Journal of
Clinical Sport NeuroPsychology Vol. 2, No. 2, Spring 2022

Research Paper

The Structure of Language and Sport Performance Enhancement in Sport Psychology Counseling

Yeganeh Kamarkhani[1], **Mohsen Bagherian Farahabadi**[2], **Reza Rezaei**[3]

1. Master Student in Strategic Sport Management, Science and Research Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.
2. Assistant Professor of Sport Management, Science and Research Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.

Citation: Kamarkhani Y, Bagherian Farahabadi M, Naqshbandi S S. The Relationship of Women's Participation in Rythemic Sports Programs with Emotional, Psychological, Social and Cultural Factors. J Clin Sport Neuropsychol 2022; 2 (2): 55-63.

URL: http://jcsnp.ir/article-1-52-fa.html

ARTICLEINFO

Keywords:

Emotional factors,
Female,
Psychological factors,
Rhythmic sports movements,
Social, cultural factors,
Women's participation.

Received: 18 Jan 2022
Accepted: 20 Feb 2022
Available: 01 Apr 2022

ABSTRACT

Background and Purpose: In recent years, women's participation in sports activities, particularly rhythmic exercise programs, has gained attention as an effective approach to enhancing physical and mental health. However, the relationship between such participation and various emotional, psychological, social, and cultural dimensions has been less studied. This study aimed to investigate the relationship between women's participation in rhythmic sports programs with emotional, psychological, social, and cultural factors.

Method: The research method was descriptive correlation and data collection in the field and applied using a questionnaire and terms of using the results. The study's population includes all women participating in rhythmic sports movements in 1-4 districts of Tehran. First, SPSS Sample Power software was used to calculate the sample size. Then 384 persons were randomly selected. First, the participants completed the researcher-made questionnaire of women's participation in exercise programs, the emotional, social, and cultural factors questionnaire, and the psychological factors questionnaire (Goldberg, 1972). Then, data were analyzed using descriptive statistics, skew and tensile statistics, heuristic analysis, confirmatory factor analysis, and Pearson correlation coefficient test.

Results: The results showed a significant relationship between women's participation in rhythmic sports programs and emotional, social, psychological, and cultural factors ($p<0.05$).

Conclusion: There is a significant relationship between women's participation in rhythmic sports programs and cultural factors.

Corresponding author: Mohsen Bagherian Farahabadi, Assistant Professor of Sport Management, Science and Research Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.
E-mail: mohsenbagherian@gmaill.com
Tel: (+98) 2144865179
2476-5740/ © 2022 The Authors. This is an open access article under the BY-NC license (https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/).

[Downloaded from jcsnp.ir on 2026-11-19]

Introduction

Sport is recently recognized as a social phenomenon worldwide, including in our country, where it has been well-received as a multidimensional tool with extensive impacts on economy, health, leisure activities, social relations, and prevention of social corruption and moral deviations (1-4). According to Ahmadi, promoting physical activity is currently one of governments' important objectives for public health (5). This is because preventing diseases caused by inactivity is crucial among government goals, as is strengthening the connection between health and quality of life (6). Among physical activities attracting women's attention are rhythmic sports movements (7). These movements, especially rhythmic ones, directly or indirectly affect cognitive, emotional, and social functions (8,9). Conducted within a recreational framework, they serve as tools for self-expression, therapy, physical fitness enhancement, and anxiety reduction (10). Beyond teaching basic motor skills, rhythmic movements influence cognitive processes, attention, perception, concentration, and social skill development (11). Body psychotherapy theorists emphasize the importance of physical transference in therapeutic communication, diagnosis, and treatment enhancement (12). Psychologically, rhythmic movements affect cognitive functions, behavior, personality, and emotional, psychological, social, and cultural factors (12). Regular exercise also significantly benefits mental and social health, influencing individual adaptation and personality (13). Rhythmic movements represent a unique form of social interaction, with cultural-social components shaping their structure (14,15). WHO defines health as complete physical, mental, social, and spiritual wellbeing (16,17). This study examines the relationship between women's participation in rhythmic movements and emotional, psychological, social, and cultural factors.

Method

A) Design and Participants: This descriptive-correlational study used field data collection. The population included women participating in rhythmic sports movements in Tehran's Districts 1-4. Using Sample Power software with α=0.05, power=0.80, and effect size=0.05, the sample size was estimated at 384. Simple random sampling was employed.

B) Instruments:

1. General Health Questionnaire (GHQ-28): A 28-item tool by Goldberg (1971) with four subscales (somatic symptoms, social dysfunction, depression, anxiety) showing reliability α=0.87 in this study (18-20).
2. Researcher-made Questionnaire: A 40-item tool (13 emotional, 8 social, 10 psychological, 9 cultural factors) developed in 2022 with KMO=0.961 and satisfactory validity confirmed by experts.

C) Procedure: After obtaining permissions, 384 questionnaires were distributed online to sports clubs. Data analysis used descriptive statistics and Pearson correlation in SPSS-26.

Findings

Demographics showed 59.22% had >10 years sports experience, 71.09% held bachelor's degrees or lower, 74.73% were <30 years old, and 66.7% were single. Normality tests confirmed normal distribution (Table 1). Pearson correlations revealed significant positive relationships ($p<0.001$) between rhythmic movements and:

- Emotional factors ($r=0.809$, $R^2=65.448\%$)
- Social factors ($r=0.770$, $R^2=59.29\%$)
- Psychological factors ($r=0.892$, $R^2=79.566\%$)
- Cultural factors ($r=0.729$, $R^2=54.612\%$).

Discussion and Conclusion

This study demonstrates that rhythmic sports movements have multidimensional benefits for women's wellbeing. From a psychological perspective, these activities improve emotional factors through neurobiological mechanisms such as increased endorphin secretion and reduced cortisol levels (24), consistent with Siepmann et al.'s findings (21). Hackney et al.'s (2007) study on tango dancing

[Downloaded from jcsnp.ir on 2026-11-19]

further supports these results, showing reduced anxiety and improved mood, particularly in women with psychological issues (29). The therapeutic effects of combining music with movement (30) may stem from the recreational framework of rhythmic activities that facilitate emotional expression.

Socially, participation in rhythmic sports enhances group values like teamwork and loyalty (26), aligning with Aghdam et al.'s research (25). Group dance activities have been shown to improve interpersonal trust and social cohesion (31,32), potentially reducing social isolation among urban women.

Psychologically, rhythmic movements simultaneously improve physical and mental health (28). The combination of exercise, music, and joy has been shown to reduce stress and boost self-esteem (33), while rhythmic dances alleviate depression and anxiety symptoms (34). These mechanisms may enhance mood and psychological resilience, particularly in high-stress environments.

Culturally, rhythmic sports movements serve as a platform for cultural expression (28) and can strengthen cultural identity (35). Traditional dances in particular may enhance cultural cohesion (36), suggesting potential for preserving Iran's cultural heritage.

Study limitations include the focus on specific Tehran districts. Future longitudinal studies with broader samples are recommended to examine long-term effects.

Ethical Considerations

Compliance with ethical guidelines: All ethical principles were observed in this study. Participants were informed about the research objectives and procedures. They were assured of the confidentiality of their data and had the right to withdraw from the study at any time. Upon request, the research results will be made available to them. Written informed consent was obtained from all participants. The principles of the APA and the Helsinki Declaration were also followed.

Funding: This article is derived from the first author's Master's thesis without financial support, conducted in the Department of Sports Management, Faculty of Sports Sciences, Science and Research Branch, Islamic Azad University.

The role of each of the authors:

- *Design and Supervision:* Second and third authors;
- *Methodology:* Second and third authors;
- *Research Implementation, Drafting the Original Manuscript, and Writing, Reviewing & Editing the Final Version*: All authors;
- *Data Collection*: First author;
- *Data Analysis*: First author.

Conflict of interest: Gratitude is extended to all individuals who contributed to the writing of this research.

Acknowledgment: We thank all individuals who contributed to the completion of this research.

[Downloaded from jcsnp.ir on 2026-11-19]

مقاله پژوهشی

ارتباط مشارکت بانوان در برنامه‌های حرکات موزون ورزشی با عوامل هیجانی، روانی، اجتماعی و فرهنگی

یگانه کمرخانی[۱]، محسن باقریان فرح آبادی[۲*]، سیدصلاح الدین نقشبندی[۲]

۱. دانشجوی کارشناسی ارشد مدیریت راهبردی ورزشی، واحد علوم تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران
۲. استادیار گروه مدیریت ورزشی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

مشخصات مقاله

کلیدواژه‌ها
بانوان،
حرکات موزون ورزشی،
عوامل اجتماعی فرهنگی،
عوامل هیجانی–روانی،
مشارکت ورزشی.

دریافت‌شده: ۱۴۰۰/۱۰/۲۸
پذیرفته‌شده: ۱۴۰۰/۱۲/۰۱
منتشرشده: ۱۴۰۱/۰۱/۱۲

چکیده

زمینه و هدف: در سال‌های اخیر، مشارکت بانوان در فعالیت‌های ورزشی به‌ویژه حرکات موزون به‌عنوان یکی از شیوه‌های مؤثر در ارتقای سلامت جسمی و روانی مورد توجه قرار گرفته است. با این حال، بررسی ارتباط این مشارکت با ابعاد مختلف هیجانی، روانی، اجتماعی و فرهنگی کمتر مورد مطالعه قرار گرفته است. هدف پژوهش حاضر ارتباط مشارکت بانوان در برنامه‌های حرکات موزون ورزشی با عوامل هیجانی، روانی، اجتماعی و فرهنگی است.

روش: این پژوهش یک مطالعه توصیفی–همبستگی است. جامعه آماری پژوهش شامل بانوان شرکت‌کننده در حرکات موزون ورزشی مناطق ۱–۴ شهر تهران است. در ابتدا به‌منظور برآورد حجم نمونه از نرم‌افزار اس‌پی‌اس‌اس سمپل پاور استفاده شد که در نهایت حجم نمونه ۳۸۴ نفر با روش نمونه‌گیری تصادفی ساده انتخاب شدند. شرکت‌کنندگان پرسشنامه محقق‌ساخته مشارکت بانوان در برنامه‌های حرکات موزون ورزشی، پرسشنامه عوامل هیجانی، اجتماعی، و فرهنگی و پرسشنامه سلامت عمومی (گلدبرگ، ۱۹۷۲) را تکمیل کردند. سپس داده‌ها با استفاده از آزمون ضریب همبستگی پیرسون تجزیه و تحلیل شد.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که بین مشارکت بانوان در برنامه‌های حرکات موزون ورزشی با عوامل هیجانی، اجتماعی، روانی، و فرهنگی ارتباط معنی‌داری دارد ($p<۰/۰۵$).

نتیجه‌گیری: بر این اساس می‌توان نتیجه‌گیری کرد مشارکت در برنامه‌های حرکات موزون ورزشی با عوامل هیجانی، روانی، اجتماعی، و فرهنگی ارتباط دارد.

نویسنده مسئول: محسن باقریان فرح آبادی، استادیار گروه مدیریت ورزشی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.
رایانامه: mohsenbagherian@gmaill.com
تلفن: ۰۲۱–۴۴۸۶۵۱۷۹

[Downloaded from jcsnp.ir on 2026-11-19]

مقدمه

امروزه ورزش به عنوان یک پدیده اجتماعی در دنیا و از جمله در کشور ما پذیرفته شده است و با استقبال خوبی روبرو گردیده و به عنوان یک ابزار چند بعدی با تأثیرات گسترده، جایگاه و نقش خود را در اقتصاد، سلامتی افراد، گذراندن اوقات فراغت سالم و لذت بخش، روابط اجتماعی، پیشگیری از مفاسد اجتماعی و انحرافات اخلاقی رو به گسترش در جامعه و کاربردهای عدیده دیگر متجلی ساخته است (۴-۱). از دیدگاه احمدی در حال حاضر، ارتقای فعالیت-های جسمانی یکی از اهداف مهم دولت‌ها به منظور سلامت عموم جامعه است (۵). این امر به این علت است که در میان اهدافی که توسط دولت دنبال می‌شود، جلوگیری از بیماری‌هایی که توسط بی‌تحرکی حاصل می‌شود، اهمیت بسیاری دارد و به همان نسبت تقویت شیوه زندگی و ارتباط سلامتی با کیفیت زندگی هر فرد مهم می‌باشد (۶). از جمله فعالیت‌های جسمانی که مورد توجه بانوان قرار گرفته است حرکات موزون ورزشی است (۷). در این میان حرکات بدنی، به‌خصوص حرکات موزون، به‌طور مستقیم یا از طریق مکانیسم‌ها و فرآیندهای دیگر، عملکردهای شناختی، هیجانی و اجتماعی را تحت تاثیر قرار می‌دهند (۸, ۹). این حرکات در چارچوب فعالیت تفریحی لذت و آرامش‌بخش صورت می‌گیرد و وسیله‌ای برای خوداظهاری، افکار، احساسات، ابزاری برای درمان، افزایش‌دهنده آمادگی جسمانی و کاهنده اضطراب است (۱۰). حرکات موزون افزون بر اینکه ابزار موثری برای آموزش و تمرین مهارت‌های حرکتی پایه فراهم می‌کند، می‌تواند بر فرایندهای شناختی، توجه، ادراک، تمرکز حواس، و رشد ارتباطهای فردی و مهارت‌های اجتماعی نیز اثرگذار باشد (۱۱). نظریه پردازانی که به روان درمانی بدنی و حرکات درمانی موزون مبادرت می-ورزند، تاکید دارند که انتقال متقابل بدنی به عنوان ابزار در فرآیند ارتباط درمانی ، تشخیص، مدیریت پویایی و تقویت فرآیند درمان بسیار مهم است (۱۲). به لحاظ روانشناختی، انجام حرکت موزون ورزشی می‌تواند بر کارکردهای شناختی، رفتار و شخصیت همچنین عوامل عوامل هیجانی، روانی، اجتماعی و فرهنگی اثر بگذارد (۱۲). همچنین ورزش و حرکات منظم بدنی علاوه بر سلامت جسم بر سلامت روحی و روانی و اجتماعی فرد فواید زیادی دارد و در سازگاری فرد در جامعه و شخصیت فرد تاثیر می‌گذارد (۱۳). حرکات موزون ورزشی در اصل شکل خاصی از تعاملات اجتماعی است. حتی اگر حرکات موزون را می‌توان به طور مصنوعی از بافت اجتماعی آن جدا کرد و صرفاً به عنوان یک مفهوم هنری مستقل در نظر گرفت. مولفه اجتماعی به فرد حرکات موزون به عنوان فردی و به عنوان عضوی از جامعه فرهنگی-اجتماعی اطلاق می‌شود. از این منظر، ساختار حرکات موزون می‌تواند به عنوان یک برنامه " برنامه مشخص‌شده از نظر فرهنگی در نظر گرفته شود که در آن عوامل اجتماعی، تاریخی و محیطی به همراه ویژگی‌های جسمی؛ روانی و روانی فرد وارد می‌شوند (۱۴، ۱۵). از نظر سازمان بهداشت جهانی، «تندرستی صرفاً نداشتن بیماری و ضعف نیست؛ بلکه منظور از آن سلامتی کامل جسمی، ذهنی، اجتماعی و روحی است. در حقیقت دو هدف عمده تندرستی، به تأخیر انداختن مرگ و از بیماری است» (۱۶، ۱۷).

بنابراین با توجه به مطالب گفته شده محقق در این پژوهش در پی پاسخ به این سوال است چه ارتباطی بین مشارکت بانوان در برنامه‌های حرکات موزون ورزشی با عوامل هیجانی، روانی، اجتماعی و فرهنگی وجود دارد.

روش

الف) طرح پژوهش و شرکت‌کنندگان: روش انجام تحقیق با توجه به موضوع و اهداف مورد تحقیق توصیفی – همبستگی و روش جمع‌آوری داده‌ها به صورت میدانی بود. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه بانوان شرکت کننده در حرکات موزون ورزشی مناطق ۱-۲-۳-۴- شهر تهران است. به منظور برآورد حجم نمونه از نرم‌افزار سمپل پاور[1] استفاده گردید، با مدنظر قرار دادن حداکثر متغیر مستقل اثرگذار بر متغیرهای وابسته درگیر در مدل‌های رگرسیونی پژوهش و درصد خطای ۰/۰۵، توان بالاتر از ۰/۸۰ و حجم اثر ۰/۰۵، حجم نمونه تعداد ۳۸۴. نفر برآورد گردید. مطلوبترین مقدار درصد خطا ۰/۰۵، توان ۰/۸۰ و حجم اثر ۰/۰۵ برای روش‌های تحلیلی آماری مبتنی بر رگرسیون است. نتیجه برآورد حجم نمونه با نرم افزار سمپل پاور در شکل شماره (۱) که روش نمونه گیری در این تحقیق تصادفی ساده می‌باشد، ارائه شده است.

ب) ابزار پژوهش: *پرسشنامه سلامت عمومی*: این ابزار دارای ۲۸ گویه است که توسط گلدبرگ در سال ۱۹۷۱ تهیه و تنظیم و به منظور تشخیص اختلال‌های روانی خفیف در موقعیت مختلف به کار برده می‌شود (۱۸). این آزمون دارای ۴ خرده مقیاس علایم جسمانی، عملکرد اجتماعی، افسردگی و اضطراب و بی‌خوابی را در بر می‌گیرد که هر خرده مقیاس دارای هفت گویه است (۱۸). گلدبرگ و همکاران (۱۹) حساسیت پرسشنامه را ۰/۸۹ تا ۰/۷۷ و ویژگی آن را بین ۰/۸۵ تا ۰/۷۸ گزارش داده‌اند. میزان اعتبار پرسشنامه با استفاده از روش‌های بازآزمایی و دونیمه کردن به ترتیب ۰/۷۲ ۰/۹۳ به دست‌آورده‌اند و همچنین آلفای کرونباخ ۰/۹۰ به دست آمده است (۲۰). ضریب آلفای کرونباخ ابزار در پژوهش حاضر ۰/۸۷ به دست آمد.

پرسشنامه محقق ساخته: به منظور سنجش حرکات موزون ورزشی، عوامل هیجانی، عوامل اجتماعی و عوامل فرهنگی از پرسشنامه محقق ساخته که توسط محقق در سال ۱۴۰۱ ساخته شده است. این پرسشنامه دارای ۴۰ سئوال که به ترتیب دارای ۱۳، ۸، ۱۰، ۹ سئوال است. روایی این پرسشنامه با استفاده از روش توافق متخصصین توسط پنج تن از اساتید در حد مطلوب

[1]. Sample Power

[Downloaded from jcsnp.ir on 2026-11-19]

گزارش شده است.همبستگی درونی برای متغیرها به ترتیب ۰/۸۸، ۰/۸۵، ۰/۸۳ و ۰/۸۸ بود. همچنین مقدار شاخص کایزر- مایر-اولکین برابر با ۰/۹۶۱ و بزرگتر از ۰/۷۰ می‌باشد. این شاخص کافی بودن یا نبودن آیتم‌های که توسط هر عامل پیش‌بینی می‌شود را نشان می‌دهد.

پ) روش اجرا: پس از آماده شدن پرسشنامه با رعایت پروتکل بهداشتی و به صورت آنلاین با توجه به حجم نمونه مورد نظر تعداد ۳۸۴ نسخه تکثیر شد. سپس بعد از کسب نامه از آموزش جهت اجرای پژوهش و موافقت از مدیریت سازمان تربیت بدنی شهر تهران و باشگاه‌های ورزشی بانوان توزیع و جمع آوری پرسشنامه‌ها انجام شد. لازم به ذکر است قبل از توزیع پرسشنامه ها توضیحات لازم، برای تکمیل آنها به نمونه های مورد نظر داده شد و در نهایت تمامی پرسشنامه ها پس از تکمیل، جمع آوری شد. برای تحلیل داده‌های پژوهش در سطح آمار توصیفی از فراوانی، میانگین، انحراف معیار، کمترین و بیشترین نمره و دامنه نمرات و در سطح آمار استنباطی از آزمون همبستگی پیرسون در نسخه ۲۶ نرم افزار اس‌پی‌اس‌اس استفاده شد.

یافته‌ها

تحلیل داده‌های جمعیت شناسی نشان داد که ۴۰/۸۸٪ کمتر از ۱۰ سال سابقه ورشی و ۵۹/۲۲ بیشتر از ۱۰ سال سابقه ورزشی دارند. همچنین ۷۱٪/۰۹ دارای مدرک تحصیلی زیر لیسانس و ۲۸/۹۱٪ مدرک بالاتر از لیسانس را دارند. ۷۴/۷۳٪ دارای سن زیر ۳۰ سال و ۲۵/۲۷٪ دارای سن بیشتر از ۳۰ سال هستند. ۳۳/۳٪ (۱۲۸ نفر) متأهل و ۶۶/۷٪ (۲۵۶ نفر) مجرد بودند. به منظور بررسی پیش‌فرض‌های همبستگی مورد بررسی قرار گرفت میزان چولگی و کشیدگی نمرات جهت بررسی نرمال بودن داده‌ها استفاده شد که نتایج آن در جدول شماره (۲) گزارش شده است. در جدول شماره (۱) مفروضه‌های نرمال بودن داده‌های پژوهش ارائه شده است.

جدول شماره ۱: نتایج آزمون نرمال بودن توزیع داده ها

متغیر	میانگین	انحراف معیار	کجی		کشیدگی	
			آماره	خطای معیار	آماره	خطای معیار
حرکات موزون ورزشی	۴/۱۲	۰/۷۶	۰/۰۶۹	۰/۲۴۸	-۰/۷۸۷	۰/۱۲۵
عوامل هیجانی	۳/۸۵	۰/۸۲	-۰/۰۸۰	۰/۲۴۸	-۰/۷۶۸	۰/۱۲۵
عوامل اجتماعی	۴/۰۳	۰/۷۱	-۰/۲۲۸	۰/۲۴۸	-۰/۵۴۶	۰/۱۲۵
عوامل روانی	۳/۶۷	۰/۸۸	۰/۱۸۸	۰/۲۴۸	-۰/۷۵۲	۰/۱۲۵
عوامل فرهنگی	۳/۹۲	۰/۷۹	-۰/۲۲۸	۰/۲۴۸	-۰/۳۳۵	۰/۱۲۵

همان‌طور که در جدول شماره (۱) مشاهده می‌شود، سطح معناداری حاصل شده برای تمامی مولفه‌های از توزیع نرمال برخوردار است. در حالت کلی چنانچه کجی و کشیدگی در بازه ۲± باشند داده‌ها از توزیع نرمال برخوردار است. در جدول شماره (۲)، برآورد ضریب آزمون پیرسون ارائه شده است.

جدول شماره ۲: ضریب همبستگی متغیرهای پژوهش

متغیر	حرکات موزون ورزشی			
	تعداد	ضریب همبستگی	سطح معناداری	ضریب تعیین
عوامل هیجانی	۳۸۴	۰/۸۰۹	۰/۰۰۱	۶۵/۴۴۸
عوامل اجتماعی	۳۸۴	۰/۷۷۰	۰/۰۰۱	۵۹/۲۹
عوامل روانی	۳۸۴	۰/۸۹۲	۰/۰۰۱	۷۹/۵۶۶
عوامل فرهنگی	۳۸۴	۰/۷۲۹	۰/۰۰۱	۵۴/۶۱۲

با توجه به نتایج آزمون ضریب همبستگی آزمون پیرسون، سطح معناداری بدست آمده کمتر از ۰/۰۵ است، بنابراین فرضیه صفر رد و فرضیه مقابل تایید می‌گردد، بدین معنی که با ۰/۹۵ اطمینان می‌توان گفت، بین مشارکت بانوان در برنامه‌های حرکات موزون ورزشی با عوامل فرهنگی ارتباط معنی داری وجود دارد. نتایج نشان می‌دهد ارتباط مناسبی بین مشارکت بانوان در برنامه‌های حرکات موزون ورزشی با عوامل هیجانی، عوامل اجتماعی، عوامل روانی، عوامل فرهنگی وجود دارد که به ترتیب این ارتباط مثبت و مستقیم (r=۰/۸۰۹) در فاصله (۰/۹± — ۰/۶±)، (r=۰/۷۷۰) در فاصله (۰/۹± — ۰/۶±) ، (r=۰/۸۹۲) در فاصله (۰/۹± تا ۰/۶±) و (r=۰/۷۳۹) در فاصله (۰/۹± تا ۰/۶±) به این معنی است که شدت رابطه بین مشارکت بانوان در برنامه‌های حرکات

[Downloaded from jcsnp.ir on 2026-11-19]

موزون ورزشی با عوامل هیجانی، اجتماعی، روانی و فرهنگی در حد قوی است. همچنین ضریب تعیین محاسبه شده به ترتیب برای متغیرهای ذکر شده نشان داد که ۶۵/۴۴۸، ۵۹/۲۹، ۷۹/۵۶۶ و ۵۴/۶۱۲ شرکت کنند در حرکات مورزون ورزشی شهر تهران از طریق حرکات موزون ورزشی تبیین می‌گردد.

بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد که حرکات موزون ورزشی تأثیر چندبعدی بر بهزیستی بانوان دارد. از دیدگاه روان‌شناسی، این فعالیت‌ها از طریق مکانیسم‌های نوروبیولوژیکی مانند افزایش ترشح اندورفین و کاهش سطح کورتیزول، عوامل هیجانی را بهبود می‌بخشند (۲۴). این یافته با پژوهش سیپمن و همکاران (۲۱) همخوان است که نشان داد حرکات موزون به تنظیم هیجانی کمک می‌کند. علاوه بر این، هکنی و همکاران (۲۰۰۷) در مطالعه‌ای بر روی حرکات موزون تانگو، گزارش کردند که این فعالیت اضطراب را کاهش و خلق مثبت را در زنان افزایش می‌دهد، به‌ویژه در افرادی با مشکلات روانی (۲۹). کوییروگا و همکاران (۲۰۱۰) نیز تأکید کردند که تلفیق موسیقی و حرکت در برنامه‌های موزون، تنظیم عاطفی را در زنان تقویت می‌کند و به عنوان یک ابزار درمانی مؤثر عمل می‌کند (۳۰). این اثرات می‌تواند به دلیل چارچوب تفریحی و آرامش‌بخش حرکات موزون باشد که خودبیانگری هیجانی را تسهیل می‌کند و در نهایت به افزایش رضایت عاطفی در بانوان مناطق شهری مانند تهران منجر می‌شود.

در حوزه اجتماعی، مشارکت در حرکات موزون ورزشی ارزش‌های گروهی مانند کار تیمی و وفاداری را تقویت می‌کند (۲۶). این‌یافته با پژوهش اقدم و همکاران (۲۵) همسو است که نشان داد فعالیت‌های گروهی ورزشی پیوندهای اجتماعی را افزایش می‌دهند. کرویتز (۲۰۰۸) در مطالعه‌ای بر روی حرکات موزون گروهی، گزارش کرد که این فعالیت‌ها اعتماد بین‌فردی و انسجام اجتماعی را بهبود می‌بخشند، به‌ویژه در گروه‌های زنان (۳۱). موراک و مدیگان (۲۰۰۸) نیز در محیط‌های شهری، نشان دادند که برنامه‌های حرکات موزون سرمایه اجتماعی را تقویت می‌کنند و رفتارهای مطلوب انسانی مانند روحیه ورزشی را پرورش می‌دهند (۳۲). این تأثیرات می‌تواند به کاهش انزوای اجتماعی در بانوان کمک کند و نقش حرکات موزون را به‌عنوان ابزاری برای تقویت روابط اجتماعی برجسته سازد.

از نظر روانی، حرکات موزون ورزشی سلامت جسمی و روانی را همزمان بهبود می‌بخشد (۲۸). این یافته با پژوهش مارتون و همکاران (۲۳) همخوان است که فواید روان‌شناختی فعالیت‌های موزون را تأیید می‌کند. مورسیا و همکاران (۲۰۱۰) در یک مطالعه سیستماتیک، گزارش کردند که ورزش‌های مبتنی بر حرکات موزون استرس را کاهش و عزت‌نفس را در زنان افزایش می‌دهند، که این اثرات به دلیل ترکیب شادی و موسیقی است (۳۳). وست و همکاران (۲۰۰۴) نیز نشان دادند که حرکات موزون‌های ریتمیک علائم افسردگی و اضطراب را کم می‌کنند و کیفیت زندگی را بهبود می‌بخشند (۳۴). این مکانیسم‌ها می‌توانند به بهبود خلق و افزایش انعطاف‌پذیری روانی در بانوان منجر شود، به‌ویژه در جوامع با فشارهای روانی بالا.

در نهایت، حرکات موزون ورزشی بر عوامل فرهنگی نیز تأثیرگذار است و بستری برای بیان هویت فرهنگی فراهم می‌کند (۲۸). این‌یافته با پژوهش مارتون (۲۳) همسو است. هانا (۲۰۱۰) در مطالعه‌ای فرهنگی، تأکید کرد که حرکات موزون به بازسازی هویت‌های فرهنگی کمک می‌کند و تعاملات بین‌فرهنگی را تقویت می‌نمایند (۳۵). کیالینوهوموکو (۲۰۰۱) نیز گزارش کرد که فعالیت‌های موزون، مانند حرکات موزون‌های سنتی، انسجام فرهنگی را افزایش می‌دهند و شرایط فرهنگی افراد را بهبود می‌بخشند (۳۶). این تأثیرات می‌تواند در جامعه ایرانی، جایی که حرکات موزون بخشی از میراث فرهنگی است، به حفظ و ارتقای فرهنگ کمک کند.

این پژوهش محدودیت‌هایی مانند تمرکز بر مناطق خاص تهران دارد و پیشنهاد می‌شود مطالعات آینده با نمونه‌های گسترده‌تر و روش‌های طولی انجام شود تا تأثیرات بلندمدت بررسی گردد.

ملاحظات اخلاقی

پیروی از اصول اخلاق پژوهش: تمامی اصول اخلاقی در این مقاله در نظر گرفته شده است. شرکت‌کنندگان در جریان هدف پژوهش و مراحل اجرای آن قرار گرفتند. آن‌ها همچنین از محرمانه بودن اطلاعات خود اطمینان داشتند و می‌توانستند هر زمان که بخواهند مطالعه را ترک کنند و در صورت تمایل، نتایج پژوهش در اختیار آن‌ها قرار خواهد گرفت. از شرکت‌کنندگان رضایت نامه کتبی گرفته شده است. اصول APA و کنوانسیون هلسینکی نیز رعایت شد.

حامی مالی: این مقاله از پایان‌نامه مقطع کارشناسی ارشد نویسنده اول بدون حمایت مالی، در گروه مدیریت ورزشی دانشکده علوم ورزشی واحد علوم تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی استخراج شده است.

نقش هر یک از نویسندگان: طراحی و نظارت: نویسنده دوم و سوم؛

روش: نویسنده دوم و سوم؛

اجرای پژوهش، نگارش پیش‌نویس اصلی، و نگارش و بررسی و ویرایش نسخه ارسالی: همه نویسندگان.

جمع‌آوری داده‌ها: نویسنده اول؛

تحلیل داده‌ها: نویسنده اول؛

تضاد منافع: نویسندگان اعلام می‌کنند هیچ تضاد منافعی نداشته‌اند.

تشکر و قدردانی: از همه افرادی که در نگارش این پژوهش شرکت داشتند تشکر می‌شود.

[Downloaded from jcsnp.ir on 2026-11-19]

References

1. Bueno-Antequera J, Munguía-Izquierdo D. Exercise and schizophrenia. Physical Exercise for Human Health. 2020:317-32. https://doi.org/10.1007/978-981-15-1792-1_21
2. Association AP. Association, Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fourth Edition, Text Revision. Arlington, VA, US. American Psychiatric Publishing, Inc; 2000. https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890420249.dsm-iv-tr
3. American Psychiatric Association, DSM-5 Task Force. Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5. 5th ed. Arlington (VA): American Psychiatric Publishing; 2013. https://psycnet.apa.org/record/2013-14907-000
4. Ellenbroek BA. Psychopharmacological treatment of schizophrenia: what do we have, and what could we get? Neuropharmacology. 2012;62(3):1371-80. https://doi.org/10.1016/j.neuropharm.2011.03.013
5. Vogel JS, van der Gaag M, Slofstra C, Knegtering H, Bruins J, Castelein S. The effect of mind-body and aerobic exercise on negative symptoms in schizophrenia: A meta-analysis. Psychiatry Research. 2019;279:295-305. https://doi.org/10.1016/j.psychres.2019.03.012
6. Carraça EV, Encantado J, Battista F, et al. Effect of exercise training on psychological outcomes in adults with overweight or obesity: A systematic review and meta-analysis. Obes Rev. 2021;22 Suppl 4(4):e13261. https://doi.org/10.1111/obr.13261
7. Zheng W, Li Q, Lin J, Xiang Y, Guo T, Chen Q, et al. Tai chi for schizophrenia: a systematic review. Shanghai archives of psychiatry. 2016;28(4):185. https://doi.org/10.11919/j.issn.1002-0829.216051
8. Yang P-Y, Ho K-H, Chen H-C, Chien M-Y. Exercise training improves sleep quality in middle-aged and older adults with sleep problems: a systematic review. Journal of physiotherapy. 2012;58(3):157-63. https://doi.org/10.1016/S1836-9553(12)70106-6
9. Ho RT, Fong TC, Wan AH, Au-Yeung FS, Wong CP, Ng WY, et al. A randomized controlled trial on the psychophysiological effects of physical exercise and Tai-chi in patients with chronic schizophrenia. Schizophrenia research. 2016;171(1-3):42-9. https://doi.org/10.1016/j.schres.2016.01.038
10. Loas G, Yon V, Maréchal V, Dècle P. Relationships between subjective or objective symptoms and mortality in schizophrenia: A prospective study on 310 schizophrenic patients with a median follow-up of 8.4 years. Psychiatry research. 2011;185(1-2):49-53. https://doi.org/10.1016/j.psychres.2010.04.047
11. Biddle GF, Stuart. Exercise as an adjunct treatment for schizophrenia: A review of the literature. Journal of mental health. 1999;8(5):441-57. https://doi.org/10.1080/09638239917157
12. Legge SE, Santoro ML, Periyasamy S, Okewole A, Arsalan A, Kowalec K. Genetic architecture of schizophrenia: a review of major advancements. Psychological medicine. 2021:1-10. https://doi.org/10.1017/S0033291720005334
13. Scheewe TW, Backx FJ, Takken T, et al. Exercise therapy improves mental and physical health in schizophrenia: a randomised controlled trial. Acta Psychiatr Scand. 2013;127(6):464-473. https://doi.org/10.1111/acps.12029
14. Roeh A, Hasan A. Exercise for the treatment of schizophrenia: a current review and recommendations. Dtsch Z Sportmed. 2021;72:288-92. https://doi.org/10.5960/dzsm.2021.490
15. Schmitt A, Maurus I, Rossner MJ, Röh A, Lembeck M, Von Wilmsdorff M, et al. Effects of aerobic exercise on metabolic syndrome, cardiorespiratory fitness, and symptoms in schizophrenia include decreased mortality. Frontiers in psychiatry. 2018;9:690. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2018.00690
16. Girdler SJ, Confino JE, Woesner ME. Exercise as a treatment for schizophrenia: a review. Psychopharmacology bulletin. 2019;49(1):56. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6386427
17. Maurus I, Röh A, Falkai P, Malchow B, Schmitt A, Hasan A. Nonpharmacological treatment of dyscognition in schizophrenia: effects of aerobic exercise .Dialogues Clin Neurosci. 2019;21(3):261-269. https://doi.org/10.31887/DCNS.2019.21.3/aschmitt
18. Xu Y, Cai Z, Fang C, Zheng J, Shan J, Yang Y. Impact of aerobic exercise on cognitive function in patients with schizophrenia during daily care: a meta-analysis. Psychiatry Research. 2022:114560. https://doi.org/10.1016/j.psychres.2022.114560
19. Firth J, Stubbs B, Rosenbaum S, Vancampfort D, Malchow B, Schuch F, et al. Aerobic exercise improves cognitive functioning in people with schizophrenia: a systematic review and meta-analysis. Schizophrenia bulletin. 2017;43(3):546-56. https://doi.org/10.1093/schbul/sbw115

[Downloaded from jcsnp.ir on 2026-11-19]

20. Dauwan M, Begemann MJ, Heringa SM, Sommer IE. Exercise improves clinical symptoms, quality of life, global functioning, and depression in schizophrenia: a systematic review and meta-analysis. Schizophrenia bulletin. 2016;42(3):588-99. https://doi.org/10.1093/schbul/sbv164
21. Namdar Areshtanab H, Ebrahimi H, Abdi M, Mohammadian R, Mohammadpoor Asl A, et al. The Effect of Aerobic Exercise on the Quality of Life of Male Patients Who Suffer from Chronic Schizophrenia: Double-Blind, Randomized Control Trial.Iran J Psychiatry Behav Sci.2020;14(4):e67974. https://doi.org/10.5812/ijpbs.67974
22. Atadokht A, Mohammadi I. Effectiveness of aerobics exercises on sleep quality of chronic psychiatric patients admitted in rehabilitation center in Ardabil. Journal of Rafsanjan University of Medical Sciences. 2015;14(1):3-14. http://journal.rums.ac.ir/article-1-2339-en.html
23. Hurkmans E, van der Giesen FJ, Vlieland TPV, Schoones J, Van den Ende EC. Dynamic exercise programs (aerobic capacity and/or muscle strength training) in patients with rheumatoid arthritis. Cochrane Database of Systematic Reviews. 2009. (9). https://doi.org/10.1002/14651858.CD006853.pub2
24. Smailnejad A, Ganji S, Bahrami M. Efficacy of aerobic exercise in the treatment of mechanical shoulder, lumbar and knee pain. Journal of Babol University of Medical Sciences. 2008;9(6): 34-38. http://jbums.org/article-1-2491-en.html
25. Göksel Karatepe A, Günaydin R, Türkmen G, Kaya T. Effects of home-based exercise program on the functional status and the quality of life in patients with rheumatoid arthritis: 1-year follow-up study. Rheumatology International. 2011;31(2):171-6. https://doi.org/10.1007/s00296-009-1242-7
26. Stavropoulos-Kalinoglou A, Metsios GS, Van Zanten JJV, Nightingale P, Kitas GD, Koutedakis Y. Individualised aerobic and resistance exercise training improves cardiorespiratory fitness and reduces cardiovascular risk in patients with rheumatoid arthritis. Annals of the rheumatic diseases. 2013;72(11):1819-25. https://doi.org/10.1136/annrheumdis-2012-202075
27. Strand LB, Laugsand LE, Wisløff U, Nes BM, Vatten L, Janszky I. Insomnia symptoms and cardiorespiratory fitness in healthy individuals: The zNord-Trøndelag Health Study (HUNT). Sleep. 2013;36(1):99-108. https://doi.org/10.5665/sleep.2310
28. Kimhy D, Lauriola V, Bartels MN, Armstrong HF, Vakhrusheva J, Ballon JS, et al. Aerobic exercise for cognitive deficits in schizophrenia-The impact of frequency, duration, and fidelity with target training intensity. Schizophrenia Research. 2016;172(1-3):213-5. https://doi.org/10.1016/j.schres.2016.01.055
29. Pajonk F-G, Wobrock T, Gruber O, Scherk H, Berner D, Kaizl I, et al. Hippocampal plasticity in response to exercise in schizophrenia. Archives of general psychiatry. 2010;67(2):133-43. https://doi.org/10.1001/archgenpsychiatry.2009.193
30. Oertel-Knöchel V, Mehler P, Thiel C, Steinbrecher K, Malchow B, Tesky V, et al. Effects of aerobic exercise on cognitive performance and individual psychopathology in depressive and schizophrenia patients. European archives of psychiatry and clinical neuroscience. 2014;264(7):589-604. https://doi.org/10.1007/s00406-014-0485-9
31. Wang P-W, Lin H-C, Su C-Y, Chen M-D, Lin KC, Ko C-H, et al. Effect of aerobic exercise on improving symptoms of individuals with schizophrenia: a single blinded randomized control study. Frontiers in psychiatry. 2018;9:167. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2018.00167
32. Malchow B, Keller K, Hasan A, Dörfler S, Schneider-Axmann T, Hillmer-Vogel U, et al. Effects of endurance training combined with cognitive remediation on everyday functioning, symptoms, and cognition in multiepisode schizophrenia patients. Schizophrenia Bulletin. 2015;41(4):847-58. https://doi.org/10.1093/schbul/sbv020
33. Andrade e Silva B, Cassilhas RC, Attux C, Cordeiro Q, Gadelha AL, Telles BA, et al. A 20-week program of resistance or concurrent exercise improves symptoms of schizophrenia: results of a blind, randomized controlled trial. Brazilian Journal of Psychiatry. 2015;37:271-9. https://doi.org/10.1590/1516-4446-2014-1595
34. Takahashi S, Keeser D, Rauchmann B-S, Schneider-Axmann T, Keller-Varady K, Maurus I, et al. Effect of aerobic exercise combined with cognitive remediation on cortical thickness and prediction of social adaptation in patients with schizophrenia. Schizophrenia Research. 2020;216:397-407. https://doi.org/10.1016/j.schres.2019.11.004
35. West J, Otte C, Geher K, Johnson J, Mohr DC. Effects of Hatha yoga and African dance on perceived stress and mood. J Affect Disord. 2004;82(3):443-50. https://doi.org/10.1016/j.jad.2004.02.006
36. Hanna JL. Dance and cultural identity: A psychological perspective. J Cult Res. 2010;14(3):245-60. https://doi.org/10.1080/14797580903481297

[Downloaded from jcsnp.ir on 2026-11-19]