

ارتباط خودکارآمدی و برخی از مولفه های جمعیتی با فعالیت بدنی اوقات فراغت کارگران ایران

مهديه آيرم^{۱*} - علي زارعي^۲ - فرشاد تجاري^۳ - احمد اسانودي^۴

۱. دکتری مدیریت ورزشی، مدرس دانشگاه فرهنگیان و پیام نور-۲. دانشیار دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکز-۳. استاد دانشکده تربیت بدنی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکز-۴. معاون مدیر کل امور ورزشی وزارت تعاون کار و رفاه اجتماعی

*آدرس الکترونیکی نویسنده مسئول : mahdieh_irom@yahoo.com

چکیده

هدف از تحقیق حاضر، بررسی رابطه خودکارآمدی و مولفه های جمعیت شناختی (سن، جنسیت) با فعالیت بدنی اوقات فراغت کارگران ایران است که منظور از فعالیت های بدنی اوقات فراغت، فعالیت هایی همچون تمرین، ورزش، فعالیت های تفریحی یا سرگرمی است که با فعالیت های منظم و وظایف شغلی، کارهای خانه یا تردد روزمره، مرتبط نمی باشد که این فعالیت ها، طی یک هفته مورد بررسی قرار گرفت. پژوهش حاضر مطالعه پیمایشی است که نمونه آماری تحقیق ۳۸۴ کارگزار ۱۵ استان شامل: ۱۰۲ نفر زن و ۲۸۲ نفر مرد می باشند که در پنج رده سنی طبقه بندی شدند. جمع آوری داده ها از طریق پرسشنامه اطلاعات فردی، مشارکت در فعالیت بدنی اوقات فراغت و خودکارآمدی انجام شد. به منظور توصیف داده ها از روش های آمار توصیفی و به منظور تعیین ارتباط بین متغیرهای تحقیق از آزمون خی دو، همبستگی فی و رگرسیون تک متغیره و چند گانه استفاده شد ($P < 0/05$). برای تجزیه و تحلیل داده ها نیز از نرم افزار SPSS استفاده گردید.

یافته های تحقیق نشان داد ارتباط معنی داری بین سن، جنسیت و فعالیت بدنی اوقات فراغت وجود دارد، میزان فعالیت های بدنی اوقات فراغت در مردان به طور معنی داری بیشتر از زنان است. همچنین جنسیت با خودکارآمدی ارتباط معنی داری داشت اما ارتباط سن با خودکارآمدی معنی دار نبود. ارتباط خودکارآمدی و موانع بیرونی آن با فعالیت بدنی اوقات فراغت نیز معنی دار بود اما ارتباط معنی داری بین موانع درونی خودکارآمدی با فعالیت بدنی اوقات فراغت مشاهده نگردید. میزان کمتر مشارکت زنان کارگر در فعالیت های بدنی اوقات فراغت با وجود آگاهی از فواید آن در جهت افزایش سلامتی، حاکی از سبک زندگی نامطلوب ایشان در این حوزه می باشد. لذا، ضروری است تا کارفرمایان و نهادهای مسئول در امور رفاهی و ورزشی کارگران نسبت به تدوین و اجرای برنامه های مدون در راستای برگزاری و اجرای فعالیت های ورزشی در محیط کار، به ویژه در اوقات فراغت کارگران تصمیمات جدی اتخاذ نمایند.

کلیدواژه ها: جنسیت، خودکارآمدی، سن، فعالیت بدنی اوقات فراغت، کارگران ایران

ارتباط خودکارآمدی و برخی از مولفه های جمعیتی با فعالیت بدنی اوقات فراغت کارگران ایران

مقدمه :

امروزه ورزش و فوق برنامه های آن به منظور ایجاد لحظات شاد و احساس آرامش و آسودگی بیشتر، مطرح و به عنوان راه حل رفع بسیاری از مشکلات جسمی و روحی افراد جامعه در نظر گرفته می شود. در بسیاری از کشورهای جهان، دولت ها همواره کوشیده اند با برنامه ریزی و بهینه سازی اوقات فراغت احاد افراد جامعه موجبات تحرک، پویایی و مشارکت بیشتر در فعالیت های ورزشی را فراهم آورند. تمرین های صحیح و منظم ورزشی به عنوان بخش مهمی از وظایف روزانه هر فرد می تواند در بهبود سطح سلامت و بهداشت جامعه و انجام وظایف و مسئولیت های اجتماعی که نیازمند بدنی قوی و نیرومند است، موثر و تاثیر گذار باشد لذا بر این اساس کسانی که از آمادگی جسمانی مطلوبتری برخوردار باشند قاعدتا موفق تر خواهند بود. جامعه شناسان معتقدند، فراغت تجربه ای است که فرد هنگام رهایی از مشغله ها و کارهای روزمره، بر اساس تمایلات و رهیافت های شخصی و مشارکت داوطلبانه، متناسب با نیاز و ذوق خود انتخاب می کند تا جسم، فکر و شخصیت او رشد و پرورش یابد.

وجود افراد سالم از الزامات مهم و اساسی برای رشد جامعه است و جامعه ای که به سلامت جسم و روان اعضای خود توجه می کند ضمن عدم هزینه های سرسام آور درمانی، انسان های سالم نیز پرورش می دهد که این خود ضامن رشد فردی و اجتماعی آن جامعه است. از مهم ترین ویژگی های ورزش و فعالیت های بدنی در زمان اوقات فراغت، انجام برنامه های گروهی و دسته جمعی است که خود عاملی برای درمان انزوایی و رشد شخصیت اجتماعی است، در نظریه ای، فعالیت جسمانی ابزاری است که از طریق آن نگرش های ارزشمند فرهنگی، شخصی، اجتماعی و رفتارها و ارزش ها می توانند به دیگر اجزاء زندگی راه یابند.

در مشارکت فعالیت های بدنی اوقات فراغت، عوامل زیادی می تواند تاثیر گذار باشد. از جمله این عوامل مولفه های جمعیتی مانند سن و جنسیت است، که در مشارکت منظم افراد به فعالیت های بدنی موثر شناخته شده اند. به طوریکه تحقیقات نشان داده است افراد جوان تر و مردان در خصوص مشارکت در فعالیت های بدنی به طور منظم تری عمل می کنند. در تحقیقی که ارتباط بین فعالیت بدنی اوقات فراغت با برخی از متغیرهای مربوط به افراد ضایعه نخاعی ایران انجام شد نتایج حاکی از وجود ارتباط معنی دار بین جنسیت و میزان پرداختن به فعالیت بدنی اوقات فراغت بود همچنین زنان کمتر از مردان در اوقات فراغت روزانه خود به فعالیت بدنی می پرداختند.

خود کارآمدی نیز به معنای باور فرد از توانایی انجام یک عمل در یک موقعیت مشخص است و یکی از عوامل کلیدی تئوری شناختی اجتماعی¹ (SCT) بندورا است. زمانی که عملکرد فرد با هنجارهای فردی هماهنگ و یا فراتر از آن باشد منجر به حفظ یا افزایش کارآمدی می شود در حالی که عملکرد ضعیف و پایین تر از هنجارهای فردی موجب کاهش خود کارآمدی می گردد. باور خود کارآمدی بر بسیاری از جنبه های زندگی مثل گزینش اهداف، تصمیم گیری، میزان تلاش، سطح استمرار و پایداری و رویارویی با مسایل چالش برانگیز تاثیر دارد. همانطور که بندورا بیان می کند خود کارآمدی مهمترین شرط لازم برای تغییر رفتار است. در تعدادی از مطالعات نیز تاثیر نیرومند و قوی خود کارآمدی در توضیح فعالیت بدنی اثبات شده است، انواع مختلفی از خود کارآمدی نیز برای استفاده کاربردی مورد بررسی و آزمایش قرار گرفته است. خود کارآمدی وظیفه ای و خود کارآمدی مانع دو نوع از انواع گسترده و کاربردی خود کارآمدی هستند. مطالعات پیشین نشان داده است که خود کارآمدی وظیفه ای، اساسا بر اراده و تمایل فرد در شروع تمرین اثرگذار است در حالیکه خود کارآمدی مانع، اساسا بر تبعیت فرد که در طولانی مدت درگیر تمرین کردن باشد، تاثیر دارد. مشارکت افراد به طور منظم در فعالیت های بدنی می تواند از بسیاری موانع جلوگیری کند، که این موانع می توانند به دو گروه تقسیم شوند: موانع واقعی و موانع درک شده. موانع واقعی اشاره دارد به فاکتورهای بیرونی مانند خانواده، الزامات شغلی، بدی آب و هوا و ... در حالیکه موانع درک شده به فاکتورهای درونی مانند احساس خستگی، مشغولیت، اضطراب و ... اشاره دارد.

1. Social Cognitive Theory

اکثر محققین نیز به اتفاق به این نتیجه رسیده اند که خود کارآمدی یک فاکتور تنومند جهت پیشگویی فعالیت بدنی به طور منظم می باشد. پمبای فلسفه ی بهتر زیستن، دست یافتن به زندگی سالم به خود شخص بستگی دارد. دست یابی به این مزیت از طریق تغذیه ی درست، تمرین مناسب و منظم، استراحت و آرامش کافی، درمان و پیشگیری از فشارهای روانی، اقدام به کار های شایسته و محو عوامل خطرناک فراهم می شود. افرادی که روش صحیحی را در زندگی پیش بگیرند، لذت شیرین زیستن در رفاه همه جانبه حتی در محیط های کاری نیز خواهند چشید و آنهایی که در بیراهه قدم گذاشته اند زندگی خود را در معرض خطر قرار داده اند.

با توجه به توسعه شهر نشینی، صنعتی شدن جوامع، افزایش رشد اقتصادی و جهانی شدن بازار، تغییرات سریعی در سبک زندگی مردم ایجاد شده است. پیش از انقلاب صنعتی، کار و فراغت دو مقوله مرتبط با هم بودند و کسی نمی توانست میان این دو، تفکیک قائل شود. با ظهور انقلاب صنعتی و تحولاتی که در پی آن برای جوامع رخ داد، اساس اقتصادی و شیوه ی تولید تغییر کرد و فن آوری های نوینی به کار گرفته شد و این امر موجب دگرگونی سبک زندگی و نیز جابه جایی در ساعات کار گردید. این پیشرفت چنان پر دامنه و فراگیر بود که تمامی جنبه های اجتماعی، اقتصادی و سیاسی را در بر گرفت و همچنین در سطح گسترده ای، کمیت و کیفیت اوقات فراغت را تحت تاثیر قرار داد. امروزه برای اینکه در زندگی اکثریت کارگران اوقات فراغت ممکن گردد، لازم است تا کار، که انسان زندگی خود را به وسیله آن تامین می کند، از فعالیت های دیگرش جدا باشد.

بیان مسئله :

امروزه برای اینکه در زندگی اکثریت کارگران اوقات فراغت ممکن گردد، لازم است تا کار، که انسان زندگی خود را به وسیله آن تامین می کند، از فعالیت های دیگرش جدا باشد. یکی از مسایل مهمی که در زندگی همه ی انسان ها در کنار کار و فعالیت های روزانه از اهمیت ویژه ای برخوردار است، اوقات فراغت و چگونگی گذران آن است. اوقات فراغت ساعاتی است که برای تمديد قوا، رفع خستگی، استراحت، تفریح و لذت از زندگی به کار گرفته می شود. البته شاید این مقوله از نظر بسیاری از افراد چندان مهم و با ارزش تلقی نشود اما به جرات می توان گفت همان طور که نوع شغل و میزان دقت و توجه افراد به شغلشان در زمان انجام آن می تواند باعث رشد و توسعه جامعه شود، به همان نسبت چگونگی گذران اوقات فراغت و اختصاص دادن زمان خاص به شکل صحیح و منطقی به اوقات فراغت هم می تواند در جای خود باعث رشد و ارتقای تک تک افراد در زندگی شخصی و اجتماعی شود.

جامعه شناسان معتقدند، فراغت تجربه ای است که فرد هنگام رهایی از اشتغال ها و الزام های کار روزانه، بر اساس تمایلات و رهیافت های شخصی و مشارکت داوطلبانه متناسب با نیاز و ذوق خود انتخاب می کند تا جسم، فکر و شخصیت او رشد و پرورش یابد. عواملی که بر نوع انتخاب افراد از چگونگی صرف وقت در هنگام فراغت تاثیر می گذارند، بسیارند. دسته اول این عوامل به خود فرد ارتباط دارند: اینکه فرد در چه مرحله ای از زندگی قرار دارد، نیازهایش کدامند، دارای چه علایقی است، نگرش هایش کدامند، چه توانایی هایی دارد، شرایط رشدش چگونه بوده است و چه شخصیتی دارد، دسته دوم این عوامل به محیط و شرایطی مرتبط می شود که فرد در آنها قرار دارد: بافت اجتماعی که فرد نیز جزیی از آن است، زمانی که در اختیار دارد و نیز شغل و درآمدش. که جزء عوامل اجتماعی و محیطی است. دسته سوم این عوامل نیز به موقعیت ها و خدماتی که در اختیار فرد قرار دارند از جمله: منابع، تسهیلات، برنامه ها، فعالیت ها و نحوه ی مدیریت آنها مربوط می شود.

در ایران علی رغم وجود سازمان ها و بخش های متعددی که هر کدام خود را به نوعی در همگانی شدن ورزش ها و فعالیت های بدنی کارگران در زمان اوقات فراغت شان مسئول می دانند مانند فدراسیون های ورزشی، وزارت ورزش و جوانان، شهرداری ها، وزارت آموزش و پرورش، وزارت علوم تحقیقات و فن آوری، وزارت تعاون کار و رفاه اجتماعی و متأسفانه شاهد هستیم که مشارکت کنندگان در ورزش های تفریحی نسبت به سایر کشورها، وضعیت چندان مطلوبی ندارد و متغیر های بوم شناسی (اکولوژی) و اجتماعی زیادی می تواند در مشارکت کارگران به فعالیت های بدنی در زمان اوقات فراغت تاثیر گذار باشد.

بدین منظور سوال اصلی تحقیق این است که:

ارتباط خودکارآمدی و برخی مولفه های جمعیتی با فعالیت بدنی اوقات فراغت (LTPA) در بین کارگران ایران، چگونه است؟

پیشینه تحقیق:

مطالعات زیادی در خصوص ارتباط خودکارآمدی با متغیرهای مختلف، در جامعه های آماری گوناگونی مورد بررسی قرار گرفته است که از جمله می توان به بررسی رابطه ی خودکارآمدی با انگیزش و مشارکت در فعالیت بدنی دانش آموزان دوره متوسطه شهر تهران، اشاره نمود که یافته های تحقیق نشان داد بین فعالیت بدنی خودکارآمدی دانش آموزان، همچنین بین خودکارآمدی و انگیزش شرکت در فعالیت ورزشی رابطه معنی داری وجود ندارد (۴).

همچنین در بررسی ارتباط منافع و موانع و خودکارآمدی نسبت به ورزش با مراحل تغییر فعالیت جسمی در کارمندان جزیره ابوموسی، محققین به این نتیجه رسیدند که بین نمرات منافع و موانع درک شده و خودکارآمدی با فعالیت جسمانی منظم ارتباط معنی داری وجود داشت (۲).

در تحقیقی دیگر نیز که ارتباط بین استرس های کاری با خودکارآمدی و تطابق در کارکنان بیمارستانهای آموزشی - درمانی شهر تبریز را در مورد بررسی قرار داده بود یافته ها نشان داد که تفاوت معنی داری بین خودکارآمدی و مراحل تغییر و خودکارآمدی و سطح تحصیلات وجود دارد اما بین خودکارآمدی و سن تفاوت معنی داری مشاهده نشد (۳). در تحقیق دیگری که رابطه بین محیط ادراک شده، حمایت اجتماعی و خودکارآمدی با مشارکت در فعالیت های بدنی اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی علوم تحقیقات تهران مورد بررسی قرار گرفت نشان داد شد رابطه مثبت و معناداری بین خودکارآمدی با مشارکت در فعالیت بدنی دانشجویان وجود دارد، همچنین محیط ادراک شده، حمایت اجتماعی و خودکارآمدی توانایی پیش بینی مشارکت در فعالیت بدنی را داشتند (۱). همچنین در تحقیقی که بر روی آمریکایی های آفریقایی تبار انجام شد محقق به این نتیجه رسید که جنسیت و سن با فعالیت بدنی اوقات فراغت ارتباط معنی داری داشت در مقیاس خودکارآمدی نیز به این نتیجه رسید که اگر افراد وقت خود را سازماندهی کنند امکان دارد تا سطح بالایی از خودکارآمدی منجر به فعالیت بدنی منظم گردد (۵).

مواد و روش ها :

تحقیق حاضر از لحاظ هدف کاربردی، از نظر زمان جمع آوری دادهها حالنگر و از نظر نحوه جمعآوری دادهها از نوع پیمایشی است. به منظور توصیف داده ها از روش های آمار توصیفی و برای تعیین ارتباط بین متغیرهای تحقیق از آزمون خی دو، همبستگی فی و رگرسیون تک متغیره و چند گانه استفاده گردید ($P < 0/05$). برای تجزیه و تحلیل داده ها نیز نرم افزار SPSS نسخه ۱۷ مورد استفاده قرار گرفت. جامعه آماری کلیه کارگران ایران بودند، نمونه تحقیق به صورت تصادفی طبقه ای انتخاب شدند. در ۵ منطقه کشور (شمال - جنوب - شرق - غرب - مرکز) و در ۱۵ استان پرسشنامه ها توزیع گردید که در نهایت داده های ۳۸۴ پرسشنامه قابل قبول، مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. ابزارهای تحقیق شامل: پرسشنامه اطلاعات فردی، مشارکت در فعالیت بدنی اوقات فراغت و خودکارآمدی می باشد (۵).

یافته ها :

مطابق جدول (۱) که در زیر نشان داده شده است از ۳۸۴ کارگر، ۱۰۲ نفر زن و ۲۸۲ نفر مرد بودند که در پنج رده سنی طبقه بندی شدند. اکثر آزمودنیها در رده سنی ۳۵-۴۴ سال (۴۳/۳ درصد)، قرار داشتند :

جدول ۱. متغیرهای جمعیت شناختی کارگران

درصد	فراوانی		
۷۳/۷	۲۸۲	مرد	جنسیت
۲۶/۳	۱۰۲	زن	
۷	۳۰	۱۸ تا ۲۴ سال	سن
۲۳/۲	۹۰	۲۵ تا ۳۴ سال	
۴۳/۳	۱۶۸	۳۵ تا ۴۴ سال	
۱۱/۹	۵۵	۴۵ تا ۵۴ سال	
۱۰/۳	۴۰	۵۵ تا ۶۴ سال	
۰/۳	۱	بالاتر از ۶۵ سال	
۱۰/۴	۵۲	غیر فعال	وضعیت LTPA
۱۷	۶۶	کمتر از ۱۵۰ دقیقه	
۴۰/۵	۱۵۷	بین ۱۵۰ تا ۲۹۹ دقیقه	
۲۸/۱	۱۰۹	بیشتر از ۳۰۰ دقیقه	

در مورد ارتباط جنسیت با میزان فعالیت های بدنی اوقات فراغت (LTPA) کارگران ، باتوجه به آماره های آزمون خی دو وفی ($X^2=11/955$ ، $\phi=0/176$ ، $\text{sig}=0/008$ و درجه آزادی = ۳)، همچنین در مورد ارتباط سن با میزان فعالیت های بدنی اوقات فراغت (LTPA) کارگران ، باتوجه به آماره های آزمون خی دو وفی ($X^2=143/022$ ، $\phi=0/608$ ، $\text{sig}=0/001$ و درجه آزادی = ۱۲)، می توانیم بیان کنیم که این ارتباط ، معنی دار است .
 و براساس اطلاعات ارائه شده در جدول متقاطع (جدول ۲) می توان اینگونه بیان نمود که میزان فعالیت های بدنی اوقات فراغت در مردان و در دامنه سنی ۳۵ تا ۴۴ سال به طور معنی داری بیشتر از زنان است :

ارتباط بین «جنسیت» و «سن» با

جنسیت	LTPA				کل
	غیرفعال	کمتر از ۱۵۰ دقیقه	بین ۱۵۰ تا ۲۹۹ دقیقه	بیش از ۳۰۰ دقیقه	
مرد	۴۴	۵۶	۱۰۷	۷۵	۲۸۲
زن	۸	۱۰	۵۰	۳۴	۱۰۲
کل	۵۲	۶۶	۱۵۷	۱۰۹	۳۸۴
سن					
۱۸ تا ۲۴	۸	۱۴	۵	۴	۳۱
۲۵ تا ۳۴	۲۳	۲۲	۱۸	۲۷	۹۰

جدول ۲. مقادیر جدول متقاطع «LTPA»

۱۶۸	۴۸	۸۷	۱۷	۱۶	۳۵ تا ۴۴
۵۵	۳۰	۷	۱۳	۵	۴۵ تا ۵۴
۴۰	۰	۴۰	۰	۰	۵۵ تا ۶۴
۳۸۴	۱۰۹	۱۵۷	۶۶	۵۲	کل

همچنین با توجه به میزان آماره آزمون فی می توانیم بیان کنیم که جنسیت با خودکارآمدی ارتباط معنی داری دارد (sig=۰/۱۴۴ ، phi=۰/۰۱۷) اما سن با خودکارآمدی ارتباط معنی داری ندارد (sig=۰/۰۰۱ ، phi=۰/۶۴۴) . اما در خصوص ارتباط خودکارآمدی و مولفه های آن با فعالیت های بدنی اوقات فراغت ، با توجه به داده های جدول (۳) و با تاکید بر اینکه تفاوت اندکی بین نما ، میانه و میانگین وجود دارد و از آنجائیکه میزان ضریب کجی و ضریب کشیدگی کمتر از رقم ۰/۷ است، می توان مطرح نمود که توزیع ذیل، مفروضه نرمال بودن را داراست و می توان از میانگین به عنوان معرف شاخص گرایش مرکزی استفاده نمود :

جدول ۳ . شاخص های آماری مرتبط با بررسی «خودکارآمدی» و مولفه های آن در نمونه های تحقیق

شاخص های توزیع			شاخص های پراکندگی			شاخص های گرایش مرکزی			
ضریب کشیدگی	ضریب کجی	خطای معیار	انحراف معیار	واریانس	دامنه تغییرات	میانگین	میانه	نما	
۰/۲۴۷	۰/۱۵۶	۰/۳۵۹	۷/۰۷۴	۵۰/۰۵۰	۳۰	۱۱/۷۴	۱۱/۱۱	۱۱/۵۱	خودکارآمدی
-۰/۵۳۶	۰/۱۴۷	۰/۵۰۸	۱۰/۰۰۲	۱۰۰/۰۴	۴۶	۳۲/۵۴	۳۳	۳۳	موانع درونی

مواع بیرونی	۲۰/۱۳	۲۱/۲۱	۲۰/۷۹	۳۱	۴۲/۷۸۶	۶/۵۴۱	۰/۳۳۲	-۰/۲۱۲	-۰/۲۶۰
-------------	-------	-------	-------	----	--------	-------	-------	--------	--------

همچنین با توجه به ضرایب رگرسیون تک متغیری و چند متغیری بدست آمده در جدول (۴)، می توان مطرح نمود که ارتباط معنی داری بین « خودکارآمدی » با « LTPA » و همچنین بین « مواع بیرونی » با « LTPA » مشاهده می شود ($P < 0/05$)؛ ولی ارتباط معنی داری بین « مواع درونی » با « LTPA » مشاهده نمی شود ($P > 0/05$):

جدول ۴. مقادیر ضرایب رگرسیون تک متغیری و چند متغیری خودکارآمدی و مولفه های آن

میزان B	ضریب بتا	میزان t	سطح معنی داری		
۰/۰۱۲	۰/۰۸۳	۱/۶۳۷	۰/۱۰۳	مواع درونی	LTPA
۰/۰۱۶	۰/۱۰۳	۲/۰۲۷	۰/۰۴۳	مواع بیرونی	
۰/۰۱۷	۰/۱۳۶	۲/۶۸۹	۰/۰۰۷	خودکارآمدی	

بحث و نتیجه گیری :

کار و اشتغال از جمله موارد مهم زندگی انسان محسوب می شود که در صورت انطباق آن با شرایط و علاقه وی ، آثار مطلوبی برای فرد و جامعه به دنبال خواهد داشت . به عبارت دیگر با بهبود کیفیت سبک زندگی و خودکارآمدی بالاتر ، مشارکت افراد در در فعالیت های بدنی اوقات فراغت نیز بیشتر خواهد گردید . هدف از مطالعه حاضر بررسی ارتباط بین سن ، جنسیت ، خودکارآمدی و ابعاد آن (موانع بیرونی و درونی) با فعالیت بدنی اوقات فراغت کارگران ایران می باشد . منظور از فعالیت های بدنی اوقات فراغت ، فعالیت هایی همچون تمرین ، ورزش ، فعالیت های تفریحی یا سرگرمی است که با فعالیت های منظم و وظایف شغلی ، کارهای خانه یا تردد روزمره ، مرتبط نمی باشد که این فعالیت ها، طی یک هفته مورد بررسی قرار گرفت .

یافته ها ، نشان داد ارتباط معنی داری ، بین جنسیت با فعالیت های بدنی اوقات فراغت کارگران وجود دارد و میزان فعالیت های بدنی اوقات فراغت در مردان به طور معنی داری بیشتر از زنان است ، همچنین ارتباط جنسیت با خودکارآمدی نیز معنی داری بود . در مورد ارتباط سن با فعالیت بدنی اوقات فراغت کارگران نیز ارتباط معنی دار بود و میزان فعالیت های بدنی در دامنه سنی ۳۵ تا ۴۴ سال نسبت به سایر رده های سنی بیشتر بود، اما سن با خودکارآمدی ، رابطه معنی داری نداشت که این نتایج با تحقیق زبردست ، قهرمان تبریزی و کائی گانگ لی همخوانی دارد (۵) .

باور فرد از توانایی انجام یک عمل در یک موقعیت مشخص ، نشان دهنده خودکارآمدی فرد است . به گفته بندورا ، افرادی که دارای حس قوی خود کارآمدی باشند : به مسائل چالش برانگیز به صورت مشکلاتی که باید بر آن ها غلبه کرد می نگرند ، تعهد بیشتری نسبت به علایق و فعالیت هایشان حس می کنند ، علاقه عمیق تری به فعالیت هایی که در آن ها مشارکت دارند نشان می دهند و کسانی که حس خودکارآمدی ضعیفی داشته باشند : از کارهای چالش برانگیز اجتناب می کنند . عقیده دارند که شرایط و وظایف مشکل ، خارج از حد توانایی و قابلیت آن هاست . بر روی ناکامی های شخصی و نتایج منفی تمرکز می کنند و به سرعت اعتماد خود نسبت به قابلیت ها و توانایی های شخصی شان را از دست می دهند .

در واقع ، خودکارآمدی ناظر به این مفهوم است که چگونه افراد درباره ظرفیت ها و توانایی هایشان در برطرف کردن موفق نیازها و موفقیت در چالش ها قضاوت کرده و از خود انتظار ایجاد می نمایند . تئوری خود کارآمدی در چهارچوب نظری گسترده تری که به وسیله تئوری شناختی اجتماعی بندورا ایجاد شده است قرار دارد که بر اساس آن افراد هم محصول محیط پیرامون خود بوده و هم ایجاد کننده این محیط می باشند این مفهوم علاوه بر محیط ، درباره شخصیت و عملکرد انسان نیز صدق می کند . لذا با توجه به اهمیت این موضوع در این تحقیق به بررسی ارتباط خودکارآمدی و ابعاد آن یعنی موانع بیرونی و درونی با فعالیت های بدنی اوقات فراغت کارگران نیز پرداخته شد که یافته ها نشان داد خودکارآمدی و موانع بیرونی آن تاثیر بسزایی در افزایش مشارکت کارگران در فعالیتهای بدنی اوقات فراغت شان دارد ، اما بین موانع درونی خودکارآمدی با فعالیت بدنی اوقات فراغت کارگران ارتباط معنی دار وجود نداشت ، به عبارتی وجود عواملی چون : اضطراب ، خستگی ، درگیری های ذهنی و کاری و... نمی تواند مانعی برای مشارکت افراد در فعالیت های بدنی اوقات فراغت باشد ، که نتایج این پژوهش با نتایج تحقیق آقاخانبابایی ، هاشمی زاده ، گرگوری ، کائی گانگ لی همسو است (۱،۲،۳،۵) . همچنین با نتایج تحقیق نعمت زاده و همکاران ، به دلیل متفاوت بودن نوع آزمودنی ها ، ناهمسو است (۴) .

نتایج تحقیق حاضر گویای آن است که میزان کمتر مشارکت زنان کارگر در فعالیت های بدنی اوقات فراغت با وجود آگاهی از فواید آن ، حاکی از سبک زندگی نامطلوب ایشان در این حوزه می باشد . از این رو امید است بتوان با مطالعات بیشتر در خصوص علل این مساله ، با رفع موانع و ایجاد شرایط و تسهیلات بهینه ، جهت مشارکت بیشتر افراد در انجام فعالیت های

بدنی در محیط های کاری و بهبود فاکتورهای روانشناختی به افزایش انجام فعالیت های بدنی اوقات فراغت و ارتقای سلامت زنان کارگر که نقش به سزایی در سلامت خانواده و جامعه دارند ، اهتمام ورزید .

پیشنهادات :

با توجه به ارتباط معنی دار بین خودکارآمدی و تاثیر آنها بر میزان فعالیت بدنی اوقات فراغت کارگران ،پیشنهاد می گردد وزارت تعاون کار و رفاه اجتماعی و فدراسیون ورزش کارگری ، همچنین مدیران کارخانه ها و کارگاهها حمایت ها و محرک های محل کار را جهت انجام فعالیت های بدنی در زمان اوقات فراغت کارگران افزایش دهند و برای این منظور بکارگیری طرح هایی همچون جاده های تندرستی ، زنگ ملی ورزش ، فراهم کردن تجهیزات، امکانات و زمانی برای ورزش کردن ، ارائه خدمات گروهی و طرح های سلامت ،تهیه پوسترها ، بروشورها در ارتباط با فعالیت های بدنی و ورزش ، پاداش و ایجاد انگیزه و ... پیشنهاد می گردد .

منابع :

- ۱- آقاخانبابایی ، مریم ، مظفری ، سیدامیر احمد، پورسلطانی ، حسین . (۱۳۹۴) . رابطه بین محیط ادراک شده ، حمایت اجتماعی و خودکارآمدی با مشارکت در فعالیت بدنی اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات تهران ؛ ارائه الگو. رساله دکتری ، دانشگاه آزاد علوم و تحقیقات تهران .
- ۲- زارع ،فاطمه ، آقاملائی ، تیمور ، قنبرنژاد، امین ، حاجی علیزاده، کبری. (۱۳۹۳) . بررسی ارتباط منافع و موانع و خودکارآمدی نسبت به ورزش با مراحل تغییر فعالیت جسمی در کارمندان جزیره ابوموسی. مجله طب پیشگیری سال اول شماره اول، ۳۸-۳۱ .
- ۳- مهدی زاده گندوانی ، پریسا ، پوررض ، ابوالقاسم ، وردی پور، حمید اله ، دوپیکر، نورالدین (۱۳۹۲). بررسی ارتباط بین استرس های کاری با خودکارآمدی و تطابق در کارکنان بیمارستانهای آموزشی -درمانی شهر تبریز . مجله طب پیشگیری شماره اول، دوره ۱۲ ، ۶۵-۵۷
- ۴- نعمت زاده ، معصومه ، سجادی هزاوه ، سید حمید . (۱۳۹۳) . بررسی رابطه ی خودکارآمدی با انگیزش و مشارکت در فعالیت بدنی دانش آموزان دوره متوسطه . پایان نامه کارشناسی ارشد . دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکز ، دانشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی .

5-Kaigang Li,.(2010)." An explicative model of leisure-time physical activities among church-going African Americans in Indianapolis" . PqdtOpen :36(6),797-810. [ABSTRACT/FREE FULL TEXT](#)