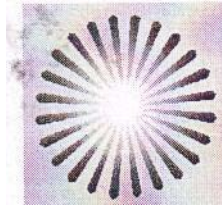


دانشگاه پیام نور
دانشکده علوم انسانی
گروه علمی روانشناسی
پایان نامه جهت اخذ دانشنامه کارشناسی ارشد
روانشناسی عمومی
عنوان:

تأثیر یک دوره بازی ویدئویی تعاملی پرتحرک بر
مدیریت وزن، افزایش خودکارآمدی و عزت نفس کودکان
دارای اضافه وزن

پژوهشگر
افسانه باقرزاده خورسندی
استاد راهنما
آقای دکتر علی پور
استاد مشاور
آقای دکتر صفاری نیا

سال تحصیلی
1390



دانشگاه پیام نور
دانشکده علوم انسانی
گروه علمی روانشناسی
پایان نامه جهت اخذ دانشنامه کارشناسی ارشد
روانشناسی عمومی
عنوان:

تأثیر یک دوره بازی ویدئویی تعاملی پرتحرک بر
مدیریت وزن، افزایش خودکارآمدی و عزت نفس کودکان
دارای اضافه وزن

پژوهشگر
افسانه باقرزاده خورسندی
استاد راهنما
آقای دکتر علی پور
استاد مشاور
آقای دکتر صفاری نیا

سال تحصیلی
1390

تقدیم به آنکه یادش آرام بخش دل
و ذکرش راهگشای زندگیم
بوده است

با تشکر فراوان از همه مهربانانی که مرا در این راه یاری کردند:

- استاد محترم جناب آقای دکتر علی پور که با صبر و شکیبایی فراوان مرحله به مرحله مرا راهنمایی فرمودند.

- استاد محترم جناب آقای دکتر صفاری نیا که قبول زحمت فرموده و مرا با خوشروئی در این راه یاری نمودند.
- سرکار خانم آگاه هریس که مشوق من برای حرکت در این مسیر و یاور من بودند.

- پدرم جناب آقای حسین باقرزاده خورسندی که حمایت هایشان سختی راه را برایم آسان تر کرد.

- همسرم جناب آقای مهندس جعفر ممیزی، دخترم نیلوفر و پسرم محمد که هیچ حمایتی را از من دریغ نکردند.

- سرکار خانم دکتر هانیه مجدی که کمک های ایشان برایم بسیار مفید و گره گشا بود.

قدرشناس و سپاسگزار از همه این عزیزان هستم.

چکیده

پژوهش حاضر بصورت نیمه آزمایشی با گروه آزمایش و کنترل و پیش آزمون و پس آزمون به منظور بررسی تأثیر یک دوره بازی ویدئویی تعاملی پرتحرک بر مدیریت وزن و خودکارآمدی و عزت نفس کودکان دارای اضافه وزن انجام گرفت.

جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دختران مقطع راهنمایی دارای اضافه وزن که در سال تحصیلی 90-89 در منطقه 1 شهر تهران تحصیل می کردند بودند که با روش نمونه گیری در دسترس 52 دختر داوطلب واجد شرایط معیارهای ورود و خروج انتخاب شدند و به تصادف در دو گروه ورزش با DDR و ورزش معمولی (ایروبیک) قرار گرفتند. کلیه آزمودنی ها قبل از اولین و بعد از آخرین مداخله به پرسشنامه های خودکارآمدی شرر و عزت نفس روزنبرگ پاسخ دادند شاخص توده بدنی داوطلبان طی 12 جلسه هربار قبل از اولین و بعد از آخرین مداخله مورد اندازه گیری قرار می گرفت. پس از جمع آوری اطلاعات و داده ها با استفاده از نسخه شانزدهم نرم افزاری SPSS مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج حاکی از آن است که DDR به کاهش وزن بیشتر کودکان و کاهش BMI در مقایسه با گروهی که ورزش ایروبیک انجام می دادند منجر شده است. همچنین DDR به افزایش معنادار خودکارآمدی کودکان دارای اضافه وزن منجر شده و این گروه در مقایسه با کودکانی که ایروبیک انجام می دادند افزایش خودکارآمدی بیشتری را نشان دادند. همچنین DDR به افزایش عزت نفس کودکان دارای اضافه وزن منجر شد ولی در مقایسه با کودکانی که ایروبیک انجام می دادند این افزایش از نظر آماری معنادار نبود.

واژگان کلیدی:

بازی ویدئویی تعاملی پرتحرک، مدیریت وزن، خودکارآمدی، عزت نفس، اضافه وزن

فصل اول

مقدمه

2

بیان مسأله

4

اهداف تحقیق

9

بیان فرضیه

10

متغیرهای پژوهش

11

فصل دوم

مفاهیم بنیادی و نظریه ها

17

چاقی

عوامل چاقی

17

عوامل زیستی در کنترل وزن

18

عوامل روانی اجتماعی در کنترل وزن

22

مدیریت وزن

25

اضافه وزن و چاقی

25

پیشگیری از اضافه وزن

27

کنترل وزن و رژیم غذایی

30

ورزش و فعالیت بدنی ورزشی

31

خودکارآمدی

46

منابع خودکارآمدی

46

فرایندهای فعال شونده مرتبط با خودکارآمدی

48

انواع خودکارآمدی

50

مراحل تحولی خودکارآمدی در گستره زندگی

51

	تأثیر باورهای خودکارآمدی در رفتار	55
	نقش خودکارآمدی در سلامت روان	56
	باورهای خودکارآمدی و جنس	57
	تاریخچه مطالعات مربوط به خودکارآمدی	57
60	عزت نفس	
	تعریف عزت نفس	61
67	اهمیت عزت نفس	
	علل پدیدآیی عزت نفس	68
	مکانیزم های مرتبط با رفتارهای بدون تحرک و نشسته با	71
	بیماری چاقی	
	بازی ویدئویی	72
۷۳	بازی ویدئویی تعاملی پرتحرک	
۷۴	DDR	
	تحقیقات انجام شده مرتبط با موضوع پژوهش	75
	تحقیقات انجام شده در داخل کشور	75
	تحقیقات انجام شده در خارج کشور	77
	فصل سوم	
	طرح و شیوه اجرای تحقیق	80
	جامعه آماری	80
	روش نمونه گیری	80
	ابزار گردآوری اطلاعات	81
	نحوه اجرای پژوهش	84
	تجزیه و تحلیل داده ها	84
	فصل چهارم	
	ویژگی های جمعیت شناختی	87
	بررسی فرضیه های پژوهش	87

آزمون نرمال بودن توزیع داده ها
87

آزمون برابری واریانس داده ها
88

وزن و شاخص توده بدنی
89

خودکارآمدی
94

عزت نفس

فصل پنجم

بحث و نتیجه گیری
101

پیشنهادها
107

محدودیت ها
109

منابع
110

پیوست

فصل اول

مقدمه

در حال حاضر شیوع اضافه وزن و چاقی در کودکان در حال افزایش است (مرکز کنترل و پیشگیری بیماری، 2004) و این موضوع نگرانی در مورد سلامت را در بین عموم بوجود آورده است. در سه دهه اخیر پیشرفتی که در تکنولوژی بوجود آمده است، موجب انجام بسیاری از سرگرمی ها بصورت نشسته شده است. مانند تماشای تلویزیون و بازی های ویدئویی (کوردلی، کاردون، 2004). جوانان اغلب اوقات سرگرمی هایی که بصورت نشسته انجام می شود را به سرگرمی هایی که نیاز به فعالیت دارند، ترجیح می دهند و قسمت اعظم اوقات فراغت را به تماشای تلویزیون و بازی با بازی های ویدئویی اختصاص می دهند و افزایش این رفتارهای نشسته موجب می شود که فعالیت های بدنی در مقایسه با رفتارهای نشسته از سطح کمتری برخوردار باشد و ممکن است این فاکتورهای اولیه در چاقی کودکان نقش داشته باشد (میلی، 2008).

از آنجا که استفاده از تلویزیون و بازی های ویدئویی در مقایسه با فعالیت های بدنی دیگر در میان کودکان از لذت بیشتری برخوردار است می توان تکنولوژی الکترونیکی (تلویزیون و بازی های ویدئویی) را که بصورت نشسته انجام می شود را با فعالیت های بدنی که موجب مصرف شدن انرژی است، همراه کنیم و بدین وسیله این فرصت مهیا می شود که رفتارهای نشسته کاهش پیدا کند و سطح فعالیت بدنی بالا رود و از اضافه وزن و چاقی در کودکان جلوگیری شود. این موضوع در خور توجه بسیار است، زیرا لذت بردن دلیل اولیه برای شرکت دادن کودکان در فعالیت بدنی است و آنها را در مسیر مثبت هدایت می کند. DDR، ابتکاری است که در آن بازی ویدئویی همراه با حرکت موزون است و این پتانسیل را دارد تا انرژی به مقدار کافی مصرف شود و در عین حال بسیار سرگرم کننده و نشاط انگیز و شاد است و حرکتهای موزون مسابقه ای را نیز همراه دارد (میلی، 2008).

همچنین از آنجا که خودکارآمدی شخص بر مقدار تلاشی که هنگام مقابله با موانع صرف خواهند کرد تأثیر می‌گذارد در مورد افراد چاق یا دارای اضافه وزن یک حس قوی خودکارآمدی، به پای بندی و مراعات یک رژیم غذایی خاص خواهد انجامید. (حتی اگر تنها یک تغییر کوچک در وزن بوجود آید.) افراد دارای یک حس ضعیف خودکارآمدی، در وضعیت‌های مشابه احتمالاً بیشتر دلسرد خواهند شد و دست از کار خواهند کشید (شریدان، رادماچر، 1992 به نقل از صادقی، 1387).

عزت نفس نیز نوعی قضاوت نسبت به ارزشمندی وجودی است و این صفت در انسان حالت عمومی دارد و محدود و زودگذر نیست (راجرز، 1987) و از آنجا که عزت نفس را باید در دوران پراهمیت کودکی و نوجوانی جستجو کرد (شاملو، 1370) بکار بردن راه کارهایی که بتواند به بالا بردن خودکارآمدی، عزت نفس و مدیریت وزن کودکان کمک کند بسیار مفید است.

بیان مسأله

هدف قراردادادن اضافه وزن¹ و چاقی² در میان کودکان اجباری است، زیرا که کودکان سنگین، بزرگسالان سنگین خواهند شد و از خطرات سلامت بطور همزمان رنج می‌برند (USDHHS³، 2000). تحقیقات انجام شده روندی نگران‌کننده را در مورد چاقی نشان می‌دهد، درصد افراد چاق در طول چند دهه اخیر به گونه‌ای چشمگیر روبه افزایش است (گورت میکر، دایتز، سوبل و وهلر⁴، 1987).

دلایل اضافه وزن عبارتند از رژیم پرکالری و عدم فعالیت جسمانی جدی در زندگی روزمره کودکان. از این میان بازی‌های ویدئویی دلیل اصلی کم‌تحرکی و عدم فعالیت جسمانی در نظر گرفته می‌شود (وند واتر، شیم و کاپلوریتز،⁵ 2004). چنین بازی‌هایی به تلاش فیزیکی (جسمی) جدی نیاز ندارند. در ضمن این بازی‌ها به همکاری هم نیاز ندارند و در کل بازیکنان ترجیح می‌دهند به تنهایی بازی کنند تا اینکه با کودکان دیگر در فعالیتی شرکت کنند (ستز، دوچت⁶، 2009). منظور از بازی حرکتی عبارت است از ادغام ورزش و بازی که خستگی ناشی از کار و بازی را با فرایندی ورزشی و بسیار جذاب پنهان می‌سازد و این روش نه تنها برای کودکان بلکه برای هر کسی که از فقدان فعالیت جسمی رنج می‌برد مناسب است (اسمیت⁷ 2007). بازی تعاملی بازیکنان را مجبور می‌سازد تا با همکاری کنند و ارتباط برقرار نمایند و بطور ضمنی هم آنها را تشویق می‌کند تا سطح فعالیت جسمانی خود را افزایش دهند در صورتیکه بازی کردن به تنهایی آنها را خسته می‌کند. شواهد نشان می‌دهد که بازی‌های کامپیوتری همراه با فعالیت از فواید سلامت برخوردار هستند (گراف، پرت، هستر و شورت⁸ 2009).

1- Overweight
3- United States Department of heart and human services
5- Vandewater, Shim, Coplovitz
7- Smith

2- Obesity
4- Gortmaker, Dietz, Wehler
6- Setzer, Duchett
8- Graf, Pratt, Hester, Short

از پیامدهای دیگر چاقی و اضافه وزن عزت نفس¹ پایین، عدم اعتماد به خود و افسردگی می باشد (کیرک، اسکات و دانیلیز²، 2005). علاوه بر این نگرانی کودکان در مورد چاقی وقتی بیشتر می شود که دیگران اذیتشان کنند و آنها را به جمع خود راه ندهند (براونل 1986، دین، کلسگز و کلسگز و کوهن، 1992). در برخی افراد تغییر وزن و اندام بعنوان وسیله ای برای بالا بردن ارزیابی خود تلقی نشده بلکه عملاً بعنوان تنها راه افزایش اعتماد به خود و احترام به خود نگریده شده.

عزت نفس به ارزیابی مثبت و منفی شخص از خصوصیاتش اطلاق می شود (کوپراسمیت، 1967، به نقل از اصغری پور، 1385) و نیز خودکارآمدی³ بعنوان اطمینان از توانایی انجام رفتار مورد نیاز برای رسیدن به یک نتیجه مطلوب تعریف شده است (بندورا⁴، 1977، به نقل از صادقی 1387). زمانی که وزن و اندام یک نقش عمده و نامتناسبی را برای ارزیابی خود بازی می کند به کاهش وزن بعنوان شرط اساسی برای ارزیابی مثبت نگاه می شود از آنجا که تاکنون هیچ بررسی دقیقی در داخل کشور به واسطه نوظهور بودن این بازیها روی پیامدهای روانشناختی انجام نشده است و با توجه به مسائل مطرح شده در بالا این پژوهش به دنبال یافتن پاسخی مناسب برای بررسی تأثیر یک دوره بازی ویدئویی تعاملی پرتحرک بر مدیریت وزن و خودکارآمدی و عزت نفس کودکان دارای اضافه وزن است.

1- Selfesteem
3- Selfefficacy

2- Kirk, Scott, Daniels
4- Bandura

سؤالات پژوهش

- 1- آیا بازی کردن با بازی های ویدئویی عاملی پرتحرک باعث کاهش وزن کودکان دارای اضافه وزن می شود؟
- 2- آیا بازی کردن با بازی های ویدئویی عاملی پرتحرک خودکارآمدی کودکان دارای اضافه وزن را افزایش می دهد؟
- 3- آیا بازی کردن با بازی های ویدئویی عاملی پرتحرک نسبت به ایروبیک افزایش بیشتر خودکارآمدی کودکان دارای اضافه وزن منجر می شود؟
- 4- آیا بازی کردن با بازی های ویدئویی عاملی پرتحرک عزت نفس کودکان دارای اضافه وزن را افزایش می دهد؟
- 5- آیا بازی کردن با بازی های ویدئویی عاملی پرتحرک نسبت به ایروبیک به افزایش بیشتر عزت نفس کودکان دارای اضافه وزن منجر می شود؟

اهمیت و ضرورت انجام تحقیق

اضافه وزن و چاقی در کودکان موضوع جدی سلامت عمومی است. شواهد بدست آمده نشان می دهد که فعالیت بدنی برای سلامت کودکان مفید است، سطوح اندک فعالیت جسمانی و کم تحرکی زیاد اولین عواملی هستند که در چاقی کودکان تأثیر می گذارند و سبب عدم توازن میان مصرف و مقدار جذب اکسیژن می شوند (دیلورنزو، استاکی راپ، واندر و گتام،¹ 1998). علی رغم پیامدهای منفی اضافه وزن کودکان و فواید مثبت سلامت ناشی از فعالیت منظم جسمانی، بسیاری از کودکان راهبردهای فعالیت جسمانی شرکت در حداقل 60 دقیقه فعالیت سخت جسمانی که نسبت به سایر فعالیت ها مورد انتخاب آنها است و توسط مرکز بیماری و کنترل (CDC²) پیشنهاد شده را انجام نمی دهند (سالیس، پاتریک³، 1994، استتler، سیگر، سوتر⁴، CDC، 2004). در ایالات متحده 33 درصد از کودکان از نظر جسمی بدون فعالیت هستند (ترجرسن، کینگ،⁵ 2002). سطح رفتار کم حرکتی ممکن است در کودکان به دلیل شرکت آنها در فعالیت هایی باشد که بر اثر پیشرفت فناوری تکنولوژی بوجود آمده اند مانند تماشا کردن تلویزیون و بازی ویدئویی (تراست، ساندرز، واردو فلتون⁶، 1997، زابینسکی، سالنس، اشتین، هایدن واید و ویلفلی⁷؛ 2003). معمولاً کودکان 5/5 ساعت در روز را با استفاده از انواع مختلف وسایل الکترونیکی می گذارند (ربرتس، فهر⁸، 1999). بنابراین تلاش برای همراه کردن تکنولوژی های الکترونیکی که در سطح بالا استفاده می شوند با فعالیت جسمانی می تواند فرصتی برای کاهش کم تحرکی و افزایش سطح فعالیت جسمی در کودکان که اضافه وزن کم یا زیاد دارند را فراهم سازند.

1- Dilorenzo, Stucky-Ropp, Vander, Gattam

3- Sallis, Patrick

5- King

7- Zabinski, Saelens, Stein, Haydenwade, Wilfley

2- Center for Disease Control and Prevention US Public health service

4- Stettler, Signer, Suter

6- Trost, Saunders, Ward, Felton

8- Roberts, Foehr

تماشا کردن تلویزیون همراه با بازی های ویدئویی ممکن است سبب افزایش لذت فعالیت جسمی شوند. این یک مسأله مهم است چون لذت بردن، دلیل اولیه ای است که توسط کودکان برای مشارکت در فعالیت ها شناخته شده است و با فعالیت جسمی در این گروه سنی ارتباط مثبت دارد (بارونسکی، بوچارد، کیم، مالینا¹، 1994، سالیس، پاتریک، 1994، مالینا، 1996). (DDR²) یک بازی ابتکاری است که ترکیبی از بازیهای ویدئویی با مؤلفه فعالیت حرکت موزون می باشد. در DDR عواملی که مهم هستند اینست که کودک به علت فعال بودن انرژی کافی مصرف می کند و در کنار آن کاملاً لذت می برد (میلی³ 2008).

1- Baranowski, Bouchard, Kimm, Malina
3- Lisa Mealey

2- Dance – Dance Revolution

هدف کلی

بررسی تأثیر یک دوره بازی ویدئویی تعاملی پرتحرک روی تغییر متغیرهای روان شناختی

اهداف ویژه

- تأثیر بازی ویدئویی تعاملی پرتحرک بر مدیریت وزن
- تأثیر بازی ویدئویی تعاملی پرتحرک بر افزایش خودکارآمدی
- تأثیر بازی ویدئویی تعاملی پرتحرک بر افزایش بیشتر خودکارآمدی نسبت به ایروبیک
- تأثیر بازی ویدئویی تعاملی پرتحرک بر افزایش عزت نفس
- تأثیر بازی ویدئویی تعاملی پرتحرک بر افزایش بیشتر عزت نفس نسبت به ایروبیک

فرضیه ها

- 1- بازی کردن با بازی های ویدئویی تعاملی پرتحرک باعث کاهش وزن کودکان دارای اضافه وزن می شود.
- 2- بازی کردن با بازی های ویدئویی تعاملی پرتحرک خودکارآمدی کودکان دارای اضافه وزن را افزایش می دهد.
- 3- بازی کردن با بازی های ویدئویی تعاملی پرتحرک نسبت به ایروبیک به افزایش بیشتر خودکارآمدی کودکان دارای اضافه وزن منجر می شود.
- 4- بازی کردن با بازی های ویدئویی تعاملی پرتحرک عزت نفس کودکان دارای اضافه وزن را افزایش می دهد.
- 5- بازی کردن با بازی های ویدئویی تعاملی پرتحرک نسبت به ایروبیک به افزایش بیشتر عزت نفس کودکان دارای اضافه وزن منجر می شود.

متغیرهای پژوهش

متغیر مستقل

– بازی ویدئویی تعاملی پرتحرک

تعریف نظری

بازی ویدئویی نوعی سرگرمی تعاملی است که توسط یک دستگاه الکترونیکی مجهز به پردازش گر یا میکروکنترلر انجام می شود. یکی از بازی های ویدئویی که برای سلامت مفید است و باعث می شود بازیکن هنگام بازی کردن با آن به جنب و جوش وادار شود بازی wii است که برای کنسول نینتندو و کنترل های آن طراحی شده است (جراحی، 1389).

بازی تعاملی پرتحرک ورزش و بازی را با هم ادغام کرده و خستگی ناشی از کار و بازی را با فرایندی ورزشی و بسیار جذاب پنهان می سازد. بازی تعاملی حرکتی بازیکنان را تشویق می کند تا سطح فعالیت جسمانی خود را افزایش دهند. در صورتیکه بازی کردن به تنهایی آنها را خسته می کند (اسمیت 2007). همچنین حرکت موزون یک نوع فعالیت ایروبیک است که می تواند برای مصرف انرژی و رسیدن به پیامد سودمند سلامت استفاده شود (میلی 2008).

تعریف عملی

در این پژوهش منظور از بازی تعاملی پرتحرک تحول حرکات موزون (DDR) است که یک بازی ویدئویی جذاب است که بازی های ویدئویی مشهور را با فعالیت جسمانی ترکیب می کند (میلی 2008).

متغیرهای وابسته

– اضافه وزن

تعریف نظری

اضافه وزن حالتی است که در آن مقدار بافت چربی که از یک وضعیت تعادل بین انرژی دریافتی و انرژی مصرفی ناشی می شود، زیاد است. اضافه وزن می تواند به وسیله روشهای گوناگون سنجیده شود اما روشی که بصورت گسترده مورد استفاده قرار می گیرد و به آسانی قابل دسترس است شاخص توده بدن (BMI) می باشد. BMI در افراد بالغ به شدت با میزان چربی بدن ارتباط دارد. به ندرت افرادی که توده ماهیچه ای زیاد دارند ممکن است BMI بالایی را بدون بیماری های وابسته به چاقی داشته باشند (براونل، وادن 2005). اگرچه فرمول BMI برای بزرگسالان و کودکان مشابه است روشی که نتایج تفسیر می شود متفاوت است بنابراین آنچه به عنوان یک وزن ایده آل مطرح است متفاوت است. فرمول تعیین BMI در کودکان جنسیت و سن را هم لحاظ می کند چرا که ترکیب بدن با افزایش سن کودک تغییر می کند.

تعریف عملیاتی

اضافه وزن عبارت است از شاخص توده بدن (تقسیم وزن بدن بر حسب کیلوگرم بر مجذور قد بر حسب متر) به شرط آن که این شاخص بین صدک های 85 تا 97 قرار بگیرد. (سلطان زاده، 1389).

مدیریت وزن

تعریف نظری

کاهش وزن نه فقط بخاطر دستیابی به یک وزن پایین تر بلکه چون باور شده که دامنه ای از سایر هدفهای ارزشمند وجود دارد که نمی تواند بدون آن حاصل شود پذیرفته شده است. کوپرفیربورن (2001) براساس تجربه خود پیشنهاد می کند که میل به تغییر ظاهر دلیل اولیه برای بیشتر کسانی است که خواستار کاهش وزن هستند.

تعریف عملیاتی