

بررسی و مقایسه خودپنداره بدنی دختران ورزشکار و غیرورزشکار

چکیده:

زمینه: خودپنداره بدنی یکی از ابعاد خودپنداره است که نگرش فرد را نسبت به ابعاد بدنی، توانایی ها و مهارت های بدنی خود نشان می دهد که با آمادگی جسمانی و سطح فعالیت بدنی ارتباط دارد.

هدف: هدف از این پژوهش بررسی و مقایسه خودپنداره بدنی دختران ورزشکار و غیرورزشکار بود. آزمودنی های این تحقیق ۸۰ دختر ورزشکار با میانگین سنی $13/95 \pm 0/72$ ، قد $152/95 \pm 1/64$ ، وزن $46/15 \pm 7/93$ و شاخص توده بدنی $19/10 \pm 2/89$ و ۸۰ دختر غیرورزشکار با میانگین سنی $13/97 \pm 0/77$ ، قد $155/93 \pm 5/48$ ، وزن $51/52 \pm 1/18$ و شاخص توده بدنی $19/10 \pm 2/89$ بودند که به صورت داوطلبانه در این پژوهش شرکت کردند.

مواد و روش ها: این پژوهش از نوع پس از وقوع بود. پرسشنامه خودپنداره بدنی مارش و همکاران (۱۹۹۴) توسط آزمودنی ها تکمیل شد. جهت تجزیه و تحلیل آماری داده های تحقیق آمار توصیفی و روش t مستقل استفاده شد و سطح معناداری آزمون $P < 0/05$ در نظر گرفته شد.

نتایج: نتایج تحقیقات نشان داد که مقایسه فاکتور مورد بررسی در دختران ورزشکار و غیرورزشکار در مقادیر خودپنداره بدنی ($p < 0/0001$) معنادار بود.

نتیجه گیری: با توجه به نتایج این تحقیق ورزش و فعالیت بدنی با ایجاد انگیزه و نگرش مثبت نسبت به بدن می تواند باعث افزایش خودپنداره مثبت بدنی گردد.

بنابراین، شاید بتوان گفت که پرداختن به ورزش و فعالیت بدنی منظم، انسان را در جهت شناسایی خویشتن و ارزیابی صفات و ویژگی‌های خود توانا تر ساخته و نگرشی مثبت را نسبت به خود در پی دارد.

کلمات کلیدی: خودپنداره بدنی دختران، ورزشکار، غیرورزشکار.

References

- [1] Asci, H. The effects of physical fitness training on trait anxiety and physical self-concept of female university students. *Psychology of Sport and Exercise*, 2003, 4:255-264.
- [2] Schneider, Dunton, and Cooper. M. Physical Activity and Physical Self- Concept among Sedentary Adolescent Females; An Intervention Study, *PsycholSport Exerc*, 2008, 9(1): 1-14
- [3] Slutzky.B., Simpkins.D, The link between children's sport participation and self-esteem: Exploring the mediating role of sport self-concept. *Psychology of Sport and Exercise*, 2009, 10: 381-389.

کدام روش زیر را برای ارائه مقاله خود ترجیح می دهید:

پوستر ■

سخنرانی □