



Original Article

Predicting the Sport Participation Motivation of Female Students Based on Multidimensional Body-Self Relations

Maryam Abdoshahi¹ ¹Fatemeh Mir,¹ Soraya Farahmand *

1. Department of Motor Behavior, Faculty of Sport Sciences, Alzahra University, Tehran, Iran.

Received: 13/08/2021, Revised: 24/10/2021, Accepted: 25/11/2021

Abstract

Purpose: The aim of this study was to predict the participation motivation of female students in sports based on dimensions of body-self relations.

Methods: The statistical sample included 350 female students in Qharchak city, aged 16-18 years, with a mean age of 16.88 ± 0.72 years, selected randomly. Questionnaires on Multidimensional Body-Self Relations and participation motivation in sports activities were utilized.

Results: Pearson correlation tests indicated a significant positive relationship between body-self relations and participation motivation in sports among female students. Multivariate regression analysis revealed that out of the 10 components of body-self relations dimensions, the first model showed that only physical satisfaction explained 15% of the variance in the criterion variable. In the second model, physical satisfaction (13.7%) and tendency to fit (22.5%) significantly explained the variance of the criterion variable.

Conclusion: Based on the findings, sports coaches and physical education teachers are recommended to emphasize the importance of enhancing body-self relations dimensions among students. By developing body-self relations in physical education classes and setting goals to increase motivation, students may be more inclined to participate in higher-level sports activities.

Keywords: Sports Participation Motivation, Student, Female, Body-Self Relations.

* Corresponding Author: Maryam Abdoshahi, Tel: +98-9382351861, E-mail: m.abdoshahi@alzahra.ac.ir

How to Cite: Abdoshahi, M., Farahmand, S., Mir, F. Predicting the Sports Participation Motivation of Female Students Based on Multidimensional Body-Self Relations. *Sports Psychology*, 2024; 16(1): 57-74. In Persian



Copyright: © 2023 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

Extended Abstract

Background and Purpose

Researchers have stated that participation in sports and its experience increases a positive attitude towards sports activity and individual happiness. Motivation is one of the most important topics in sports psychology, affecting people's sports participation, known as sports participation motivation (1). Sports participation motivation deals with individual differences in participating in sports activities, as motivation levels vary based on these differences and the type of sport. It has been conceptualized and analyzed in eight dimensions: preparation, energy discharge, success, group orientation, situational factors, skill improvement, recreation, friendship, and entertainment (2-4). Autonomy theory suggests a continuum of autonomy from low motivation levels to high internal motivation, such as interest in sports and personal development. Intrinsic motivation comes from within the individual (5).

Many studies emphasize the connection between mental and physical health. Short-term aerobic exercise has been shown to improve some dimensions of body image in adult women (6-9). It is important to understand whether positive and negative body image can predict girls' motivation to participate in sports. Research in this area is crucial to help coaches, teachers, and officials intervene and manipulate components of self-body image to increase teenagers' motivation to engage in sports. The purpose of this study was to predict motivation for sports participation based on self-body image dimensions in high school girls.

Materials and Methods

Five out of nine schools in Qharchak city were selected, with four classes from each school and approximately 17 students per class, totaling 335 high school female students. Questionnaires were distributed and answered in school meeting halls and prayer rooms. Exclusion criteria included incomplete or systematically filled questionnaires and distorted or blank questionnaires. A total of 350 questionnaires were distributed, with 27 discarded due to confusion or improper answers, leaving 323 for analysis. Participation in the study was voluntary.

Results

The Kolmogorov-Smirnov test confirmed the normal distribution of data for students' sports participation motivation and their relationship with their bodies. Pearson's correlation test showed a positive and significant correlation between self-body connection and sports participation motivation in female students. Multiple regression analysis was used to predict sports participation motivation based on self-body connection components. Multivariate regression analysis showed that out of the 10 components of body-self relations dimensions, the first model showed that only physical satisfaction explained 15% of the variance in the criterion variable. In the second model, physical satisfaction (13.7%) and tendency to fit (22.5%) significantly explained the variance of the criterion variable.

Conclusion

The study aimed to predict motivation for sports participation based on self-body connection in student girls. Results showed a positive relationship between self-body connection and sports participation motivation. As self-body connection increased, motivation for sports participation also increased. This finding aligns with previous studies and suggests that physical satisfaction and desire for fitness are important factors influencing girls' participation in sports. Coaches play a crucial role in improving understanding of physical self-regulation dimensions and promoting sports participation for a desirable appearance and health. Future research should explore other variables affecting sports participation motivation across different age groups and genders.

Funding

This study received no funding from public, commercial, or nonprofit organizations.

Authors' Contributions

All authors have participated in designing, implementing and writing all parts of the present study.

Conflicts of Interest

The authors declared no conflict of interest.

Acknowledgement

We sincerely thank all the students who collaborated in this research.



نوع مقاله: پژوهشی

پیش‌بینی انگیزش شرکت در ورزش دانش‌آموزان دختر بر اساس ارتباط چند بعدی خود با بدن

مریم عبدالشاهی^{۱*}، ثریا فرهمند^۱، فاطمه میر^۱

۱. گروه رفتار حرکتی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه الزهراء، تهران، ایران.

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۰۵/۲۲، تاریخ اصلاح: ۱۴۰۱/۰۸/۰۲، تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۰۹/۰۴

چکیده

هدف: هدف پژوهش حاضر پیش‌بینی انگیزش شرکت در ورزش دانش‌آموزان دختر بر اساس ارتباط چند بعدی خود با بدن بود.

روش‌ها: نمونه آماری شامل ۳۵۰ نفر از دانش‌آموزان دختر شهرستان قرچک با دامنه سنی ۱۸-۱۶ سال و میانگین سنی $17.72 \pm$ سال ۱۶/۸۸ به روش تصادفی انتخاب شدند. از پرسشنامه ارتباط چند بعدی خود با بدن و انگیزش شرکت در فعالیت‌های ورزشی استفاده شد.

یافته‌ها: نتایج آزمون همبستگی پیرسون نشان داد بین متغیر ارتباط چند بعدی خود با بدن و انگیزش مشارکت ورزشی در دانش‌آموزان دختر رابطه مثبت معناداری وجود داشت. نتایج تحلیل رگرسیون چند متغیره نشان داد که از ۱۰ مؤلفه ارتباط خود با بدن، در مدل اول فقط مؤلفه رضایت بدنی ۱۵ درصد و در مدل دوم مؤلفه‌های رضایت بدنی ۱۳/۷ درصد و گرایش به تناسب ۲۲/۵ درصد از واریانس متغیر ملاک را بطور مثبت و معنادار تبیین می‌کنند.

نتیجه‌گیری: یافته‌های حاضر به مربیان ورزشی و معلمان تربیت بدنی شهرستان قرچک پیشنهاد می‌کند که احتمالاً باید بر اهمیت رشد و بهبود ارتباطات چند بعدی خود با بدن دانش‌آموزان تأکید داشته باشند. همچنین در کلاس درس تربیت بدنی، توسعه خود تنظیمی صورت گرفته و اهداف برای افزایش انگیزه شرکت در فعالیت‌های ورزشی بیشتر دانش‌آموزان، جهت داده شوند.

واژه‌های کلیدی: انگیزه شرکت در ورزش، دانش‌آموز، دختر، ارتباطات چند بعدی خود با بدن.

* Corresponding Author: Maryam Abdoshahi, Tel: +98-9382351861, E-mail: m.abdoshahi@alzahra.ac.ir

How to Cite: Abdoshahi, M., Farahmand, S., Mir, F. Predicting the Sports Participation Motivation of Female Students Based on Multidimensional Body-Self Relations. *Sports Psychology*, 2024; 16(1): 57-74. In Persian



Copyright: © 2023 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

مقدمه

در سال‌های اخیر مطالعات فراوانی در رابطه با مشارکت جوانان در ورزش و به کارگیری آن انجام شده است. یکی از موضوعات مورد علاقه محققین بررسی فرایندهایی است که کودکان و نوجوانان را وادار به مشارکت در فعالیت‌های ورزشی می‌نماید همچنین یکی دیگر از مباحث مورد نظر پژوهشگران بحث خودارتباطی بدنی افراد است. محققان اعلام نموده‌اند که مشارکت در ورزش و تجربه آن باعث افزایش نگرش مثبت به فعالیت ورزشی و شادکامی فرد می‌شود (۱). انگیزش یکی از مهم‌ترین مباحث روان‌شناسی ورزش است که بر میزان مشارکت ورزشی افراد اثر می‌گذارد و به آن انگیزش مشارکت ورزشی می‌گویند (۲).

انگیزش مشارکت ورزشی به تفاوت‌های فردی برای شرکت در امور ورزشی می‌پردازد؛ زیرا بسته به این تفاوت‌ها و نوع رشته‌های ورزشی، میزان انگیزش افراد و نوع آن در دستیابی به اهداف، متفاوت خواهد بود. انگیزش مشارکت ورزشی در هشت بعد آمادگی، تخلیه انرژی، موفقیت، گروه‌گرایی، عوامل موقعیت، بهبود مهارت، تفریح، دوست‌یابی و سرگرمی مفهوم‌سازی شده و مورد بررسی قرار گرفته است (۲). در بررسی رابطه انگیزه مشارکت ورزشی با متغیرهای مختلف پژوهش‌های گسترده‌ای انجام شده است. در مطالعه دهقانی و همکاران که روی دانش‌آموزان با اختلال یادگیری با هدف پیش‌بینی سرزندگی تحصیلی و انگیزش مشارکت ورزشی انجام شد، نشان داد بین این دو متغیر رابطه معناداری وجود دارد و همه ابعاد انگیزش مشارکت

ورزشی پیش‌بینی‌کننده سرزندگی تحصیلی بوده است (۳،۲).

رویکرد هدف-پیشرفت و نظریه‌ی خودمختاری^۱، دو رویکردی هستند که انگیزه مشارکت ورزشی کودکان و نوجوانان را مورد توجه قرار داده‌اند و هر دو به تغییرپذیری در انگیزش ورزشکاران و کاربرد اختلاف انگیزشی آن‌ها در کیفیت اشتغال به ورزش و تمایل به ادامه‌ی مشارکت در ورزش اشاره دارند (۱).

نظریه خودمختاری، پیوستاری از خودمختاری را فرض می‌کند که از پایین‌ترین سطح یعنی بی‌انگیزگی تا بالاترین سطح یعنی انگیزه درونی خودمختاری است؛ مانند علاقه به شرکت در ورزش و رشد شخصی. انگیزه درونی از درون فرد سرچشمه می‌گیرد؛ در مطالعه‌ای که بر اساس رویکردی بر نظریه‌های خودمختاری و هدف پیشرفت بر روی ۲۲۱ دانش‌آموز و تحت عنوان ارتباط جو خودمحور و تکلیف‌محور در کلاس ورزش با انواع مختلف انگیزش در دانش‌آموزان دختر نوجوان انجام شد، نتایج نشان داد بین جو انگیزشی و عدم انگیزه ارتباط معناداری وجود دارد و همچنین بین جو خودمحور و انگیزه‌ی بیرونی و تنظیم درون‌فکنی شده و نیز بین جو تکلیف‌محور و انگیزه‌ی درونی و تنظیم شناسایی شده رابطه‌ی معناداری وجود دارد. محققان اظهار داشتند که به صورت کلی می‌توان گفت جو انگیزشی ادراک‌شده عاملی مهم و پیش‌بینی‌کننده نوع انگیزه‌ی به وجود آمده برای انجام ورزش در دانش‌آموزان دختر نوجوان است (۳).

در دوره نوجوانی بیشترین تقابل بین تغییرات فیزیکی با تکامل تصویر ذهنی از بدن وجود دارد (۴). هر تغییری

در عملکرد و ساختار بدن، به خصوص تغییرات طبیعی ناشی از فرآیند رشد و تکامل، می‌تواند بر تصویر ذهنی از بدن فرد، اثر بگذارد. تصویر بدنی به واقع ادراک فرد از اندازه و تناسب بدن است که با تفکر و احساس و دیدگاه سایر افراد نسبت به بدن فرد همراه می‌شود (۵). اصطلاح تصویر بدنی، دو بعد ادراکی و نگرشی را شامل می‌شود. در مولفه ادراکی تصویر بدنی، به چگونه دیدن اندازه، شکل، وزن، چهره، حرکت و اعمال و در مولفه نگرشی به این‌که فرد چه احساسی درباره‌ی این ویژگی‌ها دارد و چگونه این احساسات، رفتار او را هدایت می‌کند پرداخته می‌شود (۶). بدن تبلور و تجسم شرایط اجتماعی است که فرد را احاطه کرده است؛ این شرایط اجتماعی تعیین می‌کنند که فرد، خود جسمانی‌اش را چگونه ادراک کند و چه تصویری از بدنش در ذهن داشته باشد؛ از این‌رو، تصویر بدن را می‌توان نگرشی چندبعدی درباره‌ی بدن خود تعریف کرد؛ به عبارت دیگر، تصویر بدن معمولاً به منزله‌ی سازه‌ای متشکل از برآورد اندازه‌ی بدن، ارزیابی از جذابیت بدن و احساسات مربوط به اندازه و شکل بدن مفهوم‌سازی می‌شود (۷).

پژوهش‌های زیادی به ارتباط تصویر ذهنی با سلامت جسم و روان تاکید دارند؛ اگر تصویر ذهنی از جسم و سلامت تن و روان در یک پیوستار قرار بگیرند مشاهده می‌شود که عوامل جسمانی و فعالیت‌های ورزشی می‌توانند بر تصویر ذهنی مثبت، موثر باشند. نتایج پژوهشی نشان داد دوره‌های ورزشی کوتاه مدت هوازی باعث بهبود برخی ابعاد تصویر بدنی در زنان بزرگسال می‌شود (۸). همچنین از متغیر عزت نفس هم به عنوان عاملی که باعث بهبود تصویر بدنی در افراد می‌شود یاد

شده است. مطالعه‌ای نشان داد، افرادی که تصویر بدنی بهتری از خود دارند از عزت نفس بالاتری، برخوردار هستند (۹). نتیجه‌ی یک مطالعه نشان داد، یکی از عواملی که باعث ایجاد تصویر بدنی منفی در زنان می‌شود "چاقی" است (۱۰). مطابق نتایج پژوهشیکه به بررسی ارتباط مدیریت بدن با تصویر بدنی و خودپنداره پرداخته بود، گاهی تاثیر منفی نارضایتی از خود تا جایی پیش می‌رود که افراد به دستکاری در نمای ظاهری خود می‌پردازند (۱۱). درباره اثر جنسیت بر شکل‌گیری خودپنداره، نتایج ضد و نقیضی گزارش شده است. عده‌ای از پژوهشگران عقیده دارند که جنسیت بر کیفیت تصویر بدنی از خود اثرگذار است و دختران نسبت به پسران از خود پنداره پایین‌تری برخوردار هستند (۱۲). بقایبان و همکاران نیز در پژوهشی که به بررسی اثر جنسیت بر خودپنداره‌ی بدنی می‌پرداخت نتیجه گرفتند که دانش‌آموزان دختر در خرده مقیاس قیافه‌ی ظاهری از خودپنداره‌ی بدنی بهتری نسبت به دانش‌آموزان پسر برخوردارند (۱۳). در مجموع، پژوهش‌های زیادی نشان داده‌اند که عدم رضایت بدنی، مسئله‌ای فراگیر است. به گونه‌ای که تنها نیمی از زنان آمریکا از وضع ظاهری خود رضایت دارند (۱۴).

از جمله عواملی که می‌تواند خود پنداره‌ی مثبتی را در افراد ایجاد کند؛ شرکت در فعالیت‌های ورزشی می‌باشد (۱۵). افراد برای شرکت در فعالیت‌های ورزشی از انگیزه‌های مختلفی برخوردار هستند؛ مانند پیشرفت، گروه‌گرایی، آمادگی، تخلیه انرژی، عوامل موقعیتی، بهبود مهارت، دوست‌یابی، تفریح و سرگرمی (۱۶). مقنی زاده به بررسی رابطه نوع فضای ورزشی مدارس متوسطه

بیشتری بر انگیزش ورزشی نوجوانان دارد؟ ضرورت و اهمیت پژوهش در این زمینه به این دلیل است که با آشکار شدن ارتباط بین ۹ مؤلفه ارتباط خود با بدن و میزان انگیزه مشارکت در ورزش، مربیان و معلمان و مسئولان می‌توانند با مداخله و دستکاری در این مؤلفه‌ها از راه آگاهی دادن به جوانان، انگیزه مشارکت در ورزش نوجوانان را افزایش دهند. زیرا کاهش انگیزه فعالیت ورزشی نوجوانان و جوانان با توجه به دنیای دیجیتال امروزی و کاهش فعالیت‌های بدنی آنان به دلیل بیماری‌های همه‌گیر در جهان از معضلات جوامع بشری است که به دنبال آن چاقی، دیابت و بیماری‌های مرتبط دامن‌گیر نسل جوان جامعه شده است. لذا ضرورت و اهمیت تحقیق حاضر جهت بالا بردن انگیزه شرکت در ورزش جوانان با شناخت تأثیر متغیرهای خودشناسی به منظور حفظ سلامت جسمانی، روانی و بهبود کیفیت زندگی بانوان بسیار آشکار است. بنابراین هدف از انجام پژوهش حاضر پیش‌بینی انگیزه مشارکت در فعالیت‌های ورزشی بر اساس ابعاد ارتباط خود با بدن، در دختران مقطع متوسطه شهرستان قرچک بود.

روش پژوهش

روش پژوهش حاضر توصیفی از نوع علی-مقایسه‌ای بود که بطور میدانی انجام شد.

نمونه‌های پژوهش

جامعه آماری پژوهش حاضر را دانش‌آموزان دختر ۱۶ تا ۱۸ ساله شهرستان قرچک تشکیل می‌دادند؛ که بر اساس آمار گرفته شده ۲۶۰۰ نفر بودند که با توجه به اهداف این پژوهش و مطابق جدول مورگان، از تعداد کل دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه دوم شهرستان قرچک، تعداد حجم نمونه ۳۳۵ نفر محاسبه شد.

ابزار گردآوری داده‌ها

دخترانه و انگیزه مشارکت ورزشی آنها پرداخت و نتایج پژوهش حاکی از آن بود که بالاترین انگیزه‌های دانش‌آموزان برای شرکت در فعالیت‌های ورزشی به ترتیب، علاقه به پیروزی، حفظ و داشتن تناسب اندام، علاقه به ارتقا به سطوح بالاتر، لذت بردن از سرگرمی و تفریح، انجام کارهایی که شایستگی آن را دارند و علاقه به مسافرت می‌باشد (۱۷). پژوهش‌ها نشان داده‌اند بین مؤلفه‌های رقابت‌طلبی، میل به پیروزی، و هدف‌گرایی (۱۸)، بین سن، سابقه کاری و سطح تحصیلات با میزان مشارکت افراد در ورزش ارتباط وجود دارد (۱۹) و بین جنسیت، نوع رشته ورزشی که گروهی یا انفرادی باشد با میزان مشارکت افراد در ورزش ارتباط وجود دارد به این معنی که پسران ورزشکار و ورزشکاران رشته‌های گروهی از انگیزه بالاتری برای مشارکت در ورزش برخوردار هستند (۱۸).

طبق نتایج پژوهش‌های گذشته در ارتباط با تصویر بدنی و عوامل موثر بر میزان مشارکت در ورزش، دانستن این نکته لازم است که آیا تصویر ذهنی مثبت و منفی می‌تواند میزان انگیزه مشارکت دختران در ورزش را پیش‌بینی کند؟ با توجه به پژوهش‌های ذکر شده سؤال باقی مانده که هنوز پژوهشی در مورد آن صورت نگرفته است، این است که آیا ارتباطی بین مؤلفه‌های ارتباط خود با بدن مثل ارزیابی ظاهری، گرایش ظاهری، ارزیابی تناسب، گرایش تناسب، ارزیابی سلامت، گرایش سلامت، گرایش بیماری، رضایت بدنی، وزن ذهنی و دل‌مشغولی به اضافه وزن با میزان انگیزه مشارکت در فعالیت‌های ورزشی در دختران وجود دارد؟ آیا تغییر در این مؤلفه‌ها می‌تواند تغییری در میزان انگیزه مشارکت ورزشی دختران ایجاد کند؟ کدام یک از این مؤلفه‌ها تأثیر

پرسشنامه جمعیت شناختی: برای جمع‌آوری اطلاعات جمعیت‌شناختی از یک فرم که در برگیرنده‌ی سولاتی از قبیل سن، تجربه ورزشی و پایه بود، استفاده شد.

پرسشنامه ارتباط چندبعدی خود با بدن^۲

پرسشنامه نگرش فرد در مورد تصویر بدنی خود، از ۶۹ سوال و ۱۰ خرده مقیاس ارزیابی ظاهری، گرایش ظاهری، ارزیابی تناسب، گرایش تناسب، ارزیابی سلامت، گرایش سلامت، گرایش بیماری، رضایت بدنی، وزن ذهنی و دل‌مشغولی به اضافه وزن تشکیل شده است که به منظور ارزیابی نگرش افراد درباره ابعاد تصویر بدنی خود به کار می‌رود. ویرایش اول این پرسشنامه در سال ۱۹۸۳ طراحی شد که شامل ۲۹۴ ماده بود. در ویرایش دوم، بخش‌های تکراری حذف شد و بعضی از بخش‌ها بر اساس ملاک‌های جدید جابه‌جا شدند. این پرسشنامه برای افراد زیر ۱۵ سال مناسب نمی‌باشد. نمره‌گذاری این پرسشنامه به صورت طیف لیکرت ۵ نقطه‌ای می‌باشد که از کاملاً مخالفم (۱ امتیاز) تا کاملاً موافقم (۵ امتیاز) در نظر گرفته شده است. اگر چه پژوهشگران همه ۶۹ ماده را اجرا می‌کنند، ولی بخش‌هایی مانند مقیاس ارزیابی تناسب بدنی و سلامتی را می‌توان با هم و در یک میانگین در نظر گرفت، در مورد مقیاس آگاهی از تناسب و سلامتی نیز می‌توان به همین ترتیب عمل کرد. روایی بخش‌های اصلی پرسشنامه مورد بررسی و تایید قرار گرفت. در ایران روایی صوری آزمون را کارشناسان و اساتید تعیین کردند، برای تعیین روایی آزمون از روایی همگرا استفاده شد و همبستگی معناداری میان

پرسشنامه عزت نفس کوپر اسمیت و خرده مقیاس‌های تصور بدنی به دست آمده است (۲۰).

پرسشنامه انگیزش شرکت در فعالیت‌های ورزشی^۳

پرسشنامه انگیزش شرکت در فعالیت‌های ورزشی متشکل از ۳۰ گویه و ۸ خرده مقیاس (موفقیت، گروه‌گرایی، آمادگی، تخلیه انرژی، عوامل موقعیتی، بهبود مهارت، دوستیابی، تفریح و سرگرمی) است (۱۶). شفیع‌زاده در سال ۱۳۸۶ اعتبار سازه اکتشافی و تاییدی و همسانی درونی پرسشنامه انگیزش شرکت در فعالیت‌های ورزشی را در جامعه نوجوانان ۱۴-۱۵ سال، مورد بررسی قرار داد. نتایج اعتبار پرسشنامه را تایید کرد؛ همچنین نتایج حاصل از محاسبه ضریب آلفای کرونباخ نشان داد که ضریب همسانی درونی پرسشنامه برابر ۰/۸۳ است. در بررسی همسانی هر یک از خرده مقیاس‌های پرسشنامه نتایج نشان داد که کمترین مقدار آلفا ۰/۳۷ و مربوط به خرده مقیاس دوستیابی و بالاترین مقدار آلفا ۰/۷۵ و مربوط به خرده مقیاس آمادگی بود. ضریب آلفای خرده مقیاس‌های موفقیت ۰/۴۶، تخلیه انرژی ۰/۵۲، گروه‌گرایی ۰/۶۷، بهبود مهارت ۰/۴۲، عوامل موقعیتی ۰/۴۳ و تفریح و سرگرمی ۰/۴۹ است. همچنین از پرسشنامه انگیزه‌های فعالیت‌های بدنی فردریک و رایان (۱۶) برای اعتباریابی ملاکی این پرسشنامه استفاده شده است. ضریب به دست آمده برای اعتبار برابر ۰/۶۶ بود. پاسخ به گویه‌ها بر اساس طیف پنج گزینه‌ای لیکرت (کاملاً مهم ۵ امتیاز تا کاملاً غیر مهم ۱ امتیاز) می‌باشد.

روش اجرا

ملاک استفاده گردید. برای استفاده از رگرسیون چندگانه شروط استفاده از این آزمون مورد بررسی قرار گرفت. از جمله اینکه، متغیرهای مستقل و وابسته متصل و از نوع فاصله‌ای بودند. توزیع داده‌های متغیر وابسته طبیعی بود و تأیید شد. توزیع مقادیر خطا طبیعی بود و با استفاده از نمودار پراکنش تأیید شد. هم‌خطی همه متغیرهای مستقل مورد بررسی قرار گرفت و عدم وجود هم‌خطی توسط بخش هم‌خطی^۴ در آزمون مورد نظر تأیید شد و در آخر همچنین استقلال مقادیر خطاها با استفاده از آزمون دوربین واتسون (جدول ۴) کنترل گردید. برای انجام محاسبات آماری از نرم افزار SPSS نسخه ۲۲ استفاده شد همچنین سطح معناداری کمتر از ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

ملاحظات اخلاقی

نویسندگان مقاله اعلام می‌دارند که هیچ‌گونه تضاد منافی در پژوهش حاضر وجود ندارد. همکاری کلیه افراد شرکت‌کننده در مطالعه حاضر به صورت داوطلبانه بود. همچنین برای جلوگیری از سوگیری افراد پاسخ دهنده، به آن‌ها یادآوری شد که نتایج تحقیق هیچ‌گونه تأثیری در انتخاب و گزینش آن‌ها در رشته ورزشی خاصی مربوط نمی‌شود. به افراد پاسخ دهنده اطمینان داده شد که پاسخ آن‌ها محرمانه نزد پژوهشگر باقی خواهد ماند و تنها برای اهداف پژوهشی از آن‌ها استفاده خواهد شد.

یافته‌ها

در پژوهش حاضر ۳۲۳ دانش آموز دختر منطقه قرچک بودند. میانگین و انحراف معیار خرده مقیاس‌های ارتباط خود با بدن در جدول ۱ ارائه شده است. میانگین و انحراف معیار خرده مقیاس‌های انگیزش مشارکت ورزشی دانش‌آموزان دختر در جدول ۲ ارائه شده است.

شروع کار با اخذ مجوز از سازمان آموزش و پرورش شهرستان قرچک انجام شد. از بین ۹ مدرسه موجود در مقطع متوسطه دوم این شهرستان، ۵ مدرسه به نام‌های کمال، زنده یاد علی ناصری، نمونه دولتی ارشاد، شریعت و حجاب، و از هر مدرسه چهار کلاس و از هر کلاس تقریباً ۱۷ نفر به صورت تصادفی انتخاب شدند؛ و به سوالات پرسشنامه پاسخ دادند. پاسخ دهی به سوالات داخل سالن اجتماعات و نمازخانه مدارس صورت گرفت. به منظور جمع‌آوری داده، از گروه همکاران پژوهش برای یکسان‌سازی اجرا (توزیع و جمع‌آوری پرسش‌نامه‌ها) در جوامع هدف دعوت شد و موارد مهم در اجرای طرح مرور شد. از جمله معیارهای خروج از مطالعه اینکه پرسش‌نامه به صورت ناقص یا سیستماتیک (از سوال اول تا آخر یک انتخاب شده باشد) پر شده باشد یا پرسش‌نامه‌ها مخدوش شده یا سفید باشند. تعداد ۳۵۰ پرسش‌نامه یعنی ۱۵ پرسش‌نامه بیشتر از حجم نمونه تعیین شده که ۳۳۵ نفر بودند؛ بین دانش‌آموزان توزیع شد که از این تعداد ۲۷ پرسش‌نامه به علت مخدوش بودن و یا عدم پاسخ دهی مناسب کنار گذاشته شد و در نهایت اطلاعات ۳۲۳ نفر تحت تحلیل قرار گرفت.

تحلیل آماری

روش‌های آماری مورد استفاده در پژوهش حاضر شامل آمار توصیفی و همبستگی بود. به کمک آمار توصیفی به محاسبه میانگین، انحراف استاندارد و نیز رسم نمودارهای مختلف در گروه‌ها پرداخته شد. سپس در قسمت همبستگی از آزمون همبستگی پیرسون برای پی بردن به روابط بین متغیر مستقل و وابسته و از رگرسیون چندمتغیره به روش گام به گام^۱ برای پیش‌بینی متغیر

جدول ۱. شاخص‌های آماری میانگین و انحراف معیار خرده مقیاس‌های ارتباط خود با بدن دانش‌آموزان دختر

متغیر	فراوانی	میانگین	انحراف معیار
ارزیابی ظاهری	۳۲۳	۳/۴۸	۰/۵۱۴
گرایش ظاهر	۳۲۳	۳/۵۷	۰/۴۰۴
ارزیابی تناسب	۳۲۳	۳/۱۴	۰/۷۷۰
گرایش تناسب	۳۲۳	۳/۲۹	۰/۳۷۲
ارزیابی سلامت	۳۲۳	۲/۹۲	۰/۴۹۴
گرایش سلامت	۳۲۳	۳/۴۶	۰/۴۴۶
رضایت بدنی	۳۱۹	۳/۵۴	۱/۳۴
گرایش بیماری	۳۲۳	۳/۴۳	۰/۶۲۵
وزن ذهنی	۳۲۳	۲/۹۳	۱/۰۴
دل‌مشغولی	۳۲۳	۳/۱۳	۰/۷۵۲
ارتباط خود با بدن کل	۳۲۳	۳۲/۸۷	۳/۱۹

جدول ۲. میانگین خرده مقیاس‌های انگیزش مشارکت ورزشی دانش‌آموزان دختر

متغیر	فراوانی	میانگین	انحراف معیار
موفقیت	۳۲۲	۳/۵۸	۰/۹۶۹
گروه‌گرایی	۳۲۲	۳/۵۶	۱/۰۱
آمادگی	۳۲۲	۳/۵۹	۱/۰۱
تخلیه انرژی	۳۲۲	۳/۶۰	۰/۹۸۰
عوامل موقعیتی	۳۲۲	۳/۵۱	۱/۰۶
بهبود مهارت	۳۲۲	۳/۵۵	۰/۹۸۶
دوست‌یابی	۳۲۲	۳/۵۸	۰/۹۷۲
تفریح	۳۲۲	۳/۶۰	۱/۰۱
انگیزش مشارکت کل	۳۲۲	۲۷/۲۹	۶/۷۴

جدول ۳. آزمون همبستگی پیرسون بین ابعاد ارتباط خود با بدن و انگیزش مشارکت ورزشی دانش‌آموزان

انگیزش مشارکت ورزشی دانش‌آموزان			متغیر
معدناداری	ضریب همبستگی	فراوانی	ارتباط چندبعدی خود با بدن
۰/۰۲۶	۰/۱۲۴	۳۲۲	

کرد. از آزمون همبستگی پیرسون، جهت بررسی رابطه متغیر ارتباط خود با بدن و انگیزش مشارکت ورزشی در دانش-آموزان دختر مقطع متوسطه دوم استفاده شد. نتایج آزمون

نتایج آزمون کلموگروف - اسمیرنوف برای دو متغیر انگیزش مشارکت ورزشی دانش‌آموزان ($P=0/200$) و متغیر ارتباط خود با بدن ($P=0/200$)، طبیعی بودن توزیع داده‌ها را تأیید

همبستگی پیرسون در جدول ۳ گزارش شده است. یافته‌ها در جدول ۳ نشان داد ارتباط مثبت و معناداری بین این دو متغیر (ارتباط چند بعدی خود با بدن و انگیزش مشارکت ورزشی) وجود دارد. از آزمون تحلیل رگرسیون چند متغیره به روش گام به گام، برای پیش‌بینی متغیر انگیزش مشارکت ورزشی (متغیر ملاک) براساس مؤلفه‌های ارتباط چند بعدی

خود با بدن (متغیرهای پیش‌بین) استفاده شد. یافته‌های ضریب همبستگی در آزمون تحلیل رگرسیون چندگانه در جدول ۴ گزارش شده است. همچنین یافته‌های آزمون تحلیل رگرسیون چندگانه جهت پیش‌بینی انگیزش مشارکت ورزشی براساس مؤلفه‌های ارتباط خود با بدن در جدول ۵ گزارش شده است.

جدول ۴. ضریب همبستگی در آزمون تحلیل رگرسیون چندگانه

مدل	ضریب همبستگی	ضریب تعیین	ضریب تعیین تعدیل شده	خطای استاندارد	آماره دوربین واتسون
مدل ۱	۰/۳۰۰	۰/۰۹۰	۰/۰۸۷	۶/۴۳	-
مدل ۲	۰/۳۲۴	۰/۱۰۵	۰/۰۹۹	۶/۳۹	۱/۹۳

با توجه به جداول ۴ و ۵ یافته‌ها نشان دادند که، دو مدل معنادار به دست آمده است ($P \leq 0/05$). مدل ۱ نشان می‌دهد که از ۱۰ مؤلفه ارتباط خود با بدن، فقط مؤلفه رضایت بدنی پیش‌بینی کننده مثبت و معنادار برای انگیزش مشارکت ورزشی دانش‌آموزان بود که ۱۵ درصد از واریانس متغیر ملاک

یعنی انگیزش مشارکت ورزشی دانش‌آموزان را توجیه می‌کند. مدل ۲ نشان می‌دهد که از ۱۰ مؤلفه ارتباط خود با بدن، فقط مؤلفه رضایت بدنی (۱۳/۷ درصد) و گرایش تناسب (۲۲/۵ درصد) پیش‌بینی کننده مثبت و معنادار برای واریانس متغیر انگیزش مشارکت ورزشی دانش‌آموزان بود.

جدول ۵. آزمون تحلیل رگرسیون چندگانه جهت پیش‌بینی انگیزش مشارکت ورزشی براساس مؤلفه‌های ارتباط خود با بدن

انگیزش مشارکت ورزشی دانش‌آموزان (متغیر ملاک)							مؤلفه‌های ارتباط خود	
معناداری	F	مدل	درجه آزادی	ضریب بتا	خطای استاندارد	ضریب تأثیر استاندارد	با بدن (متغیرهای پیش‌بین)	
							رضایت بدنی	مدل ۱
۰/۰۰۰۱	۳۱/۰۹	۰/۰۰۰۱	(۱،۳۱۵)	۱/۵۰	۰/۲۶۹	۰/۳۰۰	رضایت بدنی	مدل ۱
۰/۰۰۰۱	۱۸/۳۸	۰/۰۰۰۱	(۲،۳۱۴)	۱/۳۷	۰/۲۷۳	۰/۲۷۴	رضایت بدنی	مدل ۲
۰/۰۰۰۱				۲/۲۵	۰/۹۸۱	۰/۱۲۵	گرایش به تناسب	

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر پیش‌بینی انگیزه مشارکت در فعالیت‌های ورزشی بر اساس ارتباط خود با بدن، در دختران شهرستان قرچک بود. یافته‌ها نشان داد بین متغیر ارتباط خود با بدن و انگیزش مشارکت ورزشی در دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه‌ی دوم ارتباط مثبت معناداری وجود دارد. به صورتی که هر چه ارتباط خود با بدن بیشتر شود، انگیزش مشارکت ورزشی، در دختران بیشتر می‌شود. این یافته با نتیجه پژوهش اسکندرنازاد و همکاران هم سو بود (۲۱). شاید بتوان این هم سو بودن را به عامل جنسیت ربط داد. زیرا پژوهش‌ها نشان داده‌اند که همه‌ی متغیرهای ارتباط خود با بدن، برای زنان مهم تلقی می‌شود؛ تا آنجایی که میان ارتباط خود با بدن و عامل سازگاری روانی در زنان نیز ارتباط وجود دارد.

این یعنی خودپنداشت‌های منفی از ابعاد خود تنظیمی بدن در زنان یکی از عوامل ناسازگاری در آنان است (۲۲). در این پژوهش بین میزان رضایت بدنی و گرایش به تناسب با میزان مشارکت ورزشی دختران، ارتباط معناداری مشاهده گردید؛ یعنی دخترانی که از ظاهر بدنی خود (متغیرهایی همچون قد، وزن، قوام عضلانی، تناسب اندام‌های مختلف و ظاهر کلی) رضایت بیشتری داشتند، تمایل بیشتری برای شرکت در فعالیت‌های ورزشی از خود نشان دادند. یافته‌های این مطالعه نشان داد، دخترانی که گرایش به تناسب اندام بیشتری دارند، تمایل بیشتری برای شرکت در فعالیت‌های ورزشی از خود نشان می‌دهند و نتیجه این پژوهش در دو خرده مقیاس گرایش به تناسب و رضایت بدنی با پژوهش‌های اسکندرنازاد و همکاران و نوروزی و

همکاران با نتیجه‌ی پژوهش حاضر هم‌سو بوده و طبق گزارش آنان تمایل به داشتن ظاهر خوب از عوامل اثرگذار بر میزان مشارکت در ورزش می‌باشد (۲۱، ۲۳). ترویج فرهنگ پوشش غربی و تغییر دیدگاه افراد به اندام از جمله دلایل گرایش به تناسب اندام و رضایت بدنی، در ایران است و عوامل انگیزشی مهمی برای شرکت در ورزش به حساب می‌آیند به این معنی که مدگرایی و پوشیدن لباس‌های مد روز و ضرورت تطبیق اندام با آنها به‌طور غیرمستقیم به یکی از عوامل مهم مشارکت در ورزش تبدیل شده است (۲۴).

یکی دیگر از متغیرهای ابعاد خودتنظیمی، دل‌مشغولی به اضافه وزن می‌باشد. در این پژوهش بین متغیر دل‌مشغولی به اضافه وزن با میزان مشارکت در ورزش ارتباطی مشاهده نشد. در یک مطالعه نتایج نشان داد بین شیوع چاقی و اضافه وزن با سطح فعالیت بدنی همبستگی متوسط و ضعیفی وجود دارد، لذا فعالیت بدنی کمتر می‌تواند یکی از دلایل اضافه وزن و چاقی در کودکان باشد؛ اما طبق نتیجه پژوهش تامسون و هینبرگ چیزی که افراد را نسبت به اضافه وزن، دل مشغول می‌کند، ارتباط مستقیمی به وزن افراد ندارد و به واقع مسائل فرهنگی و اجتماعی بر این امر اثرگذار هستند. یعنی فقط چاق بودن موجب ایجاد دل‌مشغولی افراد نسبت به اضافه وزن نمی‌شود. چه بسا افرادی که لاغر هستند و خود را چاق می‌پندارند و بالعکس افراد چاقی که نسبت به اضافه وزن خود نگرانی ندارند (۲۵).

از دیگر متغیرهای این پژوهش، گرایش به سلامت است. در تحقیق حاضر بین گرایش به سلامت و میزان مشارکت در ورزش نیز ارتباط معنی‌داری مشاهده

نگردید. البته این یافته با نتیجه‌ی یک پژوهش که اعلام داشت زنان سالمند نسبت به مردان سالمند انگیزه کسب سلامتی و آمادگی جسمانی بیشتری داشتند و مهم‌ترین انگیزه برای مشارکت ورزشی آن‌ها بود هم‌سو نبود (۲۶). شاید علت ناهم‌سویی سالمند بودن جامعه هدف دو مطالعه و تفاوت در نمونه‌ها باشد. همچنین مطالعه کوهن منسفیلد و همکاران با نتایج حاضر ناهم‌سو بود (۲۷). از جمله دلایل ناهم‌سو بودن، می‌توان به این نکته اشاره کرد که دختران در سنین نوجوانی هنوز به عمده‌ی رشد جسمانی خود دست نیافته‌اند و همین عامل، نگرانی راجع به سلامت را برای ایشان موجب نمی‌شود؛ اما با افزایش سن و شیوع برخی بیماری‌ها و تغییرات بدنی، انگیزه‌های افراد برای شرکت در ورزش تغییر می‌کند، به عنوان مثال رضائی‌نژاد و همکاران در پژوهشی به بررسی انگیزه‌ی شرکت در ورزش‌های همگانی که بیشتر شرکت‌کنندگان آن میان‌سال بودند، پرداختند و نتیجه گرفتند که انگیزه‌ی کسب سلامتی در الویت دلایل قرار دارد و همچنین نتیجه‌ی پژوهش حاضر ارتباطی بین خرده مقیاس گرایش به ظاهر و میزان مشارکت در ورزش نشان نمی‌دهد (۲۸)؛ در حالی که گرایش به ظاهر در بعضی کشورها تا حد بسیار زیادی عامل اثرگذار و مهم در زندگی تلقی می‌شود؛ مثلاً مطابق گزارش کش زنانی هستند که با وجود زیبا بودن، تصویر ذهنی پایینی دارند؛ که این نشان دهنده‌ی نقش عوامل فرهنگی در تصویر بدنی است (۲۹).

پژوهش حاضر ارتباط معنی‌داری بین خرده مقیاس گرایش به بیماری و مشارکت در ورزش پیدا نکرد. این

یافته با نتیجه‌ی پژوهش کریمیان و همکاران ناهم‌سو بود (۳۰). پژوهش این محققان یک ارتباط منفی بین خرده مقیاس گرایش به بیماری با شرکت در ورزش نشان داد، یعنی کودکانی که از ناهنجاری‌های بدنی رنج می‌برند تمایل کمتری به شرکت در فعالیت‌های ورزشی دارند. شاید علت ناهم‌سو بودن، تفاوت در سلامت بدنی افراد مورد مطالعه باشد. زیرا نمونه‌ی مورد مطالعه این پژوهش از نظر جسمی سالم بودند و نمی‌توانستند تصور کاملی از ناهنجاری و اثرات آن بر دیگر فعالیت‌های زندگی‌شان داشته باشند. از طرفی دیگر یافته‌های مطالعه حاضر با یافته کرامتی مقدم و همکاران ناهم‌سو بود؛ در مطالعه این پژوهشگران به بررسی گرایش به ورزش و اضطراب سلامتی در شرایط کرونایی پرداخته شده است و یافته‌ها حاکی از آن بود که بین گرایش به ورزش و اضطراب سلامتی همبستگی منفی و معنی‌داری وجود دارد (۳۱). بطور کلی موانع ورزش بانوان در ۵ دسته طبقه‌بندی شده است؛ که شامل عدم توجه مسئولان به ورزش بانوان، وجود فرهنگ مردمحوری، کمبود وقت، وضعیت اقتصادی و عدم سرمایه‌گذاری در بخش اماکن ورزشی مخصوص بانوان می‌باشد (۳۲). والدین هم به نوبه‌ی خود نقش تقویت‌کننده، حفظ و تداوم فعالیت شکل گرفته‌ی فرد را دارا هستند و با تلاش در جهت رفع موانع احتمالی در خانواده، به حفظ رفتار فعالیت بدنی در نوجوان کمک می‌کنند (۳۳). عامل جنسیت نیز در نوع انگیزه‌ی مشارکت در ورزش تاثیرگذار است به این معنی که زنان با انگیزه‌ی تناسب اندام و زیبایی، کسب سلامت و بهداشت روانی و دوست‌یابی ورزش می‌کنند اما مردان

با انگیزه‌ی کسب مهارت، موفقیت و برتری به ورزش می‌پردازند (۳۴). مسائل روان‌شناختی و نداشتن علاقه به ورزش و یا ترس از آسیب جسمانی، بی‌حوصلگی و تنبلی هم، بر میزان مشارکت بانوان در ورزش تاثیر منفی می‌گذارند (۳۵). متغیر احتمالی دیگری که باید جز عوامل اثرگذار بر میزان مشارکت دختران در ورزش بر اساس ابعاد خودتنظیمی را لحاظ کرد سن می‌باشد. هر چند ظهیری نیا و همکاران در پژوهش خود نقش سن را برای شرکت در فعالیت‌های ورزشی اثرگذار نمی‌دانند (۳۳)، اما نتایج متناقضی هم از تاثیر سن بر میزان مشارکت در ورزش گزارش شده است. به عنوان مثال پور رنجبر و همکاران بین متغیر سن و میزان مشارکت ورزش دختران ارتباط معنی‌داری یافتند. به این معنی که با بالا رفتن سن دختران، میزان مشارکت آن‌ها در ورزش بیشتر می‌شود (۳۵). شاید دلیل این که بین بیشتر متغیرهای این پژوهش با میزان مشارکت در ورزش دختران ارتباط معنی‌داری گزارش نشد مربوط به همین متغیر سن باشد. به دلیل این که هر یک از ۱۰ مولفه‌ی ابعاد خودتنظیمی (ارزیابی ظاهری، گرایش ظاهری، ارزیابی تناسب، گرایش تناسب، ارزیابی سلامت، گرایش سلامت، گرایش بیماری، رضایت بدنی، وزن ذهنی و دل مشغولی به اضافه وزن) یک نیاز جدی برای بهبود کیفیت زندگی افراد است بنابراین می‌تواند دلیل مناسبی برای ورزش کردن باشد؛ و دختران این پژوهش که در سن ۱۶ تا ۱۸ سالگی قرار داشتند، احتمالا اطلاعات کافی درمورد اهمیت و ضرورت مولفه‌های ارتباط چند بعدی خود با بدن در زندگی اجتماعی نداشته‌اند و همین امر موجب شده است که تمایل به

شرکت در فعالیت ورزشی، که یکی از اثرگذارترین متغیرها بر ارتباط چند بعدی خود با بدن است، را نداشته‌اند. بنابراین باید به افزایش اطلاعات مورد نیاز دانش‌آموزان توسط معلمان و محیط اجتماعی پرداخته شود تا انگیزش مشارکت در فعالیت‌های ورزشی جهت برآورده کردن این نیازها در دانش‌آموزان افزایش یابد (۳۶). طبق نظر بندورا خودکارآمدی اساس خودتنظیمی است؛ مطابق آن، باور خودکارآمدی باعث پیشگویی مستقیم رفتار است و نقش مهمی را در رفتار جسمانی بازی می‌کند (۳۷). بنابراین افزایش سطح فعالیت جسمانی دختران با بهبود خودکارآمدی در آنان میسر است (۴۱، ۴۰، ۳۸).

با توجه به نتایج پژوهش حاضر که ارتباط میزان رضایت از ظاهر با میزان مشارکت ورزشی دختران را نشان می‌دهد، در این‌جا نقش مربیان ورزش مدارس در بهبود شناخت ابعاد خود تنظیمی بدنی نوجوانان و همچنین مشارکت در ورزش برای کسب ظاهر مطلوب و سلامتی، با اهمیت می‌شود. البته دلیل اهمیت مشارکت در ورزش، تنها برای حفظ سلامتی نیست و مشارکت در ورزش در ابعاد مختلف، باعث بهبود کیفیت زندگی زنان می‌شود (۴۳، ۴۲، ۳۹).

پژوهش‌ها نشان داده‌اند عوامل فردی، بین فردی و شناختی- اجتماعی با انگیزش مشارکت ورزشی افراد ارتباط دارند (۴۴). همچنین نشان داده شده طح‌واره‌های هیجانی و تصویر بدنی با رفتارهای ورزشی که زیر شاخه انگیزه ورزش هستند ارتباط مثبت و معناداری دارند (۴۵)، بنابراین می‌توان جهت افزایش انگیزش ورزشی از تمرینات ورزشکار محور نیز استفاده نمود.

تعمیم به گروههای سنی دیگر می شد. پیشنهاد می شود پژوهش های آتی روی متغیرهای دیگر اثر گذار بر انگیزه مشارکت ورزشی، گروههای سنی متفاوت، پسران و مردان نیز صورت گیرد.

تشکر و قدردانی

پژوهشگران این تحقیق بر خود واجب می دانند از کلیه دانش آموزان، معلمان، مدیران محترم مدارس مورد مطالعه کمال تشکر و قدردانی را داشته باشند.

پانویس ها

1. Self-Determination Theory (SDT)
2. Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire (MBSRQ)
3. Participation Motivation Questionnaire (PMQ)
4. Williams
5. Gleeson

References

1. Abdoshahi M. Predicting the motivation of students to participate in sports based on the motivation of physical education teachers with the approach of autonomy theory. Sports Psychology Studies. 2018; 1-18. In Persian <https://doi.org/10.22089/spsyj.2018.1208>
2. Dehghani M, Azizian Kohan N. The role of sport participation motivation and academic support in predicting academic vitality in students with learning disabilities. Journal of Learning Disabilities. 2020; 9(3): 52-76. In Persian [10.22098/jld.2020.921](https://doi.org/10.22098/jld.2020.921)

طبق نتایج به دست آمده، ضرورت توجه به مولفه های ارتباط خود با بدن توسط نهادها و افرادی که با نوجوانان سروکار دارند مانند آموزش و پرورش، معلمان و خانواده ها، مورد تأکید قرار می گیرد و طبق نتایج به دست آمده متذکر می شود که ایجاد نگرش مثبت در مولفه های مختلف ارتباط چند بعدی خود با بدن می تواند بر رشد شخصیت ورزشی دختران نوجوان اثرگذار باشد و بی توجهی به آن می تواند اثرات جبران ناپذیری را بر سلامت دختران جامعه بگذارد. از این رو توجه به زیرساخت های فرهنگی مؤثر بر مولفه های مختلف ارتباط چند بعدی خود با بدن توسط متولیان امر پیشنهاد می شود. جهت انجام تحقیق حاضر محدودیت هایی وجود داشت؛ از جمله عدم همکاری بعضی از دانش آموزان در تکمیل پرسشنامه ها، مخدوش بودن بسیاری از پرسشنامه ها که موجب حذف آنها گردید، عدم دسترسی به دانش آموزان پسر جهت مقایسه بین جنسی و محدود بودن دامنه سنی که موجب عدم

3. FathiRezaei Z, Khodadadeh E, Zamani S. The relationship between Ego and task perceived motivational climate in physical education classes with different types of motivation among female adolescent students: an approach to Self-determination theory and Achievement goal theory. Sports Psychology Studies. 2020; 8 (2),43-58. In Persian <https://doi.org/10.22089/spsyj.2020.9109.1986>
4. Yildirim A, Ates M, Akinci F, Ross T, Selimen D, Issever H, Erdim A, Akgün M. Physician–nurse attitudes toward collaboration in Istanbul's public hospitals. International journal of nursing studies. 2005;

- 1;42(4):429-37.
<https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2004.07.007>
5. Cash T. F. Body-image affect: Gestalt versus summing the parts. *Perceptual and Motor Skills*. 1989; 69 (1): 17-18.
<https://doi.org/10.2466/pms.1989.69.1.17>
6. Gleeson K. Constructing body Image. *Journal of Health Psychology*. 2006; 11(7): 79-90.
<https://doi.org/10.1177/1359105306058851>
7. Riahi, M. E. Gender differences in the level of body image satisfaction. *Women in Development & Politics*. 2011; 9(3), 5-33. In Persian
8. Zarshenas S, Karbalaee Nouri A, Hosseini S, Rahgozar M, Seyed Nour R, Moshtagh N. The effect of aerobic exercise on women's attitudes about body image, *Rehabilitation Archive Quarterly*. 2010; 11 (2), 15. In Persian
9. Cash TF, Jakatdar TA, Williams EF. The body image quality of life inventory. Further validation with college men and women. *Body Image*. 2004; 1(3): 279-287.
[https://doi.org/10.1016/s1740-1445\(03\)00023-8](https://doi.org/10.1016/s1740-1445(03)00023-8)
10. Gavin AR, Simon GE, Ludman EJ. The association between obesity, depression, and educational attainment in women: the mediating role of body image dissatisfaction. *J Psychosom Res*. 2010; 69(6): 573-81.
<https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2010.05.001>
11. Raghibi M, Minakhany G. Body Management and its Relation with Body Image and Self Concept, *Knowledge & Research in Applied Psychology*. 2012; 12 (46): 72- 81. In Persian
12. Habibpour Z, Taebi M, Akbar Bagloo M. Comparison body image satisfaction in boy-girl teenagers of Isfahan schools during 2002-3. 2009; 3 (4): 38- 43. In Persian
13. Baqaeian M, Bahram A, Khalaji H. The Effect of Gender and Physical Activity Level on Physical Self Concept of Students in Educational Management, *Quarterly Journal of Educational Innovations*. 2013; 12(47): 82-94. In Persian
14. Anderson LA, Eyler AA. Relationship of satisfaction with body size and trying to lose weight. *Prevention Meditation*. 2002; 35: 390-6.
<https://doi.org/10.1006/pmed.2002.1079>
15. Tabi Sh, Vaqarsidin S, Salmani Maud M, Hosseini M. The relationship between physical self-concept and sports activity in male students of Birjand University of Medical Sciences. *Scientific Journal of Birjand University of Medical Sciences*. 2018; 25 (1): 52-61. In Persian
16. Yavari N, Narmanshi F. Psychological tests in sports and practice, *Tehran Bamdad Ketab*. 2015; 39- 42. In Persian
17. Moghanizadeh A. The Relationship between Sports Space and Students' Motivation for Sports Participation and Their Attitude to Physical Education in Girls' High Schools in Tehran. M.A thesis, Azad University, Vahed Tehran Markaz. 2011. In Persian
18. Foladian J, Sohrabi M, Attarzadeh Hoseyni S. R, Farsi A. The Relation between Athlete's Students' Athletic Participation. the *Quarterly Olympics*. 2009; 17(4): 39- 29. In Persian
19. Razavi S.M.H, Pesarakloo A. How Spending Worker Women Leisure Time in Amol City with Emphasis on Sports Activities, *North J Manage Physiol Sport*. 2013; 1(1): 23 -38. In Persian
20. Rahnavard Z, Zolfaghari M, Kazemnejad A, Zarei L. Lifestyle of adolescent girls in

- Tehran, University of Medical Sciences. 2013; 123 (2): 53- 61. In Persian
21. Eskandarnejad M, Ebrahimian P. The Correlation between Satisfaction and Demographic Factors Considering the Role of Sports Participation, Journal of Health Promotion Management. 2016; 6(2): 41- 48. In Persian <http://dx.doi.org/10.21859/jhpm-06026>
 22. Tamannaefar M, Mansourinik A. The association between body image and adjustment in adolescents. Zahedan J Res Med Sci (ZJRMS). 2011; 23- 27. In Persian
 23. Nowruzi A, Maleki A, Parsamehr M, Ghasemi H. The effect of body image and body management on women's sports participation in Ilam province Applied Sociology. 2018; 29 (4), 99-122. In Persian <https://doi.org/10.22108/jas.2018.104379.1117>
 24. Zakani M.S. Youth; Body and Culture; Proportion, Quarterly Journal of Cultural Research. 2007; 1(1): 117- 141. In Persian
 25. Thompson L J, Heinberg L J. The media's influence on body image disturbance and eating disorders: we are reviled them; now can we rehabilitate them? J Soc.1999; 55: 339-353.
 26. Hosseini T, Heidari Nejad S, Azmasha Tahereh. The role of motivations on the level of participation of the elderly in public sports. Research in sports management and motor behavior. 2018; 8 (16): 103-111. In Persian <http://dx.doi.org/10.29252/JRSM.8.16.103>
 27. Farsi AR, Kaviani M, Kaviani A, Moradi M. Testing the model of interpersonal and cognitive individual factors affecting sports participation: Cognitive-social model of sports participation. Sports Psychology, 2020; 5 (1): 67-83. In Persian <https://doi.org/10.29252/mbasp.5.1.67>
 28. Ramezaninejad R, Rahmaninia F, Taghavi-Takyar S.A. Investigating the company's motivations in public sports in open spaces. Sport Management. 2009; 2: 5- 19. In Persian
 29. Cash, j. The body image workbook: A step program for learning to live your looks. New Harbinger: Oakland. 1997; 2 (3):43-60.
 30. Karimian R, Karimian M, Hadipour M, Hayat Fatemeh, Janbozorgi A. The Prevalence of Children's Postural Abnormalities and Its Association with Sport Activity. Journal of Advanced Biomedical Sciences, JABS, 2016; 6 (1): 106- 112. In Persian <http://dori.net/dor/20.1001.1.22285105.2016.6.1.14.6>
 31. Keramati Moghadam M, Heidariani L, Keramati Moghadam M. Investigating the relationship between exercise tendency and health anxiety in coronary conditions. Journal of Scientific Research. 2021; 123 (1): 121- 132. In Persian
 32. Mutaneni A, Hemati A, Moradi H. Identification and Prioritization of Obstacles to Women in Sporting Activities. Sport Management Studies. 2014; 24: 111- 130. In Persian
 33. Zahiri Nia M, Nikkhah H, Shafiei N. The Impact of Family and Media on the Participation of Girl Students in Sports Activities (Case Study: Hormozgan Girl Students). Two Quarterly Journal of Social Participation and Development. 2015; 1(1):110-118. In Persian
 34. Naderian Jahromi M, Hashemi R. Participation in recreational sports (motivations and assumptions in sport recreational aspects. Research in Sport Sciences. 2009; 22: 39- 53. In Persian

35. Ghahremani J, Moharramzadeh M, Saeidi SH. Investigation barriers of sports participation of woman teachers in three educational levels in the city of Marand. *Applied Research of Sport Management*. 2013; 3(2): 57- 66. In Persian <https://dorl.net/dor/20.1001.1.23455551.1392.2.2.5.1>
36. Pour Rangjbar M, Khodadadi M.R, Ghorbanzadeh B, Alaami Keshki M. The correlation facilitating and inhibiting participation in female students' sports activities in Kerman. *University of Medical Science*. 2016; 5 (3): 60- 68. In Persian
37. Bandura A. Toward a unifying Theory of Behavioral Change, vol. 1997; 84, 2, 191- 215. <https://doi.org/10.1037//0033-295x.84.2.191>
38. Roozbahani N, Ghofranipour F, Eftekhari Ardabili H, Hajizadeh E. The relationship between self-efficacy and stage of change and physical activity behavior in postpartum women. *Arak Medical University Journal*. 2013; 15: 61-7. In Persian
39. Karimi S, Karimian J. The relationship between sports participation and quality of life of women in Isfahan, Iran, *Journal of Health-System Research*. 2017; 13 (1): 79- 84. In Persian <http://dx.doi.org/10.22122/jhsr.v13i1.2823>
40. Wilson S G, Young B W, Hoar S, Baker J. Further evidence for the validity of a survey for self-regulated learning in sport practice. *Psychology of Sport and Exercise*. 2021; 56: 101975. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/j.psychsport.2021.101975>
41. Karthikeyan R, Bhaumik A. Gender differences in body self-relation among young adults in India. *International journal of multidisciplinary advanced scientific research and innovation*. 2021; 1(8): 149 – 156. <https://doi.org/10.53633/ijmasri.2021.1.8.01>
42. Iranmanesh SI, Sabet M, Beliad MR, Tajeri B. The Effectiveness of" Assertiveness and Effective Communication Skills" Training on Self-Esteem and Body Self-Relations in People with Chronic Skin Diseases. *Journal of Health Promotion Management*. 2022; 11(2): 84-97. <http://dx.doi.org/10.22034/JHPM.11.2.84>
43. Kayal R. Study on self-esteem and body image of college teachers and professional players. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*. 2022; 9(1): 330-332.
44. 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. In Persian <https://doi.org/10.29252/mbasp.5.1.85>
45. Rokhsati M, Nasiri E, Nasri S, Esmaeili M. Comparing the Effectiveness of Two Athletic-centered and Coach-centered practices Methods on Gymnastics Girls' creativity and Sport Motivation. *Sports Psychology*, 2021; 5(2): 57-69. In Persian <https://doi.org/10.48308/mbasp.5.2.57>