

تأثیر ۸ هفته فعالیت هوازی بر خود پنداره بدنی و عزت نفس زنان کارگر غیر ورزشکار

۱. فرشته زارعی-۲. مهدی کهندل*

۱- نایب رییس هیات ورزش کارگری استان تهران ۲- دانشیار دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه

آزاد اسلامی واحد کرج

ایمیل نویسنده مسئول: mehdikohandel@yahoo.com

چکیده :

هدف این پژوهش تأثیر ۸ هفته فعالیت هوازی بر خودپنداره بدنی و عزت نفس زنان کارگر غیر ورزشکار بود. روش تحقیق نیمه تجربی می باشد که طرح تحقیق به صورت پیش آزمون، پس آزمون همراه با گروه کنترل اجرا گردید. جامعه آماری تحقیق حاضر، شامل تمامی زنان کارگر استان تهران بود. ۴۰ نفر واجد شرایط به عنوان نمونه انتخاب شدند. پس از انتخاب آزمودنی ها، ابتدا پرسشنامه ویژگی های فردی و پرسشنامه خودپنداره مارش (۱۹۹۴) در اختیار افراد نمونه قرار گرفت و از آنها خواسته شد که به سوالات پاسخ دهند. سپس آزمودنی ها به طور همگن در دو گروه کنترل و تجربی قرار داده شدند. در ادامه گروه تجربی به انجام تمرینات مربوط به خود پرداخته و گروه کنترل صرفاً در پس آزمون شرکت کردند. تمرینات گروه تجربی طبق راهبردهای کالج امریکایی طب ورزشی (۱۹۸۶) برنامه ریزی شد. این راهبردها برای دستیابی به آمادگی قلبی تنفسی یا آمادگی هوازی تنظیم می شود. برنامه تمرین سه جلسه در هفته و هر جلسه به مدت ۴۵ تا ۶۵ دقیقه بطول می انجامد. نتایج تحقیق نشان داد که: یک دوره تمرین هوازی ۸ هفته ای بر مقیاس استقامت بدنی، هماهنگی، فعالیت بدنی، لیاقت ورزشی، ظاهر بدنی، عزت نفس و نمره کلی خودپنداره بدنی تأثیر معنی داری دارد. اما بر مقیاس های قدرت، انعطاف پذیری، چربی و سلامتی تأثیر معنی داری ندارد.

لغات کلیدی: فعالیت هوازی، خود پنداره، زنان کارگر غیرورزشکار

تأثیر ۸ هفته فعالیت هوازی بر خود پنداره بدنی و عزت نفس زنان کارگر غیر ورزشکار

مقدمه :

خودپنداره نظام پویایی است که با اعتقادات، ارزش ها، استعدادها و توانایی های فرد ارتباط دارد . این عوامل از تعیین کننده های مسیر زندگی فرد هستند .خودپنداره ارزیابی کلی فرد از خودش است. این ارزیابی ناشی از ارزیابی های ذهنی فرد از ویژگیهای خود است که ممکن است مثبت یا منفی باشد. خودپنداره مثبت نشان دهنده این است که فرد خودش را در مقام شخصی با نقاط قوت و ضعف می پذیرد و این امر موجب بالا رفتن اعتماد به نفس او در روابط اجتماعی می شود. خودپنداره منفی منعکس کننده احساس بی ارزشی و بی لیاقتی و نیز ناتوانی خود است (۱). تمرین برای بسیاری از افراد وسیله آرام بخشی است و احساس بهتر بودن را در فرد به وجود می آورد. یکی از مهم ترین جنبه های روانی فرد که تحت تاثیر فعالیت بدنی و تمرین قرار می گیرد خودپنداره است . خودپنداره عامل مرکزی در ارزشیابی کارکرد روان شناختی است و شامل خویشتن پذیری، راحتی، امنیت، افکار و برداشتی است که فرد درباره خود دارد (۲). مربیان با تجربه دریافتند که بین درک و شناخت ورزشکاران از خود و عملکردشان ارتباط بالایی وجود دارد. (۳).

خودپنداری دارای سه جزء اصلی ادراکی، تصویری، و نگرشی جزء ادراکی تصویری است که فرد نسبت به اندام ظاهری خود و برداشتی که دیگران از ظاهر وی می کنند دارد. و شامل تصویری که وی از چنین بت و همخوانی جنس بدنش و قسمتهای مختلف بدن همانند ماهیچه هایش دارد تصور فرد نسبت به رفتارش و اعتباری که این عوامل در نظر دیگران به او می دهد، می باشد. جزء ادراکی اغلب «خودپنداری جسمانی» نامیده می شود. جزء تصویری، برداشت شخص

از ویژگیها و خصوصیاتش، تواناییها، زمینه ها، خواستگاه و آینده وی می باشد این جزء اغلب «خودپنداری روانی» نامیده می شود و شامل آن دسته از خصوصیات انطباقی زندگی مانند صداقت، اعتماد به نفس، استدلال، شجاعت و خصوصیات منفی می باشد. جزء نگرش: شامل اعتقادات، عقاید، ارزشها و ایده ها، آرزوها و تعهدهایی که فلسفه زندگی فرد را می سازند می شود (۴)

در رابطه با خود پنداره بدنی تحقیقات متعددی انجام شده است که در این میان ، آرازی (۲۰۱۳) تحقیقی با عنوان مقایسه خودپنداره دانشجویان رشته تربیت بدنی و دانشجویان رشته های دیگر انجام دادند . نتایج نشان داد که میانگین نمرات دانشجویان تربیت بدنی در مقیاس های: فعالیت فیزیکی ، صلاحیت کلی ورزش ، قدرت ، استقامت و انعطاف پذیری به طور معنی داری بالاتر از دانشجویان رشته های دیگر است (۵). گیلیان (۲۰۰۶) به بررسی اثرات ۶ هفته تمرین حرکات موزون به صورت هوازی بر تصویر بدنی و ادراک بدنی از خود در دختران نوجوان پرداخت . در این تحقیق یک گروه برنامه تربیت بدنی عادی و گروه دیگر تمرین رقص هوازی را اجرا کردند. در این تحقیق از پرسشنامه نگرش نسبت به بدن استفاده شد. نتایج نشان داد در گروهی که تمرین هوازی انجام میدادند نارضایتی از تصویر بدنی کاهش و خود ادراکی بدنی افزایش یافت (۶). همچنین کوپر و همکاران (۲۰۰۸) به بررسی فعالیت های بدنی و آمادگی و خود پنداره بدنی در زنان جوان پرداختند در این تحقیق از پرسشنامه خودپنداره بدنی و خرده مقیاس های سلامتی بدن، ظاهر بدن و استقامت استفاده شد. نتایج نشان داد حداکثر اکسیژن مصرفی با خود پنداره ارتباط معنی داری دارد و چربی بدن ارتباط منفی با خود پنداره دارد (۷) . جفری، ماریان و لزل (۲۰۱۲) به بررسی خودپنداره و فعالیت بدنی در ورزشکاران ناتوان فیزیکی پرداختند. شرکت کنندگان پژوهش شامل ۵۰ نفر نوجوان و بزرگسال ورزشکار با ناتوانی بدنی

بودند که نسخه کوتاه پرسشنامه خودتوصیفی بدنی (PSDQ-S) را کامل کردند. نتایج نشان داد که ورزشکاران درک مثبتی از خودپنداره بدنی را دارند. آنها نتیجه گیری کردند که برنامه تمرین با وزنه و برنامه فعالیت بدنی به طور عموم و برای افراد ناتوان برای افزایش خودپنداره توصیه می شود (۸).

گاد بویز^۱ و بوکر^۲ (۲۰۰۷) تحقیقی با عنوان رابطه ی بین تفاوت های جنسیتی، مشارکت در فعالیت های فوق برنامه ، خود توصیفی ، دامنه خاص و عزت نفس عمومی انجام دادند . نمونه ی آماری متشکل از ۵۴ دانش آموز پسر و ۸۰ دانش آموز دختر بودند. همه شرکت کنندگان یک پرسشنامه اعتماد به نفس عمومی و جسمی و همچنین خود توصیفی کلی و مشارکت در فعالیت های فوق برنامه را تکمیل کردند. نتایج ، تفاوتی در عزت نفس عمومی دختران و پسران نشان نداد، با در نظر گرفتن این واقعیت که پسران راضی تر بودند و خود ادراکی بدنی مثبت را گزارش کردند (۹).

کوروش محمدی و همکاران (۱۳۹۰) تحقیقی با عنوان تاثیر هشت هفته تمرین ایروبیک بر خود پنداره بدنی دختران دانش آموز مقطع راهنمایی شهر اهواز انجام دادند. نتایج نشان داد که هشت هفته تمرین ایروبیک بر خود پنداره بدنی و کلیه خرده مقیاس های آن تاثیر مثبت و معنی داری داشته است (۱۰).

اینکه فعالیت بدنی مستمر بر خودپنداره بدنی تأثیر معنی داری دارد اغلب روانشناسان ورزشی بر آن تأکید دارند و در تحقیقاتی که انجام دادند به آن رسیده اند، همانطور که میدانیم فعالیت بدنی شامل فعالیت هوازی و بی هوازی است. طبق اصل ویژگی تمرین فعالیت هوازی باعث

افزایش آمادگی قلبی و عروقی می شود و تأثیر بسیار کمی بر عضلات و افزایش توده عضلانی دارد با این وجود آیا می توان با اطمینان گفت که فعالیت هوازی باعث افزایش خودپنداره بدنی می شود. سوال که مطرح می شود این است که تمرینات ورزشی در بین زنان تا چه اندازه روی خودپنداره افراد می تواند تاثیر گذار باشد؟ این تحقیق قصد دارد که دریابد آیا ۸ هفته فعالیت هوازی بر خود پنداره بدنی زنان کارگر غیر ورزشکار می تواند تاثیر داشته باشد؟

روش شناسی تحقیق

روش تحقیق: نیمه تجربی می باشد که طرح تحقیق به صورت پیش آزمون، پس آزمون همراه با گروه کنترل است.

جامعه و نمونه آماری: شامل زنان کارگر غیر ورزشکار استان تهران هستند. افرادی که واجد شرایط بوده و داوطلب شرکت در تحقیق حاضر بودند را شناسایی و از بین آن ها تعداد ۴۰ نفر به طور تصادفی انتخاب گردید. سپس آزمودنی ها در دو گروه کنترل و تجربی به تعداد ۲۰ نفر در هر گروه قرار داده شدند. شرایط انتخاب نمونه های تحقیق شامل: عدم فعالیت منظم آزمودنی در محیط کارخانه و خارج از آن، داشتن سلامت عمومی، نداشتن سابقه بیماری بود

ابزار اندازه گیری: پرسشنامه خود توصیفی بدنی (مارش، ۱۹۹۴). PSDQ. این مقیاس از ۷۰ گویه برای سنجش ۱۱ مولفه، شامل سلامتی، هماهنگی، فعالیت بدنی، چربی بدن، لیاقت ورزشی، کل بدن، قیافه، قدرت، انعطاف پذیری، استقامت و عزت نفس تشکیل شده است. پایایی این پرسشنامه در یک بررسی مقدماتی با استفاده از آزمون-بازآزمون ۰/۹۴ به دست آمد. آلفای کرونباخ در مطالعه ذکر شده ۰/۷۳ به دست آمد.

طرح تحقیق: در ابتدا دو گروه کنترل و تجربی پرسشنامه خود پنداره را تکمیل نمودند و سپس از گروه کنترل خواسته شد که به مدت ۸ هفته فعالیت منظم بدنی و طولانی مدت نداشته باشند.

اما گروه تجربی تحت تمرینات هوازی به مدت ۸ هفته قرار گرفتند. روش تمرینی گروه تجربی در زیر آورده شده است.

پروتکل تمرینی: تمرینات گروه تجربی طبق راهبردهای کالج امریکایی طب ورزشی (۱۹۸۶) برنامه ریزی شد. این راهبردها برای دستیابی به آمادگی قلبی تنفسی یا آمادگی هوازی تنظیم می شود. برنامه تمرین سه جلسه در هفته و هر جلسه به مدت ۴۵ تا ۶۵ دقیقه بطول می انجامد. این زمان برای گرم کردن، تمرینات اصلی و سرد کردن در نظر گرفته می شود.

روش های آماری: از آمار توصیفی شامل میانگین، انحراف معیار برای توصیف ویژگی های فردی و متغیر های تحقیق استفاده شد و در آمار استنباطی از آزمون کوواریانس برای کنترل پیش آزمون و مقایسه دو گروه کنترل و تجربی در ارتباط با متغیر های تحقیق استفاده گردید.

یافته ها:

میانگین سن گروه تجربی ۳۶.۳۴ و کنترل ۳۸.۵۶ سال می باشد. میانگین قدی گروه تجربی ۱۶۵.۲۱ و کنترل ۱۶۴.۴۳ سانتی متر است و میانگین وزن گروه تجربی ۶۹.۳۴ و کنترل ۶۷.۹۵ بود (جدول ۱). نتایج نشان داد که میانگین خود پنداره کلی بدن در گروه کنترل در پیش آزمون ۳۲۷.۴۳ و در پس آزمون ۳۲۹.۱۲ می باشد. در گروه تجربی این میانگین در پیش آزمون ۳۲۶.۶۵ و در پس آزمون ۳۵۹.۲۶ می باشد (جدول ۲).

نتایج تحلیل کوواریانس، نشان داد که، تمرین هوازی تأثیر معنی داری بر عزت نفس در گروه تجربی داشته است (جدول ۳). همچنین تمرین هوازی تأثیر معنی داری بر نمره کلی خودپندار بدنی در گروه تجربی داشته است (جدول ۴).

جدول ۱: مقایسه میانگین سن ، قد و وزن گروه های کنترل و تجربی

وزن	قد	سن	
۶۹.۳۴	۱۶۵.۲۱	۳۶.۳۴	تجربی
۶۷.۹۵	۱۶۴.۴۳	۳۸.۵۶	کنترل

جدول ۲: مقایسه میانگین خود پنداره و عزت نفس در گروه های کنترل و تجربی

گروه تجربی		گروه کنترل		
پس آزمون	پیش آزمون	پس آزمون	پیش آزمون	
۳۵۹.۲۶±۷۲.۳۲	۳۲۶.۶۵±۶۹.۱۵	۳۲۹.۸۵±۶۶.۷۴	۳۲۷.۴۳±۶۵.۲۳	خود پنداره بدنی کلی
۵۶.۸۲±۱۱.۵۴	۴۹.۲۳±۹.۹۳	۴۶.۳۶±۱۰.۵۸	۴۷.۱۷±۹.۳۴	عزت نفس

جدول ۳: مقایسه میانگین عزت نفس بین گروه های کنترل و تجربی از طریق آزمون کو واریانس

sig	F	Min if square	df	Sum of square	source
.000	69.34	186.56	2	346.97 ^a	Corrected model
.000	9.18	26.28	1	27.21	Intercept
.318	2.04	3.63	1	4.24	Pre- test
.000	121.35	326.75	1	334.51	groups
		3.02	37	87.48	error
			40	43453.18	total

جدول ۴: مقایسه میانگین نمره کلی خودپنداره بدنی بین گروه های کنترل و تجربی از طریق آزمون کو واریانس

sig	F	Min of square	df	Sum of square	source
.000	1092.31	3229.73	2	6459.47 ^a	Corrected model
.000	20.71	61.25	1	61.25	Intercept
.775	.08	.24	1	.24	Pre- test
.000	1949.67	5764.73	1	5764.73	groups
		2.95	37	109.40	error
			40	4638528.29	total

بحث و نتیجه گیری :

نتایج تحقیق نشان داد که یک دوره تمرین هوازی ۸ هفته ای بر عزت نفس زنان کارگر غیر ورزشکار موثر است. نتایج این تحقیق با یافته های گاد بویز و بوکر (۲۰۰۷) ، آرازی و حسینی (۲۰۱۳) ، افتخاری (۱۳۸۶) ، پشا بادی و همکاران (۱۳۸۹) هم خوان است. اما با نتایج سعادت مهر (۱۳۹۳) ، نا هم خوان می باشد. احتمالاً با توجه به اینکه در تحقیق فوق نمونه های تحقیق پرستار بوده اند تفاوت در نوع کار آن ها با نمونه های تحقیق حاضر می تواند موجب این عدم هم خوانی شده باشد. تحقیقات نشان می دهند که تمرینات ورزشی از طریق ارتقای سلامت و توان جسمانی می تواند کارایی فردی و عزت نفس را تحت تاثیر قرار دهد (غفاری ۲۰۰۷). عزت نفس معمولاً به احساس ما و چگونگی ارج نهادن به خودمان اطلاق می شود. تمرینات هوازی با افزایش توان جسمانی و بهبود وضعیت بدنی فرد برای شرکت در فعالیت های روزمره و ورزشی باعث تغییر نگرش افراد نسبت به خود شده است که این نتیجه اثر ۸ هفته تمرین را روی بهبود عزت نفس تبیین می کند.

نتایج تحقیق نشان داد که یک دوره تمرین هوازی ۸ هفته ای بر نمره کلی خودپندار بدنی زنان کارگر غیر ورزشکار موثر است. نتایج این تحقیق با یافته های اکثر تحقیقات که در زمینه تاثیر فعالیت بدنی بر خود پنداره بدنی می باشند هم خوانی دارد. نظیر یافته های آرازی و حسینی (۲۰۱۳) ، گیلیان (۲۰۰۶) ، انیسون بی و مولرپی (۲۰۰۳) ، پلانینسک (۲۰۰۵) ، کورش محمدی و همکاران (۱۳۹۰) ، جفری، ماریان و لزل (۲۰۱۲) ، اسدیان فاطمه (۱۳۹۰) ، پشا بادی و همکاران (۱۳۸۹) . اما با نتایج تحقیق افتخاری (۱۳۸۶) ، هم خوان نیست. علت عدم هم خوانی به نوع فعالیت و شدت و مدت آن ممکن است مربوط باشد. با توجه به نقش ورزش و

فعالیت های بدنی بر فاکتورهای مختلف فیزیولوژیکی ، جسمانی، روانی و غیره که در تحقیقات مختلف به آن ها اشاره شده است و با توجه به تحقیقات بالا که نقش ورزش را روی خود پنداره موثر دانسته اند. می توان گفت شدت ، مدت و کیفیت تمرینات انتخاب شده در ۸ هفته فعالیت استقامتی در زنان کارگر غیر ورزشکار مناسب بوده است که توانسته بر میزان خود پنداره کل بدن آنها تاثیر قابل ملاحظه ای بگذارد. انجام تمرینات ایروبییک حداقل ۳ تا ۵ جلسه در هفته بر طبق بیانیه ی کالج طب ورزش آمریکا برای دست یابی به فواید روانشناختی مطلوب الزامی است . بنابراین با توجه به این که در تحقیق حاضر زنان کارگر در هفته ۳ جلسه تمرین داشته اند بر طبق این بیانیه انتظار تغییرات در نگرش و ویژگی های روانشناختی آن ها غیر منطقی نخواهد بود. که این تحقیق نیز به تاثیر فعالیت استقامتی بر میزان نمره کل خود پنداره بدنی زنان کارگر دست پیدا کرده است.

در نهایت پیشنهاد می گردد که با توجه به افزایش نمره کل خود پنداره بدنی و عزت نفس زنان غیر ورزشکار بعد از یک دوره تمرینات استقامتی ، مسئولین ورزش و سایر مسئولین نسبت به تشویق زنان کارگر به شرکت در فعالیت های استقامتی و نیز برگزاری تمرینات منظم هوازی در کارخانجات اقدام کنند.

منابع:

1. Bong M, & Skaalvik E. M. (2003). Academic self-concept and self-efficacy: how different are they really? *Educational Psychology Review*, 15(1): 1-40.
2. Dodd K. J, Taylor N. F, Graham H. K. (2003). A randomized clinical trial of strength training in youth people with cerebral palsy. *Dev. Med child Neural*; 37 (9): 763-775.
۳. جدمی ، حسن ، صادقیان پریسا؛ خود پنداره تربیت بدنی ورزشی. مجله رشد آموزش تربیت بدنی(۱۳۸۱). سال سوم شماره ۹.
۴. شولتز، دوان؛ سیدنی، الن. (۱۳۷۷). نظریه های شخصیت. ترجمه یحیی سید محمدی. تهران: نشر هما.

5. Arazi H, Rastegar H. (2013). A comparison of physical self-concept between physical education and non-physical education university students. *Timisoara physical education and rehabilitation journal*. Dol: 10.2478/tperj-2013-0001
6. Gilian Burgess, Sarah Grogan. (2006). Effect of 6-week aerobic dance intervention on body image physical self-perception in adolescent girls, *J, Body image*. Volume; 3, pp:57-66.
7. Cooper M, Margaret Schneider. (2008). Physical activity and physical self-concept among sedentary adolescent females. *Psychology Sport Exec*. January; 9(1): 1-14.
8. Jeffrey J. Maryin, and Laurel M.A. (2012). Self-concept and physical activity in athletes with physical disabilities. *Disability and Health Journal*. Vol 5, 197-200.
9. Gadbois S, Bowker A. (2007). Differences in the relationships between extracurricular activities participation, self-description, and domain-specific and general self-esteem. *Sex Roles*. 56:675-68. DOI 10.1007/s11199-007-9211-7.

۱۰. کورش محمدی، سمیه و همکاران. بررسی تاثیر هشت هفته تمرین ایروبیکی بر خود پنداره بدنی دختران دانش آموز

مقطع راهنمایی. *دومین همایش ملی تخصصی رفتار حرکتی و روانشناسی ورزشی*. شماره صفحه چاپ مقاله در

مجموعه مقالات: از ۶۸ الی ۷۰

۱۱. افتخاری، فرشته؛ رجبی، حمید؛ شفیع زاده محسن. اثر شرکت در کلاس های ورزشی فصل تابستان بر برخی

عوامل آمادگی جسمانی و حرکتی، ترکیب بدنی و خودپنداره بدنی دختران نوجوان؛ نشریه علوم حرکتی و

ورزش (۱۳۹۰)، سال پنجم جلد اول، شماره ۹؛ بهار و تابستان ۱۳۸۶؛ ص ۲۸-۱۵

۱۲. پشا بادی و همکاران (۱۳۸۹). تفاوت تاثیر ورزش قدرتی و غیر قدرتی بر خود پنداره

بدنی. *دومین همایش دانشجویی علمی - کاربردی دانشجویان تربیت بدنی دانشگاه های تهران*.

چاپ در مجموعه مقالات. صفحه ۲۷

۱۳. سعادت مهر (۱۳۹۳)، بررسی اثربخشی یک دوره تمرین هوازی بر خودپنداره بدنی و

عزت نفس پرستاران. *مجله پژوهش توانبخشی در پرستاری*. دوره اول شماره ۱

14. Annison. B, M. Muller; Effect of sport camp experience on the physical self-concepts of boys and girls in colombia. (2003).

15. Planinsec J, Fosnaric S. (2005) Relationship of perceived physical self-concept and physical activity level and sex among young children. *Percept Motor Skills*. 2005 Apr; 100(2):349-53.

۱۶. اسدیان فاطمه (۱۳۹۰). بررسی اثر ورزش و فعالیت بدنی بر خودپنداره بدنی نوجوانان استان خراسان رضوی
فصلنامه تحقیقات در علوم زیستی ورزشی : زمستان ۱۳۹۰, دوره ۲, شماره ۵; از صفحه ۵۱ تا صفحه

.۵۶