

ارتباط بین اجزای آمادگی جسمانی کارکنان پلیس راهور بانیم رخ حالات خلقی

غلامرضا مرادی^۱، مسعود لشکری^۲، مرتضی سلطانی^۳، حامد مرادی^۴

از صفحه ۱۲۱ تا ۱۴۱

تاریخ دریافت: ۹۰/۱۱/۸ تاریخ پذیرش: ۹۱/۱۲/۲۴

چکیده

یکی از جنبه‌های مهم رفتاری که به فعالیت‌های بدنی بسیار حساس است خلق و خوی افراد می‌باشد. از آنجایی که آمادگی جسمانی می‌تواند ارتباط بسزایی در هریک از فعالیت‌های حالات خلقی داشته باشد و کارکنان صف پلیس راهنمایی و رانندگی به دلیل تنوع جمعیتی دارای خلق و خویهای متفاوت بوده و همچنین به دلیل نوع فعالیت و کار روزمره که ارتباط مستقیم و رودررو با مردمی است که دارای خلق و خویهای متفاوتی می‌باشند این تحقیق می‌تواند رابطه بین این دو عامل فیزیولوژیک و روان‌شناختی را مورد بررسی قرار دهد و در هدفمند کردن رفتار اجتماعی پلیس راهور مؤثر باشد تا در نهایت خدمت‌رسانی مطلوب به مردم انجام پذیرد. هدف از پژوهش حاضر ارتباط بین اجزای آمادگی جسمانی بانیم رخ حالات خلقی کارکنان صف پلیس راهنمایی و رانندگی تهران بزرگ و شناخت عوامل مؤثر بر آن است. روش این پژوهش توصیفی، از نوع همبستگی است و جامعه آماری آن را کارکنان راهور تهران بزرگ تشکیل می‌دهند که به صورت نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای انتخاب و مورد بررسی قرار گرفته‌اند. ابزار گردآوری اطلاعات این پژوهش پرسش‌نامه و آزمون عملی جسمانی است. نتایج این پژوهش نشان داد که قدرت، استقامت و انعطاف پذیری عضلانی کارکنان صف پلیس راهنمایی و رانندگی در خلق و خوی آنها در تعامل با همکاران و مردم نقش مؤثر دارد؛ یعنی هر چه قدرت، استقامت و انعطاف پذیری عضلانی کارکنان صف پلیس راهنمایی و رانندگی بیشتر شود، نقش تنش و اضطراب، خشم، خستگی و بی‌حالی در اختلالات خلقی کارکنان کمتر می‌شود.

کلیدواژه‌ها

اجزای آمادگی جسمانی، نیم رخ حالات خلقی، کارکنان راهنمایی و رانندگی تهران بزرگ

۱- مربی تربیت بدنی دانشگاه علوم انتظامی gr-moradi-s@yohoo.com

۲- کارشناس ارشد تربیت بدنی نویسنده مسئول : Mlaskayi110@yahoo.com

۳- مربی تربیت بدنی دانشگاه علوم انتظامی soltani-m50@yahoo.com

۴- کارشناس ارشد ریاضی آمار hamed.l.moradi@gmail.com

مقدمه

آمادگی جسمانی که با پیدایش بشر همواره در کنار وی به صورت عاملی برای بقا و رفع حوایج روزمره قرار داشته، در طول تاریخ از نظر اهداف و کاربرد دگرگونی‌های بسیار داشته و در شکل امروزی خود در خدمت اهداف دیگری قرار گرفته است. هدف بنیادی آمادگی جسمانی، اطمینان یافتن از بقا و حیات است که با رعایت اصل علمی مبتنی بر علوم ورزشی قابل حصول است. یکی دیگر از موضوعاتی که همواره بشر از بدو تولد با آن همراه است روح و روان بوده و یکی از پارامترهای مهم آن که در زندگی افراد تأثیر بسزایی دارد، خلق و خو می باشد.

پلیس یکی از واحدهای نیروهای مسلح و از جمله نیروهای اجتماعی جامعه به شمار می‌رود و وظایف متعددی در سطح جامعه دارد و به نظر می‌رسد اگر شایستگی‌های اخلاقی، اجتماعی، انسانی و بدنی را یکجا در خود پرورش دهد، می‌تواند در صحنه انجام وظایف با قدرت زیاد، منحصر به فرد و با تحمل شرایط فیزیکی و روانی حاضر شود.

با توجه به حالت‌های مختلف خلقی در کارکنان پلیس راهور، مطالعه میزان سنجش و ارزیابی شاخص‌های آمادگی جسمانی با نیم رخ حالت‌های خلقی که اهمیت ویژه‌ای دارد، در صورت رابطه‌دار بودن، مسئولان این سازمان می‌توانند واحد تحت پوشش خود را به لحاظ کیفی و رساندن به اهداف سازمانی هدایت نمایند. از آنجایی که آمادگی جسمانی می‌تواند ارتباط بسزایی در هریک از فعالیت‌های حالات خلقی داشته باشد و کارکنان راهور تهران بزرگ به دلیل تنوع قومی در این نیرو دارای خلق و خوهای متفاوت بوده و همچنین به دلیل نوع فعالیت و کار روزمره خود که همانا ارتباط مستقیم با مردمی است که دارای خلق و خوهای متفاوت می‌باشند، این تحقیق می‌تواند رابطه بین این دو عامل فیزیولوژیک و روان شناختی را مورد بررسی قرار دهد و در هدفمند کردن رفتار اجتماعی پلیس راهور در ارتباط با مخاطبان و ارائه رفتار حرفه‌ای و مناسب که مورد قبول افراد جامعه است، مؤثر باشد تا در نهایت خدمات رسانی مطلوب به مردم انجام پذیرد.

ادبیات و پیشینه تحقیق

اهمیت آمادگی جسمانی جهت حفظ تندرستی، ارتقای سلامت و بهداشت بر کسی پوشیده نیست؛ زیرا این عامل به افراد کمک می‌کند تا نیازهای مربوط به ثبات روانی و عاطفی، سازگاری اجتماعی و بهداشت جسمانی را تأمین کنند. از طرفی سطح یکسان آمادگی جسمانی برای همه افراد ضرورت ندارد. با این حال هر فردی به حداقل میزان آمادگی جهت حفظ تندرستی نیاز دارد.

انجام تکالیف روزمره به هزینه انرژی کمی نیاز دارد و چون انسان تمایل به گذراندن اوقات فراغت دارد، دلایل دیگری را برای کسب آمادگی جسمانی بر شمرده اند:

۱- کمک به پیشگیری از بیماری‌های ناشی از کم تحرکی، بیماری‌های قلبی، فشار خون، دیابت، پوکی استخوان و ...؛

۲- فراهم آوردن قابلیت‌های روانی؛

۳- داشتن احساس خوشایندی و سرزنده بودن^۱ (گومز و مرینو، ۲۰۰۲).

با توجه به اهمیت آمادگی جسمانی، ارزشیابی آن حائز اهمیت است.

الف) آمادگی جسمانی: آمادگی جسمانی مفهومی عمومی است که تعاریف متعددی از آن ارائه شده است. در تعریفی که سازمان بهداشت جهانی^۲ در سال ۱۹۹۴ برای آمادگی ارائه داده است عنوان می‌شود: «آمادگی، قابلیت عملکرد رضایت بخش کار عضلانی است».

کلارک^۳ (۱۹۷۶) در تعریف جامعی که مورد استناد بسیاری از نویسندگان دیگر نیز قرار گرفته می‌نویسد: آمادگی جسمانی عبارت است از توانایی انجام کارهای روزانه با توانمندی و چابکی بدون احساس خستگی بی‌مورد و داشتن نیروی کافی برای پرداختن به امور تفریحی، اوقات فراغت و لذت بردن از آنها و برای انجام کارهای ضروری پیش بینی نشده‌ای که ممکن است در روز پیش آید. هر حرکت جسمانی که به وسیله عضلات اسکلتی ایجاد شده و منجر به

1. Gomez – merino

2. World Health organization (WHO)

3. Clark

هزینه انرژی در بدن شود را فعالیت بدنی می‌نامند (علیجانی، ۱۳۸۱).

در سال ۱۹۷۲ متخصصان در تلاش برای تعریف ساختار نظری فعالیت بدنی مفهوم «پدیده حرکت انسان» را مطرح ساختند. این پدیده مقوله وسیعی است که مجموعه‌ای از مبانی علمی با عنوان‌های تربیت بدنی، ورزش، تفریح، بازی، اکولوژی انسانی، فیزیوتراپی مهندسی انسان و مقولات دیگری نیز که در قالب پدیده حرکت انسان قرار می‌گیرند را شامل می‌شود. مجموعه فعالیت‌های بدنی انسان در سه زمینه تربیت بدنی، ورزش و تفریحات سالم صورت می‌پذیرد. تربیت بدنی رشد مناسب بدن را در دو جهت آمادگی جسمانی و آمادگی حرکتی مورد توجه قرار می‌دهد.

آمادگی جسمانی از آمادگی‌ها و استعدادهایی است که ریشه در داخل بدن دارند، در آنها جنبش و حرکت نقش اساسی بر عهده ندارند، فنی نیستند و از طریق آموزش منتقل نمی‌شوند. قدرت عضلانی، استقامت قلبی - تنفسی، استقامت عضلانی، انعطاف پذیری، قد و قامت و ترکیب ساختاری بدن مانند درصد چربی و عضله، فشار خون، ضربات نبض و ترکیبات خونی از این نوع آمادگی‌ها و استعدادها به حساب می‌آیند. برای این آمادگی‌ها که سلامت عمومی بدن در گرو کمیت و کیفیت آنهاست، متخصصان معاصر آمادگی جسمانی را کیفیتی از اجزای متعدد می‌پندارند که هر جزء آن برای حفظ و توسعه به ابزار و اقدامات خاصی نیاز دارد. روش‌های تمرینی، ابزار اندازه‌گیری و هنجارها، و ارزشیابی ویژه‌ای در حوزه تربیت بدنی وجود دارد تا پیشرفت آنها عملی و تحت کنترل باشد.

سافریت^۱ (۱۹۷۳) آمادگی جسمانی را به دو بخش تقسیم بندی کرد: آمادگی جسمانی مرتبط با سلامتی و آمادگی جسمانی مرتبط با اجرای مهارت (اسمعیلی، ۱۳۸۲).

آمادگی جسمانی مرتبط با سلامتی، آن دسته از توانایی‌های پایه و بنیادی انسان است که به خودی خود وجود دارند، فنی نیستند و آموزش پذیر نمی‌باشند؛ ولی در اثر تمرین پیشرفت می‌کنند، مانند: قدرت، استقامت و انعطاف پذیری. آمادگی حرکتی نیز به توانایی‌هایی اطلاق می‌شود که فنی هستند و در اثر آموزش ایجاد می‌شوند، اکتسابی هستند و از طریق آموزش

تمرین بهبود می‌یابند، مانند: سرعت، نیروی عضلانی و چابکی.

ب) **آمادگی‌های حرکتی:** آن دسته از آمادگی‌ها و استعداد‌های بدنی هستند که ریشه در خارج از بدن دارند، فنی هستند و از طریق آموزش به انسان می‌رسند، به نام مهارت مشهورند و شاخص‌های اصلی در آنها جنبش و حرکت ظاهری است. ماتیوس^۱، بوسکو^۲، گوستافسون^۳ و سافریت^۴ انواع مختلف آمادگی‌های حرکتی و استعداد‌هایی شامل کلیه پرش‌ها، پرتاب‌ها، استارت‌ها و مهارت‌های دو و میدانی، والیبال، هندبال، فوتبال و شاخص‌های عمده آنها را نیروی عضلانی، چابکی، حرکت و سرعت عکس‌العمل معرفی می‌کنند (سالیان، ۱۳۸۵، ص ۱۸).

از میان عوامل آمادگی جسمانی، استقامت قلبی _ تنفسی بیشترین معنای ضمنی را برای سلامت در طول عمر داراست. صاحب نظران دیگری همچون سافریت، باسکو و گاستافون وجود دارند که مفهوم آمادگی جسمانی و آمادگی حرکتی را یکی دانسته‌اند (اسمعیلی، ۱۳۸۲).

خلق و خو: خلق و خو عموماً به وضعیت هیجانی یا انگیزندگی عاطفی متغیر و نه غیردائم اطلاق می‌شود. احساس غرور یا خوشبختی بیش از چندین ساعت یا چند روز طول نمی‌کشد، درحالی که اعتماد به نفس یا عزت‌نفس که نشانه وضعیت شخصی فرد است پایدارتر می‌باشد. خلق و خو اشاره به آن ویژگی‌های روان‌شناختی دارد که از فرآیندهای فیزیولوژیکی ارثی سرچشمه می‌گیرند. از طرف دیگر برخی از نویسندگان معتقدند که خلق و خو حاصل مجموعه واکنش‌های عاطفی در یک زمان معین است؛ به عبارت دیگر خلق و خو یک استعداد عاطفی و زیربنایی است که آکنده از گرایش‌های هیجانی و غریزی بوده و به حالت‌های روانی جنبه مطبوع یا نامطبوع می‌دهد؛ بنابراین خلق و خو به تحریک‌پذیری هر روز مغز، دستگاه عصبی خود مختار و دستگاه درون ریز مربوط می‌شود (بوسین، ۲۰۰۴).

تحقیقی با عنوان آمادگی جسمانی و رابطه آن با میزان تحلیل رفتگی و سلامت

1. Mathius

2. Bosco

3. Gustafson

4. Buyse

روانی در بین اعضای هیئت علمی دانشگاه‌های نظامی کشور نشان می‌دهد که با افزایش میزان آمادگی جسمانی، میزان تحلیل رفتگی آنها کاهش می‌یابد. تحلیل رفتگی آزمودنی‌ها را می‌توان از روی میزان آمادگی جسمانی و برخی زیرمجموعه‌ها از جمله استقامت قلبی-تنفسی و درصد چربی بدن آنها برآورد کرد (صانعی، ۱۳۸۳).

در تحقیق بررسی ارتباط بین فعالیت بدنی، برخی عوامل آمادگی جسمانی مرتبط با تندرستی با شیوه‌های برخورد با استرس دانشجویان دانشگاه گیلان نشان داد که اگرچه رابطه معناداری بین شیوه‌های مقابله با استرس و فعالیت بدنی و آمادگی جسمانی وجود نداشت، با این حال دو شیوه ارزیابی مجدد مثبت و حل مدبرانه مسئله بیش از سایر شیوه‌ها با فعالیت بدنی در ارتباط بودند (تبریزیان و بروجنی، ۱۳۸۴).

تحقیقی با عنوان تأثیر آمادگی جسمانی بر حالات خلقی و سلامت عمومی پسران جوان بزهکار نشان می‌دهد در گروه تمرین کرده در دراز و نشست، ترکیب بدن، عزت نفس، حالات خلقی، اضطراب حالتی مزمن و افسردگی نسبت به قبل از تمرین بهتر و در گروه کنترل (وآپایش) در ترکیب بدن افزایش و در عزت نفس، حالات خلقی، اضطراب حالتی مزمن و افسردگی بدتر شدند (هیلیر و همکاران، ۱۹۸۲).

رقابت و خلق و خو: میزر و لمب^۱ (۱۹۸۰) برای توجیه برخی از جنبه‌های نظریه خلق و خو مطالعه‌ای را بر روی چهارده مرد، طی یک بخت آزمایی اجرا کردند. در این بخت آزمایی نیمی از آزمودنی‌ها صد دلار برنده شدند و نیمی دیگر برنده نشدند. مبنای برد و باخت در این مطالعه فقط شانس بود نه تلاش فرد. در برندگان به‌طور گروهی پس از این برد افزایشی در غلظت تستوسترون دیده نشد، ولی در دو نفر از برندگان که دارای احساس ثابت و برجسته‌ای در شادی بودند، افزایش معناداری در غلظت تستوسترون مشاهده شد (مورگان و همکاران، ۱۹۸۷).

میزر و همکاران (۱۹۸۰) در سه شرایط آزمایشی رابطه تستوسترون، وضعیت اجتماعی و خلق و خو را در مردان مورد بررسی قرار دادند. در اولین مرحله آزمودنی‌ها در مسابقه تنیس

دوبل با جایزه صد دلاری شرکت نمودند. پس از این مسابقه غلظت تستوسترون در اغلب برندگان بالاتر از بازندگان بود. در حالت دوم بر اساس قرعه کشی، آزمودنی‌ها جایزه صد دلاری را بدون هیچ کششی و فقط بر اساس شانس کسب می‌کردند. در این حالت تفاوت معناداری در غلظت تستوسترون بین برندگان و بازندگان مشاهده نشد و در سومین مرحله غلظت تستوسترون پس از جشن فارغ التحصیلی از دانشکده پزشکی مورد اندازه‌گیری قرار گرفت. افزایش غلظت تستوسترون تا دو روز پس از جشن فارغ التحصیلی مشهود بود. همچنین بین غلظت تستوسترون و خلق و خوی آزمودنی‌ها همبستگی مشاهده شد. نتایج این مطالعه نشان می‌دهد که شعف و خرسندی ناشی از رسیدن به یک جایگاه اجتماعی پس از تلاش شخصی با افزایش غلظت تستوسترون همراه است (اسمعیلی، ۱۳۸۲).

در همین راستا مک کول^۱ و همکاران (۱۹۹۲) به بررسی رابطه برد و باخت، خلق و خو و تغییرات هورمون تستوسترون پس از یک شرط بندی در مسابقه شیر یا خط پرداختند. در این مطالعه ۲۸ مرد دانشجوی شرکت کردند. قبل از آزمون وضعیت خلقی آزمودنی‌ها به وسیله آزمون MAACL مورد اندازه‌گیری قرار گرفت. نمونه‌های بزاقی نیز جهت اندازه‌گیری تستوسترون و کورتیزول، قبل و بعد از آزمون مورد اندازه‌گیری قرار گرفت. سپس آزمودنی‌ها در یک شرایط کاملاً کنترل شده تصادفی قرار گرفتند. در این شرایط هر آزمودنی بایستی حدس می‌زد در ۶۰ مرتبه پرتاب سکه چند مرتبه شیر و چند مرتبه خط می‌آید. اگر بیش از ۳۰ مرتبه شیر سکه می‌آمد، ۵ دلار به فرد تعلق می‌گرفت و اگر کمتر از ۳۰ مرتبه بود جایزه‌ای به فرد تعلق نمی‌گرفت. نتایج نشان داد که برندگان در مقایسه با بازندگان تغییرات خلقی مثبت داشته و سطوح تستوسترون در برندگان بعد از پایان آزمون بیشتر از بازندگان بود. بین گروه برندگان و بازندگان از نظر سطوح هورمون کورتیزول تفاوتی وجود نداشت که نشان می‌دهد الگوی پاسخ هورمونی- رفتاری برای برندگان و بازندگان مختص به هورمون تستوسترون است. نتایج این مطالعه نشان داد که برد و باخت می‌تواند سطوح هورمون تستوسترون در مردان را تغییر داده و خلق و خو نیز به طبع آن به‌طور غیر مستقیم تغییر کند (واعظ موسوی، ۱۳۷۶).

تأثیر اجزای آمادگی جسمانی بر خلق و خو: در این راستا مورگان (۱۹۸۸) عنوان کرد نیم رخ خلقی ورزشکاران موفق از ورزشکاران ناموفق، به ویژه در سطوح بالا در ورزشکاران نخبه متفاوت است. نیم رخ خلقی ورزشکاران موفق مانند کوه یخی است. به گونه‌ای که ورزشکاران موفق نمرات بالایی در نیرومندی و نمرات پایینی در اضطراب، افسردگی، خستگی و سردرگمی دارند. نکته جالب این است که وقتی ورزشکاران بر اثر افزایش فشار تمرین مبتلا به سندروم تمرین مفرط می‌شوند، نیم رخ کوه یخی در آنان معکوس می‌شود. بدین معنا که عوامل منفی خلق و خو با اضطراب، افسردگی، خستگی، سردرگمی، و تنش همراه است. همچنین کاهش برنامه تمرینی تیپر با بهبود وضعیت خلق و خو همراه است (آفرینش، ۱۳۷۰).

اوناکرا و همکاران (۱۹۸۹) به منظور بررسی رابطه حجم تمرین، بروز سندروم، تمرین مفرط و تغییرات نمرات آزمون POMS بر روی چهارده زن شناگر دانشگاهی به مطالعه پرداختند. آزمودنی‌ها در دوره با حجم بالا شرکت کردند. بعد از اتمام دوره تمرین با حجم بالا، سه نفر از این ورزشکاران مبتلا به سندروم تمرین شده، یازده نفر دیگر دچار این سندروم نشدند. گروه مبتلا به طور معناداری دارای اختلالات خلقی مانند نمرات افسردگی زیاد و سطوح افزایش یافته کورتیزول بزاقی بودند (ادیب صابر، ۱۳۸۱).

مورگان و همکاران (۱۹۸۸) نتیجه ده سال تحقیق بر روی شناگران دانشگاه ویسکانسین را به شرح زیر خلاصه کردند. لازم به ذکر است در این مطالعات از آزمون POMS به عنوان ابزاری جهت تعیین وضعیت خلق و خو استفاده شده است.

- مجموع اختلالات خلقی (جمع تنش، افسردگی، خشم، خستگی و سردرگمی به غیر از نیرومندی) در زمان افزایش فشار تمرین، افزایش معناداری می‌یابد.
- متعاقب کاهش در فشار تمرین، مجموع اختلالات خلقی به سطوح اولیه باز می‌گردد.
- بدین معنا که بین فشار تمرین و ویژگی‌های خلقی ارتباط وجود دارد.
- حتی دوره‌های کوتاه مدت استراحتی یا کاهش تمرین (تیپر) ممکن است برای بهبود وضعیت خلقی سودمند باشد.

- عملکرد ورزشکاران فرسوده آسیب می بیند و اختلالات خلقی در آنان مشاهده می شود.
- تغییرات خلقی مشابه در گروه کنترل مشاهده نمی شود، پس ممکن است برنامه های تمرینی موجب تغییرات خلقی شود.
- تغییرات فردی زیادی در پاسخ خلقی به تمرینات و فعالیت های شدید وجود دارد.

فرضیه های تحقیق

بین اجزای آمادگی جسمانی و نیم رخ حالات خلقی در کارکنان راهنمایی و رانندگی ارتباط معناداری وجود دارد.

- بین توده بدنی و خلق و خوی کارکنان راهور ارتباط معنا داری وجود دارد.
- بین عملکرد هوازی و خلق و خوی کارکنان راهور ارتباط معنا داری وجود دارد.
- بین قدرت و استقامت عضلانی و خلق و خوی کارکنان راهور ارتباط معنا داری وجود دارد.
- بین انعطاف پذیری و خلق و خوی کارکنان راهور ارتباط معنا داری وجود دارد.

روش شناسی تحقیق

روش تحقیق در این پژوهش توصیفی، از نوع همبستگی است؛ به طوری که ابتدا متغیرهای تحقیق جامعه مورد نظر شناسایی و سپس بدون هیچ دخالت استنتاج ذهنی، توصیف می شود. همچنین جهت به دست آوردن ارتباط بین متغیرهای اصلی تحقیق با زیرمقیاس های آن و مقایسه برخی متغیرها با یکدیگر در این تحقیق، مورد بررسی و مقایسه قرار می گیرد. بدین جهت به وسیله آزمون های آمادگی جسمانی و ارائه پرسش نامه، وضعیت و موقعیت آزمودنی ها را بدون قضاوت و ارزش گذاری توصیف کرده و همبستگی متغیرهای مورد نظر تحقیق به دست آمده است. جامعه آماری مورد مطالعه این پژوهش ۱۰۰۰ نفر از کارکنان رسمی مرد بودند که بین ۲۰ الی ۳۵ سال سن داشتند و در واحد صف پلیس راهنمایی و رانندگی تهران خدمت می کردند که نحوه خدمت آنان در مناطق شمال، جنوب، غرب، شرق و مرکز تهران ۸ ساعت خدمت و ۱۶ ساعت استراحت بود و نمونه های آماری ۱۱ درصد از هر

منطقه به عنوان نمونه انتخاب شدند و ۱۱۰ نفر مرد با میانگین سنی ۲۰ الی ۳۵ سال و از طریق نمونه‌گیری خوشه‌ای در مناطق انتخاب گردیدند. برای ابزار اندازه‌گیری در این پژوهش از دو روش عمده برای جمع‌آوری اطلاعات استفاده شده است. اندازه‌گیری آمادگی جسمانی (سلامت) از عملکرد هوازی به صورت دوازده دقیقه دویدن کوپر، قدرت عضلانی استفاده از دستگاه سیم‌کش براساس کیلوگرم، شاخص توده بدن براساس فرمول وزن به کیلوگرم و قد به متر (مجذور)، انعطاف‌پذیری به صورت انعطاف تنه به جلو به صورت نشسته و سنجش خلق و خو از آزمون ۶۵ سؤالی نیم‌رخ حالات خلقی (poms)^۱ که توسط مک نیر^۲ و همکاران تهیه و استاندارد شده است. در این آزمون فقط احساسات خلقی که زودگذر و ناپایدار هستند مورد اندازه‌گیری قرار می‌گیرند. ویژگی‌های شخصیتی یا اختلالات مرضی با استفاده از این آزمون قابل اندازه‌گیری نیستند. اعتبار و پایایی آزمون Poms (پرسش‌نامه خلق و خوی ورزشکاران) در ایران را برخی از محققان داخلی تعیین کرده‌اند (واعظ موسوی و همکاران، ۱۳۸۱، شفیع زاده و همکاران، ۱۳۸۶) و دامنه ضریب پایایی آن بین ۰/۶۹۷۰ تا ۰/۸۷۰۰ متغیر بود (شفیع زاده و همکاران، ۱۳۸۶). در پژوهش نیسی شوشتری و شکر شکن (۱۳۸۰)، ضرایب پایایی آزمون کوپر اسمیت به روش باز آزمایی به ترتیب ۰/۹۰ و ۰/۹۳ گزارش شده است. همچنین پایایی و ثبات درونی مقیاس مذکور را ابراهیمی قوام برای دانشجویان و دانش آموزان ۰/۹۲ محاسبه کرد (قدس میر حیدری و همکاران، ۱۳۸۹).

روش امتیازدهی در مقابل هر کدام از ۶۵ سؤال آزمون، ۵ گزینه و عدد صفر تا ۴ قرار گرفته است. گزینه اول (به هیچ وجه) نشانگر فقدان آن حالت از خلق است. در گزینه بعدی (کم، متوسط، تقریباً زیاد و خیلی زیاد) به ترتیب بر شدت وجود آن حالت افزوده می‌گردد. هر یک از سؤالات آزمون مربوط به یکی از شش حالت خلقی است. با جمع نمرات این سؤالات، نمره فرد در آن حالت به دست می‌آید و سرانجام برای هر یک از شش حالت خلقی، شش نمره حاصل می‌شود.

پس از مشخص شدن گروه نمونه مطالعه، ابتدا طی جلسه‌ای به تمام آزمودنی‌ها اطلاعات

1. Profile of mood states
2. Nier Make

کاملی در خصوص مراحل جمع‌آوری اطلاعات داده می‌شود و پس از این مرحله ابتدا وزن و قد آزمودنی‌ها جهت شاخص توده بدن مورد اندازه‌گیری قرار می‌گیرد و سپس میزان خلق و خو توسط پرسش‌نامه‌های مربوط به ارائه نیم‌رخ حالات خلقی اندازه‌گیری شده، بعد از این مرحله با استفاده از آزمون کوپر عملکرد هوایی آزمودنی‌ها مورد اندازه‌گیری قرار می‌گیرد. همچنین قدرت عضلانی آزمودنی‌ها و انعطاف‌پذیری نیز در همان روز تعیین می‌شود.

یافته‌های تحقیق

در این پژوهش تجزیه و تحلیل آماری در خصوص رابطه بین شاخص توده بدنی، عملکرد هوایی، قدرت و استقامت عضلانی، انعطاف‌پذیری با نیم‌رخ حالات خلقی و همچنین با یکدیگر از ضریب همبستگی در سطح معناداری $P < 0/05$ در نظر گرفته شدند.

جدول ۱: نتایج ضریب همبستگی پیرسون بین شاخص توده بدن و خلق و خوی آزمودنی‌ها

متغیرها	شاخص آماری	R	P	ضریب تعیین R^2	$P < 0/05$ بحرانی df=۱۱۰
مجموعه اختلالات خلقی	۰/۱۳۰	۰/۲۰۳	۰/۱۷۰	۰/۱۸۵	
تنش- اضطراب	۰/۱۱۹	۰/۲۱۵	۰/۱۴۰	۰/۱۸۵	
افسردگی- سرافکنندگی	۰/۰۷۸	۰/۴۱۹	۰/۰۰۷	۰/۱۸۵	
خشم- خصومت	۰/۱۳۱	۰/۱۷۲	۰/۱۷۰	۰/۱۸۵	
نیرومندی- فعالیت	-۰/۰۸۱	۰/۴۰۲	۰/۰۰۶	۰/۱۸۵	
خستگی- بی‌حالی	۰/۱۱۸	۰/۲۲۰	۰/۱۴۰	۰/۱۸۵	
سردرگمی- اغتشاش	۰/۱۲۲	۰/۲۰۳	۰/۱۴۰	۰/۱۸۵	

نتایج ضریب همبستگی پیرسون بین شاخص توده بدن و خلق و خوی کارکنان صف پلیس راهنمایی و رانندگی نشان داده است $P < 0/05$ بحرانی در سطح $P < 0/05$ رابطه معناداری وجود ندارد.

جدول ۲: نتایج ضریب همبستگی پیرسون بین عملکرد هوازی و خلق و خوی آزمودنی ها

متغیرها	شاخص آماری	R	P	ضریب تعیین R ²	<P ۰/۰۵ بحرانی df=۱۱۰
مجموعه اختلالات خلقی	-۰/۰۴۷	۰/۶۲۵	۰/۰۰۲	۰/۱۸۵	۰/۱۸۵
تنش - اضطراب	-۰/۰۴۳	۰/۶۵۲	۰/۰۰۱	۰/۱۸۵	۰/۱۸۵
افسردگی - سرافکندگی	۰/۰۵۶	۰/۵۶۱	۰/۰۰۳	۰/۱۸۵	۰/۱۸۵
خشم - خصومت	-۰/۱۴۵	۰/۱۳۰	۰/۰۲۱	۰/۱۸۵	۰/۱۸۵
نیرومندی - فعالیت	۰/۰۳۶	۰/۷۰۵	۰/۰۰۱	۰/۱۸۵	۰/۱۸۵
خستگی - بی حالی	-۰/۰۳۹	۰/۶۸۷	۰/۰۰۲	۰/۱۸۵	۰/۱۸۵
سردرگمی - اغتشاش	۰/۰۰۴	۰/۹۷۱	۰/۰۰۰	۰/۱۸۵	۰/۱۸۵

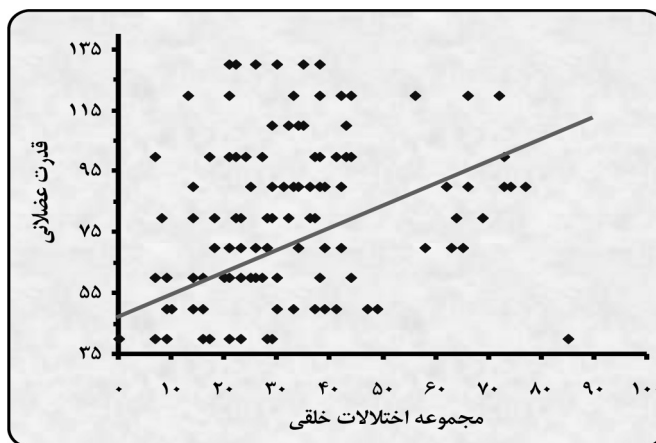
نتایج ضریب همبستگی پیرسون بین عملکرد هوازی و خلق و خوی کارکنان صف پلیس راهنمایی و رانندگی نشان داده است که $r = ۰/۱۸۵$ بحرانی در سطح $P < ۰/۰۵$ رابطه معناداری وجود ندارد.

جدول ۳: نتایج ضریب همبستگی پیرسون بین قدرت و استقامت عضلانی و خلق و خو

متغیرها	شاخص آماری	R	P	ضریب تعیین R ²	<P ۰/۰۵ بحرانی df=۱۱۰
مجموعه اختلالات خلقی	۰/۰۳۴	۰/۷۲۶	۰/۰۰۱	۰/۱۸۵	۰/۱۸۵
تنش - اضطراب	۰/۰۲۰	۰/۸۳۵	۰/۰۰۰	۰/۱۸۵	۰/۱۸۵
افسردگی - سرافکندگی	۰/۰۵۴	۰/۵۷۶	۰/۰۰۳	۰/۱۸۵	۰/۱۸۵
خشم - خصومت	۰/۰۶۴	۰/۵۱۰	۰/۰۰۴	۰/۱۸۵	۰/۱۸۵
نیرومندی - فعالیت	۰/۱۳۵	۰/۱۵۹	۰/۰۱۸	۰/۱۸۵	۰/۱۸۵
خستگی - بی حالی	۰/۱۸۹*	۰/۰۴۸	۰/۰۳۹	۰/۱۸۵	۰/۱۸۵
سردرگمی - اغتشاش	۰/۰۱۴	۰/۸۸۱	۰/۰۰۰	۰/۱۸۵	۰/۱۸۵

نتایج ضریب همبستگی پیرسون بین قدرت و استقامت عضلانی و خلق و خوی کارکنان

صف پلیس راهنمایی و رانندگی نشان داده است که $P=0/185$ بحرانی $P=0/048$ در سطح $P<0/05$ در یک مورد با خستگی و بی حالی مثبت وجود دارد. هر مقدار قدرت عضلانی بالاتر رود، خستگی و بی حالی پایین تر می رود.



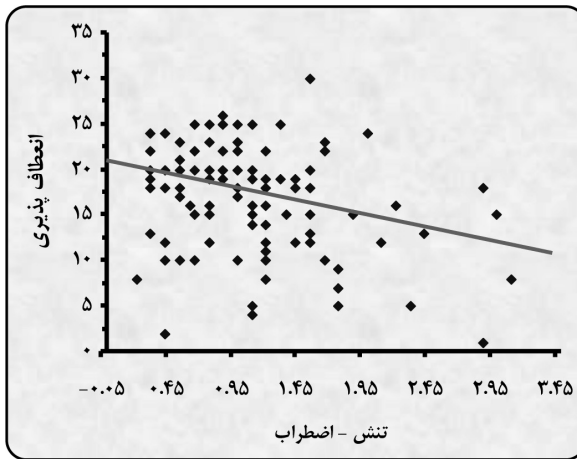
نمودار ۱: همبستگی قدرت و استقامت عضلانی و خستگی - بی حالی $Y = 0/21 X + 86/84$

جدول ۴: نتایج ضریب همبستگی پیرسون بین انعطاف پذیری و خلق و خو

متغیرها	شاخص آماری	R	P	ضریب تعیین R^2	$P < 0/05$ بحرانی df=110
مجموعه اختلالات خلقی		$-0/259^*$	0/006	0/073	0/185
تنش - اضطراب		$-0/270^*$	0/004	0/072	0/185
افسردگی - سرافکندگی		$-0/158$	0/098	0/025	0/185
خشم - خصومت		$-0/319^*$	0/001	0/10	0/185
نیرومندی - فعالیت		0/165	0/084	0/027	0/185
خستگی - بی حالی		$-0/194^*$	0/043	0/043	0/185
سردرگمی - اغتشاش		$-0/165$	0/084	0/027	0/185

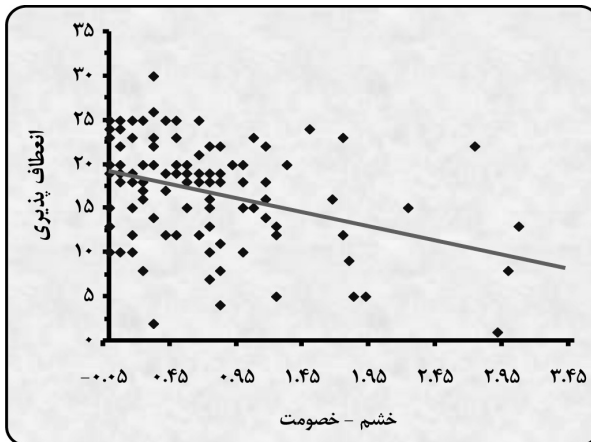
نتایج ضریب همبستگی پیرسون بین انعطاف پذیری و خلق و خو کارکنان صف

پلیس راهنمایی و رانندگی نشان داده است که $P=0/185$ بحرانی $P=0/001$ (خشم و خصومت)، $P=0/004$ (تنش و اضطراب)، $P=0/043$ (خستگی و بی حالی)، $P=0/006$ (مجموع اختلالات خلقی) در سطح $P<0/05$ وجود دارد؛ بنابراین هر مقدار انعطاف پذیری بیشتر شود سایر موارد خلق و خوی ذکر شده کمتر می شود.



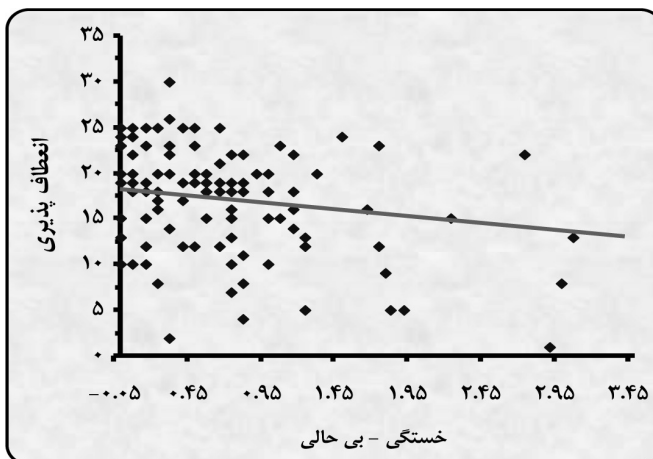
نمودار ۲: همبستگی انعطاف پذیری و تنش - اضطراب $Y = -1/7 X + 19/16$

با توجه به همبستگی منفی بین تنش - اضطراب و انعطاف پذیری در نمودار ۲ در می یابیم با افزایش تنش - اضطراب، انعطاف پذیری کارکنان صف پلیس راهور کاهش می یابد.



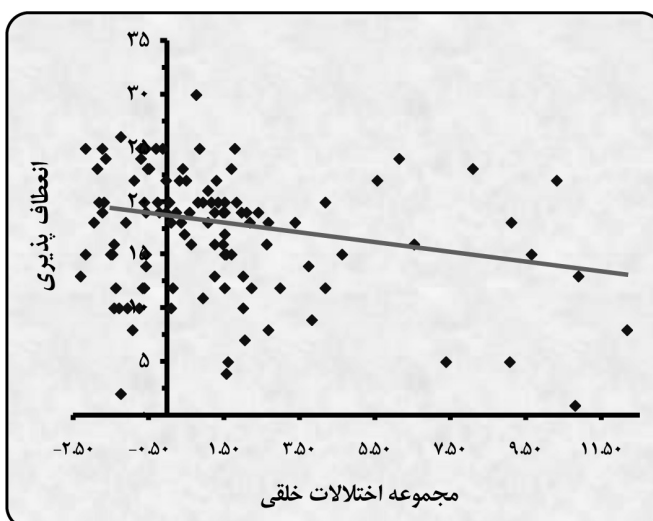
نمودار ۳: همبستگی انعطاف پذیری و خشم - خصومت $Y = -3/89 X + 19/29$

با توجه به همبستگی منفی خشم - خصومت و انعطاف پذیری در نمودار ۳ در می یابیم با افزایش خشم - خصومت، انعطاف پذیری کارکنان پلیس راهور کاهش می یابد.



نمودار ۴: همبستگی انعطاف پذیری و خستگی - بی حالی $Y = -0/59 X + 17/41$

با توجه به همبستگی منفی بین خستگی - بی حالی و انعطاف پذیری در نمودار ۴ در می یابیم با افزایش خستگی - بی حالی، انعطاف پذیری کارکنان صف پلیس راهور کاهش می یابد.



نمودار ۵: همبستگی انعطاف پذیری و مجموعه اختلالات خلقی $Y = -0/49 X + 17/67$

با توجه به همبستگی منفی بین انعطاف‌پذیری و مجموعه اختلالات خلقی در نمودار ۵ در می‌یابیم با افزایش مجموعه اختلالات خلقی، انعطاف‌پذیری کارکنان صف پلیس راهور کاهش می‌یابد.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر بررسی میزان آمادگی جسمانی (سلامت) و ارتباط آن با خلق و خو و نوع رفتار کارکنان پلیس راهنمایی و رانندگی تهران بزرگ می‌باشد. همچنین ارتباط بین متغیرهای اصلی پژوهش با زیرمقیاس‌های آن و برخی متغیرها با یکدیگر در این پژوهش مورد بررسی و مقایسه قرار می‌گیرد.

نتایج تحقیقات نشان داد بین شاخص توده بدن با خلق و خو رابطه معناداری وجود ندارد. یافته حاضر با تحقیقات ذاکری (۱۳۷۹) همخوانی دارد؛ اما با تحقیقات صانعی سعید (۱۳۸۳)، مک نیر و همکاران (۱۹۸۱) همخوانی ندارد و علت این ناهمخوانی ممکن است در تغذیه مصرفی آزمودنی‌ها، استفاده از امکانات، وسایل نقلیه و آنچه که باعث کم‌حرکی - میزان بی‌خوابی، فشار کاری و روحی روانی در بین آزمودنی‌ها می‌شود، باشد. بین عملکرد هوازی با خلق و خو رابطه معناداری وجود ندارد. این یافته با تحقیقات مورگان (۱۹۸۰) همخوانی دارد، اما با تحقیقات مورگان و همکاران (۱۹۸۸)، مک لی و همکاران (۲۰۰۱) همخوانی ندارد. علت این ناهمخوانی ممکن است در این باشد که محققان مذکور تمرینات عملکرد هوازی آزمودنی‌ها را با برنامه‌ریزی کنترل می‌نمایند و سلامت روانی آنان را با حداکثر اکسیژن مصرفی می‌سنجند که سلامت روانی خود متغیری است که با خلق و خو تفاوت دارد و آزمودنی‌های آنان از جامعه ورزشکار بوده است که با جامعه آماری انتخاب شده توسط محقق تفاوت دارد.

بین قدرت عضلانی با خلق و خو رابطه معناداری وجود دارد و بین قدرت عضلانی با خستگی - بی‌حالی و مجموع اختلالات خلقی همبستگی مثبت مشاهده می‌شود. یافته حاضر با تحقیقات اوکانور و همکاران (۱۹۸۹) همخوانی دارد؛ اما نتایج حاضر با تحقیقات

رتیجنس و همکاران (۲۰۰۵) همخوانی ندارد. علت این ناهمخوانی ممکن است تفاوت سن و جنسیت آزمودنی‌ها باشد. جامعه‌ای که استوارت تحت آزمایش و بررسی قرار داده (زنان و مردان چاق با سن ۵۵ تا ۷۵ سال) از لحاظ فیزیکی و هورمونی با جامعه ما بسیار متفاوت است و این تفاوت‌ها خود باعث کسب نتایج مختلفی می‌گردد. همچنین ممکن است نوع تمرینات و فعالیت‌های بدنی، مدت تمرین و تعداد جلسات در جامعه آماری انتخاب شده متفاوت باشد.

بین انعطاف‌پذیری با خلق و خو رابطه معناداری وجود دارد و بین انعطاف‌پذیری و مجموع اختلالات خلقی، خستگی - بی‌حالی همبستگی منفی مشاهده می‌شود. یافته حاضر با تحقیقات ذاکری (۱۳۷۹) همخوانی دارد؛ اما نتایج حاضر با تحقیقات مک‌نیر و همکاران (۱۹۸۱) همخوانی ندارد و علت این ناهمخوانی ممکن است نوع تمرین، تغذیه و نژاد آزمودنی‌ها، کمتر وقت گذاشتن برای ورزش و تحرکات کم بدنی، آب و هوا و شرایط جغرافیایی محل سکونت آزمودنی‌ها باشد.

پیشنهادها

با توجه به یافته‌های پژوهش پیشنهادهایی به شرح زیر ارائه می‌شود:

- ۱- توصیه می‌شود پلیس راهور با هماهنگی مدیران و اساتید علوم ورزشی نسبت به برنامه‌ریزی منظم تمرینات جهت ارتقای آمادگی جسمانی و آگاهی دادن به کارکنان فواید فعالیت‌های ورزشی، تغذیه مناسب، سلامت جسمی و روحی، در اختیار گذاردن امکانات و تجهیزات مناسب از جمله سالن‌های ورزشی و وسایل مورد نیاز که می‌تواند نوید بخش نیرویی با آمادگی جسمانی بالا و روحیه مناسب باشد اقدام نماید.
- ۲- با عنایت به مأموریت‌های پلیس راهور نسبت به تمرینات منظم برای کارکنان اقدام شود تا از عدم تحرک و ضعف‌های جسمانی این نیرو کاسته شده و باعث جلوگیری و یا بهبود بیماری‌های قلبی و عروقی و دردهای عضلانی ناحیه کمر و پاها شود.
- ۳- با توجه به وجود رابطه مثبت بین قدرت عضلانی و خستگی - بی‌حالی، انجام

تمرینات قدرتی منظم که باعث کاهش خستگی - بی حالی و به موجب آن بهبود وضعیت خلقی می‌گردد پیشنهاد می‌شود برای تحقق این منظور تأمین سالن‌های بدنسازی سیار و استفاده از مربیان مجرب بدنسازی توصیه می‌گردد.

۴- برنامه ریزی مدون نسبت به انجام تمرینات کششی پیوسته به صورت ایستا و پویا جهت افزایش میزان قابلیت انعطاف پذیری کارکنان پلیس راهور انجام شود.

۵- از آنجایی که افزایش قدرت و استقامت و انعطاف پذیری باعث کاهش تنش و اضطراب، خشم، خستگی و بی حالی در اختلالات خلقی کارکنان پلیس راهور می‌گردد، تمرینات مستمر این سه عامل مهم آمادگی جسمانی به صورت سه جلسه در هفته اجرا شود.

منابع

- اسمعیلی، محمدرضا (۱۳۸۲). اصول عمومی فعالیت‌های جسمانی، تهران: انتشارات دانش افروز.
- ادیب صابر، فهمیه، (۱۳۸۱) بررسی تأثیر تمرین ذهنی بر زمان واکنش انتخابی زنان ورزشکار (پایان نامه کارشناسی ارشد) دانشگاه ارومیه.
- آفرینش، اکبر (۱۳۷۰) بررسی قابلیت‌های جسمانی داوطلبان ورودبه دانشگاه‌های تربیت بدنی، تهران: دانشگاه تربیت معلم.
- انشل، مارک. اچ و همکاران، (۱۳۷۶)، واژنامه علوم ورزشی، ترجمه واعظ موسوی، سید محمد کاظم و همکاران تهران: کمیته ملی المپیک ایران
- تبریزیان بروجنی، علیرضا، (۱۳۸۴) بررسی یک دوره آموزش نظامی بر روی عوامل جسمانی و ترکیب بدن سربازان نیروی انتظامی، (پایان نامه کارشناسی ارشد)، گیلان: دانشگاه گیلان.
- حاج هادی، بهرام، (۱۳۵۹) رابط قد و وزن پسران ۱۱ساله با موفقیت‌های حرکتی و ورزشی آنان، تهران: دانشگاه تهران و مشهد.
- ذاکری، (۱۳۷۹) بررسی ارتباط بین آمادگی جسمانی و آمادگی روانی دانشجویان پسر

ورزشکار رشته‌های هندبال و بدمیتون دانشگاه‌های تهران (پایان نامه کارشناسی ارشد) دانشگاه مشهد.

• زبیری، مهدی (۱۳۷۴) مقایسه وضعیت خلق خوی شخصیتی یک گروه منتخب از ورزشکاران نخبه با یک گروه غیر ورزشکار، (پایان نامه کارشناسی ارشد) دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران.

• سالیانه، محمد علی و مهر علی باران چشمه، (۱۳۸۵) آمادگی جسمانی، تهران: انتشارات رایحه عترت.

• سروری، اسماعیل، (۱۳۸۴) مقایسه میزان اضطراب صفتی و حالتی در دانشجویان ورزشکاران (رشته‌های تیمی و انفرادی) و غیر ورزشکار دانشگاه ارومیه، (پایان نامه کارشناسی ارشد)، دانشگاه ارومیه.

• شفیق زاده، علی و حمید زاهدی. (۱۳۸۶)، هنجار نیم رخ حالات خلقی معلمان مرد تربیت بدنی، نشریه حرکت، شماره ۳۲.

• صانعی، سعید (۱۳۸۳) آمادگی جسمانی و رابطه آن با میزان تحلیل رفتگی و سلامت روانی در بین اعضای هیات علمی دانشگاه‌های نظامی کشور، (رساله دکتری) تهران: دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم تحقیقات.

• قدسی، میرحیدری، سید فضل ا. . و همکاران (۱۳۸۹) مقایسه و ارتباط بین عزت و نفس و آمادگی جسمانی دانشجویان دختر و پسر دانشگاه تهران، ۵: ۱۰۰-۰۸۵.

• علیجانی، (۱۳۸۱)، بررسی رابطه بین فعالیت‌های جسمانی و برخی عوامل خطر ساز در اعضای هیئت علمی دانشگاه شهید چمران (پایان‌نامه کارشناسی ارشد)، اهواز: دانشگاه شهید چمران اهواز.

• کاشف، مجید، (۱۳۷۴). سنجش و اندازه‌گیری در تربیت بدنی، تهران: انتشارات اداره کل تربیت بدنی وزارت آموزش پرورش.

• مرادی، همت اله، (۱۳۸۳) تأثیر دو نوع برنامه تمرین تناوبی و تداومی بر توان هوازی، ترکیب بدن و حالات خلقی دانشجویان پسر تربیت بدنی، (پایان نامه کارشناسی ارشد)،

گیلان : دانشگاه گیلان.

- نیسی شوشتری، عبدالجمیل، (۱۳۸۰)، بررسی و مقایسه عزت نفس دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار دانشگاه شهید چمران اهواز (پایان نامه کارشناسی ارشد) دانشگاه تهران.
- واعظ موسوی، سید محمد کاظم، نیک بخش، رضا (۱۳۷۶) تاثیر محرومیت حسی و شنیدن موسیقی بر میزان درک فشار و خلق و خو هنگام تمرین (فصلنامه المپیک، ۶۲: ۱۰-۰۵۵).
- واعظ موسوی، سید محمد کاظم، (۱۳۷۹) روان شناسی ورزشی، مقدمه ای بر دانشنامه تربیت بدنی، تهران : بنیاد دانشنامه بزرگ زبان فارسی .
- واعظ موسوی، سید محمد کاظم، سمندر، غلامرضا. (۱۳۸۱) هنجار نیم رخ حالات خلقی برای نخبگان هفت رشته ورزشی نشریه ورزشی المپیک، ۱۰ (۴-۳ پیاپی ۲۲).

- Buyse, M. Apavicio, T., Guilmeau, S., Goot, Sobhani, I. and Bodo, A. (2004) Paracrine actions. Of The stomach- derived Leptin. *medecin sciences (paris)* 188 -20, 183.
- Gomez- merino, D. chennaui, M., Drogou, C., Bonneuu, Dand Guezennec, C.Y, (2002) Decvease in serum Leptin after procongged physical activity in men- *Medicine and Science in sports and Exercise* 1599 -1594 ,34.
- McNair, D.M., Lorr, M., Droppleman. L.F. (1981) *Manual For the Profile of Mood States*. Educational and Industrial Testing Service (ELTS). San Diego. California
- Morgan, W.P. (1985) Selected psychological factors limiting performance : A mental health model. In Clarke, D.H., and Eckert, H.M. (Eds), *Limits of Human Performance* , pp: 80-70
- Morgan. w.p., Brown, D.R. Raglin, J.S., O'Connor P.J., and Ellickson, K.A. (1987) Psychological monitoring of overtraining and Staleness. *British Journal of Sports Medicine* 114 – 107: 21

- Morgan, W.P., Costill, D.C., Flynn, M.G., Raglin, J.S. and O'Connor P.J. (1988) Mood disturbance following increased training in swimmers . *Medicine and Science in Sports and Exercise* 414-20:408
- Morgan, W.P., O'Connor, P.J., Ellickson, K.A. and Bradley, P.W. (1988) Personality Structure , mood state and performance in elite male distance runners : *Int.J.Sport Psychology* 263-19:247
- O'Connor, P.J., Morgan, W.P., Raglin, J.S., Barksdale, C.N. and Kaline N.H. (1989) Mood states and salivary cortisol levels following overtraining in female swimmers . *psychoneuroendocrinology*, 310 – 14:303
- O'Connor, P.J., Morgan, W.P., Raglin, J.S. (1991) Psychobiological effects of 3 days of increased training in female and male swimmers . *Medicine and Science in Sport and Exercise* 1061 - 23:1055