

Relationship between Level of Physical Activity with Self-Esteem, Body Image Concern and Body Appreciation in Veterans

ARTICLE INFO

Article Type

Descriptive Study

Authors

Heydari Y.¹ MSc,
Samadi H.^{*2} PhD,
Dehghan Manshadi M.³ PhD

How to cite this article

Heydari Y, Samadi H, Dehghan Manshadi M. Relationship between Level of Physical Activity with Self-Esteem, Body Image Concern and Body Appreciation in Veterans. *Iranian Journal of War & Public Health*. 2020;12(2):133-139.

ABSTRACT

Aims Paying attention to mental and physical health is very important for all society sections, especially veterans. This study aimed to investigate the relationship between physical activity and self-esteem, body image concern, and veterans' self-esteem.

Instruments & Methods In this descriptive study, the statistical sample consisted of 100 male veterans who did not have any acute problems in physical and physical conditions and were selected by the available sampling method. The instruments used in this study included a demographic questionnaire, shark physical activity, body image concern, self-esteem, and physical self-worth. Data analysis was performed using the Pearson correlation coefficient and multiple regression analysis with simultaneous input of variables and SPSS 23 software.

Findings Physical activity had a positive relationship with self-esteem ($r=0.442$; $p<0.01$) and physical self-worth ($r=0.532$; $p<0.01$), and had a negative relationship with body image concern ($r=-0.373$; $p<0.01$). Only the physical self-worth variable ($t=2.726$; $p<0.01$) predicted the physical activity.

Conclusion There is a relationship between physical activity with self-esteem, physical self-worth, and body image concern. the variable of physical self-worth has the ability to predict the variable of physical activity.

Keywords Physical Activity; Self-Esteem; Concern for Body Image; Body Appreciation; Veterans

¹Educational Science Department, Psychology and Educational Sciences Faculty, Yazd University, Yazd, Iran

²Physical Education and Sports Science Department, Psychology and Educational Sciences Faculty, Yazd University, Yazd, Iran

³Educational Science Department, Farhangian University, Tehran, Iran

*Correspondence

Address: Psychology and Educational Sciences Faculty, Yazd University, University Blvd., Safaieh, Yazd, Iran.
Phone: +98 (21) 71732256
Fax: +98 (35) 31232222
samadih@yazd.ac.ir

Article History

Received: January 21, 2020

Accepted: May 14, 2020

ePublished: June 17, 2020

CITATION LINKS

[1] Comparison of body dimensions satisfaction ... [2] The effect of internal attentional focus ... [3] Comparison of body image anxiety of athletic ... [4] Investigating adolescent stress and ... [5] The association between body esteem ... [6] Investigating mental status and body ... [7] Fear of negative evaluation and the ... [8] The relationship between women's ... [9] Determinants of body-image ... [10] Predictive factors of self-esteem ... [11] Investigate the relationship between ... [12] Standardization of self-worthiness questionnaires ... [13] The relationship between self-worth and ... [14] Evaluation of depression and its relationship ... [15] Relationship between physical activity and job ... [16] Physical activity in the prevention and amelioration ... [17] Physical activity, fitness, and physical self-concept ... [18] Self-belief does make a difference: A reciprocal ... [19] Effect of selected mental practice on ... [20] Comparing self-esteem and self-concept ... [21] The comparison and relationship between ... [22] Development of the body image concern ... [23] The relationship between body ... [24] Global self-esteem and specific self-esteem ... [25] The Comparison of coping styles of stress ... [26] Reliability and factor validity of the 7-item ... [27] The Comparison of brain cognition function ... [28] Persian psychometric properties of homework ... [29] Relationship between spiritual health with ... [30] Self-Presentation in Exercise Contexts ... [31] Study of the relationship between regular physical ... [32] Study of relationship between physical ... [33] Effect of strength exercise on physical ... [34] Body image and self-esteem among ... [35] Relationship of physical self-concept ... [36] The effects of physical fitness training ... [37] The effect of gender and level of physical ... [38] Construct validity of physical self-description ...

ارتباط بین میزان فعالیت بدنی با عزت نفس، نگرانی از تصویر بدن و خود ارزشمندی جسمانی جانبازان

یاسر حیدری MSc

گروه علوم تربیتی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه یزد، یزد، ایران

حسین صمدی* PhD

گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه یزد، یزد، ایران

منصور دهقان منشادی PhD

گروه علوم تربیتی، دانشگاه فرهنگیان، تهران، ایران

چکیده

اهداف: توجه به سلامت روانی و جسمانی برای تمام اقشار جامعه به خصوص جانبازان دارای اهمیت فراوانی است. هدف از تحقیق حاضر بررسی ارتباط بین میزان فعالیت بدنی با عزت نفس، نگرانی از تصویر بدن و خودارزشمندی جانبازان بود.

ابزار و روش‌ها: پژوهش حاضر از نوع توصیفی است. نمونه آماری پژوهش حاضر را ۱۰۰ نفر از جانبازان مرد تشکیل دادند که از نظر وضعیت جسمانی و ظاهری هیچ گونه مشکل حادی نداشتند و به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. ابزار مورد استفاده در این پژوهش شامل پرسش‌نامه مشخصات فردی، فعالیت بدنی شارکی، نگرانی از تصویر بدن، عزت نفس و خودارزشمندی جسمانی بود. تحلیل داده‌ها با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چندگانه با روش ورود همزمان متغیرها و با کمک نرم‌افزار SPSS 23 انجام شد.

یافته‌ها: فعالیت بدنی با عزت نفس ($r=0/442$; $p<0/01$) و خودارزشمندی جسمانی ($r=0/532$; $p<0/01$) رابطه مثبت و با نگرانی از تصویر بدن ($r=-0/373$; $p<0/01$) رابطه منفی داشت. تنها متغیر خودارزشمندی جسمانی ($t=2/726$; $p<0/01$)، توان پیش‌بینی متغیر فعالیت بدنی را داشت.

نتیجه‌گیری: بین فعالیت بدنی با عزت نفس، خودارزشمندی جسمانی و نگرانی از تصویر بدن ارتباط وجود دارد و متغیر خودارزشمندی جسمانی توان پیش‌بینی متغیر فعالیت بدنی را دارد.

کلیدواژه‌ها: فعالیت بدنی، عزت نفس، نگرانی از تصویر بدن، خود ارزشمندی، جانبازان

تاریخ دریافت: ۱۳۹۸/۱۱/۰۱

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۹/۰۲/۲۵

*نویسنده مسئول: samadih@yazd.ac.ir

مقدمه

توجه به وضعیت سلامت جسمانی و روان‌شناختی، اجتماعی و فرهنگی در هر جامعه و فراهم‌آوردن زمینه لازم برای تحقق یک زندگی پویا و سالم ضامن سلامتی آن جامعه برای سال‌های آتی است [1]. سلامتی و رفاه افراد تحت تاثیر عوامل متعددی به خطر می‌افتد. در این راستا جنگ یکی از شناخته‌شده‌ترین عواملی است که بیشتر از هر چیزی باعث کاهش سلامتی، مرگ‌ومیر و عوارض جسمی و روانی طولانی‌مدت در جانبازان و شهروندان غیرجانباز می‌شود [2]. جراحات و اختلالات جسمانی و روانی ناشی از استرس‌های جنگ، به وفور در جانبازان مشاهده می‌شود و علاوه بر ایجاد نگرانی، تاثیرات نامطلوبی بر جنبه‌های مختلف زندگی فرد

می‌گذارد [3]. نظر به اینکه سلامت جسمانی و روانی هر کدام به سهم خود می‌توانند در سلامت عمومی جانبازان سهم بسزایی داشته باشند، پرداختن به این ابعاد ضروری به نظر می‌رسد. از بین متغیرهای روان‌شناختی که کمتر مورد بررسی قرار گرفته است، اصطلاح "تصویر بدن" (Body Image) است. تصویر بدن یک سازه روان‌شناختی چندبُعدی و پیچیده است که شامل خودادراکی‌های مرتبط با بدن و بازخوردهایی شامل تفکرات، عقاید، احساسات و رفتارها است [4]. در حقیقت، تصویر بدنی ادراک فرد از اندازه، تناسب و زیبایی فرم بدن است که همواره با سایز و اندازه واقعی بدن همسان نیست، اما این دو عامل با یکدیگر مرتبط هستند، به نحوی که افراد دارای ناهنجاری از نظر شاخص توده بدنی نارضایتی بیشتری از فرم بدن خود نسبت به افراد با شاخص توده بدنی نرمال دارند [5]. با توجه به این که ظاهر، بخش مهمی از هویت و کلیت فرد و اولین منبع اطلاعاتی است که دیگران برای تعاملات اجتماعی با فرد از آن استفاده می‌کنند، بنابراین داشتن ارزیابی‌های مطلوب از بدن مهم است [6].

نگرانی شدید از ارزیابی منفی توسط دیگران، منجر به نارضایتی از تصویر بدنی شده و شخص را با دو سؤال اصلی "آیا ارزش من در جهان زیر تاثیر ظاهر جسمانی من است؟ آیا ظاهر من غیرقابل قبول است؟" به چالش می‌کشد [7]. تداوم این نارضایتی منجر به پایین‌آمدن عزت نفس (Self Steem) می‌شود [8, 9]. مفهوم عزت نفس از مفاهیم مهم و کلیدی در نظریات و مطالعات خود محسوب شده و یکی از مهم‌ترین موضوعات نظری و پژوهشی در روان‌شناسی شخصیت است. عزت نفس یکی از شاخص‌های اساسی توانمندی‌ها و ضعف‌های هر انسانی بوده و مهارت‌های زندگی به عنوان واسطه ارتقای عزت نفس در فرد است. عزت نفس، به عنوان یکی از نیازهای اساسی انسان که رشد، توسعه و هویت فردی را تحت تاثیر قرار می‌دهد، دارای ابعاد داخلی و خارجی است. بُعد داخلی، به افراد حس خوب‌بودن را می‌دهد و بُعد خارجی، افراد را قادر می‌سازد با اعتماد به نفس رفتار کنند. افراد با عزت نفس پایین، احساس حقارت می‌کنند که این مساله به نوبه خود باعث ایجاد مشکلات روانی مانند دروغ، تکبر و جاه‌طلبی می‌شود. عزت نفس باعث مشارکت اجتماعی شده و در ارتباطات اجتماعی، انسان را در مقابل اضطراب و اختلالات جسمانی حمایت نموده و شیوه‌های مقابله افراد را بهبود بخشیده و موجب ارتقای سطح سلامت روان می‌شود [10]. تعاریف متعددی از عزت نفس وجود دارد، اما در یک نگرش کلی عزت نفس ارزیابی کلی از ارزش هر فرد بوده است و میزان آگاهی افراد از توانایی، اهمیت و ارزشمندبودن آنها براساس تجربیات گذشته محسوب می‌شود [11]. بنابراین به نظر می‌رسد افرادی که عزت نفس بالایی دارند، در مقایسه با آنهایی که عزت نفس پایینی دارند، از اعتماد به نفس بالایی برخوردار بوده، خود را از نظر مهارت‌های عقلانی بالاتر برداشت کرده و احساس می‌کنند که شایسته‌تر و ارزشمندتر هستند. بالعکس، هر قدر که افراد قدر و منزلت و ارزش خود را بدانند، به همان نسبت اعتماد به خویشتن

روانی و جسمانی ناشی از جنگ ممکن است عزت نفس جانبازان را کاهش داده و تصویر آنها از بدن خود و در نهایت خودارزشمندی را به طور منفی تغییر دهد.

با توجه به اینکه ظاهر، بخش مهمی از هویت فرد و منبع مهم برای تعاملات اجتماعی بوده و همچنین عزت نفس و خودارزشمندی از مفاهیم مهم و کلیدی در مطالعات و نظریه خود بوده و باعث سازگاری اجتماعی و کاهش ناسازگاری، کیفیت و رضایت از زندگی می‌شود، با این حال، علیرغم اهمیت موضوع، طبق مطالعات صورت گرفته تاکنون پژوهشی در این خصوص روی جانبازان صورت نگرفته و پژوهش‌های ذکر شده نیز بیانگر این است که بررسی‌های کمی روی نمونه‌های دیگر انجام گرفته است. لذا با توجه به پیامدهای مثبت حاکی از تاثیر فعالیت بدنی و ارتقای سلامت جسمانی و روانی ناشی از آن، هدف پژوهش حاضر بررسی ارتباط فعالیت بدنی با نگرانی از تصویر بدن، عزت نفس و خودارزشمندی جسمانی جانبازان بود.

ابزار و روش‌ها

پژوهش حاضر از نوع توصیفی-میدانی است و در سال ۱۳۹۸ روی جانبازان مرد شهرستان یزد انجام شد. نمونه آماری پژوهش را ۱۰۰ نفر از جانبازان به شیوه در دسترس تشکیل دادند که از نظر وضعیت جسمانی و ظاهری هیچ گونه مشکل حادی نداشتند. تعداد نمونه آماری با استفاده از نرم‌افزار $G^*Power\ 3$ با در نظر گرفتن اندازه اثر $0/3$ ، خطای نوع اول $0/05$ و توان آماری $0/93$ ، محاسبه شد. معیارهای ورود به پژوهش شامل عدم مصرف داروهای روان‌پزشکی، عدم عقب‌ماندگی ذهنی، عدم ناتوانی جسمانی و معیارهای خروج از پژوهش عدم تمایل به ادامه همکاری بود.

ابزار مورد استفاده در این پژوهش شامل موارد زیر بود:

پرسش‌نامه مشخصات فردی: این پرسش‌نامه محقق ساخته بوده و به منظور جمع‌آوری اطلاعات کلی در اختیار آزمودنی‌ها قرار داده شد که شامل نام، سن، درصد جانبازی، سطح تحصیلات، سابقه مراجعه به روان‌پزشک و نام داروی مصرف شده، داشتن بیماری، مشکلات جسمانی و غیره بود.

پرسش‌نامه نگرانی از تصویر بدن (Body Image Concern Inventory; BICI): این پرسش‌نامه شامل ۱۹ ماده است که توسط لیتتون و همکاران^[22] در سال ۲۰۰۵ طراحی شده است. این پرسش‌نامه نارضایتی از تصویر بدنی را در دو بُعد نارضایتی از ظاهر و تداخل در عملکرد اجتماعی اندازه‌گیری می‌کند. نتایج پژوهش آنها نشان می‌دهد که قابلیت اعتماد این پرسش‌نامه به روش آلفای کرونباخ $0/93$ و همبستگی ماده کل بین 32 تا 73% است که نشان از درستی سازه مطلوب این پرسش‌نامه است. همچنین ضریب روایی این پرسش‌نامه از طریق محاسبه همبستگی با مقیاس خود گزارش اختلال برابر 83% گزارش شده است. در ایران نیز پایایی این پرسش‌نامه توسط بساک‌نژاد و غفاری^[23] به ترتیب 73 و 87% گزارش شده است.

آنها افزوده شده و در نهایت از عزت نفس بالاتری برخوردار خواهند بود. در واقع قدردانی از خود و بهادادن به خویشتن از مصادیق مهم نظریه خودارزشمندی است که موجب شکل‌گیری عزت نفس می‌شود. خودارزشمندی (Self-Worth) یک شاخص مهم سازگاری روان‌شناختی و کارکرد اجتماعی بوده^[12] و ناشی از نتایج بررسی و تحلیل تعامل بین ذهن، خود و شخصیت است. خودارزشمندی به مثابه شاخص سازگاری روان‌شناختی و کارکرد مناسب اجتماعی تلقی شده و بیان‌کننده حوزه‌ای است که عزت نفس، به خاطر گذشته و ناتوانی‌ها و نواقص تهدید می‌شود. در نتیجه، ممکن است افراد به احتمال زیاد تمایلات و واکنش‌های منفی در حوزه‌هایی از وقایع آینده را نشان دهند. مطالعات انجام شده در نظریه خودمختاری و نظریه وابستگی‌های ارزش خود نشان داده است که نوع حرمت خود نسبت به میزان حرمت خود، تبیین‌کننده بهتری از رفتارهای افراد است^[13]. خودارزشمندی موجب ارتقای سطح سلامت عمومی، خودتنظیمی، منبع انگیزش، کاهش افسردگی و اصلاح رفتار اجتماعی، چگونگی درست و مناسب مواجهه با حوادث وقایع روزمره زندگی بوده که در سطوح مختلف زندگی فردی، خانوادگی، آموزشی و اجتماعی اثرات خود را نمایان می‌کند^[12]. خودارزشمندی جسمانی از جمله مفاهیمی که به تازگی وارد ادبیات تحقیق مربوط به خود پنداره و فعالیت جسمانی شده است و در ایران تحقیقات کمی در این مورد صورت گرفته است. از آنجایی که خودارزشمندی متأثر از فعالیت‌های بدنی بوده و با عزت نفس افراد در ارتباط است، لذا چنین به نظر می‌رسد که شناخت و تبیین این روابط در برنامه‌ریزی و هدف‌گذاری مسئولین و متخصصین علوم رفتاری اهمیت بسزایی خواهد داشت. انجام فعالیت‌های ورزشی در شرایط کنونی در جوامع مختلف دنیا به صورت ضرورتی انکارناپذیر پذیرفته شده است که از بروز افسردگی پیشگیری نموده و خستگی را از فرد دور می‌سازد^[14]. بنابراین بر این نکته توافق عمومی وجود دارد که فعالیت بدنی با تندرستی و سلامت روحی ارتباط دارد. به طور خلاصه فعالیت بدنی علاوه بر ایجاد آمادگی جسمانی و توسعه مهارت‌های حرکتی، از بروز بسیاری از بیماری‌های جسمی و روحی پیشگیری می‌کند^[15, 16]. نتایج بسیاری از مطالعات در همین زمینه، نشان‌دهنده آن است که هر چه میزان آمادگی جسمانی و سطح فعالیت بدنی بیشتر باشد، نگرش فرد نسبت به توانایی‌های خودش مثبت‌تر بوده و فرد از اعتماد به نفس بالاتری برخوردار است^[17, 18]. به طور کلی در زمینه رابطه ورزش و فعالیت جسمانی با نگرانی از تصویر بدن، عزت نفس و خودارزشمندی جسمانی نتایج تحقیقات صورت گرفته متناقض است. در حالیکه گاراز و فلتر^[19] در پژوهش‌های خود تفاوت معنی‌داری میان گروه ورزشکار و غیرورزشکار در زمینه عزت نفس مشاهده کردند، اما اسدی و همکاران^[20] تفاوت معنی‌داری بین عزت نفس دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار گزارش نکردند.

همچنین میرحیدری و همکاران^[21] در پژوهش خود که روی پسر و دختر انجام داده‌اند، بین آمادگی جسمانی و عزت نفس رابطه معنی‌داری مشاهده نکردند. به طور خلاصه می‌توان گفت آسیب‌های

یافته‌ها

میانگین نمرات متغیرهای عزت نفس $۸/۰۶ \pm ۲/۰۳$ ، نگرانی از تصویر بدنی $۳۶/۵۰ \pm ۱۴/۷۰$ ، خودارزشمندی جسمانی $۴۸/۴۶ \pm ۱۲/۶۵$ و فعالیت بدنی جانبازان $۲۰/۷۰ \pm ۴/۳۵$ بود.

بین عزت نفس و فعالیت بدنی جانبازان و همچنین بین متغیر خودارزشمندی جسمانی و فعالیت بدنی جانبازان رابطه مثبت معنی‌دار وجود داشت. همچنین بین متغیر نگرانی از تصویر بدنی و فعالیت بدنی جانبازان رابطه منفی معنی‌دار وجود دارد (جدول ۱).

مقدار ضریب تعیین برای متغیرهای پیش‌بین برابر $R^2 = ۰/۳۳۳$ بود. بدین معنی که مجموع متغیرهای پیش‌بین حدود $۳۳/۳\%$ از واریانس فعالیت بدنی را پیش‌بینی کردند و F حاصل از ورود این متغیرها ($۷/۶۶$) در سطح $۰/۰۱$ معنی‌دار بود. از این رو برای تحلیل دقیق‌تر، ضرایب رگرسیون متغیرهای پیش‌بین به همراه سطح معنی‌داری هر یک در جدول ۲ ارائه شد. از بین ۳ متغیر پیش‌بین تنها متغیر خودارزشمندی جسمانی، توان پیش‌بینی متغیر فعالیت بدنی را داشت؛ لذا خودارزشمندی جسمانی جانبازان به صورت مثبت، فعالیت بدنی آنها را پیش‌بینی کرد.

جدول ۱) ضرایب همبستگی بین متغیرها ($p < ۰/۰۱$)

متغیر	۱	۲	۳	۴
۱. عزت نفس	۱			
۲. نگرانی از تصویر بدنی	$-۰/۵۰۲$	۱		
۳. خودارزشمندی جسمانی	$۰/۴۵۸$	$-۰/۵۶۵$	۱	
۴. فعالیت بدنی	$۰/۴۴۲$	$-۰/۳۷۳$	$۰/۵۳۲$	۱

جدول ۲) نتایج تحلیل رگرسیون چندمتغیره به منظور پیش‌بینی متغیر فعالیت بدنی ($R = ۰/۵۷۷$)

متغیرهای پیش‌بین	B	β	t	p
عزت نفس	$۰/۵۲۷$	$۰/۲۴۶$	$۱/۷۱$	$۰/۰۹۳$
نگرانی از تصویر بدنی	$-۰/۰۰۵$	$-۰/۱۷۰$	$-۰/۱۰۷$	$۰/۹۱۶$
خودارزشمندی جسمانی	$۰/۱۴۱$	$۰/۴۱۰$	$۲/۷۲۶$	$۰/۰۰۹$

بحث

از عوارض هر جنگی، بروز مشکلات جسمی و روانی برای افرادی است که به طور مستقیم یا غیرمستقیم در جنگ حاضر بوده‌اند. معمولاً مشکلات جسمی منجر به بروز نقص عضو می‌شود، اما آسیب‌های روانی تا مدت‌ها حتی پس از جنگ گریبان‌گیر آسیب‌دیدگان می‌شود^[29]. شواهد پژوهشی نشان می‌دهد که انجام فعالیت بدنی منجر به بهبود فاکتورهای روانی می‌شود^[30-32]. با توجه به اهمیت موضوع، پژوهش حاضر با هدف ارتباط فعالیت بدنی با نگرانی از تصویر بدن، عزت نفس و خودارزشمندی جسمانی انجام شد. یکی از یافته‌های پژوهش این بود که فعالیت بدنی با نگرانی از تصویر بدن رابطه‌ای معکوس داشت، به این معنا که با افزایش فعالیت بدنی نگرانی از تصویر بدن کاهش پیدا می‌کند. این

پرسش‌نامه عزت نفس: برای سنجش عزت نفس، از مقیاس ۱۰ سئوالی عزت نفس روزنبرگ استفاده شد. این مقیاس کاملاً شناخته شده و استاندارد توسط روزنبرگ در سال ۱۹۸۷ ساخته شده است و در طیف ۴ درجه‌ای لیکرت از ۰-۳ (کاملاً موافقم تا کاملاً مخالفم) نمره‌گذاری می‌شود. مقیاس دارای ۵ گویه مثبت و ۵ گویه منفی است که حاصل جمع نمره‌های گویه‌های مثبت و نمره‌های معکوس شده گویه‌های منفی، میزان عزت نفس فرد را مشخص می‌کند. روایی این مقیاس در فرهنگ ایرانی در مطالعات مختلف تایید شده است. پایایی آن نیز در پژوهش‌های مختلف به روش بازآزمایی از ۸۲ تا ۸۸٪ و به روش آلفا ۷۷ تا ۸۸٪ گزارش شده است^[24, 25].

مقیاس خودارزشمندی جسمانی (Body Appreciation Scale; BAS)

این مقیاس در سال ۲۰۰۵ توسط آو/لوس و همکاران ساخته شد و هدف آن اندازه‌گیری تصویر جسمانی مثبت بین آزمودنی‌ها بود. این پرسش‌نامه شامل ۱۳ سئوال بوده و هر سئوال شامل ۵ گزینه (هرگز، به ندرت، برخی اوقات، اغلب و همیشه) است. حداقل و حداکثر نمره به ترتیب ۱۳ و ۶۵ است. در مطالعه‌ای که توسط سو/می و همکاران انجام شد، نمره آلفای کرونباخ برای زنان $۰/۹۰$ و برای مردان $۰/۸۵$ به دست آمده که نشان داد BAS مقیاس مناسبی برای اندازه‌گیری خودارزشمندی جسمانی است و یوسفی و همکاران، روایی و پایایی پرسش‌نامه را مطلوب گزارش کرده‌اند^[26].

پرسش‌نامه میزان فعالیت بدنی شارکی (Sharkey):

این پرسش‌نامه برای ارزیابی میزان فعالیت بدنی بوده و شامل ۵ سئوال ۵ گزینه‌ای است که براساس طیف لیکرت تهیه و تدوین شده است. به هر سئوال حداقل امتیاز یک و حداکثر ۵ تعلق می‌گیرد. برای به‌دست‌آوردن امتیاز کلی پرسش‌نامه، مجموع امتیازات تک‌تک سئوال‌ها را با هم محاسبه می‌نمایند. امتیاز این پرسش‌نامه، دامنه‌ای از ۵ تا ۲۵ خواهد داشت^[27]. گل‌محمدی و همکاران روایی پرسش‌نامه را تایید و پایایی پرسش‌نامه را با استفاده از روش محاسبه آلفای کرونباخ $۰/۷۸$ به‌دست آوردند^[28].

برای انجام تحقیق، ابتدا هماهنگی‌های لازم با بنیاد شهید و امور جانبازان و مربیان شهرستان یزد صورت گرفت. همچنین قبل از پُرکردن پرسش‌نامه‌ها به‌منظور جلوگیری از هرگونه سوگیری در پژوهش، ضمن توضیحات مقدماتی در مورد اهداف و متغیرهای پژوهش از آنها خواسته شد تا از مشورت با یکدیگر خودداری و احساسات واقعی خود را هنگام پُرکردن پرسش‌نامه‌ها منعکس نمایند. به علاوه، جلب موافقت توأم با رضایت و همچنین رازداری در مورد اطلاعات ضروری پاسخگویان به عنوان نکات اخلاقی رعایت شد.

به‌منظور بررسی رابطه متغیرها، از ضریب همبستگی پیرسون و برای تعیین پیش‌بینی متغیر فعالیت بدنی از تحلیل رگرسیون چندمتغیره با روش ورود همزمان استفاده شد. داده‌ها با کمک نرم‌افزار SPSS 23 تجزیه و تحلیل شدند.

کمی روی فعالیت بدنی و خودارزشمندی جسمانی انجام شده با این حال این یافته با نتایج پژوهش‌های طبیعی و همکاران^[35] که نشان دادند بین فعالیت بدنی و خودپنداره بدنی دانشجویان پسر ارتباط معنی‌داری وجود دارد، همسو است. به علاوه یافته‌ها با نتایج آسکی^[36] که خودپنداره بدنی دانشجویان دختر را بالاتر گزارش کرده و همچنین بقائیان و همکاران^[37] که خودپنداره بدنی نوجوانان را بالاتر گزارش دادند، در یک راستا قرار دارد. توجه به اهمیت نقش ورزش و آمادگی جسمانی در فاکتورهای روانی و جسمانی که در تحقیقات مختلف به آن اشاره شده است و همچنین با توجه به نقش ویژه فعالیت بدنی روی خودپنداره بدنی که در تحقیقات بالا ذکر شد، می‌توان عنوان کرد که جانبازان وقتی در میدان‌ها و تورنمنت‌های ورزشی همگنان خود را با وضعیت‌های جسمانی مختلف مشاهده می‌کنند که چگونه با شور و نشاط به تمرین می‌پردازند و حتی موفقیت کسب می‌کنند، احتمالاً اعتماد به نفس، خودپذیری حرمت خود و خودارزشمندی جسمانی آنها بهبود پیدا می‌کند. همچنین می‌توان در تبیین این یافته به مدل سلسله مراتبی مارش و شاولسون اشاره نمود. مارش براساس این مدل و با استفاده از پرسش‌نامه خودتوصیفی بدنی به خوبی نشان داد که خودپنداره بدنی، ترکیبی از عوامل مربوط به آمادگی جسمانی، سلامتی، لیاقت ورزشی، ترکیب و ظاهر بدنی است و ارتباط بالایی بین ابعاد چندگانه خودپنداره بدنی و اجزای آمادگی جسمانی وجود دارد^[38].

به طور کلی اثرات مثبت فعالیت بدنی و ورزش برای کودکان، نوجوانان، جوانان و حتی سالمندان در زمینه‌های مختلف روانی و جسمانی تایید شده است و شرکت در فعالیت‌های ورزشی باعث ارتقای خودارزشی شده و این از طریق تقویت قابلیت‌های جسمانی و تصور مطلوب از بدن فرد به وجود می‌آید و این باعث افزایش عزت نفس و رضایت‌مندی از ابعاد بدنی می‌شود. افرادی که در فعالیت‌های ورزشی شرکت می‌کنند، اعتماد به نفس و احساس مثبت‌تری از شایستگی‌های جسمانی دارند و در واقع یکی از کارکردهای مهم ورزش کمک به رشد و تحول شخصیت روانی و جسمانی افراد جامعه و تحکیم معاشرت جمعی و تسهیل دستیابی به رشد مسئولیت فردی و اجتماعی است^[1]. نتایج پژوهش حاضر می‌تواند اطلاعات ارزشمندی را برای مسولین ذیربط فراهم کند تا برنامه‌ریزی‌های مناسب را برای حضور فعال جانبازان محترم در فعالیت‌های بدنی به‌منظور ارتقای عزت نفس و خودارزشمندی جسمانی و کاهش متغیر نگرانی از تصویر بدنی فراهم نمایند.

در این پژوهش، عوامل مداخله‌گری مانند عوامل انگیزشی پاسخ‌دهندگان، عوامل بافتی و فرهنگی در شهرستان محل پژوهش و اجرای آن در یک شهرستان و تعداد نمونه‌ها، بر نتیجه پژوهش تأثیرگذار بوده است. نظر به محدودیت‌هایی مانند محدودیت نمونه‌گیری (نمونه‌گیری در دسترس) و عدم تعمیم‌پذیری یافته‌ها به گروه‌های قومی و سایر مناطق کشور، پیشنهاد می‌شود که پژوهشی با محدوده جغرافیایی و جامعه آماری دیگر انجام شود. همچنین با توجه به سابقه پژوهشی کم در این زمینه در بین

نتایج با یافته‌های حسینی سربازی و همکاران^[33] که نشان دادند فعالیت بدنی (تمرینات مقاومتی) نگرش در مورد تصویر بدن زنان لاغر را مثبت‌تر می‌کند و همچنین وهانگ و همکاران^[34] که نشان دادند فعالیت بدنی تأثیر مثبت روی تصویر بدنی نوجوانان دارد، در یک راستا قرار دارد. اگر چه پژوهش‌های ذکر شده روی نمونه‌های دیگر انجام شده است، اما در پژوهش حاضر می‌توان عنوان کرد که جانبازان وقتی در محیط‌های ورزشی حضور پیدا می‌کنند، اشتراکات زیادی از جمله ویژگی‌های جسمی و روانی بین آنها وجود دارد، در نتیجه با فعالیت بدنی خودپذیری و اعتماد به نفس آنها بیشتر شده و احتمالاً نگرش و درک مثبت‌تر از بدن خود پیدا می‌کنند. به عبارتی، ورزش و فعالیت بدنی با ایجاد توازن بهتر عضلانی و افزایش کارایی بدنی افراد از عدم اعتماد به نفس و احساس بی‌کفایتی که در اثر کم‌کاری و بی‌حرکی عضلانی و در نتیجه افزایش چربی و عدم توازن و ترکیب بدنی نامناسب در آنها ایجاد می‌شود، جلوگیری کرده و موجب بهبود تصویر بدنی آنها می‌شود^[1].

یکی دیگر از یافته‌های پژوهش این بود که بین فعالیت بدنی و عزت نفس جانبازان ارتباط معنی‌داری وجود داشت، بدین معنی که انجام فعالیت بدنی منجر به افزایش عزت نفس آنها می‌شود. این یافته با نتایج گاراز و فلتتر^[19] همسو است، اما با پژوهش‌های/سیدی و همکاران^[20] و قدس میرحیدری و همکاران^[21] در تناقض است. از دلایل ناهمسازی نتایج می‌توان به عوامل اجتماعی-اقتصادی و فرهنگی خاص هر منطقه، شرایط تمرین و فعالیت بدنی و غیره اشاره نمود. از دیگر دلایل این تناقض می‌تواند ناشی از تفاوت در ویژگی‌های آزمودنی‌های پژوهش باشد؛ زیرا شرکت‌کنندگان این پژوهش جانبازان بودند، همان طور که پیش‌تر اشاره شد، آسیب‌های جسمی و روانی حاصل از جنگ حتی مدت‌ها پس از جنگ نیز گریبان‌گیر آنها می‌شود که به نظر می‌رسد شرکت در فعالیت‌های ورزشی باعث ایجاد فرصت خودارزیابی، ارتباط و مقایسه با همسالان و همگنان که به نوبه خود به رشد عزت نفس آنها کمک می‌کند. به عبارتی شرکت در فعالیت‌های بدنی باعث ارتقای خودارزیابی و ارتباط بیشتر با همسالان می‌شود که به نوبه خود به خودپنداره و پذیرش خودواقع‌بینانه از خود کمک بیشتری نموده و باعث افزایش رضایت‌مندی از ابعاد بدنی می‌شود^[1]. همچنین می‌توان عنوان کرد که اگر جانبازان به ورزش منظم روی آورند، احساس سلامتی در آنها بیشتر می‌شود و به این اعتقاد می‌رسند که لایق‌تر و خوش‌تیپ‌تر هستند و منجر به پذیرش واقع‌بینانه خود و عوارض ناشی از جانبازی آنها می‌شود و احتمالاً همین امر باعث افزایش عزت نفس آنها می‌شود.

همچنین نتایج پژوهش حاضر نشان داد که بین فعالیت بدنی و خودارزشمندی جسمانی ارتباط معنی‌داری وجود داشت، بدین معنی که فعالیت بدنی تأثیر مثبت بر خودارزشمندی جسمانی دارد. به علاوه نتایج نشان داد که از بین سه متغیر پیش‌بین، تنها متغیر خودارزشمندی جسمانی، توان پیش‌بینی متغیر فعالیت بدنی را دارد. بررسی شواهد پژوهش گویای این نکته است که تحقیقات

- 7- Gilbert N, Meyer C. Fear of negative evaluation and the development of eating psychopathology: A longitudinal study among nonclinical women. *Int J Eat Disord*. 2005;37(4):307-12.
- 8- Webster J, Tiggeman M. The relationship between women's body satisfaction and self-image across the life span: The role of cognitive control. *J Genet Psychol*. 2003;164(2):241-52.
- 9- Markham A, Thompson T, Blowing A. Determinants of body-image shame. *Personal Individ Differ*. 2005;38(7):1529-41.
- 10- Baghernezhad Hesari F, Morowatisharifabad MA, Sharifzadeh G, Miri MR, Vahdaninia V, Dastgerdi R. Predictive factors of self-esteem in adolescent girls. *PAYESH*. 2019;18(6):537-45. [Persian]
- 11- Ghaffari K, Hosseini SS, Davoodi H, Lak S. Investigate the relationship between self-esteem and organizational performance and job satisfaction among managers. *J New Approach Educ Manag*. 2018;9(1):208-23. [Persian]
- 12- Zaki MA. Standardization of self-worthiness questionnaires among male and female high school students in Isfahan. *Psychol Method Model*. 2012;2(7):63-85. [Persian]
- 13- Arefi M, Mohammadi P. The relationship between self-worth and communication styles and marital adjustment in women. *Shenakht J Psychol Psychiatry*. 2016;2(4):11-22. [Persian]
- 14- Zarepoor F, Kamali M, Alagheband M, Gheisari M, Sarlak SH. Evaluation of depression and its relationship to exercise in women over 20 years. *J Shahid Sadoughi Univ Med Sci*. 2012;20(1):64-72. [Persian]
- 15- Khoroush M, Ehsani M, Tondnevis F. Relationship between physical activity and job burnout and achievement motivation in sports experts of the physical education organization of the Islamic Republic of Iran. *J Motor Sci Sports*. 2010;7(14):141-50. [Persian]
- 16- Borrer KT. Physical activity in the prevention and amelioration of osteoporosis in women. *Sports Med*. 2005;35:779-830.
- 17- Dunton G, Schneider M, Graham D, Cooper D. Physical activity, fitness, and physical self-concept in adolescent females. *Pediatr Exerc Sci*. 2006;18(2):240-51.
- 18- Marsh HW, Chanal JP, Sarrazin PG. Self-belief does make a difference: A reciprocal effects model of the causal ordering of physical self-concept and gymnastic performance. *J Sports Sci*. 2006;24(1):101-11.
- 19- Garza DL, Feltz D. Effect of selected mental practice on performance, self-efficacy, and competition confidence of figure skater. *Sport Psychol*. 1998;12:1-15.
- 20- Asady SK, Tasaddoghi Z, Tavakoli, M. Comparing self-esteem and self-concept of athletic and non-athletic students and finding a relationship between these two variables. *Ann Appl Sport Sci*. 2013;1(1):28-33.
- 21- Ghods Mirheydari SA, Takalli H, Abdollahi M, Gharayegh Zandi H, Mashhour M, Ghods Mirheydari SB. The comparison and relationship between self-esteem and physical fitness in male and female students of Tehran university. *Dev Motor Learn*. 2010;(5):85-100. [Persian]
- 22- Littleton HL, Axsom D, Pury CLS. Development of the body image concern inventory. *Behav Res Ther*. 2005;43(2):229-41.
- 23- Bassak Nejad S, Ghafari M. The relationship between body dysmorphic concern psychological disorders and among university students. *J Behav Sci*. 2008;1(2):179-87. [Persian]

جانبازان کشور، پیشنهاد می‌شود تا در مطالعات آتی، علاوه بر کنترل این محدودیت‌ها در این زمینه و سایر عوامل روانی مرتبط با فعالیت بدنی جانبازان مطالعات بیشتری صورت گیرد. در نهایت اینکه با توجه به اهمیت فعالیت بدنی به عنوان عاملی اثرگذار بر متغیرهای روان‌شناختی و براساس نتایج به دست آمده از مطالعه حاضر، پیشنهاد می‌شود تا سیاستگذاران امر ورزش جانبازان، برنامه‌ریزی‌های مناسب را برای حضور فعال جانبازان محترم در فعالیت‌های بدنی به‌منظور ارتقای عزت نفس و خودارزشمندی جسمانی و کاهش متغیر نگرانی از تصویر بدنی فراهم نمایند.

نتیجه‌گیری

بین فعالیت بدنی با عزت نفس، خودارزشمندی جسمانی و نگرانی از تصویر بدن ارتباط وجود دارد و متغیر خودارزشمندی جسمانی توان پیش‌بینی متغیر فعالیت بدنی را دارد.

تشکر و قدردانی: از کلیه جانبازان، مسئولین بنیاد شهید که ما را در انجام این پژوهش یاری دادند، صمیمانه تشکر و قدردانی می‌شود.

تأییدیه اخلاقی: طرح مذکور پس از ارزیابی‌های اولیه و نگارش پروپوزال، در کمیسیون پژوهشی دانشگاه فرهنگیان از لحاظ اخلاقی مورد تأیید قرار گرفته است.

تعارض منافع: هیچ گونه تعارض منافع گزارش نشد.

سهم نویسندگان: یاسر حیدری (نویسنده اول)، نگارنده مقدمه/نگارنده بحث (۳۴٪): حسین صمدی (نویسنده دوم)، پژوهشگر اصلی/تحلیلگر آماری/نگارنده بحث (۳۳٪): منصور دهقان منشادی (نویسنده سوم)، نگارنده مقدمه/روش‌شناس (۳۳٪).

منابع مالی: پژوهش حاضر از پشتیبانی مالی هیچ موسسه و سازمانی برخوردار نبوده است.

منابع

- 1- Aghdasi MT, Samadi H, Ghari B. Comparison of body dimensions satisfaction and sociophysical anxiety between veteran athletes of team and single sports. *Iran J War Public Health*. 2015;7(3):167-73. [Persian]
- 2- Samadi H, Mousavi SH, Shirvani H. The effect of internal attentional focus instructions and various distances of external attention on the static and dynamic balance of the chemical veterans with movement impairment. *J Mil Med*. 2019;21(6):596-605. [Persian]
- 3- Sheikh M, Moslemi Nejad M. Comparison of body image anxiety of athletic and nonathletic elder women: The mediator role of body index with relation to self-respect and body image anxiety. *J Psychol Sci*. 2016;15(57):98-112. [Persian]
- 4- Murray KM, Byrne DG, Rieger E. Investigating adolescent stress and body image. *J Adolesc*. 2011;34(2):269-78.
- 5- Segal BN, Bradford A, Meston CM. The association between body esteem and sexual desire among college women. *Arch Sex Behav*. 2009;38(5):866-72.
- 6- Khanjani Z, Babapour J, Saba G. Investigating mental status and body image in cosmetic Surgery applicants in comparison with non-applicants. *J Shahid Sadoughi Univ Med Sci*. 2012;20(2):237-48. [Persian]

anxiety in obese women. *Nurs Midwifery Paramed*. 2019;4(3):16-24. [Persian]

32- Jalalvand S, Yousefi B, Farahani A. Study of relationship between physical activity and self-esteem, physical self-esteem and socio-physical anxiety in male and female high school students. *Res Sports Life Sci*. 2012;2(5):27-37. [Persian]

33- Hosseini Sarbazai M, Badami R, Taghian F. Effect of strength exercise on physical appearance, eating disorder and sexual function in slender females. *Sport Psychol Stud*. 2017;6(20):137-48. [Persian]

34- Huang JS, Norman GJ, Zabinski MF, Calfas K, Patrick K. Body image and self-esteem among adolescents undergoing an intervention targeting dietary and physical activity behaviors. *J Adolesc Health*. 2007;40(3):245-51.

35- Tabiee S, Vagharseyyedin SA, Salmani-Mud M, Hosseini M. Relationship of physical self-concept and athletic performance in male medical students in Birjand university of medical sciences. *J Birjand Univ Med Sci*. 2018;25(1):52-61. [Persian]

36- Asci FH. The effects of physical fitness training on trait anxiety and physical self-concept of female university students. *Psychol Sport Exerc*. 2003;4(3):255-64.

37- Baqaian M, Bahram A, Khalaji H. The effect of gender and level of physical activity on the physical self-concept of middle school students. *Educ Innov*. 2013;12(47):82-94. [Persian]

38- Marsh HW. Construct validity of physical self-description questionnaire responses: Relations to external criteria. *J Sport Exerc Psychol*. 1996;18(2):111-31.

24- Rosenberg M, Schooler C, Schoenbach C, Rosenberg F. Global self-esteem and specific self-esteem: Different concept, different outcomes. *Am Sociol Rev*. 1995;60(1):141-56.

25- Masoudnia A. The Comparison of coping styles of stress of students with different self-esteem. *J Educ Sci Psychol*. 2008;15(1):81-98. [Persian]

26- Yousefi B, Hassani Z, Shokri O. Reliability and factor validity of the 7-item social physique anxiety scale (SPAS-7) among university students in Iran. *World J Sport Sci*. 2009;2(3):201-4.

27- Khodabakhshi Koolayee A, Sabzi S, Shahdadi H, Mohamadi F. The Comparison of brain cognition function between active and inactive elderlies male in nursing home (a case-control study in Tehran). *Community Health*. 2017;4(4):302-9. [Persian]

28- Golmohammadi B, Kashani V, Mokaberian M. Persian psychometric properties of homework self-efficacy scale for everyday elderly activities. *J Clin Psychol*. 2015;7(2):87-100. [Persian]

29- Nabatian E, Ghamarani A, Zakerian M, Mahdizadeh I. Relationship between spiritual health with quality of life veterans and disabled Birjand. *Iran J War Public Health*. 2013;5(2):35-9. [Persian]

30- Gammage KL, Hall CR, & Ginis KAM. Self-Presentation in Exercise Contexts: Differences between high and low frequency exercisers. *J Appl Soc Psychol*. 2004;34(8):1638-51.

31- Babaei Bonab S, Nobaran E, Derakhti R. Study of the relationship between regular physical activity and social