

بررسی ارتباط بین حمایت های اجتماعی و خودتنظیمی با فعالیت بدنی اوقات فراغت کارگران ایران

مهديه آيرم^۱، علي زارعي^۲، فرشاد تجاري^۳، جواد رمضي^۴

۱. دکتری مدیریت ورزشی، مدرس دانشگاه پیام نور و فرهنگیان ۲. دانشیار دانشگاه آزاد تهران مرکز ۳. استاد دانشگاه آزاد تهران مرکز ۴. کارشناس ارشد تربیت بدنی، مدیرکل امور ورزشی وزارت تعاون کار و رفاه اجتماعی

آدرس الکترونیکی نویسنده مسئول : mahdieh_irom@yahoo.com

مقدمه: حمایت اجتماعی نقش مهمی در سلامت و در نهایت کیفیت زندگی افراد یک جامعه ایفا می کند، خودتنظیمی نیز یکی از عوامل کلیدی تئوری شناختی اجتماعی بندورا است که در انجام فعالیت بدنی نقش تعیین کننده ای دارد. هدف از مطالعه حاضر بررسی ارتباط حمایت اجتماعی دوستان و خانواده با خودتنظیمی و رابطه آن با فعالیت بدنی اوقات فراغت (LTPA) 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.

روش شناسی: پژوهش حاضر مطالعه پیمایشی است، جامعه آماری کارگران ایران و نمونه آماری تحقیق از ۱۵ استان ایران، ۳۸۸ کارگر شامل: ۱۰۲ نفر زن و ۲۸۶ نفر مرد می باشند. جمع آوری داده ها از طریق پرسشنامه اطلاعات فردی، مشارکت در فعالیت بدنی اوقات فراغت، حمایت اجتماعی و خودتنظیمی (کائی گانگ لی، ۲۰۱۰) بوده است.

نتایج: نتایج تحقیق نشان داد بین حمایت اجتماعی و مولفه های آن (دوستان و خانواده) با خودتنظیمی ارتباط معناداری وجود دارد. همچنین با توجه به ضرایب رگرسیون، متغیرهای حمایت اجتماعی دوستان و خانواده و خودتنظیمی (مولفه برنامه ریزی)، می توانند میزان مشارکت در فعالیت بدنی اوقات فراغت کارگران را پیش بینی کنند.

بحث و نتیجه گیری: بر اساس نتایج تحقیق می توان بیان نمود حمایت های اجتماعی و کمک هایی که از سوی دوستان و اعضای خانواده می شود تاثیر بسزایی در افزایش خودتنظیمی دارد از طرفی اگر افراد بخواهند در زمان فراغت شان بیشتر و به طور مداوم به فعالیت های بدنی بپردازند بایستی اهدافشان را مدیریت و سازماندهی نمایند، لذا پیشنهاد می گردد که آحاد جامعه به منظور برخورداری از مزایا و فواید مشارکت در فعالیت های بدنی اوقات فراغت و افزایش سلامت جسمانی، در فرایند روزمره خود، برنامه ریزی را مورد تاکید قرار دهند.

واژه های کلیدی: حمایت اجتماعی، خودتنظیمی، فعالیت بدنی اوقات فراغت، کارگران ایران

Assessing the relationship between social support and self-regulation with Leisure Time Physical Activities (LTPA) Iranian workers

Mahdieh Irom¹ ,Ali Zare² ,Farshad Tojari³ ,Javad ramzi⁴

1.PhD Management Sports Payamnoor and Nasibeh University2.Associate Professor Azad University of Tehran
3.Professor Azad University of Tehran4. Master of Physical Education and headman of sport Affairs of the Ministry of Cooperative ,labour and social Welfare

Corresponding author's email:Mahdieh_irom@yahoo.com

Introduction:

In this study, social support as a determinant of physical and mental health of both dimension of the support of friends and family, as well as self-regulation by two components, goal setting and planning and communication with leisure time physical activity (LTPA), such as exercise, sport, leisure activities or hobbies that have no relation with regular activities and job duties, housework or transportation, are examined within a week.

Methodology:

This is a survey research method study with sample population of Iranian workers from 15 provinces, 388 workers, including 102 females and 286 males. Data collection had been through a demographic questionnaire ,participation in leisure-time physical activity, social support and self-regulation. In order to describe the data, descriptive statistics and multiple regression were used to test the research hypotheses($P < 0.05$).

Results:

The findings of the study shows that there is a significant and meaningful association between social support (friend and family)with self-regulation. Also according to the regression coefficients, variables, social support of friends and family and self-regulation (component plan), can participate in physical activity in leisure time workers predict.

Discussion:

Based on the results it can be concluded that social support and help from friends and family members will have a significant impact on increasing self-regulation and if people more and constant physical activity during their leisure time ,they must manage and organize their goals. Therefore, to enjoy the loenifits of participation in physical activity leisure time and to increase physical health, it is recommended that the whole community should emphasize the highlights of planning .

Keywords: Social support, self-regulation, leisure Time physical activity, Iranian workers

- 1-Annesi JJ . Relationships between self-regulation skills and physical activity and fruit and vegetable consumption in obese adults: mediation of mood and self-efficacy. *International Journal of Obesity*,2010. 34pp. 633–641.
- 2-Bandura, A. Health Promotion by Social Cognitive Means. *Health Education and Behavior*,2004. 31(2):pp.143-164.
- 3-Garcia, Bengoechea Enrique, Ruiz Juan Francisco, and Louise Bush Paul .Delving Into the Social Ecology of Leisure-Time Physical Activity Among Adolescents From South Eastern Spain . *Journal of Physical Activity and Health*,2013.10:pp. 1136-1144.
- 4-Harris, Wilson Alexandra. The Role of Relational Efficacy Beliefs on Adolescent's leisure-time physical activity. *Psychology of Sport and Exercise* ,2012. 13(6):pp.713-720.
- 5-Kaigang Li .An explicative model of leisure-time physical activities among church-going African Americans in Indianapolis. *Am J Health Behav*.2010.36(6):pp. 797-810.
- 6-U. S. Department of Health and Human Services. physical activity guidelines for Americans. Hyattsville,2008. MD: US Department of Health and Human Services.