

بررسی تاثیر سطح فعالیت بدنی بر سلامت روان کارکنان مجتمع مس سرچشمه رفسنجان

اطهره پابندان

دانشجوی کارشناسی ارشد مدیریت ورزشی، واحد کرمان، دانشگاه آزاد اسلامی، کرمان، ایران. dr.shariatmadari@iau.ac.ir

چکیده	اطلاعات مقاله
هدف تحقیق حاضر بررسی تاثیر سطح فعالیت بدنی بر سلامت روان کارکنان مجتمع مس سرچشمه رفسنجان بود. روش تحقیق حاضر توصیفی - تحلیلی می باشد که از منظر هدف کاربردی است و به صورت میدانی با استفاده از توزیع پرسشنامه انجام شد. جامعه آماری تحقیق حاضر شامل کلیه کارکنان و کارگران مجتمع مس سرچشمه رفسنجان به تعداد ۵۳۰۰ نفر بود و حجم نمونه بر اساس جدول مورگان ۳۵۷ نفر انتخاب شد و روش نمونه گیری در تحقیق حاضر بصورت در دسترس بود. ابزار تحقیق حاضر شامل ۲ پرسشنامه استاندارد سلامت روان گلد برگ (۱۹۷۲) و پرسشنامه فعالیت حرکتی بین المللی (IPAQ) بود. پایایی و روایی پرسشنامه در تحقیقات متعددی مورد بررسی و تایید قرار گرفته است. برای تجزیه و تحلیل داده های گرد آوری شده از دو روش آماری توصیفی شامل (میانگین، واریانس، انحراف استاندارد، جداول و نمودارها) و از روش استنباطی شامل آزمون کولموگروف - اسمیرنوف، آلفای کرونباخ و آزمون ضریب همبستگی و رگرسیون در SPSS27 استفاده شد. نتایج آزمون ضریب همبستگی پیرسون نشان داد که بین فعالیت حرکتی و سلامت روان و ابعاد آن رابطه معناداری در سطح (۰/۰۵) وجود دارد. همچنین فعالیت حرکتی در مدل رگرسیونی ۴۱/۶ درصد واریانس متغیر سلامت روان را تبیین و پیش بینی می کند. مدیران باید این رویکرد را به صورت راهبردی در سیاست ها و برنامه های توسعه ای خود گنجانده و با ارزیابی مستمر پیامدهای آن، زمینه ساز پایداری و ارتقای سلامت روان کارکنان خود شوند.	پرونده مقاله تاریخ ارسال ۱۴۰۴/۰۵/۱۴ تاریخ پذیرش ۱۴۰۴/۰۶/۰۹ (مقاله پژوهشی)
کلمات کلیدی: سلامت روانی، کارکنان، فعالیت بدنی، مس سرچشمه، رفسنجان.	



مقدمه

فعالیت حرکتی یا ورزش، یکی از مهم ترین عوامل سلامتی انسان است. این فعالیت ها می توانند به بهبود سلامت جسمی و روانی کمک کنند. بطور مثال موجب افزایش توانایی بدن می شوند؛ فعالیت های بدنی باعث افزایش بنیه و قدرت افراد می شود و در مواقع سختی و اضطراب توان افراد را برای تحمل چنین وضعیت هایی افزایش می دهد. هر چه فرد سلامت تر باشد، قلب، عروق و شش های او می توانند بهتر کار کنند و در نتیجه می تواند مدت طولانی تری راه برود، چنانچه فردی فعالیت داشته باشد و ورزش کند، به طور کلی توانایی او در همه زمینه ها افزایش پیدا می کند (صادق پور و همکاران، ۲۰۱۴). همچنین موجب کاهش استرس و افسردگی می شود؛ ورزش با تأثیرگذاری بر موارد مختلف، به تقویت روحی - روانی می انجامد. این فعالیت ها می توانند به کاهش استرس و افسردگی کمک کنند. موجب افزایش عزت نفس و کیفیت خواب می شود؛ ورزش منظم می تواند به افزایش عزت نفس و کیفیت خواب کمک کند (ممتازبخش و همکاران، ۲۰۲۱). می تواند وزن فرد را کنترل نماید؛ ورزش می تواند بدن فرد را در وزن مناسب خود نگه دارد یا اگر اضافه وزن دارد، به کاهش وزن فرد کمک می کند. اگر فرد دچار کمبود وزن هم باشد ورزش به او کمک خواهد کرد تا به وزن ایده آل برسد و به اندازه کافی وزن بگیرد (غیاثوند و همکاران، ۲۰۱۳). می تواند با بیماری های مزمن

مقابله کند؛ نداشتن فعالیت بدنی منظم، یکی از دلایل اصلی بیماری‌های مزمن قلبی - عروقی است. ورزش منظم می‌تواند عوامل خطر قلبی - عروقی را کاهش دهد و همچنین یک درمان برای افراد مبتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی است (خالق‌فرد و همکاران، ۲۰۱۱). ورزش موجب افزایش انعطاف‌پذیری نیز می‌گردد؛ انعطاف‌پذیری از دیگر فواید ورزش است و این فاکتور به میزان حرکات مفاصل فرد بستگی دارد. انعطاف داشتن در همه امور زندگی و حتی برای انجام فعالیت‌های ورزشی مورد نیاز است (توتک و عبدان‌زاده، ۲۰۲۰). همچنین تحقیقات نشان داده است که عمر افرادی که مرتب اقدام به تمرینات بدنی می‌کنند بیشتر از افراد غیرورزشکار است.

سلامت روان به رفاه احساسی و روانی اشاره دارد. سازمان بهداشت جهانی تعریف می‌کند که «سلامتی حالتی کامل از نحوه تندرستی جسمانی، روانی و اجتماعی است و نه صرفاً به معنای عدم ابتلا به بیماری یا ناتوانی». این تعریف نشان می‌دهد که سلامت روان چیزی فراتر از صرف عدم ابتلا به اختلالات روانی یا ناتوانی‌هاست. سلامت روان شامل جنبه‌های مختلف عاطفی، روانی و رفاه اجتماعی ما می‌شود. این سلامتی بر نحوه تفکر، احساس و رفتار ما تأثیر می‌گذارد و همچنین به تعیین نحوه مدیریت استرس، ارتباط با دیگران و انتخاب‌های سالم کمک می‌کند. سلامت روان در هر مرحله از زندگی، از کودکی و نوجوانی تا بزرگسالی، مهم است. بهداشت روان تلاشی عملی برای حفظ سلامت روان از طریق رفتارها و درمان‌های پیشگیرانه است. اگرچه این اصطلاحات اغلب به جای هم استفاده می‌شوند، سلامت روان ضعیف و بیماری روانی یکسان نیستند. یک فرد می‌تواند سلامت روانی ضعیفی داشته باشد و بیماری روانی برای او تشخیص داده نشود. به همین ترتیب، فردی که مبتلا به یک بیماری روانی تشخیص داده می‌شود، می‌تواند دوره‌هایی از رفاه جسمی، روانی و اجتماعی را تجربه کند (جوان و همکاران^۱، ۲۰۱۵).

یکی از چالش‌های اصلی در محیط‌های صنعتی، از جمله مجتمع مس سرچشمه، افزایش سطح استرس و فشار روانی بر کارکنان است. تحقیقات نشان داده‌اند که استرس شغلی می‌تواند منجر به بروز مشکلات روانی جدی از جمله افسردگی و اضطراب شود (کسلر و همکاران^۲، ۲۰۱۴). بنابراین، بررسی راهکارهایی که می‌توانند این مشکلات را کاهش دهند، از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. فعالیت حرکتی به عنوان یکی از این راهکارها می‌تواند نه تنها به کاهش استرس و اضطراب کمک کند، بلکه با تقویت سیستم ایمنی و افزایش سلامت جسمانی، به بهبود کلی کیفیت زندگی کارکنان و کارگران نیز منجر شود (پنیدو و دان^۳، ۲۰۰۵).

علاوه‌براین، نتایج این تحقیق می‌تواند به مدیران و مسئولان مجتمع مس سرچشمه کمک کند تا برنامه‌های بهبود سلامت روانی مؤثرتری را طراحی و اجرا کنند. برنامه‌هایی که شامل فعالیت‌های حرکتی مناسب برای کارکنان باشد، می‌تواند به افزایش رضایت شغلی، کاهش غیبت‌ها و افزایش بهره‌وری منجر شود. این موضوع نه تنها برای کارکنان و کارگران، بلکه برای کل مجموعه نیز سودمند خواهد بود، چرا که افزایش سلامت روانی کارکنان به طور مستقیم بر کارایی و بهره‌وری کلی مجتمع تأثیر مثبت خواهد داشت (جونز و براون^۴، ۲۰۱۹).

در نهایت، با توجه به اهمیت بالای سلامت روانی در محیط‌های کاری و نقش قابل توجه فعالیت حرکتی در بهبود آن، انجام این تحقیق در مجتمع مس سرچشمه می‌تواند به عنوان یک مدل کاربردی برای سایر صنایع نیز مورد استفاده قرار گیرد.

¹ Javan et al.

² Kessler et al.

³ Penedo & Dahn

⁴ Javan et al.

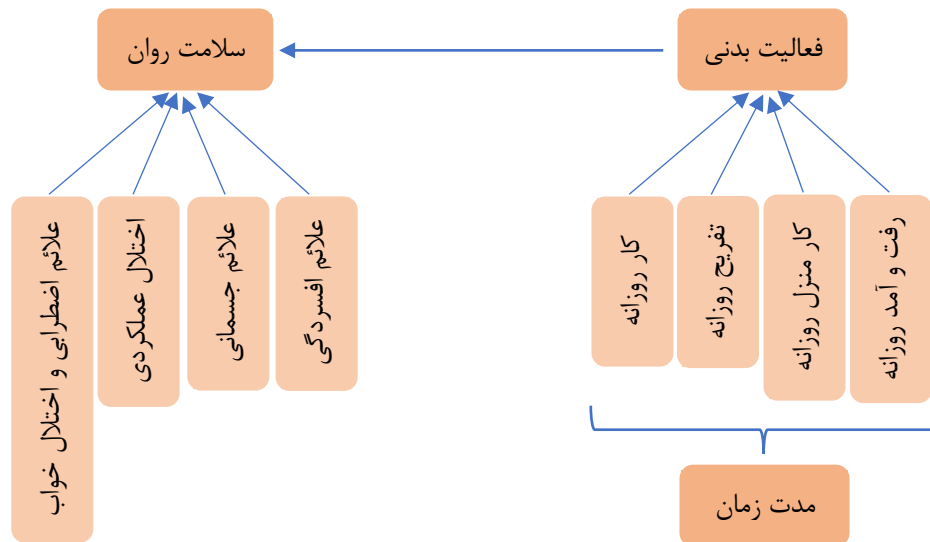
این پژوهش می‌تواند نشان دهد که چگونه با سرمایه‌گذاری در برنامه‌های فعالیت حرکتی، می‌توان به بهبود سلامت روانی کارکنان کمک کرده و در نتیجه بهره‌وری و کارایی کل مجموعه را افزایش داد. براساس تحقیقات انجام شده، سلامت روان در محیط کاری بسیار مهم است و عوامل متعددی از جمله شرایط شغلی، عوامل گروهی، عوامل سازمانی، تعارض‌های بین کار و زندگی، رضایت کلی از شغل، رضایت از محیط فرهنگی شغلی، رضایت از درآمد و رضایت از روابط با همکاران، رعایت نشدن عدالت، فراهم نبودن فرصت‌های شکوفایی برای افراد و وجود تبعیض‌های غیرمنطقی بر سلامت روان در محیط‌های کاری تأثیرگذار است. همچنین، ورزش و فعالیت‌های بدنی به عنوان یکی از مهمترین راه‌ها برای به دست آوردن نیروی کار سالم و با انگیزه در محیط کاری خود مطرح شده است. این مطالعه به دنبال پاسخ به این سوال است که آیا فعالیت حرکتی می‌تواند بر سلامت روانی کارکنان و کارگران مجتمع مس سرچشمه تأثیرگذار باشد. نتایج این پژوهش می‌تواند به مدیران و مسئولان این مجتمع کمک کند تا برنامه‌های بهبود سلامت روانی موثرتری را طراحی و اجرا نمایند، که این امر نه تنها به نفع کارکنان و کارگران خواهد بود، بلکه بهره‌وری و کارایی کلی مجموعه را نیز افزایش خواهد داد. بنابراین، سوال اصلی این پژوهش اینست که آیا بین فعالیت حرکتی و سلامت روان کارکنان و کارگران مجتمع مس سرچشمه رابطه‌ای وجود دارد؟

بنابراین فرضیه‌های پژوهش به شرح ذیل می‌باشد:

۱. بین علائم جسمانی و فعالیت حرکتی کارکنان مجتمع مس سرچشمه رفسنجان رابطه معناداری وجود دارد
۲. بین علائم اضطرابی و اختلال خواب و فعالیت حرکتی کارکنان مجتمع مس سرچشمه رفسنجان رابطه معناداری وجود دارد
۳. بین اختلال عملکردی و فعالیت حرکتی کارکنان مجتمع مس سرچشمه رفسنجان رابطه معناداری وجود دارد
۴. بین علائم افسردگی و فعالیت حرکتی کارکنان مجتمع مس سرچشمه رفسنجان رابطه معناداری وجود دارد
۵. بین سلامت روان و فعالیت حرکتی کارکنان مجتمع مس سرچشمه رفسنجان رابطه معناداری وجود دارد
۶. فعالیت حرکتی بر سلامت روان کارکنان مجتمع مس سرچشمه رفسنجان تأثیر معناداری دارد

مدل مفهومی پژوهش

مدل مفهومی نشان می‌دهد که احتمالاً افزایش سطح فعالیت بدنی با بهبود شاخص‌های سلامت روان کارکنان، از طریق کاهش اضطراب، افسردگی و استرس و افزایش رضایت از زندگی، ارتباط مستقیم دارد.



شکل (۱) مدل مفهومی پژوهش

پیشینه پژوهش

فعالیت بدنی به عنوان یکی از عوامل کلیدی سبک زندگی سالم، در دهه های اخیر به طور گسترده مورد توجه پژوهشگران قرار گرفته و نقش آن در ارتقای سلامت روان در محیط های کاری نیز بارها گزارش شده است. از جمله پوررنجبر و همکاران (۲۰۲۵) نشان دادند که انزوا و فراموش شدگی شغلی موجب افزایش استرس و خستگی عاطفی در معلمان ورزش می شود. ارتباط مستقیم بین استرس شغلی و فرسودگی روانی بیانگر اهمیت محیط حمایتی و تعامل اجتماعی برای حفظ سلامت روان شاغلان است. ژائو و همکاران (۲۰۲۵) در تحقیقی چنین دریافتند که نتایج حاکی از همبستگی منفی بین فعالیت بدنی و مشکلات سلامت روان است. این ارتباط تا حدی توسط هر دو ارزیابی مجدد شناختی و سرکوب بیانی واسطه شد. علاوه بر این، جنسیت مسیر بین فعالیت بدنی و تنظیم هیجان، به ویژه ارزیابی مجدد شناختی و سرکوب بیانی را تعدیل کرد. فیلیپو^۱ و همکاران (۲۰۲۴) در تحقیقی چنین دریافتند که شرکت کنندگان طبق توصیه های سازمان بهداشت جهانی، سطح فعالیت بدنی متوسط تا شدید، علائم اضطراب و افسردگی خفیف تا متوسط را گزارش کردند و کمی بالاتر از آستانه بهزیستی ضعیف بودند. فعالیت بدنی و زمان بی تحرکی علائم افسردگی (تعدیل شده $R^2 = 0.11$) و اضطراب ($R^2 = 0.08$) و سطح بهزیستی (تعدیل شده $R^2 = 0.15$) را پیش بینی کرد. به طور خاص، فعالیت بدنی متوسط تا شدید با افسردگی و اضطراب کمتر و بهزیستی بهتر مرتبط بود، در حالی که زمان بی تحرکی با رفاه ضعیف تر مرتبط بود. این یافته ها شواهد ارزشمندی را در رابطه با ارتباط بین فعالیت بدنی و سلامت روان در جمعیت های آواره ارائه می کنند و نیاز به بررسی چندروشی فعالیت بدنی در چنین جمعیت هایی را برجسته می کنند.

کروکی^۲ (۲۰۲۴) با ارائه مدل توسعه ورزش همگانی بانوان تأکید کرد که افزایش فرصت های مشارکت ورزشی، رفع موانع محیطی و بهبود نگرش ها می تواند مشارکت بدنی را ارتقا دهد. چنین راهبردهایی به طور بالقوه قادر است سلامت روان و کیفیت زندگی

¹ Fillipo

² Korooki

گروه‌های شغلی را نیز بهبود بخشید. زوجی و همکاران (۲۰۲۳) در تحقیق خود چنین دریافتند که استرس، اضطراب و افسردگی در افراد کم‌وزن و چاق بیشتر از افراد دارای وزن نرمال و اضافه‌وزن بود. بین اضطراب، استرس و افسردگی، گروهی که به هیچ‌وجه فعالیت بدنی ندارند و گروه‌هایی که هر روز و سه روز در هفته فعالیت بدنی داشتند تفاوت معنی‌داری وجود داشت. فعالیت بدنی به‌طور بالقوه می‌تواند به بهبود سلامت روان و سلامتی کمک کند. نصیری (۲۰۲۳) در تحقیقی چنین دریافت که برنامه فعالیت بدنی منتخب بر کیفیت زندگی، سلامت روان و عزت نفس جانبازان غیرفعال تأثیر مثبت و معنی‌داری دارد. فعالیت بدنی سبب می‌شود تا جانبازان اعتمادبه‌نفس و سلامت روان بهتری به‌دست آورند و کیفیت زندگی آن‌ها بهبود یابد و از این‌رو با روحیه بهتری در جامعه حضور داشته باشند.

شهبازی و همکاران (۲۰۲۱) در تحقیقی دریافتند که بین زنان و مردان فعال و غیرفعال در مؤلفه‌های سلامت روان و خرده‌مقیاس‌های آن، مؤلفه‌های استرس، اضطراب و افسردگی تفاوت معنادار وجود دارد. به‌طور کلی به نظر می‌رسد که از فعالیت بدنی می‌توان به‌عنوان ابزاری جهت ارتقای سطح سلامت جسمی و روانی افراد برای مقابله با این بیماری و عوارض ناشی از شیوع آن استفاده کرد. پورمیری و کرباسی‌زاده (۲۰۲۱) چنین بیان کردند که فعالیت ورزشی منظم با ضریب ۰.۲۹۸ بر سلامت روان و ابعاد آن که شامل بهزیستی هیجانی، سلامت روانی و سلامت اجتماعی است، به‌ترتیب با ضرایب ۰.۲۹۲، ۰.۲۴۵ و ۰.۲۶۰ تأثیر دارد. اما فعالیت ورزشی منظم با ضریب ۰.۰۹۴ بر مدیریت زمان تأثیری ندارد. فعالیت ورزشی منظم کارکنان شرکت مخابرات موجب ارتقای سلامت روان آنان می‌شود اما بر مدیریت زمان آنان تأثیری ندارد.

کروکی و همکاران (۲۰۱۸) با مروری جامع بر ریشه‌ها و فلسفه فعالیت‌های بدنی در تمدن‌های گوناگون نشان می‌دهند که ورزش نه‌تنها یک فعالیت جسمانی، بلکه فرآیندی فرهنگی-اجتماعی با کارکردهای روانی قابل‌توجه است. آن‌ها توضیح می‌دهند که در بسیاری از فرهنگ‌ها، فعالیت بدنی بستری برای بهبود روحیه، افزایش انسجام اجتماعی و کاهش تنش‌های روانی محسوب می‌شده است. این نگاه می‌تواند به‌عنوان مبنایی نظری جهت تبیین اهمیت و تأثیرات پایدار فعالیت بدنی بر سلامت روان کارکنان مورد استفاده قرار گیرد. همچنین کروکی (۲۰۲۴) با رویکردی کاربردی به مباحثی همچون رویدادهای ورزشی، ارتباطات ورزشی و مدیریت راهبردی پرداخته است. در این اثر، نقش برنامه‌ریزی و سازمان‌دهی فعالیت‌های بدنی در ارتقای انگیزش و رفاه روانی ذی‌نفعان، به‌ویژه در محیط‌های سازمانی برجسته شده است. همچنین تأکید می‌شود که مشارکت در برنامه‌های ورزشی سازمان‌یافته می‌تواند سطح تعاملات اجتماعی و تصویر مثبت از محیط کار را افزایش دهد و در نتیجه آثار مثبتی بر شاخص‌های روان‌شناختی افراد بر جای گذارد.

کروکی و ساعی (۲۰۱۷) نشان دادند که بازی‌های بدنی سازمان‌یافته اثر معناداری بر پنج بعد سلامت (جسمانی، روانی، اجتماعی، ایمنی و بهداشتی) دارند. این نتایج مؤید نقش فعالیت بدنی منظم در بهبود شاخص‌های روانی و اجتماعی است که می‌تواند به حوزه کارکنان نیز تعمیم یابد. امامی و همکاران (۲۰۱۷) چنین دریافتند که ترکیب ورزش‌های مقاومتی و هوازی به‌طور مؤثری به کاهش مشکلات روانی و افزایش سطح انرژی و احساس شادابی در کارکنان منجر شده است.

روش‌شناسی

روش تحقیق حاضر توصیفی-تحلیلی می باشد که از منظر هدف کاربردی است و به صورت میدانی با استفاده از توزیع پرسشنامه انجام شد. جامعه آماری تحقیق حاضر شامل کلیه کارکنان و کارگران مجتمع مس سرچشمه می باشد که تعداد آنها براساس گزارش سازمان حدوداً ۵۳۰۰ نفر است. حجم نمونه براساس جدول مورگان ۳۵۷ نفر انتخاب شد. روش نمونه‌گیری در تحقیق حاضر بصورت در دسترس بود. ابزار تحقیق حاضر ۲ پرسشنامه استاندارد سلامت روان گلدبرگ^۱ (۱۹۷۲) و پرسشنامه فعالیت حرکتی بین‌المللی (IPAQ) که توسط کریگ^۲ و همکاران (۲۰۲۳) ساخته شده است. پرسشنامه سلامت روان توسط گلدبرگ در سال ۱۹۷۲ تهیه شد و در سال ۱۳۸۰ توسط تقوی در ایران هنجاریابی شده است. روایی پرسشنامه توسط گلدبرگ و تقوی و همچنین در تحقیقات بسیاری انجام شده است. پایایی این پرسشنامه در تحقیق حاضر توسط آزمون آلفای کرونباخ ۰/۸۷۱ بدست آمد. پرسشنامه فعالیت حرکتی توسط کریگ و همکاران در سال ۲۰۰۳ تهیه شده است. روایی پرسشنامه توسط کریگ و همکاران و همچنین در تحقیقات بسیاری انجام شده است. پایایی این پرسشنامه در تحقیق حاضر توسط آزمون آلفای کرونباخ ۰/۷۴۸ بدست آمد. برای تجزیه و تحلیل داده‌های گردآوری شده از دو روش آماری توصیفی شامل (میانگین، واریانس، انحراف استاندارد، جداول و نمودارها) و از روش استنباطی شامل آزمون کولموگروف-اسمیرنوف، آلفای کرونباخ و آزمون ضریب همبستگی و رگرسیون در SPSS27 استفاده شد.

یافته‌ها

جهت تعیین وضعیت توزیع داده‌ها از آزمون کولموگروف اسمیرنوف استفاده گردید.

جدول (۱) آزمون کولموگروف اسمیرنوف

وضعیت	سطح معناداری	آماره	انحراف استاندارد	میانگین	حجم	
علائم جسمانی	۰/۸۰۹	۰/۲۶۴	۰/۱۵۱۵	۳/۷۹۵۹	۳۱۰	نرمال
علائم اضطرابی و اختلال خواب	۰/۱۹۴	۰/۵۱۹	۰/۱۰۲۷۴	۳/۹۶۶۴	۳۱۰	نرمال
اختلال عملکردی	۰/۱۹۶	۰/۴۸۰	۰/۱۲۴۱۹	۳/۹۴۸۴	۳۱۰	نرمال
علائم افسردگی	۰/۳۷۵	۰/۵۲۸	۰/۰۳۱۳۱	۳/۹۹۶۸	۳۱۰	نرمال
سلامت روان	۰/۰۷۲	۰/۲۴۹	۰/۰۷۰۰۴	۳/۹۲۶۸	۳۱۰	نرمال
کار روزانه	۰/۸۵۴	۰/۱۳۹	۷۴/۷۲۴۵۴	۷۸۴/۶۳۴۴	۳۱۰	نرمال
رفت و آمد روزانه	۰/۹۰۰	۰/۰۸۲	۱۱۱/۰۰۷۴۳	۹۹۲/۸۵۴۸	۳۱۰	نرمال
کار منزل روزانه	۰/۳۹۶	۰/۱۴۷	۸۵/۵۰۹۸۰	۶۱۱/۴۹۴۶	۳۱۰	نرمال
تفریح روزانه	۰/۵۰۰	۰/۰۷۶	۲۴/۵۱۲۸۷	۶۶۸/۷۶۳۴	۳۱۰	نرمال
فعالیت حرکتی	۰/۵۷۴	۰/۰۷۲	۴۳/۰۹۵۶۷	۷۶۴/۴۳۶۸	۳۱۰	نرمال

با توجه به نتایج بدست آمده از جدول (۱) توزیع داده های تحقیق نرمال و طبیعی می باشد. بنابراین در بخش بعد از آزمون پارامتریک ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد.

¹ Goldberg² Carrieg

جدول (۲) آزمون ضریب همبستگی پیرسون

متغیرها	فعالیت حرکتی
علائم جسمانی	آماره ۰/۳۳۹
	سطح معناداری ۰/۰۲۱
علائم اضطرابی و اختلال خواب	آماره ۰/۷۱۱
	سطح معناداری ۰/۰۲۱
اختلال عملکردی	آماره ۰/۹۶۲
	سطح معناداری ۰/۰۰۹
علائم افسردگی	آماره -۰/۷۴۷
	سطح معناداری ۰/۰۴۱
سلامت روان	آماره ۰/۸۱۷
	سطح معناداری ۰/۰۱۵

نتایج آزمون ضریب همبستگی پیرسون نشان داد که بین فعالیت حرکتی و سلامت روان و ابعاد آن (علائم جسمانی، علائم اضطرابی و اختلال خواب، اختلال عملکردی، علائم افسردگی) رابطه معناداری در سطح (۰/۰۵) وجود دارد. چنین منتج می‌شود که فعالیت حرکتی در بین کارکنان موجب افزایش سلامت روان و کیفیت زندگی آنان می‌شود. از آنجایی که رابطه معناداری بین ابعاد فعالیت حرکتی با سلامت روان کارکنان و کارگران مجتمع مس سرچشمه رفسنجان وجود دارد، بنابراین از تحلیل رگرسیون جهت بررسی تاثیر ابعاد استفاده شد.

جدول (۳) خلاصه مدل

مدل	R	مربع R	R مربع تنظیم شده	انحراف استاندارد تخمین
۱	۰/۴۲۷	۰/۴۵۰	۰/۴۱۶	۰/۶۱۶۴۹

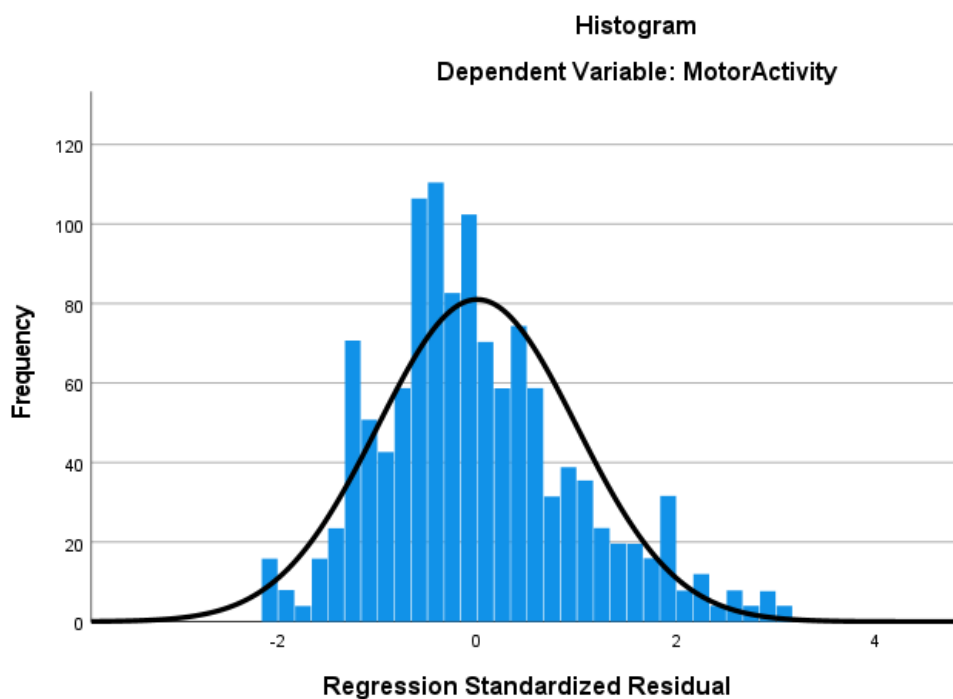
جدول (۴) آنوا

مدل	جمع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	F	سطح معناداری
رگرسیون	۳/۸۵۵	۴	۰/۷۱۴	۳/۱۲۲	۰/۰۱۹
باقیمانده	۶/۹۰۰	۰/۳۰۵	۰/۳۰۶		
مجموع	۱۰/۰۶۱	۳۰۹			

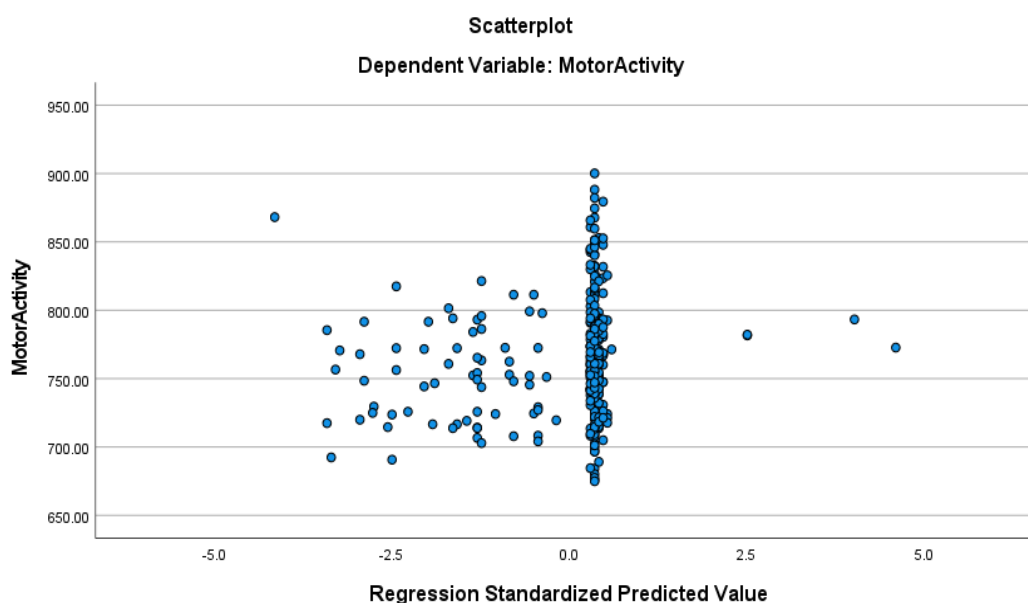
جدول (۵) ضرایب رگرسیونی

رگرسیون	ضرایب استاندارد نشده		ضرایب استاندارد شده	فعالیت حرکتی
	B	انحراف استاندارد	بتا	تی
ثابت	۸۷۵/۳۰۷	۱۶۶/۴۷۶		۵/۲۵۸
علائم جسمانی	بطور خودکار توسط آزمون حذف گردید.			
علائم اضطرابی و اختلال خواب	۲۳/۸۹۷	۱۵/۸۹۱	۰/۰۵۶	۱/۵۰۴
اختلال عملکردی	۳۳/۱۷۱	۱۶/۸۴۷	۰/۰۹۴	۱/۹۶۹
علائم افسردگی	۷۵/۷۰۳	۴۱/۱۵۶	۰/۰۵۴	۱/۸۳۹
سلامت روان	۸/۶۷۳	۳۵/۶۷۲	۰/۰۱۴	۰/۲۴۳
Adjusted R Square= ۰/۴۱۶		R= ۰/۴۲۷		F=۳/۱۲۲

همانطور که در جدول فوق مشاهده می‌شود، با توجه به ضریب استاندارد بتا و سطح معناداری، بطور کلی فعالیت حرکتی بر سلامت روان کارکنان و کارگران مجتمع مس سرچشمه رفسنجان تاثیر معناداری دارد. در این مدل رگرسیونی در بین ابعاد سلامت روان فقط علائم جسمانی از فعالیت حرکتی تاثیر معناداری (۰/۰۰۱) نگرفته است و فعالیت حرکتی در مدل رگرسیونی ۴۱/۶ درصد واریانس متغیر سلامت روان را تبیین یا پیش‌بینی می‌کند. این تاثیر نسبتاً قوی و قابل توجه است.



شکل (۲) نمودار هیستوگرام مدل رگرسیون



شکل (۳) نمودار ارزش رگرسیون استاندارد شده پیش‌بینی شده

بحث و نتیجه گیری

یافته‌های تحقیق حاضر نشان داد که بین فعالیت حرکتی و علائم جسمانی کارکنان و کارگران مجتمع مس سرچشمه رابطه معناداری وجود دارد. این نتیجه بیانگر آن است که افزایش میزان فعالیت حرکتی در میان کارکنان و کارگران، می‌تواند به کاهش علائم جسمانی و ارتقاء سلامت آنان کمک کند. در مقایسه با نتایج پژوهش‌های پیشین، همسویی قابل توجهی مشاهده می‌شود. برای نمونه، ژوقی^۱ و همکاران (۲۰۲۳) در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که فعالیت بدنی می‌تواند استرس، اضطراب و افسردگی را به میزان چشمگیری کاهش داده و بهبود سلامت روان و جسم را در پی داشته باشد. همچنین، نصیری (۲۰۲۳) نشان داد که برنامه فعالیت بدنی منتخب نقشی مثبت و معنادار در بهبود کیفیت زندگی، عزت نفس و سلامت روان جانبازان غیرفعال دارد.

یافته‌های پژوهش حاضر بیانگر آن است که بین فعالیت حرکتی و علائم اضطرابی و اختلال خواب کارکنان و کارگران مجتمع مس سرچشمه رابطه معناداری وجود دارد. این نتیجه نشان می‌دهد هرچه میزان فعالیت حرکتی افراد بیشتر باشد، سطح علائم اضطرابی و شدت اختلالات خواب آنان کاهش می‌یابد. یافته مذکور با بسیاری از پژوهش‌های داخلی و خارجی همخوانی دارد. برای نمونه، نتایج پژوهش ژوقی و همکاران (۲۰۲۳) حاکی از آن است که فعالیت بدنی منظم و هدفمند می‌تواند موجب کاهش اضطراب، استرس و بهبود کیفیت خواب گردد. پژوهش نصیری (۲۰۲۳) نیز بر تأثیر مثبت ورزش منتخب بر سلامت روان به‌ویژه کاهش علائم اضطرابی تأکید داشته است. شهبازی و همکاران (۲۰۲۱) بیان کردند که فعالیت حرکتی مستمر در شرایط دشوار همچون ایام کرونا موجب کاهش اضطراب و بهبود کیفیت خواب افراد شده است.

نتایج حاصل از پژوهش حاضر نشان داد که بین فعالیت حرکتی و اختلال عملکردی کارکنان و کارگران مجتمع مس سرچشمه رابطه معناداری وجود دارد. به عبارت دیگر، افزایش سطح فعالیت بدنی با کاهش اختلالات عملکردی در میان کارکنان و کارگران همراه است و افرادی که فعالیت حرکتی بیشتری دارند، از نظر ذهنی و جسمی، عملکرد مناسب‌تری ارائه می‌دهند. این یافته در راستای شواهد متعدد پژوهش‌های داخلی و خارجی قرار دارد. ژوقی و همکاران (۲۰۲۳) در پژوهش خود اشاره کرده‌اند که فعالیت بدنی منظم می‌تواند موجب بهبود شاخص‌های عملکرد شغلی و کاهش غیبت کاری ناشی از بیماری گردد. نصیری (۲۰۲۳) نیز نشان داد که برنامه فعالیت بدنی منتخب تأثیر مثبتی بر رضایت شغلی، کیفیت زندگی و به تبع آن، کاهش اختلال عملکردی پرسنل دارد.

یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که بین فعالیت حرکتی و علائم افسردگی کارکنان و کارگران مجتمع مس سرچشمه رابطه معناداری وجود دارد؛ به نحوی که افزایش فعالیت بدنی منظم با کاهش علائم افسردگی در میان کارکنان و کارگران همراه است. این نتیجه با بخش اعظم پژوهش‌های داخلی و خارجی همراستا و مورد تأیید یافته‌های آن‌هاست. برای نمونه، ژوقی و همکاران (۲۰۲۳) نتیجه گرفتند که تحرک مستمر و فعالیت بدنی با کاهش چشمگیر افسردگی و افزایش نشاط روانی افراد همراه است. نتایج مشابهی نیز توسط نصیری (۲۰۲۳)، پورمیری و کرباسی‌زاده (۲۰۲۱) و شهبازی و همکاران (۲۰۲۱) حاصل شد که همگی نشان‌دهنده نقش کلیدی ورزش در کاهش نشانه‌های افسردگی و تقویت روحیه اجتماعی و فردی بوده‌اند.

^۱ Zoghi

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که بین فعالیت حرکتی و سلامت روان کارکنان و کارگران مجتمع مس سرچشمه رابطه معناداری وجود دارد؛ به این معنا که افزایش فعالیت بدنی با ارتقای سطح سلامت روان در میان کارکنان و کارگران این مجتمع همراه است. این یافته در امتداد بخشی عمده از پژوهش‌های داخلی و خارجی قرار دارد و شواهد متعددی آن را تأیید می‌کنند. برای مثال، یافته‌های ژوکی و همکاران (۲۰۲۳) نشان داد که فعالیت بدنی منظم باعث کاهش اختلالات روان‌شناختی، افزایش سلامت روان و بهبود حس نشاط افراد در محیط‌های کاری می‌شود. نصیری (۲۰۲۳) و امامی و همکاران (۲۰۱۷) نیز بر همین موضوع تأکید داشتند و گزارش کردند که ورزش منظم نقش مؤثری در کاهش استرس، اضطراب و بهبود کیفیت زندگی روانی کارکنان دارد.

افزون بر این، فعالیت بدنی تأثیر عمده‌ای بر کاهش استرس‌های شغلی و اجتماعی دارد؛ زیرا ورزش، امکان تخلیه هیجان و فشارهای روحی را فراهم می‌آورد. افراد فعال، راهبردهای مقابله‌ای قوی‌تری برای برخورد با رویدادهای استرس‌زا دارند و با ایجاد حس خودکارآمدی و اعتماد به نفس بالاتر، بحران‌های شغلی و اجتماعی را بهتر مدیریت می‌کنند. همچنین ورزش گروهی و حضور در فضاهای مشارکتی به شکل‌گیری هویت جمعی و احساس وابستگی مثبت به محیط کار کمک می‌کند که خود عوامل محافظت‌کننده در برابر آسیب‌های روانی محسوب می‌شود.

سلامت روان کارکنان، متغیری چندبعدی است که با ابعاد جسمی، اجتماعی و عاطفی فرد نیز ارتباط دارد؛ به طوری که افزایش تحرک بدنی، سطح انرژی و انگیزه را بالا برده، کیفیت خواب را بهبود می‌بخشد و احساس اطمینان و رضایت فردی را تقویت می‌کند. در مقابل، کمبود فعالیت بدنی، با افزایش افسردگی، اضطراب، خستگی مزمن و کاهش رضایت شغلی همراه است.

در محیط‌هایی مانند مجتمع مس سرچشمه که فشارهای کاری سنگین، نوبت‌کاری، خطرات شغلی و مواجهه با چالش‌های روانی به صورت روزمره وجود دارد، نقش حمایتی فعالیت بدنی پررنگ‌تر می‌شود. فراهم کردن بستر مناسب برای ورزش کارکنان نه تنها نشانه توجه به بعد جسمی سلامت، بلکه تأمین و تقویت سلامت روان جمعیت شاغل را به دنبال دارد و کاهش هزینه‌های ناشی از غیبت‌های کاری، اختلالات روانی و کاهش بهره‌وری را در پی خواهد داشت.

در مجموع، با توجه به یافته‌های علمی و شواهد پژوهشی، می‌توان نتیجه گرفت که ارتقای فرهنگ ورزش و فعالیت بدنی در محیط‌های شغلی، به عنوان یک رویکرد پیشگیرانه و درمانی، نقشی اساسی در حفظ سلامت روان نیروی انسانی دارد. مدیران باید این رویکرد را به صورت راهبردی در سیاست‌ها و برنامه‌های توسعه‌ای خود گنجانده و با ارزیابی مستمر پیامدهای آن، زمینه‌ساز پایداری و ارتقای سلامت روان کارکنان خود شوند.

براساس این یافته که بین فعالیت حرکتی و علائم جسمانی کارکنان و کارگران مجتمع مس سرچشمه رابطه معناداری وجود دارد، پیشنهاد می‌شود که مدیریت مجتمع پیشنهاد می‌شود که روزانه زمان‌های کوتاه استراحت فعال (مانند حرکات کششی و نرمشی گروهی) برای کارگران و کارکنان در نظر گیرد تا از بروز نشانه‌های جسمانی و مشکلات اسکلتی عضلانی به‌ویژه در شیفت‌های طولانی پیشگیری شود. براساس این یافته که بین فعالیت حرکتی و علائم اضطرابی و اختلال خواب کارکنان و کارگران مجتمع مس سرچشمه رابطه معناداری وجود دارد، پیشنهاد می‌شود که راه‌اندازی برنامه‌های مداوم آموزش مهارت‌های آرام‌سازی و حرکات نرمشی پیش از شروع یا پایان هر شیفت کاری با هدف کاهش اضطراب و بهبود کیفیت خواب کارکنان توصیه می‌شود، همچنین حمایت سازمانی از مشارکت شاغلان در فعالیت‌های بدنی جمعی مانند پیاده‌روی یا ورزش‌های سبک اهمیت زیادی دارد. براساس این یافته که بین فعالیت حرکتی و اختلال عملکردی کارکنان و کارگران مجتمع مس سرچشمه رابطه معناداری وجود دارد، پیشنهاد

می‌شود که ایجاد و تجهیز فضاهای ورزشی ساده در محل کار و طراحی مسابقات و رقابت‌های دوستانه داخلی میان کارکنان، می‌تواند عملکرد شغلی را بهبود بخشد و بهره‌وری را افزایش دهد؛ به‌ویژه برای آن دسته از پرسنلی که با افت عملکرد یا خستگی مزمن مواجه‌اند. براساس این یافته که بین فعالیت حرکتی و علائم افسردگی کارکنان و کارگران مجتمع مس سرچشمه رابطه معناداری وجود دارد، پیشنهاد می‌شود که تشویق کارکنان به شرکت در برنامه‌های حرکتی شاد و جمعی مانند یوگا، ایروبیک یا بازی‌های تیمی علاوه بر کاهش نشانه‌های افسردگی، باعث تقویت روحیه جمعی و افزایش تعلق سازمانی می‌شود؛ حمایت مالی و زمانی کارفرما در این خصوص توصیه می‌گردد. براساس این یافته که بین فعالیت حرکتی و سلامت روان کارکنان و کارگران مجتمع مس سرچشمه رابطه معناداری وجود دارد، پیشنهاد می‌شود که مدیریت سازمان باید برنامه‌های منظم تندرستی و ورزش را در تقویم رسمی کاری بگنجانند و انگیزه‌بخشی را از طریق اختصاص پاداش‌های غیرمالی و ارتقای شغلی برای افراد فعال در برنامه‌های ورزشی در دستور کار قرار دهد تا فرهنگ ورزش در محل کار نهادینه شود. براساس این یافته که فعالیت حرکتی بر سلامت روان کارکنان و کارگران مجتمع مس سرچشمه رفسنجان تاثیر معناداری دارد و ۴۱/۶ درصد از واریانس‌های سلامت روان را تبیین یا پیش‌بینی می‌کند، پیشنهاد می‌شود که با توجه به سهم قابل توجه فعالیت حرکتی در تبیین سلامت روان، سازمان می‌تواند سیاست‌گذاری کلان برای توسعه زیرساخت‌های ورزشی مانند احداث باشگاه، تهیه تجهیزات، و برگزاری برنامه‌های مشاوره‌ای و پیگیری مداوم وضعیت سلامت روان-جسم کارکنان را در اولویت قرار دهد و آن را به بخشی از برنامه سلامت سازمانی تبدیل کند.

منابع

1. Emami, A., et al. (2017). The effect of combined exercises on mental health and quality of life of university staff. Quarterly Journal of Sport Sciences and Physical Education, Islamic Azad University, 12(2), 153–169. (In Persian)
2. Filippou, K., Knappe, F., Morres, I. D., Tzormpatzakis, E., Proskinitopoulos, T., Theodorakis, Y., Gerber, M., & Hatzigeorgiadis, A. (2025). Objectively measured physical activity and mental health among asylum seekers residing in a camp. Psychology of Sport and Exercise, 77, Article 102794. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2024.102794>
3. Javan, Reza, Nikbakht, Davood, Esmaeili, Mosaib, & Salmabadi, Mojtaba. (2015). Mental health: The foundation of family hygiene. Conference on Islam and Mental Health (First National and Second Regional Conference). (In Persian)
4. Korooki, A. (2018). History of Physical Education and Sport (Iran and the World). Kerman: Pooyandegan Daneshgah. (In Persian)
5. Korooki, A. (2024). Designing a model for the development of public sports for women in Kerman Province. Research on Women's Sport, 1(3), 311–328. https://rws.ssrc.ac.ir/article_4507.html (In Persian)
6. Korooki, A. (2024). Sports Management. Tehran: Arna Publications. (In Persian)
7. Korooki, A., & Sanaei, H. (2017). The effect of selected games on the dimensions of health of secondary school students from the perspective of physical education teachers in Kerman Province. Applied Research in Sport Sciences, Education Without Borders, 4. <https://jarsport.ir/763-2/> (In Persian)
8. Pourmiri, Mansooreh, & Karbasizadeh, Fariba. (2021). The effect of regular physical activity on mental health and time management of employees of Iran Telecommunication Company – Isfahan Region. Olympic Cultural and Social Studies Quarterly, 2(6), 137–148. (In Persian)

9. Pourranjbar, M., Momenifar, F., & Korooki, A. (2025). The effect of isolation and neglect of physical education teachers on organizational emotional exhaustion, mediated by job stress. *Organizational Behavior Management Studies in Sport*, 12(1), 27–42. https://fmss.journals.pnu.ac.ir/article_11771.html (In Persian).
10. Shahbazi, Mehdi, Radfar, Forough, & Bagherzadeh, Kiana. (2021). A comparison of the mental health of physically active and inactive men and women during the COVID-19 pandemic. *Sport Psychology Studies*, 10(37), 289–308. (In Persian).
11. Tootak, Maryam, & Abedanzadeh, Rasoul. (2020). The effectiveness of a course of brain exercise training on the cognitive flexibility of elderly men. *Advances in Cognitive Science*, 22(4), 65–74.
12. Zhao, G., Xiao, L., Chen, Y., Zhang, M., Peng, K., & Wu, H. (2025). Association between physical activity and mental health problems among children and adolescents: A moderated mediation model of emotion regulation and gender. *Journal of Affective Disorders*, 369, 489–498. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.10.041>

Examining the Effect of Physical Activity Level on the Mental Health of Employees of Sarcheshmeh Copper Complex, Rafsanjan

Athareh Payandan

M.Sc. Student of Sport Management, Kerman Branch, Islamic Azad University, Kerman, Iran. dr.shariatmadari@iaau.ac.ir

Abstract

The aim of the present study was to examine the effect of the level of physical activity on the mental health of employees of the Sarcheshmeh Copper Complex, Rafsanjan. The research method was descriptive-analytical, applied in terms of purpose, and conducted in the field through the distribution of questionnaires. The statistical population consisted of all employees and workers of the Sarcheshmeh Copper Complex, numbering 5,300 people. Based on Morgan's table, the sample size was 357 individuals, and the sampling method used in this study was convenience sampling. The research instruments consisted of two standardized questionnaires: the Goldberg Mental Health Questionnaire (1972) and the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). The validity and reliability of these questionnaires have been examined and confirmed in various studies. For data analysis, two statistical approaches were used: descriptive statistics (including mean, variance, standard deviation, tables, and charts) and inferential statistics, including the Kolmogorov-Smirnov test, Cronbach's alpha, and correlation and regression tests in SPSS v27. The results of Pearson's correlation coefficient test indicated that there is a statistically significant relationship between physical activity and mental health and its dimensions at the 0.05 level. Moreover, in the regression model, physical activity explained and predicted 41.6% of the variance in the mental health variable. Managers should strategically incorporate this approach into their policies and development programs and, through continuous evaluation of its outcomes, create the foundation for the sustainability and enhancement of employees' mental health.

Keywords: Mental health, employees, physical activity, Sarcheshmeh Copper, Rafsanjan