

روانشناسی ورزش

دانشگاه شهید بهشتی

دو فصلنامه روان‌شناسی ورزش

بهار و تابستان ۱۴۰۰، دوره ۶، شماره ۱، صفحه‌های ۶۲-۵۱

بررسی تأثیر شرکت در یک دوره فعالیت ورزشی تفریحی بر خودکارآمدی و تاب‌آوری

دبیران تربیت بدنی

ملیحه نعیمی کیا^{*}، فرخ لقا نجف‌زاده^۲، امین غلامی^۱

۱. پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی، تهران، ایران.

۲. گروه تربیت بدنی، واحد ملکان، دانشگاه آزاد اسلامی، ملکان، ایران.

دریافت مقاله: ۱۴۰۰/۰۲/۲۹ اصلاح مقاله: ۱۴۰۰/۰۳/۰۳ پذیرش مقاله: ۱۴۰۰/۰۳/۱۰

هدف: پژوهش حاضر با هدف بررسی تأثیر شرکت در یک دوره فعالیت ورزشی تفریحی بر خودکارآمدی و تاب‌آوری دبیران تربیت‌بدنی اجرا شد.

روش‌ها: پژوهش حاضر به صورت نیمه‌تجربی بود. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل تمامی دبیران زن تربیت بدنی شهر تهران بودند که در فعالیت‌های ورزشی تفریحی فعالیتی نداشتند. با توجه به تجربی بودن پژوهش، تعداد ۲۰ نفر در گروه کنترل و ۲۰ نفر در گروه آزمایش به عنوان نمونه پژوهش مشخص شدند. جهت انجام پژوهش حاضر از پرسشنامه سنجش فعالیت بدنی بک، پرسشنامه خودکارآمدی نف و همکاران (۲۰۱۳) و پرسشنامه تاب‌آوری لوتانس و همکاران (۲۰۰۷) استفاده شد. به منظور تجزیه و تحلیل داده‌های پژوهش حاضر از آزمون کوواریانس استفاده شد.

نتایج: نتایج پژوهش نشان داد که یک دوره فعالیت ورزشی تفریحی بر خودکارآمدی و تاب‌آوری دبیران تربیت‌بدنی تأثیر معناداری دارد ($p < 0.05$).

نتیجه‌گیری: بر اساس نتایج این پژوهش توجه به فعالیت‌های ورزشی تفریحی و ارتقا این فعالیت‌ها در برنامه‌های فوق برنامه دبیران می‌تواند خودکارآمدی و تاب‌آوری دبیران تربیت‌بدنی را افزایش دهد.

واژه‌های کلیدی: ورزش تفریحی، خودکارآمدی، تاب‌آوری

مقدمه

توجه به مسائل روان‌شناختی به عنوان یک مساله مهم و کلیدی، همواره مورد توجه پژوهشگران بوده است. این مساله سبب شده است تا تلاش‌های گسترده‌ای جهت ارتقا و بهبود وضعیت روان‌شناختی به انجام رسد (۱). بهبود وضعیت روان‌شناختی در تمامی افراد و گروه‌ها از جمله افراد شاغل تأثیرات مثبت بیشماری دارد. وضعیت رقابتی سازمان‌های امروزی سبب شده است تا تلاش جهت بهبود عملکرد افراد در مشاغل خود به عنوان یک نگرانی مهم درک شود (۲). در این بین تمرکز بر جنبه‌های روان‌شناختی افراد در مشاغل می‌تواند، به بهبود عملکرد آن‌ها منجر شود. یکی از جنبه‌های مهم روان‌شناختی در مشاغل، خودکارآمدی است. خودکارآمدی به عنوان یک منبع مهم در مشاغل سبب می‌شود تا تصمیم‌گیری‌های شغلی، رضایت شغلی، موفقیت شغلی، سازگاری شغلی و مدیریت شغلی افراد را بهبود دهد (۳). از طرفی تاب‌آوری به واسطه بهبود هماهنگی افراد با محیط شغلی خود سبب می‌شود تا مسیر بهبود عملکرد شغلی آن‌ها را تسهیل نماید (۴).

بهبود جنبه‌های روان‌شناختی شغلی افراد می‌تواند در مسیر بهبود عملکرد سازمان‌ها کمک شایانی نماید. فعالیت‌های اوقات فراغتی به عنوان یک فعالیت مهم و کلیدی نقش مهمی در توسعه و گسترش تنوع در محیط‌های زندگی افراد دارد. به عبارتی با بهبود وضعیت اوقات فراغتی افراد، انتظار می‌رود که آن‌ها از منظر جسمی و روانی شرایط مناسبی را برخوردار باشند. از این رو سرمایه‌گذاری در خصوص وضعیت اوقات فراغتی افراد می‌تواند، فواید بیشماری در جنبه‌های شغلی آن‌ها داشته باشد (۵).

امروزه کارکنان، نقش مهمی در موفقیت مشاغل مختلف دارند. اهمیت نقش کلیدی و افراد حاضر در مشاغل در بهبود عملکرد سازمانی آن‌ها سبب شده است تا تلاش‌هایی جهت مناسب‌سازی وضعیت افراد حاضر در مشاغل انجام شود (۶).

یک کارمند استاندارد در یک حرفه، کارمندی است که در طول دوره خدمت خود، سالم، مولد و خوشحال باشد. از طرفی در او موفقیت شغلی افراد، جنبه‌های مدیریتی و فردی مختلف تأثیرگذار است (۷). برخی مسائل فردی، خانوادگی و سازمانی سبب شده است تا عملکرد افراد در مشاغل خود را تحت شعاع قرار دهد. شاغلین در محیط‌های کاری خود باید انعطاف‌پذیری لازم را داشته باشند و با توجه به تغییرات موجود، خود را هماهنگ نمایند (۸).

اهمیت وضعیت شغلی کارکنان در مشاغل خود سبب شده است تا امروزه تلاش‌های عمده‌ای جهت بهبود وضعیت آن‌ها در مشاغل ایجاد شود (۹). در جهت بهبود وضعیت شغلی افراد، برخی جنبه‌های درون‌سازمانی و بیرون‌سازمانی تأثیرگذار است. عمده پژوهش‌های انجام شده جهت بهبود وضعیت شغلی تمرکز بر مسائلی از جمله تضاد شغل-خانواده بوده است (۷). در او بهبود وضعیت شغلی افراد تمرکز بر منابع روان‌شناختی به عنوان عناصر مهم در هماهنگی میان شغل، فرد و محیط درک می‌شود. به عبارتی بهبود وضعیت روان‌شناختی افراد شاغل می‌تواند به عنوان نقطه عطفی در سیاست‌گذاری‌ها و برنامه‌ریزی‌های مربوط به حوزه اشتغال مشخص است. مسائل روان‌شناختی مهم در مشاغل می‌تواند متنوع و گسترده باشد، اما خودکارآمدی و تاب‌آوری به عنوان مولفه‌های روان‌شناختی مهم در مشاغل افراد مدنظر است (۱۰).

منابع روان‌شناختی تاب‌آوری و خودکارآمدی برای پایداری شغلی بسیار مهم است. این ابعاد به علت مشارکت در شکل دادن به حرفه افراد، نقش محوری را ایفا می‌نمایند (۱۱) و به کارکنان اجازه می‌دهد از رفاه و بهره‌وری خود مراقبت نمایند (۵). به علت این‌که مشاغل برای انطباق با تغییرات، افراد را ملزم می‌کند تا مقاومت کنند، لذا بررسی جنبه‌های روان‌شناختی نقش مهمی در انطباق افراد با محیط خود دارد (۱). در او بهبود و تعالی شغلی افراد، برخی فعالیت‌ها از جمله

انگیزش مناسبی در محیط‌های شغلی خود برخوردار باشند و همچنین در مقابله با مشکلات و مسائل شغلی از توانایی مدیریتی بیش‌تری برخوردار باشند. بهبود و گسترش خودکارآمدی و تاب‌آوری سبب می‌شود تا افراد منظر ذهنی و رفتاری در محیط‌های شغلی از عملکرد مناسب‌تری برخوردار باشند.

دبیران تربیت بدنی به عنوان متولیان ورزش در مدارس به علت ماهیت جذاب و متنوع ورزش از محیط شغلی مخاطره-انگیزی به نسبت سایر دبیران برخوردار هستند. به طور حتم مسئولیت بیش‌تر دبیران تربیت بدنی سبب شده است تا این دبیران به نسبت سایر دبیران از سطح بالایی از مشکلات در محیط شغلی خود برخوردار باشند. این مساله سبب شده است تا برخی جنبه‌های مربوط به مسائل روان‌شناختی آن‌ها از جمله خودکارآمدی و تاب‌آوری متفاوت از سایر دبیران و یا حتی مشاغل شود. تمرکز بر فعالیت‌های اوقات فراغتی مبتنی بر ورزش دبیران به عنوان یک رفتار مهم در جنبه‌های جسمانی، روانی و اجتماعی می‌تواند فواید بیشماری را برای آن‌ها به وجود آورد. از طرفی این فعالیت‌ها می‌تواند به عنوان یک مساله کلیدی در او شغلی افراد نیز تأثیرگذار باشد. انجام تحقیق حاضر می‌تواند ضمن پی بردن به نقش فعالیت‌های اوقات فراغتی مبتنی بر ورزش بر برخی جنبه‌های روان‌شناختی دبیران تربیت بدنی، سبب ایجاد دغدغه در خصوص گسترش و توسعه فعالیت‌های اوقات فراغتی مبتنی بر ورزش می‌شود. اگرچه نقش اوقات فراغت بر ابعاد مختلفی زندگی افراد مورد توجه قرار گرفته است، اما نقش آن بر برخی جنبه‌های شغلی افراد، به خصوص جنبه‌های روانی افراد در مشاغل، مورد توجه و بررسی کم‌تری قرار گرفته است. عدم شناخت از کارکردهای اوقات فراغت به خصوص اوقات فراغت مبتنی بر ورزش بر برخی جنبه‌های روان‌شناختی افراد در مشاغل خود سبب شده است تا امروزه مشکلات عمده‌ای در برنامه‌ریزی‌های مربوط به بهبود مشاغل ایجاد شود.

اوقات فراغت می‌تواند تأثیرگذار باشد. اگرچه پژوهش‌های انجام شده در این حوزه نیازمند تکمیل شدن است اما توجه به وضعیت اوقات فراغت می‌تواند برخی جنبه‌های شغلی افراد را تحت شعاع قرار دهد (۱۲). فعالیت‌های اوقات فراغت به واسطه تأثیرات خود می‌تواند نقش محوری در زندگی افراد داشته باشد و تأثیر فزاینده‌ای بر وضعیت محیطی افراد بگذارد. اوقات فراغت ممکن است به عنوان منبعی مهم برای بهبود استفاده از فرصت‌های موجود در افراد مشخص شود (۲).

در پژوهش‌های مختلفی به این مساله اشاره شده است. کوسک و پریگینو در پژوهش خود که با هدف بهبود تاب‌آوری در مشاغل انجام گرفت، پی بردند که برخی احتمالات غیرکاری از جمله اوقات فراغت می‌تواند بر توسعه تاب‌آوری شغلی در میان کارکنان منجر شود (۱۳). دیوس و همکاران نیز در مطالعه خود که با هدف توسعه مشاغل پایدار انجام گرفت، نشان دادند که بهبود وضعیت تفریحی و اوقات فراغتی افراد به واسطه بهبود وضعیت ذهنی افراد می‌تواند سبب توسعه مشاغل پایدار در میان کارکنان شود (۵). ارتوران، مک-برید و آگبوگا مشخص نمودند که فعالیت‌های تفریحی ورزشی می‌تواند به بهبود خودتنظیمی و خودکارآمدی افراد منجر شود (۱۴).

خودکارآمدی و تاب‌آوری به عنوان دو متغیر کلیدی نقش مهمی در روند توسعه عملکرد شغلی افراد دارد. به عبارتی برنامه‌ریزی در خصوص ارتقا خودکارآمدی و تاب‌آوری سبب می‌شود تا افراد شاغل از سطح روانی بالایی جهت حضور در جایگاه شغلی خود برخوردار باشند (۱۵). ارائه برنامه‌هایی جهت توسعه و گسترش خودکارآمدی و تاب‌آوری سبب می‌شود تا افراد در مشاغل خود از سطح ذهنی مطلوبی برخوردار باشند. به عبارتی ارتقا سطح خودکارآمدی و تاب‌آوری افراد شاغل می‌تواند به ارتقا و گسترش سطح عملکرد شغلی آن‌ها منجر شود. توجه به خودکارآمدی و تاب‌آوری سبب می‌شود تا افراد از سطح اعتماد به نفس و

پژوهشی ناشی از فقدان بررسی‌ها در خصوص نقش اوقات فراغت مبتنی بر ورزش بر برخی جنبه‌های روان‌شناختی دبیران مدارس از جمله خودکارآمدی و تاب‌آوری سبب شده است تا امروزه تلاشی جهت بهبود وضعیت شغلی دبیران تربیت بدنی مدارس به واسطه بهبود شرایط اوقات فراغت آن‌ها انجام نشود. کلی و همکاران اشاره داشتند که در او توسعه جنبه‌های روان‌شناختی افراد در مشاغل خود توجه به مسائل تفریحی از جمله فعالیت‌های تفریحی مهم و ضروری است. به عبارتی آن‌ها مشخص نمودند که فعالیت‌های تفریحی از جمله ورزش‌های تفریحی سبب می‌شود تا کارکنان از وضعیت مطلوب‌تری در برخی مسائل روان‌شناختی از جمله خودکارآمدی و تاب‌آوری برخوردار باشند. از این رو این مساله به عنوان چارچوب نظری پژوهش جهت بررسی نقش شرکت در اوقات فراغت مبتنی بر ورزش بر وضعیت روان‌شناختی دبیران تربیت بدنی مشخص گردید. این مساله سبب شده است تا تحقیق حاضر با هدف نقش شرکت در اوقات فراغت مبتنی بر ورزش بر وضعیت روان‌شناختی دبیران تربیت بدنی طراحی و اجرا شود. لذا سؤال اصلی پژوهش حاضر این است که شرکت در اوقات فراغت مبتنی بر ورزش بر وضعیت روان‌شناختی دبیران تربیت بدنی چه تأثیری دارد؟

روش پژوهش

پژوهش حاضر از نوع تحقیقات کاربردی و روش پژوهش به صورت نیمه‌تجربی بود.

نمونه‌های پژوهش

جامعه آماری پژوهش حاضر شامل دبیران زن تربیت بدنی شهر تهران بودند که در فعالیت‌های ورزشی تفریحی شرکت نداشتند. با توجه به تجربی بودن پژوهش حاضر، تعداد ۲۰ نفر به عنوان گروه کنترل و ۲۰ نفر در گروه آزمایش به عنوان نمونه پژوهش مشخص شدند. تمامی شرکت‌کنندگان پژوهش

ضعف‌های خودکارآمدی می‌تواند به عنوان یک مساله کلیدی مسائل شغلی را درگیر نماید. به عبارتی مشکلات مربوط به خودکارآمدی سبب می‌شود تا افراد در محیط‌های شغلی خود دچار مشکلات عملکردی شوند. پایین بودن سطح خودکارآمدی ضمن تأثیرگذاری بر سطح عزت نفس سبب می‌شود تا افراد از جایگاه شغلی متزلزلی برخوردار شوند (۱۰). پایین بودن سطح خودکارآمدی همچنین سبب می‌شود تا افراد در محیط‌های شغلی خود نتوانند از دانش و مهارت خود نتوانند بهره‌مناسبی را داشته باشند. از دیگر مشکلات پایین بودن سطح خودکارآمدی در محیط‌های شغلی، ضعف در سیستم انگیزشی افراد است. به عبارتی مشکلات مربوط به خودکارآمدی سبب می‌شود تا میزان انگیزش افراد در محیط‌های شغلی کاهش یابد. این مساله سبب شده است تا خودکارآمدی به عنوان متغیری مهم در محیط‌های شغلی مشخص شود (۱۱).

همانگونه که ذکر شد عملکرد افراد در مشاغل خود تحت شعاع برخی مسائل از جمله تاب‌آوری نیز مقرر می‌گردد. بدون شک حضور افراد در مشاغل با مشکلات و مخاطراتی همراه است که سبب می‌شود تا افراد جهت مدیریت این مشکلات نیازمند برخورداری از سطح روانی و رفتاری قوی هستند. تاب‌آوری به واسطه ظرفیت بازگشتن از دشواری پایدار و ادامه‌دار و توانایی در ترمیم خویشتن می‌تواند، افراد را مدیریت مشکلات موجود قوی نماید (۱۳). از طرفی تاب‌آوری ظرفیتی در افراد به وجود می‌آورد که آن‌ها را در مقابله با استرس در مشاغل قوی نماید. مشکلات مربوط به تاب‌آوری و ضعف در این متغیر سبب می‌شود تا افراد از منظر شغلی دچار مشکلات عمده‌ای شوند و استرس‌های رزومه را نتوانند مدیریت نمایند (۱۵).

دبیران به عنوان ارکان مهم آموزش و پرورش، نقش محوری در دستیابی آموزش و پرورش به اهداف خود دارد. از این رو بهبود وضعیت شغلی و همچنین ارتقا شرایط روان‌شناختی آن‌ها نقش اساسی در بهبود عملکرد شغلی آن‌ها دارد. خلاء

خودکارآمدی افراد در محیط هاش شغلی طراحی نمودند. نمونه‌ای از سؤالات این پرسشنامه شامل "در محل کار می‌توانم بسیاری از چالش‌ها را با موفقیت پشت سر بگذارم" بود. سؤالات این پرسشنامه در طیف ۵ ارزشی لیکرت طراحی شده بود. میزان پایایی این پرسشنامه ۰/۸۷ گزارش شده بود (۱۷). بابنکو و اوسوال نیز میزان پایایی این پرسشنامه را ۰/۸۳ مشخص نمودند (۱۸). در پژوهش حاضر، روایی این پرسشنامه با توجه به نظرات خبرگان مورد بررسی قرار گرفت. همچنین میزان پایایی این پرسشنامه‌ها پس از محاسبه آلفای کرونباخ میزان ۰/۸۶ مشخص شد.

- پرسشنامه تاب‌آوری لوتانس، یوسف و اولیو: لوتانس و همکاران در پژوهش خود پرسشنامه ۶ سؤالی جهت سنجش تاب‌آوری طراحی نمودند (۱۹). نمونه‌ای از سؤالات این پرسشنامه شامل "می‌توانم کارهای دشواری را در محل کار تجربه کنم زیرا من قبلاً مشکل را تجربه کرده‌ام" بود. سؤالات این پرسشنامه در طیف ۵ ارزشی لیکرت طراحی شده بود. میزان پایایی این پرسشنامه ۰/۷۰ گزارش شده بود. میزان پایایی این پرسشنامه در پژوهش دیرزایته، راکوسکینه و سروتکینه مقدار ۰/۸۵ مشخص شده است (۲۰). در پژوهش حاضر، روایی این پرسشنامه با توجه به نظرات خبرگان مورد بررسی قرار گرفت. همچنین میزان پایایی این پرسشنامه‌ها پس از محاسبه آلفای کرونباخ میزان ۰/۸۸ مشخص گردید.

روش اجرای پژوهش

به منظور گردآوری اطلاعات ابتدا نمونه‌های پژوهش مشخص شدند. پس از کسب موافقت آن‌ها جهت همکاری با پژوهش حاضر، فرآیند پژوهش در سه ماه انجام شد. به این صورت که وضعیت خودکارآمدی و تاب‌آوری نمونه‌های پژوهش در گروه کنترل و آزمایش مورد سنجش قرار گرفت. سپس گروه کنترل روند طبیعی خود که عدم حضور در فعالیت‌های ورزشی تفریحی بود را دنبال نمودند. در حین انجام پژوهش محقق

با توجه به وضعیت سنی، جنسیتی، سطح و مهارت ورزشی و همچنین میزان فعالیت بدنی همگن شدند. به این صورت که تمامی آن‌ها از دبیران زن تربیت بدنی بودند که سابقه شغلی بیش از ۱۵ سال را داشتند و سطح تحصیلاتی تمامی آن‌ها کارشناسی بود. همچنین تمامی شرکت‌کنندگان در هیچ فعالیت ورزشی و تفریحی شرکت نداشتند. روش نمونه‌گیری در پژوهش حاضر به صورت در دسترس بود. تمامی نمونه‌های پژوهش از دبیران آموزش و پرورش منطقه ۹ تهران بودند. جهت کاهش احتمال ریزش نمونه‌های پژوهش اقداماتی از جمله رایگان بودن فعالیت‌های ورزشی ارائه شده به نمونه و استفاده از مراکز هماهنگ شده، افزایش جذابیت فعالیت‌های انجام شده و همچنین تکمیل تعهدنامه در ابتدای پژوهش انجام گردید.

ابزار اندازه‌گیری

جهت انجام پژوهش حاضر از پرسشنامه‌های زیر استفاده شد. - پرسشنامه سنجش فعالیت بدنی بک: جهت همگن نمودن نمونه‌های پژوهش از پرسشنامه سنجش فعالیت بدنی بک استفاده شد. این پرسشنامه دارای ۱۶ سؤال است که سؤالات آن سه بخش سنجش میزان فعالیت بدنی اوقات فراغتی، فعالیت ورزشی منظم و همچنین فعالیت بدنی مربوط به شغل را مورد سنجش قرار داد. سؤالات این پرسشنامه در طیف ۵ ارزشی لیکرت طراحی شده بود. میزان پایایی این پرسشنامه ۰/۸۲ گزارش شده بود. همچنین روایی و پایایی این پرسشنامه در پژوهش بک، بورما و فریجترس مورد بررسی و تایید قرار گرفته بود (۱۶). در پژوهش حاضر، روایی این پرسشنامه با توجه به نظرات خبرگان مورد بررسی قرار گرفت. همچنین میزان پایایی این پرسشنامه‌ها پس از محاسبه آلفای کرونباخ میزان ۰/۸۳ مشخص گردید. - پرسشنامه خودکارآمدی نف، نیسن، سوننتاگ و اونگر: نف و همکاران در پژوهش خود پرسشنامه ۸ سؤالی جهت سنجش

کلیه روند تجزیه و تحلیل داده‌های پژوهش حاضر در نرم‌افزارهای اسپس‌اس‌اس نسخه ۲۰ انجام شد.

یافته‌ها

جدول شماره ۱ نتایج مربوط به یافته‌های توصیفی نمونه‌های پژوهش را نشان می‌دهد. نتایج توصیفی پژوهش حاضر نشان داد که میانگین سنی نمونه‌های پژوهش ۴۲/۴ سال بود. به این صورت که میانگین و انحراف استاندارد وضعیت سن در گروه آزمایش ($41/7 \pm 2/24$) و در گروه کنترل ($1/98 \pm 43/1$) بود. جدول شماره ۱ وضعیت متغیرهای پژوهش را به نمایش گذاشته است.

جدول شماره ۲ نتایج آزمون کوواریانس در خصوص مقایسه میان وضعیت خودکارآمدی در گروه کنترل و آزمایش را نشان می‌دهد. نتایج پیش‌فرض این آزمون مشخص گردید که اثر تعاملی بین پیش‌آزمون و گروه معنادار نیست ($p=0/134$). همچنین نتایج پیش‌فرض مشخص نمود که رابطه خطی پیش‌آزمون و پیش‌آزمون وجود دارد. این مساله نشان دهنده این موضوع است که پیش‌فرض همگنی شیب رگرسیون رعایت شده است و می‌توان از آزمون کوواریانس استفاده برد. همچنین با توجه به بالا بودن میزان سطح معناداری آزمون لون از ۰/۰۵، مشخص شد که واریانس‌ها با هم برابر هستند و همگنی واریانس‌ها پذیرفته می‌شود.

گروه کنترل را زیر نظر داشت تا در طی دوران پژوهش اگر به صورت منظم به فعالیت ورزشی تفریحی پرداختند از میان نمونه‌ها کنار گذاشته شود. همچنین گروه آزمایش در طی سه ماه به انجام فعالیت‌های تفریحی ورزشی به صورت منظم به صورت سه جلسه یک ساعت و نیم در هفته به فعالیت‌های تفریحی ورزشی در فضاهای روباز و بسته شامل انجام ورزش شنا، پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری، والیبال و برخی فعالیت‌های تفریحی ورزشی در حوزه آمادگی جسمانی از جمله ایروبیک پرداختند. به این صورت که در هر جلسه نمونه‌ها ضمن حضور در مکان‌های مشخص شده ابتدا به گرم نمودن بدن خود اقدام و سپس فعالیت‌های برنامه‌ریزی شده اجرا گردید. در نهایت در پایان هر جلسه نیز بدن نمونه‌های پژوهش سرد گردید. فعالیت‌ها و ورزش‌های انجام شده در سطح تفریحی و بدون استانداردهای حرفه‌ای و قانون‌مند خود اجرا شد و تنها جنبه تفریحی این ورزش‌ها اجرایی شد.

در نهایت پس از انجام دوره سه ماه تمرینی، وضعیت خودکارآمدی و تاب‌آوری نمونه‌های پژوهش در گروه کنترل و آزمایش مورد سنجش قرار گرفت.

تحلیل آماری

به منظور تجزیه و تحلیل داده‌های پژوهش حاضر از آزمون تحلیل کوواریانس جهت بررسی اهداف پژوهش استفاده شد.

جدول شماره ۱: وضعیت متغیرهای پژوهش

متغیرها	گروه‌ها	میانگین	انحراف استاندارد
خودکارآمدی	کنترل	پیش‌آزمون	۱/۱۲۸
		پس‌آزمون	۱/۱۳۶
	آزمایش	پیش‌آزمون	۱/۳۷۱
		پس‌آزمون	۰/۹۹۸
تاب‌آوری	کنترل	پیش‌آزمون	۱/۰۰۵
		پس‌آزمون	۰/۷۱۸
	آزمایش	پیش‌آزمون	۰/۹۳۳
		پس‌آزمون	۰/۹۸۰

جدول شماره ۲: نتایج تحلیل تأثیر شرکت در یک دوره فعالیت ورزشی تفریحی بر خودکارآمدی

منبع	مجموع مجذورات	df	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	اتا	توان آماری
مقدار ثابت	۷۴۱۹۴/۴۸۱	۳	۱۳۹۸/۱۶۰	۱۲۳/۱۸۰	۰/۰۰۱	۰/۹۱۱	۰/۹۵
پیش‌آزمون خودکارآمدی	۳۶۴۶/۱۸۶	۱	۳۶۴۶/۱۸۶	۳۲۱/۲۳۵	۰/۰۰۱	۰/۸۹۹	
گروه	۵۲/۳۱۱	۱	۵۲/۳۱۱	۴/۶۰۹	۰/۰۳۹	۰/۱۱۳	
خطا	۴۰۸/۶۱۹	۳۶	۱۱/۳۵۱				
کل	۲۴۷۰۲۸/۰۰۰	۴۰					

آزمایش را نشان می‌دهد. نتایج پیش‌فرض این آزمون مشخص شد که اثر تعاملی بین پیش‌آزمون و گروه معنادار نیست ($p=۰/۲۶۳$). همچنین نتایج پیش‌فرض مشخص نمود که رابطه خطی پیش‌آزمون و پیش‌آزمون وجود دارد. این مساله نشان‌دهنده این موضوع است که پیش‌فرض همگنی شیب رگرسیون رعایت شده است و می‌توان از آزمون کوواریانس استفاده برد. همچنین با توجه به بالا بودن میزان سطح معناداری آزمون لون از $۰/۰۵$ ، مشخص شد که واریانس‌ها با هم برابر هستند و همگنی واریانس‌ها پذیرفته می‌شود.

نتایج جدول شماره ۲ نقش متغیر مستقل که همان گروه شرکت‌کننده و عدم شرکت در دوره فعالیت ورزشی تفریحی؛ معنادار است ($p=۰/۰۳۹$). با این توجه می‌توان گفت که یک دوره فعالیت ورزشی تفریحی بر خودکارآمدی دبیران تربیت بدنی تأثیر معناداری دارد. مقایسه اولیه میانگین خودکارآمدی دبیران تربیت بدنی شرکت‌کننده در دوره فعالیت ورزشی تفریحی و دبیرانی که در این دوره شرکت نکرده‌اند، این مساله را نشان می‌دهد. جدول شماره ۳ نتایج آزمون کوواریانس در خصوص مقایسه میان وضعیت تاب‌آوری در گروه کنترل و

جدول شماره ۳: نتایج تحلیل تأثیر شرکت در یک دوره فعالیت ورزشی تفریحی بر تاب‌آوری

منبع	مجموع مجذورات	df	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	اتا	توان آماری
مقدار ثابت	۲۲۳۵۲/۴۲۰	۳	۲۲۳۵۲/۴۲۰	۵۵۰/۲۳۶	۰/۰۰۱	۰/۹۷۹	۰/۹۵
پیش‌آزمون تاب‌آوری	۱۹۰۷۸/۴۵۷	۱	۱۹۰۷۸/۴۵۷	۱۴۰۸/۹۲۸	۰/۰۰۱	۰/۹۷۵	
گروه	۱۳۳/۰۴۱	۱	۱۳۳/۰۴۱	۹/۸۲۵	۰/۰۰۳	۰/۲۱۴	
خطا	۴۸۷/۴۸۰	۳۶	۱۳/۵۴۱				
کل	۳۶۱۷۶۸/۰۰۰	۴۰					

دبیران تربیت بدنی شرکت‌کننده در دوره فعالیت ورزشی تفریحی و دبیرانی که در این دوره شرکت نکرده‌اند، این مساله را نشان می‌دهد.

نتایج جدول شماره ۳ نقش متغیر مستقل که همان گروه شرکت‌کننده و عدم شرکت در دوره فعالیت ورزشی تفریحی؛ معنادار است ($p=۰/۰۰۳$). بنابراین می‌توان گفت که یک دوره فعالیت ورزشی تفریحی بر تاب‌آوری دبیران تربیت بدنی تأثیر معناداری دارد. مقایسه اولیه میان میانگین تاب‌آوری

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر مشخص نمود که شرکت در یک دوره فعالیت ورزشی تفریحی سبب می‌شود تا میزان خودکارآمدی دبیران تربیت بدنی بهبود یابد. به عبارتی فعالیت‌های ورزشی تفریحی سبب شد تا دبیران تربیت بدنی از وضعیت خودکارآمدی بهتری برخوردار باشند. ارتوران و همکاران اشاره داشتند که خودکارآمدی به واسطه فعالیت‌بدنی در اوقات فراغت بهبود می‌یابد (۱۴). کرین، واندلانوته، لسللی و مروم نیز مشخص نمودند که فعالیت‌های تفریحی سبب می‌شود تا خودکارآمدی افراد بهبود یابد (۲۱). ورزش تفریحی به واسطه ارائه برخی وظایف به افراد و ایجاد گروه‌ها و تعاملات اجتماعی سبب می‌شود تا میزان باور افراد بهبود یابد. به عبارتی ارتقا باور افراد یکی از شاخصه‌های مهم ارتقا خودکارآمدی است (۲۲). از این رو این امکان وجود دارد شرکت در یک دوره فعالیت ورزشی تفریحی به واسطه بهبود و گسترش میزان باور دبیران تربیت بدنی سبب می‌شود تا آن‌ها از منظر خودکارآمدی شرایط مناسبی تری را داشته باشند.

فعالیت‌های ورزشی تفریحی سبب می‌شود تا افراد ضمن درگیر شدن با فرآیند ورزش، به نوعی میزان از منظر تجربیات و توانایی‌ها نیز ارتقا یابد. به عبارتی فعالیت‌های ورزشی تفریحی همچنین سبب می‌شود تا تجربیات، توانایی و تفکر افراد در یک او ادغام شود که این مساله زمینه جهت ارتقا وضعیت خودکارآمدی در میان دبیران تربیت بدنی را منجر می‌شود. با این توجه می‌توان چنین اعلام داشت که شرکت در فعالیت‌های ورزشی تفریحی سبب می‌شود تا ظرفیت‌های دبیران تربیت بدنی در حوزه‌های مربوط به باور، توانایی و تجربیات را ارتقا می‌دهد که این مساله سبب شده است تا میزان خودکارآمدی دبیران تربیت بدنی در پژوهش حاضر بهبود یابد. اگرمنز و تایمز مشخص نمودند که خودکارآمدی سبب شکل‌گیری ظرفیت‌های مناسبی در جنبه‌های ذهنی و رفتاری افراد می‌شود (۱۱).

انجام فعالیت‌های ورزشی با افزایش سازگاری دستگاه‌های عصبی، روانی، شناختی و تعدیل سیستم عصبی خودکار و افزایش پایداری جسمی و مقاومت بدنی و نیز تعدیل سیستم ایمنی می‌تواند بر احساس سلامت و افزایش عزت نفس و در نتیجه افزایش خودکارآمدی در فعالیت‌های روزمره تأثیر گذار باشد. همچنین انجام این فعالیت‌ها باعث افزایش توانایی جسمانی می‌شود. این خودپنداری مثبت که فرد قدرتمند از گذشته است می‌تواند او را در مقابل برخی مشکلات که ممکن است در محیط کار ایجاد شود مقاوم‌تر کند. از این رو این مسئله می‌تواند باعث افزایش کیفیت و کارایی کارکنان در وظایف شغلی آن‌ها و در نهایت بهبود معنی‌دار خودکارآمدی آن‌ها شود (۲۳). به نظر می‌رسد استفاده از ظرفیت‌های ورزش در جهت توسعه خودکارآمدی می‌تواند به بهبود عملکرد شغلی افراد منجر شود. از طرفی کارکردهای ورزش در توسعه اعتماد به نفس افراد می‌تواند منجر به بهبود خودکارآمدی دبیران تربیت بدنی شود. ظرفیت‌های جسمانی، روانی و اجتماعی ورزش به صورت مناسب می‌تواند به ارتقا شرایط جهت توسعه خودکارآمدی منجر شود. محیط‌های ورزشی به واسطه ارتقا ارتباطات اجتماعی و همچنین ارائه بستری جهت نمایش مهارت‌های مختلف افراد می‌تواند به توسعه و ارتقا خودکارآمدی آن‌ها منجر شود.

پژوهش حاضر مشخص نمود که شرکت در یک دوره فعالیت ورزشی تفریحی سبب می‌شود تا میزان تاب‌آوری دبیران تربیت بدنی بهبود یابد. به عبارتی فعالیت‌های ورزشی تفریحی سبب گردید تا دبیران تربیت بدنی از وضعیت تاب‌آوری مناسب‌تری برخوردار باشند. کوسک و پریگینو مشخص نمودند که برخی رفتارهای غیرشغلی از جمله فعالیت‌های اوقات فراغتی سبب می‌شود تا میزان تاب‌آوری شغلی در میان کارکنان ارتقا یابد (۱۳). جسوپ، کورنل و بوندی نیز مشخص نمودند که فعالیت‌های تفریحی سبب می‌شود تا میزان سطح تاب‌آوری افزایش یابد (۲۴). کلی، استراوس، آرنولد و استریده

صورت کم‌تری جنبه‌های کلی افراد را تحت شعاع قرار دهند (۱۳). از طرفی حضور در ورزش به واسطه این‌که افراد را از منظر استرس تحت شعاع قرار می‌دهد سبب می‌شود تا توانایی مدیریت استرس را بهبود دهد. به عبارتی حضور در فعالیت‌های ورزشی به واسطه جاذبه‌های رقابتی خود می‌تواند نحوه مقابله با استرس و مسائل پیش آمده را کنترل نماید. ورزش در تمامی ابعاد حتی در بخش ورزش تفریحی به واسطه رقابت‌های ایجاد شده سطح استرسی را به افراد می‌دهد که بتوانند از عملکرد مناسبی برخوردار شوند. این مساله سبب شده است تا حضور در فعالیت‌های ورزشی تفریحی بتواند به ارتقا تاب‌آوری منجر شود.

با توجه به یافته‌های پژوهش حاضر پیشنهاد می‌شود تا با برنامه‌ریزی و تدارک اجرای فعالیت‌های تفریحی ورزشی از سوی آموزش و پرورش برای دبیران و همچنین حضور فعال دبیران در این فعالیت‌ها به ارتقا سطح مشارکت دبیران در فعالیت‌های تفریحی ورزشی اقدام نمود. با توجه به نتایج پژوهش حاضر مشخص شد که با افزایش تجربه دبیران تربیت بدنی و ارتقا مهارت و توانایی‌های آن‌ها در حیطه‌های مختلف فعالیت‌های تفریحی ورزشی به ارتقا خودکارآمدی آن‌ها اقدام نمود. همچنین با توجه به نتایج پژوهش حاضر پیشنهاد می‌شود تا درگیر نمودن فعالیت‌های ذهنی در فعالیت‌های تفریحی ورزشی تدارک دیده دبیران تربیت بدنی از سوی آموزش و پرورش به ارتقا وضعیت ذهنی و روانی دبیران اقدام و به این وسیله شرایط جهت ارتقا تاب‌آوری دبیران تربیت بدنی را فراهم نمود.

اشاره داشتند که شرکت در فعالیت‌های تفریحی ورزشی سبب می‌شود تا علاوه بر فواید جسمانی، فواید روانی بیشماری نیز برای افراد ایجاد شود (۱۵). پژوهش‌های مختلفی نیز به کارکردهای مثبت فعالیت‌های تفریحی ورزشی بر شرایط روانی افراد اشاره داشتند (۲۵، ۲۶، ۲۷). از طرفی جهت ارتقا تاب‌آوری نیاز است تا ظرفیت بازگشتن از دشواری پایدار و ادامه‌دار و توانایی در ترمیم خویشتن در میان افراد افزایش یابد. از این رو تاب‌آوری سبب می‌شود تا ظرفیت‌های ذهنی افراد جهت تطابق با شرایط محیطی افزایش یابد. از این رو فعالیت‌های تفریحی ورزشی به واسطه ارتقا برخی شاخصه‌های روانی و ذهنی در افراد سبب می‌شود تا آن‌ها را جهت مقابله با مشکلات موجود مقاوم‌تر نماید.

به عبارتی شرکت در فعالیت‌های تفریحی ورزشی سبب می‌شود تا وضعیت مقاومت ذهنی و انعطاف پذیری رفتاری دبیران تربیت بدنی ارتقا یابد که این مساله زمینه جهت شکل‌گیری و بروز تاب‌آوری مساله مهم و کلیدی است. به عبارتی ماهیت شرکت در فعالیت‌های تفریحی ورزشی سبب می‌شود تا شرایط جهت ارتقا و بهبود تاب‌آوری در میان دبیران تربیت بدنی فراهم شود.

اهمیت خودکارآمدی و تاب‌آوری به عنوان یک مساله کلیدی در میان تمامی مشاغل از جمله دبیران تربیت بدنی سبب شده است تا تلاش‌هایی جهت بهبود آن ایجاد شود. بهبود خودکارآمدی و تاب‌آوری در میان دبیران تربیت بدنی سبب می‌شود تا عملکرد شغلی این افراد نیز بهبود یابد. کوسک و پریگینو مشخص نمودند که تاب‌آوری به واسطه قدرت افراد در مدیریت و برخورد با استرس سبب می‌شود تا مشکلات به

منابع

1. De Vos A., Van der Heijden B. I. Current thinking on contemporary careers: the key roles of sustainable HRM and sustainability of careers. *Current opinion in environmental sustainability*, 2017. 28: 41-50.
2. De Bloom J., Rantanen J, Tement K U. Longitudinal leisure activity profiles and their associations with recovery experiences and job performance. *Leisure Sciences*, 2018; 40(3): 151-173.
3. Jiang Z, Hu X, & Wang, Z. Career adaptability and plateaus: The moderating effects of tenure and job self-efficacy. *Journal of Vocational Behavior* . 2018 ; 104: 59-71.
4. Greenhaus J H, Powell G N. When work and family are allies: A theory of work-family enrichment. *Academy of management review*, 2006; 31(1): 72-92.
5. De Vos A., Van der Heijden B I, Akkermans J. Sustainable careers: towards a conceptual model. *Journal of Vocational Behavior*. 2018; 3: 1-10.
6. Sin EE, Toroev YT, Mitalipov K M, Borkoshov M M, Abdullaev R M. Introduction of competence-based approach into the teaching staff training system as a consequence of integration into the global educational system. In *Growth Poles of the Global Economy: Emergence, Changes and Future Perspectives*. . Springer, Cham ,2020: 977-984
7. De Hauw S, Greenhaus JH. Building a sustainable career: The role of work-home balance in career decision making. In *Handbook of research on sustainable careers*. Edward Elgar Publishing, 2015: 223-238.
8. Van Dam K, Tanja B, Van Ruysseveldt j. The role of employee adaptability, goal striving and proactivity for sustainable careers B.I.J.M. Van der Heijden A, De Vos (Eds.), *Handbook of research on sustainable careers*, Edward Elgar Publishing, Cheltenham, UK , 2015: 190-204
9. Strauss K., Parker SK.. Intervening to enhance proactivity in organizations: Improving the present or changing the future. *Journal of management*, 2018; 44(3): 1250-1278.
10. Mishra P, McDonald K.. Career resilience: An integrated review of the empirical literature. *Human Resource Development Review*, 2017; 16(3): 207-234.
11. Akkermans J, Tims M. Crafting your career: How career competencies relate to career success via job crafting. *Applied Psychology*, 2017; 66(1): 168-195.
12. Petrou P, Bakker AB, van den Heuvel M. Weekly job crafting and leisure crafting: Implications for meaning-making and work engagement. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 2017; 90(2):129-152.
13. Kossek EE, Perrigino MB. Resilience: A review using a grounded integrated occupational approach. *The Academy of Management Annals*, 2016; 10(1):729-797.
14. Erturan, G., McBride, R., & Agbuga, B. Self-regulation and self-efficacy as mediators of achievement goals and leisure time physical activity: A proposed model. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 2020;24(1): 12-20.
15. Kelly C, Strauss K., Arnold J , Stride C. The relationship between leisure activities and psychological resources that support a sustainable career: The role of leisure seriousness and work-leisure similarity. *Journal of Vocational Behavior*, 2019; 117:103340.
16. Baecke JA, Burema J, Frijters JE. A short questionnaire for the measurement of habitual physical activity in epidemiological studies. *Am J Clin Nutr*,1982; 36(5):936-42.

17. Neff A, Niessen C, Sonnentag S, Unger D. Expanding crossover research: The crossover of job-related self-efficacy within couples. *Human Relations*, 2013; 66(6): 803–827.
18. Babenko O, Oswald A. The roles of basic psychological needs, self-compassion, and self-efficacy in the development of mastery goals among medical students. *Medical teacher*, 2019; 41(4): 478-481.
19. Luthans F, Youssef CM, Avolio BJ. *Psychological capital*. New York: Oxford University Press, 2007.
20. Diržytė A., Rakauskienė O. G., & Servetkienė, V. Evaluation of resilience impact on socio-economic inequality. *The International Journal of Entrepreneurship and Sustainability Issues*, 2019; 4 (4): 489-501.
21. Cerin E, Vandelandotte C, Leslie E, Merom D. Recreational facilities and leisure-time physical activity: An analysis of moderators and self-efficacy as a mediator. *Health Psychology*, 2008; 27(2S): S126.
22. Zimmerman BJ, Schunk DH, DiBenedetto MK. The role of self-efficacy and related beliefs in self-regulation of learning and performance. *Handbook of competence and motivation: Theory and application*, 2017; 313:41-50.
23. Ayati Nasab K, Esmail Zadeh M, Sang Sefidi S. The Effects of aerobic and yoga exercise on efficacy of female staff in Sabzevar University of Medical Sciences. *Quarterly Journal of Sabzevar University of Medical Sciences*, 2014; 20(5): 590-596.
24. Jessup G. M., Cornell E., & Bundy, A. C. The treasure in leisure activities: Fostering resilience in young people who are blind. *Journal of visual impairment & blindness*, (2010); 104(7): 419-430.
25. Thogersen-Ntoumani C, Black J, Lindwall M., Whittaker A., & Balanos G. M. Presenteeism, stress resilience, and physical activity in older manual workers: a person-centred analysis. *European journal of ageing*, 2017; 14(4): 385-396.
26. Fenton L, White C, Gallant K.A, Gilbert R, Hutchinson S, Hamilton-Hinch B, Lauckner H. The benefits of recreation for the recovery and social inclusion of individuals with mental illness: An integrative review. *Leisure Sciences*, 2017; 39(1): 1-19.
27. Stodolska M, Camarillo LN. Leisure and recreational sport among immigrant youth. *Youth development: Principles and practices in out-of-school time settings*, 2018: 517-543.

SPORT PSYCHOLOGY

Shahid Beheshti University

Biquarterly Journal of Sport Psychology

Spring & Summer 2021/ Vol. 6/ No. 1/ Pages 51-62

Effect of Participation in a Course of Recreational Sports Activity on the Self-Efficacy and Resilience of the Physical Education Teachers

Malihe Naeimikia^{1*}, Farrokhleqa Najafzadeh², Amin Gholami¹

1. Sport Sciences Research Institute, Tehran, Iran.

2. Malekan Branch, Islamic Azad University, Malekan, Iran.

Received: 19/05/2021 Revised: 24/05/2021 Accepted: 31/05/2021

Purpose: The present study was carried out to investigate the effect of participating in a course of recreational sport activity on the self-efficacy and resilience of the physical education teachers.

Methods: This study was conducted with a quasi-experimental design. The statistical population of the present study included all the female physical education teachers in Tehran Province (Iran) who were not involved in the recreational sports activities. According to the empirical research, 40 individuals in the control and experimental groups (20 individuals per each study group) were selected as the sample of the study. Baek Habitual Physical Activity Questionnaire (BHPAQ), Self-Efficacy Questionnaire (developed by Neff et al., (2013)), and Resilience Questionnaire (developed by Lutens et al., (2007)) were used for data collection. Analysis of Covariance (ANCOVA) was used for data analysis.

Results: The results showed that participating in a course of recreational sport activity had a significant effect on the self-efficacy and resilience of the physical education teachers $p < 0/05$.

Conclusion: It can be concluded that paying attention to recreational sports activities and promoting these activities in teachers' extracurricular programs can increase the self-efficacy and resilience of the physical education teachers.

Keywords: Recreational Sport, self-efficacy, resilience

* Corresponding author: Malihe Naeimikia, Tel: 09127169032, E-mail: m.naeimikia@ssrc.ac.ir