
رابطه بین رشد اجتماعی با سطح خودمدیریتی و میزان پایبندی به

فعالیت بدنی اعضای هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

فاطمه احمدپور مبارکه^۱، دکتر شهرام عروف زاد^۲، دکتر احمدرضا عسکری^۳، رقیه شاهین فر^۴

ص ص: ۳۷-۱۹

تاریخ دریافت: ۹۵/۱۱/۷

تاریخ تصویب: ۹۶/۵/۳

چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه بین رشد اجتماعی با سطح خودمدیریتی و میزان پایبندی به فعالیت بدنی اعضای هیأت علمی دانشگاه بود. روش پژوهش توصیفی-همبستگی و جامعه آماری کلیه اعضای هیأت علمی علوم پزشکی اصفهان در سال تحصیلی ۹۳-۱۳۹۲ که تعداد آنها ۶۷۰ نفر و حجم نمونه شامل ۲۲۶ نفر که به روش نمونه‌گیری تصادفی طبقه‌ای متناسب با جامعه آماری اعضای هیأت علمی مرد و زن انتخاب شدند. ابزار اندازه‌گیری پرسشنامه ۱۵ سوالی رشد اجتماعی لاک (۲۰۰۷) پرسشنامه ۱۵ سوالی سطح مهارت‌های خودمدیریتی مانز (۲۰۰۹) و پرسشنامه ۴۰ سوالی میزان پایبندی به فعالیت بدنی پروچسکا (۱۹۹۲) بود. جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش‌های آماری t تک متغیره، تحلیل رگرسیون، ضریب همبستگی و t مستقل استفاده شد. نتایج نشان داد که با توجه به این که میانگین‌های حاصله از میانگین فرضی (۳) بزرگتر و t حاصله نیز از مقدار بحرانی جدول (۱/۹۶) بزرگتر بود. در نتیجه اعضای هیأت علمی علوم پزشکی اصفهان از رشد اجتماعی، سطح مهارت‌های خودمدیریتی، و پایبندی به فعالیت بدنی مناسبی برخوردار بودند. $I=0.39$ مشاهده شده در سطح $p \leq 0.05$ همبستگی مثبت و معناداری را بین رشد اجتماعی و سطح مهارت‌های خودمدیریتی اعضای هیأت علمی علوم پزشکی اصفهان نشان داد. $I=0.40$ مشاهده شده در سطح $p \leq 0.05$ همبستگی مثبت و معناداری را بین رشد اجتماعی و پایبندی به فعالیت بدنی اعضای هیأت علمی علوم پزشکی اصفهان نشان داد. $I=0.42$ مشاهده شده در سطح $p \leq 0.05$ همبستگی مثبت و معناداری را بین خودمدیریتی و پایبندی به فعالیت بدنی اعضای هیأت علمی علوم پزشکی اصفهان نشان داد.

واژه‌های کلیدی: رشد اجتماعی، سطح خودمدیریتی، میزان پایبندی به فعالیت بدنی، اعضای هیأت علمی، دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

۱. کارشناس ارشد مدیریت ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد مبارکه، اصفهان، ایران؛ تلفن همراه ۰۹۱۳۳۳۶۴۵۳۵-۰۹۳۶۶۲۷۱۷۹۹ F_ah61@yahoo.com

۲. دانشگاه فرهنگیان، پردیس شهید باهنر، اصفهان، ایران. Aroufzad@yahoo.com

۳. دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد مبارکه، اصفهان، ایران. Araskari@yahoo.com

۴. پرسنل شاغل در بیمارستان فارابی، همکار طرح

مقدمه

امروزه اهمیت عامل انسانی و نقش منحصر به فرد آن به منزله یک منبع استراتژیک، طراح، مجری نظام‌ها و فراگردهای سازمانی جایگاهی به مراتب والاتر از گذشته یافته است تا جایی که در تفکر سازمانی پیشرفته، از انسان به مثابه مهمترین منبع و دارایی برای سازمان یاد می‌شود. بدین لحاظ، امروزه سازمان‌ها برای بقاء، انتظام و بالندگی خود می‌کوشند از طریق منابع انسانی سالم، کارآمد و توانمند که دارای رشد اجتماعی بالایی هستند و می‌توانند تعاملات مناسبی با دیگران داشته باشند و از مهارت‌های خودمدیریتی برخوردار باشند، در گستره جهانی به رشد سریع، بهبود مستمر، سود بخشی، انعطاف پذیری، انطباق پذیری، آمادگی برای آینده و برخورداری از موقعیت ممتاز در عرصه فعالیت خود نایل شوند بدون این کیفیت‌ها، سازمان‌ها واقعاً غیرممکن است که بتوانند در مواجهه با بهترین‌ها به صورت رقابتی و اثر بخش عمل کنند (۶).

از جهتی با توجه به رشد روزافزون صنایع و ماشینی شدن زندگی در دنیای امروز، مردم کمتر به فعالیت بدنی پرداخته و به این ترتیب یک سیر نزولی از نظر سلامتی و آمادگی جسمانی را طی می‌نمایند، علاوه بر این در محیط کار سازگاری بهتر با محیط و رشد مهارت‌های خودمدیریتی، نیاز به تعادل آمادگی جسمانی در بین افراد دارد و در صورتی که افراد از نظر وضعیت جسمانی و توانایی بدنی، شرایط مساعدی نداشته باشند معمولاً گوشه گیر، بدبین و منزوی می‌شوند و این عامل می‌تواند باعث کاهش کارایی و بهره‌وری نیروی انسانی در سازمان گردد.

روانشناسان و کارشناسان علوم تربیتی از نظر رشد فرد، به اصطلاحاتی همچون رشد تربیتی، رشد عاطفی، رشد ذهنی، رشد اخلاقی، رشد شخصیت و سرانجام رشد

اجتماعی^۱ اشاره داشته اند که شاید بتوان گفت رشد اجتماعی، مهمترین جنبه وجود هر شخص است.

اسپنسر^۲ (۲۰۱۱)، رشد اجتماعی یعنی تغییراتی که در نتیجه تأثیر متقابل با اشخاص، اوضاع و احوال اجتماعی و سازماندهی در فرد بوجود می‌آید و به بیانی دیگر سلسله تغییرات و پیشرفت‌هایی که از هنگام تولد تا مرگ در رفتار اجتماعی احساسات، گرایش‌ها، ارزش‌ها و... رخ می‌دهند و موجب انطباق‌پذیری بیشتر فرد با محیط پیرامونی وی می‌شود (۳۹).

لاسلو^۳ (۲۰۱۲) معتقد است که معیارهای اندازه‌گیری رشد اجتماعی هر کس، میزان سازگاری او با دیگران است. این دیگران از دوستان و آشنایان، همکاران افراد خانواده و بستگان گرفته تا همسایگان و حتی کسانی که برای اولین بار با آنها برخورد شده را شامل می‌شود. رشد اجتماعی نه تنها در سازگاری با اطرافیان که هم‌اکنون با آنها سروکار داریم مؤثر است، بلکه در موفقیت تحصیلی، پیشرفت و موفقیت شغلی، انتخاب همسر و رضایت مندی از زندگی زناشویی و ارتقای منزلت و پایگاه اجتماعی نیز تأثیر بسزایی دارد (۳۴).

در زندگی انسان امروز برقراری ارتباط میان فردی از اهمیت بسزایی برخوردار شده است. نه تنها از آن جهت که انسان‌ها در هر حال ناگزیر از روابط بین فردی هستند بلکه از آن جهت نیز که خیلی از مشاغل و بسیاری از واقعیت‌های زندگی انسان امروزه داشتن مهارت‌های ارتباطی خاصی را می‌طلبند. در این میان نقش مهارت‌های خودمدیریتی در توسعه رشد اجتماعی بسیار است.

-
1. social development
 2. Spencer
 3. Lasswell

میریل و گیمبل^۱ (۲۰۱۱) در تعریف مهارت های خودمدیریتی^۲ می گوید، خودمدیریتی به معنی کنترل و هدایت واکنش های هیجانی و احساسات در برابر افراد و در موقعیت های مختلف که از این طریق قادر به واکنش مثبت و مؤثر باشد. خودمدیریتی به معنای پذیرش نقاط ضعف و مدیریت پیوسته و دایم گرایش هاست. در واقع خودمدیریتی توانایی بالاتر از مقاومت در برابر رفتار مشکل زاست خودمدیریتی وابسته به خودآگاهی شماسست و رفتارها را به طور مثبت رهبری کردن است (۳۶).

هدف از کسب این مهارت ها رسیدن به سلامت جسمی و روانی و بهبود عملکرد فرد در زندگی شخصی و اجتماعی و بخصوص زندگی شغلی است. فرد در زندگی شغلی نیازمند رشد اجتماعی است تا بتواند سازگاری بیشتری با محیط خود داشته باشد. به همین جهت مهارت های خودمدیریتی و رشد اجتماعی، می تواند یاری دهنده فرد در پایبندی به تصمیماتی باشد که برای زندگی اتخاذ می کند که در میان پایبندی به ورزش می تواند یک موضوع مهم باشد^۳ (۲۲). یکی از نتایج اصلی فرایند خودمدیریتی حفظ استقلال و آزادی های فردی است. پروچسکا^۳ (۱۹۹۲) در تعریف پایبندی به ورزش می گوید، پایبندی به ورزش به معنی این است که افراد علیرغم گذشت چند سال به برنامه ورزشی خود پایبند بوده و آن را اجرا کنند. در این میان یکی از ویژگی های مهم برای افرادی که به فعالیت بدنی می پردازند پایبندی آنان به ورزش و فعالیت های ورزشی است، چرا که ممکن است به خاطر اثرات مثبت و انگیزه های درونی و بیرونی که افراد دارند فعالیت های بدنی را آغاز نمایند و برای مدت کوتاهی نیز ادامه دهند، اما آیا می توان اطمینان داشت که این برنامه ریزی ها از استمرار مناسب برخوردار باشد؟

جعفری (۱۳۸۴)، در پژوهشی به بررسی میزان فراغت دانشجویان دختر دانشگاه

-
1. Merill & Gimble
 2. Self managing Skills
 3. Prvchska

تهران با تأکید بر پایبندی به فعالیت بدنی پرداخته و سپس نتیجه‌گیری نموده است که حدود ۸۰ درصد دانشجویان در ساعات عصر و شب اوقات فراغت خود را می‌گذرانند و حدود ۲۷ درصد آنها از امکانات تفریحی و فراغتی دانشگاه راضی نیستند. ۴۷ درصد اصلاً از فعالیت‌های فوق برنامه دانشگاه استفاده نمی‌کنند. پرداختن به ابعاد سازنده‌ی فعالیت جسمانی در جهت سلامتی جسمانی، روانی، اجتماعی و فرهنگی در میان جوامع مختلف بسیار حائز اهمیت است (۷). بنابراین، باید به فعالیت جسمانی و پایبندی به آن، به عنوان یک مقوله فرهنگی، اجتماعی و سازنده‌ی جسم و روان و ایجاد کننده‌ی سلامت و نشاط توجه بیشتری نشان داد. عادت کردن و پایبندی به فعالیت جسمانی منظم و مستمر به عنوان یک عامل مهم از نقطه نظر سلامتی، می‌تواند آثار و نتایج روانی- اجتماعی در افراد به همراه داشته باشد و می‌تواند تقویت کننده مهارت‌های مدیریت هیجانات و خودمدیریتی در فرد شود. بنابراین ورزش کردن و پایبندی به آن می‌تواند در سلامت روانی و جسمانی مؤثر باشد و با توجه به این که اعضای هیأت علمی در دانشگاه‌ها با تربیت و پرورش نسل‌های آینده سروکار دارند، نیاز است که در ابتدا خود از سلامت جسمانی و روانی و توانایی کنترل و مدیریت هیجانات و همچنین رشد اجتماعی مناسب به لحاظ برخورد و رفتار مطلوب با دانشجویان برخوردار باشند و این که تا چه حد متغیرهای مهارت‌های خودمدیریتی و رشد اجتماعی می‌تواند پایبندی به ورزش را در بین اعضای هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان تقویت کند، موضوعی است که در پژوهش حاضر به آن پرداخته می‌شود.

روش شناسی تحقیق

با توجه به اینکه در این پژوهش، پژوهشگر در صدد سنجش رابطه بین رشد اجتماعی با سطح خودمدیریتی و میزان پایبندی به فعالیت بدنی اعضای هیأت علمی دانشگاه بوده بنابراین، روش پژوهش توصیفی - همبستگی انجام شد.

جامعه آماری تحقیق حاضر کلیه اعضای هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان که تعداد آنها بر اساس آمار ارائه شده از سوی کارگزینی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان در سال ۱۳۹۲ برابر ۶۷۰ نفر می‌باشد.

حجم نمونه: حجم نمونه آماری پژوهش با استفاده از فرمول زیر تعیین شد:

$$n = \frac{670(1.96)^2(0.25)}{670(0.05)^2 + (1.96)^2(0.25)} = 242$$

بنابر محاسبه به عمل آمده حجم نمونه ۲۴۲ نفر بدست آمد اما پرسشنامه های برگشتی و کامل ۲۲۶ پرسشنامه بود.

روش نمونه گیری: باتوجه به این که جامعه آماری اعضای هیأت علمی مرد و زن دانشگاه متفاوت بوده، از روش نمونه گیری تصادفی طبقه ای متناسب با جامعه آماری اعضای هیأت علمی مرد و زن استفاده شد.

ابزار اندازه گیری: در این پژوهش از سه پرسشنامه به شرح زیر استفاده شد:

۱) پرسشنامه مهارت‌های خودمدیریتی مانز^۱

این پرسشنامه توسط مانز (۲۰۰۹) تهیه شده و دارای ۱۵ سوال بسته پاسخ با طیف پنج گزینه ای (کاملاً موافقم، موافقم، نظری ندارم، مخالفم، کاملاً مخالفم) می‌باشد که به ترتیب نمره ۱-۲-۳-۴-۵ به آنها تعلق گرفته است. این پرسشنامه مهارت‌های خودمدیریتی را در سه مؤلفه استراتژی رفتار، استراتژی پاداش طبیعی، و استراتژی فکر سازنده مورد سنجش قرار می‌دهد. هر کدام از مؤلفه‌ها توسط ۵ سوال مطرح شده در پرسشنامه مورد سنجش قرار می‌گیرد. روایی و پایایی پرسشنامه در تحقیق مانز (۲۰۰۹) به ترتیب ۰/۷۰ و ۰/۸۲ گزارش داده شد. در پژوهش حاضر نیز پس از انجام یک مطالعه مقدماتی و اجرای پرسشنامه بر روی ۳۰ نفر از جامعه آماری انجام شد که ضریب پایایی

1. Manz

پرسشنامه محاسبه خواهد شد. در پژوهش حاضر نیز برای سنجش پایایی پرسشنامه، پس از انجام یک مطالعه مقدماتی و اجرای پرسشنامه بر روی ۳۰ نفر از جامعه آماری، و تعیین واریانس سوالات، از طریق ضریب آلفای کرونباخ مورد محاسبه قرار گرفت که ضریب پایایی کل پرسشنامه ۰/۸۵ بدست آمد.

۲) پرسشنامه رشد اجتماعی

این پرسشنامه توسط لاک^۱ (۲۰۰۷) تهیه شده و دارای ۱۵ سؤال با طیف پنج گزینه ای (همیشه، غالباً، گاهی اوقات، بندرت، هرگز) بوده که به ترتیب به آن‌ها نمره ۱-۲-۳-۴-۵ تعلق می‌گیرد. این پرسشنامه دارای یک نمره کلی می‌باشد. ضریب آلفای کرونباخ بدست آمده در تحقیق لاک (۲۰۰۷) ۰/۸۳ و روایی همزمان آن ۰/۷۰ گزارش شده است. در پژوهش حاضر نیز پس از انجام یک مطالعه مقدماتی و اجرای پرسشنامه بر روی ۳۰ نفر از جامعه آماری انجام شد که ضریب پایایی پرسشنامه ۰/۸۰ بدست آمد.

۳) پرسشنامه پایبندی به ورزش

این پرسشنامه توسط پروچسکا (۱۹۹۲) تهیه شده و دارای ۴۰ سوال بسته پاسخ با طیف پنج گزینه ای (کاملاً موافقم، موافقم، نظری ندارم، مخالفم، کاملاً مخالفم) می‌باشد که به ترتیب نمره ۱-۲-۳-۴-۵ به آنها تعلق گرفته است. این پرسشنامه پایبندی به ورزش را در سه عامل بازدارنده بین فردی، عوامل بازدارنده فردی، و عوامل بازدارنده ساختاری مورد سنجش قرار می‌دهد. روایی و پایایی پرسشنامه در تحقیق پروچسکا به ترتیب ۰/۷۴ و ۰/۸۵ گزارش داده شد. در پژوهش حاضر نیز برای سنجش پایایی پرسشنامه، پس از انجام یک مطالعه مقدماتی و تعیین واریانس سوالات، از طریق ضریب آلفای کرونباخ مورد محاسبه قرار گرفت که ضریب پایایی کل پرسشنامه ۰/۸۸ بدست آمد.

1. Laik

روش‌های تجزیه و تحلیل داده‌ها: به منظور تحلیل استنباطی داده‌های بدست آمده از ابزارهای اندازه‌گیری از روش‌های آماری t تک متغیره، تحلیل رگرسیون، و ضریب همبستگی استفاده شد.

یافته‌های استنباطی پژوهش

در این قسمت یافته‌ها با توجه به آزمون فرضیه‌های پژوهش از جدول یک تا هفت ارائه شده است.

- بین رشد اجتماعی و سطح خودمدیریتی اعضای هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان رابطه وجود دارد.

جدول ۱: نتایج ضریب همبستگی پیرسون رابطه بین رشد اجتماعی و سطح مهارت‌های خودمدیریتی اعضای هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

منبع	فراوانی	R	ضریب تعیین	سطح معناداری
رشد اجتماعی و سطح مهارت‌های خودمدیریتی اعضای هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان	۲۲۶	.۳۹	.۱۵	۰/۰۰۱

بنابر نتایج حاصله، r مشاهده شده در سطح $p \leq 0/05$ همبستگی مثبت و معناداری را بین رشد اجتماعی و سطح مهارت‌های خودمدیریتی اعضای هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان نشان می‌دهد. به عبارت دیگر، وجود رشد اجتماعی بالا احتمال بهبود و بکارگیری مهارت‌های خودمدیریتی را در بین اعضای هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان افزایش می‌دهد. میزان تبیین واریانس دو متغیر ۰/۱۵ می‌باشد.

جدول ۲: نتایج ضریب همبستگی پیرسون رابطه بین رشد اجتماعی و مؤلفه‌های خودمدیریتی اعضای هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

منبع	فراوانی	R	ضریب تعیین	سطح معناداری
رشد اجتماعی و استراتژی رفتار	۲۲۶	۰/۴۷		۰/۰۰۱
رشد اجتماعی و استراتژی پاداش طبیعی	۲۲۶	۰/۲۰	۰/۰۴	۰/۰۰۳
رشد اجتماعی و استراتژی فکر سازنده	۲۲۶	۰/۲۷		۰/۰۰۱

بنابر نتایج حاصله، T مشاهده شده در سطح $p \leq ۰/۰۵$ همبستگی مثبت و معناداری را بین رشد اجتماعی و مؤلفه‌های استراتژی رفتار، استراتژی پاداش طبیعی، و استراتژی فکر سازنده اعضای هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان نشان می‌دهد. به عبارت دیگر، وجود رشد اجتماعی بالا احتمال بهبود و بکارگیری مؤلفه‌های خودمدیریتی را در بین اعضای هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان افزایش می‌دهد.

جدول ۳: نتایج ضریب رگرسیون پیش بینی مؤلفه‌های خودمدیریتی بر اساس رشد اجتماعی اعضای هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

منبع	ضرایب غیراستاندارد	خطای معیار	ضریب رگرسیون	ارزش t	ضریب تعیین	سطح معناداری
استراتژی رفتار	۰/۶۹	۰/۱۰	۰/۴۴	۶/۸۲	۰/۲۴	۰/۰۰۱
استراتژی پاداش طبیعی	۰/۰۹	۰/۰۹	۰/۰۷	۰/۹۸	۰/۰۱	۰/۳۳
استراتژی فکر سازنده	۰/۳۶	۰/۱۵	۰/۱۷	۲/۴۲	۰/۲۴	۰/۰۲

بنابر نتایج حاصله، رشد اجتماعی بر مؤلفه‌های استراتژی رفتار و استراتژی فکر سازنده اعضای هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان تأثیر دارد و در صورتی که اعضای هیأت علمی از رشد اجتماعی بالایی برخوردار باشند، پیش بینی می‌توان کرد که

مهارت‌های خودمدیریتی استراتژی رفتار و استراتژی فکر سازنده نیز در بین آنها افزایش یابد. بنابراین برای ساخت معادله رگرسیون، باید استراتژی رفتار، و استراتژی فکر سازنده در کنار رشد اجتماعی قرار داشته باشد. ضریب تعیین نشان می‌دهد که تأثیر رشد اجتماعی بر استراتژی رفتار و استراتژی فکر سازنده ۰/۲۴ است. این در حالی است که رشد اجتماعی نمی‌تواند بر استراتژی پاداش طبیعی تأثیر داشته باشد.

- بین رشد اجتماعی با میزان پایبندی به فعالیت بدنی اعضای هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان رابطه وجود دارد.

جدول ۴: نتایج ضریب همبستگی پیرسون رابطه بین رشد اجتماعی و میزان پایبندی به فعالیت بدنی

اعضای هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

منبع	فراوانی	R	ضریب تعیین	سطح معناداری
رشد اجتماعی و پایبندی به فعالیت بدنی اعضای هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان	۲۲۶	۰/۴۰	۰/۱۶	۰/۰۰۱

بنابر نتایج حاصله، T مشاهده شده در سطح $p \leq 0/05$ همبستگی مثبت و معناداری را بین رشد اجتماعی و پایبندی به فعالیت بدنی اعضای هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان نشان می‌دهد. به عبارت دیگر، وجود رشد اجتماعی بالا احتمال پایبندی بیشتر به فعالیت بدنی را در بین اعضای هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان تقویت می‌کند. میزان تبیین واریانس دو متغیر ۰/۱۶ می‌باشد.

جدول ۵: نتایج ضریب رگرسیون پیش بینی مؤلفه‌های پایبندی به فعالیت بدنی بر اساس رشد اجتماعی

اعضای هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

منبع	ضرایب غیراستاندارد	خطای معیار	ضریب رگرسیون	ارزش t	ضریب تعیین	سطح معناداری
عوامل بازدارنده بین فردی	۰/۳۲	۰/۰۵	۰/۴۰	۶/۷۷	۰/۲۶	۰/۰۰۱
عوامل بازدارنده فردی	۰/۱۷	۰/۰۴	۰/۳۱	۴/۷۳	۰/۲۶	۰/۰۰۱
عوامل بازدارنده ساختاری	۰/۰۰۵	۰/۰۳	۰/۱	۰/۱۸	۰/۰۰۲	۰/۸۵

بنابر نتایج حاصله، رشد اجتماعی بر مؤلفه‌های عوامل بازدارنده بین فردی، و عوامل بازدارنده فردی اعضای هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان تأثیر دارد و در صورتی که اعضای هیأت علمی از رشد اجتماعی بالایی برخوردار باشند، پیش بینی می‌توان کرد که اثرات عوامل بازدارنده بین فردی و عوامل بازدارنده فردی نیز در بین آنها خنثی شود و آنها پایبندی بیشتری را به ورزش نشان دهند. بنابراین برای ساخت معادله رگرسیون، باید عوامل بازدارنده بین فردی، و عوامل بازدارنده در کنار رشد اجتماعی قرار داشته باشد. ضریب تعیین نشان می‌دهد که تأثیر رشد اجتماعی بر عوامل بازدارنده بین فردی، و عوامل بازدارنده ۰/۲۶ است. این در حالی است که رشد اجتماعی نمی‌تواند بر عوامل بازدارنده ساختاری تأثیر داشته باشند.

- بین سطح خودمدیریتی با میزان پایبندی به فعالیت بدنی اعضای هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان رابطه وجود دارد.

جدول ۶: نتایج ضریب همبستگی پیرسون رابطه بین خودمدیریتی و میزان پایبندی به فعالیت بدنی اعضای هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

منبع	فراوانی	r	ضریب تعیین	سطح معناداری
خودمدیریتی و پایبندی به فعالیت بدنی اعضای هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان	۲۲۶	۰/۴۲	۰/۱۷	۰/۰۰۱

بنابر نتایج حاصله، r مشاهده شده در سطح $p \leq 0/05$ همبستگی مثبت و معناداری را بین خودمدیریتی و پایبندی به فعالیت بدنی اعضای هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان نشان می‌دهد. به عبارت دیگر، وجود مهارت‌های خودمدیریتی بالا احتمال پایبندی بیشتر به فعالیت بدنی را در بین اعضای هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان تقویت می‌کند. میزان تبیین واریانس دو متغیر ۰/۱۷ می‌باشد.

جدول ۷: نتایج ضریب رگرسیون پیش بینی مؤلفه‌های پایبندی به فعالیت بدنی بر اساس مهارت‌های خودمدیریتی اعضای هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

منبع	ضرایب غیراستاندارد	خطای معیار	ضریب رگرسیون	ارزش t	ضریب تعیین	سطح معناداری
عوامل بازدارنده بین فردی	۰/۲۹	۰/۰۷	۰/۲۴	۴/۳۶	۰/۳۳	۰/۰۰۱
عوامل بازدارنده فردی	۰/۴۷	۰/۰۵	۰/۵۷	۹	۰/۳۳	۰/۰۰۱
عوامل بازدارنده ساختاری	۰/۰۷	۰/۰۴	۰/۱۲	۱/۹۴	۰/۰۷	۰/۰۶

بنابر نتایج حاصله، مهارت‌های خودمدیریتی بر مؤلفه‌های عوامل بازدارنده بین فردی و عوامل بازدارنده فردی اعضای هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان تأثیر دارد و در صورتی که اعضای هیأت علمی از مهارت‌های خودمدیریتی بالایی برخوردار باشند، می‌توان کرد پیش بینی که اثرات عوامل بازدارنده بین فردی و عوامل بازدارنده فردی نیز در بین آنها خنثی شود و آنها پایبندی بیشتری را به ورزش نشان دهند. بنابراین برای ساخت معادله رگرسیون، باید عوامل بازدارنده بین فردی و عوامل بازدارنده در کنار مهارت‌های خودمدیریتی قرار داشته باشد. ضریب تعیین نشان می‌دهد که تأثیر مهارت‌های خودمدیریتی بر عوامل بازدارنده بین فردی و عوامل بازدارنده ۰/۳۳ است. این در حالی است که مهارت‌های خودمدیریتی نمی‌تواند بر عوامل بازدارنده ساختاری تأثیر داشته باشند.

بحث و نتیجه گیری

یافته‌ها در زمینه رابطه بین رشد اجتماعی و سطح خودمدیریتی اعضای هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان نشان داد که بین رشد اجتماعی و سطح خودمدیریتی اعضای هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی همبستگی مثبت و معناداری وجود دارد ($r=0/39$). به عبارت دیگر، وجود رشد اجتماعی بالا احتمال بهبود و بکارگیری مهارت‌های خودمدیریتی را در بین اعضای هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان افزایش می‌دهد.

نتایج مربوط به رابطه بین رشد اجتماعی و مؤلفه‌های مهارت‌های خودمدیریتی نشان داد که همبستگی مثبت و معناداری را بین رشد اجتماعی و مؤلفه‌های استراتژی رفتار، استراتژی پاداش طبیعی و استراتژی فکر سازنده اعضای هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان نشان می‌دهد. به عبارت دیگر، وجود رشد اجتماعی بالا احتمال بهبود و بکارگیری مؤلفه‌های مهارت‌های خودمدیریتی را در بین اعضای هیأت علمی دانشگاه

علوم پزشکی اصفهان افزایش خواهد داد. بنابر نتایج تحلیل رگرسیون، رشد اجتماعی بر مؤلفه‌های استراتژی رفتار و استراتژی فکر سازنده اعضای هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان تأثیر دارد و در صورتی که اعضای هیأت علمی از رشد اجتماعی بالایی برخوردار باشند، می‌توان پیش بینی کرد که مهارت‌های خودمدیریتی استراتژی رفتار و استراتژی فکر سازنده نیز در بین آنها افزایش یابد.

اوکیف و برگیز (۱۹۹۰) رویکرد ABC را برای رده‌بندی خودمدیریتی بکار گرفتند. آنها عملکرد افراد را در سه زمینه کلی طبقه‌بندی می‌کنند، اثرات، رفتار و شناخت، آنها چنین فرض می‌کنند که بهبود عملکرد و انگیزش افراد در حد متوسط است، اما رشد ذهنی و اجتماعی می‌تواند تقویت کننده مهارت‌های خودمدیریتی و کنترل هیجانات باشد. همچنین، باب مک هاردی و جان مارشال (۲۰۰۶) در کتاب اصول خودمدیریتی، رشد اجتماعی و ذهنی را لازمه توسعه مهارت‌های خودمدیریتی فرد عنوان کرده اند.

یافته‌ها در زمینه رابطه بین رشد اجتماعی و پایبندی به فعالیت بدنی اعضای هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان نشان داد که بین رشد اجتماعی و میزان پایبندی به فعالیت بدنی اعضای هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی همبستگی مثبت و معناداری وجود دارد ($r=0/40$). به عبارت دیگر، وجود رشد اجتماعی بالا احتمال پایبندی بیشتر به فعالیت بدنی را در بین اعضای هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان تقویت می‌کند.

بنابر نتایج تحلیل رگرسیون، رشد اجتماعی بر مؤلفه‌های عوامل بازدارنده بین فردی و عوامل بازدارنده فردی اعضای هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان تأثیر دارد و در صورتی که اعضای هیأت علمی از رشد اجتماعی بالایی برخوردار باشند، پیش بینی می‌توان کرد که اثرات عوامل بازدارنده بین فردی، و عوامل بازدارنده فردی نیز در بین آنها خنثی شود و آنها پایبندی بیشتری را به ورزش نشان دهند.

در نظریه خودمدیریتی ABC به موضوع تحول در انگیزه‌های درونی اشاره شد و افرادی که از رشد ذهنی و اجتماعی بالاتری برخوردار باشند بهتر می‌توانند از انگیزه‌های درونی بهره ببرند و با هدایت آنها به یک رفتار خودمدیریتی برسند. در تحقیق ملاحسینی و برخوردار (۱۳۸۶) همبستگی مثبتی بین مهارت‌های خودمدیریتی و رفتار نوآورانه گزارش گردید که این رفتار نوآورانه ناشی از انگیزه‌های درونی افراد بوده است. بنابراین با توجه به نتایج پژوهش حاضر اعضای هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی از رشد ذهنی و اجتماعی لازم برخوردارند و همین رشد موجب می‌شود تا علاوه بر وظایف شغلی به سمت ورزش که خارج از وظایف آنها است، اما در سلامتی آنها تأثیر گذار است، متمایل شوند. این فرآیند در صورتی که ناشی از انگیزه‌های درونی باشد، پایبندی به رفتار جدید (ورزش کردن) را تقویت خواهد کرد. منسینک و همکاران (۲۰۰۳) نیز در پژوهش خود گزارش دادند که فعالیت‌های بدنی با سبک زندگی مرتبط بوده و افرادی که اجتماعی تر هستند تمایل بیشتری را به ورزش کردن از خود نشان می‌دهند.

نتایج حاصله در زمینه رابطه بین سطح مهارت‌های خودمدیریتی با میزان پایبندی به فعالیت بدنی اعضای هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان نشان داد که همبستگی مثبت و معناداری بین خودمدیریتی و پایبندی به فعالیت بدنی اعضای هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان وجود داشت ($r=0/42$). به عبارت دیگر، وجود مهارت‌های خودمدیریتی بالا احتمال پایبندی بیشتر به فعالیت بدنی را در بین اعضای هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان تقویت می‌کند.

بنابر نتایج تحلیل رگرسیون، مهارت‌های خودمدیریتی بر مؤلفه‌های عوامل بازدارنده بین فردی، و عوامل بازدارنده فردی اعضای هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان تأثیر دارد و در صورتی که اعضای هیأت علمی از مهارت‌های خودمدیریتی بالایی برخوردار باشند، می‌توان کرد پیش بینی که اثرات عوامل بازدارنده بین فردی، و عوامل بازدارنده فردی نیز در بین آنها خنثی شود و آنها پایبندی بیشتری را به ورزش نشان دهند.

طبق نظریه هوش هیجانی گلمن، خودمدیریتی رفتار و هیجان یک عامل مهم در هدایت فرد به زندگی سالم محسوب می‌شود و طبق مطالعه عبدلی (۱۳۸۸)، اسموت و گونزالس (۲۰۱۱) و بیکر و توماس (۲۰۰۹) فعالیت بدنی با ویژگی‌های شخصیتی سالم تعامل دارد و افرادی که فعالیت بدنی را به طور مستمر انجام می‌دهند رفتارهای اجتماعی و سالم بیشتری را از خود بروز می‌دهند. بنابراین با توجه به نتایج پژوهش حاضر مبنی بر رابطه بین سطح مهارت‌های خودمدیریتی با میزان پایبندی به فعالیت بدنی و نظریه هوش هیجانی گلمن و مطالعات عبدلی (۱۳۸۸)، اسموت و گونزالس (۲۰۱۱) و بیکر و توماس (۲۰۰۹) در نهایت راهکارهای اجرایی به منظور ارتقای رشد اجتماعی، خودمدیریتی و میزان پایبندی به فعالیت بدنی اعضای هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان پیشنهاد می‌گردد علاوه بر برگزاری کلاس‌های خودمدیریتی و هوش هیجانی و آشنایی بیشتر اعضاء هیات علمی تشکیل تیم‌های ورزشی در رشته‌های مختلف ورزشی و برگزاری مسابقات ورزشی دانشکده‌ها را در دستور کار خود قرار دهند. سازمانها و شرکت‌ها برای جذب و بکارگیری منابع انسانی با استعداد جهت ارتقای سطح کیفی و کمی سازمان ایجاد زیر ساخت مناسب جهت پرورش خلاقیت و نوآوری در افراد؛ همکاری و ارتباط نزدیک بین مدیران، سرپرستان و سایر افراد سازمانی جهت تبادل نظر را در سازمانهای خود در دستور کار قرار دهند.

منابع :

۱. آقایان. و آتش پور.ج. (۱۳۸۴). روانشناسی موفق زیستن، چاپ اول، اصفهان: انتشارات محبان.
۲. آقایان. س و شریفی درآمدی. پ. (۱۳۸۶). هوش هیجانی کاربرد هوش در قلمرو هیجان: چاپ اول، اصفهان: سپاهان

۳. اسماعیلی. ح. (۱۳۹۰). "رابطه هوش هیجانی با سازگاری اجتماعی دانشجویان ساکن خوابگاه‌های دانشگاه علوم پزشکی اصفهان". پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی دانشگاه آزاد خوراسگان.
۴. برادبری، ت و گریوز، ج. (۲۰۰۰). هوش هیجانی مهارت‌ها و آزمون‌ها. ترجمه مهدی گنجی (۱۳۸۴). چاپ اول، تهران، نشر ساوالان.
۵. برگ، ل. (۲۰۰۸). روان شناسی رشد (۱) از لقاح تا کودکی. ترجمه یحیی سید محمدی (۱۳۸۷). تهران: نشر ارسبارن.
- تندنویس. ف. (۱۳۸۴). "جایگاه ورزش در اوقات فراغت مردم ایران". مجله‌ی پژوهش در علوم ورزشی. شماره چهارم: ۱۳۳-۱۱۵، پاییز.
۷. جعفری. ح. (۱۳۸۴). "بررسی میزان اوقات فراغت دانشجویان دختر دانشگاه تهران با تأکید بر تربیت بدنی". مجله‌ی حرکت. شماره ۲۷. صص ۱۱۶-۱۰۳. بهار.
۸. خوروش. م. (۱۳۸۸). "ارتباط بین فعالیت بدنی با تحلیل رفتگی شغلی و انگیزه پیشرفت در کارشناسان ورزشی سازمان تربیت بدنی جمهوری اسلامی". نشر علوم حرکتی و ورزش. سال هفتم. جلد دوم. بهار.
۹. دبلیو، ک. (۲۰۰۹). زمینه روانشناسی سانتراک. ترجمه مهرداد، فیروزبخت (۱۳۸۹). تهران: انتشارات موسسه خدمات فرهنگی رسا.
۱۰. دروتی. ر. (۱۳۸۲). کلیدهای پرورش مهارت‌های اساسی زندگی در کودکان و نوجوانان. ترجمه اکرم قیطاسی. تهران: انتشارات سابرین.
۱۱. سلطانیان. م. ع. (۱۳۸۸). "بررسی نقش ورزش بر فرسودگی شغلی کارمندان". مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی سمنان. جلد ۱۰. شماره ۴. تابستان.
۱۲. سنایی نسب. ه. (۱۳۸۸). "آگاهی، نگرش و عملکرد کارکنان یکی از دانشگاه‌های علوم پزشکی کشور نسبت به فعالیت جسمانی". مجله‌ی طب نظامی، صص: ۳۰-۲۵، دوره‌ی ۱۱، شماره ۱، بهار.

۱۳. سید امامی. ر. (۱۳۸۷). "تأثیر آموزش در مورد فعالیت بدنی بر آگاهی، نگرش و رفتار رابطان بهداشتی در مراکز بهداشتی درمانی منطقه ۱۴ تهران". مجله دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی تهران (حیات)، دوره ۱۶، شماره ۳ و ۴، ۱۳۸۹، ۴۸-۵۵.
۱۴. سیف.س؛ کرمی نوری.ر؛ کدیور. پ؛ لطف آبادی، ح. (۱۳۸۵) روان شناسی رشد (۱). تهران: انتشارات سمت.
۱۵. شریفی درآمدی، پرویز. (۱۳۸۶). هوش هیجانی و معنویت. اصفهان: سپاهان.
۱۶. فرمیپنی فراهانی. م و پیداد. ف. (۱۳۸۹) مهارتهای زندگی، ده مهارت کلیدی زندگی. تهران: انتشارات شباهنگ.
۱۷. عبدلی، ب. (۱۳۸۸). "تعیین نقش تعاملی فعالی بدنی و ویژگی‌های شخصیتی در تحول روانی - اجتماعی سالمندان". مجله سالمند شماره ۱۱، سال چهارم. بهار ۱۳۸۸. ۷-۱۵.
۱۸. گلن، د. (۲۰۱۰) هوش هیجانی: خودآگاهی هیجانی. خویشتنداری، همدلی و یاری به دیگران. ترجمه پارسا. (۱۳۹۰). تهران: انتشارات رشد.
۱۹. صفی خانی. ص. (۱۳۹۰). "تعیین سهم نسبی سلامت سازمانی از سطوح فعالیت بدنی کارکنان مرکز آموزشی درمانی الزهرا اصفهان". پایان نامه کارشناسی دانشگاه اصفهان.
۲۰. ماسن. پ، کیگان. ج؛ کارول هوسترون، آ؛ و کانجر. ج. (۲۰۰۵) رشد و شخصیت کودک. ترجمه مهشید یاسائی (۱۳۸۸). تهران: نشر مرکز.
۲۱. ملاحسینی. ع و برخوردار، ب. (۱۳۸۶). "بررسی ارتباط بین خودمدیریتی و رفتار نوآورانه در سازمانها از دیدگاه مدیران و کارکنان". پژوهشنامه ی علوم انسانی و اجتماعی، ویژه ی مدیریت، شماره ۲۷، سال هفتم.

۲۲. منصور، م. (۱۳۸۵). روان شناسی ژنتیک تحول روانی از تولد تا پیری. تهران: انتشارات سمت.

۲۳. همیلتون، چ و پارکر، ک. (۲۰۰۶). مهارتهای ارتباطی. ترجمه جعفر اسحاق تیموری و مازیار مودت (۱۳۸۶). تهران: دیدارنو.

۲۴. وایتزمن، ال. (۲۰۰۳). رشد اجتماعی برای جوانان و خانواده ها. ترجمه سیما نظیری. (۱۳۸۴). تهران: انتشارات آراین.

25. Adeyemo, D.A. (2007). Emotional intelligence and the relationship between job satisfaction and organizational commitment of employees in public parastatals in Oyo state, Nigeria. *Journal of patient Education and counselling*, 78:143-148.

26. Alexandris, K. Zahariadis, P., Tsorbatzoudis, C., and Grovios, G. (2012). Testing the sport commitment model in the context of exercise and fitness participation. *Journal of Sport Behavior*, 25(3), c217-230.

27. Atkin, A. J. ; Stuart, G. J.H. and Cavill, N. (2010). Interventions to promote physical Activity in Young People Conducted in the Hours Immediately After School: A systematic Review. *International Society of Behavioral Medicine*, 2010.

28. Bues, H. (2013). Social development of adults, married and single. *Journal of Personality* .4(1), pp. 19-39.

29. Bartholomew, L. K. D.; Czyzewski, G. S.; Parcel, P. R.; Swank, M. M.; Sockrider, M. J.; Mariotto, D. V. Schidlow, R. J. & Fink, P. (2012). Self-management of cystic fibrosis: Short-Term Outcomes of the Cystic Fibrosis Family Education Program, *Health Educ Behav*.

30. Carpenter, P.J., Scanlan, T.K. Simons, J.P., and Lobel, M. (2011). A test of the sport commitment model using structural equation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15, c119-133.

31. Gash, L. (2012). Study of self-management skills training instructors. New York University Press. Ny.

32. Ghosh, A. (2010). Association of anthropometric, body composition and physiological measures with physical activity level among the children and adolescents of Asian Indian Origin : The Calcutta Obesity Study : The Journal of Nutrition, Health and Aging. 14(9).
33. Hirvensalo, M. and Lintunen, T.(2010). Life –course perspective for physical activity and sports participation. Eur Rev Aging Phys Act, European Group for Research into study and physical Activity (EGREPA), 9,18.
34. Johan, K.(2013). Influence on the social development of adult education. Personality and Individual Differences, 38(8), pp. 1947-1956.
35. Lasswell, H. D. (2012). The structure and function of communications in society, In Bryson Lyman(ed) The Communication of Ideas". New York, Harper.
36. Klaus, H.; Gero, M. and Kurt, G.(2010). Self-management: The solution to complexity or Just another problem? IEEE Distributed Systems Online, 6(1):101-110.
37. Merrill, K. & Gimple, G. A. (2011). Social skills of children and adolescents: conceptualization, assessment, and treatment". New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
38. Morrow, J. (2004). American adults knowledge of exercise recommendations. Research Quarterly for Exercise and Sport, 75 (3): 231 – 237.
39. Smoth, A. & Gonzales, C.(2011). Skills for communicating with patients, Dissertation, for the degree of doctor. Abingdon, Radcliff, Medical press.
40. Spencer, A.(2011). Organizational communication: Connectedness in action .London: Sage.