

مقاله اصلی

تأثیر برنامه فعالیت بدنی منتخب بر خودپنداره و بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان دختر غیرفعال

خلاصه

مقدمه: هدف از این پژوهش بررسی تأثیر برنامه فعالیت بدنی منتخب بر خودپنداره و بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان دختر غیرفعال بود.

روش کار: روش تحقیق حاضر نیمه تجربی و بر روی ۴۰ نفر از دانشجویان دختر غیرفعال دانشگاه آزاد اسلامی واحد ماکو که به روش در دسترس انتخاب شدند، انجام شد. آزمودنی‌ها به صورت تصادفی به دو گروه کنترل (۲۰ نفر) و تجربی (۲۰ نفر) تقسیم شدند. این پژوهش به صورت طرح سالمون اجرا شد. گروه تجربی به مدت ۸ هفته طی ۳۲ جلسه به صورت منظم برنامه ورزشی و گروه کنترل فعالیت معمول روزمره را انجام می‌دادند. سپس هر دو گروه پرسشنامه خودپنداره راج کمار ساراسوت (۱۹۸۱) و پرسشنامه بهزیستی روان‌شناختی ریف (۱۹۸۹) را تکمیل نمودند. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها و تعیین تفاوت‌های درون گروهی از آزمون تی همبسته و به منظور تعیین تفاوت‌های بین گروهی از آزمون تی مستقل استفاده شد.

نتایج: نتایج حاصل از پس آزمون در گروه تجربی حاکی از آن بود که تمرینات بدنی منتخب بر خودپنداره و بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان دختر غیرفعال تأثیر معنی‌داری دارد ($p < 0/001$).

نتیجه‌گیری: قرار دادن فعالیت بدنی منظم در برنامه‌های روزانه می‌تواند منجر به افزایش خودپنداره و بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان دختر غیرفعال باشد.

کلمات کلیدی: خودپنداره، بهزیستی روان‌شناختی، فعالیت بدنی منتخب

سحر محمدقلی‌زاده*

^۱ کارشناس ارشد مدیریت ورزشی، گروه تربیت بدنی، واحد خوی، دانشگاه آزاد اسلامی، خوی، ایران (نویسنده مسئول)

Email:
sahargholizadeh55@gmail.com

مقدمه

کم تحرکی در زندگی روزمره علاوه بر تاثیراتی که بر جسم می‌گذارد عوارض زیادی هم روی سلامت روان دارد (۱). ارائه آمار و تشخیص تعداد تقریبی افراد دارای سلامت روان و مشخص کردن معیارهایی برای سنجش سلامت روان به صورت تجربی کار بسیار پیچیده‌ای است. یکی از مشکلاتی که افراد و مخصوصاً دانشجویان غیرفعال با آن درگیر هستند بحث خودپنداره است (۲).

خودپنداره یا خود انگاره عقیده و یا قضاوتی است که افراد نسبت به خود دارند. به عبارتی دیگر خودپنداره، مجموع ویژگی‌هایی است که فرد به عنوان یک ویژگی منحصر به فرد آنها را در نظر می‌گیرد و هنگام توصیف خود از آنها استفاده می‌کند. البته این ارزشیابی و قضاوت خود، همیشه هم بطور آگاهانه، شفاهی و یا کتبی صورت نمی‌گیرد (۳). بعضاً این ارزشیابی خود یا همان خودپنداره به صورت احساس در فرد صورت می‌گیرد. محور اصلی این بُعد از شخصیت عبارت است از نام فرد، سن، جنسیت و تصویر و احساسی که نسبت به بدن خود دارد. البته لازم به ذکر است بعضی از موارد دیگر هم به طور غیر مستقیم مثل: مذهب، جایگاه اجتماعی-اقتصادی، پیشرفت‌ها و دستاوردهای فرد و... شامل خودپنداره‌ی افراد نیز می‌شود (۴).

بزرگترین تحول در زمینه‌ی خودپنداره، به نظریات کارل راجرز یکی از بزرگترین روانشناسان و نظریه پردازان حوزه‌ی شخصیت برمی‌گردد. راجرز «خود» را جزء محوری شخصیت فرد می‌داند که در نتیجه‌ی تعامل فرد با اجتماع رشد میکند و برای رسیدن به ثبات تلاش میکند. او معتقد بود در هر فردی این تمایل وجود دارد که به رشد و خودشکوفایی برسد و این رشد در محیطی امن امکان پذیر خواهد بود. به طور کل خودپنداره یک نظام پویایی است که با اعتقادات و ارزش‌ها، استعدادها و توانایی‌های فرد رابطه دارد. این عوامل بر اینکه فرد چه مسیر و رفتاری را در زندگی پیش می‌گیرد، تاثیر می‌گذارد (۵). افراد به وسیله‌ی همین توانایی‌ها و ارزیابی‌هایی که از آنها دارند، می‌توانند یک برداشت منفی و یا مثبتی را از خودشان شکل دهند. اگر افراد برداشت و خودپنداره‌ی مثبتی داشته باشند، به این

معنی نیست که خود را تماماً انسانی کامل و بی نقص می‌بینند، بلکه به این معنا است که خود را با تمام محدودیت‌ها، نقاط ضعف و قوت می‌پذیرند که این تفکر باعث بالا رفتن اعتماد به نفس، سلامت روانی، بهزیستی روانشناختی، رضایت از زندگی، رضایت زناشویی می‌شود. اما بر عکس فردی که خودپنداره‌ی منفی را دارد، احساس بی‌ارزشی، ناتوانی و بی‌لیاقتی خواهد داشت. همچنین به عقیده‌ی پژوهشگران ساختار خود پنداره شامل دو قسمت است:

خود واقعی؛ یعنی دیدگاه فرد از آنچه واقعاً هست

خود ایده‌آل؛ شامل آرزوها، اهداف و استانداردهای شخصی ما از آنچه که دوست داریم باشیم و آنچه می‌ترسیم بشویم بر می‌گردد (۶). خود آرمانی یا خود ایده‌آل محرکی برای رفتارهایی که فرد انجام می‌دهد محسوب می‌شود و این امکان را به فرد می‌دهد که به یک ارزیابی از خود برسد. هر چه اختلاف بین این دو ساختار کمتر باشد، فرد از لحاظ روانی فرد وضعیت بهتری را تجربه خواهد کرد. خودپنداره امری آموختنی و ساختنی است. یعنی هرچه که فرد در مورد خودش می‌داند، از تجاربی که در گذشته داشته است سرچشمه می‌گیرد (۷). خودپنداره از رابطه‌ی فرد با محیط و درونی کردن عقایدی که اطرافیان فرد مثل معلمان و والدین دارند، بدست می‌آید و دچار تغییر می‌شود. در نتیجه می‌توان گفت تجاربی که از اجتماع به دست می‌آید اهمیت زیادی خواهند داشت (۸). به این معنا که اگر فرد تجارب بدی در گذشته از محیط دریافت کند، خودپنداره‌ی منفی و اگر تجارب مثبتی را کسب کند، خودپنداره‌ی مثبت را تجربه خواهد کرد. اینکه فرد چه میزان توجه و دیدگاه مثبت از والدین، همسالان و همکاران دریافت می‌کند، می‌تواند میزان کیفیت و پیش‌بینی موفقیت، توانایی و اهمیت فرد تاثیرگذار خواهد بود (۹).

از طرفی یکی دیگر از متغیرهایی که در این پژوهش مورد مطالعه قرار می‌گیرد متغیر بهزیستی روانشناختی است. بنا بر تعریف بهزیستی روانشناختی از دیدگاه ریف (۱۹۹۵)، بهزیستی روانشناختی اشاره به رشد همه جانبه افراد در تمام سطوح

اشاره کرد که بهزیستی روانشناختی به آنچه فرد برای بهزیستی به آن نیاز دارد اشاره می‌کند. او معتقد است که برخی از جنبه‌های کنش‌وری بهینه، مانند تحقق هدف‌های فرد، متضمن قانون مندی و تلاش بسیار است و این امر حتی ممکن است در تعارض کامل با شادکامی کوتاه مدت باشد. او معتقد است که بهزیستی را نباید ساده‌انگارانه، معادل با تجربه بیشتر لذت در مقابل درد دانست، در عوض بهزیستی در برگیرنده‌ی تلاش برای کمال و تحقق نیروهای بالقوه فرد است (۱۵).

از طرفی بازی فوتسال که در این پژوهش به عنوان فعالیت بدنی بر روی دانشجویان دختر غیرفعال اعمال می‌شود، یکی از ورزش‌های پرطرفدار و محبوب در جوامع امروزی است. فوتسال به عنوان یک ورزش تیمی و دارای قوانین خاص، نه تنها بهبود قابلیت‌های جسمانی، بلکه بهبود قابلیت‌های روانی نیز را به همراه دارد. بر اساس تحقیقات اخیر، فوتسال به عنوان یک فعالیت ورزشی مؤثر در افزایش سلامت روان و افزایش اعتماد به نفس در افراد شناخته شده است. اما یکی از گروه‌هایی که ممکن است مشارکت کمتری از فوتسال و سایر فعالیت‌های ورزشی شرکت کنند، دانشجویان دختر غیرفعال هستند. دانشجویان دختر غیرفعال معمولاً به دلیل محدودیت‌های زمانی، فشار درسی، عدم اطمینان در قابلیت‌های فیزیکی یا عدم آگاهی در مورد فواید ورزش، اغلب از فعالیت‌های ورزشی کنار گذاشته می‌شوند. اما با توجه به اهمیت موضوع، در این پژوهش سعی می‌شود به این موضوع پرداخته شود که آیا فعالیت بدنی منتخب (بازی فوتسال) می‌تواند خودپنداره و بهزیستی روانشناختی دانشجویان دختر غیرفعال را بهبود بخشد یا نه؟

روش کار

پژوهش حاضر یک مطالعه نیمه تجربی می‌باشد که در دانشگاه آزاد اسلامی واحد ماکو انجام گرفت. جامعه آماری این تحقیق را کلیه دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد ماکو تشکیل می‌دادند. نمونه آماری شامل ۴۰ نفر از دانشجویان دختر غیرفعال که به روش در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی به دو گروه کنترل (۲۰ نفر) و آزمون (۲۰ نفر) تقسیم شدند. این پژوهش به صورت طرح سالامون اجرا شد. گروه آزمون به

زندگی دارد. شکوفا ساختن استعدادها و توانایی‌های بالقوه فرد امری ضروری و مهم به شمار می‌رود و به همین جهت شش بعد بهزیستی روانی تقریباً تمام جنبه‌های رشد افراد را در نظر می‌گیرد (۱۰). همچنین با در نظر گرفتن پژوهش‌های متعددی در این زمینه و حوزه‌های کارکردی بهزیستی روانی اهمیت این موضوع دو چندان می‌شود. داشتن یک زندگی مطلوب همواره آرزوی بشر بوده است. در ابتدا رفاه بیشتر و طول عمر بالاتر، در معنی کیفیت زندگی بهتر مطرح بود (۱۱). کیفیت زندگی در مقابل کمیت، قرار می‌گیرد و منظور از آن سال‌هایی از عمر است که همواره با رضایت، شادمانی و لذت باشد. از آنجا که بالندگی، سرزندگی و نشاط روانی انسان، تاثیر قابل ملاحظه‌ای بر تمام شخصیتی، چگونگی بروز و ظهور رفتارهای مختلف و همچنین شکوفایی توانایی‌های وی دارد، لذا توجه به احساس بهزیستی یا رضامندی افراد و رابطه آن با رشد همه جانبه فرد امری ضروری است (۱۲). بهزیستی ذهنی به چگونگی ارزیابی افراد از زندگی‌شان اشاره دارد و دارای دو جزء شناختی و عاطفی است. بعد شناختی، یعنی ارزیابی شناختی افراد از میزان رضایت از زندگی و بعد عاطفی، یعنی داشتن حداکثر عاطفه مثبت و حداقل عاطفه منفی. امروزه پژوهشگران معتقدند که ایجاد بهزیستی ذهنی و رضایت از زندگی، انسان‌ها را به سمت موفقیت بیشتر در زندگی، سلامت بهتر، ارتباط اجتماعی حمایت‌گراانه سالمتر و در نهایت سلامت روانی و جسمی بالاتر، رهنمون می‌سازد. همچنین عاطفه مثبت و منفی، مکانیسم‌های فکری متفاوتی را که بر سلامت روان، تاثیر دارند به راه می‌اندازد (۱۳). افراد با احساس بهزیستی بالا هیجان‌های مثبت بیشتری را تجربه می‌کنند، از گذشته و آینده خودشان، دیگران، رویدادها و حوادث پیرامونشان ارزیابی مثبتی دارند و آنها را خوشایند توصیف می‌کنند. در حالی که افراد با احساس بهزیستی پایین، موارد مذکور را نامطلوب ارزیابی کرده و هیجان‌های منفی مانند اضطراب و افسردگی را تجربه می‌کنند. بهزیستی ذهنی شامل اصولی است که از طریق تاثیر احساسات بر همه ابعاد رفتار انسان و پیشرفت او قابل شناسایی است (۱۴). ریف (۱۹۸۹) با تاکید بر اینکه سلامت مثبت چیزی فراتر از فقدان بیماری است،

شش درجه ای از ۱ (کاملاً مخالفم) تا ۶ (کاملاً موافقم) می باشد. پرسشنامه بهزیستی روانشناختی ریف دارای ۶ مؤلفه و برای هر مؤلفه ۳ سوال در نظر گرفته شده و دارای یک نمره کل می باشد. در پرسشنامه بهزیستی روانشناختی ریف، هر چه فرد نمره بالاتری بگیرد، بیانگر بهزیستی روانشناختی بالاتر می باشد. ۶ مؤلفه بهزیستی روان شناختی ریف شامل: ۱- پذیرش خود ۲- روابط مثبت با دیگران ۳- خودمختاری یا استقلال ۴- تسلط بر محیط ۵- زندگی هدفمند ۶- رشد فردی می باشد.

روش آماری

برای تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۲۴ در دو بخش آمار توصیفی و استنباطی استفاده شد. روش های تحلیل آمار توصیفی شامل جداول و نمودارها، شاخص های گرایش مرکزی، پراکندگی و فراوانی ها است و جهت تعیین تفاوت های درون گروهی از آزمون تی همبسته و به منظور تعیین تفاوت های بین گروهی از آزمون تی مستقل استفاده شد.

نتایج

مشخصات عمومی آزمودنی ها در جدول ۱ گزارش شده است. ملاحظه می شود آزمودنی های هر دو گروه از نظر قد، سن، وزن بدن، خودپنداره و بهزیستی روانشناختی در پیش آزمون تفاوت معنی داری ندارند.

مدت ۸ هفته، هر هفته دو جلسه و کلا طی ۳۲ جلسه ۶۰ دقیقه ای به صورت منظم برنامه ورزشی و انجام بازی فوتسال را انجام می دادند و گروه کنترل فعالیت روتین روزمره را پیگیری می کردند. فعالیت بدنی شامل ۱۰ دقیقه حرکات کششی بالا تنه و پایین تنه و ۵۰ دقیقه آموزش بازی فوتسال و سپس انجام بازی را شامل می شد. سپس هر دو گروه پرسشنامه ویژگی های دموگرافیک، پرسشنامه خودپنداره راج کمار ساراسوت (۱۹۸۱) و پرسشنامه بهزیستی روانشناختی ریف (۱۹۸۹) را تکمیل نمودند.

پرسشنامه خودپنداره

پرسشنامه خودپنداره دارای شش بعد جداگانه و ۴۸ گویه است. ۶ بعد یعنی خودپنداره، جسمانی، اجتماعی، عقلانی، اخلاقی، آموزشی و خلق و خو و هر بعد شامل ۸ سوال می باشد. همچنین از مجموع آنها نمره خودپنداره کلی به دست می آید. نمره ی بالا در این پرسشنامه نشانگر خودپنداره ی بالاتر و نمره ی پایین خودپنداره ی پایین تری را نشان می دهد.

پرسشنامه بهزیستی روانشناختی

پرسشنامه بهزیستی روانشناختی در سال ۱۹۸۹ توسط ریف طراحی شده و فرم اصلی این پرسشنامه دارای ۱۲۰ ماده می باشد ولی در بررسی های بعدی فرم های کوتاهتر ۸۴ ماده ای، ۵۴ ماده ای و ۱۸ ماده ای نیز پیشنهاد گردید. نمره گذاری پرسشنامه بهزیستی روانشناختی ریف بر اساس طیف لیکرت

جدول ۱. اطلاعات دموگرافیک آزمودنی ها

گروه	تجربی	کنترل
قد	۱۶۹/۲	۱۷۱/۳
سن	۲۱/۴۵	۲۱/۵۶
وزن بدن	۷۲/۳	۷۳/۴

از آزمون تی برای مقایسه نتایج پس آزمون دو گروه استفاده شد.

جدول ۲. مقایسه تفاوت نمره های خودپنداره و بهزیستی روانشناختی در دو گروه کنترل و تجربی

متغیر	گروه	مرحله	میانگین تغییرات	اختلاف میانگین	آزمون تی	مقدار p
خودپنداره	تجربی	پیش آزمون	۴۹/۱۳±۴/۲۷	۹۵/۵۵±۳/۵۱		۰/۰۰۰
		پس آزمون	۱۴۴/۶۸±۵/۷۱		۱۹/۳۶	
	کنترل	پیش آزمون	۴۹/۷۲±۴/۹۵	۱/۱۲±۳/۴۲		
		پس آزمون	۵۰/۸۴±۳/۸۷			
بهزیستی روانشناختی	تجربی	پیش آزمون	۴۸/۲۳±۶/۳۹	۲۹/۱۳±۴/۸۴	۱۷/۸۳	۰/۰۰۰
		پس آزمون	۷۷/۳۶±۷/۲۱			
	کنترل	پیش آزمون	۴۹/۵۱±۵/۸۷	۱/۲۷±۴/۷۲		
		پس آزمون	۵۰/۷۸±۷/۳۸			

* وجود تفاوت معنی دار در میانگین های متغیرها ($P \leq 0/05$)

لوبانز و همکاران (۲۰۱۰)، جی و همکاران (۲۰۱۵) و مکینتر و همکاران (۲۰۱۵) همسو می باشد.

لوبانز و همکاران (۲۰۱۰) در پژوهش خود به بررسی تأثیر تمرینات وزن آزاد و مقاومتی بر خودپنداره بدنی نوجوانان دختر و پسر پرداختند و گزارش نمودند که خودپنداره دختران تغییر معناداری پیدا کرده است؛ اما خودپنداره پسران در طول دوره مطالعه پایدار بود (۹). همچنین شجاع و همکاران (۱۳۹۲) تحقیقی تحت عنوان نقش تمرینات بازی محور بر خودپنداره بدنی دانش آموزان دارای اضافه وزن با اختلال هماهنگی رشدی انجام دادند. نتایج نشان دادند که تفاوت نمرات خودپنداره و خرده مقیاسهای چربی، هماهنگی، لیاقت، عزت نفس، انعطاف و ظاهر بین دو گروه معنادار می باشد. در تحلیل این یافته ها می توان بیان نمود که فعالیت بدنی موجب بهبود ظاهر بدنی و نزدیک شدن به ایده آل اجتماعی می شود. در این راستا، با توجه به بازخوردهایی که فرد نسبت به شایستگی های خود دریافت می کند، خودپنداره اش افزایش می یابد (۱۶).

در این زمینه مکینتر و همکاران (۲۰۱۵) در مطالعات خود به نتایج مشابهی دست یافتند و بیان نمودند مداخلاتی که در محیط های ورزشی و اجتماعی ارائه می گردند، منجر به تعامل اجتماعی بیشتر می شوند و ممکن است برخی از ابعاد خودپنداره

با توجه به نتایج جدول ۲ مشاهده می شود که مقدار اختلاف میانگین خودپنداره در پس آزمون در گروه تجربی نسبت به پیش آزمون مثبت می باشد. مقایسه نتایج پس آزمون این شاخص بین دو گروه نیز نشان داد که برنامه فعالیت بدنی بر خودپنداره دانشجویان دختر غیرفعال تأثیر معنی داری دارد.

همچنین با توجه به نتایج جدول فوق مشاهده می شود که مقدار اختلاف میانگین نمره بهزیستی روانشناختی در پس آزمون در گروه تجربی نسبت به پیش آزمون مثبت می باشد. مقایسه نتایج پس آزمون این شاخص بین دو گروه نیز نشان داد که برنامه فعالیت بدنی بر بهزیستی روانشناختی دانشجویان دختر غیر فعال تأثیر معنی داری دارد.

بحث و نتیجه گیری

اولین نتیجه حاصل از پژوهش، بیانگر آن است که تأثیر فعالیت بدنی بر خودپنداره و بهزیستی روانشناختی دانشجویان دختر تأثیر مثبت و معناداری را نشان می دهد. به طوری که دانشجویانی گروه تجربی که فعالیت بدنی را در دو ماه انجام دادند، از خودپنداره و بهزیستی روانشناختی بالاتری نسبت به همتایان خود در گروه کنترل برخوردارند این نتایج با یافته های مطالعات اسدیان و صادقی (۱۳۹۰)، شجاع و همکاران (۱۳۹۸)،

بدنی را افزایش بخشند(۶). مطابق با مدل قیود نیوول رشد نتیجه تعامل فرد، محیط و تکلیف می‌باشد. این دیدگاه بیان می‌کند که چهار حیطه رشد با یکدیگر همپوشانی دارند؛ بنابراین نمرات بهتر خودپنداره بدنی گروه آزمایش از طریق بازی را میتوان به بهبود رشد شناختی، روانی-عاطفی و اجتماعی همزمان با رشد حرکتی نسبت داد و گفت که افراد به دلیل بهبود عملکرد حرکتی، احساس خوشایندی نسبت به خود پیدا می‌کنند. از این رو می‌توان گفت که طراحی تمرینات در پژوهش حاضر بر خودپنداره و خرده‌مقیاسهای آن اثرگذار بوده است(۱۷).

از طرفی فعالیت بدنی باعث تأثیر مثبت بر بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان دختر می‌شود. فعالیت بدنی منظم با تأثیر بر خلق و خوی مانع فکر کردن به مسایل منفی می‌شود و با ایجاد تغییرات هورمونی مانند سروتونین، هورمونهای استرس و آندورفینها باعث ایجاد نشاط و شادی در فرد شده و سطح انرژی را افزایش می‌دهد و به موجب آن امید به زندگی در افراد افزایش می‌یابد که باعث بهبود خلق و خو و تقویت سلامت روان در افراد می‌گردد(۱۸). تحقیق حاضر با نتایج تحقیق نقوی (۱۴۰۱) همسو است. با توجه به نتایج می‌توان بیان کرد، شرکت در فعالیت‌های بدنی می‌تواند موجب توسعه بهزیستی روان‌شناختی در بین زنان می‌شود. انجام فعالیت بدنی یکی از روشهای موثر کاهش آسیب‌های روانی کم تحرکی می‌باشد(۱۹). نتایج تحقیق دشتی خویدکی (۱۳۹۹) با انجام تحقیقاتی در زمینه تأثیر فعالیت بدنی بر سلامت روان نشان داده اند که ارتباط بین ورزش و سلامت روان قطعی و حتمی است و ورزش سبب کاهش اضطراب و افسردگی، افزایش اعتماد به نفس و خودباوروری، به خصوص در زمینه عملکرد فیزیکی و فعالیتهای روزانه آنها می‌شود(۲۰). از طرفی عدم ورزش کردن و نداشتن فعالیتهای بدنی باعث می‌شود افراد نقشهای اجتماعی خود را از دست داده و مشکلات روانی متعددی از قبیل ترس، اضطراب، افسردگی، گوشه‌گیری و وابستگی به دیگران را تجربه کنند که در نهایت سبب کاهش کیفیت زندگی می‌شود. در تبیین نتایج بدست آمده می‌توان گفت، فعالیت بدنی به عنوان یک فعالیت تأثیرگذار توانسته است میزان فشارهای روانی ناشی از

کم تحرکی در میان افراد را تا حدی کاهش دهد(۲۰). این احتمال وجود دارد فعالیت بدنی به واسطه تقویت سیستم ایمنی افراد و همچنین ارتقاء سطح ذهنی و روانی آنان سبب شود افراد از توانایی بالاتری جهت مقابله با این عارضه برخوردار شوند(۲۱). بنابراین با توجه به نتایج تحقیقات می‌توان عنوان کرد، انجام فعالیت بدنی منظم یک استراتژی مهم پیشگیرانه برای سلامت جسمی و روانی در مقابل بی تحرکی است و به عنوان یک ابزار چند بعدی با تأثیرات گسترده، جایگاه و نقش ارزشمند خود را در اقتصاد سلامتی افراد، گذراندن اوقات فراغت سالم با نشاط و لذت بخش، ایجاد روابط اجتماعی بین مردم، پیشگیری از ابتلا به بیماریها و کاربردهای عدیده دیگری، مشخص ساخته است(۲۲). فعالیت بدنی به طرق مختلف بر سلامت روان تأثیر می‌گذارد. فعالیت بدنی می‌تواند حواس پرتی را از افکار منفی و استرس ایجاد کند. همچنین می‌تواند ساختار یا روال زندگی روزانه را زنده کند. به این ترتیب، می‌تواند حس استقلال، کنترل و تسلط بر محیط و ارتباط با دیگران را ایجاد کند، که منجر به توسعه بهزیستی روان‌شناختی شود(۲۳).

پژوهشگران علوم رفتاری بر این باور هستند که خودپنداره بدنی و بهزیستی روان‌شناختی تحت تأثیر عوامل محیطی مرتبط با ورزش، تمرین و فعالیت بدنی قرار می‌گیرد(۲۴). روانشناسان نیز معتقد هستند که ورزش و فعالیت بدنی، روحیه طبیعی فرد را بهبود می‌بخشد، وی را از خودگرایی خارج می‌کند و باعث می‌شود که با سایر افراد راحت‌تر زندگی نموده و احساس اجتماعی بهتری داشته باشد(۲۵)؛ بنابراین اقدام به موقع در ارتباط با دانشجویانی که در معرض خودپنداره بدنی و بهزیستی روان‌شناختی پایینی قرار دارند، مهم و ضروری می‌باشد.

از طرفی آشکار است که ارتباط بین فعالیت بدنی و بهزیستی روان‌شناختی ممکن است تا حدی به دلیل محیط فعالیت باشد. لذا انتظار می‌رود مسوولان دانشگاه باید شرایط سالن‌های ورزشی را جذاب تر کرده و در عین حال در راستای اطلاع-رسانی و جذب مؤثر و مناسب دانشجویان غیرفعال، تلاش کنند. اهمیت جذب دانشجویان غیر فعال به فعالیت بدنی از آنجایی

برای دانشجویانی که اطلاعی از وجود اماکن ورزشی دانشگاه ندارند، افزایش داد.

تشکر و قدردانی

از تمامی دانشجویان دختر دانشگاه آزاد اسلامی واحد ماکو که به عنوان آزمودنی در این پژوهش همکاری نمودند تشکر و قدردانی می شود.

تعارض منافع

بنابر اظهار نویسندگان مقاله حاضر فاقد هرگونه تعارض منافع بوده است.

نشأت می گیرد که در اکثر تحقیقات جدید نشان داده شده است که اکثر دانشجویان با مشکلات کم تحرکی درگیرند. واضح است که دانشجویان علاقمند به فعالیت بدنی در همه جا به فعالیت بدنی می پردازد و کم و کاستی ها را نادیده می گیرد. در بحث فلسفه جذب حداکثری برای دانشجویان غیرفعال به فعالیت بدنی می توان از طریق اطلاع رسانی مؤثر نظیر استفاده از سایت دانشگاه، پوستر، ایمیل و به کارگیری و استفاده از نیروهای داوطلب، آگاهی و ادراک دانشجویان را از محیط، مخصوصاً

References

1. Janssen I, Katzmarzyk PT, Boyce WF, Vereecken C, Mulvihill C, Roberts C, et al. Comparison of overweight and obesity prevalence in school-aged youth from 34 countries and their relationships with physical activity and dietary patterns. *Obes Rev* 2005; 6(2): 123-32.
2. Marsh HW, Trautwein U, Lüdtke O, Baumert J, Köller O. The big-fish-little-pond effect: Persistent negative effects of selective high schools on self-concept after graduation. *Am Educ Res J* 2007; 44(3): 631-69.
3. Galaho D, Ozmon JC. Understanding motor growth during different lifetimes. *Trans: Hemayat Talab R, Movahedi AR, Farsi AR, Fooladian J. Tehran: Science and Motion Publishing; 2010. [In Persian].*
4. Yu J, Sit CH, Capiro CM, Burnett A, Ha AS, Huang WY. Fundamental movement skills proficiency in children with developmental coordination disorder: does physical self concept matter? *Disabil Rehabil* 2016; 38(1): 45-51.
5. Poulsen AA, Desha L, Ziviani J, Griffiths L, Heaslop A, Khan A, et al. Fundamental movement skills and self-concept of children who are overweight. *Int J Pediatr Obes* 2011; 6(2-2): e464-71.
6. McIntyre F, Chivers P, Larkin D, Rose E, Hands B. Exercise can improve physical self perceptions in adolescents with low motor competence. *Hum Mov Sci* 2015; 42: 333-43.
7. Asadian F, Boroujerdi S. A survey of physical self-perception of athletic and nonathletic boys and girls in Razavi Khorasan state. *J Sport Biosci Res* 2011; 2(5):21-6. [In Persian]
8. Morton C. The effect of a group motor skills programme on the participation and movement ability of children with Developmental Coordination Disorder. [Master Thesis]. School of Public Health, Physiotherapy and Population Science. Ireland: University College Dublin; 2015.
9. Lubans DR, Aguiar EJ, Callister R. The effects of free weights and elastic tubing resistance training on physical self-perception in adolescents. *Psychol Sport Exer* 2010; 11(6): 497-504.
10. Ryff CD. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989 Dec;57(6):1069-1081. [doi: 10.1037/0022-3514.57.6.1069]
11. Saremi A, Aghababa A, Bahrami A, Bahari M. COVID-19, physical activity and mental well-being in adults living in Mrkazi Province: an online cross-sectional study. *EBNESINA*. 2020 Oct 10;22(3):4-12. Available from: <http://ebnesina.ajau.ac.ir/article-1-918-en.html>. [In Persian]
12. Lesser IA, Nienhuis CP. The impact of COVID-19 on physical activity behavior and well-being of Canadians. *International journal of environmental research and public health*. 2020 May 31;17(11):3899. [doi: 10.3390/ijerph17113899]
13. Bann D, Scholes S, Fluharty M, Shure N. Adolescents' physical activity: cross-national comparisons of levels, distributions and disparities across 52 countries. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2019 Dec 30;16(141). [doi: 10.1186/s12966-019-0897-z].
14. Bellet, C., & Frijters, P. (2019). Big data and wellbeing. In J. F. Helliwell, R. Layard, & J. Sachs (Eds.), *World happiness report* (pp. 97–122). New York, NY: The Earth Institute, Columbia University.
15. Ryff CD. Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*. 2014;83(1):10-28. [doi: 10.1159/000353263]
16. Shoja M, Vaez Mousavi SMK, Ghasemi A. Effect of Game-centered Exercises on the Physical Self-concept of Overweight Students with a Developmental Coordination Disorder. *J Health Syst Res*. 2019; 15(3): 184-191.
17. Fardouly, J., Willburger, B. K., & Vartanian, L. R. (2018). Instagram use and young women's body image concerns and self-objectification: Testing mediational pathways. *New Media & Society*, 20(4), 1380-1395. doi:<https://doi.org/10.1177/1461444817694499>
18. Burls, A. (2007). People and green spaces: Promoting public health and mental well-being through ecotherapy. *Journal of Public Mental Health*, 6(3), 24–39.
19. Naghavi Mahboube. Investigating the relationship between physical activity and psychological well-being of women in the post-coronary period (Case study: Golestan province). *Journal of Physiology of Movement & Health*. Spring 2022; 2(1).
20. Dashty Khoedaki M H, Sajadepor F S, Menaefar A A, Ramzani J. Investigation of the Relationship of Pulmonary Indicators with Quality of Life and Mental Health of Workers and the Role of Physical Activity on These Indicators: A Case Study in Cement and Tile Factory, Yazd, Iran, during 2020. *Journal of Ilam University of Medical Sciences*, 2020; 28(3): 11-20. [doi: 10.29252/sjimu.28.3.11] [In Persian]
21. Rodriguez-Ayllon M, Cadenas-Sánchez C, Estévez-López F, Muñoz NE, Mora-Gonzalez J, Miguel's JH, Molina-Garcia P, Henriksson H, Mena-Molina A, Martínez-Vizcaíno V, Catena A. Role of physical activity and sedentary behavior in the mental health of preschoolers, children and adolescents: a systematic review and meta-analysis. *Sports medicine*. 2019 April 16;49(9):1383-410. [doi: 10.1007/s40279-019-01099-5]
22. Tiwari, G. K., & Kumar, S. (2015). Psychology and body image: A review. *Shodh Prerak*, 5 (1), 1-9

23. Feingold, A., & Mazzella, R. (1998). Gender differences in body image are increasing. *Psychological Science*, 9(3), 190-195.
24. Frost, J., & McKelvie, S. (2004). Self-esteem and body satisfaction in male and female elementary school, high school, and university students. *Sex roles*, 51(1-2), 45-54.
25. Swami, V., Todd, J., Khatib, N. A. M., Toh, E. K. L., Zahari, H. S., & Barron, D. (2019). Dimensional structure, psychometric properties, and sex invariance of a Bahasa Malaysia (Malay) translation of the Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire–Appearance Scales (MBSRQ–AS) in Malaysian Malay adults. *Body image*, 28, 81-92.

Original Article

The Effect of Selected Physical Activity Program on Body Self-Concept and Psychological Well-Being of Inactive Female Students

Sahar Mohammadgholizadeh ^{1*}

¹ M.Sc of Sport Management,
Department of Physical Education,
Khoy Branch, Islamic Azad University,
Khoy, Iran. (Corresponding Author)

Email:
sahargholizadeh55@gmail.com

Abstract

Introduction: The purpose of this research was to investigate the effect of selected physical activity program on body self-concept and psychological well-being of inactive female students.

Methods: The current research method is semi-experimental and was conducted on 40 inactive female students of Islamic Azad University, Mako Branch, who were selected by available method. The subjects were randomly divided into two control (20 people) and experimental (20 people) groups. This research was carried out in Salamon's design. The experimental group had regular exercise program for 8 weeks in 32 sessions and the control group had regular daily activities. Then, both groups completed the body self-concept questionnaire of Rajkumar Sarasut (1981) and the psychological well-being questionnaire of Rief (1989). Correlated t-test was used to analyze data and determine intra-group differences, and independent t-test was used to determine inter-group differences.

Results: The results of the post-test in the experimental group indicated that selected physical exercises have a significant effect on the body self-concept and psychological well-being of inactive female students ($p < 0.001$).

Conclusion: Putting regular physical activity in daily programs can lead to increasing body self-concept and psychological well-being of inactive female students.

Keywords: Body Self-Concept, Psychological Well-Being, Selected Physical Activity