

# مقایسه ادراک شایستگیهای جسمانی دانشجویان فعال و غیرفعال: نقش جنسیت و ترکیب بدنی

تاریخ تصویب: ۸۶/۷/۳۹  
تاریخ دریافت: ۸۵/۸/۳۱

❖ حمید بیات؛ کارشناس ارشد تربیت بدنی دانشگاه تهران (گرایش رفتار حرکتی)  
❖ دکتر احمد فرخی، استادیار دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه تهران  
❖❖ دکتر عباسعلی گائینی؛ دانشیار دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه تهران

**چکیده:** هدف از تحقیق حاضر عبارت است از مقایسه ادراک شایستگیهای جسمانی دانشجویان فعال و غیرفعال با توجه به جنسیت آنان، همچنین بررسی ارتباط بین ترکیب بدنی با ادراک شایستگیهای جسمانی. تعداد ۱۰۷ دانشجوی دختر و پسر فعال و غیرفعال ۱۸-۲۸ ساله به طور تصادفی ساده از بین دانشجویان دانشگاه تهران انتخاب شدند. برای جمع آوری اطلاعات در تحقیق حاضر از دو پرسش نامه ارزیابی فعالیت بدنی، جهت ارزیابی فعال و غیرفعال بودن فرد و پرسش نامه خودتوصیفی بدنی (شامل سه خرده مقیاس چربی بدنی، ظاهر بدنی، و کل بدن) در تعیین میزان ادراک فرد از شایستگیهای جسمانی خود استفاده شد. همچنین، برای ارزیابی ترکیب بدنی، دستگاه Inbody (دستگاه آنالیزکننده ترکیب بدنی) استفاده شد. روش آماری مورد استفاده عبارت بود از آزمون تحلیل واریانس دوره (2-Way ANOVA) و ضریب همبستگی پیرسون. نتایج نشان داد فعالیت بدنی و جنسیت و تعامل فعالیت بدنی و جنسیت تأثیر معناداری بر ادراک فرد از شایستگیهای جسمانی خود دارد ( $P < 0.05$ ). به عبارت دیگر، افراد فعال در مقایسه با افراد غیرفعال، و پسران در مقایسه با دختران، نگرش مثبت تری نسبت به شایستگیهای جسمانی خویش داشتند. همچنین، نتایج همبستگی نشان داد بین ادراک فرد از شایستگیهای جسمانی خود با عوامل چاقی (شاخص توده بدن، WHR، درصد چربی بدن) رابطه معکوس و معناداری وجود دارد ( $P < 0.05$ ).

**واژگان کلیدی:** ادراک بدنی، ترکیب بدنی، فعالیت بدنی.

\* E.mail: hamidbayat200@yahoo.com

**مقدمه**  
در مورد عقیده تمامیت وجود انسان و ارتباط تنگاتنگ جنبه‌های مختلف آن با یکدیگر، به ویژه رابطه عواطف و احساسات افراد با اجرای مهارت‌های حرکتی تردیدی وجود ندارد. جسم و روان را نمی‌توان دو عامل جدای از هم دانست. باید به هر دوی آنها به طور توأم توجه کرد و زمینه‌های لازم برای رشد و شکوفایی هر دو جنبه را فراهم کرد، زیرا انسان کامل انسانی است که تمامی ابعاد وجودی اش رشد یابد. روان‌شناسان اکنون به خوبی می‌دانند روان انسان مستقیماً تحت تأثیر شرایط بدنی و جسمانی اوست و متقابلاً جسم انسان و اعمال اندامها تحت

تأثیر فضای روانی و ذهنی است (۳).

تحقیقات زیادی نشان داده‌اند رقابت و فعالیت بدنی، فواید جسمانی و روانی و اجتماعی دارد. همچنین، ورزش و تمرین بدنی پتانسیل تأثیرگذاری بر خود ادراکها، به ویژه خود ادراک بدنی را داراست. اغلب افراد افزایشی را در حس توانایی بدنی خود بعد از تمرین گزارش کرده‌اند که اغلب به جنبه‌های دیگر زندگی فرد منتقل می‌شود. بدین دلیل افرادی که در ورزش و فعالیت جسمانی شرکت می‌کنند احساس بهتر، اضطراب کمتر و نشاط بیشتر دارند (۶، ۸، ۱۰).

از آنجا که شکل کلی بدن از اجزای ترکیب بدن نشأت می‌گیرد - یعنی میزان چربی بدن، مقدار توده عضلانی، قد، وزن فرد، و ... تشکیل دهنده کل بدن است - بنابراین، یکی از زمینه‌های ارتباطی ما با دیگران و احساسی که نسبت به خود داریم از ترکیب بدن و آمادگی جسمانی ما سرچشمه می‌گیرد (۸).

مطالعات انجام شده در دهه گذشته نشان می‌دهد ترکیب بدن عاملی مهم در سلامتی شخص و نیم‌رخ آمادگی جسمانی و روانی اوست. به همین علت، در حال حاضر، اندازه‌گیری ترکیب بدنی امری عمومی و رایج در بسیاری از مراکز درمانی، بهداشتی و ورزشی است. یکی از دلایل اصلی متداول شدن اندازه‌گیری ترکیب بدنی رابطه‌ای است که بین بسیاری از عوامل ترکیب بدنی، مخصوصاً درصد چربی بدن، با بسیاری از بیماریهای جسمانی و روانی وجود دارد (۸، ۱۲).

یکی از علایم سلامت روح این است که خود را چنانکه هستیم بشناسیم و بپذیریم. مفهوم یا پنداشت خود مجموعه پیچیده‌ای است از احساسات، نگرشها و ادراکات آگاهانه و ناآگاهانه که فرد در مورد

ارزش، نقش و حالات جسمانی خود دارد. مفهوم «خود» منعکس‌کننده تفاسیر فرد از تجربیات گذشته تا تعاملهای اجتماعی و احساسات اوست (۲۱). ادراک فرد از شایستگیهای جسمانی خود، با نیرومند شدن، آمادگی، و خوش‌سیمیایی افزایش و تقویت می‌شود. با ورزش و فعالیت بدنی میل به زندگی زیاد می‌شود، سرشاری و پرکاری ایجاد می‌شود، و نهایتاً خودکامیابی حاصل می‌شود. موفقیت در ورزش به اعتماد به نفس و احساس قدرت درونی می‌انجامد و سبب پیدایش ادراک مثبت فرد از شایستگیهای جسمانی خود می‌شود (۲۴).

در سال ۱۹۷۶ شیولسون به کمک هانبر و استانتون با توسل به نظریه جیمز الگویی چند بعدی و سلسله مراتبی از ادراک خود را ارائه کردند (میلر ۲۰۰۰).



شکل ۱. ادراک خود در یک نظام سلسله‌مراتبی (نقل از میلر، ۲۰۰۰)

در این سلسله مراتب، هرچه به موارد جزئی‌تر و پایین‌تر تسلسل می‌رویم، ثبات و پایداری کمتری را مشاهده می‌کنیم. بالطبع مراتب کلی‌تر پایدارترند، ماندگاری بیشتری دارند و نیز تأثیر بیشتری بر رفتار فرد می‌گذارند. توجه جدی به ساخت چندبعدی و سلسله‌مراتبی ادراک خود و لایه‌لایه بودن آن، تحولی بودن این فرایند شخصیتی را نشان می‌دهد که با افزایش سن متفاوت و پیچیده می‌شود. خود

## 1. Physical self-percept

دختران در نگرش خود نسبت به بدن خویش تفاوت معناداری نشان داده‌اند. به عبارت دیگر، پسران نسبت به دختران ادراک مثبت‌تری در مورد شایستگیهای جسمانی خویش دارند. همچنین، پلانینسک و فوزناریک (۲۰۰۵)، نتز (۱۹۸۸) بین ادراک از شایستگیهای جسمانی دختران و پسران تفاوت معناداری را مشاهده نکردند.

سانگ و همکاران (۲۰۰۵)، ساوی و همکاران (۲۰۰۵)، روزموند و بیجوتورپ (۲۰۰۰)، هاو و همکاران (۲۰۰۲) به بررسی رابطه بین عوامل چاقی و چگونگی نگرش فرد نسبت به بدن خویش پرداختند که در تحقیق خود به ارتباط معکوس بین نگرش مثبت فرد نسبت به بدن خویش با عوامل چاقی (درصد چربی بدن و شاخص توده بدن<sup>۱</sup> و WHR) دست یافتند. همچنین، لاندگرین و همکاران (۲۰۰۴) ارتباط معناداری را در این مورد گزارش نکردند.

بنابراین، با توجه به سودمندیهای ذکرشده در بالا، همچنین، یافته‌های متناقض، محقق به دنبال این است که آیا فعالیت جسمانی تأثیری بر ادراکات درونی فرد از شایستگیهای جسمانی خود دارد؟ همچنین، آیا جنسیت تأثیری بر ادراکات درونی فرد از شایستگیهای جسمانی خود دارد؟ همچنین، اجزای ترکیب بدن که تشکیل دهنده کل بدن اند چه رابطه‌ای با ادراک فرد از شایستگیهای جسمانی خود دارند؟

### روش‌شناسی

با توجه به اهداف تحقیق، این تحقیق از نوع تحقیقات توصیفی است. در آنجایی که به مقایسه ادراک از شایستگیهای جسمانی افراد فعال و غیرفعال پرداخته شده، روش علی پس از وقوع است.

#### 1. Body Mass Index

ادراکی در تعامل موفق با دیگران و تجربیات زندگی تحول می‌یابد و در نتیجه، پایدار می‌ماند. خود ادراکی به ثبات، دوام، و هماهنگی نیاز دارد و اگر به سرعت تغییر کند، احساس ناهماهنگی و بی‌استقلالی به دست می‌دهد. بنابراین، ثبات با تحول تدریجی در یک تعامل خلاق با محیط منافاتی ندارد، بلکه با ورود به وهله‌های غنی تر از دوام و هماهنگی بیشتری برخوردار می‌شود. در کانون ادراک خود «خود» انجام‌دهنده محسوب می‌شود. شخص به گذشته خویش، تحلیل حال، ادراک، و شکل دادن به تجربیاتش در آینده می‌پردازد. در این صورت باید درک اولیه از خود محکم اما تغییرپذیر باشد (۳).

آسای (۲۰۰۴)، اسپاس و اشلیچ (۲۰۰۰)، زولیکا و گونی (۲۰۰۰)، ریچمن و شافر (۲۰۰۰)، تیلور و فوکس (۲۰۰۵) همگی در تحقیق خود نشان دادند افراد فعال نسبت به افراد غیرفعال ادراک و نگرش مثبت‌تری نسبت به بدن خویش دارند. علاوه بر این، اندرسون (۲۰۰۴)، نتز و همکاران (۱۹۸۸)، پیرس و همکاران (۱۹۹۱) تأثیر انجام فعالیت‌های بدنی را بر ادراک فرد نسبت به بدن خویش مشاهده نکردند. همان‌طور که می‌دانیم، درباره نقش جنسیت و ادراک فرد نسبت به جسم خود، دختران و پسران نقشهای متفاوتی در جامعه می‌پذیرند و جامعه انتظارات متفاوتی بر آنها تحمیل می‌کند. مثلاً توقع از دختر بر خورداری از ظاهری جذاب و دلپسند است و شاید این انتظارات موجب نگرانی دختران نسبت به ظاهر و بدن خود شود (۱۰).

ملند و هاگلند و بریدابلیک (۲۰۰۶)، لیندوال و هازمن (۲۰۰۴)، وایت و همکاران (۲۰۰۲)، تود و کنت (۲۰۰۳)، آسای (۲۰۰۲)، دالی و هانتز (۲۰۰۱)، اسپاس و اشلیچ (۲۰۰۰) به بررسی تأثیر جنسیت بر نگرش فرد نسبت به بدن خویش پرداختند. آنها بین پسران و

همچنین، از پرسشنامه خودتوصیفی بدنی<sup>۱</sup> با اعتبار ۰/۸۸ (۳) در تعیین میزان ادراک فرد از شایستگیهای جسمانی خود استفاده شد. این پرسشنامه شامل ۱۱ خردهمقیاس است که از میان آنها سه خردهمقیاس چربی بدن، ظاهر بدن، و خردهمقیاس کل بدن استفاده شد که منطبق با اهداف این تحقیق بود. هر یک از این خردهمقیاسها حاوی ۶ سؤال است. در مقابل هر سؤال ۶ گزینه کاملاً موافقم تا کاملاً مخالفم قرار گرفت و آزمودنی نظر خود را در مورد هر سؤال درباره ادراک فرد از شایستگیهای جسمانی با علامت بر روی یکی از گزینهها بیان می کند.

همچنین، برای محاسبه ثبات درونی از طریق روش آلفای کرونباخ در کل پرسشنامه ۸۳٪ و پایایی هر کدام از خردهمقیاسها شامل خردهمقیاس چربی بدن ۹۱٪ و خردهمقیاس کل بدن ۸۵٪ و خردهمقیاس ظاهر بدنی ۶۳٪ به دست آمد. بنابراین، این پرسشنامه در اندازه گیری ادراک فرد از شایستگیهای جسمانی خود در نمونه مورد نظر از پایایی بالایی برخوردار است.

همچنین، جهت ارزیابی ترکیب بدن از دستگاه تجزیه و تحلیل ترکیبات بدن<sup>۲</sup> استفاده شد. این دستگاه ساخت کشور کره و با روایی و اعتبار ۹۸٪ در اندازه گیری ترکیبات بدنی است. این دستگاه با گذراندن جریان الکتریکی بسیار ناچیز از بدن و مقاومتی که اجزای مختلف بدن نسبت به این جریان نشان می دهند متغیرهایی نظیر آب درون سلولی، آب برون سلولی، درصد چربی بدن، وزن بدون چربی، شاخص توده بدن، دور کمر به دور باسن، و وزن عضله و... را اندازه گیری می کند. ولی محقق از آن متغیرهایی که مرتبط با اهداف تحقیق است (درصد

در بخش دیگر، که به بررسی رابطه بین عوامل ترکیب بدنی با ادراک فرد از شایستگیهای خود پرداخته شده، روش همبستگی است.

### جامعه آماری

جامعه آماری این تحقیق را دانشجویان دانشگاه تهران با دامنه سنی ۱۸-۲۸ سال تشکیل می دهند. تعداد نمونه های مورد بررسی ۱۰۷ نفرند (۵۳ پسر و ۵۴ دختر) که به طور تصادفی ساده از دانشکده های مختلف دانشگاه تهران انتخاب شده اند. همگی افرادی سالم و بدون هیچ گونه معلولیت جسمی و روانی اند.

### ابزار اندازه گیری

از پرسشنامه ارزیابی فعالیت بدنی (۳) جهت ارزیابی فعال و غیرفعال بودن فرد استفاده شد. این پرسشنامه حاوی ۴ سؤال و هر سؤال حاوی ۵ گزینه است، شامل سؤالاتی جهت ارزیابی مدت تمرین، تعداد جلسات تمرین در هفته، و شدت تمرین در هفته. روایی محتوای پرسشنامه را ۵ تن از اساتید تأیید کردند. همچنین، پایایی این پرسشنامه از طریق آزمون-آزمون مجدد اندازه گیری شد. ضریب پایایی ۰/۸۶ از طریق ضریب همبستگی درون رده ای (ICC) به دست آمد. حداقل امتیاز این پرسشنامه ۴ امتیاز و حداکثر امتیاز آن ۲۰ امتیاز است که معیار تقسیم بندی افراد در دو گروه فعال و غیرفعال امتیاز میانه است. به این صورت که افرادی که امتیاز بالاتر از میانه کسب کردند، در گروه فعال و افرادی که امتیاز پایین تر از میانه کسب کردند در گروه غیرفعال قرار گرفتند.

1. Physical Self-Description Questionnaer

2. Inbody (Body composition analysis)

شایستگیهای جسمانی خود دارد ( $P=0,002$ ). این یافته نشان می‌دهد فعالیت بدنی تأثیر معناداری بر ادراک فرد از شایستگیهای جسمانی خود دارد. بدین معنا که افراد فعال در مقایسه با افراد غیرفعال نگرش مثبت تری نسبت به شایستگیهای جسمانی خویش دارند. همچنین، نشان می‌دهد جنسیت تأثیر معناداری بر ادراک فرد از شایستگیهای جسمانی خویش دارد؛ بدین معنا که پسران در مقایسه با دختران نگرش مثبت تری نسبت به شایستگیهای جسمانی خویش دارند.

جدول ۱. نتایج تحلیل واریانس دوره ادراک فرد از شایستگیهای جسمانی خود در مورد عوامل گروه و جنسیت و تعامل آنها

شاخص آماری	F	df	ارزش P
عوامل			
جنسیت	۶۱,۳۲	۱	۰,۰۰۰
گروه	۲۳۰,۵۹	۱	۰,۰۰۰
جنسیت * گروه	۹,۹۳	۱	۰,۰۰۲

۲. بین نسبت اندازه دور کمر به دور باسن (WHR) با ادراک فرد از شایستگیهای جسمانی خود ارتباط معکوس و معناداری وجود دارد.

پسرها ( $r = -0,463$ )؛ ( $p = 0,000$ )

دخترها ( $r = -0,698$ )؛ ( $p = 0,000$ )

۳. بین شاخص توده بدن (BMI) با ادراک فرد از شایستگیهای جسمانی خود ارتباط معکوس و معناداری وجود دارد.

پسرها ( $r = -0,320$ )؛ ( $p = 0,018$ )

دخترها ( $r = -0,393$ )؛ ( $p = 0,004$ )

۴. بین درصد چربی بدن با ادراک فرد از شایستگیهای جسمانی خود ارتباط معکوس و معناداری وجود دارد.

پسرها ( $r = -0,468$ )؛ ( $p = 0,000$ )

چربی بدن، شاخص توده بدن، و دور کمر به دور باسن) استفاده کرده است.

## روش اجرای تحقیق

پس از انتخاب آزمودنیها، ابتدا پرسشنامه ارزیابی میزان فعالیت بدنی در اختیار افراد نمونه قرار گرفت. پس از جمع آوری پرسشنامه، نمره گذاری صورت گرفت و آزمودنیها به دو گروه افراد فعال و افراد غیرفعال تقسیم شدند. به این صورت که از آزمودنیها خواسته شد در ۲ روز مشخص، در دو گروه پسر و دختر به آزمایشگاه رفتار حرکتی دانشکده تربیت بدنی دانشگاه تهران جهت پرکردن پرسشنامه خود توصیفی بدنی و اندازه گیری ترکیب بدن مراجعه کنند.

## روش آماری

متغیرهای پیش‌بین عبارت بودند از: ۱. فعالیت بدنی (فعال و غیرفعال)، ۲. جنسیت (دختر و پسر)، ۳. ترکیب بدنی متغیر ملاک: ادراک فرد از شایستگیهای جسمانی خود.

برای طبقه‌بندی یافته‌ها از آمار توصیفی و برای تجزیه و تحلیل آنها از آمار استنباطی استفاده شد. با احراز شرایط آزمونهای پارامتریک در بررسی تفاوت میانگینهای دو گروه و تعامل متغیرها از آزمون تحلیل واریانس دوره (۲-Way ANOVA) و جهت بررسی همبستگی متغیرها از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شده است. سطح معناداری  $P < 0,05$  بود و برای تجزیه و تحلیل‌های آماری ۱۰/ spss استفاده شد.

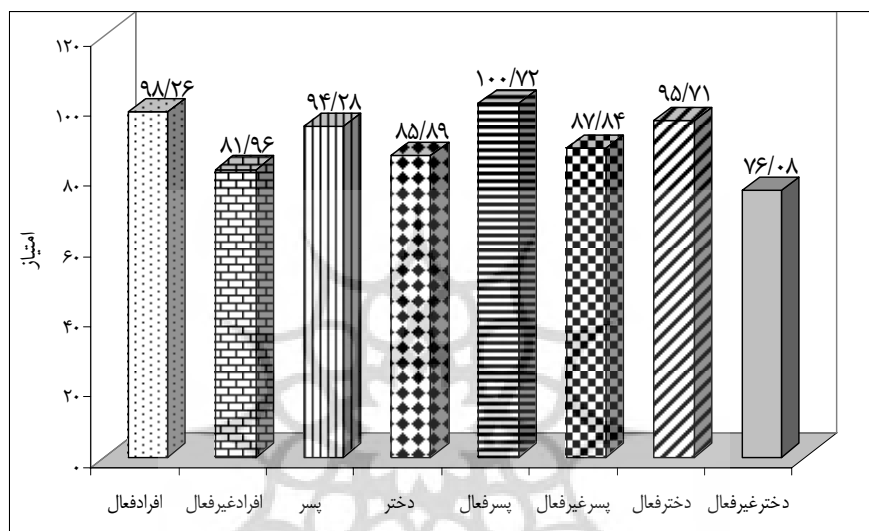
## یافته‌ها

۱. فعالیت بدنی و جنسیت و تعامل فعالیت بدنی و جنسیت تأثیر معناداری بر ادراک فرد از

**بحث و نتیجه‌گیری**

دخترها:  $(r = -0,799)$ ;  $(p = 0,000)$

یکی از یافته‌های این تحقیق نشان می‌دهد فعالیت بدنی تأثیر معناداری بر ادراک فرد از شایستگیهای جسمانی خود دارد. بدین معنا که افراد فعال در مقایسه با افراد غیرفعال نگرش



شکل ۲. میانگینهای ادراک فرد از شایستگیهای جسمانی خود در افراد فعال و غیرفعال و پسر و دختر

جدول ۲. شاخص آماری مربوط به ادراک فرد از شایستگیهای جسمانی خود در افراد فعال و غیرفعال

شاخصهای پراکنندگی								میانگین (امتیاز)	شاخص آماری	
حداقل رکورد		حداکثر رکورد		دامنه تغییرات		انحراف معیار	گروه و جنسیت			
۶۸	۶۸	۱۰۷	۱۰۷	۳۹	۳۹	۶,۲۵		۹۸,۲۶	۱۰۰,۷۲	پسر
	۸۰		۱۰۷		۲۷		۴,۴۲			دختر
۲۳	۲۳	۱۰۷	۷۳	۸۴	۲۱	۷,۸۷	۸۱,۹۶	۸۷,۸۴	پسر	
	۵۲		۱۰۷		۸۴				۶,۰۴	دختر

به بدن خویش استفاده کردند. همان‌طور که قبلاً اشاره شد، گزارشهای زیادی در دست است که اذعان می‌دارند برنامه‌های ورزشی‌ای که بین ۶ تا ۲۰ هفته به طول بینجامند، موجب کاهش افسردگی، بالارفتن حس احترام به خویشتن، احساس عمومی شاد زیستن، و مثبت فکر کردن نسبت به خود می‌شود. این تأثیر در زمانی کاملاً محسوس است که برنامه‌های ورزشی هوازی، همراه با تغییراتی در آمادگی سیستم قلبی-عروقی باشد (۱).

یکی دیگر از یافته‌های این تحقیق نشان می‌دهد جنسیت بر ادراک فرد از شایستگیهای جسمانی خویش تأثیر معناداری دارد. بدین معنا که پسران در مقایسه با دختران نگرش مثبت‌تری نسبت به شایستگیهای جسمانی خویش دارند. یافته‌های به‌دست آمده در مورد وجود تفاوت‌های جنسیتی در ادراک فرد از شایستگیهای جسمانی خویش موافق نتایج ملند (۲۰۰۶)، لیندوال و هازمن (۲۰۰۴)، وایت (۲۰۰۲)، تود و کنت (۲۰۰۳)، آسای (۲۰۰۴)، دالی و هانتز (۲۰۰۱)، اسپاس و اشلیچ (۲۰۰۰) است که همگی بین پسران و دختران در ادراک از شایستگیهای جسمانی خود تفاوت معناداری را نشان داده‌اند.

به نظر می‌رسد تفاوت‌های جنسیتی بیش از تأثیر عوامل مربوط به تفاوت‌های فیزیولوژیکی و آناتومیکی (ساختاری) مربوط به نقش جنس و دیدگاه افراد جامعه در مورد وظایف خاص دخترها و پسرها در یک اجتماع معین باشد.

سیمونز و روزنبرگ (۱۹۸۷)؛ به نقل از کنوکس (۱۹۹۸) نشان داده‌اند نقش جنس مذکر به طور معناداری ارزش بیشتری در جوامع غربی داشته است (۱۶). نقشی که جامعه و نهادهای مرجع اجتماعی، فرهنگی، و آموزشی برای آنان قابل‌اندکمی متفاوت است. همچنین، انتظارات جامعه از عملکرد آنان نیز

مثبت‌تری نسبت به شایستگیهای جسمانی ادراک از شایستگیهای جسمانی افراد فعال و غیرفعال موافق نتایج آسای (۲۰۰۴)، اسپاس و اشلیچ (۲۰۰۰)، زولیکا (۲۰۰۰)، آسای (۲۰۰۲)، تیلور و فوکس (۲۰۰۵)، دالی و پارفیت (۲۰۰۱) است که همگی در تحقیق خود نشان دادند گروه فعال نسبت به گروه غیرفعال ادراک مثبت‌تری از شایستگیهای جسمانی خویش دارند.

در تحلیل یافته‌های این تحقیق می‌توان چنین بیان کرد که فعالیت بدنی و تمرینات آمادگی جسمانی با فراهم کردن زمینه احساس و لمس روزمره تواناییهای جسمانی و نمایش این تواناییها، همراه با بازخورد مثبت از اطرافیان، همچنین اعتقاد افراد به سودمندبودن این برنامه‌ها در بهبود و افزایش عزت نفس و ادراک مثبت از شایستگیهای جسمانی خود ابزار و وسیله مناسبی است.

همچنین، واپرت سونستروم بیان می‌کنند شرکت در فعالیتهای بدنی موجب افزایش سطح تواناییهای بدنی و آمادگی بدنی فرد می‌شود و این به نوبه خود به تغییر در نوع ارزیابی و برآورد فرد از قابلیت‌ها و شایستگیهای جسمانی‌اش می‌انجامد که در نهایت حس لیاقت و احساس رضایت‌مندی فرد نسبت به بدن و ادراک مثبت فرد از شایستگیهای جسمانی خویش را افزایش می‌دهد و بهبود رفتارهای سلامتی چون خواب و تغذیه مناسب و مواجه شدن با تجارب اجتماعی به دنبال فعالیت با سایر افراد را در پی دارد. در نتیجه، به گرایش افراد به ادامه شرکت در این قبیل فعالیتهای بدنی می‌انجامد (۲).

همچنین، دلیلی که می‌توان برای عدم تأثیر فعالیت بدنی بر بهبود نگرش فرد نسبت به بدن خویش در تعدادی از تحقیقات مطرح کرد، این است که آنها از تعداد جلسات کمی برای تأثیرگذاری فعالیت بدنی بر بهبود نگرش فرد نسبت

نتایج لاند گرین (۲۰۰۴) است که نتوانست ارتباط معناداری را در این مورد گزارش کند.

به دلیل اینکه بالا بودن هر کدام از سه عامل بالا (درصد چربی بدن و شاخص توده بدن و دور کمر به دور باسن) نشانه چاقی است و چاقی یکی از مواردی است که نه تنها می تواند از جهت سلامت جسمی بر افراد اثر گذارد، بلکه از نظر روانی و اجتماعی نیز نقش مخربی بر افراد دارد و به تدریج باعث می گردد آنان از اجتماع و سایر افراد جدا و منزوی شوند (۱). در ضمن افزایش توده چربی بدن تغییراتی را در ظرفیت عملکردی سیستمهای مختلف بدن به وجود می آورد که تأثیر کلی آن کاهش ظرفیت انجام کار جسمانی و قابلیت یادگیری و اجرای مهارتهای مختلف است. این عوامل سبب کاهش عزت نفس و افزایش ادراک منفی از بدن و شایستگیهای آن می شود (۱۲).

از آنجاکه ظاهر بدنی، همچنین چاقی از عوامل مؤثر بر ادراک فرد از شایستگیهای جسمانی خویش است و ادراک فرد از شایستگیهای جسمی خویش یکی از عوامل بسیار مهم در ثبات شخصیت، عزت نفس و موفقیت و تعادل روانی شخص است، پیشنهاد می شود زمینه و شرایط مناسب جهت شرکت هر چه بیشتر افراد در فعالیتهای مختلف ورزشی و فعالیتهای جسمانی گروهی فراهم شود و از فعالیتهای جسمانی به عنوان ابزاری مفید جهت داشتن ترکیب بدنی مناسب (داشتن وزن چربی کم و وزن بدون چربی بیشتر) و متعاقب آن افزایش ادراک مثبت از بدن و شایستگیهای آن استفاده شود.

متفاوت است. به همین دلیل دخترها نسبت به خود حساس ترند (۳). برای مثال انتظار جامعه از دخترها بر خورداری آنها از تناسب اندام است. البته، تظاهر و نمود توقع در جوامع مختلف شدتهای متفاوتی دارد. برای مثال نشان داده شده تبلیغ رسانه های جمعی در مورد استانداردهای زیبایی و جذابیت جنسیتی و یا تماشای مدهای زیبایی بر ادراک فرد از شایستگیهای جسمانی اش تأثیر دارد.

همچنین، دیدگاه اجتماعی به صورت فشارهای اجتماعی برای حفظ تناسب اندام دخترها و رسیدن به معیارهای زیبایی، اضطراب آنها را نسبت به وضعیت بدنی خویش افزایش داده اند (۸).

نتایج تحقیق حاضر در مورد ارتباط بین دور کمر به دور باسن (WHR) و شاخص توده بدن و درصد چربی بدن با ادراک فرد از شایستگیهای جسمانی خویش نشان داده است که بین WHR و شاخص توده بدن و درصد چربی بدن با ادراک فرد از شایستگیهای جسمانی خویش رابطه معکوسی وجود دارد؛ یعنی، هر چقدر درصد چربی بدن و نسبت وزن به مجذور قد (BMI) و نسبت دور کمر به دور باسن (WHR) آزمودنیها کمتر بوده است، ادراک مثبت تری نسبت به وضعیت بدنی و شایستگیهای جسمانی خویش داشته اند.

نتایج به دست آمده موافق نتایج بهرام (۱۳۷۹)، سانگ (۲۰۰۵)، ماری (۲۰۰۵)، هاو (۲۰۰۲)، و دیویس (۱۹۹۷) است که همگی در تحقیق خود به ارتباط معکوس بین WHR و BMI و درصد چربی بدن با ادراک فرد از شایستگیهای جسمانی خویش دست یافتند. همچنین، نتایج این تحقیق مخالف



## منابع

۱. اسلامی نسب، علی ۱۳۷۳، «روانشناسی اعتماد به نفس»، انتشارات مهرداد.
۲. بهرام، ع؛ م. شفیع‌زاده؛ ا. صنعتکاران ۱۳۷۹، «مقایسه تصویر بدنی بزرگسالان فعال و غیرفعال و رابطه آن با ترکیب بدنی و نوع پیکری»، پژوهشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی.
۳. پورحسین، رضا ۱۳۸۳، «روانشناسی خود»، انتشارات امیرکبیر، تهران.
4. Anderson, M.L.; C. Foster; M.R. Mcguigan; E. Seebach; J.P. Porcari (May 2004). "Training vs. body image: does training improve subjective appearance ratings?" *J Strength Cond Res.* 18(2):255-9.
5. Asci, F.H. (summer 2002). "An investigation of age and gender differences in physical self-concept among Turkish late adolescents." *Adolescence.* 37(146):365-71.
6. Asci, F.H. (Dec. 2004). "Physical self-perception of elite athletes and nonathletes: a Turkish sample." *Percept Mot Skills.* 99(3 Pt 1):1047-52.
7. Daley, A.J.; B. Hunter (Dec. 2001). "Comparison of male and female junior athletes' self-perceptions and body image". *Percept Mot Skills.* 93(3):626-30.
8. Davis, C. (1997). *Body image, exercise and eating behaviors.* In K.R. Fox (Ed), *The physical self: From motivation to well-being*, Illinois. Human kinetics Publisher, pp143-74.
9. Hau, K.T.; R.Y.T Sung and C.W. Yu (2002). "Factorial Structure and Comparison between Obese and Non-Obese Children's Physical Self-Concept." *self-concept Research: Drriving International Research Agendas.*
10. Lindwall M.; P. Hassmen (Dec. 2004). "The role of exercise and gender for physical self-perceptions and importance ratings in Swedish university students". *Scand J Med Sci Sports.* 14(6):373-80.
11. Lundgren, J.D.; D.A. Anderson; J.K. Thompson (Jan. 2004). "Fear of negative appearance evaluation: development and evaluation of a new construct for risk factor work in the field of eating disorders". *Eat Behav.* 5(1):75-84.
12. Mary Savoye, RD; Diane Berry, PhD; James Dziura PhD; Melissa Shaw (2005). "Antropometric and Psychological Changes in Obese adolescents enrolled in a Weight Management Program". *Journal of the american Dietis association.*
13. Meland, E.; S. Haugland; H.J. Breidablik (6 Sep. 2006). "Body image and perceived health in adolescence". *Health Educ Res.*
14. Netz Y.; G. Tenenbaum; M. Sagiv (1988). "Pattern of psychological fitness as Related to pattern of physical fitness among older adults". *perceptual and motor skills.* 67. p: 647 – 655.
15. Pierce, E.F.; J.E. Evans; J.O.D. Degrenier (1991). "Perceptions of Current and Ideal Body Shape of Athletes and Nonathletes." *perceptual and motor skills,* 72, p. 123- 130.
16. Planinsec, J.; S. Fosnaric (Apr. 2005). "Relationship of perceived physical self-concept and physical activity level and sex among young children." *Percept Mot Skills.* 100(2):349.
17. Richman, E.L. & D.R. Shaffer (2000). "If you let me play sport, how might sport participation influence the self-percept of adolescent females?" *Psychology of women Quarlerly.* vol. 24 iss2 pp 189-199.
18. Rosmond, R.; P. Bjorntorp (summer 2000). "Quality of life, overweight, and body fat distribution in middle-aged men". *Behav Med.* vol. 26(2):90-4.
19. Spath, U.; W. Schlicht (2000). "Exercise, physical self-concept and general self-concept during puberty". *Psychologie and sport,* vol.7 p. 51.
20. Sung, R.Y.T; C.W. Yu, P.K.W. Lam; K.T. Hau (2005). "Self-perception of physical competences in preadolescent overweight Chinese children". *European Journal Of Clinical Nutrition.* 59 , pp. 101-106.
21. Taylor, A.H.; K.R. Fox (Jan. 2005). "Effectiveness of a primary care exercise referral intervention for changing physical self-perceptions over 9 months". *Health Psychol.* 24(1):11-21.

22. Todd, S.Y.; A. Kent (winter, 2003). "Student athletes' perceptions of self". 38(152):659-67.
23. White, M.A.; S. Paratakul; D.A. Williamson; D.H. Ryan; G.A. Bray (May 2002). "Sex, race/ethnicity, socioeconomic status, and BMI in relation to self-perception of overweight". *Obes Res.* 10(5):345-50.
24. Zulaika, L.; & A. Goni (2000). "Relationships between physical education classes and the enhancement of fifth grade pupils self-concept". *perceptual and motor skills*, 91(9), p.246-250.

