

اثر ورزش بر خودپنداره‌ی بدنی پسران و دختران استان خراسان رضوی

فاطمه اسدیان^۱

کارشناس ارشد تربیت بدنی

دکتر سعید صادقی بروجردی

دانشیار دانشگاه کردستان

چکیده

هدف از تحقیق حاضر بررسی اثر ورزش و فعالیت بدنی بر خودپنداره ی بدنی نوجوانان استان خراسان رضوی است. بدین منظور تعداد ۳۹۹ دانش آموز دختر و پسر ۱۱ تا ۱۵ ساله به شیوه ی تصادفی خوشه ای از بین دانش آموزان مقاطع راهنمایی و متوسطه ی استان خراسان رضوی انتخاب شدند. برای جمع آوری اطلاعات در تحقیق حاضر از پرسشنامه ی آمادگی بدنی ادراک شده آبدی شامل ۴ خرده مقیاس شرایط بدنی، انعطاف پذیری عضلانی، شرایط عضلانی، ترکیب بدنی به همراه فرم مشخصات فردی استفاده شد. محاسبه ثبات درونی پرسشنامه از طریق آلفای کرونباخ تعیین شد و روایی محتوایی آن را چند تن از اساتید تأیید کردند. روش آماری مورد استفاده آزمون t دو گروه مستقل می باشد. نتایج نشان داد فعالیت بدنی تأثیر معناداری بر خودپنداره ی بدنی نوجوانان دارد. ($P < 0/05$) به عبارت دیگر نوجوانان ورزشکار نسبت به نوجوانان غیر ورزشکار، دختران ورزشکار نسبت به دختران غیر ورزشکار و پسران ورزشکار نسبت به پسران غیر ورزشکار نگرش مثبت تری نسبت به خویش داشتند.

واژه‌های کلیدی: خودپنداره ی بدنی، نوجوانان، فعالیت بدنی.

^۱ f.asadian20@yahoo.com

مقدمه

نوجوانی دوره‌ی انتقال بین دوران کودکی و جوانی است که به وسیله تغییراتی در جسم، ذهن و روابط اجتماعی برجسته می‌شود. همانطور که نوجوانان با سال‌های چالش انگیز این دوره مواجه می‌شوند، پنداری از خود شکل می‌دهند که همان احساس و ادراک از کسی است که آنها هستند (۲۰). در این راستا، اشتغال به بدن، ارزیابی و تصور از آن به عنوان یک مسئله مهم در طول این دوره نمایان می‌شود (۱۱،۷). نوجوانان به طور نوعی نسبت‌های پایین‌تری از رضایت بدنی دارند با این حال تعدادی از آنها شکایت‌هایی مربوط به سلامت درونی، ذهنی و روانی نیز گزارش می‌کنند (۱۷). چنین ناراضی‌هایی در طول سال‌های بحرانی نوجوانی افزایش می‌یابد و به کاهش در خودپنداره‌ی مثبت و گرایش منفی به سلامتی ارزیابی شده از خود می‌پیوندد (۳،۱۸). شروع این کاهش، حدود سن ۱۲ سالگی برای دختران و ۱۴ سالگی برای پسران می‌باشد (۳) و به پیدایش علایم افسردگی و کاهش عملکرد اجتماعی، اختلالات تغذیه‌ای، انحرافات اخلاقی و رفتارها و احساسات ناسازگارانه منجر می‌شود (۱۴-۱۸). با توجه به عدم آگاهی و آموزش بموقع و کافی در مورد تغییرات، مطالبات و ویژگی‌های خاص این دوره در ایران، به ویژه برای دختران، ظهور این تغییرات آنها را با تنش‌ها، اضطراب و آشفتگی‌های روحی بیشتری مواجه می‌کند و به ناراضی‌تی عمیق‌تری از خود و گوشه نشینی و انزوا می‌کشاند (۱). از آن جایی که در این دوره گرایش و تأثیر پذیری از گروه همسالان بیشتر از سایر گروه‌های سنی است، چنین احساسات و نگرش‌های منفی از خود، نوجوان را به سمت گروه‌های انحرافی و دوستی‌های ناباب، روابط جنسی خطرناک، کشیدن سیگار و مصرف مشروبات الکلی، جهت تقلیل آشفتگی‌های روحی یاد شده، سوق می‌دهد (۶،۲۱،۱۰). بنابراین سلامتی و شایستگی جسمانی ادراک شده از خود در چگونگی گذر از این دوره بسیار اهمیت دارد.

از آنجایی که شرکت منظم در فعالیت ورزشی، سبب تغییرات مثبت در خلق و خو و خودپنداره، افزایش اعتماد به نفس، ادراک مثبت از سلامتی و شایستگی‌های بدنی، تعدیل تنش، هیجانزدگی، اضطراب و افسردگی، پیشرفت مثبت در تحمل مشکلات و سازگاری‌های فردی و اجتماعی می‌باشد، (۶-۱۵) در این تحقیق به عنوان عامل حمایتی در برابر کاهش ادراکات مثبت از خود در دوره‌ی نوجوانی و مشکلات ناشی از آن که نوجوانان بویژه دختران با آن مواجه هستند، مورد نظر است. با توجه به اینکه تحقیقات نشان می‌دهد در نوجوانان خودپنداره مثبت با مراقبت از خود مرتبط است (۵-۱۶)، می‌تواند عاملی تسهیل کننده برای سلامتی، آموزش، عملکرد اجتماعی، رشد، انتخاب شغل و حیطه‌های دیگر باشد (۱۷،۸،۱۳).

خود پنداره یک ساختار چند بعدی است که موارد زیادی را شامل می‌شود از جمله قابلیت، توانایی، شایستگی‌ها و نقش‌هایی که بوسیله‌ی افراد، تسخیر یا بازی می‌شوند و در برگیرنده‌ی زیر مجموعه‌های زیادی می‌باشد (فوکس، ۲۰۰۰). مثل خوداجتماعی، خود تحصیل، خود عاطفی، خود خانوادگی، خود بدنی و... (۹).

شاولسون و همکاران (۱۹۷۶) حوزه‌های مختلف ادراک از خود را به صورت مدلی چندبعدی و سلسله مراتبی ارائه کردند که ادراک از خود عمومی در رأس و ساختارهای عمومی جزئی تر در سطوح پایین تر بعدی قرار دارند. خودپنداره به دو بخش تحصیلی و غیر تحصیلی تقسیم می‌شود که خودپنداره تحصیلی، نشان دهنده‌ی ادراکات فرد از شایستگیهای تحصیلی و خودپنداره غیر تحصیلی، شامل ابعاد مختلف اجتماعی، عاطفی و بدنی می‌باشد. خودپنداره‌ی بدنی، خرده مقیاس‌های متفاوتی مثل قدرت، استقامت و انعطاف پذیری عضلانی، سلامتی، هماهنگی، فعالیت بدنی، چاقی و شایستگی‌های ورزشی دارد (۲۳).

از درمیر.آی (۲۰۱۰)، دی بروین (۲۰۰۹)، آلنا (۲۰۰۸)، گادبویس (۲۰۰۷) و هرز (۲۰۰۶) نشان دادند که افراد ورزشکار نسبت به افراد غیر ورزشکار، ادراک و نگرش مثبت تری نسبت به بدن خویش دارند (۱۰، ۱۹، ۳، ۱۲).

بنابراین، با توجه به تأثیر ورزش و فعالیت بدنی و فقدان تحقیقات جامع در کشور، همچنین عدم آگاهی دختران نسبت به بلوغ و در نتیجه توأم بودن گذر از این دوره با تشویش و نگرانی بیشتر و افزایش نارضایتی از بدن در آن‌ها نسبت به پسران، محققین به دنبال این هستند که آیا فعالیت جسمانی با سطوح مختلف تأثیری بر خودپنداره‌ی بدنی پسران و دختران خراسان رضوی از منظر سلامتی روانی در گذر از دوران بلوغ دارد؟

روش شناسی

با توجه به اهداف تحقیق، این تحقیق از نوع تحقیقات توصیفی بود. در آنجایی که به مقایسه‌ی خودپنداره‌ی بدنی افراد ورزشکار و غیر ورزشکار پرداخته شده، روش علی مقایسه‌ای بود.

جامعه آماری

جامعه آماری این تحقیق را دانش آموزان دختر و پسر استان خراسان رضوی با دامنه‌ی سنی ۱۱ تا ۱۵ ساله تشکیل دادند. تعداد نمونه‌های مورد بررسی ۳۹۹ نفر (۱۹۹ پسر و ۲۰۰ دختر) بود که به صورت تصادفی خوشه‌ای از بین دانش آموزان استان خراسان رضوی انتخاب شدند.

ابزار اندازه گیری

برای جمع آوری اطلاعات در تحقیق حاضر از پرسشنامه‌ی آمادگی بدنی ادراک شده آبدی شامل ۴ خرده مقیاس شرایط بدنی، انعطاف پذیری عضلانی، شرایط عضلانی، ترکیب بدنی به همراه فرم مشخصات فردی استفاده شد (۲). با محاسبه‌ی ثبات درونی از طریق روش آلفای کرونباخ در کل پرسشنامه ۰.۸۴٪ و پایایی هر کدام از خرده مقیاس‌ها شامل خرده مقیاس شرایط بدنی ۰.۸۶٪، خرده مقیاس انعطاف پذیری عضلانی ۰.۸۸٪، خرده مقیاس شرایط عضلانی ۰.۸۲٪ و مقیاس ترکیب بدنی ۰.۸۰٪ بدست آمد که تمامی این ضرایب از حداقل ضریب قابل قبولی (۰.۷۰٪) بالاتر می‌باشد. روایی محتوایی پرسشنامه توسط ۷ تن از

اساتید تأیید شد. بنابر این، این پرسشنامه در اندازه گیری ادراک فرد از آمادگی بدنی خود در نمونه مورد نظر از پایایی بالایی برخوردار است.

روش اجرای تحقیق

پس از انتخاب آزمودنی ها، پرسشنامه ی آمادگی بدنی ادراک شده به همراه فرم مشخصات فردی جهت تعیین میزان فعالیت بدنی و تقسیم دانش آموزان به گروه های ورزشکار و غیر ورزشکار در اختیار افراد نمونه قرار گرفت. پس از جمع آوری پرسشنامه ها، نمره گذاری صورت گرفت.

روش آماری

با احراز شرایط آزمون های پارامتریک در بررسی میانگین های گروه ها از آزمون t دو گروه مستقل استفاده شد.

یافته ها

جدول (۱): نتایج آزمون t دو گروه مستقل در عوامل خودپنداره ی بدنی

دختران و پسران ورزشکار و غیر ورزشکار

معنی داری	df	t	عوامل	جنسیت
۰/۰۰۱	۱۹۳/۷۶۵	۸/۳۶۷	شرایط بدنی	دختر
۰/۰۰۱	۱۹۴/۲۹۶	۵/۷۸۳	انعطاف پذیری	
۰/۰۰۱	۱۹۶/۹۳۱	۸/۰۰۱	شرایط عضلانی	
۰/۰۰۱	۱۸۳/۶۰۸	۷/۳۲۰	ترکیب بدنی	
۰/۰۰۱	۱۳۰/۹۵۹	۱۰/۳۴۹	شرایط بدنی	پسر
۰/۰۰۱	۱۷۷/۳۶۰	۹/۶۹۴	انعطاف پذیری	
۰/۰۰۱	۱۵۷/۵۱۲	۱۰/۳۰۳	شرایط عضلانی	
۰/۰۰۱	۱۸۰/۵۸۶	۵/۷۳۰	ترکیب بدنی	

نتایج آزمون t دو گروه مستقل و تفاوت میانگین ها تفاوت معناداری را در تمام خرده مقیاس های خودپنداره ی بدنی در دو جنس نشان می دهد. بدین معنا که دختران ورزشکار نسبت به دختران غیر ورزشکار و پسران ورزشکار نسبت به پسران غیر ورزشکار خودپنداره ی بدنی بالاتری دارند ($p < 0.05$).

بحث و نتیجه گیری

یافته های تحقیق نشان داد که فعالیت بدنی تأثیر معناداری بر ادراک فرد از آمادگی بدنی خویش (خودپنداره ی بدنی) داشت. بدین معنا که افراد ورزشکار در مقایسه با افراد غیر ورزشکار نگرش مثبت تری نسبت به آمادگی بدنی خویش

(خودپنداره ی بدنی مثبت تری) داشتند که این نتیجه موافق نتایج ازدرمیر.آی (۲۰۱۰)، دی بروین (۲۰۰۹)، آلنا (۲۰۰۸)، گادبویس (۲۰۰۷) و هرز (۲۰۰۶) است. در تحلیل یافته‌های این تحقیق می‌توان چنین بیان نمود که فعالیت بدنی منظم موجب بهبود ریخت قامتی و تناسب اندام و نزدیک شدن به ایده آل‌های اجتماعی در خصوص قامت در نوجوان می‌شود و این حالت از طریق بازخوردهایی که نوجوان نسبت به خود از طریق ارزیابی تیپ بدنی با ایستادن جلوی آینه به دست می‌آورد و همچنین بازخوردهایی که از دوستان و اطرافیان نسبت به شایستگیهای جسمانی اش دریافت می‌کند، ایجاد می‌شود و نوجوان ورزشکار را به سمت ادراک و نگرش مثبت از بدن خویش سوق می‌دهد.

با توجه به مشکلات و مسائل روانی بلوغ و عدم آموزش صحیح و بموقع نسبت به ویژگیها و تغییرات این دوره بویژه برای دختران و از سوی دیگر تأثیر ورزش در پیشبرد اهداف سلامت روان و تندرستی، پیشنهاد می‌شود به سرمایه گذاری و برنامه ریزی جهت اشاعه ی ورزش و فعالیت بدنی در میان نوجوانان و به ویژه دختران به عنوان عامل تسهیل کننده جهت افزایش خودپنداره ی مثبت و موفقیت در گذر از این دوره ی چالش انگیز پرداخته شود.

منابع

۱. شفیع آبادی، عبدالله. (۱۳۷۹). فنون تربیت کودک، تهران، انتشارات چهر.
2. Abadie B.R (1988).Construction and Validation of Perceived Physical fitness scale. *Perceptual and Motor Skills*. Dec : 67 (3) .887-892.
3. Alena M. Hadley, M.S., Elizabeth C. Hair, Ph.D., and Kristin Anderson Moore, Ph.D.(2008). *Assessing What Kids Think About Themselves: A Guide To Adolescent Self-Concept For Out-Of-School Time Program Practitioners*.Child Trends.
4. Bobbio A,(2009). Relation of physical activity and self-esteem. *Percept Mot Skills*;108(2):549-57.
5. Bruin de , Woertman L , C. Bakker F, Oudejans R.(2009). Weight-Related Sport Motives and Girls' Body Image, Weight Control Behaviors, and Self-Esteem. *Sex Roles* Volume 60, Numbers 9-10.
6. C. Ferron, F. Narring, M. Cauderay and P.-A. Michaud.(1999). Sport activity in adolescence: associations with health perceptions and experimental behaviours. *HEALTH EDUCATION RESEARCH*, Vol.14 no.2, Pages 225–233.
7. C. S, Burnett S, Blakemore S-J.(2009). Development of the self-concept during adolescence. *Trends in Cognitive Sciences* Vol.12 No.11.
8. Didie E R., Kuniega-Pietrzak T, Phillips K A.(2010) Body image in patients with body dysmorphic disorder: Evaluations of and investment in appearance, health/illness, and fitness Body Image. *Volume7, Issue1, Pages66-69*.
9. Fox, K. R. (2000). Self-esteem, self-perception and exercise. *International Journal of Sport Psychology*, 31, 228–240.

10. Gadbois S, Bowker A.(2007). Gender Differences in the Relationships Between Extracurricular Activities Participation, Self-description, and Domain-specific and General Self-esteem. *Sex Roles* 56:675–68. DOI 10.1007/s11199-007-9211-7.
11. Hammar, G.R., Ozolins A., Idvall E., Rudebeck C. E., (2009). Body image in adolescents with cerebral palsy. *Journal of Child Health Care*. Vol 13(1) 19–29. DOI: 10.1177/1367493508098378.
12. Heather, A., Hausenblas, E., Fallon, C., 2006. Exercise and body image: A meta-analysis. *Psychologi&Health* Volume 21, Issue 1 , pages 33 – 47.
13. Judith Ireson ,Susan Hallam,(2009). Academic self-concepts in adolescence: Relations with achievement and ability grouping in schools. *Learning and Instruction*, n 19, 201-213.
14. Judith M. Siegel, , Antronette K. Yancey, Carol S. Aneshensel, Roberleigh Schuler, (1999). Body image, perceived pubertal timing, and adolescent mental health. *Journal of Adolescent Health*, Volume 25, Issue 2, Pages155-165.
15. Kirkcaldy B.D, Shephard R. J., Siefen R. G.(2002). The relationship between physical activity and self-image and problem behaviour among adolescents. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol* 37: 544–550. DOI 10.1007/s00127-002-0554-7.
16. Knapen J, Vermeersch J, Van Coppenolle H, Cuykx V, Pieters G, Peuskens J (2007) The physical self-concept in patients with depressive and anxiety disorders 14(1): 31–6.
17. Larsson D, Hemmingson T, Allebeck P et al. (2002)Self-assessed health and mortality among young men: what is the relation and how may it be explained? *Scand J Public Health*; 30: 259–66.
18. Meland E, Haugland S, BreidablikH,J,(2007). Body image and perceived health in adolescence. *HEALTH EDUCATION RESEARCH*, Vol.22 no.3 . 342–350.
19. Ozdemir RA; Celik O;F. Hulya A.(2010). Exercise interventions and their effects on physical self-perceptions of male university students.*International Jurnal Of Psychology*, DOI: 10.1080/00207590903473750.
20. Park J,(2003).Adolescent self-concept and health into adulthood. Supplement to Health Reports, Catalogue 82-003
21. Salazar LF, DiClemente RJ, Wingood GM, Crosby RA, Harrington K, Davies S, Hook EW 3rd, Oh MK.(2004). Self-concept and adolescents' refusal of unprotected sex: a test of mediating mechanisms among African American girls. *Prev Sci*. 5(3):137-49.
22. Shannon D. Bailey and Lina A. Ricciardelli.(2010). Social comparisons, appearance related comments, contingent self-esteem and their relationships with body dissatisfaction and eating disturbance among women. *Eating Behaviors*, Volume 11, Issue 2, Pages 107-112.
23. Shavelson, R. J., Hubner, J. J., & Stanton, G. C. (1976). Self-concept: Validation of construct interpretations. *Review of Educational Research*, 46, 407–411.