتباطات اجتماعی و همچنین استقلال اقتصادی برای زنان اقناع کننده تر از مردان است، که این مهم می تواند در تحلیل رفتگی کمتر زنان موثر باشد. علاوه بر آن ابتلاء آزمودنی ها به بیماریهای مفصلی، عضلاتی و داخلی ممکن است به دلیل ایجاد فشار روانی مستمر و تاثیر منفی بر کیفیت زندگی، تسهیل کننده بروز تحلیل رفتگی در افراد باشد. بررسی نتایج تحقیقات گذشته در زمینه ارتباط بین ویژگیهای فردی با تحلیل رفتگی نشان از عدم همخوانی نتایج برخی از تحقیقات بایکدیگر و با نتایج تحقیق حاضر دارد. به نظر میرسد علت عدم همخوانی بین نتایج، بیشتر تحت تاثیر عواملی نظیر ساختار جامعه تحت بررسی، نوع شغل، محیط کار و برخی عوامل شخصیتی باشد.

دیگر یافته های تحقیق نشان داد، بین نمره کل فعالیت بدنی و مولفه ی فعالیت ورزشی با تحلیل رفتگی عملکردی و همچنین بین فعالیت در اوقات فراغت با نمره کل تحلیل رفتگی ارتباط معنادار معکوس وجود دارد (جدول ۴).

این یافته ها با نتایج تحقیقات (۲۴)، (۱۹)، (۱۶)، (۱۰)، (۹)، (۵)، (۴)، (۳). مبنی بر وجود ارتباط معنادار معکوس بین تحلیل رفتگی با فعالیت های بدنی و ورزشی در مدیران ادارات تهران، اعضا هیات علمی دانشگاهها، کارکنان مراکز نظامی و مشاغل خدماتی، همخوانی دارد. این بدین معناست که هر چقدر میزان فعالیت بدنی افراد افزایش یافته است از میزان تحلیل رفتگی آنان کاسته شده است. براساس یافته های شفارد، افراد با انجام فعالیت های بدنی مناسب و شرکت در برنامه های ورزشی، ضمن بهره مندی از فوائد جسمی و بهداشتی آن، کارکردهای روان شناختی و اجتماعی خود را نیز توسعه می دهند، که این امر در بهبود کیفیت زندگی و کاهش تحلیل رفتگی افراد موثر خواهد بود. نتایج رگرسیون چند متغیره نیز نشان داد، فعالیت بدنی در اوقات فراغت، توان تبیین ۲۲ درصد از میزان تحلیل رفتگی را دارد، که مقدار قابل تاملی است (جدول ۵).

جمع بندی کلی نتایج تحقیق مشخص می کند، میزان تحلیل رفتگی بیش از نیمی از جامعه تحت بررسی، بالا تر از حد استاندارد و تقریباً اکثریت آنها به لحاظ فعالیت بدنی دچار فقر حرکتی می باشند. وجود همبستگی خطی و معکوس بین فعالیت بدنی و تحلیل رفتگی شغلی نشانگر تاثیر فعالیت بدنی و ورزش در پیشگیری و یا کاهش تحلیل رفتگی می باشد. موضوعی که باید به شکل جدی مورد توجه کارکنان و مدیران سازمانها، از جمله دانشگاه آزاد قرار گیرد.

در نهایت با توجه به نتایج بدست آمده، پیشنهاد می شود، ضمن ترویج و توسعه فرهنگ ورزش و فعالیت بدنی در بین تمامی کارکنان و اعضای هیات علمی دانشگاه آزاد، عوامل فردی و سازمانی موثر در بروز تحلیل رفتگی نیز در این مجموعه مورد شناسایی قرار گیرد. همچنین با تشکیل کارگاه ها و دوره های آموزشی و تهیه بروشور و تراکت شیوه های موثر مقابله ی جسمی، روحی و ذهنی با تحلیل رفتگی به پرسنل آموزش داده شود.

منابع

- ۱- امین بیدختی، علی اکبر (۱۳۷۹). رابطه بین سخت رویی و فرسودگی شغلی در میان استادان و مدرسان دانشگاه سمنان از دیدگاه روان شناسی مدیریت، پایان نامه (چاپ نشده) کارشناسی ارشد مدیریت، دانشگاه سمنان.
- ۲- بهشتی، سعید (۱۳۷۰). بررسی عوامل مؤثر بر فشارهای شغلی اساتید دانشگاه اصفهان، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه اصفهان، ص چکیده.
- ۳- حکاک زاده، مریم (۱۳۸۳). بررسی ارتباط بین تحلیل رفتگی شغلی با برخی از ویژگی های دموگرافیک معلمان تربیت بدنی شهر کرمان، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت معلم تهران.
- ۴- خوروش، مجید (۱۳۸۶). ارتباط بین فعالیت بدنی با تحلیل رفتگی شغلی و انگیزه پیشرفت در کارشناسان ورزشی سازمان تربیت بدنی جمهوری اسلامی ایران، رساله دکتری، دانشگاه آزاد واحد علوم و تحقیقات. ص چکیده.
- ۵- درخشان مبارکه، محمد (۱۳۷۶). بررسی رابطه میزان پرداختن به ورزش با سلامت روانی و ویژگی های شخصیتی مدیران میانی سپاه شافل در رده های تهران، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه شهید بهشتی تهران، ص چکیده.
- ۶- رضوی، محمد حسین (۱۳۸۱). بررسی اثرات تربیت بدنی بر فشارهای جسمانی - روانی بانوان شاغل و ارایه الگوی بهینه ورزشی، تهران، انتشارات کمیته ملی المپیک جمهوری اسلامی ایران، شماره ۲۲ - ص ۸۵.
- ۷- ساعتچی، محمود (۱۳۸۰). روانشناسی بهره‌وری. چاپ دوم، تهران: نشر ویرایش
- ۸- سعیدی، علیرضا (۱۳۸۰). استرس در محیط کار، ماهنامه علمی آموزشی تدبیر، شماره ۱۱۷.

- ۹- صادقی بروجردی، ابراهیم (۱۳۸۲). ارتباط بین عوامل فشارزای شغلی با سلامت روانی - جسمی و تحلیل رفتگی اعضاء هیئت علمی تربیت بدنی دانشگاه‌های کشور، رساله دکتری، تهران، دانشگاه تربیت معلم، ص چکیده.
- ۱۰- صانعی، سعید (۱۳۸۳). آمادگی جسمانی و رابطه آن با تحلیل رفتگی و سلامت روانی در بین اعضاء هیأت علمی دانشگاه‌های نظامی کشور، رساله دکتری، دانشگاه آزاد واحد علوم و تحقیقات.
- ۱۱- علیجانی، عیدی (۱۳۸۱). بررسی رابطه بین فعالیت جسمانی و برخی عوامل خطر ساز قلبی و عروقی اعضاء هیئت علمی دانشگاه شهید چمران، پنجمین همایش ملی تربیت بدنی.
- ۱۲- گائینی، عباسعلی (۱۳۸۳). ورزش، آمادگی و تندرستی، تهران، چاپ اول، انتشارات اداره کل تربیت بدنی وزارت آموزش و پرورش .
- ۱۳- موسوی، سید جعفر (۱۳۸۰). نقش ورزش بر فشارعصبی، سلامت روانی و جسمانی اساتید و کارمندان دانشگاه‌های آزاد اسلامی منطقه ۳ کشور و ارائه برنامه‌تربیتی، رساله دکتری، دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات تهران.
- ۱۴- میرسپاسی، ناصر (۱۳۸۰). مدیریت استراتژیک منابع انسانی و روابط کار، تهران، چاپ نوزدهم، انتشارات امیر.
- 15- Amanda, Griffiths (1996). *The Benefits of Employee Exercise Programmes : A Review* . A Healths Related Approach, Vol.15, pp 87 .
- 16- Barry and Croom (2003). *Teacher Burn out in Agricultural Education North Carolina State University*. [www.Cals.ncsu.Edu/egexed/acc206/tb2001.pdf].
[http://www2.moe.gou.my/~mpbi/Research/2001-chua.htm]
- 17- Donald, Rogers (2000). *Helping Employees Cope With Burn-out; Business Management*; Oct-Dec; pp (3)
- 18- *Fitness in the Workplace* (2002). Fit Health & Fitness. Institute of Preventative Medicine.
- 19- Gmelch, W.H Wilke.P.K. & Lovrich, N.P (1986). *Dimensions of Stress Among University Faculty: Factor - analytic results From a national study*. Research in Higher Education.24. pp (266-287).
- 20- Halt , A.C (2004). *Physical Exercise , Burn Out and Health*. Thesis (ph.d) Norwegian University of Sport and Physical Education.
- 21-Maslach, C & Goldberg, J (1998). *Prevention of Burnout; new perspectiv*. Applied Preventive Psychology, Vol.7, pp (63 es-74).
- 22- *National Association for Health and Fitness* (2004). [http://www.Physical fintess.org/] mailto: Info@physical fitness.org.
- 23- Nieman, D.C (2003). *Exercise Testing and Prescription*. A Health Related Approach, Fifth Edition. McGraw-Hill.
- 24- Shephard, Roy J. MD, PhD, DPE (1992). *Do Work-site Exercise and Health Programs Work*.
- 25- Stewart, Gordon. W (2002). *Active Living: The Miracle Medicine For a Long and Healthy Life*.
- 26- *Wellness programme (2003)*. www.Turningpointuk.com.

Abstract

M. Khorvash(PHD)

A.R.Askari

M.Botshkan

The main purpose of this study was to investigate the relationship between physical activity with burn-out in faculty member of Islamic Azad Universities of District 4. This study methodology is a kind of correlation between different variances. Statistical population of this study was 1000 participants out of 288 people were chosen from universities. The measurement tool of this study were 1-Beacke physical activity questionnaire 2-Maslash burn-out questionnaire. The validity and reliability of the questionnaires were evaluated before the distribution. The study result beased collected (240) questionnaire revealed that:

The average physical activity of the participants was less than moderate and The total burn-out score in both male and female group was more than the standarrd level. There was also a meaningful relationship between physical activity total score and burn out ($p \leq 0/05$) . score of physical activity in leisure time had 22 percent of prediction power of burn-out. In short, the study results showed that playing sport and physical activity are useful and effective ways to decrease burn-out and must be more paid attention in different organizations managers and staff.

Key terms: physical activity, job burn-out, faculty member