

اثر جنسیت و سطح فعالیت بدنی بر خودپنداره بدنی دانش آموزان دوره راهنمایی تحصیلی

- معصومه بقایان*
- عباس بهرام**
- حسن خلجی***

چکیده:

هدف از اجرای این پژوهش بررسی اثر جنسیت و سطح فعالیت بدنی بر خودپنداره بدنی دانش آموزان بود. ۴۰۸ دانش آموز دختر و پسر مقطع راهنمایی در دامنه سنی ۱۱ تا ۱۴ سال (۲۰۴ دانش آموز دختر سال و ۲۰۴ دانش آموز پسر) به صورت خوشه‌ای تصادفی انتخاب شدند. شرکت کنندگان پرسشنامه مشخصات فردی و پرسشنامه خود-توصیفی بدنی (مارش ۱۹۹۴) که شامل ۱۱ خرده مقیاس بود را تکمیل کردند. پژوهش مربوطه از نوع علی-مقایسه‌ای بود. در این تحقیق از آزمون تحلیل واریانس دو عاملی در قالب یک طرح (سطح فعالیت) \times (جنسیت) 2×2 به منظور تعیین اثر جنسیت و سطح فعالیت بر خودپنداره بدنی و خرده مقیاس‌های آن استفاده شد. یافته‌های تحلیل واریانس دو عاملی نشان داد که اثر اصلی جنسیت و تعامل جنسیت و سطح فعالیت ($P > 0.05$) معنی دار نبوده ولی اثر اصلی سطح فعالیت معنی دار بود. بدین ترتیب که دانش آموزان فعال از خودپنداره بدنی بیشتری در مقایسه با دانش آموزان غیرفعال برخوردار بودند دانش آموزان دختر در خرده مقیاس قیافه ظاهر و فعالیت از خودپنداره بدنی بهتری نسبت به دانش آموزان پسر برخوردار بودند ($P \leq 0.05$) در حالیکه اثر سطح فعالیت بر خرده مقیاس‌های هماهنگی، فعالیت، لیاقت ورزشی، قیافه ظاهری، قدرت، انعطاف و استقامت معنی دار بود. ($P \leq 0.01$) و دانش آموزان فعال در خرده مقیاس‌های مذکور خودپنداره بدنی بهتری نسبت به دانش آموزان غیرفعال داشته‌اند. نتایج نشان می‌دهد مشارکت دانش آموزان در فعالیت‌های ورزشی منجر به افزایش عوامل جسمانی، ظاهری و روان شناختی می‌شود، که افزایش خودپنداره بدنی دانش آموزان را بدنبال دارد. بدین ترتیب فراهم آوردن مشارکت همه‌جانبه دانش آموزان در فعالیت‌های ورزشی در سطح مدارس به منظور افزایش خودپنداره بدنی ضروری است.

کلید واژه‌ها: خودپنداره بدنی، جنسیت، سطح فعالیت، دانش آموز نوجوان

■ تاریخ دریافت مقاله: ۹۰/۱۰/۱۰ ■ تاریخ شروع بررسی: ۹۰/۱۲/۱۵ ■ تاریخ پذیرش مقاله: ۹۱/۷/۱۹

* مدرس دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی تهران Masysport@yahoo.com
** دانشیار دانشگاه تربیت معلم تهران
*** دانشیار دانشگاه اراک

■ مقدمه

خودپنداره عموماً به‌عنوان آگاهی شخص از ویژگی‌ها، صفات و محدودیت‌های فردی خویش تلقی شده و طریقی است که در آن چنین خصوصیتی به‌طور مشابه یا متفاوت با خصوصیات افراد دیگر نگریسته می‌شوند. در واقع خودپنداره به چگونگی نگرستن فرد به خود، بدون داشتن قضاوت مشخصی یا هرگونه مقایسه‌ای با افراد دیگر، گفته می‌شود (گالاهو^۱، ۱۹۹۸). خودپنداره از جنبه‌های مختلفی تشکیل شده است که شامل خودپنداره اجتماعی، احساسی، بدنی و نیز علمی یا تحصیلی می‌باشد. خودپنداره بدنی یا تصویر بدنی با مفاهیم مختلفی در تحقیقات گوناگون مورد بررسی قرار گرفته است که مفاهیمی چون ادراک بدن و مفهوم بدن از آن جمله‌اند. خودپنداره بدنی به‌عنوان نگرش فرد نسبت به بدن خود تعریف شده است (کولیگر^۲، ۱۹۹۶). دوره نوجوانی، از نظر تحول خودپنداره، یکی از بحرانی‌ترین دوره‌های زندگی است. به عقیده اریکسون در این دوره، نوجوان باید به هویت ثابت و پایداری دست یابد، خود را فردی منفرد و جدا از دیگران بداند، توانایی‌ها و استعدادهای خویش را بشناسد و بتواند با هدف‌دار بودن احساس ارزشمندی داشته باشد. در نوجوانان تغییرهای زیست‌شناختی همانند ظهور بلوغ، کاربردهای اجتماعی و روان‌شناختی مهمی دارد. به‌طور مثال: دخترانی که زودتر بلوغ را تجربه کرده‌اند، راحت‌تر، مستقل‌تر، با اعتماد به‌نفس بیشتر و جذاب‌تر از دیگران توصیف شده‌اند. گلیگان^۳ (۱۹۹۰)، به نقل از خجلی و صادقیان، (۱۳۸۱) بیان داشت خودپنداره در مرد و زن متفاوت است. احتمالاً مردان بیشتر خود را در وجود منفرد می‌بینند، درحالی که زنان، اغلب به یک خود ارتباطی تأکید دارند و خود را در شبکه‌ای از روابط میان فردی می‌بینند. بررسی تفاوت‌های جنسی در مورد تصویر بدنی و استفاده از تصاویری از بدن، نشان می‌دهد که مردان نگرش بهتری در قسمت‌های کمر، لگن، ران، آمادگی بدنی و وزن خود دارند. ارزیابی دختران از جذابیت جسمانی‌شان، به‌خصوص در دوران نوجوانی، مهم‌ترین پیش‌بینی‌کننده نمرات خودپنداره آنها می‌باشد ولی درجه‌بندی پسران از کارایی خود، بهترین پیش‌بینی‌کننده خودپنداره آنها است (سالوسو - دئونیر و شوارتسکف^۴، ۱۹۹۱). شاید تغییر فاحش‌تر خودپنداره بدنی در دوره نوجوانی و کاهش بیشتر آن در دختران ناشی از تغییرات ترکیب بدنی باشد که به‌دنبال بالیدگی جنسی و تغییرات هورمونی ایجاد می‌شود.

برای مثال نتایج تحقیقات طولی در دو جنس نشان داده است که میزان درصد چربی و توده چربی بدن در دختران در تمام دوره‌های سنی بیشتر از پسران و سرعت افزایش آن نیز بیشتر است. زیرا آنها در حدود ۱۴-۱۲ سالگی دچار جهش می‌شوند و لذا اختلاف بین پسران و دختران در این زمان بیشتر می‌شود (مالینا و بوچارد، ۱۳۸۱).

لو و پترسون^۵ (۲۰۰۱) در تحقیقات خود به این نتیجه دست یافته‌اند که دختران اهمیت بیشتری به تشویق از جانب دیگران در مورد قیافه کلی خود می‌دهند و بیشتر تمایل دارند در فعالیت‌هایی شرکت کنند که مستلزم نشان دادن ظاهر خود و مستلزم توجه و تشویق از جانب دیگران باشد. به‌عبارت دیگر رفتار

اثر جنسیت و سطح فعالیت بدنی بر خودپنداره بدنی دانش‌آموزان دوره راهنمایی تحصیلی

اطرافیان بر خودپنداره بدنی دختران مؤثرتر از پسران می‌باشد. ویلیامز و دیویدسون^۶ (۲۰۰۲) و بامر و هالدوین^۷ (۲۰۰۲) که به بررسی اختلاف بین نژادها، سن و جنس در رابطه با خودپنداره بدنی پرداخته‌اند. نتایج کار آن‌ها نشان داد که سن و جنس ارتباط معناداری با خودپنداره بدنی دارد و خودپنداره بدنی دختران و پسران جوان‌تر با افزایش سن کاهش می‌یابد؛ همچنین خودپنداره بدنی پسران بهتر از دختران می‌باشد. هربرت مارش^۸ (۲۰۰۳) در یک پژوهش گسترده مشتمل بر ۱۳۶۶ آزمودنی از قبل از بلوغ تا بلوغ، گزارش می‌دهد که تفاوت‌های جنسی در خودپنداره بدنی تا حد زیادی همسو با نقش‌های قالبی است و از پیش از بلوغ تا ابتدای بلوغ نسبتاً ثابت است. وی اشاره می‌کند پسران خودپنداره بدنی بالاتری دارند در حالی که دختران در این سن خودپنداره بدنی پایین‌تری دارند. چیانگ و همکاران^۹ (۲۰۰۶) در تحقیقی که بر روی کودکان ۹-۱۱ ساله آسمی و غیرآسمی انجام داده بودند به این نتیجه رسیدند که خودپنداره بدنی دختران از پسران، هم در در گروه بیمار هم در گروه غیربیمار، پایین‌تر است. همچنین، کلامستن^{۱۰} (۲۰۰۶) نیز به این یافته دست یافت که دختران توجه بیشتری به وضعیت ظاهری و جذابیت جسمانی و دستیابی به ویژگی‌های مرتبط با جنسیت دارند. گریفین و کربی^{۱۱} (۲۰۰۷) اثر جنسیت را در پیشرفت تصویر بدنی و عزت نفس زنان و مردان در سه گروه (تمرین بدنی، دوره کامپیوتر، کنترل) قبل و بعد از مداخله بررسی کردند و نشان دادند که مردان در هر سه گروه از تصویر بدنی بالاتری نسبت به زنان برخوردار بوده و تصویر بدنی مردان در گروه مداخله تمرین بدنی بیشتر بهبود یافته است. آنیسی و همکاران^{۱۲} (۲۰۰۸) روی کودکان ۹-۱۲ سال آفریقایی تبار آمریکایی تحقیق کردند و به این نتیجه رسیدند که فعالیت بدنی باعث افزایش خودپنداره بدنی در گروه تجربی نسبت به گروه گواه می‌شود و اختلاف معناداری بین این دو گروه وجود دارد.

کاگلر^{۱۳} (۲۰۰۹) شباهت‌ها و تفاوت‌های خودپنداره بدنی زنان و مردان در اواخر نوجوانی (۷۱۵ دبیرستانی) و بزرگ‌سالی (۱۱۲۵ دانشجوی) را، در ترکیه، بررسی کرد. او با استفاده از پرسش‌نامه خود-توصیفی^{۱۴} (PSDQ) به این نتیجه رسید که مردان (دانش‌آموز و دانشجو) خودپنداره بدنی بالاتری نسبت به زنان (دانش‌آموز و دانشجو) دارند و به جز در دو خرده مقیاس عزت نفس و ظاهر بدنی، خودپنداره بدنی با افزایش سن کاهش می‌یابد. سیت و همکاران^{۱۵} (۲۰۰۹) به ۶۶ نفر از بزرگسالان هنگ کنگی که دچار ناتوانی بدنی شده بودند پرسش‌نامه‌ای در مورد سطح فعالیت بدنی و ادراک-خود (چون تصویر بدنی، خودپنداره بدنی و عزت نفس) دادند. یافته‌ها نشان داد که بین فعالیت بدنی و ادراک-خود و جنسیت هیچ ارتباط معناداری وجود ندارد بلکه به زمان وقوع ناتوانی مربوط می‌شود. فرناندز و همکاران^{۱۶} (۲۰۱۰) در تحقیق خود روی نوجوانان ۱۷-۱۲ سال به این نتیجه رسیدند که خودپنداره بدنی نوجوانان دختر به‌طور معناداری از نوجوانان پسر پایین‌تر بوده است. نی نت، بگاری و مایانو^{۱۷} (۲۰۱۱) در بررسی اثرات سن و جنس بر خودپنداره بدنی نوجوانان ناتوان ذهنی ۱۸-۱۲ سال، نشان دادند که خودپنداره بدنی زنان کمتر از مردان است و با افزایش سن خودپنداره بدنی کاهش می‌یابد.

زندگی با فعالیت توأم است، همچنان که جنبش و حرکت مشخصه همه اشکال زندگی است. زمانی که حرکت متوقف شود، زندگی نیز به پایان می‌رسد. صاحب‌نظران امروزه بر این عقیده‌اند که تمرینات حرکتی و ورزش برای اکثریت مردم اعم از زن و مرد دارای ارزش بسیاری است و نگرش انسان را نسبت به همه چیز می‌تواند تغییر دهد (صادقیان، ۱۳۸۱). مرور ادبیات خود پنداره بدنی نشان می‌دهد که زنان از لحاظ شخصیتی بیشتر تحت تأثیر فشارهای اجتماعی و نقش جنسیتی قرار می‌گیرند (کولیگر، ۱۹۹۶). رابرت سونستروم در کتاب «بعد جسمانی خویشتن» در فصلی به بررسی نقش میانجی تمرینات بدنی بر عزت نفس و نگرش نسبت به خویشتن پرداخته است. سونستروم و مورگان (۱۹۸۹)، به نقل از بهرام، شفیع‌زاده و صنعتکاران) در جست‌وجوی پاسخ چگونگی افزایش عزت‌نفس از طریق فعالیت‌های بدنی، مدلی را با نام «مدل تمرینات بدنی و عزت نفس یا مدل EXSEM»^{۱۸} در جهت تبیین چگونگی تعمیم اثرات انجام تمرینات بدنی بر عزت نفس عمومی، پیشنهاد کردند. مبنای این مدل بر پایه ارزشیابی عینی از عملکرد بدنی، نظیر مقدار وزنه جابه‌جا شده در یک بار تلاش، یا مقدار مسافت پیموده شده طی ۱۲ دقیقه - که ممکن است با انجام تمرینات بدنی افزایش پیدا کند - استوار است. اولین متغیر خود - ادراکی، خود - کارآمدی است. این متغیر در مدل مزبور به‌عنوان پل ارتباطی بین نمایش بدنی یک حرکت تا نمایش آن در ذهن ایفای نقش می‌کند. اما فکس و کوربین (۱۹۸۹)، در «نیمرخ خود ادراکی بدنی»^{۱۹}، مدل EXSEM را بیشتر گسترش دادند. ساخت این ابزار فرصتی را برای جایگزین نمودن نیمرخ خودپنداره بدنی چند بعدی به جای مدل تمرینات بدنی و عزت نفس یک بعدی فراهم آورد. آرمس^{۲۰} (۱۹۸۷) نشان داد زنان بزرگسال فرانسوی در مقایسه با مردان خود را غیرفعال‌تر و از لحاظ بدنی کمتر تأثیرگذار دانسته‌اند. همچنین وی در تحقیقی (۱۹۸۹) تفاوت معناداری بین دو جنس در مورد تصویر بدنی نشان داد و نتیجه گرفت که مردان نسبت به زنان از تصویر بدنی مثبت‌تری برخوردارند. از طرفی با توجه به ساختار چند بعدی خودپنداره بدنی و وجود عوامل مختلف آن، بالی و وسلی^{۲۱} (۱۹۹۹) تفاوتی بین خودپنداره بدنی در دختر و پسر گزارش نکردند. به‌علاوه، آنان دریافتند که خودپنداره بدنی مثبت با فراوانی سطح فعالیت بدنی رابطه دارد. گونی و زولینخا^{۲۲} (۲۰۰۰)، جانسون^{۲۳} (۲۰۰۱)، و ریچاردز^{۲۴} (۲۰۰۲). نیز در تحقیقاتشان به معنادار بودن ارتباط بین سطح فعالیت بدنی و خودپنداره بدنی دست یافتند. هارتر^{۲۵} (۲۰۰۲) ضمن بیان دیدگاه خود در مورد سطح فعالیت‌های بدنی در مورد خودپنداره بدنی می‌نویسد: خودپنداره بدنی در ارتباط با سطح فعالیت‌های بدنی فرد نیز می‌باشد. به‌عبارت دیگر می‌توان چنین نتیجه گرفت که چگونگی خودپنداره بدنی در ارتباط با سطح فعالیت‌های بدنی دانش‌آموز قرار دارد. آیسون و مولر^{۲۶} (۲۰۰۳) به بررسی تأثیر تجارب ورزشی بر خودپنداره بدنی پسران و دختران پرداختند. در این پژوهش مقطعی ۳۷۵ دانش‌آموز ۱۲ تا ۱۶ ساله مدرسه را در یک برنامه ۳ ماهه بدن‌سازی شرکت دارند و پس از آن یک پرسش‌نامه خودتوصیفی نوع ۲ به آن‌ها دادند. از بین این دانش‌آموزان ۳۷ درصد دختران و ۴۶ درصد پسران دارای خودپنداره بدنی بهتری نسبت به قبل از اجرای برنامه شده

اثر جنسیت و سطح فعالیت بدنی بر خودپنداره بدنی دانش‌آموزان دوره راهنمایی تحصیلی

بودند. نتیجه اینکه اجرای برنامه بدن‌سازی سبب افزایش خودپنداره بدنی در پسران و دختران به صورتی معنادار شده است. تحقیقات رایک من و هامل^{۲۷}، (۱۹۹۳) گیل^{۲۸}، (۲۰۰۷) و کچام و کریستوفر^{۲۹}، (۲۰۰۹) بر وجود رابطه مثبت معنادار بین خودکارآمدی و خودپنداره بدنی دلالت دارند. باورهای خودکارآمدی یا باور فرد به توانایی‌های خود در اجرای مهارت، او را به تلاش بیشتر و تمایل به فعال بودن وادار می‌سازد. شمار تحقیقات و مطالعاتی که در زمینه‌های مختلف در حوزه ورزش انجام می‌شود حکایت از تلاش و مطالعه پیگیر کارشناسان و مربیان ورزش دارد. هر یک از این تحقیقات برای مطرح کردن مسئله‌ای خاص یا حل مشکل خاصی انجام می‌شود. این پژوهش نیز یکی از ویژگی‌های روانی، یعنی خودپنداره بدنی دانش‌آموزان را مورد توجه قرار می‌دهد. وجود نتایج ناهمسان درباره جنسیت و اثر فعالیت بدنی از دلایل انجام این تحقیق است. از طرفی با توجه به تفاوت‌های فرهنگی جامعه ایران با دیگر جوامع و ویژگی‌های دانش‌آموزان ایرانی انجام چنین تحقیقی ضرورت می‌یابد. درباره اهمیت این تحقیق باید تأکید نمود که خودپنداره از اساسی‌ترین عوامل رشد شخصیت سالم در کودکان و نوجوانان است. برخورداری از اراده و اعتماد به نفس قوی، خلاقیت، نوآوری، سلامت فکر و بهداشت روانی رابطه‌ای مستقیم با میزان و چگونگی خودپنداره افراد دارد. برای اینکه کودکان و نوجوانان بتوانند از حداکثر ظرفیت ذهنی و توانمندی‌های بالقوه خود بهره‌مند شوند می‌بایست از نگرشی مثبت نسبت به خود و محیط اطراف برخوردار شوند. آن‌ها برای غلبه بر موانع زندگی، پیشرفت تحصیلی، تقویت تفکر و اگر و... باید خودپنداره مثبت را جایگزین خودپنداره منفی نمایند (گوهری، ۱۳۷۷). از این رو هدف از اجرای پژوهش حاضر بررسی اثر جنسیت و سطح فعالیت بدنی بر خودپنداره بدنی و خرده مقیاس‌های آن دانش‌آموزان بود. به عبارت دیگر، این پژوهش به دنبال پاسخ به دو سؤال زیر بود:

۱. آیا بین خودپنداره بدنی و خرده مقیاس‌های آن دختران و پسران تفاوت معناداری وجود دارد؟
۲. آیا بین خودپنداره بدنی و خرده مقیاس‌های آن دانش‌آموزان فعال و غیر فعال تفاوت معناداری وجود دارد؟

روش

جامعه آماری پژوهش حاضر را دختران و پسران دانش‌آموز دوره راهنمایی منطقه ۱۵ آموزش و پرورش شهر تهران با دامنه سنی ۱۱ تا ۱۴ تشکیل دادند. از تعداد کل دانش‌آموزان منطقه ۱۵ شهر تهران (۳۲۱۰۰ نفر)، براساس جدول فلاوین، ادینسکی^{۳۰} (بهترین روش برای تعیین نمونه تحقیق رجوع به جداول استاندارد تعیین حجم نمونه است. شرط استفاده از چنین جداولی دانستن تعداد افراد جامعه مورد مطالعه است) ۴۰۸ نفر، شامل ۲۰۴ دانش‌آموز دختر (۱۰/۱ + ۱۲/۸۶ سال) و ۲۰۴ دانش‌آموز پسر (۲۱/۱ + ۱۳/۰۵ سال) به روش نمونه‌برداری خوشه‌ای تصادفی و از مدارس دولتی موجود در چهار ناحیه شمال، جنوب، شرق و غرب منطقه انتخاب شدند.

■ ابزارهای اندازه‌گیری

۱. پرسش‌نامه ویژگی‌های فردی: این پرسش‌نامه شامل سؤال‌هایی در مورد مشخصات فردی نظیر سن، جنسیت، اطلاعات مربوط به پیشرفت تحصیلی، وضعیت اجتماعی-اقتصادی، وضعیت فعالیت بدنی خود، دوستان و والدین آنان بودند. در این تحقیق سطح فعالیت که کمیته حاکی از میزان و مدت زمان پرداختن به فعالیت‌های بدنی و ورزشی بود توسط سؤالات ۴ و ۵ پرسش‌نامه محاسبه شده است.

۲. پرسش‌نامه خود-توصیفی بدنی: در این پرسش‌نامه که حاوی ۷۰ سؤال بود، وضعیت افکار، احساسات و گرایش‌های فرد نسبت به بدن خود سنجیده می‌شد. این پرسش‌نامه توسط مارش (۱۹۹۴) طراحی شده که پایایی آن را با استفاده از آلفای کرانباخ محاسبه کردیم؛ ضریب پایایی $\alpha = 0/85$ می‌باشد. همچنین، روایی و پایایی این پرسش‌نامه برای دانش‌آموزان در ایران مورد تأیید قرار گرفته است ($\alpha = 0/88$ بهرام و شفیع‌زاده، ۱۳۸۳).

■ اجرای پژوهش

اولین قدم برای جمع‌آوری اطلاعات هماهنگی با اداره کل آموزش و پرورش استان تهران و نیز اداره آموزش و پرورش منطقه ۱۵ تهران جهت دسترسی به آزمودنی‌هایی است که مدارس آن‌ها به صورت خوشه‌ای انتخاب شده بودند. پس از تعیین حجم نمونه و دسترسی به آزمودنی‌های مورد نظر از هر مدرسه، ۱۳۶ دانش‌آموز از هر سه پایه (منظور اول، دوم و سوم راهنمایی) به طور تصادفی انتخاب شدند. سپس آن‌ها پرسش‌نامه‌های مشخصات فردی و خود توصیفی بدنی را تکمیل کردند.

■ یافته‌ها

شاخص‌های آماری شامل میانگین و انحراف معیار برای متغیر سن در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۱. توصیف آماری میانگین دختران و پسران فعال و غیر فعال

	غیر فعال	فعال		
خودپنداره	۲۵۸/۱۴ ± ۴۰/۴۴	۲۳۹/۴۵ ± ۳۴/۱۳	۲۶۶/۶۷ ± ۴۰/۲۴	دختر
	۲۵۳/۷۸ ± ۳۶/۹	۲۴۵/۳۶ ± ۳۶/۴۷	۲۶۴/۲۵ ± ۳۴/۹	پسر
	۲۵۶/۰۶ ± ۳۸/۷۹	۲۴۳/۱ ± ۳۵/۵۹	۲۶۵/۷۷ ± ۳۸/۳۳	میانگین کل

اثر جنسیت و سطح فعالیت بدنی بر خودپنداره بدنی دانش‌آموزان دوره راهنمایی تحصیلی

برای آزمون فرضیه‌های پژوهش از آزمون تحلیل واریانس دو عاملی در قالب یک طرح (سطح فعالیت) 2×2 (جنسیت) 2 استفاده شد. یافته‌های حاصل از آزمون تحلیل واریانس دو عاملی در تعیین اثر جنسیت و سطح فعالیت بر خودپنداره بدنی در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۲. یافته‌های حاصل از آزمون تحلیل واریانس دو راهه در تعیین اثر جنسیت و سطح فعالیت بر خودپنداره بدنی

P	F	MS	Df	SS	
۰/۶۷۴	۰/۱۷۷	۲۴۵/۱	۱	۲۴۵/۱	جنسیت
۰/۰۰۱	۳۰/۶۹ *	۴۲۵۷۲/۰۳	۱	۴۲۵۷۲/۰۳	سطح فعالیت
۰/۳۱۸	۱/۰۰۲	۱۳۸۹/۳۶	۱	۱۳۸۹/۳۶	جنسیت \times سطح فعالیت
		۱۳۸۶/۹۱۶	۳۴۴	۴۷۷۰۹۹/۲۴۹	خطا
			۳۴۷	۵۲۲۳۷۶/۳۴۵	کل

* در سطح $P \leq 0/01$ معنی دار است.

یافته‌های فوق نشان داد که اثر اصلی جنسیت ($P > 0/05$) و اثر تعامل جنسیت و سطح فعالیت ($P > 0/05$) معنی دار نمی‌باشد در حالیکه اثر اصلی سطح فعالیت بر خودپنداره بدنی معنی دار می‌باشد ($P \leq 0/01$). به این معنی که تفاوت معنی‌داری بین خودپنداره بدنی دانش‌آموزان فعال و غیرفعال وجود دارد. مقایسه میانگین‌ها در متغیر خودپنداره نشان داد که دانش‌آموزان فعال (۲۶۶/۶) در مقایسه با دانش‌آموزان غیرفعال (۲۳۹/۴) از خود پنداره بدنی بیشتری برخوردارند. علاوه بر این، نتایج آزمون دو عاملی در بررسی اثر جنسیت بر خرده مقیاس‌های خودپنداره بدنی دانش‌آموزان نشان داد که اثر جنسیت فقط بر خرده مقیاس قیافه ظاهر و فعالیت معنی‌دار بود ($P \leq 0/05$). در حالیکه تفاوت معنی‌داری بین سایر خرده مقیاس‌ها در دانش‌آموزان دختر و پسر وجود نداشت. خلاصه یافته‌های مذکور در جدول ۳ ارائه شده‌اند.

جدول ۳. تحلیل واریانس دو عاملی (جنسیت و سطح فعالیت) برای متغیرهای وابسته مختلف

سطح معناداری (a)		درجه آزادی (df)			مجموع مجذورات (ss)			شاخص‌های آماری	متغیر وابسته
اثر متقابل	سطح فعالیت	جنسیت	جنسیت × سطح فعالیت	سطح فعالیت	جنسیت	جنسیت × سطح فعالیت	سطح فعالیت		
۰/۱۳۷	۱/۴۰۲	۰/۰۴۶	۱	۱	۱	۱۶/۳۷۷	۶۵/۳۶۹	۲/۱۶۸	سلامتی
۰/۶۴۰	۱۳/۷۰۳ xx	۰/۷۸۷	۱	۱	۱	۲۶/۰۲۳	۵۵۶/۸۷۵	۳۱/۹۷۳	هماهنگی
۰/۰۱۷	۳۸/۴۵۴ xx	× ۳/۹۲۴	۱	۱	۱	۰/۷۹۷	۱۷۸۳/۱۶۷	۱۸۱/۹۵۱	فعالیت
۰/۰۱۷	۱/۸۰۳	۲/۸۰۵	۱	۱	۱	۰/۸۱۱	۸۶/۳۶۴	۱۳۴/۳۴۷	چربی
۰/۰۲۳	۲۵/۰۴۰ xx	۲/۵۷۶	۱	۱	۱	۱/۰۶۱	۱۱۵۶/۹۵۰	۱۱۹/۰۴۰	لیاقت ورزشی
۰/۰۳۶	۲/۸۹۰	۰/۰۰۶	۱	۱	۱	۱/۲۲۶	۹۷/۶۸۸	۰/۲۱۶	کل بدن
۰/۰۰۴	۱۰/۵۸۵ xx	× ۴/۴۴۴	۱	۱	۱	۰/۰۵۷	۱۴۶/۹۰۱	۶۱/۶۸۳	قیافه ظاهر
۰/۰۳۱	۱۶/۹۰۵ xx	۰/۱۸۴	۱	۱	۱	۰/۹۶۹	۵۲۲/۸۴۱	۵/۶۷۶	قدرت
۰/۱۸۶	۱۸/۰۶۷ xx	۰/۰۴۷	۱	۱	۱	۶/۲۳۳	۶۰۶/۶۱۵	۱/۵۸۰	انعطاف
۰/۰۰۲	۲۲/۴۷۳ xx	۰/۰۸۴	۱	۱	۱	۰/۱۱۸	۱۱۴۳/۷۲۵	۴/۲۷۰	استقامت
۰/۱۲۷	۲/۰۸۲	۰/۰۰۰۱	۱	۱	۱	۳/۶۱۷	۵۹/۲۰۶	۰/۰۰۸	عزت نفس

** در سطح ۰/۰۱ معنی‌دار است

* در سطح ۰/۰۵ معنی‌دار است.

یافته‌های فوق حاکی از آن است که دانش‌آموزان دختر در خرده‌مقیاس قیافه ظاهر و فعالیت از خودپنداره بدنی بهتری نسبت به دانش‌آموزان پسر برخوردار بودند. همچنین نتایج آزمون دو عاملی در بررسی اثر سطح فعالیت بر خرده‌مقیاس‌های خودپنداره بدنی دانش‌آموزان نشان داد که اثر سطح فعالیت بر خرده‌مقیاس‌های هماهنگی، فعالیت، لیاقت ورزشی، قیافه ظاهر، قدرت، انعطاف و استقامت معنی‌دار بود ($P \leq 0/01$). در حالیکه تفاوت معنی‌داری بین سایر خرده‌مقیاس‌ها در دانش‌آموزان فعال و غیرفعال وجود نداشت. خلاصه یافته‌های مذکور در جدول ۳ ارایه شده‌اند.

یافته‌های فوق نشان می‌دهند که در تمام خرده‌مقیاس‌های مذکور، دانش‌آموزان فعال از خودپنداره بدنی بهتری نسبت به دانش‌آموزان غیرفعال برخوردار بودند.

■ بحث و نتیجه‌گیری ■

هدف از اجرای این پژوهش بررسی اثر جنسیت و سطح فعالیت بدنی بر خودپنداره بدنی دانش‌آموزان بود. یافته‌های حاصل نشان داد که اثر اصلی سطح فعالیت بر خودپنداره بدنی معنادار است ($P \leq 0/05$). در حالی که اثر اصلی جنسیت و تعامل این دو عامل بر خودپنداره بدنی معنادار نیست.

نتایج آزمون دو عاملی در بررسی اثر جنسیت بر خرده‌مقیاس‌های خودپنداره بدنی نشان داد که دانش‌آموزان دختر در خرده‌مقیاس قیافه ظاهر و فعالیت از خودپنداره بدنی بهتری نسبت به دانش‌آموزان پسر برخوردارند در حالی که در سایر خرده‌مقیاس‌ها تفاوت معناداری بین دختر و پسر مشاهده نمی‌شود. تفاوت معنادار در خرده‌مقیاس قیافه ظاهر نشانگر اهمیت زیبایی و آراستگی ظاهری به‌عنوان عامل اصلی در تغییرات خودپنداره در دو جنس می‌تواند باشد. این نتیجه با یافته پژوهشی بالی و و سلی (۱۹۹۹) همخوانی ندارد که در پژوهش خود عدم وجود تفاوت‌های جنسیتی را در خودپنداره بدنی گزارش کردند. ولی یافته‌های دیگر پژوهشگران چون آرمس (۱۹۸۹)، ویلیامز و دیویدسون (۲۰۰۲)، بامر و هالدوین (۲۰۰۲)، هربرت مارش (۲۰۰۳)، چانگ و همکاران (۲۰۰۶)، گریفین و کربی (۲۰۰۷)، کاگلر (۲۰۰۹)، فرناندز و همکاران (۲۰۱۰)، نی‌نت و همکاران (۲۰۱۱) موافق نتیجه این پژوهش می‌باشد. به‌نظر می‌رسد که تفاوت ایجاد شده توسط عاملی مانند «بلوغ و نوجوانی» قابل توجیه باشد. همان‌طور که در مقدمه بیان کردیم دوره نوجوانی، از نظر تحول خودپنداره، یکی از بحرانی‌ترین دوره‌های زندگی است. به عقیده اریکسون در این دوره، نوجوان باید به هویت ثابت و پایداری دست یابد، خود را فردی منفرد و جدا از دیگران بداند، توانایی‌ها و استعدادهای خویش را بشناسد و بتواند با هدف‌دار بودن احساس ارزشمندی داشته باشد. در نوجوانان تغییرهای زیست

شناختی همانند ظهور بلوغ، کاربردهای اجتماعی و روان‌شناختی مهمی دارد. به‌طور مثال: دخترانی که زودتر بلوغ را تجربه کرده‌اند، راحت‌تر، مستقل‌تر، با اعتماد به نفس بیشتر و جذاب‌تر از دیگران توصیف شده‌اند (مجله رشد آموزش تربیت بدنی، ۱۳۸۱). که این می‌تواند به‌عنوان عاملی مهم در وجود تفاوت معنادار در خرده‌مقیاس قیافه ظاهر در نظر گرفته شود. همچنین، دختران توجه بیشتری به وضعیت ظاهری و جذابیت جسمانی و دستیابی به ویژگی‌های مرتبط با جنسیت دارند (کلامستن، ۲۰۰۶) و ارزیابی دختران از جذابیت جسمانی‌شان، به‌خصوص در دوران نوجوانی، مهم‌ترین پیش‌بینی‌کننده نمرات خودپنداره آن‌ها می‌باشد، ولی درجه‌بندی پسران از کارایی خود، بهترین پیش‌بینی‌کننده خودپنداره آن‌ها است (سالوسو - دثونیر و شوارتسکف) (۱۹۹۱). کاکلر (۲۰۰۹) هم با استفاده از پرسش‌نامه خود - توصیفی (PSDQ) به این نتیجه رسید که زنان (دانش‌آموز و دانشجو) در دو خرده‌مقیاس عزت‌نفس و ظاهر بدنی از خودپنداره بدنی بالاتری نسبت به مردان (دانش‌آموز و دانشجو) برخوردارند.

یافته‌های پژوهش حاضر، در بررسی اثر سطح فعالیت بر خرده‌مقیاس‌های خودپنداره بدنی، نشان داد که تفاوت معناداری بین خرده‌مقیاس‌های هماهنگی، فعالیت، لیاقت ورزشی، ظاهر، انعطاف، استقامت و قدرت دانش‌آموزان فعال و غیرفعال وجود دارد ($P \leq 0/01$) و دانش‌آموزان فعال در خرده‌مقیاس‌های مذکور خودپنداره بدنی بهتری نسبت به دانش‌آموزان غیرفعال دارند. این یافته با یافته‌های پژوهشی بالی و وسلی (۱۹۹۹)، گونی و زولیاخا (۲۰۰۰)، جانسون (۲۰۰۱)، هارتر (۲۰۰۲)، ریچاردز (۲۰۰۲)، آنیسون و مولر (۲۰۰۳)، گریفین و کربی (۲۰۰۷)، آنیسی و همکاران (۲۰۰۸)، همخوانی دارد. تحقیقات بر وجود یک رابطه مثبت معنادار بین خودکارآمدی و خودپنداره بدنی دلالت دارند (کچام و کریستوفر، ۲۰۰۹). باورهای خودکارآمدی یا باور فرد به توانایی‌های خود در اجرای مهارت، او را به تلاش بیشتر و تمایل به فعال بودن وادار می‌سازد (رایک من و هامل، ۱۹۹۳ و گیل، ۲۰۰۷). از این‌رو می‌توان انتظار داشت که افراد فعال از خودپنداره بدنی بهتری در مقایسه با افراد غیرفعال برخوردار باشند. همچنین می‌توان اشاره داشت عوامل انعطاف‌پذیری، استقامت، قدرت و هماهنگی فرد، در نتیجه فعالیت بیشتر، افزایش می‌یابد. از این‌رو ورزشکار ادراک بیشتری از توانایی خود خواهد داشت (افزایش خودکارآمدی)، در نتیجه خودپنداره بدنی افزایش خواهد یافت. در تفسیر نتایج مربوط به عدم وجود ارتباط بین خرده‌مقیاس‌های سلامت و چربی بدن می‌توان اشاره داشت که سلامت و چربی بدن تا اندازه‌ای تحت تأثیر عوامل دیگری همچون عادت غذایی فرد، شکل بدن و ویژگی‌های جسمانی فرد می‌باشد. سطح فعالیت فرد

نمی‌تواند به تنهایی توجیه‌کننده وجود تفاوت یا عدم وجود تفاوت در خود پنداره بدنی گردد (کلامستن، ۲۰۰۶).

با اذعان به محدودیت این تحقیق در تعیین سطح فعالیت بدنی از طریق روش‌های مطلوب‌تر (ضربان قلب، گام‌سنج، کالری‌سنجی، پرسش‌نامه‌های استاندارد)، به نظر می‌رسد شرکت در فعالیت‌های بدنی نقش مهمی در افزایش عزت‌نفس و نیز نگرش نسبت به خویشتن داشته باشد. شرکت در فعالیت‌های بدنی موجب افزایش سطح توانایی‌های بدنی و آمادگی بدنی فرد می‌شود و این به نوبه خود موجب تغییر نوع ارزیابی فرد از قابلیت‌های خود می‌گردد. همچنین براساس «مدل تمرینات بدنی و عزت نفس» پیشنهاد شده، ارزشیابی عینی از عملکرد بدنی ممکن است با انجام تمرینات بدنی افزایش پیدا کند. این مورد منجر به افزایش پذیرش خود یا ارزش خود و خصوصیات خود صرف‌نظر از سطوح لیاقت درک شده می‌گردد. فاکس و کوربین نیز با گسترش «مدل تمرینات بدنی و عزت نفس» نشان دادند که منابع کارآمدی مدل با شرایط آمادگی بدنی فرد ارتباط قویتری دارد (سونستروم، ۱۹۹۷). همچنین سونستروم پیشنهاد کرد عوامل افزایش عزت نفس به دنبال انجام تمرینات بدنی می‌تواند مربوط به افزایش آمادگی بدنی، مشاهده برآورد اهداف و در نتیجه احساس بهتری از وضعیت بدنی و افزایش حس لیاقت، بهبود رفتارهای سلامتی چون خواب و تغذیه مناسب و مواجه شدن با تجارب اجتماعی به دنبال فعالیت با سایر افراد، باشند. این عوامل می‌تواند به نوبه خود احساس رضایتمندی فرد نسبت به خود را بهبود بخشد (اسپردوسو^{۲۹}، ۱۹۹۳). اگر چه تحقیقات زیادی برای روشن کردن نقاط ابهام و به خصوص کاربردی اثر فعالیت‌های بدنی بر ارتقاء خود پنداره بدنی لازم است اما می‌توان در مجموع پیشنهاد کرد که به منظور فراهم کردن زمینه افزایش خود پنداره بدنی، امکانات بیشتری برای فعالیت بدنی هر دو جنس، به‌ویژه دانش‌آموزان دختر، ایجاد شود.

- بهرام، عباس و شفیع‌زاده، محسن. (۱۳۸۳). اعتبار یابی پرسشنامه خود پنداره و بررسی عوامل موثر بر آن در دانش آموزان کشور. تهران: پژوهشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی.
- بهرام، عباس؛ شفیع‌زاده، محسن و صنعتکاران، افسانه. (۱۳۷۹). مقایسه تصویر بدنی بزرگسالان فعال و غیرفعال و رابطه آن با ترکیب بدنی و نوع پیکری. تهران: پژوهشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی.
- صادقیان، پریسا. (۱۳۸۱). تعیین همبستگی بین خودپنداره بدنی با متغیری از عوامل آمادگی جسمانی و سطح فعالیت بدنی دانشجویان (پایان‌نامه کارشناسی ارشد). دانشگاه تربیت معلم تهران.
- گوهری، مهشید. (۱۳۷۷). بررسی خودپنداره و منبع کنترل با خلاقیت در دانش‌آموزان پسر دوره راهنمایی مدارس دولتی شهر تهران (پایان‌نامه کارشناسی ارشد). دانشگاه تربیت معلم تهران.
- مالیئا، رابرت و بوچارد، کلود. (۱۳۸۱). نمو، بالایی و فعالیت بدنی، (ترجمه عباس بهرام و حسن خلجی). تهران: پژوهشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی.
- خلجی، حسن و صادقیان، پریسا. (۱۳۸۱). خودپنداره، تربیت بدنی و ورزش. مجله رشد آموزش تربیت بدنی، ۳ (۹)، ۱۵-۱۲.
- Annesi, J. J., Faigenbaum, A. D., Westcott, W. L., & Smith, A.E. (2008). Relations of self-appraisal and mood changes with voluntary physical activity changes in African American preadolescents in an after-school care intervention. *Journal of sport science and medicine*, (7), 260-268
- Annison, B., & Muller, M. (2003). Effect of Sport Camp Experience on the Physical Self-concepts of Boys and Girls in Colombia. *Colombia University*, (6), 4-5.
- Arms, D. (1989). *Attitude to Ward Physical Activity and Body Imag Between Exercising and Nonexercising Spouses*. Main Physical Education. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, (18), 100-120.
- Bamer, S., & Haldwon, K. (2002). The Effect of Age and Sex on Physical Conditions. *University Colombia*. 22(9). 432-MR.
- Baily. M., & Wesly. F. (1999). *Physical Self Concept. A Basic Element for Children's Life*. 177(4). Oxford University. London: Elsevier
- Cooliger, S. C. (1996). Personality, Description, Dynamics and Development WH. Freeman Company. *Educational Researcher*, 33(8), 3-15.
- Caglar, E. (2009). Similarities and differences in physical self- concept of males and female during late adolescence and early adulthood. *Journal of Adolescence*, 144(174), 407-419.
- Chiang, L. C., Huang, J. L., & Fu, L. S. (2006). Physical activity and physical self-concept: comparison between children with and without asthma. *Journal of advanced nursing*, (6), 653-662.
- Fernandez, J. G., Contreras, O. R., Garcia, L. M., & Villora, S. G. (2010). physical self – concept depending on the kind of physical activity practiced and motivation to it. *Revista latinoamerica de psicologia*, 42(2), 251-263.
- Gallaho, D. L. (1998). *Understanding Motor Development, Infants, Children, Adolescents, Adults*: McGraw-Hill. Publications, PP: (455-457).
- Gill, F. (2007). The influence of controllability on college women's efficacy and attributions in physical activity. Baton Rouge, LA: ProQuest Information & Learning.
- Goni, A., & Zulaika, L. (2000). Relationship between Physical Education Classes and the Enhancement of Fifth Grade Publis Self – Concept *Perceptuall and Motor Skills*, 91(9), 246-250.
- Griffin, M., Kirby, S. (2007). The Effect of Gender in Improving Body Image and Self Esteem. *Athletic insight online Journal of sport psychology*, (9), 83-92
- Harter, J. (2002). Physical Activities and Physical Self Concept. 180WTM.
- Johanson, P. (2001). Physical Self Concept and Physical Activity. Google.com. Search.

- Richards, R. (2002). Self Concept and Physical Activity. Across Sectional Study. *The Journal Michigan University*. (7) 405 .
- Salusso – Deonier, C. J., & Schwarzkopf. R. J. (1991). Sex Deferences in Body Cathexis Associated With Exercise involvement. *Perceptual and Motor Skills*, (73), 139-145.
- Sit, R., Lau, E., & Vertinsky, F. (2009). Physical Activity and Self-Perceptions Among Hong Kong Chinese With an Acquired Physical Disability. *Adapted physical activity quarterly*, (26),321-335.
- Sonstroem. RJ. (1997). The Physical Self – Esteem. Amediator of Exercise and Self – Esteem. Ink. Fox (Ed). *The Physical Self: From Motivation to Well – Being*.325-340), Illinois :Human Kinetics Pub.
- Spirduso, S. (1993). *Dimention of Aging*(312-316), Illinois:Human Kinetics Pub.
- Ryckman, R., & Hamel, J. (1993). Perceived physical ability differences in the sport participation motives of young athletes. *International Journal of Sport Psychology*, (24), 270-283.
- Williams, M., & Davidson, M. (2003). Difference Between Reces, Age, and Sex Acording to Their Physical Self Concept. *Colombia University*,22(6), 455-457.
- Klomsten ,A. T. (2006). *A study of multidimensional physical self-concept and values among adolescent boys and girls*. Thesis for the degree doctor rerum politicarum. Norwegian University of Science and Technlogy. Faculty of Social Sciences and Technology Management. Department of Sociology and Political Science. Trondheim: NTNU-trykk.
- Ketcham, C., & Christopher, F. (2009) . *Do Physical Self-Efficacy and Physical Self-Concept Mediate the Relationship Between*. (Undergraduate Honors Thesis Collection). <http://digitalcommons.butler.edu/ugtheses/38>
- Lu, M., & Peterson, F. (2001). *Self Concept and Body Image*. Wisconsin Collag of Social Science.
- Marsh, H. (2003). Gender Difference in Physical Self Concept. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 2(25),272.
- Marsh, H.(1994). Construct Validity of Physical Self – Description Questionarre Responses: Relations to External Criteria, *Journal of Sport and Exercise Psychology*, (18), 111-131.
- Ninot, G., Begarie, J., & Maiano, C. (2011). Physical Self-Concept and Teenagers With Intellectual Disability: Age, Sex, and Weight Category Effects.*The Canadian Journal of psychiatry*,(56),179-186.

پی‌نوشت‌ها

- | | | | |
|----------------------|---------------------|---------------------|---------------------|
| 1. Gallaho | 10. Klomsten | Begarie | 24. Richards |
| 2. Cooliger | 11. Griffin & Kirby | 18. Exercise and | 25. Harter |
| 3. Gligan | 12. Annesi et al | Self – Esteem | 26. Anison & Muller |
| 4. Salusso – Deonier | 13. Caglar | Model (EXSEM) | 27. Ryckman & |
| & Schwarzkops | 14. Physical Self | 19. Physical Self – | Hamel |
| 5. Lu & Peterson | – Description | Perception Profile | 28. Gill |
| 6. Williams & | Questionaire | (PSPP) | 29. Ketcham & |
| Davidson | (PSDQ) | 20. Arms | Christopher |
| 7. Bamer & Haldwin | 15. Sit et al | 21. Bally & Wesly | 30. Flavin Udinesky |
| 8. Marsh | 16. Fernandez et al | 22. Goni & Zulaikha | 31. Spirduso |
| 9. Chiang et al | 17. Ninot& Maiano & | 23. Junson | |