



دانشگاه اراک

دانشکده علوم انسانی

کارشناسی ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی (گرایش رفتار حرکتی)

عنوان پایان نامه

ارتباط خودپنداره بدنی و اضطراب ورزشی دانش آموزان دختر موفق و ناموفق مسابقات

آموزشگاهی سالتحصیلی ۹۰-۱۳۸۹ و مقایسه آن ها

پژوهشگر

ساره مهدیان

استاد راهنما

جناب آقای دکتر حسن خلجی

استاد مشاور

جناب آقای دکتر علیرضا بهرامی

شهریور ۱۳۹۰

سپاس و قدردانی

سپاس بی کران پروردگار یکتا را که به ما هستی بخشید و به همنشینی با (هروان علم و دانش مفتخرمان نمود و فوشه چینی از علم و معرفت را (روزیمان سافت. بر خود لازم می دانم سپاسگزار تمامی عزیزانی باشم که در برابر سختی ها و ناملایمات راه معرفت و علم آموزی یاریم نمودند. مراتب سپاس صمیمانه خود را از استاد راهنمای بزرگوار و صبوره جناب آقای دکتر مسن فلجی دارم که در تمام این دوران مشوق و پشتیبان من بوده و هستند. از استاد ارجمنده، جناب آقای دکتر علیرضا بهرامی که از دقت نظر ایشان همواره استفاده کرده ام، برای مشاوره این پایان نامه کمال تشکر را دارم. از جناب آقای دکتر مسعود گلپایگانی که زحمت فواندن و داوری این پایان نامه را به عهده گرفتند تشکر و قدر دانی می کنم. از مساعدت و همکاری کلیه مدیران و معلمان تربیت بدنی و مسئولان برگزاری مسابقات آموزشی استان همدان کمال تشکر و امتنان را دارم.

تقدیم بہ:

روان پاک پدرم کہ تا آخرین دم با عشق و ایمان خالصانہ زندگی کرد. میراث ماندگاروی درس ایمان، پایداری، فروتنی و سخاوت بود.

مادر عزیزتر از جانم کہ سنبل ماندگار مادران جہان و تصویر ناب عشق و ایثار است. پاس می گویم اورا کہ ہدیہ بزرگش ترانہ دلنشین عشق و مہربانیت و دعاہای خالصانہ اش پیوستہ یاری کہ لحظات سخت زندگی ام بودہ است.

ہمسرو و ہمراہ مہربان و صبورم کہ دل سوزانہ و شفقانہ یار یکدم در دشواری ہای این راہ بودند و حمایت ہای ایشان پشتوانہ علم آموزی من بودہ و بہت.

خواہر و برادر عزیزم کہ ہمدلی ہایشان انگیزہ می بخشید و تمامی عزیزانم کہ دوستان دارم

چکیده تحقیق

هدف و زمینه تحقیق، موفقیت یا شکست در میادین ورزشی به عوامل زیادی بستگی دارد، اهداف ورزشکار ویژگی های شخصیتی او، چگونگی روابط او با سایر ورزشکاران، انگیزه ها، شناخت مربی از ورزشکار و بسیاری از عوامل روانی و اجتماعی دیگر از قبیل اضطراب ورزشی، همگی از عواملی هستند که می توانند به کیفیت عملکرد و نتایج آن تاثیر بگذارند. هدف، بررسی ارتباط بین خودپنداره بدنی و اضطراب ورزشی بوده است. **جامعه و نمونه آماری،** نمونه های این تحقیق شامل ۵۰ نفر (۲۵ دانش آموز موفق و ۲۵ دانش آموز ناموفق) از دانش آموزان دختر دوره راهنمایی شرکت کننده در مسابقات انفرادی آموزشگاهی (رشته های تنیس روی میز، بدمینتون، شطرنج، آمادگی جسمانی، دو و میدانی، اسکیت) استان همدان در سال تحصیلی ۹۰-۱۳۸۹ با دامنه سنی ۱۴-۱۲ سال بودند که به روش تصادفی منظم انتخاب شدند. **ابزار گرد آوری اطلاعات،** دانش آموزان پرسش نامه جمعیت شناختی، نیمرخ خود-ادراکی بدنی (فاکس و کوربین ۱۹۸۹) و مقیاس اضطراب ورزشی (اسمیت ۱۹۹۰) را برای سنجش خودپنداره بدنی و اضطراب رقابتی تکمیل کردند. عملکرد ورزشی آزمودنی ها نیز از طریق رتبه های کسب شده آنان در مسابقات که به طور رسمی اعلام گردیده بود، به دست آمد. داده ها با استفاده از آزمون همبستگی اسپیرمن و پیرسون، رگرسیون چند متغیره و مقایسه میانگین دو گروه (آزمون یومان-ویتنی) در سطح $P < 0/05$ ، تحلیل شد.

یافته ها، نتایج نشان داد، رابطه منفی و معنی داری بین خودپنداره بدنی و اضطراب ورزشی در دانش آموزان موفق وجود دارد ($p < 0/05$ و $r = -0/543$). در حالی که رابطه خودپنداره بدنی و اضطراب ورزشی در دانش آموزان ناموفق معنی دار نبود ($p < 0/05$ و $r = -0/318$). علاوه بر این مشخص شد که بین خودپنداره بدنی دانش آموزان موفق و دانش آموزان ناموفق اختلاف معنی دار ($\mu = 149/500$ و $p < 0/05$) وجود دارد و همچنین بین اضطراب ورزشی دانش آموزان موفق و ناموفق نیز اختلاف معنی دار ($\mu = 104/500$ و $p < 0/05$) وجود دارد. میزان خودپنداره دانش آموزان موفق ($M = 32/02$) از ناموفق ($M = 18/98$) بالاتر و میزان اضطراب ورزشی دانش آموزان موفق ($M = 17/18$) از ناموفق ($M = 33/82$) پایین تر است.

نتیجه گیری، بنابراین، بر اساس یافته های این تحقیق، بین دو متغیر خودپنداره بدنی و اضطراب ورزشی با توجه به عملکرد ورزشی رابطه وجود دارد و دانش آموزان موفق خودپنداره بدنی بالاتر و اضطراب ورزشی پایین تری نسبت به دانش آموزان ناموفق دارند.

واژه های کلیدی: خودپنداره بدنی، اضطراب ورزشی، دانش آموزان دختر

فصل اول - طرح تحقیق

	مقدمه و معرفی	۲
	بیان مسئله	۳
	اهمیت و ضرورت تحقیق	۵
	اهداف تحقیق	۷
	فرضیه های تحقیق	۷
۸	محدودیت های تحقیق	
	قلمرو تحقیق	۸
۹	تعریف واژه ها	
	تعریف عملیاتی واژه ها	۱۱

فصل دوم - مبانی نظری و پیشینه تحقیق

	مقدمه	۱۳
	شخصیت	۱۴
	مفهوم خویشتن	۱۷
	انواع خویشتن	۱۹
	ابعاد خویشتن	۲۱
	خودپنداره	۲۲
۲۲	تعریف خودپنداره	
	مدل های نظری خودپنداره	۲۳
	تکامل خودپنداره	۲۵
	ویژگی های خودپنداره	۲۶
	عوامل موثر بر خودپنداره	۲۷
	تفاوت خودپنداره و عزت نفس	۲۸
	خودپنداره و ورزش	۲۹
	خودپنداره بدنی یا تصویر بدنی	۳۰
	تعاریف و مدل های خودپنداره بدنی یا تصویر بدنی	۳۱
	تکامل خودپنداره بدنی	۳۴
	خودادراکی دختران و پسران (تفاوت های جنسیتی خودپنداره)	۳۵
	برانگیختگی، اضطراب و استرس	۳۶
	تعریف برانگیختگی، اضطراب و استرس	۳۷
	تعریف برانگیختگی	۳۷
	تعریف اضطراب	۳۷
	نشانه های اضطراب	۳۸
	علل پیدایش اضطراب	۳۸

- تعریف استرس ۳۹
- رابطه انگیختگی، اضطراب و استرس ۴۰
- تفاوت اضطراب، استرس و ترس ۴۱
- انواع اضطراب ۴۱
- اضطراب جسمانی ۴۱
- اضطراب شناختی ۴۱
- اضطراب صفتی و حالتی ۴۲
- ارتباط اضطراب صفتی و اضطراب حالتی ۴۳
- اضطراب رقابتی (ورزشی) ۴۴
- عوامل و منابع اضطراب ۴۶
- عوامل محیطی ۴۷
- عوامل فردی ۴۷
- روش‌های اندازه‌گیری اضطراب ۴۸
- رابطه انگیختگی و عملکرد ۴۸
- نظریه سائق ۴۸
- فرضیه U وارونه ۴۹
- رابطه اضطراب و عملکرد ۴۹
- مدل افت ناگهانی (فاجعه) ۵۰
- مدل مناطق مطلوب کارکردی ۵۰
- روش‌های کنترل اضطراب و استرس ۵۱
- نوجوانی، خودپنداره و اضطراب ۵۲
- رابطه خودپنداره بدنی، اضطراب رقابتی و عملکرد ورزشی ۵۳
- پیشینه تحقیق ۵۷
- بخش اول _ تحقیقات انجام شده در داخل کشور ۵۷
- الف) تحقیقات مربوط به خودپنداره و خودپنداره بدنی ۵۷
- ب) تحقیقات مربوط به اضطراب رقابتی (ورزشی) ۵۹
- ج) تحقیقات مربوط به خودپنداره و اضطراب ۶۱
- بخش دوم _ تحقیقات انجام شده در خارج کشور ۶۲
- الف) تحقیقات مربوط به خودپنداره و خودپنداره بدنی ۶۲
- ب) تحقیقات مربوط به خودپنداره و اضطراب ۶۴
- خلاصه ۶۶

فصل سوم - روش‌شناسی تحقیق

- مقدمه ۶۸
- روش و طرح تحقیق ۶۸
- جامعه آماری ۶۹
- نمونه و روش نمونه‌گیری ۶۹
- متغیرهای تحقیق ۶۹
- الف - متغیر مستقل ۶۹
- ب - متغیر وابسته ۷۰

جمع آوری اطلاعات ۷۱

الف - ابزار اندازه گیری ۷۱

ب - روش های اندازه گیری ۷۲

روش و نحوه اجرای تحقیق ۷۳

روش تجزیه و تحلیل آماری ۷۳

فصل چهارم - تجزیه و تحلیل داده ها و نتایج تحقیق

مقدمه ۷۶

بخش اول - توصیف آماری داده ها ۷۷

۱-۴- توصیف آماری منتخبی از ویژگی های فردی آزمودنی ها

بخش دوم - استنباط آماری داده ها ۷۹

آزمون کولموگروف - اسمیرنف ۷۹

۲-۴- آزمون فرضیه ها ۸۰

فصل پنجم - خلاصه، بحث، نتیجه گیری و پیشنهادها

مقدمه ۸۹

خلاصه تحقیق ۸۹

یافته های تحقیق ۹۰

بحث نتیجه گیری ۹۰

پیشنهادها ۹۴

الف - پیشنهادهای آموزشی - کاربردی ۹۴

ب - پیشنهادهای پژوهشی ۹۵

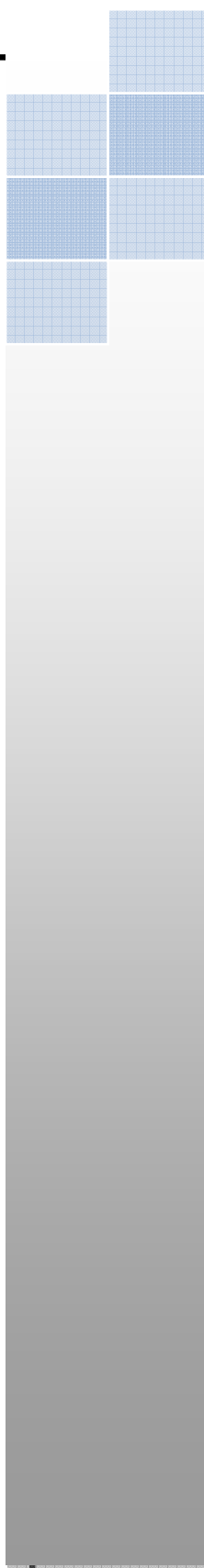
منابع تحقیق ۹۶

پیوست ها ۱۰۳

چکیده انگلیسی تحقیق ۱۱۰

فصل اول

طرح تحقیق



مقدمه

انسان ها در مورد خود^۱ و رفتارهای خودشان و همچنین در مورد چگونگی تفاوت خود با دیگران و قابلیت ها و رفتارهای خود می اندیشند.

در قلب مطالعات ذهنی بشر یعنی آگاهی و رفتار، خودپنداره^۲ (خود ادراکی^۳) نقش حیاتی بازی می کند. بطور کلی خودپنداره نقطه ظهور بسیاری از چهارچوب های درمانی و تئوریک در روانشناسی مدرن است. همچنین به عنوان یک پیامد مطلوب در اغلب موقعیت های روانشناختی و پرورشی دارای ارزش بوده و غالباً به عنوان متغیری واسطه گر شناخته می شود که می تواند اکتساب نتایج مطلوب دیگر مثل پیشرفت و ترقی در مدرسه و همچنین در میادین ورزشی را بهبود ببخشد(۳۳).

موفقیت یا شکست در میادین ورزشی به عوامل زیادی بستگی دارد؛ اهداف ورزشکار ویژگی های شخصیتی او، چگونگی روابط او با سایر ورزشکاران، انگیزه ها، شناخت مربی از ورزشکار و بسیاری از عوامل روانی و اجتماعی دیگر از قبیل اضطراب ورزشی، همگی از عوامل هستند که می توانند به کیفیت عملکرد و نتایج آن تاثیر بگذارند

یکی از متغیرهایی که با عملکرد ورزشی ارتباط نزدیکی دارد، اضطراب ورزشی^۴ است که در موقعیت رقابت های ورزشی ظاهر می گردد. یافته ها بر رابطه بین اضطراب و عملکرد تاکید می کنند و حاکی از تاثیر منفی اضطراب بر عملکرد ورزشکاران می باشند. اضطراب ورزشی عملکرد ورزشکاران را تحت تاثیر قرار می دهد و هرچه میزان اضطراب بالاتر باشد، عملکرد ورزشکاران نیز در حین رقابت پایین تر خواهد آمد(۲۷)

احساسات خوب نسبت به خود جسمانی، بر سلامت روانی تاثیر می گذارد و بنابراین باید به عنوان یک میانجی برای مشارکت ورزشی مورد توجه قرار گیرد(۳۳).

زمانی که ما علل اضطراب یک فرد را بررسی می کنیم، باید هم عوامل موقعیتی و هم عوامل فردی را مورد توجه قرار دهیم. از جمله عوامل فردی موثر بر اضطراب، باورها یا عقاید ما در مورد توانایی هایمان است. و سطوح پایین این باورها با سطوح بالای اضطراب در مواقعی که تحت استرس قرار می گیریم رابطه دارند (۱۶).

بین خودپنداره بدنی و درک اضطراب صفتی رقابت^۵ ارتباط وجود دارد؛ اضطراب صفتی رقابت یک ساختار ویژه ای موقعیت است که برای شناسایی روحیه اضطراب صفتی در موقعیت های رقابتی ورزشی توسعه یافته است(۶۳).

با توجه به تاثیر منفی اضطراب بر عملکرد در موقعیت های ورزشی و همچنین ارتباطی که می تواند بین خودپنداره بدنی و اضطراب ورزشی باشد، در این تحقیق در نظر داریم که ارتباط خودپنداره بدنی به عنوان یکی از جنبه های مهم روانی فرد با اضطراب ورزشی را مورد بررسی قرار بدهیم.

بیان مسئله

در سال های اخیر روان شناسان به مسائل مربوط به تشکیل خود و خودپنداره اهمیت زیادی داده اند(۳۴). هر فرد درک خاصی از واژه شخصیت^۶ و خویشتن دارد. بنابراین درک و فهم هر انسانی منحصر به فرد بوده و نوع انگیزش او از مسائل نیز از هم متفاوت می باشد. خویشتن از لحاظ روانشناسی دارای جنبه مهمی به اسم خودپنداره

^۱ - Self

^۲ - Self - concept

^۳ - Self - perception

^۴ - Sport anxiety

^۵ - Competition trait anxiety

^۶ - Personality

می باشد. یعنی درک فرد از خود از طریق تجربه و تفسیر او از محیطش شکل می گیرد. در واقع ارزیابی کلی فرد از شخصیت خویش می باشد که این ارزیابی ناشی از ارزیابی‌های ذهنی بوده و ممکن است مثبت یا منفی باشد (۲۹)

در واقع خودپنداره، چگونگی نگرش شخص به خود بدون قضاوت شخصی یا مقایسه با دیگران است. چنانچه قضاوت فرد نسبت به این احساسات جنبه ارزشی به خود بگیرد، عزت نفس^۷ نام دارد. منبع اصلی روانشناختی هر فرد برای سازگاری با این جهان، عزت نفس و درک شایستگی اوست که نقش اساسی را در رفتار فردی ایفا می‌کنند. خود ادراکی نیز بعنوان یک پیامد و هم متغیر واسطه‌ای که به تبیین سایر پیامدها کمک می‌کند، حائز اهمیت است. افراد از قابلیت‌های مختلف خود (اجتماعی، کاری، جسمانی) ادراکات متفاوتی دارند (هارتر، ۱۹۸۵؛ آسی، ۲۰۰۲؛ هایز و همکاران، ۱۹۹۹^۸)، بنابراین انتظار می‌رود خود ادراکی در حوزه‌های مختلف در احساس عمومی عزت نفس سهیم باشد (هارتر، ۱۹۷۸). در این میان خود ادراکی جسمانی^۹ سازه‌ای است که بر ادراکات خود در حوزه جسمانی تمرکز می‌کند (اشمالز، ۲۰۰۵) و به توانایی و ظاهر جسمانی تقسیم می‌شود. به عقیده فکس^{۱۰} (۱۹۹۸) ادراک‌ها از خود جسمانی به عزت نفس مربوط می‌شود، همچنین یکی از جنبه‌های مهم هویت ماست. خود ادراکی جسمانی و عزت نفس مهم‌ترین مشخصه سلامت روانی و جسمانی است خودپنداره بدنی و ادراک جسمانی از خود به نوبه خود به زمینه‌های زیر قابل تقسیم است: آمادگی جسمانی، سلامتی، ظاهر بدنی^{۱۱}، آراستگی، شایستگی ورزشی^{۱۲}، تصویر بدنی^{۱۳}، جنسیت و فعالیت بدنی.

^۷ - Self - esteem

^۸ - Harter, Asci, Hayes, et al

^۹ - Physical self - perception

^{۱۰} - Fox

^{۱۱} - Body Appearance

^{۱۲} - Sport Competence

^{۱۳} - Body Image

تحقیقات بطور قطعی نشان داده‌اند که خود ادراکی جسمانی؛ فعالیت بدنی، رفتار غذایی، اضطراب بدنی و عزت نفس عمومی را در جمعیت‌های مختلف پیشگویی می‌کند (کروکر و همکاران^{۱۴}، ۲۰۰۱؛ فکس، ۲۰۰۰) (۳۳). همچنین احتمالاً بین دو متغیر خودپنداره بدنی و عملکرد ورزشی صرف نظر از عامل نوع رشته ورزشی (انفرادی و اجتماعی) رابطه وجود دارد (۳۴).

عواطف، بخش جدایی‌ناپذیر ورزشکار رقابتی است. از جمله نگرانی‌های همیشگی ورزشکاران و مربیان ورزش رسیدن به حالت عاطفی مناسب و نگهداری آن است به گونه‌ای که به آن‌ها امکان دهد در بالاترین توان خود عمل کنند. یکی از این عواطف که نقش عمده‌ای در عملکرد ورزشی دارد اضطراب است (۳). اضطراب در ورزش شامل اضطراب رقابتی^{۱۵}؛ اضطرابی است که در موقعیت‌های رقابت جویانه ورزشی ایجاد می‌شود. از این رو اضطراب رقابتی، شکل ویژه‌ای از اضطراب است که به عنوان تابعی از موقعیت‌های رقابتی رخ می‌دهد. اضطراب رقابتی نیز می‌تواند از نظر ماهیت به عنوان صفت یا حالت، طبقه بندی شود (گیل، ۲۰۰۰).

اضطراب ورزشی عملکرد ورزشکاران را تحت تاثیر قرار می‌دهد و هرچه میزان اضطراب بالاتر باشد، عملکرد ورزشکاران نیز در حین رقابت پایین‌تر خواهد آمد. هنین^{۱۶} (۱۹۸۰) و کراون^{۱۷} (۱۹۹۳) بین اضطراب و عملکرد ورزشی رابطه منفی معنی‌داری به دست آوردند.

گلچین مقدم (۱۳۷۸) در تحقیق خود به این نتیجه دست یافت که بین میزان اضطراب رقابتی ورزشکاران موفق رشته‌های کشتی و والیبال در مسابقات لیگ و ورزشکاران ناموفق تفاوت معنی‌داری وجود دارد.

گالد، هورن و اسپیرمن^{۱۸} اضطراب رقابتی نزدیک به ۱۰۰۰ کشتی‌گیر نخبه را که در فدراسیون کشتی آمریکا (USWF)، تیم ملی جوانان کشتی فرنگی یا در مسابقات قهرمانی کشتی آزاد، شرکت کرده بودند، مورد مطالعه قرار دادند، آنها تفاوت‌های موجود در پاسخ‌های اضطرابی را از طریق پرسشنامه اضطراب رقابتی مارتنز^{۱۹} (SCAT) و پرسشنامه دیگری که برای ارزیابی اضطراب و پاسخ‌های مربوط به اضطراب طرح ریزی شده بود، تحت بررسی قرار دادند. نتایج تحقیق آنها نشان داد که کشتی‌گیران برخوردار از SCAT کم، پاسخ‌های اضطرابی کمتری در قیاس با کشتی‌گیران برخوردار از SCAT زیاد بروز می‌دادند (۳۶).

از جمله علل و عوامل درونی اضطراب عزت نفس و خود باوری است؛ عزت نفس به احساسی که از خودمان داریم مربوط می‌شود. خود باوری^{۲۰} به باورهایی که ما از لیاقت‌ها و شایستگی‌های خودمان داریم بر می‌گردد. بدین ترتیب عزت نفس دارای ماهیت هیجانی است، در حالی که خود باوری ماهیت شناختی دارد. هم عزت نفس و هم خودباوری به توانایی ما برای کنار آمدن با استرس ارتباط دارند. در زمان فشار، عزت نفس پایین و خود باوری پایین با سطوح بالای اضطراب همراه می‌شود (۱۶).

^{۱۴} - Crocker & et al

^{۱۵} - Competitive Anxiety

^{۱۶} - Henin

^{۱۷} - Crown

^{۱۸} - Gould, Horn, Spearman

^{۱۹} - Sport Competition Anxiety Test

^{۲۰} - Self - esteem

خودادراک های جسمانی مهم ترین پیشگوی فعالیت جسمانی، رژیم غذایی و اضطراب بدنی^{۲۱} است، همچنین تأثیر خودادراک ها بر رفتارها و اضطراب بدنی بیشتر از تأثیر رفتار و احساسات بر خودادراک ها می باشد (۳۳). به نظر می رسد تفاوت های جنسیتی همسو با کلیشه های جنسیتی و در جنبه های خاصی از خودپنداره رخ می دهند. دوره نوجوانی از حیثیت تحول خودپنداره یکی از بحرانی ترین دوره های زندگی است. تغییرات جسمانی در دوران نوجوانی، قویاً خودپنداری نوجوان را تحت تأثیر قرار می دهد. نوجوانی از زمان های بسیار قدیم تا کنون از نظر والدین، مربیان و اندیشمندان دورانی پرآشوب، مشکل ساز و دشوار قلمداد شده است و آن را سن اضطراب و نگرانی نام نهاده اند.

نابراین محقق در این تحقیق در نظر دارد تا رابطه بین خودپنداره بدنی با اضطراب ورزشی را بررسی کند تا جوابگوی سوالات زیر باشد:

آیا ارتباط خودپنداره بدنی و اضطراب ورزشی با توجه به موفقیت (عملکرد) ورزشی اثر متفاوتی دارد؟ و اینکه بطور کلی آیا بین خودپنداره بدنی و اضطراب ورزشی (اضطراب حالتی بدنی و شناختی در موقعیت ورزش) ارتباط وجود دارد؟ و این که تفاوت میزان این دو متغیر با توجه به عملکرد ورزشی چگونه است؟

اهمیت و ضرورت تحقیق

عزت نفس و خود ادراکی به عنوان پیشگوهای مهم رفتار و احساس در حوزه های آموزشی، تربیت بدنی، سلامتی و تفریحی شناخته شده اند (پاچ، آشفوری، فکس و بیدل ۱۹۹۳)^{۲۲}. خود ادراکی به انگیزش، نیت های رفتاری و شایستگی مربوط می شود (فکس ۱۹۸۹) در حالی که عزت نفس به سازگاری زندگی اجتماعی دلالت کرده و تعدیل کننده رفتار است (مارش^{۲۳} ۱۹۹۳) و با بسیاری از موفقیت ها و رفتارهای مطلوب اجتماعی، از جمله توانایی رهبری، رضایت مندی، کاهش اضطراب و بهبود عملکردهای جسمانی و علمی همبستگی دارد (فکس ۱۹۹۲)(۳۳). توجه به خودپنداره بدنی در دوران نوجوانی برای رشد شخصیت و بدنی سالم از اهمیت بسیار بالایی برخوردار است. خودپنداره بدنی دختران نوجوان (۱۳ و ۱۴ ساله) ممکن است به دلیل آغاز تغییرات فیزیولوژیکی و روانشناختی مرتبط با بلوغ^{۲۴} ناپایدار باشد (۶۳). به طور کلی میزان خودپنداره در طول دوران نوجوانی به همراه سن افزایش می یابد، البته بین دختر و پسر، از نظر تحول خودپنداره تفاوت هایی وجود دارد (۳۳). در نظر مربیان، تمرین دهندگان، روانشناسان ورزشی و ورزشکاران، کنترل و کاهش اضطراب در موقعیت های ورزشی به منظور بهینه ساختن عملکرد از اهمیت برخوردار است. اضطراب، ترس^{۲۵}، یا استرس^{۲۶} خیلی زیاد ممکن است موجب زیان رسیدن به عملکرد ورزشی شود. اضطراب ورزشی نوعی از اضطراب حالتی رقابت است که در محیط رقابت ورزشی ایجاد می شود. منابع اضطراب رقابتی شامل چگونگی بنظر رسیدن رقیبان، عدم اطمینان به خود، اضطراب رقابتی

^{۲۱} - Somatic Anxiety

^{۲۲} - Page, Ashford, Fox, Biddle

^{۲۳} - Marsh

^{۲۴} - Puberty

^{۲۵} - Fear

^{۲۶} - Stress

شناختی^{۲۷} و اضطراب صفتی بدنی^{۲۸} است (۷۹). تحقیقات نشان داده اند که اضطراب با عملکرد (موفقیت و شکست) ورزشی در ارتباط است. هانتون و همکاران^{۲۹} (۲۰۰۴) نشان دادند که شدت اضطراب شناختی و اضطراب جسمی ورزشکاران با نزدیک شدن به زمان مسابقه افزایش و اعتماد به نفس^{۳۰} کاهش می یابد. همچنین بین اضطراب و عملکرد ورزشی ارتباط معنی دار و منفی به دست آمد. میزان اضطراب رقابتی ورزشکاران رشته های انفرادی بالاتر از ورزشکاران رشته های گروهی گزارش شده است (۲۷). خودپنداره بدنی نیز با عملکرد ورزشی در ارتباط است (۳۴). خودپنداره بدنی با درک اضطراب صفتی رقابت ارتباط دارد (اچ کلی^{۳۱} ۲۰۰۴). تحقیقات بسیاری در دسترس است که بر خودپنداره بدنی و اضطراب رقابتی تمرکز کرده اند، اما تحقیقی که به وضوح بر رابطه بین این دو متغیر تأکید داشته باشد وجود ندارد (۷۹). تحقیقاتی انجام شده که پیرامون رابطه انواع دیگر اضطراب مانند اضطراب بدنی یا اجتماعی^{۳۲}، با خودپنداره بدنی است؛ مانند تحقیق اس هاگر و همکاران^{۳۳} (۲۰۱۰) که اثر فاکتورهای سن، جنس و فرهنگ را بر ساختار و سطوح میانگین خودپنداره بدنی و اضطراب بدنی اجتماعی و رابطه این دو متغیر بررسی کرده است. همچنین تحقیقی در زمینه ارتباط بین شاخص توده بدن، عزت نفس عمومی، خودادراک های جسمانی، اضطراب بدنی، فعالیت جسمانی و رژیم غذایی را در دختران نوجوان صورت گرفته است.

تحقیقات انجام شده تا به امروز روی خودپنداره کلی، بیش از خودپنداره بدنی می باشد و از طرفی تحقیقات روی خودپنداره در حیطه ورزش و فعالیت بدنی بیشتر مربوط به ارتباط آن با آمادگی جسمانی و سطح فعالیت بدنی بوده است. اسکی^{۳۴} در پژوهش خود نشان داد بین خودپنداره بدنی با آمادگی جسمانی و سطح فعالیت بدنی، رابطه معنی داری وجود دارد. این موضوع به وسیله محققان دیگر نیز گزارش شد. همچنین تحقیقات انجام شده در ارتباط خودپنداره و عملکرد، مربوط به ارتباط آن با عملکرد تحصیلی بود. در زمینه ارتباط خودپنداره بدنی با عملکرد ورزشی نیز نتایج حاکی از ارتباط معنی دار بین سطح عملکرد و مهارت ورزشی با نمره خودپنداره بدنی در برخی از رشته ها از جمله دو و میدانی، هاکی، شنا و ژیمناستیک، بود (تلخیص: ۳۴). بر اساس نتایج زنان نوجوان ورزشکار خودپنداره بدنی پایین تری نسبت به مردان نوجوان ورزشکار دارند همچنین زنان سطوح بالاتری از اضطراب رقابتی را نسبت به مردان تجربه کرده اند.

^{۲۷} - Cognitive Competitive Anxiety

^{۲۸} - Somatic Trait Anxiety

^{۲۹} - Hanton et al

^{۳۰} - Self - Confidence

^{۳۱} - H. Kelly

^{۳۲} - Social Anxiety

^{۳۳} - Hagger et al

^{۳۴} - Eski

با توجه به تحقیقات معدودی که در زمینه ارتباط بین دو متغیر انجام شده و در این تحقیقات نیز صحت وجود رابطه تنها در چند رشته ورزشی و انواع دیگر اضطراب، مشخص شده بود، در نتیجه تحقیق حاضر برای اولین بار در ایران با هدف تعیین رابطه بین خودپنداره بدنی و اضطراب ورزشی در دختران نوجوان با توجه به عملکرد (موفقیت و شکست) ورزشی انجام می شود تا مشخص شود آیا بین این دو متغیر در رشته های ورزشی انفرادی رابطه وجود دارد؟

اهداف تحقیق

اهداف تحقیق حاضر شامل:

الف- هدف کلی تحقیق :

تعیین رابطه بین خودپنداره بدنی با اضطراب ورزشی دانش آموزان دختر موفق و ناموفق مسابقات آموزشی سال تحصیلی ۹۰-۱۳۸۹.

ب- اهداف اختصاصی تحقیق :

- ۱- تعیین میزان ارتباط بین خودپنداره بدنی و اضطراب ورزشی دانش آموزان دختر موفق؛
- ۲- تعیین میزان ارتباط بین خودپنداره بدنی و اضطراب ورزشی دانش آموزان دختر ناموفق؛
- ۳- تعیین میزان اضطراب ورزشی دانش آموزان دختر موفق؛
- ۴- تعیین میزان خودپنداره بدنی دانش آموزان دختر موفق؛
- ۵- تعیین میزان اضطراب ورزشی دانش آموزان دختر ناموفق؛
- ۶- تعیین میزان خودپنداره بدنی دانش آموزان دختر ناموفق؛
- ۷- مقایسه میزان خودپنداره بدنی دانش آموزان دختر موفق و ناموفق؛
- ۸- مقایسه میزان اضطراب ورزشی دانش آموزان دختر موفق و ناموفق.

فرضیه های تحقیق :

فرضیه های این تحقیق عبارتند از:

- ۱- بین خودپنداره بدنی و اضطراب ورزشی دانش آموزان دختر موفق ارتباط وجود دارد.
- ۲- بین خودپنداره بدنی و اضطراب ورزشی دانش آموزان دختر ناموفق ارتباط وجود دارد.
- ۳- میزان اضطراب ورزشی دانش آموزان دختر موفق و ناموفق تفاوت دارد.
- ۴- میزان خودپنداره بدنی دانش آموزان دختر موفق و ناموفق تفاوت دارد.

محدودیت های تحقیق:

- ۱- نادر بودن موضوع تحقیق در ایران و در نتیجه عدم دسترسی کافی به اطلاعات و منابع فارسی.
- ۲- احتمال کاهش میزان دقت و صداقت و صراحت آزمودنی ها در تکمیل کردن پرسشنامه مقدماتی و دیگر پرسشنامه ها.
- ۳- اتفاقی بودن موفقیت یا عدم موفقیت دانش آموزان.
- ۴- شرایط روحی و محیطی در زمان تکمیل کردن پرسشنامه دانش آموزان.

قلمرو تحقیق:

- ۱- محدوده سنی آزمودنی ها، دوره راهنمایی تحصیلی (۱۴-۱۲ سال) می باشد.
- ۲- دانش آموزان دختر در این پژوهش مورد مطالعه و بررسی قرار می گیرند.
- ۳- پژوهش در سال تحصیلی ۹۰-۱۳۸۹ انجام خواهد پذیرفت.
- ۴- انتخاب آزمودنی ها از بین دانش آموزان دوره راهنمایی شرکت کننده در مسابقات آموزشی استانی همدان.
- ۵- یکسانی ترتیب تکمیل پرسش نامه ها برای تمام دانش آموزان.
- ۶- اجرای پژوهش در یک دوره زمانی دو هفته ای از تمام دانش آموزان، توسط محقق.

تعریف واژه ها:

الف - تعریف نظری واژه ها

- (۱) ادراک بدنی^{۳۵}: تجارب حسی از بدن و به وجود آوردن طرحی از آن در ذهن و درک وضعیت بدن در فضا(۲۹).
- (۲) استرس^{۳۶}: استرس واکنش فیزیولوژیک و جسمانی بدن در مقابل هر تغییر، تهدید و فشار بیرونی یا درونی است که تعادل روانی ما را بر هم می زند. استرس از نظر ماهیت اختصاصی اما منشأ غیراختصاصی دارد (۱۸).
- (۳) اضطراب^{۳۷}: یک حالت یا هیجان عاطفی ناخوشایندی است که با عدم اطمینان از وقوع یک اتفاق همراه است. اضطراب می تواند شامل احساس عدم اطمینان، درماندگی و برانگیختگی جسمی شود (۳۹).
- (۴) اضطراب حالتی^{۳۸}: یک تحریک یا به هم ریختگی رفتاری اکتسابی که فرد را برای دریافت دامنه وسیعی از شرایط بی خطر محیط به عنوان یک خطر آماده می کند و فرد به این تحریکات با واکنش اضطراب صفتی با شدتی نامتناسب با بزرگی واقعی خطر پاسخ می دهد (۶۳).
- (۵) اضطراب جسمانی^{۳۹}: فاکتورهای فیزیولوژیک تجربه اضطرابی که به طور مستقیم از برانگیختگی دستگاه عصبی خودکار ناشی شده است (۶۳).

^{۳۵} - Body Perception

^{۳۶} - Stress

^{۳۷} - Anxiety

^{۳۸} - State anxiety

- ۶) اضطراب رقابتی (ورزشی)^{۴۰}: اضطرابی است که در موقعیت های رقابت جویانه ورزشی ایجاد می شود.
- اضطراب رقابتی شامل اضطراب حالتی رقابتی و اضطراب صفتی رقابتی می باشد (۳۰).
- ۷) اضطراب شناختی^{۴۱}: آگاهی هوشیارانه از احساسات ناخوشایند درباره یا تحریکات درونی یا بیرونی، نگرانی و اختلال بینایی (۶۳).
- ۸) اضطراب صفتی^{۴۲}: احساسات ذهنی از فشار، تنش، دلهره و نگرانی که آگاهانه دریافت شده و با انگیزتگی یا فعال سازی سیستم عصبی خودکار همراه است (۶۳).
- ۹) اعتماد به نفس^{۴۳}: اعتماد و باور فرد به این که قادر به انجام موفقیت آمیز تکالیف مربوط به خود می باشد (۲۹).
- ۱۰) انگیزتگی^{۴۴}: میزان فشار، شدت و فعال سازی سیستم بیولوژیکی است که یک پیوستار از خواب عمیق تا هیجان شدید را دربر می گیرد (۶۳).
- ۱۱) ترس^{۴۵}: ترس بر اثر محرک شدیدی که ناگهان در محیط به وجود می آید، ظاهر می شود و معلول عوامل ویژه ای مانند پدیده ها، اشیاء، روابط اجتماعی یا عواملی مربوط به خود فرد است (۴).
- ۱۲) تصویر بدنی^{۴۶}: نگرش فرد نسبت به بدن خود (۸۱).
- ۱۳) خویشتن^{۴۷}: تصویرگرایی ذهنی اطلاعات راجع به خود و احساسات مربوط به آن (۴۶).
- ۱۴) خوداجتماعی^{۴۸}: نگرشی که دیگران نسبت به شما دارند (۲۹).
- ۱۵) خود ادراکی^{۴۹}: یک مولفه توصیفی و شناختی است که بیانگر ادراک فرد از خودش می باشد و اغلب شامل خصوصیات و ویژگی های جسمانی، رفتاری و عاطفی می شود (۶۶).
- ۱۶) خود ادراکی جسمانی^{۵۰}: نگرش فرد را نسبت به ابعاد بدنی، توانایی ها و مهارت های بدنی خود نشان می دهد (مارش و پیرت، ۱۹۸۸) خود ادراکی جسمانی ممکن است عمومی (ترکیبی از تمام مولفه ها) یا اختصاصی (تنها یک مولفه) در نظر گرفته شود (۳۳).
- ۱۷) خود ایده ال^{۵۱}: آنچه که مطابق با امیال و آرزوهایمان می خواهیم باشیم (۴۶)
- ۱۸) خودپنداره^{۵۲}: نوعی نگرش به خویشتن فرد بدون هرگونه قضاوت شخصی یا مقایسه با دیگران را شامل می شود (۳۷).
- ۱۹) خودپنداره بدنی^{۵۳}: نوعی از خودپنداره غیر تحصیلی است که نگرش فرد را نسبت به ابعاد بدنی، توانایی ها و مهارت های بدنی نشان می دهد (۳۷).

-
- ۳۹ - Somatic Anxiety
 ۴۰ - Competition(Sport) Anxiety
 ۴۱ - Cognitive Anxiety
 ۴۲ - Trait anxiety
 ۴۳ - Self-confidence
 ۴۴ - Arousal
 ۴۵ - Fear
 ۴۶ - Body Image
 ۴۷ - Self
 ۴۸ - Social-self
 ۴۹ - Self-Perception
 ۵۰ - Physical Self-Perception
 ۵۱ - Ideal Self
 ۵۲ - Self-Concept
 ۵۳ - Physical Self-Concept

- ۲۰) خودپنداره تحصیلی^{۵۴} : خودپنداره فرد در حوزه های موضوعی تخصصی علمی مانند ریاضیات، تاریخ و ... (۲۹).
- ۲۱) خودپنداره کلی (عمومی)^{۵۵} : مجموعه باورهایی که شخص در مورد خود دارد. خودپنداره کلی به دو قلمرو تحصیلی و غیرتحصیلی تقسیم می شود که قلمرو دوم خود به صورت های احساسی، اجتماعی و بدنی تقسیم می شود (۲۹).
- ۲۲) خودکارآمدی^{۵۶} : اعتماد یا انتظار فرد درباره این که قادر به انجام یک رفتار خاص می باشد (۷۴).
- ۲۳) خود واقعی^{۵۷} : آنچه که واقعاً و در حال حاضر فکر می کنیم، هستیم (۴۶).
- ۲۴) شخصیت^{۵۸} : الگوهای رفتار و شیوه های تفکر که سازگاری فرد را با محیط تعیین می کند (۲۹).
- ۲۵) عزت نفس^{۵۹} : ارزشی که فرد نسبت به خویشتن قائل است، ارزیابی کلی و همه جانبه خود، احساس رضایت از خود و احساس با ارزش بودن (۲۶).
- ۲۶) لیاقت درک شده^{۶۰} : درک توانایی فرد در جهت برآوردن نیازهای خاص موفقیت (۵۵).
- ۲۷) لیاقت واقعی^{۶۱} : توانایی واقعی در جهت برآوردن نیازهای خاص موفقیت (۵۵).

ب - تعریف عملیاتی واژه ها

- ۱- خودپنداره بدنی : در این تحقیق خودپنداره بدنی توسط پرسش نامه خود ادراکی جسمانی که شامل ۳۰ سوال می باشد، سنجیده می شود و نمره ای است که فرد در این پرسش نامه ۳۰ الی ۱۲۰ امتیازی می گیرد.
- ۲- اضطراب ورزشی: در این تحقیق اضطراب ورزشی توسط پرسش نامه اضطراب ورزشیکه شامل ۲۱ سوال می باشد، سنجیده می شود و نمره ای است که فرد در این پرسش نامه ۲۱ الی ۸۴ امتیازی می گیرد.
- ۳- دانش آموزان موفق : در این تحقیق دانش آموزانی موفق نامیده می شوند که رتبه های اول تا سوم را در مسابقات ورزشی آموزشگاهی در رشته های انفرادی، کسب می کنند.
- ۴- دانش آموزان ناموفق : در این تحقیق دانش آموزانی ناموفق نامیده می شوند که هیچ یک از رتبه های برتر را در مسابقات ورزشی آموزشگاهی در رشته های انفرادی، کسب نمی کنند.
- ۵- مسابقات آموزشگاهی استانی : یک دوره مسابقات در رشته های مختلف ورزشی که سالیانه در هر منطقه از اداره آموزش و پرورش، بین دانش آموزان هر مقطع بطور جداگانه، برگزار می شود.

^{۵۴} - Academic Self-Concept
^{۵۵} - Global Self-Concept
^{۵۶} - Self-Efficacy
^{۵۷} - Actual-Self
^{۵۸} - Personality
^{۵۹} - Self-Esteem
^{۶۰} - Perceived Competence
^{۶۱} - Actual Competence

فصل دوم

مبانی نظری و پیشینه تحقیق