

تأثیر فعالیت بدنی بر فرسودگی شغلی در کارکنان پلیس مبارزه

با مواد مخدر

امید جلالی^۱، سمیه رضایی نودهی^۲

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۷/۷/۱۷

تاریخ دریافت: ۱۳۹۷/۵/۱

از صفحه ۸۷ تا ۹۸

چکیده

فرسودگی شغلی یکی از عوامل اساسی در کاهش کار آیی، از دست رفتن نیروی انسانی و ایجاد عوارض جسمی و روانی، خصوصاً در حرفه‌های خدماتی مانند پلیس است. هدف از انجام این پژوهش تعیین تأثیر فعالیت‌های ورزشی در کاهش فرسودگی شغلی در مأموران مبارزه با مواد مخدر می‌باشد. این تحقیق از نوع توصیفی و علی و معلولی بوده و به صورت میدانی به تأثیر فعالیت بدنی بر روی فرسودگی شغلی می‌پردازد. گروه نمونه شامل ۳۴۶ نفر (۳۲۵ مرد و ۲۱ زن) بوده که به روش نمونه‌گیری تصادفی طبقه‌ای از پلیس مبارزه با مواد مخدر سراسر کشور که بر اساس کمیت و کیفیت مأموریت‌ها در چهار طبقه مجزا انتخاب شدند. ابزار اندازه‌گیری شامل: پرسش‌نامه فرسودگی مازلاچ و جکسون، پرسش‌نامه فعالیت بدنی بک می‌باشد. در تجزیه و تحلیل داده‌های تحقیق از روش آماری یومن ویتنی، نمره استاندارد Z و نیز آزمون اسمیرنوف کلموگروف استفاده شده است. با توجه به تحلیل آماری میانگین‌ها نتایج نشان داد: در سطح معناداری ۰/۰۵ با افزایش فعالیت بدنی فرسودگی شغلی در مأموران مبارزه با مواد مخدر کاهش می‌یابد. در نتیجه انجام فعالیت بدنی می‌تواند الگوی مناسبی جهت تعدیل فشارهای روحی و روانی نیروهای پلیس باشد.

کلیدواژه‌ها: فعالیت بدنی، فرسودگی شغلی، پلیس مبارزه با مواد مخدر.

۱. مدرس ارشد گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی (نویسنده مسئول).

۲. دانشجوی دکتری فیزیولوژی و تغذیه ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی - واحد تهران جنوب.

مقدمه

فرسودگی شغلی یکی از عمده‌ترین پیامدهای اجتناب‌ناپذیر استرس شغلی است و مادامی که این استرس از میان برداشته نشود این آسیب هم چنان ادامه خواهد داشت. کارکنان خدماتی از اولین کاندیداهای فرسودگی شغلی محسوب می‌شوند. عواملی مانند نوبت کاری، استفاده ناکافی از توانایی‌های شخصی، زیاد بودن حجم کار، رابطه با همکاران، حجم کار در ایجاد فرسودگی شغلی دخالت دارند (صاحب‌الزمانی، صفوی، فراهانی، ۱۳۸۸). رایج‌ترین تعریف از فرسودگی شغلی را مازلاچ و جکسون ارائه نموده‌اند: فرسودگی شغلی سندرمی روان‌شناختی شامل مسخ شخصیت، خستگی عاطفی و کاهش موفقیت فردی 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 دریافت‌کنندگان 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 (سلطانیان، ۱۳۸۸). سازگاری بهتر با محیط، نیاز به تعادل آمادگی جسمانی و ترکیب بدنی در فرد دارد و چنانچه افراد از نظر وضعیت جسمانی و ترکیب بدنی، شرایط مساعدی نداشته باشند معمولاً گوشه‌گیر، بدبین و منزوی می‌شوند یا به عبارتی از تعادل روانی مناسب برخوردار نخواهند بود (میرزایی، ۱۳۹۲). ورزش کمک می‌کند آندرفین و سروتونین بیشتری به بدن برسد و برای مدت طولانی‌تری در طول تمرین حفظ شود یکی از اثرات ورزش، مقابله با فشارها و استرس‌ها است (طیبانی، سهرابی، سموعی، ۱۳۹۱). فعالیت منظم، قدرت و توان عضلانی و همچنین استقامت افراد را برای تحمل کار افزایش می‌دهد (فرشاد، شکراللهی، دژ پسند، معمار کرمانی ۱۳۹۰)؛ بنابراین ورزش و فعالیت‌های بدنی می‌تواند ظرفیت افراد را در مقابله با برخی از فشارهای روانی در محیط کار افزایش دهد (محمدی، غفوری، مهتاب، ۱۳۹۳). الهی و همکاران (۱۳۹۱) اعلام نمودند: ورزش به‌عنوان یکی از روش‌های مدیریت تنش در محیط‌های کاری می‌تواند اثر تجارب تنیدگی را کاهش دهد، حالت‌های عاطفی مثبت را بالا برده و ارتقاء آمادگی جسمانی نظامیان و متعاقب آن افزایش سلامت جسمی و روانی در رضایت از زندگی آنان مؤثر باشد. صانعی و همکاران

(۱۳۸۳) دریافتند: فعالیت‌های حرکتی در قالب ورزش، نرمش، بازی و تفریحات سالم به‌غیراز تغییرات فیزیولوژیکی در بدن می‌تواند در روحیات، عواطف و احساسات و تحلیل رفتگی را کاهش دهد. لیکن از سطح آمادگی جسمانی آزمودنی‌ها نمی‌توان سلامت روانی آن‌ها را برآورد نمود.

نتایج یک تحقیق در سطح نیروهای پلیس حاکی از کم‌تر بودن میزان خستگی عاطفی (اصلی‌ترین مؤلفه‌ی فرسودگی شغلی) کارمندان ورزشکار نسبت به هم‌تایان غیر ورزشکار بود (محمدی، غفوری، مهتاب، ۱۳۹۳).

سلیمی و همکاران (۱۳۸۹) در نتایج حاصل از تحقیق خود بر روی ۲۵۰ نفر از کارکنان یک دانشگاه نظامی، با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی طبقه‌ای که توسط ابزار مورد پرسش‌نامه فرسودگی شغلی و پرسش‌نامه سلامت روان SCL90 و پرسش‌نامه رضایت از زندگی (SWLS) انجام شد. اعلام نمودند: سلامت روانی افراد رابطه معنادار با فرسودگی شغلی و رضایت از زندگی آن‌ها داشته و همچنین شاخص افسردگی تأثیر بیشتری بر سلامت روانی افراد دارد. هر چه قدر افراد از میزان رضایت از زندگی بالایی برخوردار باشد از میزان سلامت روانی بالایی برخوردار می‌باشند.

سلطانیان و همکاران (۱۳۸۸) در پژوهشی نقش ورزش بر فرسودگی شغلی کارمندان بر روی تعداد ۱۲۰ ورزشکار و ۱۲۰ غیر ورزشکار کارمندان ادارات دولتی مرد و زن توسط ابزار پرسش‌نامه بررسی نمودند. مهم‌ترین یافته‌های این تحقیق کم‌تر بودن میزان خستگی عاطفی، اصلی‌ترین مؤلفه فرسودگی شغلی کارمندان ورزشکار هر دو جنس مرد و زن نسبت به هم‌تایان غیر ورزشکار خود است. در پایان در نتیجه گرفتند: ورزش و فعالیت‌های بدنی می‌تواند ظرفیت افراد را در مقابله با برخی از فشارهای روانی در محیط کار افزایش دهد.

کوری و همکاران (۲۰۱۴) در پژوهشی با عنوان بررسی سطح استرس و مدیریت زمان در پلیس‌ها در کشور آمریکا سطوح استرس و ارتباط آن با جریان روزمرگی را در روسای پلیس و زیردستان آن‌ها که شامل دو گروه مستقل ستادی و صفی بودند بررسی نمودند. نتایج نشان داد: افسران صفی به علت شرایط کاری خاص خود بیشتر در معرض روزمرگی بوده و میزان استرس بالاتری دارند.

یان و همکاران (۲۰۱۳) در تحقیقی عوامل استرس‌زا و علائم جسمانی ناشی از آن و راهبردهای مقابله در میان افسران پلیس کره جنوبی که تحت شرایط استرس‌زا و آسیب‌پذیر ناشی از آن قرار داشتند را بررسی نمودند. نتایج نشان داد: تعارض کار، مشکلات خانوادگی و درگیری با شهروندان به‌عنوان عوامل وجود آورنده استرس و مشکلات جسمانی مرتبط با آن در مأمورین می‌باشد. دوتن و همکاران (۲۰۱۳) در مقاله خود تأثیر فرسودگی شغلی را بر کناره‌گیری از کار در میان پلیس نیجریه بررسی نمودند. در این تحقیق ۱۵۰ نفر از افسران پلیس رده‌های مختلف انتخاب و توسط پرسش‌نامه فرسودگی سنجیده شدند. یافته‌ها نشان داد: بین سن، میزان تحصیلات، سابقه کار با فرسودگی شغلی ارتباط وجود دارد.

با توجه به اثراتی که ورزش بر خستگی عاطفی که مهم‌ترین بخش فرسودگی شغلی محسوب شده، دارد و از طرفی دیگر با توجه به تأکیدی که بر عامل پیشگیری جهت کاهش هزینه‌های بهداشتی و درمانی و مشکلات ناشی از بی‌حرکی می‌شود. این تحقیق سعی بر آن دارد تا تأثیر فعالیت بدنی بر فرسودگی شغلی در کارکنان مبارزه با مواد مخدر را بررسی کرده و گرهی از مشکلات سازمان را باز کند.

۱- سؤال اصلی:

آیا فعالیت جسمانی بر فرسودگی شغلی تأثیر معنی‌داری دارد؟

۲- سؤال‌های فرعی:

آیا فعالیت جسمانی می‌تواند منجر به کاهش فرسودگی شغلی گردد؟

روش‌شناسی پژوهش

این تحقیق از نوع توصیفی و علی و معلولی بود؛ که بر روی تعداد ۳۴۶ نفر که به روش نمونه‌گیری تصادفی طبقه‌ای از پلیس‌های مبارزه با مواد مخدر استان‌های سراسر کشور انتخاب شده بودند در چهار طبقه بر اساس کمیت و کیفیت مأموریت‌ها قرار می‌گرفتند انجام گرفت. داده‌ها با استفاده از ۳ پرسش‌نامه به شرح زیر جمع‌آوری شدند:

۱- پرسش‌نامه محقق ساخته دموگرافیک با ۵ گویه برای شناخت مشخصات فردی گروه مورد مطالعه.

۲- پرسش‌نامه فعالیت جسمانی بک: پرسش‌نامه فعالیت بدنی بک یکی از معتبرترین پرسش‌نامه‌های استاندارد جهت ارزیابی فعالیت‌های بدنی بوده و شامل ۱۶ سؤال با سه مؤلفه محل کار، فراغت و ورزش می‌باشد.

۳- پرسش‌نامه فرسودگی شغلی مسلش و جکسون (MBI): این آزمون، میزان فرسودگی شغلی را در میان کارکنان مشاغل خدماتی و بهداشتی مانند پرستار، معلم، مددکار اجتماعی، مشاور، کارکنان بهداشت روانی، کارکنان خدماتی ادارات و مدیران اجرایی مؤسسات و پلیس را می‌سنجد. این پرسش‌نامه دارای ۲۵ سؤال است ۴ عامل را مورداندازه‌گیری قرار می‌دهد. ۹ سؤال اول خستگی عاطفی، ۸ سؤال دوم عملکرد شخصی، ۵ سؤال سوم مسخ شخصیت و ۳ سؤال چهارم درگیری را مورداندازه‌گیری قرار می‌دهد. در این تحقیق برای تعیین تأثیر فعالیت بدنی به‌عنوان متغیر مستقل بر فرسودگی شغلی عنوان متغیر وابسته از روش آماری یو من ویتنی و روش‌های توصیفی همانند فراوانی، درصد، میانگین و نیز نمره Z در سطح ۰/۰۵ استفاده گردید. برای بررسی انحراف داده‌ها از میانگین از روش انحراف استاندارد بهره‌گیری شد تا شکل توزیع داده‌ها را با استفاده از آزمون اسمیرنوف کلموگروف به دست آورد. درنهایت تمامی داده‌ها در بسته آماری SPSS نسخه ۲۲ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

یافته‌های تحقیق

یافته‌ها نشان داد: گروه نمونه شامل ۳۲۵ مرد و ۲۱ زن در پژوهش مشارکت داشته‌اند. میانگین سن مردان ۳۳/۹۳ و در گروه زنان ۳۳/۷۶ سال بود. در بخش سنوات خدمت میانگین مردان ۱۲/۸۲ و زنان ۱۱/۷۱ سال می‌باشد.

جدول (۱) گروه نمونه به تفکیک جنسیت، در متغیرهای سن و سنوات خدمت.

جنسیت	شاخص‌ها	سن به سال	سنوات خدمت به سال
مرد	میانگین	۳۳/۹۳	۱۲/۸۲
	تعداد	۳۲۵	۳۲۴
زن	میانگین	۳۳/۷۶	۱۱/۷۱
	تعداد	۲۱	۲۱
جمع	میانگین	۳۳/۹۳	۱۲/۷۶
	تعداد	۳۴۶	۳۴۵

جدول (۲) میانگین نمره فعالیت بدنی گروه نمونه

وضعیت	تعداد	میانگین
فعال	۱۶۲	۲۷/۹۶
غیرفعال	۱۸۴	۴۱/۲۴
جمع	۳۴۶	۳۴/۰۹

نتایج تحلیل داده‌های پرسش‌نامه بک که شامل سؤال‌های ۶ تا ۱۹ بوده نشان می‌دهد: در گروه نمونه افراد غیرفعال با میانگین ۴۱/۲۴ بیشتر از افراد فعال با میانگین ۲۷/۹۶ می‌باشند.

جدول (۳) میانگین و انحراف استاندارد خرده مقیاس‌های فرسودگی شغلی در گروه‌های فعال و غیرفعال

میزان فعالیت خرده مقیاس	افراد فعال		افراد غیرفعال	
	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
خستگی عاطفی	۱۷/۷۲	۱۱/۳۹۲	۲۱/۷۲	۱۲/۶۸۳
عملکرد شخصی	۳۳/۹۰	۱۳/۱۳۷	۳۳/۲۲	۱۴/۲۷۲
مسخ شخصیت	۹/۰۲	۷/۳۲۹	۱۰/۴۳	۸/۵۴۰
درگیری	۶/۰۷	۴/۵۴۴	۶/۳۸	۵/۲۷۷

بر اساس جدول بالا میانگین نمره خرده مقیاس خستگی عاطفی در افراد فعال کمتر از افراد غیرفعال می‌باشد.

جدول (۴) مقایسه نمره خرده مقیاس‌های فرسودگی شغلی در افراد فعال و غیرفعال

مؤلفه‌های فرسودگی شغلی	نمره استاندارد Z	سطح معناداری
خستگی عاطفی	-۳/۱۰۳	*.۰/۰۰۲
عملکرد شخصی	-۱/۱۲۷	۰/۲۶۰
مسخ شخصیت	-۱/۱۲۷	۰/۲۶۰
درگیری	-۰/۳۴۸	۰/۷۲۸

یافته‌ها نشان داد: بین دو گروه فعال و غیرفعال در مؤلفه خستگی عاطفی تفاوت معناداری وجود دارد افراد غیرفعال نسبت به افراد فعال از خستگی عاطفی بیشتری رنج می‌برند $p = ۰/۰۰۲$.

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج نشان داد: انجام فعالیت بدنی بر کاهش فرسودگی شغلی تأثیر معنی‌دار و معکوس دارد یعنی با افزایش فعالیت بدنی نمونه‌ها فرسودگی شغلی آنان کاهش می‌یابد؛ بنابراین این نتایج با یافته‌های تحقیق الهی و همکاران (۱۳۹۱)، (محمدی، ۱۳۹۰). سلیمی و همکاران (۱۳۸۹)، کوری و همکاران (۲۰۱۴) همخوانی دارد. آنان نشان دادند: نداشتن فعالیت بدنی و بی‌حرکی سبب بروز بیماری‌های روانی می‌شود در تحقیق حاضر نیز انجام فعالیت‌های بدنی توسط افراد فعال باعث کاهش فشارهای روانی شده و در پیشگیری از ابتلا به فرسودگی مؤثر بود. همچنین با نتایج تحقیق سلطانیان و همکاران (۱۳۸۸) در خصوص تأثیر ورزش بر کاهش استرس و ابتلا به فرسودگی همخوانی دارد. یافته‌های این تحقیق نشان داد: میزان خستگی عاطفی کارمندان ورزشکار هر دو جنس مرد و زن نسبت به هم‌تایان غیر ورزشکار خود کم‌تر می‌باشد؛ و افراد غیرفعال فرسودگی بالاتری دارند.

نتایج تحقیق با یافته‌های صانعی و همکاران (۱۳۸۳) همخوانی ندارد؛ زیرا در آنان اعلام نمودند: از سطح آمادگی جسمانی آزمودنی‌ها نمی‌توان سلامت روانی آن‌ها را برآورد نمود. ولی در تحقیق حاضر با بالا رفتن سطح فعالیت بدنی فرسودگی شغلی در بعد عاطفی کاهش یافت. تفاوت در یافته‌های این تحقیق با سایر تحقیقات ناهم‌سو احتمالاً می‌تواند به دلیل تفاوت در جامعه آماری، تعداد نمونه‌ها، طیف آسیب‌های موردنظر، ابزار اندازه‌گیری، برنامه‌های تمرینی متفاوت و اختلاف در نوع و تعداد افراد آسیب‌دیده و غیره باشد.

همچنین نتایج تحقیق با نتایج تحقیقات یان و همکاران (۲۰۱۳). دوتن و همکاران ۲۰۱۳ همخوانی ندارد زیرا دریافته آنان متغیرهای دیگری سن، تحصیلات، مشکلات خانوادگی و غیره در تغییرات استرس و فرسودگی مؤثر بود. داشت درحالی‌که در این تحقیق این متغیرها بی‌تأثیر بوده و داشتن فعالیت بدنی بر کاستن فشارهای روانی و خستگی عاطفی مؤثر بود.

فشار ناشی از کار امری طبیعی است ولی آنچه نامناسب است فشار زیاد و منفی محیط کار بوده که می‌تواند سلامت عمومی فرد را چه در بعد جسمانی و چه روانی تحت تأثیر

خود قرار دهد. سلامت نیروی‌های پلیس، تقویت بنیه امنیتی مملکت می‌باشد. برای هر فرد پلیس، درجه‌ای از آمادگی جسمانی لازم است که آن را فقط می‌توان از طریق انجام فعالیت‌های بدنی به دست آورد. به‌عنوان نتیجه‌گیری نهایی می‌توان گفت: اگرچه با ورزش نمی‌توان تمامی ابعاد فرسودگی شغلی را در بین کارکنان مبارزه با مواد مخدر کاهش داد، ولی با توجه به اثراتی که ورزش و فعالیت‌های بدنی بر کاهش خستگی عاطفی به‌عنوان مهم‌ترین بخش فرسودگی شغلی دارد، انتظار می‌رود هزینه‌های بهداشتی و درمانی تقلیل یافته و در مجموع شاهد عملکرد مطلوب سازمانی در کنار رضایتمندی کارکنان باشیم. گفتنی است این نتایج می‌تواند کاربرد ورزش را در کنار سایر روش‌های درمانی مانند روان‌درمانی، دارودرمانی و غیره نشان دهد.

پیشنهادها

- یافته‌ها نشان داد فرسودگی شغلی در بین کارکنان شایع می‌باشد که از پیامدهای آن کاهش اعتمادبه‌نفس، کاهش رضایت شغلی، عدم تقبل مسئولیت‌های سازمانی، افزایش جابه‌جایی و ترک حرفه می‌باشد؛ بنابراین توجه به خواسته‌ها و نیازهای کارکنان از طرف روسا و مدیران با ایجاد تعامل سازنده‌تر بین آن‌ها از ابتلا به این معضل پیشگیری می‌نماید.

- برگزاری نشست‌هایی برای ایجاد نشاط شغلی و افزایش مهارت‌های مثبت اندیشی - اتخاذ تدابیر و سیاست‌هایی جهت پیاده‌سازی نظام سلامت در برنامه‌ها و اهداف سازمانی

- بهره‌گیری از نظریات صاحب‌نظران حوزه ورزش و علوم روانشناسی به‌منظور بهبود سلامت جسمی، روانی به‌منظور کاهش آسیب‌های مرتبط کاملاً ضروری می‌باشد.

- با توجه به اینکه ورزش به‌عنوان یکی از روش‌های مدیریت تنش در محیط می‌تواند اثر تجارب تنیدگی را کاهش داده و حالت‌های عاطفی مثبت را افزایش دهد و متعاقب آن در رضایت آن‌ها از زندگی مؤثر باشد، بنابراین گسترش فرهنگ ورزش کارکنان در محیط‌های کاری می‌بایست مورد تأکید بیشتری قرار بگیرد.

- ارزیابی و اندازه‌گیری آمادگی بدنی کارکنان به‌ویژه در حوزه‌های صفی و اجرایی که اغلب در معرض آسیب‌های روانی و جسمانی قرار دارند به‌صورت مکرر حداقل سالی دو

بار با استفاده از آزمون‌های آمادگی جسمانی، ارزیابی ترکیب بدنی (BMI) و غیره صورت پذیرد.

- نامتمرکز کردن فعالیت‌های ورزشی و تفریحی جهت ترویج و توسعه فرهنگ ورزش و فعالیت بدنی با در نظر گرفتن جایزه‌های ورزشی از جمله وسایل ورزشی برای استفاده در منزل به منظور ترغیب و تشویق کارکنان به انجام فعالیت‌های بدنی حتی در خارج از محیط کار.

- استرس‌های مکرر و طولانی‌مدت، به‌عنوان یکی از مهم‌ترین عوامل بروز فرسودگی شغلی می‌باشد حال با عنایت به اینکه مأمورین مبارزه با مواد مخدر دائماً در شرایط استرس‌زا قرار دارند، برگزاری دوره‌های فصلی یا سالانه آشنایی با مهارت‌های مدیریت استرس برای کارکنان می‌تواند تأثیر گزار باشد.

- برگزاری نشست‌ها و جلسات هم‌اندیشی در خصوص افزایش مهارت سختی‌پذیری شغلی در کارکنان.

- ارتقای وضعیت معیشتی و تأمین نیازهای مادی و توجه به حقوق و مزایا با رویکرد عدالت سازمانی.

- تأکید بر نظام ارتقای شغلی بر اساس اصول شایستگی و لیاقت.

- تقویت نظام مشارکتی تصمیم‌گیری در کارکنان.

- ایجاد و تقویت خشنودی شغلی و راهکارهای افزایش تعهد در کارکنان.

منابع

منابع فارسی

۱- الهی، طاهره، فتحی آشتیانی، علی و بیگدلی، الیاس (۱۳۹۱). رابطه آمادگی جسمانی و سلامت روانی کارکنان یک دانشگاه نظامی، مجله طب نظامی، دوره ۱۴، شماره ۳، تابستان، ۱۹۹-۱۹۹.

۲- میرزایی ویشکایی، خدیجه، رحمانی نیا، فرهاد و علمیه، علیرضا (۱۳۹۲). رابطه بین دانش تغذیه، ترکیب بدن و سطح فعالیت بدنی در زنان میان‌سال چاق و کم‌وزن، نشریه ورزش و علوم زیست حرکتی، سال پنجم، شماره ۲، پاییز و زمستان، ۳۳-۴۳.

- ۳- سلطانیان، محمدعلی و امین بیدختی، علی اکبر (۱۳۸۸). نقش ورزش بر فرسودگی شغلی کارمندان ادارات دولتی مرد و زن، مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی سمنان، جلد ۱۰، شماره ۴، تابستان، ۲۸۱-۲۸۶.
- ۴- صاحب الزمانی، محمد، صفوی، محبوبه، فراهانی، حجت اله (۱۳۸۸). بررسی میزان فرسودگی شغلی و ارتباط آن با حمایت‌های اجتماعی پرستاران شاغل در بیمارستان‌های روان پزشکی شهر تهران، مجله علوم پزشکی دانشگاه آزاد اسلامی دوره ۱۹، شماره ۳، پاییز ۸۸، صفحات ۲۰۶ تا ۲۱۱.
- ۵- سلیمی، سید حسین، آزاد مرزآبادی، اسفندیار و عابدی درزی، محمد (۱۳۸۹). وضعیت سلامت روانی و رابطه آن با فرسودگی شغلی و رضایت از زندگی در کارکنان یک دانشگاه نظامی در سال ۱۳۸۹، مجله ابن‌سینا نهجا، شماره سوم و چهارم، پاییز و زمستان، ۱۰-۱۸.
- ۶- صانعی، سعید، امیر تاش، علی محمد و تندنویس، فریدون (۱۳۸۳). آمادگی جسمانی و رابطه آن با میزان تحلیل رفتگی و سلامت روانی تعداد ۱۷۵ نفر از اعضای هیئت علمی چند دانشگاه نظامی کشور، فصلنامه حرکت، شماره ۲۲، زمستان، ۲۰-۴۵.
- ۷- طیبانی، طیبه، سهرابی، آیت اله و سموعی، راحله (۱۳۹۱). فرسودگی شغلی در درمانگران مراکز ترک اعتیاد دارای مجوز و ارتباط آن با ویژگی‌های فردی و شغلی آن‌ها در شهر اصفهان، تحقیقاتی، دو ماهنامه مدیریت اطلاعات سلامت، شماره ۲۸، بهمن و اسفند، ۱۰-۱۵.
- ۸- فرشاد، حامد، شکراللهی، ملک، دژ پسند، صفورا و معمار کرمانی، نفیسه (۱۳۹۰). ورزش و فعالیت بدنی منظم، انتشارات معاونت بهداشت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، ۳۵-۵۰.
- ۹- محمدی، رزگار، غفوری، فرزاد و مهتاب، نوید (۱۳۹۳). بررسی ارتباط سطوح آمادگی جسمانی کارکنان نیروی انتظامی استان کردستان با سلامت روانی آنان، نشریه، دانش انتظامی کردستان، شماره ۱۳، دوره ۴، بهار، صفحه ۱۱۳-۱۵۰.

منابع انگلیسی

- 11-Dotun, F. (2013). Job burnout and intention to quit, an empirical study of the Nigeria Police. *International Journal of Business and Economic Development* Vol. 1 Number 3 November, 25-36.
- 12-Baেকে J, Burema J, Frijters J(1982). A short questionnaire for the measurement of habitual physical activity in epidemiological studies. *The American Journal of Clinical Nutrition*. 36(5):936-942.
- 13-Korre, M, Farioli, A, Varvarigou, V, Sato and Stefanos N. Kales (2012). A Survey of Stress Levels and Time Spent Across Law Enforcement Duties, Police Chief and Officer Agreement, *Oxford JournalsLawPolicing*, Vol 8, Issue 2, 109-122.
- 14-Maslach, C. (1982). *Burnout, The Cost of Caring*. Englewood Cliffs, NJ, Prentice-Hall, 63-74.
- 15-Ilhong, Y, Seung, K, Sejong J, Borhanian, Sh. (2013). A study on police stressors, coping strategies, and somatization symptoms among South Korean frontline police officers, *Policing, An International Journal of Police Strategies & Management*, Vol 36, Iss, 4, 787 – 802.

