

◇ نشریه علمی زن و فرهنگ

سال دوازدهم، شماره ۴۵، پاییز ۱۳۹۹

صفحات: ۶۰-۴۹

تاریخ وصول: ۱۳۹۹/۰۲/۱۴ - تاریخ پذیرش: ۱۳۹۹/۰۶/۰۵

اثربخشی تمرینات هوازی بر تعارض کار-خانواده و بهزیستی روان شناختی مدیران زن

محمدحسن فردوسی*

چکیده

هدف پژوهش حاضر تعیین میزان اثربخشی تمرینات هوازی بر تعارض کار - خانواده و بهزیستی روان شناختی مدیران زن بود. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه مدیران زن آموزش و پرورش ناحیه یک شهر اهواز است. نمونه شامل ۳۰ نفر از جامعه مذکور است که به روش نمونه گیری هدفمند انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه ۱۵ نفری آزمایش و کنترل قرار گرفتند. طرح پژوهش نیمه آزمایشی به صورت پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل بود. جهت جمع آوری داده ها از پرسشنامه تعارض کار- خانواده نت مه پر (۱۹۹۶) و پرسشنامه بهزیستی روان شناختی ریف (۲۰۰۲) استفاده شد. مداخله برای گروه آزمایش به مدت ۱۲ جلسه ۶۰ دقیقه ای اجرا شد. برای تحلیل داده ها از روش کواریانس چندمتغیری و کواریانس تک متغیری استفاده شد. نتایج نشان داد که تمرینات هوازی بر تعارض کار- خانواده و بهزیستی روان شناختی مدیران زن اثربخش است.

کلید واژگان: تمرینات هوازی، تعارض کار- خانواده، بهزیستی روان شناختی، مدیران فرهنگی زن

* استادیار، گروه مدیریت ورزشی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران. (نویسنده مسئول، ایمیل: mferdowski1359@gmail.com)

«تمام حقوق انتشار این اثر متعلق به دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز می باشد»

مقدمه

امروزه نقش موثر و مثبت زنان در عرصه‌های مختلف جامعه غیر قابل انکار است. به طور کلی، زنان سطح دانش، توانایی‌ها و ظرفیت‌های بالقوه‌ای دارند و می‌توانند در شرایط کنونی که سازمان‌ها با تحولات اساسی در زمینه‌ی تغییر سبک رهبری، توسعه ارتباطات و گسترش نوآوری‌ها مواجه هستند، زمینه‌ساز تحول باشند (جعفری، شریفی فر و علم، ۱۳۹۸). بدون تردید پی‌ریزی یک جامعه سالم و با نشاط، در گرو سلامت روحی و جسمی اعضای جامعه و مرهون تلاش نیروهای انسانی سالم، کارآمد و فکور می‌باشد. ژان ژاک روسو^۱، یکی از متفکران قرن ۱۹ در مورد اهمیت ورزش رفتار بانوان می‌گوید: "ورزش باید جزئی از برنامه تربیت عمومی زنان باشد". طی سال‌های گذشته عواملی مانند گسترش آموزش عمومی، ورود درصد قابل توجهی از زنان به عرصه آموزش عالی، افزایش هزینه‌های زندگی و در نهایت حمایت‌های دولتی از مشارکت زنان باعث حضور چشمگیر زنان در عرصه‌های کار و فعالیت در جامعه شده‌اند (اسماعیل پور و تفقدی^۲، ۲۰۱۷). این درحالی است که آن‌ها باید هم در برآورده کردن انتظارات و توقعات شغلی و هم در برآورده کردن انتظارات خانوادگی موفق عمل کنند. اشتغال زنان به عنوان یک حق، و نه یک تکلیف علاوه بر پیامدها و مزایای مثبت همانند مشارکت در حوزه اجتماعی - اقتصادی، کمک به درآمد و رفاه خانواده، افزایش توان مدیریتی زنان و ... دارای پیامدهای منفی نیز هست. از جمله این پیامدها می‌توان به تعارض کار-خانواده^۳ اشاره کرد (فیاضی و ساروی، ۱۳۹۵). از آن جا که اکثر کارکنان در حال دست و پنجه نرم کردن با مشکلات مربوط به برقراری تعادل میان شغل منبع درآمدشان و مسئولیت‌های خانوادگی هستند، زمینه برای ایجاد تعارض و تنیدگی مساعد می‌شود. این تغییرات در جوامع سرتاسر جهان منجر به افزایش تعارض کار-خانواده شده است (می‌هلیک و تکاو کیکک^۴، ۲۰۱۴). به عبارتی در جوامع مدرن، کار و خانواده از مهم‌ترین جنبه‌های زندگی زنان و مردان به شمار می‌روند، و خواسته‌های متضاد ناشی از آن‌ها به یکی از پنج تهدید بزرگ روانی-اجتماعی در حال ظهور در دنیای حرفه‌ای تبدیل شده است. این نقش‌های چندگانه به عوامل متعددی مانند زمان، توجه و تمرکز نیاز دارد و همین مسئله، ایجاد تعادل بین کار و زندگی را برای زنان دو چندان دشوار کرده است (سبک رو و فلاحی، ۱۳۹۷). تعارض کار-خانواده شکلی از تعارض بین نقشی است که در آن فشارهای نقش ناشی از حوزه کار و خانواده از برخی جنبه‌ها ناسازگار است. تعارض میان کار و خانواده به عنوان موضوعی عمده که هم کارکنان و کارفرمایان و هم خانواده آنان را متأثر می‌سازد، شناخته شده است. در واقع نوعی تضاد و تقابل بین نقشی است که طی آن فشارهای آشکار و نهان نقش‌های خانوادگی و کاری در جهاتی با یک دیگر در تضاد و تقابل و یا به معنایی صریح تر در ناسازگاری قرار می‌گیرند (نعامی و محمودی کیا،

1. Jean-Jacques Rousseau
2. Esmailpour & Tafaghodi
3. family work conflict
4. Mihelic & Tekavcic

۱۳۹۸). نتایج تحقیقات نشان داده است که تعارض کار-خانواده یک تجربه شایع و مشترک در میان زنان و مادران شاغل است (کاراتیپ و کاراداس^۱، ۲۰۱۴). به طور کلی این تعارض با گستره ای از خروجی های منفی مانند نگرش های شغلی ضعیف، عملکرد شغلی نا کارآمد، عدم رضایت در حیطه خانواده، بهزیستی روانی کاهش یافته، تاب آوری پایین و علائم و نشانه های فیزیکی و رفتاری استرس مرتبط است (فیاضی و ساروی، ۱۳۹۵). در نتیجه مشارکت در ورزش می تواند به زنان در گسترش دادن مهارت های فیزیکی و بسالابدن توانائی فیزیکی و قدرتی آن ها کمک کند و علاوه بر این می تواند اعتماد به نفس آنها را نیز بالا ببرد. از طرف دیگر قدرت فیزیکی که از طریق مشارکت ورزشی به دست می آید، با تناسب اندام و سلامتی همراه است و این گونه زنان سلامت فیزیکی و روانی خود را کنترل می کنند و کم تر احساس آسیب پذیری خواهند داشت و این عوامل پیش بینی کننده بهزیستی روان شناختی^۲ در آن هاست (والکر و ملتون^۳، ۲۰۱۵). کالانتاری، رستمی، سلمان و رفیقی^۴ (۲۰۱۹) در پژوهشی با عنوان تأثیر ورزش هوازی بر استرس و خستگی زنان شیرده شاغل و غیر شاغل نشان دادند که ورزش و فعالیت های هوازی بر بهبود خستگی و مشکلات ناشی از کار، شیردهی یک شبه، ترک نوزادان برای بازگشت به کار، بهزیستی روان شناختی، بی خوابی و زود بیداری و سلامت جسمی زنان شاغل اثربخش بوده است. بهزیستی روان شناختی در کنار تضاد کار-خانواده از جمله مسائل مهم دیگری است که بطور فزاینده ای در زنان شاغل اهمیت پیدا می کند. بهزیستی روان شناختی تلاش برای کمال در جهت تحقق توانایی های بالقوه ای واقعی فرد است که شامل مؤلفه های نگرش مثبت به خود و زندگی گذشته (خویشتن پذیری)، رضایت از ارتباط با دیگران (ارتباط مثبت با دیگران، حس خودمختاری و استقلال و آزادی از هنجارها (خودپیروی)، هدف داشتن در زندگی و اعتقاد به اینکه زندگی هر فردی معنادار است (هدف در زندگی)، توانایی اداره زندگی و محیط اطرافش (تسلط محیطی) و آزاد بودن نسبت به تجربیات جدید به همراه رشد شخصی (رشد فردی) می باشد (روچی و تجربه کار، ۱۳۹۴). موضوع سلامت روانی زنان و تاثیر آن بر نحوه رفتار آنان در جامعه و افزایش بهره وری جامعه به واسطه اشتغال زنان تحت تاثیر بهزیستی روان شناختی آن هاست. با توجه به مشکلات کاری مضاعف زنان شاغل می بایست به دنبال راهی بود تا آن ها بتوانند احساس بهزیستی ذهنی مطلوبی داشته و هم به خوبی مردان از پس مسئولیت های کاری و مشکلات ناشی از آن برآمده و در عین حال احساس رضایت مندی از کار در آن ها افزایش یابد. در این راستا می توان به انجام ورزش و فعالیت های حرکتی اشاره نمود. مطالعات طولانی مربوط به تأثیر ورزش بر ویژگی های شخصیتی و سلامت روانی افراد نشان داده است که ورزش و انجام فعالیت های ورزشی نه تنها به عنوان یک فعالیت تفریحی بلکه به عنوان یک ابزار آموزشی - تربیتی، اهداف روانی - اجتماعی را به دنبال دارد، زیرا شرکت در فعالیت

1. Karatep& Karadas
2. psychological well-being
3. Walker & Melton
4. Kalantari, Roštami, Salman & Refigi

های ورزشی، فرصت های بسیاری را برای ماهرشدن در اجتماع فراهم می آورد و به طور کلی یک جریان و نگرش آموزشی در ابعاد فرهنگی و اجتماعی برای فرد ایجاد می کند (عشقباز، عارفی و نوری، ۱۳۹۳). شوهانی، محمدنژاد، خورشیدی و معتضدی کیانی^۱ (۲۰۱۹) در پژوهشی نشان دادند ورزش هوازی بر ابعاد کیفیت زندگی و بهزیستی روانی زنان مسن اثربخش است. آجیلی (۱۳۹۷) در پژوهشی دریافت که یک دوره تمرینات ایروبیکی باعث کاهش ارزیابی فراساخت بد شکلی بدن و افسردگی و افزایش بهزیستی روان شناختی در زنان غیرورزشکار شده است. سلمان (۱۳۹۳) در تحقیقی تحت عنوان ارتباط بین ورزش و سلامت روان بانوان شاغل فرهنگی نشان داد که سلامت روان بانوان شاغل فعال نسبت به بانوان شاغلی که فعالیت بدنی نداشتند بهتر بوده است. هم چنین نتایج این پژوهش نشان داد که محیط کار اثرات نامطلوبی بر سلامت جسمانی و روانی زنان شاغل داشته و ورزش می تواند به عنوان جزئی از برنامه تربیت عمومی زنان سلامت روانی آنها را افزایش داده و مشکلات ناشی از کار را کاهش دهد. زنانی که در شرایط فعلی به مشاغل مدیریتی دست می یابند، به دلیل وجود مشکلات پیش گفته، نیازمند مهارت های خاصی برای دستیابی به موفقیت هستند (مقتدایی و سیادت، ۱۳۹۷). به ویژه زنان مدیر نیازمند مهارت های بسیار تخصصی و قابلیت تطبیق سریع با شرایط متفاوت هستند یکی از عواملی که در این زمینه میتواند کارگشا باشد پرداختن به ورزش و از جمله انجام فعالیت های هوازی است. تحقیقات و مشاهدات علمی بیانگر این است که بانوان در آمادگی های جسمانی و وضعیت قامت از سطح نامطلوبی برخوردار هستند، و با توجه به حفظ ارزش های اسلامی و ملاحظات فرهنگی محدودیت حرکتی مضاعفی نسبت به آقایان دارند که این عوامل می تواند در بروز مسائل و مشکلات شغلی و خانوادگی و تضعیف بهزیستی و سلامت روان آنها اثرگذار باشد لذا در راستای مطالب ارایه شده هدف پژوهش حاضر تعیین اثربخشی تمرینات هوازی بر تعارض کار- خانواده و بهزیستی روان شناختی مدیران زن آموزش و پرورش ناحیه یک اهواز می باشد.

روش

طرح پژوهش، جامعه آماری و روش نمونه گیری: طرح پژوهش نیمه آزمایشی از نوع پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل کلیه مدیران زن آموزش و پرورش ناحیه یک اهواز در سال تحصیلی ۹۸-۹۹ بود. نمونه شامل ۳۰ نفر از جامعه مذکور است که به روش هدفمند انتخاب و با توجه به معیارهای ورود از بین مدراس ناحیه یک اهواز به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) گمارده شدند.

روش اجرا

پس از اخذ مجوزهای لازم و کسب رضایت خاطر مدیران برای شرکت در پژوهش، با هماهنگی قبلی در شرایط یک سان و هم زمان، از هر دو گروه آزمایش و کنترل، پیش آزمون مربوط به آزمون تضاد

کار- خانواده و پرسشنامه بهزیستی روان شناختی اجرا شد. گروه آزمایش طی ۱۲ جلسه ۶۰ دقیقه ای تحت پروتکل تمرینات هوازی لیدی گاردنر، فری اسنوک و ریچارد^۱ (۲۰۰۴) قرار گرفته و گروه کنترل طی این مدت آموزشی دریافت نکردند. این تمرینات در هر جلسه به مدت ۶۰ دقیقه بود و شامل ۱۰ دقیقه گرم کردن با حرکات کششی، ۴۰ دقیقه تمرینات هوازی و ۱۰ دقیقه سرد کردن یا بازگشت به حالت اولیه بود. بعد از اتمام ۴ هفته از آزمودنی های هر دو گروه آزمایش و کنترل پس آزمون به عمل آمد. با توجه به ارائه توضیحات کافی درباره پژوهش و اهمیت همکاری اعضاء گروه و ادامه آن و گرفتن تعهدات اخلاقی در شروع پژوهش، در زمان اجرای پژوهش افت آزمودنی وجود نداشت. ملاک ورود آزمودنی های پژوهش شامل عدم وجود بیماری حاد جسمی و اختلال روانی و ملاک خروج نیز شامل عدم تمایل به ادامه همکاری، غیبت دو جلسه و بیشتر در حین اجرای پژوهش بود.

ابزار سنجش

الف) پرسشنامه تعارض کار- خانواده نت مهیر^۲ (۱۹۹۶):

این پرسشنامه توسط نت مهیر در سال ۱۹۹۶ ساخته و دارای ۱۰ سوال است که پنج سوال تعارض کار- خانواده (مانند ساعتهای کاری من، مانع از انجام وظایف خانوادگی ام می شود) و پنج سوال تعارض خانواده- کار (مانند وظایف خانوادگی من، باعث بروز مشکل در انجام وظایف حرفه ای من می شود) را در مقیاس ۷ امتیازی لیکرت اندازه گیری می کنند. اعتبار پرسشنامه توسط سازندگان با روش همبستگی هر دو قسمت با شانزده سازه روان شناختی مانند رضایت از زندگی، رضایت شغلی، تعارض نقش و ابهام نقش بررسی و مشخص شد که با رضایت شغلی و رضایت از زندگی ارتباط منفی و با تعارض نقش و ابهام نقش ارتباط مثبت دارد (نقل از ابوالحسنی، ۱۳۹۹). احمدیان ماژین، عابدی، آخوند، رحیمی، حکمت، احمدیان ماژین (۱۳۹۴) نیز ضریب آلفای کرونباخ پرسشنامه را برابر ۰/۸۷ به دست آورد. در پژوهش حاضر ضریب پایایی این پرسشنامه برابر ۰/۹۰ به دست آمد.

ب) پرسشنامه بهزیستی روان شناختی ریف ۳: توسط ریف در سال ۲۰۰۲ ساخته شده و شامل ۱۸ سؤال و ۶ خرده مقیاس پذیرش خود، هدف و جهت گیری در زندگی، رشد شخصی، تسلط بر محیط، خود پیروی و روابط مثبت با دیگران می باشد. مجموع نمرات این ۶ عامل به عنوان نمره کلی بهزیستی روان شناختی محاسبه می شود. این مقیاس در یک پیوستار ۶ درجه ای از "کاملاً مخالفم" تا "کاملاً موافقم" (یک تا شش) پاسخ داده می شود. حداقل نمره در این مقیاس ۱۸ و حداکثر نمره ۱۰۸ می باشد. در این مقیاس، سوالات ۳، ۴، ۵، ۹، ۱۰، ۱۳، ۱۶، ۱۷ به صورت معکوس نمره گذاری می شود و بقیه سوالات به صورت مستقیم نمره گذاری می شوند. عسگری، احتشام زاده و پیرزمان (۱۳۸۹) در پژوهش خود برای تعیین اعتبار پرسشنامه یاد شده نمره آن

1. Leidy Gardner, Frye Snook, Schuchert & Richard
2. NetMayers Work-Family Conflict Questionnaire
3. Reef psychological well-being Questionnaire

را با نمره پرسشنامه سلامت عمومی همبسته نمودند و مشخص گردید که رابطه مثبت و معناداری بین آن‌ها وجود دارد ($t=0/31, P<0/02$) که بیانگر برخورداری پرسشنامه از اعتبار لازم است. در پژوهش ضیائی نژاد (۱۳۹۵) ضریب پایایی کل پرسشنامه از طریق روش آلفای کرونباخ و تنصیف به ترتیب ضرایب ۰/۹۲ و ۰/۸۸ به دست آورد (نقل از آجیلی، ۱۳۹۷). در پژوهش حاضر پایایی این پرسشنامه با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۷۵ بدست آمد.

یافته ها

جهت تجزیه و تحلیل داده ها از شاخص های آمار توصیفی میانگین و انحراف معیار برای توصیف ویژگی های جمعیت شناختی آزمودنی ها و متغیرهای پژوهش و برای فرضیه های پژوهش از تحلیل کواریانس چند متغیری (مانکوا) و تحلیل کواریانس تک متغیری در متن مانکوا استفاده شد که نتایج آن در جدول ۱ تا ۶ آمده است.

جدول ۱. میانگین و انحراف معیار تعارض کار - خانواده و بهزیستی روان شناختی در گروه های آزمایش و کنترل در مراحل پیش آزمون و پس آزمون

متغیر	گروه ها	پیش آزمون		پس آزمون	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
تعارض کار - خانواده	آزمایش	۵۵/۱۳	۵/۸	۴۹/۴۷	۶/۲۷
	کنترل	۵۵/۹۳	۵/۷۷	۵۵/۵۳	۵/۲۶
بهزیستی روان شناختی	آزمایش	۳۱/۴۶	۴/۳۷	۲۵/۴۶	۴/۸۶
	کنترل	۳۰/۴۶	۵/۳۷	۳۰/۹۳	۴/۶۶

همان طور که در جدول ۱ مشاهده می شود، در گروه آزمایش، میانگین و انحراف معیار تعارض کار-خانواده در مرحله ی پیش آزمون برابر ۵۵/۱۳ و ۵/۸ و در مرحله ی پس آزمون برابر ۴۹/۴۷ و ۶/۲۷، هم چنین، میانگین و انحراف معیار نمره ی بهزیستی روان شناختی برای گروه آزمایش در پیش آزمون برابر ۳۱/۴۶ و ۴/۳۷ می باشد. هم چنین در گروه کنترل، میانگین و انحراف معیار تعارض کار-خانواده در مرحله ی پیش آزمون برابر ۵۵/۹۳ و ۵/۷۷ و در مرحله ی پس آزمون برابر ۵۵/۵۳ و ۵/۲۶، و میانگین و انحراف معیار نمره ی بهزیستی روان شناختی در پیش آزمون برابر ۳۰/۴۶ و ۵/۳۷ و در پس آزمون ۳۰/۹۳ و ۴/۶۶ می باشد.

جدول ۲. نتایج همگنی واریانس‌های لوین در متغیرهای وابسته‌ی پژوهش در مرحله‌ی پیش‌آزمون

متغیر	آماره لوین	درجه آزادی بین گروهی	درجه آزادی درون گروهی	سطح معنی‌داری
تعارض کار - خانواده	۰/۰۰۳	۱	۲۸	۰/۹۵
بهزیستی روان‌شناختی	۰/۳۴۸	۱	۲۸	۰/۵۶۰

نتایج یافته‌های جدول ۲ نشان‌دهنده همگنی واریانس‌ها می‌باشد که با توجه به نتایج جدول فوق ($P > 0/05$) و عدم معناداری آزمون لوین، اجازه استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس وجود دارد. بدین معنی که گروه‌های آزمایشی و گواه قبل از اعمال مداخله آزمایشی (در مرحله پیش‌آزمون) از نظر واریانس‌ها همگن بودند.

جدول ۳. همگنی شیب‌های رگرسیون پیش‌آزمون‌های تعارض کار - خانواده و بهزیستی روان‌شناختی با پس‌آزمون‌های آنها

شاخص‌های آماری متغیر	مجموع مجذورات	Df	میانگین مجذورات	F	سطح معنی‌داری
گروه × تعارض کار - خانواده	۰/۶۱۶	۲	۰/۳۰۸	۰/۰۷۴	۰/۹۲
گروه × بهزیستی روان‌شناختی	۹/۹۱	۲	۴/۹۵	۰/۳۱	۰/۱۲

بر اساس جدول ۳، نتایج F گروه × پیش‌آزمون متغیرهای وابسته نشان می‌دهد شیب‌های رگرسیون پیش‌آزمون و پس‌آزمون در گروه‌های آزمایشی و گواه معنی‌دار نمی‌باشد ($p > 0/05$). بنابراین، تعامل شیب‌های رگرسیون متغیرهای تعارض کار - خانواده، دلزدگی زناشویی و کیفیت زندگی با گروه معنی‌دار نمی‌باشند و فرض همگنی شیب‌های رگرسیون تأیید می‌شود.

جدول ۴. نتایج کولموگروف - اسمیرنوف برای بررسی فرض نرمال بودن توزیع متغیرها

پیش‌آزمون‌ها	Z کولموگروف اسمیرنوف	سطح معنی‌داری
تعارض کار - خانواده	۰/۵۴	۰/۹۳
بهزیستی روان‌شناختی	۰/۳۵	۰/۹۹

همان‌گونه که در جدول ۴ مشاهده می‌شود سطح معنی‌داری آزمون کولموگروف - اسمیرنوف از مقدار ۰/۰۵ بیشتر است، لذا پیش‌فرض نرمال بودن توزیع متغیرها رعایت شده است. فرضیه اصلی: تمرینات هوایی بر تعارض کار - خانواده و بهزیستی روان‌شناختی مدیران زن اثربخش است.

جدول ۵. نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیری (مانکووا) روی نمره‌های پس آزمون تعارض کار - خانواده و بهزیستی روان شناختی در گروه‌های آزمایش و کنترل

آزمون	ارزش	F	Df	df خطا	سطح معنی داری
اثر پیلایی	۰/۹۰۷	۷۴/۶	۳	۲۳	۰/۰۰۱
لامبدای ویلکز	۰/۰۹۳	۷۴/۶	۳	۲۳	۰/۰۰۱
اثر هتلینگ	۹/۷۳	۷۴/۶	۳	۲۳	۰/۰۰۱
بزرگترین ریشه روی	۹/۷۳	۷۴/۶	۳	۲۳	۰/۰۰۱

همان طور که در جدول ۵ ملاحظه می‌شود، آزمون‌های آماری تحلیل کوواریانس چند متغیری (مانکووا) در گروه‌های آزمایش و کنترل نشان می‌دهد که این گروه‌ها حداقل در یکی از متغیرهای وابسته با یکدیگر تفاوت معنی داری دارند. بنابراین فرضیه اصلی پژوهش تأیید می‌شود. جدول ۵ نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیری در متن مانکووا برای نمره‌های پس آزمون در متغیرهای وابسته نشان می‌دهد.

فرضیه اول: تمرینات هوازی بر تعارض کار - خانواده مدیران زن اثربخش است.

فرضیه دوم: تمرینات هوازی بر بهزیستی روان شناختی مدیران زن اثربخش است.

جدول ۶. نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیری در متن مانکووا روی نمره‌های پس آزمون تعارض کار - خانواده و بهزیستی روان شناختی

منبع	متغیر	مجموع مجذورات	df	میانگین مجذورات	F	سطح معنی داری	اندازه اثر
گروه	تعارض کار - خانواده	۲۰۲/۱۵	۱	۲۰۲/۱۵	۴۸/۹۵	۰/۰۰۱	۰/۶۶
	بهزیستی روان شناختی	۲۸۲	۱	۲۸۲	۱۳۱/۹۵	۰/۰۰۱	۰/۸۴

همان طور که در جدول ۶ ملاحظه می‌شود نسبت F تحلیل کوواریانس تک متغیری برای تعارض کار - خانواده ($F=48/95$ و $P=0/001$) و بهزیستی روان شناختی ($F=131/95$ و $P=0/001$) به دست آمدند. این یافته‌ها نشان می‌دهند که در متغیرهای وابسته بین گروه‌های آزمایش و کنترل تفاوت معنی دار دیده می‌شود. بنابراین، فرضیه‌های ۱ و ۲ پژوهش تأیید شدند.

بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف اثربخشی تمرینات هوازی بر تعارض کار-خانواده و بهزیستی روان شناختی مدیران زن انجام شد. نتایج تحلیل داده‌ها نشان داد که گروه آزمایش و کنترل حداقل در یکی از متغیرهای وابسته با یکدیگر تفاوت معنی داری دارند و فرضیه اصلی تأیید شد. هم‌چنین متغیر تعارض کار-خانواده و بهزیستی روان شناختی بین گروه آزمایش و کنترل تفاوت معنی داری داشت. بنابراین فرضیه‌های ۱

و ۲ پژوهش تایید شد. یافته حاضر با نتایج تحقیقات کلانتری و همکاران (۲۰۱۹)، شوهانی و همکاران (۲۰۱۹)، آجیلی (۱۳۹۷)، احمدنیا (۱۳۹۶) و سلمان (۱۳۹۳) همخوانی دارد. در تبیین یافته های پژوهش حاضر چنین می توان استنباط کرد که زندگی سازمانی با فشارهای روانی و خستگی ناشی از کار همراه است. در چنین شرایطی متخصصان علوم رفتاری در سازمان ها و ادارات، تفریحات ورزشی را به عنوان وسیله ای مؤثر و مطلوب برای تأمین تفریح سالم، شادابی و نشاط ذکر می کنند تا ضمن بالا بردن توان کاری، برای رشد و توسعه جنبه های اخلاقی، روانی و اجتماعی افراد نیز مؤثر واقع شود (فراهانی، حسینی و مرادی، ۱۳۹۶). ورزش و انجام فعالیت های هوازی از مهم ترین عوامل رسیدن بانوان به سلامتی روحی، روانی و رشد اجتماعی بوده و انجام آن به منظور برآورده کردن نیازهای روان شناختی هم چون تغییر نگرش ها، دیدگاه ها، روابط انسانی، کارآیی اجتماعی، بهبود ادراک و... از اهمیت ویژه ای برای بانوان شاغل برخوردار است (وان آفن، هان و بورتن^۱، ۲۰۱۷). پژوهش های روان شناسان مثبت گرا نیز حاکی از آن است ورزش به عنوان یک مکانیزم خودتنظیمی عمل کرده و می تواند تاب آوری و خودکارآمدی شغلی افراد را در رویارویی با شرایط دشوار کاری ارتقا دهد که این عوامل نقش برجسته ای در کاهش تعارضات و تعادل کار- خانواده دارد. با اذعان همه روان شناسان اجتماعی و کارشناسان امر، جامعه سالم بر پایه خانواده ی سالم بنا نهاده می شود و رکن اصلی خانواده را نیز زنان و مادران تشکیل می دهند می بایست موانع و مشکلاتی که پیش روی بانوان در انجام فعالیت ورزشی وجود دارد و هم چنین عوارض شناخته شده ناشی از بی تحرکی بانوان که قشر مهمی از جامعه را تشکیل می دهند شناسایی و با شناخت جایگاه اساسی زن در جامعه به خصوص بانوان شاغل که با مصائب و مشکلات بیشتری نسبت به بانوان خانه دار روبرو هستند، گام موثری در ارتقای سطح ورزش و فعالیت های حرکتی زنان به ویژه زنان شاغل برداشته شود و از فشار و استرس های ناشی از اضافه بار و تضاد کار- خانواده در آن ها به کاهند (پوراس، میچلز، مک کب و ویلبر^۲، ۲۰۰۶).

از دیگر یافته های پژوهش حاضر بهبود بهزیستی روان شناختی به دنبال انجام فعالیت های هوازی است. چرا که فعایت های هوازی تخلیه انرژی منفی و هم چنین افزایش توانایی های جسمانی و روانی را به دنبال داشته و باعث نگرش مثبت به خود و پذیرفتن جنبه های مختلف ضعف و قوت که از مولفه های بهزیستی روان شناختی است می شود که در نتیجه ارتقاء بهزیستی روان شناختی را به همراه خواهد داشت (هاید، ماهر و ایلاوسکی^۳، ۲۰۱۳). همان طور که تحقیقات مختلف نشان می دهد تمرین های مداوم خطر بیماری های عصبی را کاهش داده و در سلول های عصبی تغییراتی ایجاد کرده و نیز در عملکرد شناختی افراد بهبودی حاصل می کند که نتیجه آن تاثیر مثبت در رفتار انسان است (آنتونویک و لیندن^۴، ۲۰۱۵). به عبارت دیگر

-
1. Van Uffelen, Khan & Burton
 2. Purath, Michaels, McCabe & Wilbur
 3. Hyde, Maher & Elavsky
 4. Antunovic & Linden

کارکردها و تاثیرات ورزش به بعد جسمانی انسان محدود نمی‌شود، ورزش عامل رهایی از فشارها و تنش‌های روحی و مقابله با بحران‌های آسیب‌زای زندگی می‌باشد؛ تمرینات هوازی تمرین تفکر واقع‌گرایانه و پرهیز از تفکر ذهن‌گرایانه است، به همین دلیل در شرایط کنونی، توسعه مشارکت‌های ورزشی در میان اقشار مختلف، به ویژه در میان بانوان شاغل که با فشارهای شغلی و خانوادگی زیادی دست به‌گریبان هستند منجر به بهبود هزیستی روان شناختی در آنان می‌گردد (کان و لای، ۲۰۱۷). و در مقابل محرومیت اجتماع باز هم به ویژه زنان از تاثیرات و کارکردهای فردی و اجتماعی ورزش، مسلماً خسارت جبران‌ناپذیری به همراه خواهد داشت که نه تنها نسل کنونی، بلکه نسل‌های متمادی را متأثر خواهد نمود.

تعارض منافع: نویسندگان (نویسنده) تصریح می‌نمایند در این پژوهش تعارض منافع وجود ندارد. این پژوهش با هزینه محقق صورت گرفته است.

منابع

- ابوالحسنی، اندیشه. (۱۳۹۹). *اثربخشی بازآموزی اسنادی در کاهش تعارض کار خانواده، دلزدگی زن‌شویی و بهبود کیفیت زندگی در زنان شاغل*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روانشناسی شخصیت. دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز.
- آجیلی، طیبه. (۱۳۹۷). *اثربخشی ۱۲ هفته تمرین ایروبیکی بر ارزیابی فراساخت بد شکلی بدن، افسردگی و بهزیستی روان شناختی زنان غیر ورزشکار*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی تربیتی. دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز.
- احمدیان ماژین، نسیم، عابدی، پروین، آخوند، محمدرضا، رحیمی، علی، حکمت، خدیجه، احمدیان ماژین، زهرا. (۱۳۹۴). *بررسی ارتباط تعارض کار و خانواده با کیفیت زندگی در ماما‌های شاغل شهر اهواز*. *مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی ایلام*، ۲۳(۷)، ۵۴-۷۶.
- جعفری، الهام، شریفی فر، فریده و علم، شهرام. (۱۳۹۸). *نقش آفرینی زنان در مدیریت ورزش کشور با رویکرد آینده پژوهی*. *مجله مطالعات مدیریت ورزشی*، ۱۱(۵۸)، ۱۷-۳۸.
- روحی، مژگان، تجربه کار، مهشید. (۱۳۹۴). *بررسی اثربخشی فعال سازی رفتاری بر بهزیستی روان شناختی بیماران سوء مصرف مواد شهر کرمان*. سومین کنفرانس ملی توسعه پایدار در علوم تربیتی و روان‌شناسی، مطالعات اجتماعی و فرهنگی.
- سبک رو، مهدی، فلاحی، محمدباقر. (۱۳۹۷). *تبیین تعارض کار-خانواده از طریق سرمایه روان شناختی پرستاران*. *نشریه پژوهش پرستاری ایران*، ۷۹(۲)، ۸۰-۸۸.
- سلمان، زهرا. (۱۳۹۳). *ارتباط بین ورزش و سلامت روان بانوان فرهنگی*. *فصلنامه روانشناسی تربیتی*، ۳۳(۱۰)، ۱۲۷-۱۱۳.

- عسگری، پرویز، احتشام زاده، پروین، پیرزمان، سهیلا. (۱۳۸۹). رابطه پذیرش اجتماعی و نقش جنسیتی (آندروژنی) با بهزیستی روان شناختی در دانشجویان دختر. فصلنامه علمی- پژوهشی زن و فرهنگ، ۲(۵)، ۹۹-۱۱۰.
- عشقباز، محدثه، عارفی، مژگان، نوری، ابوالقاسم. (۱۳۹۳). بررسی تاثیر یک دوره تمرین هوازی بر شادکامی، مهارت ارتباط اجتماعی و رضایت از زندگی در زنان. مجله زن و مطالعات خانواده، ۷(۲۵)، ۶۹-۹۲.
- فراهانی، ابوالفضل، حسینی، معصومه، مرادی، راضیه. (۱۳۹۶). اولویت بندی موانع پیش روی بانوان شاغل در انجام فعالیت های ورزشی استان البرز. مجله دانشکده بهداشت و انستیتو تحقیقات بهداشتی، ۱۵(۱)، ۲۳-۳۴.
- فیاضی، مرجان، ساروی، نازلی. (۱۳۹۵). بررسی تاثیر تضاد کار-خانواده مادران شاغل بر فرسودگی عاطفی و بهزیستی روانی آن ها. مجله مطالعات اجتماعی روانشناختی زنان، ۱۴(۴)، ۹۵-۱۲۲.
- مقتدایی، لیلا، سیادت، سید علی. (۱۳۹۷). مدل سازی معادلات ساختاری در بررسی ارتباط بین سرمایه اجتماعی و سرسختی شغلی مدیران زن در دانشگاه های منتخب. فصلنامه علمی-پژوهشی زن و جامعه، ۹(۴)، ۲۹۱-۳۱۵.
- نعامی، عبدالزهرا، محمودی کیا، مریم. (۱۳۹۸). رابطه تعارض کار- خانواده با فشار روان شناختی و رضایت زندگی. مجله روان شناسی، ۲۳(۱)، ۹۹-۱۱۱.
- Antunovic, D., & Linden, A. D. (2015). Disrupting Dominant Discourses: *Heresproof of Interest in Women's Sports*. *Feminist Media Studies*, 15(1), 157-159.
- Esmailpour, R., & Tafaghodi, H. M. (2017). Content analysis of women's management and job promotion obstacles. *Journal of woman in development and policy*, 15(2), 169-85. (Persian).
- Hyde, A. L., Maher, J. P., & Elavsky, S. (2013). Enhancing our understanding of physical activity and wellbeing with a lifespan perspective. *International Journal of Wellbeing*, 3(1), 98-115.
- Kalantari, A., Rostami, M.S., Salman, Z., & Refigi, M. (2019). The Effect of Aerobic Exercise on Stress and Fatigue of Employed and Non-Employed Lactating Women. *Journal of Pediatrics Review (JPR)*, 7(5), 9-9.
- Kane, M. J., & LaVoi, N. M. (2017). An Examination of Intercollegiate Athletic Directors' Attributions Regarding the Underrepresentation of Female Coaches in Women's Sports. *Journal of Women in Sport and Physical Activity*, 2, 1-33.
- Karatepe, O.M., & Karadas, G. (2014). The effect of psychological capital on conflicts in the work-family interface, turnover and absence intentions. *Int J Hosp Manage*, 43, 132-43.
- Leidy, H.J., Gardner, J.K., Frye, B.R., Snook, M.L., Schuchert, M.K., & Richard, E.L. (2004). Circulating ghrelin is sensitive to changes in body weight during a diet and exercise program in normal-weight young woman. *J Clin Endocrinol Metab*, 89(6), 2659-2664.
- Mihelic, K. K., & Tekavcic, M. (2014). Work-family conflict: A review of antecedents and outcomes. *International Journal of Management & Information Systems*, 18(1), 15-26.
- Purath, J., Michaels, M.A., McCabe, G., & Wilbur, J. (2006). A Brief Intervention to Increase physical Activity in Sedentary Working Women Une intervention ponctuelle en vue d'accroître l'activité physique chez les travailleuses sédentaires, CJNR. *Canadian Journal of Nursing*

Research, 36(1), 76-91.

- Shohani, M., Mohammadnejad, S., Khorshidi, A. & Motazedi Kiani, S. (2019). Effectiveness of aerobic exercise on dimensions of quality of life in elderly females. *Journal of Nursing and Midwifery Sciences (JNMS)*, 6(3), 112-117.
- Van Uffelen, J.G., Khan, A., & Burton, N.W. (2017). Gender differences in physical activity motivators and context preferences: a population-based study in people in their sixties. *BMC Public Health*, 17(1), 624.
- Walker, N. A., & Melton, E. N. (2015). Creating Opportunities for Social Change in Women's Sport Through Academic and Industry Collaborations: An Interview With Kate Fagan. *Journal of Intercollegiate Sport*, 8(1), 82-95.



The Effectiveness of Aerobic Exercises on Family-Work Conflict and Psychological Well-Being in Female Managers

M. H. Ferdowsi *

Abstract

The purpose of this study was to investigate the effect of aerobic exercises on family- work conflict and psychological well-being in female managers. The statistical population of the study included all female managers in Ahvaz during the academic year of 2019-2020. The sample subsumed 30 female managers who were selected by purposive sampling procedure and randomly allocated in to two experimental and control group; 15 participants each. The design of the study was a quasi-experimental with pre-test, post-test and a control group. The Meyer (1996) Work-Conflict Conflict Questionnaire and Reef Psychological Well-Being Questionnaire were used to collect data. The experimental group was exposed to 12 sessions of 60 minutes' aerobic exercise. The control group received none. multivariate analysis of covariance(MANCOVA) and analysis of covariance (ANCOVA) was performed to analyzed data. The results showed that aerobic exercises had significant effect on family- work conflict and psychological well-being in female managers.

Keywords: aerobic exercise, family- work conflict, psychological well-being, female managers

*Assistant Professor, Department of Sport Management, Payam Noor University, Tehran, Iran. (Corresponding author, Email: mferdowsi1359@gmail.com)