

# تأثیر تمرینات جسمانی بر میزان فرسودگی شغلی پرستاران شاغل در بیمارستان الزهراء اصفهان

راضیه کریمیان\*، نادر رهنما<sup>۱</sup>، عبدالکریم کریمی<sup>۲</sup>، مریم کریمیان<sup>۳</sup>، اعظم جان بزرگی<sup>۴</sup>، فریبا نصیرزاده<sup>۵</sup>

## مقاله پژوهشی

## چکیده

**مقدمه:** فرسودگی شغلی، سندرمی مشتمل بر خستگی عاطفی، مسخ شخصیت و عدم توانایی فردی می‌باشد. پرستاران به دلیل مواجهه با استرس‌های فیزیکی، روانی و هیجانی به شدت در معرض فرسودگی شغلی می‌باشند. هدف از تحقیق حاضر، بررسی تأثیر ۸ هفته تمرینات جسمانی بر میزان فرسودگی شغلی پرستاران بود.

**مواد و روش‌ها:** بدین منظور از پرسش‌نامه Maslach and Jackson استفاده گردید. این پرسش‌نامه در بین ۲۴ نفر از پرستاران در دو مرحله، یک بار قبل از شروع و دیگر بار بعد از اتمام ۸ هفته تمرینات ورزشی توزیع گردید و سپس داده‌ها توسط نرم‌افزار SPSS مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

**یافته‌ها:** میانگین مربوط به خستگی عاطفی و مسخ شخصیت بعد از ۸ هفته تمرینات اصلاحی کاهش یافت ( $P < 0/010$ ). همچنین میانگین مربوط به موفقیت فردی افزایش یافت ( $P < 0/001$ ). در مورد اولویت‌بندی تغییر عوامل نتایج آزمون Friedman نشان داد، عامل خستگی عاطفی تغییرات بیشتری نسبت به توانایی فردی و مسخ شخصیت دارد ( $P < 0/050$ ).

**نتیجه‌گیری:** میزان فرسودگی شغلی پرستاران در سطح متوسط و رو به بالایی است و با توجه به تأثیر آن در عملکرد شغلی، خانوادگی، فردی و نیز اثر آن بر غیبت از کار و بازنشستگی زود هنگام، باید بر روش‌های پیشگیری یا کاهش آن توسط تمرینات ورزشی تأکید داشت.

**کلید واژه‌ها:** تمرین ورزشی، فرسودگی شغلی، پرستاران

**ارجاع:** کریمیان راضیه، رهنما نادر، کریمی عبدالکریم، کریمیان مریم، جان بزرگی اعظم، نصیرزاده فریبا. تأثیر تمرینات جسمانی بر میزان فرسودگی شغلی پرستاران شاغل در بیمارستان الزهراء اصفهان. پژوهش در علوم توانبخشی ۱۳۹۱؛ ۸ (۵): ۸۷۶-۸۷۰.

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۱/۹/۱۹

تاریخ دریافت: ۱۳۹۱/۳/۲۴

این تحقیق حاصل پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه اصفهان می‌باشد.

\* کارشناسی ارشد، گروه تربیت بدنی، دانشکده تربیت بدنی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران

Email: karimianrazieh@yahoo.com

- ۱- دانشیار، گروه تربیت بدنی، دانشکده تربیت بدنی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران
- ۲- استادیار، گروه فیزیوتراپی، دانشکده توانبخشی، دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، اصفهان، ایران
- ۳- مربی، گروه تربیت بدنی، دانشگاه فسا، شیراز، ایران
- ۴- کارشناسی ارشد، گروه تربیت بدنی، دانشکده تربیت بدنی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران
- ۵- کارشناسی ارشد، گروه آمار، دانشگاه شیراز، شیراز، ایران

## مقدمه

انسان‌های سازمانی در عصر حاضر با عوامل مختلف درون و برون سازمانی روبرو شده‌اند و به طور مداوم شخصیت و جسم و روان آن‌ها تحت تأثیر عوامل مختلف قرار گرفته و به تدریج فرسوده می‌شود. فرسودگی جسمی و تنش‌هایی که بر جسم انسان در سازمان وارد می‌شود، مشخص بوده و به راحتی قابل تشخیص و درمان است، اما تنش‌هایی که به روان انسان‌ها در سازمان وارد می‌شود، قابل مشاهده نبوده و به راحتی نیز قابل سنجش و درمان نیست و بدین لحاظ آثار نامطلوبی بر فرسودگی منابع انسانی پرورش یافته سازمانی دارد (۱).

فرسودگی شغلی موضوع مهمی در زندگی شغلی مدرن است (۳، ۲). فرسودگی شغلی پاسخ به استرس مزمن شغلی است (۵، ۴). از جمله آسیب‌های مرتبط با فرسودگی شغلی، رنج بردن از فرسودگی بدنی می‌باشد. افرادی که از این عارضه رنج می‌برند، به طور کل دارای انرژی کم و احساس خستگی بیش از حد هستند. از زیان‌های دیگر فرسودگی شغلی این است که افراد مبتلا به آن، فرسودگی عاطفی را نیز تجربه می‌کنند. افسردگی، احساس درماندگی، احساس عدم کارایی در شغل خود و مواردی از این قبیل، همگی نمونه‌هایی از نتایج فرسودگی شغلی هستند (۶). همچنین از علل فرسودگی شغلی به مواردی مانند وجود فشار روانی شدید و طولانی مدت، شرایط کاری نامساعد و نامطلوب، سبک رهبری نامطلوب بر سازمان، فشار کاری بیش از حد، تعارض در نقش و سردرگمی در انجام وظایف، تغییرات بیش از حد در سازمان و نوع شغل می‌توان اشاره کرد (۷).

هر شغلی خطرات و مشکلات سلامتی مربوط به خود را دارد و کارکنان درمانی نیز در این میان مستثنی نیستند (۸). در کشور ایران ۸۰ درصد شاغلین سیستم بهداشت و درمان را پرستاران تشکیل می‌دهند که حدود ۸۰ درصد کارها بر دوش آن‌ها گذاشته شده است. بر اساس آمارهای اعلام شده از سوی سازمان نظام پرستاری کشور، ۷۵ درصد پرستاران دچار افسردگی و انواع ناراحتی‌های جسمی و روحی هستند و کمتر می‌توان پرستاری را یافت که پس از ۱۲ سال کار، دچار ناراحتی‌های فیزیولوژیکی، بیماری‌های عفونی یا ناراحتی‌های

روحی نشده باشد. اکثر پرستاران در سن بازنشستگی، انسان‌هایی ضربه دیده و از کار افتاده هستند؛ چرا که در طول دوران کاری، وظایفی را تقبل کرده‌اند که در حوزه وظایف آن‌ها نبوده است (۹).

بنابراین با توجه به گفته‌هایی که عنوان می‌شود، کار پرستاری پس از کار در معدن به عنوان سخت‌ترین شغل شناخته شده است (۱۰) و سلامت جسمی و روانی پرستاران از عوامل تعیین کننده در کاهش کمی و کیفی راندمان کاری بوده و با کیفیت عملکرد آن‌ها در مراقبت از بیماران در ارتباط می‌باشد. با کاهش عملکرد شغلی، مشکلات جسمی و روانی فراوانی برای پرستاران به وجود می‌آید و به مرور زمان در آن‌ها ایجاد فرسودگی شغلی می‌کند. با توجه به رسالت تربیت بدنی در جهت ارتقای نشاط و سلامتی، در جامعه هدف تحقیق حاضر، تأثیر تمرینات جسمانی بر میزان فرسودگی شغلی پرستاران بررسی شد که به این سؤال پاسخ داده شود که آیا تمرینات جسمانی باعث کاهش فرسودگی شغلی می‌گردد یا خیر؟

متغیر مستقل در این تحقیق عبارت است از یک برنامه تمرینی که آزمودنی‌ها باید آن را اجرا می‌کردند. برنامه تمرینی شامل مجموعه‌ای از حرکات کششی و تقویتی بود که به مدت ۸ هفته، هفته‌ای ۳ جلسه و حداکثر تا آستانه خستگی به طول می‌انجامید. به امید آن که نتایج حاصل شده راهگشایی برای ارتقای کیفیت خدمات پرستاری باشد.

## مواد و روش‌ها

## روش تحقیق

روش به کار گرفته شده در این تحقیق با توجه به موضوع و اهداف تحقیق از نوع تحقیقات نیمه تجربی بود که به روش میدانی صورت گرفت.

## جامعه آماری

جامعه آماری این تحقیق عبارت است از کل پرستاران بیمارستان الزهراء اصفهان (تعداد = ۶۵۰ نفر) که از بین آن‌ها نمونه آماری انتخاب شد.

## نمونه‌های آماری

تعداد ۲۹ نفر از پرستاران زن به عنوان نمونه‌های آماری

را احساس نمی‌کنند و بیمار را به شماره و نوع بیماری یا شماره اتاق، تخت و نظایر آن می‌شناسند.

ج. احساس عدم موفقیت فردی: سومین مؤلفه فرسودگی شغلی، احساس عدم موفقیت فردی است. فرد توجه کمتری را به خود جلب کرده و از نظر Maslash احساس پیشرفت فردی او کاهش می‌یابد، یعنی فرد احساس می‌کند که عملکردش همراه با موفقیت نیست.

سؤال‌های ۱ تا ۸ میزان فرسودگی عاطفی و سؤال‌های ۹ تا ۱۴ درجه مسخ شخصیت را می‌سنجد و پرسش‌های ۱۵ تا ۲۲ به اندازه‌گیری عدم موفقیت فردی در فرد می‌پردازند. میانگین مجموع نمرات سؤالات هر مقیاس نشان دهنده وضعیت فرد در آن مقیاس به ترتیب زیر می‌باشد.

الف) ۱-۲/۹۹ میزان پایین فرسودگی عاطفی، مسخ شخصیت و عدم موفقیت فردی

ب) ۳-۴/۹۹ میزان متوسطی از فرسودگی عاطفی، مسخ شخصیت و عدم موفقیت فردی

ج) ۵ به بالا نشان دهنده میزان بالایی از فرسودگی عاطفی، مسخ شخصیت و عدم موفقیت فردی

پایایی پرسش‌نامه توسط Maslash و Jackson و از طریق Cronbach's alpha محاسبه گردیده است و خالدی (به نقل از روحانی و سلطانی) اعتبار پرسش‌نامه را به طور کلی (۰/۹۱ =  $\alpha$ ) گزارش نموده است. همچنین Maslash و Jackson عنوان کردند که این پرسش‌نامه از روایی بالایی برخوردار است (۶).

### برنامه تمرینات ورزشی

برنامه تمرینی ویژه به مدت ۸ هفته و هر هفته ۳ جلسه و هر جلسه به مدت ۴۵ تا ۹۰ دقیقه، طراحی و توسط نمونه‌ها زیر نظر مربی متخصص اجرا گردید (شکل ۱ و ۲). انتخاب تمرینات و نحوه اجرای آن‌ها از ساده به مشکل بود. کلیه تمرینات با توجه به اصول علمی حاکم بر تمرین شامل شدت تمرین، افزایش تدریجی، مدت اصل اضافه بار و الگوی حرکتی درگیر در تمرین طراحی شد. چارچوب کلی برنامه تمرین شامل مراحل گرم کردن و انجام نرمش‌های سبک بین ۵ تا ۱۰ دقیقه، تمرینات کششی ویژه ۱۵ تا ۲۰ دقیقه،

تحقیق حاضر در نظر گرفته شدند. نمونه‌های پژوهش از پرستاران شاغل در بیمارستان الزهراء اصفهان به صورت غیر تصادفی (هدفمند) بودند.

### جمع‌آوری داده‌ها

پس از انجام هماهنگی‌های لازم با مدیریت اداری و پژوهشی بیمارستان، محقق ابتدا پرسش‌نامه‌ها را بین نمونه‌ها توزیع و سپس توضیحات کامل در خصوص چگونگی تکمیل آن را ارائه نمود. شایان ذکر است که این پرسش‌نامه‌ها دو بار (یک بار قبل از شروع و دیگر بار، بعد از اتمام ۸ هفته برنامه تمرینات ورزشی) تکمیل گردید.

### ابزار جمع‌آوری اطلاعات

از پرسش‌نامه فرسودگی شغلی استفاده گردید. این پرسش‌نامه توسط Maslash و Jackson تدوین شده است (۱۱) و دارای ۲۲ ماده می‌باشد که فرسودگی شغلی را در سه بعد فرسودگی عاطفی، مسخ شخصیت و عدم موفقیت فردی می‌سنجد.

الف. خستگی عاطفی یا تحلیل: وقتی که ذخیره‌های جسمانی بر اثر ادامه یافتن شرایط شغلی فشارزا کاهش می‌یابند، ممکن است به موازات آن نیروهای عاطفی فرد نیز تحلیل روند، در این حالت موارد و ویژگی‌هایی که پیش‌تر دارای سطح نگرشی بالا بودند در اثر فرسودگی از بین می‌رود و انجام کار برای وی خسته کننده است. فرد، درماندگی و ناامیدی از خود آشکار می‌کند، خشنودی که پیش‌تر در هنگام ساعات تفریح یا در کنار خانواده و دوستان به دست می‌آورد، کاهش می‌یابد و در مجموع رضایت کلی شخص از زندگی کم می‌شود.

ب. مسخ شخصیت: در مسخ شخصیت تمایل فرد این است که مراجع به صورت یک فرد انسانی در نظر گرفته نمی‌شود و آن را از فردیت خارج می‌سازد و به صورت یک شی غیر انسانی وی را درک می‌کنند. مسخ شخصیت در حرفه‌های خدماتی که در آن کارکنان تعامل بیشتری با مردم دارند، مشاهده می‌شود و اغلب افراد به عنوان یک شی در نظر گرفته می‌شوند و از برچسب‌هایی که استفاده می‌کنند آشکار می‌گردند. به طور مثال پزشکانی که دارای مسخ شخصیت هستند، بیماران خود را به صورت شی می‌بینند و اغلب درد او

**یافته‌ها**

با توجه به داده‌های جدول ۱ تفاوت معنی‌داری در میانگین خستگی عاطفی قبل و بعد از ۸ هفته تمرینات جسمانی مشاهده شد ( $P < 0/001$ ); به طوری که از میانگین ۴/۴۵ به میانگین ۱/۷۲ کاهش یافت.

جدول ۱. تأثیر ۸ هفته تمرینات جسمانی بر خستگی عاطفی

میانگین	تعداد	انحراف استاندارد	
۴/۴۵	۲۴	۰/۳۲	قبل از تمرین
۱/۷۲	۲۴	۰/۲۶	بعد از تمرین

آزمون Paired t نشان داد که مسخ شخصیت بعد از ۸ هفته تمرینات اصلاحی از میانگین ۲/۶۱ به میانگین ۱/۸۱ کاهش یافت ( $P < 0/001$ ) (جدول ۲).

جدول ۲. تأثیر ۸ هفته تمرینات جسمانی بر مسخ شخصیت

میانگین	تعداد	انحراف استاندارد	
۲/۶۱	۲۴	۰/۴۴	قبل از تمرین
۱/۱۸	۲۴	۰/۲۰	بعد از تمرین

همچنین در مورد توانایی فردی، تفاوت معنی‌داری بعد از ۸ هفته تمرینات اصلاحی مشاهده شد؛ به طوری که از میانگین ۲/۶۶ به میانگین ۴/۳۰ افزایش یافت ( $P < 0/001$ ) (جدول ۳).

جدول ۳. تأثیر ۸ هفته تمرینات جسمانی بر توانایی فردی

میانگین	تعداد	انحراف استاندارد	
۲/۶۶	۲۴	۰/۲۶	قبل از تمرین
۴/۳۰	۲۴	۰/۴۳	بعد از تمرین

همان طور که از جداول بالا پیداست، میانگین‌های مربوط به فرسودگی عاطفی و مسخ شخصیت کاهش یافت و میانگین مربوط به توانایی فردی افزایش یافت، یعنی به طور کلی بعد از ۸ هفته تمرینات جسمانی، فرسودگی شغلی کاهش یافت. نتایج آزمون Friedman نشان داد که تفاوت معنی‌داری بین اولویت‌بندی عوامل وجود دارد؛ به طوری که اولویت

تمرینات مقاومتی ویژه ۱۵ تا ۲۰ دقیقه و بازگشت به حالت اولیه ۵ تا ۱۰ دقیقه بود (۱۲).



شکل ۱. تمرینات جسمانی ناحیه دست



شکل ۲. تمرینات جسمانی ناحیه شانه

**تجزیه و تحلیل داده‌ها**

داده‌ها توسط نرم‌افزار SPSS نسخه ۱۵ (version 15, SPSS Inc., Chicago, IL) مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. برای تعیین تفاوت آماری از آزمون Paired t و همچنین برای تعیین اولویت‌بندی تغییر عوامل از آزمون Friedman استفاده شد.  $P < 0/05$  به عنوان سطح معنی‌داری آماری تعیین گردید. آزمون Paired t به این منظور استفاده گردید که ببینیم آیا خستگی عاطفی، مسخ شخصیت و توانایی فردی با انجام تمرینات ورزشی تغییر می‌کند یا خیر؟ در صورت برابر نبودن میانگین‌ها، آیا میانگین کاهش پیدا می‌کند یا افزایش؟ خروجی این آزمون برای عوامل ذکر شده به شرح زیر می‌باشد.

تفاوت میانگین قبل و بعد از انجام تمرینات ورزشی به ترتیب مربوط به خستگی عاطفی، توانایی فردی و مسخ شخصیت بوده است ( $P < 0/05$ ).

جدول ۴. اولویت‌بندی تغییر عوامل

اولویت	عامل	میانگین رتبه
۱	خستگی عاطفی	۳
۲	توانایی فردی	۱/۶۵
۳	مسخ شخصیت	۱/۳۵

فردی، فقدان خودمختاری و پاداش باشد. همچنین با تداوم خستگی عاطفی، توان روحی افراد کاهش می‌یابد؛ به طوری که دچار نوعی سردی، توأم با بی‌تفاوتی مفرط نسبت به مددجو و حرفه خود می‌گردند و به این جهت مسخ شخصیت (بی‌تفاوتی) را می‌توان روشی برای انطباق با خستگی عاطفی دانست و از پیامدهای خستگی عاطفی و مسخ شخصیت نیز کاهش اعتماد به نفس، کاهش رضایت شغلی، عدم تقبل مسؤولیت‌های سازمانی، افزایش جا به جایی و ترک حرفه می‌باشد (۱۶).

### نتیجه‌گیری

از آن جایی که فرسودگی شغلی، مشکلات جسمی و روحی فراوانی را برای پرستاران به دنبال دارد، تحقیقات متعددی در زمینه جلوگیری از این معضل و یا تعدیل آن باید صورت گیرد (۱۸، ۱۷). ۸ هفته تمرینات جسمانی بر روی فرسودگی شغلی تأثیر معنی‌داری گذاشت؛ به طوری که فرسودگی شغلی و مسخ شخصیت کاهش و توانایی فردی افزایش داده شد. این مطالعه می‌تواند بستری باشد جهت انجام مطالعاتی برای سنجش اثربخشی دیگر مداخلاتی که جهت کاهش فرسودگی شغلی انجام خواهد گرفت.

### تشکر و قدردانی

از مدیریت بیمارستان الزهراء اصفهان که اینجانب را در انجام این تحقیق یاری نمودند، کمال تشکر را دارم. همچنین از همکاری پرستاران محترم که با حوصله محققین را همراهی نمودند، تشکر می‌نمایم.

### بحث

میزان فرسودگی شغلی در تحقیقات متعدد متفاوت گزارش شده است، ولی تحقیقات اندکی در زمینه اثرات مداخله‌ای و تجربی بر روی فرسودگی شغلی صورت گرفته است. در بررسی رسولیان، میانگین نمرات فرسودگی شغلی پرستاران در ابعاد خستگی عاطفی، مسخ شخصیت و عدم کارایی فردی در سطوح متوسط، پایین و متوسط گزارش شد (۱۳). مقیمیان و همکاران نیز میزان فرسودگی شغلی را در سه بعد در حد متوسط گزارش کرده‌اند (۱۴) که در بعد اول با یافته‌های تحقیق حاضر همخوانی دارد، یعنی خستگی عاطفی با میانگین ۴/۴۵ در سطح متوسط رو به بالا قرار دارد، اما پیامی بوساری احساس خستگی عاطفی را در حد کم، مسخ شخصیت را در حد متوسط و عدم موفقیت فردی را در حد بالایی گزارش کرد که با یافته‌های تحقیق حاضر همخوانی ندارد (۱۵).

در بعد خستگی عاطفی، صاحب‌نظران معتقد هستند که سطوح متوسط تا شدید می‌تواند به علت تضاد نقش و ابهام نقش، تقبل وظایف بیش از حد، تضادهای درون فردی و بین

### References

1. Soltani I. Practical stress reduction in managers and employees. Tadbir 2002; 13(129): 40-2. [In Persian].
2. Ghorpade J, Lackritz J, Singh G. Burnout and Personality Evidence from Academia. Journal of Career Assessment 2007; 15(2): 240-56.
3. Khodabakhsh MR, Mansoori P. Investigation adaptive and non-adaptive aspects Humor and subjective well-Being in job burnout among nurses. J Mashhad School Nurs Midw 2010; 11(3-4): 20-31. [In Persian].
4. Halbesleben JR, Demerouti E. The construct validity of an alternative measure of burnout: investigating the English translation of the Oldenburg burnout inventory. Work and Stress 2005; 19(3): 208-20.
5. Maslach C, Schaufeli WB, Leiter MP. Job burnout. Annu Rev Psychol 2001; 52: 397-422.
6. Rohani A, Soltani I. Burnout in industrial and production enterprises. Tadbir 2000; 11(109): 32-5. [In Persian].
7. Saatchi M. Applied psychology for anagers. 2<sup>nd</sup> ed. Tehran, Iran: Virayesh Publication; 2000. [In Persian].

8. Nelson A, Lloyd JD, Menzel N, Gross C. Preventing nursing back injuries: redesigning patient handling tasks. *AAOHN J* 2003; 51(3): 126-34.
9. Ghasemi AL, Attar M. Survey of hospital nurse's job stress in cities Babul, Sari and Behshahr, Engineering site Btsa [Online]. 2008; Available from: URL: <http://www.betsaonline.com/ergonomy/faEsteresShoghli.pdf>[In Persian].
10. Smith DR, Sato M, Miyajima T, Mizutani T, Yamagata Z. Musculoskeletal disorders self-reported by female nursing students in central Japan: a complete cross-sectional survey. *Int J Nurs Stud* 2003; 40(7): 725-9.
11. Jackson SE, Schwab RL, Schuler RS. Toward an understanding of the burnout phenomenon. *J Appl Psychol* 1986; 71(4): 630-40.
12. Karimian R, Janbozorgi A, Rahnama N. Sport and safety guidelines in work environment among nurses in the prevention of muscle pain. *J Rehabil Sci* 2012; 8(5). [In Persian].
13. Rasoulia M, Elahi F, Afkham Ebrahimi A. The Relationship between Job Burnout and Personality Traits in Nurses. *Iran J Psychiatry Clin Psychol* 2004; 9(4): 18-24. [In Persian].
14. Moghimian M, Bahribinabaj N, Bahribinabaj N. Evaluation of burnout and its associated with demographic and occupational factors. *Razebhezistan* 2004; 12(29): 21-6. [In Persian].
15. Payami Bosari M. Burnout and related factors in female nurses working in teaching hospital in zanzan. *J Zanzan Univ Med Sci* 2001; 10(40): 47-51. [In Persian].
16. Lopez FM, Rodriguez NA, Fernandez SM, Marcos AS, Martinon TF, Martinon Sanchez JM. Burnout syndrome among health workers in pediatrics. *A Pediatr (Barc)* 2005; 62(3): 248-51.
17. Szeto GP, Law KY, Lee E, Lau T, Chan SY, Law SW. Multifaceted ergonomic intervention programme for community nurses: pilot study. *J Adv Nurs* 2010; 66(5): 1022-34.
18. Tinubu BM, Mbada CE, Oyeyemi AL, Fabunmi AA. Work-related musculoskeletal disorders among nurses in Ibadan, South-west Nigeria: a cross-sectional survey. *BMC Musculoskelet Disord* 2010; 11: 12.

## The effect of physical training on the burnout of nurses in Al-Zahra hospital

Razieh Karimian\*, Nader Rahnama<sup>1</sup>, Abdulkarim Karimi<sup>2</sup>, Maryam Karimian<sup>3</sup>,  
Azam Janbozorgi<sup>4</sup>, Fariba Nasirzadeh<sup>5</sup>

### Abstract

### Original Article

**Introduction:** Occupational burnout includes emotional tiredness, personality obsolescence and lack of personal abilities. Nurses are subject to exhaustion due to exposure to intense physical, mental and emotional stresses. The purpose of this study was evaluating the effects of an 8-week physical training program on the burnout of nurses.

**Materials and Methods:** Jackson And Maslach questionnaire was distributed among 24 nurses at the onset and at the end of the 8-week training program. The data were statistically analyzed using SPSS software.

**Results:** result indicated that the average amount of emotional tiredness and personality obsolescence reduced following the 8-week exercise ( $P < 0.001$ ). Moreover, the average scores of individual successfulness increased at the termination of the program ( $P < 0.001$ ). The results of Friedman test for the hierarchy of factor changes showed that the factor of emotional tiredness underwent more changes than did the personality obsolescence and lack of individual successfulness factors ( $P < 0.050$ ).

**Conclusion:** Based on the study results, it can be concluded that mid-upward level of occupational burnout among nurses have devastating effects on their occupational, family and individual functioning which renders them to frequent absenteeism and premature retiring. Therefore preventive measures through implementing exercise programs should be taken to reduce these effects.

**Keywords:** Exercise, Occupational burnout, Nurses

**Citation:** Karimian R, Rahnama N, Karimi A, Karimian M, Janbozorgi A, Nasirzadeh F. **The effect of physical training on the burnout of nurses in Al-Zahra hospital.** J Res Rehabil Sci 2012; 8(5): 870-6.

Received date: 13/06/2012

Accept date: 09/12/2012

\* Department of Physical Education, School of Physical Education, University of Isfahan, Isfahan, Iran  
Email: karimianrazieh@yahoo.com

1- Associate Professor, Department of Physical Education, School of Physical Education, University of Isfahan, Isfahan, Iran

2- Assistant Professor, Department of Physical Education, School of Medicine, Isfahan University of Medical Sciences, Isfahan, Iran

3- Lecturer, Department of Physical Education, University of Fasa, Fasa, Iran

4- Department of Physical Education, School of Physical Education, University of Isfahan, Isfahan, Iran

5- Department of Statistics, University of Shiraz, Shiraz, Iran