

## مقایسه قابلیت‌های جسمانی ادراک شده و واقعی دانشجویان دختر فعال و غیرفعال

امیر مقدم<sup>۱</sup>، جواد فولادیان<sup>۲</sup>، ساغر دلشاد<sup>۳</sup>

تاریخ پذیرش مقاله: ۹۱/۳/۱۶

تاریخ دریافت مقاله: ۹۰/۶/۲

## چکیده

شرکت منظم در فعالیت بدنی می‌تواند در افزایش و بهبود زندگی جسمانی و روانی سهیم باشد و باعث تغییراتی در خودادراکی شود. هدف از تحقیق حاضر مقایسه قابلیت‌های جسمانی ادراک‌شده و واقعی دانشجویان دختر فعال و غیرفعال است. ۱۸۲ دانشجوی دختر فعال و غیرفعال دانشگاه آزاد اسلامی مشهد با دامنه سنی ۱۸ تا ۲۹ سال به‌طور تصادفی انتخاب شدند. به‌منظور ارزیابی فعال و غیرفعال بودن آزمودنی‌ها از دو پرسشنامه ارزیابی فعالیت بدنی و از پرسشنامه خودتوصیفی بدنی برای ادراک فرد از شایستگی‌های (قابلیت) جسمانی خود استفاده شد. همچنین برای ارزیابی قابلیت‌های جسمانی واقعی (استقامت عضلانی تنه، استقامت عضلانی بالا تنه، استقامت قلبی-عروقی، انعطاف‌پذیری و ترکیب بدن) از مجموعه آزمون‌های ایفرد استفاده شد. یافته‌ها نشان داد دانشجویان فعال، در مقایسه با دانشجویان غیرفعال هم ادراکات شایستگی جسمانی مثبت‌تر و هم قابلیت‌های جسمانی واقعی بهتری داشتند. همچنین نتایج نشان داد دانشجویان فعال ادراکات ضعیف‌تری از قابلیت‌های واقعی خود داشتند، در حالی که دانشجویان غیرفعال ادراکات شایستگی جسمانی بهتری نسبت به قابلیت‌های جسمانی واقعی خود گزارش کردند. بر اساس نتایج می‌توان استنباط کرد که خودادراکی جسمانی و عزت نفس از مهم‌ترین ویژگی‌های سلامت جسمانی و روانی است و همچنین فعالیت بدنی ابزاری مناسب برای بهبود و افزایش عزت نفس و خودادراکی جسمانی می‌باشد.

**کلیدواژه‌های فارسی:** قابلیت جسمانی ادراک شده، قابلیت جسمانی واقعی، دانشجویان فعال و غیرفعال.

۱. استادیار دانشگاه آزاد اسلامی واحد مشهد (نویسنده مسئول) Email: moghaddam.a@mshdium.ac.ir

2. استادیار دانشگاه فردوسی مشهد Email: javadfooladian@yahoo.com

۳. کارشناس ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی

**مقدمه**

سازمان بهداشت جهانی، سلامتی روانی را نه تنها فقدان بیماری، بلکه سلامت کامل جسمانی، روانی و اجتماعی می‌داند که به قابلیت ارتباط و هماهنگی با دیگران یا تغییر و اصلاح محیط فردی اشاره دارد (۱). امروزه، روان‌شناسان به خوبی می‌دانند روان انسان به‌طور مستقیم تحت تأثیر شرایط بدنی و جسمانی او است و متقابلاً جسم انسان و اعمال اندام‌ها تحت تأثیر فضای روانی و ذهنی است (۲). معمولاً انسان‌ها احساسشان نسبت به خود را واقعیت تلقی می‌کنند، اما درک اینکه بین واقعیت و احساسشان همخوانی وجود ندارد، باعث آگاه شدن و گاه رنجش آن‌ها می‌شود. این ناهمخوانی‌ها و عدم توافق بی‌ضرر نیست؛ می‌تواند باعث بیشتر شدن عادت‌های اشتباه و ناقص افراد شود، تشخیص ویژگی‌های شخصیتی زیان بخش را آسان می‌کند و باعث می‌شود احساس منفی دیگران نسبت به فرد افزایش یابد. برای تطبیق دادن این شکاف و یکی کردن احساسات اشتباه با واقعیت، شخص باید بتواند احساس خودش را زیر میکروسکوپ ببرد و وقتی این کار انجام شد، برای از بین بردن این شکاف و فاصله قدم بردارد تا بتواند خود واقعی‌اش را به دیگران نشان دهد. هنگامی که افراد در نتیجه شرکت در برنامه‌های تمرینی، درک مطلوب‌تری از خود را تجربه می‌کنند، احساس بهتری در مورد خود می‌یابند و برای مدت طولانی‌تری به فعالیت ادامه می‌دهند. ادراک فرد از شایستگی‌های جسمانی خود، با نیرومند شدن، افزایش آمادگی و خوش‌سیمیایی تقویت می‌شود، آنچه که سرشاری و پرکاری ایجاد می‌کند، و در نهایت، به خودکامیابی منجر می‌شود. موفقیت در ورزش، اعتماد به نفس و احساس قدرت درونی ایجاد می‌کند و سبب پیدایش ادراک مثبت فرد از شایستگی‌های جسمانی خود می‌شود (۳، ۴).

خودپنداره به‌عنوان یکی از مهم‌ترین پدیده‌های روان‌شناختی که نقشی تعیین‌کننده در زندگی فردی و اجتماعی انسان دارد، توجه محققان و نظریه‌پردازان را به خود معطوف کرده است. به‌طور کلی برداشت و احساس فرد نسبت به بدنش بر تکامل شخصیتی او تأثیر می‌گذارد. بدن از طریق ظاهر و قابلیت‌هایش، تداخل و ارتباط واقعی بین فرد و جهان را فراهم می‌کند. در دهه اخیر بسیاری از محققان (بیرنه<sup>۱</sup>، ۱۹۹۶؛ هارتر<sup>۲</sup>، ۱۹۹۶؛ مارش و ردمان<sup>۳</sup>، ۱۹۹۳) خودپنداره را به‌عنوان ساختاری چندبعدی، مرتبه‌ای و پویا مطالعه کرده‌اند (۵-۷). خودپنداره

- 
1. Byrne
  2. Harter
  3. Marsh and Redmayne

عمومی<sup>۱</sup> در بالای سلسله مراتب و خودپنداره علمی، خودپنداره اجتماعی، خودپنداره احساسی<sup>۲</sup> و خودپنداره جسمانی در سطوح بعدی قرار می‌گیرند (۸). خودادراکی جسمانی<sup>۳</sup> سازه‌ای است که بر ادراکات خود در حوزه جسمانی تمرکز می‌کند و به توانایی و ظاهر جسمانی تقسیم می‌شود. ادراکات شایستگی جسمانی<sup>۴</sup>، ظاهر و جنبه‌های سلامت جسمانی و ادراکات عمومی، خودارزشی جسمانی<sup>۵</sup> را در بر می‌گیرد.

شکل کلی بدن از اجزای ترکیب بدن تشکیل می‌شود؛ یعنی میزان چربی بدن، مقدار توده عضلانی، قد، وزن فرد و مؤلفه‌های آمادگی جسمانی<sup>۶</sup> تشکیل‌دهنده 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 (۱). بدن، وجه اشتراک بین فرد و جهان است و عملکرد بدن پلی بین خودپنداره روانی افراد و جهان جسمانی بیرون است؛ از این رو، خود جسمانی بخش مهمی را در سیستم خود تشکیل می‌دهد و احساس شخص نسبت به خود جسمانی در احساس عمومی فرد از خود سهیم است. همچنین ادراکات خودپنداره در حوزه جسمانی عاملی مهم در اندازه‌گیری سطح خودارزشی عمومی است. خودادراکی جسمانی به‌عنوان یکی از حوزه‌های برجسته مدل چند بعدی خود، ادراکات شایستگی جسمانی، ظاهر و جنبه‌های سلامت جسمانی (لیندوال، ۲۰۰۴؛ فوکس و کوربین، ۱۹۸۹) و ادراکات عمومی خودارزشی جسمانی (احساس غرور، رضایت، شادمانی و اطمینان به خود جسمانی) را در بر می‌گیرد. همبستگی بین ظاهر و عزت نفس (خودارزشی عمومی) زیاد است و به‌نظر می‌رسد خود جسمانی از لحاظ کیفیت با دیگر حوزه‌ها متفاوت باشد؛ زیرا دائماً مشاهده و ارزیابی می‌شود (۹، ۱۰).

در مدل فوکس و کوربین (۱۹۸۹) عزت نفس عمومی در قله، خودارزشی جسمانی در سطح یک حوزه و خودادراکات جسمانی خاص در زیر حوزه‌ها قرار گرفته‌اند (شکل ۱). خودادراکی جسمانی ارزیابی‌های شخص از خود و رفتار در حوزه جسمانی است. مقایسه اجتماعی، موفقیت و عملکرد در حوزه جسمانی بر این ادراکات تأثیر می‌گذارد. خودادراکات جسمانی در مفهوم گسترده‌تر، عزت نفس جسمانی توصیف می‌شود. فوکس و کوربین (۱۹۸۹) معتقدند که ادراکات مثبت از سلامتی (قدرت و آمادگی)، جذابیت بدنی و شایستگی ورزشی به‌طور مستقیم بر ادراکات عمومی‌تر

- 
1. global self-concept
  2. emotional self-concept
  3. Physical Self-perception
  4. Physical Competence
  5. Physical self-worth
  6. Physical fitness components

خودارزشی جسمانی و دیگر خود ادراکات شایستگی جسمانی، مستقیماً بر عزت نفس عمومی تأثیر می‌گذارد. از سوی دیگر، خودادراکات تحت تأثیر فعالیت بدنی و ورزش قرار می‌گیرد. شرکت در فعالیت جسمانی با افزایش عزت نفس، سلامت روانی و تکامل اجتماعی و اخلاقی همبسته است و خودادراکات جسمانی به‌طور مثبت به شرکت در فعالیت جسمانی، مشارکت ورزشی و تمرین در بچه‌ها، نوجوانان، جوانان و بزرگسالان مرتبط است (۱۰). تحقیقات در حوزه ورزش (لیو، ۲۰۰۱؛ فوکس، ۲۰۰۰)، تربیت بدنی و فعالیت جسمانی (فوکس و کوربین، ۱۹۸۹؛ مارش و مکاران، ۱۹۹۳) نشان داده است که خودادراکات جسمانی پیشگوی مهم رفتار است و نقشی حیاتی در ادامه یا ترک فعالیت جسمانی ایفا می‌کند (۷، ۱۰-۱۲). تمرین، خودادراکات جسمانی از جمله خودارزشی جسمانی -سازه‌ای وابسته به عزت نفس- را بهبود می‌بخشد، این سازه بین فعالیت بدنی و حالات روانی به‌عنوان میانجی عمل می‌کند و رسیدن به دیگر خواسته‌ها از قبیل افزایش استقامت، استمرار تمرین و آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت<sup>۱</sup> را تسهیل می‌کند (۱۳). همچنین تغییرات مثبت در خودپنداره با مدت زمان و تعداد جلسات تمرین ارتباط دارد؛ به عبارت دیگر خودادراکات افراد در مورد بدن و شایستگی جسمانی‌شان نیز در مشارکت یا عدم مشارکت در فعالیت‌های بدنی سهیم است؛ زیرا این ادراکات علاوه بر اینکه یکی از نتایج ارزشمند فعالیت بدنی است، با دیگر فاکتورهای سلامت روانی از قبیل عزت نفس، تأثیرات مثبت و کاهش اثرات منفی و افسردگی همبسته است (۱۴، ۱۵).



شکل ۱. مدل مراتبی خودادراکی جسمانی

بسیاری از محققان از جمله دلشاد و همکاران (۲۰۱۰)، کارترولیوتیس (۲۰۰۸)، مورنو و همکاران (۲۰۰۷)، دانتون و همکاران (۲۰۰۶)، بروگس (۲۰۰۶)، مورنو و همکاران (۲۰۰۵)، آسای (۲۰۰۴)،

چونگ (۲۰۰۳)، جمالی (۱۳۸۷)، سبزه نوقابی (۱۳۸۷) همگی در تحقیقات خود نشان دادند گروه فعال، در مقایسه با گروه غیرفعال ادراکات مثبت‌تری از خویش دارند (۱۶، ۱۷، ۲۰-۲۷). در مقابل، تیلور<sup>۱</sup> و فوکس (۲۰۰۵) مشاهده کردند فعالیت‌های بدنی تأثیری بر ادراک فرد از بدن خویش نداشته است (۱۸)؛ بنابراین با توجه به یافته‌های متناقض و با توجه به افزایش روزافزون علاقه به فعالیت بدنی و نقش خودادراکات بر مشارکت افراد در فعالیت بدنی، هدف از تحقیق حاضر مقایسه قابلیت‌های جسمانی ادراک شده و واقعی دانشجویان دختر فعال و غیرفعال است.

### روش‌شناسی پژوهش

تحقیق حاضر توصیفی و از نوع علی-مقایسه‌ای است. جامعه آماری شامل دانشجویان دختر دانشگاه آزاد اسلامی واحد مشهد با دامنه سنی ۱۹ تا ۲۹ سال بود که واحد تربیت بدنی عمومی ۱ و ۲ را در نیمسال دوم ۸۹-۹۰ انتخاب کرده بودند. به منظور جمع‌آوری داده‌ها، ۴۵۰ پرسشنامه به صورت تصادفی در میان جامعه آماری توزیع شد و به منظور مطالعه دانشجویان فعال و غیرفعال از این تعداد، ۱۸۲ پرسشنامه (۹۰ دانشجوی فعال، ۹۲ دانشجوی غیرفعال) به صورت هدفدار انتخاب شدند. ملاک فعال بودن سه جلسه در هفته تمرین بدنی منظم و سازمان‌یافته بود. از پرسشنامه ارزیابی فعالیت بدنی برای ارزیابی فعال و غیرفعال بودن آزمودنی‌ها استفاده شد. این پرسشنامه حاوی هفت سؤال و هر سؤال حاوی پنج گزینه است. سؤالات به ارزیابی مدت تمرین، تعداد جلسات تمرین در هفته و شدت تمرین در هفته می‌پردازد. روایی و پایایی پرسشنامه مذکور تأیید شده است (جمالی، ۱۳۸۷) (۱۶). برای ارزیابی خودادراکات جسمانی از پرسشنامه خودتوصیفی جسمانی<sup>۲</sup> (مارش و همکاران، ۱۹۹۴) استفاده شد. این پرسشنامه شامل ۱۱ خرده‌مقیاس است که از میان آن‌ها خرده‌مقیاس‌های، قدرت، استقامت، انعطاف‌پذیری و چربی بدن (خرده‌مقیاس‌های متناسب با مؤلفه‌های آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت<sup>۳</sup>) استفاده شد. هر یک از این خرده‌مقیاس‌ها حاوی شش سؤال است. در مقابل هر سؤال، شش گزینه از کاملاً موافقم تا کاملاً مخالفم قرار گرفته است و آزمودنی نظر خود را در مورد هر عبارت درباره ادراک از شایستگی‌های جسمانی خود با علامت روی یکی از گزینه‌ها بیان می‌کند (۱۹). همچنین برای ارزیابی قابلیت‌های جسمانی واقعی (استقامت عضلانی تنه، استقامت عضلانی بالاتنه، استقامت قلبی-عروقی، انعطاف‌پذیری و ترکیب بدن)

- 
1. Taylor
  2. Physical Self Concept Questionnaire (PSDQ)
  3. health-related fitness components

متناسب با مؤلفه‌های مورد نظر از مجموعه آزمون‌های ایفرد<sup>۱</sup> شامل استقامت هوازی<sup>۲</sup> (دوی ۱۶۰۰متر<sup>۳</sup>) قدرت و استقامت عضلانی (دراز و نشست<sup>۴</sup> و شنای سوئدی<sup>۵</sup>) انعطاف‌پذیری (نشستن و رساندن<sup>۶</sup>) و ترکیب بدن (شاخص توده بدنی<sup>۷</sup>) استفاده شد. پس از احراز شرایط آزمون‌های پارامتریک، برای مقایسه تفاوت میانگین‌های دو گروه فعال و غیرفعال از آزمون t مستقل و برای مقایسه تفاوت میانگین‌های خود واقعی و ادراک‌شده هر گروه از آزمون t همبسته توسط نرم‌افزار spss-۱۶ در سطح معنی‌داری ( $p < 0/05$ ) استفاده شد.

### یافته‌های پژوهش

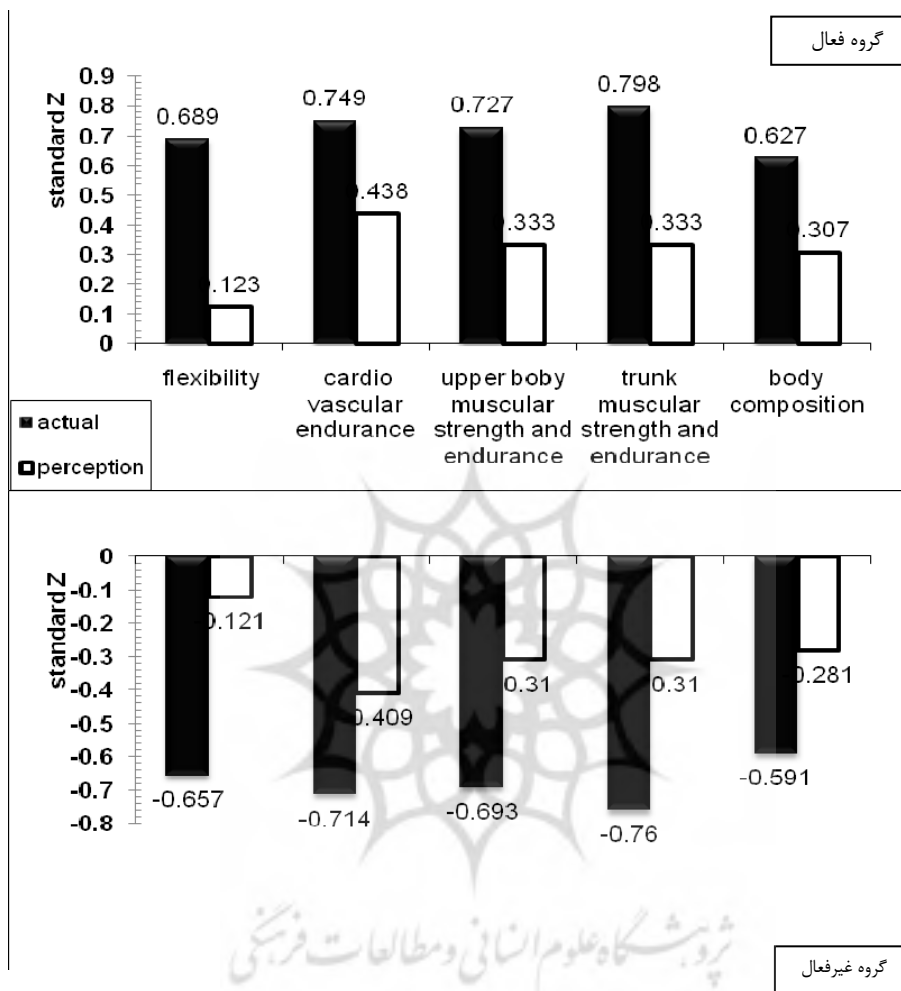
از بررسی وضعیت جسمانی دانشجویان و تفسیر اطلاعات پرسشنامه خودتوصیفی بدنی نتایج زیر به دست آمده است. گفتنی است، از آنجا که مقیاس اندازه‌گیری داده‌ها در آزمون ایفرد و پرسشنامه خودتوصیفی جسمانی متفاوت است، داده‌ها بر اساس نمره استاندارد Z محاسبه و مقایسه شدند. تجزیه و تحلیل داده‌ها بر اساس آمار توصیفی و استنباطی در جداول (۱-۳) و نمودار ۱ ارائه شده است.

جدول ۱. نتیجه آزمون‌های t مستقل برای مقایسه نمرات استاندارد اکتسابی دانشجویان فعال و

غیرفعال به تفکیک قابلیت‌های جسمانی واقعی و ادراک شده

قابلیت‌های جسمانی	میانگین نمره Z	واقعی			ادراک‌شده		
		نتیجه آزمون t مستقل			نتیجه آزمون t مستقل		
		مقدار t	درجه آزادی	سطح معنی‌داری	میانگین نمره Z	مقدار t	درجه آزادی
انعطاف-پذیری	۰/۶۸۹ -۰/۶۵۷	۱۰/۰۱۹	۸۹	۰/۰۰۱	۰/۱۲۳ -۰/۱۲۱	۸۹	۰/۰۰۱
		فعال غیرفعال					
استقامت	۰/۷۴۹ -۰/۷۱۴	-۱۲/۱۱	۸۹	۰/۰۰۱	۰/۴۳۸ -۰/۴۰۹	۸۹	۰/۰۰۱
		فعال غیرفعال					
قدرت سرشانه	۰/۷۲۷ -۰/۶۹۳	۱۱/۱۸۷	۸۸	۰/۰۰۱	۰/۳۳۳ -۰/۳۱۰	۸۸	۰/۰۰۱
		فعال غیرفعال					
قدرت تنه	۰/۷۹۸ -۰/۷۶۰	۱۳/۸۱۴	۸۹	۰/۰۰۱	۰/۳۳۳ -۰/۳۱۰	۸۹	۰/۰۰۱
		فعال غیرفعال					
ترکیب بدنی	۰/۶۲۷ -۰/۵۹۱	۹/۱۴۰	۸۹	۰/۰۰۱	۰/۳۰۷ -۰/۲۰۱	۸۹	۰/۰۰۱
		فعال غیرفعال					

1. set AHPHERD tests
2. aerobic endurance
3. one mile run test
4. sit ups test
5. press ups test
6. sit and reach test
7. Body Mass Index



نمودار ۱. میانگین نمره استاندارد قابلیت‌های جسمانی واقعی و ادراک شده در گروه فعال (بالا) و غیرفعال (پایین)

همان‌طور که در جدول ۱ و نمودار ۱ مشاهده می‌شود، نتایج آزمون‌های t مستقل (مقایسه بین گروهی) نشان می‌دهد، تمامی مؤلفه‌های قابلیت‌های جسمانی واقعی و همچنین تمامی مؤلفه‌های قابلیت‌های جسمانی ادراک شده میان دانشجویان فعال و غیرفعال معنی‌دار است ( $p=0/001$ )؛ به عبارت دیگر دانشجویان فعال، در مقایسه با دانشجویان غیرفعال هم ادراکات شایستگی جسمانی مثبت‌تر و هم قابلیت‌های جسمانی واقعی بیشتری دارند.

جدول ۲. نتیجه آزمون‌های t همبسته برای مقایسه نمره استاندارد قابلیت‌های جسمانی واقعی و ادراک شده دانشجویان به تفکیک فعال و غیرفعال

قابلیت‌های جسمانی	گروه غیرفعال	گروه فعال							
		نتیجه آزمون t همبسته			نتیجه آزمون t همبسته				
		میانگین نمره Z	مقدار t	درجه آزادی	میانگین نمره Z	مقدار t	درجه آزادی		
انعطاف پذیری	واقعی ادراک شده	۰/۶۸۹ ۰/۱۲۳	۴/۱۶۰	۸۹	۰/۰۰۱	۰/۶۵۷ -۰/۱۲۱	۳/۵۴۴	۸۹	۰/۰۰۱
استقامت	واقعی ادراک شده	۰/۷۴۹ ۰/۴۳۸	۴/۱۵۸	۸۹	۰/۰۰۱	۰/۷۱۴ -۰/۴۰۹	۳/۷۸۹	۸۹	۰/۰۰۱
قدرت سرشانه	واقعی ادراک شده	۰/۷۲۷ ۰/۳۳۳	۲/۸۶۰	۸۸	۰/۰۰۶	۰/۶۹۳ -۰/۳۱۰	۲/۴۴۷	۸۸	۰/۰۱۸
قدرت تنه	واقعی ادراک شده	۰/۷۹۸ ۰/۳۳۳	۳/۵۱۵	۸۹	۰/۰۰۱	۰/۷۶۰ -۰/۳۱۰	۲/۶۱۶	۸۹	۰/۰۱۱
ترکیب بدنی	واقعی ادراک شده	۰/۶۲۷ ۰/۳۰۷	۳/۱۷۸	۸۹	۰/۰۰۱	۰/۵۹۱ -۰/۲۸۱	۲/۹۱۴	۸۹	۰/۰۲۱

همان‌گونه که در جدول ۲ و نمودار ۱ ملاحظه می‌شود، نتایج آزمون‌های t همبسته (مقایسه درون‌گروهی) نشان می‌دهد تفاوت میانگین‌های نمره استاندارد قابلیت‌های جسمانی واقعی و ادراک شده دانشجویان فعال و غیرفعال معنی‌دار است ( $p=0/001$ ). همچنین نتایج نشان داد، دانشجویان فعال ادراکات ضعیف‌تری از قابلیت‌های واقعی خود دارند، در حالی که دانشجویان غیرفعال ادراکات شایستگی جسمانی از قابلیت‌های جسمانی واقعی خود نشان دادند ( $p=0/001$ ).

جدول ۳. نتیجه آزمون‌های t مستقل برای مقایسه تفاضل نمرات قابلیت‌های جسمانی ادراک شده و واقعی دانشجویان فعال و غیرفعال

قابلیت‌های جسمانی	تفاضل نمره واقعی و ادراک شده گروه فعال	تفاضل نمره واقعی و ادراک شده گروه غیرفعال	نتیجه آزمون t		
			مقدار t	درجه آزادی	سطح معنی‌داری
انعطاف‌پذیری	۱/۳۴۶	۰/۲۴۴	۵/۴۰۸	۸۹	۰/۰۰۱
استقامت	۱/۴۶۳	۰/۸۴۷	۹/۵۰۵	۸۹	۰/۰۰۱
قدرت سرشانه	۱/۴۲۰	۰/۶۴۳	۳/۷۱۴	۸۸	۰/۰۰۱
قدرت تنه	۱/۵۵۸	۰/۶۴۳	۴/۲۸۳	۸۹	۰/۰۰۱
ترکیب بدنی	۱/۲۱۸	۰/۵۰۸	۳/۱۷۸	۸۹	۰/۰۰۱



در نهایت، نتایج ارائه‌شده در جدول ۳ تفاضل بین نمرات قابلیت‌های جسمانی ادراک‌شده و واقعی دانشجویان فعال و غیرفعال را نشان می‌دهد. همان‌گونه که مشاهده می‌شود، تفاضل میانگین نمرات قابلیت‌های جسمانی ادراک‌شده و واقعی دانشجویان فعال و غیرفعال در تمامی مؤلفه‌ها مورد نظر تفاوت معنی‌داری را نشان می‌دهد ( $p=0/001$ ).

### بحث و نتیجه‌گیری

بر اساس یافته‌های این تحقیق دانشجویان فعال، در مقایسه با دانشجویان غیرفعال هم ادراکات شایستگی جسمانی مثبت‌تر و هم قابلیت‌های جسمانی واقعی بیشتری دارند. بسیاری از محققان از جمله کارترولیوتیس (۲۰۰۸)، مورنو و همکاران (۲۰۰۷)، دانتون و همکاران (۲۰۰۶)، بروگس (۲۰۰۶)، مورنو و همکاران (۲۰۰۵)، آسای (۲۰۰۴)، چونگ (۲۰۰۳)، دلشاد و همکاران (۲۰۱۰) در تحقیق خود نشان دادند گروه فعال، در مقایسه با گروه غیرفعال ادراکات مثبت‌تری از خویش دارند (۲۰-۲۷). در تحلیل این یافته‌ها می‌توان بیان کرد که فعالیت بدنی و تمرینات آمادگی جسمانی به‌دلیل فراهم کردن زمینه احساس و لمس روزمره توانایی‌های جسمانی و نمایش این توانایی، بازخورد مثبت اطرافیان، اعتقاد افراد به سودمند بودن این برنامه‌ها ابزاری مناسب برای بهبود و افزایش عزت نفس و ادراک مثبت از خویش است. این یافته‌ها مبتنی بر مدل سلسله مراتبی خودپنداره فوکس و کوربین (۱۹۸۹) است. بر اساس این مدل ادراکات مثبت از سلامتی، قدرت و آمادگی، جذابیت بدنی و شایستگی ورزشی به‌طور مستقیم بر ادراکات عمومی‌تر خودارزشی جسمانی و دیگر خودادراکات شایستگی جسمانی به‌طور مستقیم بر عزت نفس عمومی تأثیر می‌گذارد و این ادراکات از فعالیت بدنی متأثر می‌شود (۱۰).

همچنین نتایج نشان داد دانشجویان فعال ادراکات ضعیف‌تری از قابلیت‌های واقعی خود داشتند، در حالی که دانشجویان غیرفعال ادراکات شایستگی جسمانی بهتری نسبت به قابلیت‌های جسمانی واقعی خود گزارش کردند. خودادراکات افراد از گروه مرجعی که فرد، خود را با آن مقایسه می‌کند تأثیر می‌پذیرد؛ به عبارت دیگر نمره‌های خودادراکی ممکن است به‌طور مستقیم تحت تأثیر گروه‌های همانند قرار بگیرند. در تحقیق مارش و همکاران (۱۹۹۸) نشان داده شده که خودپنداره جسمانی ورزشکاران نخبه، همان‌طور که انتظار می‌رفت، از غیر ورزشکاران بهتر بود. هنگامی که شخص خودپنداره‌های اختصاصی‌اش را شکل می‌دهد نه تنها به عملکرد خودش توجه می‌کند، بلکه برای ارزیابی توانایی‌های جسمانی، خود را با دیگران نیز مقایسه می‌کند. در واقع، ادراکات فرد از قابلیت‌های جسمانی خود متناسب با انتظارات، دانش و شناخت فرد از قابلیت‌های خود است (۳)؛ یعنی افراد فعال خود را با هم‌ردیف‌هایشان مقایسه

می‌کنند؛ از این رو بدیهی است که ادراک افراد فعال از غیرفعال بیشتر است، اما در مقایسه با قابلیت‌های جسمانی واقعی خود در سطح پایین‌تری است. دختران دانشجوی فعال هنگامی که جنبه‌های بدنی - برای مثال وزن و جذابیت‌های بدنی<sup>۱</sup> - را ارزیابی می‌کنند بیشتر از دانشجویان غیرفعال خود را با ورزشکاران حرفه‌ای مقایسه می‌کنند. همچنین همان‌طور که به‌نظر می‌رسد، با افزایش حضور در محیط‌های ورزشی و مشارکت در فعالیت‌های بدنی، آگاهی در مورد ایده‌آل‌های نادرست و غیرواقعی اجتماعی و فرهنگی و غیرفعال بودن افزایش پیدا می‌کند، اما ورزش نیز جزئی از فرهنگ است و ممکن است در آن ایده‌آل‌های جسمانی نادرست نمایش داده شده و حتی بزرگ جلوه داده شوند که سبب می‌شود افراد نسبت به بدن و توانایی‌های بدنی‌شان نگران شوند. همچنین علاوه بر ویژگی‌هایی که به ورزش مربوط می‌شوند، توجه به سایر خصوصیات شخصیتی مانند اختیار، کنترل و بازخورد اجتماعی نیز ممکن است بر ادراکات بدنی اثر بگذارد. موارد گفته شده ممکن است دلیل کم بودن میانگین نمرات خودادراکی جسمانی دانشجویان فعال از شایستگی‌های جسمانی واقعی‌شان باشد و بتواند یافته‌های تحقیق حاضر را تا حدودی تفسیر کند؛ زیرا این موارد در فرهنگ اسلامی تعدیل شده است و ارزش‌گذاری دختران کمتر بر اساس بدن و ویژگی‌های بدنی انجام می‌شود. همچنین ادراک بهتر غیرفعال‌ها از واقعیت خود به دلیل انتظارات، دانش و شناخت کم آن‌هاست؛ بنابراین می‌توان نتیجه گرفت فعالیت بدنی باعث می‌شود شایستگی‌های جسمانی واقعی افراد فعال حتی از ادراک درونی آن‌ها نیز بیشتر شود و با توانایی بیشتری مهارت‌های حرکتی را اجرا کنند. در نهایت، به نظر می‌رسد ورزش و تمرین بدنی بر خودادراکی‌ها، به‌ویژه خودادراکی بدنی در افراد فعال و غیرفعال تأثیر می‌گذارد و مشارکت و تداوم فعالیت‌های ورزشی و بدنی را به همراه دارد. با توجه به نتایج و اهمیت فعالیت بدنی در توسعه خودادراکی جسمانی و سلامت روان، به‌ویژه در دانشجویان دختر، تشویق و ترغیب افراد به مشارکت در فعالیت ورزشی امری بدیهی به نظر می‌رسد؛ از این رو به نظر می‌رسد سایر محققان در مطالعات بعدی باید سطوح مختلف فعالیت بدنی و تأثیر آن را بر خود ادراکات بدنی مد نظر قرار دهند.

### منابع:

۱. آیووویل و همکاران. روانشناسی برای مربیان تربیت بدنی، مترجمان یمینی، محمد. حامدی نیا، محمد رضا، انتشارات دانشگاه امام رضا. ۱۳۸۴.

۲. بهرام، عباس. شفیع زاده، محسن و صنعت کاران، افسانه. مقایسه تصویر بدنی بزرگسالان فعال و غیرفعال و رابطه آن با ترکیب بدنی و نوع پیکری پژوهش در علوم ورزشی. ۱۳۸۱.
3. Marsh, H.W. Age and gender effects in physical self concept for adolescent elite athletes and nonathletes. A multicohort-multioccasion design. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 1998; 20: 237-259.
  4. Marsh, H.W., Sonstroem, R.J. Importance rating and specific components of physical self- concept: Relevance to predicting global components of self- concept and exercise. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 1995; 17(1): 123-132.
  5. Byrne, B.M. Measuring self-concept across the lifespan: Issues and instrumentation. Washington, DC: American Psychological Association 1996; 2: 221-234.
  6. Harter, s. Competence as a dimension of self-evaluation: Toward a comprehensive model self-worth. In R. Leary (Ed), the development of the self 1996; 55-122.
  7. Marsh, H. W., & Redmayne, R. SA multidimensional physical self concept and its relations to multiple components of physical fitness. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1993; 16 (1):43-55.
  8. Shavilson, K.J. Hubner, J.J., & Stanton, G.C. Validation of construct interpretation. *Review of Education Research* 1976; 46: 407-441.
  9. Lindwall, M., & Hassmen, P. (2004). The role of exercise and gender for physical self-perceptions and importance ratings in Swedish university students.
  10. Fox, K. R, & Corbin, C. B. (1989). The physical self-perception profile: development and its relations to multiple components of physical fitness. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16, 43-55.
  11. Liou, J. Y. (2001). Effects of gender and type of sport participation on Taiwanese undergraduate students' physical self-concept. Unpublished Doctoral Dissertations. University of South Dakota.
  12. Fox, K.R. Self – esteem, self – perceptions and exercise. *International journal of sport psychology* 2000; 31: 228-240
  13. Trew, K., Scully, D., Kremer, J. and Ogles, S. Sport, Leisure and perceived self-competence among male and female adolescents. *Journal of European Physical Education Review* 1999; 5(1): 53-73.
  14. Sonstroem, R.J., 7 Potts, S.A. Life adjustment correlates of physical self- concept. *Sport of Medicine and Science in Sport and Exercise* 1996; 28: 619-625.
  15. Biddle, S.J.H. Cognitive theories of motivation and the physical self. In: K.R.

- Fox (Ed), the physical self: From motivation to well-being 1997; 21: 59-82.
۱۶. جمالی، نسیم . مقایسه خود توصیفی بدنی دانشجویان دختر و پسر فعال و غیر فعال . پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه فردوسی مشهد ۱۳۸۷.
۱۷. سبزه نوقایی ، الهه . مقایسه خودادراکی جسمانی دختران و پسران ورزشکار و رابطه آن با انگیزه مشارکت ورزشی پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه فردوسی مشهد ۱۳۸۷.
18. Taylor, A.H., & Fox, K. R. Effectiveness of a Primary Care Exercise Referral intervention for changing physical self-perceptions over 9 month. *Health Psychology* 2005; 24(1):11-21.
19. Marsh, H. W. Richards, G.E., Johnson, S., Roche, L. A., Termayane, P. Physical self-description questionnaire: Psychometric properties and a multitrait-multimethod analysis of relation to existing instruments. *Journal of sport and Exercise Psychology* 1994; 16: 270-305.
20. Karerliotis, K. Validation of the physical self – perception profile among college students. *Journal of Education and Human Development* 2008; 2(1): 132-146.
21. Moreno, J.A., Cervello, E., Vera, J.A.P., Roiz, L.M.R. Physical self-concept of Spanish schoolchildren: Differences by gender, sport Practice and levels of sport involvement. *Journal of Education and Human Development* 2007; 1(2):349-359.
22. Dunton, G. F., Schneider, M., Graham, D. J., & Cooper, D. M. Physical Activity, Fitness, and Physical Self-Concept in Adolescent Females. *Pediatric Exercise Science* 2006; 18 (2): p240.
23. Burgess, G. Effects of a 6-week aerobic dance intervention on body image and physical self – perceptions in adolescent girls. *Body Image* 2006; 3 (1): 57-66.
24. Moreno, J. A., Cervell, E. Physical self perception in Spanish adolescents: effects of gender and involving in physical activity. *Journal of Human Movement Studies* 2005; 48: 291-311.
25. Asci, F.H. Physical self – perception of elite athletes and nonetheless: a Turkish sample percept mot skills 2004; 99(3 pt):1047-52.
26. Chung, P. K. Physical self-concept between PE major and non-PE major students in Hong Kong. *Journal of Exercise Science & Fitness* 2004, 1 (1): 41-46. From SPORT Discus with Full Text database.
27. Delshad, S. Moghaddam, A. Komeali Moghaddam, R. The Comparison of Physical self – perception profile in Female Athlete and Nonathletic Students. 11th International Sport Science Congress- Antalya/TURKEY. 10-12 November 2010. pp 146.