

خودپنداشت جسمانی، شاخص تودهٔ بدنی و سطح فعالیت جسمانی در دانشجویان

Physical Self-concept, Body Mass Index, and Physical Activity Level Among College Students

Karym Salehzadeh

Islamic Azad University
Maragheh Branch

Zahra Fathi Rezaee

PhD Candidate
Shahid Beheshti University

زهرا فتحی رضائی

دانشجوی دکتری
دانشگاه شهید بهشتی

کریم صالح زاده

مربی دانشگاه آزاد اسلامی
واحد مراغه

Seyyed Hojat. Z. Sani

PhD Candidate
Shahid Beheshti University

Khosro Sadr Haghighi, PhD

Islamic Azad University
Maragheh Branch

دکتر خسرو صدر حقیقی

استادیار دانشگاه آزاد اسلامی
واحد مراغه

سیدحجت زمانی ثانی

دانشجوی دکتری
دانشگاه شهید بهشتی

چکیده

تحقیق حاضر با هدف شناخت خودپنداشت جسمانی، شاخص تودهٔ بدنی و سطح فعالیت جسمانی در دانشجویان انجام شد. ۲۲۱ دانشجوی ۱۸ تا ۲۶ ساله (۱۱۱ دختر، ۱۱۰ پسر) به شیوهٔ تصادفی طبقه‌بندی شده، انتخاب و بر مبنای سطح فعالیت جسمانی‌شان به دو گروه تقسیم شدند. شرکت‌کنندگان پرسشنامهٔ خودتوصیفی جسمانی (مارش، ۱۹۹۶) را تکمیل کردند. نتایج نشان دادند که (۱) بین دختران و پسران در خودپنداشت جسمانی کلی و شاخص تودهٔ بدنی تفاوت معنادار وجود دارد، (۲) بین زیرمقیاسهای فعالیت جسمانی، صلاحیت ورزشی، ظاهر بدن، قدرت بدنی و استقامت بدنی در دو جنس و در همهٔ زیرمقیاسها بین گروه فعال و غیرفعال تفاوت معنادار وجود دارد و (۳) زیرمقیاسهای خودپنداشت جسمانی (سلامت، فعالیت جسمانی، چربی بدن، استقامت بدنی و حرمت خود)، شاخص تودهٔ بدنی و جنس، میزان فعالیت جسمانی را پیش‌بینی می‌کنند. به نظر می‌رسد پرداختن دانشجویان به فعالیت جسمانی، علاوه بر آثار جسمانی و فیزیولوژیکی، دارای تأثیرات روانی مانند افزایش خودپنداشت جسمانی، است.

واژه‌های کلیدی: خودپنداشت جسمانی، فعالیت جسمانی، جنس، شاخص تودهٔ بدن، دانشجویان

Abstract

This study was conducted to investigate physical self-concept, Body Mass Index (BMI) and physical activity level among college students. Two hundred and twenty one college students (111 females, 110 males) between the ages of 18 and 26 were selected by stratified random sampling and divided into two groups (active and inactive) based on their physical activity levels. The participants completed the Physical Self-Description Questionnaire (PSDQ; Marsh, 1996). Results indicated that (1) there was a statistical significant difference between females and males in the overall physical self concept and the body mass index, (2) there were statistical significant differences between females and males, and between active and inactive groups in the physical activity, sports competence, appearance, strength and endurance subscales, and (3) the subscales of physical self-concept (health, physical activity, body fat, endurance, self-esteem), body mass index and sex predicted levels of physical activity. It is suggested that students engaging in physical activity, not only benefit physically, they also experience psychological benefits, such as enhanced physical self concept.

Key words: physical self-concept, physical activity, sex, Body Mass Index, student

received: 1 May 2011

accepted: 19 September 2011

دریافت: ۹۰/۲/۱۱

پذیرش: ۹۰/۶/۲۸

مقدمه

از نظر روان‌شناسان، خود^۱ یک ساختار مفهومی است که به عنوان یک فرایند روانی پیچیده در دوران زندگی سیر تکاملی دارد و تحت تأثیر یادگیری است. از این دیدگاه، خود می‌تواند از دو جنبه بررسی شود: خویشتن، به عنوان یک نظام تصمیم‌گیرندهٔ مرکزی (یک نقطهٔ مرجع مرکزی برای ارزیابی تجربه‌های جدید و هدایت رفتار) و خودپنداشت^۲ (کلمن، ۱۹۶۹). خودپنداشت، ادراک فرد از خود است که از طریق تجربه و تفسیر از محیط خویش شکل می‌گیرد. خودپنداشت، ساختاری نظری از تواناییهای بالقوه است برای تشریح و پیشگویی اعمالی که فرد انجام می‌دهد (مارش، ۱۹۹۷).

طبق الگوهای نظری ارائه شده، خودپنداشت ساختاری چند بُعدی دارد که می‌توان آن را به دو سطح تحصیلی و غیرتحصیلی تقسیم کرد. خودپنداشت غیرتحصیلی واجد سطوح اجتماعی، عاطفی و بدنی است. هر یک از این سطوح نیز به نوبه خود دارای چندین زیر مجموعه است. خودپنداشت جسمانی از تواناییهای جسمانی و ظاهری تشکیل شده است. اصولاً ادراک و تصور از بدن و آمادگی بدنی نحوهٔ بازخورد فرد نسبت به بدن خود و شیوه‌ای را که فرد با آن، بدن و توانایی بدنی خود را ادراک می‌کند، دربرمی‌گیرد (گیل، ۱۳۸۳/۱۹۸۷). به عقیدهٔ اشمیت^۴ (۱۹۸۰ نقل از انشل^۵، ۱۳۸۰/۱۹۸۴؛ گیل، ۱۳۸۳/۱۹۸۷) هر فرد تصویری از خود دارد که اصلی‌ترین عنصر سازندهٔ شخصیت اوست. به عبارت دیگر، خودپنداشت جسمانی کلیهٔ برداشتهایی است که فرد از بدن و تواناییهای خود دارد و تصویری که دیگران از او دارند. برخی از افراد بازخورد وسیعی نسبت به بدن خود دارند؛ آنها از هر فرصتی برای ارزیابی ابعاد بدن خود استفاده می‌کنند و به خوبی از ضربان قلب درحال استراحت و ضربان قلب در حال فعالیت، فشار خون و قدرت برخی از اندامها آگاهند. برخی دیگر، علاقهٔ کمتری نسبت به آگاهی از قابلیتها و

ظرفیتهای بدنی خود نشان می‌دهند (گیل، ۱۳۸۳/۱۹۸۷). به عقیدهٔ میلر^۶، مورفی^۷ و باس^۸ (۱۹۸۱ نقل از انشل، ۱۳۸۰/۱۹۸۴؛ گیل، ۱۳۸۳/۱۹۸۷) آگاهی از بدن و قابلیت‌های آن سه سطح دارد. اولین سطح، آگاهی کلی از بدن است که شامل احساس ذهنی هر فرد از ظاهر خود است. دومین سطح، آگاهی درونی از بدن و اعمال آن است، یعنی آگاهی از احساسهای اندامهای داخلی که قابل مشاهده نیستند و سومین سطح، آگاهی از توانایی بدن برای رسیدن به اهداف بدنی است که فرد برای خود در نظر گرفته است. این سطح با واژهٔ خودپنداشت در ارتباط است. تصور از بدن را می‌توان با آزمونهای تصویرسازی ذهنی^۹ و خودسنجی‌ها^{۱۰} اندازه گرفت. مارش^{۱۱} (۱۹۸۹ نقل از انشل، ۱۳۸۰/۱۹۸۴) با مروری بر پیشینهٔ خودپنداشت جسمانی نتیجه گرفت که این خودپنداشت به نوبه خود به زمینه‌هایی قابل تقسیم است که می‌توان به آمادگی (برازندگی) جسمانی^{۱۲}، سلامتی^{۱۳}، ظاهر بدنی^{۱۴} (قیافه)، آراستگی^{۱۵}، صلاحیت ورزشی^{۱۶}، تصویر بدنی^{۱۷}، جنس^{۱۸} و فعالیت جسمانی^{۱۹} اشاره کرد. در همین جهت، مارش و پیرت (۱۹۸۸) خودپنداشت جسمانی را یکی از ابعاد خودپنداشت غیرتحصیلی دانسته‌اند که بازخورد فرد نسبت به ابعاد، تواناییها و مهارتهای بدنی خود مانند ظاهر بدن، چربی بدن، انعطاف‌پذیری، هماهنگی، استقامت، قدرت و غیره را نشان می‌دهد. عقیده بر این است که خودپنداشت جسمانی بر خودپنداشت کلی فرد تأثیر می‌گذارد و نتیجهٔ آن به اهمیتی وابسته است که فرد برای بدن خود قائل است (راش، ۲۰۰۴).

تحقیقات انجام شده، تفاوت‌هایی را در هر دو بعد کلی و اختصاصی خودپنداشت در پسران و دختران نشان می‌دهند (اکلوند، وایتهد و ولک، ۱۹۹۷). در بسیاری از تحقیقات بر خودپنداشت جسمانی پایین‌تر دختران در مقایسه با پسران اشاره شده است (چونگ، ۲۰۰۳؛ لیندوال و هاسمن، ۲۰۰۴؛ رادسپ، کایس و هانوس، ۲۰۰۴). در

1. self
2. self-concept
3. Gill, D.
4. Schmith, S.
5. Enshel, H.

6. Miller, L. C.
7. Morfeý, R.
8. Boss, A. H.
9. mental imagery tests
10. self-assessments

11. Marsh, H.W.
12. physical fitness
13. health
14. appearance
15. beauty

16. sport competence
17. body image
18. sex
19. physical activity

فعالیت‌های رقابتی داشته باشند و در عوض دختران در فعالیت‌های جمعی به عنوان روش ترجیحی برای تعامل‌های اجتماعی شرکت کنند.

براساس برخی از نظریه‌های انگیزشی، افراد ترجیح می‌دهند در فعالیت‌هایی شرکت کنند که می‌توانند در آن، مهارت و شایستگی بیشتری نشان دهند. بنابراین، خود-پنداشت جسمانی ممکن است با میزان شرکت در فعالیت بدنی به طور مثبت مرتبط باشد (آسی، ۲۰۰۲).

اهمیت رابطه فعالیت بدنی و سلامت روانی، سبب توجه به نقش فعالیت بدنی در تقویت خودپنداشت شده است (اشنایدر، ۲۰۰۸). در همین رابطه، ذوقی (۱۳۸۳) در پژوهشی با استفاده از پرسشنامه خودپنداشت جسمانی (مارش، ۱۹۸۹) نشان داد که خودپنداشت جسمانی، سلامتی، چاقی بدن، ظاهر بدنی و حرمت خود ورزشکاران به طور معناداری بهتر از غیرورزشکاران است. از طرف دیگر، احمدی و محمدزاده (۱۳۸۶) نشان دادند که بین خودپنداشت جسمانی دانشجویان پسر و دختر ورزشکار با دانشجویان پسر و دختر غیرورزشکار اختلاف معناداری وجود دارد، و خودپنداشت جسمانی دختران ورزشکار و غیرورزشکار به طور معناداری بیشتر از خودپنداشت پسران است. همچنین، کول (۱۹۸۹) در تحقیقی با حضور پسران و دختران دانشگاهی نشان داد که دختران بازخورد مثبت تری نسبت به قیافه ظاهری خود و پسران بازخورد مثبت تری در مورد آمادگی جسمانی و قدرت بدنی خود دارند. بنابراین، می‌توان گفت که خودپنداشت جسمانی، در رابطه بین باورهای شخصیتی و رفتارهای بعدی افراد اهمیت دارد. با این وجود، با افزایش ارزش خود^۲ از طریق تغییر مثبت در خودپنداشت جسمانی نمی‌توان به طور خود به خود نتیجه گرفت که این تغییرات از شرکت در برنامه‌های فعالیت بدنی نشأت گرفته است. در عوض، می‌توان گفت برنامه‌های فعالیت بدنی می‌تواند به طور افزایشی ادراک‌های افراد از خودپنداشت جسمانی را بهبود بخشد (مورنو و دیگران، ۲۰۰۷). در این جهت، بررسی‌های سونستر، اسپلیوتیس و فاوا (۱۹۹۲) و آسی (۲۰۰۵)

همین جهت، محققان مطلوبیت کمتر برخی ابعاد ویژه خودپنداشت جسمانی را برای دختران در مقایسه با پسران نشان داده‌اند (کاکلر، ۲۰۰۹؛ مورنو، جیمنو، ورنو و رویز، ۲۰۰۷؛ هاگر، بیدل و وانگ، ۲۰۰۵؛ مارش، ۱۹۹۸) که شامل درک از صلاحیت ورزشی، شرایط جسمانی، قدرت بدنی (آسی، اکلوند، وایتهد، کرازکی و کوکا، ۲۰۰۵)، جذابیت بدنی (مایانو، نینوت و بیلارد، ۲۰۰۴) و خودارزیابی کلی جسمانی (مارش، ۱۹۹۸) است.

به نظر می‌رسد تفاوت‌های جنسی همسو با رفتارهای قالبی دو جنس در جنبه‌های خاصی از خودپنداشت رخ می‌دهند. پسران اغلب خودپنداشت مطلوب را در جنبه‌هایی نشان می‌دهند که شایستگی در آن حوزه‌ها برای پسران اهمیت دارد. رویز^۱ (۱۹۹۵) نقل از مورنو و دیگران، (۲۰۰۷) نشان داد که کاهش صلاحیت ورزشی با افزایش سن در دختران، با اثراتی بر ادراک صلاحیت مطابقت دارد. فقدان ادراک صلاحیت می‌تواند بر مشارکت در فعالیت بدنی تأثیر بگذارد.

ورزش نه تنها فرصت‌های بی‌شماری را برای آموزش مهارت‌های جسمانی در اختیار فرد قرار می‌دهد، بلکه مهارت‌های روانی و اجتماعی را ارتقا می‌بخشد (ناصری تفتی، پاکدامن و عسگری، ۱۳۸۷).

نتایج تحقیقات آسی (۲۰۰۶) نشان داده‌اند که دانشجویان پسر شرکت کننده در برنامه‌های تربیت بدنی دانشگاه، صلاحیت ورزشی، آمادگی بدنی و قدرت بدنی بیشتری نسبت به دختران دارند؛ در مقابل، دختران ظاهر بدنی بهتری دارند. می‌توان گفت رفتارهای قالبی جنسی در مورد فعالیت‌های بدنی مختلف در ورزش می‌تواند بر ورزش و فعالیت بدنی دختران تأثیر بگذارد. در مطالعه سولمن، لی، بلچر، هاریسون و ولز (۲۰۰۳) نشان داده شده است که وقتی فعالیت بیشتری برای پسران مناسب تلقی شود، دختران احساس شایستگی کمتری در آن فعالیت، بروز می‌دهند.

رویز، گریپرا، ریکو و ماتا (۲۰۰۴) اظهار کردند که پسران ممکن است انگیزش بیشتری برای شرکت در

(۶ ماده)، انعطاف‌پذیری^۵ (۶ ماده)، صلاحیت ورزشی (۶ ماده)، فعالیت بدنی (۶ ماده)، استقامت بدنی^۶ (۶ ماده)، قدرت بدنی^۷ (۶ ماده)، خودپنداشت جسمانی (۶ ماده) و حرمت‌خود^۸ (۸ ماده). نمره‌دهی ماده‌ها براساس مقیاس شش ارزشی لیکرت در دامنه‌ای از غلط تا درست است. مارش، ریچاردس، جانسون، روچ و ترماین (۱۹۹۴) در تحقیقی با حضور دو نمونه ۳۱۵ و ۳۹۵ نفری در استرالیا نشان دادند که این ابزار، ماهیت چند بعدی و روایی همزمان کافی برای تشخیص مؤلفه‌های خودتوصیفی جسمانی دارد. مارش ضریب روایی این پرسشنامه را در استرالیا بین ۰/۷۸ تا ۰/۸۹ گزارش کرده است. بهرام و شفیع‌زاده (۱۳۸۲) روایی این ابزار را با استفاده از تحلیل عاملی تأییدی در داخل کشور تأیید کرده‌اند. همچنین، ثبات درونی آن با استفاده از روش آلفای کرونباخ، ۰/۸۸ و ضریب اعتبار بازآزمایی آن، ۰/۷۸ گزارش شده است. شرکت‌کنندگان پرسشنامه اطلاعات فردی مشتمل بر سؤلهایی از قبیل سن، جنس، قد، وزن، نوع و میزان فعالیت بدنی را نیز تکمیل کردند.

برای تحلیل داده‌ها از آزمون t مستقل، تحلیل واریانس چندمتغیری و رگرسیون لجستیک بهره گرفته شد.

یافته‌های پژوهش

جدول ۱ میانگین و انحراف استاندارد نمره‌های خود-توصیفی جسمانی، زیرمقیاسهای آن و شاخص توده بدنی را به تفکیک جنس و گروه نشان می‌دهد.

نتایج جدول ۱ نشان می‌دهند که در هر دو شاخص توصیفی، گروه دانشجویان فعال نمره‌های بالاتری دارند. با این حال در هر دو مورد، شاخص توده بدنی با توجه به میانگین و انحراف استاندارد در دامنه مناسب (۲۵-۲۰) قرار داشت.

نتایج آزمون t مستقل، تفاوت معنادار بین خودپنداشت جسمانی کلی دانشجویان فعال و غیرفعال را نشان دادند ($P < 0.05$, $df = 219$, $t = 10.926$). براساس این نتایج،

نشان داده‌اند که ادراکهای مطلوب‌تر فرد از توانایی بدنی باعث افزایش سطوح شرکت در فعالیت بدنی می‌شود. از طرفی دیگر، نتایج تحقیقات از اهمیت فعالیت بدنی در مهار وزن و شاخص توده بدنی^۱ (وزن برحسب کیلوگرم تقسیم بر توان دوم قد برحسب متر) حکایت دارند، به طوری که شاخص توده بدنی به عنوان یکی از پیش‌بینی‌کننده‌های فعالیت بدنی معرفی شده است (تیرونه، ۲۰۰۹). به عقیده مورنو و دیگران (۲۰۰۷) انجام دادن فعالیت بدنی موجب رشد خودپنداشت جسمانی می‌شود و بازخوردهایی را نسبت به فعالیت بدنی ایجاد می‌کند که می‌تواند در طول زندگی گسترش یابد.

با توجه به مطالب مذکور، هدف تحقیق حاضر مقایسه خودپنداشت جسمانی، زیرمقیاسهای آن و شاخص توده بدنی در دانشجویان دختر و پسر و دانشجویان فعال و غیرفعال و همچنین، بررسی روابط بین این متغیرها به منظور پیش‌بینی فعالیت بدنی در دانشجویان فعال و غیرفعال است.

روش

جامعه آماری تحقیق حاضر شامل کلیه دانشجویان دانشگاه تبریز، تربیت معلم آذربایجان و دانشگاه آزاد مراغه بودند که از بین آنها ۲۲۱ دانشجو (۱۱۰ پسر و ۱۱۱ دختر) بین سنین ۱۸ تا ۲۶ ساله به‌طور تصادفی طبقه‌ای انتخاب شدند. شرکت‌کنندگان تحقیق براساس میزان فعالیت سه جلسه یا بیشتر در هفته و هر جلسه یک تا یک و نیم ساعت فعالیت بدنی به مدت ۶ ماه یا بیشتر به عنوان دانشجویان فعال و شرکت‌کنندگانی که شرایط فوق را نداشتند به عنوان دانشجویان غیرفعال تعریف شدند.

ابزار اندازه‌گیری شامل پرسشنامه خودتوصیفی جسمانی^۲ بود (مارش، ۱۹۹۶). این پرسشنامه ۷۰ ماده دارد و از ۱۱ زیرمقیاس تشکیل شده است: سلامتی (۸ ماده)، چربی بدن^۳ (۶ ماده)، ظاهر بدن (۶ ماده)، هماهنگی^۴

1. Body Mass Index (BMI)
2. Physical Self Description Questionnaire (PSDQ)
3. body fat

4. coordination
5. flexibility
6. endurance
7. strength
8. self-esteem

جدول ۱.

میانگین و انحراف استاندارد نمره‌های خودتوصیفی بدنی، زیرمقیاس‌های آن و شاخص توده بدنی

فعال (n=۱۱۴)		غیرفعال (n=۱۰۷)		دختران (n=۱۱۱)		پسران (n=۱۱۰)		
SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	
۵/۴۲	۳۸/۶۳	۶/۲۲	۳۳/۱۱	۷/۰۸	۳۵/۳۱	۵/۶۵	۳۶/۶۲	سلامتی
۴/۴۸	۲۸/۹۳	۶/۷۰	۲۳/۹۹	۶/۱۱	۲۵/۴۹	۶/۰۷	۲۷/۶۰	هماهنگی
۶/۲۴	۲۵/۶۶	۷/۵۶	۱۷/۹۰	۷/۷۳	۱۸/۵۳	۶/۵۴	۲۵/۳۰	فعالیت بدنی
۵/۳۴	۳۱/۶۰	۷/۲۷	۲۷/۵۰	۷/۴۰	۲۸/۴۶	۵/۶۱	۳۰/۷۸	چربی بدن
۵/۰۶	۲۷/۴۳	۶/۲۳	۲۱/۸۰	۶/۵۹	۲۲/۹۴	۵/۴۸	۲۶/۵۰	صلاحیت ورزشی
۶/۰۲	۲۷/۵۸	۶/۳۵	۲۳/۸۳	۷/۵۰	۲۴/۶۸	۵/۶۱	۲۶/۸۵	خودپنداشت جسمانی
۵/۶۱	۲۷/۸۶	۵/۴۴	۲۶/۱۶	۵/۷۰	۲۹/۳۰	۵/۴۸	۲۶/۷۷	ظاهر بدن
۵/۹۳	۲۶/۴۴	۶/۴۰	۱۹/۶۸	۷/۲۳	۲۱/۶۰	۶/۴۵	۲۴/۷۵	قدرت بدنی
۶/۹۵	۲۶/۸۴	۵/۵۰	۲۱/۰۸	۷/۶۱	۲۳/۳۵	۶/۰۸	۲۴/۷۶	انعطاف پذیری
۵/۳۴	۲۵/۰۵	۵/۷۵	۱۷/۰۴	۶/۸۳	۱۸/۹۰	۶/۰۴	۲۳/۴۶	استقامت بدنی
۵/۹۶	۳۷/۴۹	۶/۰۱	۳۳/۴۲	۶/۷۷	۳۶/۴۲	۵/۷۰	۳۲/۷۳	حرمت خود
۳۷/۰۳	۳۲۳/۵۱	۴۱/۸۳	۲۶۵/۵۲	۵۴/۰۲	۲۸۲/۹۷	۳۹/۵۳	۳۰۸/۰۱	خودپنداشت جسمانی کلی
۲/۴۵	۲۲/۰۳	۲/۵۷	۲۱/۳۹	۲/۴۸	۲۱/۱۵	۲/۴۵	۲۲/۲۹	شاخص توده بدنی

جدول ۲.

مقایسه زیرمقیاس‌های خودتوصیفی جسمانی در دو گروه دختران و پسران و دو گروه دانشجویان فعال و غیرفعال

متغیر مستقل	متغیر وابسته	MS	F	η^2
جنس	سلامتی	۴۶/۹۴۳	۱/۳۹۳	۰/۰۰۶
	هماهنگی	۱۸۸/۱۸۵	۶/۵۳۶*	۰/۰۲۹
	فعالیت بدنی	۲۱۸۰/۳۵۱	۵۰/۲۳۳**	۰/۲۱۷
	چربی بدن	۲۲۶/۹۹۶	۵/۷۳۰*	۰/۰۲۶
	صلاحیت ورزشی	۵۷۵/۷۸۴	۲۱/۰۲۷**	۰/۰۸۸
	خودپنداشت جسمانی	۲۱۳/۴۱۱	۵/۸۹۶*	۰/۰۲۶
	ظاهر بدن	۲۱/۲۸۴	۱۰/۶۹۹**	۰/۰۴۶
	قدرت بدنی	۴۱۱/۱۲۴	۱۱/۷۵۶**	۰/۰۵۱
	انعطاف پذیری	۶۴/۷۷۱	۱/۷۶۱	۰/۰۰۸
	استقامت بدنی	۸۸۸/۰۱۸	۳۳/۷۶۰**	۰/۱۳۵
دانشجویان فعال و غیرفعال	حرمت خود	۱۴۴/۹۴۷	۱۰/۰۳۹**	۰/۰۴۸
	سلامتی	۱۶۲۴/۱۴۷	۴۸/۱۸۰**	۰/۱۸۲
	هماهنگی	۱۲۴۹/۹۰۰	۴۳/۴۱۳**	۰/۱۶۷
	فعالیت بدنی	۲۸۸۶/۶۴۰	۷۹/۷۴۵**	۰/۲۶۹
	چربی بدن	۸۴۸/۰۴۸	۲۱/۴۰۷**	۰/۰۹۰
	صلاحیت ورزشی	۱۵۷۳/۰۷۳	۵۷/۴۴۶**	۰/۲۹۰
	خودپنداشت جسمانی	۷۰۲/۳۴۳	۱۹/۴۰۳**	۰/۰۸۲
	ظاهر بدن	۱۶۶/۲۹۲	۵/۴۶۳**	۰/۰۲۵
	قدرت بدنی	۲۳۳۷/۶۴۶	۶۶/۸۴۷**	۰/۲۳۶
	انعطاف پذیری	۱۷۵۱/۴۹۷	۴۷/۶۲۲**	۰/۱۸۰
استقامت بدنی	۳۲۴۷/۰۴۱	۱۲۳/۴۴۵**	۰/۳۶۳	
حرمت خود	۹۸۰/۵۹۴	۲۸/۱۷۹**	۰/۱۱۵	

**P<۰/۰۱. *P<۰/۰۵.

کامل، معنادار بود ($P < 0.05$ ، $df = 13$ ، $\chi^2 = 141/349$). نتایج جدول ۳ نشان می‌دهند که این مدل ۴۷/۲٪ تا ۶۳٪ از تغییرات میزان فعالیت را تبیین می‌کند و در کل ۸۳/۳٪ پیش‌بینی‌ها درست می‌باشند (جدول ۳).

جدول ۳.
رگرسیون لجستیک برای پیش‌بینی فعالیت دانشجویان

متغیر	ضریب B	SD	P	Exp (B)
سلامتی	۰/۰۸۹	۰/۰۴۱	۰/۰۳۱	۰/۹۱۵
هماهنگی	۰/۰۲۰	۰/۰۳۷	۰/۵۹۰	۱/۰۲۰
فعالیت بدنی	۰/۱۰۰	۰/۰۴۲	۰/۰۱۷	۰/۹۰۵
چربی بدن	-۰/۰۹۹	۰/۰۴۰	۰/۰۱۲	۰/۹۰۵
صلاحیت ورزشی	۰/۰۶۰	۰/۰۴۶	۰/۱۸۹	۰/۹۴۱
خودپنداشت جسمانی	۰/۰۱۷	۰/۰۴۴	۰/۶۹۶	۱/۰۱۷
ظاهر بدن	۰/۰۴۰	۰/۰۴۴	۰/۳۶۱	۱/۰۴۱
قدرت بدنی	۰/۰۲۲	۰/۰۴۰	۰/۵۸۱	۰/۹۷۸
انعطاف‌پذیری	۰/۰۱۹	۰/۰۳۷	۰/۵۹۹	۰/۹۸۱
استقامت بدنی	۰/۱۸۳	۰/۰۵۱	۰/۰۰۰	۰/۸۳۳
حرمت‌خود	۰/۰۸۴	۰/۰۴۱	۰/۰۴۷	۰/۹۴۷
شاخص توده بدنی	-۰/۳۲۳	۰/۱۰۵	۰/۰۰۲	۰/۷۲۴
جنس	-۱/۸۹۳	۰/۵۳۳	۰/۰۰۰	۰/۱۵۱

براساس نتایج جدول ۳ زیرمقیاس‌های سلامتی، فعالیت بدنی، چربی بدن، استقامت بدنی، حرمت‌خود، شاخص توده بدنی و جنس متغیر میزان فعالیت را پیش‌بینی می‌کنند. مقادیر ضرایب نشان می‌دهند که افزایش یک واحدی زیرمقیاس سلامتی، فعالیت بدنی، استقامت بدنی و حرمت‌خود بدنی به ترتیب با افزایش میزان فعالیت دانشجویان با عاملی از ۰/۹۱۵، ۰/۹۰۵، ۰/۸۳۳ و ۰/۹۴۷ همراه است. همچنین، مقادیر ضرایب نشان می‌دهند که افزایش یک واحدی در چربی بدن، شاخص توده بدنی و جنس (تفاوت جنسی) به ترتیب با کاهش میزان فعالیت دانشجویان با عاملی از ۰/۹۰۵، ۰/۷۲۴ و ۰/۱۵۱ همراه است.

بحث

نتایج پژوهش حاضر نشان دادند که خودپنداشت جسمانی کلی دختران و پسران تفاوت معنادار دارند. همچنین، از بین ۱۱ زیرمقیاس خودتوصیفی بدنی در

تفاوت معنادار بین شاخص توده بدنی در دانشجویان فعال و غیرفعال یافت نشد ($t = 1/916$ ، $df = 219$ ، $P = 0/057$). همچنین، نتایج آزمون t مستقل، معناداری تفاوت بین خودپنداشت جسمانی کلی و شاخص توده بدنی دانشجویان دختر و پسر را نشان دادند (به ترتیب $t = 3/93$ ، $df = 219$ ، $P < 0/05$ و $t = 3/46$ ، $df = 219$ ، $P < 0/05$). با توجه به نتایج جدول ۱، دانشجویان پسر در هر دو شاخص نمره‌های بالاتری داشته‌اند.

نتایج تحلیل واریانس چندمتغیری نشان می‌دهند که بین دوگروه پسران و دختران در متغیر وابسته ترکیبی خودپنداشت جسمانی (۱۱ زیرمقیاس) تفاوت معنادار وجود دارد ($F_{(11,206)} = 9/127$ ، $P < 0/05$ ، $Wilk's Lambda = 0/673$ ، $\eta^2 = 0/327$). همچنین، بین دانشجویان فعال و غیرفعال در متغیر وابسته ترکیبی خودپنداشت جسمانی تفاوت معنادار وجود دارد ($F_{(11,206)} = 16/134$ ، $P < 0/05$ ، $Wilk's Lambda = 0/538$ ؛ $\eta^2 = 0/462$). در ادامه، تحلیل هر یک از متغیرهای وابسته (۱۱ زیرمقیاس به تنهایی)، با استفاده از آلفای میزان شده بونفرونی ($0/05 \div 11 = 0/0045$)؛ در گروه دانشجویان فعال و غیرفعال و گروه دختران و پسران نشان داد که در زیرمقیاس‌های فعالیت بدنی، صلاحیت ورزشی، ظاهر بدنی، قدرت بدنی، استقامت بدنی و حرمت‌خود در دو جنس تفاوت معنادار وجود دارد ($P < 0/05$) و با توجه به میانگین، پسران نمره‌های بیشتری از دختران کسب کردند؛ یعنی، پسران نسبت به دختران وضعیت بهتری در این زیرمقیاس‌ها داشتند، به جز در زیر-مقیاس ظاهر بدنی که امتیاز دختران بیشتر از پسران بود. همچنین، در تمامی زیرمقیاس‌ها در گروه دانشجویان فعال و غیرفعال تفاوت معنادار وجود داشت ($P < 0/05$) که دانشجویان فعال نمره بالاتری داشتند (جدول ۲).

به منظور بررسی رابطه بین ۱۱ زیرمقیاس خود-توصیفی جسمانی، شاخص توده بدنی و جنس با میزان فعالیت بدنی از رگرسیون لجستیک استفاده شد. بدین منظور، فعالیت دانشجویان (فعال بودن یا نبودن) به عنوان متغیر ملاک و ۱۱ زیرمقیاس خودتوصیفی بدنی، شاخص توده بدنی و جنس به عنوان متغیرهای پیش‌بین انتخاب شدند. در کل، ۲۲۱ نفر در تحلیل وارد شدند و مدل

دختران و پسران است (اسچوالب و استابلس، ۱۹۹۱). برای مثال، به نظر می‌رسد به دلیل برتری پسران در زمینه اجرای فعالیت بدنی، مردان از خود انتظارات بیشتری برای موفقیت در رشته‌های ورزشی و فعالیت بدنی داشته باشند (لی، فریدنبرگ، بلچر و کلوند، ۱۹۹۹).

وایتهد^۲ (۱۹۹۳ نقل از مورنو و دیگران، ۲۰۰۷) تأیید می‌کند که خودپنداشت افراد در ورزش و فعالیت بدنی با توجه به مهار ادراکهای فرد در چهارچوب جامعه، بسیار متفاوت است. این منطقی است که ادراکهای خودپنداشت دختران با توجه به چهارچوب اجتماعی و فرهنگی تغییر کند. در تحقیق حاضر تفاوت معناداری در زیرمقیاس ظاهر بدنی بین دختران و پسران وجود داشت و دختران امتیاز بیشتری نسبت به پسران کسب کردند. این نتایج همسو با تحقیقات آسی و دیگران (۲۰۰۵)، رادسپ و دیگران (۲۰۰۴) و مورنو و دیگران (۲۰۰۷) است و با تحقیقات وایتهد (۱۹۹۵)، و ولک و اکلوند (۲۰۰۵) متناقض است. پژوهشگران اخیر نشان دادند که بین دو جنس در این زیرمقیاس تفاوتی وجود ندارد. همچنین، نتایج پژوهش حاضر برخلاف تحقیقات هاگر و دیگران (۲۰۰۵)، مایانو و دیگران (۲۰۰۴) و مارش (۱۹۸۹) است که نشان دادند نمره پسران در زیرمقیاس ظاهر بدنی از دختران بیشتر است. مارش (۱۹۸۷) اشاره کرد که اهمیت جذابیت بدنی در چگونگی روابط اجتماعی تأثیر می‌گذارد. در این رابطه، اهمیتی که هر فرهنگی بر ظاهر بدنی آرمانی قائل است، بر ادراکهای دانشجویان تأثیر می‌گذارد. نشان داده شده است که ادراک زنان اسپانیایی، ترکیه‌ای و دختران استونیایی با دختران فرانسوی، انگلیسی و آمریکایی ممکن است متفاوت باشد. اینکه تا چه حد تصویر بدنی آرمانی در فرهنگی اهمیت داده می‌شود، میزان توجه افراد را به ظاهر خودشان به عنوان پیامدی از فشار اجتماعی تحت تأثیر قرار می‌گیرد. این ادراک، احساس متفاوتی را که جوانان از خودشان دارند، افزایش می‌دهد (مارش و انیل، ۱۹۸۴).

به نظر می‌رسد ویژگیهای فرهنگی و اجتماعی موجود

زیرمقیاسهای فعالیت بدنی، ظاهر بدنی، صلاحیت ورزشی، قدرت بدنی، استقامت بدنی و حرمت خود بین دختران و پسران تفاوت معنادار وجود دارد که با توجه به میانگین، در تمامی زیرمقیاسها به جز زیرمقیاس ظاهر بدنی و خودپنداشت جسمانی کلی پسران نمره بیشتری از دختران کسب کردند. این یافته‌ها با تحقیقات اکلوند و دیگران (۱۹۹۷)، هاگر و دیگران (۲۰۰۵)، آسی و دیگران (۲۰۰۵)، هارتر (۱۹۷۸ نقل از مورنو و دیگران، ۲۰۰۷)، مایانو و دیگران (۲۰۰۴)، مورنو و سرولو (۲۰۰۵) و کاگلر (۲۰۰۹) هماهنگ است. آنها نشان دادند که ادراک پسران از صلاحیت ورزشی مطلوب‌تر از دختران است. با این حال، بهرام و شفیع‌زاده (۱۳۸۲) در نوجوانان دبیرستانی گزارش کرده‌اند که بین دو جنس تفاوت معنادار وجود ندارد. شاید تغییرات سریع دوره نوجوانی در ابعاد جسمانی و روانی موجب شده است که آنها هنوز به طور دقیق ادراکی از بدن خویش نداشته باشند. از نظر لیرگ^۱ (۱۹۹۳) نقل از مورنو و دیگران، (۲۰۰۷) پسران و دختران تعاریف متفاوتی از موفقیت در ورزش و فعالیت بدنی دارند و ممکن است پسران تمایل بیشتری به نشان دادن صلاحیت ورزشی در مقایسه‌های اجتماعی داشته باشند، در حالی که دختران ممکن است از همین فرایند مقایسه اجتماعی در شکل‌گیری خودباوری در حوزه جسمانی استفاده نکنند. تحقیقات مارش (۱۹۹۸)، لیندوال و هاسمن (۲۰۰۴) و کاگلر (۲۰۰۹) نیز همسو با نتایج تحقیق حاضر است. آنها نشان دادند که در همه زیرمقیاسها، به جز ظاهر بدنی و حرمت‌خود، پسران تقریباً نمره‌های بالاتری نسبت به دختران داشتند. تمایل به تفاوت‌های جنسی زیاد در این زیرمقیاسها ممکن است به علت بسیاری از ساختارهای خودپنداشت براساس تواناییهای اختصاصی و مهارتها از جمله استقامت، صلاحیت ورزشی و قدرت تمرکز- باشد که معمولاً در این موارد مردان صلاحیت بیشتری دارند.

از دلایل موجود برای تفاوت‌های جنسی در خود جسمانی، انتظارات اجتماعی- فرهنگی متفاوت از صلاحیت و در دسترس بودن فرصتها برای اثبات صلاحیت به وسیله

در کشور، دختران را از فعالیتهای رقابتی شدید و قدرتی به سمت فعالیتهایی که اثرات زیبایی‌شناختی مناسب‌تری دارند (مانند ایروبیک، ژیمناستیک و والیبال)، سوق می‌دهد. بنابراین، می‌توان گفت تفاوت‌های جنسی در هر جامعه‌ای و داشتن تجربه‌های متفاوت در ورزش و فعالیتهای بدنی می‌تواند میزان زیادی از تفاوت‌های جنسی موجود در خود جسمانی را توجیه کند.

به نظر می‌رسد نتایج تحقیق حاضر در مورد وجود تفاوت‌های جنسی در خودپنداشت جسمانی و برخی از زیر-مقیاسها، رفتار قالبی مرتبط با همان جنس را نشان می‌دهد.

در این تحقیق، تفاوت معناداری در تمامی زیرمقیاسهای خودپنداشت جسمانی بین دانشجویان فعال و غیرفعال مشاهده شد. دانشجویانی که در برنامه‌های فعالیت بدنی شرکت داشتند، سطوح بالاتری از صلاحیت ادراک شده و خودپنداشت جسمانی را نسبت به کسانی که در این برنامه‌ها شرکت نداشتند، نشان دادند. نتایج تحقیقات متعدد نشان داده‌اند که برنامه‌های فعالیت بدنی بیشترین تأثیر را بر مؤلفهٔ صلاحیت جسمانی ادراک شده دارند (آسی و دیگران، ۲۰۰۵؛ هاگر و دیگران، ۲۰۰۵؛ مورنو و دیگران، ۲۰۰۷). این نتیجه در دختران نیز نشان داده شده است، به طوری که آسی (۲۰۰۶)، بوید، وینمن و بین (۲۰۰۲)، صادقیان (۱۳۸۱) و جوادیان صراف و امامی (۱۳۸۸) به این نتیجه رسیدند که پرداختن به تمرین بدنی و شرکت در برنامه‌های فعالیت بدنی سبب افزایش ادراک از قدرت در دانشجویان دختر شده است. نتایج تحقیق حاضر با تحقیقات لوبانس، آگویارم و کالیستر (۲۰۱۰) هماهنگ است. آنان اثرات معنادار فعالیتهای بدنی را بر خودپنداشت جسمانی نوجوانان دختر، تأیید کردند (لوبانس و دیگران، ۲۰۱۰). همچنین، مطالعات مداخله‌ای نیز نشان داده‌اند که انجام منظم تمرینات ایروبیک و یوگا در ۱۰ هفته بر خودپنداشت بدنی مؤثر است (جوادیان صراف و امامی، ۱۳۸۷). اما، نتایج تحقیق حاضر با تحقیق سادرس، الیاکیم و فالک (۲۰۰۱) مبنی بر

اینکه تمرینات استقامتی تأثیر معناداری در خودپنداشت دانش‌آموزان نوجوان ندارد، مخالف است. این موضوع می‌تواند به نوع تأثیر انواع تمرینات در بدن افراد نسبت داده شود. ارزشیابی عینی خود با توجه به عملکرد بدنی ممکن است با انجام تمرینات بدنی افزایش پیدا کند. این موضوع به افزایش پذیرش خود یا ارزش خود و خصوصیات خود صرف‌نظر از سطوح صلاحیت ادراک شده منجر می‌شود. به نظر می‌رسد که شرکت در فعالیتهای بدنی نقش میانجی در بازخورد نسبت به خویشتن داشته باشد. شرکت در فعالیتهای بدنی موجب افزایش سطح تواناییهای بدنی و آمادگی بدنی فرد می‌شود و این امر به نوبه خود به تغییر نوع ارزیابی و برآورد فرد از قابلیت‌های خویش منجر می‌گردد (بهرام، شفیق‌زاده و صنعتکاران، ۱۳۸۱).

در حوزهٔ فعالیت بدنی الگوی روانی سونستروم (۱۹۸۷) نقل از سونستروم و دیگران، (۱۹۹۲) نشان‌دهندهٔ روابط بین ورزش، توانایی جسمانی، صلاحیت ادراک شده و اعتماد به خویشتن است. با توجه به این الگو، درک مثبت از استعداد^۱ و پتانسیل صلاحیت جسمانی به ایجاد بازخوردهای مثبت‌تری در مورد فعالیت بدنی منجر می‌شود و به نوبه خود، این بازخوردها سبب می‌شوند فرد به طور داوطلبانه در فعالیتهای شرکت کند. این موضوع نیز در مطالعات تجربی اثبات شده است.

با توجه به نتایج بهتر افراد فعال در خودپنداشت جسمانی مطرح شده است که شرکت در فعالیتهای بدنی منظم در آغاز ممکن است عوامل تقویت‌کنندهٔ زیست-شناختی، از جمله افزایش حجم عضله و استقامت و کاهش وزن بدن و چربی را در برگیرد. همچنین، به طور متوسط دختران از لحاظ بدنی کمتر از پسران فعالیت دارند و به همین دلیل ممکن است ادراک صلاحیت جسمانی کمتری نیز داشته باشند (کلمن، ۱۹۶۹).

نتایج تحقیق حاضر نشان دادند که در دختران نمرهٔ شاخص تودهٔ بدنی پایین‌تر و نمرهٔ مؤلفهٔ ظاهر بدنی بالاتر از پسران است. به عقیدهٔ بارتال ساکس (۱۹۹۵) نقل از بهرام و دیگران، (۱۳۸۱) یکی از مهم‌ترین ویژگیهای

نشان می‌دهند که خودپنداشت جسمانی یک تسهیل‌کننده مهم فعالیت‌های بدنی و ورزشی است (کلمن، ۱۹۶۹). با توجه به فواید روان‌شناختی و جسمانی داشتن خودپنداشت مثبت (به عنوان مثال، کاهش رفتارهای مشکل‌ساز^۱ و بهبود سلامت) دونتون، چینیدر، گراهام و کوپر (۲۰۰۶) نشان دادند که شرکت در فعالیت‌های بدنی تناسب اندام به خودارزشمندی کلی در افراد منجر می‌شود.

سونستروم، هارلو، جما و اسبورن در سال ۱۹۹۴ نشان دادند که رابطه دو سویه‌ای بین فعالیت جسمانی و اعتماد به خویشتن وجود دارد. بدین معنا که افزایش حرمت خود و ادراک صلاحیت جسمانی ممکن است باعث ایجاد علاقه در فعالیت‌های بدنی و منجر به مشارکت در فعالیت بدنی و متعاقباً بهبود در تناسب اندام و خودجسمانی شود. مطابق این نظریه، افراد تمایل به تمرین رفتارهایی دارند که موجب پایداری و یا تقویت اعتماد به خویشتن‌شان می‌شود. بدین ترتیب، می‌توان گفت که مشارکت در فعالیت‌های بدنی بر خودپنداشت و خودپنداشت بر شرکت در فعالیت‌های بدنی تأثیر می‌گذارد.

به طور کلی، نتایج این تحقیق نشان دادند که پرداختن دانشجویان به فعالیت بدنی، افزون بر تأثیرات جسمانی و فیزیولوژیکی، دارای تأثیرات روانی همچون افزایش خودپنداشت نسبت به بدن است. از سویی، نتایج نشان می‌دهند که ورزش کردن باعث داشتن تناسب اندام و حفظ خودپنداشت جسمانی مناسب و مثبت و کسب حرمت‌خود در صحنه رویدادهای اجتماعی و شخصی در دانشجویان به ویژه دختران می‌شود. پیشنهاد می‌شود که در مورد لزوم انجام دادن فعالیت‌های بدنی، بیشتر تبلیغ شود و تسهیلات لازم برای گسترش فرهنگ پرداختن به فعالیت‌های بدنی در قشر جوان کشور فراهم گردد.

مطالعه نقش متغیرهایی همچون رضایت جسمی افراد و میزان کالری مصرفی در روز و عوامل روانی از قبیل افسردگی، به سازماندهی پژوهش‌های دیگری نیاز دارد.

شخصی که از جانب پسران در مورد دختران مورد قضاوت قرار می‌گیرد، ظاهر یا قیافه است. با توجه به فشار زیاد اجتماع روی دختران و زنان برای داشتن استانداردهای آرمانی، دخترانی که در فعالیت بدنی شرکت می‌کنند ممکن است هنوز نسبت به وضعیت بدنی خود در رابطه با وزن بدن نگران باشند، اگرچه ممکن است نسبت به آمادگی بدنی خود بازخورد خوبی داشته باشند.

در واقع، مؤلفه‌های خودپنداشت جسمانی یا خود بدنی که به ارزشیابی قیافه، تناسب اندام و وزن ذهنی معطوف است، میزان رضایت یا ناراضایتی بدنی را زیر تأثیر قرار می‌دهد. بنابراین، در جوامع کنونی هر چه میزان توجه به تناسب اندام و زیبایی وضعیت بدنی و ظاهر افراد بالاتر می‌رود، به همان میزان افرادی که از معیارهای تناسب اندام فاصله می‌گیرند دچار مشکلات خلقی، از قبیل کاهش اعتماد به خویشتن و در نتیجه، کاهش حرمت‌خود و حس شایستگی و افزایش افسردگی می‌شوند (گل‌پرور، کامکار و ریسمانچیان، ۱۳۸۶). شرکت در فعالیت‌های بدنی به عنوان یکی از عوامل محیطی که می‌تواند نقش فردی و اجتماعی داشته باشد، در تعامل با عوامل اجتماعی دیگر بازخورد افراد را نسبت به خود و به خصوص بدن خود تحت تأثیر قرار می‌دهد.

همچنین، نتایج تحقیق حاضر نشان دادند که زیر-مقیاس‌های سلامتی، فعالیت بدنی، چربی بدن، استقامت بدنی، حرمت‌خود، شاخص توده بدنی و جنس به طور پایایی، توانایی انجام دادن فعالیت بدنی را پیش‌بینی می‌کنند. این یافته‌ها با یافته‌های لوبانس و کلیف (۲۰۱۱) همسو است. آنها اهمیت خودپنداشت جسمانی را در پیش‌بینی رفتارهای سلامت، شامل جذابیت بدنی، راهبردهایی برای بهبود به کارگیری فعالیت بدنی و کاهش بافت چربی، نشان دادند. بنابراین، می‌توان گفت با بهبود عوامل سلامت، فعالیت بدنی، چربی بدن، استقامت بدنی، حرمت‌خود و شاخص توده بدنی می‌توان میزان مشارکت دانشجویان را در فعالیت‌های بدنی افزایش داد و موجب افزایش رضایت افراد از خودپنداشت جسمانی شد. تحقیقات

تشکر و قدردانی

بدینوسیله از دانشگاه آزاد اسلامی واحد مراغه که حمایت مالی طرح پژوهشی مقالهٔ حاضر را در سال ۹۰-۱۳۸۹ تقبل کردند، قدردانی می‌شود.

منابع

- احمدی، ا. و محمدزاده، ح. (۱۳۸۶). مقایسه خودپنداشت دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار. مقالهٔ ارایه شده در هفتمین همایش ملی تربیت بدنی، تبریز.
- انشل، ا.ج. ام. (۱۳۸۰). روان‌شناسی ورزش از تئوری تا عمل. ترجمهٔ ع. ا. مسدد. تهران: انتشارات اطلاعات (تاریخ انتشار اثر اصلی، ۱۹۸۴).
- بهرام، ع. و شفیق‌زاده، م. (۱۳۸۲). «بررسی اعتبار و پایایی پرسشنامه خودپنداشت و شناسایی عوامل موثر بر آن دانش‌آموزان شهر تهران». طرح پژوهشی، پژوهشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی.
- بهرام، ع.، شفیق‌زاده، م. و صنعتکاران، ا. (۱۳۸۱). مقایسهٔ تصویر بدنی بزرگسالان فعال و غیرفعال و رابطهٔ آن با ترکیب بدنی و نوع پیکری. پژوهش در علوم ورزشی، (۲)، ۲۸-۱۳.
- جوادی، م. ج. و کدیور، پ. (۱۳۷۷). روان‌شناسی شخصیت (چاپ چهارم). تهران: خدمات فرهنگی رسا.
- جوادیان صراف، ن. و امامی، ت. (۱۳۸۷). اثر روشهای تمرینی ایروبیک و یوگا بر مؤلفه‌های خودتوصیفی بدنی دانشجویان دختر. مجله اصول بهداشت روانی، ۳۹ (۳)، ۲۳۰-۲۲۱.
- ذوقی، آ. (۱۳۸۳). مقایسه تصویر بدنی دانش‌آموزان دختر ورزشکار و غیرورزشکار. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشکدهٔ تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد مشهد.
- صادقیان، پ. (۱۳۸۱). تعیین رابطه همبستگی بین خودپنداشت بدنی با منتخبی از عوامل آمادگی جسمانی و سطح فعالیت بدنی دانشجویان دختر دانشگاه اصفهان. پایان‌نامهٔ کارشناسی ارشد، دانشکدهٔ تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه تربیت معلم.
- گل‌پرور، م.، کامکار، م. و ریسمانچیان، ب. (۱۳۸۶). رابطهٔ اضافه وزن با اعتمادبه‌نفس، افسردگی، سبک زندگی و خودپنداشت بدنی در زنان خود معرف به مراکز کاهش وزن. مجله دانش و پژوهش در روان‌شناسی، ۳۲، ۱۴۴-۱۲۱.
- گیل، د. (۱۳۸۳). پویاییهای روان‌شناختی در ورزش. ترجمهٔ ن. ع. خواجهوند. تهران: انتشارات کوثر (تاریخ انتشار اثر اصلی، ۱۹۸۷).
- ناصری تفتی، ن.، پاکدامن، ش. و عسگری، ع. (۱۳۸۷). نقش ورزش و رگه‌های شخصیت در تحول روانی-اجتماعی دانشجویان. فصلنامه روان‌شناسان ایرانی، ۱۷ (۵)، ۵۳-۶۲.
- Asci, F. (2002). An investigation of age and gender differences in physical self-concept among Turkish late adolescents. *Adolescence*, 37 (146), 365-371.
- Asci, F. (2005). The construct validity of two physical self-concept measures: An example from Turkey. *Psychology of Sport and Exercise*, 2, 1-11.
- Asci, F. (2006). *An investigation of age and gender differences in physical self-concept among Turkish*. Eastern Mediteranean University.
- Asci, F., Eklund, R. C., Whitehead, J. R., Kirazci, S., & Koca, C. (2005). Use of the CY-PSPP in other cultures: A preliminary investigation of its factorial validity for Turkish children and youth. *Psychology of Sport and Exercise*, 6, 33-50.
- Boyd, M. P., Weinmann, C., & Yin, Z. (2002). The relationship of physical self-perceptions and goal orientations to intrinsic motivation for exercise. *Journal of Sport Behavior*, 25 (1), 1-18.
- Caglar, E. (2009). Similarness and differences in physical self-concept of males and females during late adolescence and early adulthood. *Adolescence*, 44 (174), 407-419.
- Chung, P. K. (2003). Physical self-concept between PE major and non PE major students in Hong Kong. *Journal of Exercise Science and Fitness*, 1 (1), 41-46.
- Cole, S. P. (1989). Physical fitness. Body image, and locus of control in college freshman men and women. *Perceptual and Motor Skills*, 68, 400-402.
- Coleman, J. C. (1969). *Psychology and effective behaviour*. Glenview: Scot & Forseman Company.
- Dunton, G. F., Schneider, M., Graham, D. J., &

- Marsh, H. W. (1989).** Age and sex effects in multiple dimensions of self-concept: Preadolescence to early adulthood. *Journal of Educational Psychology*, 81 (3), 417-430.
- Marsh, M. W. (1996).** Physical self-description questionnaire: Stability and discriminant validity. *Res. Q. Exerc. Sport*, 67 (3), 249-264.
- Marsh, H. W. (1997).** The measurement of physical self-concept: A construct validation approach. In K. R. Fox (Ed.), *The Physical Self: From Motivation to well-being* (pp: 27-35). Illinois: Human kinetics publisher.
- Marsh, H. W. (1998).** Age and gender effects in physical self-concept for adolescent elite athletes and nonathletes: A multicohort-multioccasion design. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20, 237-259.
- Marsh, H. W., & O'Neill, R. (1984).** Self-description questionnaire III (SDQIII): The construct validity of multidimensional self concept ratings by late adolescents. *Journal of Educational Measurement*, 21, 153-174.
- Marsh, H.W. & Peart, N. (1988).** Competitive and cooperative physical fitness training programs for girl: effects on physical fitness and on multidimensional self-concepts. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10, 390-407.
- Marsh, H. W., Richards, G. E., Johnson, S., Roche, L., & Tremayne, P. (1994).** Physical self-description questionnaire: Psychometric properties and a multi trait-multi method analysis of relations to existing instruments. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16, 270-305.
- Moreno, J. A., & Cervelló, E. (2005).** Physical self-perception in Spanish adolescents: Gender and involvement in physical activity effects. *Journal of*
- Cooper, D. M. (2006).** Physical activity, fitness, and physical self-concept in adolescent females. *Pediatric Exercise Science*, 18, 240-251.
- Eklund, R. C., Whitehead, J. R., & Welk, G. J. (1997).** Validity of the children and youth physical self perceptions profile: A confirmatory factor analysis. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 68, 249-256.
- Hagger, M., Biddle, S., & Wang, C. K. (2005).** Physical self-concept in adolescence: Generalizability of a multidimensional, hierarchical model across gender and grade. *Educational and Psychological Measurement*, 65 (2), 265-322.
- Lee, A., Fredenburg, K., Belcher, D., & Cleveland, N. (1999).** Gender differences in children's conceptions of competence and motivation in physical education. *Sport, Education and Society*, 4, 161-174.
- Lindwall, M. & Hassmen, P. (2004).** The role of exercise and gender for physical self-perceptions and importance ratings in Swedish university students. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 14 (6), 373-380.
- Lubans, D. R., Aguiarm E. J., & Callister, R. (2010).** The effects of free weights and elastic tubing resistance training on physical self-perception in adolescents. *Psychology of Sport and Exercise*, 11 (6), 497-504.
- Lubans, D. R., & Cliff, D. P. (2011).** Muscular fitness, body composition and physical self-perception in adolescents. *Journal of Sciences and Medicine in Sport*, 14, 216-221.
- Maiano, C., Ninot, G., & Bilard, J. (2004).** Age and gender effects on global self-esteem and physical self perception in adolescents. *European Physical Education Review*, 10, 53-69.

differences in sources of self-esteem. *Social Psychology Quarterly*, 54, 158-168.

- Solmon, M. A., Lee, A. M., Belcher, D., Harrison, L., & Wells, L. (2003).** Beliefs about gender appropriateness, ability, a competence in physical activity. *Journal of Teaching in Physical Education*, 22, 261-279.
- Sonstroem, R. J., Harlow, L. M., Gemma, L. L., & Osborne, S. (1994).** Test of structural relationships within a proposed exercise and self-esteem model. *J. Pers. Asses.* 56, 348-364.
- Sonstroem, R. J., Speliotis, E. D., & Fava, J. L. (1992).** Perceived physical competence in adults: An examination of the physical self-perception scale. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10, 207-221.
- Tiruneh, G. (2009).** The relation between physical activity and body mass index: Issues in model specification. *International Journal on Disability and Human Development*, 8 (3), 267-276.
- Welk, G. J., & Eklund, B. (2005).** Validation of the children and youth physical self perceptions profile for young children. *Psychology of Sport and Exercise*, 6, 51-65.
- Whitehead, J. R. (1995).** A study of children's self-perceptions using an adapted physical self-perception questionnaire. *Pediatric Exercise Science*, 7, 133-152.
- Human Movement Studies, 48, 291-311.**
- Moreno, J. A., Gimeno, E. C., Vera, J. A., & Ruiz, L. M. (2007).** Physical self-concept of Spanish schoolchildren: Differences by gender, sport practice and levels of sport involvement. *Journal of Education and Human Development*, 1 (2), 1-17.
- Rash, P. D. (2004).** *Male body satisfaction, physical self-concept and the use of nutritional supplements, anabolic steroids, and compulsive exercise.* Unpublished doctoral dissertations. University of Wyoming.
- Raudsepp, L., Kais, K., & Hannus, A. (2004).** Stability of physical self-perceptions during early adolescence. *Pediatric Exercise Science*, 16, 138-146.
- Ruiz, L. M., Graupera, J. L., Rico, I., & Mata, E. (2004).** Social preferences for learning among adolescents in secondary physical education. *European Journal of Human Movement*, 12, 151-168.
- Sadress, E., Eliakim, A., & Falk, B. (2001).** The effect of long term resistance training on anthropometric measures, muscle strength and self-concept in pre-pubertal boy. *Pediatric Exercise Science*, 13, 357-372.
- Schneider, M. (2008).** Physical activity and physical self-concept among sedentary adolescent females: An intervention study. *Psychology of Sport and Exercise*, 9 (1), 1-14.
- Schwalbe, M. L., & Staples, C. L. (1991).** Gender