

تاثیر ورزش هیپ هاپ بر روی تصویر بدنی با رابطه جنسی و رضایت

زنا شویی در بین زوجین

The impact of Hip-Hop exercise on body image of with sex and marital satisfaction among couples

Ainollah Sakineh Poor

Department of Physical Education and Sport Sciences, Islamic Azad University, Borujerd Branch, Borujerd, I. R. Iran.
asakenapoor@yahoo.com

Vahid Farhadi *

Young Researcher and Elite Club, Kermanshah Branch, Islamic Azad University, Kermanshah, Iran.

عین اله سکینه پور

کارشناس ارشد، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشکده تحصیلات تکمیلی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد بروجرد

وحید فرهادی (نویسنده مسئول)

کارشناس ارشد، گروه روان شناسی، دانشکده تحصیلات تکمیلی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمانشاه

Abstract

Background: Hip-Hop, is one of the sports activities that includes a series of activities with different intensity which using synchronized movements along with the music.

Materials and methods: The research method is experimental pretest-posttest with control group. The sample consisted of 20 couples were living in Islam Abad Gharb, who were selected by simple random sampling. Participants first filled multidimensional questionnaire body image and Enrich marital satisfaction questionnaire a month before start practicing Hip-Hop and after 8 weeks of practicing Hip-Hop.

Findings: The results showed that hip-hop exercise was effective on

چکیده

هیپ‌هاپ، یکی از فعالیت‌های ورزشی است که از یک‌سری فعالیت با شدت‌های مختلف تشکیل شده که با استفاده از حرکات هماهنگ اندام‌ها همراه با موزیک انجام می‌شود. پژوهش حاضر آزمایشی از نوع طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل است. نمونه پژوهش ۲۰ زوج ساکن شهر اسلام آباد غرب بودند، که به صورت نمونه گیری تصادفی ساده انتخاب شدند. شرکت کنندگان ابتدای یک هفته قبل از شروع تمرینات هیپ هاپ و سپس بعد از ۸ هفته تمرینات هیپ هاپ، پرسشنامه ی چند بعدی تصویر بدنی، پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ، را تکمیل نمودند. نتایج نشان داد که ورزش هیپ هاپ بر روی تصویر

body image on sex and marital satisfaction among couples. The mean and standard deviation of sex, marital satisfaction and body image in the experimental group showed a significant increase in compare with control group after three months of Exercise Hip Hop (The average pre-test experimental group sex = 12/05, the post-test = 21/55, average marital satisfaction in the experimental group pre-test = 104/47, the post-test = 203/20, average body image in pre-test experimental group = 134/20, the post-test = 173/40). Also the results of multivariate analysis of variance tests on grades marital satisfaction, body image, sex, showed a significant relationship ($p=0/001$). Conclusion: Hip Hop exercise can effect on body image and marital satisfaction and sexual relationship. The results can be an appropriate empirical basis for education and health plans for couples, intervention programs and treatment programs based on the sustainability of the spouses is desirable.

Keywords: Hip Hop exercise ,body image ,marital satisfaction ,sex

بدنی با رابطه جنسی و رضایت زناشویی در بین زوجین تاثیر داشته است. میانگین و انحراف معیار رابطه جنسی، رضایت زناشویی و تصویر بدنی در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل پس از پایان سه ماه ورزش هیپ هاپ افزایش معناداری را نشان داد. (میانگین گروه آزمایش رابطه جنسی در پیش آزمون = ۱۲/۰۵، در پس آزمون = ۲۱/۵۵، میانگین گروه آزمایش رضایت زناشویی در پیش آزمون = ۱۰۴/۴۷، در پس آزمون = ۲۰۳/۲۰، میانگین گروه آزمایش تصویر بدنی در پیش آزمون = ۱۳۴/۲۰، در پس آزمون = ۱۷۳/۴۰). نتایج آزمون تجزیه و تحلیل واریانس چند متغیره بر روی نمرات پس آزمون رضایت زناشویی، تصویر بدنی، رابطه جنسی، رابطه معناداری را نشان داد ($p=0/001$). ورزش هیپ هاپ می تواند بر روی تصویر بدنی و هم چنین رضایت زناشویی و رابطه جنسی تاثیر گذار باشد. نتایج پژوهش می تواند مبنای تجربی مناسبی برای تدوین برنامه های آموزشی و بهداشتی زوجین، قرار گیرد.

کلمات کلیدی: ورزش هیپ هاپ، تصویر بدنی، رضایت زناشویی، رابطه جنسی

مقدمه

هیپ هاپ، یکی از فعالیت های ورزشی است که از یک سری فعالیت با شدت های مختلف تشکیل شده که با استفاده از حرکات هماهنگ اندام ها همراه با موزیک انجام می شود (هیس^۱، ۲۰۰۹). با توجه به ماهیت، زیبایی و حرکات خاص در این ورزش که

¹ Hess

با موزیک همراه است، علاقه و طرفداران زیادی را در سراسر جهان به خود جلب کرده است (ایکسی و همکاران^۱، ۲۰۰۷). هیپ هاپ شکلی از حرکات موزون می باشد. حرکات موزون شکلی منحصر به فرد از حرکات هستند که فراتر از جنبه جسمانی صرف، شامل جنبه های زیبایی شناختی نیز می باشند (کارتر^۲، ۱۹۴۸). این حرکات موزون باعث خلاقیت، انگیزش، خویشتن داری و خود آگاهی می شود و به طور کلی حرکات موزون پلی به سوی رشد شناختی، هیجانی و سلامت روان شناختی کودکان، نوجوانان و جوانان می باشد (بورگس و همکاران^۳، ۲۰۰۶). حرکات موزون باعث ارتقای بهزیستی روان شناختی، اجتماعی و جسمانی جوانان می شود (اکوایستد و دودا^۴، ۲۰۰۹). تصویر بدنی مفهومی چند مولفه ای نظیر: مولفه های ادراکی (به طور مثال برآورد اندازه بدن)، مولفه های شناختی- نگرشی (مانند نارضایتی بدنی و سرمایه گذاری ظاهر) و مولفه های رفتاری (از جمله: بررسی بدنی و کنترل رفتاری) می باشد (خدابخشی و همکاران، ۲۰۱۴، چشمی و مومنی، ۲۰۰۹). اصطلاح تصویر بدنی، دو بعد ادراکی و نگرشی دارد. مولفه ی ادراکی تصویر بدنی، به چگونه دیدن اندازه، شکل، وزن، چهره، حرکت و اعمال مان مربوط می شود در حالی که مولفه ی نگرشی به این موضوع مربوط می شود که ما چه احساسی درباره ی این ویژگی ها داریم و چگونه این احساس ها، رفتارمان را هدایت می کند (سوسا، ۲۰۰۸). شواهدی دال بر این است که بین اختلال تصویر بدنی و رضایت زناشویی و رابطه جنسی با یکدیگر رابطه وجود دارد (دانیلز^۵، ۲۰۰۹). رضایت جنسی قضاوت و تحلیل هر فرد از رفتار جنسی خویش، که آن را لذتبخش تصور می نماید (جهان فر و همکاران، ۲۰۰۱). استحکام روابط زناشویی بدون داشتن روابط جنسی رضایت بخش به خطر می افتد؛ لذت جنسی از مهمترین لذت هایی است که یک فرد در طول عمر خود از آن بهره مند میشود و این لذت است که سختی های زندگی و

¹ Xie et al

² Carter

³ Burgess et al

⁴ Quested and Duda

⁵ Daniels

مشکلات بین زوجین را قابل تحمل می نماید(اصغری، ۲۰۰۲). به این خاطر است که محققین معتقدند که رضایت از رابطه زناشویی همواره درگرو رضایت از رابطه جنسی است(نیکولوسی و همکاران^۱، ۲۰۰۵؛ شفیعی آبادی، ۲۰۰۹؛ شاکرمی و همکاران، ۱۳۹۳). پژوهش های مختلفی در زمینه تصویر بدنی با رابطه جنسی و رضایت زناشویی انجام شده است. گندشمین و همکاران (۱۳۹۳)، در پژوهشی به بررسی ارتباط رضایت زناشویی، رضایت جنسی و امنیت اجتماعی در زوجین تهران پرداختند، که نتایج نشان داد، رابطه ی مثبتی بین رضایت جنسی و رضایت زناشویی وجود دارد، اما این دو متغیر با سلامت عمومی ارتباط ندارند. نتایج بعضی از این پژوهش ها نشان می دهد که بین تصویر ذهنی زنان از بدنشان و رابطه جنسی و سطح فعالیت فیزیکی آنان رابطه ی قوی وجود دارد. نتایج دیگر تحقیقات نشان می دهد، از نظر زنان جنبه های مختلفی از تصویر بدنی وجود دارد، که شامل نگرانی وزن، شرایط فیزیکی و جسمی، جذابیت جنسی. که این عوامل رضایت جنسی زنان را به دنبال دارد. هم چنین نتایج دیگر تحقیقات نشان می دهد، که زنانی که رضایت جنسی پایینی را تجربه می کنند، برای افزایش رضایت جنسی باید به جنبه های مختلف تصویر بدنی توجه کنند. هم چنین نتایج دیگر تحقیقات نشان می دهد که تصویر بدنی پیش بین خیلی محکمی برای افزایش فرکانس جنسی و در نتیجه افزایش رضایت زناشویی است (میلترز و مک نولتی^۲، ۲۰۱۰؛ پاجولس و همکاران^۳، ۲۰۱۰). مهدیزادگان و رنانی(۱۳۹۴)، در پژوهشی به بررسی مقایسه رضایت جنسی، تعهد زناشویی، صمیمیت زناشویی و تصویر بدن در زنان متأهل شاغل و خانه دار پرداختند، نتایج نشان داد، که بین زنان شاغل و خانه دار در میزان رضایت جنسی، تعهد زناشویی، صمیمیت زناشویی و تصویر بدن تفاوت معناداری وجود دارد، به این معنا که زنان شاغل در هر چهار متغیر نتایج بهتری را گزارش کرده اند. علیزاده و همکاران(۱۳۹۴)، در پژوهشی به بررسی نقش طرحواره های جنسی و تصویر بدنی

1 Nicolosi et al

2 Meltzer and McNulty

3 Pujolsb et al

بر کارکرد جنسی زنان پرداختند که نتایج نشان داد که رابطه مثبت و معناداری بین تصویر بدنی و رضایت جنسی وجود دارد. بنابراین با توجه به ادبیات پیشینه ای که در بالا ذکر شد، و تا انجایی که ما مطالعه کردیم، هیچگونه پژوهشی که همزمان چهار متغیر (ورزش هیپ هاپ، تصویر بدنی، رابطه جنسی، رضایت زناشویی) را بررسی کرده باشد، وجود ندارد، بنابراین با توجه به اهمیتی که ورزش هیپ هاپ بر روی تصویر بدنی دارد، و همچنین ارتباطی که بین تصویر بدنی و رابطه جنسی و رضایت زناشویی وجود دارد، هدف از این پژوهش تاثیر ورزش هیپ هاپ بر روی تصویر بدنی با رابطه جنسی و رضایت زناشویی در بین زوجین شهرستان اسلام آباد غرب بود؟

روش

جامعه و نمونه آماری

روش پژوهش حاضر نیمه آزمایشی از نوع طرح پیش آزمون-پس آزمون با گروه کنترل است. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل کلیه زوجین مراجعه کننده به کلینیک مشاوره بود. زوجین پس از انجام مصاحبه در زمینه رضایت زناشویی و رابطه جنسی و تایید عدم رضایت زناشویی و رابطه جنسی، تعداد ۴۰ زوج (۲۰زوج) به عنوان نمونه با روش نمونه گیری تصادفی ساده انتخاب شدند. و به دو گروه آزمایشی ۲۰ نفر (۱۰زوج) و گروه کنترل ۲۰ نفر (۱۰زوج) تقسیم شدند. سپس هر آزمودنی یک هفته قبل از شروع مطالعه و یک هفته پس از اتمام ورزش هیپ هاپ (پایان ۸ هفته) پرسش نامه تصویر بدنی، و رضایت زناشویی را تکمیل کرد. شرایط ورود به تحقیق شامل: داشتن سن ۱۸ تا ۳۰ سال، تایید عدم رضایت زناشویی و رابطه جنسی توسط کلینیک مشاوره، شرکت نکردن در تمرینات منظم ورزشی در هنگام تحقیق، و همچنین رضایت کتبی آزمودنی ها برای شرکت داوطلبانه، معیار حذف نمونه ها شامل بیماریهای قلبی عروقی و تنفسی جراحی مفاصل و مهره ها و هم چنین در رفتگی های مفاصل بود.

ابزار پژوهش

پرسشنامه تصویر بدنی. برای اندازه گیری تصویر بدنی از پرسشنامه روابط چند بعدی بدن (MBSRQ^۱) استفاده شد. این پرسشنامه شامل ۴۶ ماده بود که به منظور ارزیابی تصویر تن طراحی شده و شامل ۶ زیر مقیاس ارزیابی وضع ظاهری، گرایش به ظاهر، ارزیابی تناسب، گرایش به تناسب، دل مشغولی با اضافه وزن یا وزن ذهنی و رضایت از نواحی بدنی بود که شرکت کنندگان بر اساس مقیاس لیکرت (کاملاً مخالف = ۱ تا کاملاً موافق = به پرسش های آن پاسخ دادند. در مطالعه حاضر، نسخه نهایی آن که در سال ۱۹۸۷ توسط کش آماده شد، مورد استفاده قرار گرفت. در فرم فارسی این مقیاس (لوئیس، ۱۳۸۴)، ضرایب آلفای کرونباخ ماده های هر یک از خرده مقیاسها در مورد یک نمونه ۲۱۷ نفری از دانش آموزان به ترتیب ۰/۸۸، ۰/۸۵، ۰/۸۳، ۰/۷۹، ۰/۹۱، ۰/۹۴ و گزارش گردید که نشانه همسانی درونی خوب پرسشنامه است. ضرایب همبستگی بین نمره های ۶۷ نفر از نمونه پیش گفته در دو نوبت با فاصله دو هفته به ترتیب ۰/۷۸ برای ارزشیابی قیافه، ۰/۷۵ برای جهت گیری قیافه، ۰/۷۱ برای ارزشیابی تناسب اندام، ۰/۶۹ برای جهت گیری تناسب اندام، ۰/۸۴ برای وزن ذهنی، و ۰/۸۹ برای رضایت بدنی به دست آمد که نشانه پایایی بازآزمایی رضایتبخش مقیاس است (مک کین و همکاران^۲، ۲۰۱۰). اسکندری و همکاران (۲۰۱۰)، روایی و پایایی این پرسشنامه ۰/۸۸ درصد ذکر کرده اند (اسکندری و همکاران^۳، ۲۰۱۰). پری زاده و همکاران (۱۳۹۱)، روایی این پرسشنامه را بالا ذکر کرده اند (پری زاده و همکاران، ۲۰۱۲).

پرسشنامه رضایت زناشویی. برای اندازه گیری رضایت زناشویی از پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ استفاده شد. این پرسشنامه ۴۷ سوال دارد و بر اساس مقیاس لیکرت ۵ درجه ای (کاملاً موافقم ۱ تا کاملاً مخالفم ۵) نمره گذاری می شوند و برخی از سوالات نیز به صورت معکوس نمره گذاری می شوند. این پرسشنامه دارای زیر

¹ The Multidimensional Body- Self Relations Questionnaire

² Mckean et al

³ Eskandari

مقیاسهای موضوعات شخصی، ارتباط زنا شویی، حل تعارض، مدیریت مالی، فعالیت‌های اوقات فراغت، روابط جنسی، ازدواج و فرزندان، اقوام و دوستان، جهت گیری مذهبی می باشد. همچنین در این پژوهش نمرات روابط جنسی با توجه به نمرات زیر مقیاس روابط جنسی سنجیده شد اعتبار این پرسشنامه با استفاده از روش ضریب آلفای کرونباخ، ۰/۹۲. گزارش شده است (آماتو و بوس^۱، ۱۹۹۱).. همچنین در پژوهشی ثبات درونی سوالها با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۸۹. $a =$ برای زنان و $a =$ ۰/۸۴ برای مردان بدست آمده است (بانس، ۲۰۰۴). عرب علیدوستی و همکاران (۱۳۹۴)، روایی ۰/۸۴ درصد را برای پرسشنامه ذکر کرده اند.

روش تمرینی هیپ هاپ. برنامه تمرینی مورد استفاده در این پژوهش برگرفته از برنامه تمرینی استاندارد استیونس^۲ (۲۰۰۸) بود. و با توجه به شرایط موجود، محقق آن را برنامه ریزی کرد. این برنامه به مدت ۸ هفته، هفته‌ای ۳ جلسه و هر جلسه ۶۰ دقیقه به طول انجامید. هر جلسه تمرین شامل ۱۵ دقیقه گرم کردن در ابتدا بود و سپس ۳۰ دقیقه تمرین هیپ- هاپ بود و در آخر ۱۵ دقیقه سرد کردن و آرام سازی انجام شد (ماسلو و همکاران^۳، ۱۹۷۰).

یافته ها

برای بررسی نتایج در بخش آمار توصیفی به ارائه میانگین و انحراف استاندارد پرداخته شده است و در بخش آمار استنباطی برای پاسخ به سوالات پژوهش از تحلیل واریانس چند متغیره، ضریب همبستگی و T زوجی استفاده شد.

¹ Amato and Booth

² Stevens

³ Maslow et al

تاثیر ورزش هیپ هاپ بر روی تصویر بدنی با رابطه جنسی و رضایت زناشویی در بین زوجین

جدول ۱. داده های توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد و فراوانی)

متغیر		گروه						
		کنترل			آزمایش			
		پس آزمون		پیش آزمون		پس آزمون		پیش آزمون
انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	
رابطه جنسی	۳/۴۳	۱۵/۴۵	۱/۷۹	۱۲/۵۰	۱/۳۶	۲۱/۵۵	۱/۶۴	۱۲/۰۵
رضایت زناشویی	۳۶/۹۵	۱۲۹/۵۰	۱۰/۷۰	۱۰۹/۰۰	۲۱/۷۹	۲۰۳/۲۰	۹/۵۷	۱۰۴/۴۷
تصویر بدنی	۵۴/۸۸	۱۳۴/۲۰	۱۳/۲۴	۱۶۹/۸۵	۵/۹۳	۱۷۳/۴۰	۱۳/۲۴	۱۳۴/۲۰

داده های توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد و فراوانی) متغیرهای رابطه جنسی، رضایت زناشویی و تصویر بدنی در گروه کنترل و آزمایش در دو مرحله پیش آزمون و پس آزمون در (جدول ۱) نشان داده شده است.

جدول ۲- نتایج آزمون تجزیه و تحلیل واریانس چند متغیره بر روی نمرات پس آزمون رابطه جنسی

متغیر وابسته	منع	ss	df	ms	f	Sig	ضریب اتا
رابطه جنسی	بین گروهی	۳۷۲/۱۰۰	۱	۳۷۲/۱۰۰	۵۴/۸۲۷	۰/۰۰۱	۰/۵۹۱
	دورن گروهی	۲۵۱/۹۰۰	۳۸	۶/۷۸۷	-	-	-
	کل	۱۴۳۲۰/۰۰۰	۴۰	-	-	-	-

نتایج آزمون تجزیه و تحلیل واریانس چند متغیره بر روی نمرات پس آزمون رابطه جنسی در جدول (۲) ارائه گردیده است. همانطور که نتایج جدول ۲ نشان می دهد،

آزمون تحلیل واریانس چند متغیره مربوط به رابطه جنسی از لحاظ آماری معنادار می باشند ($P=0/001$). ومی توان گفت که ورزش هیپ هاپ بر روی رابطه جنسی اثر داشته است.

جدول ۳- نتایج آزمون تجزیه و تحلیل واریانس چند متغیره بر روی نمرات پس آزمون رضایت

زناشویی

متغیر وابسته	منبع	ss	df	ms	f	Sig	ضریب اتا
رضایت زناشویی	بین گروهی	۵۴۳۱۶/۹۰۰	۱	۵۴۳۱۶/۹۰۰	۵۹/۰۳۰	۰/۰۰۱	۰/۶۰۸
	دورن گروهی	۳۴۹۶۶/۲۰۰	۳۸	۹۲۰/۱۶۳	-	-	-
	کل	۱۱۹۶۱۷۶/۰۰	۴۰	-	-	-	-

نتایج آزمون تجزیه و تحلیل واریانس چند متغیره بر روی نمرات پس آزمون رضایت زناشویی در جدول (۳) ارائه گردیده است. همانطور که نتایج جدول ۳ نشان می دهد، آزمون تحلیل واریانس چند متغیره مربوط به رضایت زناشویی از لحاظ آماری معنادار می باشند ($P=0/001$). ومی توان گفت که ورزش هیپ هاپ بر روی رضایت زناشویی اثر داشته است.

جدول ۴- نتایج آزمون تجزیه و تحلیل واریانس چند متغیره بر روی نمرات پس آزمون تصویر بدنی

متغیر وابسته	منبع	ss	df	ms	f	Sig	ضریب اتا
تصویر بدنی	بین گروهی	۶۵۲۰۵/۶۲۵	۱	۶۵۲۰۵/۶۲۵	۴۲/۸۰۶	۰/۰۰۱	۰/۵۳۰
	دورن گروهی	۵۷۸۸۴/۱۵۰	۳۸	۱۵۲۳/۲۶۷	-	-	-
	کل	۴۷۵۲۱۵/۰۰۰	۴۰	-	-	-	-

تاثیر ورزش هیپ هاپ بر روی تصویر بدنی با رابطه جنسی و رضایت زناشویی در بین زوجین

نتایج آزمون تجزیه و تحلیل واریانس چند متغیره بر روی نمرات پس آزمون تصویر بدنی در جدول (۴) ارائه گردیده است. همانطور که نتایج جدول ۴ نشان می دهد، آزمون تحلیل واریانس چند متغیره مربوط به تصویر بدنی از لحاظ آماری معنادار می باشد ($P=0/001$). و می توان گفت که ورزش هیپ هاپ بر روی تصویر بدنی اثر داشته است.

جدول ۵- نتایج ضریب همبستگی بین رابطه جنسی، رضایت زناشویی و تصویر بدنی در زوجین

متغیر	میانگین	انحراف معیار	ضریب همبستگی	رابطه جنسی	رضایت زناشویی	تصویر بدنی
رابطه جنسی	۱۲/۲۸	۱/۷۱۰	R	۰/۳۵۱	۰/۳۷۱	۰/۱۵۱
			Sig	-	۰/۰۱۸**	۰/۳۵۱
رضایت زناشویی	۱۰۶/۸۸	۱۰/۲۵	R	۰/۳۷۱	-	۰/۱۱۷
			Sig	۰/۰۱۸**	-	۰/۴۷۲
تصویر بدنی	۱۷۱/۶۳	۱۳/۲۰	R	۰/۱۵۱	۰/۱۱۷	-
			Sig	۰/۳۵۱	۰/۴۷۲	-

نتایج ضریب همبستگی بین رابطه جنسی، رضایت زناشویی و تصویر بدنی در زوجین در جدول (۵) ارائه گردیده است. نتایج جدول ۵ نشان می دهد، که بین رابطه جنسی، رضایت زناشویی و تصویر بدنی در زوجین رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. رابطه جنسی ($r=0/351$)، رضایت زناشویی ($r=0/371$)، تصویر بدنی ($r=0/151$) با ورزش هیپ هاپ رابطه معناداری دارد.

جدول ۶- مقایسه نمرات زوجین در نمرات پس آزمون رابطه جنسی، رضایت زناشویی و تصویر بدنی

متغیر	گروه	میانگین	انحراف معیار	آزمون لون		T	Df	Sig
				Sig	F			
مرد	۱۲/۵۵	۱/۶۴	۰/۰۲۷	۰/۸۷۱	۱/۰۱۸	۳۸	۰/۳۱۵	

					۱/۷۸	۱۲/۰۰	زن	رابطه جنسی
۰/۱۳۶	۳۸	۱/۵۲۲	۰/۲۶۴	۱/۲۸۴	۱۰/۵۱	۱۰۹/۳۰	مرد	رضایت
					۹/۶۳	۱۰۴/۴۵	زن	زناشویی
۰/۹۱۶	۳۸	-۱/۰۶	۰/۰۵۵	۳/۹۳۰	۱۶/۲۱	۱۷/۴۰	مرد	تصویر
					۹/۷۲	۱۷۱/۸۵	زن	بدنی

مقایسه نمرات زوجین در نمرات پیش آزمون رابطه جنسی، رضایت زناشویی و تصویر بدنی در جدول (۶) ارائه گردیده است. نتایج آزمون T مستقل نشان داد که بین میانگین رابطه جنسی، رضایت زناشویی، تصویر بدنی، تفاوت معناداری وجود ندارد ($P < 0/05$).

بحث و نتیجه گیری

هدف از پژوهش حاضر بررسی تاثیر ورزش هیپ هاپ بر روی تصویر بدنی با رابطه جنسی و رضایت زناشویی در بین زوجین شهرستان اسلام آباد غرب بود. نتایج نشان داد که بین میانگین و انحراف معیار رابطه جنسی و رضایت زناشویی و تصویر بدنی در دو گروه کنترل و آزمایش در دو مرحله پیش آزمون و پس آزمون تفاوت معنی داری وجود دارد. هم چنین نتایج تجزیه و تحلیل واریانس چند متغیره نشان داد که بین نمرات پس آزمون رابطه جنسی، رضایت زناشویی و تصویر بدنی رابطه معناداری وجود دارد ($p = 0/001$). این یافته ها با یافته های پاچولس و همکاران (۲۰۱۲)، ساتینسکی و همکاران (۲۰۱۲)، ابوالقاسمی (۱۳۹۱)، گندشمین و همکاران (۱۳۹۳)، اسفندیاری و همکاران (۱۳۹۴)، مهدیزادگان و رنایی (۱۳۹۴)، علیزاده و همکاران (۱۳۹۴)، همخوانی دارد. نتایج این مطالعات نشان داد که بین تصویر بدنی که زنان در ذهن خود دارند، با رابطه جنسی، رضایت زناشویی رابطه معناداری وجود دارد. هم چنین جنبه های مختلفی

از تصویر بدنی در ذهن زنان وجود دارد، که شامل نگرانی وزن، شرایط فیزیکی و جسمی، جذابیت جنسی. که این عوامل رضایت جنسی زنان را به دنبال دارد. شواهد بیانگر جساسیت بسیار بالا و آسیب زای زنان نسبت به تصویر ذهنی بدنی است (اسفندیاری و همکاران، ۱۳۹۴). میزان رضایت از بدن در ارزیابی رضایت زناشویی اهمیت زیادی دارد، چرا که بر اساس مطالعه ی ساتینسکی و همکاران (۲۰۱۲)، تصویر بدن با رضایت زناشویی ارتباط دارد. مطالعه ملتزر و جیمیز (۲۰۱۰) حاکی از این بود که تصویر بدن مطلوب می تواند منجر به افزایش رضایت زناشویی و جنسی زوجین شود. مهد یزادگان و شریفی رانی (۱۳۹۴)، در پژوهشی به بررسی مقایسه رضایت جنسی، تعهد زناشویی، صمیمیت زناشویی و تصویر بدن در زنان متأهل شاغل و خانه دار پرداختند، که نتایج نشان داد که بین زنان شاغل و خانه دار در میزان رضایت جنسی، تعهد زناشویی، صمیمیت زناشویی و تصویر بدن تفاوت معناداری وجود دارد، به این معنا که زنان شاغل در هر چهار متغیر نتایج بهتری را گزارش کرده اند. ابوالقاسمی و همکاران (۱۳۹۱)، در پژوهشی به بررسی ارتباط تصویر بدن و رفتار دوستانه با رضایت زناشویی در زوجین پرداختند، که نتایج نشان داد، که تصویر بدن و رفتار دوستانه با رضایت زناشویی همبستگی مثبت معنی دارند. تا آنجایی که ما مطالعه کردیم، تحقیقی که با رابطه جنسی، رضایت زناشویی و تصویر بدنی ناهمخوان باشد، پیدا نکردیم. و همانطور که در قسمت پیشینه ی تحقیق ذکر شده است، بیشتر تحقیقات رابطه ی معناداری بین رابطه جنسی، رضایت زناشویی و تصویر بدنی را نشان داده است. عزیزاده و همکاران (۱۳۹۴)، در پژوهشی به بررسی نقش طحواره های جنسی و تصویر بدنی بر کارکرد جنسی زنان پرداختند که نتایج نشان داد که رابطه مثبت و معناداری بین تصویر بدنی و رضایت جنسی وجود دارد. گندشمین و همکاران (۱۳۹۳)، در پژوهشی به بررسی ارتباط رضایت زناشویی، رضایت جنسی و امنیت اجتماعی در زوجین تهران پرداختند، که نتایج نشان داد، رابطه ی مثبتی بین رضایت جنسی و رضایت زناشویی وجود دارد، اما این دو متغیر با سلامت عمومی ارتباط ندارند. هم چنین نتایج تجزیه و

تحلیل آزمون ضریب همبستگی نشان داد که بین رابطه جنسی، رضایت زناشویی و تصویر بدنی در زوجین رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. این یافته ها با نتایج پژوهش های رحمانی و همکاران (۱۳۹۱)، مجتبابی و همکاران (۱۳۹۳)، گندشمین و همکاران (۱۳۹۳)، راستگو و همکاران (۱۳۹۴)، همخوانی دارد. رحمانی و همکاران (۱۳۹۱)، در پژوهشی به بررسی ارتباط رضایت جنسی و رضایت از زندگی زناشویی پرداختند، که نتایج ارتباط معناداری را بین رضایت جنسی و رضایت زناشویی را نشان داد. مجتبابی و همکاران (۱۳۹۳)، در پژوهشی به بررسی نقش طرحواره های جنسی و تصویر بدنی بر کارکرد جنسی زنان پرداختند، که نتایج نشان داد، رضایت بدنی با کارکرد جنسی رابطه معنی داری دارد. مطالعه ملتزر و حمیز (۲۰۱۰)، حاکی از این بود که تصویر بدن مطلوب می تواند منجر به افزایش رضایت زناشویی و جنسی زوجین شود. رضایت از تصویر بدنی منجر به افزایش رضایت زناشویی می شود. تا آنجایی که ما مطالعه کردیم، تحقیقی که ارتباط رابطه جنسی، رضایت زناشویی و تصویر بدنی را رد کرده باشد، پیدا نکردیم. تصویر بدنی، عنصری اساسی از شخصیت و خود پنداره ی هر فرد است که بر زندگی روانی و نگرش های او تاثیر می گذارد، این تصویر می تواند مثبت یا منفی باشد، بر بهزیستی روانی فرد تاثیر بگذارد و به منبعی برای هیجانات مثبت یا منفی تبدیل شود و از این طریق، بر کیفیت زندگی افراد تاثیر گذارد. اگر تصویر بدنی فرد ناهمخوانی زیادی داشته باشد، روابط اجتماعی و زناشویی، کارکردهای روزانه، ارتباطات بین فردی و روابط خانوادگی که از جمله حیطه های موثر کیفیت زندگی او هستند، تحت تاثیر قرار می گیرد.. فعالیت جنسی چنان در رضایت زناشویی مهم است که عدم فعالیت جنسی می تواند نشانه ی وجود مشکلات دیگری در پیوند ازدواج باشد. یافته های پژوهش حاضر، تفاوت معناداری بین زنان و مردان در تصویر بدن، رضایت جنسی و رضایت زناشویی را در پس آزمون نشان نداد. یافته های پژوهش های انجام گرفته در مورد تفاوت های بین زنان و مردان در زمینه ی رضایت زناشویی، متفاوت است. در پژوهش های هوستون

تاثیر ورزش هیپ هاپ بر روی تصویر بدنی با رابطه جنسی و رضایت زناشویی در بین زوجین

و همکاران^۱ (۲۰۰۱) تفاوتی در رضایت زناشویی زنان و مردان مشاهده نشد. و در پژوهش های برزنیاک و ویسمن^۲ (۲۰۰۴) و ترودل^۳ (۲۰۰۲) زنان رضایت زناشویی کم تری را نسبت به مردان گزارش کردند. در زمینه رضایت جنسی و تفاوت آن در زنان و مردان نیز یافته ها متفاوت است (ترودل، ۲۰۰۲). در پژوهش هایی پیشین هوستون و همکاران (۲۰۰۱)، مولت و همکاران (۲۰۰۲) نیز بین زنان و مردان در رضایت از روابط جنسی تفاوت گزارش شده است.

در این پژوهش ها مردان در مقایسه با زنان در مسائل جنسی تسهیل گتر بوده و بیشتر به کسب لذت تمرکز داشتند. در پژوهش های دیگر نیز گزارش شده است توانایی مردان در خود ابرازی جنسی بیش از زنان است (برومن^۴، ۲۰۰۳). این موضوع می تواند تحت تاثیر تجارب گذشته ی دو جنس، نقش های جنسی و شیوه های تربیتی متفاوت باشد که ممکن است به تفاوت های اساسی در رضایت جنسی دو جنس منجر شود. اصولاً برداشت زنان و مردان از رابطه جنسی متفاوت است. به هر حال یافته های ناهمسو در زمینه های تفاوت رضایت زناشویی و متعاقب آن رضایت از روابط جنسی بین زنان و مردان می تواند بیانگر این مسئله باشد که رضایت زناشویی و زیر مقایس های آن از جمله رضایت جنسی، وابسته به دو فردی است که با هم در روابط زناشویی قرار می گیرند و رضایت یا عدم رضایت در زن و مرد بیش از آن که متأثر از جنس وی باشد از بافت زناشویی آن ها تاثیر گرفته است و به همسویی و انطباق زن و شوهر بستگی دارد نه فقط به یکی از آنها بنابراین برای تحلیل مناسب تر باید زوجین، به داوری در مورد تفاوت مردان و زنان در این زمینه پرداخت.

بنابراین یافته های این پژوهش موید این مطلب است، که ورزش هیپ هاپ بر روی تصویر بدنی و رابطه جنسی و رضایت زناشویی تاثیر داشته است. یافته های پژوهش

¹ Huston et al

² Brezsnnyak and Whisman

³ Trudel

⁴ Broman

حاضر می تواند مبنای تجربی مناسبی برای تدوین برنامه های آموزشی و بهداشتی زوجین، برنامه های مداخله و برنامه های درمانی مبتنی بر تقویت و پایداری روابط مطلوب زوجین قرار گیرد.

منابع

- ابوالقاسمی، عباس. کیامرئی، آذر. سهرابی، زهره (۱۳۹۱)، ارتباط تصویر بدن و رفتار دوستانه با رضایت زناشویی در زوجین. دو فصلنامه مشاوره کاربردی. (۲) ۲۸-۱۵
- اسفندیاری، زهرا. جولایی، آزاده. اصلی آزاد، مسلم. (۱۳۹۴). مقایسه تصویر بدنی، رضایت زناشویی و سلامت عمومی بین مبتلایان سرطانی با تخلیه پستان، حفظ پستان و افراد عادی شهر تهران. مجله تحقیقات سلامت در جامعه. (۱) ۷۱-۶۳
- پری زاده، هدا. حسن آبادی، حسین. مشهدی، علی. تقی زاده کرمانی، علی. (۱۳۹۲). مقایسه اثر بخشی گروه درمانی وجودی و واقعیت درمانی گروهی بر حل مشکل تصویر تن زنان ماستکتومی شده. مجله زنان، مامایی و نازایی ایران. (۱۵) ۲۲. ۳۵-۲۷
- علیزاده، عزیزه (۱۳۹۴)، نقش طرحواره های جنسی و تصویر بدنی بر کارکرد جنسی زنان. مجله روان شناسی سلامت. (۴) ۱۳. ۳۰-۱۵
- ستوده گندشمین، مجتبی. بوسجین، رقیه دیندار (۱۳۹۳)، بررسی ارتباط رضایت زناشویی، رضایت جنسی و امنیت اجتماعی در زوجین تهران. (۸) ۲۷. ۲۴-۹
- شاکرمی، محمد. زهرا کار، کیانوش، محسن زاده، فرشاد (۱۳۹۳). بررسی نقش واسطه ای سبک های حل تعارض در رابطه ی بین تعریف های شناختی بین فردی و رضایت جنسی با تعهد زناشویی. فصلنامه پژوهش در سلامت روان شناختی. (۸) ۲. ۶۱-۵۱
- راستگو، ناهید، گلزاری، محمود، براتی سده، فرید (۱۳۹۳). اثربخشی افزایش دانش جنسی بر رضایت زناشویی زنان متأهل. فصلنامه علمی پژوهشی مطالعات روان شناسی بالینی. (۵) (۱۷) ۴۸-۳۵
- رحمانی، اعظم. مرقانی خوبی، عفت السادات. صادقی، نرجس، الله قلی، لیلا. (۱۳۹۰). ارتباط رضایت جنسی و رضایت از زندگی زناشویی. نشریه پرستاری ایران. (۲۴) ۷. ۹۰-۸۲
- رحیمی، الهام. شفیع آبادی، عبدالله. یونس، فلورا. بررسی تاثیر آموزشی شناختی-رفتاری بر دانش، نگرش و اعتماد به نفس جنسی زنان شیراز. نشریه ارمغان دانش، (۱۴) ۳. ۱۱۱-۱۰۳

تاثیر ورزش هیپ هاپ بر روی تصویر بدنی با رابطه جنسی و رضایت زناشویی در بین زوجین

علیدوستی، عرب. نخعی نوذر، علیرضا، خانجانی، نرگس (۱۳۹۴). پایایی و روایی پرسشنامه های رضایت زناشویی کانزاس و اینریچ کوتاه شده به زبان فارسی. مجله بهداشت و توسعه. (۴). ۲. ۱۶۷-۱۵۸
 مجتبیایی، مینا. صابری، هایده. عزیزه (۱۳۹۳)، کارکرد جنسی زنان: نقش طرحواره های جنسی و تصویر بدنی. مجله روان شناسی سلامت. (۳). ۹. ۶۰-۴۵

- Amato, P. R., & Booth, A. (1991). Consequences of parental divorce and marital unhappiness for adult well-being. *Social Forces*, 69(3), 895-914.
- Banse, R. (2004). Adult attachment and marital satisfaction: Evidence for dyadic configuration effects. *Journal of Social and Personal Relationships*, 21(2), 273-282.
- Brezsnyak, M., & Whisman, M. A. (2004). Sexual desire and relationship functioning: The effects of marital satisfaction and power. *Journal of sex & marital therapy*, 30(3), 199-217.
- Broman, C. L. (2003). Sexuality attitudes: The impact of trauma. *Journal of sex research*, 40(4), 351-357.
- Burgess, G., Grogan, S., & Burwitz, L. (2006). Effects of a 6-week aerobic dance intervention on body image and physical self-perceptions in adolescent girls. *Body image*, 3(1), 57-66.
- Carter, C. L. (1984). The state of dance in education: Past and present. *Theory Into Practice*, 23(4), 293-299.
- Daniels, E. A. (2009). Sex Objects, Athletes, and Sexy Athletes How Media Representations of Women Athletes Can Impact Adolescent Girls and College Women. *Journal of Adolescent Research*, 24(4), 399-422.
- de Sousa, P. M. L. (2008). Body-image and obesity in adolescence: a comparative study of social-demographic, psychological, and behavioral aspects. *The Spanish journal of psychology*, 11(02), 551-563.
- Ghasemi, A., & Momeni, M. (2009). The comparison of body image between athletes and nonathletes postmenopausal females. *Iranian journal of ageing*, 4(3), 0-0.
- Hess, M. (2009). *Hip hop in America: A regional guide: ABC-CLIO*.
- Huston, T. L., Caughlin, J. P., Houts, R. M., Smith, S. E., & George, L. J. (2001). The connubial crucible: newlywed years as predictors of marital delight, distress, and divorce. *Journal of personality and social psychology*, 80(2), 237.
- Jahanfar, S., & Moulayee Nejad, M. (2001). Sexual disorders. *Tehran: Salemi Publishers*.
- khodabakhshi Koolae, A., Rastak, H., Nemati, E., & Rahmatizadeh, M. The comparison between perceived body image and sexual assertiveness in athletic and non-athletic married women. *MIDDLE EAST JOURNAL OF FAMILY MEDICINE*, 7(10), 24.
- Le Gall, A., Mullet, E., & Shafiqhi, S. R. (2002). Age, religious beliefs, and sexual attitudes. *Journal of sex research*, 39(3), 207-216.
- MacKean, S. S., Eskandari, H., Borjali, A., & Ghodsi, D. (2010). The comparison between efficacy of narrative therapy and diet therapy on body image in women with overweight and obesity. *Pajoohandeh Journal*, 15(5), 225-232.
- Maslow, A. H., Frager, R., Fadiman, J., McReynolds, C., & Cox, R. (1970). *Motivation and personality* (Vol. 2): Harper & Row New York.

- Meltzer, A. L., & McNulty, J. K. (2010). Body image and marital satisfaction: evidence for the mediating role of sexual frequency and sexual satisfaction. *Journal of Family Psychology, 24*(2), 156.
- Nicolosi, A., Moreira, E. D., Villa, M., & Glasser, D. B. (2004). A population study of the association between sexual function, sexual satisfaction and depressive symptoms in men. *Journal of affective disorders, 82*(2), 235-243.
- Pujols, Y., Meston, C. M., & Seal, B. N. (2010). The association between sexual satisfaction and body image in women. *The journal of sexual medicine, 7*(2pt2), 905-916.
- Quested, E., & Duda, J. L. (2009). Perceptions of the motivational climate, need satisfaction, and indices of well-and ill-being among hip hop dancers. *Journal of Dance Medicine & Science, 13*(1), 10-19.
- Stevens, J. L. (2008). *Comparison of Physical Activity Levels In a 6th Grade Hip-Hop Dance and Floor Hockey Unit of Instruction*. The Ohio State University.
- Trudel, G. (2002). Sexuality and marital life: Results of a survey. *Journal of Sex & Marital Therapy, 28*(3), 229-249.
- Xie, P. F., Osumare, H., & Ibrahim, A. (2007). Gazing the hood: Hip-Hop as tourism attraction. *Tourism Management, 28*(2), 452-460.







