دوماهنامه سلامت کار ایران دوره ۱۲، شماره ۴، مهر و آبان ۱۳۹۴

فعالیت بدنی، رضایت از زندگی و نقش آن‌ها در استرس شغلی کارکنان نظامی

اسفندیار آزاد مرزآبادی[۱]، سعید نیک نفس[۲]

تاریخ دریافت: ۹۳/۰۸/۱۴ تاریخ ویرایش: ۹۴/۰۲/۱۵ تاریخ پذیرش: ۹۴/۰۴/۱۳

چکیده

زمینه و هدف: هدف پژوهش حاضر بررسی فعالیت‌های بدنی کارکنان نظامی، رضایت از زندگی و نقش آن‌ها در استرس شغلی کارکنان نظامی است.

روش بررسی: روش اجرای تحقیق از نوع توصیفی– تحلیلی و با استفاده از ابزار پرسشنامه بوده است. ابزارهای مورد استفاده شامل پرسشنامه‌های استرس شغلی، فعالیت بدنی و رضایت از زندگی SWLS بود. ۹۵۹ نفر از کارکنان نظامی به‌عنوان نمونه پژوهش به آن‌ها پاسخ داده‌اند. اطلاعات بدست آمده با استفاده از نرم‌افزار SPSS مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

یافته‌ها: در متغیر فعالیت بدنی گروه نمونه در خرده مؤلفه خستگی با میانگین ۲/۹۷ و انحراف استاندارد ۰/۷۱ بالاترین نمره و در خرده مؤلفه فعالیت فیزیکی ضمن کار با میانگین ۲/۵۴ و انحراف استاندارد ۰/۷۶ پایین‌ترین نمره را دارا است. در متغیر رضایت از زندگی نیز، میانگین گروه نمونه ۲۱/۹۷ و انحراف استاندارد آن ۷/۷۸ به دست آمد. نتایج آزمون تی تک نمونه‌ای نشان داد که تفاوت بین میانگین گروه نمونه و میانگین فرضی جامعه معناداراست ($p<۰/۰۰۰$). در زمینه استرس شغلی نتایج نشان داد که استرس شغلی در میان گروه نمونه بهترین وضعیت را در خرده مؤلفه نقش با میانگین ۳/۷۹ و انحراف استاندارد ۸۶/؛ و ضعیف‌ترین وضعیت را در خرده مؤلفه ارتباط با میانگین ۲/۷۷ و انحراف استاندارد ۸۴/. دارند. نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه نیز نشان داد که از طریق فعالیت‌های بدنی می‌توان استرس شغلی را پیش‌بینی کرد ($F_{(۳, ۹۵۲)} = ۲۰/۶۸$ ،$p < ۰/۰۰۱$).

نتیجه‌گیری: رضایت از زندگی در کارکنان نظامی در حد مناسبی است. سبک مسئله مدار بیشترین سبک مورد استفاده در کارکنان نظامی در مقابله با موقعیت‌های استرس‌زای شغلی است.

کلیدواژه‌ها: فعالیت بدنی، رضایت از زندگی، استرس شغلی.

مقدمه

زمان کنونی، زمانی است که باوجود پیشرفت‌های فن‌آوری، اختلالاتی نظیر افسردگی و استرس به‌عنوان بیماری‌های شایع قرن مطرح هستند. در واقع کسب آرامش و اطمینان و دوری از افسردگی و اضطراب از اساسی‌ترین نیازهای فطری آدمی است و از دیرباز جزء مسائل اساسی بشر بوده است [۱]. با ارتباط انسانی و انتخاب شغل و شیوه‌های مناسب زندگی می‌توان از استرس‌های بی‌مورد دوری کرد. شغل‌های اجرایی داشتن و پست‌های مهم و عالی‌رتبه انسان را در معرض بیشترین میزان استرس عاطفی قرار می‌دهد. مشاغلی که احساس فوریت‌های زمانی را در ضرب العجل‌های محدودی طلب می‌کنند خطرناک‌اند. مطالعات و تحقیقات نشان می‌دهد که سکته‌های قلبی و مغزی و بیماری‌های شریان‌های قلب در افرادی که به این‌گونه حرفه‌ها مشغول‌اند شایع‌تر است. کار زیاد بر سلامت جسم و روان اثر منفی می‌گذارد و انسان را رنجور می‌کند اما اگر کار زیاد تشویق و اعتبار عمومی برای انسان به ارمغان آورد به وی احساس رضایت می‌بخشد و او را به‌نوعی در موقعیتی قرار می‌دهد که همه ارزش و اعتبار کار او را درک کنند. در این صورت کار زیاد نه تنها مضر نیست بلکه مفید هم هست این موضوع مخصوصاً در موقعیتی که شغلی رضایت‌بخش و مورد علاقه‌ی انسان باشد صدق می‌کند ولی اگر شغل رضایت‌بخش و مورد علاقه‌ی فرد نباشد عامل عمده‌ای برای بروز استرس‌های عاطفی، افسردگی و استرس خواهد شد به‌خصوص افرادی که به دلایل مادی ناچارند به چنین مشاغلی تن دهند و کارایی خوبی هم ندارند و اغلب این عدم کارایی موجب می‌شود که مورد انتقاد و تحقیر هم قرار گیرند و این خود عامل پیدایش

۱- استادیار مرکز تحقیقات علوم رفتاری، دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)، تهران، ایران.
۲- (نویسنده مسئول) کارشناسی ارشد تکنولوژی آموزشی، دانشگاه علامه طباطبایی، تهران، ایران. Niknafs.saeed@gmail.com

[Downloaded from ioh.iums.ac.ir on 2026-11-29]

استرس‌های عاطفی شدیدتری در آن‌ها می‌شود [۲].

فعالیت‌های نظامی با انواع عوامل آسیب‌رسان شغلی به‌صورت بالقوه مواجههٔ مستقیم دارد. نیروهای نظامی باید وظایف مختلف مرتبط با جنگ و نیز آماده‌باش را به اتمام برسانند و این مهم باعث می‌گردد که آنان در معرض خطرات مختلف شغلی و محیطی (بیماری و یا آسیب) قرار گیرند. در این بین کارکنان نظامی غیر میدانی دارای مواجهات شغلی تقریباً مشابه محیط کار غیرنظامی و صنعتی هستند. لیکن همین شرایط هم در پاره‌ای از اوقات ممکن است با محیط‌های غیرنظامی تفاوت‌هایی داشته باشد. بدین معنا که برخی مواجهات غیرقابل پیش‌بینی است، ساعات کار روزانه و هفتگی احتمالاً افزایش پیدا کند، برنامه شیفت‌های نوبت‌کاری ممکن است از اسلوب استاندارد خارج گردد و یا کارکنان در برخی مواجهات (مانند مواجهات روانی) از افراد غیرنظامی پیشی گیرند. واحدهای نظامی به‌صورت منظم در برنامه‌های تمرین نظامی شرکت می‌کنند و شرایطی مانند جنگ را در قالب مانور تجربه می‌کنند که این‌گونه محیط واقعی نبرد معمولاً تحت شرایط نامناسب محیطی به لحاظ دما، رطوبت، سرعت باد و برخی موارد دیگر مانند منابع آب آشامیدنی ناکافی می‌باشد. در واقع، مطالعات متعدد اپیدمیولوژی تأثیر فعالیت بدنی را بر سلامتی بشر تأکید نموده‌اند [۳]. فعالیت بدنی منظم به‌عنوان یک رفتار مهم ارتقاء دهنده سلامت باعث پیشگیری و یا به تأخیر انداختن انواع بیماری‌های مزمن و مرگ‌ومیر زودرس می‌گردد. در مطالعات زیادی نقش فعالیت بدنی در کاهش انواع بیماری‌های جسمانی نظیر بیماری‌های قلبی، دیابت نوع ۲، سرطان روده، سرطان سینه و شکستگی استخوان و همچنین بیماری‌های روانی مانند کاهش اضطراب، استرس و افسردگی و همچنین افزایش سلامت روان، کیفیت زندگی و عملکرد جسمانی- فیزیکی مانند کنترل وزن مورد تأکید قرار گرفته است. در همین راستا سازمان بهداشت جهانی در سال ۲۰۰۲ علت مرگ بیش از ۱/۹ میلیون و همچنین ۱۹ میلیون روز مفید کاری را ناشی از عدم فعالیت بدنی در زندگی روزانه برآورد نموده است [۴]. انجام فعالیت بدنی منظم، منجر به ارتقاء سلامت روان، کاهش علائم افسردگی و نگرانی، رضایت‌مندی از زندگی می‌شود [۵]. همچنین در کاهش خطر بیماری‌های مغزی و فشارخون مؤثر است و افرادی که ورزش می‌کنند در صورت دچار سکته شوند زودتر بهبود پیدا خواهند نمود [۶].

یکی از شاخص‌های نشان‌دهنده سلامت روانی میزان رضایت از زندگی است. منظور از رضایت از زندگی، نگرش فرد، ارزیابی عمومی نسبت به کلیت زندگی خود و یا برخی از جنبه‌های زندگی، همچون زندگی خانوادگی، شغلی و تجربه آموزشی است [۷]. از زندگی از سایر سازه‌های روان‌شناختی مانند عاطفه مثبت و منفی، عزت‌نفس و خوش‌بینی متمایز است [۸]. در واقع، رضایت از زندگی به یک فرایند قضاوتی-شناختی اشاره دارد که در آن افراد کیفیت زندگی خود را به‌صورت کلی بر اساس مجموعه‌ای از ملاک‌ها و ویژگی‌ها مورد سنجش و قضاوت قرار می‌هند [۹]. یا می‌توان آن را یک فرایند داوری دانست که در آن افراد کیفیت زندگی خود را بر اساس ملاک‌های منحصربه‌فرد خودارزیابی می‌کنند. رضایت از زندگی یک صفت پایدار و عینی نیست بلکه به تغییرات موقعیتی حساس است و بر اساس برداشت و دیدگاه خود افراد در نظر گرفته می‌شود [۱۰]. نتیجه پژوهش مالتبای، دای، مک کاچیون، ژیلیت، هوران و آشی[1] (۲۰۰۴)، نشان داده که افرادی که رضایت از زندگی بالاتری دارند و همچنین از سبک‌های مقابله‌ای مؤثرتر و مناسب‌تری استفاده می‌کنند، عواطف و احساسات مثبت و عمیق‌تری را تجربه می‌کنند و از سلامت عمومی بالاتری برخوردار هستند. عدم رضایت از زندگی با وضعیت سلامتی ضعیف‌تر، علائم افسردگی، مشکلات شخصیتی، رفتارهای نامناسب بهداشتی و وضعیت ضعیف اجتماعی همبسته است [۱۱]. آدلر و فاگلی[2] (۲۰۰۵)، نیز نشان دادند که رضایت از زندگی از میزان خودآگاهی به خوش‌بینی و معنویت‌گرایی فرد متأثر است، در واقع هر چه افراد خودآگاه‌تر و خوش‌بین‌تر و از معنویت‌گرایی بالاتری برخوردار باشند، به همان

[1]. Maltby, Day, McCutcheon, Gillett, Houran & Ashe
[2]. Adler & Fagley

[Downloaded from ioh.iums.ac.ir on 2026-11-29]

میزان از رضایت بالاتری برخوردارند [۱۲]. نیروهای نظامی نیز به‌عنوان قشر مهمی از جامعه ما و با توجه به وظایفی خطیری که بر دوش آن‌ها می‌باشد لازم و ضروری می‌نماید که وضعیت استرس، سطح رضایت از زندگی و وضعیت فعالیت‌های بدنی آن‌ها که تا حد زیادی نیز با توجه به پژوهش‌های مختلفی که در بالا ذکر شده است با سلامت افراد در ارتباط است، در سطح مناسب و بهینه‌ای باشد تا این افراد بتوانند هر چه بهتر و مناسب‌تر در انجام وظایف خود کوشا بوده و کارآمدی و بهره‌وری بیشتر داشته باشند؛ بنابراین، هدف پژوهش حاضر نیز با توجه به این مهم انجام شده و سعی شده است که تا حد امکان به سؤالات زیر جواب داده شده و نتایج آن‌ها مورد بررسی و بحث قرار گیرد:

۱. سطح فعالیت‌های بدنی کارکنان نظامی به چه صورت می‌باشد؟

۲. وضعیت رضایت از زندگی در کارکنان نظامی چگونه است؟

۳. نقش فعالیت‌های بدنی در میزان استرس شغلی کارکنان نظامی به چه صورت است؟

روش بررسی

هدف پژوهش حاضر بررسی شیوه‌های مقابله با استرس شغلی در کارکنان نظامی است. روش اجرای تحقیق از نوع توصیفی – تحلیلی بوده و روش اجرای آن به‌صورت پیمایشی و با استفاده از ابزار پرسشنامه بوده است.

جامعه و شیوه نمونه‌گیری: جامعه مورد نظر این پژوهش کارکنان نظامی کل کشور هستند که تعداد ۹۵۹ از آن‌ها به‌صورت تصادفی خوشه‌ای انتخاب شده و مورد بررسی قرار گرفته‌اند. با توجه به جامعه آماری که کلیه کارکنان نظامی کشور می‌باشد و همچنین نوع نمونه-گیری مورد استفاده، در مرحله اول به این صورت عمل شد که استان‌های کل کشور به ۹ قسمت استان‌های شمالی (گیلان، مازندران، گلستان، تهران، قزوین)، شمال غربی (زنجان، آذربایجان غربی، آذربایجان شرقی، اردبیل)، غربی (کردستان، کرمانشاه، ایلام، لرستان، همدان)، مرکزی (اصفهان، سمنان، قم، مرکزی، یزد)، شمال شرقی (خراسان رضوی، خراسان شمالی)، شرقی (خراسان جنوبی، قسمت شمالی از استان سیستان و بلوچستان، قسمت شمالی استان کرمان)، جنوب غربی (فارس، بوشهر، خوزستان، چهارمحال بختیاری، کهگیلویه و بویر احمد)، جنوبی (هرمزگان، سیستان و بلوچستان) و جنوب شرقی (قسمت جنوبی سیستان و بلوچستان، قسمت جنوبی کرمان) تقسیم شده است؛ و سپس در مرحله دوم استان‌های: تهران، مازندران، آذربایجان شرقی، همدان، اصفهان، قم، مرکزی، خراسان رضوی، فارس، هرمزگان، کرج، ایلام، زاهدان، خوزستان و کرمان برای نمونه‌گیری انتخاب شده‌اند.

ابزار

پرسشنامه استرس شغلی: استرس شغلی در این تحقیق به‌وسیله پرسشنامه خود گزارشی استرس شغلی HSE به دست آمده است. این پرسشنامه شامل ۷ حیطه (۱- تقاضا ۲- کنترل ۳- حمایت مسئولین ۴- حمایت همکاران ۵- ارتباط ۶- نقش ۷- تغییرات) می‌باشد. ضریب پایایی مطالعات خارجی این پرسشنامه ۰/۷ ونیز ضریب آلفای کرونباخ حیطه‌های این پرسشنامه از ۰/۶۳ تا ۰/۸۳ گزارش شده است [۱۳]. نحوه امتیازبندی به این ۷ حیطه در جدول ۱ بیان شده است. سؤالات پرسشنامه HSE شامل یک طیف لیکرت ۵ گزینه‌ای با دامنه تغییرات ۱ تا ۵ است که در آن ۱ حالت نامطلوب و ۵ حالت مطلوب آن می‌باشد. نمرات بالا آن نشان‌دهندهٔ سلامت و ایمنی بیشتر از نظر استرس و نمرات کمتر نشان‌دهندهٔ استرس بیشتر افراد می‌باشد [۴].

فعالیت بدنی بک: پرسشنامه فعالیت بدنی بک دارای سه حیطه ۱. فعالیت فیزیکی ضمن کار (شامل سؤال‌های ۱، ۲، ۳، ۴). ۲. فعالیت بدنی در اوقات فراغت (شامل سؤال‌های ۹، ۱۰، ۱۱، ۱۲، ۱۳). ۳. خستگی (شامل سؤال‌های ۵، ۶، ۷، ۸) است. بک پایایی این پرسشنامه را به‌وسیلهٔ روش باز آزمون در طول یک دورهٔ سه ماه بر روی ۱۳۹ مرد و ۱۶۷ زن در سه گروه سنی ۲۰-۲۲، ۲۵ تا ۲۷ و ۳۰ تا ۳۲ سال ۰/۸، ۰/۹ و ۰/۷۴ به

[Downloaded from ioh.iums.ac.ir on 2026-11-29]

ترتیب برای شاخص‌های فعالیت بدنی در هنگام کار، فعالیت بدنی در اوقات فراغت و خستگی گزارش نموده است. وی همچنین روایی این پرسشنامه را بسیار خوب ارزیابی نموده است [۴، ۱۴].

پرسشنامه رضایت از زندگی SWLS[3]: این مقیاس توسط دینر، آمون، لارسن و گریفین در سال ۱۹۸۵ برای رضایت از زندگی ساخته شده است. در این ابزار آزمودنی‌ها اظهار می‌دارند که برای مثال «چقدر از زندگی خود راضی هستند» و یا «چقدر به زندگی آرمانی آن‌ها نزدیک است» که در مقیاس لیکرت ۷-۱ از کاملاً مخالفم تا کاملاً موافق پاسخ داده می‌شود و در نهایت نمره فرد در مقیاس ۳۵- ۵ تعیین می‌گردد. در این ابزار نمره بالاتر، رضایت بیشتر را نشان می‌دهد و نمره ۳۵-۳۱: به شدت راضی، ۳۰-۲۶: راضی، ۲۵-۲۱: اندکی راضی، نمره ۲۰: خنثی، نمره ۱۹-۱۵: اندکی راضی، نمره ۱۴-۱۰: ناراضی و نمره ۹-۵: به شدت ناراضی در نظر گرفته می‌شود [۹، ۱۵]. در خصوص اعتبار این مقیاس نیز ضریب آلفا برابر ۰/۸۷ و ضریب بازآزمایی آن، برابر ۰/۸۲ گزارش شده است [۱۶]. در ایران نیز روایی و پایایی مقیاس رضایت از زندگی، مناسب بوده و از ضریب آلفای کرونباخ برابر با ۰/۸۵ و اعتبار و بازآزمایی آن با فاصله ۶ هفته برابر ۰/۸۴ محاسبه گردیده است [۱۷].

یافته‌ها

نتایج توصیفی برای متغیر فعالیت‌های بدنی در گروه نمونه: ازآنجایی‌که تعداد سؤالات مورد استفاده جهت سنجش این متغیر با هم مساوی نبودند و این ممکن بود بر تفسیر نتایج تأثیرگذار باشد از میانگین‌های وزنی استفاده شد.

با توجه به نتایج جدول بالا؛ گروه نمونه در خرده مؤلفه خستگی با میانگین ۲/۹۷ و انحراف استاندارد ۷۱/. بالاترین نمره و در خرده مؤلفه فعالیت فیزیکی ضمن کار با میانگین ۲/۵۴ و انحراف استاندارد ۷۶/. پایین‌ترین نمره را دارا می‌باشد.

جدول ۱- شاخص‌های توصیفی برای متغیر فعالیت‌های بدنی

فعالیت‌های بدنی	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد
فعالیت فیزیکی ضمن کار	۹۵۹	۲/۵۴	۰/۷۶
فعالیت بدنی در اوقات فراغت	۹۵۹	۲/۶۹	۰/۷۶
خستگی	۹۵۹	۲/۹۷	۰/۷۱
فعالیت‌های بدنی	۹۵۹	۲/۷۲	۰/۵۲

جدول ۲- شاخص‌های توصیفی برای متغیر رضایت از زندگی

	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد
رضایت از زندگی	۹۵۹	۲۱/۹۷	۷/۷۸

نتایج توصیفی برای متغیر رضایت از زندگی در گروه نمونه: همان‌طور که نتایج جدول بالا نشان می‌دهد میانگین گروه نمونه برای متغیر رضایت از زندگی ۲۱/۹۷ و انحراف استاندارد آن ۷/۷۸ می‌باشد.

نتایج برای میزان رضایت از زندگی در گروه نمونه: همان‌طور که نتایج آزمون تی تک نمونه‌ای نشان می‌دهد؛ کارکنان نظامی از نظر رضایت از زندگی در وضعیت مناسبی قرار دارند و تفاوت موجود بین میانگین گروه نمونه و میانگین فرضی جامعه معنادار می‌باشد ($p<۰/۰۰۰$).

نتایج توصیفی برای متغیر استرس شغلی در گروه نمونه: با توجه به اینکه تعداد سؤالات مورد استفاده جهت سنجش خرده مؤلفه‌های استرس شغلی با هم برابر نیستند، در جدول زیر از میانگین‌های وزنی که در دامنه‌ای بین ۱ تا ۵ قرار می‌گیرند استفاده شده است.

کسب نمرات بالاتر در این مقیاس به معنای داشتن سلامتی و ایمنی بیشتر از نظر استرس و نمرات کمتر نشان‌دهنده استرس بیشتر می‌باشد. با توجه به نتایج ارائه شده در جدول بالا گروه نمونه بهترین وضعیت را در خرده مؤلفه نقش با میانگین ۳/۷۹ و انحراف استاندارد ۰/۸۶ و ضعیف‌ترین وضعیت را در خرده مؤلفه ارتباط با میانگین ۲/۷۷ و انحراف استاندارد ۰/۸۴ دارند. برای مشخص شدن اینکه سطح استرس شغلی کارکنان نظامی نسبت در چه سطحی می‌باشد بهترین روش این است که میانگین به دست آمده برای این متغیر را با میانگین فرضی جامعه مقایسه کرد و به نتیجه‌گیری در

[3]. Satisfaction with life scale

[Downloaded from ioh.iums.ac.ir on 2026-11-29]

جدول ۳- نتایج آزمون تی تک نمونه‌ای برای متغیر رضایت از زندگی در گروه نمونه

	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین فرضی	تفاوت میانگین ها	درجه آزادی	مقدار T	معناداری
رضایت از زندگی	۲۱/۹۷	۷/۷۸	۲۰	۱/۹۷	۹۵۸	۷/۸۲	۰/۰۰۰

جدول ۴- شاخص‌های توصیفی برای متغیر استرس شغلی

	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد
تقاضا	۹۵۹	۲/۹۳	/۶۴
کنترل	۹۵۹	۳/۱۱	/۷۶
حمایت مسئولین	۹۵۹	۳/۰۶	/۸۹
حمایت همکاران	۹۵۹	۳/۱۳	/۶۷
ارتباط	۹۵۹	۲/۷۷	/۸۴
نقش	۹۵۹	۳/۷۹	/۸۶
تغییرات	۹۵۹	۲/۹۵	/۷۱
استرس شغلی	۹۵۹	۳/۱۱	/۴۵

مورد وجود یا عدم وجود تفاوت معنادار با میانگین فرضی جامعه پرداخت. برای این کار آزمون تی تک گروهی مورد استفاده قرار گرفته است که نتایج آن در جدول ۵ ارائه شده است.

همان‌طور که نتایج جدول بالا نشان می‌دهد کارکنان نظامی از نظر استرس شغلی به‌طورکلی در وضعیت مناسبی قرار دارند و تفاوت موجود بین میانگین گروه نمونه و میانگین فرضی جامعه معنادار می‌باشد ($p<۰/۰۰۱$). همچنین تفاوت موجود بین خرده مؤلفه‌های استرس شغلی نیز معنادار می‌باشد. لازم به ذکر است که میانگین گروه نمونه از نظر خرده مؤلفه‌های تقاضا، ارتباط و تغییرات پایین‌تر از میانگین فرضی جامعه قرار دارد؛ بنابراین، می‌توان گفت گروه نمونه از نظر این خرده مؤلفه‌ها در وضعیت مناسبی قرار ندارند.

نتایج برای نقش متغیر فعالیت‌های بدنی در میزان استرس شغلی: قبل از انجام تحلیل رگرسیون لازم بود نسبت به مستقل بودن خطاها یا باقی‌مانده‌ها اطمینان حاصل گردد تا بتوان از تحلیل رگرسیون استفاده گردد. در این زمینه یکی از پیش‌شرط‌ها مستقل بودن خطاها می‌باشد. برای بررسی مستقل بودن یا عدم وجود خودهمبستگی در خطاها به آماره دوربین واتسون استناد گردید. این مقدار بین ۱/۵۰ تا ۲/۵۰ قرار دارد و از آن جایی که مقدار آماره دوربین واتسون به دست آمده ما برابر با ۱/۸۱ می‌باشد. لذا می‌توان گفت، بین مقادیر باقی‌مانده‌ها همبستگی قابل‌ملاحظه‌ای وجود ندارد و می‌توان گفت شرط مستقل بودن باقی‌مانده‌ها یا خطاها رعایت شده است؛ بنابراین، نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه نشان داد که از طریق فعالیت‌های بدنی می‌توان استرس شغلی را پیش‌بینی کند ($F_{(۳، ۹۵۲)} = ۲۰/۶۸$ ،$p <۰/۰۰۱$). همچنین نتایج نشان می‌دهد که مجذور ضریب همبستگی چندگانه $R^2 = ۰/۰۶$ است که مقدار مشاهده شده معنی‌دار است، این مسئله بیانگر آن است که متغیرهای پیش‌بین، می‌توانند ۰/۰۶ از تغییرات متغیر استرس شغلی را تبیین کنند.

نتایج حاصل از تحلیل رگرسیون چندگانه اثرات ترکیبی متغیرهای پیش‌بین بر متغیر ملاک را مورد بررسی قرار می‌دهد. در نتیجه به‌منظور بررسی این مسئله که کدام‌یک از خرده مؤلفه‌های فعالیت‌های بدنی به‌تنهایی قادر به پیش‌بینی متغیر ملاک استرس شغلی است، نتایج ضرایب رگرسیون گزارش می‌شود (جدول، ۳).

ضرایب رگرسیون استاندارد شده نشان می‌دهند که هر

[Downloaded from ioh.iums.ac.ir on 2026-11-29]

جدول ۵- نتایج آزمون تی تک نمونه‌ای برای متغیر استرس شغلی در گروه نمونه

	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین فرضی	تفاوت میانگین ها	درجه آزادی	مقدار T	معناداری
تقاضا	۲/۹۳	/۶۴	۳	-/۰۷	۹۵۸	-۳/۴۹	/۰۰۱
کنترل	۳/۱۱	/۷۶	۳	/۱۱	۹۵۸	۴/۴۲	/۰۰۱
حمایت مسئولین	۳/۰۶	/۸۹	۳	/۰۶	۹۵۸	۲/۱۱	/۰۴
حمایت همکاران	۳/۱۳	/۶۷	۳	/۱۳	۹۵۸	۶/۰۸	/۰۰۱
ارتباط	۲/۷۷	/۸۴	۳	-/۲۳	۹۵۸	-۸/۵۹	/۰۰۱
نقش	۳/۷۹	/۸۶	۳	/۷۹	۹۵۸	۲۸/۵۶	/۰۰۱
تغییرات	۲/۹۵	/۷۱	۳	-/۰۵	۹۵۸	-۲/۰۶	/۰۴
استرس شغلی	۳/۱۱	/۴۵	۳	/۱۱	۹۵۸	۷/۴۵	/۰۰۱

جدول ۶- نتایج اجرای رگرسیون چندگانه برای پیش بینی استرس شغلی از طریق فعالیت های بدنی

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	معناداری
پیش بین	۱۴۱۹۲/۴۳	۳	۴۷۳۰/۸۱	۲۰/۶۸	/۰۰۱
باقی مانده	۲۱۷۷۶۱/۱۱	۹۵۲	۲۲۸/۷۴		
کل	۲۳۱۹۵۳/۵۴	۹۵۵			

جدول ۷- ضرایب رگرسیون استاندارد شده فعالیت‌های بدنی در پیش‌بینی استرس شغلی

متغیرهای پیش‌بین	ضرایب رگرسیون (B)	خطای انحراف استاندارد	ضرایب رگرسیون استاندارد شده (β)	T	معناداری
عدد ثابت	۸۸/۷۲	۲/۷۲		۳۲/۶۲	/۰۰۰
فعالیت فیزیکی ضمن کار	/۳۳	/۱۶	/۰۷	۲/۰۴	/۰۴۲
فعالیت بدنی در اوقات فراغت	/۷۰	/۱۸	/۱۳	۳/۸۳	/۰۰۰
خستگی	/۶۳	/۱۴	/۱۵	۴/۶۰	/۰۰۰

آماره دوربین واتسون: ۱/۸۱

سه متغیر پیش‌بین می‌توانند استرس شغلی را پیش‌بینی کنند.

نتایج برای نقش رضایت از زندگی در میزان استرس شغلی کارکنان نظامی: با توجه به این‌که متغیر رضایت از زندگی دارای خرده مؤلفه نیست و با محاسبه مربع همبستگی بین رضایت از زندگی و استرس شغلی می‌توان میزان واریانس مشترک بین آن‌ها را محاسبه کرد برای پاسخ به این سؤال تنها میزان R^2 که برابر با /۰۵ می‌باشد محاسبه شده است. این امر نشان‌دهندهٔ این است که /۰۵ از واریانس استرس شغلی از طریق رضایت از زندگی قابل پیش‌بینی است.

بحث و نتیجه‌گیری

در ارتباط با فعالیت‌های بدنی در کارکنان نظامی، نتایج تجزیه و تحلیل با توجه به جدول (۱)، نشان می‌دهد که گروه نمونه در خرده مؤلفه خستگی با میانگین ۲/۹۷ و انحراف استاندارد /۷۱. بالاترین نمره و در خرده مؤلفه فعالیت فیزیکی ضمن کار با میانگین ۲/۵۴ و انحراف استاندارد ۰/۷۶ پایین‌ترین نمره را دارا می‌باشد. عواملی مانند داشتن دوست ورزشکار، داشتن مهارت در ورزش، نزدیکی به سالن ورزشی، هزینه پایین و مناسب سالن‌ها و ایجاد تسهیلات برای دسترسی آسان‌تر افراد را شاید بتوان از عواملی دانست که اگر در سازمان‌ها باشند و یا افراد دسترسی آسان به آن داشته باشند به‌نوعی تحریک‌کننده آن‌ها در سمت‌وسو دادنشان به‌سوی

[Downloaded from ioh.iums.ac.ir on 2026-11-29]

ورزش و انجام دادن فعالیت‌های بدنی بیشتر باشد؛ بنابراین، سازمان‌ها باید در این زمینه امکانات و تسهیلات لازم را مخصوصاً در حوزه تدارک دیدن فرصت‌های ورزشی مانند ایجاد مسابقات ورزشی و برگزاری جشنواره‌ها برای افراد و کارکنان خود مخصوصاً برای کارکنان مؤنث، با توجه به این‌که در جامعه بعضی محدودیت‌های خاص در انجام دادن فعالیت‌های ورزشی برای آن‌ها وجود دارد را مدنظر داشته باشند.

در زمینه رضایت از زندگی در کارکنان نظامی، همان‌طور که جدول (۲)، نشان می‌دهد گروه نمونه برای متغیر رضایت از زندگی ۲۱/۹۷ و انحراف استاندارد آن ۷/۷۸ می‌باشد؛ بنابراین، نتایج آزمون تی تک نمونه‌ای (جدول ۳) نشان می‌دهد، کارکنان نظامی از نظر رضایت از زندگی در وضعیت مناسبی قرار دارند و تفاوت موجود بین میانگین گروه نمونه و میانگین فرضی جامعه معنادار می‌باشد؛ و این با پژوهش‌های سلیمی (۲۰۱۰)، آزاد مرزآبادی و غلامی فشارکی (۲۰۱۱) و مالتبای و همکاران (۲۰۰۴) همسویی دارد [۱۸، ۴، ۱۱]. در واقع، رضایت از زندگی، نگرش فرد، ارزیابی عمومی نسبت به کلیت زندگی خود و یا برخی از جنبه‌های زندگی، همچون زندگی خانوادگی، شغلی و تجربه آموزشی است و هر چه افراد از رضایت زندگی بالاتری برخوردار باشند، میزان سلامت روانی آن‌ها نیز بالاتر است [۷]. چو[۴] (۲۰۰۵)، در پژوهش خود نشان داد که رضایت از زندگی با خطر بالای خودکشی همبسته است [۱۹]. مالتبای و همکاران (۲۰۰۴)، نیز بیان کردند که افرادی که رضایت از زندگی بالایی دارند، سلامت عمومی بهتری داشته و در مقابل رضایت از زندگی کمتر منجر به سلامت عمومی کمتر، علائم افسردگی، مشکلات شخصیتی، رفتارهای نامناسب و وضعیت اجتماعی ضعیف‌تری بوده و این‌ها با هم همبسته هستند [۱۱]. همچنین با توجه به این‌که پرسشنامه متغیر رضایت از زندگی دارای خرده مؤلفه نیست و با محاسبه مربع همبستگی بین رضایت از زندگی و استرس شغلی می‌توان میزان واریانس مشترک بین آن‌ها را محاسبه کرد برای پاسخ به این سؤال تنها میزان R^2 که برابر با ۰/۰۵ می‌باشد محاسبه شده است. این امر نشان‌دهندهٔ این است که ۰/۰۵ از واریانس استرس شغلی از طریق رضایت از زندگی قابل پیش‌بینی است.

در زمینه نقش فعالیت‌های بدنی کارکنان نظامی در میزان استرس شغلی آن‌ها ابتدا میزان استرس شغلی در میان کارکنان نظامی مشخص شد. برای این کار از پرسشنامه ۳۵ سؤالی HSE استفاده شده است. با توجه به اینکه تعداد سؤالات مورد استفاده جهت سنجش خرده مؤلفه‌های استرس شغلی با هم برابر نبودند، از میانگین‌های وزنی که در دامنه‌ای بین ۱ تا ۵ قرار می‌گیرند استفاده شده است. کسب نمرات بالاتر در این مقیاس به معنای داشتن سلامتی و ایمنی بیشتر از نظر استرس و نمرات کمتر نشان‌دهنده استرس بیشتر می‌باشد. با توجه به نتایج ارائه شده (جدول: ۴)، گروه نمونه بهترین وضعیت را در خرده مؤلفه نقش با میانگین ۳/۷۹ و انحراف استاندارد ۰/۸۶ و ضعیف‌ترین وضعیت را در خرده مؤلفه ارتباط با میانگین ۲/۷۷ و انحراف استاندارد ۰/۸۴ دارند. در مورد میزان استرس شغلی در کارکنان نظامی نیز، نتایج با توجه به جدول (۵)، نشان می‌دهد که سطح استرس در کارکنان نظامی به‌صورت کلی به جزء خرده مؤلفه‌های تقاضا، ارتباط و تغییرات که پایین‌تر از میانگین فرضی جامعه است، در سطح متوسط بوده و در وضعیت خطرناکی نمی‌باشد؛ که این با پژوهش‌های حاجی امینی، آزاد مرزآبادی، عبادی و نوروزی کوشالی (۲۰۱۱)؛ سیرتی نیر و خاقانی زاده (۲۰۰۳)؛ خاقانی زاده، عبادی، سیرتی نیر و رحمانی (۲۰۰۸)، همسو بوده [۲۰، ۲۱، ۲۲]؛ و با پژوهش اسدی زندی و همکاران (۲۰۱۱)؛ آزاد مرزآبادی، فتحی آشتیانی و احمدی (۲۰۰۶)؛ آزاد مرزآبادی و سلیمی (۲۰۰۳)، غیرهمسو می‌باشد [۱، ۲۳، ۲۴]. در واقع، وجود استرس در افراد و سازمان‌ها می‌تواند دلایل زیادی داشته باشد که کارکنان نیز از آن این عوامل مستثنی نیستند. برای مثال یکی از عواملی که این افراد با توجه به اظهارت

[4]. Chow

[Downloaded from ioh.iums.ac.ir on 2026-11-29]

خود خیلی بر روی آن تأکید داشته‌اند زمینه‌های مالی و میزان حقوق و درآمدی است که به آن‌ها پرداخت می‌شود و این عاملی است که سازمان باید در جهت مرتفع نمودن آن و ایجاد تسهیلات بیشتر در این زمینه تلاش نماید. چرا که این رفع این مهم می‌تواند به‌نوبه خود سهم زیادی در کاهش استرس این افراد داشته و وضعیت آن‌ها از لحاظ میزان سطح مطلوب استرس به سطح بالاتری ارتقاء دهد. از سوی دیگر برای کاهش استرس ناشی از کار تکراری و موارد ساده و ملال‌انگیز، مدیران باید برنامه‌هایی برای پرسازی شغل کارکنان در نظر بگیرند. هدف از انجام این کار آن است که موجب می‌شود شغل بامعناتر، هیجان‌انگیزتر و در واقع ثمربخش‌تر شود. در ارتباط با این‌که نقش فعالیت‌های بدنی در میزان استرس شغلی کارکنان نظامی به چه صورت است نیز با توجه به جدول (۶)، نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه نشان داد که از طریق فعالیت‌های بدنی می‌توان استرس شغلی را پیش‌بینی کند ($F_{(۳، ۹۵۲)} = ۲۰/۶۸$، $p<۰/۰۰۱$). همچنین نتایج نشان می‌دهد که مجذور ضریب همبستگی چندگانه ۰/۰۶ = $R^۲$ است که مقدار مشاهده شده معنی‌دار است، این مسئله بیانگر آن است که متغیرهای پیش‌بین، می‌توانند ۰/۰۶ از تغییرات متغیر استرس شغلی را تبیین کنند. نتایج حاصل از تحلیل رگرسیون چندگانه اثرات ترکیبی متغیرهای پیش‌بین بر متغیر ملاک را مورد بررسی قرار می‌دهد. در نتیجه به‌منظور بررسی این مسئله که کدام‌یک از خرده مؤلفه‌های فعالیت‌های بدنی به‌تنهایی قادر به پیش‌بینی متغیر ملاک استرس شغلی است، نتایج ضرایب رگرسیون گزارش می‌شود. ضرایب رگرسیون استاندارد شده نشان می‌دهند که هر سه متغیر پیش‌بین می‌توانند استرس شغلی را پیش‌بینی کنند (جدول: ۷).

رضایت از زندگی در کارکنان نظامی در حد مناسبی است. سطح استرس در کارکنان نظامی به‌صورت کلی در سطح متوسطی بوده و در وضعیت خطرناکی نیست. همچنین سبک مسئله مدار بیشترین سبک مورد استفاده در کارکنان نظامی در مقابله با موقعیت‌های استرس‌زای شغلی است.

منابع

1. Asadi zandi M, Sayari R, Ebadi A,Sanaie Nasab H. Prevalence of depression, anxiety and stress among military nurses. Journal of Military Medicine. 2011; 12(2):103-108. [Persian].
2. Farjad MH. Stress, Methods of preventing and reducing stress. (2009); Tehran: Nashre Elm. [Persian].
3. Ghasemi M, Rezaie M. Strategic planning for the implementation of occupational health in the military. Second Military Medical University Baqiyatallah health conference. (2007). [Persian].
4. Azad Marzabadi E, Kholami Fesharaki M. The relationship between geographic areas, personality, socioeconomic status and demographic factors with job stress. Journal of Behavioral Sciences. 2011;5(2):151-156. [Persian].
5. Aghamolaei T, Tavafian SS, Hassani L. Exercise self-efficacy; exercise perceived benefits and barriers among students in Hormozgan University of Medical Sciences. Iranian Journal of Epidemiology. 2009;4(3-4): 9-15.
6. Wendel-Vos GCW, Schuit AJ, Feskens EJM, Boshuizen HC, Verschuren WMM, Saris WHM, et al. Physical activity and stroke. A meta-analysis of observational data. International Journal of Epidemiology. 2004; 33: 787–798.
7. Diener Ed, Such E, Lucas M, Richard ES, Heidi L. Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. Psychological Bulletin. 1999;125(2): 276-302.
8. Lucas RE, Diener Ed, Such E. Discriminant Validity of Well-Being Measures. Journal of Personality and Social Psychology. 1996; 71(3): 616-628.
9. Tagharobi Z, Sharifi Kh, Soki Z, Tagharobi L. Psychometric short form questionnaire of life satisfaction in students of Kashan Faculty of Nursing and Midwifery. Qom University of Medical Sciences. 2012; 6(1): 89-98. [Persian].
10. Shaikhi M, Ali Homan H, Ahadi H, Sepa Mansor M. The psychometric properties of the SWLS. Journal of New industrial / organizational psychology. 2010; 1(4): 17-25. [Persian].
11. Maltby J, Day L, McCutcheon LE, Gillett R, Houran J, Ashe DD. Personality and coping: A context for examining celebrity worship and mental health. British Journal of Psychology. 2004;95: 411–428.
12. Adler MG, Fagley NS. Appreciation: Individual differences in finding value and meaning as a unique preadictor of subjective well-being.

[Downloaded from ioh.iums.ac.ir on 2026-11-29]

Journal of personality. 2005;73(1): 79-114.

13. Mackay CJ, Cousins R, Kelly PJ, Lee S, Mccaig RH. Management Standards' and work-related stress in the UK: Policy background and science. Work & Stress. 2004;18(2): 91-112.

14. Moeini B, Jalilyan F, Jalilyan M, Barati M. Predictive factors associated with regular physical activity, the students are enjoying Basnef. Journal of Hamadan University of Medical Sciences and Health Services. 2011;18(3): 70-76. [Persian].

15. Vasser MA. Note on the Score Reliability for the Satisfaction with Life Scale: An RG Study. Soc Indic Res. 2007;86(1): 47-57.

16. Diener ED, Horwitz J, Emmons R. Happiness of the very wealthy. Social Indicators Research. 1985;16: 263-274.

17. Kalantari Kh. Structural equation modeling in social research – economic. Tehran: Saba. 2009. [Persian].

18. Salimi SH, Azad Marzabadi E, Abedie Darzi M. Mental health status and its relationship with burnout and life satisfaction among the staff of a military academy. Journal of Military Medicine. (2010); Vol, 14, No, 4, PP: 276-281. [Persian].

19. Chow HPH. Life satisfaction among university students in a canadian prairie: A multivariate analysis. Social Indicators Research. 2005;70(2): 139-150.

20. Haji Amini Z, Cherakh Ali Z, Azad Marzabadi E, Ebadi A, Norozie Koshali A. Comparison of stress in military and civilian drivers in Tehran. Journal of Military Medicine. 2011;13(1):25-30. [Persian].

21. Sirati Nir M, Khaghani Zadeh M. Examining the relationship between stress and performance of nurse managers in selected hospitals. Journal of Military Medicine. 2002;5(1): 33-37. [Persian].

22. Khaghani Zadeh M, Ebadi A, Sairati Nir M, Rahmani M. Relationship between job stress, quality of working life of nurses in selected hospitals of the Armed Forces. Journal of Military Medicine. 2008; 10(3): 175-184. [Persian].

23. Azad Marzabadi E, Fathi Ashtiyani A, Ahmadi Kh. Investigation of Stress in Military Personnel in the Persian Gulf. Journal of Military Medicine. 2006;8(4): 249-254. [Persian].

24. Azad Marzabadi E, Salimi SH. Job Stress in a military unit. Journal of Military Medicine. 2003;6:279-284. [Persian].

[Downloaded from ioh.iums.ac.ir on 2026-11-29]

Physical activity, life satisfaction and their role in job stress of military staff

E. azadmarzabadi[1], S. Niknafs [2]

Received: 2014/11/05 Revised: 2015/05/05 Accepted: 2015/07/04

Abstract

Background and aims: the aim of the current study is to investigate physical activity and life satisfaction and their role in job stress of military staff.

Methods: The procedure was based on descriptive–analytical method, and using a questionnaire. Total of 959 of military staff were given job-stress-questionnaire and SWLS, and the obtained data was analyzed by SPSS.

Results: physical activity variable of sample group related to sub-component of tiredness with average of 2.97 and standard deviation of 0.71 had the topmost mark, whereas the lowest grade was allocated to the sub-component of physical exercises over work with the average of 2.54 and standard deviation of 0.76. As for life satisfaction, they were 21.97 and 7.78, respectively. On job stress ground, results showed that job stress among sample had the best situation concerning sub-component of "role" with the average of 3.79 and standard deviation of 0.86, whereas the worst condition was related to sub-component of "communication" with the average of 2.77 and standard deviation of 0.84. Multiple regression coefficients suggested that job stress can be predicted through physical activities.

Conclusion: life satisfaction among military personnel is at a proper level and problem-base mode is the most used method to cope with stressors.

Keywords: Physical activity, Life satisfaction, Job stress.

1. Assistant Professor of Behavioral Sciences Research Center, University Baqiyatallah, Tehran, Iran.

2. **(Corresponding author)** Master of Educational Technology, Allameh Tabatabai University, Tehran, Iran. Niknafs.saeed@gmail.com

[Downloaded from ioh.iums.ac.ir on 2026-11-29]