

## حرکت

شماره ۲۲ - ص ص : ۱۱۹ - ۱۰۵

تاریخ دریافت : ۸۳/۰۶/۲۲

تاریخ تصویب : ۸۳/۰۸/۱۰

## مقایسه استرسی کارکنان ورزشکار و غیرورزشکار سازمان مرکزی دانشگاه تهران

دکتر فضل‌ا... باقرزاده<sup>۱</sup> - دکتر محمود شیخ - دکتر محمدجواد ایروانی - فرزاد زیویار -  
حسن اسماعیلی - رضا غلامعلی‌زاده - مجید واحدی‌زاده  
استادیار دانشگاه تهران - استادیار دانشگاه تهران - کارشناس ارشد دانشگاه تهران - کارشناس ارشد  
دانشگاه تهران - کارشناس ارشد دانشگاه تهران - کارشناس ارشد دانشگاه تهران

### چکیده

هدف از این تحقیق، بررسی و مقایسه استرس کارکنان ورزشکار و غیرورزشکار سازمان مرکزی دانشگاه تهران است. با توجه به اهمیت تاثیر فشار عصبی (استرس) در نیروی کار، پژوهشگران تحقیق حاضر بر آن شدند تا اولین مطالعه را در مورد مقایسه استرس فرد ورزشکار و غیرورزشکار به انجام رسانند. بدین منظور با توزیع پرسشنامه‌ای میزان استرس کارکنان ورزشکار و غیرورزشکار را در نمونه ۱۳۹ نفری و در سطح سازمان مرکزی دانشگاه تهران مرکب از معارنت‌های پنجگانه را مورد سنجش قرار دادند و کم و کیف آن را بررسی کردند. با تأیید این فرضیه که بین استرس کارکنان ورزشکار و غیرورزشکار تفاوت معنی‌داری وجود دارد، می‌توان با برنامه‌ریزی مناسب برای تشویق و ترغیب کارکنان به پرداختن ورزش با توجه به نقش آن در سلامتی روح و روان و جسم، افزایش کارایی و نشاط لازم برای بهره‌وری مطلوب، چشم‌انداز روشنی را ترسیم کرد.

### واژه‌های کلیدی

استرس<sup>۱</sup>، ورزشکار<sup>۳</sup>، فشارآور<sup>۴</sup>، سازمان<sup>۵</sup> و محیط<sup>۶</sup>.

1- Email : F\_bagherzadeh@yahoo.com

2- Stress

3- Sportman

4- Stressful

5- Organization

6- Environment

## مقدمه

سازمان‌ها نیز مانند اثر انگشتان آدمی و دانه‌های برفی که از آسمان به زمین می‌ریزند، بی‌همتا و یگانه‌اند. هر سازمان فرهنگ و آداب و رسوم و روش اقدام بخصوصی دارد که رویهم فضای آن سازمان را تشکیل می‌دهد. هر کارمند یا کارگر جدید در نخستین تماس روانی خود با سازمان امیدوار است که با فضای سازمانی حمایت‌آمیزی مواجه گردد تا بتواند به نیازهای اقتصادی، اجتماعی و روانی خود جامه عمل بپوشاند. ادراک و بینش او از فضای سازمانی موجد تصور ذهنی او از سازمان می‌گردد (۵).

یکی از ابعاد روانشناختی قابل مطالعه، روان‌شناسی ورزشی استرس است. امروزه تعداد زیادی از کارکنان (کارمندان) دچار استرس‌اند. احساسات استرسی شامل احساسات متعددی است. در استرس شدید که شکلی از اختلالات خلقی<sup>۱</sup> است، فرد به آینده عمیقاً دلسرد می‌شود و نسبت به زندگی نارضایتی پیدا می‌کند؛ ممکن است انگیزه خود را برای انجام بعضی کارها از دست بدهد و نتواند به کارهای روزمره زندگی بپردازد یا شاید انتظار مرگ داشته باشد و چنانچه آن فرد، کارمند باشد روی کارایی وی تأثیر خواهد گذاشت (۱ و ۲).

با عنایت به اهداف پژوهش، پس از مرور مختصر بر مفهوم استرس، جنبه‌های تأثیر فعالیت‌های بدنی (ورزشی) در کاهش فشارهای روانی (استرس) مورد بحث و بررسی قرار می‌گیرد.

ریشه بیشتر بیماری‌های موجود در انسان، از چند نظر با فشار روانی مرتبط است (۱۱). استرس، حالتی پویا و هیجان‌انگیز است که فرد با یک فرصت، محدودیت یا تقاضای غیرعادی مواجه می‌شود و واکنش‌های احساسی، فیزیکی و شناختی از خود نشان می‌دهد (۴). به طور کلی دو نوع استرس وجود دارد (۶): استرس مخرب و مضر یا بدخیم<sup>۲</sup> و استرس مفید و خوش‌خیم<sup>۳</sup>.

استرس مخرب استرسی نامطبوع، زیان‌آور و بیماری‌زاست. عمده تمرکز مباحث تئوریک

در استرس بر روی استرس بدخیم است. در پژوهش حاضر نیز بیشتر بر این نوع استرس تاکید می شود.

استرس مفید استرسی مطبوع و خوشایند است. احساسات مثبتی که به شخص دست می دهد، همانند تشویق به دلیل انجام درست وظیفه، ایجاد راه حل جدید یا مذاکره برای دستیابی به توافق مطلوب.

عوامل زیادی در ایجاد استرس دخالت دارند که عوامل فوق را تحت عنوان منابع بالقوه استرس مطرح می کنند. این منابع عبارتند از (۴ و ۱۳): عوامل محیطی، عوامل سازمانی و عوامل فردی.

اجتناب از استرس های بدخیم و مضر غیرممکن است. اما برای جلوگیری یا حداقل کاهش این نوع استرس ها می توان اقداماتی را به عمل آورد. مدیریت استرس دارای سه مرحله به شرح زیر است:

مرحله اول؛ جلوگیری اولیه: شناسایی عوامل استرس آور سازمانی همچون تقاضای شغل، نقش فیزیکی و روابط متقابل شخصی که اقدامات لازم در مورد آنها صورت می گیرد.

مرحله دوم؛ جلوگیری ثانویه: مرحله ای است که واکنش های افراد یا سازمان ها به عوامل استرس آور تعدیل شده یا تغییر می کند.

مرحله سوم، جلوگیری در مرحله سوم: در این مرحله با توجه به علائم استرس بدخیم فردی یا سازمانی اقدام لازم برای بهبود صورت می گیرد. علائم فردی استرس بدخیم عبارتند از مشکلات رفتاری، فیزیولوژیکی و درمانی و علائم سازمانی آن عبارتند از هزینه های مستقیم و غیرمستقیمی که سازمان متحمل می شود (۱۲).

براون<sup>۱</sup> در تحقیقی که تحت عنوان اثر ورزش بر سلامت بیماران انجام داد، اعلام کرد ورزش و فعالیت های بدنی کمک مهم و حساسی را در به وجود آوردن احساس تندرستی در بیماران می کند و فواید روانی مهمی برای آنها دارد و سلامتی آنها را بهبود می بخشد. همچنین تحمل

فشارهای روانی زندگی روزمره را بالامی برد. وی در تحقیقات مشترک خود با لوفتین<sup>۱</sup> (۱۹۹۱) اعلام کرد که تمرینات از نوع هوازی در کاهش آثار استرس حاد و مزمن مفید است (۱۱). مطالعه دیگری که در سال ۱۹۹۱ توسط کوپر و همکارانش انجام شد، اثر تمرینات بدنی بر افزایش سلامت بدنی مورد بررسی قرار گرفت. تمرینات شامل ۹۰ دقیقه تمرین، سه روز در هفته و با ظرفیت ۶۵-۷۵ درصد حداکثر، به مدت یک سال ادامه یافت و میانگین نمره شاخص سلامت روانی عمومی افزایش معنی داری داشت. همچنین آمادگی بدن افراد نیز افزایش معنی داری داشت. به این ترتیب، پیشرفت کم اما معنی داری در سلامت روانی همراه با فواید فیزیولوژیکی به دست آمد (۱۰).

### روش تحقیق

روش تحقیق از نوع تحقیقات توصیفی - میدانی بوده و عوامل استرسزای شغلی کارکنان به صورت علی - مقایسه‌ای و همبستگی مورد بررسی قرار گرفته است.

این تحقیق براساس مدل یک بعدی (از مدل سه بعدی عاصمی پور) برای بررسی مسائل اداری ایران ارائه شده است و میزان تأثیر هریک از عوامل فشارزا را در ایجاد فشارهای عصبی برای هریک از کارکنان ورزشکار و غیرورزشکار جامعه آماری تحقیق به صورت مجزا نشان می‌دهد (۷). عوامل فشارزا در سه گروه به شرح زیر طبقه‌بندی شده‌اند (۹ و ۱۳):

الف) عوامل موجد فشارهای عصبی که میزان فشار عصبی کارکنان ورزشکار و غیرورزشکار را که ناشی از تأثیر عوامل ایجاد کننده فشارهای عصبی است، نشان می‌دهد و بررسی می‌کند.

ب) عوامل سه‌گانه (درون سازمانی، برون سازمانی، ذاتی فردی). در این تحقیق فقط عامل درون سازمانی بررسی و مقایسه شده است. و

ج) عوامل چهارگانه: فیزیکی، شغلی، گروهی، و سازمانی.

عوامل فشارزا میزان فشارهای عصبی کارکنان در هر مورد را از نظر تک تک این عوامل نشان

داده و مورد بررسی قرار می‌دهد. به این معنی که فرضیه دوم تحقیق را به چهار فرضیه فرعی تر تقسیم می‌کند و در واقع به فرضیه دیگری علاوه بر فرضیه اصلی مورد نظر پاسخ می‌دهد.

#### جامعه آماری

جامعه آماری این تحقیق متشکل از کلیه کارکنان سازمان مرکزی دانشگاه تهران (۶۹۶ نفر)

بود.

#### نمونه‌گیری

تعداد نمونه با روش نمونه‌گیری به صورت تصادفی و تعداد نمونه از پنج حوزه معاونت و ادارات کل زیر پوشش آنان براساس فرمول زیر انتخاب شدند:

$$n = \frac{z^2 p \cdot q}{d^2} = \frac{(1/96)^2 \times 0/5 \times 0/5}{(0/6)^2} = 160$$

$$n = \frac{n}{1 + n \cdot 0/2 + 1} = \frac{160}{1 + 160 \cdot 0/2 + 1} = 139$$

#### ابزار جمع‌آوری اطلاعات

در این تحقیق، اطلاعات مورد نیاز از طریق پرسشنامه به دست آمده است. پرسشنامه در دو بخش (بخش اول شامل اطلاعات فردی، مانند ورزشکار و غیرورزشکار، جنسیت، نوع ورزش و بخش دوم شامل دو قسمت به تفکیک تعیین میزان اثرگذاری عوامل موجد فشارهای عصبی در کارکنان شامل ۵۵ سوال و تعیین میزان عوارض ناشی از فشارهای عصبی درون سازمان (فیزیکی - شغلی - گروهی - سازمانی) شامل ۲۱ سوال) و در مقیاس لیکرت تنظیم و ارائه شده است (جدول‌های ۱ الی ۵).

#### روش‌های آماری

استفاده از نرم‌افزار Excel ضریب همبستگی، t استودنت با  $df = n - 2$  برای مقایسه استرس کارکنان ورزشکار و غیرورزشکار، و آزمون فرض صفر، از جمله روش‌های مورد استفاده در این تحقیق است.

جدول ۱. سوابق ورزشی گروه نمونه

میزان سابقه به سال	فراوانی	درصد	درصد معتبر	درصد تجمعی
کمتر از ۵	۳۰	۲۲/۲	۲۲/۹	۲۲/۹
بین ۵ تا ۱۰	۵۶	۴۱/۵	۴۲/۷	۶۵/۶
بین ۱۰ تا ۲۰	۴۰	۲۹/۶	۳۰/۵	۹۶/۲
بیش از ۲۰	۵	۳/۷	۳/۸	۱۰۰
بدون پاسخ	۴	۳	۱۰۰	
جمع کل	۱۳۵	۱۰۰		

جدول ۲. گروه نمونه به تفکیک جنسیت

جنسیت	فراوانی	درصد	درصد معتبر	درصد تجمعی
مرد	۸۹	۶۵/۹	۶۶/۴	۶۶/۴
زن	۴۵	۳۳/۳	۳۳/۶	۱۰۰
جمع	۱۳۴	۹۹/۳	۱۰۰	
بدون پاسخ	۱	۰/۷		
جمع کل	۱۳۵	۱۰۰		

جدول ۳. فراوانی و درصد جمعیت نمونه مورد بررسی به تفکیک ورزشکار و غیرورزشکار

توضیح	فراوانی	درصد	درصد معتبر	درصد تجمعی
ورزشکار	۳۳	۲۴/۴	۲۴/۶	۲۴/۶
غیرورزشکار	۱۰۱	۷۴/۸	۷۵/۴	۱۰۰
جمع	۱۳۴	۹۹/۳	۱۰۰	
بدون پاسخ	۱	۷		
جمع کل	۱۳۵	۱۰۰		

جدول ۴. فراوانی و درصد گروه نمونه به تفکیک نوع ورزش های انفرادی

انواع ورزش انفرادی	فراوانی	درصد	درصد معتبر	درصد تجمعی
دو و میدانی	۲	۱/۵	۲/۲	۲/۲
شطرنج	۳	۲/۲	۳/۲	۵/۴
شنا	۳۶	۲۶/۷	۳۸/۷	۴۴/۱
ورزش های رزمی	۷	۵/۲	۷/۵	۵۱/۶
کشتی	۸	۵/۹	۸/۶	۶۰/۲
تنیس	۹	۶/۷	۹/۷	۶۹/۹
دو و میدانی و شنا	۱	۰/۷	۱/۱	۷۱
دو و میدانی و ورزش های رزمی	۱	۰/۷	۱/۱	۷۲
دو و میدانی و کشتی	۱	۰/۷	۱/۱	۷۳/۱
شطرنج و شنا	۵	۳/۷	۵/۴	۷۸/۵
شطرنج و کشتی	۲	۱/۵	۲/۲	۸۰/۶
شطرنج و تنیس	۱	۰/۷	۱/۱	۸۱/۷
شنا و کشتی	۴	۳	۴/۳	۸۶
شنا و تنیس	۸	۵/۹	۸/۶	۹۴/۶
ورزش های رزمی و کشتی	۲	۱/۵	۲/۲	۹۶/۸
ورزش های رزمی و تنیس	۱	۰/۷	۱/۱	۹۷/۸
دو و میدانی و ورزش های رزمی و تنیس	۱	۰/۷	۱/۱	۹۸/۹
شطرنج، شنا و تنیس	۱	۰/۷	۱/۱	۱۰۰
جمع	۹۳	۶۸/۹	۱۰۰	
غیرانفرادی	۴۲	۳۱/۱		
جمع کل	۱۳۵	۱۰۰		

جدول ۵ - فراوانی و درصد گروه مورد بررسی به تفکیک ورزش‌های گروهی

انواع ورزش‌های گروهی	فراوانی	درصد	درصد معتبر	درصد تجمعی
فوتبال	۳۹	۴۸/۸	۴۸/۸	۴۸/۸
بسکتبال	۲	۱/۵	۲/۵	۵۱/۳
والیبال	۹	۶/۷	۱۱/۳	۶۲/۶
سایر ورزش‌ها	۹	۶/۷	۱۱/۳	۷۳/۸
فوتبال و بسکتبال	۳	۲/۲	۳/۸	۷۷/۵
فوتبال و والیبال	۸	۵/۹	۱۰	۸۷/۵
فوتبال و هندبال	۱	۰/۷	۱/۳	۸۸/۸
فوتبال و سایر ورزش‌ها	۲	۱/۵	۲/۵	۹۳/۸
بسکتبال و والیبال	۲	۱/۵	۲/۵	۹۱/۳
والیبال و سایر ورزش‌ها	۱	۰/۷	۱/۳	۹۵/۰
فوتبال، بسکتبال و والیبال	۱	۰/۷	۱/۳	۹۶/۳
فوتبال، بسکتبال و هندبال	۱	۰/۷	۱/۳	۹۷/۵
فوتبال، و والیبال و سایر ورزش‌ها	۲	۱/۵	۲/۵	۱۰۰
غیر گروهی	۵۵	۴۰/۷	۱۰۰	
جمع کل	۱۳۵	۱۰۰		

### نتایج و یافته‌های تحقیق

یافته‌های پژوهش براساس فرضیه‌های تحقیق به این شرح است:

فرضیه ۱: بین میزان فشارهای عصبی (استرس) موجود در کارکنان ورزشکار با کارکنان غیرورزشکار تفاوت معنی‌داری وجود دارد.

برای تعیین چگونگی این تفاوت ۵۵ سوال مربوط به میزان فشارهای عصبی موجود کارکنان ورزشکار و غیرورزشکار و مقایسه آنها با همدیگر از نرم‌افزار Excel و برای تعیین معنی‌دار بودن تفاوت میان فشارهای عصبی موجود در کارکنان ورزشکار و غیرورزشکار، از آزمون t



(استودنت) استفاده شد.

$$H_0 : M_s - M_p = 0 \quad M_p = M_e$$

$$H_1 : M_s - M_p \neq 0 \quad M_p > < M_e$$

چون فشارهای عصبی کارکنان غیرورزشکار  $X_p = 2/5$  و ورزشکار  $X_s = 2/21$  و انحراف معیار میانگین جامعه ( $S_x = 0/079$ ) بدست آمده است، خواهیم داشت:

$$T_e = \frac{X_p - X_s}{S_x} = \frac{2.21 - 2.5}{0.079} = T_e = -3.67$$

از آنجا که با  $\alpha = 0/5$ ،  $T_t = 2$  است، یعنی  $T_t < T_e$ ، بنابراین فرض  $H_0$  رد می شود و می توان نتیجه گرفت که با ۹۵ درصد اطمینان بین میزان فشارهای عصبی موجود در کارکنان ورزشکار و غیرورزشکار تفاوت معنی داری وجود دارد.

فرضیه ۲: از نظر عوامل درون سازمانی، بین میزان فشارهای عصبی موجود در کارکنان ورزشکار و غیرورزشکار تفاوت معنی داری وجود دارد.

$$X_s = 2/32 \text{ ورزشکار}$$

$$X_p = 2/5 \text{ غیرورزشکار} \quad T_e = \frac{2/32 - 2/5}{0/069} = T_e = -2/61$$

$$S_x = 0/069$$

از آنجا که با  $\alpha = 0/5$  و  $T_t = 1/98$  است، یعنی  $T_t > T_e$ ، بنابراین فرض  $H_0$  پذیرفته نمی شود و می توان نتیجه گرفت که با ۹۵ درصد اطمینان، از نظر عامل درون سازمانی بین میزان فشارهای عصبی موجود در کارکنان ورزشکار و غیرورزشکار تفاوت معنی داری وجود دارد.

فرضیه ۳: از نظر عوامل فیزیکی بین میزان فشارهای عصبی موجود در کارکنان ورزشکار و غیرورزشکار تفاوت معنی داری وجود دارد.

۴ سوال از ۲۱ سوال مربوط به عوامل درون سازمانی، به عوامل فیزیکی ایجادکننده فشارهای عصبی اختصاص داده شد و پس از جمع آوری پاسخها و دادن امتیازهای مربوط، به مقایسه آنها با هم اقدام گردید.

$$X_s = 2/05 \text{ ورزشکار}$$

$$X_p = 2/49 \text{ غیرورزشکار} \quad T_e = \frac{2/05 - 2/49}{0/121} = T_e = -3/69$$

$$S_x = 0/121$$

از آنجا که با  $\alpha = 0/5$ ،  $T_t = 2$  است، یعنی  $T_e > T_t$ ، بنابراین فرض  $H_0$  پذیرفته نمی شود و می توان نتیجه گرفت که با ۹۵ درصد اطمینان از نظر عوامل فیزیکی بین میزان فشارهای عصبی کارکنان ورزشکار و غیرورزشکار تفاوت معنی داری وجود دارد.

فرضیه ۴: از نظر عوامل شغلی، بین میزان فشارهای عصبی موجود در کارکنان ورزشکار و غیرورزشکار تفاوت معنی داری وجود دارد.

۷ سوال از ۲۱ سوال مربوط به عوامل درون سازمانی به عوامل شغلی ایجادکننده فشارهای عصبی اختصاص داده شد و پس از جمع آوری پاسخها و دادن امتیازهای مربوط نسبت به مقایسه آنها با هم (استرس کارکنان ورزشکار و غیرورزشکار) اقدام شد.

$$X_s = 2/11 \text{ ورزشکار}$$

$$X_p = 2/39 \text{ غیرورزشکار} \quad T_e = \frac{2/11 - 2/39}{0/111} = T_e = -2/53$$

$$S_x = 0/111$$

از آنجا که با  $\alpha = 0/5$ ،  $T_t = 2$  است. یعنی  $T_e > T_t$ ، بنابراین فرض  $H_0$  پذیرفته نمی شود و می توان نتیجه گرفت که با ۹۵ درصد اطمینان از نظر عوامل شغلی بین میزان فشارهای عصبی موجود در کارکنان ورزشکار و غیرورزشکار تفاوت معنی داری وجود دارد.

فرضیه ۵: از نظر عوامل گروهی بین فشارهای عصبی کارکنان ورزشکار و غیرورزشکار

تفاوت معنی داری وجود دارد.

۳ سوال از ۲۱ سوال مربوط به عوامل درون سازمانی به عوامل گروهی ایجادکننده فشارهای عصبی اختصاص داده شد و پس از جمع آوری پاسخها و دادن امتیازهای مربوط، به مقایسه آنان اقدام گردید.

$$X_s = 2/15 \text{ ورزشکار}$$

$$X_p = 2/41 \text{ غیرورزشکار} \quad T_e = \frac{2/15 - 2/41}{0/12} = T_e = -2/167$$

$$S_x = 0/12$$

از آنجا که با  $\alpha = 0/5$ ،  $T_t = 2$  است، یعنی  $T_e > T_t$ ، بنابراین فرض  $H_0$  پذیرفته نمی شود و می توان نتیجه گرفت که با ۹۵ درصد اطمینان از نظر عوامل گروهی بین میزان فشارهای عصبی موجود در کارکنان ورزشکار و غیرورزشکار تفاوت معنی داری وجود دارد.

فرضیه ۶: از نظر عوامل سازمانی بین میزان فشارهای عصبی موجود در کارکنان ورزشکار و غیرورزشکار تفاوت معنی داری وجود دارد.

۷ سوال از ۲۱ سوال مربوط به عوامل درون سازمانی، به عوامل سازمانی ایجادکننده استرس (فشارهای عصبی) اختصاص داده شد و پس از جمع آوری پاسخها و دادن امتیازهای مربوط، به مقایسه آنان با هم اقدام شد.

$$X_s = 1/78 \text{ ورزشکار}$$

$$X_p = 2/5 \text{ غیرورزشکار} \quad T_e = \frac{1/78 - 2/5}{0/125} = T_e = -5/76$$

$$S_x = 0/125$$

از آنجا که با  $\alpha = 0/5$ ،  $T_t = 2/06$  است. یعنی  $T_e > T_t$ . بنابراین فرض  $H_0$  پذیرفته نمی شود و می توان نتیجه گرفت که ۹۵ درصد اطمینان از نظر عوامل سازمانی بین میزان فشارهای عصبی در کارکنان ورزشکار و غیرورزشکار تفاوت معنی داری وجود دارد.

## بحث و نتیجه گیری

برای نتیجه گیری لازم است به اهدافی که تحقیق مد نظر داشته است، توجه شود. هدف اصلی این تحقیق، مقایسه استرس کارکنان ورزشکار و غیرورزشکار سازمان مرکزی دانشگاه تهران بود. برای رسیدن به این هدف، پس از شناسایی عوامل به وجود آورنده فشارهای عصبی (عامل درون سازمانی و چهار عامل دیگر) و باتوجه به میزان فشارهای عصبی به دست آمده از هر یک از عوامل فوق و میزان فشارهای عصبی کارکنان ورزشکار و غیرورزشکار و بررسی های توصیفی یافته های این تحقیق، نتایج زیر به دست آمد:

۱- باتوجه به نتایج تحقیق حاضر، از نظر کلی بین میزان فشارهای عصبی (استرس) موجود در کارکنان ورزشکار و غیرورزشکار تفاوت معنی داری وجود دارد.

۲- از نظر عوامل درون سازمانی، بین میزان فشارهای عصبی موجود در کارکنان ورزشکار و غیرورزشکار تفاوت معنی داری وجود دارد.

۳- از نظر عوامل چهارگانه (فیزیکی - شغلی - گروهی - سازمانی) بین میزان فشارهای عصبی موجود در کارکنان ورزشکار و غیرورزشکار تفاوت معنی داری وجود دارد.

با این توصیف و براساس بررسی هایی که تاکنون انجام شده، راه حل های مختلفی برای پیشگیری یا رویارویی صحیح با فشارهای عصبی از طرف صاحب نظران و از ابعاد مختلف مطرح شده است که در جمع بندی کلی می توان آنها را به سه دسته و به شرح زیر تقسیم کرد:

۱- راه حل های فردی؛

۲- راه حل های سازمانی؛

۳- راه حل های محیطی.

بدین ترتیب و با عنایت به موضوع تحقیق که بیشتر به دنبال نقش ورزش مثبت در کاهش استرس بدخیم و مضر بوده و همانگونه که از نتایج تحقیق برمی آید، یعنی عدم توجه جدی کارکنان به ورزش (۷۵/۳ درصد غیرورزشکارند) می توان گفت فقط حدود ۲۴/۷ درصد از کارکنان سازمان مرکزی دانشگاه تهران به ورزش توجه ویژه داشته یا دارند که این مسئله خود پیامی قابل تأمل دارد.

تحقیقات پیرامون نحوه مقابله با استرس یا فشارهای عصبی و تحلیل آثار ناشی از آن نشان

می دهد که اصولاً نحوه برخورد و مقابله با فشارهای مذکور بستگی به عوامل بسیاری از جمله شخصیت انسان و محیط کاری وی دارد (۴، ۶، ۹ و ۱۲).

زمانی که استرس به فرد حمله می آورد، روی آوردن به ورزش می تواند راهی برای حصول آرامش عصبی باشد. پیاده روی، دویدن، شنا و سایر ورزش ها می توانند ذهن را از مسائل استرس زا باز دارند. کسانی که اهل ورزش اند اغلب روحیه ای قوی پیدا می کنند و در مقابل ناملایمات کمتر دچار ضعف و فتور روحی و جسمی می شوند. بنابراین در صورتی که فرد قبلاً بر فشارهای عصبی وارده بر خود غلبه کرده باشد، آثار آن می تواند مثبت تلقی شود (۲ و ۱۱).

جدول ۶. خلاصه نتایج فرضیه های تحقیق

عامل	میزان استرس		تعداد نمونه	انحراف معیار	Te نمونه	جدول T <sub>t</sub>	H <sub>0</sub>	نتیجه
	ورزشکار X <sub>s</sub>	غیرورزشکار X <sub>p</sub>						
فرضیه اول	۲/۲۱	۲/۵	۱۳۱	۰/۰۷۹	۳/۶۷	۲	رد	تایید فرضیه
فرضیه دوم	۲/۵	۲/۳۲	۱۳۱	۰/۰۶۹	-۲/۶۱	۱/۹۸	رد	تایید فرضیه
فرضیه سوم	۲/۰۵	۲/۴۹	۱۳۱	۰/۱۲۱	-۳/۶۹	۲	رد	تایید فرضیه
فرضیه چهارم	۲/۱۱	۲/۳۹	۱۳۱	۰/۱۱۱	-۲/۵۳	۲	رد	تایید فرضیه
فرضیه پنجم	۲/۱۵	۲/۴۱	۱۳۱	۰/۱۲	-۲/۱۶۷	۲	رد	تایید فرضیه
فرضیه ششم	۱/۷۸	۲/۵	۱۳۱	۰/۱۲۵	-۵/۷۶	۲/۰۶	رد	تایید فرضیه

## منابع و مأخذ

- ۱- آزاد، حسین. "آسیب شناسی روانی (جلد ۱)"، تهران، انتشارات سمت، (۱۳۸۲).
- ۲- ابطحی، سیدحسین. "مدیریت فشارهای عصبی"، دانش مدیریت، شماره‌های ۸، ۹، ۱۳۷۰.
- ۳- الوانی، سید مهدی، مدیریت عمومی، تهران، نشر نی، ۱۳۸۱.
- ۴- دادستان، پریخ. "تنیدگی یا استرس"، تهران، انتشارات رشد، ۱۳۸۲.
- ۵- زارعی متین، حسن. "مبانی سازمانی و مدیریت"، تهران، انتشارات دانشگاه تهران، ۱۳۸۰.
- ۶- سرمد، غلامعلی. "بررسی نگرش کارکنان وزارت علوم نسبت به فشارهای عصبی - روانی". پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده مدیریت دانشگاه تهران، ۱۳۷۵.
- ۷- احدی، حسن - محسنی، نیکچهره، روان‌شناسی رشد، تهران، چاپ و نشر بنیاد (۱۳۸۱).
- ۸- عاصمی پور، محمدجواد. "طراحی الگوی انتخاب و انتصاب مدیران"، رساله دکترای دانشکده مدیریت دانشگاه تهران، ۱۳۷۱.
- 8- A. Brand on - Je. Loftin - jm, "Relationship of depression, state and trait anxiety, Internal health locus of control", perceptmot skills oct 1991, 73(2),PP: 593-8
- 9- Arthur P. brief, "How to manage managerial stress, Personnel". No. 57, Sep. - Oct. 1988, p 27.
- 10- Cowper, particia - A, et al, "The impact of sopervised exercise psychological well - being and health on the status of older veterans", Journal of - Applied - Gerontolog De, 1991, Vol 20(4): PP: 465-480.
- 11- James,T.Richard. "Psychology techniques of stress". management psycl 25,59,60. Cp lstance Learning. Spring 2003.
- 12-Pritam Phookum. "Managing stress". Journal of managment and

training. April 2002, March 2002.

13- Robbins, Stephen. "Organizational Behavior". Controversies , and applications . 2003, Prentic - Hall, P: 635.

