

ارتباط بین خودکارآمدی و شاخص توده بدن با انگیزه ورزش دختران و پسران غیرورزشکار

* محمد ملکی^۱، دکتر سردار محمدی^۲

تاریخ دریافت مقاله: ۸۹/۱/۳۱ تاریخ پذیرش مقاله: ۸۹/۸/۳

چکیده

انگیزه‌های افراد برای شرکت در فعالیت‌های ورزشی، نقش مهمی در تعیین نوع و شدت فعالیت‌های ورزشی دارند و آگاهی از این انگیزه‌ها می‌تواند به مربیان کمک کند تا دریابند چرا افراد از این گونه فعالیت‌ها دوری گزیده یا به آن تمایل می‌یابند. به منظور بررسی وضعیت شاخص توده بدن و خودکارآمدی دختران و پسران غیرورزشکار شرکت‌کننده در کلاس‌های تربیت بدنی عمومی دانشگاه و رابطه آن با انگیزه‌های ورزش کردن آنها، ۵۲۷ دانشجوی غیرورزشکار (۲۵۴ دختر و ۲۷۳ پسر ۱۸-۳۵ سال، میانگین سن ۲۰/۵ و ۲۱ سال، انحراف استاندارد ۱/۵ و ۲/۰۹)، پرسشنامه‌های انگیزه‌های ورزش^۱ مارکلند و اینگلدی (۱۹۹۷) و خودکارآمدی شرر و آدامز (۱۹۸۳) را تکمیل کردند. شاخص توده بدن به صورت وزن به کیلوگرم تقسیم بر قد به متر به توان ۲ (W_{kg}/H^2_m) اندازه‌گیری شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آمار توصیفی و استنباطی (تحلیل عاملی تأییدی، همبستگی پیرسون و t مستقل استفاده شد. یافته‌ها نشان داد که شاخص توده بدن با انگیزه‌های کنترل وزن ($\beta=0/55$)، شادابی ($\beta=-0/16$) و جسارت طلبی ($\beta=-0/15$) همبستگی دارد. در پسران شاخص توده بدن با انگیزه کنترل وزن ($\beta=0/56$) و دوری از بیماری ($\beta=0/13$) و خودکارآمدی نیز با انگیزه محافظت از بیماری ($\beta=0/21$) همبستگی داشت. یافته‌ها بیانگر این است که در هر دو جنسیت، نارضایتی از بدن موجب تحریک انگیزه کنترل وزن می‌شود. به طور کلی، افزایش آگاهی افراد از شاخص توده بدن و ارتقای سطح ورزش همگانی در دانشگاه، از طریق برنامه‌های مربوط می‌تواند انگیزه‌های بدنی و اجتماعی مرتبط با جنسیت را برای شرکت در ورزش افزایش دهد.

کلیدواژه‌های فارسی: انگیزه‌های ورزش، خودکارآمدی، شاخص توده بدن.

1. Email: mohammad_maleki100@yahoo.com

۱. مربی دانشگاه کردستان

۲. استادیار دانشگاه کردستان

مقدمه

انجام فعالیت جسمانی توسط جوانان از موضوعات مهم حوزه سلامت عمومی است (۱). شرکت منظم جوانان در فعالیتهای جسمانی می‌تواند باعث بهبود سلامتی جسمانی، روانی و اجتماعی آنان شود (۲). تفاوت‌های سنی و جنسیتی از عواملی هستند که بر احتمال حضور جوانان در فعالیتهای اجتماعی تأثیر می‌گذارند (۳). همچنین، توانایی تغییر رفتار ورزشی جوانان به شناسایی عوامل مؤثر بر سطح فعالیت آنها وابسته است. نظریه خودمختاری^۱ از چارچوب‌های شناختی است که تغییر رفتار مشارکت ورزشی جوانان را از طریق نیازهای روانی خودمختاری، شایستگی و وابستگی^۲ توضیح می‌دهد (۴). بر اساس نظریه خودمختاری، انگیزش پدیده‌ای چندبعدی است و خودمختاری نیز به صورت پیوستاری از بی‌انگیزشی تا انگیزش بیرونی و درونی ادامه دارد. خودمختاری زیاد پیامدهای مثبت رفتاری (تداوم رفتار)، شناختی (لذت) و روانی (بهبودی) و خودمختاری ضعیف پیامدهای منفی رفتاری (کناره‌گیری)، شناختی (بی‌توجهی) و روانی (احساس بیماری) دارد. این نظریه به این مسئله نیز می‌پردازد که فرد با کدام هدف (انگیزه) به مشارکت ورزشی روی می‌آورد. اهداف می‌توانند درونی باشند مانند پیوندجویی گروهی، لذت و غیره که حاصل ارزش‌های درونی فرد به فرصت‌هایی است که مجال برای شادابی و یادگیری تکالیفاند یا بیرونی مانند ظاهر بدنی، کاهش وزن و ... که نشان‌دهنده ارزشی است که فرد به نتایج فعالیت و نه خود فعالیت می‌دهد (۴، ۵).

برخی انگیزه‌های ورزش، تعیین‌کننده نوع و شدت شرکت در فعالیتهای ورزشی می‌باشند (۶). به عنوان مثال، بعضی از محققان، افرادی را که به صورت تخصصی به فعالیت ورزشی مشغول بودند با افرادی مقایسه کردند که به صورت تفریحی فعالیت می‌کردند. شرکت‌کنندگان در فعالیتهای تخصصی، بیشتر انگیزه‌های لذت و شایستگی و شرکت‌کنندگان در فعالیتهای تفریحی، بیشتر انگیزه بدنی داشتند (۷). در تحقیق دیگری روی افراد شرکت‌کننده در مرکز آمادگی جسمانی، انگیزه افراد علاقه‌مند به ورزش (پنج جلسه در هفته، به مدت ده هفته) با افراد غیرعلاقه‌مند به ورزش (کمتر از این مقدار) مقایسه شد. نتایج تحقیق تفاوت معنی‌داری در انگیزه‌های اجتماعی، شایستگی و لذت (در افراد علاقه‌مند) نشان داد که این تفاوت در انگیزه‌های سلامتی یا تیپ بدنی معنی‌دار نبود (۲۳). همچنین، محققان دیگری در مطالعه‌ای طولی روی کارمندان بخش دولتی بریتانیا، دریافتند انگیزه‌های ظاهر بدنی و کنترل وزن در

1. Self-Determination (SDT)

2. Competence and Relatedness

مراحل اولیه تغییر رفتار مهم بودند، اما انگیزه‌های لذت و شادابی برای حفظ و پیشرفت فعالیت واقعی نقش اصلی را ایفا می‌کردند. با وجود شواهدی که نشان می‌دهند انگیزه‌ها عوامل تعیین‌کننده مهمی برای شرکت در ورزش هستند، عوامل مؤثر بر انگیزه‌ها نیز ضروری است (۹).

سنرا و لیتائو^۱، با استفاده از پرسشنامه انگیزه‌های ورزش تفاوت‌های جنسیتی را در انگیزه‌های ورزش بررسی کرده، دریافتند که زنان در حوزه‌های کنترل وزن، کنترل فشار روانی و تندرستی امتیازی بیشتر از مردان کسب کرده‌اند و در مقابل، امتیاز مردان در مقیاس‌های پیوندجویی و رقابت عموماً بیشتر از زنان بود (۳) کیمبروف^۲ و همکاران نیز با استفاده از همین ابزار، قبل و بعد از تعطیلات بهار دانشجویان مقطع کارشناسی تربیت بدنی به این نتیجه رسیدند که عوامل کنترل وزن، اجرا، انگیزه‌های روانی و تندرستی عمومی بیشترین انگیزه‌های افراد برای شرکت در ورزش است و عوامل اجتماعی به عنوان محرک اصلی شرکت در فعالیت ورزشی گزارش نشد (۱۰). مالتبی و دی^۳ دریافتند دانشجویانی که بیش از شش ماه ورزش کرده بودند در انگیزه‌های کنترل فشار روانی، لذت و جسارت‌طلبی و دانشجویانی که کمتر از شش ماه ورزش کرده بودند در انگیزه‌های پذیرش اجتماعی، پیوندجویی گروهی و رقابت نمرات بیشتری به دست آوردند. در این تحقیق، در انگیزه‌های کنترل فشار روانی، لذت، جسارت طلبی، پذیرش اجتماعی، پیوندجویی گروهی و رقابت طلبی بین دختران و پسران تفاوت وجود داشت، اما گزارشی درباره تفاوت جنسیتی ارائه نشده است (۵).

با توجه به اولویت مسائل مرتبط با بدن، اینگلدیو و همکاران اثرات شاخص توده بدن و تصویر بدنی را بر انگیزه‌های ورزش در بزرگسالان (۵۰ زن و ۵۰ مرد) ارزیابی کردند. شرکت‌کنندگان اندازه واقعی و اندازه دلخواه بدن خود را روی مقیاس درجه‌بندی شکل بدن رتبه‌بندی کردند (۱۱) و بدین ترتیب اندازه تصویر بدن از طریق ناهمسانی اندازه بدن محاسبه شد (اندازه واقعی بدن منهای اندازه دلخواه بدن). در میان مردان، شاخص توده بدن، انگیزه کنترل وزن را پیش‌بینی کرد، اما ناهمسانی اندازه بدن نتوانست آن را پیش‌بینی کند. در زنان، شاخص توده بدن، انگیزه کنترل وزن را پیش‌بینی نکرد، اما ناهمسانی اندازه بدن آن را پیش‌بینی کرد. همچنین اثر منفی شاخص توده بدن بر انگیزه تندرستی در مردان مشاهده شد. انگیزه‌های دیگر، با استفاده از شاخص توده بدن و ناهمسانی اندازه بدن در زنان و مردان پیش‌بینی نشد.

-
1. Senra & Litao
 2. Kimbrough
 3. Maltby & Day

این تحقیق پیشنهاد کرد که مردان، اگر واقعاً اضافه وزن داشته باشند؛ با انگیزه کنترل وزن ورزش می‌کنند، ولی زنان وقتی از اندازه بدنشان ناراضی هستند (بدون توجه به اضافه وزن) با انگیزه کنترل وزن به ورزش می‌پردازند. با این توصیف، کنترل وزن به‌طور عمده، انگیزه‌های بیرونی است (۱۲، ۱۳).

خودکارآمدی، متغیری میانجی بین موفقیت در اجرای قبلی و اجرای آتی در نظر گرفته می‌شود (۱۴). بعضی از محققان خودکارآمدی را ساختار ویژه، باور و اعتقاد به سطح شایستگی در وضعیت‌های ویژه تعریف کرده‌اند (۱۵). پیش‌فرض اساسی بر پایه تئوری بندورا این است که خودکارآمدی، زمانی که مهارت‌های لازم و انگیزه‌های مناسب حضور داشته باشند، اجرای واقعی را پیش‌بینی می‌کند (۱۱). به اعتقاد بندورا اثرگذارترین منبع اطلاعات خودکارآمدی، موفقیت در اجراست و شواهد تجربی مستندی در مورد توانایی افراد در تکمیل موفقیت آمیز تکلیف ارائه نموده است. طبق نظر بندورا، باورهای کارآمدی مهم‌ترین عوامل تعیین‌کننده سطوح انگیزشی فرد برای اکتساب هدف ورزشی می‌باشند. خودکارآمدی پیش‌بینی‌کننده اجراست و افرادی که احساس خودکارآمدی قوی‌تری دارند؛ در کسب تکلیف جدید تلاش گسترده‌تر، جدیت بیشتر و استقامت طولانی‌تری از خود بروز می‌دهند (۱۷). اهداف درونی برای مشارکت ورزشی، با خودکارآمدی قوی‌تر (تلاش و تداوم بیشتر) (۱۸)، اما اهداف بیرونی اغلب با شاخص‌های واماندگی^۱ روانی مانند نارضایتی از بدن و احساس بیمار بودن رابطه دارند (۷).

پیشینه تحقیق نشان می‌دهد انگیزه‌ها (اهداف) عوامل تعیین‌کننده مهمی در فعالیت‌های ورزشی به حساب می‌آیند. همچنین شواهدی وجود دارد مبنی بر این که توده بدن و تصویر بدن تأثیر متفاوتی بر انگیزه کنترل وزن در مردان و زنان بزرگسال دارند. برخی تحقیقات فقط زنان را بررسی نموده یا جداگانه برای مردان و زنان اجرا شده‌اند و برخی دیگر شاخص توده بدن را کنترل نکرده‌اند. مک دونالد و تامپسون^۲ روابطی را بین زنان و مردان یافتند، اما شاخص توده بدن را مد نظر قرار ندادند (۶). کرافورد و اکلوند^۳ پس از ارزیابی درصد چربی بدن، تنها در میان زنان روابطی را به‌دست آوردند (۲۰). کش^۴ و همکاران پس از ارزیابی شاخص توده بدن، فقط در میان زنان همبستگی‌هایی یافتند. اسمیت^۵ و همکاران بین انگیزه مربوط به وزن و اثر منفی مرتبط با بدن در زنان ارتباطی یافتند، اما مردان را ارزیابی نکردند. با توجه به موارد بیان شده و

1. distress

2. McDonald & Tompson

3. Crawford & Eklund

4. Cash

5. Smith

مسائل و مشکلات پیش رو، اجرای پژوهشی برای بررسی رابطه خودکارآمدی و شاخص توده بدن با انگیزه ورزش، به ویژه انگیزه کنترل وزن در دانشجویان دختر و پسر غیرورزشکار جامعه مربوط، به منظور برنامه ریزی ورزش‌های همگانی ضروری به نظر آمد. فرضیه‌های تحقیق عبارت بودند از: (۱) بین خودکارآمدی و شاخص توده بدن دختران و پسران غیرورزشکار تفاوت معنی‌داری وجود ندارد؛ (۲) بین خودکارآمدی و شاخص توده بدن دختران و پسران غیرورزشکار با انگیزه‌های ورزش آنها رابطه‌ای وجود ندارد.

روش‌شناسی پژوهش

تحقیق حاضر از نوع همبستگی است. جامعه آماری شامل تمامی دانشجویان دانشگاه کردستان در سال تحصیلی ۸۷-۸۸ (۲۵۹۱ دختر و ۲۶۸۵ پسر) بود که با استفاده از نمونه‌گیری طبقه‌ای، ۵۲۷ نفر (۱۸-۳۵ سال، ۴۹٪ دختر و ۵۱٪ پسر) که در همان سال، در کلاس‌های تربیت بدنی عمومی شرکت داشتند به عنوان نمونه آماری انتخاب شدند. ابزار اندازه‌گیری عبارت بود از: پرسشنامه انگیزه‌های ورزش^۱ مارکلند و اینگلدیو (۱۹۹۷)، پرسشنامه استاندارد خودکارآمدی^۲ شرر و آدامز^۳ (۱۹۸۳) و پرسشنامه محقق‌ساخته ویژگی‌های فردی.

انگیزه‌های افراد برای شرکت در فعالیت ورزشی در اوقات فراغت، با استفاده از نسخه دوم پرسشنامه انگیزه‌های ورزش مارکلند و اینگلدیو (۱۹۹۷) ارزیابی شد. ابتدا، پرسشنامه اصلی توسط یکی از متخصصان زبان انگلیسی ترجمه شد. سپس، فرد دیگری که با موضوع آشنایی نداشت متن ترجمه شده را به انگلیسی برگرداند. در پایان، با مقایسه متن ترجمه شده با متن اصلی، روایی صوری و محتوایی، توسط ۲۰ نفر از متخصصان تربیت بدنی و روان‌شناسی تأیید شد و روایی سازه پرسشنامه نیز از طریق تحلیل عاملی تأییدی به دست آمد. پرسشنامه خودکارآمدی شرر و آدامز (۱۹۸۳) که خودکارآمدی عمومی را می‌سنجد، ۱۷ سؤال از نوع مقیاس پنج سطحی لیکرت دارد که هر سؤال دارای پنج گزینه (کاملاً مخالف تا کاملاً موافق) است و به ترتیب، یک تا پنج امتیاز به هر گزینه تعلق می‌گیرد. پایایی سؤالات این پرسشنامه $r = 0/77$ بود. براتی بختیاری (۱۳۷۵) پایایی این پرسشنامه را $0/62$ و $0/76$ و نوربخش و ملکی (۱۳۸۳)، $0/59$ و $0/91$ گزارش کرده‌اند (۱ و ۲). نتایج تحلیل عاملی تأییدی برای پرسشنامه‌های خودکارآمدی $AGFI = 0/967$ ، $df = 53$ ، $P = 0/000$ و انگیزه ورزش $AGFI = 0/987$ ، $df = 74$ ، $P = 0/000$ به دست آمد.

1. Exercise Motivations Inventory-2 (EMI-2)
2. Self-efficacy Inventory
3. Shrer & Adams

برای ارزیابی پایایی آزمون‌ها، مطالعه‌ای مقدماتی روی بخشی از جامعه آماری شامل ۵۰ نفر از دانشجویان دختر و پسر دانشگاه کردستان (۲۵ دختر و ۲۵ پسر که جزء نمونه آماری به حساب نیامدند) اجرا شد. تجزیه و تحلیل نشان داد که در آزمون خودکارآمدی، پایایی متغیرها در سطح بالایی است (۰/۷۷) و روایی آن هم توسط متخصصان علوم ورزشی و روان‌شناسی موفقیت‌آمیز اعلام شد.

با توجه به اینکه نارضایتی از وزن بدن از مهم‌ترین انگیزه‌های بیرونی افراد برای مشارکت ورزشی است و در پیشینه تحقیق (کرافورد و اکلوند (۱۹۹۴)، کش و همکاران (۱۹۹۴)، اسمیت و همکاران (۱۹۹۸)، اینگلدیو و همکاران (۱۹۹۵)) نیز اغلب از شاخص توده بدن^۱ برای ارزیابی رضایت یا نارضایتی از بدن در افراد غیرورزشکار استفاده شده است؛ در این تحقیق نیز قد آزمودنی‌ها توسط متر، وزن به وسیله ترازوی دیجیتال Beurer مدل GS22 با دقت ۰/۱ کیلوگرم و شاخص توده بدن^۲ نیز به صورت وزن در مقیاس کیلوگرم تقسیم بر قد به توان ۲ در مقیاس متر اندازه‌گیری شد.

پس از مشخص شدن تعداد نمونه، با مراجعه به محل برگزاری کلاس‌های تربیت بدنی عمومی ۱ و ۲ دختران و پسران، پرسشنامه‌ها بین گروه‌های ۱۰ الی ۲۰ نفری توزیع و هم‌زمان با آن، قد و وزن آزمودنی‌ها نیز اندازه‌گیری و در پرسشنامه ثبت شد. سپس، برای همسان‌سازی وضعیت آزمودنی‌ها پرسشنامه‌های مربوط به آزمودنی‌هایی که در مسابقات دانشگاهی شرکت کرده بودند و به نوعی ورزشکار محسوب می‌شدند، حذف شد. به‌منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها از آمار توصیفی و استنباطی (تحلیل عاملی تأییدی، همبستگی پیرسون، t مستقل) در سطح معنی‌داری $P < 0/05$ استفاده شد. خودکارآمدی و شاخص توده بدن به عنوان متغیرهای پیش‌بین و مجموعه انگیزه‌های ورزش نیز به عنوان متغیر ملاک در نظر گرفته شد.

یافته‌های پژوهش

در ابتدا، یافته‌های توصیفی شرکت‌کنندگان و در پایان، نتایج ارائه می‌گردد. جدول ۱ اندازه‌های سن، قد، وزن و شاخص توده بدن آزمودنی‌ها را نشان می‌دهد.

1. Body Mass Index (BMI)

جدول ۱. ویژگی‌های فردی شرکت‌کنندگان

انحراف معیار	میانگین	بالا ترین	پایین ترین		
۱/۵۵	۲۰/۵۲	۲۷	۱۸	دختران	سن
۲/۰۹	۲۱	۳۵	۱۸	پسران	
۰/۵۵	۱/۵۹	۱/۸۰	۱/۳۷	دختران	قد
۰/۷۰	۱/۷۵	۱/۹۵	۱/۵۶	پسران	
۸/۲۳	۵۵/۲۵	۸۲/۲	۳۶/۹	دختران	وزن
۱۰/۴۱	۶۸	۱۰۲/۲	۴۷	پسران	
۳/۱	۲۱/۷۱	۳۱/۶۴	۱۴/۹	دختران	شاخص توده بدن
۳/۰۳	۲۲/۱۲	۳۱/۹۲	۱۶/۲	پسران	

تفاوت‌های جنسیتی در شاخص توده بدن و خودکارآمدی

جدول ۲ نشان می‌دهد که در هیچ‌یک از دو متغیر ذکر شده تفاوت معنی‌داری بین دو جنسیت وجود ندارد.

جدول ۲. تفاوت بین خودکارآمدی و شاخص توده بدن شرکت‌کنندگان

P	میانگین انحراف استاندارد	انحراف استاندارد	میانگین	تعداد		
۰.۱۲۹	۰.۱۹۵	۳.۱۰	۲۱.۷۱	۲۵۳	دختران	شاخص توده بدن
	۰.۱۸۴	۳.۰۳	۲۲.۱۲	۲۷۱	پسران	
۰.۸۷۵	۰.۳۳۸	۵.۳۷	۲۸.۷۰	۲۵۳	دختران	خودکارآمدی
	۰.۳۴۳	۵.۶۴	۲۸.۷۸	۲۷۱	پسران	

همبستگی بین شاخص توده بدن و خودکارآمدی با انگیزه‌های ورزش

جدول ۳ نشان می‌دهد در دختران، شاخص توده بدن با انگیزه کنترل وزن رابطه مثبت و معنی‌دار و با شادابی، رابطه منفی و معنی‌دار دارد.

جدول ۴ نشان می‌دهد در پسران، بین خودکارآمدی با انگیزه مراقبت از بیماری و بین شاخص توده بدن با انگیزه‌های کنترل وزن و دوری از بیماری رابطه مثبت و معنی‌داری وجود دارد.

جدول ۳. همبستگی بین خودکارآمدی و شاخص توده بدن با انگیزه‌های ورزش در دختران

شاخص توده بدن	خودکارآمدی	
۰/۵۵۵**	۰/۰۵۲	کنترل وزن
۰/۰۱۲	-۰/۰۱۵	دوری از بیماری
۰/۱۶۰*	-۰/۰۶۵	شادابی
۰/۰۹۰	-۰/۰۴۰	ظاهر بدنی
-۰/۰۸۴	-۰/۰۰۳	پذیرش اجتماعی
۰/۰۷۷	-۰/۰۴۳	کنترل فشار روانی
-۰/۰۹۶	-۰/۰۰۳	تندرستی مثبت
۰/۱۱۸	-۰/۰۳۰	قدرت و استقامت
-۰/۰۹۵	-۰/۰۳۸	لذت
-۰/۱۲۳	۰/۰۸۱	پیوندجویی گروهی
-۰/۰۳۱	۰/۰۹۸	مراقبت از بیماری
-۰/۱۰۹	۰/۰۳۶	رقابت طلبی
-۰/۱۱۳	۰/۰۰۳	چابکی
-۰/۱۵۷*	۰/۰۲۸	جسارت طلبی

** همبستگی در سطح ۰/۰۱

* همبستگی در سطح ۰/۰۵

جدول ۴ همبستگی بین خودکارآمدی و شاخص توده بدن با انگیزه‌های ورزش کردن پسران

شاخص توده بدن	خودکارآمدی	
۰/۵۶۵**	۰/۰۸۷	کنترل وزن
۰/۱۲۹*	۰/۰۱۰	دوری از بیماری
-۰/۰۲۲	-۰/۰۳۷	شادابی
۰/۰۴۶	-۰/۰۱۲	ظاهر بدنی
۰/۰۹۴	۰/۱۱۱	پذیرش اجتماعی
۰/۰۰۴	۰/۰۴۰	کنترل فشار روانی
-۰/۰۰۵	-۰/۰۹۵	تندرستی مثبت
-۰/۰۵۵	-۰/۰۱۰	قدرت و استقامت
-۰/۰۲۱	-۰/۰۵۱	لذت
۰/۰۵۳	۰/۰۷۷	پیوندجویی گروهی
۰/۰۴۲	۰/۲۰۶*	مراقبت از بیماری
۰/۰۱۹	۰/۰۳۶	رقابت طلبی
-۰/۰۸۲	-۰/۰۶۶	چابکی
۰/۰۸۶	۰/۰۲۹	جسارت طلبی

** همبستگی در سطح ۰/۰۱

* همبستگی در سطح ۰/۰۵

بحث و نتیجه گیری

هدف از تحقیق حاضر بررسی رابطه بین شاخص توده بدن و خودکارآمدی دانشجویان دختر و پسر غیرورزشکار با انگیزه‌های آنها برای ورزش بود. در فرضیه اول که عبارت بود از: وجود تفاوت‌های جنسیتی در متغیرهای شاخص توده بدن و خودکارآمدی دانشجویان، در هیچ یک از متغیرها تفاوت معنی‌داری یافت نشد. با توجه به عمومی بودن معیار شاخص توده بدن در اندازه‌گیری‌ها و نیز استفاده از پرسشنامه خودکارآمدی عمومی، ممکن است نبود تفاوت، به دلیل اثرات همسان‌سازی آزمودنی‌ها و گروه‌ها باشد.

در فرضیه دوم که رابطه بین شاخص توده بدن و خودکارآمدی را با انگیزه‌های ورزش ارزیابی می‌کرد، نتایج متفاوتی برای پسران و دختران به دست آمد. خودکارآمدی، تنها با انگیزه مراقبت از بیماری در پسران همبستگی داشت که احتمالاً به این دلیل است که پسران فرصت بیشتری برای فعالیت‌های ورزشی خارج از دانشگاه و نیز گرایش بیشتری به ورزش، برای کاهش عوارض بیماری خود دارند. این نتیجه با یافته‌های شن و ژو (۲۰۰۷) هم‌خوانی ندارد. در پیشینه تحقیق (ونس تینکیست و همکاران، ۲۰۰۴) اشاره شده است که خودکارآمدی قوی با انگیزه‌های درونی رابطه دارد که با نتایج تحقیق حاضر ناهمخوان است؛ زیرا مراقبت از بیماری، انگیزه‌ای بیرونی برای مشارکت ورزشی است. ممکن است این ناهم‌خوانی‌ها به دلیل تفاوت‌های فرهنگی، محیط‌های اجتماعی و فرصت‌های دو جنسیت در دستیابی به فرصت‌های فعالیت بدنی باشد. هم در پسران و هم در دختران، شاخص توده بدن همبستگی مثبتی با انگیزه کنترل وزن داشت که با نتایج اینگلدیو و همکاران (۱۹۹۵) و شن و ژو (۲۰۰۷) هم‌خوانی دارد، اما با نتایج اسمیت و همکاران (۱۹۹۸) هم‌خوانی ندارد. نتیجه این تحقیق پیشنهاد می‌کند که دانشجویان پسر و دختر اگر واقعاً اضافه وزن دارند؛ با انگیزه کنترل وزن ورزش می‌کنند که با پیش‌بینی محققان همخوان است. در دختران، شاخص توده بدن با انگیزه‌های شادابی و جسارت‌طلبی همبستگی معنی‌دار و معکوس داشت که با نتایج اینگلدیو و سولیوان (۲۰۰۲) هم‌خوانی دارد. از آنجا که بالا بودن شاخص توده بدن نمایانگر میزان بالای چربی نسبت به عضله است و این امر تحرک افراد را کم می‌کند؛ ممکن است موجب کاهش انگیزه‌های شادابی و جسارت‌طلبی نیز شده باشد. می‌توان با آگاه کردن دختران از شاخص توده بدن و تسهیل دسترسی به ابزار اندازه‌گیری آن، آنها را در کنترل شخصی این عامل کمک کرد و انگیزه آنها را برای ورزش افزایش داد.

با وجود اینکه کنترل وزن از انگیزه‌های اصلی دختران و پسران برای ورزش کردن است، همبستگی آن با شاخص توده بدن - که با نتایج اینگلدیو و سولیوان (۲۰۰۲) هم‌خوانی دارد -

احتمالاً بدین معناست که هر دو گروه دختران و پسران از ناهمسانی قد و وزن خود ناراضی بوده، میل به ورزش دارند. این نتایج با پیش‌بینی‌های نظریه SDT مطابقت دارد که بر مبنای آن مشارکت ورزشی افراد با هدف کاهش وزن، ظاهر بدنی و ... (انگیزه‌های بیرونی) به دلیل نتایج فعالیت ورزشی است، نه خود فعالیت و اهداف بیرونی بیشتر با شاخص‌های واماندگی روانی مانند نارضایتی از بدن، احساس بیمار بودن و ... رابطه دارند.

با وجود اینکه تحقیق حاضر در پی بررسی تفاوت‌های جنسیتی در خرده‌مقیاس‌های انگیزه‌های ورزش نبود، ولی مقایسه نتایج آن با پیشینه تحقیق مفید است. سنرا و لیتانو (۲۰۰۳) در بررسی تفاوت‌های جنسی در انگیزه‌های ورزش دریافتند که زنان، در مقایسه با مردان امتیاز بیشتری در حوزه‌های کنترل وزن (هم‌خوانی)، کنترل فشار روانی (ناهم‌خوانی) و تندرستی (ناهم‌خوانی) کسب کردند، در مقابل، مردان اغلب، در مقایسه با زنان در مقیاس‌های پیوندجویی (هم‌خوانی) و رقابت (هم‌خوانی) بالاتر بودند. این نتایج بیانگر اهمیت زیادی است که کاهش وزن و لاغری برای زنان دارد که مهم‌ترین راه نیل به این هدف را ورزش کردن می‌دانند و انگیزه‌های دیگر برای آنها در درجه‌های بعدی قرار دارند، اما از دیدگاه بسیاری از مردان، ورزش فرصتی برای رقابت با دوستان و محکم‌تر کردن دوستی‌هاست.

کیمبروف و همکاران (۲۰۰۵) در تحقیق خود نتیجه گرفتند که عوامل کنترل وزن، اجرا، انگیزه‌های روانی و تندرستی عمومی بیشترین انگیزه‌های افراد برای شرکت در ورزش است (هم‌خوانی) و عوامل اجتماعی، محرک اصلی شرکت در فعالیت ورزشی گزارش نشد (ناهم‌خوانی). تضاد نتایج ممکن است به دلیل تفاوت طرح تحقیق باشد.

آگاهی از انگیزه‌های افراد برای شرکت در فعالیت‌های ورزشی ممکن است مریبان را در فهم بهتر این نکته کمک کند که چرا افراد از این فعالیت‌ها دوری گزیده یا به آن متمایل می‌شوند. فرضیه‌ها و یافته‌های این پژوهش به رابطه شاخص توده بدن و خودکارآمدی با انگیزه‌های ورزش کردن اشاره دارد و نشان می‌دهد که این عوامل می‌توانند با برخی انگیزه‌های افراد برای ورزش کردن و تداوم آن رابطه داشته باشند. بر اساس نتایج، بهتر است در تدوین برنامه‌های ورزش همگانی، به انگیزه‌های بدنی و اجتماعی مرتبط با جنسیت برای شرکت در ورزش توجه شود و با افزایش کیفیت و سطح ورزش همگانی، آگاه کردن افراد از شاخص توده بدن و تسهیل دسترسی به ابزار اندازه‌گیری آن در تغییر و بهبود انگیزه‌های ورزش افراد گام مؤثری برداشته شود؛ زیرا کنترل وزن و بهبود ظاهر بدنی (انگیزه‌های بیرونی)، از انگیزه‌های اصلی افراد برای مشارکت ورزشی می‌باشد.

به منظور آگاهی بیشتر از انگیزه‌های زنان و مردان برای شرکت در فعالیت‌های ورزشی پیشنهاد می‌شود تحقیقاتی در این زمینه روی گروه‌های مختلف سنی از کودکان تا سالمندان، در هر دو جنسیت و نیز در مورد رابطه سایر متغیرهای روانی از جمله اعتماد به نفس، خودپنداره، ویژگی‌های شخصیتی و ... با انگیزه‌های ورزش (درونی و بیرونی) انجام شود.

منابع:

۱. براتی بختیاری، سیامک، (۱۳۷۵). بررسی رابطه ساده و چندمتغیری خودکارآمدی، خودپایی و عزت نفس با عملکرد تحصیلی در دانش آموزان. پایان نامه کارشناسی ارشد علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه شهید چمران اهواز.
۲. نوربخش، پیوش، ملکی، محمد، (۱۳۸۳). مقایسه مهارت‌های روانی پایه، روانی- جسمانی و شناختی ورزشکاران مرد برتر رشته‌های گروهی و انفرادی استان خوزستان و رابطه این مهارت‌ها با خودکارآمدی آنان. حرکت، ۲۳: ۱۲۵-۱۴۱.
3. Senra, C., Leitão, J.C. (2003). Motivation and exercise. Poster session presented at the European Federation of Sport Psychology's (FEPSAC) XIth European Congress of Sport Psychology, Copenhagen Denmark. Retrieved: May 15, 2004 from <http://www.ifi.ku.dk>.
4. Ryan, R.M., Deci, E.L. (2002). Overview of self-determination theory: an organism dialectical perspective. *Handbook of Self-determination Research*. Rochester. NY: University of Rochester Press.
5. Kimbrough, S., Rose, M., Vallee, J., Nelan, C. (2005). Use of a Shortened EMI-2 in Assessment of Exercise Motivations of Participants in College Campus Group Exercise (Psychology). Poster session presented at the 2005 AAHPERD National Convention and Exposition. Chicago, IL. Retrieved: January 14, 2005 from <http://aaahperd.confex.com/>.
6. Frederick, C.M., Ryan, R.M. (1993). Differences in motivation for sport and exercise and their relations with participation and mental health. *J. of Sport Behavior*, 16: 124-146.
7. Furnham, A., Badmin, N., Sneade, I. (2002). Body image dissatisfaction: gender differences in eating attitudes, self-esteem, and reasons for exercise. *J Psychol*. 136: 581-96.
8. Ryan, R. M., Frederick, C. M., Leps, D., Rubio, N., Sheldon, K. M. (1997). Intrinsic motivation and exercise adherence. *Int. J. of Sport Psychology*, 28: 335-354.
9. Ingledew, D.K., Markland, D., Medley, A.R. (1998). Exercise motives and stages of change. *J. of Health Psychology*, 3(4): 477-489.

10. Maltby, J., Day, L. (2001). The Relationship between Exercise Motives and Psychological Well-being. *The Journal of Psychology*, 135 (6): 651-660.
11. Ingledew, D. K., Hardy, L., De Sousa, K. (1995). Body shape dissatisfaction and exercise motivations. *J. of Sports Sciences*, 13: 60-63.
12. Ingledew, D.K., Sullivan, G. (2002). Effects of body mass and body image on exercise motives in adolescence. *Psychology of Sport and Exercise*, 3: 323-338.
13. Markland, D., Ingledew, D.K. (1997). The measurement of exercise motives: Factorial validity and invariance across gender of a revised Exercise Motivations Inventory. *British J. of Health Psychology*, 2: 361-376.
14. Makatura, T., Campbell, J.L. (2006). Examining Factors Related to Exercise Motivation and Habitual Exercise Participation Among Employees of a Phosphate Fertilizer Work Setting. A Dissertation Presented in Partial Fulfillment, Capella University.
15. Hardy, L., Jones, G., Gould, D. (1996). *Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers*. Boston: John Wiley and Sons.
16. Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W. H. Freeman.
17. Wold, B., Aaro, L. E., Smith, C. (1994). Health behavior in school-aged children: A WHO cross-national survey. Research protocol for the 1993-94 study. Bergen, Norway: University of Bergen Research Center for Health Promotion.
18. Vansteenkiste, M., Simons, J., and Lens, W. (2004). Motivating learning, performance, and persistence: the synergistic effects of intrinsic goal contents and autonomy-supportive contexts. *J Pers Soc Psychol*. 87, pp: 246-60.
19. McDonald, K., Thompson, J. K. (1992). Eating disturbance, body image dissatisfaction and reasons for exercising: Gender differences and correlation findings. *Int. J. of Eating Disorders*, 11: 289-292.
20. Crawford, S., Eklund, R. C. (1994). Social physique anxiety, reasons for exercise, and attitudes toward exercise settings. *J. of Spo. and Exe. Psy*, 16: 70-82.
21. Cash, T. F., Novy, P. L., Grant, J. R. (1994). Why do women exercise? Factor analysis and further validation of the Reasons for Exercise Inventory. *Perceptual and Motor Skills*, 78: 539-544.
22. Smith, B. L., Handley, P., Eldredge, D. A. (1998). Sex differences in exercise motivation and body-image satisfaction among college students. *Perceptual and Motor Skills*, 86: 723-732.
23. Shen, B., Xu, C. (2007). Effects of self-efficacy, body mass and cardio respiratory fitness on exercise motives in college students in China. *Re. Qua. in Exercise and Sport*, 7:70-85.