

اثربخشی آموزش ایروبیکی بر پذیرش خود و خلاقیت دانش آموزان

مهدی رحیمی

کارشناس ارشد روان شناسی تربیتی دانشگاه پیام نور بیرجند

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش حرکات ایروبیکی بر خلاقیت و پذیرش خود دانش آموزان مقطع دوم متوسطه انجام شد. این پژوهش از نوع شبه آزمایشی (طرح پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل) است. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل کلیه دانش آموزان پسر مقطع دوم متوسطه شهر حاجی آباد در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۴۰۱ بود. از دانش آموزانی که در با شگاه ورزشی پهلوان تختی شهر حاجی آباد عضویت داشتند، تعداد ۳۰ نفر به روش نمونه گیری در دسترس انتخاب و به شیوه تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) منتسب شدند. روش اجرای مداخله آموزش حرکات ایروبیکی نیز در طی ۱۲ جلسه توسط پژوهشگر برای گروه آزمایش ارائه شد و گروه کنترل آموزشی را دریافت نکردند. ابزار گردآوری داده ها پرسشنامه خلاقیت عابدی (۱۹۹۲) و پرسشنامه پذیرش بی قید و شرط خود (چمبرلین و هاگا، ۲۰۰۱) بود. تجزیه و تحلیل داده ها با کمک تحلیل کوواریانس انجام شد. نتایج نشان داد که آموزش حرکات ایروبیکی بر افزایش خلاقیت و پذیرش خود دانش آموزان مؤثر بود. با توجه به نتیجه به دست آمده توجه به ورزش و به ویژه ایروبیکی برای بهبود حالات روانشناختی دانش آموزان (خلاقیت و پذیرش خود) مهم و ضروری به نظر می رسد.

واژگان کلیدی: ایروبیکی، خلاقیت، پذیرش خود.

۱- مقدمه

دوران نوجوانی، دوره‌ی انرژی و رشد شگفت‌انگیز است؛ زیرا در آن فرد از امنیت کودکی به سوی مسئولیت‌پذیری و امتیازات بزرگسالی حرکت می‌کند، به شکلی حیرت‌آور و متفاوت فکر می‌کند. او در پی کشف خود است و باید بتواند در این دنیای جدید بدون کمک دیگران به تعامل برسد، هویت خود را شکل دهد و به تدریج استقلال پیدا کند (کمری، ۱۳۹۱). از این رو تقویت و ارتقاء متغیرهایی نظیر پذیرش خود و خلاقیت در این دوره و به‌ویژه در میان دانش‌آموزان دبیرستانی به‌عنوان متصدیان آینده جامعه از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است (کشاوری، ۱۳۹۵). خلاقیت یک موهبت الهی است و چیزی نیست که بتوان آن را پرورش داد و یا به دیگران منتقل کرد در گذشته عقیده بر این بود که این موهبت تحت اختیار افرادی خاص بود و آنان در هر جایی که نیاز داشتند، از آن بهره می‌بردند و اختراعات و اکتشافات مختص این افراد بود و انتقال آن به دیگران، امکان نداشت؛ اما در حال حاضر، دانشمندان عقیده دارند که خلاقیت خصیصه‌ای نیست که در اختیار افراد معدودی قرار گرفته باشد، بلکه همه انسان‌ها به نحوی از آن برخوردارند اما امکان بروز آن در افراد گوناگون فرق دارد (جلیلی، ۱۳۸۲). هم‌چنین در گذشته، خلاقیت پدیده‌ای مترادف با نبوغ تلقی می‌شد. بنابراین هر جا سخن از خلاقیت به میان می‌آمد بلافاصله معنای نبوغ به ذهن خطور می‌کرد. این تعبیر تاریخی، قدمتی دوهزارساله دارد. تا اینکه در قرن نوزدهم تمایز بین

2nd International & 3rd National Conference on New Findings in Management, Psychology and Accounting

22 July 2023 | Tehran



خلاقیت و نبوغ مطرح شد و نزدیک به نیم‌قرن طول کشید تا خلاقیت به‌طور علمی و دقیق مطالعه شد. تحقیقات تجربی و گسترده مربوط به خلاقیت به‌طور عمده از اواخر دهه ۱۹۵۰ در ایالات متحده آمریکا آغاز شده است. هرچند پیش‌ازین نیز مطالعاتی محدود توسط گالتون، والاس، پاتریک راس من و دیگران در زمینه خلاقیت صورت گرفته بود ولی تا آن زمان خلاقیت به‌عنوان موهبتی که به افراد قلیلی از اجتماع اعطا شده، در نظر گرفته می‌شد. گیلفورد یکی از پیشگامان این گرایش به حوزه خلاقیت محسوب می‌گردند. هدف پروژه تحقیقاتی گیلفورد و همکاران وی آن بود که درباره ماهیت هوش انسان و فرآیند ذهنی که منجر به ظهور رفتار خلاق می‌شود، تحقیق کند. گروه گیلفورد موفق شد قابلیت‌هایی نظیر سیالی ذهن، انعطاف‌پذیری و حساسیت نسبت به موضوع را کشف کند. پس از گیلفورد گروه بارون و مک گیلان باهدف تعیین ویژگی‌های شخصیتی افراد خلاق تحقیقات دامنه‌داری را در دانشگاه کالیفرنیا انجام دادند. همچنین تحقیقات پل تورنس در مورد روش‌های پرورش خلاقیت در کودکان و نوجوانان نتایج پرباری را به همراه داشت. تیلور و همکارانش با جمع‌آوری سرگذشت افرادی که از لحاظ علمی سرآمد محسوب می‌شدند، سعی کردند خصوصیات ویژگی‌های افراد خلاق را مشخص کنند. تحقیقات مربوط به خلاقیت از آن زمان تاکنون به‌طور خستگی‌ناپذیر ادامه یافت و روزبه‌روز بر وسعت و غنای موضوعات مورد مطالعه افزوده می‌شود (برات، ۱۳۸۲).

مسئله پذیرش خود و مقوله خود ارزشمندی از اساسی‌ترین عوامل در رشد مطلوب شخصیت کودکان و نوجوانان است. برخورداری از اراده و اعتماد به نفس قوی، قدرت تصمیم‌گیری و ابتکار، سلامت فکر و بهداشت روانی رابطه مستقیمی با میزان و چگونگی خویشتن‌پذیری و احساس خودارزشمندی دارد (بیابانگرد، ۱۳۹۲). موفقیت اگرچه منجر به احساس خلاقیت و مسرت در فرد می‌شود ولی به نوبه خود ارزش شخصی فرد را اعتدال می‌بخشد و زمینه را برای قبول مسئولیت‌های بعدی آماده می‌سازد (شرفی، ۱۳۸۹). یک اراده قوی در گروه اعتماد به نفس قوی و استوار است. تسلیم‌ناپذیری، مطمئن، مصمم و راسخ قدم بودن از صفات برجسته رهبران بزرگ تاریخ انسان‌ها می‌باشد. به عبارت دیگر تنها عوامل تعیین‌کننده رفتار، اعتماد به نفس و احساسی است که ما نسبت به خودمان داریم. به قول مازلو ما برای سلامت روانی خود نیاز به احساس اعتماد به نفس مثبت و قوی داریم. بنابراین برای برخورداری از اعتماد به نفس، انسان نیاز دارد که از احترام و شأن اجتماعی مطلوب و نگرش مثبت به خویشتن بهره‌مند باشد (افروز، ۱۳۹۱). همراه با زیستن در شرایط اجتماعی نیاز به احساس ارزشمندی به نحو سالم و متعادل آن در انسان به وجود می‌آید که برای نگهداری سلامت و تعادل روانی و حتی تکامل وجودی او بسیار ضروری می‌باشد. معمولاً اگر بر این نیاز خللی وارد شود، احساس حقارت و یا خود بزرگ بینی در فرد ایجاد می‌شود. بدین معنی که شخص یا بسیار کم بین و ناراضی از خود، متزلزل می‌شود و یا بسیار خودبزرگ بین، خود مدار و خود نما خواهد شد. هر دوی این قطبهای احساس نشدنی نشان‌دهنده این واقعیت است که فرد به علت اختلال در احساس ارزشمندی قادر به درک واقعیات و واکنش‌های دیگران نسبت به خود نیست (سلیگمن، ۲۰۰۳؛ نقل از نوده فراهانی، ۱۳۹۰).

دلیل اصلی احساس حقارت و خود بزرگ بینی را می‌توان در طرد شدن مستمر و مداوم از طرف والدین و دیگران دانست. روان‌شناسان معتقدند که احساس بی‌ارزشی عمیق یا فقدان خویشتن‌پذیری ریشه بسیاری از ناهنجاری‌های روانی که در میان افراد انسان دیده می‌شود (شاملو، ۱۳۹۱). یکی از معضلات جامعه ما این است که افراد خلاق و مبتکر به دلیل بی‌بهره بودن از خویشتن‌پذیری کافی قادر به ابراز تفکرات نو و ابداعات تازه خویشتن نیستند (سیف، ۱۳۹۴). شخصی که از خویشتن‌پذیری بالا برخوردار است خویشتن‌پذیری را به گونه‌ای مثبت ارزشیابی کرده است. برخورد مناسبی نسبت به نظرات مثبت خود و دیگران دارد در مورد کسی که به خویشتن‌پذیری پایین مبتلا است اغلب به نوعی نگرش مصنوعی نسبت به دنیا دارد و در ناامیدی تلاش می‌کند تا به دیگران و خودش نشان دهد که او شخص لایقی است و یا ممکن است به درون خویشتن انزوا گزیند و در ارتباط با دیگران که از آن‌ها می‌ترسد اجتناب نماید. شخص مبتلا به خویشتن‌پذیری پایین اساساً فردی است که احساس غرور کمی در خودش ادراک کرده است (بیابانگرد، ۱۳۹۲).

لذا پژوهش حاضر می‌تواند با استفاده از آموزش حرکات ایروبیکی، گام‌های مؤثری را در جهت افزایش پذیرش خودو خلاقیت دانش آموزان بردارد و باعث افزایش دانش سازمانی محققان و برنامه‌ریزان آموزش و پرورش شود و به والدین و معلمان کمک نماید تا راه‌های جدید افزایش پذیرش خودو خلاقیت دانش آموزان را شناخته و با توجه به آن گام‌های مؤثری در ارتقاء متغیرهای مذکور بردارند. این پژوهش همچنین به خود دانش آموزان کمک می‌نماید تا با افزایش پذیرش خودو خلاقیت به پیشرفت تحصیلی خویش کمک نماید.

۲- مبانی نظری و مروری بر پیشینه پژوهش

یکی از اهداف و وظایف مهم آموزش و پرورش، ایجاد زمینه برای رشد همه‌جانبه فرد و تربیت انسان‌های سالم، کارآمد و مسئول برای ایفای نقش در زندگی فردی و اجتماعی است. از آنجایی که دانش آموزان به عنوان رکن اساسی نظام آموزشی کشور، در دست‌یابی به اهداف نظام آموزشی نقش و جایگاه ویژه‌ای دارند، توجه به این قشر از جامعه از لحاظ آموزشی، سلامت جسمانی و روانی و عوامل مؤثر بر موفقیت آنان، باروری و شکوفایی هر چه بیشتر نظام آموزشی و تربیتی جامعه را موجب می‌گردد. به تعبیری دیگر، عوامل متعددی بر رشد و شکوفایی استعدادها دانش آموزان مؤثر است و به اصطلاح باعث می‌شود تا عملکرد تحصیلی خوبی را از خود نشان دهند (میکائیلی، افروز و قلیزاده، ۱۳۹۱) که یکی از این عوامل، متغیر پذیرش خود است. در فرهنگ لغات ویستر^۱ (۱۹۶۸) از پذیرش خود به عنوان؛ الف- اعتماد و رضایت در خویشتن، ب- نظر مثبت فرد درباره خود، یاد شده است. پذیرش خود در اصطلاح عبارت از؛ ارزیابی مداوم شخص نسبت به ارزش شمندی «خویشتن» خود می‌باشد (اسمیت^۲؛ ۱۹۶۷؛ نقل از شاملو، ۱۳۹۱). به عبارت دیگر پذیرش خود نوعی قضاوت مثبت به ارزش شمندی وجودی می‌باشد. این صفت در انسان حالتی عمومی دارد و زود گذر نیست. بالبی^۳ پذیرش خود را قسمتی از شخصیت می‌داند و اهمیت کسب امنیت در دوران کودکی را نیز به عنوان اصلی کلی و پایه‌ای برای درونی کردن اعتبار خود متذکر می‌شود. همچنین پذیرش خود را می‌توان چنین تعریف کرد: خویشتن‌پذیری به عنوان یک نیاز شامل احساساتی است که انسان به داشتن آن سیستم متقابل اجتماعی محتاج است. بدین معنی که ما نیاز داریم تا مشترکات احساسی خود را با دیگران رد و بدل کنیم و در درون خود احساس کنیم که با ارزشیم، همچنین احساس کنیم که دیگران ما را با ارزش می‌پندارند و معتقد باشیم که آنان هم با ارزشند (شاملو، ۱۳۹۱). اریکسون اعتقاد دارد که بهترین اعتماد در سن تولد تا یک سالگی است، زیرا اعتماد اساس و پایه در این سن تولد تا یک سالگی شکل می‌گیرد و اولین مرحله را اعتماد در برابر عدم اعتماد نامیده است. مراقبت کافی و محبت واقعی باعث می‌شود که کودک جهان را امن و قابل اعتماد بداند. مراقبت ناکافی و طرد کودک سبب ترس و دلی او نسبت به جهان می‌شود. به نظر اریکسون درک کودک از خویشتن و از فرهنگی که در آن تربیت شده است به اندازه سابق‌های مورد تاکید فریود اهمیت دارد. بک نیز معتقد است که نیاز به خویشتن‌پذیری فقط از آن انسان است و وجود آن بدان دلیل است که انسان دارای استعداد نمادسازی و تفکر است و این نیاز از بدو تولد تا هنگام مرگ در انسان وجود دارد (شرفی، ۱۳۸۹). علاوه بر مهارت اعتماد به نفس، عامل دیگری که بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان اثرگذار است و باید در بررسی سلامت روان‌شناختی دانش آموزان مورد توجه قرار گیرد، متغیر خلاقیت است است

خلاقیت، استعداد تفکر واگرا، امکان تفکر جدید و اصیل و انحراف از عقاید متعارف است. در نظام آموزشی، مخصوصاً در دوره ابتدایی که اوج شکوفایی این استعداد است، عوامل زیادی مانع شکوفایی این استعداد و خاموشی آن می‌شوند (امینی، ۱۳۸۹). پرداختن به موضوع خلاقیت از آن جهت مهم به نظر می‌رسد که واقعاً سهم بزرگی از جریان پیشرفت‌های علمی صنعتی در دنیا، دست آوردهای

1- Vistar

2- Smith

3- Balby

تمدن بشری، آسایش و شکوه زندگی انسان محصول تفکر خلاقانه محسوب می‌شود، زیرا بدون ابداع و نوآوری، عرصه زندگی برای همه به اندازه کافی سرد و بی‌تحرك بوده و حیات بشر نیز خیلی بیش از این ساده و همراه با رنج و زحمت خواهد شد. پس توجه به چنین امر خطیری، دقیقاً به معنی توجه به سرنوشت زندگی اجتماعی بشر و آینده جوامع است. امروزه اندیشمندان بزرگی چون الوین تافلر، از نتیجه محرومیت اجتماعی خلاقیت که می‌تواند ناشی از ناکارآمدی نهاد آموزش و پرورش باشد یاد کرده و تصریح می‌کند این وظیفه مهم و خطیر نهاد آموزش و پرورش است که بتواند تعادلی مطلوب بین ثبات و تغییرات مطلوب در جامعه ایجاد نماید و گرنه دچار "شوک آینده" خواهیم شد (تافلر، ترجمه کامرانی، ۱۳۷۴). بدیهی است خلاقیت صرفاً مشتمل بر تفکر و عملکرد ذهنی افراد خاص و عرصه‌های ویژه زندگی نیست بلکه تقریباً تمامی افراد اعم از دانش‌آموز، دانشجو، کارمند، کشاورز، خانه‌دار و... در مدرسه، محیط کار و مزرعه حتی با دارا بودن حد متوسط بهره‌های هوشی می‌توانند دارای عملکرد خلاقانه در زمینه‌های مختلف زندگی باشند. از این رو و با توجه به اهمیت متغیرهایی چون پذیرش خود و خلاقیت در پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان، ضرورت شناسایی و ارائه‌ی روشی که می‌تواند در افزایش پذیرش خود و خلاقیت آنان، نقش فراگیری داشته باشد، بسیار محسوس است. بدین ترتیب از بین تکنیک‌ها و روش‌های آموزشی برای بهبود متغیرهای مذکور در دانش‌آموزان، روش‌های مختلفی از سوی پژوهشگران به کار برده شده است که از میان این روش‌ها، حرکات ورزشی ایروبیک، یکی از راه‌هایی است که برای بهبود مهارت پذیرش خود و خلاقیت پیشنهاد شده است (مسعودی، ثقة‌الاسلامی و ثاقب‌جو، ۱۳۹۵).

4

حرکات یا تمرینات ریتمیک ایروبیک، یکی از روش‌های تمرینی مورد علاقه‌ی کودکان و به‌ویژه نوجوانان است. این حرکات و فعالیت‌ها، ذاتی هماهنگ دارند و اجرای صحیح آن‌ها نیازمند اجرای منظم حرکات مختلفی با توالی‌های مشخص است. از آنجاکه این حرکات اغلب با موسیقی‌های شاد و به صورت دسته‌جمعی انجام می‌گیرد، افراد انگیزه‌ی بیشتری برای شرکت در آن دارند (کیتا، یوچی، توموکی، تاتسویسا و همکاران، ۲۰۱۶). ورزش ایروبیک باعث توسعه بسیاری از فاکتورهای آمادگی مثل انعطاف‌پذیری، هماهنگی، چابکی، تعادل، توازن، عکس‌العمل و... می‌شود. در این ورزش، اجرای حرکات هوازی، موزون و هماهنگ که با موزیک و ریتم خاصی همراه است، وسیله‌ای بسیار مؤثر برای جلوگیری از افسردگی، رفع بی‌حوصلگی و بی‌تابی است و به دلیل این‌که فرد تمرین‌کننده این ورزش را به شکل گروهی و در قالب حرکاتی موزون و از قبل تعیین شده دنبال می‌کند، تأثیر بسزایی در تقویت رفتارهای گروهی دارد. زمانی که این ورزش به صورت گروهی انجام شود، به‌غیر از افزایش فاکتورهای مذکور از افسردگی نیز جلوگیری می‌کند و سبب ترشح هورمون‌های انکفالین اندروفین که هورمون‌های شادی و نشاط‌آور در مغز است، می‌شود (عابدی، کاظمی، شو شتری و گلشنی‌منزه، ۱۳۹۱). این نوع روش تمرین، به فرد فرصت می‌دهد که ناخودآگاه از خلاقیت‌های ذهنی و هنری در وجودش بیشتر استفاده کند و برخی از استعدادهای نهفته خود را آشکار سازد و این امر نیز به نوبه خود افزایش پذیرش خود را در افراد نیز به دنبال دارد (کروکر، اکلاند و کوالسکی، ۲۰۱۵). پژوهش‌ات متعددی نیز نشان داده‌اند که درمان از طریق حرکات موزون یا حرکت‌درمانی (ایروبیک)، به عنوان یک فرآیند بر یکپارچه‌سازی بیشتر شناختی، اجتماعی و بدنی فرد، افزایش خلاقیت و پذیرش خود تأثیر می‌گذارد (دشتی، ۱۳۸۹؛ نقل از مسعودی، ثقة‌الاسلامی و ثاقب‌جو، ۱۳۹۵). پاین^۳ (۲۰۱۳)، بیان کرد که حرکات همراه با موسیقی برای افزایش شادی و نشاط بسیار سودمند بوده و از آن به منظور درمان اضطراب و دیگر مشکلات رفتاری استفاده می‌شود. کوچ، کانز، لیکو و کروز^۴ (۲۰۱۴)،

1. Keita, Yoichi, Tomoaki, Tatsuhisa & ETAL

2. Crocker, Eklund, & Kowalski

3. Payen

4. Koch, Kunz, Lykou & Cruz

نیز در مطالعه‌های نشان دادند که اجرای حرکات ایروبیکی می‌تواند احساس خوب بودن و کیفیت زندگی را افزایش دهد و مشکلاتی از قبیل افسردگی، خشم، پرخاشگری، تنش، خستگی و استرس را کنترل کند.

با بررسی پژوهش‌های انجام شده در مورد خلاقیت و پذیرش خود می‌توان گفت که هر چند مطالعات متعددی پیرامون این دو متغیر صورت گرفته ولی بیش‌تر آن‌ها جنبه رابطه‌ای داشته و در حوزه مداخلات مشاوره‌ای و رویکردهای درمانی روان‌شناختی انجام شده و کم‌تر پژوهشی در زمینه اثربخشی ورزش و به‌ویژه حرکات ایروبیکی بر متغیرهای مذکور و به خصوص متغیر پذیرش خود به صورت مستقل صورت گرفته است. با این‌وجود در ذیل نزدیک‌ترین پژوهش‌ها در ارتباط با موضوع پژوهش حاضر گزارش شده است:

نتایج پژوهش معینی و همکاران (۱۳۹۵) که به «بررسی رابطه بین خلاقیت و وضعیت سلامت روان در دانش‌آموزان دختر دبیرستانی: یک مطالعه توصیفی-تحلیلی» پرداختند، نشان داد که بین وضعیت نامناسب سلامت روانی و خلاقیت همبستگی منفی و معنی‌دار وجود داشت همچنین بین خلاقیت و حیطة‌های آن با اضطراب، افسردگی، نشانه‌های جسمانی و کارکرد اجتماعی رابطه معکوس و معنی‌دار وجود داشت. نتایج پژوهش امینی‌جاوید و همکاران (۱۳۹۴) که به بررسی «اثربخشی آموزش هوش معنوی بر پذیرش خود و خلاقیت دانش‌آموزان دختر» پرداختند، نشان داد که با ارتقای هوش معنوی از طریق آموزش، خلاقیت و پذیرش خود در دانش‌آموزان افزایش می‌یابد. پژوهش دهنوی، احمدی و عابدی (۱۳۹۲) که با عنوان «رابطه بین میزان خلاقیت و عوامل آموز‌شگاهی دانش‌آموزان دبیرستانی» انجام شد، نشان داد که بین میزان خلاقیت دانش‌آموزان با کیفیت روابط آنان با مدیر مدرسه، دبیر ورزش و مشاور مدرسه، سبک‌های رهبری حمایتی، موفقیت‌مدار و مشارکتی روابط معناداری وجود دارد؛ اما بین میزان خلاقیت دانش‌آموزان با کیفیت روابط آنان با معاون، مربی پرورشی و سبک رهبری آمرانه همبستگی معناداری وجود ندارد.

بایلی و مک لارن^۱ (۲۰۱۵)، در پژوهشی با عنوان «بررسی ارتباط بین فعالیت‌های ورزشی و آمادگی جسمانی با مهارت‌های روانی» به این نتیجه رسیدند که بین آمادگی جسمانی و سلامت روانی رابطه معنی‌داری وجود ندارد و افرادی که در این پژوهش شرکت داشتند، میانگین نمراتشان در مهارت‌های روانی ضعیف بود. گیاکوبی^۲ (۲۰۱۵)، پژوهشی را با عنوان «تأثیر ورزش بر سلامت روان دانش‌آموزان» انجام داد. یافته‌ها نشان داد که ورزش در افزایش سلامت روانی، تقویت نشاط و شادمانی، کاهش اضطراب و افسردگی و نیز افزایش قدرت ذهنی و مهارت پذیرش خود دانش‌آموزان اثرگذار است. سیسیلی و بگلی^۳ (۲۰۱۴)، نیز در پژوهشی نشان دادند که دانش‌آموزانی که از میزان پذیرش خود بیشتری برخوردار هستند، نسبت به سایر همسالان خود، خودآگاهی بیشتری در مورد رفتارشان دارند. آن‌ها قادرند که واکنش‌های رفتاری مناسب‌تری در برابر اطرافیان خود داشته باشند. همچنین دانش‌آموزانی که برنامه‌های رشد فردی را در زمینه قطعیت و ابراز وجود آموزش دیده بودند، رفتار مؤثرتری از خود نشان می‌دهند؛ زیرا از طریق آموزش ابراز وجود، فرایند رویارویی با مسائل، مسئله‌گشایی و حل مسئله را به خوبی فراگرفته بودند.

بنابراین، بر اساس مطالب مطرح شده و از آنجاکه پذیرش خود و خلاقیت از جمله مؤلفه‌های مهم سلامت روان در دانش‌آموزان است و از طرف دیگر به دلیل فقدان مطالعات کافی در این زمینه، انجام پژوهشی که بتواند با انجام مداخلات مناسب در زمینه‌ی رشد و بهبود متغیرهای مذکور در دانش‌آموزان گام نهد، ضروری به نظر می‌رسد. لذا پژوهش حاضر در پی پاسخی به این پرسش خواهد بود که آیا آموزش حرکات ایروبیکی بر پذیرش خود و خلاقیت دانش‌آموزان تأثیرگذار است؟

1. Bailey & Maclaren

2. Giacobi

3. Cicily & Begley

۳- فرضیه‌های پژوهش

فرضیه اصلی: آموزش حرکات ایروبیکی بر افزایش پذیرش خود و خلاقیت دانش‌آموزان تاثیر دارد.

فرضیه‌های فرعی پژوهش

آموزش حرکات ایروبیکی بر افزایش پذیرش خود دانش‌آموزان مؤثر است.

آموزش حرکات ایروبیکی بر افزایش خلاقیت دانش‌آموزان مؤثر است.

۴- روش پژوهش

پژوهش حاضر از لحاظ هدف، از نوع کاربردی می‌باشد، از جهت روش پژوهش از نوع شبه آزمایشی و طرح آن از نوع پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه آزمایش و گواه است. طرح گروه گواه نابرابر مشتمل بر دو گروه است که قبل و بعد از این که در معرض متغیر مستقل قرار بگیرند، مقایسه می‌شوند. این طرح مشابه طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه گواه است، با این تفاوت که در طرح حاضر انتخاب آزمودنی‌های از جامعه و جایگزین شدن آنها در گروه‌ها به صورت تصادفی انجام نمی‌شوند. در این پژوهش دو گروه وجود دارد که برای گروه اول (گروه آزمایشی)، آموزش حرکات ایروبیکی به عنوان متغیر مستقل اجرا شد و گروه گواه هیچ‌گونه آموزشی دریافت نکرد. در این پژوهش تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از آمار توصیفی و استنباطی انجام گرفت. بدین صورت که ابتدا با استفاده از آمار توصیفی به توصیف نتایج حاصله از جامعه آماری پرداخته شد. در آمار توصیفی از جدول توزیع فراوانی، درصد، نمودار و میانگین استفاده شد. تحلیل و آزمون فرضیات نیز با کمک آمار استنباطی انجام شد. بدین صورت که در جهت آزمون فرضیات، داده‌ها با استفاده از تحلیل کوواریانس مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. ضمناً تمام مراحل توصیف و ترکیب و آزمون فرضیات با استفاده از بسته نرم‌افزاری SPSS ۲۲ انجام شد.

جدول ۱- نگاره طرح پژوهش

	پیش‌آزمون	متغیر مستقل	پس‌آزمون
گروه آزمایش	T ₁	X	T ₂
گروه گواه	T ₃		T ₄

۵- جامعه و نمونه آماری

جامعه آماری پژوهش حاضر شامل کلیه دانش‌آموزان پسر مقطع دوم متوسطه شهر حاجی آباد در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ بود. از دانش‌آموزانی که در باشگاه ورزشی پهلوان تختی شهر حاجی آباد عضویت داشتند، تعداد ۳۰ نفر به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به شیوه تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) منتسب شدند. پس از انجام هماهنگی‌های اداری لازم برای اجرای پژوهش، برای گروه آزمایش با کمک مربی باشگاه که کارشناس ارشد تربیت‌بدنی می‌باشد و نیز پژوهشگر به عنوان مربی تعداد ۱۲ جلسه آموزش حرکات ایروبیکی طراحی و اجرا گردید. به این صورت که در هر جلسه آموزش یک ساعته و هر هفته‌ای نیز ۳ جلسه. حرکات نیز ابتدا به صورت ساده و اسامی قابل درک و در ادامه حرکات ترکیبی آموزش داده شد.

۶- ابزار اندازه گیری

۶-۱- پرسش نامه ی خلاقیت:

از پرسشنامه عابدی (۱۹۹۲) برای تعیین نمره خلاقیت استفاده شده است. این آزمون در واقع چهار عامل تشکیل دهنده خلاقیت یعنی سیالی، ابتکار، انعطاف و بسط را مورد سنجش قرار می دهد که به ترتیب شامل ۱۶، ۲۲، ۱۱ و ۱۱ گزینه است. یعنی سؤالهای ۱ تا ۲۲ عامل ابتکار، ۲۳ تا ۳۸ عامل سیالی، ۳۹ تا ۴۹ عامل انعطاف و ۵۰ تا ۶۰ عامل بسط را می سنجند. البته هریک از این دسته سؤالات در واقع یک خرده آزمون را تشکیل می دهند. هرگزینه سه پاسخ متفاوت الف، ب و ج (کیفی) با ارزش تبدیل به کمیت عددی ۰، ۱ و ۲ رادارند. فرض است در هر مورد سؤال انتخاب کننده گزینه الف کمترین و انتخاب کننده ج بیشترین میزان خلاقیت را دارد. مجموع نمرات کسب شده در هر خرده آزمون، نمایانگر نمره آزمودنی در آن بخش است و مجموع نمرات آزمودنی در چهار خرده آزمون، نمره کلی خلاقیت فرد را نشان می دهد. نمرات حاصل از سنجش هر چهار عامل به تنهایی و مجموع نمرات در کل، قابل تحلیل و تفسیر هستند دامنه نمره کل خلاقیت هر آزمودنی بین ۰ تا ۱۲۰ خواهد بود، در عین حال طبق تحقیقات دکتر عابدی آزمون خلاقیت مورد نظر هم از نظر روایی همزمان (با اجرای همزمان آزمون اصلی خلاقیت تورنس و آزمون خلاقیت دکتر عابدی نتایج معنی داری از همبستگی بین عوامل چهارگانه هر دو آزمون به دست آمده است مثلاً همبستگی بین دو خرده آزمون ابتکار (۴۹۷/۲ = r) و بین دو خرده آزمون سیالی (۴۶۸/۰ = r) بوده است و پایایی کل آزمون را بین ۰/۸۰ تا ۰/۹۰ ذکر کرده است؛ و در پژوهش حاضر پایایی آن با استفاده از آزمون آلفای کرانباخ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت که نتیجه آزمون کرانباخ ۰/۸۲ به دست آمد.

خلاقیت مرکب از چهار عنصر اصلی است، این عوامل عبارتند از سیالی، به معنای استعداد تولید اندیشه های فراوان؛ ابتکار، به معنی استعداد تولید ایده های بدیع و غیر عادی؛ انعطاف پذیری، به معنی استعداد تولید ایده های متنوع و گوناگون و بسط که به معنی استعداد توجه به جزئیات است (تورنس و گاف، ۱۹۸۹، ص ۵۷ به نقل از یعقوبی و همکاران، ۱۳۹۰).

۶-۲- پرسش نامه پذیرش بی قید و شرط خود چمبرلین و هاگا

پرسش نامه پذیرش بی قید و شرط خود، یک پرسش نامه استاندارد است که توسط چمبرلین و هاگا در سال ۲۰۰۱ طراحی شده است. این پرسش نامه شامل ۲۰ عبارت (گویه) و دارای دو خرده مقیاس پذیرش بی قید و شرط خود و پذیرش مشروط خود می باشد. نحوه نمره گذاری این پرسش نامه نیز بر اساس طیف لیکرت از کاملاً نادرست = ۱ تا کاملاً درست = ۷ می باشد. در این مقیاس گرفتن نمره بالا در ۹ عبارت؛ ۲، ۳، ۵، ۶، ۸، ۱۱، ۱۶، ۱۷ و ۱۸ نشان دهنده پذیرش بی قید و شرط خود است (دامنه نمرات از ۹ تا ۶۳). در حالی که ۱۱ مورد دیگر (۱، ۴، ۷، ۹، ۱۱، ۱۲، ۱۳، ۱۴، ۱۵، ۱۹ و ۲۰) به صورت معکوس است، یعنی نمرات پایین تر نشان دهنده پذیرش مشروط خود می باشد (دامنه نمرات ۱۱ تا ۷۷). چمبرلین و هاگا (۲۰۰۱) همسانی درونی پرسش نامه را با استفاده از آلفای کرانباخ برابر با ۰/۷۲ گزارش نمود که میزان قابل قبولی است. در ایران نیز پایایی این پرسش نامه توسط کلانتری (۱۳۹۲) بررسی شد و به روش آلفای کرانباخ و تصنیف به ترتیب برابر با ۰/۷۳ و ۰/۷۲ گزارش شد. روایی این پرسش نامه نیز توسط چمبرلین و هاگا (۲۰۰۱) و کلانتری (۱۳۹۲) تایید شده است (نقل از نیکدل، ۱۳۹۴). همچنین پایایی پرسش نامه در پژوهش حاضر ۰/۷۵ محاسبه شد.

۷- تجزیه و تحلیل داده‌ها

۷-۱- بخش اول: داده‌های توصیفی

جدول ۱- توزیع فراوانی افراد مورد مطالعه برحسب گروه

گروه	فراوانی	درصد
آزمایش	۱۵	۵۰
کنترل	۱۵	۵۰
جمع	۳۰	۱۰۰

همان‌طور که در جدول ۱ مشخص شده است افراد مورد مطالعه در دو گروه آزمایش و کنترل دسته‌بندی شده‌اند که ۱۵ نفر در گروه آزمایش و ۱۵ نفر در گروه کنترل بودند.

۷-۲- شاخص‌های پراکندگی و تمرکز معدل

جدول ۲ شاخص‌های پراکندگی و تمرکز معدل

متغیر	میانگین	میانه	انحراف استاندارد	کمینه	بیشینه
معدل	۱۸/۱۲	۱۸/۲۶	۱/۱۹	۱۳/۲۸	۲۰/۲۵

همان‌طور که در جدول فوق مشاهده می‌شود، میانگین و انحراف استاندارد معدل به ترتیب ۱۸/۱۲ و ۱/۱۹ می‌باشد.

8

۸- آمار توصیفی متغیرهای پژوهش

جدول شماره ۳ میانگین و انحراف استاندارد نمرات خلاقیت و پذیرش خود در دو مرحله اندازه‌گیری به تفکیک گروه آزمایش و کنترل

گروه	متغیر	پیش‌آزمون		پس‌آزمون	
		میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
آزمایش	خلاقیت	۵۶/۵۳	۴/۹۶	۷۴/۸۰	۳/۲۷
	پذیرش خود	۷۳/۳۳	۶/۱۰	۸۸/۵۳	۷/۴۸
کنترل	خلاقیت	۵۵/۹۳	۴/۶۲	۵۶/۴۰	۴/۵۱
	پذیرش خود	۷۳/۶۰	۵/۵۷	۷۶	۷/۹۰

در جدول شماره ۳ آمار توصیفی مربوط به میانگین و انحراف معیار نمرات خلاقیت و پذیرش خود به تفکیک برای گروه آزمایش و کنترل در دو مرحله سنجش (پیش آزمون و پس آزمون) نشان داده شده است. همان طور که ملاحظه می گردد میانگین نمرات گروه کنترل در پس آزمون نسبت به پیش آزمون تفاوت زیادی را نشان نمی دهد؛ اما نمرات خلاقیت و پذیرش خود در گروه آزمایش در پس آزمون افزایش بیشتری نسبت به پیش آزمون داشته اند.

۸-۱- فرضیه های پژوهش

فرضیه اصلی پژوهش: آموزش حرکات ایروبیک بر افزایش پذیرش خود و خلاقیت دانش آموزان تاثیر دارد.

قبل از تحلیل داده های پژوهش مفروضه های زیربنایی تحلیل مورد بررسی قرار گرفت. از مهم ترین این مفروضه ها مفروضه نرمال بودن است. برای بررسی مفروضه نرمال بودن داده های توزیع آزمون کلموگروف-اسمیرنف استفاده شد. آماره کلموگروف-اسمیرنف برای پیش، پس آزمون و پیگیری تمامی متغیرها محاسبه شد که مقدار آن برای همه متغیرها غیر معنی دار بود، به عبارتی همه متغیرها نرمال بودند (جدول ۴). آن گونه که جدول (۴) نشان می دهد مقدار آماره کلموگروف-اسمیرنف برای تمامی متغیرها غیر معنی دار بود که این حاکی از برقراری مفروضه نرمال بودن متغیرها است.

جدول (۴) بررسی مفروضه نرمال بودن متغیرهای پژوهش

آزمون کلموگروف-اسمیرنف برای نرمال بودن		متغیرها	
سطح معنی داری	آماره		
۰/۷۷	۰/۶۶	پیش آزمون	خلاقیت
۰/۱۸	۱/۱۰	پس آزمون	
۰/۹۰	۰/۵۷	پیش آزمون	پذیرش خود
۰/۹۱	۰/۵۶	پس آزمون	

نتایج تحلیل کوواریانس در فرضیه های اول و دوم نشان داد که آموزش حرکات ایروبیک بر خلاقیت دانش آموزان و پذیرش خود اثربخش بوده است. نتایج تحلیل کوواریانس هر یک از متغیرهای پژوهش در ادامه آمده است.

فرضیه اول: آموزش حرکات ایروبیک بر افزایش خلاقیت دانش آموزان مؤثر است.

نتایج بررسی پیش فرض های آماری نشان داد که آزمون یکسانی شیب خط رگرسیون و پیش شرط تساوی واریانسها (با استفاده از آزمون لوین) برای گروه های آزمایش و کنترل یکسان است (تعامل بین شرایط آزمایشی و متغیر همپراش معنی دار نیست) و استفاده از تحلیل کوواریانس بلا مانع است ($P > 0/05$).

جدول ۵. آزمون یکسانی شیب خط رگرسیون برای گروه‌های آزمایش و کنترل

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجات آزادی	F	سطح معنی‌داری
گروه-پیش‌آزمون	۲۵۲۶/۷۳	۲	۳/۰۱	۰/۰۷

جدول ۶. پیش شرط تساوی واریانس‌ها (با استفاده از آزمون لوین)

F	df1	df2	سطح معنی‌داری
۱/۴۱	۱	۲۸	۰/۲۴

در جدول (۷) نتایج ANCOVA شامل مجموع مجذورات (SS)، میانگین مجذورات (MS)، مقدار F درجات آزادی (df)، سطح معنی‌داری (p) و مجذور اتای سهمی R^2 جهت تعیین اثر آموزش حرکات ایروبیک بر افزایش خلاقیت ارائه شده است.

10

جدول ۷. خلاصه ANCOVA برای تعیین اثربخشی آموزش حرکات ایروبیک بر افزایش خلاقیت

منابع تغییرات	SS	Df	MS	F	p	R^2
خلاقیت پیش‌آزمون	۸۹/۴۳	۱	۸۹/۴۳	۶/۹۵	۰/۰۱	۰/۲۰
اثر اصلی (آموزش)	۲۴۶۷/۵۸	۱	۲۴۶۷/۵۸	۱۹۲/۱۹	۰/۰۰۰	۰/۵۷
خطای باقی‌مانده	۳۴۶/۶۵	۲۷	۱۲/۸۳			

نتایج ANCOVA نشان می‌دهد که با حذف اثر نمره‌های خلاقیت پیش‌آزمون به عنوان متغیر همپراش اثر اصلی آموزش حرکات ایروبیک بر افزایش خلاقیت در پس‌آزمون معنی‌دار است؛ به عبارت دیگر جدول نشان می‌دهد که تفاوت مشاهده شده بین میانگین‌های نمرات خلاقیت شرکت‌کنندگان گروه آزمایش - کنترل برحسب عضویت گروهی در مرحله پس‌آزمون با ۹۵ درصد اطمینان معنی‌دار می‌باشد ($P < ۰/۰۵$). میزان تأثیر این مداخله ۰/۵۷ بوده است.

در جدول (۸) میانگین‌های تعدیل شده ارائه شده است یعنی اثر متغیر پیش‌آزمون به صورت آماری حذف شده است.

جدول ۸. جدول میانگین‌های تعدیل شده خلاقیت

گروه	میانگین	انحراف استاندارد
آزمایش	۷۴/۶۸	۰/۹۳
کنترل	۵۶/۵۱	۰/۹۳

میانگین‌های تعدیل شده نشان می‌دهد که میانگین نمره خلاقیت گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل افزایش بیشتری دارد؛ بنابراین آموزش حرکات ایروبیک بر افزایش خلاقیت دانش‌آموزان مؤثر است.

2nd International & 3rd National Conference on New Findings in Management, Psychology and Accounting

22 July 2023 | Tehran



فرضیه دوم: آموزش حرکات ایروبیکی بر افزایش پذیرش خود دانش آموزان مؤثر است.

نتایج بررسی پیش‌فرض‌های آماری نشان داد که آزمون یکسانی شیب خط رگرسیون و پیش شرط تساوی واریانس‌ها (با استفاده از آزمون لوین) برای گروه‌های آزمایش و کنترل یکسان است (تعامل بین شرایط آزمایشی و متغیر همپراش معنی‌دار نیست) و استفاده از تحلیل کوواریانس بلا مانع است ($P > 0/05$).

جدول ۹. آزمون یکسانی شیب خط رگرسیون برای گروه‌های آزمایش و کنترل

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجات آزادی	F	سطح معنی‌داری
گروه-پیش‌آزمون	۱۳۲۱/۴۲	۲	۲/۹۲	۰/۰۹

جدول ۱۰. پیش شرط تساوی واریانس‌ها (با استفاده از آزمون لوین)

F	df1	df2	سطح معنی‌داری
۲/۳۳	۱	۲۸	۰/۱۴

11

در جدول (۱۱) نتایج ANCOVA شامل مجموع مجذورات (SS)، میانگین مجذورات (MS)، مقدار F درجات آزادی (df)، سطح معنی‌داری (p) و مجذور اتای سهمی R^2 جهت تعیین اثر آموزش حرکات ایروبیکی بر افزایش پذیرش خود ارائه شده است.

جدول ۱۱. خلاصه ANCOVA برای تعیین اثربخشی آموزش حرکات ایروبیکی بر افزایش پذیرش خود

منابع تغییرات	SS	Df	MS	F	p	R^2
پذیرش خود پیش‌آزمون	۱۳۳/۴۳	۱	۱۳۳/۴۳	۲/۳۶	۰/۱۳	۰/۰۸
اثر اصلی (آموزش)	۱۱۹۶/۲۶	۱	۱۱۹۶/۲۶	۲۱/۱۸	۰/۰۰۰	۰/۴۴
خطای باقی‌مانده	۱۵۲۴/۳۰	۲۷	۵۶/۴۵			

نتایج ANCOVA نشان می‌دهد که با حذف اثر نمره‌های پذیرش خود پیش‌آزمون به عنوان متغیر همپراش اثر اصلی آموزش حرکات ایروبیکی بر افزایش پذیرش خود در پس‌آزمون معنی‌دار است؛ به عبارت دیگر جدول نشان می‌دهد که تفاوت مشاهده شده بین میانگین‌های نمرات پذیرش خود شرکت‌کنندگان گروه آزمایش - کنترل برحسب عضویت گروهی در مرحله پس‌آزمون با ۹۵ درصد اطمینان معنی‌دار می‌باشد ($P < 0/05$). میزان تأثیر این مداخله ۰/۴۴ بوده است.

در جدول (۱۲) میانگین‌های تعدیل شده ارائه شده است یعنی اثر متغیر پیش‌آزمون به صورت آماری حذف شده است.

جدول ۱۲. جدول میانگین‌های تعدیل‌شده پذیرش خود

گروه	میانگین	انحراف استاندارد
آزمایش	۸۸/۵۸	۱/۹۴
کنترل	۷۵/۹۵	۱/۹۴

میانگین‌های تعدیل شده نشان می‌دهد که میانگین نمره پذیرش خود گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل افزایش بیشتری دارد؛ بنابراین آموزش حرکات ایروبیکی بر افزایش پذیرش خود دانش‌آموزان مؤثر است.

۸-۲- خلاصه نتایج آزمون فرضیه‌های پژوهش

مجموعاً در این پژوهش ۲ فرضیه با استفاده از روش‌های آمار توصیفی و استنباطی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج آزمون فرضیات به شرح زیر خلاصه می‌گردد:

جدول ۱۳. خلاصه نتایج آزمون فرضیه‌های پژوهش

ردیف	فرضیه	نتیجه
۱	آموزش حرکات ایروبیکی بر افزایش خلاقیت و پذیرش خود در دانش‌آموزان مؤثر است.	تأیید
۲	آموزش حرکات ایروبیکی بر افزایش خلاقیت دانش‌آموزان مؤثر است.	تأیید
۳	آموزش حرکات ایروبیکی بر افزایش پذیرش خود دانش‌آموزان مؤثر است.	تأیید

12

۹- بحث و نتیجه‌گیری

فرضیه اصلی: آموزش حرکات ایروبیکی بر افزایش خلاقیت و پذیرش خود در دانش‌آموزان مؤثر است. نتایج تحلیل کوواریانس متغیرهای وابسته نشان داد که آموزش حرکات ایروبیکی بر افزایش خلاقیت و پذیرش خود در دانش‌آموزان مؤثر است و میانگین نمره گروه‌های آزمایش نسبت به گروه کنترل افزایش یافت. نتایج به دست آمده از پژوهش حاضر همسو با یافته‌های پژوهش شهیدی (۱۳۹۵)، آدابی (۱۳۹۲)، رحیم زاده (۱۳۹۴)، هاواتا و وانگ (۲۰۱۵)، سابین و فیلیپس (۲۰۱۴) بوده است. سعادت (۱۳۹۰)، حیدری (۱۳۸۸)، حاج بابایی (۱۳۸۵)، گلدمن (۲۰۰۷)، چانینگ (۲۰۰۷)، داگرتی (۲۰۰۶)، جفری و دایون (۲۰۱۲)، بلانکو و شیلی-مور (۲۰۱۳) و تسای (۲۰۱۳)، علوی (۱۳۹۱)، داودی (۱۳۹۱)، شکوهی مقدم، زیوری رحمان و لسانی (۱۳۹۰)، موسوی، پیوسته‌گر و پورشهریاری (۱۳۹۰)، بایلی و مک لارن^۱ (۲۰۱۵) و کالاهان^۲ (۲۰۱۴) است. ورزش از چندین جهت می‌تواند با خلاقیت در ارتباط باشد. ورزش ایروبیکی با تأثیرات فیزیولوژیکی هم چون افزایش برخی انتقال دهنده‌ها از جمله آندروفین و سروتین می‌تواند منجر به بهبود خلق، سرخوشی و خلاقیت شود. جنبه دیگر تأثیرات ورزش بر میزان خلاقیت اشاره به مؤلفه‌های مؤثر بر خلاقیت 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 و ترشح هورمون‌های انکفالین اندروفین که هورمون‌های شادی و نشاط آور در مغز است، بر میزان خلاقیت و پذیرش خود افراد تأثیرگذار باشد. در ادامه تبیین هر کدام از فرضیات فرعی بیان شده است.

فرضیه نخست: آموزش حرکات ایروبیکی بر افزایش خلاقیت دانش‌آموزان مؤثر است.

1. Bailey & Maclaren

2. Callaghan

2nd International & 3rd National Conference on New Findings in Management, Psychology and Accounting

22 July 2023 | Tehran



نتایج تحلیل کوواریانس فرضیه نخست نشان داد که آموزش حرکات ایروبیکی بر افزایش خلاقیت دانش آموزان مؤثر است و میانگین نمره گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل افزایش یافت.

نتایج به دست آمده از پژوهش حاضر همسو با یافته های پژوهش سعادت (۱۳۹۰)، حیدری (۱۳۸۸)، حاج بابایی (۱۳۸۵) گلدمن (۲۰۰۷)، چانینگ (۲۰۰۷)، داگرتی (۲۰۰۶)، جفری و دایون (۲۰۱۲)، بلانکو و شیلی-مور (۲۰۱۳) و تسای (۲۰۱۳)، علوی (۱۳۹۱)، داودی (۱۳۹۱)، شکوهی مقدم، زیوری رحمان و لسانی (۱۳۹۰)، موسوی، پیوسته گر و پورشهریاری (۱۳۹۰)، بایلی و مک لارن (۲۰۱۵) و کالاکان^۲ (۲۰۱۴) است.

نتایج پژوهش علوی (۱۳۹۱) نشان از اثربخشی آموزش حرکات ایروبیکی بر افزایش خلاقیت داشت. داودی (۱۳۹۱) در پژوهشی نشان داد که تمرینات ورزشی مبتنی بر ایروبیکی موجب افزایش معنی داری در متغیر خلاقیت می گردد.

یکی از روش هایی که می تواند در افزایش خلاقیت افراد، نقش فراگیری داشته باشد، آموزش حرکات ورزشی ایروبیکی است که برای بهبود خلاقیت پیشنهاد شده است (مسعودی، ثقة الاسلامی و ثاقب جو، ۱۳۹۵). خلاقیت یک موهبت الهی است و چیزی نیست که بتوان آن را پرورش داد و یا به دیگران منتقل کرد در گذشته عقیده بر این بود که این موهبت تحت اختیار افرادی خاص بود و آنان در هر جایی که نیاز داشتند، از آن بهره می بردند و اختراعات و اکتشافات مختص این افراد بود و انتقال آن به دیگران، امکان نداشت؛ اما در حال حاضر، دانشمندان عقیده دارند که خلاقیت خصیصه ای نیست که در اختیار افراد معدودی قرار گرفته باشد، بلکه همه انسان ها به نحوی از آن برخوردارند اما امکان بروز آن در افراد گوناگون فرق دارد (جلیلی، ۱۳۸۲). هم چنین در گذشته، خلاقیت پدیده ای مترادف با نبوغ تلقی می شد. بنابراین هر جا سخن از خلاقیت به میان می آمد بلافاصله معنای نبوغ به ذهن خطور می کرد. این تعبیر تاریخی، قدمتی دوهزارساله دارد. تا اینکه در قرن نوزدهم تمایز بین خلاقیت و نبوغ مطرح شد و نزدیک به نیم قرن طول کشید تا خلاقیت به طور علمی و دقیق مطالعه شد. تحقیقات تجربی و گسترده مربوط به خلاقیت به طور عمده از اواخر دهه ۱۹۵۰ در ایالات متحده آمریکا آغاز شده است. هر چند پیش از این نیز مطالعاتی محدود توسط گالتون، والاس، پاتریک راس من و دیگران در زمینه خلاقیت صورت گرفته بود ولی تا آن زمان خلاقیت به عنوان موهبتی که به افراد خیلی از اجتماع اعطاشده، در نظر گرفته می شد.

حال با توجه به مطالب مطرح شده، نتیجه به دست آمده از پژوهش حاضر را می توان این گونه تبیین کرد: ایروبیکی یعنی فعالیتی که عضلات بزرگ را به کار می گیرد، حداقل ۱۲ دقیقه با حرکات ریتمیک و موزون، در شرایطی که سرعت و شدت تمرین قابل تحمل است و نیاز بدن به اکسیژن برای مدتی افزایش می یابد، این فعالیت انجام می گیرد. ایروبیکی جزء فعالیت های هوارسان (شدت تمرین بالا و مدت تمرین پایین) است. ایروبیکی در سلامت معجزه می کند، فقط کافی است حرکت کنید تا جوایز آن را دریافت کنید: اکسیژن گیری بیشتر وقتی شما حرکات موزون و ریتمیک ایروبیکی را انجام می دهید، سرعت نفس کشیدن شما افزایش یافته و عمق هر نفس (دم) افزایش می یابد و نتیجه آن گرفتن اکسیژن بیشتر و بیشتر از هواست (رضوانی، ۱۳۹۵). ورزش از چندین جهت می تواند با خلاقیت در ارتباط باشد. ورزش ایروبیکی با تأثیرات فیزیولوژیکی هم چون افزایش برخی انتقال دهنده ها از جمله آندروفین و سروتین می تواند منجر به بهبود خلق، سرخوشی و خلاقیت شود. جنبه دیگر تأثیرات ورزش بر میزان خلاقیت اشاره به مؤلفه های مؤثر بر خلاقیت دارد که یکی از قوی ترین آن ها می تواند روابط اجتماعی باشد. لذا تمرینات ایروبیکی که به صورت گروهی و در باشگاه ها به

1. Bailey & Maclaren

2. Callaghap

صورت دسته جمعی انجام می شود می تواند از طریق بهبود روابط اجتماعی و ترشح هورمون های انکفالین اندروپین که هورمون های شادی و نشاط آور در مغز است، بر میزان خلاقیت افراد تأثیرگذار باشد.

از سویی دیگر، تمرینات ایروبیکی با بالا بردن قدرت و توان عضلانی و نیز راهنمایی تمام مریبان به حفظ حالات صحیح اندام در طی جلسات ورزشی سبب می شود که قامت افراد از حالت های قوز کرده، خمیده، ضعیف و سست به حالت محکم و ایستاده و دارای قدرت عضلانی برای سریع تر حرکت کردن تغییر یابد. این حالت های بدنی خود به خود ایجاد حالت شادابی بیشتری کرده و خلاقیت بالاتری را به دنبال دارند. در واقع، حالت استوار بدن، پیام های سرخوشی و خلق بالا را به مغز مخابره می کند و خلاقیت را به دنبال دارد. همچنین ترکیب ورزش به همراه موسیقی که در تمرینات ایروبیکی یکی از اجزای اصلی آن به شمار می رود، می تواند تأثیر فزاینده ای بر میزان خلاقیت داشته باشد؛ بنابراین می توان گفت که آموزش حرکات ایروبیکی بر افزایش خلاقیت دانش آموزان مؤثر است و این مبین نتیجه به دست آمده از پژوهش حاضر می باشد.

فرضیه دوم: آموزش حرکات ایروبیکی بر افزایش پذیرش خود دانش آموزان مؤثر است.

نتایج به دست آمده از مقایسه پس آزمون پذیرش خود در دو گروه با کنترل کردن اثر پیش آزمون حاکی از این است که پس از شرکت در جلسات حرکات ایروبیکی بر نمرات پذیرش خود دانش آموزانی که در گروه آزمایش شرکت داشتند، نسبت به دانش آموزانی که در گروه گواه جایگزین شده بودند، افزایش معناداری داشته است، بنابراین آموزش حرکات ایروبیکی بر پذیرش خود در دانش آموزان تأثیر مثبت دارد.

نتیجه فرضیه دوم نشان داد که آموزش حرکات ایروبیکی بر افزایش پذیرش خویشتن دانش آموزان موثر بوده و باعث افزایش پذیرش بدون قید و شرط خود در آنها می شود. این یافته همسو با مطالعات شهیدی (۱۳۹۵)، آدابی (۱۳۹۲)، رحیم زاده (۱۳۹۴)، هاواتا و وانگ (۲۰۱۵)، سابین و فیلیپس^۱ (۲۰۱۴) بوده است. این یافته ها نشان می دهد که آموزش حرکات ایروبیکی بر افزایش پذیرش بی قید و شرط خود اثر گذاشته است. هم چنین باعث کاهش پذیرش مشروط خود می شود. افرادی که از خویشتن پذیری بالایی برخوردارند با موقعیت های اجتماعی بهتر کنار می آیند و در اظهار عقیده و نظرات خود آسوده خاطرند و ممکن است با دیگران تفاوت داشته باشند. در عوض اشخاصی که دارای خویشتن پذیری پایین باشند احساس بی ارزشی نموده، این امر را به جریان های زندگی روزمره تعمیم داده، حتی در عملکرد ساده نیز تردید نشان می دهند. اگر این فرایندها غیر قابل کنترل شود، خویشتن پذیری رفته رفته از بین می رود و شخص بیشتر و بیشتر از اشیاء جدا می شود (سیف، ۱۳۹۲). صاحب نظران برخوردار از خویشتن پذیری (ارزیابی مثبت از خود) را به عنوان عامل مرکزی و اساسی در سازگاری عواطف، عاطفی و اجتماعی افراد می دانند.

نتایج به دست آمده از پژوهش حاضر تا حدودی همسو با یافته های پژوهش رشیدزاده (۱۳۹۰)، زرگر، کلانتری، مولوی و نشاط دوست (۱۳۹۰)، جلالی (۱۳۸۹)، نعمتی، باباپور خیرالدین، علیلو، بیرامی و همکاران (۱۳۸۷)، گیاکوبی^۲ (۲۰۱۵)، سیسیلی و بگلی^۳ (۲۰۱۴)، گابلر هال^۴ (۲۰۱۳)، اوندسن^۵ (۲۰۱۱)، آلپرت^۶ (۲۰۱۰) و ریچارد و شافر^۷ (۲۰۰۹) است.

1 Sabine & Phillips

2. Giacobi

3. Cicily & Begley

4. Gabler-Halle

5. Ovendsen

6. Alpert

7. Richard & shaffer

نتایج پژوهش گیاکوبی (۲۰۱۵) نشان از اثربخشی ورزش بر افزایش مهارت پذیرش خود دانش آموزان داشت. پژوهش اوندسن (۲۰۱۱) نشان داد که استفاده درازمدت از تمرینات ورزشی در افزایش پذیرش خود مؤثر است. آلپرت (۲۰۱۰) از پژوهش خود چنین نتیجه گرفت که تمرینات ایروبیکی بر چابکی، پذیرش خود و عزت نفس افراد مؤثر است. ریچارد و شافر (۲۰۰۹) در پژوهشی، اهمیت و اثربخشی آموزش حرکات ایروبیکی را بر ارتقاء خود ارزی، افزایش قابلیت‌های جسمانی، افزایش اعتماد به نفس و پذیرش خود مورد بررسی و تأیید قرار دادند.

پژوهش‌های انجام‌شده نیز حاکی از آن است که پذیرش خود، نقش مهمی در بهبود رفتار و عملکرد افراد از جمله دانش آموزان دارد. پذیرش خود، علاوه بر آن که می‌تواند منجر به کاهش اضطراب اجتماعی، بهبود ابراز وجود، افزایش عزت نفس، کاهش پرخاشگری، افزایش سازگاری اجتماعی (شعاع کاظمی و مؤمنی جاوید، ۱۳۹۰) شود، می‌تواند منجر به بهبود پیشرفت تحصیلی و افزایش نمرات درسی دانش آموزان نیز شود (کمری، ۱۳۹۱). در این راستا، آموزش حرکات ایروبیکی یکی از راه‌هایی است که برای بهبود مهارت پذیرش خود پیشنهاد شده است (مسعودی، ثقیلاًاسلامی و ثاقب‌جو، ۱۳۹۵).

در تبیین اثربخشی آموزش حرکات ایروبیکی بر پذیرش خود دانش آموزان می‌توان چنین گفت: این نوع روش تمرین، به فرد فرصت می‌دهد که ناخودآگاه از خلاقیت‌های ذهنی و هنری در وجودش بیشتر استفاده کند و برخی از استعدادهاى نهفته خود را آشکار سازد. این امر به نوبه خود افزایش پذیرش خود را در افراد به دنبال دارد. همچنین تأثیر زیاد این تمرینات بر روی پذیرش خود می‌تواند به 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. از سویی دیگر، تمرینات هوازی مناسب، باعث تخلیه هیجانی، آرامش فکری و تسلط بر خود شده و روی برخورد فرد با دیگران مؤثر می‌باشد و در پی آن باعث ارتباط مناسب و خوب شخص با دیگران می‌شود. این حالات خلقی مناسب می‌تواند دلیلی بر افزایش علاقه و حمایت اطرافیان و متعاقب آن باعث احساس عزت نفس، خود اثربخشی بالاتر و در نهایت افزایش مهارت پذیرش خود در فرد شود.

۱۰- پیشنهادهای پژوهش

۱-۱۰- پیشنهادهای کاربردی

با توجه به نتایج به دست آمده از پژوهش حاضر مبنی بر اثربخشی آموزش حرکات ایروبیکی بر خلاقیت و پذیرش خود دانش آموزان مقطع دوم متوسطه پیشنهاد می‌شود:

۱. آموزش حرکات ایروبیکی در مدارس و تشویق والدین به اجرای این گونه برنامه‌ها در محیط زندگی به منظور ارتقاء مهارت خلاقیت و پذیرش خود دانش آموزان.
۲. دایر کردن کلاس‌های آموزش حرکات ایروبیکی در کلینیک‌ها و مراکز درمانی به منظور افزایش خلاقیت و مهارت پذیرش خود دانش آموزان.
۳. توسعه امکانات و تسهیلات ورزشی خصوصاً در رشته ایروبیکی به منظور تأمین سلامت روحی (افزایش خلاقیت و پذیرش خود) و جسمی دانش آموزان.

۱۰-۲- پیشنهادهای پژوهشی

- ۱- پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی اثربخشی آموزش حرکات ایروبیکی بر بهبود نشانگان روان‌شناختی (استرس، اضطراب، افسردگی)، نگرانی و سایر متغیرهای روان‌شناختی دانش‌آموزان مورد بررسی قرار گیرد.
- ۲- پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های مشابهی در جوامع آماری مختلف و نیز شهرها و سایر نقاط ایران انجام و نتایج مقایسه گردد.
- ۳- پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های بعدی بر روی گروه‌های خاصی از دانش‌آموزان از جمله دانش‌آموزان استثنایی، بی‌سرپرست و... انجام پذیرد.
- ۴- پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی اثربخشی سایر مداخلات روان‌شناختی مانند روان‌نمایشگری معنوی، شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی و... بر افزایش خلاقیت و پذیرش خود دانش‌آموزان مورد بررسی و مقایسه قرار گیرد.

منابع

- امینی جاوید، لیلیا؛ زندی پور، طیبه و کرمی، جهانگیر (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش هوش معنوی بر افسردگی و شادکامی دانش‌آموزان دختر. فصلنامه علمی-پژوهشی زن و جامعه، ۲ (۸)، ۱۴۱-۱۶۹.
- دهنوی، محمود؛ احمدی، احمد و عابدی، محمدرضا (۱۳۹۲). رابطه بین میزان شادمانی و عوامل آموزشگاهی دانش‌آموزان دبیرستانی. فصلنامه دانش و پژوهش در روانشناسی، ۲۰ (۸)، ۳۳-۵۰. دوره متوسطه. پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد سیستان و بلوچستان.
- سیف، علی اکبر (۱۳۹۴). روان‌شناسی پرورشی (روان‌شناسی یادگیری و آموزش). تهران: آگاه.
- سیف، علی اکبر (۱۳۹۴). تغییر رفتار در رفتاردرمانی - نظریه‌ها و روش‌ها. تهران: دانا.
- شاملو، سعید (۱۳۹۱). بهداشت روانی، تهران: رشد.
- عابدی، احمد؛ کاظمی، فرشته؛ شوشتری، مژگان و گلشنی منزه، فرشته (۱۳۹۱). اثربخشی آموزش حرکات ورزش ایروبیکی بر میزان توجه دیداری و شنیداری دانش‌آموزان پسر پیش‌دبستانی با اختلال نارسایی توجه/بیش‌فعالی شهر اصفهان ۱۳۸۸-۱۳۸۹. فصلنامه افراد استثنایی، ۷ (۲): ۱۳۳-۱۵۲.
- کشاورز، امیر (۱۳۹۵). بررسی عوامل تأثیرگذار بر میزان شادمانی، مجله اندیشه و رفتار، ۵ (۴): ۵۱-۶۲.
- کمری، فردوس (۱۳۹۱). بررسی اثر آموزش مهارت جرأت‌ورزی بر پیشرفت تحصیلی و خودکارآمدی تحصیلی، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه خوارزمی.
- مسعودی، مریم؛ ثقیلاسلامی، علی و ثاقب‌جو، مرضیه (۱۳۹۵). تأثیر ۸ هفته تمرین ایروبیکی بر عملکرد شناختی کودکان دارای اختلال یادگیری. مجله اصول بهداشت روانی، ۱۸ (۳)، ۱۶۱-۱۶۸.
- معینی، بابک؛ بابامیری، محمد؛ محمدی، یونس؛ براتی، مجید و رشیدی، سهیلا (۱۳۹۵). بررسی رابطه بین شادکامی و وضعیت سلامت روان در دانش‌آموزان دختر دبیرستانی: یک مطالعه توصیفی-تحلیلی. مجله دانشکده پرستاری و مامایی ارومیه، ۱۱ (۱۴)، ۹۴۱-۹۵۱.

میکائیلی، نیلوفر؛ افروز، غلامعلی و قلیزاده، لیلا (۱۳۹۱). ارتباط خود پنداره و فرسودگی تحصیلی با عملکرد تحصیلی دانش-آموزان دختر، مجله روانشناسی مدرسه، ۱ (۲)، ۹۰-۱۰۳.
نوده فراهانی، فاطمه. (۱۳۹۰). بررسی رابطه تأثیر خویشتن پذیری بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان پسر دوره راهنمایی منطقه ۸ استان تهران. پایان نامه کارشناسی رشته روان شناسی عمومی دانشگاه پیام نور ورامین.

- Chamberlain, J. M., & Haaga, D. A. F. (2001a). **Unconditional self-acceptance and psychological health**. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 19, 163-176
- Alpert, B (2010). **Aerobic enhances cardiovascular fitness and agility in preschoolers**. *Health Psychology*, 9(1), 48-56.
- Bailey, J.A & Maclaren.D.J(2015). **Effect of aerobic exercise training,age, and physical fitness on memory – search performance**. *Psychology and Aging*,3,280-285.
- Batson, C. D. (2015). **Prosocial motivation: why do we help others?** In A. Tesser (Ed.) *Advanced Social Psychology*. (pp. 333-381). New York: MC Graw – Hill.
- Callaghan, A. C. (2014). **The world oaearobik: The production and reproduction of therapeutic landscapes**. *Social Science & Medicine*.65, 124 -112.
- Callaghan, P. (2014). **Exercise: a neglected intervention in mental health care?** *J Psychiatr Ment Health Nurs*, 11(4): 476-83...
- Crocker,P.R.E.Eklund,R.C.&Kowalski,K.C.(2015).**Children’s Physical activity and physical self-perceptions**. *Journal of Sport Sciences*, 18,383-394.
- Gabler-Halle,M (2010). **Acute aerobic exercise and information processing: Modulation of executive Control in a Random Number Generation task**. *Acta Psychologica*,132, 85-95.
- Giacobbi, P.R. (2015). **A naturalistic assessment of the relationship between personality, daily life events, leisure-time exercise and mood**. *Personality of sport and exercise*, 6 (1): 67-81.
- Koch S, Kunz T, Lykou S, Cruz R(2014). **Effects of dance movement therapy and dance on health-related psychological outcomes: A meta-analysis**. *The Arts in Psychotherapy*; 41(1): 46-64.
- Koch S, Kunz T, Lykou S, Cruz R(2014). **Effects of dance movement therapy and dance on health-related psychological outcomes: A meta-analysis**. *The Arts in Psychotherapy*; 41(1): 46-64.
- Payne H. (2013). **Pilot study to evaluate dance movement psychotherapy (the body mind approach), in patients with medically unexplained symptoms: participant and facilitator perceptions and a summary discussion**. *Body, Movement and Dance in Psychotherap*: 4(2): 77-94.
- Richard,P.D & Shaffer.M.S.(2009).**Effect of acute exercise exercise on executive processing,memory,and emotional reactivity**. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*,4, 57-72.



2nd International & 3rd National Conference on New Findings in Management, Psychology and Accounting

22 July 2023 | Tehran



Abstract:

The present study was conducted with the aim of investigating the effectiveness of aerobic exercise training on creativity and self-acceptance of secondary school students. This research is a quasi-experimental type (pre-test-post-test design with a control group). The statistical population of the present study included all male students of the second grade of Qain secondary school in the academic year 1400-1401. 30 students who were members of Shahid Takhti sports club in Haji Abad city were selected by available sampling method and randomly assigned to two experimental (15 people) and control (15 people) groups. The method of implementation of aerobic training intervention was presented by the researcher to the experimental group during 12 sessions, and the control group did not receive training. The data collection tool was Abedi's creativity questionnaire (1992) and self-acceptance questionnaire (Chamberlain and Haga, 2001). Data analysis was done with the help of covariance analysis. The results showed that aerobic exercise training was effective in increasing students' creativity and self-acceptance. According to the obtained result, it seems important and necessary to pay attention to sports and especially aerobics to improve students' psychological states (creativity and self-acceptance).

Keywords: aerobics, creativity, self-acceptance.