

## مقایسه رشد اجتماعی، ابرازگری هیجانی و خودکارآمدی در بین نظامیان ورزشکار و نظامیان غیر ورزشکار

دکتر پرویز دباغی<sup>۱</sup>، \*اصغر برابری<sup>۲</sup>

### چکیده

هدف از پژوهش حاضر مقایسه رشد اجتماعی، ابرازگری هیجانی و خودکارآمدی بین نظامیان ورزشکار و نظامیان غیر ورزشکار می‌باشد. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل کلیه نظامیان ورزشکار شاغل در ارتش جمهوری اسلامی ایران است. که تعداد ۹۰ نفر (۴۵ نفر ورزشکار و ۴۵ نفر غیرورزشکار) از نظامیان به صورت نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای انتخاب شدند. برای جمع‌آوری اطلاعات از پرسشنامه رشد اجتماعی وایتمن (۱۹۸۱)، ابرازگری هیجانی کینگ و امونز (۱۹۹۰) و مقیاس خودکارآمدی شرر (۱۹۸۲) و برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از نرم افزار SPSS-۱۷ و تحلیل t برای گروه‌های مستقل استفاده شد. نتایج پژوهش نشان داد که بین نظامیان ورزشکار و نظامیان غیرورزشکار از لحاظ متغیرهای رشد اجتماعی، ابرازگری هیجانی و خودکارآمدی تفاوت معناداری وجود دارد ( $P < 0/05$ )، به عبارت دیگر این متغیرها در نظامیان ورزشکار بالاتر از نظامیان غیرورزشکار بود. با توجه به نتایج پژوهش حاضر می‌توان گفت که ورزش و انجام تمرینات منظم بر وجوه مختلف شخصیتی و روان-شناختی همچون رشد اجتماعی، ابرازگری هیجانی و خودکارآمدی تاثیرگذار است.

**کلمات کلیدی:** رشد اجتماعی، ابرازگری هیجانی، خودکارآمدی، نظامیان ورزشکار

### مقدمه

داشته باشد، واکنش‌های مثبت بروز دهد و از رفتارهایی که پیامد منفی دارند، اجتناب ورزد. وجود مهارت‌هایی همچون همکاری، مسؤولیت‌پذیری، خویش‌داری و خوداتکایی از مؤلفه‌های رشد اجتماعی به شمار می‌رود که ورزش می‌تواند این مهارت‌ها را تسهیل کند (۱۲). ورزش در سلامت و آمادگی جسمانی، تعادل و ثبات هیجانات، تصویر بدنی مثبت، رشد اجتماعی و تقویت روحیه‌ای گروهی تأثیر دارد (۴). کارتر و تومن (Carter & Thomann) (۲۰۰۸) مشاهده نمودند که ورزشکاران اعم از رشته‌های گروهی و انفرادی نسبت به غیر ورزشکاران از رشد اجتماعی بالاتری برخوردارند (۲۰). سیدزاده نوش آبادی (۱۳۸۰) در پژوهش خود نشان داد که دانش‌آموزان دخترورزشکار، اجتماعی‌تر از دانش‌آموزان دختر غیر ورزشکار بودند (۱۰). درتون، شری (Dreton & Sheri) (۱۹۹۷)

اگرچه تربیت بدنی دربدو پیدایش بر سلامت جسمانی تاکید داشت، اما به مرور زمان به ویژه در آغاز قرن حاضر به جنبه‌های دیگر انسانی نظیر رشد روانی - اجتماعی و فرهنگی که در رشد یکپارچه انسان مهم‌اند، پرداخته است. به عبارتی تربیت بدنی در صورت هدفمند و مناسب بودن قادر است ضمن ایجاد سلامت جسمانی و رشد رفتارهای حرکتی به رشد رفتارهای انسان در زمینه‌های دیگر از جمله رشد اجتماعی که لازمه سازگاری انسان با محیط پیرامون است، کمک کرده و آنها را به سوی سازگاری و زندگی موفق اجتماعی سوق دهد (۴). رشد اجتماعی (Social Development) به مجموعه‌ای متوازی از مهارت‌های اجتماعی و رفتارهای انطباقی فرا گرفته شده، مربوط است که فرد را قادر می‌سازد با افراد دیگر روابط متقابل مطلوب

۱- استادیار، عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی آجا

۲- کارشناس ارشد روانشناسی (\*نویسنده مسئول)

تلفن: ۰۹۱۱-۹۰۲۷۸۳۹، آدرس الکترونیکی: abrabary@yahoo.com

مرتبط است (۳۲).

مفهوم دیگری که در سال‌های اخیر، پژوهش‌های رادامن زده است و می‌تواند با بسیاری از جنبه‌های عملکردی رابطه دوسویه داشته باشد، اعتقادشخص به قابلیت‌های خوددرسازماندهی و انجام فعالیت‌های موردنیاز برای مدیریت شرایط و وضعیت‌های مختلف است (۱۵)، مفهومی که به طور خلاصه از آن تحت عنوان خودکارآمدی (Self-Efficacy) یاد شده است. منظور از خودکارآمدی، میزان اطمینانی است که هر فرد به توانایی خود در زمینه اجرای مجموعه‌ای از کارها یا انجام یک تکلیف خاص ابراز می‌نماید (۳۳). برای خودکارآمدی، منابع متعددی ذکر شده که یکی از آنها، تجربه شخصی است (۱۴). به نظر می‌رسد فعالیت‌های ورزشی، به ویژه ورزش حرفه‌ای، یکی از منابع تجربه شخصی باشد. در حالت عمومی در نتایج پژوهش هانشان می‌دهد که سطح بالای خودکارآمدی با اجرای مطلوب عملکرد ورزشی رابطه دارد. به علاوه چنین یافته‌هایی بانظریه ذهنی-اجتماعی بندورا (Bandura) (۱۹۸۶) همبستگی دارد (۱۳). در همین راستا ابوالقاسمی و همکاران (۱۳۹۲) نشان دادند که بین خودکارآمدی و عملکرد ورزشی رابطه مثبت معناداری وجود دارد مبنی بر اینکه خودکارآمدی پیشینی کننده مثبتی برای عملکرد ورزشی است (۲). همچنین بشارت و همکاران (۱۳۹۰) در پژوهشی با 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 (۶). مارکوس (Marcus) و همکاران (۲۰۰۷) و بلانچارد و همکاران (۲۰۰۷) در پژوهش‌های خود دریافتند بین فعالیت بدنی و خودکارآمدی رابطه‌ای دو طرفه وجود دارد (۳۰، ۱۸). در جمع‌بندی پایانی از آنچه پژوهش‌های انجام شده نشان داده‌اند، می‌توان گفت متغیرهای روانشناختی با عملکرد ورزشی ارتباط دارند و باعث ارتقای آن می‌شوند. مستند ساختن این مسأله یکی از اهداف انجام این پژوهش بوده است. همچنین مطالعه همزمان این مؤلفه‌ها و میزان اثر گذاری هر کدام از آنها بر فعالیت ورزشی ضروری به نظر می‌رسد؛ چرا که با شناخت بهتر عوامل تأثیر گذار بر فعالیت ورزشی، می‌توان مداخلات بهتری را طراحی و اجرا نمود. در این راستا مطالعه حاضر با هدف مقایسه رشد اجتماعی، ابرازگری هیجانی

طبق پژوهش‌های خود بیان نمودند شرکت در فعالیت‌های بدنی و ورزشی به عنوان عامل مهمی در اجتماعی شدن افراد دارد (۲۲). همچنین، ایگور (Eyigor) و همکاران (۲۰۰۸) و مک آولی (McAuley) و همکاران (۲۰۰۵) دریافتند که سالمندان درگیر در فعالیت‌های بدنی و ورزشی از سطح رشد اجتماعی، عزت نفس و کیفیت زندگی بالاتر و افسردگی پایین‌تری برخوردارند (۳۱، ۲۳). امیرتاش و همکاران (۱۳۸۵) بیان کردند که دانش آموزان ورزشکار از رشد اجتماعی بالاتری برخوردارند (۳).

نتایج این تحقیقات نشانگر تأثیر سودمند فعالیت بدنی بر رشد اجتماعی است. اگرچه سودمندی فعالیت بدنی تنها به رشد اجتماعی محدود نمی‌شود بلکه فعالیت بدنی بر دیگر ویژگی‌های روانی و اجتماعی افراد تأثیر می‌گذارد. ابرازگری هیجانی (Emotional Expression) یکی از این ویژگی‌های بسیار مهم انسان است که از تعامل اجتماعی و فعالیت بدنی متأثر می‌گردد. ابرازگری هیجانی به عنوان یک مولفه اصلی هیجان‌ها به نمایش بیرونی هیجان بدون توجه به ارزش (مثبت یا منفی) یا روش (چهره‌ای، کلامی یا حالت بدنی) اطلاق می‌شود. برخی افراد هیجان‌هایشان را آزادانه و بدون نگرانی از پیامدهای آن ابراز می‌کنند. و برخی دیگر گرایش به بازداری در ابراز پاسخ‌های هیجانی خود دارند (۲۵). پژوهش‌های بسیاری نشان دادند که ابرازگری هیجانی با عملکرد ورزشی رابطه دارد. پژوهشگران روانشناسی ورزش (لن (Lane)، ۲۰۰۶، لن ولاتر (lowther) (۲۰۰۹) متوجه شدند که هرچه ورزشکار در درک و شناسایی، تنظیم و ابراز دقیق هیجان‌ها توانمندتر باشد عادات فکری در اختیار خواهد داشت که موجب می‌گردد فردی کارآمدتر باشد (۲۸، ۲۹). والراند و بلانچارد (Vallerand & Blanchard) (۱۹۹۹) اظهار کردند هیجان‌ها به طور فطری رفتارها و ارتباط‌های ورزشکاران را در مسابقه و تمرین تحت تأثیر قرار می‌دهند (۹). در پژوهشی که جنسن (Jensen) (۲۰۰۷) در بررسی صفات شخصیت ۵ عاملی در ارتباط با کنترل خود و هیجان در ورزشکاران انجام داد. متوجه شد که ورزشکاران اغلب در خرده مقیاس تنظیم هیجان نمره‌های بالایی کسب می‌کنند، به علاوه بلادرنگ می‌توانند روحیه خود را بازسازی و الگوی بهینه هیجانی خود را حفظ کنند (۵). نیکلس، پلمن و لوی (Nichols, Polman & Levy) (۲۰۱۲) در مطالعه‌ای مقطعی دریافتند که هیجان‌ها به اندازه زیادی با سازه‌های دخیل در رضایت از عملکرد ورزشکاران

بیرونی راتر، خرده مقیاس E-1 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 (براتی، ۱۳۷۶؛ به نقل از نجفی و فولادچنگ، ۱۳۸۶). بر اساس بررسی‌های انجام شده بین نمرات خودکارآمدی و مقیاس کنترل درونی - بیرونی، همبستگی منفی متوسط، بین مقیاس درجه قابلیت اجتماعی و خودکارآمدی همبستگی مثبت متوسط، و بین بیگانگی از خود و شایستگی با خودکارآمدی همبستگی مثبت متوسط به دست آمده است (نجفی و فولادچنگ، ۱۳۸۶). همچنین مطالعات آنها نشان داد که بین نمرات این پرسشنامه و موفقیت در شغل و تحصیل همبستگی مثبت وجود دارد. کرامتی (۱۳۸۰) آلفای کرونباخ آن را در نمونه‌های ایرانی ۰/۸۶ بدست آورد.

**مقیاس رشد اجتماعی و ایتمن:** این آزمون ۲۷ سؤالی سه یا چهار گزینه‌ای است که استقلال، حد استقلال، پذیرش مسئولیت، آینده نگری، میانه روی، امیدواری، خوش بینی و شوخی و بذله گویی را که از ویژگی‌های یک انسان رشد یافته‌ی اجتماعی است، اندازه‌گیری می‌کند. ضریب پایایی این مقیاس در ایران رانظیری (۱۳۶۷)، شادفر (۱۳۷۷) و فروتن (۱۳۸۰) بین ۰/۸۱ تا ۰/۸۵ محاسبه کردند (به نقل از امیرتاش و همکاران، ۱۳۸۵).

### روش تحلیل داده‌ها

برای تجزیه و تحلیل داده‌های پژوهش از روش‌های آماری توصیفی؛ (میانگین و انحراف معیار) و آمار استنباطی استفاده گردید. جهت تعیین تفاوت میانگین نمرات بین متغیرها در گروه‌ها از روش تحلیل t برای گروه‌های مستقل استفاده شد.

### نتایج و یافته‌های پژوهش

مطابق با جدول (۱) و بر اساس آزمون کولموگروف اسمیرنوف در متغیرهای رشد اجتماعی، ابراز هیجانی و خودکارآمدی نرمال بودن توزیع نمرات در دو گروه با سطوح معناداری  $P=0/67$ ،  $P=0/14$  و  $P=0/09$  مورد تایید قرار گرفت.

جدول (۲) نتایج آزمون t را برای مقایسه میانگین دو گروه از افراد ورزشکار و غیرورزشکار را در متغیر رشد اجتماعی نشان می‌دهد.

و خودکارآمدی، در بین نظامیان ورزشکار و نظامیان غیرورزشکار صورت گرفته است.

### روش شناسی

#### جامعه و نمونه آماری

روش تحقیق در این پژوهش به صورت علی-مقایسه‌ای بوده است. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه نظامیان ورزشکار شاغل در ارتش جمهوری اسلامی ایران در سال ۱۳۹۲، که محل خدمت شان در شهر تهران می‌باشد. روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای و تصادفی ساده می‌باشد. بدین صورت که در ابتدا از بین نیروهای ارتش جمهوری اسلامی ایران (نیروی دریایی، نیروی هوایی، نیروی زمینی، پدافند هوایی) بصورت تصادفی خوشه‌ای، ۲ نیرو انتخاب شده، که تعداد ۹۰ نفر (۴۵ نفر ورزشکار و ۴۵ نفر غیرورزشکار) از نظامیان به صورت نمونه‌گیری تصادفی ساده انتخاب کردیم.

#### ابزارهای اندازه‌گیری

**پرسشنامه ابرازگری هیجانی:** کینگ و امونز (۱۹۹۰) به منظور بررسی اهمیت نقش «ابراز هیجان» در سلامت این پرسش‌نامه را طراحی نمودند. «پرسش‌نامه ابرازگری هیجان» سه زیر مقیاس و ۱۶ ماده دارد. مواد ۱ تا ۷ آن مربوط به زیر مقیاس «ابراز هیجان مثبت»، مواد ۸ تا ۱۲ آن مربوط به زیر مقیاس ابراز «صمیمیت» و مواد ۱۳ تا ۱۶ آن مربوط به زیر مقیاس ابراز «هیجان منفی» است. اعتبار این مقیاس با استفاده از روش همسانی درونی و محاسبه ضریب آلفای کرونباخ توسط رفیعی نیا (۱۳۸۱) بررسی شد و مقدار آن برای کل مقیاس و زیر مقیاس‌های ابراز هیجان مثبت، ابراز صمیمیت و ابراز هیجان منفی به ترتیب ۰/۶۸، ۰/۶۵، ۰/۵۹، و ۰/۶۸ بدست آمد که بسیار رضایت بخش و معنا دار ( $P<0/001$ ) است.

**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 (به نقل از نجفی و فولادچنگ، ۱۳۸۶). شرر و همکارانش (۱۹۸۲) آلفای کرونباخ این پرسشنامه را ۰/۸۶ بدست آوردند و برای سنجش اعتبار سازه مقیاس خودکارآمدی از همبستگی آن با مقیاس کنترل درونی -

تفاوت معناداری وجود دارد. این یافته بدین معنی است که میزان خودکارآمدی در افراد ورزشکار بیشتر از افراد غیرورزشکار است.

### بحث و نتیجه گیری

نتایج پژوهش حاضر نشان می دهد که بین نظامیان ورزشکار و نظامیان غیرورزشکار از لحاظ رشد اجتماعی تفاوت معنادار وجود دارد ( $P < 0/05$ )، بدین معنی که نظامیان ورزشکار از رشد اجتماعی بیشتری نسبت به غیرورزشکار برخوردارند. این یافته با نتایج پژوهش های کارتر و تومن (۲۰۰۸)، ایگور و همکاران (۲۰۰۸)، مک اولی و همکاران (۲۰۰۵)، امیرتاش و همکاران (۱۳۸۵) همخوانی دارد. امیرتاش و همکاران (۱۳۸۵) در مقایسه رشد اجتماعی دانش آموزان پسر ورزشکار و غیر ورزشکار به این نتیجه رسیده بودند که دانش آموزان ورزشکار از رشد اجتماعی بالاتری برخوردارند (۳). در تبیین این یافته می توان گفت در فعالیت های ورزشی، افراد کمک به دیگران، سازگاری با افراد گروه، همکاری، گذشت و استقلال، احترام به قانون، دوستی با دیگران را می آموزند و به طور کلی، از طریق فعالیت های گروهی از جمله ورزش است، که رشد اجتماعی افراد توسعه می یابد. از دیدگاه شناختی می توان عنوان نمود که احتمالاً برخوردار بودن محیط های ورزشی از فاکتورهای نشاط و صمیمیت گرمی و مملو از محبت و محیطی جهت تخلیه فشارها و کشمکش ها و از طرفی

جدول ۱- بررسی توزیع نرمال داده ها در رشد اجتماعی، ابراز هیجانی و خودکارآمدی با آزمون کولموگروف اسمیرنوف

| متغیرها      | KM   | P    |
|--------------|------|------|
| رشد اجتماعی  | ۰/۷۲ | ۰/۶۷ |
| ابراز هیجانی | ۱/۱۴ | ۰/۱۴ |
| خودکارآمدی   | ۱/۲۳ | ۰/۰۹ |

همانطور که مشاهده می شود بین دو گروه از افراد ورزشکار و غیرورزشکار از نظر رشد اجتماعی ( $t=3/035$ ;  $P < 0/003$ ) تفاوت معناداری وجود دارد. این یافته بدین معنی است که میزان رشد اجتماعی در افراد ورزشکار بیشتر از افراد غیرورزشکار است.

جدول (۳) نتایج آزمون t را برای مقایسه میانگین دو گروه از افراد ورزشکار و غیرورزشکار را در متغیر ابرازگری هیجان نشان می دهد. همانطور که مشاهده می شود بین دو گروه از افراد ورزشکار و غیرورزشکار از نظر ابرازگری هیجان ( $t=5/526$ ;  $P < 0/001$ ) تفاوت معناداری وجود دارد. این یافته بدین معنی است که میزان ابرازگری هیجان در افراد ورزشکار بیشتر از افراد غیرورزشکار است. جدول (۴) نتایج آزمون t را برای مقایسه میانگین دو گروه از افراد ورزشکار و غیرورزشکار را در متغیر خودکارآمدی نشان می دهد. همانطور که مشاهده می شود بین دو گروه از افراد ورزشکار و غیرورزشکار از نظر خودکارآمدی ( $t=3/829$ ;  $P < 0/001$ )

جدول ۲- نتایج آزمون t برای مقایسه میانگین دو گروه از افراد ورزشکار و غیرورزشکار در متغیر رشد اجتماعی

| متغیر وابسته | گروهها     | میانگین | انحراف معیار | t     | df | P     |
|--------------|------------|---------|--------------|-------|----|-------|
| رشد اجتماعی  | ورزشکار    | ۸۱/۰۳   | ۱۳/۴۹        | ۳/۰۳۵ | ۵۸ | ۰/۰۰۳ |
|              | غیرورزشکار | ۷۴/۵۰   | ۱۰/۱۷        |       |    |       |

جدول ۳- نتایج آزمون t برای مقایسه میانگین دو گروه از افراد ورزشکار و غیرورزشکار در متغیر ابرازگری هیجان

| متغیر وابسته   | گروهها     | میانگین | انحراف معیار | t     | df | P     |
|----------------|------------|---------|--------------|-------|----|-------|
| ابرازگری هیجان | ورزشکار    | ۴۶/۸۰   | ۵/۲۱         | ۵/۵۲۶ | ۵۸ | ۰/۰۰۱ |
|                | غیرورزشکار | ۴۰/۵۰   | ۴/۱۲         |       |    |       |

جدول ۴- نتایج آزمون t برای مقایسه میانگین دو گروه از افراد ورزشکار و غیرورزشکار در متغیر خودکارآمدی

| متغیر وابسته | گروهها     | میانگین | انحراف معیار | t     | df | P     |
|--------------|------------|---------|--------------|-------|----|-------|
| خودکارآمدی   | ورزشکار    | ۴۱/۳۰   | ۳/۹۰         | ۳/۸۲۹ | ۵۸ | ۰/۰۰۱ |
|              | غیرورزشکار | ۳۷/۴۰   | ۳/۲۷         |       |    |       |

انجام فعالیت‌های ورزشی ماهیتاً به دلیل پویا بودن و داشتن ارتباط متقابل فرد با محیط و همسالان خود در جهت تقویت روحیه، تصور مثبت از خود و سرانجام باعث رشد اجتماعی می‌گردد. ورزش از طریق ایجاد ارتباط، الگوبرداری، بازخورهای تقویتی، مهارت‌های ارتباطی و اجتماعی، بالا بردن قدرت سازگاری و بر تقویت رشد اجتماعی تأثیر دارد.

همچنین بین دو گروه از نظامیان ورزشکاران و نظامیان غیر ورزشکاران نظر میزان ابرازگری هیجانی تفاوت معناداری وجود دارد. بدین معنی که میانگین نمره نظامیان ورزشکار از نظامیان غیر ورزشکار بیشتر است. این یافته با نتایج پژوهش‌های، لن و لواتر (۲۰۰۶، ۲۰۰۹)، نیکلس و همکاران (۲۰۱۲)، بلانچارد (۱۹۹۹)، جنسن (۲۰۰۷)، همسومی باشد. لن و لواتر (۲۰۰۶، ۲۰۰۹) متوجه شدند که هرچه ورزشکار در درک و شناسایی، تنظیم و آراز دقیق هیجانات توانمندتر باشد عادات فکری در اختیار خواهد داشت که موجب می‌گردد فردی کارآمدتر باشد (۲۸، ۲۹). در تبیین این یافته می‌توان گفت که فعالیت‌های ورزشی زمینه بروز احساس‌ها و حالت‌های درونی ورزشکار را در یک فضای تجربی و بین فردی فراهم می‌کند. که این فضای تجربی، ایجاد تعامل بین فردی درباره مسائل مختلف و درگیر کردن جسم و ذهن آنها با رویدادی که در حال وقوع است، موجب می‌شود تا نظرها و احساس‌های آنها به سطح آگاهی منتقل شوند که این امر نمی‌تواند صرفاً در یک گفتگوی دوطرفه امکان پذیر باشد. در این رابطه مورنو بیان می‌کند که «مردم بیشتر نیاز دارند که واکنش‌ها و نیازهای خود را عملی سازند تا اینکه فقط در مورد آنها حرف بزنند (۱۹). همچنین از ویژگی‌های دیگر ورزش، ایجاد امکان و تشویق و ترغیب ورزشکار در بیان خویشتن و به نمایش گذاشتن حالت‌ها و واقعیت‌های درونی خویش از طریق ایفای نقش ورزشی است که این ویژگی کاملاً در راستای تحقق تعریف ابرازگری هیجانی مبنی بر نمایش بیرونی هیجانی بدون توجه به ارزش (مثبت یا منفی) یا روش آن (چهره‌ای، کلامی و حالت بدنی) است. افرادی که ابرازگری هیجانی آنها پایین است احتمالاً از تعامل با دیگران رضایت چندانی ندارند و در روابط خود با دیگران سرد و بدبین هستند و با بی تفاوتی با دیگران برخورد می‌کنند. ورزش این امکان را برای فرد فراهم می‌سازد تا در عرصه روابط عاطفی و اجتماعی بتواند هیجان‌ها را مدیریت و در نتیجه مشکلات بین

شخصی کمتری را تجربه کنند. قهرمانان بزرگ و ورزشکاران قادرند بروز هیجان‌هایی که برای عملکرد زیان آور هستند را کنترل و فرو بنشانند و آرامش خود را حفظ کنند. رسیدن به آرامش مستلزم خودآگاهی درست، انعطاف پذیری هیجانی، توانایی ابراز وجود و تحمل استرس و مدیریت هیجانات و پذیرش مسئولیت شخصی برای اعمال خود است.

نتایج مطالعه نشان می‌دهد که بین نظامیان ورزشکار و نظامیان غیر ورزشکار از لحاظ خودکارآمدی تفاوت معنادار وجود دارد. بدین معنی که نظامیان ورزشکار از خودکارآمدی بیشتری نسبت به غیر ورزشکار برخوردارند. این یافته با نتایج پژوهش‌های مارکوس و همکاران (۲۰۰۷)، بلانچارد و همکاران (۲۰۰۷)، ابوالقاسمی و همکاران (۱۳۹۲)، بشارت و همکاران (۱۳۹۰) همخوانی دارد. بشارت و همکاران (۱۳۹۰) در پژوهشی با 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 (۶). در حین ورزش افراد یاد می‌گیرند که در عین 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، سخت کوشی و تلاش دوباره در جهت جبران آن شکست استفاده موثرتری 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 واسطه‌ی انگیزه‌های درونی موجب می‌شود که فرد به طور خودانگیزه 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 به کارگیری فنون و مهارت‌های ورزشی استفاده کند. در نتیجه این وضعیت، از یک سو اعتماد به نفس ورزشکار افزایش می‌یابد و از

منحصر بودن نمونه‌ها به نظامیان، زیاد بودن شمار پرسش‌های پرسش‌نامه‌ها که می‌توانست بر میزان دقت پاسخ‌های شرکت‌کنندگان اثر بگذارد، عدم همکاری و پاسخ-گویی برخی از نظامیان، از محدودیت‌های این پژوهش بود. همچنین با توجه به نتایج مطالعه حاضر توصیه می‌شود، مسئولین و متولیان برنامه‌های سلامت نظامیان، با قراردادن امکانات و فضای ورزشی در اختیار نظامیان موجبات بهبود کیفیت زندگی و رشد روانی-اجتماعی برای آن‌ها شوند. همچنین می‌توان با تشویق نظامیان به تمرینات بدنی در پیشبرد بهبود و حفظ سلامت آن‌ها کمک کرد، تحقیقات نشان داده‌اند که یک بدن کم تحرک، هم از نظر جسمی و هم از نظر روانی در رنج است، بنابراین تمرینات بدنی و فعالیت‌های فیزیکی منظم باید مورد توجه مسئولان باشد که هدف آن‌ها ایجاد احساس سلامتی جسمی و روانی در افراد است.

سوی دیگر کمتر تحت تأثیر استرس و اضطراب قرار می‌گیرد. در یک نتیجه‌گیری کلی می‌توان اظهار نمود که شرکت در فعالیت‌های بدنی و ورزشی عامل مهمی در ارتقای متغیرهای روانشناختی همچون رشد اجتماعی، ابرازگری هیجانی.... ورزشکاران است. به عبارت دیگر براساس نظر محققان ذکر شده در این قسمت و همچنین بخش مقدمه؛ می‌توان گفت فعالیت بدنی و ورزش قادر خواهد بود نقش مهمی در رشد روانی-اجتماعی و فرهنگی انسان‌ها بجا بگذارد. به عبارت دیگر قرار گرفتن در فضا و محیط ورزشی و پرتحرک و همچنین در ارتباط بودن با ورزشکاران تاثیر 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 می‌کند و فرد را برای فراهم نمودن زندگی آرام و با نشاط آماده می‌کند.

## References

- ۱- ابراهیمی مقدم، پورا احمد. (۱۳۹۱). رابطه ابرازگری هیجانی و خودکارآمدی با فرسودگی شغلی در کارمندان شهرداری. فصلنامه علمی تخصصی طب کار. دوره چهارم/ش سوم/ص ۷۲-۶۲.
- ۲- ابوالقاسمی، کیامرثی، سهرابی. (۱۳۹۲). ارتباط جهتگیری هدف، خودکارآمدی و هیجانهای مثبت و منفی با عملکرد ورزشی و رضایت از زندگی در ووشوکاران دختر. مطالعات روانشناسی ورزشی، شماره ۴، صص ۲۵-۳۸.
- ۳- امیرتاش، علی محمد، سبحانی نژاد، مهدی، و عابدی، احمد. (۱۳۸۵). مقایسه رشد اجتماعی دانش آموزان پسر ورزشکار و غیرورزشکار دوره راهنمایی تحصیلی. فصلنامه المپیک. (۲): ۵۳-۶۱.
- ۴- امیرنژاد، رضوی، السادات منانی. (۱۳۸۶). تأثیر یک دوره تمرینات ورزشی منتخب بر رشد اجتماعی و سلامت عمومی دانشجویان پسر. چهارمین سمینار سراسری بهداشت روانی دانشجویان.
- ۵- برابری، اصغر. (۱۳۹۲). مقایسه پردازش هیجانی و سرسختی در ورزشکاران حرفه‌ای، نیمه حرفه‌ای و آماتور. پایان نامه ارشد. دانشگاه آزادسازی.
- ۶- بشارت، حومینان، قهرمانی، نقی پور گیوی. (۱۳۹۰). تأثیر واسطه‌ای خودکارآمدی ورزشی بر رابطه بین کمالگرایی و اضطراب رقابتی. رشد و یادگیری حرکتی - ورزشی، شماره ۸ صص: ۲۷-۵.
- ۷- جعفری، آسیه (۱۳۸۷). بررسی نقش ورزش در رشد اجتماعی دانش آموزان نابینا و کم بینا مجتمع دختران نرجس. شهر تهران. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه آزاد اسلامی واحد مکرز.
- ۸- رضاپور میر صالح، ریحانی کیوی، خباز، ابوترابی کاشانی. (۱۳۸۹). مقایسه رابطه بین مؤلفه‌های ابرازگری هیجانی و خودپنداره در دانشجویان دختر و پسر. فصلنامه روانشناسی کاربردی، سال ۴، شماره ۱ (۱۳)، صص ۴۰-۵۱.
- ۹- ساسانی مقدم و بحر العلوم. (۱۳۸۹). ارتباط بین هوش هیجانی و مهارت‌های روانی دانشجویان دختر ورزشکار دانشگاه صنعتی شاهرود، ۶، ۴.
- ۱۰- سیدزاده نوش آبادی. (۱۳۸۰). بررسی رشد حرکتی و رشد اجتماعی در دانش آموزان دختر و ورزشکار و غیرورزشکار سوم راهنمایی منطقه ۶ شهر تهران، پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه تهران، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی.
- ۱۱- عسکریان، محمد (۱۳۸۸). بررسی و مقایسه رشد اجتماعی در بین دانش آموزان ورزشکار و غیر ورزشکار. رفتار حرکتی و روانشناسی ورزش.
- ۱۲- کارتلیج، جی. میلبرن، جی اف، ۱۳۷۲، آموزش مهارت‌های اجتماعی به کودکان، مترجم: محمدحسین نظری نژاد، مشهد، آستان قدس رضوی.
- 13- Bandura, A. (1986). The explanatory and predictive scope of self-efficacy theory. *Journal of Clinical and Social Psychology*, 4, 359-373.
- 14- Bandura, A. (2000). Exercise of human agency through collective efficacy. *Current Directions of Psychological Science*. 9, 75-78.
- 15- Bandura, A. (1997). «Self – efficacy: the exercise of control». New York: Freeman.
- 16- Bandura, A. (2001). «Social cognitive theory: an agentic perspective». *Annual Review of Psychology*, 52, PP: 1-26.
- 17- Bart, A. T. (2002). The impact of intercollegiate football participation on personal and social development of college upperclassmen. University of Missouri-Colombia, in partial fulfillment of the requirement for degree of doctor of education.
- 18- Blanchard, C. M., Fortier, M., Sweet, S., O'Sullivan, T., Hogg, W., & Reid, R. W. (2007). Explaining physical activity levels from a self-efficacy perspective: The physical activity counseling trial. *Annals of Behavioral Medicine*, 34, 323–328.
- 19- Blatner, A. (2000). *foundations of psychodrama*. new york: springer.
- 20- Carter A.S. and Thomann C.R. (2008). *Social and Emotional Development Theories*. *Social and Emotional Milestones*.

- 44-57.
- 21- David WS et al. 2004. Making a case for personal safety: perceptions of vulnerability and desire for self -defense training among female veterans. *J Interpers violence*. 2004 Sep; 19 (9): 991-100.
- 22- Dreton,s.L.Sheri. (1997). The forgotten intervention: How to desingn environment that foster friendship. *Research,Today,s - youth: The -Community -cirde of journal*. 2: 6-10.
- 23- Eyigor S, Karapolat H, Durmaz B. Effects of a group-based exercise program on physical performance, Muscle strength and quality of life in older women. *Gerontology and Geriatrics*. 2008. 45 (3): 259-271.
- 24- Fatokun, A.L.A Ajayi.Effect of a six- week Emotional intelligence programme on the sport performance of amateur Athletes in oyo state of Nigeria, Department of human kinetics and health Education university of Ibadan. Nigeria, 2006.
- 25- King, LA., & Emmons, RA. (1990). Conflicts over emotional expression: Psychological and physical correlates. *Journal of Personality and Social Psychology*. 589, 864- 877.
- 26- Koivula, N., Hassmen, P., and Fallby, J. (2002). «Self – esteem and perfectionism in elite athletes: effects on competitive anxiety and self confidence». *Personality and individual Differences*, 32, PP: 865-875.
- 27- Kring, A. M., Smith, D. A., & Neale, J. M. (1994). Individual differences in dispositional expressiveness: Development and validation of Emotional Expressivity Scale. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 934-949.
- 28- Lane,A.M. (2006). Emotional intelligence research, positive thinking for sport. Tuning up performance – music and video as ergogenic aids. *Peak Performance*; issue 228: 5-7 Electric Word.Plc.
- 29- lane,A. Thelwell, R. lowther, J., & Davonport,T. J. (2009). Emotional intelligence.and Psychological skills use among athletes». *Social behavior and personality: an international Journal*..volume37,number2,p.p195-201 (7).
- 30- Marcus, B. H., Lewis, B. A., Williams, D. M., Dunsiger, S. I., Jakicic, J. M., & Whiteley, J. A. (2007). Step into motion: A randomized trial examining the relative efficacy of internet vs. print-based physical activity interventions. *Contemporary Clinical Trials*, 28, 737–747.
- 31- McAuley E, Elavsky S, Motl RW, Konopack JF, Hu L, Marquez DX. Physical activity, self-efficacy, and self-esteem: longitudinal relationships in older adults. *Journal of Gerontology Behavior Psychology Science*. 2005, 60 (5): P268-75.
- 32- Nichols, A, R., Polman, R, J., Levy, A, R. (2012). A path analysis of stress appraisals, emotions, coping and performance satisfaction among athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 13 (3) , 263-270.
- 33- Pintrich, P. R. & De Groot, E. (1990). Motivational and self-regulated learning component of classroom academic performance. *Journal of Educational Psychology*, 82, 33-40.
- 34- Slaney, R.B., Rice, K.G., Mobley, M., Trippi, J., and Ashby, J.S. (2001). «The revised Almost Perfect Scale». *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 34, PP: 130-145.



Asghar Barabari, Parviz Dabbaghi

## Abstract

The purpose of present search is comparison of social growth, emotional expression and self \_ efficacy between the military athlete and non-athlete military. Present search statistical society includes all employed military athlete in Islamic Republic of Iran's army that 90 persons (45 athletes and 45 non-athletes) of military choosed of recemose accidental and simple sampling. for data collecting used of Witsman (1981) social growth questionnaire, king and Amonz (1990) emotional expression and Sherer (1982) self \_ efficacy scale and for data analysis and dissolving used of spss-17 soft ware and t dissolving for separate groups. the results of search showed that there is a meaningful difference between military athlete and non-athlete military for the purpose of social growth change ables, emotional expression and self \_ efficacy ( $p<0/05$ ), in other words these change ables in military athlete was higher than non-athlete military. regarding present search results can say that sport and doing regular exercises has effect on different personal and psycholoaspects such as social growth, emotional expression and self \_ efficacy.

**Keywords:** social growth, emotional expression, self\_ efficacy, the military athete.