Journal of Police Medicine

Winter 2016; Vol. 4, No. 4: 227-234

Original Article

Comparison of Resiliency and Self-efficacy between Athlete and Non-athlete Military Personnel

Received: 5 September 2015 **Revised:** 25 October 2015 **Accepted:** 12 November 2015

Hossein Keshavarz[1]
Hossein Shirvani[2*]
Vahid Sobhani[2]
Asghar Barabari[3]

[1]Assistant professor, Behavioral Sciences Research Center, Baqiyatallah University of Medical Sciences, Tehran, Iran .

[2]Assistant professor, Exercise Physiology Research Center, Baqiyatallah University of Medical Sciences, Tehran, Iran .

[3]M.Sc, Psychology, Exercise Physiology Research Center, Baqiyatallah University of Medical Sciences, Tehran, Iran.

ABSTRACT

Background: Nowadays**,** researchers improve that sport is one of the boosting methods in the growing psychologically factors. The Purpose of the present study is to comparing of Resilience and Self- efficacy in between athletes and non-athletes military personnel.

Materials and Methods: Statistically, the population of study included all athlete employee at Baqiyatallah Medical University in 2014. 100 employee (50 non professional athletes and 50 amateur athletes) were selected in figure of simple accidental sampling. In order to collect information, Resilience Conner and Davidson(2003) and sherer (1982) Self- efficacy scale were used and analyze and resolve data SPSS17 software and Multivariate analysis of variance (MANOVA) for independent group were utilized.

Results: Results showed that there is meaningful different between non professional athletes and amateur athletes in the light of Resilience and self efficacy ($p<0/005$). In other word, this changeable in non professional athletes was higher than amateur athletes.

Conclusion: Present study revealed that sport and regular exercise can impress on various aspects of personality and psychological like Resilience and Self efficacy.

[*]**Corresponding Author:**
Hossein Shirvani
Tel: (+98)9124807355
email: Shirvani.h2006@gmail.com

Keywords: self-efficacy, resilience, military personnel, athlete, non-athlete

زمستان ۱۳۹۴- دوره ۴- شماره ۴- صفحات ۲۳۴-۲۲۷

مجله طب انتظامی

مقاله تحقیقی

بررسی مقایسه‌ای تاب‌آوری و خودکارآمدی در بین کارمندان نظامی ورزشکار و غیرورزشکار

تاریخ دریافت: ۱۴ شهریور ۱۳۹۴ **تاریخ اصلاح:** ۳ آبان ۱۳۹۴ **تاریخ پذیرش:** ۲۱ آبان ۱۳۹۴

حسین کشاورز[۱]
حسین شیروانی[۲*]
وحید سبحانی[۲]
اصغر براری[۳]

[۱]استادیار، مرکز تحقیقات علوم رفتاری، دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)، تهران، ایران.
[۲]استادیار، مرکز تحقیقات فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)، تهران، ایران.
[۳]کارشناس ارشد، روانشناسی، مرکز تحقیقات فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)، تهران، ایران.

***نویسنده مسئول:**
حسین شیروانی
تلفن: ۹۱۲۴۸۰۷۳۵۵ (۹۸+)
پست الکترونیک:
Shirvani.h2006@gmail.com

چکیده

مقدمه: امروزه محققان ورزش را به عنوان یکی از روش‌های تقویت‌کننده در رشد مؤلفه‌های روان‌شناختی در نظر می‌گیرند. هدف از پژوهش حاضر مقایسه تاب‌آوری و خودکارآمدی بین کارمندان ورزشکار و غیرورزشکار نظامی می‌باشد.

مواد و روش‌ها: جامعه آماری پژوهش، شامل کلیه کارکنان ورزشکار شاغل در علوم پزشکی دانشگاه بقیه‌الله در سال ۱۳۹۳ می‌باشد. که تعداد ۱۰۰ نفر کارمند (۵۰ نفر ورزشکار و ۵۰ نفر غیرورزشکار) به‌صورت نمونه‌گیری تصادفی ساده انتخاب شدند. برای جمع‌آوری اطلاعات از مقیاس تاب‌آوری کونور و دیویدسون (۲۰۰۳) و مقیاس خودکارآمدی شرر (۱۹۸۲) و برای تجزیه وتحلیل داده‌ها از نرم افزار spss 17 و تحلیل واریانس چند متغیره (مانوا) برای گروه‌های مستقل استفاده شد.

یافته‌ها: نتایج پژوهش نشان داد که بین ورزشکاران و غیرورزشکاران نظامی ازلحاظ متغیرهای تاب‌آوری و خودکارآمدی تفاوت معنادار وجود دارد ($p < ۰/۰۵$)، به‌عبارت‌دیگر این متغیرها در ورزشکاران نظامی بالاتر از غیر ورزشکاران بود.

نتیجه‌گیری: با توجه به نتایج پژوهش حاضر می‌توان گفت که ورزش و انجام تمرینات منظم بر وجوه مختلف شخصیتی و روان‌شناختی همچون تاب‌آوری و خودکارآمدی تأثیرگذار است.

کلید واژه‌ها: خودکارآمدی، تاب‌آوری، کارکنان نظامی، ورزشکار، غیرورزشکار

مقدمه

طی دو دهه اخیر، گرایش آدمی به سوی ورزش، رشد قابل ملاحظه‌ای یافته است، به‌گونه‌ای که امروزه فعالیت‌های ورزشی از ضروریات گریزناپذیر دنیای کنونی است، متخصصان بر نقش حیاتی ورزش در سلامتی انسان از جنبه های گوناگون تأکید کرده اند. به طوری که در سال ۲۰۰۲ شعار بهداشت جهانی «تحرک رمز سلامتی» عنوان شده است. عصر جدید با توسعه علوم و تکنولوژی پیشرفته خود، روش زندگی بسیاری از جوامع بشری را تحت الشعاع خود قرار داده است و کاهش قابل‌ملاحظه‌ای در فعالیت‌های فیزیکی افراد به وجود آورده است. در جوامع مختلف، امروزه از ورزش به عنوان یکی از شیوه های افزایش سلامت روان انسان ها تأکید می‌شود. روانشناسان به‌خوبی می‌دانند که روان انسان مستقیماً تحت تأثیر شرایط بدنی و جسمانی و متقابلاً، جسم انسان و اعمال اندام‌ها، تحت تأثیر فضای روانی و ذهنی اوست [۱]. یکی از مدل‌های نظری در مطالعه روانشناسی ورزش، رویکرد روانشناسی مثبت نگر است. دستور کار اصلی این رویکرد، بررسی و شناخت توانمندی ها، استعدادها و محاسن افراد است. تاب آوری ازجمله مفاهیم و سازه‌های بهنجار موردتوجه و مطالعه روانشناسی مثبت نگر است [۲]. که به فرایند پویای انطباق مثبت با تجربه های تلخ و ناگوار اطلاق می‌شود [۲]. تاب‌آوری را به معنای مهارت‌ها و خصوصیات و

Journal of Police Medicine
Winter 2016; Vol. 4, No. 4: 227-234

توانمندی‌هایی تعریف می‌کنند که فرد را قادر می‌سازد با سختی‌ها، مشکلات و چالش‌ها سازگار شود [۲].

نظریه های نخستین در مورد تاب آوری، بر ویژگی های مرتبط با پیامدهای مثبت در مواجهه با مصائب و ناملایمات زندگی تأکید داشتند [۵]. نظریه‌های فعلی، تاب‌آوری را سازه‌ای چندبعدی متشکل از متغیرهای سرشتی، مانند مزاج و شخصیت، همراه با مهارت‌های مخصوص، مثل مهارت حل مسئله، می دانند [۶]. همسو با برداشت‌های عمومی، در مطالعات اولیهٔ این سازه تصور می‌شد که تاب‌آوری خصیصهٔ افراد فوق العاده است. اما پژوهش‌های اخیر نشان داده‌اند که تاب آوری در انحصار افراد فوق العاده نیست و در افراد مختلف و سطوح متفاوت تحول شامل کودکی، نوجوانی و بزرگ‌سالی مشاهده می‌شود [۲].

در حوزه روانشناسی ورزش نیز، پژوهش های معدودی به بررسی تأثیر تاب‌آوری بر عملکرد ورزشی پرداخته‌اند. که نشان‌دهنده تأثیر تاب آوری بر عملکرد ورزشی است. ساهین [۷] درپژوهش خود دریافت که ورزشکاران دختر و پسر از تاب‌آوری بیشتری نسبت به غیرورزشکار برخوردارند. جلیلی و حسینچاری [۸] در رابطه تبیین تاب آوری برحسب خودکارآمدی در دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار متوجه شدند که خودکارآمدی، پیش‌بینی کنندهٔ مثبت و معنادار تاب آوری است. همچنین، آشکار شد که تاب آوری ورزشکاران، به‌طور معناداری بهتر از غیرورزشکاران است. بشارت و همکاران [۲] در تحقیق خود به این مسئله دست یافتند که تاب‌آوری و سرسختی با موفقیت ورزشی در ورزشکاران ارتباط مثبت معناداری دارند؛ بدین ترتیب که این دو عامل می‌توانند به‌طور مثبت، موفقیت ورزشی را در ورزشکاران پیش‌بینی کنند. همچنین گلبی و شیرد [۹] نشان دادند که سطوح سخت‌کوشی در دسته‌های مختلف لیگ راگبی متفاوت است و در بازیکنان حرفه ای لیگ برتر به حداکثر خود می رسد. همچنین پژوهشگران متوجه شدن که تاب آوری و سرسختی رابطه مهمی با سلامت روان شناختی ورزشکاران و غیر ورزشکاران دارد. بدین معنی که تاب آوری و سرسختی در ورزشکاران بیشتر از غیرورزشکاران بوده و می توانند تغییرات مربوط به سلامت روان در ورزشکاران و غیر ورزشکاران را پیش‌بینی کند [۱۰].

مفهوم دیگری که در سال های اخیر در حوزه روان‌شناسی ورزش، پژوهش های را دامن زده و توانسته با بسیاری از جنبه های عملکردی رابطه دوسویه داشته باشد، اعتقاد شخص به قابلیت‌های خود در سازمان دهی و انجام فعالیت های موردنیاز برای مدیریت شرایط و وضعیت های مختلف است [۱۱]. مفهومی که به طور خلاصه از آن تحت عنوان خودکارآمدی یادشده است. منظور از خودکارآمدی، میزان اطمینانی است که هر فرد به توانایی خود در زمینهٔ اجرای مجموعه‌ای از کارها یا انجام یک تکلیف خاص ابراز می‌نماید [۱۲]. برای خودکارآمدی، منابع متعددی ذکر شده که یکی از آن‌ها، تجربهٔ شخصی است. به نظر می‌رسد فعالیت‌های ورزشی، به ویژه ورزش حرفه‌ای، یکی از منابع تجربه شخصی باشد. در حالت عمومی در نتایج پژوهش ها نشان می دهد که سطوح بالای خودکارآمدی با اجرای مطلوب عملکرد ورزشی رابطه دارد. به‌علاوه چنین یافته‌هایی با نظریه شناختی–اجتماعی [۱۳] همبستگی دارد. در همین راستا پژوهشگران دریافتند که خودکارآمدی با میزان لذت از فعالیت بدنی رابطه مستقیم دارد. به عبارتی خودکارآمدی بالاتر موجب لذت بیشتر از فعالیت بدنی می شود [۱۴]. ابوالقاسمی و کیامرثی و سهرابی [۱۵] نشان دادند که بین خودکارآمدی و عملکرد ورزشی رابطهٔ مثبت معناداری وجود دارد مبنی بر اینکه خودکارآمدی پیش‌بینی کنندهٔ مثبتی برای عملکرد ورزشی است.

جکسون و بیکامپ [۱۶] در پژوهشی دریافتند که دو گروه از افراد ورزشکار و مربی از نظر به کارگیری خودکارآمدی در موقعیت های مختلف زندگی شخصی و ورزشی در سطح بالاتری از جمعیت عمومی قرار دارد. همچنین بشارت و همکاران [۱۷] درتحقیقی با عنوان تأثیر واسطه‌ای خودکارآمدی ورزشی بر رابطهٔ بین کمال‌گرایی بیان کردند، که خودکارآمدی با کمال‌گرایی مثبت (تلاش برای کامل بودن) در ورزشکاران همبستگی مثبت و با کمال‌گرایی منفی (واکنش منفی به ناکامل بودن) در آن ها همبستگی منفی دارد. در بررسی واقفی و همکاران [۱۸] متوجه شدند که بین خودکارآمدی و عملکرد ورزشکاران رابطه مثبت و معنی داری وجود دارد، و خودکارآمدی پیش‌بینی کننده خوبی از عملکرد ورزشکاران نخبه می‌باشد.

این نتایج بیانگر این است، که فعالیت بدنی و ورزش اثرات مثبتی بر متغیرهای روان شناختی همچون تاب آوری و خودکارآمدی دارد. بنابراین با توجه به این که ورزش باعث بهبود عملکرد و سلامت کارکنان و افزایش تولید، روح همکاری و رضایت شغلی می شود [۱۹]. و از طرفی دیگر وجود اندک پژوهش ها درزمینه فعالیت های جسمانی در کارمندان، محقق را بر آن داشت تا با مقایسه تاب‌آوری و خودکارآمدی در کارکنان ورزشکار و غیرورزشکار دانشگاه بقیةالله به این سؤال پاسخ دهد که آیا بین تاب آوری و خودکارآمدی در کارمندان ورزشکار و کارمندان غیرورزشکار تفاوتی وجود دارد یا نه؟

مواد و روش‌ها

این تحقیق با توجه به نحوه جمع آوری اطلاعات، توصیفی از نوع علی– مقایسه‌ای بوده و از طرح مقطعی مقایسه‌ای استفاده می‌شود. در این نوع تحقیقات هدف مطالعه احتمال و امکان روابط علت و معلول بین متغیرها با استفاده از مشاهده نتایج حاصله و بررسی دقیق

در داده‌ها برای یافتن متغیرهای علّی درست و منطقی است [۲۰]. لازم به ذکر است که تحقیقات پس‌رویدادی سعی در فهم روابط بین پدیده‌ها که به‌صورت طبیعی رخ داده‌اند، دارد و محقق هیچ‌گونه مداخله‌ای در رخداد حوادث نداشته و تنها تأثیر و رابطه متغیرها را مورد وارسی قرار می‌دهد. این طرح اشاره به مواردی دارد که در آن‌ها علت از پیش رخ داده است و مطالعه آن در حال حاضر از طریق اثری که بر متغیری دیگر –که معلول خوانده می شود– گذاشته و برجا مانده است، امکان دارد. هدف از این روش، یافتن علت‌های احتمالی یک الگوی رفتاری است [۲۰].

جامعه آماری

جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه کارکنان ورزشکار شاغل در دانشگاه بقیهٔ الله در سال ۱۳۹۳ می‌باشد. روش نمونه‌گیری به‌صورت تصادفی ساده می‌باشد. برای پژوهش‌های از نوع آزمایشی و علی–مقایسه‌ای حجم نمونه حداقل ۳۰ نفر در هر گروه توصیه می‌شود؛ بااین‌وجود در پژوهش حاضر با طرح مقطعی مقایسه‌ای، برای هر گروه از کارکنان کارمند ورزشکار و غیرورزشکار ۵۰ نفر و درمجموع ۱۰۰ نفر در نظر گرفته شده است [۲۰]. در پژوهش حاضر منظور از کارکنان ورزشکار (ورزشکار نیمه حرفه ای)، کارمندانی از دانشگاه علوم پزشکی بقیه‌الله می‌باشد که بر اساس برنامه‌ای مشخص و در یکی از رشته‌های ورزش رسمی به‌صورت منظم فعالیت می‌کنند و در مجموع، در هر هفته سه جلسه (به مدت ۶ ساعت) درگیر فعالیت ورزشی می‌باشند. و منظور از کارکنان غیرورزشکار (ورزشکار آماتور)، کارمندانی از دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله می باشد که برنامه منظمی برای شرکت در ورزش نداشته و درمجموع، در هر هفته یک جلسه (به مدت ۲ ساعت یا کمتر) در برنامه های ورزشی شرکت می‌کنند.

ابزارهای اندازه‌گیری

مقیاس خودکارآمدی شرر: این پرسش‌نامه توسط شرر و همکارانش در سال ۱۹۸۲ ساخته شد و دارای ۱۷ ماده می باشد. پرسش نامه خودکارآمدی عقاید فرد مربوط به توانایی اش برای غلبه بر موقعیت‌های مختلف را اندازه‌گیری می‌کند. این پرسشنامه بر پایه مقیاس پنج رتبه‌ای لیکرت تنظیم شده است، بدین‌صورت که پاسخ کاملاً مخالف نمره ۱، و پاسخ کاملاً موافق نمره ۵ می‌گیرد. نمرات بالا نشان دهنده احساس خودکارآمدی بالا در فرد است. در نمره‌گذاری این پرسشنامه، سؤال‌های ۳، ۸، ۹، ۱۳ و ۱۵ در جهت موافق و مابقی سؤال‌ها به‌صورت وارونه نمره‌گذاری می‌شوند [۲۰]. شرر و همکارانش (۱۹۸۲) آلفای کرونباخ این پرسشنامه را ۰/۸۶ به دست آوردند و برای سنجش اعتبار سازه مقیاس خودکارآمدی از همبستگی آن با مقیاس کنترل درونی–بیرونی راتر، خرده مقیاس I-E گوین لا و بیتی در ۱۹۶۹، مقیاس درجه قابلیت اجتماعی مارلو و کراو در ۱۹۶۴ (به نقل از نجفی و فولادچنگ، ۱۳۸۶)، مقیاس بیگانگی از خود بارون در ۱۹۵۳ و مقیاس شایستگی فردی روزنبرگ در ۱۹۶۵ استفاده کردند [۲۱].

بختیاری براتی (۱۳۷۶) برای سنجش روایی سازه ای مقیاس خودکارآمدی عمومی، نمرات به دست آمده از این مقیاس را با اندازه‌های چندین ویژگی شخصیتی (مقیاس کنترل درونی و بیرونی راتر، خرده مقیاس کنترل شخصی، مقیاس درجه اجتماعی مارلو و کران و مقیاس شایستگی بین فردی روزنبرگ) همبسته کرد که همبستگی پیش بینی شده بین مقیاس خودکارآمدی و اندازه های خصوصیات شخصیتی متوسط (۰/۶۱ و در سطح ۰/۰۵ معنادار) و در جهت تأیید سازه موردنظر بود [۲۲] همچنین ضریب پایایی مقیاس با استفاده از روش دو نیمه کردن آزمون گاتمن برابر ۰/۷۶ و با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۹ به دست آمده است [۲۳]. نجفی (۱۳۸۰) نیز ۳۰ نفر از آزمودنی ها را به‌صورت تصادفی جدا کرد و آزمون خودکارآمدی را برای آن‌ها اجرا نمود و آلفای کرونباخ برابر با ۰/۸۳به دست آمد [۲۴]. و از طریق روش اسپیرمن– براون نیز ۸۳ درصد به دست آمد. در پژوهش گنجی و فراهانی (۱۳۸۸) به روش آلفای کرونباخ ضریب پایانی ۸۱ درصد به دست آمد [۲۵].

مقیاس تاب آوری: این مقیاس توسط کونور و دیویدسون (۲۰۰۳) ساخته شد. تهیه کنندگان این پرسشنامه بر این باورند که این پرسشنامه به خوبی می تواند افراد تاب آور را از غیر تاب آور در گروه های بالینی و غیربالینی جدا کند و می تواند در موقعیت های پژوهشی و بالینی بکار برده شود [۲۶] این مقیاس ۲۵ گویه دارد که در یک مقیاس لیکرتی بین صفر(کاملاً نادرست) تا چهار(همیشه درست) نمره‌گذاری می‌شود. این مقیاس در ایران توسط محمدی (۱۳۸۴) هنجاریابی شده است. برای تعیین روایی این مقیاس نخست همبستگی هر گویه با نمره کل محاسبه و سپس از روش تحلیل عامل بهره گرفته‌شد. محاسبه همبستگی هر نمره با نمره کل به‌جز گویه ۳، ضریب‌های بین ۰/۴۱ تا ۰/۶۴ را نشان داد. سپس گویه‌های مقیاس به روش مؤلفه های اصلی مورد تحلیل عاملی قرار گرفتند. پیش از استخراج عوامل بر پایه ماتریس همبستگی گویه ها، دو شاخص KMO و آزمون کرویت یارتلت محاسبه شدند. مقدار KMO برابر ۰/۸۷ و مقدار خی‌دو در آزمون بارتلت برابر ۲۸/۵۵ بود که هر دو شاخص کفایت شواهد برای انجام تحلیل عامل نشان دادند.برای تعیین پایایی مقیاس تاب آوری کونور و دیویدسون از روش آلفای کرونباخ بهره گرفته شد و ضریب پایایی ۰/۸۹ به دست آمد [۲۷].

Journal of Police Medicine
Winter 2016; Vol. 4, No. 4: 227-234

فرایند اجرا

پس از هماهنگی با مسئولان ذیربط و شرکت کنندگان، پرسشنامه‌های موردنظر در بهار سال ۱۳۹۳ (سه‌ماهه اول ۱۳۹۳) در اختیار شرکت‌کنندگان که کارکنان ورزشکار شاغل در دانشگاه بقیهٔ الله بودند، قرار داده شد. برای رعایت اصول اخلاقی و به‌منظور جلب همکاری شرکت‌کنندگان، پیش از اجرای آزمون اطلاعاتی درباره موضوع و هدف پژوهش تا آنجا که در نتایج پژوهش تأثیرگذار نباشد به شرکت‌کنندگان داده شد؛ و پس از جلب اطمینان شرکت‌کنندگان، در مورد اینکه اطلاعات آن‌ها به‌هیچ‌عنوان به‌صورت فردی مورد تجزیه و تحلیل قرار نخواهد گرفت و آن‌ها مختار هستند که در پژوهش شرکت کنند و هر زمان که خواستند می‌توانند از نمونه پژوهش خارج گردند، وارد نمونه پژوهش شدند. بعد از توافق با شرکت‌کنندگان، آزمون موردنظر توسط مجری پژوهش اجرا شد. معیار ورود عبارت بود از: کارکنان ورزشکار شاغل در دانشگاه بقیهٔ الله، دامنه سنی ۲۵ تا ۵۰ سال. معیار خروج نیز شامل؛ سن بالای ۵۰ سال و پایین ۲۵ سال، بیماری جسمی شدید و سابقه بستری در مراکز روانپزشکی و یا مراجعه به روانپزشک به دلیل اختلالات روانی که به علت آن‌ها فعالیت ورزشی و بدنی آن‌ها محدود شده بود، می‌شد.

روش تحلیل داده‌ها

برای تجزیه و تحلیل داده های پژوهش از روش های آماری توصیفی؛ (میانگین و انحراف معیار) و آمار استنباطی و نرم‌افزار آماری SPSS-17 استفاده گردید. جهت تعیین تفاوت میانگین نمرات بین متغیرها در گروه‌ها از روش تحلیل واریانس چند متغیر (مانوا) برای گروه‌های مستقل استفاده شد.

یافته‌ها

۴۲ نفر از آزمودنی‌ها در گروه سنی زیر ۳۵ سال قرار داشتند و ۵۸ نفر در گروه سنی بالای ۳۵ سال قرار داشتند.

۲۲ نفر از آزمودنی‌ها مجرد و ۷۸ نفر نیز متأهل بودند. و همچنین ۴۶ نفر از آزمودنی‌ها زیر ۱۰ سال و ۱۰ سال سابقه کاری داشتند و ۵۴ نفر نیز بالای ۱۰ سال سابقه کاری داشتند.

بر اساس جدول ۱ نتایج حاصل از آزمون کالموگروف اسمیرنوف برای هر دو متغیر موردبررسی؛ تاب آوری و خودکارآمدی معنادار نبوده و این بدین معناست که این دو متغیر دارای توزیع نرمال بوده و استفاده از آزمون‌های پارامتریک مجاز بوده و مشکلی ندارد.

جدول میانگین و انحراف معیار دو گروه از کارمندان ورزشکار و غیرورزشکار را در متغیرهای تاب‌آوری و خودکارآمدی نشان می‌دهد. همان‌طور که در جدول ۲ مشاهده می‌شود که بین دو گروه از کارمندان ورزشکار و غیرورزشکار ازنظر تاب آوری و خودکارآمدی

جدول ۱: نتایج آزمون کالموگروف اسمیرنوف برای متغیرهای پژوهش

متغیرها	KM	سطح معناداری
تاب‌آوری	۰/۴۷	۰/۱۸
خودکارآمدی	۰/۱۱۲	۰/۱۲

تفاوت معناداری وجود دارد. بدین معنی که کارکنان ورزشکار ازنظر تاب‌آوری و خودکارآمدی در وضعیت بهتری از کارکنان غیرورزشکار قرار دارند.

همان‌طور که در جدول ۳ مشاهده می‌شود بین دو گروه از کارمندان ورزشکار و غیرورزشکار نظامی از نظر تاب آوری تفاوت معناداری وجود دارد ($p < ۰/۰۲$)؛ با توجه به میانگین دو گروه از کارمندان غیرورزشکار ($M = ۷۸/۳۶$) و ورزشکار ($M = ۸۴/۱۸$) مشخص می‌شود که کارمندان ورزشکار ازنظر تاب‌آوری در وضعیت بهتری از کارمندان غیرورزشکار قرار دارند. همچنین بر طبق جدول ۳، بین دو

جدول ۲: میانگین و انحراف معیار متغیرهای موردبررسی در دو گروه از کارمندان

گروه‌ها	تعداد	متغیر	میانگین	انحراف معیار
ورزشکار	۵۰	تاب‌آوری	۷۸/۳۶	۱۱/۵۷
غیرورزشکار	۵۰		۸۴/۱۸	۱۴/۴۲
ورزشکار	۵۰	خودکارآمدی	۵۳/۶۲	۱۵/۵۹
غیرورزشکار	۵۰		۶۵/۱۲	۱۲/۵۷

گروه از کارمندان ورزشکار و غیرورزشکار ازنظر خودکارآمدی تفاوت معناداری وجود دارد ($P < ۰/۰۱$)؛ با توجه به میانگین دو گروه از کارمندان غیرورزشکار ($M = ۵۳/۶۲$) و ورزشکار ($M = ۶۵/۱۲$) مشخص می‌شود که کارکنان نظامی ورزشکار ازنظر خودکارآمدی در وضعیت بهتری از کارکنان نظامی غیرورزشکار قرار دارند.

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج پژوهش حاضر نشان می‌دهد که بین کارکنان نظامی ورزشکار (یا ورزشکار نیمه حرفه ای نظامی) و غیرورزشکاران (یا ورزشکار آماتور نظامی) در تاب‌آوری تفاوت معناداری وجود دارد ($P < ۰/۰۵$)، بدین معنی که ورزشکاران نیمه‌حرفه‌ای از تاب‌آوری بیشتری نسبت به ورزشکاران آماتور برخوردارند. این یافته با نتایج پژوهش های [

جدول ۳: نتایج آزمون مانوا برای مقایسه تاب‌آوری و خودکارآمدی در دو گروه از کارمندان ورزشکار و غیرورزشکار

متغیرها	ارزش P
تاب‌آوری	۰/۰۲
خودکارآمدی	۰/۰۱

مجله طب انتظامی
زمستان ۱۳۹۴- دوره ۴- شماره ۴- صفحات ۲۳۴-۲۲۷

۲۸، ۹، ۷] همسو می‌باشد. بشارت و همکاران [۲۸] در تحقیق خود به این مسئله دست یافتند که تاب آوری و سرسختی با موفقیت ورزشی در ورزشکاران ارتباط مثبت معناداری وجود دارد؛ بدین ترتیب که این دو عامل می‌توانند به‌طور مثبت، موفقیت ورزشی را در ورزشکاران پیش‌بینی کنند. در تبیین این یافته می‌توان گفت که در فعالیت‌های ورزشی، بسترهایی وجود دارد که می‌تواند زمینه‌ساز و تقویت کننده تاب آوری باشد. یکی از منابع تاب آور شدن، وجود شبکه‌های ارتباطی و حمایت‌های بیرونی است. عضویت در باشگاه‌ها و تیم‌های ورزشی می‌تواند دایره زندگی اجتماعی افراد را گسترده‌تر سازد و در پی آن، فرد ورزشکار می‌تواند دوستان نزدیکی اعم از هم باشگاهی، هم‌تیمی، مربی، رقیب و طرفدارانی داشته باشد که او را همواره تشویق و در موقعیت‌های سخت از او حمایت می‌کنند تا بهتر بتواند بر مشکلات غلبه کند. جنب و جوش و فعالیت بدنی ورزشکاران نیز توان جسمی و فکری آنان را در حل مسائل افزایش می‌دهد و به‌نوعی، زمینه‌های ایجاد تاب‌آوری را فراهم می‌کند. به همهٔ این موارد می‌توان نظم لازم در زندگی ورزشکار را اضافه کرد. هر ورزشکار باید به‌صورت روزانه یا هفتگی، برای حفظ آمادگی و افزایش مهارت های خود، ساعاتی را به طور منظم به ورزش اختصاص دهد. به نظر می‌رسد چنین شرایطی نوعی خودتنظیمی و خود مدیریتی را – که ویژگی افراد تاب آور است– در ورزشکار به وجود آورد. و از طرفی دیگر تاب‌آوری نوعی مصون‌سازی در برابر مشکلات روانی– اجتماعی بوده و کارکرد مثبت زندگی را افزایش می‌دهد[۲۹]. بر این اساس، تاب‌آوری از طریق تقویت حرمت خود به‌عنوان مکانیسم واسطه‌ای به انطباق‌پذیری مثبت می‌انجامد. این ویژگی‌های روان‌شناختی، مخصوصاً در شرایط دشوار و استرس‌زای مسابقه، به ورزشکار کمک می‌کند تا با اعتماد به نفس [۱۷]، تحمل سختی‌ها (تحت تأثیر تاب‌آوری) [۲۸] و انطباق مثبت با تجربه‌های تلخ و ناگوار [۳] مسابقه، احتمال موفقیت خود را افزایش دهند. درمجموع می توان گفت تاب آوری به عنوان یکی از مؤلفه های روان‌شناختی است که تحت تأثیر ورزش و فعالیت‌های حرکتی قرار دارد. تاب آوری به معنای مهارت ها، خصوصیات و توانمندی هایی هست که فرد را قادر می سازد با سختی ها، مشکلات و چالش ها سازگار شود [۳۰]. وقتی ورزشکار به‌طور واقع‌بینانه و منصفانه نقاط ضعف و قوت خود را شناسایی می‌کنند. و از شکست‌ها و ناکامی‌ها برای بازنگری اهداف و برنامه‌هایش استفاده نمایند، اهداف معقولی را برای یک زندگی پویا در نظر می‌گیرند در این صورت هرگونه تلاشی در جهت هدف منجر به کسب نتایج نسبتاً خوب خواهد شد، که درمجموع زمینه‌های ایجاد تاب‌آوری را فراهم می‌کند [۳۱].

همچنین بین دو گروه از ورزشکاران نیمه حرفه ای و ورزشکاران آماتور در خودکارآمدی تفاوت معناداری وجود دارد. بدین معنی که ورزشکاران نیمه حرفه ای از خودکارآمدی بیشتری نسبت به ورزشکاران آماتور برخوردارند. این یافته با نتایج پژوهش لیانگ و همکاران [۱۴]، ابوالقاسمی و همکاران [۱۵]، بشارت وهمکاران [۱۷]، جکسون و بیکامپ [۱۶] همسو می‌باشد. جکسون و همکاران [۱۶] در پژوهشی نشان دادند که دو گروه از افراد ورزشکار و مربی از نظر به‌کارگیری خودکارآمدی در موقعیت‌های مختلف زندگی شخصی و ورزشی در سطح بالاتری از جمعیت عمومی قرار دارد. در تبیین این یا فته می‌توان گفت، در حین ورزش افراد یاد می‌گیرند که در حین رقابت چگونه رابطه‌ای مثبت با دیگران برقرار کنند، عواطف خود را ابراز کنند، و با هر موفقیت و شکستی چگونه از موفقیت‌ها در جهت افزایش اعتماد به نفس و خودکنترلی و از شکست‌ها برای افزایش ظرفیت پذیرندگی، سخت‌کوشی و تلاش دوباره در جهت جبران آن شکست استفاده مؤثرتری بکنند که اکتساب همین خصوصیات موفقیت‌های بیشتر در عرصه‌های بعدی ورزشی و زندگی شخصی و اجتماعی آنان را نیز فراهم می‌کند. کسانی که فعالیت‌های ورزشی انجام می‌دهند، احساس خودکفایتی بیشتر و توانایی رهبری بالاتری دارند. آن‌ها از حالات خلقی بهتری برخوردارند و سطوح اضطراب و افسردگی کمتری دارند. و از طرفی دیگر خودکارآمدی به واسطه انگیزه های درونی موجب می شود که فرد به طور خودانگیخته در محیط تلاش کند و به باورهای کارآمد خود دست یابد. بر این اساس، می توان این احتمال را مطرح کرد که خودکارآمدی به ورزشکار کمک می‌کند تا در جریان مسابقه با تکیه بر احساسات بهتر بتواند از ظرفیت‌ها و توانمندی های خود برای به‌کارگیری فنون و مهارت‌های ورزشی استفاده کند. در نتیجهٔ این وضعیت، از یک سو اعتماد به نفس ورزشکار افزایش می‌یابد و از سوی دیگر کمتر تحت تأثیر استرس و اضطراب قرار می‌گیرد. خودکارآمدی یا خودبسندگی، میزان اطمینانی است که هر فرد به توانایی خود در زمینهٔ اجرای مجموعه ای از کارها یا انجام یک تکلیف خاص ابراز می نماید. تحقیقات بسیاری نشان داده‌اند که فعالیت بدنی و ورزش نه‌تنها ابزار ارزشمندی برای حفظ سلامت جسمانی در افراد است، به اجتماعی شدن، کسب مهارت و کفایت و ارتقاء خودکارآمدی کمک می‌کند. بر این اساس، پرانک و همکارانش [۳۲] در یک پژوهش روانی جسمانی که در زنان مطالعه کردند، به این نتیجه رسیدند که تمرین می‌تواند مزایای زیادی بر روی رفتار و خلق‌وخو داشته باشد و علاوه بر آن، تمرینات موجب کاهش استرس و تنش و افزایش اعتماد به نفس می‌شود.

Journal of Police Medicine
Winter 2016; Vol. 4, No. 4: 227-234

در یک نتیجه گیری کلی می توان اظهار نمود که شرکت در فعالیت های بدنی و ورزشی عامل مهمی در ارتقای متغیرهای روان‌شناختی همچون تاب‌آوری و خودکارآمدی ورزشکاران است. به عبارت دیگر بر اساس یافته‌های تحقیقات انجام‌شده، می‌توان گفت فعالیت بدنی و ورزش قادر خواهد بود نقش مهمی در رشد متغیرهای روان شناختی انسان ها بجا بگذارد. قرار گرفتن در فضا و محیط ورزشی و پرتحرک و همچنین در ارتباط بودن با ورزشکاران تأثیر مثبت بر شرایط روحی و روانی ورزشکار داشته و آنان را در شرایط مطلوب قرار داده است و در نهایت شرکت منظم و طولانی‌مدت در تمرینات بدنی، صفات شخصیتی را عوض می کند و فرد را برای فراهم نمودن زندگی آرام و بانشاط آماده می کند. با توجه به نتایج مطالعه حاضر به مدیران و مسئولان سازمان ها و اداره ها توصیه می شود، که با قرار دادن امکانات و فضای ورزشی در اختیار کارمندان موجبات بهبود کیفیت کاری و رشد متغیرهای روان‌شناختی برای آن‌ها فراهم شود. و همچنین می‌توان با تشویق کارکنان مشاغل به تمرینات بدنی در پیشبرد بهبود و حفظ سلامت و کارآیی آن ها کمک کرد، تحقیقات نشان داده‌اند که یک بدن کم تحرک، هم ازنظر جسمی و هم ازنظر روانی در رنج است، بنابراین تمرینات بدنی و فعالیت‌های فیزیکی منظم باید مورد توجه مسئولان باشد که هدف آن ها ایجاد احساس سلامتی جسمی و روانی در افراد است. از جمله محدودیت‌های پژوهش حاضر محدود بودن جامعه پژوهش به کارمندان که خود مسبب عدم تعمیم‌پذیری به جوامع دیگرمی شود. ناهمگن بودن افراد نمونه بر اساس متغیرهای مداخله گری مانند ساعت کاری، میزان تحصیلات، وضعیت اقتصادی، سابقه کاری و غیره. کمبود پژوهش های منتشرشدهٔ داخلی و حتی خارجی در زمینه‌ی بررسی نقش ورزش در کارمندان و مشاغل اداری محسوس بود.

منابع

1. Gucciardi DF, Gordon S, Dimmock JA. Towards an understanding of mental toughness in Australian football. Journal of Applied Sport Psychology. 2008 Jul 18;20(3):261-81.
2. Slaney RB, Rice KG, Mobley M, Trippi J, Ashby JS. The revised almost perfect scale. Measurement and Evaluation in Counseling and Development. 2001 Oct 1;34(3):130.
3. Masten AS. Ordinary magic: Resilience processes in development. American psychologist. 2001 Mar;56(3):227.
4. Bogar CB, Hulse-Killacky D. Resiliency determinants and resiliency processes among female adult survivors of childhood sexual abuse. Journal of Counseling and Development: JCD. 2006 Jul 1;84 (3):318
5. Rutter M. Resilience in the face of adversity. Protective factors and resistance to psychiatric disorder. The British Journal of Psychiatry. 1985 Dec 1;147 (6):598-611.
6. Campbell-Sills L, Cohan SL, Stein MB. Relationship of resilience to personality, coping, and psychiatric symptoms in young adults. Behaviour research and therapy. 2006 Apr 30;44(4):585-99.
7. Şahin MY. The examination of sports effects over high school students resiliency levels. Educational Research and Reviews. 2013 Jun 23;8(12):838-43.
8. Jalili.A, Hoseinchari M. Explaining Psychological Resilience Based on Self-Efficacy in Athlete and Non-Athlete University Students. jouranl of development and motor learning. 2010;6(2):131-53.
9. Golby J, Sheard M. Mental toughness and hardiness at different levels of rugby league. Personality and Individual Differences. 2004 Oct 31;37(5):933-42.
10. Karamipour M, Hejazi M, Yekta ZB. The Role of Resilience and Hardiness in Mental Health of Athletes and Non-athletes. Bull. Env. Pharmacol. Life Sci. 2015 Jan 2;4:37-43
11. Locke EA. Self-efficacy: The exercise of control. Personnel Psychology. 1997 Oct 1;50(3):801.
12. Pintrich PR, De Groot EV. Motivational and self-regulated learning components of classroom academic performance. Journal of educational psychology. 1990 Mar;82(1):33.
13. Bandura A. The explanatory and predictive scope of self-efficacy theory. Journal of social and clinical psychology. 1986 Sep;4(3):359-73.
14. Hu L, Motl RW, McAuley E, Konopack JF. Effects of self-efficacy on physical activity enjoyment in college-agedwomen. International Journal of Behavioral Medicine. 2007 Jun 1;14(2):92-6.
15. Abolghasemi A, Kiamarsi A, Sohrabi A. The relationship between determined goal, self-efficacy and positive and negative emotions and athletic performance and life satisfaction in female Voosho athletes. Sport psychology studies. 2013;4(2):25-38. (persian)
16. Jackson B, Whipp PR, Chua KP, Dimmock JA, Hagger MS. Students' tripartite efficacy beliefs in high school physical education: Within-and cross-domain relations with motivational processes and leisure-time physical activity. Journal of sport & exercise psychology. 2013 Feb 1;35(1):72-84.
17. Besharat M, Homanian D, Ghahremani MH, Naghi poor givi B. Mediation Effect of Sport Self-Efficacy on the Relationship between Perfectionism and Competitive Anxiety. Development & Motor Learning. 2012;3(2):5-27.
18. Vaghefi SE, Tojari F, Ganjouei FA. Relationship between self-efficacy and performance of elite table tennis players. International Journal of Sport Studies. 2012;2(5):262-5.
19. Jordan, P. J., Nigg, C. R., Norman, G. J., Rossi, J. S. & Benisovich, S. V. (2002). Does the transtheo-

retical model need an attitude adjustment? Integrating attitude with decisional balance as predictors of stage of change for exercise. Psychology of Sport and Exercise, 3(1), 65-83.
20. Delavar A. Methodology in psychology and educational sciences. Tehran: Virayesh Pub; 2011.
21. Sherer M, Maddux JE, Mercandante B, Prentice-Dunn S, Jacobs B, Rogers RW. The self-efficacy scale: Construction and validation. Psychological reports. 1982 Oct;51(2):663-71.
22. Bakhtiary barati S. Relationship between multivariate simple and self-efficacy, self-care and self-esteem and academic performance. ahvaz: shahid chamran; 1996.
23. Shmaeezad M, Abedi M. The effect of self-efficacy increased entrepreneurial career advice to students of Isfahan University. Knowledge & Research in Applied Psychology. 2005;1(7):29-38.
24. Najafi M. Evaluation of perceived self-efficacy and performance feedback on math Second year college mathematics Zanjan. tehran: kharazmy; 2001.
25. Gangi Arjang M, Naghy Farahani M. The Relationship between Job Stress and Self Efficacy with Life Satisfaction in Gas accident workers from Isfahan Gas Company. Knowledge & Research in Applied Psychology. 2013;14(3):60-8.
26. Connor KM, Davidson JR. Development of a new resilience scale: The Connor□Davidson resilience scale (CD□RISC). Depression and anxiety. 2003 Sep 1;18(2):76-82.
27. Mohammadi M. "Factors affecting the resiliency of people at risk of substance abuse," PHD Thesis, University of Social Welfare and Rehabilitation Sciences Tehran; 2005.
28. Nezhad MA, Besharat MA. Relations of resilience and hardiness with sport achievement and mental health in a sample of athletes. Procedia-Social and Behavioral Sciences. 2010 Dec 31;5:757-63.
29. Bonanno GA. Loss, trauma, and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events?. American psychologist. 2004 Jan;59(1):20.
30. Bogar CB, Hulse-Killacky D. Resiliency determinants and resiliency processes among female adult survivors of childhood sexual abuse. Journal of Counseling and Development: JCD. 2006 Jul 1;84 (3):318.
31. Campbell-Sills L, Cohan SL, Stein MB. Relationship of resilience to personality, coping, and psychiatric symptoms in young adults. Behaviour research and therapy. 2006 Apr 30;44(4):585-99.
32. Pronk NP, Crouse SF, Rohack JJ. Maximal exercise and acute mood response in women. Physiology & behavior. 1995 Jan 31;57(1):1-4.