

# روانشناسی ورزش

دانشگاه شهید بهشتی

دو فصلنامه روان‌شناسی ورزشی

بهار و تابستان ۱۳۹۹، دوره ۵، شماره ۱، صفحه‌های ۸۵-۹۹

## نقش طرحواره‌های هیجانی و تصویر بدن در پیش‌بینی تنظیم رفتار ورزشی زنان

الهام نصرتی، سمیه تکلوی\*

دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد، اردبیل، ایران.

دریافت مقاله: ۱۳۹۸/۰۳/۲۶ اصلاح مقاله: ۱۳۹۸/۱۰/۲۵ پذیرش مقاله: ۱۳۹۸/۱۱/۰۵

**هدف:** هدف این پژوهش، تعیین نقش طرحواره‌های هیجانی و تصویر بدن در پیش‌بینی تنظیم رفتار ورزشی زنان بود. **روش‌ها:** روش پژوهش، توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری این پژوهش کلیه زنان شهر اردبیل بود که در باشگاه‌های سطح شهر به ورزش مشغول بودند. نمونه تحقیق شامل ۱۵۰ نفر از زنان بود که به شیوه نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای انتخاب شدند. جهت جمع‌آوری اطلاعات از پرسشنامه‌های طرحواره‌های هیجانی (شاهورانی، ۱۳۹۷)، تصویر بدن (زارشناس، ۱۳۹۰) و تنظیم رفتار ورزشی (احمدی، ۱۳۹۶) استفاده شد. به منظور تجزیه و تحلیل اطلاعات به دست آمده از آزمون‌های ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون استفاده گردید.

**نتایج:** نتایج نشان داد بین طرحواره‌های هیجانی و تصویر بدن با انگیزش درونی، تنظیم خودآمیخته و تنظیم خودپذیر رابطه مثبت معنی‌دار و با تنظیم متمایل به درون رابطه منفی معنی‌داری وجود دارد. همچنین نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد متغیرهای پیش‌بین طرحواره‌های هیجانی و تصویر بدن در کل ۶۹ درصد از تغییرات تنظیم رفتار ورزشی زنان را پیش‌بینی می‌کنند. طرحواره‌های هیجانی با ضریب تأثیر ۲۳ درصد بیش‌ترین قدرت پیش‌بینی تنظیم رفتار ورزشی زنان را دارد. **نتیجه‌گیری:** نتایج تحقیق حاضر به اهمیت نقش طرحواره‌های هیجانی در تنظیم رفتار ورزشی زنان تأکید دارد.

**واژه‌های کلیدی:** طرحواره‌های هیجانی، تصویر بدن، رفتار ورزشی، زنان

## مقدمه

منفعل که به محرک‌های درونی و بیرونی پاسخ می‌دهد و خود، کنترلی بر رفتارش ندارد. دسته سوم با رویکرد شناختی، تفکر انسان را به حساب می‌آورند و تعامل بین محیط و شناخت را در انگیزش مهم می‌شمارند که از معروف‌ترین این نظریه‌ها، نظریه ارزیابی دسی و رایان (۲۰۰۰) است که اساس نظریه خودمختاری است (۵).

در نظریه خودمختاری به طور گسترده برای توضیح و پیش‌بینی انگیزه انسان در زمینه‌های مختلف زندگی از جمله ورزش استفاده شده است (۶). این نظریه درباره تبیین اثرپذیری انگیزه درونی و به تبع آن تأثیر بر عملکرد مطرح شده است. بر حسب نظریه خودمختاری، افراد به احساس شایستگی شخصی و آزادی اراده، نیاز ذاتی دارند. در عین حال، عامل خودمختاری ممکن است درونی یا بیرونی باشد. در نتیجه، بر حسب ادراک فرد از آن، انگیزه درونی افزایش یا کاهش می‌یابد (۷). فرض اساسی این نظریه این است که افراد به احتمال زیاد در فعالیت‌هایی درگیر می‌شوند که انگیزش خودمختاری داشته باشند و یا به اراده خود عملی را انجام دهند (۸). تنظیم رفتار ورزشی اصطلاحی است که مفهوم نظریه خودمختاری دسی و رایان را در حیطه ورزشی مورد بررسی قرار می‌دهد. در حقیقت تنظیم رفتار ورزشی، پیوستار رفتار ورزشی را براساس انگیزه درونی و بیرونی مورد سنجش قرار می‌دهد. تنظیم رفتار ورزشی شامل انگیزش درونی، تنظیم درآمیخته، تنظیم متمایل به درون، تنظیم خودپذیری می‌باشد. افرادی که در انجام رفتار ورزشی به صورت درونی با انگیزه شده‌اند، گرایش دارند با اراده خود، کاری را که انجام می‌دهند، خوب انجام داده و از آن لذت ببرند. تنظیم درآمیخته هم به هماهنگ ساختن روش‌های تازه تفکر، احساس و رفتار با روش‌های پیشین تفکر، احساس و رفتار فرد اشاره دارد و خودمختارترین نوع انگیزش بیرونی می‌باشد. در حالی که در تنظیم متمایل به درون با انگیزه شدن فرد

ورزش و فعالیت بدنی علاوه بر رشد ابعاد جسمانی نقش مهمی در رشد روانی-اجتماعی و ویژگی‌های شخصیتی افراد به ویژه زنان ورزشکار بر عهده دارد (۱). از این رو در چند دهه اخیر، روانشناسان ورزش به ابعاد شخصیتی ورزشکاران توجه زیادی کرده‌اند. از جمله این ویژگی‌ها می‌توان به انگیزش ورزشکاران اشاره کرد. با اندکی تامل در سبک زندگی ورزشکاران غیر حرفه‌ای یک وجه مشترک قابل مشاهده است و آن نبود اطلاعات کافی از علم روز ورزش جهان است، و تنها توجیه آن‌ها برای موفقیت در ورزش، علاقه، پشتکار و انگیزه ورزشی آن‌ها می‌باشد.

انگیزش<sup>۱</sup> یکی از مهم‌ترین مفاهیم روانشناختی در ورزش و به گفته محققان موتور محرک رفتار است. به بیان ساده‌تر انگیزش عبارت است هر عاملی که به رفتار انسان انرژی و جهت می‌دهد (۲). ورزشکار در حرکت به سوی کمال، برای مقابله با دشواری‌ها و موانع بسیاری که پیش رو دارد به نیروی روانشناختی انگیزش نیاز دارد تا او به سمت موفقیت هدایت کند (۳). پدیده انگیزش، غالباً به دنبال بررسی علت رفتار است و این که چرا انسان در مواقع مختلف دست به رفتارهای متفاوتی می‌زند. در واقع انجام هرکاری، به ویژه در زمینه ورزش، منبع انگیزشی دارد و هدف انگیزش، تقویت اعمال و احساس‌های مطلوب ورزشکاران است (۴). در تبیین انگیزش، نظریه‌های گوناگونی ارائه شده است. در یک پیوستار نظریه‌های موجود در تبیین انگیزش از نظریه‌هایی که انسان را منفعل می‌انگارند تا نظریه‌های شناختی که تفکر را عامل مهمی در انگیزش به حساب می‌آورند، بررسی می‌شوند. دسته ای از نظریه‌ها عامل رفتار را درونی و ناهشیار می‌دانند و بر این باورند که گرایش آدمی است که او را به سمت رفتار خاصی می‌راند. دسته‌ای دیگر، محرک‌های محیطی را عامل انگیزش تلقی می‌کنند. بر مبنای این دو نظریه، انسان موجودی است

کنند و باوری است که آن‌ها به مجرد برانگیخته شدن هیجانات ناخوشایند در ذهن دارند. در این مدل فرض می‌شود که اشخاص بر پایه باورهای بین فردی در مورد هیجان‌ها، به یک هیجان خاص پاسخ می‌دهند. بر این اساس، تحقیقات بیشتر در مورد طرحواره‌های هیجانی نشان داد که هیجان‌های منفی مشکل‌زا نیستند بلکه واکنش به آن هیجان‌هاست که می‌تواند مشکل‌زا باشد (۱۲). طرحواره‌های هیجانی ساختارهایی را شکل می‌دهند که در آن‌ها یک هیجان می‌تواند مفاهیم و شناخت‌ها را در برگیرد. این دیدگاه مطرح می‌کند که هیجان‌ها حقایق خودشان را دربردارند و به جای اینکه تابع شناخت‌های منطقی در نظر گرفته شوند، تسهیل‌کننده افکار به روش خودشان هستند. به عبارت دیگر هیجان‌ها، شناخت‌ها را متأثر می‌کنند (۱۳). ولز (۱۴) در مطالعه‌ای در مورد رابطه بین میزان باورهای منفی هیجان و هریک از عوامل فراشناختی، همبستگی معناداری بین باورهای منفی هیجانی و باورهای منفی فراشناختی به دست آورد. هم‌چنین جعفری و جوادی (۱۳۹۷) در پژوهشی به این نتیجه رسیدند که بین برخی از زیر مؤلفه‌های طرحواره هیجانی با تمام زیر مؤلفه‌های نگرانی از تصویر بدنی<sup>۴</sup> در زنان رابطه مثبت معناداری وجود دارد. به طور کل، فهم و بیان هیجان با واکنش مثبت نسبت به خود، افزایش ادراک خود و سلامت جسمی بهتر ارتباط دارد (۱۵).

از سوی دیگر، یکی از موضوعاتی که می‌تواند بر انگیزش ورزشکاران تاثیر بگذارد تصویر بدن است. تصویر بدن یک تصویر ذهنی است که هر فرد از اندازه و شکل بدن خود دارد و نیز احساسی است که فرد نسبت به تک و کل اعضای بدنش دارد. ادراک فرد از بدنش منجر به برآورد بیش‌تر و یا کم‌تر از اندازه قسمت‌هایی از بدن می‌شود و تغییرات عاطفی، شناختی ناشی از آن با احساس نارضایتی و نگرانی نسبت به شکل و اندام‌های فرد ارتباط دارد (۱۶). تصویر بدن یک مفهوم

بخاطر احساس گناه و استبداد باید‌هاست. در واقع فرد به عنوان نماینده محیط بیرونی عمل می‌کند، خودش را برای انجام دادن رفتاری که دیگران خوب می‌دانند، به صورت هیجانی تقویت می‌کند و برای انجام رفتاری که دیگران بد می‌دانند به صورت هیجانی تنبیه می‌نماید. بنابراین درونی‌سازی جزئی صورت گرفته و فرد به جای این‌که با اراده خود فعالیت را انجام دهد، با اکراه این کار را می‌کند. در تنظیم خودپذیر فرد به صورت ارادی مزایا و فایده یک عقیده یا رفتار را می‌پذیرد زیرا از نظر وی این شیوه تفکر یا رفتار مهم یا مفید است. کیل پاتریک<sup>۲</sup> و همکاران (۲۰۰۵) با مطالعه انگیزه فعالیت‌های بدنی ۱۵۰۰۰ دانشجو، به این نتیجه دست یافتند که شرکت‌کنندگان در فعالیت‌های ورزشی بیش‌تر دارای انگیزه‌های درونی مثل لذت بردن و درگیر شدن در فعالیت هستند، در حالی‌که انگیزه‌های بیرونی نقش مؤثرتری بر مشارکت در تمرین داشت. طبق مدل توالی انگیزه، عوامل اجتماعی بر روی واسطه‌های روانی و واسطه‌های روانی هم بر انگیزه تأثیر می‌گذارد (۹). و در نهایت میزان انگیزه فرد، نوع رفتار وی را تعیین می‌کند (۱۰).

یکی از عوامل روانی مؤثر بر انگیزه، طرحواره‌های هیجانی<sup>۳</sup> است. طرحواره‌های هیجانی عبارت است از تفسیر هیجان و به کارگیری راهبردهای مقابله با آن (۱۱). در واقع طرحواره‌های هیجانی بر این موارد تأکید می‌کند که افراد چگونه تجربه هیجانی خود را مفهوم‌بندی می‌کنند، چه انتظاراتی دارند، چگونه درباره هیجان‌های خود قضاوت می‌کند و چه راهبردهای رفتاری و بین فردی را در پاسخ به تجربه هیجانی به کار می‌گیرند. بر اساس مدل طرحواره‌های هیجانی ممکن است افراد در چگونگی مفهوم پردازی هیجان‌شان با یکدیگر متفاوت باشند و یا به عبارتی بهتر، افراد طرحواره‌های متفاوتی در مورد هیجان‌شان دارند. این طرحواره‌ها منعکس‌کننده شیوه‌هایی هستند که افراد هیجان‌ات خود را تجربه می‌

سنی ۵۶-۱۸ سال شهر اردبیل بود، که در سال ۱۳۹۸ در یکی از باشگاه‌های مناطق شهری ۱، ۲، ۳ مشغول به فعالیت ورزشی بودند. به دلیل کوچک بودن شهر اردبیل و تعداد کم‌تر زنان فعال در حوزه ورزش غیر حرفه‌ای، محدوده سنی به صورت وسیع انتخاب گردید. نمونه تحقیق شامل ۱۵۰ نفر از زنان ورزشکار بود که به شیوه تصادفی خوشه‌ای انتخاب گردید. به دلیل نبود فهرست کامل افراد جامعه مورد مطالعه ابتدا افراد جامعه را در دسته‌هایی خوشه بندی کرده سپس از میان خوشه‌ها به تصادف نمونه‌گیری به عمل آمد و تمام حجم خوشه را سرشماری کرده‌ایم. به منظور تعیین حجم نمونه، از فرمول پیشنهادی تاباخنیک و فیدل (۲۰۰۷) استفاده شد. بر اساس این فرمول؛ حداقل حجم نمونه در مطالعات همبستگی از فرمول (  $8 \times \text{تعداد متغیر مستقل} + 50$  ) محاسبه می‌شود (۲۲). طبق فرمول تاباخنیک و فیدل، حداقل حجم نمونه ۶۶ نفر است که برای افزایش اعتبار تحقیق ۱۵۰ نفر انتخاب شد. انتخاب نمونه تحقیق به این صورت بود که ابتدا ۵ باشگاه از مناطق ۱، ۲، ۳ شهر اردبیل به شیوه تصادفی انتخاب شد. سپس از هر باشگاه ۳۰ نفر از زنان به شیوه تصادفی به عنوان نمونه آماری انتخاب شدند.

### روش اجرای پژوهش

پس از اخذ هماهنگی با اداره کل ورزش و جوانان شهر اردبیل، به ۵ باشگاه انتخابی مناطق ۱، ۲ و ۳ مراجعه شد و از هر باشگاه فقط کلاس‌های ورزشکاران غیر حرفه‌ای که در رشته آمادگی جسمانی فعالیت داشتند، انتخاب شد. براساس لیست افراد ثبت نام شده در کلاس‌ها، ۳۰ نفر از هر باشگاه به صورت تصادفی انتخاب شدند. سپس هر سه پرسشنامه طرحواره‌های هیجانی، تصویر بدن و تنظیم رفتار ورزشی توسط مربی مربوطه بین این افراد توزیع شد و محقق توضیحاتی در مورد تکمیل پرسشنامه و اطمینان از محرمانه بودن پاسخ‌ها ارائه

محوری برای خودپنداری محسوب می‌شود و تلویحات مهمی برای زمینه‌های گوناگون عملکرد و روان‌شناختی و کیفیت زندگی دارد که این تصویر نه تنها یک پدیده ناشی از ساختار اجتماعی است بلکه، این مسئله مرتبط است که چگونه تعاملات خود با دیگران را تجربه می‌کند (۱۷). کش (۱۸) بیان کرد تصویر بدنی دو جنبه مجزا دارد: نگرشی و ادراکی. جنبه ادراکی اشاره دارد به این که فرد چقدر فرض می‌کند که شایستگی او با ظاهرش سنجیده می‌شود. جنبه نگرشی هم اشاره دارد به این موضوع که فرد چقدر از بدن و ظاهر خود راضی است (۱۹). فیشر و تامسون در تحقیقات خود به بررسی تاثیر ورزش بر تصویر بدن افراد پرداخته‌اند. آن‌ها اظهار کردند که ورزش بیش‌تر بر ابعاد جسمانی تصویر بدنی تاثیر می‌گذارد و کم‌تر ابعاد ادراکی و عاطفی را تحت تاثیر قرار می‌دهد (۲۰). ارین و همکاران (۲۱) در تحقیقات خود تحت عنوان بررسی تصویر بدن در رابطه با انگیزه ورزشی به این نتیجه رسیدند که رضایت از تصویر بدن نقش مهمی در رابطه با انگیزه ورزش دارد. با توجه به آنچه گفته شد تاکنون تحقیقی نقش طرحواره‌های هیجانی و تصویر بدن را با تنظیم رفتار ورزشی (انگیزش درونی، تنظیم درآمیخته، تنظیم متمایل به درون، تنظیم خودپذیری) زنان مورد مطالعه قرار نداده است لذا تحقیق حاضر در پی بررسی تعیین نقش طرحواره‌های هیجانی و تصویر بدن در پیش‌بینی تنظیم رفتار ورزشی زنان است.

### روش پژوهش

پژوهش حاضر با توجه به روش پژوهش، توصیفی از نوع مطالعات همبستگی بود.

### نمونه‌های پژوهش

جامعه آماری پژوهش کلیه زنان ورزشکار غیر حرفه‌ای در رده

تکراری حذف شد و بعضی از بخش‌ها بر اساس ملاک‌های جدید جا به جا شدند. این پرسشنامه شامل ۶۹ سؤال دارد که برای هر سؤال ۵ گزینه پاسخ بر اساس مقیاس لیکرت از ۱ (خیلی ناراضیم) تا ۵ (خیلی راضیم) نمره‌گذاری شده است و ۲۰ آیتم از پرسشنامه به صورت معکوس نمره‌گذاری شده است که توسط فرد پاسخ داده می‌شود و جهت ارزیابی نگرش فرد درباره ابعاد مختلف ساختار بدنی طراحی شده است. این پرسشنامه شامل سه مقیاس است: مقیاس مربوط به بدن خود، مقیاس رضایت از بخش‌های مختلف بدن، مقیاس مربوط به نگرش فرد درباره وزن. روایی بخش‌های اصلی پرسشنامه توسط براون<sup>۵</sup> و همکاران در سال ۱۹۹۰ مورد بررسی قرار گرفت و تأیید شد، هم‌چنین پایایی آن ۰/۸۱ گزارش شده است. پایایی این ابزار در ایران نیز توسط زارشناس و همکارانش (۲۴)، مورد تأیید قرار گرفته است که پایایی خرده مقیاس آگاهی از ظاهر ۰/۸۷، ارزیابی از ظاهر ۰/۸۵، نگرانی از افزایش وزن ۰/۸۲، رضایت از بخش‌های مختلف بدنی ۰/۷۹ و ارزیابی وزن از دید خود فرد ۰/۷۵ بوده است (۲۵). با توجه به این که نمونه تحقیق شامل زنان ورزشکار غیر حرفه‌ای بود، لذا از پرسشنامه تصویر بدن ورزشکاران استفاده نشد.

#### پرسشنامه تنظیم رفتار ورزشی

این پرسشنامه شش عاملی توسط لانسدان و همکاران طراحی شده است (۲۶). ۲۴ سؤال دارد که برای هر سؤال هفت گزینه پاسخ بر اساس مقیاس لیکرت نمره‌گذاری شده است. آلفای کرونباخ این پرسشنامه بالای ۰/۷۸ است. نسخه فارسی این پرسشنامه توسط احمدی و همکاران (۱۳۹۶) تهیه شده است. مقدار ضریب آلفای کرونباخ این پرسشنامه برای نسخه ایرانی در تحقیق با نتایج لانسدان و همکاران هم راستا بوده و دارای آلفای کرونباخ ۰/۷۰ است. روایی و پایایی نسخه فارسی تعدیل یافته (۱۶ سوالی) پرسشنامه مورد تأیید لانسدان و همکاران است. پایایی زمانی خرده مقیاس‌های انگیزش درونی: ۰/۹۷؛

داد. از شرکت کنندگان در تحقیق خواسته شد، پرسشنامه‌ها را در منزل تکمیل کرده و به مربی خود تحویل دهند. پرسشنامه‌های تکمیل شده توسط محقق جمع‌آوری و اطلاعات بدست آمده مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

#### ابزار اندازه‌گیری

##### پرسشنامه مقیاس طرحواره‌های هیجانی

این پرسشنامه یک ابزار خود گزارش دهی است که توسط لیهی (۲۰۰۰) ساخته شده است و چهارده بعد از طرحواره‌های هیجانی را تحت پوشش قرار می‌دهد. که لیهی آلفای کرونباخ آن را ۰/۸۰ بدست آورده است. نسخه فارسی آن توسط شاهورانی و همکاران (۱۳۹۷)، تهیه شده است که در نسخه تجدید نظر شده ایرانی آلفای کرونباخ آن ۰/۷۰ است که نشان می‌دهد پرسشنامه از همسانی درونی بالایی برخوردار است. در این مقیاس سوالات ضعیف و سوالاتی که هم‌پوشی داشتند حذف شدند و نهایتاً تعداد سوالات مقیاس طرحواره‌های هیجانی به ۲۲ سؤال که برای هر سؤال ۶ گزینه پاسخ بر اساس مقیاس لیکرت از ۱ (کاملاً مخالفم) تا ۶ (کاملاً موافقم) نمره‌گذاری شده است. هم‌چنین تعداد ابعاد آن به ۶ بعد تقلیل پیدا کرد، که ابعاد آن به ترتیب بعد قابل درک و کنترل (۷ سؤال)، بعد نشخوار فکری (۳ سؤال)، بعد توافق عمومی (۴ سؤال)، بعد عقلانی بودن (۳ سؤال)، بعد ساده انگاری (۲ سؤال)، است. روایی و پایایی این پرسشنامه مورد تأیید قرار گرفت. پایایی خرده مقیاس‌های قابل درک و کنترل بودن: ۰/۷۹؛ نشخوار فکری: ۰/۷۵؛ توافق عمومی: ۰/۶۵؛ عقلانی سازی: ۰/۶۰؛ پذیرش: ۰/۷۲؛ ساده انگاری هیجان: ۰/۶۰ است (۲۳).

##### پرسشنامه تصویر بدنی

ویرایش اول این پرسشنامه توسط کش در سال ۱۹۸۳ طراحی شد که شامل ۲۹۴ ماده بود. در ویرایش دوم بخش‌های

توزیع نمرات متغیرهای پژوهش از آزمون کلموگروف-اسمیرنوف استفاده شد و از آزمون‌های پارامتری رگرسیون چندگانه و همبستگی پیرسون برای بررسی فرضیه‌های پژوهش استفاده گردید.

#### یافته‌ها

از ۱۵۰ زن ورزشکار که به عنوان نمونه در پژوهش حاضر انتخاب شدند، درصد فراوانی زنان مجرد و متأهل به ترتیب ۷/۵۶ و ۴/۴۳ است.

تنظیم درآمیخته: ۰/۹۳؛ تنظیم متمایل به درون: ۰/۹۹ و کل پرسشنامه ۲=۰/۹۷ است (۲۷).

#### تحلیل آماری

در این پژوهش، برای تجزیه و تحلیل اطلاعات از روش‌های آماری توصیفی و استنباطی و نرم افزار اس.پی.اس.اس نسخه ۲۳ استفاده شده. در تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از جداول فراوانی، توصیفی از ویژگی‌های عمومی ورزشکاران (وضعیت تأهل، تحصیلات، سن) به دست آمد و سپس میانگین، انحراف معیار برای هر سه متغیر و مؤلفه‌های آن ارائه شدند. در بخش آمار استنباطی، برای بررسی طبیعی بودن

جدول ۱: توزیع فراوانی و درصد فراوانی مربوط به مدرک تحصیلی

درصد فراوانی	فراوانی	تحصیلات
۱۲/۷	۱۹	زیردیپلم
۳۲	۴۸	دیپلم
۱۴/۷	۲۲	کاردانی
۳۲	۴۸	کارشناسی
۸/۷	۱۳	کارشناسی ارشد

با توجه به جدول ۱ بیش‌ترین درصد فراوانی برای مدرک تحصیلی دیپلم و کارشناسی با ۳۲ درصد است.

جدول ۲: توزیع فراوانی و درصد فراوانی مربوط به سن

درصد فراوانی	فراوانی	سن
۴۹/۳	۷۴	۱۸-۲۵
۲۷/۹	۴۲	۲۶-۳۲
۳۸	۱۹	۳۳-۴۰
۲۳/۶	۷	۴۱-۴۸
۲۴/۳	۸	۴۹-۵۶

با توجه به جدول ۲ بیش‌ترین درصد فراوانی رده سنی ۱۸-۲۵ با استفاده از آزمون کلموگروف-اسمیرنوف نرمال بودن داده‌های هر متغیر مورد بررسی قرار گرفت. نتایج نشان داد ۱۸ سال است.

که هر سه متغیر طرحواره‌های هیجانی (۰/۰۶)، تنظیم رفتار ورزشی (۰/۰۹) و تصویر بدن (۰/۶۹) دارای توزیع نرمال می‌باشند ( $p > 0/05$ ). بنابراین با توجه به نرمال بودن داده‌های هر متغیر می‌توان از ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه استفاده کرد.

جدول ۳: میانگین و انحراف معیار مؤلفه‌های طرحواره هیجانی، تصویر بدن، تنظیم رفتار ورزشی زنان

متغیرها	میانگین	انحراف معیار	متغیرها	میانگین	انحراف معیار	
طرحواره هیجانی	قابل درک و کنترل	۳۶/۰۴	۲/۵۵	ارزیابی ظاهر	۲۹	
	نشخوار فکری	۱۳/۴۴	۳/۶۸	گرایش ظاهر	۴۹/۱۶	
	توافق عمومی	۱۳/۷۸	۳/۲۱	ارزیابی تناسب	۱۲/۸۳	
	عقلانی بودن	۱۳/۸۲	۳/۲۱	گرایش تناسب	۵۲/۳۶	
	پذیرش	۹/۱۰	۲/۰۵	ارزیابی سلامت	۲۲/۵۸	
	ساده انگاری هیجانی	۱۴/۳۸	۲/۹۵	گرایش سلامت	۳۱/۹۴	
تنظیم رفتار ورزشی	انگیزش درونی	۲۳/۲۵	۴/۷۵	گرایش بیماری	۲۰/۲۶	
	تنظیم درآمیخته	۲۱/۰۴	۵/۴۴	رضایت بدنی	۴/۴۲	
	تنظیم متمایل به درون	۱۳/۶۴	۵/۷۶	وزن ذهنی	۸/۸۹	
	تنظیم خودپذیری	۲۳/۳۲	۴/۵۳	دل مشغولی	۱۵/۴۸	
			تصویر بدن			

همان‌طور که در جدول شماره ۳، مؤلفه‌های قابل درک و کنترل (طرحواره‌های هیجانی)، تنظیم خودپذیری (تنظیم رفتار ورزشی) و گرایش تناسب (تصویر بدن) بیش‌ترین میانگین را به خود اختصاص داده‌اند.

جدول ۴: ضرایب همبستگی بین طرحواره‌های هیجانی و تصویر بدن با تنظیم رفتار ورزشی

تنظیم رفتار ورزشی							
تنظیم خودپذیری		تنظیم متمایل به درون		تنظیم درآمیخته		انگیزش درونی	
معناداری	همبستگی	معناداری	همبستگی	معناداری	همبستگی	معناداری	همبستگی
۰/۰۰۱	۰/۴۴	۰/۰۰۸	-۰/۰۲	۰/۰۰۱	۰/۳۱	۰/۰۰۱	۰/۵۱
۰/۰۰۱	۰/۴۴	۰/۰۰۳	-۰/۷۲	۰/۰۰۱	۰/۳۷	۰/۰۰۱	۰/۴۷

رابطه‌ی منفی و معناداری وجود دارد. بدین معنا که با افزایش طرحواره‌های هیجانی ورزشکاران و افزایش نگرانی تصویر بدن میزان تنظیم متمایل به درون در آنها پایین می‌آید. برای تعیین میزان نقش هر یک از زیر مقیاس‌های متغیرهای طرحواره‌های هیجانی و تصویر بدن به عنوان متغیر پیش‌بین در پیش‌بینی تنظیم رفتار ورزشی زنان به عنوان متغیر ملاک از تحلیل رگرسیون چندگانه به روش هم‌زمان استفاده شده است.

نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد که بین طرحواره‌های هیجانی و تصویر بدن با خرده مقیاس‌های انگیزش درونی، تنظیم درآمیخته و تنظیم خودپذیری رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. بدین معنا که با افزایش میزان طرحواره‌های هیجانی ورزشکاران و رضایت بیش‌تر تصویر بدن، میزان انگیزش درونی، تنظیم درآمیخته و تنظیم خودپذیری آنان افزایش می‌یابد. در حالی که بین طرحواره‌های هیجانی و تصویر بدن با خرده مقیاس تنظیم متمایل به درون در رفتار ورزشی زنان

جدول ۵: یافته‌های تحلیل رگرسیون برای بررسی رابطه طرحواره‌های هیجانی و تصویر بدن با تنظیم رفتار ورزشی

متغیرهای پیش‌بین	ضرایب بی	خطای معیار	ضرایب بتا	تی	سطح معناداری	مجذور آر
مقدار ثابت	۲۷/۹۵۳	۱۲/۴۱		۲/۲۵	۰/۲۶	
قابل درک و کنترل	۰/۹۰۹	۰/۱۴۰	۰/۵۰۲	۶/۵۱	۰/۰۰۱	طرحواره ظاهری
نشخوار فکری	۰/۹۱۸	۰/۲۸۸	۰/۲۴۱	۳/۱۸	۰/۰۰۲	
توافق عمومی	۰/۴۶۴	۰/۳۱۴	۰/۱۰۶	۱/۴۷	۰/۰۰۲	
عقلانی بودن	۰/۹۳۸	۰/۳۱۸	۰/۱۹۸	۲/۹۴	۰/۰۰۴	
پذیرش	۰/۳۱۸	۰/۴۸۱	۰/۰۴۶	۱/۶۶	۰/۰۰۵	
ساده انگاری هیجانی	۰/۴۵۰	۰/۳۳۷	۰/۲۲۰	۳/۰۹	۰/۰۰۲	
ارزیابی ظاهر	۰/۰۶۹	۰/۳۶۳	۰/۰۱۵	۰/۱۹	۰/۰۰۸	تصویر بدن
گرایش ظاهر	۰/۰۴۴	۰/۱۵۵	۰/۰۱۹	۰/۲۸	۰/۰۰۵	
ارزیابی تناسب	۰/۷۵۵	۰/۶۹۸	۰/۰۷۸	۱/۰۸	۰/۰۲	
گرایش تناسب	۰/۲۲۸	۰/۲۲۶	۰/۰۷۷	۱/۰۰۸	۰/۰۳	
ارزیابی سلامت	۰/۱۰۳	۰/۱۹۸	۰/۰۳۵	۰/۵۲۲	۰/۰۵	
گرایش سلامت	۰/۵۸	۰/۲۶۵	۰/۱۷۳	۲/۲۱۵	۰/۰۲	
گرایش بیماری	۰/۷۱۸	۰/۳۴۴	۰/۱۴۰	۲/۰۹	۰/۰۳	
رضایت بدنی	۰/۲۹۹	۰/۶۹۵	۰/۰۳	۰/۴۳	۰/۰۴	
وزن ظاهری	۰/۳۴	۰/۶۰۹	۰/۰۴	۰/۵۵	۰/۰۵	
دل‌مشغولی	۰/۳۰	۰/۲۹۶	۰/۰۷	۱/۰۳	۰/۰۵	

بدن ۰/۰۶ است. پس با توجه به مقادیر بدست آمده رابطه مثبتی بین طرحواره‌های هیجانی و تصویر بدن با تنظیم رفتار

متطابق یافته‌های جدول ۵، ضرایب بتای استاندارد بدست آمده برای متغیرهای طرحواره‌های هیجانی ۰/۲۳ و برای تصویر



دارد. مقدار ضریب تعیین ۰/۶۹ بدست آمده نیز نشان می‌دهد که متغیرهای پیش‌بین طرحواره‌های هیجانی و تصویر بدن در کل ۶۹ درصد از تغییرات رفتار ورزشی زنان را پیش‌بینی می‌کنند.

ورزشی زنان وجود دارد. هم‌چنین سطح معناداری آزمون  $t$  برای این متغیرهای پیش‌بین کم‌تر از ۰/۰۵ محاسبه شده، بنابراین با توجه به نتایج بدست آمده امکان پیش‌بینی رفتار ورزشی با متغیرهای طرحواره‌های هیجانی و تصویر بدن وجود

جدول ۶: تحلیل‌های رگرسیون چندگانه هم‌زمان بین متغیرهای پیش‌بین و ملاک

سطح معناداری	مقدار اف	میانگین مجذورات	درجه آزادی	مجموع مجذورات	رگرسیون
۰/۰۱	۵/۴۴	۱۵۵۴/۷	۲	۳۱۰۹/۵۲	باقیمانده
		۲۸۵/۵۷	۱۴۷	۴۱۹۷۸/۷	کل
			۱۴۹	۴۵۰۸۸/۲	

و جوادی (۱۳۹۷)، اسلامی (۱۳۹۶)، گوچپاردی (۲۰۱۲)، لیراکس (۲۰۰۶)، گروسات-ماتیکک (۲۸) هم‌سو است. این نتایج حاکی از آن است که چگونگی مفهوم‌بندی تجربه هیجانی افراد، نوع انتظارات و نحوه قضاوت افراد در مورد هیجانات‌شان با تنظیم رفتار ورزشی آن‌ها مرتبط است. هم‌چنین نوع تصویر بدن افراد با میزان انگیزش درونی آن‌ها در رفتار ورزشی مرتبط است. در تنظیم متمایل به درون واقع، فرد به عنوان تابع محیط بیرونی بوده، برای انجام دادن رفتاری که دیگران خوب می‌دانند، احساس غرور می‌کند و برای انجام دادن رفتاری که دیگران بد می‌دانند، احساس شرم و گناه می‌کند. لذا به احتمال زیاد رفتار ورزشی این افراد بیشتر تحت تاثیر احساس گناه و شرم ناشی از تصویر بدنی نامناسب است. بنابراین افرادی که طرحواره‌های سازگار هیجانی را تأیید نمی‌کنند، کم‌تر احتمال دارد، در برابر احساسات خاص مقاومت کنند. این افراد ناتوان از مدیریت هیجانات خود بوده و بیش‌تر در راهبردهای اجتنابی درگیر شوند (۲۹). تنظیم متمایل به درون، تغییر ساختارهای درونی را شامل نمی‌شوند، زیرا رفتار توسط وابستگی‌های بیرونی آشکار تنظیم نشده، بلکه به وسیله بازنمایی‌های درونی شده

بر اساس جدول شماره ۶، مؤلفه‌های طرحواره‌های هیجانی و تصویر بدن (متغیرهای پیش‌بین) می‌تواند ۶۹ درصد از تغییرات مربوط به تنظیم رفتار ورزشی زنان (متغیر ملاک) را پیش‌بینی کند.

### بحث و نتیجه‌گیری

در پژوهش حاضر به بررسی نقش طرحواره‌های هیجانی و تصویر بدن در پیش‌بینی تنظیم رفتار ورزشی زنان پرداخته شد. انگیزش یکی از مهم‌ترین و تأثیرگذارترین عوامل روان‌شناختی است که در محیط‌های ورزشی و در نتیجه تنظیم رفتار ورزشی اهمیت به‌سزایی دارد. در واقع انگیزش، یکی از عوامل ذهنی است که در حوزه ورزش به آن تأکید می‌شود. این پدیده اغلب به رفتار انسان‌ها و تنوع رفتارهای مختلف آن‌ها در موقعیت‌های متفاوت، جواب می‌دهد. نتایج پژوهش نشان داد که طرحواره‌های هیجانی با خرده‌مقیاس‌های انگیزش درونی، تنظیم درآمیخته و تنظیم خودپذیری رفتار ورزشی زنان رابطه مثبت معنی‌دار و با تنظیم متمایل به درون رابطه منفی معنی‌داری دارند. این یافته‌ها با پژوهش‌های دشتبان و همکاران (۱۳۹۳)، جعفری

رفتار ورزشی زنان به واسطه طرحواره‌های هیجانی و تصویر بدن پیش‌بینی می‌شود که این یافته‌ها با پژوهش نقدری (۱۳۹۲)، حسینی (۱۳۹۲)، لطفی (۱۳۹۶)، دافرتی (۲۰۱۰)، جولیا، کنون و استفان<sup>۸</sup> (۲۰۱۰)، گارسیامس<sup>۹</sup> (۲۰۱۰)، لی‌یو<sup>۱۰</sup> و همکاران (۲۰۱۱) هم‌سو است. در زندگی آدمی در زمان‌های مختلف انگیزه‌های بی شماری به صورت‌های متفاوتی ظاهر می‌شوند، که عنصر اصلی در پردازش انگیزه و رفتار، حالت‌های هیجانی هستند. هیجان‌ها پدیده‌های چندوجهی هستند، که تا اندازه‌ای حالت عاطفی ذهنی هستند که باعث می‌شوند تا افراد به شیوه خاصی احساس کنند. هیجان‌ها یک زنجیره از اعمال خودکار هستند که به دلیل ماهیت عاطفی و هیجانی خود به زنجیره زیربنایی خود یعنی طرحواره‌های هیجانی می‌رسند و در نقش ساخت و تداوم آن‌ها عمل می‌کنند (۳۱).

هم‌چنین نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد که طرحواره‌های هیجانی با ضریب تأثیر ۲۳ درصد بیش‌ترین قدرت پیش‌بینی تنظیم رفتار ورزشی زنان را دارد. نتایج به دست آمده حاکی از آن است که هر قدر فهم افراد از هیجان‌ات خود افزایش یابد، به همان اندازه تنظیم رفتار ورزشی افراد تغییر می‌یابد. در واقع این طرحواره‌های هیجانی هستند که در بسیاری از مواقع بر رفتار فرد تأثیر گذارند و رفتار زنان بیش‌تر تحت تأثیر این موضوع است که احساسات‌شان مانند احساسات دیگران درک شوند. شناخت‌ها و طرحواره‌ها خاستگاه آغازین رفتار بوده و رفتار به کمک طرحواره‌های هیجانی موجود در فرد هدایت می‌شوند. به طور کل، فهم و بیان هیجان با واکنش مثبت نسبت به خود، افزایش ادراک خود و سلامت جسمی بهتر ارتباط دارد.

متغیر دیگری که بر تنظیم رفتار ورزشی زنان تأثیرگذار است تصویر بدنی است انسان موجودی اجتماعی و نیازمند برقراری ارتباط با دیگران است، به گونه‌ای که بسیاری از نیازهای متعالی و شکوفایی استعدادها و خلاقیت‌هایش از طریق تعامل

آن وابستگی‌ها تنظیم شده است (۳۰). بنابراین هر قدر طرحواره‌های هیجانی فرد ناسازگار باشند، به همان میزان انگیزش درونی فرد برای رفتار ورزش مختل می‌شود. هیجان و انگیزش همیشه دارای هم پوشی نیستند، یکی از عناصر اصلی در تنظیمات درونی، نحوه احساس کردن ماست. به میزانی که ابعاد طرحواره‌های هیجانی در فرد افزایش پیدا کند انگیزه‌هایی که خواست درونی فرد را برای رسیدن به یک هدف یا خواسته تقویت می‌کند کاهش پیدا کرده و فرد به میزانی که حواس خود را از نگرانی‌ها و هیجان‌اتش پرت کرده و نحوه تفکرش را تغییر دهد به همان اندازه میزان تنظیم متمایل به درون در فرد افزایش پیدا می‌کند.

از طرفی نتایج تحقیق حاضر نشان داد که تصویر بدنی با خرده مقیاس‌های انگیزش درونی، تنظیم درآمیخته و تنظیم خودپذیری تنظیم رفتار ورزشی رابطه مثبت معنادار و با خرده مقیاس تنظیم متمایل به درون رابطه منفی معنی‌داری دارد. نزدیک‌ترین پژوهش‌هایی که با نتایج پژوهش حاضر هم خوانی دارد، می‌توان به پژوهش‌های کاشانی (۱۳۹۱)، موسوی (۱۳۹۵)، عمیدی (۱۳۸۵)، نوروزی (۱۳۹۷)، ایگلی<sup>۶</sup> (۲۰۱۱)، دوناگو (۲۰۰۹)، نیشیدا (۲۰۰۷)، دافرتی<sup>۷</sup> (۲۰۱۰) به عبارتی هر قدر زنان تصویر بدنی واقع بینانه از خود داشته باشند، به همان میزان انگیزش درونی جهت رفتار ورزشی در آنان افزایش پیدا می‌کند.

با توجه به این‌که نمونه تحقیق زنان ورزشکار ساکن اردبیل بودند و اردبیل جزو شهرهایی با بافت سنتی (پایین بودن سطح اشتغال و فعالیت اجتماعی در زنان) است، لذا به نظر می‌رسد رشد آگاهی هیجانی و داشتن نگاه معقولانه به بدن و دل‌مشغولی کم‌تر به قضاوت دیگران در مورد بدن می‌تواند در شکل‌گیری انگیزش درونی رفتار ورزشی سهم به‌سزایی داشته باشد.

نتایج تحلیل رگرسیون حاکی از آن بود که ۶۹ درصد تنظیم

احساس مورد تمسخر قرار گرفتن از سوی دیگران که از طرحواره‌های هیجانی ناکارآمد نشأت می‌گیرد، نگرانی و آشفتگی بیش‌تری را متحمل می‌شوند.

به طور خلاصه در این پژوهش یافته‌ها نشان داد که متغیرهای طرحواره‌های هیجانی و تصویر بدن در پیش‌بینی تنظیم رفتار ورزشی زنان نقش مؤثری دارد. از آن‌جا که رشد تصویر منفی از بدن یک نگرانی رو به افزایش در سرتاسر جهان شده است، درک و فهم مسائل مرتبط با آن جهت بهبود زندگی و سلامت آن‌ها حائز اهمیت است. بر اساس یافته‌های پژوهش حاضر مبنی بر این‌که طرحواره‌های هیجانی ناسازگار و تصویر بدنی منفی و افزایش نارضایتی از بدن می‌تواند به مشکلات رفتاری زنان بینجامد، نیاز به تشخیص مسائل مرتبط با طرحواره‌های هیجانی و تصویر بدن با تنظیم رفتار ورزشی را برجسته می‌سازد.

از محدودیت‌های پژوهش حاضر عدم امکان انجام مطالعات طولی با حجم نمونه‌های بزرگ اعم از بومی و غیربومی در دیگر جمعیت‌های ورزشی و هم‌چنین عدم کنترل میزان تحصیلات و طبقه اجتماعی-اقتصادی و عدم غربالگری وضعیت روانی نمونه تحقیق بود. در پژوهش‌های آتی پیشنهاد می‌شود متغیرهای تحصیلات و طبقه اجتماعی-اقتصادی کنترل شود و زنان ورزشکار از لحاظ وجود یا عدم بیماری‌های روحی-روانی مورد غربالگری قرار گیرند تا با اطمینان بیش‌تری نتایج تحقیق قابلیت تعمیم داشته باشد و هم‌چنین به دلیل ارتباط مثبت طرحواره‌های هیجانی و تصویر بدن با تنظیم رفتار زنان پیشنهاد می‌شود با کنترل باورها و تصویر بدنی مطلوب موجب افزایش انگیزش درونی زنان شویم.

بین فردی و ارتباطات اجتماعی ارضا شده و به فعل در می‌آید. اما برقراری این ارتباط برای همه به راحتی ممکن نیست و عواملی مانند ترس از طرد شدن و مورد تمسخر قرار گرفتن و انتقاد از سوی دیگران می‌تواند باعث دوری افراد از اجتماع و ایجاد احساسات منفی و در نهایت سرکوبی استعدادها گردد (۳۲). در فرهنگ امروزی که بر زیبایی زنان تأکید فراوان می‌شود هرگونه نارضایتی و نگرانی در خصوص ظاهر، می‌تواند عواقب نامطلوبی برای زنان داشته باشد (۳۳). اگر تصویر ذهنی فرد از بدن خود توأم با نارضایتی باشد و طرحواره‌های هیجانی او نیز از این نگرانی حمایت کند، باعث تغییراتی در رفتار فرد می‌شود. نگرش مثبت فرد بر رابطه با تصویر بدن باعث افزایش انگیزش درونی و بیرونی در فرد می‌شود. وقتی ارزش در جامعه به جذابیت فیزیکی قرار گرفته، همان‌گونه که دیگران به جذابیت فیزیکی اهمیت می‌دهند فرد تحت تأثیر فرهنگ اجتماع خویش ارزشمندی را در داشتن فیزیک بدنی جذاب خواهد دید. چنان‌چه جامعه بعضی رفتارها یا ویژگی‌ها را کم ارزش تلقی کند، افراد متعاقب آن در رفتار با دیگران تحت تأثیر عوامل بیرونی قرار خواهند گرفت (۳۴). در چنین مواقعی افراد تمایل دارند دیگران را به عنوان منبعی برای خودارزیابی به کار برند. رفتار افرادی که ظاهر خود را منفی ارزیابی می‌کنند، ممکن است بازخورد اجتماعی منفی ایجاد کند و درونی کردن این بازخوردهای می‌تواند منجر به رفتار نامطلوبی شود (۳۵). در واقع هرچه زنان بیش‌تر نگران تصویر بدنی خود باشند، از سلامت روانی کم‌تری برخوردارند. وجود احساس نقص و عدم هماهنگی جسمانی و یا وجود احساس نازیبایی در زنان و شکل‌گیری خودپنداره ضعیف به مرور زمان موجب رفتار آشفته می‌گردد. زنان دارای نگرانی بدنی به سبب

## پی‌نوشت‌ها

<sup>1</sup> Motivation<sup>2</sup> Kilpatrick<sup>3</sup> Emotional schemas<sup>4</sup> Body image<sup>5</sup> Brown<sup>6</sup> Egli<sup>7</sup> Daugherty<sup>8</sup> Julia<sup>9</sup> Garciamas<sup>10</sup> Lui

## منابع

1. Tel well R, and Greenles L. Developing competitive endurance performance using mental skills training. *Journal of sport psychology*, 2003; 17: 37-318.
2. Fooladian J, Mehdi S, Hosseini R, Farsi A, The relationship between motivation athletic sports with participation athletic, Olympic, 2009; 17 (4): 29-39 (In Persian).
3. Daley A., and Duda, J.L. self-determination, stage of readiness to change for exercise, and frequency of physical activity in young people. *Eropean journal of sport science*, 2006; 6 (4), 231-243.
4. Jowett S, and Shanmugam, V. Relational coaching in sport: Its psychological underpinnings and practical effectiveness, *Routledge International Handbook of sport psychology*, 2016, Routledge.
5. Deci E., and Ryan R. over view of self-determination theory: An organismic dialectical over spective. *Handbook of self-determination research*, 2002; 3-33.
6. Hodge K, and Rose E. The behavioral regulation in sport questionnaire (BRSQ): Instrument development and initial validity evidence. *Journal of sport and exercise psychology*, 2008; 30 (3): 323.
7. Standage M, Duda J, and Ntoumanis N. model of contextual motivation in physical education: using constructs from self-determination and achievement goal theories to predict physical activity intentions. *Journal of educational psychology*, 2003; 95 (1): 97.
8. Hagger M, Biddle S, Smith B., and Wang J. A meta-analysis of perceived locus of causality in exercise, sport and physical education contexts. *Journal of sport and exercise psychology*, 2003; 25 (3): 284-306.
9. Vallerand R. A hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation in sport and exercise champaign, IL: Human kinetics, 2001; 263-319.
10. Aghaei N, Fatahian N, The comparative study of barriers of sport participation among athletes and non-athletes female teachers in Hamadan, using Crawford hierarchical barriers, research in sport management and motor behavior, 2012; 2 (10), (In Persian).
11. Leahy R. Resistance: An emotion schema therapy (EST) approach. *Cognitive behavior therapy: A guide for the practicing clinician*, 2008; 2: 187-193.
12. Leahy R. A model of emotional schemas. *Cognitive and behavioral practice*, 9 (3), 177-190.
13. Greenberg L. working with emotions, 1997; New yourk, Ny: Guilford press.
14. Wells A. Metacognitive therapy for anxiety and depression, 2009 ; New yourk: Guilford press.
15. Becker J. Rogers J, Asthma deaths during sport, report of a 7-years experience. *J Allergy*

- clinic immunology, 2004; 113 (2): 264-267.
16. Grogan S, Body image and healthy: contemporary perspectives, *Journal of health psychology*, 2006; 11 (4): 523-530.
17. Cash T. Body image: present and future, *Body image*, 2004; 1 (1): 1-5.
18. Cash T. The impact of body experiences: development of the body image quality of life inventory, *International Journal of eating disorders*, 2002; 131 (4): 455-480.
19. Chan D, Hager M, and Spray C. Treatment motivation for rehabilitate after sport injury: Application of the trans-contextual model. *Psychology of sport and exercise*, 2011; 12 (2): 83-92.
20. Fisher E, Thompson J. A comparative evaluation of cognitive behavioral therapy versus exercise therapy for the treatment of body image disturbance, *behavior modification* 1994; 18 (2): 171-185
21. Erin S, Craig R. examining body image and its relationship to exercise motivation, *Gdansk university of physical education and sport in Gdansk*, 2013; 5(2): 121-131
22. Tabakhnick, B. G., & Fidell, L. S. (2007). *Using multivariate statistics* (5th ed.), Boston: Allyn & Boco
23. Shahvarani M, Khormaei F, Evaluate the psychometric properties of the emotion schemas scale, *Rooyesh-e-ravanshenasi*, 2018; 7 (8). (In Persian).
24. Zarshenas S. The effect of short-term Aerobic exercise on depression and body image in Iranian women's depression research and treatment, 2013; 1-6 (In Persian).
25. Soltani N, Safajou F, Amouzeshi Z, Zamani E, The relationship between body image and mental healthy of students in Birjand in 2016 Academic year: A short report, *Journal of medical Rafsanjan university*, 2017; 479-486 (In Persian).
26. Lonsdale C., Hodge K., and Rose E. Athlete burnout in elite sport: A self-determination perspective. *Journal of sports sciences*, 2009; 27 (8): 785-795.
27. Ahmadi N., Abdoli B., and Rezvani M., The effect of instructional and motivational overt self-talk on Basketball free throw skill learning, *Journal of sport psychology studies*, 2018; 31-46 (In Persian).
28. Grossarth R., Bastiaans J., and Kanazir D. Psychosocial factors as strong predictors of mortality from cancer, ischemia and stroke: The Yugoslav prospective study. *Journal of psychosomatic research*, 1985; 29 (2): 167-176.
29. Leahy R, Tirch D, and Silberstein L. Relationship among emotional schemas, psychological flexibility, dispositional mindfulness, and emotion regulation. Paper presented at the meeting of the Association for behavioral and cognitive therapies, 2009; New York.
30. Pelletier L., Fortier M., Vallerand R., and Briere N. Associations among perceived autonomy support, forms of self-regulation, and persistence: 2001; A prospective study.
31. Mear S., Gregory. Examining the relationship between emotional schema emotional intelligence and relationship satisfaction. New York, 2012; Guilford press-8.
32. Zадhasan Z, Seraj Khorami N, Relationship of concern to the body image, initial maladaptive schemas and social anxiety in the female students of Islamic Azad University, *Journal social psychology*, 2016; 10 (38): 61-80 (In Persian).
33. Richetin J, Federica D., Silvia M. Primacy of warmth versus competence: A motivated Bias,

Journal of social psychology, 2012; 152 (4): 417-435.

34. Sarwer D, and Croner C. Body image and cosmetic medical treatment. Body image, 2004 ; Vol. 1.p.p. 99-111.

35. Moss T. The relationships between objective and subjective ratings of disfigurement severity, and psychological adjustment. Body image, 2005 ; 2 (2): 91-151.



Shahid Beheshti University

**Sport Psychology**

Spring & Summer 2020/No. 1/ Vol. 5/ Pages 85-99

---

## **Effect of playing in water of Autistic children on their mothers' stress**

**Elham Nosrati, Somayyeh Taklavi**

Faculty of human sciences, Azad University, Ardabil, Iran.

Received: 16/06/2019 Revised: 15/01/2020 Accepted: 25/01/2020

**purpose:** The purpose of this study was to determine the role of the emotional schemas and body image in anticipation of the regulation of women's sport behavior.

**Method:** This study was a descriptive correlational one. The population of this study was all women in the city of Ardabil who were involved in sports at city health clubs. The research sample consisted of 150 women who were selected by random cluster sampling. To collect data, emotional schema questionnaires (Shahvarani, 1397), body image (Zarshenas, 1390) and regulation athletic (Ahmadi, 1396) were used.

**Results:** To analyze the data, Pearson correlation coefficient and regression analysis were used. The results showed a positive and significant relationship between emotional schemas and body image with internal motivation, self-adjustment, self-regulation and by adjusting the inclination to a meaningful negative relationship. Regression analysis results showed that emotional schemas and body image variables predict a total of 69% of regulation women's sport behavior changes. Emotional schemas with the effect size of 23% have the highest predictive power of regulation woman's athletic behavior.

**Conclusion:** The results of this study emphasize the importance of the role of the emotional schemas in regulation women's sport behavior.

**Keywords:** Emotional schemas, body image, athletic behavior, woman