

بررسی نقش تصویر بدن، خودکارآمدی و عزت نفس در مشارکت ورزشی دانش آموزان دختر دوره متوسطه شهرستان لاهیجان

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۰۲/۱۲ - تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۰۸/۲۳

خلاصه

مقدمه: دوران جوانی، مهم ترین دوره شکل گیری عادات و رفتارهای سالم می باشد و به منظور رفع اختلالات تصویر بدنی از ورزش می توان به عنوان راه حل کم هزینه و کم عارضه استفاده کرد و در این میان ادراک فرد از خودکارآمدی و عزت نفس می تواند اثر گذار باشد. از این رو، این تحقیق باهدف بررسی نقش تصویر بدن، خودکارآمدی و عزت نفس در مشارکت ورزشی دانش آموزان دختر دوره متوسطه شهرستان لاهیجان انجام شد.

روش کار: در این مطالعه توصیفی-همبستگی ۲۱۶ دانش آموز از شهرستان لاهیجان انتخاب شدند. جهت گردآوری اطلاعات از پرسشنامه های انگیزه مشارکت ورزشی گیل (۱۹۸۳)، تصویر بدن کش و همکاران (۱۹۹۰)، خودکارآمدی شرر و همکاران (۱۹۸۲) و عزت نفس رزنبرگ (۲۰۰۶) داده ها به وسیله نرم افزارهای SPSS و PLS و با کمک آزمون های آماری تجزیه و تحلیل شدند.

نتایج: میانگین و انحراف معیار سنی واحدهای پژوهش $17/19 \pm 8/4$ سال می باشد. میانگین نمره مشارکت ورزشی $36/23$ و تصویر بدنی $3/42$ در سطح خوب، خودکارآمدی $3/56$ و عزت نفس $3/62$ بالاتر از سطح میانگین بودند و بین تصویر بدنی، خودکارآمدی و عزت نفس با مشارکت ورزشی دانش آموزان دختر ارتباط آماری معنی داری وجود داشت ($p < 0/001$).

نتیجه گیری: تصویر بدن به صورت مستقیم در میزان مشارکت ورزشی دانش آموزان دختر نقش مثبت و معناداری دارد و نقش خودکارآمدی و عزت نفس به صورت هم زمان نیز رابطه بین تصویر بدن و مشارکت ورزشی را به صورت مثبت و معنادار تسهیل می کنند.

کلمات کلیدی: رضایت بدنی، خودکارآمدی، عزت نفس، دانش آموزان

سیاوش خداپرست^۱

نسرین قربان نژاد^۲

وحید بخشعلی پور^{۳*}

حسن عبدی^۴

^۱گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، واحد لاهیجان،

دانشگاه آزاد اسلامی، لاهیجان، ایران

^۲گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه پیام نور،

تهران، ایران

^۳گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، آموزشکده فنی و

حرفه ای سما سیهکل، دانشگاه آزاد اسلامی واحد

لاهیجان، سیهکل، ایران (نویسنده مسئول)

^۴گروه تربیت بدنی، واحد شاهرود، دانشگاه آزاد

اسلامی، شاهرود، ایران

Email:

VahidBakhshalipour@yahoo.com

مقدمه

جوانی مرحله از زندگی انسان است که کودکی و بزرگسالی را به هم پیوند می‌دهد (۱). جوانی به‌عنوان یک دوران خوش‌بینانه در زندگی فرد تلقی می‌شود (۲).

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 (۳)؛ 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 (۴) تا جایی که در جوامع پیشرفته، اهمیت ورزش در زندگی فردی و اجتماعی افراد بیش‌ازپیش مورد توجه قرار گرفته است (۵).

مطالعات نشان داده‌اند که سطح رضایت از تصویر بدن با میزان مشارکت ورزشی افراد ارتباط دارد و هر چه نگرش افراد در مورد تصویر بدن خود مثبت‌تر باشد، میزان حضور آن‌ها در ورزش نیز بیشتر است و برعکس، کسانی که از تصاویر بدن خود راضی نیستند، گرایش منفی به رفتار ورزشی دارند (۶)؛ بنابراین داشتن ادراک مثبتی از بدن بر باور و توانایی افراد برای انجام کاری می‌افزاید (۷)؛ به‌گونه‌ای که ویژگی خودکارآمدی در افراد تقویت می‌شود که روی رفتار ورزشی آن‌ها تأثیر خواهد گذاشت؛ چراکه 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 (۸) و در نتیجه، هرچه قدر خودکارآمدی بالاتر باشد، درجه مشارکت افراد در ورزش نیز افزایش می‌یابد (۹).

از طرف دیگر، اگر دختران به این باور رسیده باشند که می‌توانند در انجام فعالیت ورزشی موفق باشند، عزت‌نفس‌شان تقویت می‌شود که این عامل نیز می‌تواند در مشارکت ورزشی‌شان نقش داشته باشد (۱۰). عزت‌نفس، ارزش و احترامی است که فردی برای خویش‌نشان قائل است (۱۱). به عبارت دقیق‌تر، عزت‌نفس، قضاوتی است که فرد از توانمندی‌هایش دارد و به اعتقاد پژوهشگران خودکارآمدی در بعد عملکردی عزت‌نفس جای

دارد که جزء صلاحیت‌های عمومی فرد محسوب می‌شود و افرادی که دارای عزت‌نفس عملکردی بالایی هستند، خود را باهوش و توانا می‌دانند (۱۲). تصویر بدن نیز جزء عزت‌نفس فیزیکی فرد محسوب می‌شود و فرد به ارزیابی عینی از اندام‌های خود می‌پردازد، مخصوصاً اندام‌هایی که نمایانگر جذابیت ظاهری‌اش هستند (۱۳) 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 (۱۴).

احمدی و همکاران (۱۰) نشان دادند که موانع فرهنگی نقش مهمی در مشارکت ورزشی زنان دارند و با توجه به ضرورت ورزش برای زنان، تغییر برخی الگوهای فرهنگی باید مورد توجه قرار گیرد. نتایج نصرتی و تکلوی (۱۵) نشان داد بین طرح‌واره‌های هیجانی و تصویر بدن با انگیزش درونی، تنظیم خودآموخته و تنظیم خودپذیر رابطه مثبت معنادار و با تنظیم متمایل به درون رابطه منفی معناداری وجود دارد. گوته و همکاران (۱۶) نشان دادند که مشارکت در فعالیت بدنی عامل اصلی ایجاد تغییرات مثبت در خودکارآمدی جسمی و عزت‌نفس است. وانگ و همکاران (۱۷) با استفاده از روش مدل‌سازی معادلات ساختاری نشان دادند که رابطه بین فعالیت بدنی و عزت‌نفس می‌تواند از برازش خوبی برخوردار باشد.

تعداد کمی از محققان در مطالعات قبلی رابطه بین تصویر بدن و مشارکت ورزشی را بررسی کرده‌اند. به‌ویژه، کمبود مطالعات عمیق در مورد نقش واسطه‌ای خودکارآمدی - عزت‌نفس در رابطه بین تصویر بدنی و مشارکت ورزشی دانش‌آموزان دختر وجود دارد. بر این اساس، این مطالعه یک مدل یکپارچه از رابطه تصویر بدن، خودکارآمدی، عزت‌نفس و مشارکت ورزشی را ارائه می‌دهد و نتایج آن، باعث پیشرفت بهتر عادات خودمختار در دانشجویان می‌شود، بنابراین می‌تواند به‌عنوان یک مرجع عملی به‌منظور افزایش سلامت جسمی و روانی دانش‌آموزان قابل‌اتکا باشد. از این‌رو این تحقیق باهدف بررسی نقش تصویر بدن،

خودکارآمدی و عزت نفس در مشارکت ورزشی دانش آموزان دختر دوره متوسطه شهرستان لاهیجان انجام شد.

روش کار

این پژوهش به روش توصیفی از نوع همبستگی در سال ۱۴۰۰ انجام گرفت. جامعه آماری پژوهش را ۴۹۲ دختر در حال تحصیل در مجتمع آموزشی پروین اعتصامی شهرستان لاهیجان می‌باشند. بر اساس فرمول کوکران، ۲۱۶ نفر از اعضای جامعه به روش نمونه‌گیری تصادفی ساده جهت انجام پژوهش انتخاب شدند. نداشتن اختلالات شناخته‌شده روانی و عاطفی (طبق تشخیص پزشک) و نداشتن عدم تمایل از معیارهای ورود مطالعه بود. در این پژوهش از ابزار اندازه‌گیری استاندارد و معتبر استفاده شد. جهت احصا اطلاعات آزمودنی‌ها از پرسشنامه دموگرافیکی استفاده شد و برای اندازه‌گیری مشارکت ورزشی از پرسشنامه انگیزه مشارکت ورزشی گیل (PMQ) ۱۹۸۳ استفاده شد. این پرسشنامه یک ابزار معتبر و بین‌المللی و کاملاً استاندارد جهت پژوهش می‌باشد که شامل ۳۰ سؤال با مقیاس لیکرت ۵ سطحی خیلی مهم تا بدون اهمیت است. این پرسشنامه از ۸ خرده مقیاس موفقیت، جو گروهی یا گروه‌گرایی، آمادگی، رهایی انرژی، عوامل موقعیتی، عوامل موقعیتی، دوست‌یابی و تفریح تشکیل شده است و روایی و پایایی این پرسشنامه را در پژوهشی پیری و همکاران ۰/۸۲ گزارش شده است (۱۸).

به‌منظور سنجش تصویر بدن از پرسشنامه کش و همکاران (۱۹۹۰) استفاده شد. این پرسشنامه برای سنجش روابط چندبعدی بدن خود ساخته شده است که دارای ۶ بعد ارزیابی قیافه، جهت‌گیری قیافه، ارزیابی تناسب‌اندام، جهت‌گیری تناسب‌اندام، وزن ذهنی و رضایت بدنی می‌باشد. این مقیاس در کل دارای سه زیر مقیاس نگرشی شامل ارزیابی، توجه و رفتار است که مقیاس ارزیابی ظاهر فیزیکی آن عمدتاً در تحقیقات انجام‌شده در زمینه تصویر بدنی به کار می‌رود. پرسشنامه، شش بعد بدن خود شامل: ارزشیابی وضع ظاهر، گرایش به ظاهر، ارزشیابی تناسب‌اندام، گرایش به تناسب، وزن ذهنی و رضایت بدن را برحسب مقیاس پنج‌درجه‌ای لیکرت از ۱ تا کاملاً مخالفم تا ۵ تا کاملاً موافقم

می‌سنجد (۱۹). مصطفوی راد و اردکانی روایی و پایایی این پرسشنامه را ۰/۸۶ گزارش کردند (۱۹). به‌منظور سنجش خودکارآمدی از پرسشنامه شرر و همکاران (۱۹۸۲) استفاده شد. پرسشنامه خودکارآمدی شرر عقاید فرد مربوط به توانایی‌اش برای غلبه بر موقعیت‌های مختلف را اندازه‌گیری می‌کند. گزینه‌های هر گویه در این پرسشنامه بر پایه مقیاس پنج رتبه‌ای لیکرت تنظیم شده است، بدین‌صورت که پاسخ کاملاً مخالف نمره ۱، پاسخ کاملاً موافق نمره ۵ می‌گیرد. بالاترین نمره خودکارآمدی در این مقیاس ۸۵ و پایین‌ترین ۱۷ است. در تحقیق محمدی و همکاران روایی و پایایی این پرسشنامه ۰/۸۵ گزارش شده است (۲۰). برای اندازه‌گیری عزت نفس از پرسشنامه رزنبرگ که توسط (۲۰۰۶) استفاده شد که دارای دو بعد خود تأییدی و خودانکاری 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 به‌صورت معکوس نمره‌گذاری شدند؛ به‌گونه‌ای که کسب میانگین بالای ۳ نشان از خودانکاری ضعیف و کسب میانگین کمتر از ۳ نشان از خودانکاری قوی بود. رضایی و همکاران روایی و پایایی این پرسشنامه را ۰/۸۳ گزارش کردند (۲۱). پژوهشگران بعد از کسب مجوز از کمیته تخصصی اعطای مجوز اخلاق در پژوهش در دانشگاه آزاد اسلامی واحد لاهیجان و اخذ معرفی‌نامه از معاونت پژوهشی و پس از گرفتن رضایت‌نامه آگاهانه از نمونه‌های پژوهش، پرسشنامه‌ها را توزیع و بعد از تکمیل آن‌ها را جمع‌آوری کردند. شرح هدف از انجام مطالعه و شرکت در پژوهش در صورت تمایل، اطمینان دادن به افراد شرکت‌کننده که تمام داده‌ها و مطالب جمع‌آوری‌شده به‌صورت محرمانه باقی خواهد ماند، قرار دادن نتایج پژوهش در اختیار شرکت‌کنندگان در صورت تمایل و قدردانی از همه افرادی که در مطالعه شرکت داشتند، از جمله ملاحظات اخلاقی مورد توجه در این پژوهش بود.

به‌منظور گزارش آمار توصیفی، جهت میزان شاخص‌های فراوانی، درصد فراوانی شاخص‌های میانگین، انحراف از استاندارد متغیرهای اصلی پژوهش با استفاده از نرم‌افزار SPSS 24 تعیین

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 دختران 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 (جدول ۱).

شد. آمار استنباطی با استفاده از روش مدل‌سازی معادلات ساختاری نرم‌افزار Smart PLS و در قالب سنجش مدل و آزمون انجام شد. مدل پژوهش در سه بخش سنجش مدل اندازه‌گیری، مدل ساختاری و مدل کلی ارزیابی شد. در مجموع برای سنجش مدل اندازه‌گیری، آلفای کرونباخ، پایایی ترکیبی و ضرایب بارهای عاملی و روایی همگرا و روایی واگرا محاسبه شد. ارزیابی مدل ساختاری با بررسی ضرایب معناداری Z ، معیار R^2 و معیار Q^2 و برازش مدل کلی با معیار GOF بررسی شده است.

نتایج

نتایج نشان داد که میانگین و انحراف معیار سنی واحدهای پژوهش $17/19 \pm 8/4$ سال می‌باشد. تعداد فراوانی مقطع تحصیلی در سه پایه تحصیلی اول، دوم و سوم دبیرستان به ترتیب ۵۸ (۲۶/۹)، ۱۰۹ (۵۰/۵) و ۴۹ (۲۲/۷) می‌باشد. مقدار آماره‌های توصیفی متغیرهای پژوهش در جدول زیر گزارش شده است و

جدول ۱. آماره‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

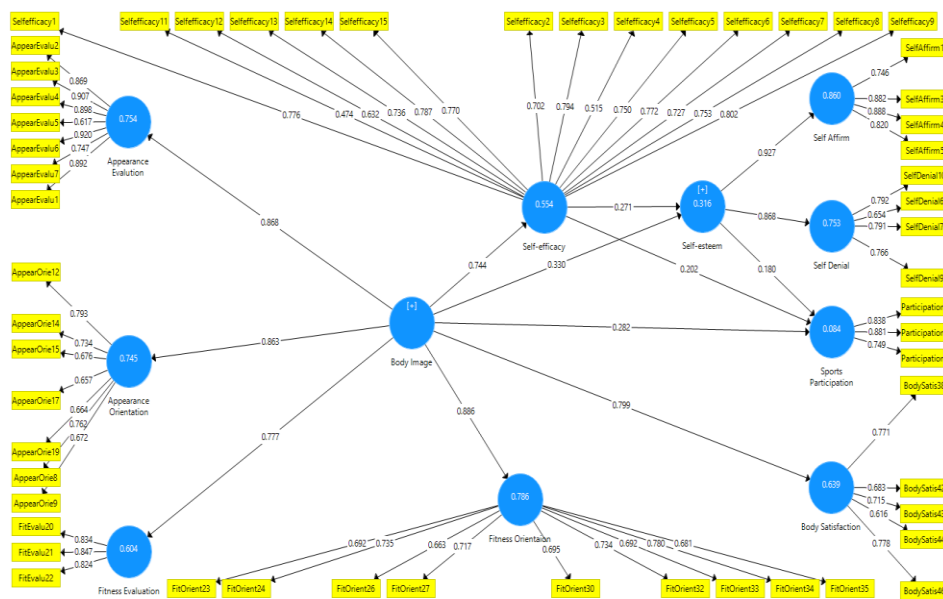
متغیرها	ابعاد	میانگین	انحراف استاندارد	کمینه	بیشینه
مشارکت ورزشی	مشارکت ورزشی کلی	۳۶/۲۳	۱۷/۷۹۵	۳/۰۰	۷۲/۰۰
	تصویر بدن کلی	۳/۴۲	۰/۵۲۵	۱/۷۴	۴/۷۶
	ارزیابی قیافه	۲/۹۹	۱/۰۵۶	۱/۵۷	۵/۰۰
	جهت‌گیری قیافه	۳/۴۶	۰/۵۲۷	۱/۳۳	۴/۷۵
تصویر بدن	ارزیابی تناسب‌اندام	۳/۵۶	۰/۸۰۰	۱/۳۳	۵/۰۰
	جهت‌گیری تناسب‌اندام	۳/۵۷	۰/۶۲۷	۱/۷۷	۵/۰۰
	وزن ذهنی	۳/۲۴	۰/۷۲۳	۱/۰۰	۵/۰۰
	رضایت بدنی	۳/۵۰	۰/۶۱۴	۱/۵۶	۵/۰۰
خودکارآمدی	خودکارآمدی کلی	۳/۵۶	۰/۶۹۲	۱/۴۷	۵/۰۰
	عزت نفس کلی	۳/۶۲	۰/۶۷۵	۱/۸۰	۵/۰۰
	خودتأییدی	۳/۷۸	۰/۷۸۹	۱/۶۰	۵/۰۰
عزت نفس	خودانکاری	۳/۴۷	۰/۷۵۵	۱/۲۰	۵/۰۰

روایی همگرا با شاخص AVE و روایی واگرا با شاخص فورنل و لارکر بررسی می‌شود. ضرایب بارهای عاملی است در شکل زیر و آلفای کرونباخ، پایایی ترکیبی و شاخص AVE در جدول ۲

برای بررسی برازش مدل‌های اندازه‌گیری از پایایی، روایی همگرا و روایی واگرا استفاده می‌شود. پایایی با سه شاخص ضریب بارهای عاملی، آلفای کرونباخ و پایایی ترکیبی بررسی می‌شود و

باید بررسی شود تا مدل بهینه به منظور بررسی فرضیات مورد استفاده قرار گیرد.

گزارش شده است. ضمن این نکته هم ضروری است که ابتدا بعد از اجرای مدل، ضریب بارهای عاملی اولین شاخصی می باشد که



شکل ۱. ضرایب بارهای عاملی مدل پژوهش

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 بک بهبود پیدا نمی کرد و در نتیجه در ادامه تحلیل، از مدل حذف شد.

بر اساس شکل فوق، همه بارهای عاملی بیش از ۰/۴ و قابل قبول می باشد. 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

جدول ۲. ضرایب آلفای کرونباخ، پایایی ترکیبی و شاخص AVE

متغیرها	آلفای کرونباخ	پایایی ترکیبی	AVE
مشارکت ورزشی	۰/۷۶۲	۰/۸۶۳	۰/۶۷۹
تصویر بدن	۰/۹۵۰	۰/۹۲۲	۰/۷۰۱
ارزیابی قیافه	۰/۹۲۸	۰/۹۴۴	۰/۷۰۹
جهت گیری قیافه	۰/۸۳۵	۰/۸۷۶	۰/۵۰۴
ارزیابی تناسب اندام	۰/۷۸۳	۰/۸۷۳	۰/۶۹۷
جهت گیری تناسب اندام	۰/۸۷۸	۰/۹۰۲	۰/۵۰۵
رضایت بدنی	۰/۷۶۵	۰/۸۳۹	۰/۵۱۱
خودکارآمدی	۰/۹۲۶	۰/۹۳۷	۰/۵۱۹
عزت نفس	۰/۸۶۲	۰/۸۹۳	۰/۸۰۶
خودتأییدی	۰/۸۵۵	۰/۹۰۲	۰/۶۹۹

$$1 - \text{The variance of error (رضایت بدنی)} = (0.799)^2 = 0.638$$

$$\text{CR} = 0.922$$

پایایی ترکیبی متغیر عزت نفس:

$$1 - \text{The variance of error (خودتأییدی)} = (0.927)^2 = 0.859$$

$$\text{The variance of error (خودانکاری)} = (0.868)^2 = 0.753$$

طبق شاخص های فوق، اگر مقدار آلفای کرونباخ و پایایی ترکیبی متغیرها و ابعاد بیشتر از ۰/۷ شود، مدل پایایی دارد. همچنین با توجه به شاخص AVE، مدل در صورتی روایی همگرا دارد که مقدار این شاخص، بیشتر از ۰/۵ شود؛ بنابراین مدل پژوهش حاضر، از پایایی و روایی همگرا برخوردار است. البته باید یادآور شد که متغیرهای تصویر بدن و عزت نفس متغیرهای مرتبه دوم هستند یعنی ابعاد یا خرده مقیاس دارند و مقدار پایایی ترکیبی و شاخص AVE آن ها باید به صورت دستی و طبق فرمول های (۱ و ۲) بررسی شود که در ادامه به آن ها پرداخته شده است (جدول ۲).

فرمول ۱. فرمول محاسبه دستی پایایی ترکیبی

$$\text{The variance of error (ضریب بار عاملی میان)} = 1 - (\text{بعد و متغیر مربوط به همان بعد})^2$$

$$\text{CR} = \frac{(\text{واریانس بین یک سازه با شاخص هایش})^2}{(\text{واریانس بین یک سازه با شاخص هایش}) + (\text{مقدار خطای اندازه گیری})^2}$$

پایایی ترکیبی متغیر تصویر بدن:

$$1 - \text{The variance of error (ارزیابی قیافه)} = (0.868)^2 = 0.753$$

$$1 - \text{The variance of error (جهت گیری قیافه)} = (0.863)^2 = 0.745$$

$$1 - \text{The variance of error (ارزیابی تناسب اندام)} = (0.777)^2 = 0.604$$

$$\text{The variance of error (جهت گیری تناسب اندام)} = (0.886)^2 = 0.785$$

فرمول ۲. فرمول محاسبه دستی معیار AVE

$$\text{AVE} = \frac{(\text{بارهای عاملی})^2}{\text{تعداد}}$$

مقدار AVE متغیر تصویر بدن:

$$\text{AVE} = \frac{(0.868)^2 + (0.863)^2 + (0.777)^2 + (0.876)^2 + (0.799)^2}{5} = 0.701$$

مقدار AVE متغیر عزت نفس:

$$\text{AVE} = \frac{(0.927)^2 + (0.868)^2}{2} = 0.806$$

در روایی واگرا، شاخص فورنل و لارکر نمایانگر میزان رابطه یک سازه با شاخص هایش در مقایسه رابطه آن سازه با سایر سازه هاست. در جدول ۳، نتایج آن گزارش شده است و جذر مقادیر AVE در قطر جدول قرار می گیرد و باید بیشتر

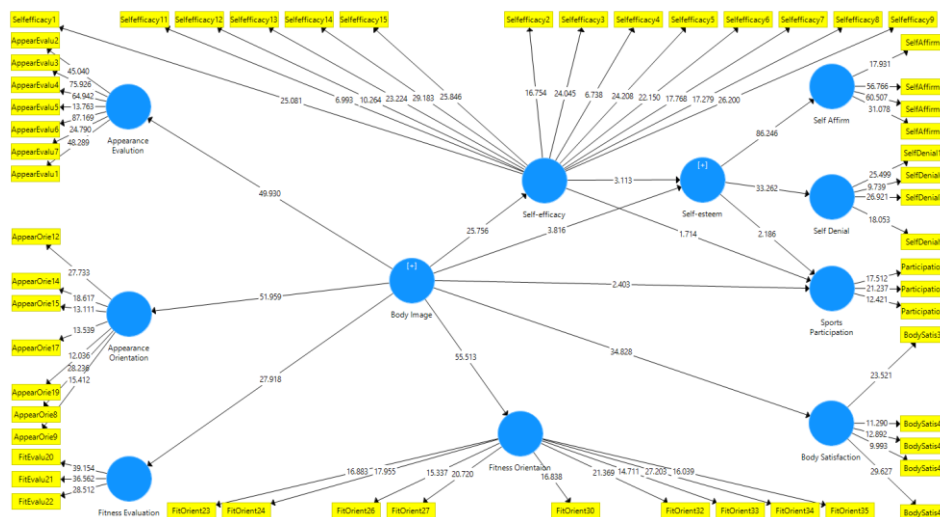
از اعداد کناری و زیرین خود باشند تا مدل روایی واگرا داشته باشد. (جدول ۳).

جدول ۳. ماتریس فورنل و لارکر

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

پژوهش با استفاده از شاخص های ضرایب معناداری Z، شاخص R²، شاخص Q² و اندازه تأثیر سنجیده می شود که در ادامه نتایج آن ها گزارش شده است.

همان طور که جدول فوق نشان می دهد، اعداد قطر اصلی از مقادیر زیرین و کناری خود بیشتر است و روایی واگرایی الگوی مفهومی پژوهش در حد قابل قبولی است. برازش مدل ساختاری



شکل ۲. ضرایب معناداری Z مدل کلی

پیش‌بینی متوسط و قوی می‌باشند؛ بنابراین قدرت پیش‌بینی مدل مطلوب است (جدول ۵).

جدول ۵. شاخص Q^2

متغیرها	Q^2
مشارکت ورزشی	۰/۰۵۰
ارزیابی قیافه	۰/۵۲۸
جهت‌گیری قیافه	۰/۳۶۲
ارزیابی تناسب اندام	۰/۴۱۳
جهت‌گیری تناسب اندام	۰/۳۸۰
رضایت بدنی	۰/۳۱۱
خودکارآمدی	۰/۲۷۷
عزت‌نفس	۰/۱۵۸
خودتأییدی	۰/۵۹۴
خودانکاری	۰/۴۱۹

به‌منظور اطمینان بیشتر در راستای سنجش برازش کلی مدل، شاخص‌های SRMR و NFI نیز استفاده شد که توسط نرم‌افزار گزارش شده است و در فرمول زیر نتایج آن آمده شده است.

فرمول ۳. فرمول محاسبه دستی شاخص GOF

بنابر نتایج، شاخص GOF نشان از برازش قوی مدل می‌باشد و نتایج SRMR و NFI نیز نشان از برازش مناسب مدل مفهومی پژوهش هستند (جدول ۶).

جدول ۶- معیارهای برازش کلی مدل

معیارها	حد قابل قبول	مقدار
	سه مقدار ۰/۰۱، ۰/۲۵ و ۰/۳۶	
GOF	به‌عنوان مقادیر ضعیف، متوسط و قوی	۰/۶۹۱
SRMR	کمتر از ۰/۰۸	۰/۰۶۳
NFI	بیشتر از ۰/۹	۰/۹۷۴

ضرایب Z مدل باید از ۱/۹۶ بیشتر باشند تا بتوان معنادار بودن تمامی سؤالات و روابط میان متغیرها را در سطح اطمینان ۹۵٪ تأیید کرد. با توجه به شکل فوق، روابط معنادار هستند. ضرایب R^2 مربوط به متغیرهای پنهان درون‌زای مدل است که نشان از تأثیر یک متغیر برون‌زا بر یک متغیر درون‌زا دارد و مقادیر ۰/۱۹، ۰/۳۳ و ۰/۶۷ به‌عنوان مقدار ملاک برای مقادیر ضعیف، متوسط و قوی R^2 در نظر گرفته شده است. با توجه به شکل ۲، مقادیر R^2 که داخل دایره متغیرهای پنهان درون‌زای مدل نوشته شده است در جدول زیر گزارش شده است. همان‌طور که از جدول فوق مشخص است، مشارکت ورزشی مقدار ضعیف و بقیه متغیرها و ابعاد مقادیر متوسط و قوی R^2 را دارند، در نتیجه این شاخص در مدل مناسب است (جدول ۴).

جدول ۴. ضرایب R^2

متغیرها	R^2
مشارکت ورزشی	۰/۰۸۴
ارزیابی قیافه	۰/۷۵۴
جهت‌گیری قیافه	۰/۷۴۵
ارزیابی تناسب اندام	۰/۶۰۴
جهت‌گیری تناسب اندام	۰/۷۸۶
رضایت بدنی	۰/۶۳۹
خودکارآمدی	۰/۵۵۴
عزت‌نفس	۰/۳۱۶
خودتأییدی	۰/۸۶۰
خودانکاری	۰/۷۵۳

شاخص Q^2 ، قدرت پیش‌بینی مدل را مشخص می‌سازد و در صورتی که مقدار Q^2 در مورد یک سازه درون‌زا سه مقدار ۰/۰۲، ۰/۱۵ و ۰/۳۵ را کسب نماید، به ترتیب نشان از قدرت پیش‌بینی ضعیف، متوسط و قوی سازه برون‌زای مربوط به آن است. مقدار این شاخص برای مدل پژوهش حاضر در جدول زیر گزارش شده است. با توجه به جدول زیر، مشارکت ورزشی دارای قدرت پیش‌بینی ضعیف اما بقیه متغیرها و ابعاد دارای قدرت

تصویر بدن و مشارکت ورزشی به اندازه $0/036$ خودکارآمدی به تنهایی رابطه بین تصویر بدن و مشارکت ورزشی را میانجی‌گری نمی‌کند و 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 رابطه به اندازه $0/059$ است. همچنین مشخص شد که خودکارآمدی رابطه بین تصویر بدن و عزت نفس را میانجی‌گری می‌کند و شدت میانجی‌گری آن در این رابطه به اندازه $0/089$ است. در نهایت مشخص شد که عزت نفس می‌تواند رابطه بین خودکارآمدی و مشارکت ورزشی را میانجی‌گری می‌کند و شدت میانجی‌گری آن در این رابطه به اندازه $0/048$ است. در جدول زیر نتایج آزمون ضرایب معناداری و مسیر پژوهش متغیرها گزارش شده است (جدول ۷).

از نتایج جدول زیر مشخص است که تصویر بدن و عزت نفس با کسب ضریب معناداری بیشتر از $1/96$ در سطح اطمینان ۹۵ درصد در مشارکت ورزشی دختران 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 $1/96$ بر مشارکت ورزشی دختران نقش ندارد. تصویر بدن با کسب ضریب معناداری بیشتر از $1/96$ در سطح اطمینان ۹۵ درصد در خودکارآمدی و عزت نفس دختران 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 دختران 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

جدول ۷. نتایج آزمون ضرایب معناداری و مسیر پژوهش

شماره	فرضیه‌ها	ضرایب معناداری	ضرایب مسیر	نتایج
۱	تصویر بدن در مشارکت ورزشی دختران دانش آموز لاهیجان نقش مثبت و معناداری دارد.	۲/۴۰۳	۰/۲۸۲	تأیید شد.
۲	تصویر بدن در خودکارآمدی ن دختران دانش آموز لاهیجان نقش مثبت و معناداری دارد.	۲۵/۷۵۶	۰/۷۴۴	تأیید شد.
۳	تصویر بدن در عزت نفس دختران دانش آموز لاهیجان نقش مثبت و معناداری دارد.	۳/۸۱۶	۰/۳۳۰	تأیید شد.
۴	خودکارآمدی در عزت نفس دختران دانش آموز لاهیجان نقش مثبت و معناداری دارد.	۳/۱۱۳	۰/۲۷۱	تأیید شد.
۵	خودکارآمدی در مشارکت ورزشی دختران دانش آموز لاهیجان نقش مثبت و معناداری دارد.	۱/۷۱۴	۰/۲۰۲	رد شد.
۶	عزت نفس در مشارکت ورزشی ن دختران دانش آموز لاهیجان نقش مثبت و معناداری دارد.	۲/۱۸۶	۰/۱۸۰	تأیید شد.

هدف از انجام این پژوهش بررسی نقش تصویر بدن، خودکارآمدی و عزت نفس در مشارکت ورزشی دانش آموزان دختر دوره متوسطه شهرستان لاهیجان بود. نتایج این پژوهش حاکی از آن بود که تصویر بدن در مشارکت ورزشی دانش آموزان دختر شهرستان لاهیجان با کسب ضریب معناداری $2/403$ در سطح اطمینان ۹۵ درصد نقش مثبت و معناداری دارد؛ در نتیجه آن با نتایج مطالعات توسلی و اسپیکا (۲۲)، وانگ و همکاران (۱۷) و نصرتی و تکلوی (۱۵) همخوانی دارد. می توان در علت این همخوانی بیان کرد که 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 شما را شکل می دهد. در پژوهش حاضر نیز میانگین هر یک از مؤلفه های 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 $2/99$ 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 آن ها نقش داشته باشد. این میزان تأثیرگذاری زیاد نیست اما قابل بهبود می باشد؛ چرا که نتایج نشان می دهد تصویر بدن به تنهایی می تواند افراد را به سوی مشارکت ورزشی بیشتر سوق دهد؛ بنابراین ارزیابی قیافه، توجه به تناسب اندام و شاخص رضایت از بدن خود می تواند باعث شود که دانش آموزان دختر بیشتر ورزش کنند. در واقع می توان ادعا کرد که رضایت از تصویر بدن باعث می شود که افراد به منظور حفظ و ارتقاء آن به عواملی رجوع کنند که در این راستا مؤثر است؛ در نتیجه گرایش آن ها به سوی فعالیت های ورزشی بیشتر می 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 می شود (۲۳).

نتایج نشان داد که تصویر بدن از طریق متغیرهای میانجی خودکارآمدی و عزت نفس در مشارکت ورزشی دانش آموزان دختر دوره متوسطه شهرستان لاهیجان نقش مثبت و معناداری دارد. تصویر بدن در خودکارآمدی با کسب ضریب معناداری $25/756$ در سطح اطمینان ۹۵ درصد نقش مثبت و معناداری دارد که نتایج این پژوهش با نتایج مطالعات اوایانگ و همکاران (۶)، گوته و همکاران (۱۶) و رضایی و همکاران (۲۱) همسو می باشد. باید بیان کرد که خودکارآمدی همان قضاوت فرد نسبت به توانایی های خود و اطمینان از دارا بودن قابلیت های فردی می باشد؛ بنابراین امروزه که روند نمایشی تصویر مثبت از بدن خیلی رواج یافته است، این فاکتور به عنوان یک توانایی جسمی ارزیابی می شود که در نتیجه می تواند 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 می یابد که به نوعی حس توانمندی فرد را نیز به صورت مثبت ارتقاء می دهد 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 می کند. این مقدار قابل توجه است و به همین دلیل باید در راستای ارتقاء خودکارآمدی از نقش آن غافل نبود.

نتایج نشان داد که خودکارآمدی در عزت نفس دانش آموزان دختر دوره متوسطه شهرستان لاهیجان با کسب ضریب معناداری $2/113$ در سطح اطمینان ۹۵ درصد نقش مثبت و معناداری دارد؛ که نتایج این پژوهش با نتایج مطالعات گاملت (۱۴)، کریمی نژاد و همکاران (۲۴) و محمدی و همکاران (۲۰) همسو می باشد. به نظر می رسد خودکارآمدی و عزت نفس متغیرهایی هستند که تقریباً ماهیت یکسانی دارند؛ چرا که خودکارآمدی از 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 خودتأییدی بالا و خودانکاری ضعیفی را گزارش کردند. چنین ارزیابی نمونه از عزت نفس خود بسیار امیدوارکننده می باشد زیرا 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.

یک از عرصه های پرداختن به فعالیت های ورزشی در دوران تحصیل می باشد؛ در واقع، توجه به فعالیت های ورزشی در دوران تحصیل در دبیرستان، فرصت بسیار خوبی است که افراد را بیشتر با منافع ناشی از فعالیت های ورزشی آشنا می سازد (۲۵)؛ اگر قبل از این دوران، شرایط پی بردن به ضرورت پرداختن ورزش در افراد به وجود نیامده باشد، دوران تحصیل فرصت باارزشی خواهد بود که علاوه بر پرداختن به ورزش و تقویت قوای جسمانی و نمودن اوقات فراغت به بهترین شکل ممکن که در نهایت، سلامتی و تندرستی را به همراه خواهد داشت، افراد از منافع روانی و اجتماعی آن نیز برخوردار خواهند شد. در مطالعه حاضر از جمله محدودیت های موجود هنگام اجرای پژوهش، دشواری در جلب همکاری بعضی از دانش آموزان در زمان پرکردن پرسشنامه ها بود. به علاوه، حالات روانی نمونه های مورد مطالعه در زمان تکمیل پرسشنامه ها و صداقت آنان در پاسخگویی به پرسشنامه، از محدودیت های خارج از اختیار پژوهشگران بود.

نتیجه گیری

در نتایج مطالعه حاضر نشان داد که مشارکت ورزشی می تواند در تصویر بدنی، خودکارآمدی و عزت نفس دانش

آموزان دختر نقش داشته باشد. دانش آموزان دختر ورزشکار که به طور منظم فعالیت بدنی از قبیل راه رفتن، آهسته دویدن، شنا، ایروبیک یا بازی در تیم های ورزشی با شدت های مختلف انجام می دهند احتمال بیشتری دارد قادر به انجام کارهای خسته کننده در یک دوره طولانی تر نسبت به دختران غیر ورزشکار داشته باشند که این امر می تواند ناشی از پاسخ های انطباقی بدن در نتیجه ورزش منظم باشد که موجب افزایش فعالیت امواج آلفای مغز، ترشح بتاندروپین و ایجاد آرامش می شود. به طور کلی، ورزش می تواند نقش مؤثری را در بهبود وضع زندگی این قشر ایفا نموده و بر کارایی و اثربخشی آنان بیفزاید که این امر در طولانی مدت موجبات توسعه پایدار کشور را فراهم خواهد آورد. بنابراین افزایش انگیزه از طریق فرهنگ سازی و ارتقاء آگاهی عمومی نسبت به فواید فعالیت جسمانی می تواند به عنوان یکی از گزینه های گسترش ورزش دانش آموزی مطرح باشد، کاری که شاید تاکنون به طور جدی مورد توجه قرار نگرفته است.

تشکر و قدردانی

در این پژوهش تمامی اصول اخلاقی مرتبط از جمله محرمانه بودن پرسشنامه ها، رضایت آگاهانه شرکت کنندگان در پژوهش و اختیار خروج از پژوهش رعایت شده است. از تمامی افرادی که در اجرا و تکمیل این پژوهش با ما همکاری داشته اند، تشکر و قدردانی می گردد.

تعارض منافع

هیچ گونه تعارض منافع توسط نویسندگان مقاله در اجرای این پژوهش بیان نشده است.

*Original Article***Investigating the role of body image, self-efficacy and self-esteem in sports participation of female high school students in Lahijan**

Received: 02/05/2021 - Accepted: 14/11/2021

Siavash Khodaparast¹
 Nasrin Ghorbanzhad²
 Vahid Bakhshalipour^{3*}
 Hassan Abdi⁴

¹ Department of Physical Education and Sport Science, Lahijan Branch, Islamic Azad University, Guilan, Lahijan, Iran.

² Department of Physical Education and Payame Noor, Tehran, Iran

³ Department of Physical Education and Sport Science, Sama technical and vocational training college, Islamic Azad University, Lahijan Branch, Siyahkal, Iran

⁴ Department of Physical Education, Shahrood Branch, Islamic Azad University, Shahrood, Iran

Email:
 VahidBakhshalipour@yahoo.com

Abstract

Introduction: Adolescence is the most important period for the formation of healthy habits and behaviors, and in order to eliminate body image disorders, exercise can be used as a low-cost and low-complication solution, and in the meantime, a person's perception of self-efficacy and self-esteem. It can be effective. Therefore, this study was conducted to investigate the role of body image, self-efficacy and self-esteem in sports participation of female high school students in Lahijan.

Methods: In this descriptive-correlational study, 216 students from Lahijan city were selected. Data were collected from Gale (1983), Bodybuilding et al. (1990), Scherer et al. (1982) and Rosenberg (2006) self-efficacy questionnaires using SPSS and PLS software and with the help of tests. They were statistically analyzed.

Results: The mean and standard deviation of the age of the research units is 17.19 17 8.4 years. The mean score of sports participation was 36.23 and body image was 3.42 at a good level, self-efficacy was 3.56 and self-esteem was 3.62 above the mean level. There was a statistically significant relationship between body image, self-efficacy and self-esteem with sports participation of female students. There was ($p < 0 / 001$).

Conclusion: Body image directly plays a positive and significant role in the level of sports participation of female students, and the role of self-efficacy and self-esteem simultaneously facilitate the relationship between body image and sports participation in a positive and significant way.

Keywords: Physical Satisfaction, Self-Efficacy, Self-Esteem, Students

References

1. Memmini AK, Van Pelt KL, Wicklund AH, Breedlove KM, Broglio SP. Evaluating adult decision-making modifiers in support of youth contact sports participation. *Journal of Athletic Training*. 2021 Jul. <https://scholar.harvard.edu/kbreedlove/publications/evaluating-adult-decision-making-modifiers-support-youth-contact-sports>
2. Lee, S., Baek, H., & Nicholson, J. (2020a). Youth sport participation and underage drinking behavior: the mediating effect of self-esteem. *Journal of Physical Education and Sport*, 20, 2283-2293. https://www.researchgate.net/publication/344494409_Youth_sport_participation_and_underage_drinking_behavior_the_mediating_effect_of_self-esteem.
3. Drenowatz, C., & Greier, K. (2019). Cross-sectional and longitudinal association of sports participation, media consumption and motor competence in youth. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 29(6), 854-861. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/sms.13400>.
4. khodaparast S, Bakhshalipour V, Monfared Fatideh F. The Relationship between Social Capital and Sport Participation in Elderly Men of Lahijan City in 2019. *joge*. 2020; 5 (2) :13-23. <http://joge.ir/article-1-378-fa.html>
5. Drenowatz, C., Greier, K., Ruedl, G., & Kopp, M. (2019). Association between club sports participation and physical fitness across 6-to 14-year-old Austrian youth. *International journal of environmental research and public health*, 16(18), 3392. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6766075>.
6. Ouyang, Y., Wang, K., Zhang, T., Peng, L., Song, G., & Luo, J. (2020). The influence of sports participation on body image, self-efficacy, and self-esteem in college students. *Frontiers in psychology*, 10, 1-10. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2019.03039/full>
7. Raspovic, A. M., Prichard, I., Yager, Z., & Hart, L. M. (2020). Mothers' experiences of the relationship between body image and exercise, 0-5 years postpartum: A qualitative study. *Body Image*, 35, 41-52. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32892146/>
8. Prichard, I., Kavanagh, E., Mulgrew, K. E., Lim, M. S., & Tiggemann, M. (2020). The effect of Instagram#fitspiration images on young women's mood, body image, and exercise behaviour. *Body Image*, 33, 1-6. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32062021/>
9. Parschau, L., Fleig, L., Koring, M., Lange, D., Knoll, N., Schwarzer, R., & Lippke, S. (2013). Positive experience, self-efficacy, and action control predict physical activity changes: A moderated mediation analysis. *British journal of health psychology*, 18(2), 395-406. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23013288/>
10. Ahmadi, S., Mokhtari, M., Zarei, H. Structural Equation Model of the Relationship between Self-Esteem and Attitude to Sport with Sports Participation of Women. *Applied Research in Sport Management*, 2016; 4(3): 41-51. http://arsmb.journals.pnu.ac.ir/article_2470.html?lang=en
11. Ertl, M. M., Longo, L. M., Groth, G. H., Berghuis, K. J., Prout, J., Hetz, M. C., & Martin, J. L. (2018). Running on empty: high self-esteem as a risk factor for exercise addiction. *Addiction Research & Theory*, 26(3), 205-211. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/16066359.2017.1347257>
12. Semenchuk, B. N., Strachan, S. M., & Fortier, M. (2018). Self-compassion and the self-regulation of exercise: Reactions to recalled exercise setbacks. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 40(1), 31-39. <https://self-compassion.org/wp-content/uploads/2019/09/Semenchuk2018.pdf>
13. Mousavi Gilani S R, Dashipour A. The Effects of Physical Activity on Self-Esteem: A Comparative Study, *Int J High Risk Behav Addict*. 2017 ; 6(1):e35955. doi: 10.5812/ijhrba.35955. <https://sites.kowsarpub.com/ijhrba/articles/13221.html>
14. Gummelt, G. S. (2017). The emotional needs of women in sports: An exploration of self-efficacy, self-compassion, and self-conscious emotions. *Journal of Issues in Intercollegiate Athletics*, 2017(Special Issue), 57-71. <http://self-compassion.org/wp-content/uploads/2018/05/Gummelt2017.pdf>
15. Nosrati, E., taklavi, S. The relation of emotional schemas and body image with the regulation woman's athletic behavior. *Sports Psychology*, 2020; 5(1): 85-99. doi: 10.29252/mbasp.5.1.85. https://mbasp.sbu.ac.ir/index.php/ShieHistory/article_99847.html?lang=en
16. Gothe, N. P., Erlenbach, E., & Engels, H. J. (2021). Exercise and self-esteem model: Validity in a sample of healthy female adolescents. *Current Psychology*, 1-9. <https://experts.illinois.edu/en/publications/exercise-and-self-esteem-model-validity-in-a-sample-of-healthy-fe>.

17. Wong, M.-Y.C.; 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. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2021, 18, 3661. <https://doi.org/10.3390/ijerph18073661>
18. Piri, M., Ahar, S., Mahmoudi, A. The Comparison of Gender Differences in Athletic Students' Sports Participation Motivation. *Journal of Instruction and Evaluation*, 2015; 8(29): 109-123. <https://www.sid.ir/en/Journal/ViewPaper.aspx?ID=477348>
19. Mostafavirad, F., Dehghan Ardekani, Z. Predicting Mental Health Based on the Personality Characteristics and Body image of High School Female Adults Students. *Quarterly Journal of Women and Society*, 2019; 10(37): 331-364. http://jzvj.miau.ac.ir/m/article_3406.html?lang=en
20. Mohammadi N, takarli F, khodaveisi M, soltania A. The Effect of Peer Educational Program on the Self-Efficacy of Multiple Sclerosis Patients: A Randomized- Controlled Trial. *Avicenna J Nurs Midwifery Care*. 2017; 25 (2): 36-44. <http://nmj.umsha.ac.ir/article-1-1598-fa.html>.
21. Rezaei T, Bayani A A, Shariatnia K. The prediction of mental health based on variables of Self-esteem, life satisfaction and hope among College students. *Iran J Health Educ Health Promot*. 2015; 3 (3) :242-252. <http://journal.ihpsa.ir/article-1-253-en.html>.
22. Toselli, S., & Spiga, F. (2017). Sport practice, physical structure, and body image among university students. *Journal of eating disorders*, 5(1), 1-9. https://www.researchgate.net/publication/320453762_Sport_practice_physical_structure_and_body_image_among_university_students
23. Appelqvist-Schmidlechner, K., Vaara, J., Häkkinen, A., Vasankari, T., Mäkinen, J., Mäntysaari, M., & Kyröläinen, H. (2018). Relationships between youth sports participation and mental health in young adulthood among Finnish males. *American journal of health promotion*, 32(7), 1502-1509. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29268622/>
24. 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. *Socialworkmag*. 2018; 6 (4) :43-50.<http://socialworkmag.ir/article-1-312-fa.html>.
25. Russo, G., Nigro, F., Raiola, G., & Ceciliani, A. (2019). Self-esteem in physically active middle school students. *Journal of Physical Education and Sport*, 19, 1984-1988. https://www.researchgate.net/publication/340088480_Self-esteem_in_physically_active_middle_school_students