

بررسی ارتباط بین هوش هیجانی و عملکرد تحصیلی با آمادگی عمومی جسمانی دانش آموزان ابتدایی شهرستان قدس

سیده طاهره موسوی راد^۱، سحر نصیری منش^۲

^۱ استادیار گروه تربیت بدنی دانشگاه پیام نور؛ ایران

^۲ دانشجوی کارشناسی ارشد مدیریت راهبردی تربیت بدنی دانشگاه پیام نور؛ ایران

چکیده

هوش یکی از مهمترین سازه های فرضی است که از زمان مطرح شدن آن توسط آلفرد بینه در اوایل قرن بیستم همواره برای تبیین موفقیت شغلی و کارآیی به کار رفته است، توانایی مراقبت از بدن و آمادگی جسمانی به خصوص مدیریت استرس که تأثیری باورنکردنی بر سلامت کلی ما دارد، ارتباط نزدیکی با هوش هیجانی دارد. صرفاً با آگاهی از وضعیت عاطفی خود و واکنش هایمان نسبت به استرس می توانیم تا حد زیادی آن را کنترل و سلامت جسمی خود را تضمین کنیم. هدف پژوهش حاضر بررسی ارتباط بین هوش هیجانی و عملکرد تحصیلی با آمادگی عمومی جسمانی دانش آموزان ابتدایی شهرستان قدس بود. این مطالعه روی ۲۶۰ نفر بصورت تصادفی انتخاب انجام گردید. ابزارهای مورد استفاده برای جمع آوری اطلاعات شامل پرسشنامه هوش هیجانی و مجموعه تمرینات آمادگی جسمانی شامل دستگاه کشش بارفیکس، جعبه مدرج انعطاف پذیری، تشک ژیمناستیک یا موکت جهت آزمون دراز و نشست، از آمار استنباطی رگرسیون عاملی جهت تعیین مداخله متغیرها بر یکدیگر و برای تعیین ارتباط بین متغیرها از همبستگی پیرسون استفاده شد. یافته های پژوهشی نشان داد که هوش هیجانی و عملکرد تحصیلی در تعیین سطح آمادگی عمومی جسمانی دانش آموزان مداخله ارتباط معنی داری وجود دارد.

واژه های کلیدی: هوش هیجانی، آمادگی عمومی جسمانی، شهرستان قدس

مقدمه

«شخصیت» مجموعه ای از الگوهای پایدار فرد در ادراک، شناخت و روابط بین فردی است؛ نوعی سبک قابل پیش بینی در طرز تفکر، احساس و عمل، که از ارتباط نزدیک گنجایشهای فطری، تجربه های آغازین زندگی، روند تکامل شخصی و تأثیرات بین فردی، اجتماعی و فرهنگی پدید می آید. از نظر روانشناسی، واژه شخصیت تمامیت فرد و تمامیت عاداتها و کنشهای روانی او را نشان می دهد اساس شخصیت، پیش بینی آن است. روانشناسان عینیگرا با استفاده از تحلیلهای آماری پیشرفته، تعداد بی شماری از صفات دو بعدی مشخص کرده و افراد را براساس مکان قرار گرفتن آنها در دو قطب مخالف، یک صفت مثل درونگرا - برون گرا، و فعال - نافع، ارزیابی نموده اند (آقابابایی، ۱۳۸۶). براساس آموزه های اسلامی، همان گونه که عاداتها و ملکات اخلاقی در سایه تکرار عمل، شکل می گیرند، از همین طریق نیز زوال پذیر و تغییر یافتنی اند. بدیهی است هنگامی که صفاتی یا رفتاری به عادت و سرانجام به ویژگی شخصیتی تبدیل شد، تغییر دادن آن دشوار خواهد بود. بر همین اساس امام علی علیه السلام می فرماید (دشوارترین سیاستها، تغییر دادن عاداتهاست) (غررالحکم و دررالحکم).

یافته های پژوهشگران علوم ورزشی، بر ویژگیهای شخصیتی به منزله یکی از مهمترین متغیرهای به کارگرفته شده برای تشریح موقعیت ها و شکست ها در مسابقات ورزش تأکید می کنند. برای نمونه نتایج پژوهش علیخانی (۱۳۸۱) نشان داد که ورزشکاران سطوح قهرمانی رقابتی، برون گراتر و با ثبات تر از ورزشکاران سطح پایین ترند. کرومبواز (۲۰۰۸) در پژوهش خود به این نتیجه رسید که ورزشکاران حرفه ای، در صفات نورو تیسیم، تنش و اضطراب، در سطح پایین تری قرار دارند؛ اما در صفت برون گرایی، اعتماد بنفس، خودکفایی، جامعه پذیری و وظیفه شناسی، نمرات بالاتری دارند (اصلا نخی و همکاران، ۱۳۸۶). افزون بر صفات شخصیتی، نتایج مطالعات مختلف، هوش هیجانی را یکی از اساسی ترین ویژگی های شخصیتی افراد معرفی کرده اند. به عقیده بار - آن (۱۹۹۹)، هوش هیجانی شامل درک، فهم، استدلال و اداره هیجان در خود و دیگران، و مجموعه ای از توانایی ها، کفایت ها و مهارت های غیرشناختی است که توانایی فرد را برای کسب موفقیت در مقابله با اقتضائات و فشارهای محیطی، تحت تأثیر قرار میدهد. عوامل تشکیل دهنده هوش هیجانی عبارتند از: هوش هیجانی درون فردی (آگاهی، جرات ورزشی، حرمت نفس، خود شکوفایی، استقلال)؛ ۰۲. هوش هیجانی بین فردی (همدلی، مسئولیت پذیر یا اجتماعی، روابط بین فردی)؛ ۰۳. توانایی سازگاری (حل مسئله، واقعیت آزمایی)؛ ۰۴. مدیریت استرس (تحمل استرس، کنترل تکانها)؛ ۰۵. خلق و خوی عمومی، شادکامی، خوش بینی، نسخه های ترکیبی هوش هیجانی

در حقیقت، نسخه های تجدیدنظرشده مقیاس های شخصیت، اما با برچسب هوش هیجانی اند. به عبارت دیگر، هوش هیجانی از طریق ارزیابی سنتی شخصیت، سازمان های علاقه مند به پیش بینی عملکرد خوب را به خود راغب ساخته است. پس می توان گفت: به دلیل برخورداری از ارزش بالقوه، همه روش های ارزیابی شخصیت نمی توانند بد باشند و با کمی دقت پی خواهیم برد که مقیاس های خودسنجی هوش هیجانی، احتمالاً ترکیبی از ویژگی های شخصیتی، مانند برونگرایی، جامعه پذیری، عزت نفس، خوشبینی و تعدادی ویژگی جدید، هم چون تجربه های فراخلقی اند. گرچه بخش های عمده چنین مقیاس هایی، به هوش، هیجان و یا حتی هوش هیجانی - به مفهومی که در اینجا اشاره شد، توجه چندانی نداشته اند، نسبت به پیش بینی ویژگی های اصیل شخصیت که تحت عنوان جدیدی ارزیابی می شدند، داشتند. این درحالی است که ویژگی های اصیل شخصیت، همگی بد بودند، ولی متأسفانه تا سالهای اخیر، کمتر به آنها توجه میشد. اگر شخصی درحال حاضر به مفهوم توانایی هوش هیجانی علاقه مند شود، به اشارات واضح و عینی تری دسترسی دارد و کمتر نیازمند توضیح اضافی است؛ زیرا در بدو امر، مفهوم توانایی، یک ویژگی جدید را معرفی می کند که با ویژگی های پیشین، کمترین هم پوشی را دارد. هوش هیجانی، به منزله یک ویژگی تازه، ممکن است موارد مهمی را که پیش از این، غیر قابل پیش بینی (یا کمتر قابل پیش بینی) بود، پیش بینی کند؛ مثلاً به نظر میرسد که هوش هیجانی بالا میتواند خشونت کمتر و یا سایر رفتارهای مشکل آفرین را پیش بینی نماید. اگر این موضوع کاملاً درست باشد، هوش هیجانی میتواند کاربردهای مهمی داشته باشد. در سطح انفرادی، وجود هوش هیجانی بدین معناست که در برخی از حالات - که قلبهای شکسته یا آرزوهای بر بادرفته نامیده می شوند پردازش اطلاعات همچنان ادامه یابد.

تشخیص این نوع هوش هیجانی توانایی مدار، بحث پیرامون آن را در سطح سازمانی در مدارس، مراکز تجاری و سایر مؤسسه هایی که پیش از این، نسبت به زندگی هیجانی بی تفاوت و یا حتی مخالف آن بودند، موجه میسازد. افزون براین، اگر هیجان ها، انتقال دهنده اطلاعات باشند، پس نادیده گرفتن آن، خطرپذیری یک سازمان را افزایش می دهد. نهایتاً در سطح اجتماعی، مفهوم توانایی، از هوش هیجانی یک فرایند تعالی جویی را بین دو جریان متخاصم ایجاد میکند. فیلسوفان شاید دو عقیده و رویکرد متخاصم رواقی که هیجان ها را راهنمایان غیرقابل اعتمادی میدانستند و رومانیستها که معتقد به پیروی انسان از قلب و دل بودند، از طریق هوش هیجانی بتوانند به سطح بالاتری از درک رسیده، به شکلگیری زندگی مسالمت آمیز کمک کنند (موسوی توری، ۱۳۸۸).

فرضیات تحقیق

۱- بین هوش هیجانی و عملکرد تحصیلی دانش آموزان دختر دوره ابتدایی شهرستان قدس تفاوت معنا دار وجود دارد.

۲- بین آمادگی عمومی جسمانی و عملکرد تحصیلی دانش آموزان رابطه وجود دارد.

۳- آمادگی های عمومی جسمانی و عملکرد تحصیلی در تعیین سطح هوش هیجانی دانش آموزان مداخله دارند.

۴- آمادگی های عمومی جسمانی و هوش هیجانی در عملکرد تحصیلی دانش آموزان مداخله دارند.

روش ها

این تحقیق بر حسب هدف کاربردی و بر اساس شیوه گردآوری داده ها توصیفی از نوع همبستگی است. به این دلیل کاربردی است که استفاده از نتایج طرح برای بهبود عملکرد تحصیلی، آمادگی جسمانی و هوش هیجانی دانش آموزان می تواند مفید باشد. این تحقیق با استفاده از پرسشنامه هیجانی و انجام تمرینات آمادگی جسمانی تست های سنجش آمادگی جسمانی صورت گرفته است جامعه آماری این تحقیق را کلیه دانش آموزان دوره ابتدایی شهرستان قدس تشکیل می دهند که در سال ۱۳۹۶ مشغول تحصیل و تعداد آنها ۷۸۰ نفر می باشد. برای جمع آوری اطلاعات مربوط به تعداد دانش آموزان ابتدایی با مراجعه به آموزش و پرورش شهرستان البرز جمعیت آنها را به دست آوردیم. ابزار گرد آوری اطلاعات شامل، دستگاه کشش بارفیکس، جعبه مدرج انعطاف پذیری، تشک ژیمناستیک یا موکت جهت آزمون دراز و نشست، زمین والیبال استاندارد مدارس و کورنومتر دیجیتالی برای آزمون دوی ۵۴۰ متر استقامت. پرسشنامه، جهت جمع آوری اطلاعات درباره هوش هیجانی از پرسشنامه هوش هیجانی که توسط بار-ان (۱۹۹۹) ساخته شده است. این پرسشنامه حاوی ۹۰ سوال که از طریق آن ۱۵ مولفه مورد اندازه گیری قرار می گیرد. این پرسشنامه در ایران هنجاریابی شده است. پایایی این آزمون با استفاده از آلفای کرباخ در مورد مقیاس ها از ۶۹٪ تا ۸۶٪ و با میانگین کلی ۷۶٪ گزارش شده است.

پایایی این آزمون با استفاده از آلفای کرباخ در مورد مقیاس ها از ۶۹٪ تا ۸۶٪ و با میانگین کلی ۷۶٪ گزارش شده است، (قهرمانی اوچقاز، ۱۳۸۲). باتوجه به اینکه در این تحقیق جامعه آماری مورد نظر ۷۸۰ نفر می باشد مطابق جدول مورگان تعداد ۲۶۰ نفر را به عنوان نمونه آماری از میان مدارس شهرستان قدس بصورت تصادفی انتخاب کردیم و پرسش نامه میان آنها توزیع گردید. از میان ۲۶۰ پرسش نامه ارسالی، ۲۱۸ پرسش نامه برگشت داده شد. در این پژوهش از آمار توصیف (فراوانی، میانگین، انحراف معیار و...) از آمار استنباطی رگرسیون عاملی جهت تعیین مداخله متغیرها بر یکدیگر و برای تعیین ارتباط بین متغیر ها از همبستگی پیرسون استفاده می شود و معنی داری داده ها در سطح $P < 0.01$ استفاده گردید. برای تجزیه و تحلیل داده ها از نرم افزار spss نسخه ۱۹ استفاده گردید.

یافته ها

از نظر تاریخی، مبحث هوش هیجانی به سال ۱۹۲۰ برمی گردد. در آن زمان ثروندایک مطرح کرد که هوش هیجانی ریشه در مفهوم «هوش اجتماعی» دارد. وی هوش هیجانی را توانایی مهم مدیریت انسان‌ها برای عمل به شیوه‌ای خردمندانه در روابط انسانی تعریف کرد. پس از ثروندایک در سال ۱۹۸۵، پاین، دانشجوی دوره دکترای رشته هنر در یکی از دانشگاه‌های آمریکا، در پایان‌نامه‌اش از عنوان هوش هیجانی استفاده کرد. سپس در سال ۱۹۹۰، جان مایر و پیتر سالووی، دو استاد دانشگاه در آمریکا، براساس تحقیقات خود مقاله‌ای درباره هوش هیجانی به چاپ رساندند و پژوهش در این زمینه را آغاز کردند. این دو دریافتند که برخی از افراد در شناخت احساسات خود و دیگران و حل مشکلات احساسی و عاطفی توانمندترند. سالووی و مایر با آگاهی از کارهای انجام شده در زمینه جنبه‌های غیرشناختی هوش، اصطلاح «هوش هیجانی» را به کار بردند.

الگوی اولیه آن‌ها از هوش هیجانی، سه حیطه از توانایی‌ها را شامل می‌شد: ارزیابی و ابراز هیجان، تنظیم هیجان در خود و دیگران و بهره‌برداری از هیجان. منظور این دو پژوهشگر و نظریه پرداز از هوش هیجانی، توانایی افراد برای مواجهه با هیجان‌های خود بود. آن‌ها هوش هیجانی را زیرمجموعه‌ای از هوش اجتماعی تعریف کردند که توانایی تشخیص، احساسات و هیجان‌های خود و دیگران و نظارت بر آن‌ها، توانایی تمیز بین احساسات و هیجان‌های خود و دیگران و استفاده از این اطلاعات برای هدایت تفکر و اقدامات خود فرد را شامل می‌شود. بار - آن (۲۰۰۰) هوش هیجانی را توانایی فرد برای مواجهه با چالش‌های محیطی می‌داند که توانایی پیش‌بینی موفقیت را دارد. وی هوش هیجانی را عامل مهمی در شکوفایی توانایی افراد برای کسب موفقیت در زندگی تلقی می‌کند و آن را با سلامت عاطفی و در مجموع با سلامت روانی افراد مرتبط می‌داند.

رابطه هوش هیجانی و بهره هوشی

براساس مطالعات انجام شده، همبستگی بین هوش هیجانی (EQ) و بهره هوشی (IQ) بین ۰/۷ تا ۰/۱۲ است (Kl uemper, ۱۴۰۲: ۱۱۱۲-۲۰۰۸; Der ksen & Kr aner; جلالی، ۱۳۸۱: ۳۷-۲۰۰۲; Kat zko, ۴۸-؛ اما تحقیقاتی نیز وجود دارد که نشان می‌دهند در کودکان با افزایش بهره هوشی، هوش هیجانی کاهش می‌یابد (گلن، ۱۳۸۳) در این میان، مهم‌ترین تفاوت و چه بسا دلیل برتری EQ بر IQ، مربوط به توانایی تعلیم‌پذیری و آموزش EQ است.

به اعتقاد کرسند (۱۹۹۹)، هوش هیجانی ممکن است در بعضی از زمینه‌ها با بهره هوشی هم‌پوشانی پیدا کند. فرد با هوش از نظر عاطفی باید در چهار زمینه شناخت، به کارگیری، درک و فهم، و تعدیل عواطف و احساسات مهارت داشته باشد. جک بلوک، روان‌شناس دانشگاه کالیفرنیا در دانشگاه برکلی، با استفاده از معیاری که کاملاً شبیه بهره هوشی و شامل قابلیت‌ها اساسی عاطفی و اجتماعی است. به مقایسه افرادی که بهره هوشی بالایی دارند و افرادی که دارای استعدادهای عاطفی قوی هستند، پرداخته و تفاوت‌های آنان را بررسی کرده است. (Gol eman, ۱۹۹۵) فردی که فقط از نظر بهره هوشی (IQ) در سطح بالایی است ولی هشیاری عاطفی ندارد، تقریباً «کاریکاتوری از یک آدم خردمند است. در قلمرو ذهن چیره‌دست، ولی در دنیای شخصی خویش ضعیف است.

افرادی که از هوش هیجانی قوی برخوردارند، از نظر اجتماعی متعادل، شاد و سرزنده‌اند و هیچ گرایشی به ترس یا نگرانی ندارند. احساسات خود را به طور مستقیم بیان می‌کنند و درباره خود مثبت می‌اندیشند. آنان ظرفیت چشم‌گیری برای تعهد، پذیرش مسئولیت و قبول چارچوب اخلاقی دارند، در روابط خود با دیگران بسیار دلسوز و

با ملاحظه‌اند و از زندگی عاطفی غنی، سرشار و مناسبی برخوردارند. آنان هم‌چنین با خود، دیگران و دنیای اطراف خود بسیار راحت برخورد می‌کنند (پیشین).

ابعاد هوش هیجانی

در معروف‌ترین مدل ارائه شده در مورد هوش هیجانی، گلمن (۱۹۹۵) به نقل از مایر و سالووی مهارت‌های هوش هیجانی را به پنج دسته به این شرح تقسیم می‌کند:

- خودآگاهی (شناخت احساسات خود): یعنی اینکه فرد یا بصیرت داشته باشد و از حالات درونی، نقاط قوت و ضعف، و منابع درونی خودآگاه باشد.

- خود تنظیمی (کنترل احساسات): شامل مدیریت حالات درونی، محرک‌های آنی و منابع درونی شخص است. - خودانگیزی (خودانگیختگی): شامل کنترل تمایلات عاطفی است که از طریق آن رسیدن به هدف آسان می‌شود.

- همدلی (شناخت احساسات دیگران): به معنی هم‌سو بودن با اهداف گروه و سازمان است؛ به طوری که فرد برای تحقق اهداف سازمانی با فداکاری و از خود گذشتگی عمل کند.

- مهارت‌های اجتماعی (تنظیم روابط دیگران): مبین ویژگی‌هایی است که فرد براساس آن‌ها روابط بین خود و دیگران را مدیریت می‌کند.

پژوهش‌های مرتبط با هوش هیجانی

نتایج پژوهش پتریدز، فردریکسون و فارنهام (۲۰۰۴) در زمینه تأثیر هوش هیجانی بر عملکرد تحصیلی نشان داد، آن دسته از دانش‌آموزانی که از هوش هیجانی بالاتری برخوردارند، عملکرد تحصیلی بالاتری نسبت به دیگران دارند (قمرانی جعفری، ۱۳۸۳).

از طرف دیگر بسیاری از محققان، منافع هیجانی زیر را به فعالیت جسمانی منظم نسبت می‌دهند: - هیجانات خوشایند و مثبت ارتقا یافته؛

- خلق و خوی مثبت و آثار کاهش اضطراب متعادل‌تر؛

سطح خوش‌بینی بالاتر:

نتایج تحقیقات زاسکووا و استیجسکال (۲۰۰۳) نشان داد که ورزشکاران موفق استعداد ویژه‌ای در هوش هیجانی دارند که آن‌ها را قادر به انجام دادن کارهای بزرگ می‌کند.

بارساد (۱۹۹۸) در تحقیقات خود به این نتیجه رسید که گروه دانشجویان شاد و امیدوار، بیشتر با یکدیگر همکاری می‌کنند و از هوش هیجانی بیشتری برخوردارند.

نتایج تحقیقات کریترلر (۱۹۹۱) نشان داد که افراد فعال، میزان بیشتری از عشق و شادی (فقط مردان)، پرخاشگری، واکنش‌های هیجانی، خیال‌پردازی مثبت و کنترل داخلی را نشان می‌دهند. از طرف دیگر، میزان کمتری از افسردگی، ترس و اضطراب، حسادت (فقط زنان)، و خیال‌پردازی منفی دارند.

برنامه درسی و هوش هیجانی

جایگاه مدرسه و پرورش ابعاد گوناگون شخصیت هکودکان از دیرباز مورد توجه متخصصان بوده است. پرورش ابعاد شناختی به همراه ابعاد غیرشناختی تأثیرات فراگیر و عمیقی بر روند شکل‌گیری شخصیت رسمی و غیررسمی دانش‌آموزان می‌گذارد. توجه به نقش مدرسه در پرورش نظام هیجانی کودکان از این روست که یافته‌های پژوهشی نشان می‌دهند، تجربه‌های هیجانی زندگی کودک، مدارهای مغز را برای آن نوع پاسخ آماده می‌کنند. بنابراین، هنگامی که کودک خشم خود را کنترل می‌کند یا می‌آموزد که آرام باشد یا همدلی و همکاری نشان می‌دهد، در حقیقت توانمندی‌های هیجانی خود را تقویت و تثبیت می‌کند.

در پرورش استعدادهای هیجانی، مدارس موفق هستند که به ایجاد رابطه‌ای مناسب بین دانش‌آموزان، دانش‌آموزان و معلمان، و دانش‌آموزان و سایر اعضای مدرسه کمک می‌کنند. در چنین مدرسی، معلم و دانش‌آموز برای ایجاد تعامل و رابطه‌ای متقابل و مطلوب می‌کوشند. برنامه‌های آموزش مهارت‌های هیجانی این گونه مدارس نه تنها به آگاهی دانش‌آموزان از حالت‌های هیجانی خود یاری می‌رساند بلکه عزت نفس آنان را تقویت می‌کند و باعث می‌شوند که در آزمون‌های شناختی استاندارد نیز نمره‌های بهتری کسب کنند. مدارس باید چگونگی اداره و کنترل هیجان را به کودکان بیاموزند. معلمان باید با تعامل محترمانه با کودکان و مراقبت از آنان، الگوی مناسبی برای تقویت این نوع رفتارها باشند (جلالی، ۱۳۸۱).

از آن جا که مدرسه از جایگاه ویژه‌ای در پرورش هوش هیجانی به عنوان مؤلفه‌ای تأثیرگذار در روند تکامل جنبه‌های تحصیلی و اجتماعی کودکان برخوردار است، ضرورت دارد که در برنامه‌های درسی مدارس جایگاه ویژه‌ای برای پرورش مهارت‌های هیجانی دانش‌آموزان در نظر گرفته شود (قمرانی و جعفری، ۱۳۸۳).

اهداف تربیت بدنی و ورزش

در تاریخ بشر، اهداف عمده تربیت بدنی و ورزش همواره عبارت بوده است از حفظ سلامت، تعمیم بهداشت، رشد و تقویت قوای جسمانی آمادگی برای فعالیت‌های دفاعی، کسب شادابی و نشاط و کسب موفقیت‌های حرفه‌ای. یکی از مهم‌ترین اهداف ویژه اجرای برنامه درس تربیت بدنی در مدارس، «اهداف روانی و اجتماعی» است که از مهم‌ترین مؤلفه‌های آن می‌توان به تعدیل عواطف و کنترل بعضی از حالات مانند خشم یا ترس، دستیابی به شادابی و نشاط، رفع عوارض ناشی از نگرانی و انزوایی، و تعدیل رقابت و پذیرش اصول و ضوابط معقول در زندگی روزمره اشاره کرد (رمضانی، ۱۳۸۶).

تربیت بدنی و ورزش در افزایش اعتماد به نفس، آمادگی افراد برای رقابت (بردن یا باختن) و همکاری در فعالیت‌های دست‌جمعی بسیار مؤثر است. چنین دیدگاهی ایجاب می‌کند که به ماورای مسائلی که انحصاراً به اجراهای ورزشی مربوط می‌شوند، توجه ویژه مبذول گردد. این توجه و تأکید می‌باید بر ابعاد تربیتی و اخلاقی مبتنی باشد. به همین منظور، «یونسکو» آن دسته از فعالیت‌های تربیت بدنی و ورزشی که کامل‌کننده ارزش‌های اخلاقی و تربیتی هستند، ترویج می‌دهد.

مبانی برنامه درسی تربیت بدنی

توجه دقیق به مبانی و زیرساخت‌های فرهنگی و اجتماعی به منظور تعیین تأثیرات متقابل پدیده‌های اجتماعی جامعه و برنامه درسی، اهداف و مقاصد برنامه‌های آموزشی و پرورشی را محقق می‌سازند. به منظور ارائه تصویری روشن از نقش و اهمیت مبانی برنامه درسی، این موارد در سه بخش مبانی فلسفی، روان‌شناختی و جامعه‌شناختی توضیح داده می‌شوند:

الف) مبانی فلسفی برنامه درسی تربیت بدنی: تدوین برنامه درسی قبل از هر چیز به مبانی فلسفی نیاز دارد تا بر اساس آن جهت‌گیری‌های (رویکردهای) اساسی برنامه بیان شود. فلسفه روی اهداف، مقاصد، محتوا و آموزش برنامه درسی تربیت بدنی اثر مستقیم دارد. موضوعاتی که در فلسفه مورد بررسی قرار می‌گیرند عبارت‌اند از: جهان‌شناسی، انسان‌شناسی، معرفت‌شناسی، و ارزش‌شناسی.

ب) مبانی روان‌شناختی برنامه درسی تربیت بدنی: داشتن اطلاعات لازم درباره ویژگی‌های رشد جسمانی، ذهنی، عاطفی و اجتماعی، نیازها و علایق دانش‌آموزان در درس تربیت بدنی ضرورت دارد. همچنین، داشتن اطلاعات در زمینه ماهیت یادگیری و عوامل و شرایط آن برای تدوین برنامه‌های درسی تربیت بدنی ضروری است. یادگیرنده، محور برنامه‌های درسی است. بدیهی است اگر تصویر دقیق و مناسبی از ویژگی‌ها و مشخصات دانش‌آموزان در درس تربیت بدنی در اختیار نباشد، اهداف و مقاصد برنامه درسی به نتیجه نمی‌رسد. ابعاد و جنبه‌های متفاوت رشد فراگیرندگان که در روان‌شناسی تربیتی مورد مطالعه قرار می‌گیرد، می‌تواند یکی از منابع برنامه درسی باشد. اغلب روان‌شناسان، ابعاد رشد فراگیرندگان را شامل ابعاد جسمانی، عقلانی، عاطفی و اجتماعی می‌دانند.

ج) مبانی جامعه‌شناختی برنامه درسی تربیت بدنی: در مبانی اجتماعی و جامعه‌شناختی برنامه درسی تربیت بدنی، نیاز جامعه به افراد سالم و تندرست به عنوان پایه و اساس توسعه و پیشرفت اجتماعی، فراگیری کار جمعی، تمرین مشارکت اجتماعی و کسب شیوه زندگی فعال، محورهای اصلی به شمار می‌آیند. بدون شک تدوین برنامه درسی تربیت بدنی با توجه به مبانی فلسفی، روان‌شناختی و جامعه‌شناختی، موجبات رشد اجتماعی، اخلاقی و زمینه‌ساز سلامت روانی و جسمانی و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان کشور را فراهم می‌آورد. (جوادی پور و نوروززاده، ۱۳۹۰).

آموزش هوش هیجانی از طریق برنامه درس تربیت بدنی

برنامه درس تربیت بدنی با توجه به اهمیت آن در نظام آموزشی و آثار و کارکردهای آموزشی، تندرستی، فرهنگی، اجتماعی، بهداشتی، اخلاقی و سیاسی آن، نقش اساسی در تحقق اهداف تعلیم و تربیت ایفا می‌کند. نخستین برنامه‌های تربیت بدنی در ایالات متحده، برنامه‌های آموزشی تربیت بدنی مبتنی بر رشته‌های ورزشی بودند. این وضعیت در برنامه‌های درسی تربیت بدنی و آموزش و پرورش ایران هم وجود داشت. برنامه تربیت بدنی با تأکید بر پرورش جسمی، ذهنی و هیجانی (عاطفی) در جامعه دارد، می‌تواند نقش بهتری در این زمینه ایفا کند. در همین راستا، سه رویکرد آموزش ورزش‌ها، آمادگی جسمانی و حفظ سلامت، و مدل چند فعالیتی، در ارائه برنامه درس تربیت بدنی در آموزش و پرورش ایران در نظر گرفته شد (جوادی پور و نوروززاده، ۱۳۹۰).

در تربیت بدنی هدف از «یادگیری از طریق حرکت» درک این حقیقت است که تربیت بدنی مؤثر می‌تواند تأثیر مثبتی بر رشد شناختی - عاطفی (اجتماعی - هیجانی) کودکان بگذارد. وجود برنامه‌های تربیت بدنی، بهداشت و تندرستی، و آمادگی جسمانی، برای تقویت قوای ذهنی و یادگیری، همه افراد بشر لازم است. بر همین اساس، برنامه درسی تربیت بدنی در سلامت روانی و جسمانی و به تبع آن در نشاط و شادی دانش‌آموزان نقش موثری دارد.

کتی کوهن می‌گوید: «برای پرورش هوش هیجانی طبیعتاً بهتر است که از دوران کودکی شروع کنید.» او که یک مددکار اجتماعی بالینی در «فیرفاکس» ویرجینیا در حومه شهر واشنگتن است، شرکت در فعالیت‌های حرکتی گروهی را بهترین راه برای پرورش مهارت‌های اجتماعی قوی در کودکان و نوجوانان می‌داند. از آنجا که کودکان علاقه دارند زمان زیادی از روز را با فعالیت‌های حرکتی و بازی سپری کنند،

به نظر می‌رسد آموزش مهارت‌های اجتماعی در گروه‌های کوچک و از طریق تمرین‌های کاربردی برای برقراری بهتر ارتباطات، حل مسئله، مدیریت خشم و استرس و حتی تاثیرگذاری مثبت بر دیگران می‌تواند مفید باشد. کوهن می‌گوید: «در یادگیری مهارت‌های اجتماعی، مشکل اغلب افراد کنترل هیجانات به طور مؤثر است. همان طور که دکتر بویاتسز اشاره می‌کند، نادیده گرفتن هیجان‌اتمان می‌تواند اثر نامطلوبی بر تندرستی، شادی و سلامتی عمومی ما بگذارد؛ بدون این که میزان هوش یا سواد ما مهم باشد» (عظیمی، ۱۳۸۷).

هوش در لغت به فهم، شعور، درک، آگاهی، بیداری، بجا بودن حواس، زیرکی و زرنگی، و عقل و خرد معنا شده است اما مفهوم اصطلاحی هوش از دیدگاه روان‌شناسی «جوهردانایی و یا توانایی یادگیری» است. نیاز به سلامت و آمادگی جسمانی، تعلق به گروه، موفقیت، کسب مهارت‌های ورزشی برای گذران اوقات فراغت، یادگیری مهارت‌های اجتماعی و نیاز به تحرک در درس تربیت بدنی، و نیاز جامعه به افراد سلام و تندرست پایه و اساس توسعه و پیشرفت اجتماعی محسوب می‌شوند و فراگیری کار جمعی، تمرین مشارکت اجتماعی و کسب شیوه زندگی فعال، محورهای اصلی برنامه تربیت بدنی به شمار می‌آیند، همچنین، توجه به علم تربیت بدنی به عنوان یک رشته علمی مستقل، ضروری است. در تدوین برنامه درسی تربیت بدنی نظام آموزش و پرورش باید به جهت‌گیری‌ها، رویکردها و به ویژه مبانی فلسفی، اجتماعی و روان‌شناختی برنامه درسی تربیت بدنی توجه ویژه‌ای شود. بدن شک، تدوین سلامت روانی و جسمانی، و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان کشور را فراهم می‌آورد.

فرضیه اول:

بین هوش هیجانی و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دختر دوره ابتدایی شهرستان قدس تفاوت معنادار وجود دارد.

جدول (۱) میانگین و انحراف استاندارد نمرات افراد مورد مطالعه در مولفه های هوش هیجان و عملکرد تحصیلی را نشان می دهد مطابق جدول میانگین و انحراف معیار ۱۶ فاکتور هوش هیجانی و عملکرد تحصیلی از طریق پرسش نامه هوش هیجانی بار آن مشخص گردید. جدول (۲) آزمون معناداری ضریب همبستگی برای همبستگی محاسبه شده بین مولفه مختلف هوش هیجانی و عملکرد تحصیلی را نشان می دهد. مطابق جدول بین شاخص های مختلف هوش هیجانی و عملکرد تحصیلی دانش آموزان تفاوت وجود دارد که این تفاوت در معنادار می باشد بنابراین فرضیه اول قابل قبول می باشد. مطابق جدول (۲) از بین مولفه های هوش هیجانی در سطح پنج مولفه ی خوش بینی خرسندی، تحمل استرس، کنترل تکانه و مساله گشایی دارای قدرت پیش بینی کنندگی عملکرد تحصیلی هستند.

جدول (۱) میانگین و انحراف استاندارد نمرات افراد مورد مطالعه در مولفه های هوش هیجانی و عملکرد تحصیلی با آمادگی جسمانی

متغیرها	میانگین	انحراف استاندارد
خودآگاهی هیجانی	۱۵,۱۱	۴,۸۲
قاطعیت	۱۳,۸۲	۳,۷۹
حرمت نفس	۱۵,۳۹	۵
خودشکوفایی	۱۴,۶	۶,۱۸
استقلال	۱۵,۳۸	۵,۶۹
همدلی	۱۵,۹۹	۵,۵۳
روابط بین فردی	۱۴,۷۱	۵,۹۲
مسئولیت پذیری اجتماعی	۱۶,۴۹	۵,۶۵
مساله گشایی	۱۳,۴۹	۴,۱۱
واقعیت سنجی	۱۶,۶۰	۴,۸۴
انعطاف پذیری	۱۵,۰۱	۴,۶۳
تحمل استرس	۱۵,۶۳	۴,۵۳
کنترل تکانه	۱۴,۶۸	۵,۷۵
خرسندی	۱۴,۹۰	۵,۳۸
خوش بینی	۱۴,۷۱	۴,۸۹
عملکرد تحصیلی	۱۴,۹۵	۳,۱۵

جدول (۲) آزمون معناداری ضریب همبستگی برای همبستگی محاسبه شده بین مولفه مختلف هوش هیجانی و عملکرد تحصیلی با آمادگی جسمانی

متغیر	ضریب همبستگی	سطح معناداری	Beta	t	ملاک
					پیش بین
عملکرد تحصیلی	۰,۲۷۶	۰,۰۰۴	۰,۷۵	۳,۳۰	خوش بینی
	۰,۳۱۹	۰,۰۰۱	۰,۶۳	۴,۲۰	خرسندی
	۰,۲۷۹	۰,۰۰۸	۰,۴۸	۵,۳۵	تحمل استرس
	۰,۱۹۵	۰,۰۰۶	۰,۵۵	۴,۶۳	کنترل تکانه
	۰,۲۷۶	۰,۰۰۱	۰,۶۳	۵,۱۲	مساله گشایی

جدول (۳) تحلیل رگرسیون هوش هیجانی و عملکرد تحصیلی دانش آموزان با آمادگی جسمانی

متغیرها	R	مجذور R	مجذور R تغییر یافته	مجذور R تنظیم شده	Df۱	Df۲	سطح معناداری تغییرات f
هوش هیجانی	۰,۴۹	۰,۲۴	۰,۲۴	۰,۲۳	۱	۱۱۸	۰,۰۱
عملکرد تحصیلی	۰,۵۷	۰,۳۳	۰,۰۹	۰,۳۲	۱	۱۱۷	

مطابق جدول (۳) بین هوش هیجانی و موفقیت تحصیلی دانش آموزان در سطح $p < ۰,۰۱$ رابطه معناداری وجود دارد. مجذور

رگرسیون برای متغیرهای هوش هیجانی و موفقیت تحصیلی دانش آموزان بترتیب ۰,۴۹ و ۰,۵۷ می باشد.

جدول (۴) میانگین و انحراف استاندارد نمرات افراد مورد مطالعه در مولفه آمادگی جسمانی را نشان می دهد مطابق جدول

میانگین جدول (۵) آزمون معناداری ضریب شاخص توده بدنی، بارفیکس و دراز و نشست به ترتیب ۲۲,۵۱، ۳۸,۶۷، ۴۰,۵۹ می

باشد، همبستگی برای همبستگی محاسبه شده بین مولفه آمادگی جسمانی و هوش هیجانی را نشان می دهد مطابق جدول

بین هوش هیجانی و آمادگی جسمانی در سطح $p < ۰,۰۱$ تفاوت معناداری وجود دارد.

جدول (۴) میانگین و انحراف استاندارد نمرات افراد مورد مطالعه در مولفه آمادگی جسمانی

متغیرها	میانگین	انحراف استاندارد
شاخص توده بدنی	۲۲,۵۱	۲,۲۹
بارفیکس	۳۸,۶۷	۷,۳۲
دراز و نشست	۴۰,۵۹	۸,۲۱

جدول (۵) آزمون معناداری ضریب همبستگی برای همبستگی محاسبه شده بین مولفه مختلف آمادگی جسمانی و

هوش هیجانی

متغیر		ضریب همبستگی	سطح معناداری	Beta	t
ملاک	پیش بین				
هوش هیجانی	شاخص توده بدنی	۰,۴۲	۰,۰۰۸	۰,۲۶۸	۴,۳۲
	بارفیکس	۰,۳۵	۰,۰۰۶	۰,۲۳۴	۲,۳۶
	دراز و نشست	۰,۴۹	۰,۰۰۰	۰,۴۱۵	۳,۱۲

جدول (۶) تحلیل رگرسیون در خصوص رابطه بین هوش هیجانی و آمادگی جسمانی

متغیرها	R	مجذور R	مجذور R تغییر یافته	مجذور R تنظیم شده	Df۱	Df۲	سطح معناداری تغییرات f
هوش هیجانی	۰,۳۷	۰,۱۹	۰,۱۸	۰,۲۳	۲	۹۶	۰,۰
آمادگی جسمانی	۰,۴۲	۰,۲۱	۰,۱۶	۰,۳۱	۱	۸۹	۰,۰۱

مطابق جدول ۶ بین هوش هیجانی و آمادگی جسمانی در سطح $p < ۰,۰۱$ رابطه معناداری وجود دارد. مجذور رگرسیون برای متغیرهای هوش هیجانی و آمادگی جسمانی دانش آموزان بترتیب ۰,۳۷ و ۰,۴۲ می باشد.

فرضیه سوم :

بین آمادگی عمومی جسمانی و عملکرد تحصیلی دانش آموزان رابطه وجود دارد. مطابق جدول (۷) بین آمادگی عمومی جسمانی و عملکرد تحصیلی دانش آموزان در $p < ۰,۰۱$ تفاوت معناداری وجود دارد اگر عملکرد تحصیلی بعنوان متغیر ملاک و آمادگی جسمانی به عنوان پیش بین در نظر گرفته شود می توان نتیجه گرفت بین عملکرد تحصیلی باشاخص های مختلف آمادگی جسمانی نظیر توده بدنی، بارفیکس و دراز نشست رابطه معنادار وجود دارد. بطوریکه افراد با عملکرد تحصیلی موفق از شاخص های جسمانی قوی تری نیز برخوردارند.

جدول (۷) آزمون معناداری ضریب همبستگی برای همبستگی محاسبه شده بین مولفه مختلف آمادگی جسمانی و عملکرد تحصیلی

متغیر	پیش بین	ضریب همبستگی	سطح معناداری	Beta	t
عملکرد تحصیلی	شاخص توده بدنی	۰,۳۵	۰,۰۰۰	۰,۱۲۳	۳,۲۱
	بارفیکس	۰,۰۲۳	۰,۰۰۲	۰,۲۴۱	۱,۵۶
	دراز و نشست	۰,۴۵	۰,۰۰۰	۰,۳۱۲	۴,۳۲

جدول (۸) تحلیل رگرسیون در خصوص رابطه بین آمادگی جسمانی و عملکرد تحصیلی دانش آموزان

متغیرها	R	مجذور R	مجذور R تغییر یافته	مجذور R تنظیم شده	Df1	Df2	سطح معناداری تغییرات f
آمادگی جسمانی	۰,۳۲	۰,۲۳	۰,۱۴	۰,۲۳	۳	۸۹	۰,۰۵
موفقیت تحصیلی دانش آموزان	۰,۳۸	۰,۲۸	۰,۱۲	۰,۳۲	۱	۷۸	

مطابق جدول (۸) موفقیت تحصیلی دانش آموزان و آمادگی جسمانی در سطح $p < ۰,۰۱$ رابطه معناداری وجود دارد. مجذور رگرسیون برای متغیرهای آمادگی جسمانی و موفقیت تحصیلی دانش آموزان به ترتیب ۰,۳۲ و ۰,۳۸ می باشد.

فرضیه چهارم :

آمادگی های عمومی جسمانی و عملکرد تحصیلی در تعیین سطح هوش هیجانی دانش آموزان مداخله دارند مطابق جدول (۹) اگر هوش هیجانی به عنوان متغیر ملاک و آمادگی جسمانی همراه با عملکرد تحصیلی بعنوان متغیر پیش بین در نظر گرفته شوند در سطح در $p < ۰,۰۱$ تفاوت معنا داری وجود دارد. ضریب همبستگی بین مولفه های هوش هیجانی با آمادگی های عمومی جسمانی و عملکرد تحصیلی به ترتیب ۰,۱۲ و ۰,۳۲ به دست آمده است.

جدول (۹) مداخله هوش هیجانی با آمادگی جسمانی و موفقیت تحصیلی

t	Beta	سطح معناداری	ضریب همبستگی	متغیر	
				پیش بین	ملاک
۱,۵۶	۰,۲۴۵	۰,۰۰۴	۰,۱۲	آمادگیهای عمومی جسمانی	هوش هیجانی
۲,۱۳	۰,۳۱۲	۰,۰۰۷	۰,۳۲	عملکرد تحصیلی	

فرضیه پنجم:

آمادگی های عمومی جسمانی و هوش هیجانی در عملکرد تحصیلی دانش آموزان مداخله دارند. مطابق جدول (۱۰) اگر عملکرد تحصیلی بعنوان متغیر ملاک و آمادگی جسمانی همراه با هوش هیجانی بعنوان متغیر پیش بین در نظر گرفته شوند در سطح در $p < ۰,۰۱$ تفاوت معنا داری وجود دارد. ضریب همبستگی بین مولفه های عملکرد تحصیلی با آمادگی های عمومی جسمانی و هوش هیجانی به ترتیب ۰,۳۴ و ۰,۱۴ بدست آمده است.

جدول (۱۰) تداخل آمادگی های عمومی جسمانی و هوش هیجانی در عملکرد تحصیلی دانش آموزان

t	Beta	سطح معناداری	ضریب همبستگی	متغیر	
				پیش بین	ملاک
۳,۱۲	۰,۱۸۵	۰,۰۰۱	۰,۳۴	آمادگی های عمومی جسمانی	عملکرد تحصیلی
۲,۵۶	۰,۲۱۵	۰,۰۰۰	۰,۱۴	هوش هیجانی	

فرضیه ششم :

هوش هیجانی و عملکرد تحصیلی در تعیین سطح آمادگی عمومی جسمانی دانش آموزان مداخله دارند. مطابق جدول (۱۱) اگر آمادگی های عمومی جسمانی بعنوان متغیر ملاک و عملکرد تحصیلی همراه با هوش هیجانی به عنوان متغیرپیش بین در نظر گرفته شوند در سطح در $p < ۰,۰۱$ تفاوت معنا داری وجود دارد. ضریب همبستگی بین مولفه های آمادگی های عمومی جسمانی با عملکرد تحصیلی و هوش هیجانی بترتیب ۰,۳۴ و ۰,۱۴ به دست آمده است.

جدول (۱۱) هوش هیجانی و عملکرد تحصیلی در تعیین سطح آمادگی عمومی جسمانی

t	Beta	سطح معناداری	ضریب همبستگی	متغیر	
				پیش بین	ملاک
۴,۶۳	۰,۱۴۵	۰,۰۰۰	۰,۲۳	عملکرد تحصیلی	آمادگی های عمومی جسمانی
۳,۹۲	۰,۱۸۷	۰,۰۰۹	۰,۳۲	هوش هیجانی	

نتیجه گیری

نتایج نشان داد که هرچه دانش آموزان هوش هیجانی و آمادگی جسمانی بهتری داشته باشند عملکرد تحصیلی موفقیت آمیزتری دارند، در مورد نتایج به دست آمده و همبستگی مثبت بین مولفه های هوش هیجانی و عملکرد تحصیلی دانش آموزان باید ذکر کرد که با توجه به اینکه هوش هیجانی بالا، مولد سلامت روانی - اجتماعی و بیانگر شناخت بهتر احساس و هیجانات خود و دیگران، مدیریت بهتر هیجانات خود و دیگران، همدلی کردن با سایرین و برقراری رابطه ی مناسب با آنها، ایجاد انگیزه در خود و خود را ارزشمند و توانا دانستن و در نهایت داشتن نگرش مثبت به زندگی، رضایت و لذت بردن از آن است، لذا می تواند یک همبستگی مثبت با عملکرد تحصیلی داشته باشیم.

منابع

- ۱- احمدی، ع. و شیخ علیزاده، س؛ شیرمحمدزاده، م. (۱۳۸۵). بررسی آزمایشی تأثیر ورزش بر سلامت روانی دانشجویان، مجله حرکت، ۱۹ ش ۲۸، ص ۲۹
- ۲- بخششی، م. (۱۳۷۹). تأثیر یک برنامه منتخب ورزشی (هوازی) بر میزان سلامت روان در معتادین زندان مرکزی استان سیستان و بلوچستان، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت معلم تهران، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی.
- ۳- پورافکاری، ن. (۱۳۷۱). نشانه شناسی بیماری های روانی، تبریز: انتشارات ذوقی.
- ۴- پیروی، ع. (۱۳۸۳). تأثیر ورزش صبحگاهی بر روحیه و انگیزه تحصیلی دانش آموزان مقطع متوسطه ی منطقه ۲ آموزش و پرورش تهران، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تهران (۲۰ سال دزفول، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی)
- ۶- حسن پور، م. (۱۳۸۶). بررسی تأثیر ۸ هفته حرکات ایروبیکی بر میزان افسردگی زنان ناحیه ۲ خرم آباد، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه شهید چمران اهواز.
- ۷- سعادت طلب، ن. (۱۳۸۹). بررسی تأثیر هشت هفته تمرین هوازی بر سلامت روان دانش آموزان شهر صیدون، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی شوشتر.
- ۸- شاملو، س. (۱۳۶۶). بهداشت روانی، تهران: انتشارات رشد، چاپ هفتم.
- ۹- شریفی، ر. (۱۳۷۹). اولین همایش علمی ورزش و تربیت بدنی نظامی، تهران.
- ۱۰- عبدلی، ب. (۱۳۸۶). مبانی روانی - اجتماعی تربیت بدنی و ورزش، تهران: نشر بامداد کتاب
- ۱۱- کورتیس، آ. ج. (۱۳۸۵). روان شناسی سلامت، (شهناز محمدی)، تهران: نشر ویرایش، چاپ اول.
- ۱۲- موسوی، س. ج. (۱۳۸۱). بررسی نقش ورزش بر فشار عصبی با سلامت روانی و جسمانی اساتید و کارکنان دانشگاه های آزاد منطقه ۳ کشور و ارائه برنامه تمرینی، رساله دکترا، دانشگاه آزاد واحد علوم و تحقیقات تهران میلانی فر، ب. (۱۳۸۶). بهداشت روانی، تهران: نشر قومس، چاپ نهم.
- ۱۴- نوشادی، م. (۱۳۸۷). بررسی تأثیر یک برنامه ی منتخب هوازی بر میزان سلامت روان دانش آموزان دختر مقطع متوسطه ی شهرستان آبدانان، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد شوشتر.
- ۱۵- ولی زاده، ر. (۱۳۸۵). بررسی تأثیر هشت هفته تمرین هوازی بر میزان سلامت روان (شکایت جسمانی، اضطراب، کارکرد اجتماعی، افسردگی) دانشجویان پسر دانشگاه شهید چمران اهواز، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه شهید چمران اهواز، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی.
- ۱۶- هویدایی، ف. (۱۳۸۸). بررسی تأثیر هشت هفته تمرین هوازی بر میزان بهداشت روان زنان دار شهرستان بهبهان، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد شوشتر.