

مقایسه مؤلفه های آنترپومتریک و خودپنداره بدنی کارکنان مرد ورزشکار و

غیرورزشکار یک دانشگاه نظامی

The comparison of anthropometric and physical self-concept components between athletic and non-athletic staffs of a Military University

تاریخ دریافت: ۹۲/۱۰/۱۰

تاریخ پذیرش: ۹۳/۲/۵

محمد جواد احمدی زاده[✉]، ایمان حسنونند^۱، جعفر انبسی^۱Ahmadizadeh MJ. PhD[✉], Hasanvand E. MSc,
Anisi J. MSc

چکیده

مقدمه: این مطالعه با هدف مقایسه مؤلفه‌های آنترپومتریک (ویژگی‌های بدنی مانند قد، وزن، پهنای شانه و ...) با خود پنداره بدنی کارکنان مرد ورزشکار و غیرورزشکار انجام شده است.

روش: مطالعه از نوع علی - مقایسه‌ای است. جامعه آماری تمامی کارکنان مرد یک دانشگاه نظامی شامل هیات علمی، دانشجو، کارمند، پایور و وظیفه بودند. حجم نمونه با توجه به جامعه آماری ۳۵۷ نفر برآورد شده که به صورت داوطلبانه و به شکل غیرتصادفی و هدفمند برای گروه ورزشکار و به صورت تصادفی ساده برای گروه غیر ورزشکار انتخاب شدند. ابزار اندازه‌گیری، پرسشنامه خودپنداره بدنی بود. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از دو روش آمار توصیفی شامل میانگین، انحراف استاندارد و آمار استنباطی مانند آنالیز واریانس، آزمون T از طریق نرم افزار SPSS 16 انجام شد.

نتایج: یافته‌ها حاکی از آن بود که بین میانگین نمرات ویژگی‌های آنترپومتریک در دو گروه ورزشکار و غیر ورزشکار از نظر آماری تفاوت معناداری وجود نداشت، به عبارت دیگر مؤلفه‌های آنترپومتریک بین کارکنان ورزشکار و غیر ورزشکار تقریباً مشابه بود. لیکن مقایسه زیر مقیاس‌های خودپنداره بدنی در کارکنان ورزشکار و غیر ورزشکار نشان داد که تفاوت بین مؤلفه‌های خودپنداره بدنی، ظاهر بدنی، هماهنگی، انعطاف پذیری، سلامتی، خود پنداره کلی و عزت نفس کلی از نظر آماری معنادار بود ($P < 0/01$).

بحث: ویژگی‌های آنترپومتریک در کارکنان ورزشکار و غیر ورزشکار یکسان است. ولی خودپنداره کلی، عزت نفس کلی و زیرمقیاس‌های ظاهر بدنی، هماهنگی، انعطاف پذیری و سلامتی مردان ورزشکار بالاتر از غیر ورزشکار می‌باشد.

کلید واژه‌ها: مؤلفه‌های آنترپومتریک، خودپنداره بدنی، ورزشکار و

غیر ورزشکار

Abstract

Introduction: This study aims to compare anthropometric components (physical characteristics such as height, weight, shoulder width, etc.) and physical self-concept of athletic and non-athletic male staffs.

Method: Methods is causative-comparative procedures. Statistical society contained all men of military university, including faculty, students, staffs and soldiers. 357 subjects were chosen in a non-random and voluntarily manner for athletic group and in a simple random manner for non-athletic group. Measurement tool in this study was physical self concept Questionnaire. To analyze data, two methods were applied, in one hand, descriptive statistics, including mean and standard deviation, and in the other hand, inferential ones, such as t-test and variance analysis via SPSS 16 software.

Results: Results showed that mean scores of anthropometric characteristics in both groups there was no significant difference. In other words, anthropometric components were similar among athletic and non-athletic staffs but, comparing sub-components of physical self-concept in both groups, the author found that a meaningful statistical difference could be recognized in physical appearance, flexibility, physical self-concept, harmony self-respect, and healthiness the whole of self-concept ($p < 0.01$).

Discussion: Anthropometric characteristics are alike in athletic and non-athletic staffs. But as a whole, components like physical self-concept, harmony, flexibility, self-respect, physical appearance, and general health are higher in athletic staffs.

Key words: Anthropometric components, physical - self concept, athlete and non-athlete

[✉]Corresponding Author: Behavioral Sciences Research Center, Baqiyatallah University of Medical Sciences, Tehran, Iran

E-mail: mjahmadizadeh@yahoo.com

[✉] مرکز تحقیقات علوم رفتاری، دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله^ع، تهران، ایران

۱- مرکز تحقیقات علوم رفتاری، دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله^ع، تهران، ایران

مقدمه

جسم و روان به طور متقابل بر یکدیگر اثر می‌گذارند و سلامت این دو مقوله یکپارچگی و سلامت جسمی و روانی انسان را در برمی‌گیرد. از طرفی کم‌ تحرکی و کاهش فعالیت‌های بدنی سبب افزایش روز افزون چاقی و عدم تناسب بدنی در میان اقشار مختلف جامعه شده است. در جامعه نظامی که آمادگی جسمانی و روانی اهمیت ویژه‌ای دارد توجه به ورزش جهت کارایی هر چه بیشتر در محیط کار و انجام ماموریت‌های محوله لازم و ضروری است. ورزش و فعالیت بدنی نه فقط به عنوان یک فعالیت تفریحی بلکه به عنوان یک ابزار آموزشی- تربیتی اهداف روانی و اجتماعی فراوانی را به دنبال دارد که این اهداف در بالا بردن توان جسمانی، اجتماعی، شکل‌پذیری شخصیت، بالا بردن عزت نفس و سلامت جسمانی و روانی نقش بسزایی دارد (امینیان رضوی، ۱۳۸۴). امروزه مشکلات و دغدغه‌های زندگی از یک سو و زندگی مدرن و چاقی از سوی دیگر سبب افزایش فشارهای روحی و روانی و نیز کاهش تحرک و فعالیت‌های جسمانی شده است، به گونه‌ای که بیشتر افراد زمانی را برای سلامت و آسایش جسم و جان خود قرار نداده و فقط در پی معیشت و گذران زندگی هستند. در اکثر فعالیت‌های ورزشی ساختار یا ویژگی‌های بدنی مانند: قد، وزن، پهنای شانه و ... (مؤلفه‌های آنترپومتریک^۱) توانایی‌های جسمانی و روانی فرد تا حدودی مشخص کننده نوع فعالیت ورزشی شخص می‌باشد. موفقیت در هر فعالیت ورزشی تا اندازه‌ای به خصوصیات جسمانی، فیزیولوژیک و روانی افراد و شرکت کنندگان بستگی دارد. تحقیقات انجام شده توسط پژوهشگران مختلف بیانگر این نکته است که وضعیت ترکیب بدنی و مؤلفه‌های

آنترپومتریک ارتباط بسیار نزدیکی با وضعیت سلامتی و تندرستی جسمی و روانی و همچنین نحوه اجرای حرکات و فعالیت‌های جسمانی دارد. (کر و آکلند^۲ ۱۹۹۴، بهپور، ۱۳۸۰، محمد یاری، ۱۳۷۹). اگر به ساخت فیزیکی انسان توجه کنیم متوجه می‌شویم که انسان به طور فطری برای رشد و تکامل همه جانبه خود به انواع گوناگونی از فعالیت‌های جسمانی نیاز دارد. اگر این خواسته‌ها و نیازهای طبیعی بی‌جواب بماند روح و روان و جسم فرد را متأثر ساخته و مشکلات عدیده‌ای را به وجود می‌آورد. جسم و روان فرد را نمی‌توان دو عامل جدا از هم دانست و باید به هر دو آنان توجه کرد و زمینه‌های لازم را برای رشد و شکوفایی هر دو جنبه فراهم ساخت، زیرا انسان کامل انسانی است که تمامی ابعاد وجودش رشد یابد. (نریمانی، ۱۳۸۵).

خودپنداره^۳، مجموعه‌ای از عقاید، تصورات و احساساتی است که هر فرد در مورد خود در نظر دارد و یکی از جنبه‌های رشد اجتماعی است که به تدریج از طریق تجارب اجتماعی و ارتباط با دیگر افراد جامعه به دست می‌آید (بیابانگرد، ۱۳۷۶).

خودپنداره بدنی^۴ به عنوان یکی از ابعاد خودپنداره، نگرش فرد نسبت به ابعاد، توانایی‌ها و مهارت‌های بدنی خود مانند ظاهر بدن، چربی بدن، انعطاف پذیری، هماهنگی و قدرت و... را نشان می‌دهد. (مارش و پیرت^۵ ۱۹۸۸). پژوهش‌ها و مطالعات انجام گرفته در حیطه ورزش نشان داده است که ورزش و فعالیت بدنی علاوه بر سلامت جسمانی بر مسائل روانی تاثیر مثبت و بسزایی دارد (مکونویل^۶، ۲۰۰۳، شوتر و همکاران، ۱۹۹۸). اهمیت ورزش و فعالیت بدنی در بهبود خودپنداره سبب توجه به نقش آن در تقویت و افزایش خودپنداره شده است. براساس برخی نظریه‌ها افراد

زیادی برای توسعه و تغییر دارد از این رو ادراک بیشتر از نحوه شکل‌گیری و شیوه‌های تأثیرپذیری آن به وسیله توسعه و بهبود ابعاد آنروپومتریکی و همچنین توسعه فعالیت بدنی در جهت نایل شدن به سلامت روانی و رفتار مطلوب فردی نقش مهمی دارد. (جوادیان صراف، شجاع، ۱۳۸۵). مطالعات انجام شده حاکی از وجود تفاوت جنسیتی در نگرش نسبت به آمادگی جسمانی دارد. کول^۷ (۱۹۹۹) در یک مطالعه روی دانشجویان نشان داد دختران دانشجو نگرش مثبت‌تری نسبت به قیافه ظاهری خود دارند و پسران نگرش مثبت‌تری در مورد آمادگی جسمانی و قدرت بدنی خود دارند؛ بیات (۱۳۸۵) در پژوهش خود به این نتیجه رسید که افراد فعال در مقایسه با افراد غیرفعال و پسران در مقایسه با دختران نگرش مثبت‌تری نسبت به شایستگی‌های جسمانی خویش دارند. نتایج مطالعات هویز^۸ (۲۰۰۷) در ارتباط با تاثیر ورزش بر ویژگی‌های روان‌شناختی، حاکی از آن است که ورزش با بهبود مولفه‌های انعطاف‌پذیری، استقامت و عزت نفس سبب افزایش خودپنداره می‌شود. اسی^۹ (۲۰۰۶) و بوید وین من و یین^{۱۰} (۲۰۰۲) در پژوهش‌های خود نشان دادند که پرداختن به تمرین بدنی و شرکت در برنامه‌های تمرینی سبب افزایش ادراک از قدرت در افراد می‌شود. همچنین پژوهش‌های دیگر نشان داد که تمرین و فعالیت بدنی با بهبود مولفه‌های ظاهر بدنی، فعالیت بدنی، لیاقت ورزشی و انعطاف‌پذیری در دانشجویان همراه است (اسی، ۲۰۰۳، بارگس، گورگن و باروتیز^{۱۱}، ۲۰۰۶، گرتن و همکاران، ۲۰۰۴). فورستر و بگز (۲۰۰۴) نشان دادند که شرکت در برنامه‌های آمادگی جسمانی، سبب افزایش مولفه‌های هماهنگی و فعالیت بدنی در دانشجویان می‌شود. همچنین مونسما، مالینا و فلز^{۱۲} (۲۰۰۶) به افزایش مولفه لیاقت ورزشی

ترجیح می‌دهند در فعالیت‌هایی شرکت کنند که بتوانند مهارت و شایستگی بیشتری نشان دهند. نتایج نشان داده است که فعالیت بدنی به طور مثبتی سبب تناسب اندام، بهبود مشخصه‌های ظاهری و خودپنداره بدنی می‌شود (نیکولاس، ۱۹۹۴). همچنین، بهرام و همکاران (۱۳۸۱) نشان دادند که تصویر بدنی افراد نسبت به خویش تحت تاثیر اندازه‌های بدنی آنها بوده، لذا برخورداری از تناسب اندام و ویژگی‌های ظاهری مناسب در شکل‌گیری و حفظ خودپنداره بدنی مناسب و مثبت و کسب عزت نفس نقش مهمی به عهده دارد. همچنین نوع نگرش افراد نسبت به بدن خود بازتابی از اندازه‌های بدنی و نوع تیپ بدنی آنها است. در این ارتباط، صادقان (۱۳۸۱) در تحقیق خود که به منظور بررسی رابطه بین خودپنداره بدنی با منتخبی از عوامل آمادگی جسمانی و سطح فعالیت بدنی دانشجویان دانشگاه اصفهان انجام داد به این نتیجه رسید که بین نمره کل خود پنداره بدنی با نمره کل آمادگی جسمانی و سطح فعالیت بدنی رابطه مستقیم و معناداری وجود دارد و افراد فعال و کسانانی که دارای فعالیت بدنی مناسبی هستند از خودپنداره و تصویر بدنی بهتری نسبت به گروه غیرفعال برخوردارند. شکی نیست که مشخصه‌های ظاهری و مناسب افراد به عنوان یکی از مهمترین خصیصه‌ها در بالا بردن خودپنداره بدنی و متعاقب آن خودپنداره کلی شخصی تاثیر مستقیم و بسزایی دارد و به خودپنداره مثبت منجر می‌شود تا فرد از اعتماد بنفوس، عزت نفس، احساس اطمینان، امنیت و خلاقیت برخوردار گردد. در حالی که خودپنداره منفی فرد را بی‌ثبات می‌سازد و میزان سازگاری فردی و اجتماعی و سلامت جسمانی و روانی او را مختل می‌سازد. (بربار، ۱۳۸۲؛ صفری، ۱۳۹۰). از آنجا که خودپنداره بدنی قابلیت

در نتیجه پرداختن به تمرین و فعالیت بدنی اشاره کرده است. سهرابی و همکاران (۱۳۸۵) پژوهشی در زمینه اثر روش‌های تمرینی منتخب بر خودپنداره بدنی دانشجویان دختر دانشگاه فردوسی مشهد انجام دادند و به این نتیجه رسیدند که تمرین و فعالیت بدنی می‌تواند سبب تغییر و بهبود خودپنداره بدنی شود. حسین زاده (۱۳۸۱) در پژوهشی خودپنداره دانش‌آموزان ورزشکار و غیرورزشکار را با همدیگر مقایسه کرد. نتایج تجزیه و تحلیل آماری نشان داد که خودپنداره دانش‌آموزان ورزشکار از دانش‌آموزان غیرورزشکار به طور معناداری بالاتر است. یزدان‌پناه (۱۳۸۱) در تحقیقی تحت عنوان مقایسه خود پنداره دانش‌آموزان ورزشکار و غیرورزشکار بیان کرد که تفاوت معناداری بین خودپنداره دانش‌آموزان ورزشکار و غیرورزشکار وجود دارد و ورزشکاران از خود پنداره بدنی بالاتری برخوردارند. جوادیان صراف و شجاع (۱۳۸۵) در رابطه با خود پنداره ورزشی و خود کارآمدی تمرینی کشتی‌گیران نخبه حاضر در اردوی تیم ملی بازی‌های آسیایی قطر و ارتباط ما بین آنها، به این نتیجه دست یافتند که کشتی‌گیران نخبه دارای توانایی ادراک شده قابل توجهی برای اجرای اوج عملکرد در طی تمرین و رقابت هستند. همچنین خودکارآمدی تمرین کشتی‌گیران نخبه که دارای خودپنداره بالایی هستند می‌تواند نتایج بهتری را برای آنان به ارمغان آورد. ذوقی (۱۳۸۳) در مقایسه‌ای از خودپنداره بدنی دانش‌آموزان دختر ورزشکار و غیرورزشکار در مقطع متوسطه، نشان داد که تفاوت معناداری بین خودپنداره بدنی دانش‌آموزان ورزشکار و غیرورزشکار وجود دارد و به این نتیجه رسید که ورزشکاران خودپنداره بدنی، سلامتی، تناسب اندام، ظاهر بدنی و عزت نفس بهتری را نسبت به غیر

ورزشکاران دارند. نوربخش و حسن‌پور (۱۳۸۳) در پژوهش خود با عنوان بررسی مقایسه عزت نفس و خودپنداره پسران ورزشکار و غیرورزشکار به این نتیجه دست یافتند که بین خودپنداره دانش‌آموزان ورزشکار و غیرورزشکار و همچنین عزت نفس دو گروه تفاوت معناداری وجود دارد و برتری با گروه ورزشکار است. همچنین صالحی (۱۳۸۵) در رابطه با تاثیر تلقین بر خود پنداره ورزش به این نتیجه دست یافت که خودپنداره بدنی از ثبات قابل توجهی برخوردار است و به سادگی دستخوش تغییر نمی‌شود. درمورد فعالیت بدنی و ویژگی‌های بدنی (آنتروپومتریک) یافته‌های تحقیق امینیان رضوی درمورد اختلاف شاخص توده بدن در کشتی‌گیران زنده با غیرورزشکاران نشان می‌دهد که بین این دو گروه تفاوت معناداری وجود ندارد؛ در مقابل نتایج نشان داد که ورزشکاران از قدرت، سرعت و چابکی بیشتری نسبت به افراد غیرورزشکار برخوردارند. ایبوک^{۱۳} (۱۹۹۸) در پژوهشی دریافت که میانگین درصد چربی ورزشکاران نخبه با غیرورزشکاران برابر است.

در حالی که وزن ورزشکاران به طور متوسط ۴۰ پوند بیشتر از افراد غیرورزشکار است. سی سار وانسون^{۱۴} (۱۹۸۷) در تحقیق خود دریافتند که توده بدنی و قدرت عضلانی در بین کشتی‌گیران ماهر در مقایسه با ورزشکاران مبتدی و (افراد غیرورزشکار) متغیر است و به عنوان عاملی برای شناسایی ورزشکاران مستعد به کار می‌رود.

با توجه به اینکه جسم و روان به طور متقابل بر یکدیگر اثر می‌گذارند و سلامت این دو مقوله یکپارچگی و سلامت جسمی و روانی انسان را در برمی‌گیرد، بنابراین پرداختن به این موضوع و شناخت تأثیرات آنها بر یکدیگر مهم و ضروری می‌باشد. از

به عنوان رویکردی سهل‌الوصول جهت ارتقای بهداشت و سلامت جسمانی و روانی در نیروهای مسلح و جامعه نظامی سود جست، انجام شده تا تاثیر متغیرهای مورد بررسی پژوهش را در گروه‌های مورد مطالعه تبیین و مقایسه کند.

روش

روش تحقیق حاضر از نوع علی-مقایسه‌ای است و به شکل میدانی انجام شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از آزمون برابری واریانس‌های لوین Levene's Test و آزمون مقایسه میانگین‌های مستقل Independent Samples Test و آزمون تحلیل واریانس یکطرفه (ANOVA)، اطلاعات به دست آمده به وسیله نرم افزار SPSS نسخه ۱۶ تحلیل شد. جامعه آماری تحقیق کلیه کارکنان مرد یک دانشگاه نظامی با کلیه عضویت‌ها بجز قراردادی بودند. برای انتخاب نمونه آماری طبق هماهنگی قبلی با مسئولین ذیربط و براساس تعداد جامعه و براساس جدول مورگان تعداد ۳۵۷ نفر با جنسیت مذکر که سابقه بیماری قبلی خاصی را نداشتند در دو گروه ورزشکار و غیرورزشکار به عنوان نمونه انتخاب شدند. ملاک ورزشکار بودن داشتن حداقل ۳ سال سابقه در رشته ورزشی یا فعالیت‌های جسمانی بود. آزمودنی‌هایی که به صورت نامنظم در فعالیت‌های جسمانی شرکت کرده بودند و یا فاقد سابقه ورزشی (کمتر از ۳ سال) بودند به عنوان گروه غیرورزشکار در نظر گرفته شدند. (ساسانی مقدم و بحرالعلوم، ۱۳۸۸؛ تابش ۱۳۸۵). شایان ذکر است که آزمودنی‌ها به صورت داوطلبانه و به شکل غیرتصادفی و هدفمند برای گروه ورزشکار و به صورت تصادفی ساده برای گروه غیرورزشکار انتخاب شدند. طرح آزمایشی در چند مرحله اجرا شد. در هر کدام از

طرفی کم‌حرکی و کاهش فعالیت‌های بدنی سبب افزایش روز افزون چاقی و عدم تناسب بدنی در میان اقشار مختلف جامعه شده است که با توجه به نظامی بودن جامعه مورد بررسی و نیز با توجه به اهمیت آمادگی جسمانی و روانی در میان نیروهای نظامی جهت کارایی هر چه بیشتر در محیط کار و انجام ماموریت‌های محوله، انجام پژوهش حاضر لازم و ضروری به نظر می‌رسد. بر اساس مطالعات و تحقیقات ذکر شده و از آن جایی که بحث آمادگی جسمانی و روانی در نیروهای مسلح از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است و چنانچه افراد بتوانند آمادگی جسمانی بالا و خودپنداره بدنی مطلوبی از خود داشته باشند، تاثیر مثبتی بر روی سلامت جسمانی و روانی آنها خواهد داشت. فعالیت‌های بدنی و آشنایی و آموزش مباحث روانی (خودپنداره) باید با دقت بیشتری در نیروهای نظامی دنبال شود، زیرا بخشی از زندگی یک نیروی نظامی درپادگان‌ها، اردوگاه‌ها و شرایط جنگی می‌گذرد و این مکان‌ها دارای شرایط خاصی هستند که در صورت عدم آمادگی جسمانی و روانی، کیفیت و توان رزمی آنها کاهش می‌یابد. بنابراین برای رسیدن به اهداف نظامی و برای اینکه نیروها دارای حداکثر کارایی در هنگام کار و جنگ باشند، بررسی شاخص‌های بدنی و روانی با توجه به شرایط محیطی و کاری نیروهای نظامی ضرورت پیدا می‌کند. لذا، پژوهش حاضر درصدد بررسی و ارتباط این مقوله‌ها در نیروهای نظامی است. در جمع‌بندی مطالب ذکر شده می‌توان اذعان کرد با وجود تحقیقات گوناگونی که در زمینه روان‌شناسی ورزشی و تربیتی انجام شده، این مقوله در مورد نیروهای مسلح به صورت علمی و عملی جای خود را باز نکرده است. از این رو، این پژوهش در پاسخ به این سؤال که می‌توان از فعالیت‌های ورزشی

استفاده از تحقیق عاملی تأیید شده است. به علاوه ثبات درونی آن با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۸۸ و ضریب پایایی بازآزمایی آن ۰/۷۸ گزارش شده است. این پرسشنامه در یک نمونه تصادفی از آزمودنی‌های بزرگسال اجرا شد و پایایی آن با ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۰ به دست آمد. همچنین پایایی این پرسشنامه در یک مطالعه آزمایشی با استفاده از آزمون-آزمون مجدد ۰/۹۴ به دست آمد. (جوادیان صراف، امامی ۱۳۸۸).

ترازوی دیجیتال با دقت ۰/۱ کیلوگرم برای اندازه‌گیری جرم بدن.

متر ایستا با دقت ۰/۱ متر برای اندازه‌گیری قد.

متر نواری با دقت ۰/۱ متر برای اندازه‌گیری پهنای شانه و عرض لگن.

از محدودیت‌های این پژوهش نوع جامعه آماری است که تنها بر روی مردان انجام شد.

یافته‌ها

در این بخش ویژگی‌های جمعیت شناختی به صورت جداول به همراه شاخص‌های آماری (حداقل و حداکثر سن، میانگین، و انحراف معیار) نشان داده می‌شود. آزمودنی‌های پژوهش شامل ۱۷۱ نفر ورزشکار و ۱۸۰ نفر غیر ورزشکار بودند.

این مراحل آزمودنی‌ها به محل اجرای آزمون آمده و نسبت به تکمیل پرسشنامه‌های مشخصات فردی و خودپنداره بدنی اقدام کردند، در مرحله بعدی مولفه‌های آنتروپومتریک شامل قد، وزن، پهنای شانه، عرض لگن، BMI^{۱۵} و WHR^{۱۶} اندازه‌گیری و در پرسشنامه مشخصات فردی افراد ثبت شد. ابزارهای مورد استفاده در پژوهش عبارت بودند از:

پرسشنامه محقق ساخته: برای جمع‌آوری اطلاعات اولیه شامل قد، وزن، پهنای شانه، عرض لگن، BMI، WHR که در داخل مشخصات فردی افراد ثبت می‌شود.

پرسشنامه خودپنداره بدنی: این پرسشنامه از ۴۷ گویه برای سنجش ۱۱ مؤلفه شامل فعالیت، میزان چربی، تناسب اندام، مقاومت، انعطاف‌پذیری سلامتی، ورزش، قدرت، خودپنداره کلی بدن و عزت نفس کلی تشکیل شده است. ارزیابی مهارت‌ها برحسب مقیاس شش درجه‌ای لیکرت صورت می‌گیرد به این ترتیب هر سؤال بر حسب نمره ۱ تا ۶ شماره‌گذاری می‌شود. ضریب پایایی این پرسشنامه توسط مارش و پیرت (۱۹۸۸) در استرالیا و با حضور دو نمونه ۳۱۵ و ۳۹۵ نفری بین ۰/۷۸ تا ۰/۸۹ گزارش شده است. اعتبار این ابزار در داخل توسط بهرام، شغیع زاده (۱۳۸۲) با

جدول ۱- فراوانی، حداقل و حداکثر نمره، میانگین و انحراف معیار سن آزمودنی‌ها بر حسب ورزشکار و غیرورزشکار

گروه	فراوانی	حداقل سن	حداکثر سن	میانگین	انحراف معیار
ورزشکار	۱۷۱	۱۸	۵۰	۲۹/۶۷	۴۳۵/۸
غیرورزشکار	۱۸۰	۱۸	۵۰	۳۰/۱۹	۲۷۰/۸
جمع	۳۵۱	۱۸	۵۰	۲۹/۹۴	۳۴۳/۸

—مقایسه مؤلفه‌های آنتروپومتریک و خودپنداره بدنی کارکنان مرد ورزشکار و غیرورزشکار یک دانشگاه نظامی ۵۱

جدول شماره ۱ نشان‌دهنده فراوانی، حداقل و حداکثر سن، میانگین و انحراف معیار سن آزمودنی‌ها است. جدول فوق نشان می‌دهد که دامنه سن آزمودنی‌ها از ۱۸ تا ۵۰ سال متغیر است، همچنین میانگین و انحراف معیار آزمودنی‌های ورزشکار ۳۰/۱۹، ۸/۲۷۰ و میانگین و انحراف معیار غیرورزشکار ۲۹/۶۷، ۸/۴۳۵ است. کل آزمودنی‌ها ۲۹/۹۴، ۸/۳۴۳ است.

جدول ۲- فراوانی و درصد آزمودنی‌های ورزشکار و غیرورزشکار برحسب گروه‌های سنی

جمع ستون	جنس		گروه‌های سنی		گروه‌های سنی
	غیرورزشکار	ورزشکار	فراوانی	درصد	
۱۹۸	۱۰۰	۹۸	فراوانی	درصد	سال ۱۸-۳۰
۴/۵۶	۶/۵۵	۳/۵۷	فراوانی	درصد	سال ۳۱-۴۰
۱۰۸	۵۵	۵۳	فراوانی	درصد	سال ۴۱-۵۰
۳۰/۸	۶/۳۰	۳۱	فراوانی	درصد	جمع ردیف
۴۵	۲۵	۲۰	فراوانی	درصد	درصد
۱۲/۸	۹/۱۳	۷/۱۱	فراوانی	درصد	
۳۵۱	۱۸۰	۱۷۱	فراوانی	درصد	
۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	فراوانی	درصد	

جدول شماره ۲ نشان‌دهنده فراوانی و درصد سن آزمودنی‌ها برحسب گروه‌های سنی است. جدول فوق نشان می‌دهد که از ۳۵۱ نفر نمونه مورد بررسی، ۵۶/۴ درصد از آزمودنی‌ها در گروه سنی ۱۸-۳۰ سال، ۳۰/۸ درصد در گروه سنی ۳۱-۴۰ سال، ۱۲/۸ درصد در گروه سنی ۴۱-۵۰ سال قرار دارند.

جدول ۳- مقایسه مؤلفه‌های آنتروپومتریک بین کارکنان ورزشکار و غیرورزشکار

مولفه‌های آنتروپومتریک	گروه‌ها	میانگین	انحراف معیار	ارزش t	درجات آزادی	سطح معناداری
عرض لگن	ورزشکار	۷۷/۳۸	۴۲۸/۵	۰۲۶/۱	۳۴۹	۳۰۵/۰
	غیرورزشکار	۲۱/۳۸	۹۰۷/۴			
پهنای شانه	ورزشکار	۸۰/۴۹	۱۸۴/۵	-۱۸۷/۰	۳۴۹	۸۵۲/۰
	غیرورزشکار	۸۹/۴۹	۷۶۲/۴			
WHR	ورزشکار	۲۹۰۷/۱	۱۷۴۵۴/۰	-۶۱۷/۱	۳۴۶	۱۰۷/۰
	غیرورزشکار	۳۱۹۸/۱	۱۶۲۰/۱۰			
وزن	ورزشکار	۶۵/۷۴	۲۶۲/۹	۰۱۹/۱	۳۴۹	۳۰۹/۰
	غیرورزشکار	۶۸/۷۳	۷۰۶/۸			

قد	ورزشکار	۱/۷۵۶۷	۰/۰۷۴۳۶	۰/۲۷۹	۳۴۷	۰/۷۸۰
	غیرورزشکار	۱/۷۵۴۸	۰/۰۵۶۴۸			
BMI	ورزشکار	۲۴/۲۰۶۹	۲/۷۴۲۹۸	۰/۵۸۳	۳۳۱	۰/۵۶۰
	غیرورزشکار	۲۴/۰۱۷۲	۳/۱۳۲۱۴			

نظر آماری معنادار نیست ($P > 0.05$) به عبارت دیگر مولفه‌های آنترپومتریکی بین کارکنان ورزشکار و غیرورزشکار تقریباً مشابه است.

جدول شماره ۳ نشان دهنده مقایسه مولفه‌های آنترپومتریکی بین کارکنان ورزشکار و غیرورزشکار است. جدول نشان می‌دهد که تفاوت میان کارکنان ورزشکار و غیرورزشکار در مولفه‌های آنترپومتریکی از

جدول ۴- مقایسه مولفه‌های آنترپومتریکی بین کارکنان ورزشکار و غیرورزشکار بر حسب گروه‌های سنی

مولفه‌های آنترپومتریکی	میانگین مجزورات	درجات آزادی d.f	ارزش F	سطح معناداری
عرض لگن	بین گروه‌ها	۲	۳۶/۷۱۳	۰/۲۵۳
	درون گروه‌ها	۳۴۸	۲۶/۶۴۴	
پهنای شانه	بین گروه‌ها	۲	۲/۵۳۴	۰/۹۰۳
	درون گروه‌ها	۳۴۸	۲۴/۷۷۸	
WHR	بین گروه‌ها	۲	۰/۰۵۱	۰/۱۶۵
	درون گروه‌ها	۳۴۵	۰/۰۲۸	
وزن	بین گروه‌ها	۲	۴/۲۵۰۴	۰/۹۴۹
	درون گروه‌ها	۳۴۸	۸۱/۱۱۳	
قد	بین گروه‌ها	۲	۰/۰۰۲	۰/۵۹۵
	درون گروه‌ها	۳۴۶	۰/۰۰۴	
BMI	بین گروه‌ها	۲	۴/۳۳۳	۰/۶۱۱
	درون گروه‌ها	۳۳۰	۸/۷۷۰	

—مقایسه مؤلفه‌های آنروپومتریکی و خودپنداره بدنی کارکنان مرد ورزشکار و غیرورزشکار یک دانشگاه نظامی ۵۳

جدول شماره ۴ نشان‌دهنده مقایسه مقایسه مؤلفه‌های آنروپومتریکی بین کارکنان ورزشکار و غیرورزشکار برحسب گروه‌های سنی است. نتایج نشان می‌دهد که تفاوت میان گروه‌ها از نظر آماری معنادار نیست ($P > 0.05$). به عبارت دیگر مؤلفه‌های آنروپومتریکی کارکنان در گروه‌های سنی تقریباً مشابه است.

جدول ۵- مقایسه مؤلفه های خودپنداره بدنی بین کارکنان ورزشکار و غیرورزشکار

مؤلفه های خودپنداره بدنی	گروه ها	میانگین	انحراف معیار	ارزش T	درجات آزادی d.f	سطح معناداری																																																																																																
فعالیت بدنی	ورزشکار	۳/۳۷۱۳	۱/۱۳۹۹۷	۰/۱۹۲	۳۴۹	۰/۸۴۸																																																																																																
	غیرورزشکار	۳/۳۴۸۶	۱/۰۸۲۹۷				ظاهر بدنی	ورزشکار	۴/۳۰۴۱	۱/۰۱۹۴۸	۹/۱۲۶	۳۴۸	(**) ۰/۰۰۰	غیرورزشکار	۳/۲۴۴۴	۱/۱۴۵۶۳	چربی بدن	ورزشکار	۳/۹۰۹۴	۱/۲۲۶۱۷	۰/۲۹۹	۳۴۹	۰/۷۶۵	غیرورزشکار	۳/۸۷۰۸	۱/۱۸۸۴۲	هماهنگی	ورزشکار	۴/۳۹۳۰	۱/۰۱۱۴۴	۱۰/۶۰۴	۳۴۹	(**) ۰/۰۰۰	غیرورزشکار	۳/۱۳۸۹	۱/۱۹۱۶۱	استقامت	ورزشکار	۳/۷۱۰۵	۱/۱۸۶۷۴	۰/۶۰۸	۳۴۹	۰/۵۴۴	غیرورزشکار	۳/۶۳۴۴	۱/۱۵۷۵۳	انعطاف پذیری	ورزشکار	۴/۲۴۷۱	۱/۰۴۳۸۹	۸/۹۰۰	۳۴۹	(**) ۰/۰۰۰	غیرورزشکار	۳/۲۵۹۷	۱/۰۳۴۱۱	سلامتی	ورزشکار	۴/۲۹۰۱	۱/۰۴۲۲۱	۷/۳۴۷	۳۴۹	(**) ۰/۰۰۰	غیرورزشکار	۳/۳۹۴۷	۱/۲۲۷۸۴	صلاحیت ورزشی	ورزشکار	۴/۰۷۴۶	۱/۰۱۹۹۸	۲/۹۸۳	۳۴۹	۰/۰۰۳	غیرورزشکار	۳/۷۲۹۲	۱/۱۴۱۷۹	قدرت	ورزشکار	۳/۸۵۳۱	۱/۰۶۴۱۱	۰/۹۹۸	۳۴۸	۰/۳۱۹	غیرورزشکار	۳/۷۳۸۹	۱/۰۷۶۲۹	خودپنداره کلی	ورزشکار	۴/۱۸۲۷	۰/۹۹۹۹۳	۵/۰۹۳	۳۴۹	(**) ۰/۰۰۰	غیرورزشکار	۳/۵۹۷۲	۱/۱۴۴۷۰	عزت نفس کلی	ورزشکار	۴/۲۳۳۹	۱/۲۴۰۸۳	۵/۹۶۰	۳۴۹
ظاهر بدنی	ورزشکار	۴/۳۰۴۱	۱/۰۱۹۴۸	۹/۱۲۶	۳۴۸	(**) ۰/۰۰۰																																																																																																
	غیرورزشکار	۳/۲۴۴۴	۱/۱۴۵۶۳				چربی بدن	ورزشکار	۳/۹۰۹۴	۱/۲۲۶۱۷	۰/۲۹۹	۳۴۹	۰/۷۶۵	غیرورزشکار	۳/۸۷۰۸	۱/۱۸۸۴۲	هماهنگی	ورزشکار	۴/۳۹۳۰	۱/۰۱۱۴۴	۱۰/۶۰۴	۳۴۹	(**) ۰/۰۰۰	غیرورزشکار	۳/۱۳۸۹	۱/۱۹۱۶۱	استقامت	ورزشکار	۳/۷۱۰۵	۱/۱۸۶۷۴	۰/۶۰۸	۳۴۹	۰/۵۴۴	غیرورزشکار	۳/۶۳۴۴	۱/۱۵۷۵۳	انعطاف پذیری	ورزشکار	۴/۲۴۷۱	۱/۰۴۳۸۹	۸/۹۰۰	۳۴۹	(**) ۰/۰۰۰	غیرورزشکار	۳/۲۵۹۷	۱/۰۳۴۱۱	سلامتی	ورزشکار	۴/۲۹۰۱	۱/۰۴۲۲۱	۷/۳۴۷	۳۴۹	(**) ۰/۰۰۰	غیرورزشکار	۳/۳۹۴۷	۱/۲۲۷۸۴	صلاحیت ورزشی	ورزشکار	۴/۰۷۴۶	۱/۰۱۹۹۸	۲/۹۸۳	۳۴۹	۰/۰۰۳	غیرورزشکار	۳/۷۲۹۲	۱/۱۴۱۷۹	قدرت	ورزشکار	۳/۸۵۳۱	۱/۰۶۴۱۱	۰/۹۹۸	۳۴۸	۰/۳۱۹	غیرورزشکار	۳/۷۳۸۹	۱/۰۷۶۲۹	خودپنداره کلی	ورزشکار	۴/۱۸۲۷	۰/۹۹۹۹۳	۵/۰۹۳	۳۴۹	(**) ۰/۰۰۰	غیرورزشکار	۳/۵۹۷۲	۱/۱۴۴۷۰	عزت نفس کلی	ورزشکار	۴/۲۳۳۹	۱/۲۴۰۸۳	۵/۹۶۰	۳۴۹	(**) ۰/۰۰۰	غیرورزشکار	۳/۴۳۴۴	۱/۲۷۰۵۲						
چربی بدن	ورزشکار	۳/۹۰۹۴	۱/۲۲۶۱۷	۰/۲۹۹	۳۴۹	۰/۷۶۵																																																																																																
	غیرورزشکار	۳/۸۷۰۸	۱/۱۸۸۴۲				هماهنگی	ورزشکار	۴/۳۹۳۰	۱/۰۱۱۴۴	۱۰/۶۰۴	۳۴۹	(**) ۰/۰۰۰	غیرورزشکار	۳/۱۳۸۹	۱/۱۹۱۶۱	استقامت	ورزشکار	۳/۷۱۰۵	۱/۱۸۶۷۴	۰/۶۰۸	۳۴۹	۰/۵۴۴	غیرورزشکار	۳/۶۳۴۴	۱/۱۵۷۵۳	انعطاف پذیری	ورزشکار	۴/۲۴۷۱	۱/۰۴۳۸۹	۸/۹۰۰	۳۴۹	(**) ۰/۰۰۰	غیرورزشکار	۳/۲۵۹۷	۱/۰۳۴۱۱	سلامتی	ورزشکار	۴/۲۹۰۱	۱/۰۴۲۲۱	۷/۳۴۷	۳۴۹	(**) ۰/۰۰۰	غیرورزشکار	۳/۳۹۴۷	۱/۲۲۷۸۴	صلاحیت ورزشی	ورزشکار	۴/۰۷۴۶	۱/۰۱۹۹۸	۲/۹۸۳	۳۴۹	۰/۰۰۳	غیرورزشکار	۳/۷۲۹۲	۱/۱۴۱۷۹	قدرت	ورزشکار	۳/۸۵۳۱	۱/۰۶۴۱۱	۰/۹۹۸	۳۴۸	۰/۳۱۹	غیرورزشکار	۳/۷۳۸۹	۱/۰۷۶۲۹	خودپنداره کلی	ورزشکار	۴/۱۸۲۷	۰/۹۹۹۹۳	۵/۰۹۳	۳۴۹	(**) ۰/۰۰۰	غیرورزشکار	۳/۵۹۷۲	۱/۱۴۴۷۰	عزت نفس کلی	ورزشکار	۴/۲۳۳۹	۱/۲۴۰۸۳	۵/۹۶۰	۳۴۹	(**) ۰/۰۰۰	غیرورزشکار	۳/۴۳۴۴	۱/۲۷۰۵۲																
هماهنگی	ورزشکار	۴/۳۹۳۰	۱/۰۱۱۴۴	۱۰/۶۰۴	۳۴۹	(**) ۰/۰۰۰																																																																																																
	غیرورزشکار	۳/۱۳۸۹	۱/۱۹۱۶۱				استقامت	ورزشکار	۳/۷۱۰۵	۱/۱۸۶۷۴	۰/۶۰۸	۳۴۹	۰/۵۴۴	غیرورزشکار	۳/۶۳۴۴	۱/۱۵۷۵۳	انعطاف پذیری	ورزشکار	۴/۲۴۷۱	۱/۰۴۳۸۹	۸/۹۰۰	۳۴۹	(**) ۰/۰۰۰	غیرورزشکار	۳/۲۵۹۷	۱/۰۳۴۱۱	سلامتی	ورزشکار	۴/۲۹۰۱	۱/۰۴۲۲۱	۷/۳۴۷	۳۴۹	(**) ۰/۰۰۰	غیرورزشکار	۳/۳۹۴۷	۱/۲۲۷۸۴	صلاحیت ورزشی	ورزشکار	۴/۰۷۴۶	۱/۰۱۹۹۸	۲/۹۸۳	۳۴۹	۰/۰۰۳	غیرورزشکار	۳/۷۲۹۲	۱/۱۴۱۷۹	قدرت	ورزشکار	۳/۸۵۳۱	۱/۰۶۴۱۱	۰/۹۹۸	۳۴۸	۰/۳۱۹	غیرورزشکار	۳/۷۳۸۹	۱/۰۷۶۲۹	خودپنداره کلی	ورزشکار	۴/۱۸۲۷	۰/۹۹۹۹۳	۵/۰۹۳	۳۴۹	(**) ۰/۰۰۰	غیرورزشکار	۳/۵۹۷۲	۱/۱۴۴۷۰	عزت نفس کلی	ورزشکار	۴/۲۳۳۹	۱/۲۴۰۸۳	۵/۹۶۰	۳۴۹	(**) ۰/۰۰۰	غیرورزشکار	۳/۴۳۴۴	۱/۲۷۰۵۲																										
استقامت	ورزشکار	۳/۷۱۰۵	۱/۱۸۶۷۴	۰/۶۰۸	۳۴۹	۰/۵۴۴																																																																																																
	غیرورزشکار	۳/۶۳۴۴	۱/۱۵۷۵۳				انعطاف پذیری	ورزشکار	۴/۲۴۷۱	۱/۰۴۳۸۹	۸/۹۰۰	۳۴۹	(**) ۰/۰۰۰	غیرورزشکار	۳/۲۵۹۷	۱/۰۳۴۱۱	سلامتی	ورزشکار	۴/۲۹۰۱	۱/۰۴۲۲۱	۷/۳۴۷	۳۴۹	(**) ۰/۰۰۰	غیرورزشکار	۳/۳۹۴۷	۱/۲۲۷۸۴	صلاحیت ورزشی	ورزشکار	۴/۰۷۴۶	۱/۰۱۹۹۸	۲/۹۸۳	۳۴۹	۰/۰۰۳	غیرورزشکار	۳/۷۲۹۲	۱/۱۴۱۷۹	قدرت	ورزشکار	۳/۸۵۳۱	۱/۰۶۴۱۱	۰/۹۹۸	۳۴۸	۰/۳۱۹	غیرورزشکار	۳/۷۳۸۹	۱/۰۷۶۲۹	خودپنداره کلی	ورزشکار	۴/۱۸۲۷	۰/۹۹۹۹۳	۵/۰۹۳	۳۴۹	(**) ۰/۰۰۰	غیرورزشکار	۳/۵۹۷۲	۱/۱۴۴۷۰	عزت نفس کلی	ورزشکار	۴/۲۳۳۹	۱/۲۴۰۸۳	۵/۹۶۰	۳۴۹	(**) ۰/۰۰۰	غیرورزشکار	۳/۴۳۴۴	۱/۲۷۰۵۲																																				
انعطاف پذیری	ورزشکار	۴/۲۴۷۱	۱/۰۴۳۸۹	۸/۹۰۰	۳۴۹	(**) ۰/۰۰۰																																																																																																
	غیرورزشکار	۳/۲۵۹۷	۱/۰۳۴۱۱				سلامتی	ورزشکار	۴/۲۹۰۱	۱/۰۴۲۲۱	۷/۳۴۷	۳۴۹	(**) ۰/۰۰۰	غیرورزشکار	۳/۳۹۴۷	۱/۲۲۷۸۴	صلاحیت ورزشی	ورزشکار	۴/۰۷۴۶	۱/۰۱۹۹۸	۲/۹۸۳	۳۴۹	۰/۰۰۳	غیرورزشکار	۳/۷۲۹۲	۱/۱۴۱۷۹	قدرت	ورزشکار	۳/۸۵۳۱	۱/۰۶۴۱۱	۰/۹۹۸	۳۴۸	۰/۳۱۹	غیرورزشکار	۳/۷۳۸۹	۱/۰۷۶۲۹	خودپنداره کلی	ورزشکار	۴/۱۸۲۷	۰/۹۹۹۹۳	۵/۰۹۳	۳۴۹	(**) ۰/۰۰۰	غیرورزشکار	۳/۵۹۷۲	۱/۱۴۴۷۰	عزت نفس کلی	ورزشکار	۴/۲۳۳۹	۱/۲۴۰۸۳	۵/۹۶۰	۳۴۹	(**) ۰/۰۰۰	غیرورزشکار	۳/۴۳۴۴	۱/۲۷۰۵۲																																														
سلامتی	ورزشکار	۴/۲۹۰۱	۱/۰۴۲۲۱	۷/۳۴۷	۳۴۹	(**) ۰/۰۰۰																																																																																																
	غیرورزشکار	۳/۳۹۴۷	۱/۲۲۷۸۴				صلاحیت ورزشی	ورزشکار	۴/۰۷۴۶	۱/۰۱۹۹۸	۲/۹۸۳	۳۴۹	۰/۰۰۳	غیرورزشکار	۳/۷۲۹۲	۱/۱۴۱۷۹	قدرت	ورزشکار	۳/۸۵۳۱	۱/۰۶۴۱۱	۰/۹۹۸	۳۴۸	۰/۳۱۹	غیرورزشکار	۳/۷۳۸۹	۱/۰۷۶۲۹	خودپنداره کلی	ورزشکار	۴/۱۸۲۷	۰/۹۹۹۹۳	۵/۰۹۳	۳۴۹	(**) ۰/۰۰۰	غیرورزشکار	۳/۵۹۷۲	۱/۱۴۴۷۰	عزت نفس کلی	ورزشکار	۴/۲۳۳۹	۱/۲۴۰۸۳	۵/۹۶۰	۳۴۹	(**) ۰/۰۰۰	غیرورزشکار	۳/۴۳۴۴	۱/۲۷۰۵۲																																																								
صلاحیت ورزشی	ورزشکار	۴/۰۷۴۶	۱/۰۱۹۹۸	۲/۹۸۳	۳۴۹	۰/۰۰۳																																																																																																
	غیرورزشکار	۳/۷۲۹۲	۱/۱۴۱۷۹				قدرت	ورزشکار	۳/۸۵۳۱	۱/۰۶۴۱۱	۰/۹۹۸	۳۴۸	۰/۳۱۹	غیرورزشکار	۳/۷۳۸۹	۱/۰۷۶۲۹	خودپنداره کلی	ورزشکار	۴/۱۸۲۷	۰/۹۹۹۹۳	۵/۰۹۳	۳۴۹	(**) ۰/۰۰۰	غیرورزشکار	۳/۵۹۷۲	۱/۱۴۴۷۰	عزت نفس کلی	ورزشکار	۴/۲۳۳۹	۱/۲۴۰۸۳	۵/۹۶۰	۳۴۹	(**) ۰/۰۰۰	غیرورزشکار	۳/۴۳۴۴	۱/۲۷۰۵۲																																																																		
قدرت	ورزشکار	۳/۸۵۳۱	۱/۰۶۴۱۱	۰/۹۹۸	۳۴۸	۰/۳۱۹																																																																																																
	غیرورزشکار	۳/۷۳۸۹	۱/۰۷۶۲۹				خودپنداره کلی	ورزشکار	۴/۱۸۲۷	۰/۹۹۹۹۳	۵/۰۹۳	۳۴۹	(**) ۰/۰۰۰	غیرورزشکار	۳/۵۹۷۲	۱/۱۴۴۷۰	عزت نفس کلی	ورزشکار	۴/۲۳۳۹	۱/۲۴۰۸۳	۵/۹۶۰	۳۴۹	(**) ۰/۰۰۰	غیرورزشکار	۳/۴۳۴۴	۱/۲۷۰۵۲																																																																												
خودپنداره کلی	ورزشکار	۴/۱۸۲۷	۰/۹۹۹۹۳	۵/۰۹۳	۳۴۹	(**) ۰/۰۰۰																																																																																																
	غیرورزشکار	۳/۵۹۷۲	۱/۱۴۴۷۰				عزت نفس کلی	ورزشکار	۴/۲۳۳۹	۱/۲۴۰۸۳	۵/۹۶۰	۳۴۹	(**) ۰/۰۰۰	غیرورزشکار	۳/۴۳۴۴	۱/۲۷۰۵۲																																																																																						
عزت نفس کلی	ورزشکار	۴/۲۳۳۹	۱/۲۴۰۸۳	۵/۹۶۰	۳۴۹	(**) ۰/۰۰۰																																																																																																
	غیرورزشکار	۳/۴۳۴۴	۱/۲۷۰۵۲																																																																																																			

(**) معناداری در سطح ۰/۰۱

کارکنان ورزشکار و غیرورزشکار در مؤلفه‌های خودپنداره بدنی در زیر مقیاس‌های ظاهر بدنی، هماهنگی، انعطاف پذیری، سلامتی، خود پنداره کلی،

جدول شماره ۵ نشان‌دهنده مقایسه مؤلفه‌های خودپنداره بدنی بین کارکنان ورزشکار و غیرورزشکار است. جدول فوق نشان می‌دهد که تفاوت میان

عزت نفس کلی از نظر آماری معنادار بوده ($P < 0/01$) و برتری با ورزشکاران است و در سایر زیر مقیاس‌ها تفاوت معناداری مشاهده نشد.

بحث و نتیجه گیری

خودپنداره بدنی، به عنوان یکی از ابعاد خودپنداره، نگرش فرد را نسبت به ابعاد بدنی، توانایی‌ها و مهارت‌های بدنی خود مانند ظاهر بدن، انعطاف‌پذیری هماهنگی، استقامت و قدرت نشان می‌دهد (مارش و پیرت، ۱۹۸۸). همچنین خودپنداره بدنی یا فیزیکی، تصویر فرد از خود، از نظر توانایی‌های فیزیکی مانند قدرت، تحمل ورزشی بودن، ظاهر و مشخصات فیزیکی تعریف کرده‌اند (سونستروم، ۱۹۹۸). عقیده بر این است که خودپنداره بدنی روی خودپنداره کلی فرد تأثیر می‌گذارد و نتیجه آن وابسته به اهمیتی است که فرد برای بدن خود قائل است (راش، ۲۰۰۴). تحقیقات نشان می‌دهد افرادی که خودپنداره پایینی دارند، احساس بی‌کفایتی و بی‌ارزشی می‌کنند، به طوری که خود را عضو مؤثر و مورد قبول جامعه نمی‌دانند و فاقد منابع درونی برای تحمل یا کاهش اضطراب و استرس در زندگی هستند (لو^{۱۷}، ۱۹۹۸).

یافته‌های مطالعه حاضر نشان داد که شاخص‌های آنترپومتریک در مردان ورزشکار و غیرورزشکار یکسان بوده و تفاوت معناداری در گروه‌های مورد بررسی مشاهده نشد؛ به عبارتی ویژگی‌های آنترپومتریک در هر دو گروه مشابه بود. همچنین خود پنداره بدنی مردان ورزشکار در زیرمقیاس‌های ظاهر بدنی، هماهنگی، انعطاف‌پذیری، سلامتی، خود پنداره کلی، عزت نفس کلی از نظر آماری معنادار بود ($P < 0/01$). ولی در سایر زیر مقیاس‌ها تفاوت معناداری بین گروه ورزشکار و غیرورزشکار مشاهده

نشد. در زمینه ویژگی‌های آنترپومتریک مقایسه میانگین‌های دو گروه ورزشکار و غیرورزشکار بین این دو گروه تفاوت معناداری وجود نداشت. یافته پژوهش اخیر با تحقیق رضوی و همکاران مبنی بر یکسان بودن شاخص توده بدن (BMI) در ورزشکاران و غیرورزشکاران همخوانی داشت، ولی با متغیرهای مورد بررسی در تحقیقات ایبوک و سار و جانسون متفاوت است. در زمینه خودپنداره بدنی، یافته‌های این پژوهش با تحقیق هویز که نشان داد ورزش سبب بهبود مولفه‌های انعطاف‌پذیری و عزت نفس می‌شود و تحقیقات اسی، بارگس و گرانت که نشان دادند؛ شرکت در تمرین ایروبیک با بهبود مولفه‌های ظاهر بدنی و انعطاف‌پذیری در دانشجویان همراه است و پژوهش فوستر و بگز که نشان دادند شرکت در برنامه‌های آمادگی جسمانی، سبب افزایش در مولفه هماهنگی در دانشجویان می‌شود؛ پژوهش ذوقی با عنوان مقایسه خودپنداره بدنی دانش آموزان دختر ورزشکار و غیرورزشکار مبنی بر این که ورزشکاران خودپنداره بدنی، سلامتی، تناسب اندام، ظاهر بدنی و عزت نفس بهتری نسبت به غیر ورزشکاران دارند و تحقیق نوربخش و حسن پور که بین خودپنداره و عزت نفس دانش آموزان ورزشکار و غیرورزشکار تفاوت معناداری به دست آورده، همخوانی دارد. همچنین با تحقیقات بیات (۱۳۸۵) مبنی بر این که افراد فعال در مقایسه با افراد غیرفعال و پسران در مقایسه با دختران نگرش مثبت‌تری نسبت به شایستگی‌های جسمانی خویش دارند و تحقیق هویز (۲۰۰۷) که نشان داد؛ ورزش سبب بهبود مولفه استقامت خودپنداره بدنی می‌شود و پژوهش اشنایدر (۲۰۰۸) که افزایش مولفه خودپنداره بدنی در افراد شرکت کننده در فعالیت بدنی را گزارش کرد و اسی (۲۰۰۶)، بوید، وین من و

ورزش و فعالیت بدنی سبب افزایش خودپنداره بدنی می‌شود، لذا می‌توان از ورزش و فعالیت بدنی جهت بهبود عملکرد جسمی و روانی نیروهای نظامی استفاده کرد.

تشکر و قدردانی

بدین وسیله از مسئول محترم تربیت بدنی دانشگاه و همکاران اجرایی که در طول اجرای طرح زحمات زیادی را متقبل شدند، تقدیر و تشکر می‌شود.

پی‌نوشت‌ها

- 1- Anthropometric Components
- 2- Kerr & Acland
- 3- Self concept
- 4- Physical Self concept
- 5- Marsh & Peart
- 6- Mcconvil
- 7- Cole
- 8- Hoyez
- 9- Asci
- 10- Boyd, Weinmann & Yin
- 11- Burgess & Gorgan & Burwitz
- 12- Mansma & Malina & Felz
- 13- Igbkwe
- 14- Cisar & Johnson
- 15- Body mass index (BMI)
- 16- Waist to hip ratio (WHR)
- 17- Lo

منابع

- ۱- امینیان رضوی، توراندخت و همکاران (۱۳۸۴). بررسی و مقایسه ترکیب بدنی و برخی عوامل جسمانی در کشتی گیران زنده با افراد غیر ورزشکار. نشریه حرکت، شماره ۳۰.
- ۲- بریار، علی (۱۳۸۲). مقایسه خود پنداره دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد مشهد.
- ۳- بهپور، ناصر و همکاران (۱۳۸۰). ارتباط نوع پیکری و ترکیب بدنی با عملکرد در الگوهای حرکتی پایه و اجرای مهارت پایه فوتبال، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه رازی کرمانشاه.

گولین (۲۰۰۲) که در پژوهش‌های خود نشان دادند؛ پرداختن به تمرین بدنی و شرکت در برنامه‌های تمرینی سبب افزایش ادراک از قدرت در افراد می‌شود. همچنین پژوهش‌های دیگر که نشان دادند تمرین و فعالیت بدنی سبب بهبود مؤلفه‌های فعالیت بدنی و لیاقت ورزشی می‌شود (اسی، ۲۰۰۳، بارگس، گورگن، ۲۰۰۶، فورستر و بگز، ۲۰۰۴، گرنیت و همکاران، ۲۰۰۴، مانسما، مالینا، فلز، ۲۰۰۶) همخوانی ندارد. عدم همخوانی یافته‌های این پژوهش با برخی از نتایج تحقیقات را می‌توان به تنوع رشته‌های ورزشی نسبت داد، چرا که در پژوهش حاضر اکثریت افراد ورزشکار در دو یا چند رشته ورزشی مشغول به فعالیت بودند. محقق، عامل دیگری را که سبب تضاد با برخی از تحقیقات (تفاوت در زیر مؤلفه‌های خود پنداره بدنی) شده است به سابقه ورزشی در نظر گرفته شده برای ملاک ورزشکار بودن می‌داند. ملاک داشتن ۳ سال سابقه ورزشی است که متفاوت با ملاک ورزشکار بودن در سایر پژوهش‌ها است. همچنین به نظر می‌رسد عامل دیگر، نوع رشته ورزشی (انفرادی و گروهی، مقاومتی و استقامتی) باشد. چرا که در بیشتر تحقیقات به یک رشته ورزشی پرداخته شده و یا شرکت در یک برنامه تمرینی خاص مد نظر بوده است، در حالی که در این پژوهش، ورزشکار را با تعدد رشته ورزشی در نظر گرفته است. پیشنهاد می‌شود؛ پژوهش‌های بعدی بر روی دو جنس اجرا شود تا ملاکی برای مقایسه دو جنس هم از لحاظ مؤلفه‌های آنروپومتریکی و هم خودپنداره بدنی و زیر مقیاس‌های آنها فراهم گردد. با عنایت به یافته‌های این تحقیق که زیرمقیاس‌های خودپنداره کلی، عزت نفس کلی و ظاهر بدنی، هماهنگی، انعطاف پذیری و سلامتی مردان ورزشکار بالاتر از غیرورزشکار بود، و از آنجایی که

۱۳- ساسانی مقدم، شیوا؛ بحرالعلوم، حسن (۱۳۸۸). "مقایسه هوش هیجانی دانشجویان دختر ورزشکار و غیر ورزشکار دانشگاه صنعتی شاهرود. فصلنامه پژوهش در علوم ورزشی. شماره ۳۲. صص ۴۷-۶۰.

۱۴- سهرابی، مهدی و همکاران (۱۳۸۵). "اثر روش های تمرینی منتخب بر خودپنداره بدنی دانشجویان دختر، هفتمین همایش ملی تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تبریز.

۱۵- صادقیان، پریسا (۱۳۸۱) تعیین رابطه خود پنداره بدنی با منتخبی از عوامل آمادگی جسمانی و سطح فعالیت بدنی دانشجویان دختر دانشگاه اصفهان، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت معلم، دانشکده تربیت بدنی.

۱۶- صالحی، جواد (۱۳۸۵). تاثیر تلقین بر خودپنداره ورزشی، هفتمین همایش ملی تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تبریز.

۱۷- صفری، مریم (۱۳۹۰) مقایسه میزان هوش هیجانی و خود پنداره کارکنان زن و مرد شرکت پالایش و پخش استان تهران، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه پیام نور تهران.

۱۸- محمد یاری، مهرداد (۱۳۷۹) بررسی ارتباط بین درصد چربی و توان هوازی دانشجویان پسر رشته تربیت بدنی، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشکده تربیت بدنی، دانشگاه تهران.

۱۹- نریمانی، محمد و همکاران (۱۳۸۵). مقایسه مکان کنترل و سلامت روانی در ورزشکاران حرفه‌ای و غیر حرفه‌ای، نشریه حرکت، جلد ۳۰.

۲۰- نوربخش، پریوش و حسن پور، قاسم (۱۳۸۳). مقایسه عزت نفس و خودپنداره پسران ورزشکار و غیرورزشکار دوره متوسطه نواحی آموزش و پرورش شهر اهواز و رابطه آنها با پیشرفت تحصیلی، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی.

۲۱- یزدان پناه، غلامحسین (۱۳۸۱). مقایسه خودپنداره دانش آموزان ورزشکار و غیرورزشکار. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تهران.

۴- بهرام، عباس؛ شفیع زاده، محسن؛ صنعتکاران، افسانه (۱۳۸۱) مقایسه تصویر بدنی بزرگسالان فعال و غیر فعال و رابطه آن با ترکیب بدنی و نوع پیکری، پژوهش در علوم ورزشی، ۲، ص ۱۳-۲۸.

۵- بهرام، عباس. شفیع زاده، محسن. (۱۳۸۲). "بررسی اعتبار و پایایی پرسشنامه خودپنداره بدنی و شناسایی عوامل موثر بر آن در دانش آموزان شهر تهران"، طرح پژوهشی، پژوهشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، صص: 48-65

۶- بیات، حمید (۱۳۸۵) مقایسه ادراک فرد از شایستگی‌های جسمانی خود در بین دانشجویان فعال و غیر فعال و ارتباط آن با ترکیب بدنی، پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه تهران.

۷- بیابانگرد، اسماعیل (۱۳۷۶). روش های افزایش عزت نفس در کودکان و نوجوانان. تهران، چاپ چهارم، انتشارات انجمن اولیا و مربیان جمهوری اسلامی ایران، ۳۷.

۸- تابش، سعید (۱۳۸۵) مقایسه هوش هیجانی در بین زنان ورزشکار (با مهارت باز و بسته) و زنان غیرورزشکار. نشریه حرکت. شماره ۲۹. صص ۳۳-۴۲.

۹- جوادیان، صراف، نصراله شجاع، رضا (۱۳۸۵). بررسی خودپنداره ورزشی و خودکارآمدی تمرین کشتی‌گیران نخبه حاضر در اردوی تیم ملی بازیهای آسیایی قطر و ارتباط بین آنها، هفتمین همایش ملی تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تبریز.

۱۰- جوادیان صراف، نصراله، امامی تکتتم (۱۳۸۸). مقایسه اثر تعداد جلسات تمرین ایروبیک و یوگا بر مولفه های خود پنداره بدنی دانشجویان دختر، نشریه حرکت، ۲ و ۱۴۵-۱۲۷.

۱۱- حسین زاده، محمد (۱۳۸۱). مقایسه خود پنداره دانش آموزان ورزشکار و غیر ورزشکار مقطع متوسطه شهر گناباد، پایان نامه کارشناسی ارشد تربیت بدنی، دانشگاه تهران.

۱۲- ذوقی، آسیه. (۱۳۸۳). مقایسه تصویر بدنی دانش آموزان دختر ورزشکار و غیر ورزشکار پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد مشهد، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی.

Doctoral Dissertations. University Of South Dakote.

34-Mansma, E.V., Malina, R.M., and felz D.L. (2006). "Puberty and physical self-perceptions of Competitive female figure skaters: an ineterdisciplinary approach". *Research quarterly for exercise and sport*, 77(2), pp:158-166

35-Marsh, H.W. (1988). And Peart, N. "Competitive And Cooperative Physical Fitness Training Programs For Girls: Effects On Physical Fitness And On Multidimensional Self - Concepts". *Journal Of Sport And Exercise Psychology*, 10pp:390-407

36-Marsh, H. W., Richards, G.E., Johnson, S., Roche, L., and 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, pp:270-305

37-Mcconvil (2003), B Revealed Nine Ways To Find Your Inner Hoppiness, Www .The Cost Man . Co .Uk Ink .Cfm ? Id:12627

38-Nicholls, J (1994). " Conceptions Of Ability And Achievement Motivation ". *Research On Motivation In Education : Student Motivation*, 1, 39-73. New York: Academic Press.

39-Rash P.D." (2004) Male Body Satisfaction , Physical Self- Concept And The Use Of Nutrition Supplements , Anabolic Steroids, And Compulsive Exercise". Unpublished Doctoral Dissertations. University Of Wyoming.

40-Schneider, M. (2008). "Physical Activity And Physical Self- concept Among Sedentary Adolescent Females: An Intervention Studi . " *Psychology Of Sport And Exercise*, 9(I), Pp : (1-44).

41-Sonstroem, R.J. (1998) Physical Self-Concept: Assessment And External Validity. *Exercise And Sport Science Reviews*, 26, 133-164.

42-Sutter, E. & Etal. (1998) Effects If Jogging On Mental Well-Be And Seasonal Anood Variations . *Journal of Sport Medicine*.

22-Asci, F.H. (2003). The effects of Physical fitness training on trait anxiety and physical self-concept of female university student. *psychology of sport and exercise*. 4(3), PP:255-264

23-Asci, F.H. (2006). An investigation of age agender differences in physical self-concept among Turkish late adolescents. *Expanded academic ASAP*. ThomsonGale. Eastern Mediterranean University

24-Boyd, M.P., Weinmann, C. (2002), and Goal Yin, Z. "The relationship of Physical self-perception and Goal Orientations to intrinsic motivation for exercise". *Journal of sport behavior*, 25(1), PP:1-18

25-Burgess, G., Gorgan, S., and Burwitz, L. (2006). "Effects of a 6 weeks aerobic dance intervention on body image and physical self-perceptions in adolescent girls". *Body image*, 3(1), PP:57-66.

26-Cole, S.P. (1999) Physical Fitness, Body Image And Locus Of Control In College Freshman Men And Women Perceptual And Motor Skills, 68-400-402

27-Cisar, C. J., Gohanson, S. (1987) 'Preseason body composition built and strength as predictors of high school wrestling success'. *J. Appl. Sp. Sci. vol. 1*, pp:66-70

28-Forrester, S. (2004), and Beggs, B. "Gender ad self-esteem in intramural sports" *physical and health education journal*. 70(4), pp:12-20

29-Grant, S., Todd, K. (2004), Aitchission, T.C., Kelly, P., and Stoddart, D. "The effects of a 12 weeks group exercise program on physiological and psychological variables and function in overweight women" *public health*, 118(1), pp:31-42

30-Hoyez (2007), A.C. "The world of yoga: the production and reproduction of therapeutic landscape" *social science and medicine*, 65, pp:112-124

31-Igbkwe N.U. Etal (1998), Somato Types Of Nigerian Power Athletes. *J. Sport . Med . Phy . Fit . Vol 3* - Pp:439-449

32-Kerr, D.A. Acland. Tr. Schreiner, Ab (1995). 'The Elite Athlete Assessing Body Shape, Size, Proportion And Composition' *Asia Pacific . J . Clin . Nutr*. 4 : Pp:25-29

33-Lo, C. (1998). " The Effects Of Extra-Curricular Activities On The Self-Concept Of Taiwanese University Student ". Unpublished