

مقاله اصلی

ارتباط بین تصویر بدن، خودکارآمدی و عزت نفس در مشارکت ورزشی دانشجویان تربیت بدنی

تاریخ دریافت: ۹۸/۱۰/۱۰ - تاریخ پذیرش: ۹۹/۰۲/۱۵

خلاصه

مقدمه: با توجه به اینکه فعالیت بدنی و مشارکت در ورزش نقش مهمی در سلامت جسم و روان دارد؛ بنابراین، پژوهش حاضر به بررسی ارتباط بین تصویر بدن، خودکارآمدی و عزت نفس در مشارکت ورزشی دانشجویان تربیت بدنی دانشگاه آزاد واحد لاهیجان پرداخته است.

روش کار: پژوهش از حیث هدف، کاربردی و از نظر شیوه گردآوری اطلاعات، توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه آماری پژوهش، دانشجویان گروه آموزشی تربیت بدنی (علوم ورزشی) دانشگاه آزاد اسلامی واحد لاهیجان در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹ به تعداد ۴۹۲ نفر بودند که ۲۱۶ نفر از آن‌ها به روش نمونه‌گیری تصادفی ساده به‌عنوان نمونه انتخاب شدند. به‌منظور جمع‌آوری داده‌ها از پرسش‌نامه‌های استاندارد میزان مشارکت ورزشی، تصویر بدن، خودکارآمدی و عزت نفس به‌صورت آنلاین استفاده شد. تجزیه و تحلیل داده‌ها نیز با روش مدل‌سازی معادلات ساختاری انجام شد.

نتایج: نتایج نشان داد که تصویر بدن به‌صورت مستقیم در میزان مشارکت ورزشی دانشجویان تربیت بدنی نقش مثبت و معناداری دارد ($P \leq 0/001$). همچنین نقش میانجی عزت نفس در رابطه بین تصویر بدن و مشارکت ورزشی تأیید شد؛ اما مشخص شد که خودکارآمدی به‌تنهایی در رابطه بین تصویر بدن و مشارکت ورزشی نقش میانجی ندارد ($P \geq 0/001$). البته خودکارآمدی و عزت نفس به‌صورت هم‌زمان نیز رابطه بین تصویر بدن و مشارکت ورزشی را به‌صورت مثبت و معنادار میانجی‌گری می‌کنند.

نتیجه‌گیری: به نظر می‌رسد که توجه به عزت نفس و خودکارآمدی به‌صورت هم‌زمان می‌تواند کمک کند تا دانشجویانی که نگران تصویر بدن خود هستند، مشارکت بیشتری در فعالیت‌های ورزشی داشته باشند.

کلمات کلیدی: تصویر بدن، خودکارآمدی، عزت نفس، مشارکت ورزشی

سیاوش خداپرست^۱

محمد امین سواری^۲

پرویز جعفری سیاهگورابی^۳

حسن عبدی*^۴

^۱ استادیار، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، واحد لاهیجان، دانشگاه آزاد اسلامی، لاهیجان، ایران

^۲ کارشناس ارشد مدیریت راهبردی در سازمان، دانشکده تربیت بدنی، دانشگاه شهید چمران، اهواز، ایران

^۳ کارشناس ارشد روانشناسی ورزشی، گروه تربیت بدنی، واحد لاهیجان، دانشگاه آزاد اسلامی، لاهیجان، ایران

^۴ استادیار، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، واحد شاهرود، دانشگاه آزاد اسلامی، شاهرود، ایران (نویسنده مسئول)

Email: hassanabdi57@yahoo.com

مقدمه

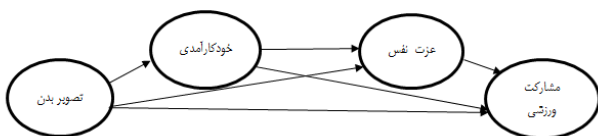
زندگی در دنیای امروز، ابتکار عمل و میزان تحرک را در افراد کاهش داده است و برای آن‌ها مشکلات جسمی، روحی و روانی بسیاری پدید آورده است (۱)؛ اما در مقابل، ورزش و فعالیت‌های بدنی به‌عنوان یکی از فعالیت‌های فعال در این دنیای ماشینی به‌راحتی توانسته است بر سلامت جسم و روح افراد به‌صورت مثبت تأثیرگذار باشد (۲)؛ تا جایی که در جوامع پیشرفته، اهمیت ورزش در زندگی فردی و اجتماعی افراد بیش‌ازپیش مورد توجه قرار گرفته است (۳) و عوامل مختلفی در خصوص ارتقاء مشارکت ورزشی افراد مورد بررسی و مطالعه قرار گرفته‌اند؛ یکی از مباحثی که محققان روی آن تمرکز کرده‌اند، رابطه رضایت از تصویر بدن و میزان مشارکت ورزشی افراد است (۴). در این راستا، نصرتی و تکلوی (۵) در مطالعه خود، تصویر بدن را در پیش‌بینی تنظیم رفتار ورزشی زنان مهم دانستند. در مطالعه مشابه دیگر، نوروزی و همکاران (۶) به این نتیجه رسیدند که تصویر بدن و مدیریت بدن تا ۵۶ درصد از واریانس مشارکت ورزشی زنان را تبیین می‌کنند. حتی در بررسی جامعه-شناختی مشارکت ورزشی زنان نیز نتیجه مشابهی گزارش شد (۷). در مقابل، تصویر منفی در مورد بدن نیز با فعالیت بدنی و مشارکت کمتری در ورزش همراه است (۸). در واقع، هر چه نگرش افراد در مورد تصویر بدن خود مثبت‌تر باشد، میزان حضور آن‌ها در ورزش نیز بیشتر است و کسانی که از تصاویر بدن خود راضی نیستند، گرایش منفی به فعالیت ورزشی دارند (۹). داشتن ادراک مثبت در مورد بدن بر باور و توانایی افراد برای انجام کاری نیز می‌افزاید (۱۰)؛ نتایج مطالعات مختلف نیز این موضوع را تأیید می‌کند؛ بدین‌صورت که امدادی و همکاران (۱۱) مطالعه‌ای با عنوان رابطه تصویر ذهنی بدن و خودکارآمدی در دانشجویان دختر دانشگاه علوم پزشکی همدان انجام دادند و به این نتیجه رسیدند که وزن ذهنی، گرایش تناسب و دل‌مشغولی با اضافه‌وزن و ارزیابی ظاهر تصویر ذهنی بدنی پیشگویی‌کننده سطح خودکارآمدی افراد است. حتی مشخص شد که اگر ویژگی خودکارآمدی در افراد تقویت شود، رفتار ورزشی آن‌ها تحت

تأثیر قرار خواهد گرفت (۱۲، ۱۳). کاویانی و همکاران (۱۴) نیز در مطالعه خود، عوامل فردی و بین فردی شناختی و اجتماعی تأثیرگذار بر مشارکت ورزشی سالمندان را بررسی کردند و نتیجه گرفتند که خودکارآمدی در رابطه بین عوامل فردی، بین فردی و شناختی-اجتماعی و مشارکت ورزشی نقش میانجی دارد. آفاخانابایی و همکاران (۱۵)، نقش میانجی‌گری خودکارآمدی در رابطه بین حمایت اجتماعی و مشارکت در فعالیت بدنی دانشجویان را نیز تأیید کردند. اسلامی و همکاران (۱۶) در بررسی رابطه بین خوش‌بینی و خودکارآمدی با انگیزه پیشرفت ورزشی دانشجویان تربیت‌بدنی به نتیجه مشابهی دست یافتند. در حالت کلی، خودکارآمدی به پیش‌بینی ذهنی توانایی فرد در انجام یک کار خاص و همچنین قضاوت و احساس گرایش فرد در مورد اینکه آیا فرد می‌تواند به یک هدف خاص دست یابد، اشاره دارد (۱۷) و اگر فردی به این باور رسیده باشد که می‌تواند در انجام فعالیت ورزشی موفق باشد، عزت‌نفس وی تقویت می‌شود. عزت‌نفس، ارزش و احترامی است که فرد برای خویش قائل است (۱۸). به عبارت دقیق‌تر، عزت‌نفس قضاوتی است که فرد از توانمندی‌هایش دارد (۱۹) و به اعتقاد هیشتون و پولوی (۲۰)، خودکارآمدی در بعد عملکردی عزت‌نفس جای دارد که جزء صلاحیت‌های عمومی فرد محسوب می‌شود (۲۱) و همان‌طور که کریمی‌نژاد و همکاران (۲۲) در مطالعه خود گزارش کردند آموزش خودکارآمدی باعث افزایش نمرات عزت‌نفس و انگیزش پیشرفت افراد می‌شود.

افرادی که دارای عزت‌نفس عملکردی بالایی هستند، خود را باهوش و توانا می‌دانند که می‌تواند در مشارکت ورزشی آن‌ها نیز نقش داشته باشد (۲۱). در این راستا، گوته و همکاران (۲۳) رابطه فعالیت بدنی و عزت‌نفس را بررسی کردند و نتیجه گرفتند که خودکارآمدی جسمی پیش‌بینی‌کننده عزت‌نفس جسمی است که مستقیماً بر عزت‌نفس کلی تأثیر می‌گذارد و مشارکت در فعالیت بدنی عامل اصلی ایجاد تغییرات مثبت در خودکارآمدی جسمی و عزت‌نفس است. وانگ و همکاران (۲۴) مدل ارتباطی

عزت نفس، فعالیت بدنی و جذابیت بدنی و فعالیت بدنی و نگرانی از نظر وزن مشاهده نشد.

با توجه به مطالب مذکور، بررسی‌ها نشان می‌دهد که مدل ارتباطی بین تصویر بدن، عزت نفس، خودکارآمدی و مشارکت ورزشی در بین جوامع فعال در عرصه ورزش مورد توجه قرار نگرفته است. یکی از این جوامع، دانشجویانی هستند که به صورت تخصصی در رشته تربیت بدنی و علوم ورزش در حال تحصیل می‌باشند. این افراد، نماینده ترویج فعالیت بدنی در جامعه می‌باشند و در ساختار اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی هر جامعه‌ای نقش اساسی دارند (۱۵) و به واسطه رشته تحصیلی خود تا حدی به فعالیت‌های ورزشی می‌پردازند اما جدای از الزام تحصیل در رشته تربیت بدنی و علوم ورزش، محقق می‌خواهد بررسی کند که تصویر بدن، خودکارآمدی و عزت نفس در مشارکت ورزشی آن‌ها چه نقشی دارد؟ در حالت کلی نیز باید اشاره کرد که دانشجویان بخش بزرگی از جامعه جوانان را تشکیل می‌دهند و هرچقدر تلاش شود که میزان مشارکت ورزشی آن‌ها افزایش یابد، طبیعتاً از منافع و مزایای آن بهره‌مند خواهند شد. حتی طرفداران مشارکت ورزشی جوانان دانشجویی به این نتیجه رسیده‌اند که مشارکت ورزشی در میزان موفقیت تحصیلی دانشجویان نیز نقش دارد (۳۰). در کل، ورزش و فعالیت بدنی به‌عنوان ابزاری مهم برای رشد جوانان شناخته شده است (۳۱). حتی محققان نشان داده‌اند که افزایش مشارکت ورزشی در کاهش نرخ بزهکاری جوانان هم نقش دارد (۳۱). بر این اساس، مطالعه حاضر مدل یکپارچه شکل ۱ را در بین دانشجویان تربیت بدنی دانشگاه آزاد اسلامی واحد لاهیجان بررسی کرده است و می‌توان از نتایج آن به‌منظور تقویت بهتر عادات خودمختار دانشجویان در راستای مشارکت بیشتر ورزشی استفاده نمود.



شکل ۱. مدل مفهومی پژوهش

تجدید نظر شده فعالیت بدنی و عزت نفس را بررسی کردند و نتیجه گرفتند که رابطه بین فعالیت بدنی و خودشفقتی (نوعی عزت نفس واقعی) می‌تواند از برآزش خوبی برخوردار باشد. البته در مطالعه قاسم و همکاران (۲۵) مشخص شد که بین خودکارآمدی ورزش و خودارزیابی جسمی ورزشکاران رابطه معناداری وجود دارد؛ اما بین خودارزیابی جسمی و عزت نفس و همچنین بین فعالیت بدنی و عزت نفس رابطه‌ای مشاهده نشد. حتی لازرویک و همکاران (۲۶) نیز در مطالعه خود گزارش کردند که عزت نفس با خودکارآمدی و فعالیت بدنی و با اضطراب اجتماعی در مورد بدن رابطه منفی دارد. در واقع، تصویر بدن جزء عزت نفس فیزیکی فرد محسوب می‌شود. در عزت نفس فیزیکی، فرد به ارزیابی عینی از اندام‌های خود می‌پردازد؛ مخصوصاً اندام‌هایی که نمایانگر جذابیت ظاهری‌اش هستند و برحسب میزان اهمیتی که برای قضاوت در مورد اندام‌های خود قائل است، تلاش می‌کند تا متناسب با ذوق و سلیقه اجتماعی، خود را ارائه کند و در نتیجه به رفتارهایی روی می‌آورد که در راستای زیبایی اندام-هایش مؤثر باشند (۲۷)؛ شاملی و داودی (۲۸) با بررسی الگوهای خوردن آشفته و عزت نفس جنسی در زنان متأهل به این نتیجه رسیدند که الگوی پرخوری و اشتغال ذهنی با غذا به واسطه نگرانی از تصویر بدنی به صورت غیرمستقیم با عزت نفس جنسی در ارتباط است. اویانگ و همکاران (۹) مطالعه‌ای با عنوان تأثیر تصویر بدن، خودکارآمدی و عزت نفس بر مشارکت ورزشی انجام دادند. نتایج مطالعه آن‌ها نشان داد که تصویر بدن، خودکارآمدی و عزت نفس تأثیر قابل توجهی در مشارکت ورزشی دانشجویان دارند. اثر میانجی‌گری خودکارآمدی، عزت نفس و خودکارآمدی-عزت نفس در رابطه تصویر بدن و مشارکت ورزشی نیز تأیید شد. هانینگان (۲۹) نیز با مطالعه فعالیت بدنی و ارتباط آن با خودکارآمدی، عزت نفس و تصویر بدن به این نتیجه رسید که بین فعالیت بدنی و خودکارآمدی، فعالیت بدنی و قدرت بالای بدن، فعالیت بدنی و وضعیت جسمی مردان، فعالیت بدنی و وضعیت بدنی زنان، فعالیت بدنی و جذابیت جنسی رابطه معناداری وجود دارد؛ اما رابطه معناداری بین فعالیت بدنی و

روش کار

پژوهش حاضر از نوع همبستگی بوده و به صورت میدانی انجام گرفته است. همچنین از لحاظ هدف، کاربردی و از نظر استراتژی، پژوهش توصیفی-پیمایشی است. جامعه آماری پژوهش حاضر را دانشجویان گروه آموزشی تربیت بدنی (علوم ورزشی) دانشگاه آزاد اسلامی واحد لاهیجان در سال تحصیلی ۱۳۹۹-۱۴۰۰ به تعداد حدوداً ۴۹۲ نفر تشکیل دادند که در مقاطع کاردانی، کارشناسی پیوسته و ناپیوسته و همچنین مقطع کارشناسی ارشد در حال تحصیل هستند. بر اساس فرمول کوکران، ۲۱۶ نفر از اعضای جامعه به روش نمونه‌گیری تصادفی ساده جهت انجام پژوهش انتخاب شدند. به منظور جمع‌آوری داده‌ها از پرسش‌نامه‌های استاندارد استفاده شد که بدین صورت طراحی شدند:

میزان مشارکت ورزشی افراد با استفاده از آزمون سه سؤالی فاکس (۱۹۹۹) بدین صورت سنجیده شد: دفعات ورزش کردن × (میانگین شدت ورزش کردن + مدت زمان ورزش کردن) که حاصل این عبارت، امتیازی بین ۲ تا ۷۲ می‌باشد و هر چه این امتیاز بیشتر باشد، میزان مشارکت ورزشی فرد بیشتر است. دفعات ورزش کردن با "۰ روز در هفته"، "یک روز در هفته"، "۲ روز در هفته"، "۳ روز در هفته"، "۴ روز در هفته"، "۵ روز و بیشتر در هفته" با طیف ۱ تا ۶ مشخص می‌شود. مدت زمان ورزش کردن با میانگین زمان روزانه مشارکت در ورزش بدین صورت مشخص می‌شود: "۰-۱۰ دقیقه در روز"، "۱۱-۲۰ دقیقه در روز"، "۲۱-۳۰ دقیقه در روز"، "۳۱-۴۰ دقیقه در روز"، "۴۱-۵۰ دقیقه در روز"، "۵۱ دقیقه و بیشتر در روز" که با طیف ۱ تا ۶ تعیین خواهد شد. میانگین شدت ورزش کردن با توجه به درجه خستگی فرد پس از ورزش کردن تعیین می‌شود: "به شدت ریلکس هستم"، "خیلی ریلکس هستم"، "احساس راحتی دارم"، "کمی خسته"، "بسیار خسته" و "به شدت خسته" که با طیف ۶ تایی مشخص شد. کسب میانگین بالا در این متغیر نیز نشان از مشارکت ورزشی بیشتر بود.

به منظور سنجش تصویر بدن از پرسش‌نامه کش و همکاران (۱۹۹۰) استفاده شد که دارای ۶ بعد ارزیابی قیافه (۷ سؤال)، جهت‌گیری قیافه (۱۲ سؤال)، ارزیابی تناسب اندام (۳ سؤال)، جهت‌گیری تناسب اندام (۱۳ سؤال)، وزن ذهنی (۲ سؤال) و رضایت بدنی (۹ سؤال) بود. سؤالات ۱ تا ۳۵ پرسش‌نامه با طیف ۵ تایی "کاملاً مخالفم" تا "کاملاً موافقم" و سؤالات ۳۶ و ۳۷ با طیف ۵ تایی "خیلی لاغر هستم" تا "خیلی اضافه وزن دارم" و سؤالات ۳۸ تا ۴۶ با طیف ۵ تایی "بسیار ناراضی هستم" تا "بسیار راضی هستم" سنجیده شدند. همچنین سؤالات ۶، ۷، ۱۳، ۱۵، ۱۶، ۱۸، ۲۱، ۲۵، ۲۷، ۲۸، ۲۹، ۳۱ و ۳۳ منفی بودند و به صورت معکوس نمره‌گذاری شدند.

به منظور سنجش خودکارآمدی از پرسش‌نامه شرر و همکاران (۱۹۸۲) با ۱۷ سؤال استفاده شد که با طیف ۵ تایی "کاملاً مخالفم" تا "کاملاً موافقم" سنجیده شد. سؤالات ۲، ۴، ۵، ۶، ۷، ۱۰، ۱۱، ۱۲ و ۱۶ منفی بودند و به صورت معکوس نمره‌گذاری شدند.

به منظور سنجش عزت نفس از پرسش‌نامه رزبرگ که توسط تیان (۲۰۰۶) ویرایش شده استفاده می‌شود که دارای دو بعد خودتأییدی (۵ سؤال) و خودانکاری (۵ سؤال) با طیف ۵ تایی "کاملاً مخالفم" تا "کاملاً موافقم" سنجیده شد. البته در خصوص این پرسش‌نامه باید اشاره کرد که سؤالات خودانکاری به دلیل ماهیت منفی سؤالات به صورت معکوس نمره‌گذاری شدند؛ به گونه‌ای که کسب میانگین بالای ۳ نشان از خودانکاری ضعیف و کسب میانگین کمتر از ۳ نشان از خودانکاری قوی بود. روایی سازه پرسش‌نامه‌ها با توجه به شاخص‌های روایی همگرا (معیار ای.وی.ای) و روایی واگرا (معیار فورنل و لارکر) طبق جدول ۱ و ۲ بررسی شد.

پرسش‌نامه در صورتی روایی همگرا دارد که شاخص ای.وی.ای بالای ۰/۵ باشد و در صورتی روایی واگرای قابل قبولی دارد که در جدول ۲، اعداد مندرج در قطر اصلی از مقادیر زیرین و کناری خود بیشتر باشند. در نتیجه روایی همگرا و روایی واگرای پرسش‌نامه‌ها در حد قابل قبولی است.

². Fornell-Larcker Criterion

¹. Average Variance Extracted Criterion

جدول ۱. معیار ای.وی.ایی

ای.وی.ایی	متغیرها و ابعاد
۰/۶۷۹	مشارکت ورزشی
۰/۷۰۱	تصویر بدن
۰/۷۰۹	ارزیابی قیافه
۰/۵۰۴	جهت گیری قیافه
۰/۶۹۷	ارزیابی تناسب اندام
۰/۵۰۵	جهت گیری تناسب اندام
۰/۵۱۱	رضایت بدنی
۰/۵۱۹	خودکارآمدی
۰/۸۰۶	عزت نفس
۰/۶۹۹	خودتأییدی
۰/۵۶۷	خودانکاری

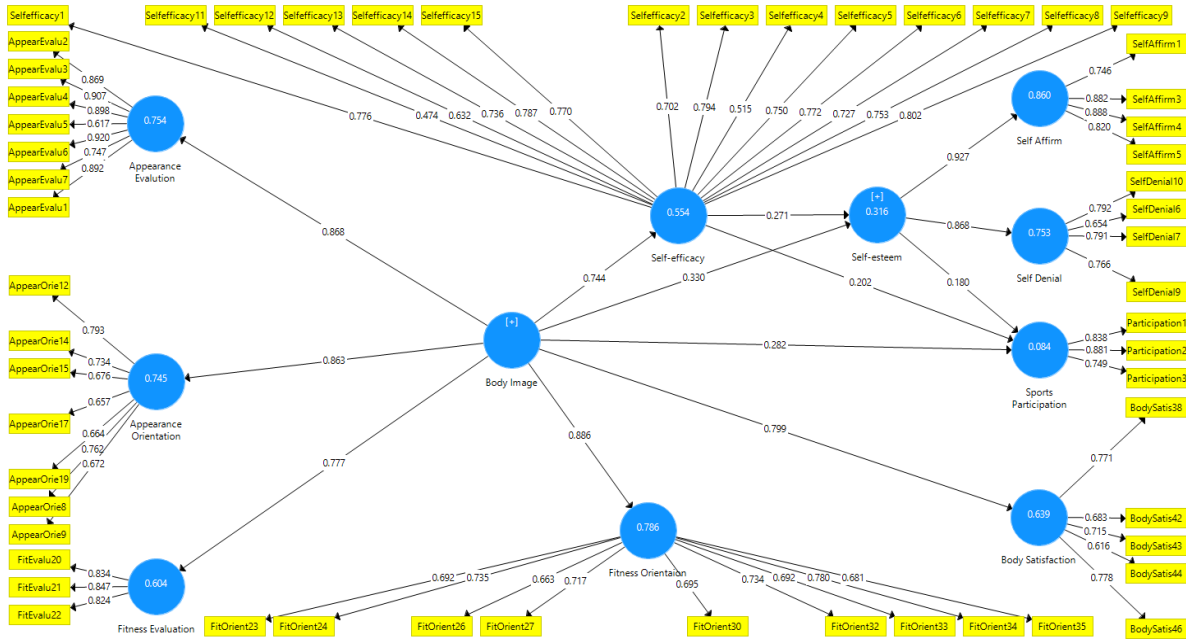
جدول ۲. معیار فورنل و لارکر

متغیرها	ارزیابی قیافه	جهت گیری قیافه	رضایت بدنی	ارزیابی تناسب اندام	جهت گیری تناسب اندام	خودتأییدی	خودانکاری	خودکارآمدی	مشارکت ورزشی
ارزیابی قیافه	۰/۸۴۲								
جهت گیری قیافه	۰/۷۰۲	۰/۷۰۹							
رضایت بدنی	۰/۶۱۶	۰/۶۲۴	۰/۷۱۴						
ارزیابی تناسب اندام	۰/۵۴۸	۰/۵۶۴	۰/۶۱۳	۰/۸۳۴					
جهت گیری تناسب اندام	۰/۶۳۱	۰/۶۹۱	۰/۶۵۲	۰/۷۰۸	۰/۷۱۰				
خودتأییدی	۰/۵۹۴	۰/۴۹۱	۰/۴۴۰	۰/۴۶۱	۰/۴۱۳	۰/۸۳۶			
خودانکاری	۰/۳۸۲	۰/۲۵۳	۰/۲۷۰	۰/۳۱۹	۰/۲۸۹	۰/۶۱۸	۰/۷۵۲		
خودکارآمدی	۰/۶۲۷	۰/۶۵۳	۰/۶۷۴	۰/۵۷۶	۰/۶۳۰	۰/۵۲۶	۰/۳۸۳	۰/۷۲۰	
مشارکت ورزشی	۰/۱۹۰	۰/۱۸۴	۰/۱۰۸	۰/۱۹۵	۰/۲۴۹	۰/۱۹۸	۰/۲۱۱	۰/۱۰۱	۰/۸۲۴

پایایی پرسشنامه‌ها با سه شاخص ضرایب بارهای عاملی، آلفای کرونباخ و پایایی ترکیبی بررسی شد. ضرایب بارهای عاملی در شکل ۲ و آلفای کرونباخ، پایایی ترکیبی در جدول ۳ گزارش شده است. بر اساس شکل فوق، همه بارهای عاملی بیش از ۰/۴ و قابل قبول می‌باشد. البته سؤالات ۱۰، ۱۱، ۱۳، ۱۶ و ۱۸ از بعد

جهت گیری قیافه، سؤالات ۲۵، ۲۸، ۲۹ و ۳۱ از بعد جهت گیری تناسب اندام، سؤالات ۳۶ و ۳۷ از بعد وزن ذهنی، سؤالات ۳۹، ۴۰، ۴۱ و ۴۵ از بعد رضایت بدنی، سؤال ۲ از بعد خودتأییدی، سؤال ۸ از بعد خودانکاری و سؤالات ۱۰، ۱۶ و ۱۷ از متغیر خودکارآمدی به دلیل بار عاملی کمتر از ۰/۴ و به منظور بهبود

مدل حذف شدند. حتی یادآوری می شود حذف سؤال ۳۶ و ۳۷ نشان از حذف متغیر وزن ذهنی از مدل است، چون این متغیر فقط همین دو سؤال را داشت که با هیچ یک بهبود پیدا نمی کرد و در نتیجه در ادامه تحلیل، از مدل حذف شد.



شکل ۲. ضرایب بارهای عاملی

جدول ۳. آلفای کرونباخ و پایایی ترکیبی

پایایی ترکیبی	آلفای کرونباخ	متغیرها و ابعاد
۰/۸۶۳	۰/۷۶۲	مشارکت ورزشی
۰/۹۲۲	۰/۹۵۰	تصویر بدن
۰/۹۴۴	۰/۹۲۸	ارزیابی قیافه
۰/۸۷۶	۰/۸۳۵	جهت گیری قیافه
۰/۸۷۳	۰/۷۸۳	ارزیابی تناسب اندام
۰/۹۰۲	۰/۸۷۸	جهت گیری تناسب اندام
۰/۸۳۹	۰/۷۶۵	رضایت بدنی
۰/۹۳۷	۰/۹۲۶	خودکارآمدی
۰/۸۹۳	۰/۸۶۲	عزت نفس
۰/۹۰۲	۰/۸۵۵	خودتأییدی
۰/۸۳۹	۰/۷۴۳	خودانکاری

را دانشجویان دختر تشکیل دادند. از نظر وضعیت تأهل، بیشتر اعضای نمونه یعنی ۱۶۴ نفر مجرد و بقیه متأهل بودند. از نظر تحصیلی نیز ۵۸ نفر در مقطع تحصیلی فوق دیپلم، ۱۰۹ نفر در مقطع تحصیلی کارشناسی و بقیه در مقطع تحصیلی کارشناسی ارشد در حال تحصیل بودند. همچنین از نظر سنی نیز باید اشاره کرد که ۳۱ نفر در بازه سنی ۱۶ تا ۲۰ سال، ۱۱۲ نفر در بازه سنی ۲۱ تا ۲۵ سال، ۵۳ نفر در بازه سنی ۲۶ تا ۳۰ سال و بقیه در بازه سنی بیشتر از ۳۰ سال قرار داشتند.

مقدار آماره‌های توصیفی متغیرهای پژوهش در جدول ۴ گزارش شده است و یادآور می‌شود که برای ایجاد متغیر مشارکت ورزشی، دفعات ورزش کردن \times (میانگین شدت ورزش کردن + مدت زمان ورزش کردن) شد و با این ترکیب مشارکت ورزشی ساخته شد که امتیازی بین ۲ تا ۷۲ را شامل می‌شود و هرچقدر مقدار آن بیشتر باشد، نشان‌دهنده این است که مشارکت افراد در ورزش بیشتر است. برای سایر متغیرها از الگوی میانگین استفاده شد. همان‌طور که توصیف متغیرها در جدول نشان می‌دهد، مشارکت ورزشی افراد نمونه بالاست. از نظر تصویر بدن نیز دیدگاه به نسبت خوبی در مورد بدن خود دارند. با توجه به میانگین خودکارآمدی، افراد نمونه خود را افراد توانمندی برآورد کرده‌اند. در مورد عزت نفس نیز باید عنوان کرد که افراد نمونه خودتأییدی و خودانکاری بالاتر حد واسط میانگین (عدد ۳) را گزارش کردند؛ چون خودانکاری معکوس نمره‌گذاری شده بود، در نتیجه، عزت نفس افراد نمونه نیز بالا برآورد می‌شود.

طبق شاخص‌های فوق، اگر مقدار آلفای کرونباخ و پایایی ترکیبی متغیرها و ابعاد بیشتر از ۰/۷ شود، پرسشنامه‌ها پایایی دارند؛ بنابراین پرسشنامه‌های پژوهش حاضر، از پایایی قابل قبول برخوردار هستند.

به دلیل شیوع بیماری کووید-۱۹ و فرآیند غیرحضوری شدن کلاس‌های درسی دانشگاه‌ها، پرسش‌نامه پژوهش به صورت آنلاین تدوین شد و لینک پرسش‌نامه از طریق فضای مجازی در اختیار نمونه آماری پژوهش قرار گرفت.

به منظور آزمون مدل و فرضیه‌های پژوهش، روابط بین متغیرها، از طریق ضرایب مسیر و ضرایب معناداری t موردسنجش قرار گرفت و بر اساس آن، نسبت به تأیید یا رد فرضیه‌ها تصمیم‌گیری شد؛ اگر مقدار ضریب معناداری بیشتر از ۱/۹۶ باشد، نشان از صحت رابطه بین سازه‌ها و در نتیجه تأیید فرضیه‌های پژوهش در سطح اطمینان ۹۵٪ است (داوری و رضازاده، ۱۳۹۲).

در پژوهش حاضر به منظور رعایت موازین اخلاقی، ابتدا مجوزهای لازم جهت توزیع آنلاین پرسش‌نامه‌ها از سازمان مورد مطالعه دریافت شد و همچنین به منظور رعایت حقوق آزمودنی، پرسش‌نامه‌ها بدون تقاضای ثبت نام و نام خانوادگی آزمودنی توزیع و مورد بررسی قرار گرفتند.

نتایج

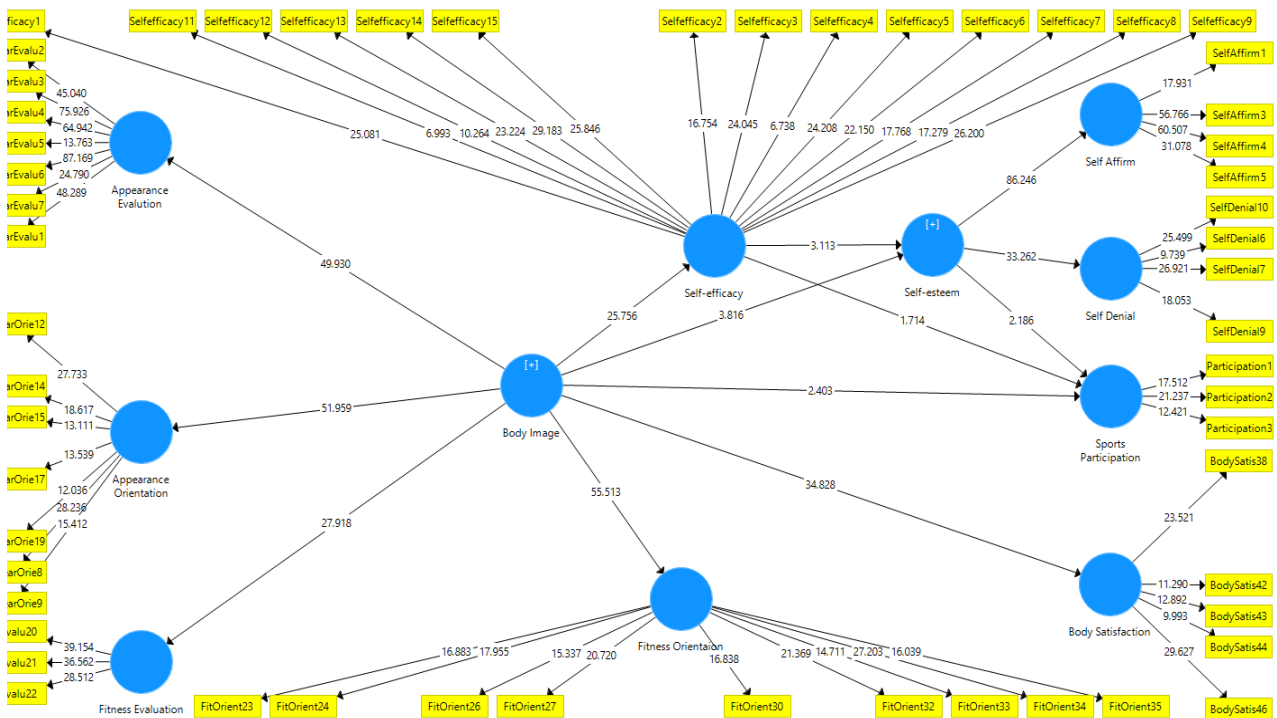
ویژگی‌های جمعیت شناختی نمونه مورد مطالعه بدین صورت بود؛ از نظر جنسیت، ۱۵۴ نفر را دانشجویان پسر و بقیه اعضای نمونه

جدول ۴. آماره‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیرها	ابعاد	میانگین	انحراف استاندارد
مشارکت ورزشی	مشارکت ورزشی کلی	۳۶/۲۳	۱۷/۷۹۵
تصویر بدن	تصویر بدن کلی	۳/۴۲	۰/۵۲۵
	ارزیابی قیافه	۲/۹۹	۱/۰۵۶
	جهت‌گیری قیافه	۳/۴۶	۰/۵۲۷
	ارزیابی تناسب‌اندام	۳/۵۶	۰/۸۰۰
	جهت‌گیری تناسب‌اندام	۳/۵۷	۰/۶۲۷

۰/۷۲۳	۳/۲۴	وزن ذهنی	
۰/۶۱۴	۳/۵۰	رضایت بدنی	
۰/۶۹۲	۳/۵۶	خودکارآمدی کلی	خودکارآمدی
۰/۶۷۵	۳/۶۲	عزت نفس کلی	عزت نفس
۰/۷۸۹	۳/۷۸	خودتأییدی	
۰/۷۵۵	۳/۴۷	خودانکاری	

در ادامه، بر اساس شکل‌های ۲ و ۳ که به ترتیب ضرایب مسیر و ضرایب معناداری فرضیات پژوهش را نمایش می‌دهند، به آزمون فرضیه‌های پژوهش در قالب جدول ۵ پرداخته شد.



شکل ۳. ضرایب معناداری t

جدول ۵. آزمون فرضیه‌های پژوهش

شماره	فرضیه‌ها	ضرایب معناداری t	ضرایب مسیر	P-Value
۱	تصویر بدن در مشارکت ورزشی دانشجویان تربیت بدنی دانشگاه آزاد واحد لاهیجان نقش مثبت و معناداری دارد.	۲/۴۰۳	۰/۲۸۲	۰/۰۱۷
۲	تصویر بدن در خودکارآمدی دانشجویان تربیت بدنی دانشگاه آزاد واحد لاهیجان نقش مثبت و معناداری دارد.	۲۵/۷۵۶	۰/۷۴۴	۰/۰۰۱
۳	تصویر بدن در عزت نفس دانشجویان تربیت بدنی دانشگاه آزاد واحد لاهیجان نقش مثبت و معناداری دارد.	۳/۸۱۶	۰/۳۳۰	۰/۰۰۱

۴	خودکارآمدی در عزت نفس دانشجویان تربیت بدنی دانشگاه آزاد واحد لاهیجان	۳/۱۱۳	۰/۲۷۱	۰/۰۰۲
	نقش مثبت و معناداری دارد.			
۵	خودکارآمدی در مشارکت ورزشی دانشجویان تربیت بدنی دانشگاه آزاد واحد لاهیجان نقش مثبت و معناداری دارد.	۱/۷۱۴	۰/۲۰۲	۰/۰۸۷
۶	عزت نفس در مشارکت ورزشی دانشجویان تربیت بدنی دانشگاه آزاد واحد لاهیجان نقش مثبت و معناداری دارد.	۲/۱۸۶	۰/۱۸۰	۰/۰۲۹

رابطه به اندازه $0/059$ ($0/180 \times 0/330$) است. همچنین از فرضیه ۲ و ۴ مشخص شد که خودکارآمدی رابطه بین تصویر بدن و عزت نفس را میانجی‌گری می‌کند و شدت میانجی‌گری آن در این رابطه به اندازه $0/089$ ($0/271 \times 0/330$) است. در نهایت از بررسی فرضیه‌های ۴ و ۶ هم مشخص شد که عزت نفس رابطه بین خودکارآمدی و مشارکت ورزشی را میانجی‌گری می‌کند و شدت میانجی‌گری آن در این رابطه به اندازه $0/048$ ($0/271 \times 0/180$) است.

بحث و نتیجه‌گیری

گرایش به سوی مشارکت ورزشی نیازمند یک سری عوامل روانی می‌باشد که در صورت بهره‌برداری مناسب از آن عوامل می‌توان شاهد مشارکت بیشتر دانشجویان در فعالیت‌های ورزشی بود. در پژوهش حاضر نیز به بررسی نقش دسته‌ای از این عوامل یعنی تصویر بدن، خودکارآمدی و عزت نفس در مشارکت ورزشی دانشجویان پرداخته شد که در ادامه نتایج مورد بحث قرار گرفته است؛

نتیجه فرضیه اول نشان داد که تصویر بدن در مشارکت ورزشی دانشجویان تربیت بدنی دانشگاه آزاد واحد لاهیجان نقش مثبت و معناداری دارد؛ در نتیجه این فرضیه تأیید شد و نتیجه آن با نتایج مطالعات نصرتی و تکلوی (۵)، نوروزی و همکاران (۶)، اویانگ و همکاران (۹) و سابیستون و همکاران (۸) همسو و با نتایج مطالعه هانیگان (۲۹) ناهم‌سو می‌باشد. در حالت کلی، تصویر بدن به معنای درک یک فرد از بدنش و احساس مثبت یا منفی ناشی از این درک است. این که بدنتان را چطور ببینید، تصویر بدنی شمارا شکل می‌دهد. در پژوهش حاضر نیز میانگین

از نتایج جدول فوق مشخص است که همه فرضیه‌ها به جزء یک فرضیه تأیید شدند. بدین صورت که تصویر بدن و عزت نفس با کسب ضریب معناداری بیشتر از $1/96$ در سطح اطمینان ۹۵ درصد در مشارکت ورزشی دانشجویان تربیت بدنی دانشگاه آزاد واحد لاهیجان نقش مثبت و معناداری دارند؛ تصویر بدن ۲۸ درصد و عزت نفس ۱۸ درصد از مشارکت ورزشی را تبیین می‌کنند. خودکارآمدی به دلیل کسب ضریب معناداری کمتر از $1/96$ در مشارکت ورزشی دانشجویان تربیت بدنی دانشگاه آزاد واحد لاهیجان نقش معناداری ندارد و این فرضیه رد شد. تصویر بدن با کسب ضریب معناداری بیشتر از $1/96$ در سطح اطمینان ۹۵ درصد در خودکارآمدی و عزت نفس دانشجویان نقش مثبت و معناداری دارد که شدت تأثیر آن بر این دو متغیر به ترتیب ۷۴ و ۳۳ درصد می‌باشد. خودکارآمدی با کسب ضریب معناداری بیشتر از $1/96$ در سطح اطمینان ۹۵ درصد در عزت نفس دانشجویان تربیت بدنی دانشگاه آزاد واحد لاهیجان به میزان ۲۷ درصد نقش مثبت و معناداری دارد؛ بنابراین نقش میانجی متغیرهای خودکارآمدی و عزت نفس به صورت هم‌زمان در رابطه بین تصویر بدن و مشارکت ورزشی بر اساس فرضیه‌های ۲، ۴ و ۶ تأیید شد و شدت میانجی‌گری این متغیرها در رابطه بین تصویر بدن و مشارکت ورزشی به اندازه $0/036$ ($0/271 \times 0/744$) ($0/180 \times 0/271 \times 0/744$) می‌باشد. البته با رد شدن فرضیه ۵ مشخص شد که خودکارآمدی به تنهایی نمی‌تواند رابطه بین تصویر بدن و مشارکت ورزشی را میانجی‌گری کند. از فرضیه ۳ و ۶ مشخص شد که عزت نفس به تنهایی هم می‌تواند رابطه بین تصویر بدن و مشارکت ورزشی را به دلیل کسب ضریب معناداری بیشتر از $1/96$ در هر دو مسیر میانجی‌گری کند و شدت میانجی‌گری این متغیر در

هر یک از مؤلفه‌های آن البته به جزء مؤلفه ارزیابی قیافه حاکی از آن بود که افراد نمونه دیدگاه تقریباً مثبتی از تصویر بدن خود دارند. البته میانگین ارزیابی قیافه هم ۲/۹۹ به دست آمد که اختلاف بسیار کمی با مقدار حد واسط دارد؛ بنابراین در حالت کلی، تصویر بدن افراد نمونه از نظر خودشان مثبت ارزیابی شده است که این ارزیابی مثبت به نوبه خود توانسته است به اندازه ۲۸ درصد در مشارکت ورزشی آن‌ها نقش داشته باشد. این میزان تأثیرگذاری زیاد نیست اما قابل بهبود می‌باشد؛ چراکه نتایج نشان می‌دهد تصویر بدن به تنهایی می‌تواند افراد را به سوی مشارکت ورزشی بیشتر سوق دهد. البته رشته تحصیلی دانشجویان مورد مطالعه را نیز نمی‌توان در پژوهش نادیده گرفت؛ بدین صورت که دانشجویان مورد مطالعه به واسطه رشته تربیت بدنی و واحدهای عملی این رشته در مسیر انجام فعالیت‌های بدنی قرار دارند. حتی اینکه بیشتر نمونه آماری را دانشجویان مقطع کارشناسی تشکیل دادند، نیز بر صحت این ادعا می‌افزاید که افراد نمونه در این مقطع به واسطه واحدهای عملی بیشتر، فعالیت ورزشی بیشتری دارند. ناگفته نماند که بیشتر افراد نمونه را دانشجویان پسر و مجرد تشکیل دادند و چون در عصر حاضر، نمایش بدن به یک مسئله مهم در مد تبدیل شده است، طبیعتاً مردان مجرد از گروه‌هایی هستند که ممکن است به دلیل نمایش جذابیت فیزیکی ظاهر خود، گرایش بیشتری به فعالیت بدنی داشته باشند؛ بنابراین ارزیابی قیافه، توجه به تناسب اندام و شاخص رضایت از بدن خود می‌تواند باعث شود که دانشجویان بیشتر ورزش کنند.

در واقع می‌توان ادعا کرد که رضایت از تصویر بدن باعث می‌شود که افراد به منظور حفظ و ارتقاء آن به عواملی رجوع کنند که در این راستا مؤثر است؛ در نتیجه گرایش آن‌ها به سوی فعالیت‌های ورزشی بیشتر می‌شود؛ اما این نکته را هم باید مدنظر قرار داد که ارزیابی تصویر بدن همیشه با آنچه واقعاً هستید، تطابق ندارد. ممکن است یک نفر خودش را چاق و دارای اضافه وزن بداند در حالی که واقعاً لاغر باشد یا حتی کمبود وزن داشته باشد که چنین ارزیابی حتی می‌تواند خطرناک باشد؛ چراکه ارزیابی نادرست تصویر بدن می‌تواند بر سلامت روانی افراد اثر بگذارد یا منجر شود که فرد رفتارهای آسیب‌زایی انجام دهد؛ مثلاً بیش از حد ورزش کند یا دچار اختلال خوردن شود. در نتیجه اگر قرار است از تصویر بدن به عنوان ابزاری در راستای تشویق مشارکت بیشتر به ورزش استفاده نمود، باید کمک کرد که افراد ارزیابی درستی از بدن خود داشته باشند، همانند پژوهش حاضر که تصویر مثبت از بدن منجر به فعالیت بیشتر ورزشی می‌شود. چه بسا ممکن است در پژوهش‌های دیگر، این رابطه معکوس باشد و نارضایتی از بدن یا ارزیابی منفی بدن منجر به فعالیت بیشتر ورزشی شود تا از این طریق، افراد به بدن ایده‌آل خود دست یابند.

نتیجه فرضیه دوم نشان داد که تصویر بدن از طریق متغیرهای میانجی خودکارآمدی و عزت‌نفس در مشارکت ورزشی دانشجویان تربیت بدنی دانشگاه آزاد واحد لاهیجان نقش مثبت و معناداری دارد. نتیجه این فرضیه حاصل بررسی سه فرضیه بدین صورت بود؛ تصویر بدن در خودکارآمدی دانشجویان تربیت بدنی دانشگاه آزاد واحد نقش مثبت و معناداری دارد؛ بنابراین این فرضیه تأیید شد. نتیجه این فرضیه با نتایج مطالعات امدادی و همکاران (۱۱)، اوایانگ و همکاران (۹)، قاسم و همکاران (۲۵) و هانیگان (۲۹) همسو می‌باشد. باید بیان کرد که خودکارآمدی همان قضاوت فرد نسبت به توانایی‌های خود و اطمینان از دارا بودن قابلیت‌های فردی می‌باشد؛ بنابراین امروزه که روند نمایشی تصویر مثبت از بدن خیلی رواج یافته است، این فاکتور به عنوان یک توانایی جسمی ارزیابی می‌شود که در نتیجه می‌تواند احساس توانمند بودن فرد را تحت تأثیر قرار دهد. در واقع، اگر فردی احساس کند که از نظر فیزیکی، ظاهری مناسبی دارد و دارای تناسب اندام است، اعتماد به نفس وی افزایش می‌یابد که به نوعی حس توانمندی فرد را نیز به صورت مثبت ارتقاء می‌دهد و شدت اثرگذاری آن نیز بالاست. حتی این ادعا در پژوهش حاضر نیز اثبات شده است تا جایی که ارزیابی از تصویر بدن به میزان ۷۴ درصد از تغییرات خودکارآمدی را تبیین می‌کند. این مقدار قابل توجه است و به همین دلیل باید در راستای ارتقاء خودکارآمدی از نقش آن غافل نبود. در ادامه بررسی فرضیه دوم مشخص شد که خودکارآمدی در عزت‌نفس دانشجویان

نتیجه فرضیه دوم نشان داد که تصویر بدن از طریق متغیرهای میانجی خودکارآمدی و عزت‌نفس در مشارکت ورزشی دانشجویان تربیت بدنی دانشگاه آزاد واحد لاهیجان نقش مثبت و معناداری دارد. نتیجه این فرضیه حاصل بررسی سه فرضیه بدین صورت بود؛ تصویر بدن در خودکارآمدی دانشجویان تربیت بدنی دانشگاه آزاد واحد نقش مثبت و معناداری دارد؛ بنابراین این فرضیه تأیید شد. نتیجه این فرضیه با نتایج مطالعات امدادی و همکاران (۱۱)، اوایانگ و همکاران (۹)، قاسم و همکاران (۲۵) و هانیگان (۲۹) همسو می‌باشد. باید بیان کرد که خودکارآمدی همان قضاوت فرد نسبت به توانایی‌های خود و اطمینان از دارا بودن قابلیت‌های فردی می‌باشد؛ بنابراین امروزه که روند نمایشی تصویر مثبت از بدن خیلی رواج یافته است، این فاکتور به عنوان یک توانایی جسمی ارزیابی می‌شود که در نتیجه می‌تواند احساس توانمند بودن فرد را تحت تأثیر قرار دهد. در واقع، اگر فردی احساس کند که از نظر فیزیکی، ظاهری مناسبی دارد و دارای تناسب اندام است، اعتماد به نفس وی افزایش می‌یابد که به نوعی حس توانمندی فرد را نیز به صورت مثبت ارتقاء می‌دهد و شدت اثرگذاری آن نیز بالاست. حتی این ادعا در پژوهش حاضر نیز اثبات شده است تا جایی که ارزیابی از تصویر بدن به میزان ۷۴ درصد از تغییرات خودکارآمدی را تبیین می‌کند. این مقدار قابل توجه است و به همین دلیل باید در راستای ارتقاء خودکارآمدی از نقش آن غافل نبود. در ادامه بررسی فرضیه دوم مشخص شد که خودکارآمدی در عزت‌نفس دانشجویان

تربیت بدنی دانشگاه آزاد واحد لاهیجان نقش مثبت و معناداری دارد؛ بنابراین این فرضیه تأیید و نتیجه آن با نتایج مطالعات شاملی و داودی (۲۸)، کریمی نژاد و همکاران (۲۲)، گوته و همکاران (۲۳)، اویانگ و همکاران (۹) و لازرویک و همکاران (۲۶) همسو می باشد. خودکارآمدی و عزت نفس متغیرهایی هستند که تقریباً ماهیت یکسانی دارند؛ چراکه خودکارآمدی، میزان ارزیابی فرد نسبت به توانمندی های خود است و عزت نفس نیز میزان ارزش بخشیدن فرد به خود را به نمایش می گذارد. در نتیجه هرچقدر فرد خود را توانمند ارزیابی کند، طبیعتاً بیشتر به خود ارزش می بخشد و خود را بیشتر باور دارد. چیزی که در پژوهش حاضر نیز اثبات شد؛ بدین صورت که خودکارآمدی ۲۷ درصد از میزان عزت نفس افراد را تبیین می کند. البته در پژوهش حاضر، عزت نفس با دو بعد خودتأییدی و خودانکاری سنجیده شد که میانگین هر دو بعد حاکی از این بود که افراد عزت نفس تقریباً بالایی دارند، چون خود تأییدی بالا و خودانکاری ضعیفی را گزارش کردند. چنین ارزیابی نمونه از عزت نفس خود بسیار امیدوارکننده می باشد. اغلب افراد نمونه نیروی جوان جامعه را تشکیل می دهند که بعد از اتمام یا در حین تحصیلات وارد دنیای کار می شوند و خودکارآمدی و عزت نفس بالای آن می تواند در مسیر کاری نیز به آن ها کمک نماید. نقش جنسیت را نیز نمی توان نادیده گرفت، شاید مردان به دلیل رویکردهای غالب جامعه (ارائه امتیازات بیشتر به آن ها)، اعتماد به نفس بیشتری داشته باشند که به نوبه خود، خودکارآمدی و عزت نفس آن ها را به صورت مثبت تحت تأثیر قرار می دهد. البته این دلایل در حد فرض می باشد و باید با پژوهش های بیشتر بررسی شود.

در نهایت برای اینکه نقش میانجی خودکارآمدی و عزت نفس به صورت همزمان در رابطه بین تصویر بدن و مشارکت ورزشی تأیید شود، باید بررسی فرضیه نقش عزت نفس در مشارکت ورزشی دانشجویان تربیت بدنی دانشگاه آزاد واحد لاهیجان نیز در نظر گرفته می شد که از نتایج مشخص شد این فرضیه با کسب ضریب معناداری ۲/۱۸۶ در سطح اطمینان ۹۵ درصد تأیید شد و نتیجه آن با نتایج مطالعات احمدی و همکاران (۲۱)، وانگ و

همکاران (۲۴) و اویانگ و همکاران (۹) همسو و با نتایج مطالعه قاسم و همکاران (۲۵)، لازرویک و همکاران (۲۶) و هانیگان (۲۹) ناهمسو می باشد. همان طور که در فرضیه قبل بیان شد، عزت نفس بالا یعنی تأیید کردن خود و انکار نکردن خود که هرچقدر فرد خود را تأیید کند، یعنی برای خود خیلی ارزش قائل است و ارزش بخشیدن به خود منجر می شود که فرد دنبال فعالیت هایی برود که برایش مفید است. مؤثر و مفید بودن فعالیت های ورزشی بر سلامت روان و جسم افراد نیز بر کسی پوشیده نیست؛ بنابراین در پژوهش حاضر دور از انتظار نبود، زمانی که افراد عزت نفس تقریباً بالایی را گزارش کردند، مشارکت ورزشی بالایی هم داشته باشند تا حدی که عزت نفس، ۱۸ درصد از میزان تغییرات مشارکت ورزشی را تبیین می کند. این مقدار به نسبت سایر ضرایب مسیر کسب شده در پژوهش حاضر، مقدار کمی است و باید با سازوکارهای مناسب همانند حمایت مسئولان دانشگاه، دوستان و خانواده آن را ارتقاء داد. در خصوص این فرضیه نکته جالب این است که بر اساس نتایج مطالعه گوته و همکاران (۲۳) نیز مشخص است که مشارکت ورزشی و فعالیت بدنی می تواند عزت نفس افراد را تحت تأثیر قرار دهد؛ بنابراین رابطه این دو متغیر یک رابطه دوسویه می باشد.

همان طور که در ابتدای بحث این فرضیه ها بیان شد، پذیرش تأثیر تصویر بدن بر خودکارآمدی، تأثیر خودکارآمدی بر عزت نفس و تأثیر عزت نفس بر مشارکت ورزشی نشان از پذیرش نقش میانجی متغیرهای خودکارآمدی و عزت نفس به صورت همزمان در رابطه بین تصویر بدن و مشارکت ورزشی است که نتیجه این فرضیه با نتایج مطالعه اویانگ و همکاران (۹) همسو می باشد. البته شدت تأثیر میانجی متغیرهای خودکارآمدی و عزت نفس به میزان ۰/۰۳۶ (۰/۷۴۴×۰/۲۷۱×۰/۱۸۰) می باشد که بسیار کم است و دلیل آن باید بررسی شود و حتی باید بررسی شود که آیا قابل ارتقاء است یا خیر؟ همچنین باید توجه کرد که تصویر مثبت از بدن منجر به اعتماد به نفس کاذب در مورد خودکارآمدی نشود؛ چه بسا این حالت می تواند عزت نفس کاذبی

را نیز در فرد شکل دهد که در نتیجه نه تنها باعث می شود که فرد به خود غره شود و حتی ممکن است باعث شود که فرد، خود را بی نقص و ایده آل ارزیابی کند و به واسطه همین دنبال فعالیت های مفیدی مثل مشارکت ورزشی نباشد. در حالت کلی، در نحوه استفاده از این عوامل در راستای افزایش مشارکت ورزشی باید دقت نمود.

به منظور بررسی فرضیه سوم یعنی نقش تصویر بدن در مشارکت ورزشی دانشجویان تربیت بدنی دانشگاه آزاد واحد لاهیجان از طریق متغیر میانجی خودکارآمدی، دو فرضیه زیر بررسی شد؛ تصویر بدن در خودکارآمدی دانشجویان تربیت بدنی دانشگاه آزاد واحد لاهیجان نقش مثبت و معناداری دارد. این فرض در بحث و بررسی فرضیه دوم مورد اشاره قرار گرفت و مشخص شد که تصویر بدن بیشترین تأثیر را بر خودکارآمدی دانشجویان دارد؛ اما در ادامه بررسی فرضیه سوم، نقش خودکارآمدی در مشارکت ورزشی دانشجویان تربیت بدنی دانشگاه آزاد واحد لاهیجان بررسی و مشخص شد که این فرضیه رد شد و با نتایج مطالعات کاویانی و همکاران (۱۴)، آفانخابایی و پورسلطانی زرنندی (۱۵)، اسلامی و همکاران (۱۶)، گوته و همکاران (۲۳)، اویانگ و همکاران (۹) و هانیگان (۲۹) ناهم سو می باشد؛ بنابراین می توان اظهار کرد که متغیر خودکارآمدی در ارتباط با مشارکت ورزشی و فعالیت بدنی می تواند هم جنبه مثبت و هم جنبه منفی داشته باشد. البته در پژوهش حاضر، این متغیر مناسب برآورد شده است اما اینکه چرا در مشارکت ورزشی نقش نداشت، می تواند دلایل متفاوتی داشته باشد؛ به عنوان مثال، شاید این متغیر به یک متغیر میانجی دیگر مثل عزت نفس نیاز دارد تا به رابطه آن با مشارکت ورزشی قوت ببخشد. چه بسا در پژوهش حاضر نیز مشخص شد که عزت نفس رابطه بین خودکارآمدی و مشارکت ورزشی را به میزان $0/048$ ($0/271 \times 0/180$) میانجی - گری می کند. هر چند این مقدار خیلی بالا نیست اما به هر حال کمک می کند که خودکارآمدی بر مشارکت ورزشی از طریق میانجی به صورت مثبت تأثیر گذار باشد. حتی شاید بررسی رابطه مستقیم خودکارآمدی و مشارکت ورزشی در جوامع آماری دیگر

مورد تأیید قرار گیرد. به هر حال ویژگی های جمعیت شناختی و خصوصیات جامعه آماری و حتی نوع پرسش نامه از جمله عواملی هستند که می توانند در پذیرش و یا رد یک فرضیه نقش داشته باشند. در هر صورت اگر در پژوهشی تأیید شد که خودکارآمدی به صورت مستقیم بر مشارکت ورزشی افراد تأثیر گذار است، به منظور استفاده از نتایج آن پژوهش باید دقت نمود و کمک کرد که خودکارآمدی افراد به صورت کاذب برآورد نشود تا افراد از معایب این حالت مصون بمانند. در نهایت اینکه رد فرضیه مذکور باعث شد که به صورت کلی نقش میانجی خودکارآمدی در رابطه بین تصویر بدن و مشارکت ورزشی رد شود که این نتیجه با نتایج مطالعه اویانگ و همکاران (۹) ناهم سو می باشد.

به منظور بررسی فرضیه چهارم یعنی نقش تصویر بدن در مشارکت ورزشی دانشجویان تربیت بدنی دانشگاه آزاد واحد لاهیجان از طریق متغیر میانجی عزت نفس، دو فرضیه زیر بررسی شد؛ نقش تصویر بدن در عزت نفس دانشجویان تربیت بدنی دانشگاه آزاد واحد لاهیجان بررسی و تأیید شد. نتیجه آن با نتایج مطالعه اویانگ و همکاران (۹) همسو و با نتایج مطالعه قاسم و همکاران (۲۵) ناهم سو می باشد. در بحث این فرض باید بیان کرد که در عرف جامعه ما، زیبایی یک قدرت محسوب می شود؛ بنابراین داشتن چهره زیبا، ظاهر جذاب و متناسب ممکن است حس قدرتمندی فرد را افزایش دهد؛ به همین ترتیب، قدرت منشأ تأیید نیز محسوب می شود و افراد قدرتمند ممکن است در راستای تأیید دیگران خود را با ارزش تلقی کنند و خودتأییدی بالایی داشته باشند؛ بنابراین چنین استدلالی می تواند صحت تأیید رابطه تصویر بدن و عزت نفس باشد؛ بنابراین ارزیابی مثبت بدن می تواند عزت نفس افراد را به صورت مثبت تحت تأثیر قرار دهد که شدت این رابطه در پژوهش حاضر، ۳۳ درصد برآورد شد که می توان گفت مقدار مناسب و قابل بهبودی است؛ اما همان طور که در بحث فرضیه های قبل مطرح شد، در بهبود این رابطه نیز باید احتیاط نمود تا زیاده روی در ارزیابی از بدن منجر به عزت نفس کاذب و غره شدن فرد نشود. در ادامه به منظور تأیید نقش میانجی عزت نفس در رابطه بین تصویر بدن و مشارکت ورزشی، نقش

عزت نفس در مشارکت ورزشی دانشجویان تربیت بدنی دانشگاه آزاد واحد لاهیجان بررسی شد که این فرضیه در بحث فرضیه‌های قبلی مورد بررسی و بحث قرار گرفت. در نهایت اینکه تأیید دو فرضیه مذکور منجر به تأیید فرضیه چهارم پژوهش شد؛ بدین صورت که عزت نفس رابطه بین تصویر بدن و مشارکت ورزشی دانشجویان را میانجی‌گری می‌کند. نتیجه این فرضیه با نتایج مطالعه اوایانگ و همکاران (۹) همسو هست. شدت میانجی-گری عزت نفس در این رابطه، به اندازه $0/059 (0/180 \times 0/330)$ است که در کل نسبت به میزان میانجی‌گری عزت نفس و خودکارآمدی به صورت هم‌زمان بیشتر است؛ بنابراین می‌توان ادعا کرد که عزت نفس در مدل پژوهش حاضر نقش مهمی ایفا می‌کند و در حالت کلی، به تنهایی نیز ابزار مناسبی برای سوق دادن افراد به سمت مشارکت ورزشی بیشتر محسوب می‌شود؛ البته همان‌طور که در بحث فرضیه‌های قبلی بیان شد، به این نکته بستگی دارد که افراد درک کنند که به‌عنوان یک فرد ارزشمند باید به دنبال انجام فعالیت‌هایی باشند که برای آن‌ها مفید است و سلامت روان و جسم آن‌ها را به همراه دارد که فعالیت بدنی و ورزشی از این دست فعالیت‌ها محسوب می‌شوند.

در نهایت به منظور کارآیی بهتر نتایج مطالعه حاضر پیشنهاد می‌شود که از متغیر تصویر بدن به‌عنوان ابزاری در راستای سوق دادن بیشتر دانشجویان به مشارکت ورزشی استفاده شود و سعی شود که از سایر ابزارهای بصری همانند تبلیغات تصویری برای تأکید بیشتر بر توجه به تناسب‌اندام و ظاهر بدن استفاده شود. همچنین به منظور تشویق بیشتر به مشارکت ورزشی،

خودکارآمدی و عزت نفس همراه با تصویر بدن مورد تأکید قرار گیرند. شرایطی فراهم شود تا دانشجویان خود را توانمند ارزیابی کنند و اگر از نظر خودکارآمدی احساس ناتوانی می‌کنند، حتماً با مشاوره و روانشناس در ارتباط بوده تا مشکلات احتمالی با راه-حل‌های مناسب حل شود. با کمک روانشناس و مراکز مشاوره تلاش شود تا دلایل خودانکاری دانشجویان مشخص و مشکلات احتمالی در این خصوص رفع گردد. حدی از خودکارآمدی که به تنهایی نیز بتواند منجر به مشارکت ورزشی بیشتر شود نیز تعیین گردد؛ چون این متغیر کارآمدی بالایی دارد. چون این مطالعه در محیط علمی و دانشگاهی مورد بررسی قرار گرفته است، پیشنهاد می‌شود که مسئولان دانشگاه محیط ورزشی و تبلیغات ورزش-محور را برای مشارکت ورزشی بیشتر همه دانشجویان فراهم کنند و امتیازاتی را برای مشارکت ورزشی بیشتر دانشجویان در نظر بگیرند. همچنین با ارزش بخشیدن به دانشجویان، میزان حس توانمند بودن و عزت نفس آن‌ها را تقویت نمایند.

تشکر و قدردانی

پژوهش حاضر در بین نمونه آماری دانشجویان گروه آموزشی تربیت بدنی (علوم ورزشی) دانشگاه آزاد اسلامی واحد لاهیجان انجام شد؛ در راستای فرآیند تکمیل پژوهش از افراد نمونه و تمام کسانی که مساعدت داشتند، کمال تشکر را داریم.

تعارض منافع

این مطالعه فاقد تضاد منافع می‌باشد.

*Original Article***The relationship between body image, self-efficacy and self-esteem in the physical participation of physical education students**

Received: 30/12/2020 - Accepted: 04/05/2020

Siavash Khodaparast¹
 Mohammad Amin Savari²
 Parviz Jafari Siahgoorabi³
 Hassan Abdi^{4*}

1 Assistant Professor, Department of Physical Education, Lahijan Branch, Islamic Azad University, Lahijan, Iran.

2 Master of sport management, strategic management in sport organizations, Shahid Chamran University of Ahvaz, Ahvaz, Iran.

3 Master of Sports Psychology, Department of Physical Education, Lahijan Branch, Islamic Azad University, Lahijan, Iran

4 Assistant Professor, Department of Physical Education, Shahrood Branch, Islamic Azad University, Shahrood, Iran (Corresponding Author)

Email: hassanabdi57@yahoo.com

Abstract

Introduction: Considering that physical activity and participation in sports play an important role in physical and mental health; Therefore, the present study investigated the relationship between body image, self-efficacy and self-esteem in sports participation of physical education students of Lahijan Azad University.

Methods: The research is applied in terms of purpose and descriptive in terms of data collection method. The statistical population of the study was 492 students of the Department of Physical Education (Sports Sciences) of Lahijan Islamic Azad University in the academic year 2020-2021, of which 216 were selected by simple random sampling. In order to collect data, standard questionnaires of sports participation, body image, self-efficacy and self-esteem were used online. Data analysis was performed by structural equation modeling.

Results: The results showed that body image directly plays a positive and significant role in the level of sports participation of physical education students ($P \leq 0.001$). The mediating role of self-esteem in the relationship between body image and sports participation was also confirmed. However, it was found that self-efficacy alone does not mediate the relationship between body image and sports participation ($P \geq 0.001$). Of course, self-efficacy and self-esteem simultaneously mediate the relationship between body image and sports participation in a positive and meaningful way.

Conclusion: It seems that paying attention to self-esteem and self-efficacy at the same time can help students who are concerned about their body image to participate more in sports activities.

Keywords: Body Image, Self-Efficacy, Self-Esteem, Sports Participation

References

1. Javadipour M, Saminia M. Sport for all in Iran and Codification of perspective and programs strategy. *Applied Research in Sport Management*. 2013;1(4):21-30.
2. Matta PN, Baul TD, Loubeau K, Sikov J, Plasencia N, Sun Y, et al. Low sports participation is associated with withdrawn and depressed symptoms in urban, school-age children. *Journal of affective disorders*. 2021;280:24-9.
3. Ali Hosseini B, Bahrolalom H, Hoseini Nia SR. The Relationship between Participation Motives and Sport Commitment in Disabled Athletes. *New Trends in Sport Management*. 2014;2(6):43-54.
4. Hu H. Effect of body image and social physique anxiety on motor behavior in freshman university students. *J Chengdu Sport Univ*. 2017;43:120-6.
5. Nosrati E, Taklavi S. Effect of playing in water of Autistic children on their mothers' stress. *Sport Psychology*. 2020;1(5):85-99.
6. Norozi A, Maleki A, Parsamehr M, Ghasemi H. Investigating the effect of body image and body management on women's sports participation in Ilam province. *Journal of Applied Sociology*. 2018;29(4):99-122.
7. karimi j, Abbasi H, EYDI H. Sociological Explanation of Social Consequences of Participation in Sport; Grounded Theory. *Research on Educational Sport*. 2019;7(16):285-306.
8. Sabiston C, Pila E, Vani M, Thogersen-Ntoumani C. Body image, physical activity, and sport: A scoping review. *Psychology of Sport and Exercise*. 2019;42:48-57.
9. Ouyang Y, Wang K, Zhang T, Peng L, Song G, Luo J. The influence of sports participation on body image, self-efficacy, and self-esteem in college students. *Frontiers in psychology*. 2020;10:3039.
10. Bandura A. Gauging the relationship between self-efficacy judgment and action. *Cognitive therapy and research*. 1980.
11. Emdadi S, Bijari S, Rostami F, Bagheri Sahamishoar Z, Barati M, Farhadian M. Relationship between body image and self-efficacy in female students of Hamadan University of Medical Sciences. *Dermatology and Cosmetic*. 2017;8(2):90-9.
12. Pauline J. Physical activity behaviors, motivation, and self-efficacy among college students. *College Student Journal*. 2013;47(1):64-74.
13. Parschau L, Fleig L, Koring M, Lange D, Knoll N, Schwarzer R, et al. Positive experience, self-efficacy, and action control predict physical activity changes: A moderated mediation analysis. *British journal of health psychology*. 2013;18(2):395-406.
14. kavyani m, Farsi A, kavyani A, Moradi M. Testing the model of individual interpersonal cognitive and social factors affecting sports participation: Cognitive-social model of sports participation. *Sports Psychology*. 2020;5(1):67-83.
15. Aghakhanbabaei M, Poorsoltani Zarandi H. The role of self-efficacy as a mediator between perceived environment and social support with physical activity participation among students. *Research on Educational Sport*. 2017;5(12):171-188.
16. Eslami m, azadi y, gharayagh zandi h, emadeddin zs. the relationship between self-efficacy and optimism with Dimensions of sport Achievement Motivation among physical education students of Karaj Azad University. *Counseling Culture and Psychotherapy*. 2017;8(32):111-32.
17. Guo W, Huang Y, Zhu Y. Effects of the sense of self efficacy in physical exercising or self target consistence on the degree of physical exercising participation by college students with a prominent physical health problem. *J Phys Educ*. 2010;17:68-73.
18. Kassin S, Fein S, Markus HR, McBain KA, Williams L. *Social Psychology Australian & New Zealand Edition*: Cengage AU; 2019.
19. Emler N. *Self esteem: The costs and causes of low self worth*: York Publishing Services; 2001.
20. Heatherton TF, Polivy J. Development and validation of a scale for measuring state self-esteem. *Journal of Personality and Social psychology*. 1991;60(6):895.

21. Ahmadi S, Mokhtari M, Zare H. The Relationship between Self-Esteem and Attitude to Sport with Sports Participation of Women Using Structural Equation Model. *Applied Research of Sport Management*. 2016;4(3):41-52.
22. Kariminejad K, Mansouri L, Movahedi M, Hosseini H. The Effectiveness of Self-Efficacy Training on Self-Esteem and Achievement Motivation in Women with Disabilities of Welfare Organization of Khoramabad City. *Quarterly Journal of Social Work*. 2018;6(4):43-50.
23. Gothe NP, Erlenbach E, Engels H-J. Exercise and self-esteem model: Validity in a sample of healthy female adolescents. *Current Psychology*. 2021:1-9.
24. Wong M-YC, Chung P-K, Leung K-M. Examining the Exercise and Self-Esteem Model Revised with Self-Compassion among Hong Kong Secondary School Students Using Structural Equation Modeling. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021;18(7):3661.
25. Qasim SH, Telfah Y, Haddad Y, AbuMoh'd MF. Does the Exercise and Self-Esteem Model Work on Wheelchair Basketball Players? *Sport Mont*. 2020;18(1):47-51.
26. Lazarević LB, Lazarević D, Orlić A. Predictors of students' self-esteem: The importance of body self-perception and exercise. *Psihološka istraživanja*. 2017;20(2):239-54.
27. Bowker A, Gadbois S, Cornock B. Sports participation and self-esteem: Variations as a function of gender and gender role orientation. *Sex roles*. 2003;49(1):47-58.
28. Shameli L, Davodi M. Disordered Eating Patterns and Sexual Self-Esteem in Married Women: The Mediating Role of Body Image Concern. *Tolooebehdasht*. 2020;18(6):70-89.
29. Hannigan R. Physical activity and the associations with self-efficacy, self-esteem and body image. 2014.
30. Fredricks JA, Eccles JS. Extracurricular involvement and adolescent adjustment: Impact of duration, number of activities, and breadth of participation. *Applied developmental science*. 2006;10(3):132-46.
31. Lee S, Baek H, Nicholson J. Youth sport participation and underage drinking behavior: the mediating effect of self-esteem. *Journal of Physical Education and Sport*. 2020;20:2283-93.