

اثر تمرینات ایروبیک نشسته بر زندگی زنان میانسال به بالا براساس هوش‌های منتخب

کلثوم مدنی پور^۱، دکتر مهدی روزبهانی^۲ دکتر بیژن گودرزی^۳

۱. کارشناسی ارشد رفتار حرکتی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد بروجرد، بروجرد، ایران.
۲. استاد یار، گروه رفتار حرکتی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد بروجرد، بروجرد، ایران.
۳. استاد یار، گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد بروجرد، بروجرد، ایران.

چکیده

مقدمه و هدف: هدف از پژوهش حاضر بررسی آثار تمرینات ایروبیک نشسته بر زندگی زنان میانسال به بالا براساس هوش‌های منتخب است. روش تحقیق از نوع نیمه‌تجربی است که از طرح تحقیق دو گروهی با پیش‌آزمون و پس‌آزمون استفاده شد.

روش شناسی: شرکت‌کنندگان ۶ زن میانسال به بالا بودند که از میان ۸۰ زن مراجعه‌کننده به باشگاه‌های ایروبیک به صورت تصادفی انتخاب شدند. در ابتدای پرسشنامه‌های هوش‌های هیجانی، معنوی، فرهنگی و اخلاقی هنجار شده در ایران را به عنوان پیش‌آزمون تکمیل شده، سپس آزمودنی‌های گروه آزمایش به مدت ۱۲ جلسه هر جلسه به مدت ۱ ساعت زیر نظر مربی به تمرین پرداختند و گروه کنترل به کارهای روزانه خود مشغول بودند. در انتها پرسشنامه‌های فوق به عنوان پس‌آزمون تکمیل شده از پرسشنامه‌های فوق به عنوان پس‌آزمون تکمیل شدند.

نتایج: اطلاعات استخراج شده از پرسشنامه‌ها در قالب فرض‌های تحقیق با استفاده از آزمون شایپرویلک برای بررسی نرمال بودن داده‌ها استفاده شد و از آزمون یومان ویتینی برای اختلاف پیش‌آزمون و پس‌آزمون استفاده شد. نتایج نشان داده تمرینات ایروبیک نشسته به طور مؤثری موجب بهبود زندگی و افزایش هوش‌های منتخب زنان میانسال به بالا شده است.

نتیجه گیری: افزایش این مولفه‌هایی که ذکر شد ترغیب سالمندان زن به سمت ورزش کردن از جمله ورزشهای شادی آور. مثل ایروبیک نشسته تا بدینوسیله علاوه بر سود جستن از مزایای فیزیولوژیکی نیز بهبود می‌یابد و در سطح مناسبی قرار می‌گیرد.

واژگان کلیدی: ایروبیک نشسته، هوش هیجانی، هوش معنوی، هوش اخلاقی، هوش فرهنگی

ارجاع: مدنی پور کلثوم، روزبهانی مهدی، گودرزی بیژن، بررسی آثار تمرینات ایروبیک نشسته بر زندگی زنان میانسال به بالا براساس هوش‌های منتخب، مجله علوم حرکتی و رفتاری، دوره اول، شماره دوم، تابستان ۱۳۹۷، صفحات ۲۰۱-۲۰۹

۱. مقدمه

حرکت مهم‌ترین نشانه حیات انسان است، حرکت در حیات انسان پیش از تولد آغاز و تا پایان حیات ادامه دارد. مجله رشد آموزش تربیت بدنی (۱۳۷۹) یکی از محورهای ارزیابی سلامتی جوامع مختلف بهداشت روانی آن جامعه است. سلامت روانی نقش مهمی در تضمین پویایی و کارآمدی هر جامعه ایفا می‌کند. دادخواه (۱۳۸۵) در زمینه ورزش و سلامت روانی قبلاً تصور عموم بر این بود که فعالیت‌های ورزشی برای سلامت جهانی مفید است. امروزه بر این امر توجه شده که ورزش علاوه بر سلامت جهانی، می‌تواند در ارتقای سلامت روانی نیز موثر باشد. ورزش نقش مهمی در سلامت روانی دارد. اندرسن (۲۰۰۵) یکی از فعالیت‌های بدنی و حرکتی، ورزش می‌باشد. ورزش یکی از فعالیت‌های نافع و موثری است که انسان از دیرباز به سوی تعالی و سلامت جسمی و روحی سو داده است. اصلنخانی (۱۳۷۹) عشق به زندگی و دل‌بستگی از بدو خلقت وجود داشته است. فروزان (۱۳۴۶) پیری زودرس و از دست دادن زیبایی ظاهر و قدرت بدنی و... یک امر بدیهی است بدون شک هیچ‌گاه برای بازسازی دیرنیست و این تصور که شخص از لحاظ فیزیکی و روانی رو به نزول است کم‌رنگتر می‌شود. لقمانی (۱۳۹۰) یکی از شیوه‌هایی که به کم‌رنگتر شدن این تصور کمک می‌نماید ورزش ایروبیک است. ورزش‌های شادی آورمانند ایروبیک علاوه بر فعالیت‌های بدنی خستگی روحی و فشارهای عصبی را از بین می‌برد. هیجان، کنترل و یک آرام‌کننده طبیعی و بدون ضرر است. سارم بافنده (۱۲۸۶) از طرفی همه روزه ورزش ایروبیک بیشتر و بیشتر توسعه پیدا کرده و تمامی افراد در هر سنی به این ورزش علاقه مند شده‌اند. به نحوی که شاخه‌ی جدیدی به نام ایروبیک نشسته ابداع شده این ورزش مختص افرادی است که به هر دلیلی توانایی انجام حرکات ایستاده را ندارند یا دوره‌ی پیری را سپری می‌کنند. این رشته شامل بهترین‌های ورزشی است که تلفیقی از اجرای حرکات متنوع همراه با موزیک است که به شکل نشسته اجرا می‌شود. هدف از این ورزش لذت بردن از تمرینها و افزایش آمادگی جسمانی است. مسعودی (۱۳۸۹) امروزه میزان مشارکت زنان در سراسر دنیا در فعالیت‌های قهرمانی و رقابت‌های ورزشی بسیار شدید افزایش یافته است. این فرایند به تعریف مجدد نقش اجتماعی زنان در سایه ایجاد موقعیت برای پرورش شایستگی‌ها موجب تشویق این قشر در پیگیری طیف وسیعی از علایق، از جمله ورزش است و وست و بوچر (۱۳۸۵) باید توجه داشت که یکی از مهم‌ترین مسائل برای افراد ارزش و اعتباری است که

نزد دیگران دارند، چرا که انسان به طور ذاتی نیاز دارد که مورد توجه و احترام دیگران قرار گیرد و در نزد آنها جایگاهی ارزشمند از لحاظ اجتماعی داشته باشد. آقاپور (۱۳۸۸) به طور کلی می‌توان گفت که نقش حرکت و فعالیت بدنی در رشد و تکامل یکپارچه‌ی انسان مورد تأیید بسیاری از صاحب‌نظران است، آنها اظهار می‌دارند اگر برنامه‌های حرکتی و ورزشی که مناسب با ویژگی‌های ساختاری و روان‌شناختی انسان مورد توجه قرار گیرند؛ ضمن اینکه سلامت جسم و روان را تأمین می‌کند، فرد را برای زندگی در محیط اجتماعی آماده می‌سازد. آریسن (۱۳۶۹). بسیاری از پژوهشگران در حوزه‌ی روان‌شناسی در تلاشند تا متغیرهای موثر بر رشد کیفی انسان را مورد مطالعه قرار دهند و روابط و اثرات آنها را بر این پدیده‌ی مهم شناسایی کنند. از طرفی یکی از موضوعات بدیع در این حوزه هوش است که معنای متفاوتی دارد و تعریف واحد از آن به دست نیامده است. یکی از تعاریف آن توانایی یادگیری است. سیف (۱۳۹۰)، در حقیقت هوش نیز به شاخه‌ای دیگر تقسیم می‌شود که ما به هوش‌هایی که مدنظر پژوهش مورد نظر است اشاره می‌کنیم. هوش معنوی (SQ): خاص انسان که برای حل مسائل مفهومی و ورزشی استفاده می‌شود. سهرابی (۱۳۸۸). هوش اخلاقی (PQ): فرایند تصمیم‌گیری اخلاقی مشروط به عنوان (موگرایکی چون جنسیت، نژاد، ملیت) یا فعالیت مذهبی نیست. مارتین رالو واتسون (۲۰۰۸). هوش فرهنگی (CQ): بر روی توانایی برای درک، استدلال و رفتار در محیط‌های بین فرهنگی متمرکز می‌شود. آنک و همکاران (۲۰۰۷). هوش عاطفی (EQ): به افراد کمک می‌کند که عواطف خود و دیگران را مدیریت کنند. نشریه موفقیت (۱۳۸۰). فعالیت بدنی؛ اکنون به عنوان یک ابزار سازنده برای رشد اجتماعی در هر جامعه‌ای مورد توجه قرار دارد. آزاد (۱۳۷۴) ارتباطی که هنگام اجرای ورزش به وجود می‌آید، خود نوعی از روابط اجتماعی در معنای خاص است. الهام‌پور (۱۳۸۸) به نظر می‌رسد ورزش‌های موازی از جمله ایروبیک نشسته می‌تواند تأثیر مثبت و افزایش‌دهنده در زیر شاخه‌های هوش داشته باشد. به عبارت دیگر آیا ورزش ایروبیک نشسته بر هوش‌های منتخب تأثیر دارد؟ در این مورد مروری بر تحقیق بلوفتال و المیرس (۲۰۰۲) در خصوص آثار بلند مدت تمرین بر عملکرد روانی در زنان و مردان سالمند نشان می‌دهد، افرادی که ۱۴ ماه تمرینات ورزش هوازی انجام داده بودند، بهبود ۱۰ تا ۱۵ درصدی در ظرفیت هوازی داشتند که همراه با آن بهبود متوسطی را در برخی از عوامل روانی تجربه کرده بودند. لی و راسل (۲۰۰۳)

شناخته شده است، احتمالاً فعالیت بدنی به عنوان یکی از نیازهای مهم این دوران تاثیر زیادی بر سلامت روانی و کیفیت زندگی سالمندان دارد به عنوان مثال براون (۱۹۹۲) دریافت که فعالیت بدنی موجب بهبود سلامت روانی افراد جوان و میان سال می شود، ولی شواهد تجربی کمی برای تأیید موثر بودن فعالیت بدنی بر کیفیت زندگی رامی توان این گونه توجیه نمود که فعالیت بدنی بر کیفیت زندگی باعث کاهش محدودیت های فعالیت، استقلال بیشتر، افزایش ایفای نقش و زندگی خوش و موفق می شود و در نتیجه منجر به افزایش کیفیت زندگی و احساس خوب بودن در جمعیت سالمندان می شود. همچنین ونیچ و همکاران (۲۰۱۰) نیز اثر مثبت ورزش را بر افسردگی افراد بزرگسال مورد تأکید قرار دادند. با توجه به نقش مثبت ورزش و فعالیت بدنی بر سلامت جسم و روان انسانها و افزایش امید به زندگی نه تنها بهداشت جسمانی را تأمین میکند بلکه در ارتقاء بهداشت روانی هم موثر می باشد معیارهای موفقیت تعادل اجتماعی، واقع بینی، سازگاری اجتماعی و احساس ارزشمندی را تحت تاثیر مثبت قرار میدهد، با توجه به مطالب فوق پژوهشگر در تحقیق خود به دنبال سوالات زیر است: آیا ورزش ایروبیکی میتواند به عنوان ابزار سودمندی در افزایش هوش زنان لحاظ شود؟ آیا این ورزش اثر مثبتی بر مولفه هوش معنوی زنان میانسال به بالا دارد؟ آیا این ورزش اثر مثبتی بر مولفه اخلاقی زنان میانسال به بالا دارد؟ آیا این ورزش اثر مثبتی بر مولفه هوش فرهنگی زنان میانسال به بالا دارد؟ آیا این ورزش اثر مثبتی بر مولفه هوش هیجانی زنان میانسال به بالا دارد؟ این پژوهش با طرح و پاسخگویی به این سوالات در نظر دارد گامی مفید و راهبردی در آگاهی دادن به جامعه ارائه دهد.

دریافت که فعالیت بدنی با سلامت روانی زنان هم در تحقیق مقطعی و هم در تحقیق طولانی مدت رابطه دارد. ایوسکی (۲۰۰۵) در تحقیقات صورت گرفته در این زمینه نشان داده اند که فعالیت بدنی و ورزشی یکی از مهم ترین راهبردها برای حفظ سلامت و کاهش بیماریهای جسمانی و روانی در طول دوران سالمندی است و شرکت در فعالیت های بدنی مستمر، عامل پیش بینی کننده قوی برای داشتن زندگی خوب در طول دوران سالمندی است و همچنین مک اولی و همکاران (۲۰۰۵) دریافتند که سالمندان درگیر در فعالیت بدنی و ورزشی از سطح رشد اجتماعی، عزت نفس و کیفیت زندگی بالاتر و افسردگی پایین تر برخوردارند. اما مک کرای و همکاران (۲۰۰۵) اظهار کردند که تحرک و فعالیت بدنی سبب ایجاد احساس کفایت و کار این افراد می شود و این امر می تواند منجر به افزایش امید به زندگی و کاهش انزوا و افسردگی در سالمندان می شود. ونیز پاکر و همکاران (۲۰۰۸) معتقدند استقلال، مسئولیت پذیری، آینده نگری، روحیه جمعی، کسب هویت، پذیرش اجتماعی و عزت نفس از مفاهیم و مولفه ها رگه های شخصیتی هستند که از طریق فعالیت بدنی و مشارکت ورزشی در سالمندان تقویت می شود، و دریافتند فعالیت بدنی یکی از موثرترین روشهای پیشگیری از اختلالات روانی و جسمانی دوران سالمندی است که موجب به تأخیر انداختن دوران سالمندی شده است و احتمالاً فعالیت بدنی به عنوان یکی از نیازهای مهم این دوران تاثیر زیادی بر سلامت روانی، ظرفیت عملکردی، کیفیت زندگی و استقلال سالمندان دارد. مامری و همکاران (۲۰۰۶) با توجه به اینکه فعالیت و حرکت همراه با افزایش سن، آشکارترین پدیده در زمینه روان شناسی سالمندی

۲. روش شناسی

۱.۲. جامعه ی و نمونه آماری

ساده انجام گرفت بدین ترتیب دو گروه مشخص شد تا نمونه مورد نظر در رابطه با گروه کنترل و آزمایش هر کدام ۳۵ نفر به دست آمد. و همزمان هر دو گروه در پیش آزمون به پرسشهای موجود در آزمونهای هوش های منتخب پاسخ دادند. و در مرحله بعد گروه آزمایش به دوازده جلسه تمرینات ایروبیکی نشسته پرداختند و در این زمان گروه کنترل به کارهای روزمره مشغول بودند و در مرحله آخر آزمونهای هوشهای منتخب برای گرفتن پس آزمون بین دو گروه توزیع و اطلاعات جمع آوری شد.

ابزار پژوهش

برای جمع آوری اطلاعات در این تحقیق، پرسشنامه است که برای هریک از متغیرها از پرسشنامه ها به شرح زیر هوش فرهنگی، پرسشنامه هوش معنوی، پرسشنامه هوش اخلاقی و

روش تحقیق از نوع میدانی است. با توجه به موضوع تحقیق و اهداف مطرح شده جامعه آماری را ۶۰ نفر از زنان بالای ۴۵ سال تشکیل می دهد. لازم به ذکر است که جامعه آماری این تحقیق شامل زنان میانسال بالای ۴۵ سال اعم از باسواد و بی سواد و دارای مدارک متفاوت تحصیلی، کارمند، خانه دار و معلم هستند که به دلایل مختلف برای شرکت در تمرینات ایروبیکی نشسته به باشگاه مراجعه کرده بودند. مسأله عمده ای که محقق در پژوهش خود با آن مواجه بود، چون نمونه ما تصادفی انتخاب شده بودند بعضی از آزمودنی ها بی سواد بودند که ما برای به دست آوردن اطلاعات مجبور بودیم که سؤالها را برای آنها با گزینه های مورد نظر توضیح داده شد. گزینش کار، همان طور که ذکر شد برای گروه کنترل و آزمایش تصادفی

همکاران (۱۹۹۸) براساس مدل نظری هوش هیجانی سالوی و مایر (۱۹۹۰) و برای سنجش هوش هیجانی ساخته شده است. شوت و همکاران با استفاده از تحلیل عامل و تحلیل مؤلفه‌های پاسخ ۳۱۶ آزمودنی، ۳۶ ماده، مقیاسی که بر مبنای این مدل ساخته بودند، چهار عامل به دست آوردند. عامل اول پرسشنامه حاضر شامل ۳۳ ماده و دارای ارزش ویژه ۱۰/۷۹ بود و عامل دوم تا چهارم به ترتیب ارزش ۳/۵۸، ۲/۹۰ و ۲/۵۳ را نشان دادند. ۳۳ ماده‌ای که در عامل قرار گرفتند، نشان‌دهنده مدل مفهومی سالوی و مایر (۱۹۹۰) از هوش هیجانی بودند. در مجموع این ۳۳ ماده، در سه طبقه مشاهده شد: پایایی و اعتبار ابزار اندازه‌گیری: یکی از خواص خوب یک پرسشنامه، داشتن میزان پایایی برای پرسشنامه است، یعنی اینکه پرسشنامه در طی زمان دچار تغییر نشود. برای مثال اگر پرسشنامه توسط افراد مشخص پر شود بعد از مدت کوتاهی (مثلاً گذشت یک هفته) باید از آن جمع مشخص همان نتایج برای پرسشنامه گرفته شود که پایایی و اعتبار هر یک از پرسشنامه در زیر بیان می‌شود. پرسشنامه هوش فرهنگی ۲۰ سؤالی است که چهار عامل است که آلفای کرونباخ برای هر عامل عبارت است: راهبر یا فراشناخت (۷۶٪)، دانش یا شناخت (۸۴٪)، انگیزش (۷۶٪) و رفتاری (۸۳٪) است. آلفای کرونباخ برای ۲۰ عبارت پرسشنامه ۸۵٪ بدست آمده است. همبستگی بالایی (۹۹٪) بین مدل کوتاه با ۴۵ عبارت و مدل بلند با ۸۳ عبارت این پرسشنامه بوده است.

پرسشنامه هیجانی شوق و همکاران استفاده شد که در زیر مشخصات ابزارهای موردنظر و نحوه نمره‌گذاری آنها آمده است. پرسشنامه هوش فرهنگی این پرسشنامه توسط ارای وانگ در سال ۲۰۰۳ تدوین شده است. در ایران بر روی دانشجویان دانشگاه پیام نور در سال ۱۳۸۹ کار هنجاریابی انجام گرفته روایی و اعتبار آلفا کرونباخ ۸۵٪ بدست آمد. در هوش فرهنگی بالاترین نمره ۱۰۰ است و دارای چهار خرده آزمون می‌باشد. این آزمون دارای مشخصات نام، نام خانوادگی، تاریخ تولد و ... است و دارای ۲۰ سؤال ۷ گزینه‌ای است. روش نمره‌گذاری چهار عبارت اول مربوط به عامل راهبردی یا فراشناختی هوش فرهنگی است. از عبارت ۵ تا ۱۰ مربوط به عامل دانشی یا شناختی هوش فرهنگی است. عبارت ۱۱ تا ۱۵ مربوط به عامل انگیزشی هوش فرهنگی است. عبارت ۱۶ تا ۲۰ مربوط به عامل رفتار هوش فرهنگی است آنگ و همکاران (۲۰۰۷). پاسخ به عبارات این پرسشنامه به صورت ۷ گزینه‌ای است که از کاملاً موافق هفت امتیاز تا کاملاً مخالف یک امتیاز طرح شده است. امتیازهای عبارات با هم جمع می‌شود. این تست توانایی شرکت‌کنندگان را در برقراری ارتباط بهتر در فرهنگی متفاوت می‌سنجد. پرسشنامه هوش معنوی این آزمون در سال ۱۳۸۷ توسط عبدالله‌زاده با همکاری مهدیه کشمیری و فاطمه عرب‌عامری روی دانشجویان هنجار شده است. گروه هنجار ۲۸۰ نفر بود. از این تعداد، ۱۸۴ نفر دختر و ۹۶ نفر پسر بودند. ابتدا پرسشنامه مقدماتی ۳۰ سؤال توسط سازندگان آزمون تدوین گردید و روی ۳۰ نفر از دانشجویان اجرا گردید. پایایی آزمون در مرحله مقدماتی به روش آلفا برابر ۷۸٪ بود، در تحلیل سؤال به روش لوپ سؤال ۱۲ حذف شد و پرسشنامه نهایی با ۲۹ سؤال تنظیم شد. در مرحله نهایی پرسشنامه روی ۲۸۰ نفر گروه نمونه اجرا شد، پایایی در این مرحله ۸۹٪ به دست آمد. برای بررسی روایی علاوه بر روایی محتوایی صوری که سؤال‌ها با نظر متخصص‌ها تأیید شد، از تحلیل عاملی نیز استفاده شد و همبستگی کلیه سؤال‌ها بالای ۳٪ بود. در چرخش به روش واریماکس برای کاهش متغیرها دو عامل اصلی به دست آمد که عامل اول با ۱۲ سؤال درک و ارتباط با سرچشمه هستی نام‌گذاری شد و عامل دوم با ۱۷ سؤال زندگی معنوی یا اتکاء به هسته درونی نامیده شد. پرسشنامه هوش اخلاقی این پرسشنامه شامل ۴۰ عبارت است که توسط مارتین و آستین (۲۰۱۰) روایی و پایایی تأیید شده است. روش نمره‌گذاری براساس طیف لیکرت ۵ گزینه‌ای است. لینگ، کیل و جوردن (۲۰۱۱) برای هوش اخلاقی ۱۰ شایستگی را به شرح زیر در نظر گرفته‌اند. پرسشنامه هوش هیجانی شوت این پرسشنامه توسط شوت و

۳. نتایج

جدول ۱-۴. شاخص های آمار توصیفی متغیر هوش هیجانی هوش فرهنگی هوش معنوی هوش اخلاقی در گروه های آزمایشی و کنترل

میانگین	میانگین	میانگین	میانگین			
۲۲.۵۳		۳۰	۹۲.۹	پیش آزمون	هوش هیجانی	جدول ۴-۵
۳۴.۰۳	۹۲.۹	۳۰	۱۰۴.۷۶	پس آزمون		
۱۱.۵	۱۰۴.۷۶	۳۰	۱۱.۸۶	اختلاف پس آزمون با پیش آزمون		نتایج
۳۸.۸۶	سطح معناداری	مقدار آماره	۹۳.۵	پیش آزمون	هوش فرهنگی	آزمون
۳۸.۶	۹۳.۵	۳۰	۹۳.۲	پس آزمون		
-۰.۲۶	۰.۰۰۰۹۳.۲	۳۰	۰.۸۴۱	اختلاف پیش آزمون با پیش آزمون گروه آزمایشی	هوش معنوی	شاپیر
	۰.۰۰۰۱	۰.۱۷۴		گروه کنترل		
						و-
در	۰.۲۷۶	۰.۹۵۸		گروه آزمایشی	هوش اخلاقی	ویلیک
	۰.۰۰۰۱	۰.۶۲۳		گروه کنترل		مورد
	۰.۸۷۱	۰.۹۸۲		گروه آزمایشی	هوش معنوی	
	۰.۰۰۰۱	۰.۵۹۲		گروه کنترل		
	۰.۳۳۴	۰.۹۶۱		گروه آزمایشی	هوش اخلاقی	
	۰.۰۰۰۱	۰.۵۵۹		گروه کنترل		

اختلاف پیش آزمون با پس آزمون (میزان تغییرات) در هوش های هیجانی، فرهنگی، معنوی و اخلاقی

همان گونه که از نتایج این آزمون قابل ملاحظه است تنها در برخی موارد شرط نرمال بودن رعایت شده است از آنجایی که این شرط در هر دو گروه آزمایشی و کنترل به طور همزمان رعایت نشده است می بایست از آزمون های آماری ناپارامتریک برای تحلیل آمار استفاده شود.

بحث

همچنین الوسکی (۲۰۰۵) بیان نمود که فعالیت بدنی و ورزش یکی از مهمترین راهبردها برای حفظ سلامت و کاهش بیماریهای جسمانی و روانی در طول دوران سالمندی است و شرکت در فعالیتهای بدنی مستمر، عامل پیش بینی کننده قوی برای داشتن زندگی خوب در دوران سالمندی است، مک اولی و همکاران (۲۰۰۵) دریافتند که سالمندان درگیر در فعالیت بدنی و ورزشی از سطح رشد اجتماعی، عزت نفس و کیفیت زندگی بالاتر و افسردگی پایین تر برخوردارند، مک مولین و همکاران (۲۰۰۵) اظهار کردند که تحرک و فعالیت بدنی سبب ایجاد احساس کفایت و کارایی فرد می شود و این امر می تواند منجر به افزایش امید به زندگی و کاهش انزوا و افسردگی در سالمندان شود، پاکر و همکاران (۲۰۰۸) معتقدند استقلال، مسئولیت پذیری، آینده نگری روحیه جمعی، کسب هویت، پذیرش اجتماعی و عزت نفس از مفاهیم و مولفه های رگه های شخصیتی هستند که از طریق فعالیت بدنی و مشارکت ورزشی در سالمندان تقویت می شود و دریافتند فعالیت بدنی یکی از موثرترین روش های پیشگیری از اختلالات روانی و جسمانی دوران سالمندی است و موجب به تاخیر انداختن دوران سالمندی شناخته شده است، احتمالا فعالیت بدنی بعنوان یکی از نیازهای مهم این دوران تاثیر زیادی بر سلامت روانی، ظرفیت عملکردی، کیفیت زندگی و استقرار

در این مبحث به بررسی نتایج حاصل از پژوهش و مقایسه این نتایج با تحقیقات مشابه داخلی و خارجی پرداخته خواهد شد و هر یک از فرضیه ها مورد بحث و بررسی قرار می گیرند. یافته فوق با نتایج تحقیقات زیر همخوانی دارد تحقیقات داخلی هوش هیجانی: نوری (۱۳۸۵) در پژوهشی دریافت که هوش هیجانی با مکانیسم های دفاعی رشد یافته همبستگی مثبت معنی دار دارد و با مکانیسم های دفاعی رشد نیافته همبستگی معنی دار نیست. همچنین آقایی (۱۳۸۶) اظهار داشت که بین نمرات کلی هوش هیجانی و موفقیت ورزشی هم بستگی مثبت و معنی داری وجود دارد. و تابش و همکاران (۱۳۸۵) در پژوهشی بیان نمود زنان ورزشکار هوش هیجانی بالاتری از غیر ورزشکاران دارند. و نیز نریمانی و همکاران (۱۳۸۷) دریافتند که تفاوت معنی داری بین هوش هیجانی ورزشکاران گروهی و انفرادی وجود دارد و هوش هیجانی ورزشکاران بالاتر از غیر ورزشکاران است. علیان (۱۳۸۶) به این نتیجه رسید که ورزشکاران از نظر هوش هیجانی کلی و مولفه های آن نسبت به کسانی که ورزش نمیکنند تفاوت معنی داری وجود دارد. تحقیقات خارجی هوش هیجانی: لیوراسل (۲۰۰۳) دریافت که فعالیت بدنی با سلامت روانی زنان هم در تحقیق مقطعی و هم در تحقیق طولانی مدت رابطه دارد

موثر است و دریافت که فرد شادکام فردی دیندار و فرهیخته است و ورزش باعث افزایش شادکامی می شود، ویسلون به نقل از داینه و بوکاس (۲۰۰۰) با مرور شواهدی تجربی در مورد همبسته های شادکامی دریافت که فرد شادکام فردی است: سالم، دیندار، برونگرا، خوش بین و باهوش است و فعالیت جسمانی باعث افزایش شادکامی در افراد می شود. علت افزایش هوش معنوی در کسانی که ورزش می کنند نسبت به گروهی که ورزش نکردند می تواند تعامل بیشتر آن ها با افراد مختلف در محیطی متفاوت و... با خانواده و همچنین بهره مند شدن از مزایای فراوان حضور در فعالیتهای ورزشی دور از انتظار نیست که از لحاظ هوش معنوی وضعیت بهتری داشته باشند. برنا و همکاران (۱۳۸۹) در پژوهشی با عنوان تاثیر هشت هفته تمرینات پیاده روی منظم بر میزان شادکامی و سلامت روانی زنان سالمند انجام دادند و نتیجه گرفتند که میزان رضایت از زندگی سالمندان زن پس از تمرین بیشتر از قبل می باشد و نشان داد که بین شاخص های کارآمدی و خلق و خوی مثبت سالمندان زن قبل از تمرین تفاوت معنی داری وجود دارد. حسینی و همکاران (۱۳۸۹) در تحقیقی به این نتیجه رسیدند که تمرینات مقاومتی با شدت کم باعث بهبود حالت روانی و خلق و خوی می شود و نیز باعث کاهش حساسیت گیرنده های مرکزی میگردد که افزایش سرتونین ناشی از اثرات خستگی که بیشتر وابسته به فعالیت ورزشی است، یکی از مکانیسم های ممکن برای بهبود خلق و خوی در اثر فعالیت ورزشی مقدار سنتز و متابولیسم سرتونین سرم می شود. عبدالی و همکاران (۱۳۸۹) در پژوهشی به این نتیجه رسیدند که فعالیت هوازی با شدت متوسط تاثیر معنی داری بر کاهش مولفه های، خشم، سردرگمی، افسردگی خلق و سرزندگی داشته است. نصری (۱۳۸۹) در تحقیقی به این نتیجه رسید که اضطراب هم در خلال ورزش وهم در پایان ورزش کاهش می یابد و افرادی که در بالاترین حد در ورزش های ایروبیک هستند پاسخ فیزیولوژی ضعیف تری به فشارهای روانی و اجتماعی نشان می دهند. تاکس و همکاران (۲۰۰۱) در تحقیقی تاثیر فعالیت های هوازی با شدت متوسط در کاهش مولفه های منفی و افزایش مولفه های مثبت خلقی موثر دانستند. هافمن (۲۰۰۸) در پژوهشی با تاثیر فعالیت های هوازی بیان کرد که در بهبود سرزندگی و کاهش خستگی موثر است. پلوسو و همکاران (۲۰۰۵) در پژوهشی بیان کرد که تمرین شدید در بدتر شدن خلق و افزایش افسردگی خلق موثر است. یافته فوق با نتایج پژوهش های بیان شده همخوانی ندارد با توجه به اینکه در اکثر موارد از لحاظ آماری تفاوت معنی داری بین هوش اخلاقی و ورزش وجود دارد به دلیل عدم همخوانی این پژوهش با تحقیق حاضر تفاوت در گروههای سنی نمونه های مورد مطالعه و جنسیت آنها و با

سالمندان دارد، ویتچ و همکاران (۲۰۱۰) نشان دادند که تمرینات ورزشی اثر مثبتی بر کیفیت زندگی افراد سالمند دارد. دلیل احتمالی اثر مثبت فعالیت بدنی بر کیفیت زندگی را میتوان این گونه توجیه نمود که فعالیت بدنی بر کیفیت زندگی باعث کاهش محدودیت فعالیت، استقلال بیشتر، افزایش ایفای نقش و زندگی خوش و موفق می شود و در نتیجه منجر به افزایش کیفیت زندگی و احساس خوب بودن در جمعیت سالمند می شود. و بارن آن (۲۰۰۰) در تحقیقات خود به این نتیجه رسید که بین سلامت روان و هوش هیجانی رابطه معنی داری وجود دارد. راس و هایس (۱۹۹۸) در تحقیقی به این نتیجه رسیدند که بین تمرین و سلامت روانی، همبستگی مثبتی وجود دارد و تمرینات ورزشی با کاهش علائم افسردگی، مسئولیت پذیری در مقابل وظایف می باشد. ستائوسیس و نیکولا (۲۰۰۵) در پژوهشی به این نتیجه رسیدند که ارتباط معنی داری بین سطح هوش هیجانی و سلامت جسمانی وجود دارد. واسیسکای و دمیترا (۲۰۰۹) در پژوهش خود دریافتند افرادی که ورزش میکنند سطح بالاتری از هوش هیجانی در مقایسه با افرادی که ورزش نمیکنند دارند و این تفاوت در بین زنانی که ورزش میکنند با زنانی که ورزش نمی کنند چشمگیر تر بوده و تفاوت بیشتر در فاکتورهای درون فردی شامل عزت نفس و خودشکوفایی و فاکتورهای سازگاری و بیشتر در فاکتورهای روانی بود. تحقیقات داخلی هوش معنوی: نتایج برخی پژوهش های داخل کشور نظیر یافته های زیر اظهار داشته اند که ورزش کردن باعث افزایش هوش معنوی می شود. جرگر، (۱۳۸۹)، در پژوهشی با عنوان بررسی رابطه هوش هیجانی و معنوی با خودپنداره بدنی دانش آموزان ورزشکار و غیر ورزشکار در یافته ها به این نتیجه رسیدند که تفاوت معناداری در هوش معنوی و هیجانی و خودپنداره بدنی ورزشکاران پسر و دختر با افراد غیر ورزشکار نشان دادند این بررسی ارتقای میزان خودپنداره دانش آموزان را از راه افزایش هوش معنوی و هیجانی و همچنین روش های بهبود میزان خودپنداره بدنی را در دانش آموزان از طریق افزایش فعالیت های جسمانی پیشنهاد می کند. فراهانی، (۱۳۸۹) در پژوهشی با عنوان بررسی تاثیر تمرینات یوگا بر شادکامی و افسردگی زنان به این نتیجه رسیدند که تمرین یوگا در افزایش سلامت روان و شادکامی و کاهش افسردگی یک رابطه معنی دار مثبت بین اعمال دینی دارد و اثرات بسزایی داشته اند و تمرین یوگا باعث شده است که افراد افسرده از دارو استفاده نمایند و با استفاده از هزینه کمتر به درمان خود ادامه دهند و به سلامت روان و شادکامی دست یابند. فستیا و همکاران (۱۹۹۵) در یک مطالعه طولی دریافتند رابطه بین سلامتی و شادکامی دو جانبه است یعنی هم سلامتی بر شادکامی موثر است و هم شادکامی بر سلامتی

کردند که شرکت در فعالیتهای ورزشی تاثیر معنا داری در ارتباط موفقیت آمیز دختران با همسالان و والدین و ویژگیهای فرهنگی مثبت مانند درستکاری، صداقت، همکاری، پذیرش و اقتدار دارد. پایرین (۲۰۰۵) در پژوهش خود بیان کرد که شرکت دختران در فعالیت ورزشی تاثیر معنا داری در پایین آوردن ابتلا به بیماری های مزمن از جمله فشار خون بالا و سرطان پستان در مراحل بعدی زندگی دارد. بارآن (۱۹۹۲) در تحقیقی دریافت که فعالیت بدنی موجب بهبود سلامت روانی افراد جوان و میانسال می شود. بطور کلی میتوان چنین بیان نمود که علت تفاوت در نتایج تحقیقات مشابه با این تحقیق ممکن است در جوامع و محیطهایی با فرهنگ های متفاوت تغییر کند یا در رشته های ورزشی دیگر تفاوت بیشتر و یا کمتر باشد.

شادی آور. مثل ایروبیک نشسته تا بدنیوسپله علاوه بر سود جستن از مزایای فیزیولوژیکی نیز بهبود می یابد و در سطح مناسبی قرار می گیرد. برای بهبود سلامت سالمندان در این راستا با فعالیت های ورزشی ساده به پیشگیری خیلی بیماری های و یا حتی بهبود آنها می شود (مثل فشار خون و ...) تا مصرف دارو در این سن تا حد ممکن پایین آید و روحیه شاد در آنها مشاهده شود چرا که آنها می توانند هدایت گر نسل جوان جامعه باشند.

این مطالعه، برگرفته از پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی می باشد که در معاونت پژوهشی دانشکده علوم انسانی دانشگاه آزاد اسلامی واحد بروجرد به تصویب رسید.

تفاوت منطقه جغرافیایی باشد و یا از نظر تفاوت فرهنگی و اقتصادی نیز میتواند باشد. شهیدی (۱۳۷۰) در پژوهشی چنین نتیجه گرفت که برنامه های آمادگی جسمانی تاثیر معنی داری در راه سلامت عمومی مشاغل مختلف و یاری بخش ارتباط انسان ها با یکدیگر دارد و تمرین ارتباط معنی داری با ارتباطات برقرار می کند. حسین پور و همکاران (۱۳۸۹) در پژوهشی بیان کرد که ورزش تاثیر معنی داری بر رشد اجتماعی و فرهنگی و تامین بهداشت روانی کودکان و نوجوانان دارد. نورت (۱۹۹۰) در تحقیقات خود نتیجه گرفت که ورزش تاثیر معنی داری در تقویت حس همکاری و تعاون، قدرت و اراده و تصمیم گیری، در کودکان و نوجوانان دارد و باعث از بین بردن روحیه بی تفاوتی و ایجاد انگیزه پیروزی می شود. ریچ من و شافر (۲۰۰۰) در تحقیقی عنوان

نتیجه گیری

بطور کلی میتوان چنین بیان نمود که علت تفاوت در نتایج تحقیقات مشابه با این تحقیق ممکن است در جوامع و محیطهایی با فرهنگ های متفاوت تغییر کند یا در رشته های ورزشی دیگر تفاوت بیشتر و یا کمتر باشد. نتایج این پژوهش نشان داد فعالیت های ورزشی و بدنی در ارتقای سلامت روانی، جسمی، کیفیت زندگی، عزت نفس، حس استقلال و شادکامی سالمندان و زنان سالمند نقش دارد، بنابراین جهت افزایش این مولفه هایی که ذکر شد ترغیب سالمندان زن به سمت ورزش کردن از جمله ورزشهای

تشکر و قدردانی

مراجع

Brown D. R., Y. Wang, A. Ward, C. B. Ebbiling, L. Fortlage, E. Puleo, H. Benson, and J. M. Rippe. (۲۰۰۸). Chronic psychological effects of exercise and exercise plus cognitive strategies. Med. Sci. Sports Exercise, Vol. ۲۷, No. ۵, pp. ۷۶۵-۷۷۵.

Brown, DR. Physical activity, ageing and psychological well-being: an overview of the research. Canadian journal of sport sciences. ۱۹۹۲, ۱۷(۳): ۱۸۵-۱۹۳.

Byars, J. L., (۲۰۰۵). Stress, anxiety, depression and loneliness of graduate counseling student: the effectiveness of group counseling and exercise, number of exercise in archives. ۲۴; ۳۲, Vol ۱۰.

Carless, D., and Douglas, K. (۲۰۱۰). Sport and Physical Activity for Mental Health. Blackwell Publishing Ltd.

Carless, D., and Douglas, K. (۲۰۱۰). Sport and Physical Activity for Mental Health. Blackwell Publishing Ltd.

Cheng, F. F. The influence of physical self-concept on sports pacification motivation of the primary

Anders, DM (۲۰۰۵). The influence of exercise on mental health. Sport Medicine, ۲۱ (۴).

Ang, S., Dyne, L., Koh, C., Ng, K., Templer, K., Tay, C, et al., (۲۰۰۷). Cultural Intelligence: It's measurement and effects on cultural judgment and decision making. Cultural adoption, and task performance. Management and Organization Review.

Bar-on R., & Parker, J. D. A. (۲۰۰۰). The Bar-on EQ-i: Yu: Technical manual. Thoronte, Canada Multi-Health Systems.

Bar-on, R. (۱۹۹۷). Baron Emotional Quotient Inventory (Baron EQ-i) techniol manual. Toronto, On: Multi-health systems Inc.

Ben Macconville, Revealed: nine ways to find your inner happiness, www.the costman.couk/ind: ۱۲۶۲۷۲۰۰۳, ۲۰۰۳.

Blumental. J. A, et al. Cardiovascular and behavioral effects of aerobic training in healthy of older men and women, Journal of sport medicine, ۲۰۰۲, ۱۷, pp: ۶۳-۶۵.

Elavsky, S., McAuley, E., Motl RW, Konopack JF, Marguez DX, Hul, Jerome GJ, Diener E. Physical activity enhances long-term guiltily of life in older adult: efficacy, esteem, and efficacy influences. *Ann Behavior Med.* ۲۰۰۵ Oct, ۳۰(۲): ۱۳۸-۴۵.

Emmett, G., & Price, III (۲۰۰۶). *Hip-Hop culture*. ABC-CLIO, Publisher, Santa, Barbara, California.

Gardner, H. (۱۹۸۳). *Frames of mind*, Basic book.

Gelman, D. (۱۹۹۸). *Working with emotional intelligence*. New York: Bantam Books.

Hills. P. & Argyle, M. (۱۹۹۸). Positive moods derived from leisure and their relations to happiness and personality. *Personality and individual differences.* ۲۵, ۵۲۳-۵۳۵.

school students in Kaohsiung country. Indicate in campus access only. (۲۰۰۰).

Cheng, F. F. The influence of physical self-concept on sports participation motivation of the primary school students in kaohsiung country. Indicate in-compus access only (۲۰۰۷).

Coleman D. (۲۰۰۰). Emotional Intelligence. In B. J. Sadock, & Wilkins.

Cox, Richard H. Thomas, Tom R., Davis, Joseph E. (۲۰۰۱).

Darling N., Caldwell, L. & Smith, R. (۲۰۰۵). Participation in school-based extracurricular activities and adolescent adjustment. *Journal of Leisure Research.* ۳۷(۱), ۵۱-۷۶.

Early P. C. & Ang, S. (۲۰۰۳). *Cultural Intelligence: An Analysis of Individual Interactions Across Cultures*. Palo Alto. CA: Stanford University Press.

The Effect of Aerobic Sitting on the Life of Middle-aged Women Up Based on Selected Intelligences

Kaltham Madani Pour, Dr. Mehdi Roozbehani Dr Bijan Goudarzi

۱. Master's degree in motor behavior, Islamic Azad University Boroujerd, Boroujerd, Iran.
۲. Assistant Professor, Department of Behavioral Sciences, Islamic Azad University Boroujerd Branch, Boroujerd, Iran.
۳. Assistant Professor, Department of Sport Physiology, Boroujerd Islamic Azad University, Boroujerd, Iran.

Abstract

Introduction & Purpose: The purpose of this study was to investigate the effects of aerobic sessions on the life of middle-aged women up to the selected intelligence. The research method is quasi-experimental, which is a two-group design with pre-test and post-test.

Methodology: Participants included six middle-aged women who were randomly selected among ۸۰ women who were referred to aerobic clubs. At the beginning of the questionnaire, the emotional, spiritual, cultural and ethical intelligences completed in Iran were completed as a pre-test, then the experimental subjects received ۱۲ sessions per session for ۱ hour under the supervision of the instructor and the control group engaged in their daily work. . At the end, the above questionnaires were completed as a post-test. The questionnaires were completed as a post-test..

Results: The data extracted from the questionnaires were used in the hypotheses of the research using the Shiiiproilk test to verify the normality of the data. Yuman Vitamin test was used for the difference between the pretest and the post-test. The results show that sitting aerobics exercises have been effective in improving the lives and increasing the intelligence of selected middle-aged women.

Conclusion: The increase in these factors has been the encouragement of women's elderly to exercise, including joyful sports. Sitting like an aerobics, so in addition to benefiting from physiological benefits, it also improves and is well placed.

Keywords: Aerobics, Emotional Intelligence, Spiritual Intelligence, Ethical Intelligence, Cultural Intelligence

Citation: Madani Poor Kollosom, Roozbehani Mehdi, Goodarzi Bijan, Study of the Effects of Aerobic Sitting on the Life of Middle-aged Women Upward Based on Selected Intelligences, Journal of Motor and Behavioral Sciences, Vol. ۱, No. ۲, Autumn ۲۰۱۲, Pages ۲۰۱-۲۰۹