

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

ABSTRACT

Hossein Keshavarz¹

Hossein Shirvani^{2*}

Vahid Sobhani²

Asghar Barabari³

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

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

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

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

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

*Corresponding Author:

Hossein Shirvani

Tel: (+98)9124807355

email: Shirvani.h2006@gmail.com

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

چکیده

حسین کشاورز^۱
حسین شیروانی^{۲*}
وحید سبحانی^۲
اصغر براری^۳

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) به صورت نمونه‌گیری تصادفی ساده انتخاب شدند. برای جمع‌آوری اطلاعات از مقیاس تاب‌آوری کونور و دیویدسون (۲۰۰۳) و مقیاس خودکارآمدی شرر (۱۹۸۲) و برای تجزیه و تحلیل 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 از لحاظ متغیرهای تاب‌آوری و خودکارآمدی تفاوت معنادار وجود دارد ($p < 0/05$)، به عبارت دیگر 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

^۱استادیار، مرکز تحقیقات علوم رفتاری، دانشگاه علوم پزشکی بقیه‌الله (عج)، تهران، ایران.
^۲استادیار، مرکز تحقیقات فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه علوم پزشکی بقیه‌الله (عج)، تهران، ایران.
^۳کارشناس ارشد، روانشناسی، مرکز تحقیقات فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه علوم پزشکی بقیه‌الله (عج)، تهران، ایران.

*نویسنده مسئول:

حسین شیروانی

تلفن: ۹۱۲۴۸۰۷۳۵۵ (+۹۸)

پست الکترونیک:

Shirvani.h2006@gmail.com

مقدمه

به عنوان یکی از شیوه‌های افزایش سلامت روان انسان‌ها تأکید می‌شود. روانشناسان به خوبی 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 توانمندی‌ها، استعدادها و محاسن افراد است. تاب‌آوری از جمله مفاهیم و سازه‌های بهنجار مورد توجه و مطالعه روانشناسی مثبت نگر است [۲]. که به فرایند پویای انطباق مثبت با تجربه‌های تلخ و ناگوار اطلاق می‌شود [۲]. تاب‌آوری را به معنای مهارت‌ها و خصوصیات و

طی دو دهه اخیر، گرایش آدمی به سوی ورزش، رشد قابل ملاحظه‌ای یافته است، به گونه‌ای که امروزه فعالیت‌های ورزشی از ضروریات گریزناپذیر دنیای کنونی است، متخصصان بر نقش حیاتی ورزش در سلامتی انسان از جنبه‌های گوناگون تأکید کرده‌اند. به طوری که در سال ۲۰۰۲ شعار بهداشت جهانی «تحرك 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 قابل ملاحظه‌ای در فعالیت‌های فیزیکی افراد به وجود آورده است. در جوامع مختلف، امروزه از ورزش

خودکارآمدی، میزان اطمینانی است که هر فرد به توانایی خود در زمینه اجرای مجموعه‌ای از کارها یا انجام یک تکلیف خاص ابراز می‌نماید [۱۲]. برای خودکارآمدی، منابع متعددی ذکر شده که یکی از آن‌ها، تجربه شخصی است. به نظر می‌رسد فعالیت‌های ورزشی، به ویژه ورزش حرفه‌ای، یکی از منابع تجربه شخصی باشد. در حالت عمومی در نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد که سطوح بالای خودکارآمدی با اجرای مطلوب عملکرد ورزشی رابطه دارد. به علاوه چنین یافته‌هایی با نظریه شناختی-اجتماعی [۱۳] همبستگی دارد. در همین راستا پژوهشگران دریافته‌اند که خودکارآمدی با میزان لذت از فعالیت بدنی رابطه مستقیم دارد. به عبارتی خودکارآمدی بالاتر موجب لذت بیشتر از فعالیت بدنی می‌شود [۱۴]. ابوالقاسمی و کیامرثی و سهرابی [۱۵] نشان دادند که بین خودکارآمدی و عملکرد ورزشی رابطه مثبت معناداری وجود دارد مبنی بر اینکه خودکارآمدی پیش‌بینی کننده مثبتی برای عملکرد ورزشی است.

جکسون و بیکامپ [۱۶] در پژوهشی دریافته‌اند که دو گروه از افراد ورزشکار و مربی از نظر به کارگیری خودکارآمدی در موقعیت‌های مختلف زندگی شخصی و ورزشی در سطح بالاتری از جمعیت عمومی قرار دارد. همچنین بشارت و همکاران [۱۷] در تحقیقی با عنوان تأثیر واسطه‌ای خودکارآمدی ورزشی بر رابطه 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 آن‌ها همبستگی منفی دارد. در بررسی واقفی و همکاران [۱۸] متوجه شدند که بین خودکارآمدی و عملکرد ورزشکاران رابطه مثبت و معنی‌داری 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 تاب‌آوری و خودکارآمدی دارد. بنابراین با توجه به این که ورزش باعث بهبود عملکرد و سلامت کارکنان و افزایش تولید، روح همکاری و رضایت شغلی می‌شود [۱۹]. و از طرفی دیگر وجود اندک پژوهش‌ها در زمینه فعالیت‌های جسمانی در کارمندان، محقق را بر آن داشت تا با مقایسه تاب‌آوری و خودکارآمدی در کارکنان ورزشکار و غیرورزشکار دانشگاه بقیه‌الله به این سؤال پاسخ دهد که آیا بین تاب‌آوری و خودکارآمدی در کارمندان ورزشکار و کارمندان غیرورزشکار تفاوتی وجود دارد یا نه؟

مواد و روش‌ها

این تحقیق با توجه به نحوه جمع‌آوری 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

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

نظریه‌های نخستین در مورد تاب‌آوری، بر ویژگی‌های مرتبط با پیامدهای مثبت در مواجهه با مصائب و نامالایمات 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، می‌دانند [۶]. همسو با برداشت‌های عمومی، در مطالعات اولیه این سازه تصور می‌شد که تاب‌آوری خصیصه افراد فوق العاده است. اما پژوهش‌های اخیر نشان داده‌اند که تاب‌آوری 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، پژوهش‌های معدودی به بررسی تأثیر تاب‌آوری بر عملکرد ورزشی پرداخته‌اند. که نشان دهنده تأثیر تاب‌آوری بر عملکرد ورزشی است. ساهین [۷] در پژوهش خود دریافت که ورزشکاران دختر و پسر از تاب‌آوری بیشتری نسبت به غیرورزشکاران برخوردارند. جلیلی و حسینچاری [۸] در رابطه تبیین تاب‌آوری برحسب خودکارآمدی در دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار متوجه شدند که خودکارآمدی، پیش‌بینی کننده مثبت و معنادار تاب‌آوری است. همچنین، آشکار شد که تاب‌آوری ورزشکاران، به طور 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 به طور مثبت، موفقیت ورزشی را در ورزشکاران پیش‌بینی کنند. همچنین گلبی و شیرد [۹] نشان دادند که سطوح سخت‌کوشی در دسته‌های مختلف لیگ راگی متفاوت است و در بازیکنان حرفه‌ای لیگ برتر به حداکثر خود می‌رسد. همچنین پژوهشگران متوجه شدن که تاب‌آوری و سرسختی رابطه مهمی با سلامت روان شناختی ورزشکاران و غیر ورزشکاران دارد. بدین معنی که تاب‌آوری و سرسختی در ورزشکاران بیشتر از غیرورزشکاران بوده و می‌توانند تغییرات مربوط به سلامت روان در ورزشکاران و غیر ورزشکاران را پیش‌بینی کند [۱۰].

مفهوم دیگری که در سال‌های اخیر در حوزه روان‌شناسی ورزش، پژوهش‌های را دامن زده و توانسته با بسیاری از جنبه‌های عملکردی رابطه دوسویه داشته باشد، اعتقاد شخص به قابلیت‌های خود در سازمان دهی و انجام فعالیت‌های موردنیاز برای مدیریت شرایط و وضعیت‌های مختلف است [۱۱]. مفهومی که به طور خلاصه از آن تحت عنوان خودکارآمدی یاد شده است. منظور از

E گوبین لا و بیٹی 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 اندازه‌های 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 آزمودنی‌ها را به صورت تصادفی جدا کرد و آزمون خودکارآمدی را برای آن‌ها اجرا نمود و آلفای کرونباخ برابر با ۰/۸۳ به 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 پایایی ۸۱ درصد به دست آمد [۲۵].

مقیاس تاب‌آوری: این مقیاس توسط کونور و دیویدسون (۲۰۰۳) ساخته شد. تهیه کنندگان این پرسشنامه بر این باورند که این پرسشنامه به خوبی می‌تواند افراد تاب‌آور را از غیر تاب‌آور در گروه‌های بالینی و غیربالینی جدا کند و می‌تواند در موقعیت‌های 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 گرفته شد. محاسبه همبستگی هر نمره با نمره کل به جز گویه ۳، ضریب‌های بین ۰/۴۱ تا ۰/۶۴ را نشان داد. سپس گویه‌های مقیاس به روش مؤلفه‌های اصلی مورد تحلیل عاملی قرار گرفتند. پیش از استخراج عوامل بر پایه ماتریس همبستگی گویه‌ها، دو شاخص KMO و آزمون کرویت بارتلت محاسبه شدند. مقدار KMO برابر ۰/۸۷ و مقدار خی‌دو در آزمون بارتلت برابر ۲۸/۵۵ بود که هر دو شاخص کفایت خواهد برای انجام تحلیل عامل نشان دادند. برای تعیین پایایی مقیاس تاب‌آوری کونور و دیویدسون از روش آلفای کرونباخ بهره گرفته شد و ضریب پایایی ۰/۸۹ به دست آمد [۲۷].

در داده‌ها برای یافتن متغیرهای علی درست و منطقی است [۲۰]. لازم به ذکر است که تحقیقات پس‌رویدادی سعی در فهم روابط بین پدیده‌ها که به صورت طبیعی رخ داده‌اند، دارد و محقق هیچ‌گونه مداخله‌ای در رخداد حوادث نداشته و تنها تأثیر و رابطه متغیرها را مورد واری 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 می‌شود - 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 بقیه‌الله در سال ۱۳۹۳ می‌باشد. روش نمونه‌گیری به صورت تصادفی ساده می‌باشد. برای پژوهش‌های از نوع آزمایشی و علی-مقایسه‌ای حجم نمونه حداقل ۳۰ نفر در هر گروه توصیه می‌شود؛ با این وجود در پژوهش حاضر با طرح مقطعی مقایسه‌ای، برای هر گروه از کارکنان کارمند ورزشکار و غیرورزشکار ۵۰ نفر و در مجموع ۱۰۰ نفر در نظر گرفته شده است [۲۰]. در پژوهش حاضر منظور از کارکنان ورزشکار (ورزشکار نیمه حرفه‌ای)، کارمندی از دانشگاه علوم پزشکی بقیه‌الله می‌باشد که بر اساس برنامه‌ای مشخص و در یکی از رشته‌های ورزش رسمی به صورت 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)، کارمندی از دانشگاه علوم پزشکی بقیه‌الله می‌باشد که برنامه منظمی برای شرکت در ورزش نداشته و در مجموع، در هر هفته یک جلسه (به مدت ۲ ساعت یا کمتر) در برنامه‌های ورزشی شرکت می‌کنند.

ابزارهای اندازه‌گیری

مقیاس خودکارآمدی شرر: این پرسش‌نامه توسط شرر و همکارانش در سال ۱۹۸۲ ساخته شد و دارای ۱۷ ماده می‌باشد. پرسش‌نامه 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، بدین صورت 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 به صورت 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-

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 از نظر 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 تاب‌آوری 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 از نظر 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 از نظر 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 از نظر 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 حرفه‌ای نظامی) و غیرورزشکاران (یا ورزشکار آماتور نظامی) در تاب‌آوری تفاوت معناداری وجود دارد ($P < ۰/۰۵$)، بدین معنی که ورزشکاران نیمه حرفه‌ای از تاب‌آوری بیشتری نسبت به ورزشکاران آماتور برخوردارند. این یافته با نتایج پژوهش‌های [

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

فرایند اجرا

پس از هماهنگی با مسئولان ذیربط و شرکت کنندگان، پرسشنامه‌های موردنظر در بهار سال ۱۳۹۳ (سه‌ماهه اول ۱۳۹۳) در اختیار شرکت کنندگان که کارکنان ورزشکار شاغل در دانشگاه بقیه‌الله بودند، قرار داده شد. برای رعایت اصول اخلاقی و به‌منظور جلب همکاری شرکت کنندگان، پیش از اجرای آزمون اطلاعاتی درباره موضوع و هدف پژوهش تا آنجا که در نتایج پژوهش تأثیرگذار نباشد به شرکت کنندگان داده شد؛ و پس از جلب اطمینان شرکت کنندگان، در مورد اینکه اطلاعات آن‌ها به هیچ‌عنوان به صورت 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 شرکت کنندگان، آزمون موردنظر توسط مجری پژوهش اجرا شد. معیار ورود عبارت بود از: کارکنان ورزشکار شاغل در دانشگاه بقیه‌الله، 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 داده‌های پژوهش از روش‌های آماری توصیفی؛ (میانگین و انحراف معیار) و آمار استنباطی و نرم افزار 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؛ تاب‌آوری 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 از نظر تاب‌آوری و خودکارآمدی

همچنین بین دو گروه از ورزشکاران نیمه حرفه‌ای و ورزشکاران آماتور در خودکارآمدی تفاوت معناداری وجود دارد. بدین معنی که ورزشکاران نیمه حرفه‌ای از خودکارآمدی بیشتری نسبت به ورزشکاران آماتور برخوردارند. این یافته با نتایج پژوهش لیانگ و همکاران [۱۴]، ابوالقاسمی و همکاران [۱۵]، بشارت و همکاران [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 یافته 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 انگیزه‌های درونی موجب می‌شود که فرد به‌طور خودانگیخته در محیط تلاش کند و به باورهای کارآمد خود دست یابد. بر این اساس، می‌توان این احتمال را مطرح کرد که خودکارآمدی به ورزشکار کمک می‌کند تا در جریان مسابقه با تکیه بر احساسات بهتر بتواند از ظرفیت‌ها و توانمندی‌های خود برای به‌کارگیری فنون و مهارت‌های ورزشی استفاده کند. در نتیجه 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 خودبستگی، میزان اطمینانی است که هر فرد به توانایی خود در زمینه اجرای مجموعه‌ای از کارها یا انجام یک تکلیف خاص ابراز می‌نماید. تحقیقات بسیاری نشان داده‌اند که فعالیت بدنی و ورزش نه تنها 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.

۲۸، ۹، ۷] همسو می‌باشد. بشارت و همکاران [۲۸] در تحقیق خود به این مسئله دست یافتند که تاب‌آوری 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 تقویت‌کننده تاب‌آوری باشد. یکی از منابع تاب‌آور 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 همه این موارد می‌توان نظم لازم در زندگی ورزشکار را اضافه کرد. هر ورزشکار باید به‌صورت روزانه یا هفتگی، برای حفظ آمادگی و افزایش مهارت‌های خود، ساعتی را به‌طور منظم به ورزش اختصاص دهد. به نظر می‌رسد چنین شرایطی نوعی خودتنظیمی و خودمدیریتی را - که ویژگی افراد تاب‌آور 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. در مجموع می‌توان گفت تاب‌آوری به‌عنوان یکی از مؤلفه‌های روان‌شناختی است که تحت تأثیر ورزش و فعالیت‌های حرکتی قرار دارد. تاب‌آوری به معنای مهارت‌ها، خصوصیات و توانمندی‌هایی هست که فرد را قادر می‌سازد با سختی‌ها، مشکلات و چالش‌ها 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 در مجموع زمینه‌های ایجاد تاب‌آوری را فراهم می‌کند [۳۱].

- tective 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. *Journal 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-aged women. *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-

در یک نتیجه گیری کلی می توان اظهار نمود که شرکت در فعالیت های بدنی و ورزشی عامل مهمی در ارتقای متغیرهای روان شناختی همچون تاب آوری و خودکارآمدی ورزشکاران است. به عبارت دیگر بر اساس یافته های تحقیقات انجام شده، می توان 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 طولانی مدت 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 ادارات توصیه می شود، که با قرار دادن امکانات و فضای ورزشی در اختیار کارمندان موجبات بهبود کیفیت کاری و رشد متغیرهای روان شناختی برای آن ها فراهم شود. و همچنین می توان با تشویق کارکنان مشاغل به تمرینات بدنی در پیشبرد بهبود و حفظ سلامت و کارایی آن ها کمک کرد، تحقیقات نشان داده اند که یک بدن کم تحرک، هم از نظر جسمی و هم از نظر روانی در رنج است، بنابراین تمرینات بدنی و فعالیت های فیزیکی منظم باید مورد توجه مسئولان باشد که هدف آن ها ایجاد احساس سلامتی جسمی و روانی در افراد است. از جمله محدودیت های پژوهش حاضر محدود بودن جامعه پژوهش به کارمندان که خود مسبب عدم تعمیم پذیری به جوامع دیگری شود. ناهمگن بودن افراد نمونه بر اساس متغیرهای مداخله گری مانند ساعت کاری، میزان تحصیلات، وضعیت اقتصادی، سابقه کاری و غیره. کمبود پژوهش های منتشر شده داخلی و حتی خارجی در زمینه 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. *Pro-*

- 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.