

Investigating the Effect of Physical Activity on the Job Performance of Elderly Nurses with the Mediating Role of Mental Health in Markazi Province Hospitals

*Sadaf Naghsh Javaheri

Department of Public Administration, Science and Research Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.

Meysam Mehrafshan

Department of Management, Arak Branch, Islamic Azad University, Arak, Iran.

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

*صدف نقش جواهری

گروه مدیریت دولتی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

میثم مهرافشان

گروه مدیریت، واحد اراک، دانشگاه آزاد اسلامی، اراک، ایران.

چکیده

Abstract

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

Method: The present study is an applied research in terms of its purpose and a descriptive-correlational 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. Field method and questionnaire were used to collect 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 job 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 older nurses are physically active, they believe in their ability to do useful and productive work and Therefore, their mental health is at an appropriate level, which leads to better performance of job duties and better job performance.

KEYWORDS: Physical Activity, Job Performance, Mental Health, Nurse.

هدف: پرستارانی که بازنشسته می شوند مجدد جذب بیمارستان های خصوصی می شوند چرا که این بیمارستان ها 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 تر خواهد بود. هدف این پژوهش بررسی تاثیر فعالیت بدنی بر عملکرد شغلی از طریق سلامت روانی پرستاران سالمند بیمارستان های استان مرکزی بود. روش: تحقیق حاضر از نظر هدف یک تحقیق کاربردی است و از لحاظ ماهیت و روش یک تحقیق توصیفی-همبستگی است. جامعه آماری این تحقیق پرستاران بالای ۵۰ سال بیمارستان های استان مرکزی به تعداد ۱۶۴ نفر و حجم نمونه طبق فرمول کوکران ۱۱۵ 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.

یافته ها: 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، پرستار.



مقدمه

سلامت روان، دانش و هنری است که به افراد کمک میکند تا با ایجاد روش هایی صحیح از لحاظ روانی و عاطفی بتوانند با محیط خود سازگاری نموده و راه حل های مطلوب تری را برای حل مشکلاتشان انتخاب نمایند (احمدی و همکاران^۱، ۲۰۲۱). یکی از عواملی که می تواند در پیشگیری از بروز اختلال های روانی نقش محوری داشته باشد، شرکت در فعالیت های ورزشی است (عبدالصالح و همکاران^۲، ۲۰۱۷). ورزش به عنوان عاملی مفید برای بهبود خلق و خو و سلامت شناخته می شود، اما بهره گیری از آن برای درمان مشکلات سلامت روان همواره نادیده گرفته می شود (اقبانگالا و همکاران^۳، ۲۰۲۳).

فعالیت بدنی حرکات بدن که توسط عضلات اسکلتی انجام می شوند و منجر به مصرف انرژی می شوند را فعالیت بدنی می گویند (عبدالله و همکاران^۴، ۲۰۲۳). امروزه تحقیقات بسیاری درباره ورزش و اثر آن بر مشکلات مزمن سلامتی انجام گرفته و نتایج آن ها ثابت کرده است که تمام انواع فعالیت های بدنی برای سلامت روحی و جسمی می تواند اثراتی هم چون درمان های دارویی و گفتار درمانی برجای گذارد (باس^۵، ۲۰۲۳). ورزش باید در صورت امکان به عنوان یک رویکرد خط مقدم برای درمان اختلالات خلقی و مشکلات سلامتی مزمن در نظر گرفته شود یا حداقل به اندازه درمان های دارویی و روان درمانی برای بهبود نتایج سلامت مورد توجه قرار گیرد (چن و همکاران^۶، ۲۰۲۲). ورزش برای مغز نیز بسیار مفید است و بر خلق و خو، پُر انرژی بودن، هوشیاری و احساسات خوب بسیار موثر می باشد (دانیل و همکاران^۷، ۲۰۲۰). ورزش، به خصوص اگر به طور مستمر و مداوم انجام می گیرد، به کاهش اختلالات عصبی و عاطفی کمک می نماید و از بروز بسیاری از اختلالات و بیماری های روانی پیشگیری کرده و بسیاری از عوارض آنها را درمان و یا کاهش دهد (هنکام و همکاران^۸، ۲۰۲۰).

عملکرد شغلی به عنوان مجموعه ای از رفتارهای کارکنان تعریف می شود که دارای مقداری ارزش مورد انتظار برای سازمان ها (مثبت یا منفی) هستند (حسینی و حسین زاده^۹، ۲۰۱۷). عملکرد شغلی به عنوان کل ارزش مورد انتظار برای سازماندهی رویدادهای رفتاری گسسته ای که یک فرد در یک دوره زمانی استاندارد انجام می دهد،

1. Ahmadi et al.

2. Abdul Saleh et al.

3. Agbangla et al.

4. Abdullah et al.

5. Baas

6. Chen et al.

7. Daniel et al.

8. Hennekam et al.

9. Hosseini & Hosseinzadeh

تعریف می شود (حضرتی اطهر و خدایسند^۱، ۲۰۱۷). ویژگی های افرادی که از نظر روانی سالم هستند عبارت است از اینکه این افراد نسبت به خود آرامش دارند یعنی به طور نسبتاً معقولی احساس امنیت و کفایت دارند، توانایی های خود را در حد واقعی خود ارزیابی می کنند، نه بیشتر و نه کمتر، به خود احترام می گذارند و کمبودهای خود را می پذیرند، به حقوق دیگران احترام می گذارند، می توانند به دیگران علاقمند شوند و آن ها را دوست بدارند. می توانند احترام و دوستی دیگران را جلب کنند، می توانند نیازهای زندگی خود را برآورده سازند و برای دشواری هایی که زندگی آنها پیش می آید راه حلی پیدا کنند، آنها قادرند خود بیندیشند و تصمیم بگیرند. قادرند مسئولیت های روزمره خود را با برگزیدن اهداف معقول پیش ببرند از این رو می توانند عملکرد شغلی را بهبود بخشند (همتر و نقمه سری^۲، ۲۰۲۲)

حسینی و حسین زاده (۱۳۹۰) تاثیر فعالیت بدنی بر سلامتی روانی مردان سالمند را اثبات کردند. مومنی و همکاران (۱۳۹۰) ارتباط بین فعالیت بدنی با عملکرد شغلی پرستاران بیمارستان های دولتی شهر تهران اثبات کردند. مرتضوی و همکاران (۱۳۹۰) تاثیر فعالیت بدنی منظم بر سلامت روان سالمندان شهرکرد را اثبات کردند. حضرتی اطهر و خدایسند (۱۳۹۷) تاثیر فعالیت های بدنی بر عملکرد کارکنان، رزاقی و همکاران (۱۳۹۸) ارتباط فعالیت بدنی با بهزیستی روان شناختی در سالمندان شهر، باعث (۱۴۰۲) اثربخشی فعالیت های ورزشی بر سلامت روان و ساختار مغز سالمندان، ذوقی و همکاران (۱۴۰۲) رابطه فعالیت بدنی و سلامت روان در طی موج اول کووید ۱۹ را اثبات شد. لاتنرچلاگر و همکاران^۳ (۲۰۰۴) بیان کردند که فعالیت بدنی می تواند سلامت روان سالمندان را بهبود بهبود بخشد. کادیار و همکاران^۴ (۲۰۱۹) به فعالیت بدنی، سلامت روان در میان سالمندان در جنوب و جنوب شرق آسیا پرداختند و اثرات فعالیت بدنی بر سلامت روان را تاکید کردند. تاماتهر و ماروج^۵ (۲۰۲۰) تاثیر فعالیت بدنی و ورزش بر سلامت روان اثبات کردند. دنیل و همکاران^۶ (۲۰۲۰) به مزایای سلامت روانی فعالیت بدنی در افراد مسن برای زنده ماندن از همه گیری کووید ۱۹ بررسی کردند. رودریگز و همکاران^۷ (۲۰۲۲) بر تاثیر فعالیت بدنی بر سلامت روان در دانشجویان مقطع کارشناسی تاکید کردند. مارکوکینگ و همکاران (۲۰۲۲) تاثیر ارتباط بین فعالیت بدنی و سلامت روان در سال اول همه گیری کووید ۱۹ اثبات کردند. لی و همکاران^۸ (۲۰۲۲) بر تاثیر فعالیت بدنی بر سلامت روان در طول همه گیری کووید ۱۹ در چین تاکید کردند. چن و همکاران^۹ (۲۰۲۲) به

۱. Hazrati Athar & Khodapasand

۲. Hemmeter & Ngamsri

۳. Lautenschlager et al.

۴. Kadariya et al.

۵. Tamadher & Muroj

۶. Daniel et al.

۷. Rodriguez et al.

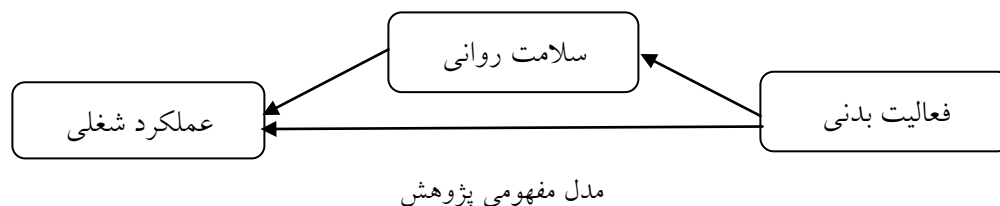
۸. Li et al.

۹. Chen et al.



سلامت روان بر عملکرد کارکنان تاثیر دارد. همتر و نگاسمیر^۱ (۲۰۲۲) ارتباط بین فعاليت بدنی و سلامت روان در سالمندان اثبات کردند. مهیندرا و همکاران^۲ (۲۰۲۳) بر تاثیر نقش فعاليت بدنی در سلامت روان و بهزیستی تاکید کردند. عبدالله و همکاران^۳ (۲۰۲۳) تاثیر سلامت روان بر عملکرد شغلی کارکنان را اثبات کردند. سیتی و همکاران^۴ همکاران^۴ (۲۰۲۳) به بررسی سیستماتیک تاثیر فعاليت بدنی بر سلامت روان سالمندان پرداختند و تاثیر آن را تایید کردند. اقبانگالا و همکاران^۵ (۲۰۲۳) بر اثرات فعاليت بدنی بر سلامت جسمی و روانی سالمندانی که در محیط‌های محیط‌های مراقبت زندگی می‌کنند تاکید کردند.

بعضا 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 فعاليت و انجام وظایف شغلی به بهترین نحو ممکن بپردازند و بیمارستان‌های خصوصی از تجربه آنان جهت بهبود خدمت رسانی 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 فعاليت 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 تاثیر فعاليت 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:



^۱. Hemmeter & Ngamsri

^۲. Mahindru et al.

^۳. Abdullah et al.

^۴. Sitti et al.

^۵. Agbangla et al.

- 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.

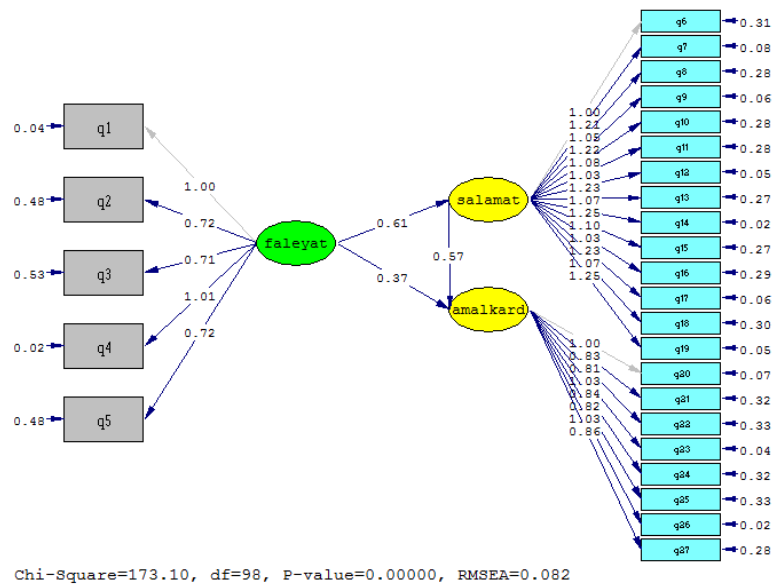
روش

این پژوهش از نظر هدف، پژوهشی کاربردی محسوب می شود. این تحقیق از نظر ماهیت جز تحقیقات توصیفی-همبستگی است و از ابزار پرسشنامه برای جمع آوری داده استفاده شده است. برای متغیر فعالیت بدنی از ۵ سوال و برگرفته از پرسشنامه شارکی (۱۹۹۷)، برای متغیر سلامت روانی از ۱۴ سوال برگرفته از پرسشنامه کیز (۲۰۰۲) و برای مولفه عملکرد شغلی از ۸ سوال و برگرفته از پرسشنامه ویلیام و اندرسون (۱۹۹۱) استفاده شده است. در این تحقیق از پرسشنامه استاندارد استفاده شده و به تایید اساتید رسیده است از این رو روایی پرسشنامه های تحقیق تایید می شود. 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 ۰/۷ است نشان از تایید پایایی پرسشنامه ها دارد. مقدار الفای کرونباخ برای متغیر فعالیت بدنی ۰/۸۰۴، برای متغیر سلامت روانی ۰/۷۴۹، برای متغیر عملکرد شغلی ۰/۸۱۳ و برای کل سوالات ۰/۷۹۹ به دست آمده است. جامعه آماری این تحقیق پرستاران بالای ۵۰ سال در بیمارستان های استان مرکزی به تعداد ۱۶۴ نفر است. طبق فرمول کوکران حجم نمونه ۱۱۵ نفر از پرستاران بالای ۵۰ سال به دست آمده است. روش نمونه گیری از نوع در دسترس می باشد.

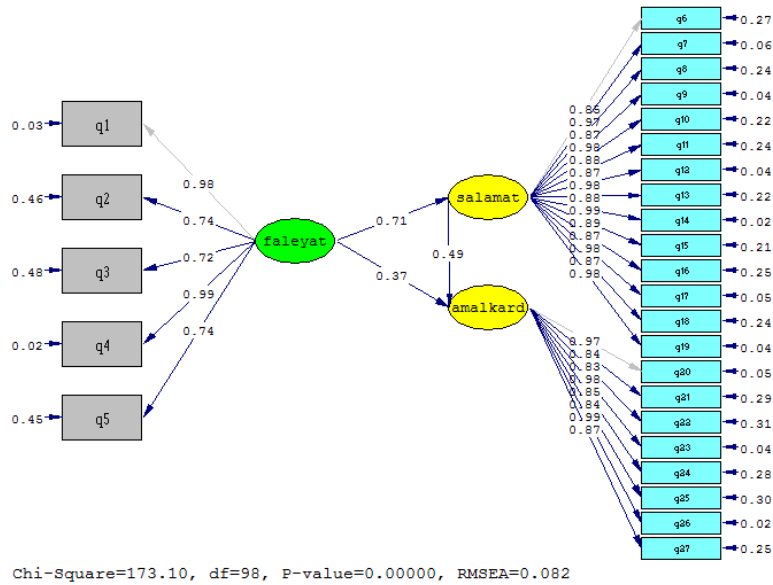
$$n = \frac{\frac{z^2 pq}{d^2}}{1 + \frac{1}{N} \left[\frac{z^2 pq}{d^2} - 1 \right]}$$

یافته ها

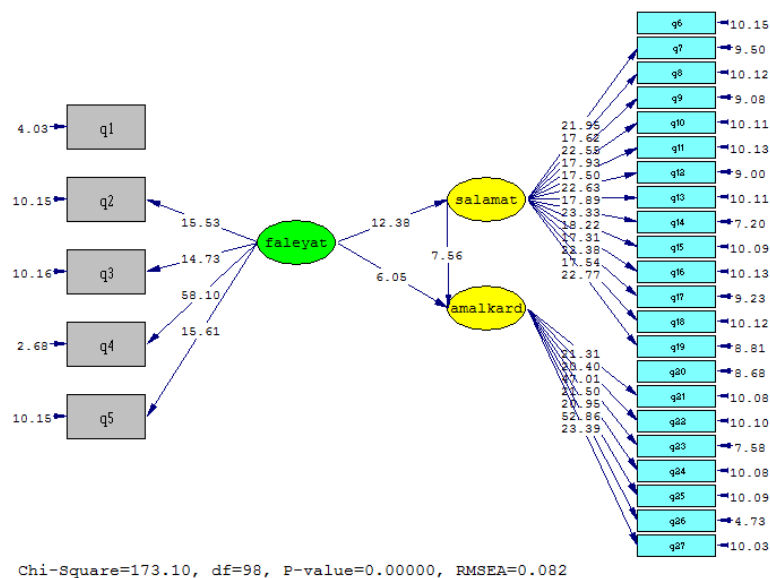
در این تحقیق ۴۹ نفر از پرستاران را گروه مردان با درصد فراوانی ۴۲/۶۱ و ۶۶ نفر را گروه زنان با درصد فراوانی ۵۷/۳۹ تشکیل می دهد. ۱۱۳ نفر از پرستاران را گروه متاهلین با درصد فراوانی ۹۸/۲۶ و ۲ نفر از پرستاران با درصد فراوانی ۱/۷۴ را مجردین تشکیل می دهد. ۹۳ نفر از پرستاران با درصد فراوانی ۸۰/۸۷ دارای مدرک کارشناسی و ۲۲ نفر از پرستاران با درصد فراوانی ۱۹/۱۳ را دارای مدرک کارشناسی ارشد تشکیل می دهند.



شکل ۱: معادلات ساختاری بر اساس مقادیر تخمین زده شده



شکل ۲: معادلات ساختاری بر اساس مقادیر استاندارد



شکل ۳: محاسبات آماره تی

- فعالیت بدنی بر عملکرد شغلی پرستاران سالمند تاثیر مثبت دارد.

با توجه به این که آماره t برابر با (۶/۰۵) بوده و ضریب مسیر ۰/۳۷ 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 (۷/۵۶) بوده و ضریب مسیر ۰/۴۹ 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 (۱۲/۳۸) بوده و ضریب مسیر ۰/۷۱ است. بنابراین می توان نتیجه گرفت که فعالیت بدنی بر سلامت روانی پرستاران سالمند تاثیر مثبت دارد.

جدول ۱. 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	۰/۳۷	۶/۰۵	$۶/۰۵ > ۱/۹۶$	تایید
سلامت روانی	عملکرد شغلی	۰/۴۹	۷/۵۶	$۷/۵۶ > ۱/۹۶$	تأیید
فعالیت بدنی	سلامت روانی	۰/۷۱	۱۲/۳۸	$۱۲/۳۸ > ۱/۹۶$	تایید



- فعاليت بدنی بر عملکرد شغلی از طريق 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.

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

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

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

جدول ۲. شاخص های برازندگی

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

بحث و 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 تحقیق نشان داد که فعالیت بدنی بر عملکرد شغلی پرستاران سالمند تاثیر مثبت دارد. نتایج این تحقیق با تحقیقات مومنی و همکاران (۱۳۹۰)، حضرتی اطهر و خدایسند (۱۳۹۷) 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 تحقیق نشان داد که سلامت روانی بر عملکرد شغلی پرستاران سالمند تاثیر مثبت دارد. نتایج این تحقیق با تحقیقات چن و همکاران (۲۰۲۲)، عبدالله و همکاران (۲۰۲۳) 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 تحقیق نشان داد که فعالیت بدنی بر سلامت روانی پرستاران سالمند تاثیر مثبت دارد. نتایج این تحقیق با تحقیقات حسینی و حسین زاده (۱۳۹۰)، مرتضوی و همکاران (۱۳۹۰)، رزاقی و همکاران (۱۳۹۸)، باعث (۱۴۰۲)، ذوقی و همکاران (۱۴۰۲)، لاتنزچلاگر و همکاران (۲۰۰۴)، کادیار و همکاران (۲۰۱۹)، تامانهر و ماروج (۲۰۲۰)، دنیل و همکاران (۲۰۲۰)، رودریگز و همکاران (۲۰۲۰)، مارکوکینگ و همکاران (۲۰۲۲)، لی و همکاران (۲۰۲۲)، همتر و نگاسمیر (۲۰۲۲)، مهیندرا و همکاران (۲۰۲۳)، سیتی و همکاران (۲۰۲۳)، اقبانگالا و همکاران (۲۰۲۳) 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 می روند و اینگونه احساس استرس و اضطراب از کارافتادگی در آینده ای نه چندان دور در آنان کمتر می شود و از این رو سلامت روان آنان بهبود می یابد.

نتیجه گیری کلی

نتایج آماری تحقیق نشان می دهد فعاليت بدنی بر عملکرد شغلی از طریق سلامت روانی پرستاران سالمند تاثیر مثبت دارد. نتایج تحقیق نشان می دهد که فعاليت بدنی منجر به آن می شود که تحلیل رفتگی کاهش یابد و توانایی افراد در جهت انجام امور حفظ شود و زمانی که پرستاران سالمند از فعاليت بدنی بالایی برخوردار باشند استقامت خود را در انجام امور می توانند حفظ کنند و نیروی عضلانی بهتری در هنگام کار خواهند داشت و کمتر خسته می شوند و در واقع شرایط سنی کمتر در آنان نمود پیدا می کند و از این رو پرستاران سالمند با انجام فعاليت بدنی به این باور می رسند که توانایی های انجام امور شغلی را دارند و به دلیل اینکه خود را توانمند می دانند استرس نتوانستن را در انجام امور ندارند و می دانند که می توانند 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 می گیرد و با حفظ سلامت روانی می توان به انجام بهتر وظایف و عملکرد شغلی بالاتر پرداخت.

با توجه به نتایج تحقیق پیشنهاد می شود جهت بهبود عملکرد شغلی به انجام تمرینات ورزشی در محل کار با همکاران که به بهبود انگیزه همکاری و همدلی بین آنها می انجامد، 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.

References

- Ahmadi, K., Amoui, S., & Mohseni, F. (2021). 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).
- Abdul Saleh Zar, A., Hosseini, S., & Jafari, M. (2017). investigating the effectiveness of sports activity on the quality of life, mental health and depression of disabled people. Journal of Nursing Rehabilitation Research, 4(3):31-39. (In Persian).
- Agbangla, N., Marie, P., & Frédérique, B. (2023). 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, 20(13).
- 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.
- Baas, M. (2023). 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).
- Chen, B., Wang, L., Li, B., & Liu, W. (2022). Work stress, mental health, and employee performance. Sec. Personality and Social Psychology, 13(4).
- Daniel, D., Callow, N., Naomi Arnold-Nedimala, L. (2020). The Mental Health Benefits of Physical Activity in Older Adults Survive the COVID-19 Pandemic. REGULAR RESEARCH ARTICLE|, 28(10).
- Hennekam, S., Richard, S., & Grima, F. (2020). Coping with mental health conditions at work and its impact on self-perceived job performance. Employee Relations, 42(3), 626-645.
- Hosseini, F., Hosseinzadeh, R. (2017). the effect of physical activity on the physical and mental health of elderly men. Salamat and Care magazine, 13(2). (In Persian)
- Hazrati Athar, M., Khodapasand, F. (2017). the effect of physical activities on the performance of employees of Tabriz University. Sociology of Lifestyle, 4(11). (In Persian)
- Hemmeter, U., Ngamsri, T. (2022). Physical Activity and Mental Health in the Elderly. National Library of Medicine, 110(4).
- Kadariya, S., Gautam, R., & Arja, R. (2019). Physical Activity, Mental Health, and Wellbeing among Older Adults in South and Southeast Asia: A Scoping Review. BioMed Research International, 12(3).
- Lautenschlager, N., Almeida, O., & Flicker, L. (2004). Can physical activity improve the mental health of older adults? . Ann Gen Hosp Psychiatry, 3(12).
- Li, M., Wang, Q., & Shen, J. (2022). The Impact of Physical Activity on Mental Health during COVID-19 Pandemic in China: A Systematic Review. Int J Environ Res Public Health, 19(11).



Momeni, S., Sheikh, M., & Dehestani, M.(2018). 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)

Mortazavi, S., Iftikharardabili, H., Ishaghi, S., Darali Bani, R., & Shah Siah, M. (2013) . The effect of regular physical activity on the mental health of the elderly in Shahrekord. Journal of Isfahan Medical School, 29 (161). (In Persian)

Marconcin1,P., Werneck,A.,Peralta,M., & Ihle,A.(2022). 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, 22(209).

Mahindru, A., Patil,P., & Agrawal,V.(2023). Role of Physical Activity on Mental Health and Well-Being: A Review. Cureus,15(1).

Rodriguez, G., Sánchez,J., Merino,S., & Muñoz,M.(2022). Physical Activity and Mental Health in Undergraduate Students. International Journal of Environmental Research and Public Health (IJERPH), 20(1).

Razzaghi, S., Parsaei, S., & Saemi, A. (2018). 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, 14(4).

Sadeghipour, A., Sadeghipour, M., & Hosseini, M.(2013). 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, 32(274). (In Persian)

Sitti ,M., Yuliana, S., & Ariyanti ,S.(2023). A systematic review of the impact of physical activity on elderly mental health. J Psychiatric Nurs, 14(3):248-255.

Tamadher,A., Muroj,A.(2020). The Impact of Physical Activity and Sport on Mental Health. Journal of Physical Education, 32(3).

Zoghi, A., Yasiai, M., & Shojaei, M. (2023). the relationship between physical activity and mental health during the first wave of Covid-19. Journal of the Faculty of Medicine, 66(3). (In Persian)