

مجموعه

نمونه‌ها در حین مطالعه با هم تفاوت پیدا می‌کند و این تفاوت‌ها می‌تواند بر نتایج تحقیق تأثیر داشته باشد.

تأثیر هشت هفته تمرینات ایروبیک بر شادکامی و خودکارآمدی زنان غیرورزشکار

مهوش نوربخش^۱، عیدی علیجانی^۲، زهرا ریسمان‌یاف^۳

این مطالعه با روش پیمایشی انجام شد. 60 نفر از زنان غیرورزشکار در شهر دزفول در سال 1390 انتخاب شدند. در ابتدا پرسشنامه‌های خودکارآمدی (GSE) و شادکامی آکسفورد (OHE) را تکمیل کردند. پس از انجام 24 جلسه تمرینات ایروبیک (هر هفته سه جلسه و هر جلسه به مدت یک ساعت) مجدداً پرسشنامه‌ها توسط آزمودنی‌های تحقیق تکمیل شد. برای آزمون فرضیه‌های تحقیق از آزمون t وابسته، تحلیل واریانس چند متغیری و همبستگی چندگانه استفاده شد. نتایج این تحقیق نشان داد که هشت هفته تمرینات ایروبیک در شادکامی و خودکارآمدی زنان غیرورزشکار تأثیر داشته است. لذا به سایر افراد جامعه خصوصاً زنان پیشنهاد می‌شود برای پیشگیری از ابتلا به اختلالات روحی و روانی و به منظور افزایش کیفیت زندگی از فعالیت‌های منظم و گوناگون ورزشی استفاده کنند.

این مطالعه با روش پیمایشی انجام شد. 60 نفر از زنان غیرورزشکار در شهر دزفول در سال 1390 انتخاب شدند. در ابتدا پرسشنامه‌های خودکارآمدی (GSE) و شادکامی آکسفورد (OHE) را تکمیل کردند. پس از انجام 24 جلسه تمرینات ایروبیک (هر هفته سه جلسه و هر جلسه به مدت یک ساعت) مجدداً پرسشنامه‌ها توسط آزمودنی‌های تحقیق تکمیل شد. برای آزمون فرضیه‌های تحقیق از آزمون t وابسته، تحلیل واریانس چند متغیری و همبستگی چندگانه استفاده شد. نتایج این تحقیق نشان داد که هشت هفته تمرینات ایروبیک در شادکامی و خودکارآمدی زنان غیرورزشکار تأثیر داشته است. لذا به سایر افراد جامعه خصوصاً زنان پیشنهاد می‌شود برای پیشگیری از ابتلا به اختلالات روحی و روانی و به منظور افزایش کیفیت زندگی از فعالیت‌های منظم و گوناگون ورزشی استفاده کنند.

چکیده

تحقیق حاضر به منظور بررسی تأثیر هشت هفته تمرینات ایروبیک در شادکامی و خودکارآمدی زنان غیرورزشکار انجام شده است. بدین منظور از بین زنان متقاضی شرکت در کلاسهای ایروبیک باشگاههای مختلف شهرستان دزفول 60 نفر به صورت تصادفی طبقه ای به عنوان نمونه آماری انتخاب گردیدند. آزمودنی‌ها قبل از شروع تمرینات ایروبیک پرسشنامه‌های خودکارآمدی (GSE) و شادکامی آکسفورد (OHE) را تکمیل کردند. پس از انجام 24 جلسه تمرینات ایروبیک (هر هفته سه جلسه و هر جلسه به مدت یک ساعت) مجدداً پرسشنامه‌ها توسط آزمودنی‌های تحقیق تکمیل شد. برای آزمون فرضیه‌های تحقیق از آزمون t وابسته، تحلیل واریانس چند متغیری و همبستگی چندگانه استفاده شد. نتایج این تحقیق نشان داد که هشت هفته تمرینات ایروبیک در شادکامی و خودکارآمدی زنان غیرورزشکار تأثیر داشته است. لذا به سایر افراد جامعه خصوصاً زنان پیشنهاد می‌شود برای پیشگیری از ابتلا به اختلالات روحی و روانی و به منظور افزایش کیفیت زندگی از فعالیت‌های منظم و گوناگون ورزشی استفاده کنند.

واژه‌های کلیدی: ایروبیک، خودکارآمدی، زنان غیرورزشکار، شادکامی

The Effect of Eight Weeks Aerobic Exercise on Self-efficacy and Happiness of non-athlete Female

Abstract

The Purpose of this study was to investigate the effects of eight weeks aerobic training on self-efficacy and happiness of non-athlete females. 60 subjects from Dezful City were selected. On the base of stratified random sampling from female applicants whom took part in aerobic courses. All subjects filled self-efficacy (JSE) and Oxford Happiness Questionnaires Prior to the start of the aerobic course. Then subjects took part in 8 weeks aerobic training, three sessions a week, 60 minutes each session. After 8 weeks, the samples filled the same questionnaires again. Dependent t-test, MONOVA, and Multiple regressions at the significant level of 0.05 were used to test the hypothesis. The results of this study showed that there are significant differences between the results of pre and post test regarding self-efficacy ($\alpha=0.001$) and happiness ($\alpha=0.001$). So, due to the results of this investigation which revealed the positive effects of aerobic training on self-efficacy and happiness, all people particularly females are advised to participate in daily physical activities of all kinds even simple walking in order to prevent mental disorders.

Keywords: Self-efficacy, Happiness, Female, non-athlete.

این مطالعه با روش پیمایشی انجام شد. 60 نفر از زنان غیرورزشکار در شهر دزفول در سال 1390 انتخاب شدند. در ابتدا پرسشنامه‌های خودکارآمدی (GSE) و شادکامی آکسفورد (OHE) را تکمیل کردند. پس از انجام 24 جلسه تمرینات ایروبیک (هر هفته سه جلسه و هر جلسه به مدت یک ساعت) مجدداً پرسشنامه‌ها توسط آزمودنی‌های تحقیق تکمیل شد. برای آزمون فرضیه‌های تحقیق از آزمون t وابسته، تحلیل واریانس چند متغیری و همبستگی چندگانه استفاده شد. نتایج این تحقیق نشان داد که هشت هفته تمرینات ایروبیک در شادکامی و خودکارآمدی زنان غیرورزشکار تأثیر داشته است. لذا به سایر افراد جامعه خصوصاً زنان پیشنهاد می‌شود برای پیشگیری از ابتلا به اختلالات روحی و روانی و به منظور افزایش کیفیت زندگی از فعالیت‌های منظم و گوناگون ورزشی استفاده کنند.

- ۱- دانشیار دانشگاه آزاد اسلامی، واحد کرج
- نویسنده مسئول: مهوش نوربخش دانشیار دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج
- ۲- دانشیار دانشگاه آزاد اسلامی، واحد کرج
- ۳- کارشناس ارشد تربیت بدنی

Archive of SID

مقدمه

اینست که برای شاد زیستن خلق شده‌ایم بنابراین باید بدانیم که شادی به عواملی بستگی دارد که یکی از آنها فعال بودن جسمانی، سرحال بودن، روحیه بالا، امیدوارتر بودن از طریق پرداختن به ورزش است (۳).

کیفیت زندگی نیز به سلامت روحی فرد بستگی دارد، که با فعالیت‌های بدنی می‌توان این امر را استحکام بخشید. تحقیقات رید^۱ و اونز^۲ (۲۰۰۵) نشان می‌دهند که تمرینات بدنی نسبت به روش‌های دیگر در سرزندگی و شادابی زندگی فرد نقش بسیار مهمی دارد (۳۴).

از سوی دیگر بیماری‌های روانی مهم‌ترین و بزرگ‌ترین مسئله بهداشت جهانی به شمار می‌رود. بیش از نیمی از ناراحتی‌های جسمانی بیمارانی که به پزشک مراجعه می‌کنند، نیاز به تشخیص مراجع پزشکی، منشأ روانی دارد. شایان ذکر است که آمار افسردگی در زنان روز به روز در حال افزایش می‌باشد، به طوری که در همه جوامع و در همه فرهنگ‌ها آمار افسردگی در زنان دو برابر مردان گزارش شده است (۱۰،۲۲،۴۲). زنان قشر حساس و آسیب‌پذیر اجتماع هستند و فشارهای موجود در زندگی از جمله درگیری‌های جسمی، جنسی، ذهنی، تبعیض در محل کار، بارداری، زایمان، یائسگی و گذراندن تغییرات هورمونی دوره قاعدگی تنش‌هایی هستند که اغلب زنان با آن درگیر می‌باشند. به همین دلیل گرایش زنان به ایجاد حالت‌های غیر مطلوب روانی از جمله غم، اندوه، و ناآرامی و در نتیجه احساس ناکام بودن در آنها بیشتر است. با این وجود زنان اغلب سلامتی احساسی و روانی خود را نادیده می‌گیرند (۲۷، ۲۳). آنچه که انجام این تحقیقات را ضروری می‌سازد افزایش آمار افسردگی در زنان می‌باشد که در واقع زمینه بسیار قوی آن عدم باور این قشر به خصوصیات و توانایی‌های بالقوه‌شان جهت انجام امور مختلف و یا وجود این عقیده است که، عدم شادی و رضایت از زندگی امری طبیعی و غیرقابل انکار است. در واقع اینکه آیا شخص ورزش کند یا نه، به عوامل اجتماعی و اعتقادات و باورهای فرد نیز ارتباط پیدا می‌کند. باورهای فرد دست کم از دو راه بر رفتار ورزشی وی تأثیر می‌گذارد؛ نخست، شخصی که اعتماد به نفس بیشتری در مورد توانایی خود برای ورزش دارد، بیشتر از سایر افراد احتمال دارد ورزش کند. دوم، فردی که می‌اندیشد آمادگی برای بیماری دارد،

ارتباط بین جسم و روان موضوعی است که از گذشته تاکنون توجه بسیاری از دانشمندان را به خود معطوف داشته است. جسم و روان تأثیر غیرقابل انکاری بر روی یکدیگر داشته و هر تجربه‌ای که جسم یا ذهن کسب کند، کل ارگانیسم را تحت تأثیر قرار می‌دهد. مسلم آن است که تحرک، فعالیت، نشاط و طراوت جسمانی به نشاط و شادابی روانی و ایجاد حال خوش و احساس مثبت منجر خواهد شد. پرداختن به فعالیت ورزشی به نحوی سبب تخلیه هیجانی می‌شود، بدین معنی که برخی از عواطف منفی، تضاد و تعارضات درونی فرد تخلیه شده و حس اعتماد به نفس، احترام به خویشتن، شادابی و شادکامی و سلامتی جسمی در فرد نمایانگر می‌شود (۲).

تحقیقات دوپیر^۱ و همکاران (۲۰۰۴)، ترمبلای^۲ و همکاران (۲۰۰۰) نشان داده است که تمرینات و فعالیت‌های ورزشی به عنوان راهی برای دستیابی به شرایط مناسب ذهنی و روانی است. ورزش در کاهش اضطراب، پرخاشگری، فشار روانی و اختلالات روانشناختی نقش مهمی ایفا می‌کند. فعالیت‌های ورزشی با افزایش اعتماد به نفس، خودکارآمدی، شایستگی و عزت نفس می‌تواند در عملکرد بهینه و کارکردهای مطلوب آموزشی، بهداشتی و اجتماعی تأثیر بسزایی داشته باشد. علاوه بر افزایش امید به زندگی در بهزیستی فردی و اجتماعی و بهداشت روانی موثر است (۱۵).

از آن جائیکه یکی از نیازهای بارز هر انسانی شادی و شادکامی^۳ است در همین راستا یکی از مواردی که می‌تواند سلامتی جسمانی و روانی افراد را تا حد نسبتاً زیادی تضمین کند شادی و شادکامی است. امروزه تحقیقات بسیاری نشان می‌دهد که شادی علاوه بر اینکه ابزار ارزشمندی برای حفظ سلامت جسمانی است، رابطه نزدیکی با سلامتی روانی و بویژه پیشگیری از بروز ناهنجاری‌های روانی دارد. شادی از اضطراب می‌کاهد و اعتماد به نفس را افزایش می‌دهد و خودپنداره مثبت را در افراد تقویت می‌کند. در واقع شادی اغلب تأثیر درمانی بر افرادی که دچار اختلال عاطفی یا معلولیت رشد هستند دارد. شادی به افراد این فرصت را می‌دهد که ارتباطات جسمی، روانی و اجتماعی برقرار کنند، ضمن اینکه احساس اعتماد به نفس و تسلط بر مسائل را در آنها تقویت می‌کند. شادی از بهترین چیزهاست، آن قدر اهمیت دارد که سایر چیزها برای کسب آن هستند. اعتقاد بر

1- Dwyer et al 2- Termbly et al
3- Happiness 4- Reed 5- Ones

Archive of SID

سالهاست که بسیار مورد توجه بویژه زنان قرار گرفته است (۷). نتایج تحقیقات لیگارد و هیوز^{۱۵} (۲۰۰۷)، ریدو وانز (۲۰۰۵)، مارکی و همکاران^{۱۶} (۲۰۰۵)، برومان فاکس و همکاران^{۱۷} (۲۰۰۴)، گرانت و همکاران^{۱۸} (۲۰۰۴)، اثرات تمرینات ایروبیکی را در بهبود افسردگی، افزایش خلق و خو، کاهش اضطراب، رضایت از زندگی و بهبود رفتار نشان داده‌اند (۱۱، ۱۸، ۲۵، ۲۶، ۳۴).

تمرینات ایروبیکی به خاطر اینکه از یک سو موجب توسعه و افزایش آمادگی هوازی شده و از سوی دیگر باعث تمرکز ذهنی و توسعه ذهن و خلاقیت فکری می‌شود، جایگاه ویژه‌ای را در بین افراد کسب کرده است. امروزه در بسیاری از نقاط جهان این ورزش پر تحرک و پرجاذبه به عنوان یک ابزار با ارزش موجبات سلامتی و ندرستی انسانها شده است. در این تحقیق نیز ورزش ایروبیکی بعنوان یک رشته ورزشی شاد و سرزنده که به تازگی طرفداران زیادی در میان بانوان در سراسر کشورمان پیدا کرده و بعنوان یک عامل موثر بر ظاهر خلق و خوی افراد که سبب تغییراتی در نگرش آنها نسبت به خود و زندگی‌شان می‌شود، مطرح خواهد شد. با توجه به اینکه تاکنون چنین تحقیقی در بین خانمها در کشور ما انجام نشده است لذا چگونگی تغییرات مذکور و بررسی روند آن بر روی متغیرهای پژوهشی همچون خودکارآمدی و شادکامی ضرورت می‌یابد.

روش شناسی

مطالعه حاضر به صورت نیمه تجربی یک گروهی پیش آزمون-پس آزمون انجام شد. در زمینه اهداف تحقیق ۶۰ نفر از بین متقاضیان شرکت در کلاس‌های ایروبیکی باشگاههای مختلف شهرستان درفول که سابقه ورزشی نداشتند به صورت تصادفی طبقه‌ای به عنوان نمونه آماری انتخاب گردیدند.

آزمودنی‌های تحقیق قبل از شروع تمرینات ایروبیکی پرسشنامه‌های خودکارآمدی (GSE) توسط اولندیک و

انگیزه بیشتری برای ورزش در خود می‌یابد. این موضوع در پژوهشی به ظهور رسید که در آن به افراد در مورد میزان سلامت بدنی‌شان و اینکه احتمال پیدایش بیماری در آنها، با ورزش کم می‌شود، اطلاعاتی داده شد. احتمال پرداختن به ورزش در این افراد، نسبت به کسانی که این اطلاعات را کسب نکرده بودند، بالاتر بود (۱).

با توجه به مطالب بالا و با توجه به این موضوع که زنان روز به روز کم تحرک‌تر می‌شوند و کمتر به ورزش رو می‌آورند، و یکی از دلایل انگیزه پائین زنان جامعه برای پرداختن به فعالیتهای جسمی می‌تواند عدم آگاهی آنها نسبت به تأثیر ورزش در سلامتی‌شان باشد. این امر برای سلامتی زنان جامعه که نیمی از جامعه ما را تشکیل می‌دهند، بسیار خطرناک می‌باشد. لذا انجام چنین تحقیقی در این زمینه که اطلاعاتی در مورد تأثیر ورزش در بالا بردن تصور درست از خود و توانایی‌هایشان و بالا بردن میزان رضایت از زندگی و شادکامی به زنان می‌دهد، ضرورتی اجتناب ناپذیر است. با توجه به تحقیقاتی که توسط استوب و همکاران^{۱۹} (۲۰۰۷)، ایلواسکی^{۲۰} و همکاران (۲۰۰۵)، نتز^{۲۱} و همکاران (۲۰۰۵) در این زمینه انجام شده نشان داده شده است که فعالیتهای جسمانی، ورزشهای گروهی و انفرادی و ورزش ایروبیکی بر احساسات مثبت، خودپنداری مثبت و احساس شادی نقش مهمی را ایفا می‌کنند (۱۶، ۳۱، ۳۶). نتایج بسیاری از تحقیقات از جمله بارنت و اسپینک^{۲۲} (۲۰۰۷)، گرنت^{۲۳} و همکاران (۲۰۰۷)، رستیک^{۲۴} و همکاران (۲۰۰۷)، نیز نشان می‌دهند، به طور کلی کسانی که یک زندگی فعال را به عنوان هدف دنبال می‌کردند و ورزشکاران بیشترین نرخهای مطلوب را در پرسشنامه‌های انگیزش شخصی و خودسنجی نشان می‌دهند (۹، ۱۹، ۳۵). همچنین بسیاری از پژوهشهای پیشین از جمله، وستوی^{۲۵} و همکاران (۲۰۰۷)، لیگارد و هیوز^{۲۶} (۲۰۰۷)، مازز^{۲۷} و همکاران (۲۰۰۶)، تأثیر فعالیتهای بدنی را بر شادکامی نشان داده‌اند (۲۵، ۳۰، ۴۱).

فعالتهای بدنی و ورزشی در شرایط کنونی در جوامع مختلف دنیا به صورت ضرورتی انکارناپذیر پذیرفته شده است که به شیوه‌های مختلف برگزار می‌شود. از آن جمله تمرینات ایروبیکی یا حرکات موزون است که به عنوان یکی از شیوه‌های تمرین برای کسب آمادگی جسمانی (هوازی) به کار می‌رود. این شیوه تمرینی که امروز به شکل ورزش مفرح و مهیج و پرطرفدار جلوه نموده است در کشور ما نیز

- | | | |
|--------------------|-----------------|------------------|
| 6- Stub etal | 7- Elvasky etal | 8- Netz etal |
| 9- Baretet Spinks | | 10- Granner etal |
| 11- Reshik etal | | 12- Westaway |
| 13- Legard & Heuze | | 14- Moses |
| 15- Legard & Heuze | | 16- Marki etal. |
| 17- Broman Fulks. | | 18- Grant etal |

Archive of SID

بعد از هشت هفته تمرینات ایروبیک افزایش معنی داری یافته است. (جدول ۳ و شکل ۴) در این رابطه در هفته ۴ همانطوریکه از جدول ۴ مشاهده می شود قبل از تمرینات ایروبیک بین خودکارآمدی و شادکامی رابطه معنی داری وجود ندارد در حالیکه پس از تمرینات ایروبیک رابطه مثبت و معنی داری بین خودکارآمدی و شادکامی مشاهده گردید (جدول ۵).

همانطوریکه در جدول ۴ ملاحظه می شود بین خودکارآمدی و شادکامی قبل از تمرینات ایروبیک رابطه مثبت معنی داری وجود ندارد. در هفته ۴ ملاحظه می شود بین خودکارآمدی و شادکامی بعد از تمرینات ایروبیک رابطه مثبت و معنی داری وجود دارد.

همانطوریکه در جدول ۶ مشاهده می شود، طبق نتایج حاصل از تحلیل رگرسیون با روش ورود مکرر، ضریب همبستگی چند متغیری برای خودکارآمدی با شادکامی زنان برابر $MR=0.158$ و $RS=0.134$ می باشد که در سطح $P=0.001$ معنی دار است. با توجه به مقدار ضریب تعیین (RS)، مشخص شده که ۳۴ درصد واریانس شادکامی توسط متغیر پیش بین، قابل تبیین می باشد. بنابراین بین خودکارآمدی و شادکامی زنان غیرورزشکار همبستگی وجود دارد.

نتایج تحلیل واریانس چند متغیری نشان داد که بین زنان گروههای سنی مختلف از لحاظ هیچیک از متغیرهای وابسته (خودکارآمدی و شادکامی) تفاوت معنی داری وجود ندارد. هم چنین نتایج تحلیل واریانس چند متغیری نشان داد که بین زنان با سطح تحصیلات مختلف از لحاظ هیچ یک از متغیرهای وابسته (خودکارآمدی و شادکامی) تفاوت معنی داری وجود ندارد.

نتایج تحقیق حاضر نشان می دهد که هشت هفته تمرینات ایروبیک باعث افزایش معنی داری در میزان خودکارآمدی زنان غیرورزشکار می شود. یافته های این تحقیق حاکی از تأثیر

تمرینات ایروبیک بر شادکامی و خودکارآمدی زنان است. یافته های این تحقیق حاکی از تأثیر تمرینات ایروبیک بر شادکامی و خودکارآمدی زنان است. یافته های این تحقیق حاکی از تأثیر تمرینات ایروبیک بر شادکامی و خودکارآمدی زنان است.

نتایج تحقیق حاضر نشان می دهد که هشت هفته تمرینات ایروبیک باعث افزایش معنی داری در میزان خودکارآمدی زنان غیرورزشکار می شود. یافته های این تحقیق حاکی از تأثیر تمرینات ایروبیک بر شادکامی و خودکارآمدی زنان است.

نتایج تحقیق حاضر نشان می دهد که هشت هفته تمرینات ایروبیک باعث افزایش معنی داری در میزان خودکارآمدی زنان غیرورزشکار می شود. یافته های این تحقیق حاکی از تأثیر تمرینات ایروبیک بر شادکامی و خودکارآمدی زنان است.

همکاران (اولندیک^{۱۹}، ۱۹۸۴ و اوزولد و کرو^{۲۰}، ۱۹۸۶) و شادکامی آکسفورد^{۲۱} (OHI) توسط آرجیل ولو (۱۹۸۹) را تکمیل کردند (۴، ۵). پایایی پرسشنامه شادکامی با استفاده از دو روش آلفای کرونباخ و تنصیف به ترتیب ۰/۸۹ و ۰/۸۴ می باشد که از ضرایب پایایی مطلوبی برخوردار است. برای پایایی پرسشنامه خودکارآمدی از دو روش آلفای کرونباخ و تنصیف استفاده شد که برای کل مقیاس به ترتیب ۰/۸۴ و ۰/۸۴ می باشد که بیانگر ضرایب قابل قبول می باشد.

سپس به مدت ۲۴ جلسه هر هفته سه جلسه و هر جلسه به مدت یکساعت در تمرینات شرکت کردند. پس از پایان ۲۴ جلسه مجدداً پرسشنامه های مذکور توسط آزمودنی های تحقیق تکمیل گردید. لازم به ذکر است که نحوه انجام هر جلسه ۲۴ تمرین به صورت طراحی حرکتی که مطابق با استانداردهای تمرینات ایروبیک است طراحی شد. در ضمن به خاطر ایجاد فضایی شاد تمرینات ایروبیک به همراه موسیقی ویژه این کلاسها ارائه گردید.

اطلاعات توصیفی نشان داد که ۸۳/۳۳ درصد آزمودنی ها غیر شاغل، بیشترین آزمودنیها با ۳۳/۳۳ درصد بین ۱۵ تا ۲۰ سال و کمترین آنان با ۵ درصد در گروه سنی ۴۵-۴۱ سال بودند. همچنین ۷۱/۶۷ درصد آنان زیر دیپلم و فقط ۳/۳۳ درصد آنان تحصیلات در سطح لیسانس داشته اند.

شکلهای ۱ و ۲ نشان دهنده توزیع آزمودنیها بر حسب وضعیت اشتغال و سطح تحصیلات می باشد. در جدول ۱ نیز بیانگر میانگین، انحراف معیار، حداقل و حداکثر نمره خودکارآمدی و شادکامی آزمودنیها قبل و بعد از تمرینات ایروبیک می باشد.

همان طور که در جدول ۱ مشاهده می شود میانگین و انحراف معیار خودکارآمدی زنان در هر یک از مراحل، در مرحله قبل از تمرینات ۸۱/۷۳ و ۹/۱۱۲، در مرحله بعد از تمرینات ۹۰/۹۷ و ۱۱/۴۲ و در متغیر شادکامی در مرحله قبل از تمرینات ۸۱/۷۲ و ۱۲/۸۶، در مرحله بعد از تمرینات ۹۴/۴۹ و ۱۵/۸۴ می باشد (N=۶۰).

نتایج آزمون فرضیه های تحقیق نشان داد که خودکارآمدی زنان پس از هشت هفته تمرینات ایروبیک افزایش معنی داری داشته است (جدول ۲ و شکل ۳).

همانطوریکه در جدول زیر ملاحظه می شود شادکامی زنان

نتایج آزمون فرضیه های تحقیق نشان داد که خودکارآمدی زنان پس از هشت هفته تمرینات ایروبیک افزایش معنی داری داشته است (جدول ۲ و شکل ۳).

همانطوریکه در جدول زیر ملاحظه می شود شادکامی زنان

19- Oalandic 20- Ozold & Croow
21- Oxford Happiness Inventory

Archive of SID

جدول ۱. میانگین، انحراف معیار، حداقل و حداکثر نمره متغیرهای تحقیق قبل و بعد از تمرینات ایروبیکی

متغیر	شاخص های آماری	میانگین	انحراف معیار	حداقل نمره	حداکثر نمره
خودکارآمدی	مرحله				
	قبل از تمرینات ایروبیکی	۸۱/۷۳	۹/۱۲	۶۵	۱۰۳
شادکامی	مرحله				
	بعد از تمرینات ایروبیکی	۹۰/۹۷	۱۱/۴۲	۶۶	۱۱۸
خودکارآمدی	مرحله				
	قبل از تمرینات ایروبیکی	۸۱/۷۲	۱۲/۸۶	۵۰	۱۰۷
شادکامی	مرحله				
	بعد از تمرینات ایروبیکی	۹۴/۴۹	۱۵/۸۴	۵۵	۱۱۵

جدول ۲. نتایج آزمون t وابسته خودکارآمدی

متغیر	گروه	میانگین	انحراف معیار	تفاوت میانگینها	t	سطح معنی داری (P)
خودکارآمدی	پیش آزمون	۸۱/۷۳	۹/۱۲			
	پس آزمون	۹۰/۹۷	۱۱/۴۲	-۹/۲۴	۶/۲۸	۰/۰۰۰۱

جدول ۳. نتایج آزمون t وابسته شادکامی

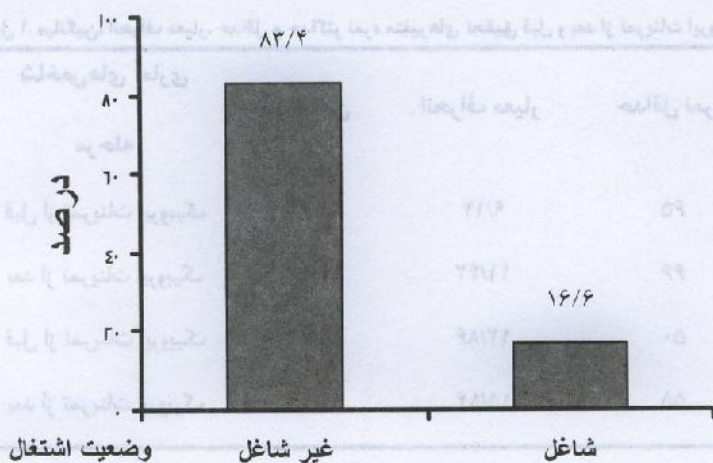
متغیر	گروه	میانگین	انحراف معیار	تفاوت میانگینها	t	سطح معنی داری (P)
شادکامی	پیش آزمون	۸۱/۷۲	۱۲/۸۶			
	پس آزمون	۹۴/۴۹	۱۵/۸۴	-۱۲/۷۷	۶/۲۵	۰/۰۰۰۱

جدول ۴. ضریب همبستگی پیرسون بین متغیرهای تحقیق قبل از تمرینات ایروبیکی

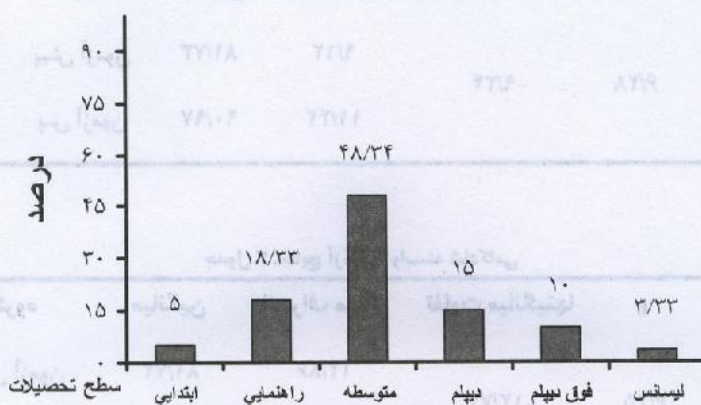
متغیر	متغیر	شاخص آماری	ضریب همبستگی (r)	سطح معنی داری (P)
خودکارآمدی	شادکامی		۰/۲۰	۰/۰۰۱

جدول ۵. ضریب همبستگی پیرسون متغیرهای تحقیق بعد از تمرینات ایروبیکی

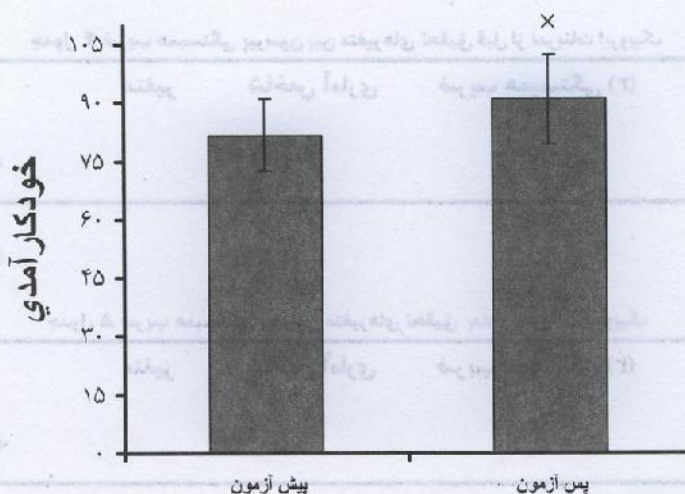
متغیر	متغیر	شاخص آماری	ضریب همبستگی (r)	سطح معنی داری (P)
خودکارآمدی	شادکامی		۰/۵۸	۰/۰۰۱



شکل ۱. توزیع آزمودنیها بر حسب وضعیت اشتغال



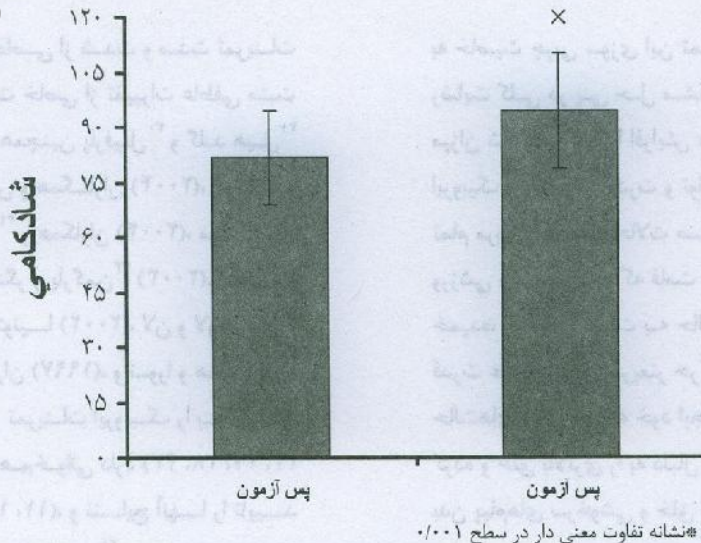
شکل ۲. توزیع آزمودنیها بر حسب سطح تحصیلات



* نشانه تفاوت معنی دار در سطح ۰/۰۰۱

شکل ۳. مقایسه میانگین نمرات خودکارآمدی آزمودنیها در پیش آزمون و پس آزمون

Archive of SID



شکل ۴. مقایسه میانگین نمرات شادکامی آزمودنیها در پیش آزمون و پس آزمون

دلیل حضور در میادین ورزشی و داشتن تعاملات مثبت با دیگر افراد و ایجاد احساس کفایت و مهارت حرکتی که به افزایش احساس کنترل و سلامتی کلی در زندگی منجر می‌شود، باشد (۲۹، ۲۷، ۲۱). همچنین تمرینات هوازی مناسب باعث تخلیه هیجانی، آرامش فکری و تسلط برخورد شده و روی برخورد فرد با دیگران موثر می‌باشد، در پی آن باعث ارتباط مناسب و خوب شخص با دیگران می‌شود. این حالت خلقی مناسب می‌تواند دلیلی بر افزایش علاقه و حمایت اطرافیان و متعاقب آن باعث احساس عزت نفس و خود اثربخشی بالاتری در فرد شود. همچنین نتایج تحقیق نشان می‌دهد که هشت هفته تمرینات ایروبیک باعث افزایش معنی‌داری در میزان شادکامی زنان غیر ورزشکار می‌شود. یافته‌های این تحقیق حاکی از تأثیر تمرینات ایروبیک بر افزایش شادکامی زنان می‌باشد، که با نتایج بسیاری از پژوهشهای پیشین از جمله، وستوی و همکاران (۲۰۰۷)، استوب و همکاران (۲۰۰۷)، لیگارد و هیوز (۲۰۰۷)، مازز و همکاران (۲۰۰۶)، که همگی آنان تأثیر فعالیت‌های بدنی را بر شادکامی نشان دادند (۴۱، ۳۶، ۳۰، ۲۵)، و رید و وانز (۲۰۰۵)، مارکی و همکاران (۲۰۰۵)، و آتلانتیس^{۲۹} و همکاران (۲۰۰۴)،

تمرینات ایروبیک بر افزایش خودکارآمدی زنان می‌باشد، که با نتایج بسیاری از تحقیقات از جمله بارنت و اسپینک (۲۰۰۷)، گرنر و همکاران (۲۰۰۷)، رسنیک و همکاران (۲۰۰۷)، که مشاهده نمودند، به طور کلی کسانی که یک زندگی فعال را به عنوان هدف دنبال می‌کردند و ورزشکاران بیشترین نرخ‌های مطلوب را در پرسشنامه‌های انگیزش شخصی و خودسنجی نشان می‌دهند (۹، ۱۹، ۳۵). و همچنین لی^{۲۲} و همکاران (۲۰۰۷)، بومستات و هالام^{۲۳} (۲۰۰۷)، جانسی^{۲۴} و همکاران (۲۰۰۷)، نتز و همکاران (۲۰۰۵)، فوج^{۲۵} و همکاران (۲۰۰۵)، جونز^{۲۶} و همکاران (۲۰۰۵)، و جوادیان و همکاران (۱۳۸۵)، که همگی آنان مشاهده نمودند تمرینات ایروبیک و فعالیتهای جسمانی با تأثیر بر روی مجموعه‌ای از متغیرهای جسمانی و روانی خودکارآمدی را در زنان افزایش می‌دهد، همخوانی دارد و نتایج آنها را تأیید می‌کند (۴۰، ۳۱، ۲۴، ۲۱، ۲۰، ۱۷، ۶) و با نتایج تحقیق مک آیلی^{۲۷} و همکاران (۲۰۰۷)، همخوانی ندارد (۲۸)، که علت عدم هم‌خوانی احتمالاً می‌تواند به این دلیل باشد که تمرینات برای مدت خیلی طولانی و با شدت بالا انجام شده است.

لذا با توجه به نظریه‌های موجود و آنچه در بخش پیشینه ذکر شد، خودکارآمدی می‌تواند تحت تأثیر تمرینات ایروبیک قرار گیرد. تأثیر زیاد این تمرینات روی خودکارآمدی می‌تواند به

22- Lee et al

23- Umstaddt & Hallam

24- Jancey et al

25- Fouch 26- Jones et al

27- Mc auley et al

28- Marki 29- Atlantis

Archive of SID

به خاصیت چربی سوزی این تمرینات، می‌تواند به افزایش رضایت کلی در پی حل مشکلات اضافه وزن بیانجامد و میزان شادکامی آنها را افزایش دهد. دیگر اینکه تمرینات ایروبیکی با بالا بردن قدرت و توان عضلانی و نیز راهنمایی تمام مربیان به حفظ حالات صحیح اندام در طی جلسات ورزشی سبب می‌شود که قامت افراد از حالت‌های قوز کرده، خمیده، ضعیف و سست به حالت محکم ایستاده و دارای قدرت عضلانی برای سریعتر حرکت کردن تغییر یابد. این حالت‌های بدنی خود به خود ایجاد حالت شادابی بیشتری کرده و خلق بالاتری را به دنبال دارند. در واقع حالت استوار بدن پیام‌های سرخوشی و خلق بالا را به مغز مخابره می‌کند. همچنین در زمینه وجود رابطه میان شادکامی و موسیقی تحقیقات بسیاری وجود دارد و در واقع با انواع خاصی از ملودی‌ها یا نغمه‌های موسیقی می‌توان احساسات متفاوتی همچون غم، ترس و شادی را در افراد ایجاد کرد. لذا ترکیب ورزش به همراه موسیقی، که در تمرینات ایروبیکی یکی از اجزای اصلی آن بشمار می‌رود، می‌تواند تأثیر فزاینده‌ای بر میزان شادکامی داشته باشد.

همچنین در این تحقیق مشاهده شد که بین شادکامی و خودکارآمدی رابطه مثبت معنی‌داری وجود دارد. به عبارتی با افزایش خودکارآمدی، شادکامی در زنان نیز افزایش می‌یابد. این نتیجه با نتایج پژوهش‌های پیشین رسنیک و همکاران (۲۰۰۷) و مک آیلی و همکاران (۲۰۰۷)، که در تحقیق خود نشان دادند افرادی که کارآمدی‌شان را افزایش دادند، سطوح بالاتری از تندرستی و احساس بهتری از تمرین داشتند (۳۵، ۲۷)، همخوانی دارد. این امر را می‌توان با توجه به تعریف شادکامی یعنی این جمله، شادکامی چیزی است که در یک تلاش مستقیم بتوان آن را بدست آورد و به پایان رساند و نیز این که شادکامی امری درونی و در ارتباط با ادراک افراد از خود و دنیایشان است (۳)، تبیین کرد. در واقع هر قدر شناخت و معرفت ما از خود بهتر و روشنتر باشد خودکارآمدی ما بیشتر می‌شود و در نتیجه شادکامی ما افزایش می‌یابد بنابراین خودکارآمدی افراد می‌تواند شادکامی‌شان را تبیین کند و از سوی دیگر افرادی که شادکام‌تر باشند در ارزیابی خودشان،

که نشان دادند ترکیب خاصی از شدت و مدت تمرینات ایروبیکی دربرآنگیختن شدت خاصی از تغییرات عاطفی مثبت موثر است (۲۶، ۳۴، ۸) و همچنین پارفیل^{۳۰} و گلد هیل^{۳۱} (۲۰۰۴)، برومان فالکس و همکاران (۲۰۰۴)، گرانست و همکاران (۲۰۰۴)، توماس^{۳۲} و همکاران (۲۰۰۴)، مک گری گور و لیتل (۲۰۰۴)، وینینگر و پارگمن^{۳۳} (۲۰۰۳)، استیگ و بلومنثال^{۳۴} (۲۰۰۲)، دالتونیا (۲۰۰۲)، لان و لاوجوی^{۳۵} (۲۰۰۱)، چو^{۳۶} و همکاران (۱۹۹۷)، و نورا و همکاران^{۳۷} (۱۹۹۹)، که همگی تأثیر تمرینات ایروبیکی را بر افزایش شادکامی نشان می‌دهند، هم‌خوانی دارد (۳۳، ۳۷، ۳۸، ۴۳) ۳۲، ۲۹، ۲۳، ۱۸، ۱۳، ۱۲، ۱۱)، و نتایج آنها را تأیید می‌کند و با نتایج تحقیق دیلورنز^{۳۸} و همکاران (۲۰۰۰) همخوانی ندارد (۱۴). علت عدم همخوانی احتمالاً می‌تواند به این دلیل باشد که درجه افسردگی آزمودنی‌ها خیلی شدید بوده و تمرینات ایروبیکی فقط توانسته درجه افسردگی آنها را کاهش دهد و تأثیری روی شادکامی آنها نداشته است.

با توجه به نظریه‌های موجود و نیز مطالب فوق باید اشاره کرد که شادکامی از چندین جهت می‌تواند با ورزش در ارتباط باشد. شادکامی با تأثیرات فیزیولوژیکی ورزش همچون افزایش برخی انتقال دهنده‌ها از جمله آندروفین و سروتونین می‌تواند منجر به بهبود خلق و سرخوشی شود. جنبه دیگر تأثیرات ورزش بر میزان شادکامی اشاره به مولفه‌های موثر بر شادکامی دارد که یکی از قوی‌ترین آنها می‌تواند روابط اجتماعی باشد. لذا تمرینات ایروبیکی که به صورت گروهی و در باشگاهها به صورت دسته جمعی انجام می‌شود می‌تواند از طریق بهبود روابط اجتماعی بر میزان شادکامی افراد تأثیرگذار باشد. با توجه به تعریف آرچیل (۱۹۹۹) از شادکامی در رضایت از زندگی به طور کلی و دوست داشتن طبیعت باید گفت بسیاری از تفریحات و ورزش‌هایی همچون کوهنوردی و دوچرخه‌سواری که جزء ورزش‌های ایروبیکی محسوب می‌شوند در محیط آزاد انجام می‌شوند و باعث ایجاد یک رابطه مستقیم و فرحبخش میان فرد و طبیعت یا به عبارتی آنچه که در نظریه آرچیل تحت عنوان دوست داشتن طبیعت و خود نام برده شده است، می‌شود. در مورد بانوان در حال حاضر بدین صورت است که خانمها در ایران اکثراً زمانی که به باشگاهها مراجعه می‌کنند که دارای اضافه وزن باشند و یا مشکل اضافه وزن برایشان به صورت یک معضل درآمده باشد. بنابراین شرکت در جلسات تمرینات ایروبیکی، با توجه

30- Parfill 31- Goled hill 32- Teoman
33- Winger & Pargman
34- Steege & Blumenthal 35- Lane & Lovejoy
36- Choi 37- Noreau 38- Dilorenzo

Archive of SID

دانشگاه فردوسی مشهد.

۷. مسعودی، فربرز، ۱۳۸۰، شیوه تمرین ایروبیک (هوازی)، سازمان تربیت بدنی جمهوری اسلامی ایران، صفحه ۴-۲.
8. Atlantis. E., Chow. C.M., Kirby. A & Singh M.F. (2004). An effective exercise based intervention for improving mental health and quality of life measures, Preventive Medicine, Vol 39, 429- 434.
9. Barnett, F. & Spinks, W.L., (2007). Exercis self-efficacy of postmenopausle women resident in the seltropics, Maturitas, sep 20; 58 (1): 1-6.
10. Blumental JA.etal.(2002). Effects of exercise training on older paitients with major depression. Arch. Intern.Med.10 (3):PP,234-56.
11. Broman-Fulksj.j., Berman, M.E., Rabin B.A. & Webser .M.J., (2004). Effects aerobic exercise on anxiety sensitivity, Behaviour Research and Therapy, Vol 42, 124-136.
12. Choi.P.Y., Vanhor. J.D. Picker. D.E. & Robearts (1997). Mood changes in women after one aerobic class a preliminary study, Heealth Care Women.mar, 14(2), 167-77.
13. Dalorenzo .B. (2002). Weight loss and psychopathology, Percept Motor Skills, fer ,92(3): 375-87.
14. Dilorenzo .A.,Clenn. S.&Frensch. A. (2000). Long-term effects of aerobic exercise on psychological outcomes, Journal Preventive Med an International Devoted To Practice and Theory, jan; 28(1): 75-85.
15. Dwyer.T,E. Coonan, W. Leith. D, Heltzel.B. & Deam. K.(2004). An investigation of the effects of daily physical activity. Journal of Epidemiologists, 12(8). 308-31.
16. Elvasky. S, Mcauley. E, Motle. R.W. & Marquez. D.X. (2005) Physical activity enhances long-term quality of life in older adults: efficacy, esteem, and affective influences, Ann Behavior Medline. Oct; 30 (2): 138-45.
17. Focht. B.C, Rejeski. W.J, Ambrosius.

خود را خوش بینانه قضاوت می‌کنند. با این تبیین، میان ورزش و شادکامی و خودکارآمدی ارتباطی چندگانه برقرار است. بررسی یافته‌های تحقیق حاکی از آن است که فعالیت‌های ایروبیکی در افزایش خودکارآمدی زنان موثر است و بسیاری از پیشینه‌های جمع آوری شده در این پژوهش نیز تأثیر افزایش خودکارآمدی بر درمان بسیاری از بیماری‌ها را نشان داده‌اند (۲۷، ۳۱)، بنابراین به زنان توصیه می‌شود برای پیشگیری و درمان بیماری‌ها به این فعالیت‌ها بهای بیشتری بدهند.

نتیجه گیری

با توجه به نتایج تحقیق که نشان داد شادکامی زنان بعد از ۸ هفته تمرینات ایروبیکی افزایش یافت، پیشنهاد می‌گردد زنان برای پیشگیری از اختلالات روحی و روانی در فعالیت‌های منظم و گوناگون ورزشی، حتی یک پیاده روی ساده حضور فعالی داشته باشند. بدون شک مشارکت در فعالیت‌های جسمانی در بهبود خلق و سرزندگی نقش بسزایی را ایفا خواهد نمود.

منابع

۱. سارافینو، ادوارد، ۱۳۸۴، روانشناسی سلامت، ترجمه الهه میرزایی و همکاران، انتشارات رشد، تهران.
۲. ستوده، هدایت‌الله، میرزائی، بهشته، پازند، افسانه، ۱۳۷۶، روانشناسی جنایی، چاپ اول، انتشارات آوای نور، تهران.
۳. شاملو، سعید، ۱۳۸۰، بهداشت روانی، انتشارات رشد، تهران.
۴. عسگری، لیللا، مهرنیا، مینا، میاح، زینب، موسی، آزاده، ۱۳۸۲، بررسی رابطه سبک‌های اسناد و خودکارآمدی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز، پایان نامه کارشناسی روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز.
۵. علی‌پور، احمد، نوربالا، احمد علی، ۱۳۷۸، شادکامی و عملکرد ایمنی بدن، فصلنامه روانشناسی، سال چهارم، شماره ۳.
۶. جوادیان، نصرالله، سهرابی، مهدی، عطارزاده، رضا، ۱۳۸۵، مقایسه اثر تعداد جلسات تمرین ایروبیکی، یوگا و ایروبیکی-یوگا بر خود پنداره بدنی دانشجویان دختر، پایان نامه کارشناسی ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی،

Archive of SID

- jun; 29(3): 343-64.
26. Maraki .M, Tsofiou .F, Pitsiladis. Y.P & Malkova. D (2005). Acute effect of a single exercise class on appetite, energy intake and mood , *Appetite Journal*, Vol 45, Pages 272-278.
 27. Mcauley. E. Motl R. W, Morris. K. S, Hu. L, Elvasky. S & Konopack. J.F. (2007). Enhancing physical activity adherence and well-being in multiple: a randomized controlled rtial, *Multiple Sclerosis*. JUN; 13(5); 652-9.
 28. Mcauley. E, Elvsky S, Motle. R.W, Konopack .J.F. & Hu.L (2005). Physical activity, self-efficacy and self-esteem: longitudinal relationships in older adults, *Journal Gerontology psychology Science Social Science*. Sep; 60(5): 268-75.
 29. Mc Gregor, I. & Little. B.R (2004). Personal projects, happiness and meaning, *Journal Of Personality and Psychology*, 74, 494-512.
 30. Moses. I. Steptoe. A, Mathews. A. & Edwards .S (2006). the effects of exercise training on mental well-being in the normal population, *Journal Of Psychosomatic Research*, 33, 47-61.
 31. Netz. Y., Wu .M.J., Becker .B.J& Tenenbaum .G (2005). Physical activity and psychological well-being in advanced age: a meta analysis of intervention studies. *Journal Psychological Aging*. jun; 20(2) 272-84.
 32. Noreau. L, Moffet. H, Drolet. E. (1999). Dance-based exercise program in rheumatoid arthritis, Feasibility in individuals with American of rheumatology functional class disease. *Journal Physical Medicine Rehabilitation*, 16(2): 109-13.
 33. Parfit, G, Gledhill. C (2004). The effect of choice of exercise mood on psychological responses, *Psychology Of Sport and Exercise*, Vol 5, 111-117.
 34. Reed. J, Ones. D.S (2005), The effect of acute aerobic exercise on positive activated affect. *Journal Of A meta-analysis, Psychology Of Sport and Exercise*, 4, 59-64.
 - W.T. & Katula. J.A, (2005). Exercise self-efficacy, and mobility performance in overweight and obese older adults with knee osteoarthritis, *Arthritis Rheum*. oct 15, 53 (5): 659-65.
 18. Grants. S, Todd. K, Aitchison. P, (2004). The effect of a 12-weeks group Exercise Program on Physiological and psychological variables and function in overweight woman, *public Health*. Vol 118, P. P31-42.
 19. Granner, M.L, Sharpe, P.A. & Hutto, B, (2007). Perceived individual, social, and environmental factors for physical and walking, *Journal physical Activity Health*. Jul, 4 (3): 278-93.
 20. Jancey. J, Lee. A, Howat, P. Charke .A, wang. K. & Shilton. T. (2007). Reducing attrition in physical activity programs for older andults, *Journal Aging Physical Activity*. Apr; 15 (2): 152-65.
 21. Jones. F, Harris. P, Waller. H. & Coggins. A, (2005). Adherence to an exercise prescription scheme: the role of expectations, self-efficacy, stage of change and psychological well-being *Journal Health Psychological*. sep; 10(3): 359-78.
 22. Kull, M (2000). Risk groups of physical inactivity and relationship of inactivity with mental health of woman, outcomes health promotion. *Journal of Stress Medicine*, 8(2),P:93.
 23. Lane. A.M. & Lovejoy. D.Y (2001). The effects of exercise on mood changer: the moderating effect of depressed mood, *Journal Med Physical Fitness*, des; 47(4): 539-45.
 24. Lee. L.L, Avise. M. Arthur. A (2007). The role of self-efficacy in older peoples decisions to initiate and maintain regular walking as exercise-findings from a qualitative study, *Prev, Med*. jul; 45(1): 62-5.
 25. Legard. F, Heuze. J. (2007). Anti depressant effects associated with different exercise condition in participants with depression: a pilot study, *Journal Sport Exercise Psychology*.

35. Resnick. B, Magaziner. J. Orwing. D. & Yu-yahiro .J (2007). Testing the effectiveness of the exercise plus program in older woman post-hip fracture, *Ann Behavior Medline*, Aug; 34(1): 67-76.
36. Stubbe. J .H, Moor, M.H, Boomsma. D.I. & Gers. E.J. (2007). The association between exercise participation and well-being: a co-twin study, *Journal Psychology*. feb; 44(2): 148-52.
37. Steege .J.& Blumenthal. J (2002). The effects of aerobic exercise on premenstrual symptoms in middle aged. *Issue 2*, 127-733.
38. Teoman. N, Ozcan. A.E, Acar B (2004). The effect of exercise on physical fitness and quality of life in postmenopausal women maturities. *Vol 43*, Pages 71-77.
39. Trembly, M.S. Inman, J.W.& Willms, J.D (2000). The relationship between physical activity, self-esteem & academic achievement in 12-years old children. *Pediatric Exercise Science*, 12,324-372.
40. Umstattd. M. R, Hallam .J. (2007). Older adults exercise behavior: roles of selected constructs of social-cognitive theory, *Journal Aging Physical Activity* Apr; 15(2): 206-18.
41. Westaway .M., Olorunju .S. & Rai .L. (2007). Which personal quality of life domains affect the happiness of older South Africans, *Quality Life Res*. oct; 16(8): 1425-53.
42. William E. Kelly etal (2006). Gender differences in depression among college students. *College Student Journal*, ISSue: March.
43. Wininger . S.R & Pargman. D (2003). Assessment of factor associated with exercise enjoyment, *Journal Of Music Therapy*, spring; 40(1): 57-73.