

Investigating the effect of physical activity on the variables of self-control, responsibility, escape and avoidance and solving the problem of the Baghdad police staff

Leith Bassem Jassim Al-Hashemi¹, Mohammad Reza Esmaili^{2*1}, Mohammad Jaber Kadhim Hussein Al-Zobeidi³, Davood Nasr Esfahani⁴

1 PhD student in sports management, Department of Physical Education, Isfahan (Khorasgan) branch, Islamic Azad University, Isfahan, Iran

2 Associate Professor of Sports Management, Department of Physical Education, Central Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran

3 Assistant Professor of Sports Management, Department of Physical Education, Karbala University, Karbala, Iraq

4 Assistant Professor of Sports Management, Department of Physical Education, Isfahan (Khorasgan) branch, Islamic Azad University, Isfahan, Iran

Received: 23 August 2024; Accepted: 24 September 2024, Published: 20 December 2024

Abstract

Objective: The purpose of this research was to investigate the effect of physical activity on the variables of self-control, responsibility, escape and avoidance, and to solve the problem of police personnel in Baghdad.

Methodology: The current research was descriptive correlation which was conducted by field method. The statistical population of the present study included all the employees of the operational police department of Baghdad city, which are estimated to be 9 thousand people. According to Karjesi and Morgan's table, 380 people were selected as a statistical sample from the police staff of Baghdad and in a cluster method. The tools of data collection were two physical activity questionnaires by Sharkey and coping strategies by Lazarus and Folkman (1998). The face and content validity of the questionnaire was confirmed by five experts and the reliability of the questionnaires was obtained using Cronbach's alpha coefficient for the questionnaires of physical activity and coping strategies of 0.92 and 0.88. For data analysis, Pearson's correlation coefficient and multiple regression and structural equations were used using PLS and SPSS software.

Findings: The results indicated that there is a positive and significant relationship between physical activity and self-restraint, responsibility, escape and avoidance, and the wise solution of the problem of the police staff of Baghdad city. Also, the results of multiple regression showed that 9.9% of self-control, 7.3% of responsibility, 25.6% of avoidance and 11.4% of thoughtful problem solving are explained by physical activity.

Conclusion: It is suggested that the police force include a physical activity program in their daily schedule because physical activity can improve the efficiency and effectiveness of the Baghdad police force through positive effects on the variables of self-control, responsibility, reducing escape and avoidance, and improving prudent problem solving. The professional performance of these people will help and ultimately lead to the improvement of the safety and health of the society.

Keywords: physical activity, self-control, responsibility, escape and avoidance, administrative solution, Baghdad police staff

¹. Corresponding author

Mohammad Reza Esmaili

Address: Department of Physical Education, Central Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran

Tel: 09338879062

Email: dr.m.esmaeili@gmail.com

تأثیر فعالیت بدنی بر متغیرهای خویشتن‌داری، مسوولیت‌پذیری، گریز و اجتناب و حل مدبرانه مساله کادر پلیس شهر بغداد

لیث باسّم جاسم الهاشمی^۱، محمدرضا اسمعیلی^{۲*}، محمد جابر حسین الزبیدی^۳، داود نصر اصفهانی^۴
۱. دانشجوی دکتری مدیریت ورزشی، دانشکده علوم ورزشی، واحد اصفهان (خوراسگان)، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران
۲. دانشیار گروه مدیریت ورزشی، دانشکده علوم ورزشی، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران
۳. استادیار گروه مدیریت ورزشی، دانشکده تربیت بدنی، دانشگاه کربلا، کربلا، عراق
۴. استادیار گروه مدیریت ورزشی، دانشکده علوم ورزشی، واحد اصفهان (خوراسگان)، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران

تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۶/۰۲، تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۰۷/۰۳، تاریخ چاپ: ۱۴۰۳/۹/۳۰

چکیده

هدف: هدف از این تحقیق بررسی تأثیر فعالیت بدنی بر متغیرهای خویشتن‌داری، مسوولیت‌پذیری، گریز و اجتناب و حل مدبرانه مساله کادر پلیس شهر بغداد بود.

روش شناسی: تحقیق حاضر توصیفی همبستگی بود که به روش میدانی انجام شد. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل کلیه کارکنان اداره پلیس عملیاتی شهر بغداد بود، که با حجمی به تعداد ۹ هزار نفر برآورد شده‌اند. با توجه به جدول کرجسی و مورگان ۳۸۰ نفر به عنوان نمونه آماری از کادر پلیس شهر بغداد و به روش خوشه‌ای انتخاب شدند. ابزار گردآوری داده‌ها، دو پرسشنامه فعالیت بدنی شارکی و راهبردهای مقابله‌ای لازاروس و فولکمن (۱۹۹۸) بود. روایی صوری و محتوایی پرسشنامه به تایید پنج نفر از متخصصین رسید و پایایی پرسشنامه‌ها با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برای پرسشنامه‌های فعالیت بدنی شارکی و راهبردهای مقابله‌ای ۰/۹۲ و ۰/۸۸ بدست آمد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه و معادلات ساختاری با استفاده از نرم افزار PLS و SPSS استفاده شد.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که بین فعالیت بدنی با خویشتن‌داری، مسوولیت‌پذیری، گریز و اجتناب و حل مدبرانه مساله کادر پلیس شهر بغداد رابطه مثبت و معنی‌داری وجود دارد. همچنین نتایج رگرسیون چندگانه نشان داد که ۹/۹ درصد از خویشتن‌داری، ۷/۳ درصد از مسوولیت‌پذیری، ۲۵/۶ درصد از گریز و اجتناب و ۱۱/۴ درصد از حل مدبرانه مساله توسط فعالیت بدنی تبیین می‌شود. **نتیجه‌گیری:** پیشنهاد می‌شود نیروی پلیس برنامه فعالیت بدنی را در برنامه روزانه خود قرار دهند چون فعالیت بدنی می‌تواند از طریق تأثیرات مثبت بر متغیرهای خویشتن‌داری، مسوولیت‌پذیری، کاهش گریز و اجتناب، و بهبود حل مدبرانه مساله در بین کادر پلیس شهر بغداد می‌تواند به بهبود کارایی و عملکرد حرفه‌ای این افراد کمک کنند و در نهایت به بهبود امنیت و سلامت جامعه منجر شوند.

کلمات کلیدی: فعالیت بدنی، خویشتن‌داری، مسوولیت‌پذیری، گریز و اجتناب، حل مدبرانه، کادر پلیس شهر بغداد

^۱ نویسنده مسوول

محمدرضا اسمعیلی

نشانی: گروه تربیت بدنی، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

تلفن: ۰۹۳۳۸۸۷۹۰۶۲

ایمیل: dr.m.esmaeili@gmail.com

مقدمه

وظایف کادر پلیس در جامعه شامل مجموعه‌ای گسترده از مسئولیت‌ها و اقدامات است که به حفظ نظم، امنیت، و رفاه عمومی کمک می‌کند. مهمترین وظایف کادر پلیس را می‌توان مواردی چون: پیشگیری و مقابله با جرم، تحقیقات جنایی، اجرای قانون، حفظ نظم عمومی، مقابله با بحران‌ها و حوادث اضطراری، حمایت از قربانیان، پیشگیری و مبارزه با مواد مخدر، افزایش اعتماد عمومی، آموزش و توسعه نیروها و حفظ امنیت ملی کشور ذکر نمود (۱). تحقیقات نشان دادند که مواجهه مداوم با شرایط پر استرس و خطرناک می‌تواند منجر به افزایش سطوح افسردگی و اضطراب در کادر پلیس شود. پلیس‌ها که به طور مداوم با وقایع تکان‌دهنده و تروماتیک روبرو می‌شوند، در معرض خطر ابتلا به سندرم استرس پس از سانحه^۱ هستند (۲). محققین معتقدند که مواجهه با مشکلات اجتماعی، جنایات و خشونت می‌تواند به خستگی عاطفی و احساسی نیروهای پلیس شود (۳).

فشار کاری نیروهای پلیس می‌تواند منجر به تعارضات خانوادگی در نیروهای پلیس شود. چنانکه محققان نشان دادند که فشار کاری نیروهای پلیس می‌تواند به تعارضات خانوادگی منجر شود، زیرا زمان و انرژی کافی برای تعامل با خانواده ممکن است کاهش یابد و مشکلاتی در روابط شخصی آنها بوجود آورد و منجر به کاهش کیفیت روابط با دوستان و خانواده شود و به دلیل ساعات کاری نامنظم و نیاز به تمرکز بالا، پلیس‌ها ممکن است احساس انزوا و تنهایی کنند (۴). محققان نشان دادند که فشار کاری بالا معمولاً منجر به افزایش استرس و خستگی جسمی و روحی پلیس‌ها می‌شود. این استرس و خستگی ممکن است به خانه منتقل شود و به تعارضات خانوادگی بینجامد. پلیس‌ها ممکن است در زمان حضور در خانه توانایی کمتری برای کنترل احساسات و واکنش‌هایشان داشته باشند که می‌تواند موجب بروز تنش در روابط با اعضای خانواده شود. فشار کاری مداوم و ساعات کاری نامنظم می‌تواند باعث کاهش زمان و کیفیت تعاملات بین پلیس‌ها و اعضای خانواده شود (۵). این کاهش ارتباط می‌تواند احساس عدم توجه و محبت در خانواده ایجاد کند و به مرور زمان موجب بروز مشکلات و تعارضات شود. تحقیقات نشان دادند پلیس‌ها ممکن است به دلیل فشار کاری مستمر دچار فرسودگی شغلی شوند. فرسودگی شغلی، که به احساس خستگی شدید، بی‌حوصلگی و کاهش انگیزه برای ادامه کار منجر می‌شود، می‌تواند تأثیرات منفی بر روابط خانوادگی نیز داشته باشد (۶). فردی که دچار این حالت است، ممکن است تمایلی به تعاملات خانوادگی نداشته باشد و این می‌تواند منجر به دوری عاطفی و افزایش تعارضات شود. یکی از مهم‌ترین پیامدهای فشار کاری بر تعارضات خانوادگی، اختلال در تعادل بین کار و زندگی است. زمانی که پلیس‌ها نتوانند بین مسئولیت‌های شغلی و خانوادگی خود تعادل برقرار کنند، نارضایتی خانوادگی افزایش می‌یابد و این می‌تواند به تعارضات بیشتر در خانواده منجر شود (۷).

در مقابل این حجم از فشار کاری و عوارض متعدد آن، یادگیری راهبردهای مقابله‌ای برای کادر پلیس اهمیت زیادی دارد. راهبردهای مقابله‌ای عبارت از روشهای مدیریت موقعیتهای و مقابله با رویدادهای زندگی است (۸). راهبردهای مقابله‌ای مجموعه‌ای از فعالیتهای و فرآیندهای رفتاری و شناختی برای ممانعت مدیریت یا کاهش استرس است (۹). تحقیقات نشان داد معمولاً رویدادهای فشارزا زمانی مضر خواهند بود که فرد آنها را نسبت به زندگی خود خطرناک و تهدید کننده تلقی نماید و در عین حال، هیچ منبع مقابله‌ای در اختیار نداشته باشد (۱۰). پس لازم است نیروهای کادر پلیس راهبردهای مقابله‌ای با این چالشها را در اختیار داشته باشد. چرا که مطالعات اخیر نشان داده اند که نوع راهبرد مقابله‌ای مورد استفاده نیروهای کادر پلیس نه فقط سلامت روانی که بهزیستی جسمانی آنها را تحت تأثیر قرار می‌دهد (۱۱).

¹ Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD)

اولین متغیر راهبردهای مقابله‌ای پلیس خویشتن‌داری می باشد. خویشتن‌داری پلیس به معنی توانایی و تمایل نیروی پلیس برای کنترل و محدود کردن رفتارها و واکنش‌های خود در شرایط مختلف است. خویشتن‌داری پلیس شامل موارد زیر می‌شود: عدم استفاده از خشونت غیرضروری، احترام به حقوق شهروندان، مدیریت استرس و احساسات، شفافیت و مسئولیت‌پذیری و مذاکره و حل‌وفصل مسالمت‌آمیز می باشد. خویشتن‌داری پلیس به بهبود رابطه بین نیروی پلیس و جامعه کمک می‌کند و اعتماد عمومی به نیروی پلیس را افزایش می‌دهد (۱۲).

دومین متغیر از متغیرهای راهبردهای مقابله‌ای مسئولیت‌پذیری کادر پلیس می باشد. مسئولیت‌پذیری پلیس به معنای تعهد و پاسخگویی نیروی پلیس در انجام وظایف خود با توجه به اصول اخلاقی، قانونی و اجتماعی است. این مفهوم شامل پاسخگویی در قبال عملکرد خود، رعایت قوانین و مقررات، احترام به حقوق شهروندان، شفافیت در عملکرد، پاسخ به شکایات و انتقادات، آموزش و به‌روزرسانی مداوم و حفاظت از جامعه می باشد.

مسئولیت‌پذیری پلیس نه تنها به بهبود عملکرد نیروی پلیس کمک می‌کند، بلکه به افزایش اعتماد عمومی به این نیرو نیز منجر می‌شود و باعث تقویت رابطه مثبت بین جامعه و پلیس می‌گردد (۱۳).

سومین متغیر راهبردهای مقابله‌ای، گریز و اجتناب می باشد. راهبردهای بکار گرفته شده در این سبک، مستلزم فعالیت‌ها و تغییرات شناختی با هدف اجتناب از موقعیت استرس‌زا است. رفتارهای مقابله‌ای اجتنابی، به شکل درگیر شدن با یک فعالیت تازه و با روی آوردن به اجتماع افراد دیگر نیز تظاهر می‌یابد (۱۴). علاوه بر تأییدیه راهبرد قبل، راهبرد چهارمی را تحت عنوان راهبرد انفسالی به این طبقه بندی اضافه کردند. هدف فرد از به کار گیری این راهبرد، کاهش درگیری با موقعیت فشار زا می‌باشد، به گونه‌ای که بتوان به طور موثری موقعیت را کنترل کرد (۱۵).

چهارمین متغیر راهبردهای مقابله‌ای حل مدبرانه مساله می‌باشد. حل مدبرانه مساله از طرف پلیس به معنای استفاده از رویکردها و تکنیک‌های مدیریتی برای مواجهه با مسائل و بحران‌های مختلف است. این رویکرد شامل تجزیه و تحلیل دقیق مشکلات، استفاده از راه‌حل‌های کارآمد و پایدار، و ایجاد شرایطی است که از بروز مشکلات مشابه در آینده جلوگیری شود. حل مدبرانه مساله از طرف پلیس نیازمند توانایی‌های تحلیلی، مدیریتی و ارتباطی قوی است و نقش مهمی در افزایش کارایی و اثربخشی نیروهای پلیس در مواجهه با چالش‌های مختلف ایفا می‌کند (۱۶).

از طرفی مطالعات نشان داد که یکی از ابزارهای در دسترس و کم هزینه در پیشگیری و درمان اختلالات روانی و همچنین ارتقای سلامت روانی و جسمانی کادر پلیس، ورزش و فعالیت بدنی است (۱۷). محققان نشان دادند در پژوهشی به بررسی ارتباط بین آمادگی جسمانی و پریشانی روانی در بین پرسنل نیروهای مسلح برزیل پرداخته اند. نتایج نشان می‌دهد، رابطه مستقیم و معکوس معناداری بین آمادگی جسمانی و پریشانی روانی وجود دارد. آنها عنوان نمودند افراد با آمادگی جسمانی پایین با توجه به تقاضاهای شغلی نظامیان، ممکن است احساس بی فایده بودن کنند که به نوبه خود می‌تواند به ناراحتی روانی منجر شود (۱۸).

پلیس‌ها در شهر بغداد، همانند سایر نقاط جهان، با چالش‌های متعددی در محیط کاری خود مواجه هستند. شرایط کاری این نیروها به دلیل مواجهه مداوم با خطرات، تنش‌ها و وظایف پیچیده، نیازمند سطوح بالایی از خویشتن‌داری، مسئولیت‌پذیری، و حل مدبرانه مسائل است. این عوامل، نقش مهمی در کارآمدی و عملکرد این نیروها در جامعه ایفا می‌کنند. اما یکی از پرسش‌های اساسی این است که آیا فعالیت بدنی می‌تواند به بهبود این متغیرها کمک کند؟ با توجه به استرس بالا و شرایط طاقت‌فرسای شغلی، بسیاری از پلیس‌ها دچار مشکلاتی نظیر کاهش خویشتن‌داری، احساس خستگی روانی، و در برخی موارد گرایش به گریز و اجتناب

از مشکلات می‌شوند. این مسئله نه تنها بر کارایی حرفه‌ای آنها تأثیر منفی می‌گذارد، بلکه ممکن است منجر به کاهش کیفیت زندگی شخصی و اجتماعی‌شان نیز شود (۱۹).

یکی از مهم‌ترین ضرورت‌های این تحقیق، تأثیر مستقیم فعالیت بدنی بر سلامت روانی و جسمی کادر پلیس است. پلیس‌ها به دلیل ماهیت شغلی خود با استرس‌های فراوان، تنش‌های روزانه و خطرات مداوم مواجه‌اند. فعالیت بدنی می‌تواند به کاهش این استرس‌ها و بهبود سلامت جسمانی و روانی آنها کمک کند، که به نوبه خود می‌تواند موجب بهبود کیفیت زندگی و کارایی آنها شود. اگرچه مطالعات زیادی درباره تأثیر فعالیت بدنی بر سلامت روانی و جسمی افراد انجام شده است، اما تحقیقات جامع و دقیقی که به بررسی این تأثیرات در کادر پلیس، به‌ویژه در مناطق پرتنش مانند بغداد بپردازند، بسیار محدود است. این تحقیق می‌تواند این شکاف تحقیقاتی را پر کند و اطلاعات جدیدی درباره ارتباط بین فعالیت بدنی و متغیرهای مهم روانشناختی و رفتاری در این گروه شغلی فراهم آورد. نتایج این تحقیق می‌تواند به تدوین برنامه‌های آموزشی و رفاهی برای نیروهای پلیس کمک کند. همچنین، یافته‌های این تحقیق می‌تواند به عنوان راهنمایی برای سایر نهادهای امنیتی و شغلی که با فشارهای روانی و فیزیکی مواجه هستند، مورد استفاده قرار گیرند.

روش شناسی

روش پژوهش حاضر از نوع کاربردی و از نظر ماهیت روش تحقیق توصیفی همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل کلیه کارکنان اداره پلیس عملیاتی شهر بغداد به تعداد ۹ هزار نفر بود که با توجه به جدول کرجسی و مورگان، ۳۸۰ نفر به عنوان نمونه آماری از کادر پلیس شهر بغداد و به روش خوشه‌ای انتخاب شدند. ابزار مورد استفاده تحقیق، دو پرسشنامه استاندارد پرسشنامه فعالیت بدنی شارکی و راهبردهای مقابله‌ای لازاروس و فولکمن (۱۹۹۸) بود.

۱- پرسشنامه فعالیت بدنی شارکی: این پرسشنامه دارای ۵ سؤال بوده و هدف آن تعیین میزان فعالیت بدنی افراد است. نمره گذاری پرسشنامه به صورت طیف ۵ نقطه‌ای لیکرت است. نحوه امتیاز دادن در این پرسشنامه دامنه‌ای از ۵ تا ۲۵ دارد. میانگین نمرات ۱۵ می‌باشد، به عنوان مثال، افرادی که نمره بالای ۱۵ کسب نمایند را می‌توان جزء افراد فعال به حساب آورد. و افرادی که نمره کمتر از ۱۵ کسب کنند، جزو افراد غیرفعال می‌باشند. نمرات بالاتر نشان دهنده میزان فعالیت بدنی بالاتر در فرد پاسخ دهنده بود و برعکس.

۲- پرسشنامه راهبردهای مقابله‌ای لازاروس و فولکمن (۱۹۹۸): پرسشنامه راهبردهای مقابله‌ای لازاروس و فولکمن (۱۹۹۸) یکی از ابزارهای پرکاربرد برای سنجش سبک‌ها و راهبردهای مقابله‌ای افراد در مواجهه با استرس و چالش‌های زندگی است. این پرسشنامه، که بر اساس مدل نظری لازاروس و فولکمن توسعه یافته، به بررسی چگونگی مدیریت استرس و مشکلات توسط افراد می‌پردازد. تفسیر این پرسشنامه بر اساس دسته‌بندی راهبردهای مقابله‌ای به چندین مؤلفه صورت می‌گیرد. این اساس پرسشنامه‌ای مشتمل بر ۲۵ گویه و بر اساس طیف لیکرت ۴ تایی طراحی شد (لازاروس و فولکمن، ۱۹۸۴). نمره فرد در هر مقیاس از مجموع امتیازات وی از سوالات مختص به آن مقیاس بدست می‌آید. قسمت مسأله محور داری ۲ ویژگی جستجوی مسئولیت‌پذیری (۴ سوال) و حل‌مدبرانه مسئله (۶ سوال) است و قسمت هیجان محور نیز شامل ۲ ویژگی خویشتن‌داری (۷ سوال) و گریز - اجتناب (۸ سوال) است.

مسئولیت پذیری^۱: این راهبردها شامل پذیرش واقعیت شرایط استرس‌زا بدون تلاش برای تغییر آنها است. فرد می‌پذیرد که برخی از مسائل خارج از کنترل او هستند و به جای مبارزه با آنها، سعی می‌کند با شرایط سازگار شود. نمرات بالا در این بخش نشان‌دهنده توانایی فرد برای پذیرش واقعیت‌ها و انطباق با شرایط دشوار است. این سبک می‌تواند در مواجهه با موقعیت‌های غیرقابل تغییر یا شرایطی که به زمان برای بهبود نیاز دارند، موثر باشد.

حل مدبرانه مساله^۲: این راهبردها به روش‌های فعال و عملی که فرد برای حل مشکل یا کاهش منابع استرس به کار می‌گیرد، اشاره دارند. افراد با استفاده از این سبک‌ها، سعی می‌کنند تا مشکل را به طور مستقیم حل کرده یا تغییر دهند. این سبک شامل مواردی مثل برنامه‌ریزی، جستجوی راه‌حل، جمع‌آوری اطلاعات، و ارزیابی گزینه‌های مختلف است. نمرات بالا در این بخش نشان‌دهنده رویکرد فعال و منطقی فرد به مشکلات است. چنین افرادی تمایل دارند به جای اجتناب یا انکار، به دنبال راه‌حل‌های عملی برای مسائل خود بگردند.

خوابیدن داری^۳: این راهبردها به تلاش‌های فرد برای مدیریت یا کاهش هیجانات منفی ناشی از استرس اشاره دارند. این سبک شامل راهبردهایی مثل تخلیه هیجانی، پذیرش، انکار، و کنترل هیجانات است. هدف این نوع مقابله، کاهش تاثیرات منفی روان‌شناختی ناشی از استرس است. نمرات بالا در این بخش نشان می‌دهد که فرد تمایل دارد به جای مقابله مستقیم با مشکل، هیجانات خود را مدیریت کند. این افراد ممکن است سعی کنند با استفاده از راهبردهای هیجانی، استرس را کنترل کنند، اما اگر این سبک به تنهایی استفاده شود، ممکن است منجر به اجتناب از حل مسائل واقعی گردد.

گریز - اجتناب^۴: این راهبردها به تلاش‌های فرد برای فرار یا اجتناب از مشکل یا استرس اشاره دارد. رفتارهایی مثل انکار مشکل، اجتناب از مواجهه با آن، یا نادیده گرفتن مسئله در این دسته قرار می‌گیرند. این سبک مقابله ممکن است در کوتاه‌مدت به کاهش استرس کمک کند، اما در درازمدت مشکلات بیشتری را به همراه دارد. نمرات بالا در این بخش نشان‌دهنده تمایل فرد به اجتناب از مشکل و عدم مواجهه مستقیم با آن است. اگرچه این راهبرد ممکن است به طور موقت از استرس جلوگیری کند، اما اغلب به تأخیر در حل مشکل و حتی تشدید آن منجر می‌شود.

روایی صوری و محتوایی پرسشنامه به تایید پنج نفر از متخصصین رسید و پایایی پرسشنامه‌ها با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برای پرسشنامه‌های فعالیت بدنی شارکی و راهبردهای مقابله‌ای ۰/۹۲ و ۰/۸۸ بدست آمد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه و معادلات ساختاری با استفاده از نرم افزار PLS و SPSS استفاده شد

یافته‌ها

در ابتدا ویژگی‌های دموگرافیکی کادر پلیس شهر بغداد در جدول ۱ نشان داده می‌شود.

¹ Acceptance Coping

² Problem-Focused Coping

³ Emotion-Focused Coping

⁴ Avoidant Coping

جدول ۱: ویژگی‌های دموگرافیکی کادر پلیس شهر بغداد

سن	فراوانی	درصد فراوانی
بین ۲۰ تا ۳۰ سال	۸۱	۲۲
بین ۳۱ تا ۴۰ سال	۹۴	۲۴
بین ۴۱ تا ۵۰ سال	۱۱۶	۳۱
بین ۵۱ تا ۶۰ سال	۸۹	۲۳
میزان سوابق		
کمتر از ده سال	۶۲	۱۶
بین ده الی بیست سال	۲۱۱	۵۵
بیشتر از بیست سال	۱۰۷	۲۹
تحصیلات		
کاردانی	۱۲۱	۳۲
کارشناسی	۲۳۶	۶۲
کارشناسی ارشد و بالا	۲۳	۶

همانطور که از جدول ۱ مشخص است، بیشترین تعداد کادر پلیس شهر بغداد مربوط به بازه سنی ۴۱ تا ۵۰ سال، و بیشترین میزان سوابق مربوط به ده الی بیست سال و بیشترین مدرک تحصیلی کادر پلیس شهر بغداد مدرک کارشناسی بودند. در جدول ۲ آماره‌های توصیفی متغیرهای تحقیق ذکر شده است.

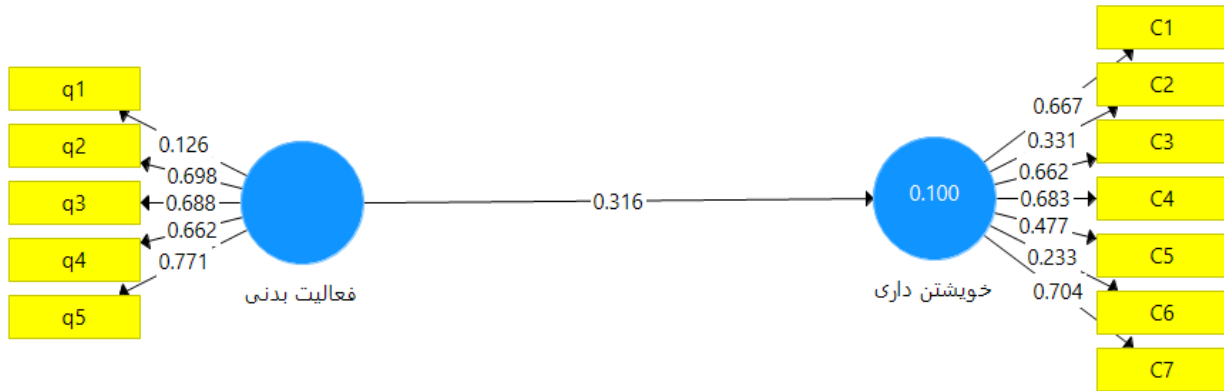
جدول ۲: آماره‌های توصیفی متغیرهای خویشتن‌داری، مسئولیت‌پذیری، گریز و اجتناب و حل‌مدبرانه مساله

آماره‌ها / متغیرها	میانگین	انحراف معیار	حداقل آماره	حداکثر آماره
فعالیت بدنی	۱۷/۴۵۵	۲/۴۲۵	۵	۲۵
خویشتن‌داری	۱۵/۷۱۹	۳/۱۶۳	۷	۲۸
مسئولیت‌پذیری	۱۱/۵۶۸	۲/۷۱۹	۴	۱۶
گریز و اجتناب	۲۴/۵۶۷	۳/۵۶۲	۸	۳۲
حل‌مدبرانه مساله	۱۹/۶۸۱	۲/۸۷۴	۶	۲۴

برای بررسی روابط بین متغیرها از آزمون همبستگی پیرسون و نمودار ضرایب استاندارد استفاده شد، که نتایج آن در ادامه ذکر شده است.

جدول ۳: ضریب همبستگی بین فعالیت بدنی و خویشتن داری

متغیرها	تعداد نمونه	ضریب همبستگی	میزان خطا	سطح معنی داری
فعالیت بدنی و خویشتن داری	۳۸۴	۰/۳۱۶	۰/۰۵	۰/۰۰۱

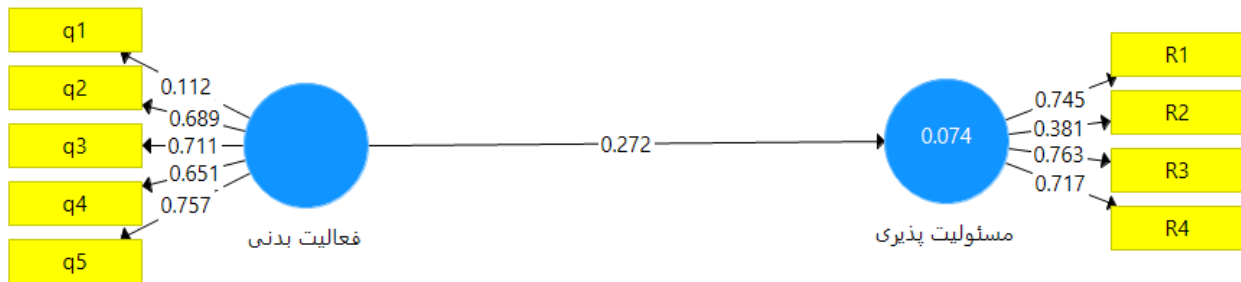


نمودار ۱: ضرایب استاندارد بین فعالیت بدنی و متغیرهای خویشتن داری

همانگونه از جدول ونمودار فوق مشخص است ضریب همبستگی بین فعالیت بدنی و خویشتن داری ۰/۳۱۶ می باشد. یعنی رابطه بین دو متغیر مستقیم و معنی دار می باشد.

جدول ۴: ضریب همبستگی بین فعالیت بدنی و مسوولیت پذیری

متغیرها	تعداد نمونه	ضریب همبستگی	میزان خطا	سطح معنی داری
فعالیت بدنی و مسوولیت پذیری	۳۸۴	۰/۲۷۲	۰/۰۵	۰/۰۰۱

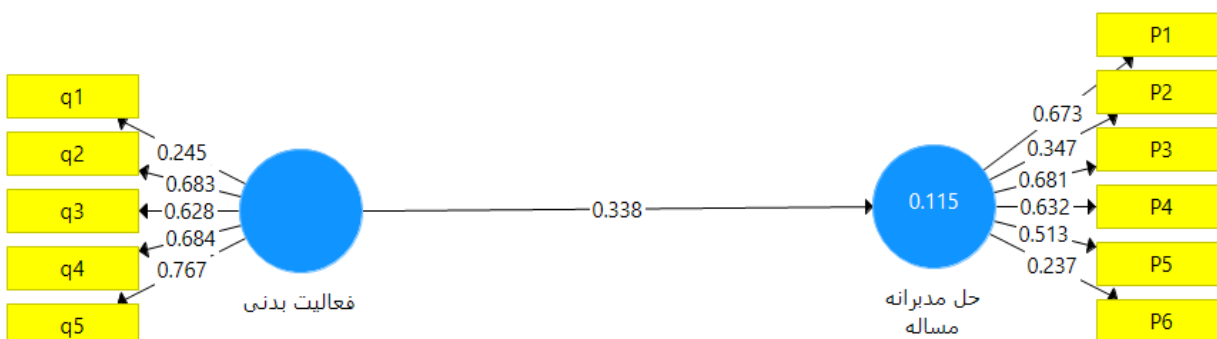


نمودار ۲: ضرایب استاندارد بین فعالیت بدنی و مسوولیت پذیری

همانگونه از جدول ونمودار فوق مشخص است ضریب همبستگی بین فعالیت بدنی و مسوولیت پذیری ۰/۲۷۲ می باشد، یعنی رابطه بین دو متغیر مستقیم و معنی دار می باشد.

جدول ۵: ضریب همبستگی بین فعالیت بدنی و حل‌مدبرانه مساله

متغیرها	تعداد نمونه	ضریب همبستگی	میزان خطا	سطح معنی‌داری
فعالیت بدنی و حل‌مدبرانه مساله	۳۸۴	۰/۳۳۸	۰/۰۵	۰/۰۰۱

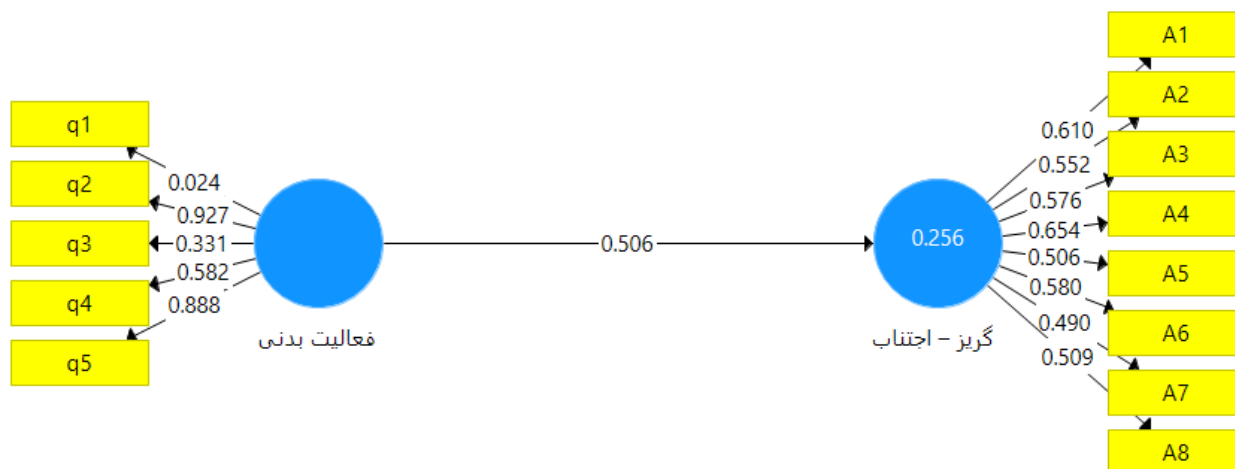


نمودار ۳: ضرایب استاندارد بین فعالیت بدنی و حل‌مدبرانه مساله

همانگونه از جدول و نمودار فوق مشخص است ضریب همبستگی بین فعالیت بدنی و حل‌مدبرانه مساله ۰/۳۳۸ می‌باشد، یعنی رابطه بین دو متغیر مستقیم و معنی‌دار می‌باشد.

جدول ۶: ضریب همبستگی بین فعالیت بدنی و گریز و اجتناب

متغیرها	تعداد نمونه	ضریب همبستگی	میزان خطا	سطح معنی‌داری
فعالیت بدنی و گریز و اجتناب	۳۸۴	۰/۵۰۶	۰/۰۵	۰/۰۰۱



نمودار ۴: ضرایب استاندارد بین فعالیت بدنی و گریز و اجتناب

همانگونه از جدول ونمودار فوق مشخص است ضریب همبستگی بین فعالیت بدنی و گریز و اجتناب ۰/۵۰۶ می باشد، یعنی رابطه بین دو متغیر مستقیم و معنی دار می باشد.

همچنین فعالیت بدنی قادر به پیش بینی خویشتن داری، مسئولیت پذیری، گریز و اجتناب و حل مدبرانه مساله کادر پلیس شهر بغداد می باشد و نتایج آزمون رگرسیون چندگانه در جدول ۴ ذکر شده است که نتایج آن در جدول ذیل مشاهده می شود.

جدول ۴: خلاصه نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه پیش بینی خویشتن داری، مسئولیت پذیری، گریز و اجتناب و حل مدبرانه مساله

از روی فعالیت بدنی

متغیر ملاک	R	R ²	R2تعدیل شده	خطای استاندارد SE	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	نمره f	سطح معنی داری
خویشتن داری	۰/۳۱۶	۰/۰۹۹	۰/۱۶۳	۶/۳۷۸۶۷	۶۱۲۵/۷۳۵	۷	۸۷۵/۱۰۵	۵/۳۰۹	۰/۰۱
					۶۲۳۰۶/۵۱۷	۳۷۸	۱۶۴/۸۳۲		
مسئولیت پذیری	۰/۲۷۲	۰/۰۷۳	۰/۱۸۵	۶/۸۵۷۳۶	۶۵۱۱/۳۷۸	۷	۹۳۰/۱۹۶	۸/۴۳۶	۰/۰۱
					۴۱۶۷۹/۴۵۸	۳۷۸	۱۱۰/۲۶۳		
گریز و اجتناب	۰/۵۰۶	۰/۲۵۶	۰/۱۴۷	۷/۵۳۹۱۰	۶۳۸۴/۷۹۳	۷	۹۱۲/۱۱۳	۷/۶۸۹	۰/۰۱
					۴۴۸۳۶/۷۲۳	۳۷۸	۱۱۸/۶۱۵		
حل مدبرانه مساله	۰/۳۳۸	۰/۱۱۴	۰/۱۵۳	۸/۶۴۸۱۵	۴۹۸۰/۱۱۸	۷	۷۱۱/۴۴۵	۴/۸۲۴	۰/۰۱
					۵۵۷۴۵/۹۲۸	۳۷۸	۱۴۷/۴۷۶		

همانطور که در جدول ۳ مشاهده می شود، مولفه های خویشتن داری، مسئولیت پذیری، گریز و اجتناب و حل مدبرانه مساله وارد معادله رگرسیون شده اند که میزان همبستگی چندگانه آنها با فعالیت بدنی در جدول فوق ذکر شده است. نتایج این روش مدل معناداری را نشان داد که این میزان برای متغیر خویشتن داری ($R^2 = ۰/۰۹۹$ و $P = ۰/۰۰۰$)، مسئولیت پذیری ($R^2 = ۰/۰۷۳$ و $P = ۰/۰۰۰$)، گریز و اجتناب ($R^2 = ۰/۲۵۶$ و $P = ۰/۰۰۰$) و حل مدبرانه مساله ($R^2 = ۰/۱۱۴$ و $P = ۰/۰۰۰$) به دست آمد. مدل مذکور نشان می دهد ۹/۹ درصد از خویشتن داری، ۷/۳ درصد از مسئولیت پذیری، ۲۵/۶ درصد از گریز و اجتناب و ۱۱/۴ درصد از حل مدبرانه مساله توسط فعالیت بدنی تبیین می شود.

بحث و نتیجه گیری

یافته ها نشان داد که بین فعالیت بدنی و خویشتن داری کادر پلیس شهر بغداد رابطه مثبت و معنی داری وجود دارد. نتایج این تحقیق با نتایج (لستر و همکاران^۱، ۲۰۱۰) و (طاهری و همکاران، ۱۴۰۲) مطابقت و همخوانی دارد. فعالیت بدنی منظم به کاهش استرس کمک می کند و سطح کورتیزول (هورمون استرس) را در بدن کاهش می دهد. این امر به کادر پلیس کمک می کند تا در شرایط استرس زا، کنترل بیشتری بر هیجانات خود داشته باشند و از بروز واکنش های تکانه ای جلوگیری کنند. فعالیت بدنی منظم باعث تقویت سیستم عصبی مرکزی و بهبود عملکرد مغز می شود. این بهبود عملکرد می تواند به پلیس ها کمک کند تا در شرایط

¹ Lester

فشار بالا، تصمیم‌گیری‌های منطقی‌تری داشته باشند و با خویشتن‌داری بیشتری عمل کنند. ورزش به بهبود تنظیم هیجانات کمک می‌کند. هنگامی که افراد به طور منظم فعالیت بدنی دارند، سیستم‌های عصبی و هورمونی آنها بهتر قادر به تنظیم هیجانات خواهند بود. این مسئله به کادر پلیس اجازه می‌دهد تا در شرایط بحرانی خونسردی خود را حفظ کرده و با خویشتن‌داری عمل کنند (۲۰). همچنین یافته‌ها نشان داد که بین فعالیت بدنی و مسئولیت‌پذیری کادر پلیس شهر بغداد رابطه مثبت و معنی‌داری وجود دارد. نتایج این تحقیق با نتایج تحقیق سوری (۲۰۱۴) مطابقت و همخوانی دارد. فعالیت بدنی منظم باعث بهبود سلامت جسمانی می‌شود. پلیس‌هایی که از نظر جسمانی در شرایط بهتری هستند، تمایل بیشتری به انجام صحیح و به موقع وظایف خود دارند، که نشان‌دهنده مسئولیت‌پذیری بیشتر آنهاست. افزایش انرژی و تعهد کاری: ورزش به افزایش سطح انرژی بدن کمک می‌کند. پلیس‌هایی که فعالیت بدنی منظم دارند، انرژی بیشتری برای انجام وظایف روزمره خود خواهند داشت و این امر می‌تواند به افزایش تعهد کاری و مسئولیت‌پذیری آنها منجر شود. پلیس‌هایی که به طور منظم ورزش می‌کنند، کمتر دچار بیماری‌های جسمی و روحی می‌شوند و به همین دلیل غیبت‌های کمتری از محل کار دارند. این کاهش غیبت به عنوان نشانه‌ای از مسئولیت‌پذیری بیشتر قابل تفسیر است. فعالیت بدنی منظم نیازمند انضباط و تعهد است. پلیس‌هایی که به ورزش متعهد هستند، معمولاً در سایر جنبه‌های زندگی خود نیز انضباط بیشتری دارند و این انضباط به تقویت حس مسئولیت‌پذیری آنها کمک می‌کند (۷).

یافته‌ها نشان داد که بین فعالیت بدنی و گریز و اجتناب کادر پلیس شهر بغداد رابطه مثبت و معنی‌داری وجود دارد. این نتیجه با یافته‌های پژوهش‌های مهرصفر و همکاران (۲۰۱۶) مطابقت دارد. ربیعی و همکاران (۲۰۲۰) نشان دادند گریز و اجتناب به معنای تلاش برای دوری از مشکلات یا استرس‌های روانی به جای برخورد مستقیم با آنهاست. این استراتژی‌ها معمولاً به کاهش کوتاه‌مدت استرس کمک می‌کنند، اما در بلندمدت می‌توانند مشکلات بیشتری ایجاد کنند. فعالیت بدنی منظم به کاهش استرس کمک می‌کند. هنگامی که کادر پلیس به طور منظم ورزش می‌کنند، سطح استرس آنها کاهش می‌یابد و بنابراین ممکن است به کمتر استفاده کردن از راهبردهای گریز و اجتناب تمایل پیدا کنند. ورزش به افزایش تاب‌آوری و توانایی مقابله با چالش‌ها کمک می‌کند. پلیس‌هایی که تاب‌آوری بالاتری دارند، به احتمال کمتر به گریز و اجتناب روی می‌آورند و بیشتر به دنبال راه‌حل‌های مستقیم برای مشکلات خواهند بود. فعالیت بدنی به کنترل بهتر هیجانات کمک می‌کند. پلیس‌هایی که قادر به مدیریت هیجانات خود هستند، کمتر به گریز و اجتناب از موقعیت‌های استرس‌زا روی می‌آورند و با مشکلات به شکل مستقیم‌تری مواجه می‌شوند. ورزش به کاهش احساس بی‌قراری و نگرانی کمک می‌کند. پلیس‌هایی که این احساسات را به طور مؤثری مدیریت می‌کنند، کمتر به استراتژی‌های گریز و اجتناب برای مقابله با استرس روی می‌آورند (۲۱).

یافته‌ها نشان داد که بین فعالیت بدنی و حل‌مدبرانه مساله کادر پلیس شهر بغداد رابطه مثبت و معنی‌داری وجود دارد. این نتیجه با نتایج تحقیقات محمدایرانپور (۲۰۱۷) مطابقت دارد (۲۲). هاتچینسون و همکاران (۲۰۲۱) نشان دادند حل‌مدبرانه مسئله به معنای استفاده از استراتژی‌های منطقی و منظم برای شناسایی، تحلیل و حل مشکلات است. این مهارت شامل توانایی تحلیل وضعیت، ایجاد راه‌حل‌های ممکن و انتخاب بهترین گزینه برای حل مسئله است. فعالیت بدنی منظم بهبود عملکرد شناختی را تسهیل می‌کند. بهبود عملکرد شناختی به پلیس‌ها کمک می‌کند تا در تجزیه و تحلیل مسائل و یافتن راه‌حل‌های مؤثرتر موفق‌تر عمل کنند. ورزش به بهبود تمرکز کمک می‌کند. پلیس‌هایی که تمرکز بیشتری دارند، قادر به تحلیل دقیق‌تر و مؤثرتر مسائل خواهند بود و در نتیجه، حل‌مدبرانه‌تری از مسائل خواهند داشت. فعالیت بدنی به بهبود حافظه کاری کمک می‌کند. حافظه کاری بهتر به پلیس‌ها این امکان را می‌دهد که اطلاعات مهم را در ذهن خود نگهدارند و از آنها در فرآیند حل مسئله استفاده کنند (۲۳).

¹ Hutchinson

موکه و همکاران^۱ (۲۰۱۸) نشان دادند که ورزش به کاهش استرس کمک می‌کند. کاهش استرس به پلیس‌ها کمک می‌کند تا در شرایط فشار، تصمیم‌گیری‌های بهتری داشته باشند و فرآیند حل مسئله را به شکل مؤثرتری انجام دهند. تاب‌آوری بیشتر به معنای توانایی مقابله با مشکلات و فشارهای روانی است (۲۴). پلیس‌هایی که تاب‌آوری بیشتری دارند، بهتر می‌توانند در شرایط دشوار به حل مدبرانه مسئله بپردازند. ورزش به افزایش خلاقیت کمک می‌کند (۲۵). خلاقیت بیشتر به پلیس‌ها این امکان را می‌دهد که راه‌حل‌های نوآورانه‌تری برای مشکلات پیدا کنند و مسائل را از زوایای مختلف تحلیل کنند. فعالیت بدنی باعث افزایش اعتماد به نفس می‌شود. پلیس‌هایی که اعتماد به نفس بالاتری دارند، به احتمال بیشتری قادر خواهند بود تا به شیوه‌ای مدبرانه مسائل را حل کنند و به تصمیمات مؤثرتری برسند. خستگی ناشی از فشار کاری یکی از چالش‌های جدی برای کادر پلیس است که می‌تواند تأثیر منفی بر عملکرد، سلامت جسمی و روانی آنها داشته باشد. فعالیت‌های ورزشی می‌توانند به عنوان ابزار مؤثری برای کاهش خستگی و بهبود وضعیت کلی پلیس‌ها عمل کنند (۲۶). در ادامه، به بررسی چندین راهکار ورزشی برای رفع خستگی از فشار کاری کادر پلیس پرداخته می‌شود:

۱. ورزش‌های هوازی (کاردیو): ورزش‌های هوازی مانند دویدن، دوچرخه‌سواری و شنا به بهبود گردش خون و افزایش سطح انرژی کمک می‌کنند. این نوع ورزش‌ها به کاهش سطح استرس و اضطراب کمک کرده و خستگی ناشی از فشار کاری را کاهش می‌دهند.
 ۲. تمرینات تنفسی: تمرینات تنفسی عمیق و تکنیک‌های تنفس آگاهانه (مانند یوگا) به کاهش استرس و خستگی کمک می‌کند. تنفس عمیق می‌تواند به آرامش اعصاب و کاهش تنش‌های عضلانی منجر شود.
 ۳. یوگا و کشش: یوگا و تمرینات کششی به کاهش تنش عضلانی و بهبود انعطاف‌پذیری بدن کمک می‌کنند. این فعالیت‌ها همچنین به آرامش ذهنی و بهبود خواب کمک می‌کنند که می‌تواند به کاهش خستگی ناشی از فشار کاری کمک کند.
 ۴. تمرینات قدرتی: تمرینات قدرتی مانند وزنه‌برداری یا تمرینات با وزن بدن می‌توانند به تقویت عضلات و بهبود توانایی جسمی کمک کنند. تقویت عضلات به کاهش آسیب‌های ناشی از فشار کاری و افزایش توانمندی جسمی کمک می‌کند.
 ۵. فعالیت‌های گروهی: شرکت در فعالیت‌های ورزشی گروهی مانند تیم‌های ورزشی یا کلاس‌های گروهی می‌تواند به تقویت روحیه تیمی و کاهش احساس تنهایی کمک کند. این فعالیت‌ها به پلیس‌ها این امکان را می‌دهند که استرس‌های خود را با دیگران به اشتراک بگذارند.
- توجه به این جنبه‌ها و ارائه حمایت‌های لازم می‌تواند به بهبود کیفیت زندگی و عملکرد حرفه‌ای کادر پلیس کمک کند و از تأثیرات منفی فشار کاری بر زندگی آن‌ها بکاهد.

تقدیر و تشکر

بدین وسیله از تمامی عزیزانی که در انجام هرچه بهتر این پژوهش، ما را همراهی نمودند قدردانی به عمل می‌آوریم.

حامی مالی

این مقاله حامی مالی ندارد.

تعارض منافع

در این مقاله، هیچ گونه تعارض منافی برای نویسندگان وجود ندارد.

¹ Mücke

منابع

1. Gholamian, J., pirjamadi, S., Mahmoudi, A., & Javaheri Tehrani, S. (2022). Analysis of Effective Factors on the Amount of Sports Walking (Case Study of Police Force Employees). *The Quarterly Management on Police Training*, 1401(60), -. doi: 10.22034/mape.2023.1271726.1251
2. Amiri Largani, S., heydari, H., & Bakhtiari Mayabadi, D. (2021). Predicting Stress Coping Styles Based on Identity Styles and Psychological Well-being (Case Study: Hamedan police). *Police Cultural Studies*, 8(1), 35-45. doi: 10.22034/hpsj.2021.207595.1041
3. Ahmadi Baladehi, M. (2023). Evaluation of the role of morning exercise on increasing self-esteem and happiness of employees of Mazandaran police command headquarters. *The Quarterly Management on Police Training*, 1402(61), 65-90. doi: 10.22034/mape.2023.1274316.1301
4. Shariati, M., Noorbakhsh, S. M., Rafati Asl, S. A., & Bahrbar, S. (2011). Factors Impacting Job Stress among IRI Police University Graduates Working in Tehran Police Departments. *Police Management Studies Quarterly*, 6(2), 266-296. http://pmsq.jrl.police.ir/article_92129.html?lang=en
5. Tabatabaei, S. A., ghasemi, H., & farahani, A. (2022). Designing a paradigm model for the development of sports of the Armed Forces of Iran through mass media Authors. *Defense Studies*, 20(78), 168-195. https://ds.sndu.ac.ir/article_2171.html?lang=en
6. Rabiee, D., Modaberi, B., & -, -. (2020). The Development of a Communication Model of Social Intelligence and Social Responsibility (Case Study: Student-Athletes of Amin Police University). *Journal of Social Order*, 12(3), 27-50. doi: DOR:20.1001.1.20086024.1399.12.3.2.3
7. Mohammadi Nasab, R., Fakhimi Azar, S., Pasban, M., & Bohlouli, N. (2020). Employee Empowerment Model by Applying Training in Specialized Police Headquarters (Case Study: East Azarbaijan Province Disciplinary Command). *Quarterly Journal of Logistics & Human Resources Management*, 1399(58), 166-182. doi: DOR:20.1001.1.17359384.1399.15.58.7.7
8. Carr, A. (2014). Positive Psychology: The Science of Happiness and Human Strengths, 27 Church Road, Hove, East Sussex BN3 2FA. <https://doi.org/10.4324/9780203156629>
9. Lazarus, R. & Folkman, S. (2018). Stress, Appraisal, and Coping, New York: Springer. <https://books.google.com/books/about/Stress Appraisal and Coping.html?id=i-ySQQuUpr8C>
10. Kleinke, C. L. (2019). Coping with Life Challenges. New York: Brooks/Cole Publishing Company. <https://www.amazon.com/Coping-Life-Challenges-Chris-Kleinke/dp/1577662350>
11. Piko, B. (2006). Gender differences and similarities in adolescents' ways of coping. *Psychological Record*, 51:223-236. <https://doi.org/10.1007/BF03395396>
12. Bahrami, S., & Hosseini, M. (2017). Impact of job satisfaction and organizational on citizenship behavior (individual and organizational) employees of the Ministry of Sport and Youth. *Organizational Behavior Management in Sport Studies*, 4(1), 11-18. https://fmss.journals.pnu.ac.ir/article_3331.html?lang=en
13. Masumi, M. (2016). The study of mass communication effects on military Commanders performance with emphasis on the 197 System in Hamadan Province. *Police Cultural Studies*, 3(2), 1-21. http://hamedan.jrl.police.ir/article_17258.html?lang=en
14. Ghafouri, F., Honary, H., & Ghaderi, J. A. (2018). Identification of Factors Influencing the Development of Iran Police Sports. *Resource Management in Police Journal of the Management Dept*, 6(24), 137-162. http://rmpjmd.jrl.police.ir/article_20388.html?lang=en

15. Ghaderi, J., ghafouri, F., honari, H., & Mohammadi Moghadam, Y. (2020). A Strategic Model for Sport Development in Iranian Police. *Police Management Studies Quarterly*, 15(1), 53-74. http://pmsq.jrl.police.ir/article_93117.html?lang=en
16. MehrSafar Amir Hosain, Khabiri Mohammad, and Gharayagh Zandi Hasan. (2016). The role of coping strategies in prediction of cognitive-somatic anxiety and self-confidence of elite Wushu athletes. *Sport Psychology Studies*, 5(16), 99-116. doi: 10.22089/spsyj.2016.737
17. Shirmohamadzade M, ghorbanzadeh B, gorbani B, saberi Y. Examining the Musculoskeletal Condition and Physical Fitness Related to the Health of Physical Protection Personnel. *J Police Med* 2022; 11 (1) : e34 URL: <http://jpmmed.ir/article-1-1106-fa.html>
18. Crawley AA, Sherman RA, Crawley WR, Cosio-Lima LM.(2016).Physical fitness of police academy cadets: Baseline characteristics and changes during a 16-week academy. *Journal of strength and conditioning research*; 30(5): 1416-1424. DOI: 10.1519/JSC.0000000000001229
19. Moradi, G. R., tavajohi, A., & mohammadi, M. (2023). A comparative study of public sports programs and championships of the Islamic Republic of Iran police and selected countries. *The Quarterly Management on Police Training*, 1402(62), 133-166. doi: 10.22034/mape.2023.1275448.1327
20. Souri, A. (2014). Relationship between Responsibility's Aspects and Commanders' Performance in Ardabil. *Police Management Studies Quarterly*, 9(4), 623-645. http://pmsq.jrl.police.ir/article_18280.html?lang=en
21. Moradi Mah Jashti, M., Rezaei sofi, M., & ghasemi, H. (2021). Identify the factors affecting the development of public sports law enforcement through integrated marketing communications. *The Quarterly Management on Police Training*, 1400(55), 73-106. doi: 10.22034/mape.2022.211090.1138
22. Mohammad Iranpour, A. (2017). The effect of psychological hardiness, self-efficacy and optimism on job stress of the staff of the police force. *Police Cultural Studies*, 5(1), 59-84. http://hamedan.jrl.police.ir/article_91460.html?lang=en
23. Hutchinson, J. W., Greene, J. P., & Hansen, S. L. (2021). Evaluation active duty risktaking: military home, education, activity. *Drugs, sex, suside and safety method. Mil Med*, 472 (43), 4461-7. doi.org/10.7205/MILMED.173.12.1164
24. Mücke M, Ludyga S, Colledge F, Gerber M. (2018). Influence of regular physical activity and fitness on stress reactivity as measured with the trier social stress test protocol: A systematic review. *Sports Medicine*. 48:2607-22. <https://doi.org/10.1007/s40279-018-0979-0>.
25. Lester ME, Knapik JJ, Catrambone D, Antczak A, Sharp MA, Burrell L, et al. (2010). Effect of a 13-month deployment to Iraq on physical fitness and body composition. *Military medicine*; 175(6): 417- 423. DOI: 10.7205/milmed-d-09-00192
26. Mariano IM, Amaral AL, Ribeiro PA, Puga GM. (2022). A single session of exercise reduces blood pressure reactivity to stress: a systematic review and meta-analysis. *Scientific Reports*. Jul 12; 12(1):1-4. DOI: 10.1038/s41598-022-15786-3