

## ارتباط بین خود پنداره‌ی بدنی با نحوه‌ی گذران اوقات فراغت با تأکید بر فعالیت‌های بدنی دانش‌آموزان تیزهوش فرزاد نوبخت<sup>۱</sup>، علی همتی عقیف<sup>۲</sup> و نگار اشرفی<sup>۳</sup>

### چکیده

هدف از تحقیق حاضر بررسی ارتباط خودپنداره‌ی بدنی با گذران اوقات فراغت با تأکید بر فعالیت‌های بدنی در دانش‌آموزان تیزهوش متوسطه قزوین بود. روش تحقیق از نوع توصیفی - همبستگی است. جامعه‌ی این تحقیق تمامی دانش‌آموزان تیزهوش دختر و پسر سه پایه‌ی تحصیلی دوره‌ی متوسطه به تعداد ۷۶۰ نفر در سال تحصیلی ۹۳-۹۴ بوده که از بین آن‌ها ۲۵۶ نفر (۱۲۸ دختر و ۱۲۸ پسر) براساس جدول مورگان و به شکل تصادفی ساده به عنوان نمونه انتخاب شدند. در این تحقیق از دو پرسش‌نامه‌ی اوقات فراغت روان بخش و پرسش‌نامه‌ی خود پنداره‌ی بدنی مارش استفاده شده است. جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از آمار توصیفی و ضریب همبستگی پیرسون بهره گرفته شد. یافته‌ها نشان داد که دانش‌آموزان تیزهوش مشارکت بسیار کمی (حدود ۲۲ درصد) در فعالیت‌های ورزشی اوقات فراغت دارند. تماشای تلویزیون و استفاده از کامپیوتر بیش‌ترین استفاده را در اوقات فراغت داشت. این نتایج همچنین مویده ارتباط معنادار ( $p < 0/05$ ) بین عوامل لیاقت ورزشی، عزت نفس و خودپنداره‌ی کلی با تمامی مؤلفه‌های گذران اوقات فراغت با تأکید بر فعالیت‌های بدنی است. ارتباط معنادار ( $p < 0/05$ ) بین عوامل چربی، ظاهر، انعطاف، سلامتی و هماهنگی با برخی از مؤلفه‌های گذران اوقات فراغت با تأکید بر فعالیت‌های بدنی ملاحظه گردید. لذا جهت گیری به سمت برنامه‌های ورزشی در اوقات فراغت می‌تواند به خودپنداره بدنی مثبت دانش‌آموزان کمک کند.

**واژه‌های کلیدی:** خود پنداره بدنی، اوقات فراغت، دانش‌آموزان تیزهوش

Nobakht.farzad@uma.ac.ir

۱. نویسنده‌ی رابط: استادیار گروه تربیت بدنی، دانشگاه محقق اردبیلی

۲. استادیار دانشگاه بین المللی امام خمینی (ره)

۳. دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزش، دانشگاه محقق اردبیلی

تاریخ دریافت مقاله: ۹۴/۱۰/۱۲

تاریخ پذیرش مقاله: ۹۵/۱۲/۱۳

DOI: 10.22098/JSP.2018.703

## مقدمه

خودپنداره بدنی موضوع بسیار مهمی در سالهای اخیر است. افرادی که احساس بدی نسبت به خود و دنیایی که می‌شناسند دارند، احتمالاً احساس خوبی نسبت به ناشناخته‌های دنیا نیز ندارند. اکتشاف قلمروهای جدید نه فقط جذاب به نظر نمی‌رسد، بلکه وحشتناک و پر از خطر تحقیر شدن و شکست خوردن است (لطفی، محمدی، سهرابی و باقرزاده، ۱۳۹۲). دانش‌آموزان مهم‌ترین منبع انسانی یک کشور برای نسل آینده محسوب می‌شود، در این میان دانش‌آموزان تیزهوش بدون تردید علاوه بر این که یک منبع مهم انسانی محسوب می‌گردد؛ در آینده کشور نقش هدایت‌گر خواهند داشت. از طرفی دیگر شاهد هستیم که به دلیل افزایش بهره‌وری؛ بسیاری از خانواده‌ها با چالش اوقات فراغت روبرو شده‌اند. چالش‌ها به عنوان دو روی یک سکه می‌توانند فرصت یا تهدید به شمار آیند. از این‌رو نگاه به برنامه‌های اوقات فراغت بایستی نگاه فرصت‌گرا باشد. به طور عمده زندگی در قرن ۲۱ زمینه‌ای جدید برای سازماندهی فرد و جامعه از طریق ارائه‌ی خدمات اوقات فراغت و امکانات رفاهی ایجاد کرده است. از این جهت اوقات فراغت ارزش زیادی در شیوه زندگی افراد یافته است. امروز، مردم به دنبال زندگی به همراه داشتن فرصت‌های اجتماعی، فرهنگی و فراغتی، و سازگار با محیط زیست پایدار هستند. بنابراین، آشکار است که اوقات فراغت یک نیروی عمده و تأثیرگذار بر زندگی افراد، جوامع و ملت‌ها بوده، همان‌طور که آن‌ها به دنبال تجربیات زندگی معنادار و رضایت‌بخش هستند (ادگینتون<sup>۱</sup>، ۲۰۰۹). تعامل نوجوانان در ورزش‌های سازمان یافته و افزایش خودپنداره ورزشی نوجوانان ممکن است تعداد بزرگ‌سالانی که از لحاظ بدنی فعال هستند را افزایش دهد. تلاش‌های پیش‌گیرانه برای کاهش رفتارهای پرخطر (استعمال دخانیات چاقی و افسردگی) در نوجوانان نیز ممکن است به افزایش فعالیت بدنی اوقات فراغت بزرگ‌سالان کمک کند (وان سوئست<sup>۲</sup>، ۲۰۱۳). کریمیان، آقاحسینی، عروف زاده و موسوی (۱۳۹۱) در تحقیقی نشان دادند که فعالیت‌های پژوهشی با میانگین ۳۷/۳ اولویت اول،

1. Edginton, Christopher

2. von Soest

امور ورزشی با میانگین ۴۹/۲ اولویت دوم، امور فرهنگی و اجتماعی با میانگین ۲۵/۲ اولویت سوم و امور شخصی و خانوادگی با میانگین ۸۹/۱ اولویت چهارم افراد برای گذران اوقات فراغت بود. حفظ تندرستی با میانگین ۹۴/۳ مهمترین انگیزه پرداختن به فعالیت‌های بدنی در اوقات فراغت عنوان شد. روان‌بخش و همکاران (۱۳۸۹) تحقیقی با عنوان مقایسه‌ی نحوه‌ی گذران اوقات فراغت دانش‌آموزان پذیرفته شده‌ی کنکور با رتبه‌ی بالا و پذیرفته نشده‌ی مدارس استان یزد با تأکید بر فعالیت‌های جسمانی انجام دادند. نتایج نشان داد دانش‌آموزان پذیرفته شده با رتبه‌ی بالا ۲-۳ ساعت و دانش‌آموزان پذیرفته نشده بیش‌تر از ۳ ساعت اوقات فراغت دارند، اما فعالیت جسمانی در اوقات فراغت دانش‌آموزان پذیرفته شده با رتبه‌ی بالا در رتبه‌ی دوم و برای دانش‌آموزان پذیرفته نشده در رتبه‌ی چهارم قرار دارد. دانش‌آموزان پذیرفته شده با رتبه‌ی بالا ساعات اوقات فراغت خود را صرف تماشای تلویزیون، ورزش کردن، و هم صحبتی با اقوام و آشنایان کرده‌اند، درحالی‌که دانش‌آموزان پذیرفته نشده بیشتر به مطالعه‌ی غیردرسی، تماشای تلویزیون و گوش‌دادن به موسیقی پرداخته‌اند. بنابراین بین نحوه‌ی گذران اوقات فراغت دانش‌آموزان پذیرفته شده در کنکور با رتبه‌ی بالا و پذیرفته نشده و همچنین جایگاه فعالیت جسمانی در گذران اوقات فراغت آن‌ها تفاوت معناداری وجود دارد.

نتایج تحقیق معرفت، فتحی و مطهری (۱۳۹۰) حاکی از پایین بودن سهم فعالیت‌های بدنی در نحوه گذران اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه مراغه بود. همبستگی پیرسون نشان داد که گذران اوقات فراغت با تأکید بر فعالیت بدنی رابطه معنادار و منفی با ابعاد فرسودگی تحصیلی خستگی تحصیلی، بی‌علاقگی تحصیلی و ناکارآمدی تحصیلی دارد؛ بدین معنی که هرگاه شاخص فعالیت بدنی در اوقات فراغت زیاد بود، شیوع فرسودگی تحصیلی در آن‌ها روند روبه کاهش داشت. بهبود در شیوه گذران اوقات فراغت و غنی‌سازی آن با فعالیت‌های ورزشی می‌تواند باعث کاهش فرسودگی دانشجویان شود.

پژوهش بقایان (۱۳۹۰) نشان داد که اثر اصلی جنسیت و تعامل جنسیت و سطح فعالیت معنادار

نبوده، ولی اثر اصلی سطح فعالیت معنادار است. بدین ترتیب که دانش‌آموزان فعال از خود پنداره بالاتری در مقایسه با دانش‌آموزان غیرفعال برخوردار بودند. دانش‌آموزان دختر در خرده مقیاس‌های قیافه، ظاهر و فعالیت از خودپنداره‌بهتری نسبت به دانش‌آموزان پسر برخوردار بودند، درحالی‌که اثر سطح فعالیت بر خرده مقیاس‌های هماهنگی، فعالیت، لیاقت ورزشی، قیافه ظاهری، قدرت، انعطاف و استقامت معنادار بود. دانش‌آموزان فعال در خرده مقیاس‌های مذکور خودپنداره‌بهتری نسبت به دانش‌آموزان غیرفعال داشته‌اند. نتایج نشان می‌دهد مشارکت دانش‌آموزان در فعالیت‌های ورزشی منجر به افزایش عوامل جسمانی، ظاهری و روان‌شناختی می‌شود که افزایش خودپنداره‌ی دانش‌آموزان را به دنبال دارد. بر پایه یافته‌های پژوهش قره، عادل، صفاری و صفری (۱۳۹۱) میانگین نمره خود توصیفی بدنی آزمودنی‌های این پژوهش و همچنین مؤلفه‌های آن در وضعیت مطلوبی قرار داشته و این بدان معناست که اکثریت مربیان دارای تصویر به نسبت مثبتی از بدن خود و مؤلفه‌های مربوط به آن هستند. به طور کلی یافته‌های این پژوهش بر نقش کلیدی مؤلفه‌های خود توصیفی بدنی مربیان زن نخبه ابروییک و آمادگی جسمانی کشور تأکید می‌ورزد. کرامر<sup>۱</sup> (۲۰۱۳) در تحقیقی روی نمونه‌های استفاده کننده از تلویزیون در اوقات فراغت نشان دادند که ۳۳ درصد از نمونه‌ها علائم افسردگی متوسط و بالا داشتند که این مورد در زنان بالاتر نیز بود. افزایش فرصت‌ها برای فعال بودن در مدرسه و خارج از کلاس، فعال بودن در کلاس‌های تربیت بدنی، حضور بیش‌تر در تیم‌های ورزشی مدرسه و خارج از مدرسه، همه به طور مستقل با شانس کم‌تری برای نشانه‌های افسردگی همراه بود. دستورالعمل‌های توصیه شده برای فعالیت بدنی و برای ۱۲ تا ۱۴ ساله‌ها، استفاده از تلویزیون در اوقات فراغت نیز به طور مستقل با شانس کم‌تری برای نشانه‌های افسردگی همراه بود. سطوح بالاتر فعالیت بدنی در کودکان و نوجوانان و سطوح پایین‌تر استفاده از تلویزیون در اوقات فراغت در میان نوجوانان، با نشانه‌های افسردگی کم‌تر همراه است. با این حال مطالعات طولی برای درک روابط علی میان

1. Kremer

این متغیرها مورد نیاز است.

نتایج تحقیق لورسون، دانیلسن، ماریان و بیرکلند<sup>۱</sup> (۲۰۱۲) در زمینه نیاز روانی و رضایت عمومی در فعالیت‌های اوقات فراغت و رضایت از زندگی نوجوانان؛ ارتباط بین مشارکت در فعالیت‌ها و رضایت زندگی را به طور کامل نشان داد، رضایت از استقلال یک اثر مستقیم و مثبت بر رضایت از زندگی داشت. آتن استیت<sup>۲</sup> و همکاران (۲۰۰۹) در تحقیقی با عنوان جنسیت، خودپنداره و فعالیت‌های اوقات فراغت نوجوانان نشان دادند نقش جنسیت و خودپنداره به طور قابل توجهی به طبقه‌بندی فعالیت‌های اوقات فراغت زن و مرد، علاوه بر این به جنسیت شرکت‌کنندگان و تا حدی به واسطه‌ی ارتباط بین جنسیت و نوع فعالیت‌های اوقات فراغت زنان مربوط است. تحلیل تجانس جنسیتی و همچنین انجمن‌های ناهمخوان جنسیتی بین زن و مرد نقش مثبت خود پنداره و فعالیت‌های اوقات فراغت جنسیتی طبقه بندی شده را نشان داد. گوئریری<sup>۳</sup> (۲۰۰۹) پژوهشی با عنوان فعالیت بدنی، عملکرد تحصیلی و خود پنداره‌ی بدنی انجام داد که نتایج آن از شیوع بالای چاقی، اضافه وزن و کم تحرکی در دختران نوجوان و همچنین از رابطه بالای ترکیب بدنی، فعالیت بدنی و بی تحرکی با عملکرد تحصیلی حکایت داشت. زمان صرف شده در فعالیت بدنی سبک با چربی بدنی پایین‌تر، خودپنداره عمومی بدن و عزت نفس بالا همراه بود. فعالیت بدنی شدیدتر احتمالاً به دلیل زمان کم صرف شده در فعالیت‌های متوسط تا شدید با خود ادراکی بدنی رابطه نداشت. در جمع بندی تحقیقات انجام شده می توان اذعان داشت که ادراک بدنی خوب با عملکرد تحصیلی بهتر همراه است، ولی از نظر جنسیتی تفکیکی صورت نگرفته است و پیشنهاد شده که جنسیت دختر و پسر در درک خودپنداره بدنی اثر دارد. همچنین گذران اوقات فراغت که در آن طیفی از فعالیتها بوده باشد در ادبیات تحقیق کم تر دیده می‌شود. لذا در این تحقیق رابطه بین خودپنداره‌ی (لیاقت ورزشی،

1. Leversen, Danielsen, Marianne and Birkeland
2. Athenstaedt, Ursula; Mikula, Gerold & Bredt, Cornelia
3. Guerieri

چربی بدنی، ظاهر، انعطاف، سلامتی، هماهنگی و عزت نفس) و نحوه گذران اوقات فراغت با تأکید بر فعالیت‌های ورزشی مطالعه گردید.

## روش

روش تحقیق از نظر استراتژی توصیفی-همبستگی، از نظر مسیر اجرا پیمایشی و از نظر هدف کاربردی است. برای این کار از پرسش‌نامه‌های خودپنداره‌ی بدنی و اوقات فراغت در مدارس قزوین استفاده گردید. پس از جمع‌آوری داده‌ها و ورود آن به نرم افزار تحلیل آماری SPSS فرضیه‌های تحقیق مورد آزمون قرار گرفت.

### جامعه، نمونه و روش نمونه‌گیری: تعداد ۳۷۶ دانش‌آموز پسر و ۳۸۶ دانش‌آموز دختر

اول، دوم و سوم متوسطه‌ی تیزهوش قزوین در سال تحصیلی ۹۲-۹۳ جامعه‌ی این تحقیق را تشکیل می‌دهند. نمونه‌ی آماری این تحقیق تعداد ۲۵۶ نفر دانش‌آموز دختر و پسر است که بر اساس جدول مورگان و از هر گروه ۱۲۸ نفر انتخاب شدند. در بخش پسران، دانش‌آموزان پایه‌ی اول ۱۱۹ نفر (نمونه انتخابی ۴۰ نفر)؛ پایه‌ی دوم ۱۲۱ نفر (نمونه انتخابی ۴۰ نفر)؛ و پایه‌ی سوم ۱۳۶ نفر (نمونه انتخابی ۴۸ نفر بودند) در قسمت دختران، پایه‌ی اول ۱۲۴ نفر با نمونه انتخابی ۴۰ نفر؛ پایه‌ی دوم ۱۱۶ نفر با نمونه انتخابی ۴۰ نفر و در پایه‌ی سوم ۱۴۴ نفر با نمونه انتخابی ۴۸ نفر نمونه‌های این تحقیق را تشکیل می‌دهند. روش نمونه‌گیری تحقیق حاضر از نوع تصادفی ساده بوده و از دو مرکز آموزشی استعدادهای درخشان قزوین به تعداد ۲۵۶ نفر از مرکز آموزشی پسرانه شهید بابایی و مرکز آموزشی دخترانه فرزنانگان انتخاب شدند.

### پرسش‌نامه‌ی خودپنداره‌ی بدنی: خودپنداره‌ی بدنی برگرفته از پرسش‌نامه‌ی

خودپنداره‌ی بدنی کوتاه شده‌ی تحقیق عبدالملکی و همکاران (۱۳۸۹) که ۸ بعد از ابعاد پرسش‌نامه‌ی بین‌المللی مارش را در بر می‌گیرد. پرسش‌نامه‌ی مارش شامل ۱۱ بعد و ۸۰ سوال است ولی پرسش‌نامه‌ی استفاده شده در این تحقیق شامل ۵۶ سوال بوده و ابعاد آن شامل: لیاقت

ورزشی ۱۳ سوال؛ چربی بدنی ۹ سوال؛ ظاهر ۷ سوال؛ انعطاف ۶ سوال؛ سلامتی ۷ سوال؛ فعالیت بدنی ۶ سوال؛ هماهنگی ۴ سوال و عزت نفس ۴ سوال است. ضریب پایایی آلفای کرونباخ برای پرسش‌نامه خودپنداره‌ی بدنی مقدار قابل قبول ۰/۸۸ به دست آمد و روایی آن بر اساس نظر اساتید علوم ورزشی مورد تأیید قرار گرفت. پایایی این پرسش‌نامه توسط مارش ۰/۸۵ محاسبه شده است و در ایران به روش همسانی درونی ۰/۸۷ است. روایی آن نیز به روش تحلیل عاملی اکتشافی مورد تأیید قرار گرفته است.

**پرسش‌نامه‌ی اوقات فراغت:** پرسش‌نامه‌ی اوقات فراغت روان‌بخش (۱۳۸۹) برگرفته از سوالات پرسش‌نامه‌ی آی سی سی پی، پرسش‌نامه‌ی آمادگی جسمانی بک و پرسش‌نامه‌ی پژوهش‌های جعفری، حیدری و بهرام‌فر ۱۳۷۶ که روایی آن بر اساس اساتید علوم ورزشی تأیید شده است و جهت سنجش پایایی بیرونی سوالات پرسش‌نامه‌ی اوقات فراغت ۲۵ نفر از دانش‌آموزان در طی ۲ هفته پرسش‌نامه را تکمیل کردند و ضریب پایایی درون رده‌ای ۰/۸۵ به دست آمد.

## نتایج

برای تحلیل درست از آزمون‌های آماری لازم بود که توصیفی از اولویت‌بندی اوقات فراغت افراد شرکت‌کننده در این تحقیق ارائه شود. در واقع نگاه کلی به اولویت‌های افراد می‌تواند ما را در درک اطلاعات بعدی یاری کند.

ارتباط بین خود پنداره‌ی بدنی با نحوه‌ی گذران اوقات فراغت با تأکید بر فعالیت‌های بدنی...

جدول ۱. فراوانی و درصد مهم‌ترین فعالیت پرکننده اوقات فراغت

اولویتها موارد	اولویت اول		اولویت دوم		اولویت سوم		بدون اولویت		جمع درصد
	درصد	تعداد	درصد	تعداد	درصد	تعداد	درصد	تعداد	
مطالعه غیر درسی	۱۴	۳۷	۹	۲۳	۹	۲۳	۶۸	۱۷۳	۲۵۶
تماشای تلویزیون	۱۴	۳۵	۲۰	۵۱	۳۳	۸۵	۳۳	۸۵	۲۵۶
ورزش کردن	۸	۲۱	۸	۲۱	۶	۱۴	۷۸	۲۰۰	۲۵۶
گوش دادن به موسیقی	۱۶	۴۰	۲۴	۶۲	۱۱	۲۹	۴۹	۱۲۵	۲۵۶
حل جدول	۱	۳	۲	۴	۰	۱	۹۷	۲۴۸	۲۵۶
رفتن به سینما و تئاتر	۱	۳	۰	۰	۰	۰	۹۹	۲۵۳	۲۵۶
فعالیت‌های هنری	۳	۷	۴	۱۱	۳	۹	۹۰	۲۲۹	۲۵۶
استفاده از کامپیوتر	۱۳	۳۴	۲۰	۵۱	۲۸	۷۲	۳۹	۹۹	۲۵۶
قدم زدن و گردش کردن	۶	۱۶	۲	۴	۲	۶	۹۰	۲۳۱	۲۵۶
رفتن به پارک مراکز خرید	۷	۱۷	۵	۱۳	۲	۶	۸۶	۲۲۰	۲۵۶
قرائت قرآن و انجام اعمال مذهبی	۳	۷	۲	۴	۱	۳	۹۴	۲۴۲	۲۵۶
زبان آموزی	۵	۱۳	۳	۷	۱	۳	۹۱	۲۳۳	۲۵۶
هم صحبتی با دوستان و اقوام	۹	۲۳	۲	۶	۱	۲	۸۸	۲۲۵	۲۵۶
سایر موارد	۲	۴	۰	۰	۰	۱	۹۸	۲۵۱	۲۵۶

با توجه به نتایج جدول ۱ و نمودار ۱، ۵ اولویت مهم گذراندن اوقات فراغت دانش‌آموزان تیزهوش به ترتیب شامل: تماشای تلویزیون ۶۷ درصد، استفاده از کامپیوتر ۶۱ درصد، گوش دادن به موسیقی ۵۱ درصد، مطالعه‌ی غیر درسی ۳۲ درصد و ورزش کردن ۲۲ درصد بودند. نکته قابل توجه در اینجا این است که ۷۸ درصد افراد ورزش را در بخش بدون اولویت برنامه‌های اوقات فراغت خود قرار داده‌اند.



**جدول ۲. فراوانی و درصد میزان پرداختن به ورزش در اوقات فراغت**

فراوانی گزینه‌ها	تعداد	درصد
خیلی زیاد	۱۶	۶
زیاد	۳۴	۱۳
تا حدودی	۹۴	۳۷
خیلی کم	۷۱	۲۸
هیچ	۴۱	۱۶
جمع	۲۵۶	۱۰۰

براساس جدول ۲؛ فقط ۱۹ درصد از دانش‌آموزان در اوقات فراغت خود زیاد ورزش می‌کنند، ۳۷ درصد به طور متوسط و ۴۴ درصد یا کم به ورزش می‌پردازند یا اصلاً ورزش نمی‌کنند.

**جدول ۳. فراوانی و درصد بزرگ‌ترین مانع برای گذران اوقات فراغت**

فراوانی موارد	تعداد	درصد
نداشتن هدف و برنامه صحیح	۵۰	۲۰
عدم حمایت خانواده	۱۰	۴
حجم زیاد دروس	۱۷۲	۶۷
نداشتن تفکر تفریحی	۶	۲
بی‌اطلاعی از اهمیت اوقات فراغت	۱	۰
تنهایی و نبود دوست و همراه	۱۴	۶
مشکلات اقتصادی	۳	۱
جمع	۲۵۶	۱۰۰

با مشاهده‌ی جدول ۳ می‌توان گفت بزرگ‌ترین مانع جهت انجام فعالیت‌های ورزشی دانش‌آموزان تیزهوش حجم زیاد دروس با ۶۷ درصد و در رتبه‌ی دوم عدم برنامه‌ریزی با ۲۰ درصد و در مراحل بعدی تنهایی و نبود دوست و همراه با ۶ درصد، عدم حمایت خانواده با ۴ درصد و نداشتن تفکر تفریحی با ۲ درصد است.

**جدول ۴. ارتباط خودپنداره بدنی با نحوه گذران اوقات فراغت با تأکید بر فعالیت‌های ورزشی**

ارتباط بین خود پنداره‌ی بدنی با نحوه‌ی گذران اوقات فراغت با تأکید بر فعالیت‌های بدنی...

سوالات	جلسات ورزش در هفته	ساعات ورزش در روز	حمایت والدین از ورزش	رابطه ورزش و استرس	مطالعه مجلات ورزشی	استفاده از امکانات ورزشی محل	رضایت از اوقات فراغت
لیاقت ورزشی	r	**/.۳۲۰	**/.۲۲۷	*./۱۰۰	**/.۳۴۷	**/.۲۵۵	**/.۳۱۰
	p	./۰۰۱	./۰۰۱	./۰۱۱	./۰۰۱	./۰۰۱	./۰۰۶
چربی بدنی	r	./۰۰۷	./۱۱۵	./۰۱۲	**/.۲۷۲	./۱۰۵	**/.۱۸۰
	p	./۲۶۶	./۰۶۶	./۸۴۳	./۰۰۱	./۰۹۴	./۰۰۴
ظاهر	r	./۰۳۷	./۰۷۲	./۱۱۱	./۱۳۰*	./۰۰۱	./۰۵۳
	p	./۵۵۸	./۲۵۰	./۰۷۵	./۰۳۷	./۹۹۳	./۳۹۴
انعطاف	r	*./۱۳۴	./۸۹	./۰۵۳	*./۱۲۹	./۰۵۵	**/.۲۵۶
	p	./۰۳۲	./۱۵۶	./۳۹۵	./۰۳۹	./۳۸۲	./۰۰۱
سلامتی	r	*./۱۳۶	./۱۲۰	**/.۰۰۷	./۰۹۵	./۰۹۸	*./۰۲۴
	p	./۰۲۹	./۰۵۵	./۰۹۰۶	./۱۳۱	./۱۱۶	./۶۹۸
هماهنگی	r	*./۱۴۹	./۱۱۲	./۱۰۳	**/.۲۲۶	./۰۷۱	**/.۲۳۱
	p	./۰۱۷	./۰۷۳	./۱۰۰	./۰۰۱	./۲۵۶	./۰۰۱
عزت نفس	r	*./۱۳۰	**/.۱۶۸	**/.۱۶۶	**/.۲۰۴	**/.۱۴۰	**/.۱۹۹
	p	./۰۳۷	./۰۰۷	./۰۰۸	./۰۰۱	./۰۲۵	./۰۰۱
خودپنداره-	r	**/.۲۸۲	**/.۲۹۶	./۱۲۲	**/.۳۰۵	**/.۱۸۲	**/.۳۰۶
	p	./۰۰۱	./۰۰۱	./۰۵۱	./۰۰۱	./۰۰۳	./۰۰۱

\*در سطح ۰.۰۵ معنادار است.

\*\*در سطح ۰.۰۱ معنادار است.

بر اساس نتایج مندرج در جدول شماره ۴ مشخص شده است که بین عامل لیاقت ورزشی و جنبه‌های مختلف ورزشی گذراندن اوقات فراغت بر اساس ضریب همبستگی پیرسون همبستگی معناداری وجود دارد. همچنین بین عامل چربی بدنی و فعالیت‌های بدنی اوقات فراغت به جز استرس و رضایت از اوقات فراغت، بر اساس ضریب همبستگی پیرسون همبستگی معناداری وجود ندارد. بین عامل ظاهر و جنبه‌های مختلف ورزشی گذران اوقات فراغت به جز رابطه‌ی ورزش و

استرس و استفاده از امکانات ورزشی محل، بر اساس ضریب همبستگی پیرسون همبستگی معناداری وجود ندارد. بین عامل انعطاف و فعالیت‌های بدنی اوقات فراغت به جز جلسات ورزش در هفته، استرس و استفاده از امکانات گذران اوقات فراغت، بر اساس ضریب همبستگی پیرسون همبستگی وجود ندارد.

بر اساس نتایج به دست آمده مشخص شده است که بین عامل سلامتی و فعالیت‌های بدنی اوقات فراغت به جز جلسات ورزش در هفته، بر اساس ضریب همبستگی پیرسون همبستگی معناداری وجود ندارد و بین عامل هماهنگی و جلسات ورزش در هفته، استرس و استفاده از امکانات محل و گذران اوقات فراغت، بر اساس ضریب همبستگی پیرسون همبستگی معنادار کمی وجود دارد. همچنین بین عامل عزت نفس با جنبه‌های مختلف ورزشی گذران اوقات فراغت، بر اساس ضریب همبستگی پیرسون همبستگی ارتباط معناداری وجود دارد. در مجموع بین عامل خودپنداره‌ی کلی و جنبه‌های مختلف ورزشی گذران اوقات فراغت به جز حمایت والدین از ورزش، بر اساس ضریب همبستگی پیرسون همبستگی معناداری وجود دارد.

### بحث و نتیجه‌گیری

هدف از تحقیق حاضر بررسی ارتباط خود پنداره‌ی بدنی با گذران اوقات فراغت با تأکید بر فعالیت‌های بدنی در دانش‌آموزان تیز هوش متوسطه قزوین بود. نتایج تحقیق نشان می‌دهد که بین عامل خودپنداره‌ی کلی و جنبه‌های مختلف ورزشی گذران اوقات فراغت به جز حمایت والدین از ورزش، بر اساس ضریب همبستگی پیرسون همبستگی معناداری وجود دارد. بین عامل لیاقت ورزشی و مؤلفه‌های گذران اوقات فراغت با تأکید بر فعالیت‌های ورزشی رابطه‌ی معناداری وجود دارد و این مطلب با نتایج بقایان و همکاران (۱۳۹۲) که اثر سطح فعالیت بر خرده‌مقیاس‌های هماهنگی، لیاقت ورزشی و انعطاف را معنادار ذکر کرده‌اند؛ هم‌خوانی داشته و با نتایج جوادیان و امامی (۱۳۸۷) که تمرینات ایروبیک را در افزایش مؤلفه‌های خودپنداره مؤثر نمی‌داند همسو

نیست. البته آن چه که بدیهی به نظر می‌رسد وجود ارتباط بین لیاقت ورزشی و فعالیت‌های بدنی است چرا که افرادی که بیش‌تر درگیر ورزش هستند خود را در این فعالیت‌ها لایق‌تر از دیگران می‌دانند و علت همسو نبودن این تحقیق با تحقیق جوادیان و امامی شاید به دلیل نوع رشته‌ی ورزشی خاص (ایروبیک) استفاده شده در آن تحقیق و همچنین مربوط به تفاوت در مدت و تعداد جلسات تمرین بوده است. از آن جایی که در تحقیق حاضر به تمام زمان‌های اوقات فراغت اشاره شده و رشته‌ی ورزشی خاصی مد نظر نبوده می‌توان این ناهمسو بودن را توجیه نمود. افرادی که در گذران اوقات فراغت درگیر ورزش هستند، واجد باورهای مثبتی نسبت به لیاقت ورزشی خود هستند. چنانچه بسیاری از پرسش‌های مطروحه در عامل لیاقت ورزشی مانند میزان مهارت در فعالیت‌های ورزشی، سهولت و روانی در انجام آن‌ها، استقامت شخص در ورزش و سؤالات دیگر با استمرار حضور ورزشی شخص در اوقات فراغت تقویت می‌شوند و این موضوع رابطه‌ی مثبت لیاقت ورزشی با فعالیت‌های بدنی اوقات فراغت را توجیه پذیر می‌نماید.

با توجه به نتایج تحقیق بین عامل چربی بدنی و مؤلفه‌های گذران اوقات فراغت با تأکید بر فعالیت‌های ورزشی به جز رابطه‌ی ورزش و استرس و رضایت از اوقات فراغت رابطه‌ی معناداری وجود ندارد که با تحقیق بقایان و همکاران (۱۳۹۲) که عدم وجود ارتباط بین خرده مقیاس چربی بدن و فعالیت‌های ورزشی را گزارش می‌کند و علت آن را دلایل دیگری از جمله عادات غذایی فرد، شکل بدن و ویژگی‌های جسمانی فرد می‌داند همسو است. با این‌که ارتباط فعالیت بدنی با میزان چربی بدنی انکار ناپذیر است، لیکن با توجه به اتخاذ عادات‌های غذایی نامناسب دانش‌آموزان به دلیل تراکم فعالیت‌های درسی و عوامل غیر اکتسابی مانند وراثت، تأثیر ورزش در اوقات فراغت بر عامل مذکور در درجه‌ی اول اهمیت قرار نگرفته است. به نظر می‌رسد برنامه‌های ورزشی مدارس در جهت کاهش چربی بدنی از کارایی لازم بهره‌ور نبوده و احتمالاً ساعات ورزشی محدودی که در نظر گرفته شده است به دلیل نوع مدرسه و اهمیت بالا به درس و تکالیف کنکوری به دروس با اهمیت‌تر در کنکور اختصاص داده می‌شود و شاید دلیل

پرداختن به برنامه‌های تلویزیونی هم محتوای درسی شبکه‌های تلویزیونی است که اخیراً به عنوان یک منبع درآمد اساسی برای صدا و سیما محسوب می‌گردد. به هر حال پیشنهاد می‌گردد هم از نظر محتوای درس تربیت بدنی؛ آموزش تمرینات چربی سوز در فعالیت‌های اوقات فراغت به مدارس پیشنهاد می‌گردد و هم اهمیت دادن به سلامت جسمی که عدم کفایت آن هرگز شرایط لازم برای موفقیت افراد را فراهم نمی‌کند.

نتایج تحقیق بیانگر عدم رابطه بین عامل ظاهر و مؤلفه‌های گذران اوقات فراغت با تأکید بر فعالیت‌های ورزشی به جز (رابطه‌ی ورزش و استرس و استفاده از امکانات ورزشی محل زندگی) است و این مطلب با نتایج عبدالملکی و همکاران (۱۳۸۹) که رابطه‌ی فعالیت بدنی با عامل ظاهر را معنادار می‌داند، همسو نیست. دلیل عدم رابطه بین عامل ظاهر و شرکت در فعالیت‌های ورزشی اوقات فراغت در این تحقیق را می‌توان چنین توجیه نمود که مشخصات چهره، نوع لباس و پوشش، خصوصاً در دانش‌آموزان دختر نسبت به فعالیت‌های ورزشی تأثیر بیش‌تری بر عامل ظاهر دارد. علاوه بر آن برگزیده بودن دانش‌آموزان تیزهوش نسبت به سایر دانش‌آموزان، رضایت ظاهری بیش‌تری در آن‌ها ایجاد می‌نماید. بر اساس نتایج تحقیق بین عامل هماهنگی و مؤلفه‌های گذران اوقات فراغت با تأکید بر فعالیت‌های ورزشی به جز جلسات ورزش در هفته، رابطه‌ی ورزش و استرس و استفاده از امکانات محل رابطه‌ی معنادار وجود ندارد. مشابه آن در عامل انعطاف، نوع فعالیت ورزشی مورد انتخاب این دانش‌آموزان و عدم ترجیح ورزش قهرمانی، ارتباط این عامل با مؤلفه‌های گذران اوقات فراغت تضعیف شده است. لیکن در آیت‌هایی مانند جلسات ورزش در هفته، ورزش و استرس و استفاده از امکانات ورزشی محل زندگی ارتباط وجود دارد.

نتایج تحقیق نشان می‌دهد که بین عامل عزت نفس و نحوه‌ی گذران اوقات فراغت با تأکید بر فعالیت‌های ورزشی رابطه‌ی معناداری وجود دارد و این مطلب با نتایج عبدالملکی و همکاران

(۱۳۸۹) که فعالیت‌های بدنی را موجب افزایش عزت نفس و همچنین با تحقیق شانون و بوکر<sup>۱</sup> (۲۰۰۷) که عزت نفس بالاتر را با سال‌های بیش‌تر مشارکت در ورزش‌های رقابتی برای پسران و با سال‌های بیش‌تر مشارکت در فعالیت‌های غیر ورزشی برای دختران معنادار می‌داند همخوانی دارد. تأثیر فراوان فعالیت‌های ورزشی بر شادابی ذهنی و تقویت روحیه‌ی فرد غیر قابل انکار و مبرهن است. لذا بر اساس نتایج به‌دست آمده از تحقیق طبیعی است که عامل عزت نفس که از مهم‌ترین فاکتورهای مثبت ذهنی محسوب می‌شود و با انجام فعالیت‌های ورزشی از هر نوع تقویت گردد. با توجه به سهم فوق‌العاده‌ی عزت نفس در موفقیت‌های درسی دانش‌آموزان تیزهوش، نقش فعالیت‌های ورزشی در این موفقیت‌ها بیش‌تر جلوه می‌کند.

نتایج تحقیق نشان می‌دهد که بین خودپنداره کلی و مؤلفه‌های گذران اوقات فراغت با تأکید بر فعالیت‌های ورزشی به جز حمایت والدین از ورزش رابطه معناداری وجود دارد و این مطلب با نتایج گوئریری (۲۰۰۹) که رابطه بین فعالیت‌های بدنی شدید و خودپنداره کلی کم‌تر را گزارش می‌کند و همچنین با نتایج تحقیق افتخاری (۱۳۸۶) که بیان می‌دارد بین خودپنداره بدنی کلی و خرده‌مقیاس‌های آن، در گروه گواه و تجربی پس از شرکت در کلاس‌های تابستانی تفاوت معناداری نیست، همخوانی ندارد. این عدم همخوانی را می‌توان به مدل اجرا شده فعالیت‌های تابستانی در تحقیق مورد نظر و انگیزه افراد جهت شرکت در این کلاس‌ها در نظر گرفت. و با نتایج شانون و بوکر (۲۰۰۷) که نشان دادند مشارکت بیش‌تر در ورزش‌ها با رضایت بیش‌تر بدن همراه، و خودتوصیفی مردانه بالاتر با عزت نفس بالاتر همراه بود، همخوانی دارد.

با جمع بندی هفت عامل مذکور که در اغلب آن‌ها ارتباط معناداری با فعالیت‌های ورزشی اوقات فراغت دیده می‌شود؛ می‌توان سهم بالای ورزش در خودپنداره بدنی را تأیید نمود. آنچه در این تحقیق و تحقیقات دیگر به عنوان وجه مشترک غیر قابل انکار دیده می‌شود، سهم پایین ورزش در برنامه‌های فراغت دانش‌آموزان است و ملاحظه گردید که بیش‌ترین وقت افراد درگیر

1. Gadbois Shannon , Anne HYPERLINK "http://link.springer.com/search?facet-author=%22Anne+Bowker%22" Bowker

برنامه‌های تلویزیون می‌شود که در تحقیق کرامر (۲۰۱۳) ارتباط بالایی با افسردگی و تلویزیون نشان داده شد. والدین می‌توانند با برنامه‌ریزی درست هم به تقویت جسمانی و ورزش اهمیت دهند و هم برای موفقیت بیش‌تر فرزندان خود در برنامه‌های درسی کمک کنند که در تحقیق روان بخش دیده می‌شود، پذیرفته‌شده‌های کنکور علی‌رغم این که زمان کم‌تری نسبت به پذیرفته نشده‌ها در ورزش صرف می‌کردند؛ خودپنداره بدنی بالاتری داشتند. همچنین به دلیل جدا بودن برنامه‌های ورزشی پسر و دختر در مدارس امکان برنامه‌ریزی محتوای ورزشی جداگانه برای آن‌ها در ایران وجود دارد و این امر می‌تواند به کارایی برنامه‌های ورزشی در بهبود خودپنداره بدنی کمک کند. نتایج توصیفی این تحقیق نشان داد که ۷۸ درصد افراد ورزش را بدون اولویت گذاشته‌اند؛ در حالی که می‌توان با اولویت‌دهی به آن بر حسب زمان و امکانات از اثرات مثبت و بدیهی آن در ایجاد خودپنداره بدنی مثبت، کاهش استرس، افزایش لیاقت ورزشی، بهبود ظاهر، عزت نفس، بهبود هماهنگی، و سلامت و انعطاف‌پذیری و فواید فیزیولوژی و روانی بی‌شمار ورزش استفاده نمود.

## منابع

- افتخاری، فرشته؛ رجبی، حمید و شفیع زاده، محسن (۱۳۸۶). اثر شرکت در کلاس‌های ورزشی فصل تابستان بر برخی عوامل آمادگی جسمانی و حرکتی، ترکیب بدنی و خود پنداره ی دختران نوجوان. نشریه علوم حرکتی و ورزشی، ۵(۹)، ۱۵-۲۸.
- بقایان، معصومه؛ بهرام، عباس و خلجی، حسن (۱۳۹۲). اثر جنسیت و سطح فعالیت بدنی بر خودپنداره بدنی دانش‌آموزان دوره راهنمایی تحصیلی. فصل‌نامه نوآوری‌های آموزشی، ۱۲(۴۷)، ۸۲-۹۴.
- جوادیان صراف، نصراله و امامی کشفی، تکتم (۱۳۸۷). اثر روش‌های تمرینی ایروبیک و یوگا بر مؤلفه‌های خودتوصیفی بدنی دانشجویان دختر. مجله علمی پژوهشی اصول بهداشت روانی، ۱۰(۳۹)، ۲۲۱-۲۳۰.

ارتباط بین خود پنداره‌ی بدنی با نحوه‌ی گذران اوقات فراغت با تأکید بر فعالیت‌های بدنی...

رحمانی، احمدپور؛ رنجبر، محمد و بخشی نیا، طیبه (۱۳۸۵). بررسی و مقایسه‌ی نحوه‌ی گذران اوقات فراغت دانشجویان دختر دانشگاه‌های زنجان با تأکید بر نقش تربیت بدنی و ورزش. مجله دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان، ۵(۳)، ۲۰۹-۲۱۶.

روان بخش، فرشته (۱۳۸۹). مقایسه نحوه گذران اوقات فراغت دانش آموزان پذیرفته شده کنکور با رتبه بالا و پذیرفته نشده مدارس استان یزد با تأکید بر فعالیت جسمانی. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکز.

عبدالملکی، زهرا؛ بهرام، عباس؛ صدق پور، صالح و عبدالملکی، فاطمه (۱۳۸۹). مدل معادلات ساختاری بین وضعیت اجتماعی-اقتصادی و خود پنداره بدنی دختران نوجوان: با میانجی‌گری فعالیت بدنی و شاخص توده بدن. نشریه رفتار حرکتی و روان‌شناسی ورزشی، ۷(۲۸)، ۱۳-۳۰.

قره، محمد علی؛ عادل، قهرمان؛ صفاری، مرجان و صفری، حامد (۱۳۹۱). بررسی مؤلفه‌های خودتوصیفی بدنی مریمان نخبه ایروبیکی و آمادگی جسمانی کشور. پژوهش‌های کاربردی مدیریت و علوم زیستی در ورزش، ۱(۱)، ۲۱-۲۸.

کریمیان، جهانگیر؛ آقاحسینی، تقی؛ عروف زاد، شهرام و موسوی نافچی، سید مرتضی (۱۳۹۱). نحوه گذران اوقات فراغت اعضای هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان با تأکید بر نقش ورزش و تفریحات سالم. مجله تحقیقات نظام سلامت، ۸(۷)، ۱۳۵۶-۱۳۶۴.

معرفت، داریوش و فرید فتحی، اکبر (۱۳۹۰). بررسی نحوه گذران اوقات فراغت و رابطه آن با فرسودگی تحصیلی دانشجویان دانشگاه مراغه با تأکید بر فعالیت بدنی. ششمین همایش ملی دانشجویان تربیت بدنی و علوم ورزشی ایران، آذرماه ۱۳۹۰، تهران.

لطفی، مریم؛ محمدی، جعفر؛ سهرابی، مهدی و باقرزاده، فضل اله (۱۳۹۲). مقایسه خودپنداره بدنی دختران نابینای ورزشکار و غیرورزشکار. مجله دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی، ۵۴، ۴۴-۵۲.

Abdolmaleki, Z., Bahram, A., Sedghpour, S., Abdolmaleki, F (2010). Structural equation modeling between socioeconomic status and self-concept of adolescent girls: By mediating physical activity and body mass index. Journal of Behavioral and Sports Psychology, 7(28), 13-30. (Persian)

Athenstaedt, U., Mikula, G. & Bredt, C. (2009). Gender role self-concept and leisure activities of adolescents. Sex Roles, 60, 399-409.



- Baghayeyan, M., Bahram, A., Khalaji, H. (2013). Effect of Gender and Physical Activity Level on Physical Self-Concept of Secondary School Students. *Quarterly Journal of Educational Innovation*, 12(47), 82-94. (Persian)
- Eftekhari, F., Rajabi, H. & Shafizadeh, M. (2007). The effect of participation in summer sports classes on some physical and motor fitness factors, body composition and adolescent girl's self-concept. *Journal of Sport Sciences*, 5(9), 15-28. (Persian)
- Ghareh, M. A., Adel, G. H., Safari, M., Safari, H. (2012). The study of the components of body self-description of the elite coaches of aerobics and physical fitness in the country. *Applied Research in Management and Life Sciences in Sports*, 1, 21-28. (Persian)
- Javadian Sarraf, N. & Emami Kashfi, T. (2008). The Effect of Aerobic and Yoga Practices on Physical Self-Descriptive Components of Female Students. *Journal of Basic Principles of Mental Health*, 10(39), 221-230. (Persian)
- Karimian, J., Aghaassani, T., Orofzadeh, Sh. Mousavi Nafchi, S M (1391). How to spend leisure time of faculty members of Isfahan University of Medical Sciences with emphasis on the role of healthy sports and recreation. *Journal of Health Research*. 8 (7), 1356-1364. (Persian)
- Lotfi, M., Mohammadi, J., Sohrabi, M., Bagherzadeh, F. (2013). Physical self-concept of athletic and non-athlete blind girls. *Journal of Applied Knowledge and Research*, 44, 52-54. (Persian)
- Marefat, D., Farid Fathi, A., Motahari, M. (2011). Study of how to spend leisure time and its relationship with academic burnout of students of Maragheh University with an emphasis on physical activity. *The 6th National Conference on Physical Education and Sport Sciences Students of Iran*, December 2011, Tehran. (Persian)
- Rahmani, A., Pour Ranjbar, M., Bakhshinia, T. (2006). Review and comparison of the leisure time of female students of Zanjan universities emphasizing the role of physical education and sport. *Journal of Rafsanjan University of Medical Sciences*, 5 (3), 209-216. (Persian)
- Ravanbakhsh, F. (2010). Comparison of the leisure time of students admitted to university and non-admitted to university in Yazd schools with emphasis on physical activity. *Master's Thesis, Islamic Azad University, Tehran Branch*. (Persian)

## **On the relationship between physical self-conception and leisure time activities of gifted students with an emphasis on physical activity**

**F. Nobakht<sup>1</sup>, A. Hemmati Afif<sup>2</sup> & N. Ashrafi<sup>3</sup>**

### **Abstract**

The aim of this study was to investigate the relationship between physical self-conception and leisure time activities with an emphasis on physical activity of gifted students of Qazvin, Iran. The research method is descriptive with correlation analysis. The population included 760 gifted male and female students in secondary school in 2014-2015 academic year. The sample contained 256 participants (128 females and 128 males) who were randomly selected according to Morgan's table. Ravanbakhsh leisure questionnaire and the short version of March questionnaire were employed. To analyze the data, descriptive statistics and Pearson correlation coefficient were used. The results showed that gifted students had very little participation (about 22 percent) in sports leisure activities. Watching TV and using the computer were their most frequent leisure activities. The results also confirmed a significant correlation ( $p < .05$ ) between sports merit factors, self-esteem and general self-concept with all components of the physical activity based on leisure time. A significant relationship ( $p < .05$ ) between lipid parameters, appearance, flexibility, peace and harmony with some elements of spending leisure time with an emphasis on physical activity was observed. The orientation towards leisure time programs can help students to develop positive physical self-conception.

**Keywords:** Physical self-concept, gifted students, leisure time

---

1 . Corresponding author: Assistant Professor, University of Mohagheh Ardabili (Nobakht.farzaad@uma.ac.ir)

2 . Assistant Professor, Imam Khomeini International University

3 . Ph.D. student of Sports Physiology, University of Mohagheh Ardabili