

Mental Fatigue and Its Effect on the Performance of the Faculty of Health Staff Using Electroencephalographic Signals

Abbas Mohammadi^{1, 2}, Behzad Fouladi Dehaghi^{1, 3}, Leila Nematpour^{4,*}

¹ Department of Occupational Safety and Health Engineering, Environmental Technologies Research Center, Faculty of Health, Ahvaz Jundishapur University of Medical Sciences, Ahvaz, Iran

² Assistant Professor, Department of Occupational Safety and Health Engineering, Faculty of Health, Ahvaz Jundishapur University of Medical Sciences, Ahvaz, Iran

³ Associate Professor, Department of Occupational Safety and Health Engineering, Faculty of Health, Ahvaz Jundishapur University of Medical Sciences, Ahvaz, Iran

⁴ MSc in Occupational Health Engineering, Department of Occupational Safety and Health Engineering, Faculty of Health, Ahvaz Jundishapur University of Medical Sciences, Ahvaz, Iran

* **Corresponding Author:** Leila Nematpour, Department of Occupational Safety and Health Engineering, Faculty of Health, Ahvaz Jundishapur University of Medical Sciences, Ahvaz, Iran. Email: Lnematpour94@gmail.com

Abstract

Received: 20/01/2019

Accepted: 10/03/2019

How to Cite this Article:

Mohammadi A, Fouladi Dehaghi B, Nematpour L. Mental Fatigue and Its Effect on the Performance of the Faculty of Health Staff Using Electroencephalographic Signals. *J Occup Hyg Eng*. 2019; 5(4): 41-49. DOI: 10.29252/johe.5.4.41

Background and Objective: Mental fatigue usually occurs as a result of long-term cognitive activities. Mental fatigue could have important effects on the daily lives of healthy people. Therefore, the purpose of this study was to estimate mental fatigue and its impact on staff performance.

Materials and Methods: This descriptive analytic study was performed on 10 staff with a mean age of 36 ± 6.19 years. To evaluate the performance of the participants, they were asked to read a text with spelling errors and then correct them. This test was performed in 5 steps of 15 min during which electroencephalography (EEG) was performed. At each step, the Karolinska Sleepiness Scale (KSS) was completed by the staff. The data were analyzed statistically by the repeated measures ANOVA and Pearson correlation coefficient.

Results: According to the results, the brain waves decreased during the experiment, which was indicative of increased mental fatigue. The EEG was recorded as 213.14 ± 59.98 and 77.68 ± 21.68 in the first and last 15 min, respectively. In addition, the participants were reported their fatigue by KSS, based on which the performance of the participants was shown to decrease from 27.3 ± 4.53 to 17.5 ± 5.19 .

Conclusion: The EEG facilitates the investigation of mental fatigue over different periods of time. As the results indicated, mental fatigue caused by long-term cognitive activities could result in the reduction of the accuracy, focus, and consciousness of the staff. Finally, increased mental fatigue led to the recution of the quality of individuals' performance.

Keywords: Electroencephalography; Karolinska Sleepiness Scale; Mental fatigue; Performance

بررسی خستگی ذهنی و تأثیر آن بر عملکرد کارکنان دانشکده بهداشت با استفاده از امواج الکتروانسفالوگرافی

عباس محمدی^{۱*}، بهزاد فولادی دهقی^{۱،۳}، لیلا نعمت‌پور^{۴*}

^۱ مرکز تحقیقات فناوری‌های زیست محیطی، دانشگاه علوم پزشکی جندی‌شاپور اهواز، اهواز، ایران
^۲ استادیار، گروه مهندسی بهداشت حرفه‌ای و ایمنی کار، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی جندی‌شاپور اهواز، اهواز، ایران
^۳ دانشیار، گروه مهندسی بهداشت حرفه‌ای و ایمنی کار، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی جندی‌شاپور اهواز، اهواز، ایران
^۴ کارشناسی ارشد، گروه مهندسی بهداشت حرفه‌ای و ایمنی کار، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی جندی‌شاپور اهواز، اهواز، ایران
 * نویسنده مسئول: لیلا نعمت‌پور، گروه مهندسی بهداشت حرفه‌ای و ایمنی کار، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی جندی‌شاپور اهواز، اهواز، ایران. ایمیل: Lnematpour94@gmail.com

چکیده

سابقه و هدف: خستگی ذهنی معمولاً در پی فعالیت‌های طولانی مدت شناختی مشاهده می‌شود. خستگی ذهنی می‌تواند اثرات مهمی بر زندگی روزمره افراد سالم داشته باشد. در این ارتباط، مطالعه حاضر با هدف برآورد خستگی ذهنی و تأثیر آن بر عملکرد کارمندان انجام شد.

مواد و روش‌ها: مطالعه توصیفی-تحلیلی حاضر در مورد ۱۰ کارمند (۳۶±۶/۱۹ سال) انجام شد. به‌منظور بررسی عملکرد از شرکت‌کنندگان خواسته شد که متنی با غلط‌های املایی را مطالعه کنند و آن‌ها را تصحیح نمایند. این آزمایش در پنج مرحله ۱۵ دقیقه‌ای انجام شد و EEG (Electroencephalography) در تمامی مراحل ثبت گردید. در هر مرحله مقیاس خواب‌آلودگی کارولینسکا (KSS: Karolinska Sleepiness Scale) توسط افراد تکمیل شد و داده‌ها توسط آزمون آنالیز واریانس اندازه‌گیری مکرر و ضریب همبستگی Pearson مورد تجزیه و تحلیل آماری قرار گرفتند.

یافته‌ها: نتایج نشان دادند که امواج مغزی در طول آزمایش کاهش یافته‌اند که این امر نشان‌دهنده افزایش خستگی ذهنی می‌باشد. در پژوهش حاضر امواج EEG ثبت‌شده در ۱۵ دقیقه اول و انتهایی به‌ترتیب معادل ۲۱۳/۱۴±۵۹/۹۸ و ۷۷/۶۸±۲۱/۶۸ به‌دست آمد. شرکت‌کنندگان در این مطالعه خستگی خود را توسط KSS گزارش نمودند که بر مبنای نتایج، عملکرد آن‌ها از ۲۷/۴±۳/۵۳ به ۱۷/۵±۵/۱۹ کاهش داشت.

نتیجه‌گیری: در این پژوهش نشان داده شد که با استفاده از EEG می‌توان به بررسی خستگی ذهنی در مدت زمان‌های مختلف پرداخت. همان‌گونه که مشاهده گردید، خستگی ذهنی در فعالیت‌های شناختی طولانی مدت می‌تواند باعث کاهش دقت، تمرکز و هوشیاری کارمندان شود. در پژوهش حاضر افزایش خستگی ذهنی منجر به کاهش عملکرد و کیفیت فعالیت افراد گردید.

واژگان کلیدی: الکتروانسفالوگرافی؛ خستگی ذهنی؛ عملکرد؛ مقیاس خواب‌آلودگی کارولینسکا

مقدمه

[۲]. مطالعات نشان می‌دهند که با بالا رفتن سطح وظیفه، خستگی ذهنی افزایش پیدا می‌کند [۱،۴]. هنگامی که افراد برای مدت زمان طولانی در حال انجام وظیفه‌ای نیازمند استفاده از عملکردهای شناختی هستند، اغلب خستگی ذهنی را تجربه خواهند کرد که انعکاس این خستگی، عملکرد کاری رو به افول، کاهش انگیزه برای ادامه کار و افزایش در میزان و شدت اشتباهات می‌باشد [۵]. مسأله مهم این است که افراد خسته به لحاظ ذهنی اغلب به سختی قادر به حفظ توجه و تمرکز بوده و به راحتی

خستگی ذهنی عبارت است از خسته‌شدن جسم یا روح که می‌تواند بر اثر استرس، کار زیاد، مصرف زیاد دارو و یا بیماری جسمی و روحی ایجاد شود [۱]. از عوامل ایجادکننده خستگی می‌توان به ساعت کاری طولانی، گرما یا سرمای بیش از اندازه، کمبود یا فزونی روشنائی، خواب کم و نامنظم، اختلالات فیزیولوژیک و نورولوژیک، فعالیت یکنواخت، مشکلات اجتماعی و خانوادگی و شیفت شب اشاره کرد [۲]. نقص در وظایف ادراکی و شناختی منجر به اختلال در عملکرد و کارایی فرد می‌گردد

رو، در مطالعه حاضر تلاش شده است تا از یک سو خستگی ذهنی کارمندان به وسیله EEG که یک روش عینی می باشد در کنار یک روش ذهنی مورد بررسی قرار گیرد و از سوی دیگر بتوان عملکرد افراد را به مرور زمان مورد ارزیابی قرار داد.

مواد و روش ها

در مطالعه توصیفی- تحلیلی حاضر ۱۰ کارمند دانشکده بهداشت (پنج مرد و پنج زن) با محدوده سنی ۲۵ تا ۵۵ سال (۳۶±۶/۱۹) مشارکت نمودند. پیش از انجام آزمون، پرسشنامه ارزیابی شیوه زندگی که در زمینه موارد منع پزشکی مانند بیماری شدید، مصرف دارو، سوءمصرف مواد مخدر و مشکلات روحی یا روانی می باشد، به عنوان معیار ورود به مطالعه مورد استفاده قرار گرفت [۲۰]. و افرادی که بر مبنای این معیار شرایط شرکت در پژوهش را نداشتند از مطالعه کنار گذاشته شدند. این مطالعه رأس ساعت ۸:۳۰ صبح به مدت ۷۵ دقیقه در یک محیط آزمایشگاهی کنترل شده از نظر دما و صدا انجام شد. از شرکت کنندگان خواسته شد که از مصرف کافئین یا چای تقریباً چهار ساعت قبل از مطالعه و مصرف سیگار ۲۴ ساعت قبل از آن اجتناب نمایند [۲۱]. شایان ذکر می باشد که الزامات رعایت اخلاق در پژوهش در مطالعه حاضر رعایت گردیده است؛ به نحوی که مشارکت کنندگان ابتدا از محتوای آزمون مطلع شده و سپس به طور داوطلبانه در مطالعه شرکت نمودند.

اندازه گیری فیزیولوژیکی

در این پژوهش از دستگاه پرتابل NeXus-4 ساخت کمپانی ماینند مدیا (Mind Media B.V. Company, Netherlands) با فرکانس نمونه برداری ۱۰۲۴ هرتز و به صورت ۲۴ بیتی با استفاده از الکترودهای فعال سیگنال های EEG استفاده گردید. سپس، اطلاعات ثبت شده به کامپیوتر انتقال داده شدند و به وسیله نرم افزار BioTrace پردازش گردیدند. این نرم افزار برای پردازش سیگنال EEG و یا دیگر داده های الکتروفیزیولوژیکی و نیز حذف ارتیفکت و اغتشاش، سیگنال ها را مورد پردازش قرار می دهد. برای قراردادن الکترودها از استاندارد بین المللی ۱۰-۲۰ به همراه کلاه قابل تنظیم مخصوص ثبت EEG استفاده شد. به منظور اندازه گیری خستگی ذهنی، الکترودهای Ag/AgCl در نقاط P_4 ، P_3 ، F_4 و F_3 با استفاده از ژل Nuprep (جهت آماده سازی پوست) روی سر قرار گرفتند. مطابق با دستورالعمل دستگاه، الکترودها زمینه یا مرجع A_2 (سفید) بر روی گوش راست قرار داده شد [۲۲].

آزمون خستگی ذهنی

پیش از شروع آزمون از شرکت کنندگان خواسته شد به مدت ۷۵ دقیقه در پنج مرحله ۱۵ دقیقه ای روی صندلی تهیه شده برای انجام آزمون مستقر شوند تا کلاه براساس سایز سر

پیششان و حواس پرت می شوند که این امر بیانگر اثرات خستگی ذهنی بر میزان توجه می باشد [۶]. هنگامی که فرد خسته می شود، مشکلاتش در حفظ توجه و تمرکز بر کار افزایش می یابد. در فرایند خستگی ذهنی، شخص درحال گذر از حالت هوشیاری به خستگی می باشد [۷]. خستگی ذهنی عملکرد ذهن را معیوب کرده و چابکی را کاهش می دهد و به صورت تدریجی یا یک جا باعث کاهش رغبت به انجام کار می شود [۲]. علاوه بر این، خستگی می تواند بر دستگاه قلب و عروق تأثیر بگذارد و به وجود آورنده بیماری های روانی، کندی ذهن، بی خوابی، ضعف، کاهش حافظه، افزایش ناخوشی، عدم تعادل و حتی درد ماهیچه ای باشد [۸]. همچنین، مشاهده شده است که خستگی مفرط کارکنان در بسیاری از موارد موجب کاهش کمیت و کیفیت فعالیت می گردد [۲].

معیارهای مختلفی برای سنجش خستگی ذهنی مطرح شده اند که می توان آن ها را به معیارهای ذهنی، روان شناختی، عملکردی و فیزیولوژیکی دسته بندی کرد. در روش های ذهنی از پرسشنامه های استاندارد هم چون مقیاس خواب آلودگی کرولینسکا (KSS) استفاده می شود [۹-۱۱]. اعتبارسنجی این مقیاس به وسیله متغیرهای EEG توسط Kaida انجام شده است که نشان دهنده اعتبار بالایی در اندازه گیری سطح هوشیاری می باشد [۱۲]. برخی از محققان برای سنجش تغییرات فیزیولوژیکی افراد از فعالیت های مغزی مانند الکتروانسفالوگرافی (EEG) به عنوان وسیله ای برای ردیابی حالات شناختی استفاده کرده اند [۱۳، ۱۴]. با استفاده از این روش می توان چهار الگوی الکتریکی مختلف در قشر مغز انسان را ثبت نمود. این الگوهای موجی شامل: امواج بتا (۱۳-۳۲ هرتز؛ نشان دهنده سطح هوشیاری بالا و بیداری)، آلفا (۲-۱۳ هرتز؛ نشان دهنده آرامش و فرد بیدار با چشمان بسته)، تتا (۲-۴ هرتز؛ نشان دهنده خستگی و افسردگی) و دلتا (۲/۵-۴ هرتز؛ نشان دهنده سطح هوشیاری پایین و خواب آلودگی) می باشند [۱۵]. در بیشتر مطالعات مشخص شده است که تغییرات فعالیت تتا و دلتا با خستگی مرتبط می باشد [۱۶]. در این راستا، Zhang و همکاران نشان دادند که با افزایش سطح خستگی ذهنی فیزیولوژیکی، توان نسبی ریتم های تتا، آلفا و بتا کاهش می یابد؛ درحالی که توان نسبی ریتم دلتا افزایش پیدا می کند [۱۷].

خستگی یکی از مهم ترین مسائل در محیط های کاری می باشد که به شکل های مختلفی بروز می کند؛ به همین دلیل نمی توان آن را با یک آزمون یا تغییر عملکرد ارزیابی نمود [۱۸]. برای اندازه گیری خستگی در محیط کاری باید در ابتدای امر ویژگی های فیزیولوژیک مرتبط با خستگی را شناخت و سپس اقدام به اندازه گیری و ارزیابی نمود [۱۹]. باید خاطر نشان ساخت که نمی توان خستگی را به طور مستقیم اندازه گیری نمود؛ اما می توان برخی از علائم مرتبط با خستگی را شناسایی کرد و یا نشانه های فیزیولوژیک و روانی مرتبط با این علائم را اندازه گیری نمود؛ از این

شد و نسبت‌های F -چندمتغیره قابل مقایسه با استفاده از درجه تک آزادی به وسیله نرم‌افزار SPSS 22 تجزیه گردید.

یافته‌ها

در این مطالعه یافته‌ها به چندین بخش تقسیم شده‌اند که معیار ذهنی KSS و به دنبال آن تجزیه و تحلیل EEG و همچنین بررسی ارتباط عملکرد کارمندان با استفاده از آن‌ها انجام شده است.

مقیاس خودگزارش‌دهی

مقیاس خودگزارش‌دهی تکمیل‌شده توسط شرکت‌کنندگان در شکل ۱ ارائه شده است. شرکت‌کنندگان در این آزمایش گزارش نمودند که وقتی کار تمام می‌شود، احساس خستگی و خواب‌آلودگی می‌کنند. در این پژوهش نمرات KSS از طریق تجزیه و تحلیل آزمون آنالیز واریانس اندازه‌گیری مکرر با زمان اندازه‌گیری در هر مرحله بررسی شدند. میانگین و انحراف معیار مقیاس خودارزیابی (KSS) در ۱۵ دقیقه اول و آخر به ترتیب معادل $2/7 \pm 0/83$ و $5/7 \pm 1/15$ ($F=11/48$, $P \leq 0/05$) به دست آمد. نتایج نشان می‌دهند که بین KSS در ۱۵ دقیقه اول و آخر اختلاف معناداری وجود دارد.

دقت و عملکرد

در مرحله اول شرکت‌کنندگان بدون هیچ‌گونه فعالیت ذهنی بودند. در ادامه میانگین و انحراف معیار شرکت‌کنندگان از مرحله ۲ تا ۵ به ترتیب معادل $2/7 \pm 0/83$ و $5/7 \pm 1/15$ ($F=11/48$, $P \leq 0/05$) به دست آمد. تجزیه و تحلیل آزمون آنالیز واریانس اندازه‌گیری مکرر حاصل از عملکرد در مرحله ۲ تا ۵ با زمان اندازه‌گیری معادل ($F=68/51$, $P \leq 0/05$) بود. نتایج نشان دادند که عملکرد کارکنان در ۱۵ دقیقه اول و آخر اختلاف معناداری وجود دارد.

آنالیز امواج EEG

تغییرات قدرت آلفا، بتا و تتا در قسمت فرونتال و پاریتال در آزمون آنالیز واریانس اندازه‌گیری مکرر با زمان اندازه‌گیری (۱۵ دقیقه اول تا آخر) مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج این تغییرات در جدول ۱ ارائه شده است. همان‌گونه که مشاهده می‌گردد، میانگین توان موج آلفا در آزمون آنالیز واریانس اندازه‌گیری مکرر با زمان اندازه‌گیری معادل ($F=1/89$) بوده است که نشان‌دهنده کاهش میانگین توان موج از ۱۵ دقیقه ابتدایی تا انتهایی می‌باشد. نتایج آزمون t زوجی نیز گویای آن بودند که تغییرات توان آلفا در ۱۵ دقیقه اول و آخر اختلاف معناداری دارد. از سوی دیگر، میانگین توان موج بتا در آزمون آنالیز واریانس اندازه‌گیری مکرر با زمان اندازه‌گیری معادل ($F=0/58$) به دست آمد که نشان می‌دهد موج بتا در ۱۵ دقیقه انتهایی نسبت به ۱۵ دقیقه ابتدایی کاهش

شرکت‌کنندگان و مطابق با دستورالعمل سازنده تنظیم گردد. در مرحله اول شرکت‌کنندگان بدون انجام هیچ‌گونه فعالیتی می‌نشستند؛ اما در مرحله دوم تا پنجم به‌منظور بررسی دقت و عملکرد، یک متن ادبی را مطالعه نمودند و تعداد غلط‌های املائی موجود در متن را مشخص کردند؛ به‌طور همزمان فعالیت امواج مغزی آن‌ها توسط EEG ثبت شد. در ابتدای مطالعه و پس از هر ۱۵ دقیقه، مقیاس KSS توسط افراد تکمیل گردید تا هوشیاری و شدت آن طی آزمایش به‌دست آید. در ارتباط با این مقیاس، شرکت‌کنندگان مجاز به نشان‌دادن یک مقیاس نه امتیازی (۱): کاملاً هوشیار و ۹: بسیار خواب‌آلود بودند که به‌ترتیب پایین‌ترین و بالاترین مقدار شدت خستگی را نشان می‌دهد [۲۳].

آنالیز EEG

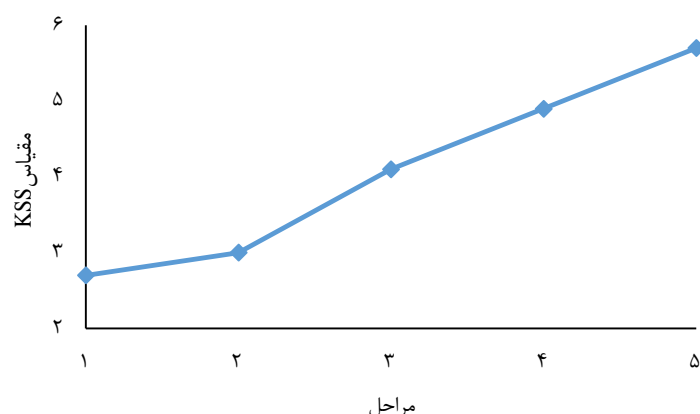
پس از ثبت سیگنال، مرحله اساسی برای استخراج اطلاعات مهم از آن، پیش‌پردازش سیگنال می‌باشد. سیگنال EEG ثبت‌شده آغشته به نویز و مصنوعاتی است که از جایی غیر از مغز منشأ می‌گیرند. منبع نویز و مصنوعات موجود در سیگنال شامل: حرکت ماهیچه‌های بدن، حرکت چشم و پلک‌زدن، ضربان قلب و تجهیزات الکتریکی می‌باشد. نویزهایی همچون فرکانس ۵۰ یا ۶۰ هرتز برق شهر نیز بر سیگنال‌های EEG تأثیر دارند. برای حذف اثر نویز برق شهر عموماً سعی می‌شود که وسایل ثبت تا حد امکان ایزوله گردند. NeXus-4 با استفاده از تکنیک قابل‌حمل بودن از کابل‌های پوشش‌داده‌شده با کربن استفاده می‌کند که هر کابل از سیستم تا انتهای الکترود نسبت به پالس‌های اضافی محافظت می‌شود و نیازی به فیلترهای کاهش‌دهنده نویز ندارد [۲۴]. به‌منظور حذف مصنوعات فیزیولوژی همچون آرتیفکت‌ها و حرکات چشم، داده‌ها توسط نرم‌افزار BioTrace سازگار با خود دستگاه فیلتر گردیدند. جهت تحلیل کمی نتایج و پردازش سیگنال‌ها نیز از یک فرایند ریاضی پیچیده به نام الگوریتم تبدیل فوریه سریع (FFT: Fast Fourier Transform) استفاده می‌شود. شایان ذکر است که تمام داده‌ها توسط نرم‌افزار BioTrace و با استفاده از FFT، امواج ثبت‌شده به عدد و اعداد نیز به نوبه خود به تصاویر و نمودارها تبدیل شدند [۲۲].

آنالیز داده‌ها

در این پژوهش به‌منظور بررسی نرمال بودن توزیع داده‌ها از آزمون Kolmogorov-Smirnov استفاده گردید. سپس برای بررسی اثرات زمان بر متغیرهای مختلف (مانند عملکرد و اندازه‌گیری خستگی ذهنی) از ضریب همبستگی Pearson استفاده شد. علاوه‌براین، از آزمون t زوجی برای مقایسه ابزار متغیرها در مراحل ابتدایی و انتهایی بهره گرفته شد. همچنین، آزمون آنالیز واریانس اندازه‌گیری مکرر برای KSS، اندازه‌گیری‌های فعالیت EEG و عملکرد در هر مرحله صورت گرفت. در ادامه، تجزیه و تحلیل چندمتغیره واریانس برای زمان و عملکرد انجام

در ۱۵ دقیقه اول و آخر اختلاف معناداری داشته‌اند. یافته‌های حاصل از امواج ثبت‌شده آلفا، بتا و تتا در شکل ۲ نشان می‌دهند که این امواج در ۱۵ دقیقه اول (استراحت) تا دقیقه ۳۰، سیر نزولی داشته‌اند. در مرحله اول موج تتا بیشتر از امواج دیگر بوده است؛ اما در مرحله دوم جایگزین موج آلفا شده و در ادامه در مرحله سوم، موج بتا بیشتر از موج تتا بوده است. علاوه‌براین، در مرحله چهارم امواج به یکدیگر نزدیک بوده‌اند؛ اما در مرحله آخر، آلفا و بتا به ترتیب دارای بیشترین و کمترین مقدار بوده‌اند؛ اما در مجموع تمامی امواج سیر نزولی داشته‌اند. توان EEG بین ۱۰ شرکت‌کننده در پنج مرحله آزمایش در شکل ۳ نشان داده شده است. همان‌گونه که مشاهده می‌شود، از

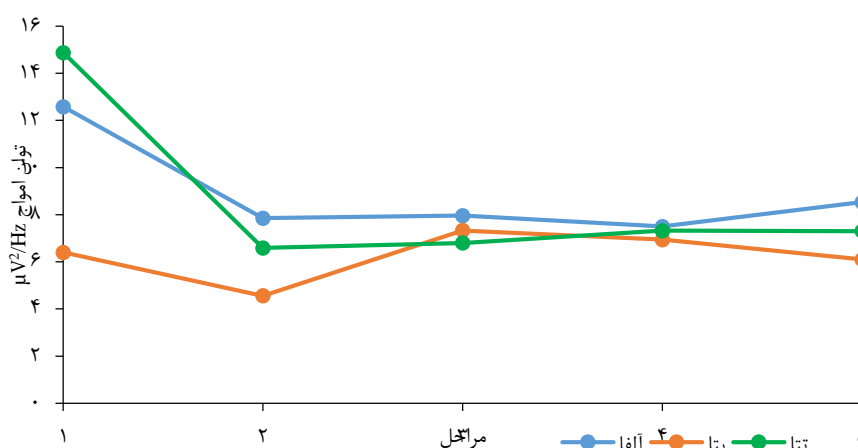
یافته است. این نتایج بیانگر آن بودند که تغییرات توان بتا در ۱۵ دقیقه اول و آخر اختلاف معناداری دارد. علاوه‌براین، میانگین توان موج تتا در آزمون آنالیز واریانس اندازه‌گیری مکرر با زمان اندازه‌گیری معادل ($F=7/77$) بود. نتایج نشان می‌دهند که موج بتا دارای تغییرات جزئی در مرحله انتهایی نسبت به مرحله ابتدایی بوده است. نتایج آزمون t زوجی نیز حاکی از آن بودند که تغییرات توان تتا در ۱۵ دقیقه اول و آخر اختلاف معناداری وجود دارد. در ادامه، تغییرات فعالیت EEG در آزمون آنالیز واریانس اندازه‌گیری مکرر با زمان اندازه‌گیری (۱۵ دقیقه اول تا آخر) مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت که بر مبنای نتایج، متوسط توان EEG در ۱۵ دقیقه اول نسبت به ۱۵ دقیقه انتهایی ($F=5/95$) کاهش داشت. نتایج آزمون t زوجی نشان دادند که تغییرات توان EEG



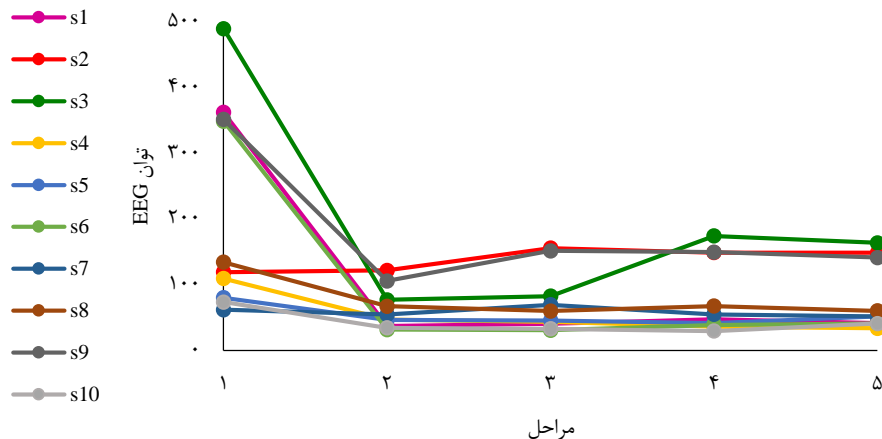
شکل ۱: مقیاس خودگزارش دهی KSS در ۵ مرحله (۱: ۰ تا ۱۵ دقیقه؛ ۲: ۱۵ تا ۳۰ دقیقه؛ ۳: ۳۰ تا ۴۵ دقیقه؛ ۴: ۴۵ تا ۶۰ دقیقه؛ ۵: ۶۰ تا ۷۵ دقیقه)

جدول ۱: میانگین توان امواج مختلف در ۱۵ دقیقه ابتدایی و انتهایی

پارامتر	میانگین توان موج (میکرو ولت مربع بر هرتز) ۱۵ دقیقه ابتدایی (میانگین \pm انحراف معیار)	میانگین توان موج (میکرو ولت مربع بر هرتز) ۱۵ دقیقه انتهایی (میانگین \pm انحراف معیار)	سطح معناداری
آلفا	$12/58 \pm 9/98$	$8/53 \pm 5/36$	۰/۰۰۳
بتا	$6/4 \pm 3/55$	$6/1 \pm 2/28$	۰/۰۰۴
تتا	$14/87 \pm 9/65$	$7/3 \pm 3/38$	۰/۰۲
EEG	$213/14 \pm 59/98$	$77/68 \pm 21/68$	۰/۰۵



شکل ۲: توان امواج آلفا، بتا و تتا در ۵ مرحله (۱: ۰ تا ۱۵ دقیقه؛ ۲: ۱۵ تا ۳۰ دقیقه؛ ۳: ۳۰ تا ۴۵ دقیقه؛ ۴: ۴۵ تا ۶۰ دقیقه؛ ۵: ۶۰ تا ۷۵ دقیقه)



شکل ۳: توان EEG بین ۱۰ شرکت کننده در پنج مرحله (۱: ۰ تا ۱۵ دقیقه؛ ۲: ۱۵ تا ۳۰ دقیقه؛ ۳: ۳۰ تا ۴۵ دقیقه؛ ۴: ۴۵ تا ۶۰ دقیقه؛ ۵: ۶۰ تا ۷۵ دقیقه)

است. این کاهش در عملکرد به همراه افزایش خستگی به وسیله مقیاس خودگزارش دهی خستگی توسط شرکت کنندگان اعلام شده است. علاوه بر این، قدرت طیفی اندازه گیری امواج تتا، آلفا و بتا در طول زمان با وظیفه کاهش یافته است. این نتایج، یافته های حاصل از مطالعات گذشته که در آن ها کاهش قدرت طیفی امواج در افزایش خستگی ذهنی گزارش شده است را تأیید می کند [۲۹-۲۷]؛ بنابراین، این آزمایش موفق به القای خستگی ذهنی در شرکت کنندگان بوده است.

همان گونه که در تغییرات امواج آلفا، بتا و تتا مشاهده می شود، این امواج در کل آزمایش روند نزولی داشتند که این امر نشان دهنده خستگی ذهنی می باشد. مطالعات مختلف نشان داده اند که با افزایش سطح خستگی ذهنی، توان نسبی ریتم های تتا، آلفا و بتا کاهش می یابد [۲۷، ۲۸]. در این ارتباط، Pires و همکاران (۲۰۱۸) در مطالعه ای به بررسی خستگی ذهنی و تأثیر آن بر عملکرد دوچرخه سواران به وسیله EEG پرداختند. نتایج نشان دادند که با افزایش مدت زمان فعالیت، خستگی ذهنی افراد افزایش یافته و در نهایت موجب کاهش عملکرد آن ها شده است [۲۰]. در مطالعه Arnau و همکاران (۲۰۱۷) نیز که در آن به مقایسه خستگی ذهنی در میان کارگران مسن و جوان به وسیله EEG پرداخته شد، نتایج گویای آن بودند که با گذشت زمان امواج تتا، آلفا و بتا کاهش یافته است. شرکت کنندگان نیز به وسیله مقیاس خودگزارش دهی این خستگی را تأیید نمودند [۳۱]. از سوی دیگر، در مطالعه Leonard و همکاران (۲۰۱۵) که در آن به برآورد و طبقه بندی خستگی ذهنی مبتنی بر EEG و مقیاس بصری آنالوگ پرداخته شد، نتایج نشان دادند که خستگی ذهنی در مقیاس بصری افزایش داشته و عملکرد افراد به مرور زمان کاهش یافته است. در مقدار توان موج آلفا و تتا نیز کاهش نشان داده شد [۲۹]. در مطالعه دیگری Charbonnier و همکاران (۲۰۱۶) به بررسی خستگی ذهنی در اپراتورهای کنترل با استفاده از EEG و مقیاس KSS

مرحله اول که افراد بدون هیچ گونه فعالیت ذهنی بوده اند تا مرحله دوم که شروع به انجام فعالیت ذهنی نمودند، بیشتر افراد کاهش نسبتاً شدید توان موج EEG را نشان داده اند که این امر حاکی از افزایش ناگهانی خستگی ذهنی در آن ها در مرحله دوم با شروع فعالیت ذهنی می باشد. در ادامه مشاهده می شود که افراد در مراحل مختلف انجام فعالیت ذهنی، تغییرات زیادی تا پایان انجام آزمایش نداشته اند و برخی از آن ها تغییرات قابل مشاهده ای را در تمامی مراحل آزمایش از خود نشان نداده اند؛ به طوری که نمودار آن ها از مرحله ابتدایی تا انتهای نوسانات بسیار کمی داشته است. در ارتباط با شرکت کننده شماره ۳ مشاهده می شود که این فرد به همان سرعتی که در مرحله دوم کاهش در فعالیت توان EEG داشته است، در گذر از مرحله سوم به چهارم، افزایش در توان EEG را نشان داده است؛ اما در مراحل دوم تا سوم و از مرحله چهارم به پنجم به صورت ثابت بوده است. برخی از شرکت کنندگان دیگر از جمله شرکت کنندگان شماره ۲ و ۷ در ابتدای آزمون میانگین توان پایینی داشته اند و در ادامه با تغییرات جزئی، افزایش را نشان داده اند؛ اما در مجموع این افراد در تمام مراحل دارای میانگین توان پایینی بوده اند.

بحث

مطالعه حاضر به بررسی تغییرات توان EEG و شاخص های آن در بین کارمندان دانشکده بهداشت در شرایط بدون فعالیت ذهنی و همراه با فعالیت ذهنی پرداخته است. برخی از مطالعات نشان داده اند که جهت ارزیابی تلاش فکری کارکنان در شرایط کاری نیاز است که از ترکیب معیارهای فیزیولوژیکی، ذهنی و عملکردی استفاده شود [۲۵، ۲۶]. بر این اساس، در مطالعه حاضر از ترکیب EEG، مقیاس KSS و انجام وظیفه مطالعه به عنوان ارزیابی عملکرد ذهنی کارمندان دانشکده بهداشت استفاده گردید. نتایج حاصل از این مطالعه نشان می دهند که عملکرد شرکت کنندگان در دوره های آزمایش بیش از حد کاهش یافته

افزایش می‌یابد. همچنین، در فعالیت ذهنی محاسبه‌ای (حتی در هنگام یک جمع ساده) نیز فعال می‌باشد. علاوه بر این، این فرکانس در برخی از نقاط سر تحت شرایط فکرکردن و هوشیاری شخص نسبت به خود و محیط وی ایجاد می‌شود. فعالیت ذهنی در چنین حالتی، فعالیت پیچیده مغزی می‌باشد [۳۵]. در نهایت باید گفت که امواج آلفا، تتا و بتا از بیشترین مقدار به کمترین مقدار در نمودار تغییر داشته‌اند که این امر نشان‌دهنده تغییرات امواج مغزی و افزایش خستگی ذهنی شرکت‌کنندگان می‌باشد.

علاوه بر این، در این مطالعه به مقایسه خستگی ذهنی بین شرکت‌کنندگان پرداخته شد. نتایج نشان دادند که شرکت‌کنندگان خستگی ذهنی را در روند آزمایش تجربه کرده‌اند؛ اما در افراد مختلف، تفاوت‌هایی مشاهده شده است؛ به‌طوری که برخی از افراد با شروع فعالیت ذهنی، تغییرات بسیار شدیدی داشته‌اند؛ اما برخی از آن‌ها خستگی ذهنی کمتری را تجربه نموده‌اند. در این راستا، می‌توان این‌گونه استنباط نمود که تغییرات فردی توانسته است بر روند آزمایش تأثیر بگذارد. برخی از مطالعات بیان نموده‌اند هنگامی که وابستگی‌های بصری افزایش می‌یابد، گزارش‌های مربوط به خستگی ذهنی نیز افزایش پیدا می‌کند؛ زیرا برای کسب اطلاعات کافی از صحنه بصری که می‌تواند به احساس خستگی بیشتر کمک کند، توجه بیشتری مورد نیاز می‌باشد. نتایج نشان داده‌اند که سطح هوشیاری افراد و سطح هیجانی مغز پس از اتمام کار به میزان قابل توجهی کاهش می‌یابد [۳۷، ۳۸]. سازگاری، انگیزه و تفاوت بین فردی متغیرهای مهمی در بروز خستگی ذهنی هستند. همچنین، این احتمال وجود دارد که وقوع خستگی ذهنی از یک فرد به فرد دیگر متفاوت بوده و به مدت زمان و یا مشکل انجام وظیفه ذهنی مرتبط باشد؛ بنابراین نمی‌توان انتظار داشت که تغییرات فیزیولوژیکی، روحی و رفتاری در تمامی افراد مشاهده شود. اهمیت مدت زمان کار در ارتباط با تحریک خستگی ذهنی در مطالعه Hagger و همکاران نیز مورد تأکید قرار گرفته است [۳۹].

در پژوهش حاضر به بررسی خستگی ذهنی و تأثیر آن بر عملکرد گروه خاصی که تحت شرایط دمایی و محیطی مناسب قرار داشتند، پرداخته شد. با توجه به اینکه فاکتورهای مختلفی بر بروز خستگی ذهنی تأثیر می‌گذارند، می‌توان پیشنهاد نمود که در مطالعات آتی به بررسی تأثیر شرایط محیطی در صنایع مختلف همچون صدا، روشنایی، تنش‌های حرارتی و دیگر عوامل پرداخت. همچنین، می‌توان افرادی که به‌طور همزمان به فعالیت‌های فیزیکی و ذهنی مشغول می‌باشند را مورد بررسی قرار داد تا بتوان تأثیر آن‌ها بر خستگی ذهنی را تجزیه و تحلیل نمود. از سوی دیگر، محدودیت‌هایی که در مطالعه وجود داشت می‌تواند بر نتایج تأثیرگذار باشد. از جمله این محدودیت‌ها می‌توان به تعداد کم حجم نمونه اندازه‌گیری شده اشاره نمود. در صورتی که از حجم

پرداختند. نتایج حاکی از آن بودند که اپراتورها در حین فعالیت، خستگی ذهنی را گزارش نموده‌اند و عملکرد آن‌ها در طول آزمایش کاهش داشته است. در مقدار توان موج آلفا نیز کاهش مشاهده گردید [۳۲]. علاوه بر این، در مطالعه‌ای که Zhao و همکاران (۲۰۱۲) به‌منظور بررسی خستگی ذهنی در رانندگان انجام دادند، گزارش گردید که موج تتا افزایش یافته است؛ اما موج بتا کاهش داشته است [۳۱]. سیگنال‌های EEG شامل امواج مغزی متفاوتی هستند که بازتاب‌دهنده فعالیت الکتریکی مغز بر مبنای جانمایی الکترودها و نواحی مختلف مغز می‌باشد. مطالعات نشان داده‌اند که برخی از کانال‌ها رابطه مستقیمی با افزایش خستگی ذهنی داشته و برخی دیگر رابطه معکوس دارند. بدین معنا که فعالیت مغزی در برخی از نواحی سر با افزایش خستگی ذهنی افزایش یافته و در برخی نواحی کمتر می‌شود؛ البته با توجه به نقش بیشتر کانال‌های ثبت EEG می‌توان گفت که تمام نواحی سر در بروز خستگی ذهنی اثرگذار هستند [۳۳، ۳۴]. از این نتایج می‌توان این‌گونه استنباط نمود که جانمایی الکترودها می‌تواند بر تغییرات امواج مغزی تأثیر گذاشته و در برخی نواحی کاهش و در نواحی دیگر افزایش را به دنبال داشته باشد.

از سوی دیگر، نتایج مطالعه حاضر نشان دادند که امواج مغزی در مراحل شروع فعالیت ذهنی تا پایان آزمایش تغییراتی داشته و جایگزین یکدیگر شده‌اند. در مرحله اول آزمایش که افراد بدون فعالیت ذهنی بودند، موج تتا در بالاترین موقعیت نمودار بود. امواج تتا با انواع مختلف وضعیت‌های روان‌شناختی شامل: خواب‌آلودگی و سطح پایین هوشیاری به رسمیت شناخته شده‌اند؛ به همین دلیل با کاهش پردازش اطلاعات مرتبط هستند. این امواج به‌طور عمده در نواحی آهیانه‌ای و گیجگاهی ایجاد می‌شوند. [۳۵]. با شروع فعالیت ذهنی، موج تتا جایگزین موج آلفا شده و مقدار آن کاهش می‌یابد که این امر نشان‌دهنده افزایش فعالیت فکری و شروع خستگی ذهنی در افراد می‌باشد. شایان ذکر است که موج آلفا در افراد نرمال در زمان بیداری کامل و حالت استراحت مغزی یافت می‌شود. این امواج با شدت بیشتری در ناحیه پس سری ایجاد می‌شوند؛ اما می‌توان آن‌ها را در نواحی آهیانه‌ای و پیشانی جمجمه نیز ثبت نمود [۳۵]. موج بتا در مرحله اول کمترین مقدار را در نمودار از خود نشان داده است؛ اما در ادامه با افزایش در میزان موج بتا، این مقدار از موج تتا نیز بیشتر شده است؛ اما در ادامه آزمایش مقدار آن از موج آلفا و تتا کمتر گردیده است. تغییرات ریتم بتا با خستگی ذهنی مرتبط می‌باشد. ریتم‌های بتا به‌طور کلی به‌عنوان امواج سریعی شناخته می‌شوند که با افزایش هوشیاری، تحریک و هیجان همراه هستند [۳۶]. هنگامی که ذهن در حالت هوشیاری کامل بوده و فعالیت داشته باشد، موج بتا با قدرت بیشتری در نواحی آهیانه‌ای و قدامی مشاهده می‌شود و در حالتی که شخص آرامش و تمرکز داشته باشد،

آن‌ها گردد؛ از این رو به‌منظور سنجش پیامدهای جبران‌ناپذیر تأثیر خستگی ذهنی طولانی مدت بر سلامتی افراد می‌بایست از یک معیار قابل اعتماد استفاده نمود. نتایج مطالعه حاضر حاکی از آن بودند که امواج مغزی می‌توانند شاخص‌های خوبی برای پیش‌بینی زود هنگام خستگی ذهنی باشند.

تشکر و قدردانی

این مقاله برگرفته از بخشی از پایان‌نامه کارشناسی ارشد سرکار خانم نعمت‌پور در رشته مهندسی بهداشت حرفه‌ای بوده و با حمایت مالی معاونت پژوهشی دانشگاه جندی‌شاپور اهواز به شماره ۹۷۱۰۴-U انجام شده است.

REFERENCES

- Lorist MM, Bezdan E, ten Caat M, Span MM, Roerdink JB, Maurits NM. The influence of mental fatigue and motivation on neural network dynamics; an EEG coherence study. *Brain Res*. 2009;1270:95-106. PMID: 19306850 DOI: 10.1016/j.brainres.2009.03.015
- Halvani GH, Baghianimoghadam MH, Rezaei MH. Fatigue situation in tile industries workers. *Iran Occupat Health*. 2007;4(3):57-63. [Persian]
- Philip P, Sagaspe P, Taillard J, Valtat C, Moore N, Åkerstedt T, et al. Fatigue, sleepiness, and performance in simulated versus real driving conditions. *Sleep*. 2005;28(12):1511-6. PMID: 16408409
- Chuckravanen D. Multiple system modelling and analysis of physiological and brain activity and performance at rest and during exercise. Tyne, England: Northumbria University; 2012.
- van der Linden D. The urge to stop: the cognitive and biological nature of acute mental fatigue. Washington, DC, US: American Psychological Association; 2011. P. 149-64.
- Faber LG, Maurits NM, Lorist MM. Mental fatigue affects visual selective attention. *PloS One*. 2012;7(10):e48073. PMID: 23118927 DOI: 10.1371/journal.pone.0048073
- van der Linden D, Eling P. Mental fatigue disturbs local processing more than global processing. *Psychol Res*. 2006;70(5):395-402. PMID: 15968553 DOI: 10.1007/s00426-005-0228-7
- Wright RA, Stewart CC, Barnett BR. Mental fatigue influence on effort-related cardiovascular response: extension across the regulatory (inhibitory)/non-regulatory performance dimension. *Int J Psychophysiol*. 2008;69(2):127-33. PMID: 18499290 DOI: 10.1016/j.ijpsycho.2008.04.002
- Anund A, Ahlström C, Kecklund G, Åkerstedt T. Rumble strips in centre of the lane and the effect on sleepy drivers. *Ind Health*. 2011;49(5):549-58. PMID: 21804273
- Oginska H, Fafrowicz M, Golonka K, Marek T, Mojsa-Kaja J, Tucholska K. Chronotype, sleep loss, and diurnal pattern of salivary cortisol in a simulated daylong driving. *Chronobiol Int*. 2010;27(5):959-74. PMID: 20636209 DOI: 10.3109/07420528.2010.489412
- Putilov AA, Donskaya OG. Construction and validation of the EEG analogues of the Karolinska sleepiness scale based on the Karolinska drowsiness test. *Clin Neurophysiol*. 2013;124(7):1346-52. PMID: 23474052 DOI: 10.1016/j.clinph.2013.01.018
- Kaida K, Takahashi M, Åkerstedt T, Nakata A, Otsuka Y, Haratani T, et al. Validation of the Karolinska sleepiness scale against performance and EEG variables. *Clin Neurophysiol*. 2006;117(7):1574-81. PMID: 16679057 DOI: 10.1016/j.clinph.2006.03.011
- Vecchiato G, Astolfi L, De Fallani F, Cincotti F, Mattia D, Salinari S, et al. Changes in brain activity during the observation of TV commercials by using EEG, GSR and HR measurements. *Brain Topogr*. 2010;23(2):165-79. PMID: 20033272 DOI: 10.1007/s10548-009-0127-0
- Chuckravanen D, Rajbhandari S, Bester A. Brain signal analysis using EEG and Entropy to study the effect of physical and mental tasks on cognitive performance. *BRAIN*. 2015;5(1-4):46-59.
- Shen KQ, Ong CJ, Li XP, Hui Z, Wilder-Smith EP. A feature selection method for multilevel mental fatigue EEG classification. *IEEE Trans Biomed Eng*. 2007;54(7):1231-7. PMID: 17605354 DOI: 10.1109/TBME.2007.890733
- Anund A, Kecklund G, Peters B, Forsman A, Lowden A, Åkerstedt T. Driver impairment at night and its relation to physiological sleepiness. *Scand J Work Environ Health*. 2008;34(2):142-50. PMID: 18470435
- Zhang C, Zheng C, Pei X, Ouyang Y. Power spectrum analysis on the multiparameter electroencephalogram features of physiological mental fatigue. *Sheng Wu Yi Xue Gong Cheng Xue Za Zhi*. 2009;26(1):162-6. PMID: 19334577
- Firoozeh M, Kavousi A, Hasanizadeh S. Evaluation of relationship between occupational exposure to organic solvent and fatigue workers at a paint factory in Saveh city. *Iran Occupat Health*. 2017;14(2):82-92. [Persian]
- Ghasemkhani M, Abbasinia M, Mahmoodkhani S, Aghaee H, Asghari M. Assessment of fatigue and its relationship with Insomnia Severity Index in shift workers, fixed and rotating, Tehran rolling mills and steel production company. *Iran Occupat Health*. 2013;10(2):79-86. [Persian]
- Ghavidel N, Samadi M, Kharmanbiz A, Asadi A, Feyzi A, Ahmadi R, et al. Investigation of substance use prevalence and the interrelated factors involved through third-year high school students in Nazarabad city from January 2008 to June 2008. *Razi J Med Sci*. 2012;19(97):28-36.
- Zhao C, Zhao M, Liu J, Zheng C. Electroencephalogram and electrocardiograph assessment of mental fatigue in a driving simulator. *Accid Anal Prev*. 2012;45:83-90. PMID: 22269488 DOI: 10.1016/j.aap.2011.11.019
- Hsu BW, Wang MJ, Chen CY, Chen F. Effective indices for monitoring mental workload while performing multiple tasks. *Percept Mot Skills*. 2015;121(1):94-117. PMID: 26226284 DOI: 10.2466/22.PMS.121c12x5
- Zare R, Choobineh A, Keshavarzi S, Moghatei S. Investigation of the relationship of sleep quality, sleepiness and sickness absence. *Iran J Ergon*. 2016;4(2):1-7. DOI: 10.21859/joe-040230
- Núñez IMB. EEG artifact detection. Czechia: Czech Technical University in Prague; 2011.
- Abd-Elfattah HM, Abdelazeim FH, Elshennawy S. Physical and cognitive consequences of fatigue: a review. *J Adv Res*. 2015;6(3):351-8. PMID: 26257932 DOI: 10.1016/j.jare.2015.01.011
- Baumeister J, Reinecke K, Liesen H, Weiss M. Cortical activity of skilled performance in a complex sports related motor task. *Eur J Appl Physiol*. 2008;104(4):625-31. PMID: 18607621 DOI: 10.1007/s00421-008-0811-x
- Fan X, Zhou Q, Liu Z, Xie F. Electroencephalogram assessment of mental fatigue in visual search. *Biomed Mater Eng*. 2015;26(Suppl 1):S1455-63. PMID: 26405908 DOI: 10.3233/BME-151444

نتیجه‌گیری

نتایج مطالعه حاضر نشان دادند که سطح خستگی ذهنی در کارمندان دانشکده بهداشت بالا می‌باشد. همچنین، مشاهده گردید که بین خستگی ذهنی و کاهش دقت، تمرکز و هوشیاری افراد ارتباط مثبتی وجود دارد که می‌تواند باعث کاهش عملکرد

28. Craig A, Tran Y, Wijesuriya N, Nguyen H. Regional brain wave activity changes associated with fatigue. *Psychophysiology*. 2012;**49**(4):574-82. [PMID: 22324302](#) [DOI: 10.1111/j.1469-8986.2011.01329.x](#)
29. Trejo LJ, Kubitz K, Rosipal R, Kochavi RL, Montgomery LD. EEG-based estimation and classification of mental fatigue. *Psychology*. 2015;**6**(5):572. [DOI: 10.4236/psych.2015.65055](#)
30. Pires FO, Silva-Júnior FL, Brietzke C, Franco-Alvarenga PE, Pinheiro FA, de França NM, et al. Mental fatigue alters cortical activation and psychological responses, impairing performance in a distance-based cycling trial. *Front Physiol*. 2018;**9**:227. [PMID: 29615923](#) [DOI: 10.3389/fphys.2018.00227](#)
31. Arnau S, Möckel T, Rinkenauer G, Wascher E. The interconnection of mental fatigue and aging: an EEG study. *Int J Psychophysiol*. 2017;**117**:17-25. [PMID: 28400244](#) [DOI: 10.1016/j.ijpsycho.2017.04.003](#)
32. Charbonnier S, Roy RN, Bonnet S, Campagne A. EEG index for control operators' mental fatigue monitoring using interactions between brain regions. *Expert Syst Appl*. 2016;**52**:91-8. [DOI: 10.1016/j.eswa.2016.01.013](#)
33. Hsu BW, Wang MJ. Evaluating the effectiveness of using electroencephalogram power indices to measure visual fatigue. *Percept Mot Skills*. 2013;**116**(1):235-52. [PMID: 23829150](#) [DOI: 10.2466/29.15.24.PMS.116.1.235-252](#)
34. Rosipal R, Trejo LJ, Zaidel E. Atomic decomposition of EEG for mapping cortical activation. Prague: Tensor Methods for Machine Learning Workshop; 2013.
35. Lal SK, Craig A. Driver fatigue: electroencephalography and psychological assessment. *Psychophysiology*. 2002;**39**(3):313-21. [PMID: 12212650](#) [DOI: 10.1017.S0048577201393095](#)
36. Eoh HJ, Chung MK, Kim SH. Electroencephalographic study of drowsiness in simulated driving with sleep deprivation. *Int J Ind Ergon*. 2005;**35**(4):307-20. [DOI: 10.1016/j.ergon.2004.09.006](#)
37. Davids K, Williams JG, Williams AM. Visual perception and action in sport. Abingdon: Routledge; 2005.
38. Williams AM. Perceptual skill in soccer: Implications for talent identification and development. *J Sports Sci*. 2000;**18**(9):737-50. [PMID: 11043899](#) [DOI: 10.1080/02640410050120113](#)
39. Hagger MS, Chatzisarantis NL, Alberts H, Anggono CO, Batailler C, Birt AR, et al. A multilab preregistered replication of the ego-depletion effect. *Perspect Psychol Sci*. 2016;**11**(4):546-73. [PMID: 27474142](#) [DOI: 10.1177/1745691616652873](#)