



Original Research

Comparison of Physical Self-Concept and Obesity of Male Students, Athletes and Non-Athletes

Ali Akbar Mashayekh^{1*}, Seyed Jafar Musavi²

1. Assistant Professor, Department of Physical Education and Sport Sciences, Quality Engineering Research Center, Noor Branch, Islamic Azad University, Iran

2. Master, Department of Clinical Sports Physiology, Quality Engineering Research Center, Noor Branch, Islamic Azad University, Iran

ARTICLE INFO

Received: 2021/05/17
Reviewed: 2021/06/10
Revised: 2021/07/16
Accepted: 2021/08/03

Keyword:

Self-Description
Obesity
Apparent Self-Concept
Physical Fitness Self-Concept
Student
Athlete
Non-Athlete

ABSTRACT

Introduction & Purpose: The purpose of this study was to compare the self-description of physical characteristics of athletic and non-athlete male students by self-concept and self-concept of physical fitness.

Methodology: For this purpose, we selected 100 male high school students in the city of Chamestan from 12-15 years old using random sampling. After weighing the weight, height, body mass index, subjects were divided into four groups: athlete-obese (group 1), non-athlete obese (group 2), athlete non-obese (group 3) and non-athlete non-obese (group 4). All four groups completed PSDQ self-descriptive questionnaire they made the questionnaire was divided into two levels of physical self-concept and physical appearance self-concept, each separately measured. For analysis and comparison, one-way analysis of variance (ANOVA) was used to analyze and compare.

Results: The results showed that non-athlete athlete students had better physical fitness and apparent ability than non-athletic athletes, non-athlete, non-athlete, and this difference was statistically significant. In addition, the results showed that self-concept of body fitness and body appearance of non-athletic and non-athletic subjects were not significantly different, and the difference between them was not statistically significant. In addition, non-athletic, non-obese, non-athlete with obesity, in terms of self-concept, had better physical fitness and self-concept, but also statistically significant.

Conclusion: Physical activity and exercise can have a significant positive effect on physical self-description (physical appearance, body fitness self-concept) of male students.

* **Corresponding Author:** Ali Akbar Mashayekh. Assistant Professor, Department of Physical Education and Sport Sciences, Quality Engineering Research Center, Noor Branch, Islamic Azad University, Iran
Email: mashayekh.pe@gmail.com



مقایسه خودپنداره بدنی و چاقی دانش آموزان پسر ورزشکار و غیرورزشکار

علی اکبر مشایخ^{۱*}، سید جعفر موسوی^۲

۱. استادیار، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، مرکز تحقیقات مهندسی کیفیت، واحد نور، دانشگاه آزاد اسلامی، ایران
۲. کارشناسی ارشد، گروه فیزیولوژی ورزشی بالینی، مرکز تحقیقات مهندسی کیفیت، واحد نور، دانشگاه آزاد اسلامی، ایران

چکیده

اطلاعات مقاله

مقدمه و هدف: هدف از این پژوهش، مقایسه خودتوصیفی بدنی دانش آموزان پسر ورزشکار و غیر ورزشکار به تفکیک خودپنداره ظاهر بدنی و خودپنداره توانایی بدنی بود.

دریافت مقاله: ۱۴۰۰/۰۲/۲۷

تاریخ داوری: ۱۴۰۰/۰۳/۲۰

بازنگری مقاله: ۱۴۰۰/۰۴/۲۵

پذیرش مقاله: ۱۴۰۰/۰۵/۱۲

روش شناسی: به همین منظور تعداد ۱۰۰ نفر از دانش آموزان پسر مقطع متوسطه اول ۱۲-۱۵ سال شهر چمستان را با استفاده از نمونه‌گیری تصادفی انتخاب شد. شرکت کنندگان بر اساس شاخص توده بدنی به چهار گروه ورزشکار چاق (گروه ۱)، غیر ورزشکار چاق (گروه ۲)، ورزشکار غیر چاق (گروه ۳) و غیر ورزشکار غیر چاق (گروه ۴) تقسیم شدند. هر چهار گروه پرسش‌نامه خودتوصیفی بدنی PSDQ را کامل کردند.

نتایج: نتایج تحلیل واریانس یک طرفه نشان داد که دانش آموزان ورزشکار غیر چاق نسبت به گروه‌های دیگر از خودپنداره توانایی بدنی و ظاهر بدنی بهتری برخوردار بودند و این تفاوت از لحاظ آماری نیز معنادار بود. همچنین دانش آموزان غیر ورزشکار غیر چاق نسبت به غیر ورزشکار چاق از لحاظ خودپنداره توانایی بدنی و خودپنداره ظاهر بدنی نمرات بهتری داشتند.

نتیجه گیری: فعالیت بدنی و ورزش می‌تواند تأثیر مثبت بسزایی بر روی خودتوصیفی بدنی (خودپنداره ظاهر بدنی، خودپنداره توانایی بدنی) دانش آموزان پسر داشته باشد.

کلید واژگان

خودپنداره بدنی
چاقی
ورزشکار
دانش آموز
ظاهر بدنی
توانایی بدنی

مقدمه

ورزشی منجر به افزایش عوامل جسمانی، ظاهری و روان‌شناختی می‌شود که افزایش خودپنداره بدنی را به دنبال دارد.

نتایج حاصل از مطالعات اسدیان (۱۳۹۰) نشان داد که فعالیت بدنی تأثیر معناداری بر خودپنداره بدنی نوجوانان مقطع متوسطه و راهنمایی در استان خراسان دارد. نوجوانان ورزشکار نسبت به نوجوانان غیرورزشکار، دختران ورزشکار نسبت به دختران غیر ورزشکار و پسران ورزشکار نسبت به پسران غیر ورزشکار نگرش مثبت‌تری نسبت به خویش دارند. فعالیت‌های جسمانی در بهبود برخی ابعاد تصویر بدنی در دختران ورزشکار مؤثر بوده و می‌تواند به‌عنوان یک ابزار درمانی در بهبود نگرش دختران غیر ورزشکار مورد استفاده قرار گیرد. اراضی و مصطفی لو (۱۳۹۰) با مقایسه تصویر بدنی دانشجویان دختر ورزشکار و غیر ورزشکار گزارش دادند که امتیاز مقیاس‌های ابعاد جسمانی و رضایت از بخش‌های مختلف بدن و خرده مقیاس‌های آگاهی از ظاهر، ارزیابی از سلامت و آگاهی از سلامت در غیر ورزشکاران به‌طور معنی‌داری بالاتر از ورزشکاران است با این حال امتیاز خرده مقیاس ارزیابی از تناسب در ورزشکاران به‌طور معنی‌داری بالاتر از غیر ورزشکاران است.

نتایج الکساندر و چارلز^۶ (۲۰۱۲) نشان داد که لیاقت بدنی، فعالیت بدنی شدید را در بین دختران و پسران پیش‌بینی می‌کند. رضایت بدنی و ظاهر بدنی با فعالیت بدنی شدید در ارتباط بودند و این ارتباط برای پسران قوی‌تر بود. از طرفی نیز فعالیت بدنی شدید عملکرد ریه را پیش‌بینی می‌کرد و این ارتباط در بین دختران قوی‌تر بود. مارتین گینیس و همکاران^۷ (۲۰۱۲) در مطالعه‌ای به بررسی متغیرهای مرتبط با تغییر در تصویر بدنی بین زنان چاق و دارای اضافه وزن پرداختند. مداخله کاهش وزن و تمرین، افزایش معناداری در تصویر بدنی در هفته هشتم و شانزدهم نشان داد. هم‌چنین افزایش در ادراک چربی بدن (خرده مقیاس چربی) مهم‌ترین پیش‌بینی کننده در رابطه با افزایش تصویر بدنی بود. نتایج تحقیق دانکن و همکاران^۸ (۲۰۰۹) نشان داد نمره عزت نفس بدنی گروه شرکت کننده در تمرین مقاومتی در مقایسه با گروه کنترل به‌طور معناداری افزایش یافته‌است اما شش هفته پس از اتمام مداخله در آزمون پیگیری نمرات ثابت نماند. هم‌چنین بهبود نمره عزت نفس بدنی در دختران بیش‌تر از پسران بود و به‌علاوه کاهش شاخص توده بدنی در گروه تجربی در مقایسه با گروه کنترل معنادار بوده‌است.

برخی دیگر از محققان نیز معتقدند که فعالیت بدنی تأثیر معناداری روی ابعاد خودپنداره ندارد اما خودپنداره جسمانی کلی را افزایش می‌دهد (اشنایدر، دانتون و کوپر^۹، ۲۰۰۸). یک رابطه

بخش بزرگی از سلامت روانی و عاطفی فرد، بسته به احساسی است که درباره خود دارد. خودپنداره به مجموعه‌ای از یک سیستم پویا، سازماندهی شده^۲ و پیچیده درباره باورها^۳، نگرش‌ها^۴ و دیدگاه‌هایی گفته می‌شود که هر فرد به منظور دستیابی به یک قالب حقیقی در رابطه با موجودیت شخصی خویش ارائه می‌دهد. خود پنداره بدنی، آگاهی شخص از محدودیت‌ها، ویژگی‌ها و خصوصیات شخصی و خصوصاتی که ممکن است شخص در آن‌ها با بقیه مشابه یا متفاوت باشد، تلقی می‌شود (مارش، ۱۹۹۷). خود پنداره بدنی هم شامل نحوه نگرش فرد نسبت به خود است و هم شامل شیوه‌ای است که فرد توسط آن بدن خود را ادراک می‌کند و نگرش فرد را نسبت به ابعاد بدنی، توانایی‌ها و مهارت‌های بدنی‌اش نشان می‌دهد (گالاهو، ۲۰۱۱).

اضافه وزن و چاقی به عنوان عامل خطر برای سلامتی جامعه، با چربی زیاد و غیر نرمال، تعریف می‌شود (سازمان جهانی بهداشت، ۲۰۱۱). چاقی دارای ارتباط دوسویه با فشارهای هیجانی و آشفتگی‌های روان‌شناختی و وضعیت روان‌پزشکی شخص است. اختلالات روان‌پزشکی، استرس‌های حاد روانی و مسائل مزمن‌تر روان‌شناختی و شخصیتی، همگی می‌توانند موجب چاقی و اضافه وزن شوند. بسیاری از مسائل روان‌شناختی به صورت عامل اولیه و ثابت می‌تواند سبب پدیده‌ی چاقی شود. در ضمن خود چاقی به بسیاری از پیامدهای روان‌شناختی نامساعد و ناراضی‌تی از زندگی منجر می‌شود (براونل، ۲۰۰۴).

ارتباط مثلثی بین سلامت روان شناختی، فعالیت بدنی و چاقی موضوع تحقیقات مختلف بوده است. برخی مطالعات نشان داده اند که ارتباط مستقیم جزئی بین رفتار غیر فعال و خودادراکی و هم‌چنین یک ارتباط منفی بین رفتار غیر فعال و قدرت بدنی درک شده وجود دارد. رفتار فعال نه تنها بر سلامت جسمانی مهم است بلکه از لحاظ سلامت روانی نیز حائز اهمیت است (الیور و همکاران^۵، ۲۰۱۲). برنامه ورزشی هوازی باعث بهبود خودپنداره بدنی پرستاران شد اما بر عزت نفس آنان تأثیر معناداری نداشت (سعادت مهر و همکاران (۱۳۹۳). هم‌چنین، بین تصویر بدنی دختران نوجوان چاق با افسردگی، اضطراب و تنش، ارتباط آماری معنی‌دار و منفی وجود دارد. به‌عبارت دیگر، با کاهش امتیاز تصویر بدنی، امتیاز افسردگی، اضطراب و تنش دانش‌آموزان دختر نوجوان چاق در حد معنی‌داری افزایش می‌یابد (لیان و همکاران (۱۳۹۲). بقایبان و همکاران (۱۳۸۳) هم گزارش دادند که مشارکت دانش‌آموزان ۱۱ تا ۱۴ ساله در فعالیت‌های

6 Aleksandra & Charles

7 Martin Ginis et al.

8 Duncan et al.

9 Schneider, Dunton and Cooper

1 Dynamic System

2 Organized

3 Beliefs

4 Attitudes

5 Oliver et al

کروکر و همکاران^۷ (۲۰۰۰) نیز به بررسی ارتباط بین فعالیت جسمانی و خودادراکی بدنی در کودکان ۱۰-۱۴ ساله کانادایی پرداختند. فعالیت جسمانی آن‌ها طی ۷ روز گذشته از طریق پرسش‌نامه فعالیت جسمانی و خودادراکی بدنی با استفاده از PSPP اندازه‌گیری شد. نتایج این تحقیق نشان داد خودادراکی بدنی به‌ویژه خرده مقیاس‌های شرایط بدنی و مهارت‌های ورزشی به‌طور معنی‌داری با سطح فعالیت جسمانی این جمعیت همبستگی دارد.

روی هم رفته، مطالعات انجام شده در خارج و داخل ایران نشان‌دهنده این امر است که فعالیت بدنی و ورزش، آمادگی جسمانی، شرایط بدنی و مهارت‌های ورزشی ارتباط مستقیم با خودپنداره بدنی افراد دارند. کاهش وزن با فعالیت بدنی و ورزش یا با رژیم غذایی یا تلفیقی (فعالیت بدنی و ورزش و رژیم غذایی) می‌تواند تاثیر معناداری روی خودپنداره بدنی افراد در هر گروه سنی و جنسیتی داشته باشد و باعث ارتقای سطح خودپنداره بدنی افراد شود و می‌تواند به‌عنوان یک ابزار درمانی در بهبود نگرش افراد مورد استفاده قرار گیرد. هم‌چنین خودپنداره بدنی بهتر باعث بالا رفتن عزت نفس افراد می‌شود که می‌تواند بر پیشرفت تحصیلی تاثیر گذار باشد. هم‌چنین مطالعات نشان داد رفتار فعال نه تنها برای سلامت جسمانی مهم است بلکه از لحاظ سلامت روانی نیز حائز اهمیت است. اما نقش میانجی چاقی و اضافه وزن بر خودپنداره بدنی و سلامت روانی دانش‌آموزان کمتر مورد مطالعه قرار گرفته است. هدف از این تحقیق، مقایسه خودپنداره بدنی دانش‌آموزان ورزشکار چاق و غیر چاق و نقش واسطه‌ای ورزش در این رابطه است. آن‌چه در این تحقیق مورد توجه قرار دارد این است ضمن مقایسه خودپنداره دانش‌آموزان ورزشکار و غیر ورزشکار، دریابد که فعالیت بدنی و ورزش به چه میزان بر خودپنداره دانش‌آموزان ورزشکار اثر می‌گذارد.

روش شناسی

جامعه آماری این تحقیق را دانش‌آموزان پسر نوجوان ۱۲-۱۵ ساله مقطع متوسطه اول شهر چمستان (۷۸۰ نفر) تشکیل می‌دهند که در سال تحصیلی ۹۶-۹۷ مشغول به تحصیل می‌باشند. تعداد ۱۰۰ دانش‌آموز پسر به‌صورت نمونه‌برداری تصادفی از مدارس مختلف انتخاب شدند و پس از اندازه‌گیری قد و وزن، نمونه‌ها به چهار گروه غیر چاق - ورزشکار، چاق - ورزشکار، غیر چاق - غیر ورزشکار، چاق - غیر ورزشکار تقسیم شدند. سپس همه گروه‌ها فرم کوتاه پرسش‌نامه خودتوصیفی بدنی مارش و همکاران (PSDQ-S) را تکمیل نمودند. فرم کوتاه پرسش‌نامه خودتوصیفی بدنی شامل ۳۶ سؤال است که برای اندازه‌گیری نه خرده مقیاس خاص از خودپنداره بدنی

مثبت قوی بین خودپنداره کلی و عزت نفس و هم‌چنین یک رابطه معکوس متوسط بین عزت نفس و علائم افسردگی وجود دارد. از طرفی یافته‌های تحقیق به‌وضوح بیانگر آن بود که شرکت در ورزش و فعالیت بدنی، خطر ابتلا به افسردگی را در بین دختران نوجوان کاهش می‌دهد و اثرات مثبتی روی خودپنداره جسمانی آن‌ها دارد (دیشمن و همکاران^۱ ۲۰۰۶).

دانتون^۲ و همکاران (۲۰۰۶) گزارش دادند که در دختران نوجوان، ارتباط خودپنداره جسمانی با آمادگی جسمانی نسبت به فعالیت جسمانی بیش‌تر است. فعالیت بدنی می‌تواند نارضایتی فرد را از تصویر بدنی خود تعدیل کند. برگس، گروگان و پروتیز^۳ (۲۰۰۶) گزارش دادند در گروهی که تمرین رقص را به‌طور هوازی انجام می‌دادند، نارضایتی از تصویر بدنی به‌طور معناداری کاهش و از طرف دیگر خودادراکی بدنی آن‌ها افزایش یافته‌است. ادواردز و همکاران^۴ (۲۰۰۵) نیز ارتباط بین فعالیت جسمانی، به‌زیستی روان‌شناختی و خودادراکی بدنی را در بین افرادی که در اشکال مختلف در فعالیت جسمانی و ورزش شرکت داشتند، بررسی کردند. افراد شامل گروه‌های تمرینی مقاومتی، هوازی (دویدن) و تیم ورزشی (هاکی) بودند. مقایسه بین سه گروه با گروه کنترل مرتبط بود.

لیندگرن^۵ و لیندگرن (۲۰۰۵) در تحقیقی به بررسی اثرات برنامه مداخله‌ای تمرین شش ماهه بر خودپنداره جسمانی و اضطراب بدنی اجتماعی در دختران نوجوان غیر فعال پرداختند. شرکت‌کنندگان ۱۱۰ دختر ۱۳-۲۰ ساله غیر فعال بودند. نتایج پیشرفت قابل ملاحظه‌ای در خرده مقیاس PSPP نشان داد، اما نمرات SPAS برای گروه آزمایشی در مقایسه با کنترل پایین‌تر بود. اما هنگامی که تحلیل واریانس یک طرفه به جای تحلیل واریانس چندگانه استفاده شد، مداخله به‌طور معناداری نمرات SPAS و خرده مقیاس PSPP را کاهش داد. این تغییرات ارتباطی با متغیرهای فیزیولوژیکی از جمله وزن بدن، BMI و آمادگی جسمانی، نداشت.

برخی محققان نیز تاثیر معناداری از فعالیت بدنی بر خودپنداره بدنی را گزارش نکردند. ورست و همکاران^۶ (۲۰۰۲) به‌بررسی اثر تغییر قدرت در کلاس‌های تمرینی دانشگاه بر خودپنداره جسمانی پرداختند. شرکت‌کنندگان بر اساس انتخاب خودشان در کلاس‌ها شرکت کردند که به‌مدت ۹ هفته با هفته‌ای سه جلسه تمرین برگزار شد. داده‌ها با استفاده از PSDQ جمع‌آوری شد. در هیچ یک از خرده‌مقیاس‌های خودپنداره جسمانی نتایج معنادار به‌دست نیامد. اما گونی و زلیخا (۲۰۰۰) نتایج تحقیق افزایش معناداری را در خودپنداره جسمانی افراد نشان داد.

5 Lindwall & Lindgren

6 Vorst et al.

7 Crocker et al.

1 Dishman et al.

2 Dunton et al

3 Burgess, Grogan and Burtwitz

4 Edwards and et al

موجب کاهش تمرکز در پاسخ‌دهی دانش‌آموزان و کاهش اعتبار ابزار شود. لذا شرایط را تا حدی که در دست محقق بود برای حفظ کردن تمرکز دانش‌آموزان محیا شد. هر دانش‌آموزی که به‌عنوان نمونه انتخاب شده بود قد و وزن او اندازه‌گیری شد تا شاخص توده بدنی به‌دست آید. سپس دانش‌آموزان نمونه به چهار گروه چاق - غیر ورزشکار، چاق - ورزشکار، غیر چاق - غیر ورزشکار، غیر چاق - غیر ورزشکار تقسیم و پرسش‌نامه PSDQ-S تکمیل شد. دسته بندی شرکت کنندگان نیز براساس معیار کالینز، (۲۰۱۶) انجام شد.

یافته‌ها

جدول ۱ میانگین و انحراف استاندارد امتیازات خرده مقیاس های خودپنداره را در دانش‌آموزان چاق و غیر چاق ارائه کرده است.

جدول ۱. میانگین و انحراف استاندارد خودپنداره دانش‌آموزان چاق و غیر چاق ورزشکار و غیرورزشکار

عامل	میانگین ۱	انحراف استاندارد ۱	میانگین ۲	انحراف استاندارد ۲	میانگین ۳	انحراف استاندارد ۳	میانگین ۴	انحراف استاندارد ۴
چربی	۳۰.۹۳	۴.۹۹۵	۱۶.۰۷	۵.۵۸۰	۲۹.۴۸	۶.۷۹۵	۱۹.۹۲	۹.۳۳۱
قدرت	۱۲.۹۸	۳.۹۴۰	۱۰.۲۱	۳.۴۰۶	۱۲.۷۳	۳.۹۵۴	۱۰.۰۸	۳.۰۹۵
هماهنگی	۲۲.۹۶	۵.۲۴۹	۱۶.۸۳	۴.۹۴۳	۲۳.۲۱	۴.۸۵۸	۱۶.۳۶	۵.۱۸۷
لیاقت ورزشی	۱۴.۵۹	۳.۱۰۱	۱۰.۳۱	۲.۸۵۵	۱۴.۶۷	۲.۹۳۳	۱۰.۲۴	۳.۳۸۲
فعالیت بدنی	۱۳.۰۱	۳.۸۳۴	۹.۴۵	۳.۸۵۱	۱۳.۴۰	۳.۴۸۷	۸.۲۸	۳.۱۵۶
عزت نفس	۱۹.۶۹	۳.۴۲۵	۱۴.۲۱	۳.۸۲۱	۱۹.۵۷	۳.۴۸۰	۱۴.۴۴	۴.۴۲۸
انعطاف پذیری	۱۳.۳۴	۶.۸۹۳	۸.۴۵	۲.۹۵۹	۱۳.۴۸	۶.۵۹۷	۸.۰۸	۲.۷۶۸
سلامتی	۱۵.۸۹	۲.۳۳۳	۱۲.۶۶	۳.۴۴۶	۱۵.۷۳	۲.۷۹۶	۱۳.۰۸	۲.۹۷۱
ظاهر	۱۳.۴۵	۳.۲۷۲	۱۲.۱۰	۲.۴۲۵	۱۳.۵۲	۳.۴۶۲	۱۲.۰۰	۳.۳۵۴
استقامت	۱۳.۳۱	۳.۴۹۹	۸.۲۸	۳.۲۶۱	۱۳.۲۳	۳.۴۶۲	۸.۷۶	۳.۷۶۷
خودپنداره کلی	۱۷۰.۱۳	۲۶.۲۶۳	۱۱۸.۵۵	۲۷.۱۳۵	۱۶۹.۰۳	۷.۰۵۰	۱۱۳.۶۰	۲۲.۲۸۸

توضیحات: ۱: دانش‌آموزان چاق، ۲: دانش‌آموزان غیرچاق، ۳: دانش‌آموزان ورزشکار، ۴: دانش‌آموزان غیرورزشکار

می‌دهد که تفاوت میان چهار گروه از لحاظ آماری معنادار است.

برای مقایسه تفاوت میانگین‌های خودپنداره بدنی بین چهار گروه از آزمون تحلیل واریانس یک طرفه یا ANOVA استفاده شد که نتایج آن در جدول ۲ ارائه شده است و نشان

جدول ۱. آزمون تحلیل واریانس یک طرفه ANOVA و آزمون لوین خودپنداره بدنی ۴ گروه

Levene static Sig	ANOVA Sig	F
۰.۱۵۹	۰.۰۰۰	۶۸.۳۰۵

خودپنداره بدنی

می دهد تفاوت معناداری میان میانگین های خودپنداره بدنی دانش آموزان ورزشکار و غیرورزشکار وجود دارد.

نتایج آزمون تعقیبی LSD برای شناسایی تفاوت های معنادار بین گروه ها نیز در جدول ۳ ارائه شده است که نشان

جدول ۳. آزمون LSD برای مقایسه میانگین خودپنداره بدنی ۴ گروه

متغیر وابسته	گروه بندی (I)	گروه بندی (J)	Sig.
خودپنداره بدنی	گروه ۱: چاق + ورزشکار	گروه ۲: چاق + غیر ورزشکار	۰.۰۰۰
		گروه ۳: غیر چاق + ورزشکار	۰.۰۰۰
		گروه ۴: غیر چاق + غیر ورزشکار	۰.۵۲۹
		گروه ۱: چاق + ورزشکار	۰.۰۰۰
	گروه ۲: چاق + غیر ورزشکار	گروه ۲: غیر چاق + ورزشکار	۰.۰۰۰
		گروه ۴: غیر چاق + غیر ورزشکار	۰.۰۰۰
		گروه ۱: چاق + ورزشکار	۰.۰۰۰
		گروه ۲: چاق + غیر ورزشکار	۰.۰۰۰
	گروه ۳: غیر چاق + ورزشکار	گروه ۲: چاق + غیر ورزشکار	۰.۰۰۰
		گروه ۴: غیر چاق + غیر ورزشکار	۰.۰۰۰
		گروه ۱: چاق + ورزشکار	۰.۵۲۹
		گروه ۲: چاق + غیر ورزشکار	۰.۰۰۰
گروه ۴: غیر چاق + غیر ورزشکار	گروه ۲: چاق + غیر ورزشکار	۰.۰۰۰	
	گروه ۳: غیر چاق + ورزشکار	۰.۰۰۰	

دانش آموزان ورزشکار غیر چاق (۱۱۱.۳۵ و گروه چهارم (دانش آموزان غیر ورزشکار غیر چاق) ۷۷.۱۸ می باشد که نشان دهنده این است که دانش آموزان ورزشکار غیر چاق از خودپنداره توانایی بدنی بالاتری نسبت به سه گروه دیگر برخوردارند. دانش آموزان ورزشکار چاق از خودپنداره توانایی بدنی متوسطی برخوردارند و دانش آموزان غیر ورزشکار چاق و غیر چاق خودپنداره توانایی بدنی ضعیف تری نسبت به دو گروه دیگر دارند.

در ادامه تحلیل های آماری، نمرات خودپنداره در خرده مقیاس های پرسشنامه با هم تلفیق شدند تا دو خودپنداره توانایی بدنی و خودپنداره ظاهر بدنی را تشکیل دهند. خودپنداره توانایی بدنی مجموع نمرات کسب شده از خرده مقیاس های لیاقت ورزشی، انعطاف پذیری، فعالیت جسمانی، هماهنگی، قدرت، سلامتی و استقامت می باشد. همان طور که در جدول ۴ مشاهده می شود، میانگین خودپنداره توانایی بدنی گروه دانش آموزان ورزشکار چاق ۸۶.۸۷، گروه دانش آموزان غیر ورزشکار چاق ۶۴.۷۱، گروه

جدول ۴. میانگین و انحراف استاندارد خودپنداره توانایی بدنی به تفکیک چهار گروه

انحراف استاندارد	میانگین خودپنداره توانایی بدنی	گروه بندی
۱۷.۱۵۴	۸۶.۸۷	گروه اول: دانش آموزان ورزشکار چاق
۱۲.۲۶۳	۶۴.۷۱	گروه دوم: دانش آموزان غیر ورزشکار چاق
۱۶.۰۷	۱۱۱.۳۵	گروه سوم: دانش آموزان ورزشکار غیر چاق
۱۲.۹۷۶	۷۷.۱۸	گروه چهارم: دانش آموزان غیر ورزشکار غیر چاق

که نتایج آن در جدول ۵ ارائه شده است و نشان می دهد تفاوت میان چهار گروه از لحاظ آماری معنادار است.

برای مقایسه آماری تفاوت میانگین های چهار گروه از آزمون تحلیل واریانس یک طرفه یا ANOVA استفاده شد

جدول ۵. آزمون تحلیل واریانس یک طرفه ANOVA و آزمون لوین خودپنداره توانایی بدنی چهار گروه

Levene static Sig	ANOVA Sig	F	خودپنداره توانایی بدنی
۰.۷۸۷	۰.۰۰۰	۴۵.۶۳۴	

گروه ۴ که Sig آن ۰.۱۱۸ را نشان می دهد از لحاظ آماری معنادار نیست. در حالی که میانگین خودپنداره توانایی بدنی

با توجه به نتایج آزمون تعقیبی LSD که در جدول آمده است، میانگین خودپنداره توانایی بدنی گروه ۱ به

پسر ورزشکار و غیر ورزشکار وجود دارد.

بقیه گروه‌ها از لحاظ آماری تفاوت معناداری دارند. تفاوت معناداری میان میانگین خودپنداره توانایی بدنی دانش‌آموزان

جدول ۶. آزمون LSD برای مقایسه میانگین خودپنداره توانایی بدنی چهار گروه

متغیر وابسته	گروه‌بندی (I)	گروه‌بندی (J)	Sig.
خودپنداره توانایی بدنی	گروه ۱: چاق + ورزشکار	گروه ۲: چاق + غیر ورزشکار	۰.۰۰۰
		گروه ۳: غیر چاق + ورزشکار	۰.۰۰۰
		گروه ۴: غیر چاق + غیر ورزشکار	۰.۱۱۸
		گروه ۱: چاق + ورزشکار	۰.۰۰۰
	گروه ۲: چاق + غیر ورزشکار	گروه ۲: غیر چاق + ورزشکار	۰.۰۰۰
		گروه ۴: غیر چاق + غیر ورزشکار	۰.۴۸۰
		گروه ۱: چاق + ورزشکار	۰.۰۰۰
		گروه ۲: غیر چاق + غیر ورزشکار	۰.۰۰۰
	گروه ۳: غیر چاق + ورزشکار	گروه ۱: چاق + ورزشکار	۰.۰۰۰
		گروه ۲: غیر چاق + غیر ورزشکار	۰.۰۰۰
		گروه ۴: غیر چاق + غیر ورزشکار	۰.۰۰۰
		گروه ۱: چاق + ورزشکار	۰.۱۱۸
گروه ۴: غیر چاق + غیر ورزشکار	گروه ۱: چاق + غیر ورزشکار	۰.۴۸۰	
	گروه ۳: غیر چاق + ورزشکار	۰.۰۰۰	

و گروه سوم (دانش‌آموزان ورزشکار غیر چاق) ۶۶.۰۵ و گروه چهارم (دانش‌آموزان غیر ورزشکار غیر چاق) ۵۳.۲۷ می‌باشد که نشان‌دهنده این است که دانش‌آموزان ورزشکار غیر چاق از خودپنداره ظاهر بدنی بالاتری نسبت به سه گروه دیگر برخوردارند. دانش‌آموزان غیر ورزشکار غیر چاق از خودپنداره ظاهر بدنی متوسطی برخوردارند و دانش‌آموزان غیر ورزشکار چاق و ورزشکار چاق از خودپنداره ظاهر بدنی ضعیف‌تری نسبت به دو گروه دیگر برخوردار هستند.

فرضیه دوم این تحقیق بر مقایسه خود پنداره ظاهر بدنی دانش‌آموزان پسر ورزشکار و غیر ورزشکار مبتنی بود. خودپنداره ظاهر بدنی مجموع نمرات کسب شده از خرده مقیاس‌های چربی بدن، ظاهر بدن و عزت نفس می‌باشد. میانگین و انحراف استاندارد امتیازات خودپنداره ظاهر بدنی در جدول ۷ ارائه شده است و نشان می‌دهد میانگین خودپنداره ظاهر بدنی گروه اول (دانش‌آموزان ورزشکار چاق) ۴۸.۶۷ و گروه دوم (دانش‌آموزان غیر ورزشکار چاق) ۳۵.۶۴

جدول ۷. میانگین و انحراف استاندارد امتیاز خودپنداره ظاهر بدنی به تفکیک ۴ گروه

انحراف استاندارد	میانگین خودپنداره ظاهر بدنی	گروه‌بندی
۷.۹۷۹	۴۸.۶۷	گروه اول: دانش‌آموزان ورزشکار چاق
۷.۲۰۷	۳۵.۶۴	گروه دوم: دانش‌آموزان غیر ورزشکار چاق
۷.۰۲۹	۶۶.۰۵	گروه سوم: دانش‌آموزان ورزشکار غیر چاق
۶.۶۲۰	۵۳.۲۷	گروه چهارم: دانش‌آموزان غیر ورزشکار غیر چاق

۸ ارائه شده است نشان می‌دهد تفاوت میان چهار گروه از لحاظ آماری معنادار است.

برای مقایسه آماری تفاوت میانگین‌های چهار گروه ۴ از آزمون تحلیل واریانس یک‌طرفه شد و نتایج آن که در جدول

جدول ۸. آزمون تحلیل واریانس یک طرفه ANOVA و آزمون لوین خودپنداره ظاهر بدنی ۴ گروه

Levene static Sig	ANOVA Sig	F	خودپنداره ظاهر بدنی
۰.۸۳۲	۰.۰۰۰	۸۰.۸۷۶	

میانگین خودپنداره ظاهر بدنی بقیه گروه‌ها (Sig: ۰.۰۰۰۱) از لحاظ آماری تفاوت معناداری دارند. تفاوت معناداری میان میانگین خودپنداره ظاهر بدنی دانش‌آموزان پسر ورزشکار و غیر ورزشکار وجود دارد.

با توجه به نتایج آزمون تعقیبی LSD که در جدول ۹ ارائه شده است، میانگین خودپنداره ظاهر بدنی گروه ۱ به گروه ۴ که Sig آن ۰.۱۰۸ را نشان می‌دهد که بزرگ‌تر از ۰.۰۵ می‌باشد. لذا از لحاظ آماری معنادار نیست درحالی که

جدول ۹. نتایج آزمون LSD برای مقایسه میانگین خود پنداره ظاهر بدنی چهار گروه

Dependent Variable	گروه بندی (I)	گروه بندی (J)	Sig.
خودپنداره ظاهر بدنی	گروه ۱: چاق + ورزشکار	گروه ۲: چاق + غیر ورزشکار	۰.۰۰۰
		گروه ۳: غیر چاق + ورزشکار	۰.۰۰۰
		گروه ۴: غیر چاق + غیر ورزشکار	۰.۱۰۸
		گروه ۱: چاق + ورزشکار	۰.۰۰۰
	گروه ۲: چاق + غیر ورزشکار	گروه ۲: غیر چاق + ورزشکار	۰.۰۰۰
		گروه ۴: غیر چاق + غیر ورزشکار	۰.۰۰۰
		گروه ۱: چاق + ورزشکار	۰.۰۰۰
		گروه ۲: چاق + غیر ورزشکار	۰.۰۰۰
	گروه ۳: غیر چاق + ورزشکار	گروه ۴: غیر چاق + غیر ورزشکار	۰.۰۰۰
		گروه ۱: چاق + ورزشکار	۰.۰۰۰
		گروه ۲: چاق + غیر ورزشکار	۰.۰۰۰
		گروه ۴: غیر چاق + غیر ورزشکار	۰.۰۰۰
گروه ۴: غیر چاق + غیر ورزشکار	گروه ۱: چاق + ورزشکار	۰.۱۰۸	
	گروه ۲: چاق + غیر ورزشکار	۰.۰۰۰	
	گروه ۳: غیر چاق + ورزشکار	۰.۰۰۰	
	گروه ۴: غیر چاق + غیر ورزشکار	۰.۰۰۰	

بحث و نتیجه گیری

نمره به دست آمده از خودتوصیفی بدنی (خودپنداره ظاهر بدنی، خودپنداره توانایی بدنی) دانش آموزان ورزشکار غیر چاق (گروه ۳) نسبت به ورزشکار چاق (گروه ۱) بیانگر این مطلب است که دانش آموزان ورزشکار غیر چاق دارای خودتوصیفی بدنی بسیار خوبی هستند و دانش آموزان ورزشکار چاق از خودتوصیفی بدنی متوسطی برخوردارند. نتایج به لحاظ آماری نیز معنادار می باشد. پس نتیجه می گیریم دانش آموزان ورزشکاری که تناسب اندام بهتری دارند از خودتوصیفی بدنی بهتری نسبت به دانش آموزان ورزشکاری که دارای اضافه وزن هستند، برخوردارند.

نمره به دست آمده از خودتوصیفی بدنی (خودپنداره ظاهر بدنی-توانایی بدنی) دانش آموزان ورزشکار غیر چاق (گروه ۳) نسبت به غیر ورزشکار چاق (۲) بیانگر این مطلب است که دانش آموزان ورزشکار غیر چاق دارای خودتوصیفی بدنی بسیار خوبی دارند و دانش آموزان ورزشکار چاق از خودتوصیفی بدنی متوسطی برخوردارند. نتایج به لحاظ آماری نیز معنادار می باشد. پس نتیجه می گیریم دانش آموزان ورزشکاری که از تناسب اندام بهتری دارند از خودتوصیفی بدنی بهتری نسبت به دانش آموزان ورزشکاری که دارای اضافه وزن هستند، برخوردارند.

نمره به دست آمده از خودتوصیفی بدنی (خودپنداره ظاهر بدنی-خودپنداره توانایی بدنی) دانش آموزان ورزشکار غیر چاق (گروه ۳) نسبت به غیر ورزشکار غیر چاق (۴) بیانگر این مطلب است که دانش آموزان ورزشکار غیر چاق دارای خودتوصیفی بدنی بسیار خوبی دارند و دانش آموزان غیرورزشکار غیر چاق از خودتوصیفی بدنی متوسطی برخوردارند. نتایج به لحاظ آماری نیز معنادار می باشد. پس نتیجه می گیریم دانش آموزان ورزشکاری که از تناسب اندام

مقایسه نمرات خودتوصیفی بدنی (خودپنداره ظاهر بدنی و خودپنداره توانایی بدنی) دو گروه دانش آموزان ورزشکار چاق (گروه ۱) و غیر ورزشکار غیر چاق (گروه ۴) نشان داد که هر دو گروه از خودتوصیفی بدنی متوسطی برخوردار هستند با وجود این که میانگین خودتوصیفی بدنی دانش آموزان ورزشکار چاق (۱۳۵.۵۳) به نسبت غیر ورزشکار غیر چاق (۱۳۰.۴۵) بیش تر می باشد اما به لحاظ آماری معنادار نبود که البته دور از انتظار نبوده است.

به لحاظ تحلیلی دو گروه دانش آموزان غیر ورزشکار چاق (گروه ۲) و غیر ورزشکار غیر چاق (گروه ۴) از خودتوصیفی بدنی (خودپنداره ظاهر بدنی-خودپنداره توانایی بدنی) متوسطی برخوردار هستند. پس از مقایسه نمره خودتوصیفی بدنی این دو گروه نتایج نشان دهنده این است که دانش آموزان غیر ورزشکاری که تناسب اندام بهتری دارند از خودتوصیفی بدنی بهتری نسبت به دانش آموزان غیر ورزشکاری که دارای اضافه وزن هستند، برخوردارند و این تفاوت به لحاظ آماری نیز معنادار می باشد.

به لحاظ تحلیلی دو گروه دانش آموزان غیر ورزشکار چاق (گروه ۲) و ورزشکار چاق (گروه ۱) از خودتوصیفی بدنی (خودپنداره ظاهر بدنی و خودپنداره توانایی بدنی) متوسطی برخوردار هستند. پس از مقایسه نمره خودتوصیفی بدنی این دو گروه نتایج نشان دهنده این است که دانش آموزان ورزشکار چاق از خودتوصیفی بدنی بهتری نسبت به دانش آموزان غیر ورزشکار چاق برخوردارند و این تفاوت به لحاظ آماری نیز معنادار می باشد که نشان دهنده این است که فعالیت ورزشی روی خودپنداره افرادی که دارای اضافه وزن هستند، تاثیر مثبتی ایجاد می کند.

یافته‌های پژوهش حاضر، با شمس اسفندآباد و همکاران (۱۳۹۴)، سعادت‌مهر و همکاران (۱۳۹۳)، احمد و باقری (۱۳۹۲)، رقیبی (۱۳۹۰) ارضی (۱۳۹۰)، الیور و همکاران (۲۰۱۲)، مارتین و والن (۲۰۱۲)، مور و همکاران (۲۰۱۱)، دانکن و همکاران (۲۰۰۹)، دیشمن و همکاران (۲۰۰۶)، برگس و همکاران (۲۰۰۶)، ادواردز و همکاران (۲۰۰۵)، تیهانی هس (۲۰۰۵)، لیندوال و لیندگرن (۲۰۰۵)، گونی و زلیخا (۲۰۰۰)، کروکر و همکاران (۲۰۰۰)، مارش و ردماین (۱۹۹۶)، مارش و ردماین (۱۹۹۴)، مارش (۱۹۹۳) همسو است که احتمالاً استفاده از یک پرسش‌نامه مشترک می‌تواند در همسو شدن این تحقیقات موثر باشد.

ورست و همکاران (۲۰۰۲) به بررسی اثر تغییر قدرت در کلاس‌های تمرینی دانشگاه بر خودپنداره جسمانی پرداختند که به مدت ۹ هفته با هفته‌ای سه جلسه تمرین برگزار شد داده‌های با استفاده از PSDQ جمع‌آوری شد در هیچ یک از خرده مقیاس‌های خودپنداره جسمانی نتایج معنادار به دست نیامد. یافته‌های پژوهش حاضر با نتایج تحقیقات فوق متفاوت بود.

پژوهش نشان داد افراد غیر چاق نسبت به افراد چاق از خودپنداره بهتری برخوردارند. در این راستا گلیان تهرانی و همکاران (۱۳۹۲) در تحقیقی روی دختران نوجوان چاق شهر تهران به این نتیجه رسید که ارتباط آماری معنی‌دار و منفی بین تصویر بدنی دختران نوجوان چاق با افسردگی و اضطراب و تنش وجود دارد. گینیس و همکاران (۲۰۱۲) در مطالعات خود بر روی زنان چاق به این نتیجه رسید که کاهش وزن از طریق تمرین و رژیم غذایی، افزایش معنادار خودتوصیفی بدنی افراد را به دنبال داشت. یوسیسی و همکاران (۲۰۰۸) در تحقیقی اثر ۶ هفته تمرین و تغذیه را بر خودپنداری جسمانی و ترکیب بدنی ۸۲ کودک دارای اضافه وزن و چاق آزمایش کردند. نتایج نشان داد خودپنداره جسمانی بهبود یافت.

با جمع‌بندی پژوهش حاضر و پژوهش‌های انجام شده در خارج و داخل ایران به نظر می‌رسد که فعالیت بدنی و تناسب اندام، خودتوصیفی بدنی (خودپنداره توانایی بدنی و ظاهر بدنی) را افزایش می‌دهد. بنابراین دانش‌آموزان ورزشکار با اندام متناسب از خودتوصیفی بدنی (خودپنداره توانایی بدنی و خودپنداره ظاهر بدنی) بهتری نسبت به دانش‌آموزان غیر ورزشکار و چاق برخوردارند. البته مدت فعالیت بدنی و ورزش و شدت فعالیت بدنی می‌تواند تاثیرات مثبت‌تری بر روی خودپنداره دانش‌آموزان داشته باشد. به نظر می‌رسد شرکت در هرگونه فعالیت ورزشی در هر رشته می‌تواند تاثیر به‌سزایی روی خودپنداری دانش‌آموزان داشته باشد. تنظیم وزن و نگرش مثبت داشتن به خود یکی از ملاک‌های سلامتی می‌باشد. با توجه به مشاهده تاثیرات مثبت

بهتری دارند از خودتوصیفی بدنی بهتری نسبت به دانش‌آموزان ورزشکاری که دارای اضافه وزن هستند، برخوردارند. نتایج موید این مطلب است که دانش‌آموزان ورزشکار غیر چاق، نسبت به دانش‌آموزان ورزشکار چاق، غیر ورزشکار چاق و غیر ورزشکار غیر چاق از خودتوصیفی بهتری برخوردار هستند. دانش‌آموزان غیر چاق نسبت به دانش‌آموزان چاق از خودتوصیفی بدنی بهتری برخوردارند. همچنین آمارها نشان داد که خودپنداره دانش‌آموزان پسر ورزشکار چاق با خودپنداره دانش‌آموزان پسر غیر ورزشکار غیر چاق تفاوت چندانی ندارد و تقریباً برابر می‌باشند.

همان‌طور که ذکر شد، ورزشکاران نسبت به غیر ورزشکاران از خودتوصیفی بدنی (خودپنداره ظاهر بدنی و خودپنداره توانایی بدنی) بهتری برخوردارند، در این راستا لطفی و همکاران (۱۳۹۲) در تحقیقی که روی همه نابینایان ورزشکار و غیر ورزشکار مراجعه کننده به انجمن نابینایان تهران انجام دادند به نتیجه رسیدند که ورزش و فعالیت بدنی می‌تواند در بالا بردن خود پنداره بدنی نابینایان نقش موثری داشته باشد. بقایی و همکاران (۱۳۸۳) پس از مطالعه ۴۰۸ دانش آموز دختر و پسر مقطع راهنمای دامنه‌ی سنی ۱۱-۱۴ سال به این نتیجه رسیدند که مشارکت دانش‌آموزان در فعالیت ورزشی افزایش خودپنداره بدنی را به دنبال دارد. همچنین رقیبی (۱۳۹۰) در مطالعات خود به این نتیجه رسید که مدیریت بدن با خودپنداره ارتباط مثبت معناداری دارد.

اسدیان (۱۳۹۰) پس از مطالعه ۳۹۹ دانش‌آموز مقطع راهنمایی متوسطه دختران و پسران به این نتیجه رسید که نوجوانان ورزشکار نسبت به نوجوانان غیر ورزشکار، دختران ورزشکار نسبت به دختران غیر ورزشکار و پسران ورزشکار نسبت به پسران غیر ورزشکار نگرش مثبت‌تری نسبت به خویش دارند. در کل فعالیت بدنی تاثیر معناداری بر خودپنداری بدنی نوجوانان دارد. اسکندر و چارلز (۲۰۱۲) در مطالعه روی ۵۰ نوجوان دیررس دختر و پسر بین سنین ۱۵-۱۸ سال به این نتیجه رسیدند که رضایت بدنی و ظاهر بدنی با فعالیت بدنی شدید در ارتباط بود این ارتباط برای پسران قوی‌تر بود. اشنایدر، دانتون و کوپر (۲۰۰۸) در تحقیق تحت عنوان فعالیت بدنی و خودپنداره بدنی در دختران نوجوان غیر فعال نتیجه گرفتند که فعالیت بدنی تاثیری معنادار روی ابعاد خودپنداره ندارد اما خودپنداره جسمانی کلی را افزایش می‌دهد. دانتون (۲۰۰۶) در مطالعات خود نشان داد که ارتباط خودپنداره جسمانی با آمادگی جسمانی نسبت به فعالیت جسمانی بیش‌تر است. آسی (۲۰۰۳) در تحقیقی بر روی دانشجویان دختر نشان داد که تمرین جسمانی در تقویت خودپنداره بدنی موثر است.

که افراد غیر چاق نسبت به افراد چاق از خودپنداره بهتری برخوردارند لذا با تمرین و رژیم غذایی می‌توان باعث کاهش وزن افراد شد که همین کاهش وزن افزایش خودتوصیفی بدنی افراد را در پی خواهد داشت. با توجه به نتایج تحقیق حاضر پیشنهاد می‌شود کلیه مسئولان مراکز آموزشی و غیرآموزشی برای حفظ سلامتی کارکنان و محصلان، مراکز و امکاناتی در سازمان خود برای انجام ورزش و فعالیت بدنی فراهم آورند. با توجه به تاثیر فعالیت بدنی بر خودپنداره افراد، پیشنهاد می‌شود شهرداری‌ها و مراکز تفریحی، ایجاد فضاها و امکانات ورزشی را در سرلوحه کار خود قرار دهند.

ورزش بر وزن و افزایش خودپنداره دانش‌آموزان لازم است که به ورزش بهای بیش‌تری داده شود.

با وجود استفاده از پرسش‌نامه با تعداد سؤالات کم و مهیا کردن محیط ساکت، سایر متغیرهای تاثیرگذار روی خودپنداره بدنی افراد مثل موفقیت‌های و شکست‌های ورزشی و وضعیت اجتماعی اقتصادی در این تحقیق کنترل نشد که ممکن است بر یافته‌ها تاثیر گذاشته باشد.

با توجه به این‌که نتایج تحقیق حاضر نشان داد که خودپنداره ورزشکاران نسبت به غیر ورزشکاران بهتر است لذا می‌توان برای افزایش خودپنداره افراد فعالیت‌ها ورزشی را در برنامه زندگی گنجانده و در مدت طولانی‌تر سود بیش‌تری برد. با توجه به این‌که نتایج تحقیق حاضر نشان می‌دهد

منابع

- احمد، محسن و باقری، مسعود (۱۳۹۲). نقش واسطه‌ای تحریف‌های شناختی در رابطه تصویر بدنی با اضطراب اجتماعی در نوجوانان. مجله علمی و پژوهشی ISC، دوره ۷، شماره ۴، ص ۳۳۰-۳۲۱
- اراضی، حمید و مصطفی لو، علی (۱۳۹۰). مقایسه نگرش به تصویر بدنی بین دانشجویان دختر ورزشکار و غیر ورزشکار، نخستین همایش ملی دستاوردهای جدید علمی در توسعه ورزش و تربیت بدنی، ص ۱-۶
- اسدیان، فاطمه و صادقی بروجردی، سعید (۱۳۹۰). اثر ورزش بر خودپنداری بدنی پسران و دختران استان خراسان رضوی، فصلنامه تحقیقات در علوم زیستی ورزشی، دوره ۲، شماره ۵، ص ۵۱-۵۶
- بقایبان، معصومه (۱۳۸۳). مقایسه جنسیت در خودپنداره بدنی دانش‌آموزان دوره راهنمایی منطقه ۱۵ تهران و ارتباط آن با منتخبی از ویژگی‌های فردی و خانوادگی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده تربیت بدنی، دانشگاه تربیت معلم تهران
- بهرام، عباس، صالح صادق‌پور، بهرام و عبدالملکی، زهرا (۱۳۹۱) روان‌سنجی فرم کوتاه پرسش‌نامه خودتوصیفی بدنی در دانش‌آموزان شهر تهران، رفتار حرکتی و روانشناسی ورزشی، شماره ۱۱، ص ۱۳-۳۴.
- رقیبی، مهوش و میناخانی، غلامرضا (۱۳۹۰). ارتباط مدیریت بدن با تصویر بدنی و خودپنداره، دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی، دوره ۱۲، شماره ۴ (پیاپی ۴۶) ص ۷۲-۸۱
- سعادت‌مهر، سیدرضا، نوروزی، کیان، خالدی، ندا، بخشیان، فرشته و رضاسلطانی، پوریا (۱۳۹۳). بررسی اثربخشی یک دوره تمرین هوازی بر خودپنداره بدنی و عزت نفس پرستاران، پژوهش و توانبخشی در پرستاری، دوره ۳، شماره ۱، ص ۵۰-۴۲
- شمس اسفندآباد، سحر، محمدپناه اردکان، عذرا، شمسین، محمد و شیخ هارونی، مریم (۱۳۹۴). بررسی رابطه بین نگرش‌های
- فرهنگی و اجتماعی با تصویر بدنی نوجوانان شهرستان ابرکوه، چهارمین کنفرانس بین‌المللی روانشناسی و علوم اجتماعی گلیان تهرانی، شهناز، قیاسوند، ملیحه، میرمحمدعلی، ماندانا و مهربانی، عباس (۱۳۹۲). ارتباط تصویر بدنی دختران نوجوان چاق شهر تهران با افسردگی، اضطراب و تنش. مجله پایش، دوره ۱۳، شماره ۴، ص ۴۳۳-۴۴۰
- لطفی، مریم، محمدی، جعفر، سهرابی، مهدی و باقرزاده، فضل‌اله (۱۳۹۲). مقایسه خودپنداره بدنی دختران نابینای ورزشکار و غیرورزشکار، دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی، دوره ۱۴، شماره ۴، ص ۵۳-۴۵.
- Aleksandra. Luszczynska, Charles. Abraham. (2012). Reciprocal relationships between three aspects of physical self-concept, vigorous physical activity, & lung function: A longitudinal study among late adolescents, *Psychology of Sport and Exercise* 13, 640-648.
- Burgess, G., Groan, S., & Burwitz, L. (2006). Effect of a 6-week aerobic dance intervention on body image and physical self-perception in adolescent girls, *Body Image*, volume 3, Issue 1, March pages 57-66.
- CC.Yu. RY., S., KT. (2008). The effect of diet and strength training on obese children's physical self concept. *Sports medicine and Physical fitness*, 48 (1), 76-82.
- Crocker, P. R. E., Eklund, R.C., & Kowalski, K. C. (2000). Children's physical activity and physical self-perception. *Journal of sport sciences*, 18, 348-394.
- Dishman. Rod K, Derek P, Hales, Karin A, Pfeiffer, Gwen Felton, Ruth Saunders, Dianne S, Ward, Marsha Dowda & Russell R, Pate (2006), Physical self-concept and self-esteem mediate cross-sectional relations of physical activity and sport participation with depression symptoms among adolescent girls, *Health psychology*, volume 25. Issue 3, P 369-407.
- Duncan. M. J., Al- Nakeeb.J., & Nevill. A. M. (2009). Effects of a 6-week circuit training intervention on body esteem and body mass index in British

- relations to multiple components of physical fitness. *Journal of sport & exercise psychology*, 16(1), 43- 55.
- Marsh, H.W. (1993). Physical fitness self- concept: relations of fitness to field and technical indicators for boys and girls aged 9- 15. *Journal of sport and exercise psychology*, 15(2), 184- 206.
- Marsh. H. W., (1997), the Measurement of Physical Self-Concept: A Construct Validation Approach. Ink. R Fox (ED), the Physical Self-concept: From Motivation to Well-being, Illinois, Human Kinetics Publisher, PP: 27-35.
- Martin Ginis, K. A., Mcewan, D., Josse, A. R., & Phillips, S. M. (2012). Body image change in obese and overweight women enrolled in a weight- loss intervention: The importance of perceived versus actual physical changes. *Body image*, 9(3), 311- 317.
- Oliver J. Webb, Charlotte C. Benjamin, Catherine Gammon, Heather C. McKee, Stuart J.H. Biddle, (2012), Physical activity, sedentary behavior and physical self-perceptions in adolescent girls: A mediation analysis, *Mental Health and Physical Activity* xxx, 1-6.
- Van Vorst. J. G., Buckworth. J., & Mattern. C. (2002). Physical self concept and strength changes in college weight training classes, *Research quarterly for exercise and sport*, 7(1), 113- 117.
- primary school children. *Journal of body image*, 6, 216-220.
- Dunton, G. F., Schneider, M., Graham, D. J., & Cooper, D. M. (2006). Physical activity, fitness, and physical self-concept in adolescent females *pediatric exercise science*, 18(2), 240- 251.
- Edwards, S. D., Ngebbbo, H. S., Edwards, D. J., & Palavar, K. (2005). Exploring the relationship between physical activity, psychological well-being and physical self- perception in different exercise groups. *South African Journal for research in sport, physical education and recreation*,. 27(1): 75- 90.
- Gallahue. D, Ozmon, 2011. *Understanding motor development*. 6th ed. Boston(MA): McGraw-Hill
- Lindwall. M., & Lindegren. E. C. (2005). The effects of a 6 –month exercise intervention program on physical self perceptions and social physique anxiety in non- physically active adolescent Swedish girls. *Psychology of sport and exercise*, 6 (6), 648- 658.
- Marsh, H. W. & Redmayne. R, (1996) a Multidimensional Physical Self-Concept and Its Relations to Multiple Components of Physical Fitness, *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16, pp: 43-55.
- Marsh, H. W., & Redmyne, R. S. (1994). A multidimensional physical self- concept and its

ارجاع: مشایخ علی اکبر، موسوی سیدجعفر، مقایسه خودپنداره بدنی و چاقی دانش آموزان پسر ورزشکار و غیرورزشکار، مجله علوم حرکتی و رفتاری،

دوره ۴، شماره ۲، تابستان ۱۴۰۰، صفحات ۱۳۵-۱۲۵.