

## بررسی عوامل پیش بینی کننده وضعیت ورزش در کارمندان شهر یزد بر اساس الگوی مراحل تغییر

### مقدمه

برطبق آمارهای سازمان جهانی بهداشت عدم فعالیت فیزیکی موجب ۱/۹ میلیون مرگ در سطح جهان است. بیشتر از ۶۰ درصد از بزرگسالان در سطح جهان و بیش از ۸۰ درصد جمعیت بزرگسال در ایران فعالیت فیزیکی کافی برای سلامتی شان ندارند. همواره ورزش و فعالیت‌های بدنی و تأثیرات آن بر سلامت جسم و روح افراد، اصلی است که بسیاری از کارشناسان بر آن تأکید دارند. اما در این میان کارمندان دولت بانسختن پشت میز و عدم تحرک دچار بیماری‌های متعدد، سستی، چاقی و اضافه وزن، بی‌حوصلگی و رخوت در ذهن و اندیشه و طبعاً در انجام کارهای محوله خواهند شد. یقیناً فعالیت‌های ورزشی کارکنان می‌تواند عاملی اثرگذار در این زمینه باشد. علیرغم مزایای ورزش برای سلامتی، بسیاری از افراد فعالیت فیزیکی کافی برای سلامتی در زندگی روزانه شان ندارند. بیش از یک دهه مطالعات انجام شده در جوامع مختلف، رابطه معنی داری را بین رفتار ورزشی و سازه‌های الگوی فرانتزیه ای نشان داده اند. با توجه به اینکه بیشتر مطالعات گذشته در کشورهای غربی انجام شده است. منطقی بنظر می‌رسد قبل از تطبیق این یافته‌ها به ملتها و فرهنگهای دیگر، اعتبار بیرونی این یافته‌های تحقیقاتی بررسی شود، لذا در این مطالعه عوامل موثر بر وضعیت ورزش در کارمندان را مورد بررسی قرار داده و بر اساس آن برنامه آموزشی پیشنهادی به منظور ارتقاء سطح ورزش در کارمندان تدوین شده است.

### مواد و روش کار

این مطالعه توصیفی- تحلیلی از نوع مقطعی بود. بدین منظور با توجه به اینکه در مدل مورد استفاده برای این مطالعه از تحلیل رگرسیون استفاده شد به ازاء هر متغیر در مدل ۱۰ نفر وارد شد. با توجه به اینکه ۲۲ متغیر در مدل داشتیم ۲۲۰ نفر از کارمندان، از کل ادارات شهر یزد در مطالعه وارد شدند. روش نمونه‌گیری به صورت دو مرحله‌ای خوشه‌ای انجام شد. روش بررسی در این مطالعه تکمیل ابزارهای جمع‌آوری اطلاعات (پرسشنامه) توسط افراد مورد بررسی بود. این ابزار از دو بخش تشکیل شده بود: بخش اول، شامل: مشخصات دموگرافیک مشتمل بر سن، جنس، تعداد افراد خانواده، وضعیت تأهل، میزان تحصیلات، میزان درآمد، اظهار ناتوانی در انجام ورزش و وضعیت شغلی بود. بخش دوم، شامل: سازه‌های اصلی مدل TTM شامل مراحل تغییر رفتار، خودکارآمدی، موازنه تصمیم‌گیری و فرایندهای تغییر) بود. جهت تعیین روایی ابزارهای مورد استفاده، از پانل خبرگان و جهت بررسی پایایی مقیاسهای مورد استفاده از آزمون آلفا کرونباخ استفاده گردید و مشخص شد که ابزارها از روایی و پایایی (۰/۹۵ تا ۰/۹۷) قابل قبول برخوردار بودند. جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از نرم افزار SPSS و آزمونهای کای اسکوتر، فیشر، من ویتنی، کروسکالواریس و آنالیز رگرسیون استفاده گردید

### نتایج

در نمونه پژوهش ۱۵۲ مرد (۶۹/۱ درصد) و ۶۸ زن (۳۰/۹ درصد) با میانگین سنی  $34 \pm 8/68$  سال وارد شدند. نتایج این مطالعه، در توزیع مراحل رفتار ورزشی نشان داد که ۲۰ درصد افراد در مرحله پیش تفکر، ۴۰ درصد در مرحله تفکر، ۱۳/۶ درصد در مرحله آمادگی، ۷/۳ درصد در مرحله عمل، ۱۹/۶ درصد در نگهداری قرار داشتند. یافته‌های این پژوهش ارتباط معنی داری بین مراحل تغییر رفتار و سازه‌های اصلی مدل TTM شامل خودکارآمدی، موازنه تصمیم‌گیری و فرایندهای تغییر نشان داد ( $P=0/00$ ). به طوریکه با پیشرفت افراد در طول مراحل تغییر از پیش تفکر تا نگهداری بر میانگین این سازه‌ها افزوده گردید. همچنین نتایج این بررسی بیانگر ارتباط معنی دار بین اجزاء موازنه تصمیم‌گیری (مزایا و موانع

درک شده) و اجزاء فرایندهای رفتاری تغییر(آگاهی افزایی، تسکین نمایشی، ارزیابی مجدد محیط، خود ارزیابی مجدد، خودآزادی) و فرایندهای شناختی تغییر(آزادی اجتماعی، شرطی سازی تقابلی، ارتباطات یاری دهنده، تقویت مدیریت، کنترل محرک) با مراحل تغییر رفتار ورزشی بود. به طوریکه بیشترین امتیاز در تمامی سازه های فوق مربوط به مرحله نگهداری و حداقل امتیاز مربوط به مرحله پیش از تفکر بود (به جز موانع درک شده). همچنین با توجه به یافته های این مطالعه اثر خودکارآمدی و فرایندهای رفتاری تغییر بر روی مرحله تغییر مهمتر از سایر سازه های مدل بود.

#### بحث و نتیجه گیری

نتایج این مطالعه نشان داد که بیش از نیمی از کارمندان مورد بررسی در مراحل اولیه تغییر بودند و فقط یک چهارم از آنها در مراحل نگهداری و عمل قرار داشتند. این موضوع بیانگر این است که افراد تمایلی به تغییر وضعیت موجود ندارند. در این راستا طراحی برنامه های آموزشی مناسب و نصب پیامهای بهداشتی مناسب در زمینه شروع فعالیت جسمی منظم و اطلاع رسانی به کارمندان، به ویژه برای گروههایی که بیشتر در مرحله پیش از تفکر و تفکر بودند، توصیه می شود. همچنین از آنجائیکه مهمترین متغیرهای تعیین کننده رفتار ورزشی در این مطالعه مربوط به فرایندهای رفتاری و خودکارآمدی بود، لذا پیشنهاد می شود سیاستها و برنامه هایی جهت تقویت این عوامل به منظور ارتقاء ورزش در کارمندان در نظر گرفته شود. در مجموع نتایج این مطالعه مشخص کننده، امکان بکارگیری الگوی فرانظریه ای جهت ارتقاء ورزش در جامعه مورد بررسی می باشد.