

توصیف نگرش شناختی، عاطفی و رفتاری مهمانداران هواپیمایی ایران ایرتور مشهد

به فعالیت‌های حرکتی و ورزشی

سمیرا غلامیان^۱، سید رضا عطارزاده حسینی^۲، زهره غلامیان^۳، صادق عباسیان^۴

۱. دانشجوی کارشناسی ارشد رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه فردوسی مشهد، samira.gholamian85@gmail.com

۲. استادیار دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه فردوسی مشهد

۳، ۴. کارشناسی مدیریت دولتی دانشگاه آزاد اسلامی واحد مشهد و مهماندار ایران ایرتور

شرکت هواپیمایی ایران ایرتور مشهد تشکیل می‌دادند که بر اساس جدول مورگان، ۸۰ نفر از آنها به صورت تصادفی ساده با جایگزین انتخاب شدند و پرسشنامه‌ها بین آنان توزیع شد و با استفاده از این پرسشنامه محقق ساخته، اطلاعات مربوط به ویژگی‌های جمعیت شناختی (۹ گویه)، نگرش شناختی، عاطفی، و رفتاری به فعالیت‌های حرکتی و ورزشی (۴۰ گویه) جمع‌آوری شد. این پرسشنامه که از مقیاس ATPA کنیون اقتباس شده بود، در قالب پنج مولفه: (۱) فعالیت حرکتی تجربه اجتماعی؛ (۲) فعالیت حرکتی عاملی برای تندرستی و آمادگی؛ (۳) فعالیت حرکتی توأم با هیجان و خطر؛ (۴) فعالیت حرکتی تجربه زیبا و آرام بخش و (۵) فعالیت حرکتی تجربه دشوار و طاقت فرسا، نگرش مهمانداران را به فعالیت‌های حرکتی و ورزشی سنجید (۱). علیرغم این که پیش‌تر، اعتبار صوری و محتوایی پرسشنامه توسط پژوهشگران علوم ورزشی و روانشناسی اجتماعی به تأیید رسیده بود، و با استفاده از روش تحلیل عاملی اکتشافی و تائیدی، روایی سازه و ثبات درونی آن با ضریب آلفای کرونباخ $0/84$ (۶) و $0/91$ (۷) معین گشته بود، در این تحقیق نیز، با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ، تجانس درونی پرسشنامه ($\alpha = 0/89$) تعیین شد. پس از جمع‌آوری پرسشنامه‌ها، داده‌های مربوط به پنج گویه ذکر شده به طور جداگانه، مشخص، و با کمک نرم افزار آماری SPSS (نسخه ۱۱/۵) و با استفاده از شیوه‌های آمار توصیفی و استنباطی (کروسکال والیس و مجذورکای)، نتایج در سطح معنی داری $< 0/05$ مقایسه شدند.

یافته‌های تحقیق. در این تحقیق، زنان $46/3$ درصد، و مردان $53/8$ درصد حجم نمونه آماری را تشکیل می‌دادند. در این میان، ۸۰ درصد افراد در گروه سنی ۴۰-۳۱ سال، و $16/3$ درصد در گروه سنی ۵۰-۴۱، و با سابقه کاری حداقل ۱۴ و حداکثر ۲۰ سال قرار داشتند. سطح تحصیلات $62/3$ درصد افراد تحت بررسی، دیپلم بود. بر اساس نتایج تحقیق، $61/7$ درصد، وزن مطلوب (BMI کمتر از ۲۵ کیلوگرم مترمربع)، و $20/5$ درصد آنان، اضافه وزن (BMI بین $25/1$ تا $27/1$ کیلوگرم مترمربع)، و $17/8$ درصد، چاقی نوع یک (BMI بین $27/1$ تا 30 کیلوگرم مترمربع) داشتند. بیشترین درصد افراد در طی هفته، ۳ نوبت و به ترتیب به فعالیت‌های آمادگی جسمانی، فوتبال، شنا، و پیاده‌روی می‌پرداختند. به علاوه، طی هر جلسه تمرین ۶۰ دقیقه وقت صرف می‌کردند. در این بین، حدود ۳۰ درصد افراد بیان داشتند که پخش برنامه از تلویزیون و الگو گرفتن از یکی از اعضای خانواده، از عوامل کمکی و مؤثر در ترغیب و مشارکت آنها در فعالیت-

مقدمه. امروزه مطالعه نگرش‌ها، از اصلی‌ترین رویکردهای روان‌شناسی ورزشی در حوزه عاطفی تربیت بدنی است و در پی آن مطالعه دقیق و گسترده نگرش‌ها، در برنامه‌ریزی‌های توسعه‌ای تربیت بدنی اهمیت دارد (۱۰). از این رو، نگرش به فعالیت‌های حرکتی و ورزشی، به عنوان جهت‌گیری پایدار با عناصر شناختی، عاطفی، و رفتاری تلقی می‌شود. بخش شناختی نگرش، شامل تمام افکار، عقاید، دانش‌ها، و باورهای شخص درباره فعالیت‌های حرکتی و ورزشی است و بخش عاطفی (یا ارزش)، شامل تمامی عواطف به ویژه ارزش‌گذاری مثبت یا منفی وی نسبت به فعالیت‌های حرکتی و ورزشی می‌باشد. در همین راستا، فعالیت‌های حرکتی و ورزشی به عنوان یک ضرورت فرهنگی، اجتماعی، اقتصادی، و به ویژه بهداشتی، می‌تواند نقش محوری در تأمین سلامت انسان داشته باشد. در حال حاضر، بسیاری از کارمندان به دلیل شرایط کاری مجبورند ساعت‌های متمادی وظایف خود را در حالت ایستاده و یا نشسته با تحرک اندک انجام دهند. این شیوه انجام وظیفه، در طولانی‌مدت احتمالاً عوارض ناشی از بی‌تحرکی نظیر چاقی، بیماری‌های سندرم متابولیک و ایسته به چاقی را افزایش می‌دهد. مهمانداران هواپیمایی، از جمله شغل‌هایی با حساسیت بالاست که صدمات ناشی از خطای انسانی در آن جبران‌ناپذیر بوده و ممکن است در صورت بروز حوادث ناگوار، جامعه را تحت تأثیر موج منفی خود قرار دهد. بر اساس اطلاعات دفتر هواپیمایی ایران ایرتور واحد مشهد، هر مهماندار به طور میانگین ۶۰ ساعت کاری و حالت آماده باش، و سالانه حدود ۸۵۰-۸۰۰ ساعت زمان پروازی دارد. طی چنین بازه زمانی، این افراد ممکن است چندین مأموریت پروازی ۵-۴ ساعتی انجام دهند؛ که نه تنها این ساعات با وظایف سنگین شغلی همراه است بلکه با خود عوارض جسمانی، استرس‌های روانی ناشی از زمان‌های بلند شدن از زمین و فرود (لندینگ و تیک آف)، شرایط آب و هوایی بد، و حالت‌های فوق العاده و اضطرابی مانند فرودهای اجباری، نقص فنی هواپیما و سقوط را به دنبال دارد. از این رو، توجه به سلامت جسمانی و روانی نیروهای متخصص شاغل در ناوگان حمل و نقل عمومی که شریان حیاتی کشور محسوب می‌شوند، از جمله مهمانداران خطوط هواپیمایی کشوری، از اهمیت خاصی برخوردار است که ضروری است بیشتر به آن توجه شود.

روش‌شناسی تحقیق. روش این تحقیق از نوع زمینه‌یابی (توصیفی-میدانی) بود. جامعه آماری تحقیق را مهمانداران زن و مرد

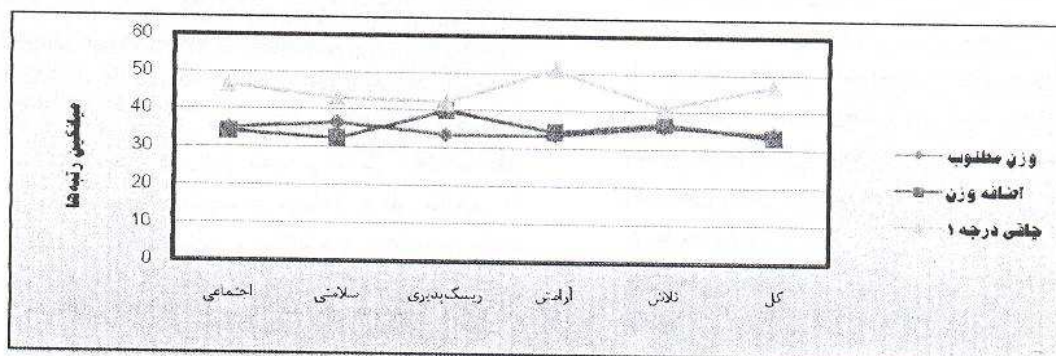
دیدگاه زنان در مقایسه با مردان، رتبه یکسانی داشت. به طور اجمال، میان نگرش کلی مردان و زنان، تفاوت معنی‌دار وجود نداشت. تنها در خرده مقیاس "فعالیت حرکتی عامل آرام بخش"، بین افراد با BMI مختلف، تفاوت معنی‌دار بود ($p < 0/05$)؛ به طوری که در این خرده مقیاس، نگرش افراد چاق در مقایسه با افراد با BMI مطلوب، و اضافه وزن، رتبه بهتری داشت (جدول ۱ و نمودار ۱). در سایر خرده مقیاس‌ها، بین دیدگاه افراد با BMI مختلف، تفاوت معنی‌دار وجود نداشت. در تحقیق ما، ورزش کردن و یا عدم فعالیت ورزشی افراد، روی نگرش افراد تأثیر معنی‌داری نداشت. به علاوه، جنسیت، و BMI، مستقل از ورزش کردن و یا ورزش نکردن بود.

های حرکتی و ورزش بوده است. یافته‌ها نشان داد که مهمترین علت شرکت نکردن مهمانداران در فعالیت‌های حرکتی و ورزش، به ترتیب شامل عقب ماندن از کارهای روزانه و عادت نداشتن (۵۱/۲ درصد)، تنبلی و بی‌حوصلگی (۱۷/۹ درصد) و عدم دسترسی به اماکن ورزشی (۷/۷ درصد) بود. در این تحقیق، نگرش زنان و مردان تنها در خرده مقیاس "فعالیت حرکتی تجربه اجتماعی" و "فعالیت حرکتی توأم با هیجان و خطر"، تفاوت معنی‌دار داشت ($p < 0/05$). به طوری که در هر دو خرده مقیاس، دیدگاه مردان در قیاس با زنان، رتبه بالاتری داشت. با این که در خرده مقیاس "فعالیت حرکتی عاملی برای تندرستی و آمادگی"، دیدگاه زنان در مقایسه با مردان، رتبه بالاتری داشت؛ اما این تفاوت دیدگاه، معنی‌دار نبود. در سایر خرده مقیاس‌ها،

جدول ۱. میانگین رتبه‌ها، ارزش‌های مجذور کای (χ^2) و میزان معناداری رده بندی‌های مختلف وزنی (BMI) مهمانداران هوایمایی ایزتور

خرده‌مقیاس (BMI) رده بندی وزن	اجتماعی			سلامتی			ریسک‌پذیری			آرامش			تلاش			کل		
	وزن مطلوب	اضافه وزن	چاقی درجه ۱	وزن مطلوب	اضافه وزن	چاقی درجه ۱	وزن مطلوب	اضافه وزن	چاقی درجه ۱	وزن مطلوب	اضافه وزن	چاقی درجه ۱	وزن مطلوب	اضافه وزن	چاقی درجه ۱	وزن مطلوب	اضافه وزن	چاقی درجه ۱
میانگین رتبه‌ها	۳۵/۱	۳۴/۴	۴۶/۶	۳۶/۶	۳۲/۶	۴۳/۲	۳۳/۷	۳۹/۸	۴۲/۲	۳۳/۷۳	۳۴/۷	۵۱	۳۶	۴۱	۳۳/۶	۴۷		
نمعداد	۴۵	۱۵	۱۳	۴۵	۱۵	۱۳	۴۵	۱۵	۱۳	۴۵	۱۵	۱۳	۴۵	۱۵	۱۳			
مجذور کای (χ^2)	۳/۲۹۱			۱/۷۸۶			۲/۱۶۸			۷/۰۳۷			۰/۶۲۲			۴/۰۴۷		
df	۳			۲			۲			۲			۲			۲		
Sig**	۰/۱۹۳			۰/۴۰۹			۰/۱۳۸			۰/۰۳۴			۰/۷۲۹			۰/۱۳۲		

درجه آزادی، میزان معناداری. [†] تفاوت معنادار بین خرده مقیاس‌های نگرشی و رده بندی‌های مختلف وزنی (BMI) در سطح $p < 0/05$.



نمودار ۱. میانگین رتبه خرده مقیاس‌های مختلف نگرش مهمانداران هوایمایی ایران ایزتور با رده بندی متفاوت وزنی (BMI) به فعالیت ورزشی

پرداختن به آن بود (۲/۵ درصد). در همین راستا، آثار ورزش و فعالیت جسمانی بر شادی و شادکامی، به خوبی مشخص شده است؛ به طوری که بیان شده ورزش موجب افزایش انرژی و کاهش خشم، تنش و افسردگی می‌گردد (۲۰). یتون و تری لایوی (۱۹۹۷) دریافتند که فعالیت‌های بدنی ارتباط مستقیمی با سلامت روانی، و خلق و خو دارد. آنها بیان داشتند که ورزش کردن و پرداختن به فعالیت‌های بدنی، از مهمترین عوامل دخیل در بهبود شادکامی است (۱۶). حین ورزش، ترشح میانجی‌های عصبی و شبه مرفین، نظیر آنکفالین‌ها و

بحث و نتیجه‌گیری. کسب و حفظ سلامتی (تندرستی) موضوعی

است که مطلوب تمامی افراد، به ویژه کارمندان در مشاغل مختلف می‌باشد و تنها در سایه برخورداری از سلامت و تندرستی است که زندگی معنا و مفهوم می‌یابد (۹). در این تحقیق، کسب نشاط و شادابی (۲۷/۶ درصد) از مهمترین علل، پس از آن تقویت جسم، روان، حفظ تندرستی، و زیبایی‌اندام (۲۱/۳ درصد)، و در نهایت لاغری ناشی از فعالیت‌های ورزشی، بیشترین علت ذکر شده مهمانداران هوایما در

اندروین‌ها در خون افزایش یافته و با اثرات ضد درد خود قادرند در افراد ورزشکار، نشاط و سرور ایجاد کنند (۱۶). بنابراین بی‌دلیل نیست که افراد کسب نشاط و شادابی را در پرداختن به ورزش جستجو کنند. در ارتباط با کارهای انجام گرفته، نتایج این تحقیق با یافته‌های عطارزاده، مظفری، زارعی و رمضانی خلیل آباد همخوانی داشت (۳، ۲، ۳، ۶، ۸). در مقابل، علل شرکت نکردن در فعالیت‌های حرکتی و ورزشی وابسته به موقعیت زمانی و مکانی مطالعات گوناگون، تفاوت دارد (۴). این موانع می‌تواند داخلی (نظیر: فقدان انگیزه و عدم وجود اوقات فراغت، که بیشتر در گروه اجتماعی و اقتصادی بالاتر رایج است)، و خارجی (نظیر: فقدان پول، فقدان وسایل حمل و نقل یا بیماری (نا توانی) که بیشتر در گروه‌های اجتماعی و اقتصادی پایین‌تر رایج است) باشند (۱۲). در تحقیق ما، ۴۸ درصد از نمونه‌ها، بدلیل عقب ماندن از کارهای روزانه و عادت نداشتن (۵۱/۲ درصد)، بی‌علاقگی و بی‌حوصلگی (۱۷/۹ درصد) و در دسترس نبودن اماکن ورزشی (۷/۷ درصد)، در فعالیت‌های حرکتی و ورزشی شرکت نمی‌کردند.

در خرده مقیاس "نگرش اجتماعی به فعالیت ورزشی"، دیدگاه مردان در مقایسه با زنان رتبه بهتری داشت ($\chi^2=4/12$; $p=0/042$). در خرده مقیاس "فعالیت حرکتی و ورزشی توأم با هیجان و خطر"، دیدگاه مردان در مقایسه با زنان رتبه بالاتری داشت ($p=0/032$). در عین حال، در خرده مقیاس "نگرش سلامت و بهداشت ورزشی"، دیدگاه زنان در مقایسه با مردان، رتبه بالاتری داشت اما این تفاوت دیدگاه، معنی‌دار نبود. در این رابطه می‌توان بیان داشت که زنان کارمند اغلب از سلامت خویش جهت فراهم آوردن نیازهای خانواده خود، چشم‌پوشی می‌کنند. در طول زمان، این الگو می‌تواند به احساس افسردگی، استرس، خستگی و در نهایت، خطر سلامت در محیط کار منجر شود. داشتن زمان برای ورزش کردن و کاهش استرس زنان کارمند جهت عملکرد در حد مطلوب، بسیار مهم است. به علاوه، کاهش استرس برای مدیریت و مشکلات مربوط به سلامتی مهم است. در صورتی که سبک زندگی و استراتژی‌های متفاوت همچون اجتماعی شدن، مراقبه، و اوقات فراغت برای کاهش استرس وجود دارد، اما ورزش تاثیر مثبت طبیعی روی سلامت دارد (۱۳). در سال ۲۰۰۶، انجمن روانشناسی آمریکا طی مطالعه‌ای متوجه شدند که استرس روی زنان نسبت به مردان تاثیر بیشتری دارد (۱۳). همچنین، یافته‌های تحقیق حاضر با مطالعه هندرسون (۱۹۸۸)، همخوانی دارد (۱۸).

آن‌ها مبتلا به اضافه وزن (۲۰/۵ درصد) و چاقی درجه ۱ (۱۷/۸ درصد) می‌باشند (جدول ۱). به علاوه، نتایج تجزیه و تحلیل آماری نشان داد که بین BMI (مطلوب، اضافه وزن و چاق) مهمانداران هواپیمایی ایران ایرتور مشهود، و نوع نگرش آنها نسبت به فعالیت ورزشی، در برخی خرده مقیاس‌ها، تفاوت معناداری وجود دارد ($p < 0/05$). در این بین، تنها در خرده مقیاس "فعالیت حرکتی عامل آرام بخش"، بین افراد با BMI مختلف، تفاوت معنی‌داری وجود داشت ($p=0/03$). $\chi^2=7/037$ در این خرده مقیاس، دیدگاه افراد چاق (۵۰/۹۶) در مقایسه با افراد با BMI مطلوب (۳۳/۷۳)، و اضافه وزن (۳۴/۷۰)، رتبه بهتری را در اختیار داشت. با این وجود، در سایر خرده مقیاس‌های نگرشی، دیدگاه مهمانداران هواپیمایی ایران ایرتور با BMI مختلف، رتبه یکسانی داشت و تفاوت دیدگاهی میان آنها موجود نبود. به علاوه، نگرش کلی مهمانداران هواپیمایی ایران ایرتور با BMI مختلف، تفاوت معنی‌داری را نشان نداد (پس $p < 0/05$) (جدول ۱ و نمودار ۱). در همین راستا، یکی از دلایل مهمی که طی آن کارمندان مشاغل مختلف، دچار اضافه وزن و به خصوص چاقی می‌شوند، انتخاب کارهای ساده، دریافت غذاهای با ارزش کالریکی بالا، و عدم هزینه انرژی یا هزینه کالریکی پایین طی فعالیت‌ها می‌باشد. به علاوه، استرس کاری منجر به افزایش مصرف وعده‌های غذایی (که معمولاً مهمانداران در پرواز مصرف می‌کنند) می‌شود (۲۲). همچنین، در میان مواد غذایی مختلف، مصرف چربی‌ها و کربوهیدرات‌ها همراه با استرس کاری افزایش می‌یابد که به دلیل اثر کاهش‌دهندگی استرس در میزان رهایی فاکتور آزاد کننده کورتیکوتیروپین (CRF) می‌باشد (۱۴). به علاوه خستگی ناشی از استرس کاری و انجام طولانی مدت کار نیز، از جمله علل نپرداختن به فعالیت ورزشی در تحقیق حاضر بود که می‌تواند در به دست آوردن ارزش‌های BMI فراتر از حد نرمال موثر باشد (۱۸). در خصوص خرده مقیاس "فعالیت حرکتی عامل آرام بخش" بیان شده است که افراد دارای BMI بالا، معمولاً در پی کسب آرامش بیشتری از سایر افراد جامعه هستند و این افراد عموماً آرامش بیشتری را در قیاس با هم‌نوعان کم‌وزن‌تر خویش دارا می‌باشند (۱۸). بنابراین جای شگفتی نیست که افراد دارای BMI بالا نسبت به سایر افراد، به دنبال مزایای کاهش‌دهندگی فشارهای روانی، جسمانی، و به طور کلی اثر آرامش‌دهندگی فعالیت ورزشی باشند.

از آنجا که فعالیت‌های حرکتی و ورزشی در ایجاد هومئوستاز فیزیولوژیکی، و بهبود بخشیدن عملکردهای حیاتی بدن، سلامتی و شادابی تن و روان فرد را در پی دارد و از طرفی، برخورداری افراد از سلامت و بهداشت جسمی - روانی، بازده و کیفیت کاری را افزایش می‌دهد، بر اساس نتیجه‌گیری کلی، پیشنهاد می‌شود دست‌اندرکاران و متولیان ورزش هواپیمایی کشوری با فراهم آوردن امکانات متناسب با تمایلات، توانایی‌ها و نیازهای جسمی - روانی، زمینه‌های لازم را جهت توسعه و گسترش فعالیت‌های حرکتی و ورزشی پرسنل هواپیمایی کشوری فراهم نمایند.

به لحاظ ارزیابی‌های بالینی، مشخص شده که بیش از ۱ میلیارد از افراد بزرگسال روی کره خاکی، دارای اضافه وزن می‌باشند و از میان آنها بالغ بر ۳۰۰ میلیون نفر افراد چاق می‌باشند (۲۳). علاوه بر چاقی که مهمترین ریسک فاکتور قلبی - عروقی می‌باشد، همپای با زندگی مدرن امروزی، استرس کاری نیز، ریسک فاکتور جدیدی در ابتلای به بیماری قلبی - عروقی و به طور ثانویه، عامل فزاینده چاقی در میان کارمندان است (۱۱، ۲۱). رفتار غیرفعال، با توجه به شرایط کار، به علاوه مصرف غذاهای پرچرب، باعث افزایش خطر ابتلا به استرس ناشی از بیماری می‌شود (۱۹). نتایج تحقیق حاضر نیز، نشان داد که از نمونه آماری مهمانداران هواپیمایی ایران ایرتور مشهود، ۳۸/۳ درصد

۴. Kouvonen, A., Kivimaki, M., Cox, S., Cox, T., Vahtera, J. (2005). Relationship between work stress and body mass index among female and male employees. *Psychosomatic Medicine* 67:577-583.
۵. Thirlaway, K., Benton, D. (1997). Participation physical activity and cardiovascular fitness have different effects on mental health and mood. *Journal Psychosomatic Research*, 17, 46-51.

منابع

۱. سلامی، فاطمه؛ نوروزیان، منیژه؛ میرفتاح، فاطمه (۱۳۸۳). توصیف موانع شرکت بانوان در فعالیت های ورزشی. طرح پژوهشی، پژوهشکده تربیت بدنی، وزارت علوم، تحقیقات و فن آوری.
۲. صفائی، علی محمد (۱۳۸۰). نحوه گذراندن اوقات فراغت دانشجویان دختر دانشگاه های آزاد اسلامی کشور با تاکید بر فعالیت های ورزشی. *مجله حرکت*، ۹: ۱۲۷-۱۴۰.
۳. عطارزاده حسینی، سیدرضا؛ سهرابی، مهدی (۱۳۸۶). توصیف نگرش و گرایش مردم شهر مشهد به فعالیتهای حرکتی و ورزشی. *فصلنامه المیک*، سال پانزدهم، شماره اول، ۴۸-۲۷.