

بررسی تاثیر فعالیت بدنی بر عملکرد شغلی پرستاران سالمند با نقش میانجی سلامت روانی بیمارستان های استان مرکزی

صدف نقش جواهری

دانش اموخته دکتری مدیریت دولتی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم تحقیقات(تهران)
sb22javaher@gmail.com

میثم مهرافشان

کارشناسی ارشد، دانشکده مدیریت ، دانشگاه آزاد اسلامی ، ایران
Mehrafshan.markazi@gmail.com

چکیده

مقدمه: پرستارانی که بازنشسته می شوند مجدد جذب بیمارستان های خصوصی می شوند چرا که این بیمارستان های جهت بهبود خدمت رسانی به تجربه این پرستاران نیاز دارند و برای آنکه بتوانند عملکرد شغلی خوبی داشته باشند می بایست سلامت روانی خوبی داشته باشند که انجام فعالیت بدنی برای بهبود سلامت روان مثر ثمر خواهد بود.

هدف: هدف این پژوهش بررسی تاثیر فعالیت بدنی بر عملکرد شغلی از طریق سلامت روانی پرستاران سالمند بیمارستان های استان مرکزی می باشد.

مواد و روش ها: این تحقیق از نظر هدف یک تحقیق کاربردی است و از لحاظ ماهیت و روش یک تحقیق توصیفی-پیمایشی است. جامعه آماری این تحقیق پرستاران بالای 50 سال بیمارستان های استان مرکزی به تعداد 164 نفر و حجم نمونه طبق فرمول کوکران 115 نفر است. از روش میدانی و از ابزار پرسشنامه برای جمع آوری داده های تحقیق استفاده شده است. روایی و پایایی پرسشنامه ها مورد تایید قرار گرفته است. برای تجزیه و تحلیل نتایج در این پژوهش از معادلات ساختاری و نرم افزار لیزرل استفاده شده است.

نتایج: یافته های پژوهش حاکی از آن است که فعالیت بدنی بر عملکرد شغلی پرستاران سالمند تاثیر مثبت دارد. سلامت روانی بر عملکرد شغلی پرستاران سالمند تاثیر مثبت دارد. فعالیت بدنی بر سلامت روانی پرستاران سالمند تاثیر مثبت دارد. فعالیت بدنی بر عملکرد شغلی از طریق سلامت روانی پرستاران سالمند تاثیر مثبت دارد.

نتیجه گیری: زمانی که پرستاران سالمند از فعالیت بدنی بالایی برخوردار باشند ، به توانایی خود برای انجام کار مفید و سازنده باور دارند و از این رو سلامت روانی آنان در سطح مناسبی قرار می گیرد که به انجام بهتر وظایف شغلی و عملکرد شغلی بهتر منجر می شود.

واژگان کلیدی: فعالیت بدنی ، عملکرد شغلی ، سلامت روانی

Investigating the effect of physical activity on the occupational performance of elderly nurses with the mediating role of mental health in central province hospitals

ABSTRACT

Introduction: The nurses who retire are re-attracted to private hospitals because these hospitals need the experience of these nurses in order to improve their service and in order to have a good job performance, they must have good mental health and do physical activity for Improving mental health will be fruitful.

Purpose: The purpose of this research is to investigate the effect of physical activity on job performance through the mental health of elderly nurses in Central Province hospitals.

Materials and methods: This research is an applied research in terms of its purpose and a causal research in terms of its nature and method. The statistical population of this research is 164 nurses over 50 years of age in central province hospitals and the sample size is 115 according to Cochran's formula. The field method and the questionnaire tool have been used to collect the research data. The validity and reliability of the questionnaires have been confirmed. Structural equations and Lisrel software were used to analyze the results in this research.

Results: The research findings indicate that physical activity has a positive effect on the occupational performance of elderly nurses. Mental health has a positive effect on the job performance of elderly nurses. Physical activity has a positive effect on the mental health of elderly nurses. Physical activity has a positive effect on job performance through the mental health of elderly nurses.

Conclusion: When elderly nurses have high physical activity, age conditions appear less in them and they believe in their ability to do useful and productive work, and therefore their mental health is at an appropriate level, which is It leads to better performance of job duties and better job performance.

KEYWORDS: physical activity , Job Performance , mental health

سلامت روان، دانش و هنری است که به افراد کمک میکند تا با ایجاد روش‌هایی صحیح از لحاظ روانی و عاطفی بتوانند با محیط خود سازگاری نموده و راه حل‌های مطلوب تری را برای حل مشکلاتشان انتخاب نمایند (1). یکی از عواملی که می‌تواند در پیشگیری از بروز اختلال‌های روانی نقش محوری داشته باشد، شرکت در فعالیت‌های ورزشی است (2). ورزش به‌عنوان عاملی مفید برای بهبود خلق و خو و سلامت شناخته می‌شود، اما بهره‌گیری از آن برای درمان مشکلات سلامت روان همواره نادیده گرفته می‌شود (3). فعالیت‌های بدنی حرکات بدن که توسط عضلات اسکلتی انجام می‌شوند و منجر به مصرف انرژی می‌شوند را فعالیت بدنی می‌گویند (4). امروزه تحقیقات بسیاری درباره ورزش و اثر آن بر مشکلات مزمن سلامتی انجام گرفته و نتایج آن‌ها ثابت کرده است که تمام انواع فعالیت‌های بدنی برای سلامت روحی و جسمی می‌تواند اثراتی هم‌چون درمان‌های دارویی و گفتار درمانی برجای گذارد (5). ورزش باید در صورت امکان به‌عنوان یک رویکرد خط مقدم برای درمان اختلالات خلقی و مشکلات سلامتی مزمن در نظر گرفته شود یا حداقل به اندازه درمان‌های دارویی و روان‌درمانی برای بهبود نتایج سلامت مورد توجه قرار گیرد (6). ورزش برای مغز نیز بسیار مفید است و بر خلق و خو، پُر انرژی بودن، هوشیاری و احساسات خوب بسیار موثر می‌باشد (7). ورزش، به‌خصوص اگر به‌طور مستمر و مداوم انجام می‌گیرد، به کاهش اختلالات عصبی و عاطفی کمک می‌نماید و از بروز بسیاری از اختلالات و بیماری‌های روانی پیشگیری کرده و بسیاری از عوارض آنها را درمان و یا کاهش دهد (8).

عملکرد شغلی به‌عنوان مجموعه‌ای از رفتارهای کارکنان تعریف می‌شود که دارای مقداری ارزش مورد انتظار برای سازمان‌ها (مثبت یا منفی) هستند (9). عملکرد شغلی به‌عنوان کل ارزش مورد انتظار برای سازماندهی رویدادهای رفتاری گسسته‌ای که یک فرد در یک دوره زمانی استاندارد انجام می‌دهد، تعریف می‌شود (10). ویژگی‌های افرادی که از نظر روانی سالم هستند عبارت است از اینکه این افراد نسبت به خود آرامش دارند یعنی به‌طور نسبتاً معقولی احساس امنیت و کفایت دارند، توانایی‌های خود را در حد واقعی خود ارزیابی می‌کنند، نه بیشتر و نه کمتر، به خود احترام می‌گذارند و کمبودهای خود را می‌پذیرند، به حقوق دیگران احترام می‌گذارند، می‌توانند به دیگران علاقمند شوند و آن‌ها را دوست بدارند، می‌توانند احترام و دوستی دیگران را جلب کنند، می‌توانند نیازهای زندگی خود را برآورده سازند و برای دشواری‌هایی که زندگی آنها پیش می‌آید راه‌حلی پیدا کنند، آنها قادرند خود بیندیشند و تصمیم بگیرند. قادرند مسئولیت‌های روزمره خود را با برگزیدن اهداف معقول پیش ببرند از این رو می‌توانند عملکرد شغلی را بهبود بخشند (9).

حسینی و حسین زاده (1390) تاثیر فعالیت بدنی بر سلامتی روانی مردان سالمند اثبات کرد (11). مومنی و همکاران (1390) ارتباط بین فعالیت بدنی با عملکرد شغلی پرستاران بیمارستان‌های دولتی شهر تهران اثبات کردند (12). مرتضوی و همکاران (1390) تاثیر فعالیت بدنی منظم بر سلامت روان سالمندان شهر کرد را اثبات کردند (13). حضرتی اطهر و خدایسند (1397) تأثیر فعالیت‌های بدنی بر عملکرد کارکنان را اثبات کردند (14). رزاقی و همکاران (1398) ارتباط فعالیت بدنی با بهزیستی روان‌شناختی در سالمندان شهر اهواز اثبات کردند (15). باعث (1402) اثربخشی فعالیت‌های ورزشی بر سلامت روان و ساختار مغز سالمندان اثبات کردند (16). ذوقی و همکاران (1402) رابطه فعالیت بدنی و سلامت روان در طی موج اول کووید 19 اثبات شد (17). لاتنچلاگر و همکاران (2004) بیان کردند که فعالیت بدنی می‌تواند سلامت روان سالمندان را بهبود بخشد (1). کادیار و همکاران (2019) به فعالیت بدنی، سلامت روان در میان سالمندان در جنوب و جنوب شرق آسیا پرداختند (2). تاماتهر و ماروج (2020) تأثیر فعالیت بدنی و ورزش بر سلامت روان اثبات کرد (18). دنیل و همکاران (2020) به مزایای سلامت روانی فعالیت بدنی در افراد مسن برای زنده ماندن از همه‌گیری کووید 19 بررسی کردند (19). رودریگز و همکاران (2022) تأثیر فعالیت بدنی و سلامت روان در دانشجویان مقطع کارشناسی را اثبات کردند (20). مارکوکینگ و همکاران (2022) تاثیر ارتباط بین فعالیت بدنی و سلامت روان در سال اول همه‌گیری کووید 19 اثبات کردند (21). لی و همکاران (2022) تأثیر فعالیت بدنی بر سلامت روان در طول همه‌گیری کووید 19 در چین اثبات کردند (22). چن و همکاران (2022) به سلامت روان بر عملکرد کارکنان تاثیر دارد. همتر و نگاسمیر (2022) ارتباط بین فعالیت بدنی و سلامت روان

1. Lautenschlager et al

2. Kadariya et al

3. Tamadher and Muroj

4. Daniel et al

5. Rodriguez et al

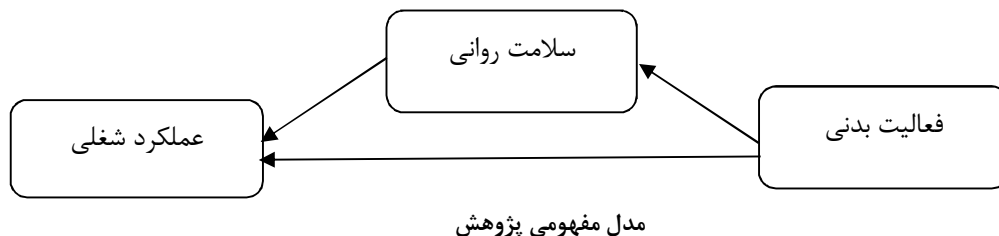
6. Li et al

7. Chen et al

8. Hemmeter and Ngamsri

در سالمندان اثبات کردند(5). مهیندرا و همکاران¹ (2023) تاثیر نقش فعالیت بدنی در سلامت روان و بهزیستی اثبات کردند(23). عبدالله و همکاران² (2023) تأثیر سلامت روان بر عملکرد شغلی کارکنان را اثبات کردند(24). سیتی و همکاران³ (2023) به بررسی سیستماتیک تأثیر فعالیت بدنی بر سلامت روان سالمندان اثبات کردند(7). اقبانگالا و همکاران⁴ (2023) اثرات فعالیت بدنی بر سلامت جسمی و روانی سالمندانی که در محیط‌های مراقبت زندگی می‌کنند اثبات کردند(8).

بعضاً در بیمارستان‌های دولتی برخی پرستاران در اواخر دوره خدمت خود با سی سال سابقه کاری هستند و این پرستاران بعد از بازنشستگی جذب بیمارستان‌های خصوصی به دلیل تجربه بالایی که دارند می‌شوند اما به دلیل شرایط سخت کاری پرستاران می‌بایست اقداماتی صورت گیرد تا آنان بعد از بازنشستگی بتوانند به ادامه فعالیت و انجام وظایف شغلی به بهترین نحو ممکن بپردازند و بیمارستان‌های خصوصی از تجربه آنان جهت بهبود خدمت‌رسانی به بیماران استفاده کنند که در این راستا با بهبود سلامت روان پرستاران بازنشسته می‌توان عملکرد آنان را بهبود بخشید. توجه به سلامت روان پرستاران با توجه به محیط بیمارستان که محیطی پر از تنش و اضطراب است اهمیت دارد به خصوص در پرستارانی که در اواخر سال‌های خدمت خود هستند و جذب بیمارستان‌های خصوصی می‌شوند و سالیان مدیدی در این محیط قرار دارند توجه به سلامت روان آنان حائز اهمیت است که فعالیت بدنی و ورزش به دلیل اثرات مثبت ذهنی و فیزیکی آن نقش با ارزشی در بازتوانی و بهبود سلامت روان دارد. از این رو هدف این تحقیق بررسی تأثیر فعالیت بدنی بر عملکرد شغلی از طریق سلامت روانی پرستاران سالمند بیمارستان‌های استان مرکزی است. لذا با توجه به مطالب بیان شده مدل و فرضیه‌های زیر مطرح می‌شود:



- فعالیت بدنی بر عملکرد شغلی پرستاران سالمند تاثیر مثبت دارد.
- سلامت روانی بر عملکرد شغلی پرستاران سالمند تاثیر مثبت دارد.
- فعالیت بدنی بر سلامت روانی پرستاران سالمند تاثیر مثبت دارد.
- فعالیت بدنی بر عملکرد شغلی از طریق سلامت روانی پرستاران سالمند تاثیر مثبت دارد.

روش تحقیق

این پژوهش از نظر هدف، پژوهشی کاربردی محسوب می‌شود. این تحقیق از نظر ماهیت جز تحقیقات توصیفی-پیمایشی است و از ابزار پرسشنامه برای جمع‌آوری داده استفاده شده است. برای متغیر فعالیت بدنی از 5 سوال و برگرفته از پرسشنامه شارکی (1997)، برای متغیر سلامت روانی از 14 سوال برگرفته از پرسشنامه کیز (2002) و برای مولفه عملکرد شغلی از 8 سوال و برگرفته از پرسشنامه ویلیام و اندرسون (1991) استفاده شده است.

در این تحقیق از پرسشنامه استاندارد استفاده شده و به تایید اساتید رسیده است از این رو روایی پرسشنامه‌های تحقیق تایید می‌شود. با استفاده از نرم افزار spss الفای کرونباخ مورد سنجش قرار گرفته است و چون الفای کرونباخ برای هر متغیر و همچنین کل سوالات بالای 0/7 است نشان از تایید پایایی پرسشنامه‌ها دارد. مقدار الفای کرونباخ برای متغیر فعالیت بدنی 0/804، برای متغیر سلامت روانی 0/749، برای متغیر عملکرد شغلی 0/813 و برای کل سوالات 0/799 به دست آمده است.

جامعه آماری این تحقیق پرستاران بالای 50 سال در بیمارستان‌های استان مرکزی به تعداد 164 نفر است. طبق فرمول کوکران حجم نمونه 115 نفر از پرستاران بالای 50 سال به دست آمده است. روش نمونه‌گیری از نوع در دسترس می‌باشد.

¹.Mahindru et al

².Abdullah et al

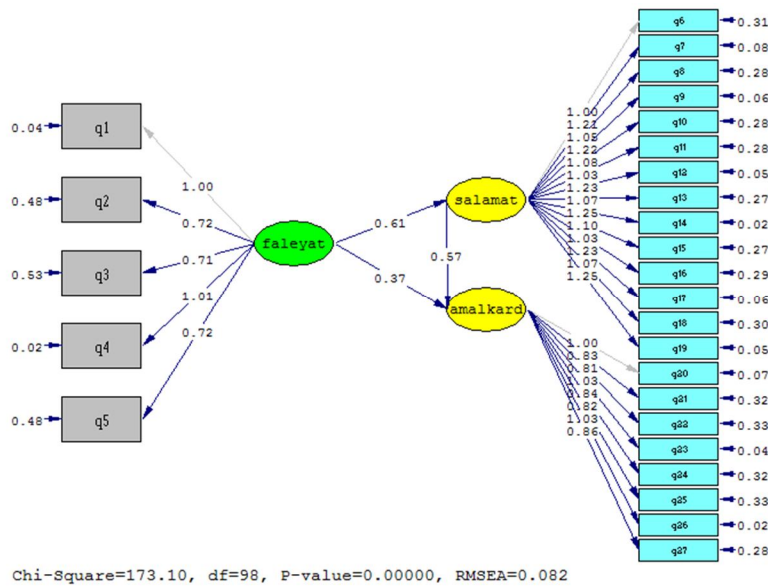
³.Sitti et al

⁴.Agbangla et al

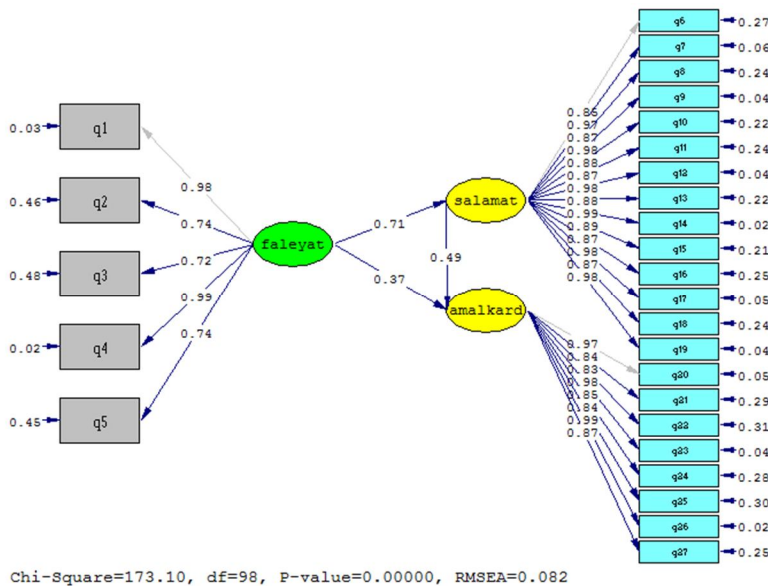
$$n = \frac{\frac{z^2 pq}{d^2}}{1 + \frac{1}{N} \left[\frac{z^2 pq}{d^2} - 1 \right]}$$

نتایج و بحث

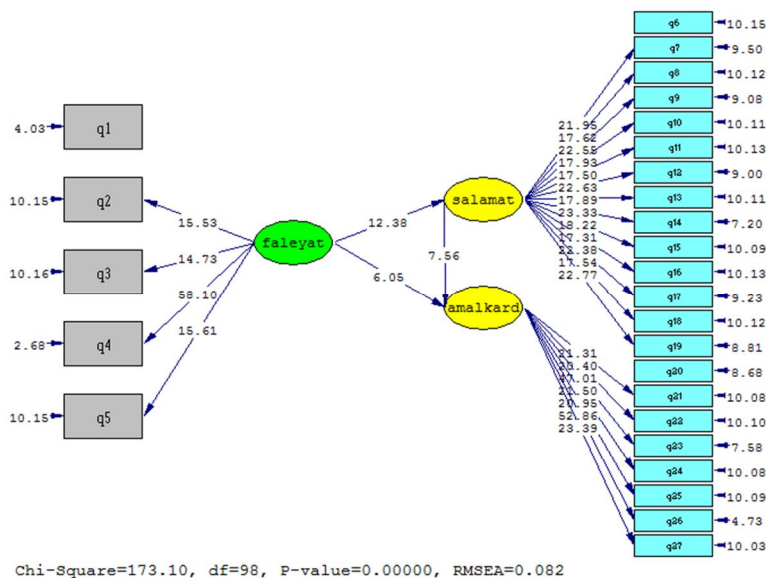
در این تحقیق 49 نفر از پرستاران را گروه مردان با درصد فراوانی 42/61 و 66 نفر را گروه زنان با درصد فراوانی 57/39 تشکیل می دهد. 113 نفر از پرستاران را گروه متاهلین با درصد فراوانی 98/26 و 2 نفر از پرستاران با درصد فراوانی 1/74 را مجردین تشکیل می دهد. 93 نفر از پرستاران با درصد فراوانی 80/87 دارای مدرک کارشناسی و 22 نفر از پرستاران با درصد فراوانی 19/13 را دارای مدرک کارشناسی ارشد تشکیل می دهند.



نمودار 1- معادلات ساختاری بر اساس مقادیر تخمین زده شده



نمودار 2- معادلات ساختاری بر اساس مقادیر استاندارد



نمودار 3- محاسبات آماره تی

- فعالیت بدنی بر عملکرد شغلی پرستاران سالمند تاثیر مثبت دارد. با توجه به این که آماره t برابر با (6/05) بوده و ضریب مسیر 0/37 است. بنابراین می توان نتیجه گرفت که فعالیت بدنی بر عملکرد شغلی پرستاران سالمند تاثیر مثبت دارد.

- سلامت روانی بر عملکرد شغلی پرستاران سالمند تاثیر مثبت دارد. با توجه به این که آماره t برابر با (7/56) بوده و ضریب مسیر 0/49 است. بنابراین می توان نتیجه گرفت که سلامت روانی بر عملکرد شغلی پرستاران سالمند تاثیر مثبت دارد.

- فعالیت بدنی بر سلامت روانی پرستاران سالمند تاثیر مثبت دارد. با توجه به این که آماره t برابر با (12/38) بوده و ضریب مسیر 0/71 است. بنابراین می توان نتیجه گرفت که فعالیت بدنی بر سلامت روانی پرستاران سالمند تاثیر مثبت دارد.

جدول 1- تاثیر فعالیت بدنی بر عملکرد شغلی پرستاران سالمند

متغیر مستقل	متغیر وابسته	ضریب مسیر	آماره t	مقایسه با آماره استاندارد	نتیجه
فعالیت بدنی	عملکرد شغلی	0/37	6/05	$6/05 > 1/96$	تایید
سلامت روانی	عملکرد شغلی	0/49	7/56	$7/56 > 1/96$	تأیید
فعالیت بدنی	سلامت روانی	0/71	12/38	$12/38 > 1/96$	تایید

- فعالیت بدنی بر عملکرد شغلی از طریق سلامت روانی پرستاران سالمند تاثیر مثبت دارد. آزمون سوبل جهت بررسی نقش متغیر میانجی (واسطه) در تاثیر متغیر مستقل بر وابسته استفاده می شود. اگر مقدار آماره آزمون بدست آمده از مقدار $1/96$ بیشتر باشد نشان دهنده این است که تاثیر میانجی در این فرضیه اثبات می شود. فرمول محاسبه آزمون سوبل به قرار زیر است:

که در فرمول زیر a ضریب رگرسیونی رابطه میان متغیر مستقل و میانجی = $0/61$ ، b ضریب رگرسیونی رابطه میان متغیر میانجی و وابسته = $0/57$ ، S_a خطای استاندارد رابطه میان متغیر مستقل و میانجی = $0/06$ ، S_b خطای استاندارد رابطه میان متغیر میانجی و وابسته = $0/09$ می باشد.

(2)

$$Z - \text{Value} = \frac{a * b}{\sqrt{(b^2 * s_a^2) + (a^2 * s_b^2) + (s_a^2 * s_b^2)}}$$

(3)

$$5/37 = \frac{0.61 * 0.57}{\sqrt{(0.57^2 * 0.06^2) + (0.61^2 * 0.09^2) + (0.06^2 * 0.09^2)}}$$

با توجه به مقدار Z-Value که برابر 5/37 می باشد می توان نتیجه گرفت که فعالیت بدنی بر عملکرد شغلی از طریق سلامت روانی پرستاران سالمند تاثیر مثبت دارد.

جدول 2- شاخص های برازندگی

مقادیر به دست آمده از خروجی لیزرل	مقادیر استاندارد	
0/082	< 0/1	جذر برآورد واریانس خطای تقریب (RMSEA)
0/95	> 0/90	شاخص برازش هنجار شده (NFI)
0/95	> 0/90	شاخص برازش هنجار نشده (NNFI)
0/96	> 0/90	شاخص برازش مقایسه ای (CFI)

نتیجه گیری

بیمارستان به عنوان یک سازمان کاری، جزء سیستم های فنی-اجتماعی، پیچیده و پویا محسوب می گردد. در این سیستم، کادر درمان در تعامل با یکدیگر، فناوری های موجود و محیط کار، به انجام وظایف خود مشغول می باشند. نیروی انسانی در این سازمان همچون سازمان های دیگر، مهمترین جزء برای دستیابی به اهداف سازمانی می باشد. پرستاران به عنوان بزرگترین منبع نیروی انسانی، جایگاه ویژه ای در امور درمانی بیمارستان دارند، به طوری که حضور نیروی کارآمد پرستاری متضمن موفقیت بیمارستان است پرستاران نقش کلیدی در ارائه خدمات سلامتی در بیمارستان ها دارند. از این رو پرداختن به تاثیر فعالیت بدنی و سلامت روانی پرستاران بر عملکرد پرستاران اهمیت بسزایی برای موفقیت سیستم درمان دارد. از این رو در این تحقیق محقق به بررسی تاثیر فعالیت بدنی بر عملکرد شغلی از طریق سلامت روانی پرستاران سالمند بیمارستان های استان مرکزی پرداخته است.

- نتایج آماری تحقیق نشان می دهد که فعالیت بدنی بر عملکرد شغلی پرستاران سالمند تاثیر مثبت دارد. نتایج این تحقیق با تحقیقات مومنی و همکاران (1390)، حضرتی اطهر و خدایسند (1397) همراستا است. نتایج تحقیق نشان می دهد که پرستارانی که روبه پیری و ناتوانی میروند و نیروی جوانی آنان در حال از دست رفتن است با فعالیت های بدنی می توانند این روند را به تاخیر بندازند و توانمندی خود را در سال های طولانی حفظ کنند تا بتوانند وظایف شغلی خود را به درستی انجام دهد. اما اگر فعالیت بدنی وجود نداشته باشد یا کم باشد پرستاران سالمند به دلیل تحلیل قوا نمی توانند به انجام وظایف شغلی بپردازند و مجبور به خانه نشینی خواهند شد. از این روست که با انجام فعالیت بدنی یک پرستار سالمند می تواند توانایی فیزیکی خود را بالا ببرد که برابر یک نیروی جوان کار کند تا عملکرد شغلی بالا رود.

- نتایج آماری تحقیق نشان می دهد که سلامت روانی بر عملکرد شغلی پرستاران سالمند تاثیر مثبت دارد. نتایج این تحقیق با تحقیقات چن و همکاران (2022)، عبدالله و همکاران (2023) هم راستا است و نتایج نشان می دهد زمانی که پرستاران سالمند از توانایی ها و قابلیت های خود برای تطابق خود با تغییر و تحولات محیط پیرامون خود و توانایی روبه رویی با مشکلات ناشی از این تغییر و تحولات باشند به طبع در شغل خود به انجام وظایف شغلی خواهند پرداخت و عملکرد شغلی ارتقا خواهد یافت.

- نتایج آماری تحقیق نشان می دهد که فعالیت بدنی بر سلامت روانی پرستاران سالمند تاثیر مثبت دارد. نتایج این تحقیق با تحقیقات حسینی و حسین زاده (1390)، مرتضوی و همکاران (1390)، رزاقی و همکاران (1398)، باعث (1402)، ذوقی و همکاران (1402)، لاتنزچلاگر و همکاران (2004)، کادیار و همکاران (2019)، تامااثر و ماروج (2020)، دنیل و همکاران (2020)، رودریگز و همکاران (2020)، مارکوکینگ و همکاران (2022)، لی و همکاران (2022)، همتر و نگاسمیر (2022)، مهیندرا و همکاران (2023)، سیتی و همکاران (2023)، اقبانگالا و همکاران (2023) همراستا است. نتایج نشان می دهد که فعالیت بدنی و ورزش در بین پرستاران سالمند بیمارستان های استان مرکزی باعث جلوگیری از اختلالات روان پریشی، افسردگی و اضطراب در پرستاران سالمند می شود که بهبود سلامت روان را برای آنان در پی دارد. انتخاب یک شیوه زندگی فعال و شرکت منظم در فعالیتهای بدنی و ورزش به پرستاران سالمند کمک میکند استقلال و تحرک خود را حفظ کنند، تعادل و هماهنگیشان را بهبود بخشند و بتوانند قدرت و استقامت عضلانی را در این دوره حفظ کنند که این امر می تواند خودباوری و عزت نفس پرستاران را بالا ببرد و کمتر به این فکر کنند که به سوی

ناتوانی و عدم کارایی پیش می‌رود و اینگونه احساس استرس و اضطراب از کارافتادگی در آینده‌ای نه چندان دور در آنان کمتر می‌شود و از این رو سلامت روان آنان بهبود می‌یابد.

- نتایج آماری تحقیق نشان می‌دهد فعالیت بدنی بر عملکرد شغلی از طریق سلامت روانی پرستاران سالمند تاثیر مثبت دارد. نتایج تحقیق نشان می‌دهد که فعالیت بدنی منجر به آن می‌شود که تحلیل رفتگی کاهش یابد و توانایی افراد در جهت انجام امور حفظ شود و زمانی که پرستاران سالمند از فعالیت بدنی بالایی برخوردار باشند استقامت خود را در انجام امور می‌توانند حفظ کنند و نیروی عضلانی بهتری در هنگام کار خواهند داشت و کمتر خسته می‌شوند و در واقع شرایط سنی کمتر در آنان نمود پیدا می‌کند و از این رو پرستاران سالمند با انجام فعالیت بدنی به این باور می‌رسند که توانایی‌های انجام امور شغلی را دارند و به دلیل اینکه خود را توانمند می‌دانند استرس نتوانستن را در انجام امور ندارند و می‌دانند که می‌توانند کار مفید و سازنده انجام دهد و توانایی تعامل با جامعه خود را دارند و از این رو سلامت روانی آنان در سطح مناسبی قرار می‌گیرد و با حفظ سلامت روانی می‌توان به انجام بهتر وظایف و عملکرد شغلی بالاتر پرداخت.

با توجه به تحقیق صورت گرفته پیشنهاد می‌شود که به بررسی تاثیر مدیریت و برنامه ریزی در ورزش پرستاران سالمند بر عملکرد شغلی از طریق سلامت روانی پرستاران سالمند پردازند. پیشنهاد می‌شود جهت بهبود عملکرد شغلی به فعالیت ورزشی و فعالیت بدنی صبحگاهی که باعث بالا رفتن روحیه می‌شود، پرداخته شود. پیشنهاد می‌شود جهت بهبود عملکرد شغلی به انجام تمرینات ورزشی در محل کار با همکاران که به بهبود انگیزه همکاری و همدلی بین آنها می‌انجامد، پرداخته شود. همچنین احداث سالن ورزشی در بیمارستان ها جهت تسهیل دسترسی پرستاران به ورزش به خصوص در زمان استراحت ناهار با هزینه نسبتاً کم بسیار مؤثر است. به مدیران در خصوص ارتقای سلامت و رفاه پرستاران به خصوص پرستاران سالمند آموزش داده شود (آموزش این که سرپرستان چگونه از پرستاران حمایت کنند و علائم استرس و مسائل مربوط به سلامت روان را تشخیص دهند به بهبود عملکرد شغلی کمک می‌کند). آموزش مدیران در شیوه‌های ارتقای سلامت جسمی و روانی به خوبی صورت گیرد. همچنین می‌توانند به بررسی تاثیر فعالیت بدنی بر عملکرد شغلی از طریق فرسودگی شغلی، خستگی فیزیکی، توانمندی شغلی و... پرستاران سالمند پردازند. در این تحقیق محدودیت ذاتی پرسشنامه وجود داشته است. همچنین نمونه از بیمارستان های استان مرکزی به دست آمد؛ بنابراین، نتایج ممکن است به همه بیمارستان های سطح کشور تعمیم پذیر نباشد به محققین آتی پیشنهاد می‌شود این تحقیق را در بیمارستان های دیگری در سطح کشور انجام دهند و نتایج به دست آمده را با نتایج این تحقیق مقایسه کنند. به محققین آتی پیشنهاد می‌شود تاثیر فعالیت بدنی بر عملکرد شغلی از طریق متغیرهای دیگری از قبیل رضایت شغلی، تعهد سازمانی و... بررسی کنند.

فهرست منابع

- [1] Lautenschlager,N, Almeida,O, Flicker,L. Can physical activity improve the mental health of older adults?. *Ann Gen Hosp Psychiatry* 2004; 3(12).
- [2] Kadariya,S, Gautam,R, Arja,R. Physical Activity, Mental Health, and Wellbeing among Older Adults in South and Southeast Asia: A Scoping Review. *BioMed Research International* 2019; 12(3).
- [3] Ahmadi, K, Amoui, S, Mohseni, F. Investigating the role of sports and physical activities in improving the mental health of students, the 8th International Conference on Management and Humanities Research in Iran 2021. (In Persian).
- [4] Abdul Saleh Zar, A., Hosseini, S., Jafari, M. investigating the effectiveness of sports activity on the quality of life, mental health and depression of disabled people. *Journal of Nursing Rehabilitation Research* 2017; 4(3):31-39. (In Persian).
- [5] Hemmeter ,U, Ngamsri,T.Physical Activity and Mental Health in the Elderly. *National Library of Medicine* 2022;110(4).
- [6] Sadeghipour, A., Sadeghipour, M., Hosseini, M. investigating the relationship between physical activity levels and mental health (case study, employees of Isfahan University of Medical Sciences).*Journal of Isfahan Faculty of Medicine* 2013; 32(274). (In Persian).
- [7] Sitti ,M, Yuliana, S, Ariyanti ,S. A systematic review of the impact of physical activity on elderly mental health. *J Psychiatric Nurs* 2023;14(3):248-255.
- [8] Agbangla,N,Marie,P,Frédérique ,B.Effects of Physical Activity on Physical and Mental Health of Older Adults Living in Care Settings: A Systematic Review of Meta-Analyses. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2023; 20(13).
- [9] Chen,B, Wang,L, Li,B, Liu,W. Work stress, mental health, and employee performance. *Sec. Personality and Social Psychology* 2022; 13(4).
- [10] Hennekam, S., Richard, S. and Grima, F. Coping with mental health conditions at work and its impact on self-perceived job performance. *Employee Relations* 2020; 42(3); 626-645.

- [11] Hosseini, F., Hosseinzadeh, R. the effect of physical activity on the physical and mental health of elderly men. *Salamat and Care magazine* 2017;13(2). (In Persian).
- [12] Momeni, S., Sheikh, M., Dehestani, M. the relationship between physical activity and job performance and self-efficacy of female nurses in public hospitals in Tehran, the 6th National Conference of Physical Education and Sports Science Students of Iran 2018. (In Persian)
- [13] Mortazavi, S., Iftikharardabili, H., Ishaghi, S., Darali Bani, R., Shah Siah, M. . The effect of regular physical activity on the mental health of the elderly in Shahrekord. *Journal of Isfahan Medical School* 2013; 29(161). (In Persian)
- [14] Hazrati Athar, M., Khodapasand, F. the effect of physical activities on the performance of employees of Tabriz University. *Sociology of Lifestyle* 2017;4(11). (In Persian)
- [15] Razzaghi, S., Parsaei, S., Saemi, A. study of the mediating role of physical activity in the relationship between emotional intelligence and psychological well-being in the elderly of Ahvaz city. *Iranian Journal of Aging* 2018; 14(4).
- [16] Baas, M. the effectiveness of sports activities on the mental health and brain structure of the elderly. the first national sports science conference with the approach of public sports 2023. (In Persian).
- [17] Zoghi, A., Yasiai, M., Shojaei, M. the relationship between physical activity and mental health during the first wave of Covid-19. *Journal of the Faculty of Medicine* 2023; 66(3). (In Persian)
- [18] Tamadher, A., Muroj, A. The Impact of Physical Activity and Sport on Mental Health. *Journal of Physical Education* 2020; 32(3).
- [19] Daniel ,D, Callow, Naomi Arnold-Nedimala, L. The Mental Health Benefits of Physical Activity in Older Adults Survive the COVID-19 Pandemic. *REGULAR RESEARCH ARTICLE* 2020;28(10).
- [20] Rodriguez, G, Sánchez, J, Merino, S, Muñoz, M. Physical Activity and Mental Health in Undergraduate Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health (IJERPH)* 2022;20(1).
- [21] Marconcin I, P, Werneck, A, Peralta, M, Ihle, A. The association between physical activity and mental health during the first year of the COVID-19 pandemic: a systematic review. Marconcin et al. *BMC Public Health* 2022; 22(209).
- [22] Li, M, Wang, Q, Shen, J. The Impact of Physical Activity on Mental Health during COVID-19 Pandemic in China: A Systematic Review. *Int J Environ Res Public Health* 2022; 19(11).
- [23] Mahindru, A, Patil, P, Agrawal, V. Role of Physical Activity on Mental Health and Well-Being: A Review. *Cureus* 2023;15(1).
- [24] Abdullah, R., Suryoputro, A. & Adi, M. S. (2023). The Impact of Mental Health on the Job Performance of Medical and Non-Medical Workers. *JURNAL INFO KESEHATAN*, 21(1), 97-106.