

تأثیر تمرین کاراته بر عملکرد شغلی و سلامت روان کارکنان

گردآورنده: فاطمه خاوری

چکیده

محیط‌های کاری معاصر به دلیل افزایش سرعت فعالیت‌های اقتصادی، پیچیدگی وظایف، فشار زمانی، رقابت سازمانی و گسترش مشاغل کم‌تحرک، افراد شاغل را با مجموعه‌ای از فشارهای جسمانی و روان‌شناختی مواجه کرده‌اند. در چنین شرایطی، توجه به عواملی که بتوانند علاوه بر حفظ سلامت فرد، ظرفیت او را برای مواجهه مؤثر با الزامات شغلی افزایش دهند، اهمیت فزاینده‌ای یافته است. ورزش به‌عنوان یکی از مداخلات غیردارویی می‌تواند از طریق سازوکارهای جسمانی، شناختی و روان‌شناختی بر کیفیت زندگی کاری و عملکرد افراد تأثیر بگذارد. در میان رشته‌های ورزشی، کاراته به دلیل ترکیب فعالیت بدنی، کنترل حرکات، توجه مستمر، یادگیری مهارت‌های پیچیده، رعایت نظم و مواجهه کنترل‌شده با فشار، از ویژگی‌هایی برخوردار است که آن را به موضوعی قابل توجه برای مطالعات مرتبط با عملکرد شغلی تبدیل می‌کند.

هدف پژوهش حاضر بررسی نقش تمرین منظم کاراته در ابعادی از زندگی حرفه‌ای افراد است؛ از جمله مدیریت استرس شغلی، تمرکز و کنترل توجه، تنظیم هیجانات، خودکنترلی، احساس شایستگی، فرسودگی شغلی، بهره‌وری و تعادل میان کار و زندگی. روش پژوهش حاضر مروری - تحلیلی است و با استفاده از مطالعات علمی منتشرشده در زمینه کاراته، ورزش‌های رزمی، فعالیت بدنی و سلامت شغلی انجام شده است. یافته‌های پژوهش‌های موجود نشان می‌دهد که فعالیت بدنی منظم با بهبود برخی شاخص‌های سلامت و توانایی کاری همراه است و برنامه‌های ورزشی در محیط کار می‌توانند بر قابلیت کار، سلامت جسمانی و برخی پیامدهای بهره‌وری تأثیر مثبت داشته باشند [1،2]. همچنین تحلیل مطالعات مربوط به ورزش‌های رزمی در بزرگسالان، شواهد نسبتاً سازگاری را درباره ارتباط این فعالیت‌ها با برخی توانایی‌های شناختی، به‌ویژه مهار پاسخ و برخی ابعاد عملکرد ادراکی گزارش کرده است؛ هرچند شواهد مربوط به توجه و حافظه محدودتر است [4]. مطالعات تجربی جدیدتر نیز نشان داده‌اند که تمرین هنرهای رزمی در مقایسه با ورزش معمولی، بهبود بیشتری در تنظیم هیجان، کنترل توجه، کاهش استرس ادراک‌شده و تاب‌آوری ایجاد می‌کند. [5]

بنابراین، می‌توان استدلال کرد که کاراته، به‌ویژه به دلیل ماهیت ترکیبی جسمانی - شناختی خود، ظرفیت تبدیل شدن به یک ابزار مکمل برای ارتقای عملکرد و سلامت روان افراد شاغل را دارد؛ با این حال، برای اثبات

رابطه مستقیم میان تمرین کاراته و شاخص‌های عینی عملکرد شغلی، مطالعات طولی و کارآزمایی‌های کنترل‌شده بیشتری مورد نیاز است.

واژگان کلیدی: کاراته، عملکرد شغلی، استرس شغلی، تمرکز، تنظیم هیجانی، خودتنظیمی، فرسودگی شغلی، بهره‌وری، تعادل کار و زندگی، فعالیت بدنی.

۱. مقدمه

تحولات محیط کار در دهه‌های اخیر موجب شده است که مفهوم عملکرد شغلی دیگر صرفاً به میزان تولید یا تعداد وظایف انجام‌شده محدود نباشد. امروزه عواملی مانند توانایی تمرکز، تصمیم‌گیری، مدیریت فشار روانی، تنظیم هیجانات، حفظ انرژی، تعامل مؤثر با همکاران و توانایی جدا شدن ذهنی از مسائل کاری نیز در کیفیت عملکرد کارکنان اهمیت دارند. در بسیاری از مشاغل اداری و تخصصی، کارکنان بخش قابل توجهی از روز را در وضعیت نشسته و در معرض استفاده مداوم از رایانه و تلفن همراه سپری می‌کنند؛ شرایطی که می‌تواند با کاهش تحرک بدنی و افزایش فشارهای روانی همراه شود. [1،2]

از سوی دیگر، استرس شغلی یکی از مسائل مهم در حوزه سلامت شغلی محسوب می‌شود. فشار کاری مداوم، ضرب‌الاجل‌های کوتاه، ابهام نقش، تعارض میان مسئولیت‌های کاری و خانوادگی و احساس کمبود کنترل بر شرایط کاری می‌توانند منابع روانی فرد را کاهش دهند. تداوم چنین شرایطی ممکن است به خستگی، کاهش انگیزه، افت رضایت شغلی و در موارد شدیدتر فرسودگی شغلی منجر شود. [3]

در این میان، فعالیت بدنی منظم یکی از رویکردهایی است که می‌تواند در مدیریت این فشارها نقش داشته باشد. مطالعات نشان داده‌اند که فعالیت بدنی می‌تواند با کاهش برخی ابعاد خستگی و فرسودگی شغلی مرتبط باشد.

[3]

اهمیت موضوع زمانی بیشتر می‌شود که نوع ورزش نیز مورد توجه قرار گیرد. همه فعالیت‌های ورزشی از نظر نیازهای شناختی و روان‌شناختی یکسان نیستند. کاراته تنها مجموعه‌ای از حرکات بدنی نیست؛ اجرای تکنیک‌ها نیازمند هماهنگی حرکتی، کنترل بدن، توجه به موقعیت، زمان‌بندی، مهار واکنش‌های نامناسب و تکرار دقیق مهارت است. در بخش کاتا، فرد باید مجموعه‌ای از حرکات را با دقت، ترتیب، ریتم و کنترل مشخص اجرا کند. بنابراین می‌توان فرض کرد که برخی از مهارت‌هایی که در جریان تمرین ایجاد می‌شوند، از جمله کنترل توجه و خودتنظیمی، قابلیت انتقال بالقوه به موقعیت‌های غیرورزشی را دارند.

البته این انتقال نباید به صورت قطعی فرض شود. شواهد مربوط به برخی پیامدهای روان‌شناختی ورزش‌های رزمی هنوز محدود و ناهمگون است؛ اما درباره توانایی‌های ادراکی و کنترل واکنش‌ها، شواهد نسبتاً هم‌سوتری وجود دارد [4]. از این رو، بررسی کاراته از منظر زندگی حرفه‌ای می‌تواند یک حوزه پژوهشی متفاوت و قابل توسعه باشد.

۲. تعاریف مفاهیم کلیدی

۱-۲. استرس شغلی

استرس شغلی به مجموعه واکنش‌های جسمانی، هیجانی و شناختی فرد در برابر مطالبات کاری گفته می‌شود که از منابع یا توانایی‌های او فراتر می‌روند. منابع رایج استرس شغلی شامل فشار زمانی، ابهام نقش، تعارض نقش، حجم کاری بالا و کمبود کنترل است.

۲-۲. فرسودگی شغلی

فرسودگی شغلی حالتی از خستگی عاطفی شدید، فاصله گرفتن ذهنی از کار و کاهش احساس اثربخشی شخصی است که در اثر قرار گرفتن طولانی‌مدت در معرض فشار کاری ایجاد می‌شود. خستگی عاطفی معمولاً مؤلفه مرکزی آن محسوب می‌شود. [3]

۳-۲. تمرکز و کنترل توجه

تمرکز به توانایی حفظ توجه روی یک وظیفه مشخص و فیلتر کردن محرک‌های نامرتبط گفته می‌شود. کنترل توجه شامل سه مؤلفه اصلی است: حفظ توجه پایدار، جابه‌جایی انعطاف‌پذیر توجه و مهار واکنش‌های نامناسب.

۴-۲. تنظیم هیجانی

تنظیم هیجانی به توانایی فرد برای شناخت، درک، مدیریت و هدایت پاسخ‌های هیجانی اشاره دارد. این مهارت با سرکوب هیجان متفاوت است و بر مدیریت سازگارانه واکنش‌ها تمرکز دارد. [4،5]

۵-۲. خودتنظیمی و خودکنترلی

خودتنظیمی به توانایی فرد در کنترل افکار، هیجانات و رفتارهای خود برای رسیدن به اهداف گفته می‌شود. خودکنترلی بخشی از این مفهوم است و به مهار تکانه‌ها و واکنش‌های سریع اشاره دارد. [5]

۲-۶. تعادل کار و زندگی

تعادل کار و زندگی به رضایت فرد از توانایی مدیریت هم‌زمان نقش‌های شغلی و غیرشغلی اشاره دارد. کاهش مرز میان زمان کار و زندگی شخصی می‌تواند این تعادل را مختل کند. [8،9]

۲-۷. قابلیت کار (Workability)

قابلیت کار به توانایی جسمی و ذهنی فرد برای انجام وظایف شغلی گفته می‌شود و یکی از شاخص‌های مهم در مطالعات سلامت شغلی است. [1،2]

۲-۸. عملکرد اجرایی

عملکرد اجرایی مجموعه‌ای از مهارت‌های شناختی سطح بالا است که شامل برنامه‌ریزی، کنترل تکانه، انعطاف ذهنی، حافظه کاری و تصمیم‌گیری می‌شود. [6]

۳. بیان مسئله

زندگی حرفه‌ای افراد بخش قابل توجهی از زمان و انرژی آنان را به خود اختصاص می‌دهد. در بسیاری از سازمان‌ها، کیفیت عملکرد کارکنان به‌طور مستقیم با توانایی آنان در حفظ تمرکز، کنترل فشار روانی، مدیریت هیجانات و بازیابی انرژی مرتبط است. بنابراین، هر عاملی که بتواند منابع روانی و شناختی فرد را تقویت کند، بالقوه می‌تواند بر کیفیت زندگی کاری وی اثرگذار باشد.

یکی از مهم‌ترین مشکلات محیط‌های کاری مدرن، افزایش فشار روانی در کنار کاهش فعالیت بدنی است. شواهد پژوهشی درباره مداخلات ورزشی محیط کار نشان داده‌اند که برنامه‌های مبتنی بر فعالیت بدنی می‌توانند بر شاخص‌هایی مانند قابلیت کار، سلامت جسمانی و برخی پیامدهای بهره‌وری اثر مثبت داشته باشند [1،2].

این مسئله یک شکاف پژوهشی مهم ایجاد می‌کند: آیا ویژگی‌های خاص یک ورزش پیچیده مانند کاراته می‌تواند فراتر از آثار عمومی فعالیت بدنی، برخی توانایی‌های مرتبط با کار را تقویت کند؟

در کاراته، فرد باید هم‌زمان به اجرای صحیح حرکت، وضعیت بدن، زمان‌بندی، تنفس، محیط و دستور مربی توجه کند. این ویژگی‌ها تمرین را از فعالیت‌هایی که عمدتاً بر حرکات تکراری متکی هستند، متمایز می‌کند. مطالعات نشان داده‌اند که تمرین هنرهای رزمی می‌تواند عملکرد اجرایی را بهبود دهد [6] و تجربه بیشتر در این رشته‌ها با توانایی بهتر در حفظ تمرکز همراه است [7]. همچنین مطالعات تجربی جدیدتر نشان داده‌اند که

تمرین هنرهای رزمی می‌تواند به بهبود مدیریت هیجان، تمرکز، کاهش استرس و افزایش تاب‌آوری منجر شود. [5]

بنابراین مسئله اصلی پژوهش حاضر این است که تمرین منظم کاراته چگونه و از طریق چه سازوکارهایی می‌تواند بر ظرفیت فرد برای مواجهه با الزامات زندگی کاری اثر بگذارد؟

۴. اهمیت و ضرورت پژوهش

اهمیت این موضوع را می‌توان در سه سطح فردی، سازمانی و اجتماعی بررسی کرد.

در سطح فردی، کارکنان برای حفظ عملکرد مطلوب تنها به مهارت‌های تخصصی نیاز ندارند؛ بلکه باید بتوانند در شرایط فشار، تمرکز خود را حفظ کرده و واکنش‌های هیجانی خود را مدیریت کنند. تمرین منظم ورزشی می‌تواند یکی از ابزارهای تقویت این ظرفیت‌ها باشد. [4،5]

در سطح سازمانی، سلامت کارکنان ارتباط مستقیمی با کارایی و توان انجام وظایف شغلی دارد. اجرای برنامه‌های ورزشی در محیط کار می‌تواند هم توانمندی شغلی نیروها و هم شاخص‌های بهره‌وری سازمان را ارتقا دهد [1،2]. همچنین برخی برنامه‌های فعالیت بدنی می‌توانند با کاهش غیبت کارکنان و بهبود عملکرد ارتباط داشته باشند. [2]

در سطح اجتماعی نیز افزایش مشاغل کم‌تحرک و گسترش فشارهای شغلی ضرورت توجه به راهکارهای غیردارویی و قابل دسترس برای حفظ سلامت کارکنان را افزایش داده است.

از این منظر، بررسی کاراته می‌تواند علاوه بر جنبه ورزشی، از دیدگاه مدیریت منابع انسانی، روان‌شناسی کار، سلامت شغلی و رفتار سازمانی نیز اهمیت داشته باشد.

۵. روش تحقیق

پژوهش حاضر از نظر هدف، کاربردی و از نظر شیوه اجرا، مروری - تحلیلی است. برای تدوین مبانی نظری و تحلیل یافته‌ها، پژوهش‌های مرتبط با چهار حوزه اصلی بررسی شدند: کاراته و ورزش‌های رزمی، فعالیت بدنی و سلامت روان، فعالیت بدنی و عملکرد شغلی، و فعالیت بدنی و تعادل کار و زندگی.

منابع مورد استفاده از پایگاه‌های علمی مانند PubMed و ScienceDirect و نیز مجلات علمی معتبر انتخاب و بررسی شدند. در انتخاب منابع، اولویت با پژوهش‌های مروری جامع، فراتحلیل‌ها، مطالعات مداخله‌ای کنترل‌شده و مقاله‌های منتشرشده در مجلات معتبر بود.

در تحلیل منابع، میان شواهد مستقیم مربوط به کاراته، شواهد مربوط به دیگر ورزش‌های رزمی و یافته‌های کلی مرتبط با فعالیت بدنی تمایز گذاشته شد. این تفکیک ضروری است؛ زیرا نتایج یک پژوهش درباره ورزش‌های رزمی، لزوماً بدون محدودیت به کاراته یا محیط‌های کاری قابل تعمیم نیست.

۶. مبانی نظری پژوهش

۶-۱. کاراته به عنوان فعالیت جسمانی - شناختی

کاراته را نمی‌توان صرفاً یک فعالیت جسمانی دانست. اجرای تکنیک‌های آن نیازمند هماهنگی بین سیستم‌های حرکتی و شناختی است. فرد باید اطلاعات محیطی را دریافت کرده، حرکت مناسب را انتخاب و آن را در زمان مناسب اجرا کند. به دلیل همین ویژگی‌ها، پژوهشگران ورزش‌های رزمی را جزء فعالیت‌های بدنی پیچیده دسته‌بندی می‌کنند. شواهد نشان می‌دهد که در بزرگسالان، تمرین ورزش‌های رزمی با تقویت مهارت‌های ادراکی و کنترل واکنش‌ها ارتباط دارد؛ هرچند شواهد مربوط به اثرگذاری آن بر توجه و حافظه هنوز محدود است. [4]

۶-۲. کاراته، تمرکز و عملکرد شناختی در محیط کار

تمرکز یکی از منابع اساسی عملکرد حرفه‌ای است. بسیاری از مشاغل تخصصی نیازمند توانایی حفظ توجه برای مدت طولانی، فیلتر کردن محرک‌های غیرضروری و جلوگیری از واکنش‌های عجولانه هستند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که تمرین هنرهای رزمی می‌تواند عملکرد اجرایی را بهبود دهد و این اثر ممکن است با پیچیدگی حرکتی و نیاز شناختی بالاتر این فعالیت‌ها مرتبط باشد [6]. همچنین تجربه هنرهای رزمی با برخی شاخص‌های حفظ توجه ارتباط دارد. [7]

۶-۳. کاراته و مدیریت استرس شغلی

استرس شغلی زمانی اهمیت ویژه‌ای پیدا می‌کند که فرد فرصت کافی برای بازیابی منابع روانی خود نداشته باشد. شواهد مربوط به فعالیت بدنی نشان می‌دهد که ورزش می‌تواند یکی از ابزارهای مقابله با فشارهای شغلی باشد و با کاهش خستگی و فرسودگی شغلی همراه است [3]. در زمینه ورزش‌های رزمی نیز شواهد جدیدتر

نشان می‌دهد که تمرین این رشته‌ها می‌تواند به کاهش احساس استرس، مدیریت بهتر هیجانات و افزایش تاب‌آوری منجر شود. [5]

یکی از توضیحات احتمالی این است که تمرین رزمی فرد را در معرض فشار کنترل‌شده قرار می‌دهد و او را مجبور می‌کند در شرایط افزایش برانگیختگی جسمانی، رفتار خود را سازمان‌دهی کند. در نتیجه، فرد به تدریج می‌آموزد که افزایش فشار جسمانی یا هیجانی الزاماً نباید به واکنش نامناسب منجر شود.

۴-۶. تنظیم هیجانی و خودکنترلی

ورزش‌های رزمی از این منظر ویژگی منحصر به فردی دارند؛ زیرا فرد در جریان تمرین با موقعیت‌هایی روبه‌رو می‌شود که می‌توانند برانگیختگی جسمانی ایجاد کنند، اما همچنان باید تکنیک را با کنترل و دقت اجرا کند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که آموزش هنرهای رزمی می‌تواند به مدیریت بهتر هیجانات کمک کند [5].

۵-۶. نقش کاتا در تقویت کنترل توجه و خودتنظیمی

در میان بخش‌های مختلف کاراته، کاتا از نظر شناختی موضوع جالبی برای مطالعه است. در کاتا، فرد باید مجموعه‌ای از حرکات را با ترتیب مشخص، زمان‌بندی مناسب، وضعیت بدنی صحیح و سطح کنترل مطلوب اجرا کند. اجرای کاتا مستلزم حفظ توالی حرکات، توجه به جزئیات، کنترل حرکتی و اصلاح خطا در حین اجراست. شواهد مستقیم درباره انتقال مهارت‌های کاتا به عملکرد شغلی هنوز محدود است، اما مطالعات مربوط به عملکرد شناختی در ورزش‌های رزمی نشان داده‌اند که پیچیدگی حرکتی و شناختی این فعالیت‌ها می‌تواند با برخی ابعاد عملکرد اجرایی ارتباط داشته باشد. [4،6]

۶-۶. کاراته و فرسودگی شغلی

فرسودگی شغلی یکی از مهم‌ترین پیامدهای قرار گرفتن طولانی‌مدت در معرض فشار کاری است. فعالیت بدنی می‌تواند به کاهش خستگی ناشی از کار کمک کند [3]. کاراته به عنوان ترکیبی از فعالیت بدنی و درگیری شناختی می‌تواند از دو مسیر بالقوه بر فرسودگی اثر بگذارد: نخست، ایجاد فرصت برای فعالیت بدنی و فاصله گرفتن موقت از محیط کاری؛ و دوم، ایجاد یک فعالیت هدفمند که نیازمند تمرکز بر زمان حال است. این فرآیند می‌تواند نوعی فاصله‌گیری روان‌شناختی از کار ایجاد کند که یکی از مؤلفه‌های مهم بازیابی منابع روانی محسوب می‌شود.

۷-۶. کاراته، قابلیت کار و عملکرد شغلی

عملکرد شغلی تنها به توانایی ذهنی فرد وابسته نیست و سلامت جسمانی نیز نقش مهمی دارد. برنامه‌های

ورزشی محیط کار توانسته‌اند قابلیت کار را بهبود بخشند [1،2]. با این حال، باید میان «توانایی بالقوه برای بهبود عملکرد» و «اثبات تجربی افزایش عملکرد شغلی» تفاوت قائل شد.

۶-۸. تعادل کار و زندگی و نقش فعالیت بدنی

فعالیت بدنی انجام‌شده در ساعات پایانی روز کاری می‌تواند با افزایش سرزندگی، بازیابی پس از کار و رضایت بیشتر از تعادل کار و زندگی همراه باشد [8]. همچنین فعالیت بدنی بیشتر در کنار استفاده کمتر از تلفن همراه برای امور شخصی در ساعات کاری، با رضایت شغلی، انگیزه، تعادل کار و زندگی و سلامت روانی بهتر ارتباط دارد [9]. تمرین کاراته می‌تواند به‌عنوان یک فعالیت مستقل از محیط کار، مرزی زمانی و روانی میان «کار» و «زندگی شخصی» ایجاد کند.

۶-۹. فعالیت بدنی، رضایت شغلی و انگیزه

فعالیت بدنی می‌تواند از طریق افزایش احساس انرژی، ایجاد احساس موفقیت و فراهم کردن فرصت برای تعامل اجتماعی، به تجربه مثبت‌تر فرد از زندگی کمک کند. در کاراته، یادگیری تکنیک‌های جدید، افزایش مهارت و مشاهده پیشرفت فردی می‌تواند احساس شایستگی ایجاد کند. احساس شایستگی و انگیزه می‌توانند متغیرهای واسطه‌ای مهمی در رابطه میان فعالیت ورزشی و تجربه شغلی باشند.

۷. سازوکارهای احتمالی اثرگذاری کاراته بر زندگی حرفه‌ای

بر اساس ادبیات پژوهش، تمرین مداوم کاراته از طریق سه مسیر موازی بر فرد اثر می‌گذارد:

۱. مسیر جسمانی: افزایش نشاط بدنی که به کاهش استرس و خستگی روزمره می‌انجامد.

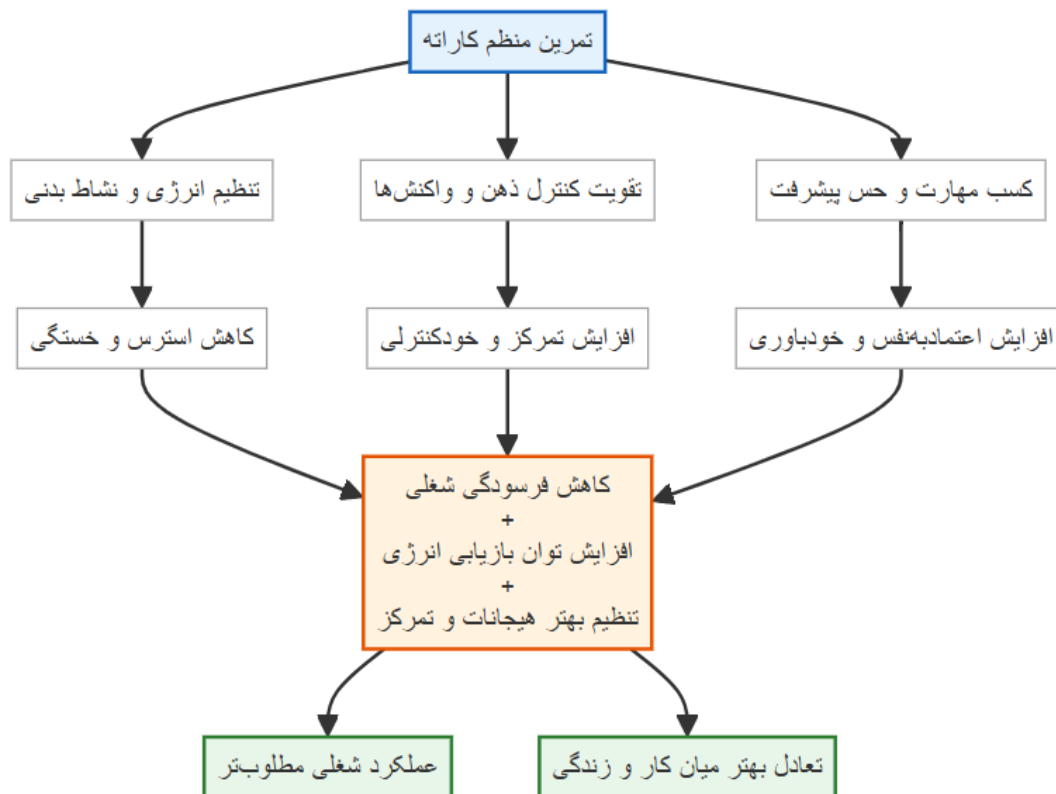
۲. مسیر شناختی: تمرین مهار پاسخ و کنترل ذهن که به ارتقای تمرکز و خودکنترلی منجر می‌شود.

[4،5،6،7]

۳. مسیر انگیزشی: تجربه کسب مهارت که حس پیشرفت، خودباوری و شایستگی فردی را تقویت می‌کند.

[10]

در نهایت، برآیند این مسیرها به کاهش فرسودگی شغلی، افزایش توان بازیابی انرژی و مدیریت بهتر هیجانات ختم شده و زمینه‌ساز عملکرد شغلی مطلوب‌تر و برقراری تعادل بهتر میان کار و زندگی می‌گردد. [3،5،8،9]



شکل ۱. مدل مفهومی مسیرهای اثرگذاری تمرین منظم کاراته بر زندگی حرفه‌ای

۸. نقش احتمالی خودکارآمدی

خودکارآمدی به باور فرد درباره توانایی خود برای سازمان‌دهی و اجرای رفتارهای لازم جهت دستیابی به نتایج مورد نظر اشاره دارد [10]. کاراته محیطی فراهم می‌کند که در آن فرد به‌طور مستمر با چالش‌های قابل اندازه‌گیری مواجه می‌شود. فرد ابتدا یک تکنیک را یاد می‌گیرد، در اجرای آن دچار خطا می‌شود، اصلاح می‌کند و در نهایت به سطح بالاتری از تسلط می‌رسد. این تجربه ممکن است به شکل‌گیری این باور کمک کند که «می‌توانم یک مهارت دشوار را با تمرین یاد بگیرم». چنین باوری بالقوه می‌تواند در مواجهه با وظایف دشوار کاری نیز اهمیت داشته باشد.

۹. پیشنهاد برای پژوهش‌های آینده

پژوهش‌های آینده باید با تمرکز مستقیم بر جمعیت بزرگسال شاغل، دوره‌های تمرینی طولانی‌تر و شاخص‌های عینی عملکرد شغلی طراحی شوند. استفاده هم‌زمان از ابزارهایی مانند مقیاس استرس شغلی، فرسودگی شغلی،

توجه و عملکرد اجرایی، رضایت شغلی، تعادل کار و زندگی و شاخص‌های واقعی عملکرد می‌تواند به روشن‌تر شدن رابطه میان کاراته و زندگی حرفه‌ای کمک کند.

طراحی مطالعات کنترل‌شده با گروه مقایسه (مثلاً مقایسه کاراته با تمرین هوازی معمولی) ارزش علمی بالایی خواهد داشت.

۱۰. نتیجه‌گیری

زندگی حرفه‌ای در شرایط امروزی مستلزم مجموعه‌ای از توانایی‌های جسمانی، شناختی و روان‌شناختی است. کارکنان برای عملکرد مطلوب نه تنها به دانش تخصصی، بلکه به توانایی حفظ تمرکز، مدیریت استرس، کنترل هیجانات، بازیابی انرژی و حفظ تعادل میان کار و زندگی نیاز دارند.

بررسی منابع علمی نشان می‌دهد که فعالیت بدنی منظم می‌تواند بر سلامت و برخی شاخص‌های مرتبط با عملکرد کارکنان اثر مثبت داشته باشد [1،2]. همچنین شواهد موجود درباره ورزش‌های رزمی در بزرگسالان، ارتباط این فعالیت‌ها با برخی توانایی‌های شناختی و تنظیمی را مطرح می‌کند [4]. مطالعات تجربی جدید نیز از اثرات بالقوه تمرینات رزمی بر تنظیم هیجانی، کنترل توجه، کاهش استرس و تاب‌آوری حمایت کرده‌اند. [5]

کاراته از این نظر ویژگی قابل توجهی دارد؛ زیرا در آن فعالیت جسمانی با یادگیری مهارت‌های پیچیده، کنترل حرکات، توجه، نظم و خودتنظیمی همراه می‌شود. به‌ویژه کاتا می‌تواند به‌عنوان یک بستر مناسب برای مطالعه رابطه میان تمرین حرکتی پیچیده و کنترل توجه مورد بررسی قرار گیرد. [6،7]

بر این اساس، پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آینده با تمرکز مستقیم بر جمعیت بزرگسال شاغل، دوره‌های تمرینی طولانی‌تر و شاخص‌های عینی عملکرد شغلی انجام شوند. در مجموع، بررسی کاراته از زاویه روان‌شناسی کار و رفتار سازمانی می‌تواند یک مسیر پژوهشی جدید و متمایز ایجاد کند؛ مسیری که ورزش و کاراته را نه صرفاً به‌عنوان ابزاری برای سلامت جسمانی، بلکه به‌عنوان یکی از عوامل بالقوه مؤثر بر ظرفیت شناختی، خودتنظیمی، بازیابی روانی و کیفیت زندگی حرفه‌ای انسان مورد مطالعه قرار می‌دهد.

منابع

[1] Marin-Farrona, M., et al. (2023). Effectiveness of worksite wellness programs based on physical activity to improve workers' health and productivity: A systematic review. *Systematic Reviews*, 12, 87.

- [2] Grimani, A., Aboagye, E., & Kwak, L. (2019). The effectiveness of workplace nutrition and physical activity interventions in improving productivity, work performance and workability: A systematic review. *BMC Public Health*, 19, 1676.
- [3] Naczenski, L. M., de Vries, J. D., van Hooff, M. L. M., & Kompier, M. A. J. (2017). Systematic review of the association between physical activity and burnout. *Journal of Occupational Health*, 59(6), 477–494.
- [4] Ciaccioni, S., Castro, O., Bahrami, F., Tomporowski, P. D., Capranica, L., Biddle, S. J. H., Vergeer, I., & Pesce, C. (2024). Martial arts, combat sports, and mental health in adults: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise*, 70, 102556.
- [5] Zheng, C., Zhou, J., & Ji, C. (2026). Martial arts training as a psychological self-regulation intervention: An experimental study on emotional control, attention, and stress resilience. *Frontiers in Psychology*, 17, 1787259.
- [6] Douris, P. C., et al. (2015). Martial Art Training and Cognitive Performance in Middle-Aged Adults. *Journal of Human Kinetics*, 47, 277–283.
- [7] Johnstone, A., & Marí-Beffa, P. (2018). The Effects of Martial Arts Training on Attentional Networks in Typical Adults. *Frontiers in Psychology*, 9, 80.
- [8] Calderwood, C., Gabriel, A. S., ten Brummelhuis, L. L., Rosen, C. C., & Rost, E. A. (2021). Understanding the relationship between prior to end-of-workday physical activity and work–life balance: A within-person approach. *Journal of Applied Psychology*, 106(8), 1239–1249.
- [9] Brailovskaia, J., Siegel, J., Precht, L.-M., Friedrichs, S., Schillack, H., & Margraf, J. (2024). Less smartphone and more physical activity for a better work satisfaction, motivation, work-life balance, and mental health: An experimental intervention study. *Acta Psychologica*, 250, 104494.
- [10] Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: W. H. Freeman.