

# Sport Psychology

Shahid Beheshti University  
Biquarterly Journal of Sport Psychology

Spring & Summer 2023/ Vol. 8/ No. 1/ Pages 49-64

## The Effect of Task-Oriented and Self-Centered Sports Motivational Climate on Students' Physical Self-Concept

Majid Khalili<sup>1</sup>, Reza Saboonchi<sup>2\*</sup>, Mohammad Nikravan<sup>3</sup>, Najaf Aghaei<sup>4</sup>

1. Ph.D student in Sports Management, Borujerd Branch, Islamic Azad University, Borujerd, Iran.
2. Associate Professor in Sports Management, Borujerd Branch, Islamic Azad University, Borujerd, Iran.
3. Assistant Professor in Sports Management, Borujerd Branch, Islamic Azad University, Borujerd, Iran.
4. Associate Professor in sport management, Kharazmi University, Tehran, Iran

Received: 29/08/2021 Revised: 05/10/2021 Accepted: 01/12/2022

### Abstract

**Purpose:** The purpose of the present study was to evaluate the effectiveness of task-oriented and self-oriented sports motivational climates on students' physical self-concept.

**Methods:** The population included 2056 female students in Qom. The research method used was quasi-experimental with a pre-test and post-test design, consisting of two experimental groups and one control group. The first experimental group experienced a task-oriented motivational climate, which involved participatory and voluntary activities. The second experimental group experienced a self-oriented motivational climate, which involved competitive and compulsory activities. The control group continued with the usual physical education program at school. Data was collected using a short form of the Marsh, Martin, and Jackson self-description questionnaire.

**Results:** Kruskal-Wallis and Wilcoxon's statistical tests were used to analyze the data. Physical self-concept, including physical activities, physical appearance, endurance, physical competence, flexibility, overall self-concept, and self-esteem, significantly increased as a result of creating a motivational climate based on the task-oriented method. However, a significant increase was also observed in the Harmony to Self-Oriented method.

**Conclusion:** Participation in physical activities through the creation of a task-oriented motivational climate is recommended to increase physical self-concept and feelings of value.

**Keywords:** Task-Oriented, Self-Oriented, Motivational Climate, Physical Self-Concept, Students

\* Corresponding author: Reza Saboonchi, Tel: 09163626975, E-mail: saboonchi.reza@yahoo.com

<https://orcid.org/0000-0001-8514-6583>

<http://dx.doi.org/10.29252/mbsp.2021.223431.1048>



**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/>).

# روانشناسی ورزش

دانشگاه شهید بهشتی

دو فصلنامه روان‌شناسی ورزش

بهار و تابستان ۱۴۰۲، دوره ۸، شماره ۱، صفحه‌های ۴۹-۶۴

## تأثیر فضای انگیزشی تکلیف‌گرا و خود‌گرای ورزشی بر خود‌پنداره بدنی دانش‌آموزان

مجید خلیلی<sup>۱</sup>، رضا صابونچی<sup>۲\*</sup>، محمد نیکروان<sup>۳</sup>، نجف آقایی<sup>۴</sup>

۱. دانشجوی دکتری مدیریت ورزشی، واحد بروجرد، دانشگاه آزاد اسلامی، بروجرد، ایران.
۲. دانشیار مدیریت ورزشی، واحد بروجرد، دانشگاه آزاد اسلامی، بروجرد، ایران.
۳. استادیار مدیریت ورزشی، واحد بروجرد، دانشگاه آزاد اسلامی، بروجرد، ایران.
۴. دانشیار مدیریت ورزشی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران.

دریافت مقاله: ۱۴۰۰/۰۲/۰۷ اصلاح مقاله: ۱۴۰۰/۰۵/۱۵ پذیرش مقاله: ۱۴۰۰/۰۷/۰۷

### چکیده

**هدف:** پژوهش حاضر با هدف تأثیر نوع فضای انگیزشی، تکلیف‌گرا و خود‌گرای ورزشی بر خود‌پنداره بدنی دانش‌آموزان بود.

**روش‌ها:** جامعه آماری ۲۰۵۶ نفر از دانش‌آموزان دختر شهر قم بودند. روش پژوهش نیمه تجربی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با دو گروه آزمایشی و یک گروه کنترل بود. گروه آزمایشی اول فضای انگیزشی تکلیف‌محور (فعالیت‌های مشارکتی و اختیاری) و گروه آزمایشی دوم فضای انگیزشی خود‌محور (فعالیت‌های رقابتی و اجباری) را تجربه و گروه کنترل برنامه عادی ورزشی مدرسه را ادامه داد. جهت گردآوری اطلاعات از فرم کوتاه پرسش‌نامه خودتوصیف‌بدنی مارش، مارتین و جکسون (۲۰۱۰) استفاده گردید.

**نتایج:** نتایج آزمون‌های آماری کروسکال والیس و ویل کاکسون نشان داد، ایجاد فضای انگیزشی با روش تکلیف‌مدار به شکل معناداری موجب افزایش خود‌پنداره بدنی شامل: فعالیت‌بدنی، ظاهر بدنی، استقامت، لیاقت ورزشی، انعطاف، خود‌پنداره کلی و عزت‌نفس شد و روش خود-مدار تنها موجب افزایش معناداری در بعد هماهنگی شد.

**نتیجه‌گیری:** مشارکت در فعالیت‌های ورزشی از طریق ایجاد فضای انگیزشی تکلیف‌گرا جهت افزایش خود‌پنداره بدنی و حس ارزشمندی توصیه می‌شود.

**واژه‌های کلیدی:** تکلیف‌گرا، خود‌گرا، فضای انگیزشی، خود‌پنداره بدنی، دانش‌آموزان

\* Corresponding author: Reza Saboonchi, Tel: 09163626975, E-mail: saboonchi.reza@yahoo.com

<https://orcid.org/0000-0001-8514-6583>

<http://dx.doi.org/10.29252/mbsp.2021.223431.1048>



**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

آشکارترین و بادوام‌ترین تغییرها در مهارت‌های ورزشی در حالتی رخ می‌دهند که انسان مفهومی مناسب و واقعی از خود داشته باشد (۱). مهارت در ایجاد انگیزش احتیاج به قدرت ادراک و شناخت از یک سو و قدرت اثر بخشی عاطفی از سوی دیگر دارد. این نوع مهارت، ضمن نیاز به دانش خاص، بیشتر به هنر رهبری بستگی دارد (۲). برد و باخت تیم‌ها و کاهش یا افزایش تنش در ورزشکاران تا حدود زیادی ناشی از عملکرد مربیان است و عواملی همچون انگیزه پیشرفت، بهبود مهارت‌ها، اضطراب، عملکرد، رضایتمندی و حالات روان شناختی ورزشکاران را تحت تأثیر قرار می‌دهد (۳). خودپنداره بدنی<sup>۱</sup> ادراک فرد از بدن خود و مجموعه ویژگی‌هایی برای توصیف خویش و یکی از جنبه‌های مهم رشد اجتماعی است که به تدریج از طریق تجارب اجتماعی و ارتباط با دیگر افراد جامعه به دست می‌آید (۴). خود، هم آموختنی، و هم ساختنی است، خود با درونی‌سازی باورها و گرایش‌های افرادمانند والدین و معلمان، آموخته می‌شود؛ و با شکل‌گیری باورها در نتیجه تعامل فرد با محیط، ساخته می‌شود. برای درک نحوه نگرش افراد به خود، باید ببینیم که آنها چگونه با دنیای خارج سازگار می‌شوند، دو راهکار که در این راستا اغلب افراد از آن استفاده می‌کنند، راهکار تسلط<sup>۲</sup> (تکلیف‌محور<sup>۳</sup>) و راهکار عملکرد<sup>۴</sup> (خودمحور<sup>۵</sup>) است. افراد تسلط‌مدار با کسب شایستگی با جهان کنار می‌آیند و فرایند، منبع انگیزش آنهاست و افراد عملکردمدار با یادگرفتن قوانین با جهان کنار می‌آیند و نتایج، منبع انگیزش آنهاست (۵). نظریه خودمختاری دسی و رایان<sup>۶</sup> مطرح

می‌کند که شایستگی، استقلال و ارتباط سه نیاز اساسی بشر هستند، درجه ارضاء، آگاهی از این عوامل روان شناختی و ایجاد تغییر در زمان ممکن احساس انگیزش درونی فرد را بالا می‌برد همچنین نظریه ارزیابی‌شناختی<sup>۷</sup> که منشعب از نظریه دسی و رایان است مطرح می‌کند که افراد به احساس شایستگی شخصی و خودمختاری نیاز درونی دارند، افراد معنای پاداشها را ارزیابی می‌کنند اگر محیط نتواند این نیازها را در فرد ارضاء کند فرد چیزی کمتر از رشد بهینه خواهد داشت، محیط ورزشی فرصت‌هایی را برای افراد فراهم می‌کند تا مهارت‌ها و شایستگی‌های فردی خود را با ملاک خاصی مقایسه کنند (۶)؛ از طرفی محیط اجتماعی تأثیر مهمی بر انگیزش پیشرفت و رقابت-جویی فرد دارد، یکی از موثرترین روش‌های تغییر محیط روانی به رسمیت شناختن و اعطای اختیار به ورزشکاران در اداره و کنترل آزادانه محیط ورزشی است (۳). خودپنداره با ادراک شایستگی مرتبط است؛ رضایتمندی و هیجان مثبت، که همان غرور است حاصل تمرین شایستگی است، خود، در بخش خودمختار، با کنترل بر محیط، مجاز به توسعه مهارت-ها و شایستگی‌هاست که در این صورت فرد احساس خودگردانی می‌کند، همچنین انسان موجودی اجتماعی است و برای کسب احساس همبستگی، ارزش‌ها و اعتقادات افرادی را که برای او مهم است (معلم) را در خود، درون‌سازی می‌کند (۵). گانز، کاستیلو و بلاگر در پژوهش خود در ورزش زنان نشان دادند که رضایت مثبت از برآوردن نیازهای روان شناختی در لذت، مشارکت و پیشرفت ورزشکاران نقش دارد (۷). مطالعات چون، ریو و سانگ نیز نشان داد دانش‌آموزان معلمان تربیت‌بدنی که از سبک حمایت استقلالی استفاده کردند رضایت بیشتری از

باعث انتخاب یک روش خاصی برای دستیابی به هدف می‌شود، این ویژگی‌های ساختاری وابسته به یکدیگرند و وقتی با هم در نظر گرفته شوند جو انگیزشی را تعیین می‌کنند اپستاین معتقد است که نحوه ایجاد شرایط، به وسیله معلم در اینکه دانش‌آموز موقعیت را تکلیف‌مداردرک کند یا خودمدار، بسیار مؤثر است (۹). ورزشکاران با شناخت خود مهمترین قدم را جهت کنترل خود برمی‌دارند (۱۰). ادراکاتی که ورزشکاران جوان از شایستگی و کنترل دارند، تعیین کننده‌های اصلی تلاش برای پیشرفت هستند، معلمان می‌توانند به طور مستقیم و غیرمستقیم جوهای انگیزشی ایجاد کنند، تکالیف و بازی‌ها را به صورت رقابتی یا مشارکتی تعریف کنند و کودکان را به شیوه‌های خاص گروه‌بندی کنند و به طور متفاوتی بر اهداف نتیجه‌ای و تکلیفی متمرکز شوند (۶). از عوامل مؤثر بر رشد خودپنداره دانش‌آموزان، تجارب مدرسه و تعامل اجتماعی با دیگران است، عکس‌العمل‌ها و ارزیابی‌های آنها با ایجاد یک محیط یادگیری مثبت و ارتباط مؤثر در کلاس تحت‌تأثیر قرار می‌گیرد (۱۱). مطالعات جوویت و کرامنیز تأثیر کیفیت رابطه ورزشکاران با مربی را در ابعاد مختلف خودپنداره‌بندی تأیید کرد (۱۲). همچنین یاسمی، شهرزادو قدیری نیز در پژوهش خود دریافتند که عزت‌نفس در گروه جو انگیزشی تب‌محور نسبت به گروه معلم‌محور رشد بالاتری داشته است (۱۳). افراد تکلیف‌مدار عزت‌نفس بالایی دارند و با نیاز به تجربه غرور، برانگیخته می‌شوند، در صورتی که افراد خودمدار معمولاً عزت‌نفس پایینی دارند و با نیاز به اجتناب از شرمساری برانگیخته می‌شوند (۵). ساختار خودپنداره‌بندی ریشه در بررسی عزت‌نفس و خودباوری دارد، احساسی که افراد در مورد خود دارند با چگونگی احساس و تفکر آنها در مورد بدنشان مرتبط است همچنین

خودپنداره‌بندی در طول دوره داشتند (۸). خودپنداره‌بندی تحت تأثیر عوامل مختلفی تغییر می‌کند، از جمله نوع فضای انگیزشی که مربی برای ورزشکار ایجاد می‌کند. مربیگری، یک رهبری رو در رو است که افراد را با استعدادها، تجارب و علاقه‌های مختلف به هم نزدیک و آنها را تشویق می‌کند که برای قبول مسئولیت و پیشرفت قدم بردارند (۳). نقش فعال معلم بر ادراک دانش‌آموزان از جو انگیزشی بسیار مهم است. اگر در زمینه فعالیت‌بندی و رقابت بین فردی، مربی یا معلمی وجود داشته باشد که به نتیجه و توانایی نمایش داده شده دانش‌آموز اهمیت بدهد جو اجرا<sup>۱</sup> حاکم است و افراد احتمالاً خودمدار می‌شوند، جهت‌گیری خودمدار به منزله مقایسه عملکرد خود با دیگران است، این افراد به توانایی‌های دیگران اشاره می‌کنند نه توانایی‌های خودشان، این دسته از افراد وقتی که عملکرد بهتری نسبت به دیگران دارند خود را موفق می‌دانند، در مقابل اگر مربی یا معلمی از بازخورد خصوصی در مورد توانایی نمایش داده شده استفاده کند، یک جو تسلط<sup>۹</sup> وجود دارد و افراد احتمالاً تکلیف‌مدار می‌شوند، افرادی که دارای جهت‌گیری تکلیف‌مدار می‌باشند به تسلط بر مهارت‌ها، تلاش برای موفقیت، لذت و انگیزه‌درونی تمرکز دارند و آنها شایستگی را به رسمیت می‌شناسند (۹). همچنین پژوهش‌های مختلف به طور مداوم نشان داده اند افراد با جهت‌گیری تکلیف‌مدار با پاسخ‌های رفتاری و انطباق روانی مثبت در بین ورزشکاران جوان همراه هستند؛ در مقابل، ورزشکارانی که از سطح بالایی جهت‌گیری خودمدار برخوردار هستند، به طور کلی خصوصیات روانی و رفتاری مثبت در آنها کمتر است؛ اگرچه ورزشکاران ممکن است در هر دو جهت یابی سطح بالایی از عملکرد را نشان دهند. ساختار محیط

اولین قدم حیاتی در تدریس جلوگیری از خودپنداره منفی است، بالا رفتن خود پنداره اثر حیاتی بر اصلاح امور تحصیلی دارد و کودکان در خانه و مدرسه رفتارهای مثبت تری دارند (۱۱). فراهم آوردن مشارکت همه جانبه دانش‌آموزان در فعالیت ورزشی در سطح مدارس به منظور افزایش خودپنداره‌بدنی ضروری است و اهداف در برنامه‌های آموزش و پرورش باید در راستای رشد احساس ارزشمندی دانش‌آموزان شکل بگیرد، کودکی که احساس ارزش درونی و کرامت نفس می‌کند می‌کوشد از بسیاری لغزش‌ها و اشتباهات خود را حفظ کند. مطالعات چن، زنگ و چن نشان داده‌مبستگی مثبت و معناداری بین خودپنداره و انگیزه‌پرهیز از مواد مخدر وجود دارد بنابراین با پرورش یک خود پنداره مثبت می‌توان اعتیاد را در نوجوانان کاهش داد (۲۰). نیاز به احساس با ارزش بودن، لایق و موفق بودن نیاز بسیار قدرتمند و رایجی در ورزش‌هاست (۱۰). دانش‌آموزان از کلاسی لذت می‌برند که نیازهای آنان را برآورده کند. یکی از نیازهای دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه در درس تربیت‌بدنی که در اولویت بالا قرار دارد، نیاز به ظاهرو وضعیت بدنی بهنجار است (۲۱). عبدالملکی و همکاران عواملی را که خودپنداره بدنی را تحت تأثیر قرار می‌دهد سن، جنس، بلوغ، ترکیب بدنی، فعالیت بدنی و عوامل اقتصادی و اجتماعی می‌دانند (۴)، این عوامل ضرورت پژوهش را در نوجوانان دختر، بیشتر توجیه می‌نماید. خودپنداره بدنی زنان کمتر از مردان است و با افزایش سن خودپنداره‌بدنی کاهش می‌یابد (۲۲). مداخلات با هدف تشویق شیوه زندگی فعال در میان دختران نوجوان به منظور جلوگیری از اضافه وزن در سن بلوغ ضرورت دارد. مهم‌ترین علت ارتباط بلوغ و خودپنداره بدنی تغییرات ظاهری ناشی از بلوغ است بلوغ زودرس در دختران

خودپنداره‌بدنی قبل از خودپنداره‌روانی ایجاد می‌شود، بنابراین فرد قبل از اینکه تصویری از توانایی‌ها و نیازها داشته باشد یک تصویری از ویژگی‌های بدن خود دارد (۱۴). نوع رهبری مربیان، نقش تعیین‌کننده‌ای بر مشارکت ورزشی افراد دارد و نقشی اثرگذار و حیاتی در محیط‌های ورزشی ایفا می‌کند (۳). پژوهش احمدی، مختاری وزارعی نیز بین عزت نفس جسمانی و مشارکت ورزشی ارتباط مثبت و معناداری را نشان داد (۱۵). محیط ادراک شده اجتماعی از طریق ایجاد جو حمایتی می‌تواند بر شایستگی افراد تأثیر بگذارد و آنان را به مشارکت در فعالیت‌بدنی ترغیب کند (۱۶). وظیفه بوجود آوردن یک فضای حمایتی مثبت برای شاگردان کلاس و بوجود آوردن خودآگاهی به تجربه هویت فردی کمک می‌کند، اگر هدف کمک به ورزشکاران است تا خودپنداره مثبت کسب کنند، ابتدا باید از روش‌های اطاعت و هویت‌سازی استفاده کرد تا ارزش‌ها و اعتقاداتشان شکل بگیرد سپس از فرایند درونی‌سازی، ورزشکاران را به طرف برانگیختگی درونی سوق داد تا در قبال خودشان بیشتر احساس مسئولیت کنند (۱۰). مطالعات حقیقت و ابراهیمی نشان داد که بر اساس خود پنداره و رفتار اجتماعی میتوان سبک‌های هویت دانش‌آموزان را پیش‌بینی نمود (۱۷). مطالعات گسترده نشان داد افرادی که از مرحله بحران نوجوانی با هویت قوی بیرون می‌آیند، با اعتماد به نفس با بزرگسالی آتی خود رو به رو خواهند شد. کندی‌پیو و همکاران نیز در مطالعات خود دریافتند شروع ورزش در دوران کودکی با خود پنداره‌بدنی بالایی همراه است و این دوره از زندگی، مرحله حیاتی جهت پایبندی به فعالیت ورزشی در زندگی بزرگسالی است (۱۸). پژوهش قزلسفلو نشان داد مربیانی که از سبک حمایتی بهره می‌برند، به طور مؤثرتری قادرند ورزشکاران را پایبند به رشته ورزشی خود کنند (۱۹).

نوجوانان است و از طرفی کمبود پژوهش‌های تجربی کافی، ضرورت پژوهش در این زمینه را ایجاب می‌کند. لذا در این راستا هدف اصلی پژوهش پاسخ به این سوال است که آیا ایجاد فضای انگیزشی تکلیف‌مدار و خودمدار توسط معلم تربیت بدنی، می‌تواند بر خودپنداره بدنی دانش‌آموزان در ساعت درس تربیت-بدنی اثر گذار باشد؟

### روش پژوهش

#### نمونه‌های پژوهش

جامعه آماری پژوهش را کلیه دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه دوم دبیرستان‌های شهرک‌های شهر قم در سال تحصیلی ۹۸-۹۷ به تعداد ۲۰۵۶ نفر تشکیل می‌دهند. ۷۲ نفر نمونه از طریق روش نمونه‌گیری در دسترس، به شکل داوطلب انتخاب و به ۳ گروه ۲۴ نفری تقسیم شدند، نمونه‌ها مهاجر هستند و اصالت آنها از استان‌های مختلف کشور است و نوع منزل مسکونی آنها، آپارتمان است. صحت سلامت آزمودنی-ها توسط پزشک تأیید و سپس فرم مشخصات فردی و برگه رضایت‌نامه در بین دانش‌آموزان توزیع و جمع آوری شد.

#### روش اجرا

پژوهش از نوع نیمه‌تجربی با طرح پیش‌آزمون و پس-آزمون با دو گروه آزمایشی و یک گروه کنترل می‌باشد. قبل از شروع برنامه تمرینات، پیش‌آزمون پرسش‌نامه خودپنداره بدنی از آزمودنی‌ها به عمل آمد. سپس گروه آزمایشی اول جو انگیزشی تکلیف‌محور، فعالیت-های مشارکتی و اختیاری را تجربه کردند. در این فضا تکالیف براساس سطح رشد و با انتخاب افراد تعیین شد. معلم و دانش‌آموزان در تصمیم‌گیری و ارائه تمرین متنوع مشارکت داشته و مربی به تلاش جمعی، حضور مؤثر، همکاری، تشویق یکدیگر و روابط دوستانه

نوجوان با خودپنداره بدنی منفی و در نتیجه مشارکت کمتر در فعالیت‌های بدنی همراه است (۲۳) از طرفی ترکیب بدنی نیز با خودپنداره بدنی ارتباط معکوس و معناداری دارد (۲۴). به دلیل افزایش جمعیت شهری و کمبود فضا، آپارتمان‌نشینی در نوع رفتار انسانها از جمله رفتارهای کم تحرک نقش مهمی دارد. پژوهش فالکنر، کارسون و استون نشان داد رفتارهای کم تحرک دختران نوجوان با عزت‌نفس رابطه مثبتی ندارد (۲۵). مطالعات گسترده نشان داد زمانی که دانش‌آموزان فعالیت بدنی بالایی دارند در خودپنداره بدنی امتیازات بیشتری را کسب می‌کنند؛ اما متأسفانه نوجوانان زن کمتر از مردان هم سن خود در ورزش سازمان یافته شرکت می‌کنند و با توجه به این که ارزیابی ظاهری و اجتماعی اهمیت زیادی برای آنها دارد، احساسات خودآگاه بدنشان (شرم، گناه، غرور، خجالت و حسادت) آسیب پذیر می‌شود و ممکن است بر تجارب ورزشی تأثیر بگذارد، سطح بالای خودپنداره بدنی می‌تواند از این اثرات مخرب احساسات محافظت کند (۲۶). در جامعه ما کمال مطلوب زیبایی، عدم نقص و سلامت است، کسانی که به واسطه تصویر بدن خود از این کمال، منحرف و احساس کمبود شخصیت می‌کنند با کاهش اعتماد به نفس و اضطراب رو به رو می‌شوند (۱۴) بنابراین محیط اجتماعی اطراف فرد در افزایش سطح آمادگی روانی تأثیر بسزایی دارد. پژوهش ولکوا، ورسو، اسمیرنو و لیبیمو نیز در دانشجویان نشان داد خودپنداره بدنی، پدیده‌ای خاص از خودآگاهی است و یک فرایند خود تلفیقی در سلامت روانی است (۲۷). با توجه به مطالعات در زمینه فضای انگیزشی، اهداف درس تربیت بدنی، نیازهای دانش‌آموزان، عوامل مؤثر در خودپنداره بدنی و اهمیت فعالیت بدنی به عنوان ابزاری مناسب برای بهبود خودپنداره بدنی که از اساسی‌ترین عوامل رشد سلامت جسمانی و روانی در

همچون ژنتیک، وضعیت روحی-روانی، تغذیه، وضعیت اقتصادی خانواده و غیره کنترل نشده است.

### ابزار گردآوری داده‌ها

برای جمع‌آوری اطلاعات از فرم کوتاه پرسش‌نامه خود توصیف بدنی (S-PSDQ) استفاده شد. فرم کوتاه پرسش‌نامه خود توصیف بدنی توسط مارش، مارتین و جکسون در سال (۲۰۱۰) ساخته شد (۲۸) و شامل ۴۰ گویه از ۷۰ گویه فرم بلند است. این پرسش‌نامه دارای همسانی درونی ۰/۹۱ و میانگین آلفای کرونباخ ۰/۸۹ است. نتایج آزمون - آزمون مجدد بین ۰/۵۹ - ۰/۹۱ متغیر بوده و میانگین ضریب همبستگی فرم ۰/۸۰ گزارش شده است. این پرسش‌نامه وضعیت، افکار، احساسات و گرایش‌های فرد را در خصوص بدن خود نشان داده و برای اندازه‌گیری ۱۱ مؤلفه سلامتی، هماهنگی، فعالیت بدنی، چربی بدنی، لیاقت ورزشی، ظاهر، قدرت، انعطاف‌پذیری، استقامت، خودپنداره کلی و عزت‌نفس طراحی شده است. این فرم در ایران توسط بهرام و همکاران (۲۰۱۲) بین دانش‌آموزان نوجوان ۱۸-۸ ساله روایی سنجی شد و چهار سؤال (۱، ۲۳، ۳۰، ۳۴) جزء سؤالات نامناسب شناخته و از پرسش‌نامه حذف شدند. نتایج مربوط به اعتباریابی پرسش‌نامه در داخل کشور نشان داد همسانی درونی بیش از ۰/۹۰ است و ضریب همبستگی آزمون - آزمون مجدد پرسش‌نامه ۰/۸۳ و همچنین دامنه پایایی زمانی هر یک از خرده مقیاس‌ها بین ۰/۵۶ تا ۰/۸۴ بوده است. در نهایت ۳۶ سؤال پرسش‌نامه از کاملاً غلط (۱) تا کاملاً درست (۶) نمره‌گذاری شد و نیز نمره‌گذاری سؤالات (۷، ۸، ۹، ۱۹، ۲۸، ۲۹، ۳۰) به صورت معکوس از کاملاً غلط (۶) تا کاملاً درست (۱) انجام شد.

اهمیت می‌داد. در بخش آمادگی جسمانی رکورد گروهی مهم بود. در بخش مهارت و بازی‌های گروهی قوانین و مقررات کاهش یافته و افراد دوستانه و تفریحی بازی می‌کردند. بازخورد به شکل خصوصی بود، در هنگام شکست، علت آن دشواری تکلیف و در هنگام موفقیت، علت به تلاش و توانایی نسبت داده می‌شد. در صورت پیشرفت، اهداء پاداش و تحسین غافلگیرانه و به صورت خصوصی بود. در پایان نیز ارزشیابی هر یک بر اساس سطح پیشرفت فردی و گروهی صورت گرفت. گروه آزمایشی دوم جو انگیزشی خودمحور، فعالیت‌های رقابتی و اجباری را تجربه کردند. در این فضا افراد به صورت اختیاری گروه بندی شدند، تکالیف اجباری، و تصمیم‌گیری‌ها بر عهده مربی بود و از روش آمرانه در آموزش و تمرین استفاده شد. مربی دانش-آموزان را تشویق به رقابت با همسالان نموده و به برد و باخت و رکورد فردی و نتیجه اهمیت داده می‌شد، به طوری که نتایج برد و باخت تیم‌ها و افراد روی تابلوی کلاس ثبت شد. بازخوردهای مربی کاملاً علنی بود، موفقیت و شکست به توانایی فرد مربوط شده و هنگام تقدیر از ورزشکاران، مربی با پاداش‌های از قبل وعده داده شده از آنها تقدیر می‌نمود. ارزشیابی نیز با توجه به برتری نسبت به همسالان صورت گرفت و دانش‌آموزان نسبت به یکدیگر مقایسه شدند. گروه کنترل هیچ مداخله‌ای را تجربه نکرده و برنامه عادی ورزشی مدرسه را ادامه داد. سه گروه به مدت ۸ هفته و دو جلسه ۹۰ دقیقه‌ای در هفته در سالن ورزشی به فعالیت‌های آمادگی جسمانی (تقویت استقامت عضلات شکم و قدرت انفجاری پاها) و مهارت‌های ورزشی والیبال پرداختند. آزمودنی‌های دو گروه آزمایش، بسته به نوع فضای انگیزشی و سازماندهی به گروه‌های ۲، ۴، ۶، ۱۲ نفره تقسیم شدند و گاهی به تنهایی تمرین نمودند. لازم به توضیح است متغیرهای مداخله‌گری

## تحلیل آماری

اسمیرنف مبنی بر نرمال بودن توزیع نمرات نمونه در جامعه نشان داد، به جز مؤلفه استقامت در گروه تکلیف مدار، توزیع نمرات نمونه‌ها در کلیه مؤلفه‌ها طبیعی نیست ( $P < 0.05$ ) به همین دلیل، جهت استنباط از آزمون‌های ناپارامتریک (ویل کاکسون و کروسکال والیس) استفاده شد.

با توجه به نتایج آزمون کروسکال والیس مبنی بر بررسی یکسان بودن گروه‌های نمونه در میانگین پیش‌آزمون، بین میانگین‌های پیش‌آزمون سه گروه در کلیه ابعاد خودپنداره بدنی تفاوت معناداری از نظر آماری وجود نداشت ( $P < 0.05$ ). همچنین در جداول (۱) تا (۴) نتایج آزمون ویل کاکسون در تمام ابعاد خودپنداره بدنی آمده است.

ابتدا با آزمون کولموگروف-اسمیرنف نرمال بودن توزیع داده‌ها بررسی شد. سپس با توجه به نتایج آزمون کولموگروف، برای مقایسه پیش‌آزمون‌های سه گروه، از آزمون کروسکال والیس و برای مقایسه پیش-آزمون و پس‌آزمون هر گروه، از آزمون ویل کاکسون بهره گرفته شد. کلیه مراحل تحلیل آماری پژوهش حاضر توسط نرم افزار SPSS نسخه ۲۱ صورت گرفت.

## یافته‌ها

جهت بررسی میزان دستیابی به اهداف مدنظر در پژوهش، ابتدا از روش‌های آمار توصیفی استفاده شد، سپس نتایج آزمون کولموگروف-

جدول ۱. نتایج آزمون ویل کاکسون سه گروه تحقیق در ابعاد فعالیت بدنی، ظاهر بدنی و هماهنگی

مؤلفه‌ها	فعالیت بدنی			ظاهر بدنی			هماهنگی		
	کنترل	خودگرا	تکلیف‌گرا	کنترل	خودگرا	تکلیف‌گرا	کنترل	خودگرا	تکلیف‌گرا
گروه‌ها آزمون									
M and SD پیش‌آزمون	۳/۸۴±۱/۷۸	۳/۳۸±۱/۹۲	۳/۵۵±۱/۷۰	۴/۷۹±۱/۲۶	۴/۸۳±۱/۳۶	۴/۴۷±۱/۴۱	۴/۲۰±۱/۵۴	۴/۲۰±۱/۵۷	۴/۳۱±۱/۴۳
M and SD پس‌آزمون	۳/۲۵±۱/۹۲	۳/۴۵±۱/۸۱	۴/۰۱±۱/۸۵	۴/۶۹±۱/۳۵	۴/۹۴±۱/۳۶	۴/۹۱±۱/۲۱	۴/۱۷±۱/۵۴	۴/۶۱±۱/۵۵	۴/۴۲±۱/۵۸
ویل کاکسون Z	۲/۴۶۸	۰/۲۳۱	۲/۴۵۹	۰/۶۸۵	۰/۹۴۳	۲/۴۲۴	۰/۲۴۱	۲/۹۴۰	۰/۸۱۱
P	۰/۰۱۴	۰/۸۱۸	۰/۰۱۴	۰/۴۹۳	۰/۳۴۶	۰/۰۱۵	۰/۸۱۰	۰/۰۰۳	۰/۴۱۷

مدار پس از یک دوره ایجاد فضای انگیزشی افزایش معنادار در بعد ظاهر بدنی داشته است، و اما در بعد هماهنگی فقط در گروه خودمدار افزایش معناداری اتفاق افتاده است ( $P < 0.05$ ).

همان‌گونه که در جدول (۱) ملاحظه می‌شود پس از یک دوره ایجاد فضای انگیزشی، گروه تکلیف‌مدار افزایش معنادار و گروه کنترل کاهش معنادار در بعد فعالیت بدنی داشته‌اند و همچنین ملاحظه می‌شود که تنها گروه تکلیف-



جدول ۲. نتایج آزمون ویلکاکسون سه گروه تحقیق در ابعاد انعطاف، قدرت و استقامت

مؤلفه‌ها	انعطاف			قدرت			استقامت		
	کنترل	خودگرا	تکلیف‌گرا	کنترل	خودگرا	تکلیف‌گرا	کنترل	خودگرا	تکلیف‌گرا
گروه‌ها آزمون									
M and SD پیش آزمون	۴/۰۱±۱/۶۱	۴/۲۳±۱/۶۱	۳/۷۷±۱/۷۲	۴/۱۱±۱/۴۵	۴/۰۸±۱/۵۰	۳/۸۸±۱/۵۷	۳/۵۵±۱/۵۴	۳/۷۲±۱/۵۴	۳/۵۲±۱/۶۰
M and SD پس آزمون	۴/۰۹±۱/۵۷	۴/۳۶±۱/۷۰	۴/۲۶±۱/۵۴	۳/۶۵±۱/۵۹	۴/۰۲±۱/۶۸	۴/۰۹±۱/۶۲	۳/۴۸±۱/۵۳	۳/۴۵±۱/۵۷	۴/۰۵±۱/۵۷
ویلکاکسون Z	۰/۴۹۲	۱/۳۳۸	۲/۲۷۶	۲/۷۵۸	۰/۱۷۸	۱/۲۲۷	۰/۴۳۹	۱/۴۱۴	۳/۱ (آزمون t)
P	۰/۶۲۳	۰/۱۸۱	۰/۰۲۳	۰/۰۰۶	۰/۸۵۹	۰/۲۲۰	۰/۶۶۰	۰/۱۵۷	۰/۰۰۲

طبق نتایج جدول (۲) پس از یک دوره ایجاد فضای- انگیزی گروه تکلیف‌مدار افزایش معناداری در بعد انعطاف و بعد استقامت داشته است و همان‌طور که ملاحظه می- شود پس از یک دوره ایجاد فضای انگیزی گروه کنترل کاهش معناداری در بعد قدرت پیدا کرده است (P<0.05).

جدول ۳. نتایج آزمون ویلکاکسون سه گروه تحقیق در ابعاد عزت نفس، سلامتی و لیاقت ورزشی

مؤلفه‌ها	عزت نفس			سلامتی			لیاقت ورزشی		
	کنترل	خودگرا	تکلیف‌گرا	کنترل	خودگرا	تکلیف‌گرا	کنترل	خودگرا	تکلیف‌گرا
گروه‌ها آزمون									
M and SD پیش آزمون	۴/۶۱±۱/۳۷	۴/۶۴±۱/۴۹	۴/۷۳±۱/۱۶	۵/۳۰±۱/۲۷	۴/۹۸±۱/۴۳	۵/۱۸±۱/۰۹	۴/۳۰±۱/۲۷	۴/۲۳±۱/۳۲	۴/۱۹±۱/۳۲
M and SD پس آزمون	۴/۴۶±۱/۴۱	۴/۷۹±۱/۴۷	۵/۱۷±۰/۹۸	۵/۱۹±۱/۴۱	۴/۷۲±۱/۶۵	۵/۲۵±۱/۱۷	۳/۷۹±۱/۳۹	۴/۲۳±۱/۴۹	۴/۶۳±۱/۳۸
ویلکاکسون Z	۱/۲۸۳	۱/۰۵۸	۳/۲۵۱	۱/۰۸۵	۱/۷۵۰	۰/۶۱۵	۲/۷۷۳	۰/۱۰۹	۳/۵۶۰
P	۰/۱۹۹	۰/۲۹۰	۰/۰۰۱	۰/۲۷۸	۰/۰۸۰	۰/۵۳۹	۰/۰۰۶	۰/۹۱۳	۰/۰۰۱

در جدول (۳) مشاهده می‌شود گروه تکلیف‌مدار پس از یک دوره ایجاد فضای انگیزی، افزایش معناداری در بعد عزت نفس داشته است و در بعد سلامتی فقط در گروه تکلیف‌مدار به لحاظ میانگین بهبود داشته و لیکن تفاوت در جدول (۳) مشاهده می‌شود گروه تکلیف‌مدار پس از یک دوره ایجاد فضای انگیزی، افزایش معناداری در بعد عزت نفس داشته است و در بعد سلامتی فقط در گروه تکلیف‌مدار به لحاظ میانگین بهبود داشته و لیکن تفاوت داشته است (P<0.05).

جدول ۴. نتایج آزمون ویلکاکسون سه گروه تحقیق در ابعاد خود پنداره کلی و چربی

مؤلفه‌ها	خود پنداره کلی			چربی		
	کنترل	خودگرا	تکلیف‌گرا	کنترل	خودگرا	تکلیف‌گرا
گروه‌ها آزمون						
پیش آزمون	۴/۴۱±۱/۵۳	۴/۶۵±۱/۴۴	۴/۱۸±۱/۷۲	۵/۰۹±۱/۳۴	۴/۹۱±۱/۵۰	۵/۱۵±۱/۳۸
پس آزمون	۴/۱۶±۱/۵۹	۴/۷۵±۱/۴۶	۴/۶۳±۱/۵۶	۵/۳۱±۱/۲۸	۴/۹۵±۱/۶۲	۵/۲۶±۱/۳۱
Z ویل کاکسون	۱/۵۵۸	۰/۶۵۲	۳/۳۵۵	۱/۲۶۹	۰/۴۱۲	۰/۷۲۶
P	۰/۱۱۹	۰/۵۱۴	۰/۰۰۱	۰/۰۶۳	۰/۶۸۰	۰/۴۶۸

همان‌گونه که در جدول ۴ ملاحظه می‌شود تنها گروه تکلیف‌مدار پس از یک دوره ایجاد فضای انگیزی افزایش معناداری در بعد خودپنداره کلی داشته است اما پس از یک دوره ایجاد فضای انگیزی از نظر آماری رشد

دلایل عدم همخوانی نتایج پژوهش می‌تواند به خاطر درک ناپخته از توانایی و تلاش در کلاس تربیت‌بدنی باشد و همچنین شرایط ایجاد شده توسط معلم شاید به اندازه کافی نتوانسته در کیفیت روش‌های آموزش مؤثر باشد، البته درک و تفسیر افراد از شرایط و رفتارمربی نیز بی‌تأثیر نمی‌باشد. پژوهش‌های گسترده نشان داد خودپنداره ارتباط بسیار زیادی با عزت‌نفس دارد از جمله مطالعات کیم و آهن نشان داد که بواسطه مشارکت در ورزش، عزت‌نفس نقش واسطه‌ای در بهبود خودپنداره بدنی دانشجویان کره‌ای دارد (۳۰). همچنین مطالعات به طور مداوم نشان داد حمایت استقلالی ارائه شده توسط معلم تربیت‌بدنی، به واسطه استقلال، شایستگی و ارتباط، انگیزه خودمختار دانش‌آموز را پیش‌بینی می‌کند و انگیزه خودمختار، عزت‌نفس را پیش‌بینی می‌کند. زمانی که عزت‌نفس در دانش‌آموزان پرورش یافت و هنگامی که فرد خودش تصمیم گرفت و به خاطر نقایص تصمیم‌سرزنش نشد، غرور رشد می‌کند و فرد غرور را تجربه می‌کند و این تجربه به او احساس خودمختاری، قدرت و اعتماد به نفس می‌دهد. ناندیکا نیز در مطالعات خود نشان داد مدل یادگیری خودگردان در رشد و توسعه خودپنداره تحصیلی دانش‌آموزان مؤثر است (۳۱). در فضای تکلیفی قوانین و مقررات کاهش می‌یابد و دانش‌آموزان با درک قوانین مثبت در فضای قابل کنترل، رقابت دوستانه (بازی) دارند، مطالعات ارتل و زاجنر که با هدف حمایت از انگیزه و خودپنداره دانش‌آموزان دختر است، از طریق یک رویکرد یادگیری مبتنی بر بازی نشان دادند که احساس تسلط، پیش‌شرط خودپنداره مثبت در طول بازی است (۳۲). همچنین شواهد نشان می‌دهد در فضای تکلیفی، دانش‌آموز بر کار خود کنترل دارد، پس می‌تواند نیازها را پیش‌بینی و محیط را کشف کند و استرس کاهش یابد، در نتیجه سیستم ایمنی تقویت شود. محیطی که فضای انگیزشی تکلیف‌گرا را تقویت می‌کند، تأثیر مثبتی بر سلامت روان دارد. اقدسی، حیرانی، وزینی و رحمانی در مطالعات خود نشان دادند جو انگیزشی تکلیف‌محور و عزت‌نفس با

معناداری در دو گروه تکلیف‌مدار و خودمدار در بعد چربی به وجود نیامده است ولیکن در گروه کنترل از نظر آماری افزایش معناداری در چربی اتفاق افتاده است.

### بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش با هدف بررسی تأثیر دو فضای انگیزشی تکلیف‌گرا و خود‌گرای ورزشی بر خودپنداره بدنی دانش‌آموزان دختر انجام شد. بر اساس یافته‌های این پژوهش یک دوره دو ماهه ایجاد فضای انگیزشی با روش تکلیف‌مدار به شکل معناداری موجب رشد و افزایش ابعاد خودپنداره بدنی شامل فعالیت بدنی، ظاهر بدنی، استقامت، لیاقت ورزشی، انعطاف، خود پنداره کلی و عزت‌نفس شده است. در این بین روش خودمدار تنها موجب افزایش معناداری در بعد هماهنگی خودپنداره بدنی شده است. یکی از نتایج حاصل از ایجاد فضای انگیزشی، افزایش معنادار مؤلفه‌های خودپنداره بدنی تحت تأثیر ایجاد فضای تکلیف‌گرا است که با پژوهش‌های (۱۲، ۱۳، ۸) همسو بوده مبنی بر اینکه زمانی که شاگردان فضای حمایتی و تکلیفی را تجربه کردند خودپنداره بدنی بالاتری را نشان دادند. مطالعات گسترده نشان می‌دهد محیط اجتماعی اطراف ورزشکار به خصوص محیطی که فضای انگیزشی تکلیف‌گرا را تقویت می‌کند از طریق تأمین نیازهای واسطه‌ای (استقلال، شایستگی و ارتباط) در افزایش سطح انگیزش خودمختاری تأثیر بسزایی دارد. دانش‌آموزان با درک فضای تکلیفی احساس لذت، رضایت و تلاش بیشتر، واضطرب و استرس کمتری دارند که تمام این موارد با سطوح بالای انگیزه-درونی در ارتباط است، کندی پیپو و همکاران نیز در مطالعات خود دریافتند خودپنداره بدنی با انگیزه درونی رابطه مثبت دارد و در پایداری به فعالیت ورزشی مؤثر است (۱۸) به نظر می‌رسد انگیزه درونی در بالا رفتن خودپنداره بدنی در فضای تکلیف‌مدار بی‌تأثیر نمی‌باشد. اما یافته‌های اسپری، واربارتون و استبینگز حاکی از تغییرات خودپنداره بدنی در بدو ورود به مقطع متوسطه نشان داد، افزایش رویکرد تکلیف‌گرا، با ابعاد خودپنداره بدنی از جمله انعطاف‌پذیری و لیاقت ورزشی رابطه منفی دارد (۲۹)، از

داشت. در فضای خودگرا به رغم افزایش معنادار مؤلفه هماهنگی، هیچ اثر کلی در خودپنداره بدنی مشاهده نشد و با توجه به تلاش‌های صورت گرفته در زمینه فعالیت‌های جسمانی و ورزش، برنامه فضای خودگرا نتوانسته نگرش دانش‌آموزان را در خودپنداره بدنی تغییر دهد. یکی از دلایل احتمالی که ممکن است در تأثیر فضای نتیجه‌گرا بر مؤلفه هماهنگی مؤثر باشد این است که در این فضا، دانش‌آموزان با انتخاب خود در گروه‌بندی شرکت کردند در نتیجه ممکن است در فعالیت‌های ورزشی نیز احساس هماهنگی بهتری داشته باشند، از طرفی اهداف کلاسی نیز بر مبنای معلم‌محور برنامه‌ریزی شده بود بنابراین هماهنگی کلاس توسط معلم می‌تواند بر هماهنگی یک‌دست دانش‌آموزان تأثیر مثبت داشته باشد. در مطالعات اسپری و همکارانش خودپنداره بدنی با اهداف نتیجه‌ای به کار گرفته شده معلم تربیت بدنی، رابطه مثبت دارد (۲۹). دلیل عدم هم‌خوانی نتایج پژوهش، ممکن است به دلیل تفاوت در نمونه‌ها از نظر سن و سطح عملکرد حرفه‌ای ورزشی و تفسیر افراد از شرایط و رفتار مربی باشد. از طرفی رسیدن به اهداف کلاسی و شخصی مثل رقابت‌های سرگرم‌کننده، تسهیل‌کننده درک مطلوب در سنین ۱۲-۱۰ سال است و به نظر می‌رسد در مقطع دبستان دانش‌آموزان بیشتر از طریق بازیهای رقابتی انگیزه می‌گیرند و خودپنداره آنها شکل می‌گیرد. پژوهش‌های کچینی و همکارانش فضای نتیجه‌گرا را بر افزایش عزت-نفس مناسب نمی‌دانند چرا که عزت‌نفس با استرس فضای نتیجه‌گرا رابطه منفی دارد (۳۷). به نظر می‌رسد علت ناتوانی فضای انگیزشی نتیجه‌گرا در ایجاد خودپنداره بدنی مثبت به خاطر لذت‌بخش نبودن نوع سازماندهی و مدیریت کلاس و اجبار آزمودنی‌ها به انتخاب فعالیت‌های ورزشی موردنظر باشد، در این فضا به علت این که شخص استقلال ندارد و در فرایند تصمیم‌گیری مشارکت ندارد، احساس مسئولیت نمی‌کند و بر کار خود کنترل ندارد از طرفی چون عملکرد دیگران را در رقابت نیز نمی‌تواند کنترل کند، تلاش برای کنترل موقعیتی کنترل‌ناپذیر

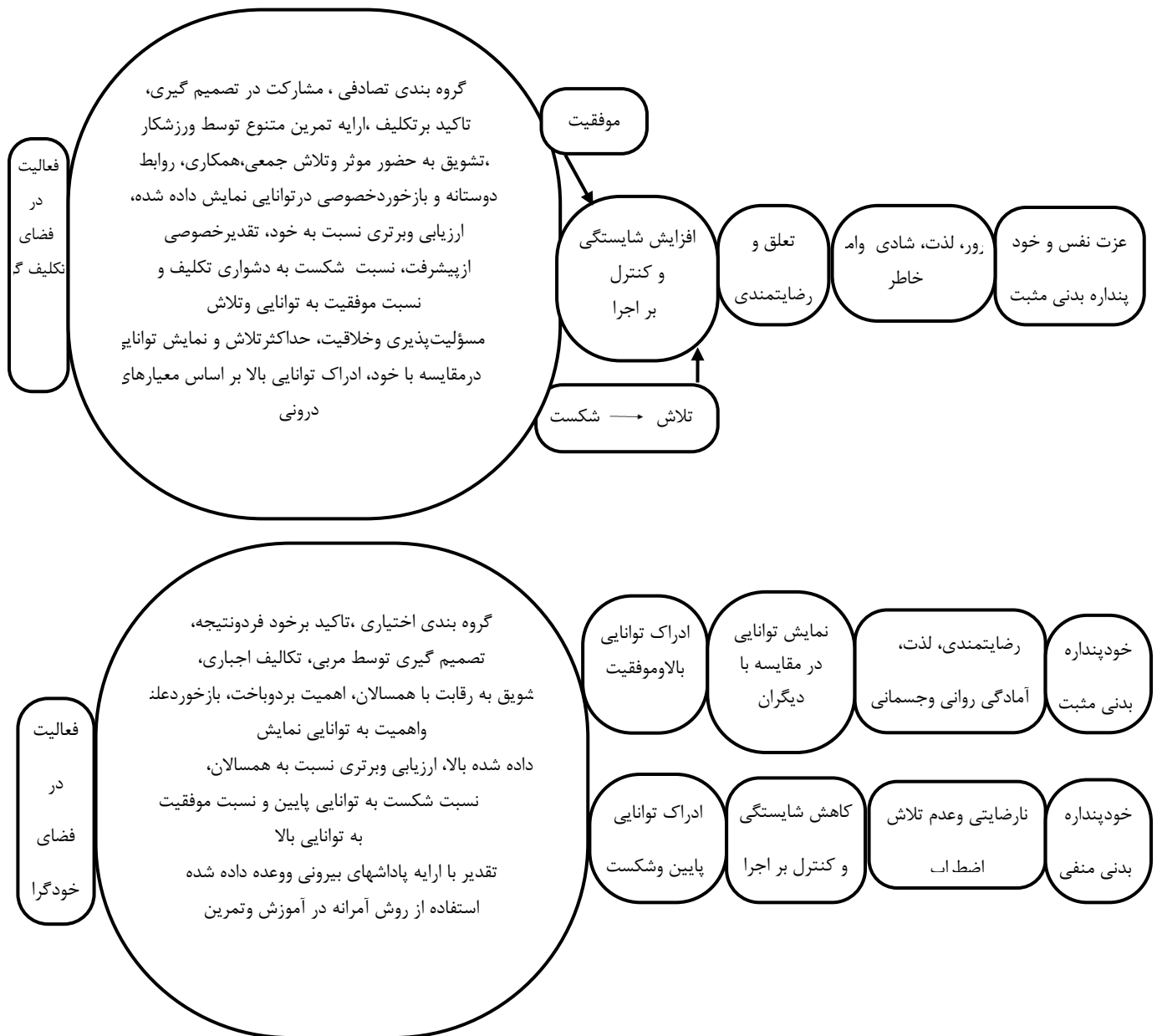
اضطراب رابطه معنادار و معکوسی دارند و همچنین شایستگی درک شده باعث ایجاد عزت نفس و در نهایت پیشرفت در عملکرد ورزشی می‌شود (۳۳). مطالعات گسترده نشان داد یکی دیگر از سازوکارهای اثرگذار بر ارتباط بین فضای تکلیف‌محور و عزت نفس، تأثیر این فضا بر افزایش احساس شایستگی است، مفهوم توانایی که فرد احساس می‌کند (ذاتی بودن توانایی یا قابل تغییر بودن توانایی با تلاش) بر شایستگی ادراک شده فرد تأثیر دارد و خودپنداره بدنی را تحت تأثیر قرار می‌دهد، به نظر می‌رسد که در محیط ورزشی، وقتی معلم دیدگاه دانش‌آموزان را می‌پذیرد و به آنها حق انتخاب داده و احساساتشان را در نظر می‌گیرد دانش‌آموزان از طریق احساس رفاقت و صمیمیت با معلم، احساس شایستگی و توانایی بیشتری در ورزش نموده و ارتباط رضایت‌بخشی را در محیط برقرار می‌کنند. از طرفی در فضای تکلیف‌محور، مربی در مورد پیشرفت‌های فردی (تلاش) به ورزشکاران بازخورد خصوصی می‌دهد، احتمالاً تأثیر این فضا در افزایش اعتماد به نفس، بازخوردهای مناسب ارائه شده از سوی مربی است. مطالعات شمس، عبدلی و شمسی‌پور نشان داد رویکرد یادگیری مشارکتی به طور معناداری در افزایش عزت‌نفس مؤثر است زیرا دانش‌آموزان درک مثبتی از حمایت هم‌گروه‌های خود داشته و محیط ورزش را حمایت‌گر تلقی می‌کنند (۳۴). پژوهش‌های نیکولوز و همکاران نیز در دانش‌آموزان ۱۴-۱۱ سال نشان داد که آمادگی بدنی ممکن است بازخورد مثبت اجتماعی و به رسمیت شناختن در گروه همسالان را فراهم کند و این در نهایت منجر به پیشرفت تصویر بدنی شود (۳۵). پرکی عواملی که در جو کلاس منجر به تصور مطلوب از خود در دانش‌آموزان می‌شود کوشش، آزادی، احترام، گرمی، کنترل و موفقیت می‌داند (۱۱)، این عوامل می‌تواند از دیگر دلایل تأثیرگذار این فضا بر خودپنداره بدنی باشد. اگر چه محققان معتقدند که خودپنداره بدنی تحت تأثیر فعالیت‌های ورزشی (۳۶) افزایش می‌یابد اما در کنار فعالیت بدنی و ورزش باید به فضای انگیزشی نیز توجه

نوجوانان ۱۸-۱۲ ساله نشان‌داد احساسات مثبت بدن، با تجارب انگیزشی ورزشی مثبت ارتباط دارد در حالی که احساسات منفی بدن، با تجارب انگیزشی ورزشی ضعیف‌تر مرتبط است (۲۶).

در کل نتایج آماری پژوهش نشان می‌دهد، فضای انگیزشی تکلیف‌گرا متغیر انگیزشی مهمی است که نقش مؤثرتری در خودپنداره‌بدنی داشته و بر اهمیت رفتارهای مربی در ایجاد جو انگیزشی مناسب تاکید دارد. به‌نظر می‌رسد، با افزایش سطح آمادگی روانی در دانش‌آموزان از طریق فعالیت‌های گروهی، همکاری و تقویت حس-مسئولیت‌پذیری می‌توان درصد موفقیت و پیشرفت عملکرد ورزشی را افزایش و احساس شایستگی و خودارزشمندی را توسعه داد زیرا آنها نیازمند شناخت و باور خود به عنوان فردی لایق و صلاحیت‌دار هستند. رویکرد فعلی فعالیت‌های تربیت‌بدنی در مدارس کشور به-طور کلی رویکردی رقابتی است. لذا برای ایجاد حس مشارکت در دانش‌آموزان به‌ظهور اندیشه‌های نو در تربیت‌بدنی و آموزش و پرورش نیاز است. بنابراین ایجاد کارگاه‌های آموزشی به منظور افزایش دانش معلمان تربیت‌بدنی در زمینه انگیزش و خودپنداره‌بدنی و چگونگی خلق آن در ساعت درس تربیت‌بدنی پیشنهاد می‌شود. از طرفی به‌جهت این‌که اصلت دانش‌آموزان شرکت‌کننده در این پژوهش از استان‌های کل کشور با فرهنگ‌های مختلف است، می‌توان نتایج این پژوهش را به تمام دانش‌آموزان کشور تعمیم داد. درنهایت با جمع‌بندی ادبیات و پیشینه پژوهش‌های مختلف در این زمینه و نیز بر اساس یافته-های پژوهش، پژوهش‌گر به منظور سهولت در ارائه فرایند تأثیرپذیری خودپنداره‌بدنی، از دو فضای انگیزشی به یک مدل مفهومی دست یافت (شکل ۱) که این مدل در پژوهش‌های بعدی می‌تواند مورد بررسی قرار گیرد.

منجر به رفتارهای ناسازگارانه و استرس می‌شود. همچنین پژوهش‌های تراورز، بهنرت و رندال نیز نشان‌داد که جو نتیجه‌گرا با مشکلات سازگاری بیشتر همراه است و نوجوانان با این‌گرایش اضطراب بالایی را گزارش کردند (۳۸). مطالعات نشان می‌دهد در فضای خودگرا زمانی خودپنداره‌بدنی شخص شکل می‌گیرد که فرد برای ارزیابی توانایی جسمانی خود، آن را با دیگران مقایسه می‌کند و ممکن است ایده‌آل‌های جسمانی، نادرست و یا حتی بزرگ نمایش داده شود و بر خود ادراکی جسمانی و شناخت فرد از توانایی‌های خود اثر بگذارد و از عملکرد خود حتی اگر قابل ستایش باشد راضی نباشد. در مطالعات قنبرپور و سقر نیز سبک رهبری آمرانه ارتباط منفی و معناداری با رضایتمندی ورزشکاران داشت (۳۹). در فضای نتیجه‌گرا افراد برای حفظ شایستگی دشواری بیشتری را نسبت به فضای تکلیف‌گرا متحمل می‌شوند چون این افراد به جای تلاش بیشتر، به توانایی خود تمرکز دارند و عملکرد ضعیف، به توانایی ضعیف افراد نسبت داده می‌شود به دلیل اینکه فرد ترس از شکست دارد و محیط را غیرحمایتگر می‌بیند در نتیجه احساس شایستگی کمتری را درک می‌کند و ممکن است میزان خودپنداره‌بدنی کاهش یابد. در فضای خودمدار مقایسه عملکرد با دیگران و نتایج رقابت اهمیت بالایی دارد؛ پرکی شرایط شکست یا موفقیت در مدرسه را بر ارزیابی فرد از خودش مؤثر می‌داند دانش‌آموزی که موفق است، خودپنداره مثبت و دانش آموز ناموفق، خودپنداره منفی دارد (۱۱). پژوهش‌های برنستین و همکارانش نیز نشان‌داد استفاده از فعالیت‌های رقابتی علاقه به مشارکت در فعالیت‌های تربیت‌بدنی را افزایش و کاهش می‌دهد، اگر دانش‌آموز تجربه موفقیت-آمیز داشته باشد ممکن است بخواهد به فعالیت ادامه دهد ولی اگر دانش‌آموز احساس کند در یک فعالیت ناموفق است ممکن است نخواهد مشارکتش را ادامه دهد (۴۰). بنابراین تجارب دانش‌آموزان در درک از فضای نتیجه‌محور مهم است. نتایج مطالعات پریچارد در خصوص بررسی ارتباط خود ادراک‌بدنی با تجارب انگیزشی ورزشی





شکل ۱. مدل مفهومی تاثیر پذیری دوفضای انگیزشی ورزشی (تکلیف گرا و خود گرا) بر خود پنداره بدنی

### تشکر و قدردانی

در پایان از کلیه عواملی که در این پژوهش ما را یاری کردند کمال تشکر را داریم. بدین وسیله اعلام می دارد نویسنندگان هیچ گونه تضاد منافی ندارند.

## منابع

1. Vaez Mousavi M. Sports Psychology. First Edition . Tehran: Great Persian diploma. 2000. [Persian In]
2. Acostahernands R. Management of sports organizations. Translated by Elahi A, Khosravi Zadeh A. Tehran: Bamdad Book Publishing. 2014. [Persian In]
3. Goodarzi M. Organizational Behavior Management in Sports. Tehran: University of Tehran Publications. 2014. [Persian In]
4. Abdul Maliki Z, Saleh Sadeghpour B, Bahram A., Abdul Maliki F. Validity and reliability of self-descriptive physical questionnaire of adolescent girls. Journal of Applied Psychology[Internet]. 2011; 16(4): 42-55. [Persian In]
5. Franken R. Motivation and excitement. Translated by Shams Esfandabadi H, Mahmoud GH, Imamipour S. Tehran: Nashreney publications. 2005. [Persian In]
6. Weinberg R, Gould D. Foundations of Sport and Exercise Psychology. Translated by Mosavi M, Hojjati A, Reza Sultan N, Ismaili M, Rahdar Beg R. First Edition. Tehran: Hatmi Publications. 2014.
7. González L, Castillo I, Balaguer I. Exploring the Role of Resilience and Basic Psychological Needs as Antecedents of Enjoyment and Boredom in Female Sports. Análisis del papel de la resiliencia y de las necesidades psicológicas básicas como antecedentes de las experiencias de diversión y aburrimiento en el deporte femenino. Revista de Psicodidáctica (English ed) [Internet]. 2019; 24:131-137.
8. Cheon S ,Reeve J ,Song Y. Recommending goals and supporting needs: An intervention to help physical education teachers communicate their expectations while supporting students' psychological needs . Psychology of Sport and Exercise, 2019; 41: 107-118 .
9. Roberts G, Sping K, Pemberton S. Sports psychology training. Translated by Waez Mousavi M. Shojaei M. Tehran: Roshd Publications. 2004. [Persian In]
10. Martenz R. Guide for Sports Psychology Instructors. Tehran: Bamdad Ketab Publications. 2011. [Persian In]
11. Perky V W. Self-concept and academic success. Translated by Mirkamali. Tehran: Yastroon Publications. 2000. [Persian In]
12. Jowett S , Cramer D. The Prediction of young athletes physical self Form Perceptions of relation Ships With Parents and coaches. Psychology of Sport and Exercise[Internet]. 2010; 11(2) : 140-147.
13. Yasami M, Shahrzad N, Ghadiri F. The effect of teacher-centered and Task-oriented motivational atmosphere approach on children's self-esteem and basic motor skills. Sports Psychology Studies [Internet] . 2017; 6(19):127-144. [Persian In]
14. Bahreini T. Tension Psychology of mental image of self. Tehran: Mirshida Publications. 2012. [Persian In]
15. Ahmadi S., Mokhtari M, Zarei h. Analysis of the relationship between physical self-esteem and attitudes toward sports with women's sports participation using a structural equation model. Applied Research in Sports Management[Internet]. 2015; 3: 41-51 . [Persian In]
16. Hashemi Motlagh Sh, Aslankhani M, Safa Nia A. The mediating role of social support and self-efficacy in the relationship between perceived environment and participation in employees' leisure physical activity. Sports Management Studies [Internet]. 2019; 11( 57): 197-216. [Persian In]

17. Haghighat S, Ebrahimi R. Predicting identity styles based on self-concept and social behavior in first grade high school male students in Pardis. Journal of Cognitive Analytical Psychology[Internet]. 2016; 7( 25): 63-76. [Persian In]
18. Conde-Pipó J, Melguizo-Ibáñez E, Mariscal-Arcas M, Zurita-Ortega F, Ubago-Jiménez L, Ramírez-Granizo I, González-Valero G. Physical Self-Concept Changes in Adults and Older Adults: Influence of Emotional Intelligence, Intrinsic Motivation and Sports Habits. International Journal of Environmental Research and Public Health[Internet]. 2021; 18(4), 11-17.
19. Ghzelseflo H. Pattern of volleyball players' tendency to move based on the coach's behavioral support style, club support and commitment. Sports Management Studie [Internet]. 2019; 11( .56):159-180. [Persian In]
20. Chen M, Zeng X, Chen Y. Self-concept and abstinence motivation in male drug addicts: Coping style as a mediator. Scientific Journal Publishers [Internet]. 2020; 7(48): 1-15.
21. Ramezani Nejad R, Panahi M, Miriusfi SJ, Niazi SM. Comparison of physical, skill, cognitive and emotional needs of female students in Iranian schools in physical education and sports. Journal of Research in Sports Management and Motor Behavior[Internet]. 2012; ( 3):79-105. [Persian In]
22. Begarie J, Mañano C & Ninot G. Physical self-concept and teenagers with intellectual disability: age, sex, and weight category effects. The canadian journal of psychiatry [Internet] . 2011; 56(3): 179-186.
23. Jackson L , Cumming S , Drenowatz C , Standge M , Sherar L , Malina R. Biological maturation and Physical activity in adolescent British Females: The Roles of Physical Self-Concept and Perceived Parental Support . Psychology of sport and Exercise[Internet] . 2013; 14(4): 447-454.
24. Bahram A, Abdul Maliki Z, Saleh Sadiqpour b. Psychometrics of short form of self-description questionnaire in students of Tehran. Journal of Motor Behavior[Internet] . 2012; ( 11): 13-34. [Persian In]
25. Faulkner G , Carson V , Stone M . Objectively measured Sedentary behavior and Self-esteem among Children. Mental and Physical Activity [Internet]. 2014; 7 (1): 25-29.
26. Pritchard EM. Relationship between body-related self-conscious emotions and motivational sport experiences among adolescent females : examining moderation effects of physical self-perceptions. University of British Columbia[Internet] . 2020.
27. Volkova T, Veresov N, Smirnova Y, Lyubimova O. Students' Self- attitude and Image of the Physical Self in the Context of Psychological Health. Advances in Social Science, Education and Humanities Research[Internet]. 2020.
28. Marsh HW, Martin A and Jackson S. Introducing a Short Version of the Physical Self-Description Questionnaire: New Strategies, Short-Form Evaluative Criteria, and Applications of Factor Analyses. journal of sport and exercise psychology [Internet]. 2010; 32: 438-482.
29. Spray Ch , Warburton V , Stebbings J . Change in Physical Self-Perceptions across the transition to Secondary School : Relationships With Perceived teacher emphasized achievement goals in Physical education . Psychology of Sport and Exercise[Internet]. 2013; 14(5): 662-669.



30. Kim I, Ahn J. The Effect of Changes in Physical Self-Concept through Participation in Exercise on Changes in Self-Esteem and Mental Well-Being. International Journal of Environmental Research and Public Health[Internet]. 2021; 18(10): 24-52.
31. Nandika K. Self-Directed Learning Model to Develop Academic Self-Concepts of Class XI Students in 2019/2020 Academic Year. International Journal for Educational Studies[Internet]. 2020; 13(1): 61-80.
32. Ertl B & Zauchner-Studnicka S . Game-based learning for facilitating gender equity in international Journal of gender, science and technology [Internet]. 2020; 2(12).
33. Aghdasi M., Hirani A., Wazini Tahir A., Rahmani M. The relationship between perceived motivational atmosphere and anxiety and self-esteem of elite and non-elite team sports athletes. Sports Psychology Studies [Internet]. 2012; ( 2):1-14. [Persian In]
34. Shams A, Abdoli B, Shamsipur P. Comparison of the effect of participatory, competitive and individual learning approaches on and motor fitness: the mediating role of perfectionism and self-esteem. Journal of Motor Behavior[Internet] . 2012; 12: 47- 64. [Persian In]
35. Nicolos S , Schembri R , Pignato S , Piccolo A , Mango P , sgro F , Lipoma M. Self and physical activities in earl adolescence : an action research With middle-school Students . Procedi-Social and Behavioral Sciences[Internet] . 2010; 9: 239-243 .
36. Tabiai SH, Vaqarsidin A, salmani mod M, Hosseini M. The relationship between physical self-concept and sports activity in male students of Birjand University Medical Sciences. Scientific Journal of Birjand University Medical Sciences[Internet]. 2018; 25: 52-61. [Persian In]
37. Cecchini jA , Gonzalez C , Carmona AM , Arruza J , Escarti A , Balague G. The in Fluence of the physical education teacher on intrinsic motivation , self confidence, anxiety , and pre-and post-competition moods . European journal of sport science[Internet]. 2001; 4:1-11.
38. Travers L , Bohnert A , Randall E . Brief report: Adolescent adjust ment in affluent Communities: The role of motivational climate and goal orientation . Journal of Adolescence[Internet] . 2013; 36(2): 423-428.
39. Ghanbarpour A,saghr A. Modeling the effect of coaches' leadership styles on the satisfaction of athletes in the Iranian Athletics Premier League. Physiology and Management Research in Sport[Internet]. 2017; 9(4):107-120. [Persian In]
40. Bernstein E &et al. Attitudes and Pewceptions of Middle School Students Toward Competitive activities in Physical Education . Journal of Teaching in Physical Education[Internet] . 2011; 30: 69-83 .

