

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



دانشگاه الزهراء (س)  
دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی

پایان نامه  
جهت اخذ درجه کارشناسی ارشد  
رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش رفتار حرکتی

عنوان:

اثر انواع باز خورد بر عزت نفس، خودپنداره ی جسمانی، سطح فعالیت بدنی و ترکیب بدن دختران جوان با وزن طبیعی و اضافه وزن

استاد راهنما:

دکتر افخم دانشفر

دانشجو:

فاطمه دهقانی فیروز آبادی

مهر ۱۳۹۱



دانشگاه الزهراء (س)  
دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی

پایان نامه  
جهت اخذ درجه کارشناسی ارشد  
رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش رفتار حرکتی

عنوان:

اثر انواع باز خورد بر عزت نفس، خودپنداره ی جسمانی، سطح فعالیت بدنی و ترکیب بدن دختران جوان با  
وزن طبیعی و اضافه وزن

استاد راهنما:

دکتر افخم دانش فر

استاد مشاور:

دکتر معصومه شجاعی

نگارش:

فاطمه دهقانی فیروز آبادی

مهر ۱۳۹۱

کلیه دستاوردهای این تحقیق متعلق به  
دانشگاه الزهرا (س) است.

به نام ایزد یگانه

از پایان نامه خانم/آقای  
با حضور امضاکنندگان ذیل دفاع به عمل آمد و با نمره  
مورد تصویب قرار گرفت.

در جلسه مورخه  
و درجه

استاد راهنما: امضا

استاد مشاوره: امضا

استاد داور: امضا

مدیر گروه آموزشی: امضا

## تقدیم به پدر و مادرم:

به نام مادر  
بوسه ای باید زد  
دست هایی را  
که می شویند غبار خستگی روزگار را  
و سیراب می کنند روح تشنه را  
به نام پدر  
بوسه ای باید زد  
دست هایی را  
که می تابانند  
نیرو را  
و محکم می کنند  
استواری پایه های زیستن را

و

## تقدیم به همسر و فرزندانم

که در این راه یار و یاورم بود

حمد و سپاس خداوند منان را که نعمت آگاهی و دانایی را زینت  
بخش وجود آدمی گردانید.  
بدین وسیله مراتب سپاس و امتنان بی شائبه خویش را از استادان  
ارجمند خانم دکتر افخم دانشفر و خانم دکتر معصومه شجاعی به  
سبب راهنمایی های والایشان در پیدایش مجموعه حاضر اعلام می  
دارم.

فاطمه دهقانی

## اثر انواع بازخورد در مورد وزن بر عزت نفس، خودپنداره جسمانی، سطح فعالیت بدنی و ترکیب بدن دختران جوان با وزن طبیعی و اضافه وزن

**چکیده:** هدف از پژوهش حاضر، مقایسه اثر بازخورد مثبت، منفی، هنجاری مثبت و منفی و واقعی در مورد وزن بر عزت نفس، خودپنداره ی جسمانی، سطح فعالیت بدنی و ترکیب بدن دختران جوان با وزن طبیعی و اضافه وزن بود. بدین منظور ۱۲۴ نفر از دانشجویان دختر خوابگاهی دانشگاه الزهرا (س) با دامنه سنی ۱۸ تا ۲۵ سال به روش نمونه گیری تصادفی در دو طبقه وزن طبیعی ( $BMI=18/5-24/9$ ) و اضافه وزن ( $29/9-BMI=25$ ) انتخاب شدند. سپس شرکت کننده های هر یک از طبقات وزنی به صورت تصادفی به ۵ زیر گروه تقسیم شدند و در یک طرح تحقیق پیش آزمون-پس آزمون گروه های تصادفی شرکت کردند. در پیش آزمون و پس آزمون به افراد فرم کوتاه پرسشنامه خود توصیفی جسمانی (PSDQ-S) (مارش، ۲۰۰۹)، پرسشنامه میزان فعالیت بدنی بک (۱۹۸۲) و پرسشنامه فرم کوتاه شده عزت نفس کوپر اسمیت (کوپر اسمیت، ۱۹۶۷) داده شد و درصد چربی بدن با استفاده از دستگاه سنجش ترکیب بدن اندازه گیری شد. طی دوره تجربی (سه هفته) به گروه بازخورد مثبت و منفی، علاوه بر وزن واقعی، ۱۰ درصد کمتر و بیشتر از وزن واقعی به عنوان وزن ظاهری و به گروه بازخورد هنجاری مثبت و منفی، علاوه بر وزن واقعی ۱۰ درصد بیشتر و کمتر از وزن واقعی به عنوان میانگین وزن گروه گفته شد. تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از تحلیل کوواریانس دو عاملی، تحلیل واریانس دو عاملی برای نمرات اختلاف، آزمون t وابسته، کروسکال - والیس و U من ویتنی در سطح معنی داری  $p < 0/05$  انجام شد. نتایج تحقیق نشان داد که بازخورد منفی باعث افزایش معنی دار در سطح فعالیت بدنی در افراد با وزن طبیعی و دارای اضافه وزن می شود، بازخورد منفی و بازخورد هنجاری مثبت باعث کاهش معنی دار درصد چربی افراد با وزن طبیعی و بازخورد هنجاری منفی باعث افزایش عزت نفس افراد دارای اضافه وزن شد. بنابراین به نظر می رسد انواع بازخورد در مورد وزن با توجه BMI اثرات متفاوتی بر متغیر های سطح فعالیت بدنی، درصد چربی بدن و عزت نفس دختران جوان دارند.

**کلید واژه ها:** بازخورد مثبت و منفی، بازخورد هنجاری، عزت نفس، خود پنداره جسمانی، ترکیب بدن، سطح

فعالیت بدنی



# فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۲	۱-۱-مقدمه :
۳	۲-۱-بیان مسأله
۵	۳-۱-ضرورت تحقیق
۶	۴-۱-اهداف تحقیق
۶	۴-۱-۱-هدف کلی
۶	۴-۱-۲-اهداف اختصاصی
۷	۵-۱-فرضیه های تحقیق
۸	۶-۱-پیش فرض ها:
۸	۷-۱-محدوده ی تحقیق:
۹	۸-۱-محدودیت‌های تحقیق:
۹	۹-۱-تعریف عملیاتی اصطلاحات و واژه ها:
۱۲	۱-۲-مقدمه
۱۲	۲-۲-مبانی نظری
۱۲	۲-۲-۱-بازخورد
۱۴	۲-۲-۲-عزت نفس
۱۵	۲-۲-۳-خودپنداره جسمانی
۱۷	۲-۲-۴-بازخورد منفی و عزت نفس:
۱۸	۳-۲-پیشینه تحقیق
۱۸	۳-۲-۱-اضافه وزن و متغیر های روانی
۲۰	۳-۲-۲-فعالیت بدنی و ترکیب بدنی
۲۱	۳-۲-۴-فعالیت بدنی و متغیر های روانی
۲۵	۳-۲-۵-بازخورد هنجاری
۲۶	۳-۲-۶-اثر بازخورد بر متغیر های روانی و کاهش وزن
۲۹	۴-۲-جمع بندی
۳۱	۱-۳-مقدمه

۳۱	۲-۳- روش و طرح تحقیق.....
۳۱	۳-۳- شرکت کننده ها.....
۳۲	۴-۳- متغیر های تحقیق.....
۳۲	۳-۴-۱- متغیر مستقل.....
۳۲	۳-۴-۳- متغیر طبقه ای.....
۳۳	۵-۳- ابزار.....
۳۴	۶-۳- شیوه اجرا.....
۳۵	۷-۳- روش آماری.....
۳۷	۴-۱- مقدمه.....
۳۷	۴-۲- ویژگی های جمعیت شناسی شرکت کننده ها.....
۳۸	۴-۳- آماره های توصیفی متغیرهای اندازه گیری شده.....
۳۹	۴-۴- آزمون کولموگروف - اسمیرنوف.....
	۴-۵- مقایسه پیش آزمون متغیرهای خودتوصیفی جسمانی، درصد چربی، سطح فعالیت بدنی و عزت نفس بین گروه های مختلف.....
۴۰	۴-۶- آزمون فرضیه های صفر.....
۴۰	۴-۶-۱- آزمون فرضیه های صفر مربوط به عزت نفس.....
۴۳	۴-۶-۲- آزمون فرضیه های صفر مربوط به خود پنداره جسمانی.....
۴۵	۴-۴-۳- آزمون فرضیه های صفر مربوط به سطح فعالیت بدنی.....
۴۹	۴-۴-۴- آزمون فرضیه های صفر مربوط به درصد چربی.....
۵۳	۵-۱- مقدمه:.....
۵۷	۵-۲- بحث.....
۶۲	۵-۳- پیشنهادات تحقیق.....
۶۲	۵-۳-۱- پیشنهادات کاربردی.....
۶۳	۵-۳-۲- پیشنهادات پژوهشی.....
۶۵	منابع.....

# فهرست جداول

صفحه

عنوان

جدول ۱-۴ : آماره های توصیفی ویژگی های جمعیت شناسی شرکت کننده ها در گروه های دارای وزن

طبیعی.....۳۷

جدول ۲-۴: آماره های توصیفی ویژگی های جمعیت شناسی شرکت کننده ها در گروه های دارای اضافه وزن. **mark not defined.**

جدول ۳-۴: آماره های توصیفی متغیرهای وابسته در گروه های دارای وزن طبیعی.....۳۸

جدول ۴-۴: آماره های توصیفی متغیرهای وابسته در گروه های دارای اضافه وزن.....۳۹

# فهرست اشکال

عنوان	صفحه
شکل ۴-۱: میانگین عزت نفس افراد با وزن طبیعی در گروه های مختلف بازخورد.....	۴۱
شکل ۴-۲: میانگین عزت نفس افراد دارای اضافه وزن در گروه های مختلف بازخورد.....	۴۲
شکل ۴-۳: میانگین خود پنداره جسمانی افراد با وزن در گروه های مختلف بازخورد.....	۴۳
شکل ۴-۴: میانگین خود پنداره جسمانی افراد دارای اضافه وزن در گروه های مختلف بازخورد.....	۴۴
شکل ۴-۵: میانگین فعالیت بدنی افراد دارای وزن طبیعی در گروه های مختلف بازخورد.....	۴۶
شکل ۴-۶: میانگین فعالیت بدنی افراد دارای اضافه وزن در گروه های مختلف بازخورد.....	۴۷
شکل ۴-۷: میانگین درصد چربی بدن افراد دارای وزن طبیعی در گروه های مختلف بازخورد.....	۵۰
شکل ۴-۸: میانگین درصد چربی بدن افراد دارای اضافه وزن در گروه های مختلف بازخورد.....	۵۰

# فصل اول

## کلیات تحقیق

## ۱-۱- مقدمه :

در سال های اخیر اضافه وزن و چاقی<sup>۱</sup> در میان بسیاری از جوامع شیوع پیدا کرده است و به مشکلی عمومی و ملی تبدیل شده است؛ به همین دلیل نیاز به راه حل های گسترده برای برخورد علمی و دقیق با آن به وضوح به چشم می خورد. اضافه وزن در تعریف اجمالی به حالتی گفته می شود که وزن بدن ۱۰ تا ۱۹ درصد از وزن ایده ال یا طبیعی بالاتر است. وزن طبیعی، هم بر اساس شاخص توده ی بدن<sup>۲</sup> (BMI) و هم بر حسب تناسب وزن با قد تعیین می شود (شیخ، ۱۳۸۲). اضافه وزن و چاقی نه تنها سلامت جسمانی را به خطر می اندازد، بلکه از لحاظ روانی، اقتصادی، اجتماعی و صرف هزینه های پزشکی اهمیت دارد (منشی، ۱۳۷۶). از نظر روان شناختی ممکن است متغیر های زیادی با اضافه وزن ارتباط داشته باشند؛ از جمله ی این متغیر ها می توان به عزت نفس<sup>۳</sup> و خود پنداره ی جسمانی<sup>۴</sup> اشاره کرد. عده ای از محققین نشان داده اند افرادی که شاخص توده ی بدن آنها بالاتر از حد متوسط است (اضافه وزن دارند)، نارضایتی بیشتری از ظاهر و وزن خود دارند (ماژئو<sup>۵</sup>، ۱۹۹۹؛ وندورال و تیلن<sup>۶</sup>، ۲۰۰۰؛ وندورال، ۲۰۰۴). اما عمده ترین تأثیری که نارضایتی از تصویر بدن بر بهزیستی و کارکرد روانشناختی افراد می گذارد، در زمینه ی عزت نفس است. همچنین عزت نفس پایین با چندین عامل از جمله خود انگاره ضعیف و نارضایتی از بدن، وزن و شکل بدن در ارتباط است (استیل، کورسینی و وید<sup>۷</sup>، ۲۰۰۷).

---

<sup>1</sup> Overweight & obese

<sup>2</sup> Body composition Index

<sup>3</sup> Self-esteem

<sup>4</sup> physical self-concept

<sup>5</sup> Mazzeo

<sup>6</sup> Vander wal & Thelen

<sup>7</sup> Steele, Corcini, & Wade

فعالیت بدنی و ورزش به طور گسترده از سوی جامعه ی پزشکی و ورزشی مورد حمایت قرار گرفته است. این حمایت به دلیل وجود مدارک و شواهد معتبر همه گیرشناختی، بالینی و علمی است که همگی اشاره به این نکته دارند که فعالیت بدنی و تمرینات ورزشی، شیوع و توسعه ی انواع بیماری ها را به تأخیر انداخته و عوامل ایجاد کننده آن ها از قبیل اضافه وزن را کاهش می دهد و همچنین می تواند باعث بهبود متغیر های روان شناختی از قبیل عزت نفس و خودپنداره جسمانی شود.

محققان تاکنون تحقیقات زیادی را بر روی اضافه وزن و چاقی، متغیرهای تحت تاثیر نظیر سطح فعالیت بدنی و خودپنداره جسمانی و عزت نفس و همچنین روش های اثرگذار بر این متغیرها انجام داده اند. یکی از این متغیر ها بازخورد<sup>۱</sup> است که با توجه به محدود بودن تحقیقات در این زمینه، لازم است تحقیقات بیشتری بر روی انواع بازخورد در مورد وزن بر متغیرهای جسمانی و روانی مربوط به اضافه وزن و چاقی انجام شود.

## ۱-۲- بیان مسأله

اضافه وزن و چاقی اثرات منفی و مخربی روی متغیر های روانی و جسمی افراد دارد. برای مثال اوستین<sup>۲</sup> (۲۰۰۹) نشان داد که اضافه وزن در کودکان و جوانان اثرات منفی روی عزت نفس و تصویر بدنی<sup>۳</sup> دارد. همچنین کودکان چاق، خودپنداره، خود انگاره<sup>۴</sup> و عزت نفس پایین تری نسبت به کودکان با وزن طبیعی دارند (کلین نوتر و همکاران) و کاهش متوسط ۵ تا ۱۰ درصدی وزن بدن می تواند باعث کاهش خطر بیماری های دیابت و قلبی-عروقی و بهبود کیفیت زندگی افراد با اضافه وزن و چاق شود (تیگو و همکاران، ۲۰۰۳). اریکسون<sup>۵</sup> و همکاران (۲۰۰۸) دریافتند که در دختران با عزت بدنی پایین تا متوسط، دختران سنگین تر عزت نفس بالاتری نسبت به دختران کم وزن

---

<sup>1</sup> Feedback

<sup>2</sup> Austin

<sup>3</sup> body-image

<sup>4</sup> Self- image

<sup>5</sup> Erickson

تر دارند. هیل و ویلیامز<sup>۱</sup> (۱۹۹۸) تحقیقی را روی زنان چاق با BMI های متفاوت انجام دادند و به این نتیجه رسیدند که در گروه های دارای BMI بالاتر نارضایتی از بدن بیشتر است. یکی از متغیر های اثر گذار بر عوامل روانی افراد، بازخورد در مورد وزن<sup>۲</sup> است که می توانیم در اینجا به انواع بازخورد منفی، بازخورد مثبت و بازخورد هنجاری در مورد وزن اشاره کنیم. بازخورد منفی در مورد وزن<sup>۳</sup> نوعی بازخورد غیر واقعی است که وزنی بیش تر از وزن واقعی فرد به او گفته می شود (میلز و میلر، ۲۰۰۷). تحقیقاتی که در این زمینه انجام شده نشان می دهد که این نوع بازخورد بر متغیر های روانی اثر گذار است. برای مثال بومیستر (۱۹۹۷) نشان داد که بازخورد منفی در مورد ابعاد بدن باعث کاهش عزت نفس و خودپنداره جسمانی می شود. همچنین میلز و میلر<sup>۴</sup> (۲۰۰۷) به این نتیجه رسیدند که بازخورد منفی در مورد وزن، باعث نارضایتی از بدن، احساس چاق تر بودن و افزایش افسردگی و اضطراب می شود. با توجه به این که اکثر تحقیقات در این زمینه اثر بازخورد منفی در مورد وزن را بررسی کرده اند، اثر بازخورد مثبت در مورد وزن بر متغیرهای جسمانی و روانی مرتبط با وزن مورد سوال می باشد. همچنین تحقیقات نشان می دهد که بازخورد هنجاری<sup>۵</sup> بر اجرا و یادگیری حرکتی افراد موثر است (برای مثال ولف، چیویاکوسکی و لثویت<sup>۶</sup>، ۲۰۱۰؛ لثویت و ولف، ۲۰۱۰). بازخورد هنجاری، نوعی بازخورد اشتباه است که میانگین گروه به صورت غیر واقعی بهتر (بازخورد هنجاری منفی) و ضعیف تر (بازخورد هنجاری مثبت) از نمره فرد به او گفته می شود (هاچینسون، شرمن و مارتینویس<sup>۷</sup>، ۲۰۰۸). با توجه به این که اکثر تحقیقات مربوط به بازخورد هنجاری بر روی اجرا و یادگیری

---

<sup>1</sup> Hill & williams

<sup>2</sup> Weight-related feedback

<sup>3</sup> Negative Weight-related feedback

<sup>4</sup> Mills & Miller

<sup>5</sup> Normative feedback

<sup>6</sup> Wulf&Chiviawosky&Lewthwaite

<sup>7</sup> Hutchinson&Sherman&martinovic



حرکتی انجام شده، سوال این است که آیا بازخورد هنجاری در مورد وزن می تواند با بهره گیری از اثرات انگیزشی بر سطح فعالیت بدنی، ترکیب بدن و متغیرهای روانی اثرگذار باشد؟ همچنین سوال دیگری که در اینجا مطرح می شود این است که آیا بازخورد مثبت، منفی، هنجاری مثبت، هنجاری منفی و واقعی در مورد وزن بر عزت نفس، خودپنداره ی جسمانی، سطح فعالیت بدنی و ترکیب بدن زنان جوان با وزن طبیعی و اضافه وزن اثر دارد؟ اثر کدام یک از این نوع بازخورد ها بیشتر است؟ و اینکه اثرات احتمالی در کدام گروه واضح تر است؛ گروه دارای وزن طبیعی یا اضافه وزن؟

### ۱-۳- ضرورت تحقیق

اکثر تحقیقاتی که تاکنون در زمینه ی بازخورد در مورد وزن انجام شده اثر بازخورد اشتباه منفی بر متغیر های روانی مثل تصویر بدنی، عزت نفس، خلق و خو را سنجیده اند (میلز و میلر، ۲۰۰۷). همچنین تحقیقات مربوط به بازخورد هنجاری فقط بر روی اجرا و یادگیری حرکتی انجام شده است (ولف و همکاران ۲۰۱۰؛ لثویت و ولف، ۲۰۱۰). ولی تاکنون تحقیقی در مورد اثرات بازخورد مثبت و بازخورد هنجاری در مورد وزن بر روی متغیرهای روانی و همچنین بر روی ترکیب بدن و سطح فعالیت بدنی انجام نشده است. از طرفی به دلیل این که تصویر بدنی و جذابیت ظاهری در بین زنان بیشتر از سایر اقشار جامعه اهمیت دارد (پلینر<sup>۱</sup> و همکاران، ۱۹۹۰؛ وید و ابتز<sup>۲</sup>، ۱۹۹۷؛ وید و کوپر<sup>۳</sup>، ۱۹۹۷) و اکثر تحقیقات گذشته بر روی دختران جوان انجام داده شده است (میلز و میلر، ۲۰۰۷؛ بیومیستر، ۱۹۹۷)، در این تحقیق نیز از دختران جوان استفاده شد. همانگونه که تحقیقات قبلی نشان داده اند عزت نفس تحت تأثیر BMI (مندلسون<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۰۰؛ میلکوویز آنیس<sup>۵</sup> و همکاران، ۲۰۰۴؛ میرزا<sup>۶</sup> و همکاران، ۲۰۰۵) و

---

<sup>1</sup> Pliner

<sup>2</sup> Wade & Abetz

<sup>3</sup> Cooper

<sup>4</sup> Mendelson

<sup>5</sup> Milkewics Annis

<sup>6</sup> Mirza

ناراضیتی از تصویر بدنی (وبستر<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۰۳؛ میرزا و همکاران، ۲۰۰۵) قرار می‌گیرد. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که اضافه وزن با خود انگاره به اشکال مختلفی در ارتباط است. برای مثال استرلان و همکاران (۲۰۰۳) پی بردند که زنان جوان هرچه از تصویر بدنی خود ناراضی‌تر باشند، بیشتر دست به ورزش و فعالیت‌هایی می‌زنند که با تناسب اندام ارتباط دارد. از این رو در این تحقیق به عزت نفس و خودپنداره جسمانی که تحت تأثیر وزن و ظاهر بدنی قرار می‌گیرند پرداخته شد. با اجرای این تحقیق می‌توان اثرات بازخورد هنجاری و بازخورد مثبت و منفی و واقعی در مورد وزن را با هم مقایسه کرد و اثرات آن را روی افراد دارای وزن طبیعی و اضافه وزن سنجید. نتایج این تحقیق می‌تواند برای افرادی که با جوانان سر و کار دارند به عنوان روشی برای دستکاری و تغییر در سطح فعالیت بدنی، ترکیب بدن، خودپنداره جسمانی و عزت نفس و حتی کاهش وزن دختران جوان مورد استفاده قرار گیرد.

## ۴-۱- اهداف تحقیق

### ۴-۱-۱- هدف کلی

مقایسه اثر بازخورد هنجاری مثبت و منفی و بازخورد مثبت و منفی و واقعی در مورد وزن بر عزت نفس، خودپنداره ی جسمانی، سطح فعالیت بدنی و ترکیب بدن دختران جوان دارای اضافه وزن و با وزن طبیعی

### ۴-۱-۲- اهداف اختصاصی

- ۱- تعیین اثر بازخورد هنجاری مثبت و منفی در مورد وزن بر عزت نفس، خود پنداره ی جسمانی، سطح فعالیت بدنی و ترکیب بدن دختران با وزن طبیعی
- ۲- تعیین اثر بازخورد هنجاری مثبت و منفی در مورد وزن بر عزت نفس، خود پنداره ی جسمانی، سطح فعالیت بدنی و ترکیب بدن دختران دارای اضافه وزن
- ۳- تعیین اثر بازخورد مثبت و منفی در مورد وزن بر عزت نفس، خود پنداره ی جسمانی، سطح فعالیت بدنی و ترکیب بدن دختران با وزن طبیعی

---

<sup>1</sup> Webster

- ۴- تعیین اثر بازخورد مثبت و منفی در مورد وزن بر عزت نفس، خود پنداره ی جسمانی، سطح فعالیت بدنی و ترکیب بدن دختران دارای اضافه وزن
- ۵- تعیین اثر بازخورد واقعی در مورد وزن بر عزت نفس، خود پنداره ی جسمانی، سطح فعالیت بدنی و ترکیب بدن دختران با وزن طبیعی
- ۶- تعیین اثر بازخورد واقعی در مورد وزن بر عزت نفس، خود پنداره ی جسمانی، سطح فعالیت بدنی و ترکیب بدن دختران دارای اضافه وزن
- ۷- مقایسه اثر بازخورد هنجاری مثبت و منفی، مثبت و منفی و واقعی در مورد وزن بر عزت نفس، خود پنداره ی جسمانی، سطح فعالیت بدنی و ترکیب بدن دختران جوان دارای اضافه وزن و وزن طبیعی

#### ۵-۱- فرضیه های تحقیق

- ۱- بازخورد هنجاری مثبت و منفی، مثبت، منفی و واقعی در مورد وزن بر عزت نفس دختران جوان با وزن طبیعی اثر دارد .
- ۲- بازخورد هنجاری مثبت و منفی، مثبت، منفی و واقعی در مورد وزن بر عزت نفس دختران جوان دارای اضافه وزن اثر دارد .
- ۳- بین اثر بازخورد هنجاری مثبت و منفی، مثبت، منفی و واقعی در مورد وزن بر عزت نفس دختران جوان دارای وزن طبیعی و اضافه وزن تفاوت وجود دارد .
- ۴- بازخورد هنجاری مثبت و منفی، مثبت، منفی و واقعی در مورد وزن بر خود پنداره ی جسمانی دختران جوان با وزن طبیعی اثر دارد .
- ۵- بازخورد هنجاری مثبت و منفی، مثبت، منفی و واقعی در مورد وزن بر خود پنداره ی جسمانی دختران جوان دارای اضافه وزن اثر دارد .
- ۶- بین اثر بازخورد هنجاری مثبت و منفی، مثبت، منفی و واقعی در مورد وزن بر خود پنداره ی جسمانی دختران جوان دارای وزن طبیعی و اضافه وزن تفاوت وجود دارد .

- ۷- بازخورد هنجاری مثبت و منفی، مثبت، منفی و واقعی در مورد وزن بر سطح فعالیت بدنی دختران جوان با وزن طبیعی اثر دارد .
- ۸- بازخورد هنجاری مثبت و منفی، مثبت، منفی و واقعی در مورد وزن بر سطح فعالیت بدنی دختران جوان دارای اضافه وزن اثر دارد .
- ۹- بین اثر بازخورد هنجاری مثبت و منفی، مثبت، منفی و واقعی در مورد وزن بر سطح فعالیت بدنی دختران جوان دارای وزن طبیعی و اضافه وزن تفاوت وجود دارد .
- ۱۰- بازخورد هنجاری مثبت و منفی، مثبت، منفی و واقعی در مورد وزن بر درصد چربی دختران جوان با وزن طبیعی اثر دارد .
- ۱۱- بازخورد هنجاری مثبت و منفی، مثبت، منفی و واقعی در مورد وزن بر درصد چربی دختران جوان دارای اضافه وزن اثر دارد .
- ۱۲- بین اثر بازخورد هنجاری مثبت و منفی، مثبت، منفی و واقعی در مورد وزن بر درصد چربی دختران جوان دارای وزن طبیعی و اضافه وزن تفاوت وجود دارد .

### ۱-۶- پیش فرض ها:

- ۱- شرکت کننده ها ادراک صحیح و یکسانی از سوالات پرسشنامه ها دارند و با دقت و صداقت به پرسشنامه ها پاسخ می دهند.
- ۲- ابزار سنجش ترکیب بدنی از دقت، اعتبار و پایایی کافی برخوردار است.

### ۱-۷- محدوده ی تحقیق:

- ۱- انتخاب شرکت کننده ها در دامنه ی سنی ۱۸ تا ۲۵ سال
- ۲- انتخاب شرکت کننده ها از میان دانشجویان خوابگاهی دانشگاه الزهرا (س) که در دامنه ی BMI ۱۸/۵ تا ۲۹/۹ قرار داشتند.
- ۳- انتخاب شرکت کننده ها از جنس زن
- ۴- استفاده از دانشجویان غیر ورزشکار