

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



تأثیر یک دوره تمرینات ایروبیک بر خودپنداره و تصویر بدنی بانوان

۳۰\_۴۵ ساله

پروانه خرازی

مرکز آموزشهای نیمه حضوری دانشگاه ارومیه

گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی

۱۳۸۶

پایان نامه برای دریافت درجه کارشناسی ارشد

کتابخانه دانشگاه ارومیه  
تسبیح درک

استاد راهنما:

۱۳۸۸ / ۲ / ۲۳

دکتر حسن محمدزاده

استاد مشاور:

دکتر میرحسین سیدعامری

۱۱۲۳۸۹

بسمه تعالی

پایان نامه خانم پروانه خاوری با عنوان بررسی تأثیر دوز تمرین اکروبیک بر نمودار سینه در  
شماره ۱۶۹۲۶، با رتبه عالی و نمره ۱۹۱ - مورد پذیرش هیأت  
محترم داوران قرار گرفت.

۱- استاد راهنما و رئیس هیأت داوران: دکتر حسن محمد زارنده

۲- داور خارجی: دکتر مراد عزم زارنده

۳- داور داخلی: دکتر محمد زارنده

۴- نماینده تحصیلات تکمیلی: دکتر علی رضا مصطفی

۱۳۸۸ / ۶ / ۲۳

( کلیه حقوق این پایان نامه متعلق به دانشگاه اورمیه می باشد )

## تقدیم به :

پدر و مادر عزیز که در راه رشد و تکامل تربیتی  
و تحصیلی فرزندشان از هیچ کوششی دریغ  
نکرده اند.

## تقدیر و تشکر

با سپاس فراوان از آقای دکتر حسن محمدزاده استاد راهنمای این طرح که در مراحل مختلف یاریگر بنده بودند. با تشکر از آقای دکتر میر حسن سید عامری استاد مشاور که با راهنمایی خود مرا در انجام این تحقیق یاری نمودند. استاد ارجمند سرکار خانم فاطمه مرادی مسئول محترم تربیت بدنی منطقه ۱۳ بخاطر همکاریها و فرصتهایی که به بنده دادند. دوست و همکار عزیز خانم محبوبه همایونی مربی ابروییک باشگاه بخاطریاری در گرد آوری اطلاعات از برگه های پرسشنامه. استاد ارجمند آقای اکبر اصغری که در کلیه زمینه ها راهنما و یاریگر بنده بودند. با تشکر از هم همکلاسی های خوب و مهربان که در کنار یکدیگر لحظات تلخ و شیرینی را به پایان رساندیم.

# فهرست مطالب

صفحه	عنوان
الف	چکیده فارسی
۱	فصل اول- طرح تحقیق
۲	۱-۱- مقدمه
۷	۱-۲- بیان مساله
۸	۱-۳- ضرورت و اهمیت تحقیق
۸	۱-۴- اهداف تحقیق
۹	۱-۴-۱- هدف کلی تحقیق
۹	۱-۴-۲- اهداف اختصاصی تحقیق
۹	۱-۵- فرضیات تحقیق
۹	۱-۶- تعاریف عملیاتی وازه های تحقیق
۹	۱-۶-۱- تعاریف مفهومی
۱۱	۱-۶-۲- تعاریف عملیاتی
۱۲	فصل دوم_مروری بر ادبیات پیشینه تحقیق
۱۲	۱-۲- مقدمه
۱۲	۲-۲- مفاهیم کلی
۱۲	۲-۲-۱- «و» مثل ورزش

۱۳	۲-۲-۲-تندرستی
۱۵	۲-۲-۳-تمرین هوازی
۱۶	۲-۳-۳-ورزش ایروبیکی
۱۶	۲-۳-۱-تعریف ایروبیکی
۱۶	۲-۳-۲-آفا
۱۷	۲-۳-۳-نشاط زندگی
۱۸	۲-۴-موزیک
۲۰	۲-۵-موسیقی درمانی
۲۱	۲-۶-تعریف شخصیت
۲۴	۲-۷-دیدگاههای تکوین شخصیت
۲۹	۲-۸-ابعاد خویشتن
۳۳	۲-۹-مفهوم خویشتن
۳۶	۲-۱۰-خودپنداره
۴۸	۲-۱۱-عوامل موثر در رشد خودپنداره
۵۲	۲-۱۲-ورزش و خودپنداره
۵۷	۲-۱۳-دیدگاههای علمی در ورزش بانوان
۵۸	۲-۱۴-زن و روانشناسی ورزش
۵۹	۲-۱۵-پیشینه تحقیق

۵۹	۱-۱۵-۲-تحقیقات انجام شده در داخل کشور
۶۱	۲-۱۵-۲-تحقیقات انجام شده در خارج از کشور
۷۱	فصل سوم-روش تحقیق
۷۱	۱-۳-مقدمه
۷۱	۲-۳-روش و طرح تحقیق
۷۱	۳-۳-جامعه آماری و روش نمونه برداری
۷۲	۴-۳-متغیرهای تحقیق
۷۳	۵-۳-روش جمع آوری اطلاعات
۷۳	۱-۵-۳-ابزارهای تحقیق
۷۵	۲-۵-۳-شیوه اجرای تحقیق
۷۵	۶-۳-روش تجزیه و تحلیل آماری
۷۵	۱-۶-۳-آمار توصیفی
۷۶	۲-۶-۳-آمار استنباطی
۷۷	فصل چهارم-تجزیه و تحلیل آماری
۷۷	۱-۴-مقدمه
۷۷	۲-۴-قد آزمودنی ها
۷۸	۳-۴-سن آزمودنی ها
۷۹	۴-۴-وزن آزمودنی ها



۸۹	۵-۴-فرضیه آماری اول
۹۰	۶-۴-فرضیه آماری دوم
۹۱	۷-۴-فرضیه آماری سوم
۹۲	۸-۴-فرضیه آماری چهارم
۹۳	۹-۴-فرضیه آماری پنجم
۹۴	۱۰-۴-فرضیه آماری ششم
۹۶	فصل پنجم- بحث و نتیجه گیری
۹۶	۱-۵-مقدمه
۹۶	۲-۵-خلاصه تحقیق
۹۸	۳-۵-بحث و نتیجه گیری
۱۰۱	۴-۵-پیشنهادات
۱۰۱	۱-۴-۵-پیشنادهای برخاسته از نتایج تحقیق
۱۰۱	۲-۴-۵-پیشنادهایی برای تحقیقات بعدی
۱۰۳	منابع
الف	پیوست ۱
ب	پیوست ۲
ج	پیوست ۳

## فهرست جدولها، نمودارها و اشکال

صفحه	عنوان:
۷۷	جدول ۱-۴- فراوانی مربوط به قد آزمودنی ها
۷۸	جدول ۲-۴- فراوانی مربوط به سن آزمودنی ها
۷۹	جدول ۳-۴- فراوانی مربوط به وزن آزمودنی ها
۸۱	جدول ۴-۴- نتایج پیش آزمون و پس آزمون خودپنداره و تصویر بدنی
۸۳	جدول ۵-۴- میانگین خودپنداره آزمودنی ها با توجه به میزان تحصیلات
۸۵	جدول ۶-۴- میانگین تصویر بدنی آزمودنی ها با توجه به میزان تحصیلات
۸۷	جدول ۷-۴- شاخص آماری خودپنداره آزمودنی ها با وضعیت شغلی
۸۷	جدول ۸-۴- شاخص آماری خودتوصیفی آزمودنی ها با وضعیت شغلی
۸۹	جدول ۹-۴- تأثیر تمرینات ایروبیک بر رشد خودپنداره بانوان
۹۰	جدول ۱۰-۴- تأثیر تمرینات ایروبیک بر رشد تصویر بدنی بانوان
۹۱	جدول ۱۱-۴- ارتباط خودپنداره با میزان تحصیلات بانوان
۹۲	جدول ۱۲-۴- ارتباط تصویر بدنی با میزان تحصیلات بانوان
۹۳	جدول ۱۳-۴- ارتباط تصویر بدنی با وضعیت شغلی
۹۴	جدول ۱۴-۴- ارتباط خودپنداره با وضعیت شغلی
۹۵	جدول ۱۵-۴- خلاصه فرضیه ها و نتایج حاصل از تحقیق
۷۸	نمودار ۱-۴- میانگین قد آزمودنی ها

- ۷۹ نمودار ۲-۴- میانگین سن آزمودنی ها
- ۸۰ نمودار ۳-۴- میانگین وزن آزمودنی ها
- ۸۲ نمودار ۴-۴- میانگین پیش و پس آزمون خودپنداره و خودتوصیفی بدنی
- ۸۴ نمودار ۵-۴- میانگین خودپنداره آزمودنی ها با توجه به سطح تحصیلات
- ۸۶ نمودار ۶-۴- میانگین خودتوصیفی آزمودنی ها با توجه به سطح تحصیلات
- ۸۸ نمودار ۷-۴- میانگین وضعیت شغلی آزمودنی ها با تصویر بدنی و خودپنداره
- ۳۱ شکل ۱-۲- اجزای خودپنداره بدنی
- ۳۴ شکل ۲-۲- انواع خویشتن
- ۳۵ شکل ۳-۲- سلسه مراتب تکامل خودپنداره
- ۴۳ شکل ۴-۲- مدل های ساختاری خودپنداره که از مدل توانایی و هوش اقتباس شده
- شکل ۵-۲- سه مدل ارائه شده در مورد ارتباط بین ابعاد چند گانه خودپنداره بدنی و اجزای آمادگی جسمانی ۴۷
- ۵۴ شکل ۶-۲- مدل روانی شرکت در فعالیت بدنی
- ۵۵ شکل ۷-۲- مدل تمرینات بدنی و عزت نفس
- ۵۶ شکل ۸-۲- راه حل بهنجار یک مدل گسترش یافته

## چکیده :

هدف این پژوهش «بررسی یک دوره تمرینات ایروبیک بر خود پنداره و تصویر بدنی بانوان ۴۵ - ۳۰ ساله» بود. این پژوهش از نوع نیمه تجربی بوده و محقق از یک طرح پیش آزمون و پس از آزمون با یک گروه تحقیق استفاده شد. جامعه آماری این پژوهش کلیه بانوان شرکت کننده در یک دوره تمرینات ایروبیک در مجموعه ورزشی فرات وابسته به سازمان آموزش و پرورش منطقه ۱۳ تهران را تشکیل می دهد که نمونه آماری ۵۲ نفر به صورت تصادفی انتخاب شدند. جهت جمع آوری اطلاعات از پرسشنامه مشخصات فردی و مقیاس خودپنداره راجرز و پرسشنامه خودتوصیفی بدنی استفاده شد. این پرسشنامه ها یک بار در شروع کلاسها و یک بار در پایان دوره سه ماهه بین آزمودنها توزیع شده و پس از تکمیل جمع آوری شد. گروه تجربی به مدت ۱۲ هفته و هر هفته ۳ جلسه و هر جلسه ۱ ساعت در تمرینات ایروبیک شرکت کردند. اطلاعات بدست آمده با استفاده از روش t همبسته، وضریب همبستگی اسپرمن، جهت آزمون فرضیه های تحقیق مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج بدست آمده نشان داد که تمرینات ایروبیک تأثیر معنی داری بر خودپنداره و تصویر بدنی وجود داشت. هیچ رابطه معنی داری بین میزان تحصیلات با خودپنداره و تصویر بدنی وجود نداشت. همچنین بین خودپنداره و تصویر بدنی با وضعیت شغلی همبستگی معنی داری مشاهده نشد.

# فصل اول

## طرح تحقیق

۱-۱. مقدمه

یکی از ابعاد مهم و شاید مهم‌ترین بعد علمی ورزش، مبحث روانشناسی است. بکارگیری اصول و مبانی روانشناسی جهت ارتقاء سطح تعلیم و تربیت در هر مکانی امری لازم است چرا که بدون آگاهی و شناخت خصوصیات و حالات روانی افراد، امکان استفاده صحیح از تعلیم و تربیت وجود ندارد. (۲۹)

یکی از اساسی‌ترین اهداف تربیت بدنی و علوم ورزشی به عنوان شاخه‌ای مهم از تعلیم و تربیت شکوفایی استعدادها و بالقوه افراد از طریق تقویت ابعاد مختلف وجودی آنهاست. به این دلیل در حوزه روانشناسی ورزش چگونگی شکل‌گیری شخصیت و خصوصیات روانی در نتیجه تاثیر ورزش است. (اریکسون، ۱۹۰۲)

از زمانی که نطفه انسان منعقد می‌شود تا هنگام مرگ، فرد پیوسته در حال تغییر است و این جریان تحول و تکامل هیچ‌گاه متوقف نمی‌شود. در طی سال‌های طفولیت و نوجوانی، انسان به جانب بلوغ و کمال پیش می‌رود. ولی پس از وصول به این مرحله نیز تغییر و تحول از بین نرفته، بلکه با سرعتی کمتر ادامه می‌یابد. به این ترتیب تکامل جریانی مداوم است که پیش از تولد آغاز می‌شود. (۲)

زندگی انسان‌ها با حرکت آمیخته شده است که با آن بدن خود را به عمل وامی‌دارند. حرکت راهی برای شادی، تفریح، آمادگی جسمانی، اجتماعی بودن، آرامش، ارتباط و رشد سالم است. حرکت برای تربیت جسمانی، ذهنی، عاطفی و اجتماعی افراد است. به طور کلی حرکت و تمرین‌های بدنی، برای تکامل جنبه‌های جسمانی (بهبود کارایی دستگاه‌های بدن و روان) و سلامت روانی، کسب شادابی و نشاط انسان ضرورت دارد. (۳۵)

جسم و روان را نمی‌توان دو عامل جدای از هم دانست و باید به هر دوی آنان به طور توأم توجه نمود و زمینه‌های لازم برای رشد و شکوفایی هر دو جنبه را فراهم کرد زیرا یک انسان کامل، انسانی است که تمامی ابعاد وجودی‌اش رشد یابد.

اکنون روانشناسان به خوبی می‌دانند که روان انسان مستقیماً تحت تاثیر شرایط بدنی و جسمانی اوست و متقابلاً جسم انسان و اعمال اندام‌ها، تحت تاثیر فضای روانی و ذهنی است. برای آنکه نیروی بالقوه آدمی به فعل درآید به استفاده از امکانات و روش‌های علمی و عملی در این زمینه نیاز است. اکنون مسیر تحقیقات و پژوهش‌های انجام شده در حیطه علوم انسانی در سطح بسیار وسیعی به تمام جنبه‌های وجودی انسان می‌پردازد و به امید آن هستند که هرچه بیشتر خود واقعی انسان‌ها را به سوی خود ایده‌آل آنها هدایت نمایند. (۲۹)

شمار تحقیقات و مطالعاتی که در زمینه‌های مختلف در حوزه ورزش انجام می‌شود، حاکی از تلاش و مطالعه پیگیر متخصصین این رشته است. هریک از این تحقیقات برای مطرح کردن موضوعی خاص و به جهت حل مشکل خاصی انجام می‌شوند. این تحقیق تأثیر شرکت در فعالیت ایروبیک بر ویژگی‌های روانی، خودپنداره و تصویر بدنی بانوان را بررسی می‌کند. خودپنداره از اساسی‌ترین عوامل رشد شخصیت در بانوان می‌باشد. برخورداری از اراده و اعتماد به نفس قوی، خلاقیت، نوآوری، و بهداشت روانی رابطه‌ای مستقیم با خودپنداره افراد دارد. از سوی دیگر شرکت در فعالیتهای جسمانی علاوه بر تاثیر مثبت بر ویژگیهای فیزیکی، بر کیفیتهای روانی نیز تأثیر گذار است. برای اینکه زنان بتوانند از حداکثر ظرفیت ذهنی و توانمندی‌های بالقوه خود بهره‌مند شوند می‌بایست از نگرشی مثبت نسبت به خود و محیط اطراف برخوردار شوند. آنها باید برای غلبه بر موانع زندگی، پیشرفت تحصیلی، تقویت تفکر واگرا و... خودپنداره مثبت را جایگزین خودپنداره منفی نمایند. (۲۱)

توجه به تندرستی و سلامت در جامعه کنونی در کلیه سطوح با گسترش تبلیغات بیجا از طرق گوناگون اعم از صدا و سیما و مجلات و کتب منتشره، به طور شایسته‌ای همگانی گردیده است. از سوی دیگر، متأسفانه به علت کم بودن فعالیت بدنی و عادات غذایی بد، انواع بیماری‌ها از قبیل فشار خون، دیابت و بیماری‌های قلبی و چاقی در جامعه به وفور به چشم می‌خورد. امروزه این واقعیت پذیرفته شده است که سلامت جسم بر سلامت روان فرد تأثیر می‌گذارد. ورزش باعث تغییرات مثبت روانی و جسمی در فرد می‌شود و مستقیماً آن عوامل فیزیکی و عوامل شخصیتی نهفته را تحت تأثیر قرار می‌دهد. بی‌شک با ورزش خالی، شخصیت فرد به کلی متحول نمی‌شود ولی برکنار از پیشرفت‌های جسمانی، ورزش در بوجود آوردن اعتماد به نفس و احساس آرامش به فرد کمک می‌کند. (۳۱)

انسان همواره در پی شناخت شخصیت خویشتن و حفظ سازمان جسمی و روانی خویش است. هر فرد درک خاصی از واژه «شخصیت» و «خویشتن» دارد. این گوناگونی و تنوع و درک و فهم از آن ناشی می‌شود که هر انسانی منحصر به فرد است و نوع نگرش او به مسائل نیز از هم متفاوت خواهد بود. در روانشناسی علمی نیز تعاریف مختلفی از این دو واژه انجام شده که الگوهای ثابت رفتاری آنها را نشان می‌دهد. شخصیت شامل شناخت، عواطف و رفتارهای مشهود است. (۱۴)

تأثیر فعالیت‌های جسمانی بر سلامت روانی امری واضح و مسلم است. از جمله شیوه‌های فعالیت جسمانی که در سالهای اخیر توجه علاقمندان را به خود جلب نموده است، تمرینات ایروبیک است. ایروبیک در مفهوم جدید، انجام تمرینات و نرمش‌های مداوم به همراه موسیقی می‌باشد که این، ریتم و فرم جدیدی به فعالیت‌های هوازی داده و از سوی دیگر با همراهی و فعالیت و موسیقی، خستگی و درک فشار روانی نیز کمتر می‌شود و با طبیعت روانی بانوان سازگارتر است. ایروبیک اهمیت خاصی برای زنان دارد. ایروبیک با طولانی‌تر کردن شادابی و زیبایی، به زنان میانسال کمک می‌کند تا سالهای خوش زندگی را در پیش روی خود داشته باشند. (۳۱)

یکی از دلایل شرکت در ورزش این است که زنان با کسب هویت نیرومند از طریق ورزش، رشد و تکامل می‌یابند. با بازنگری بر قدرت زنان پی‌می‌بریم که ورزشکاران زن، توانایی بالایی را در جهت به کارگیری قابلیت‌های ذهنی و روانی خویش در ورزش کسب می‌کنند. به علت نگرش باز زنان نسبت به یادگیری و به علت جوان بودن ورزش بانوان، امروزه بیشتر مردم در زمینه ورزش اعتقاد دارند که تاریخ ورزش وارد یک دوره زمانی بسیار هیجان‌انگیزی شده است. به ویژه زنان به علت ارتباط و همبستگی زیاد بین توانایی جسمانی و آمادگی‌های ذهنی، با فرصت‌های جدیدی روبه‌رو هستند. اعتقاد یک زن به خود، همراه با حمایت‌های افراد مهم می‌تواند او را به پیشرفت‌های پویاتری، نایل سازد. (۲۱)

یکی از فوایدی که احتمالاً از ورزش به خصوص ورزش ایروبیکی حاصل می‌شود، تاثیرات مثبت در رشد خودپنداره<sup>۱</sup> است. خودپنداره عموماً به عنوان آگاهی فرد از ویژگی‌ها، صفات و محدودیت‌های شخصی تلقی شده و طریقی است که در آن چنین خصوصیتی به طور مشابه یا متفاوت با خصوصیات افراد دیگر نگرسته می‌شوند.

درواقع خودپنداره به چگونگی نگرستن فرد به خود بدون داشتن قضاوت مشخصی یا هرگونه مقایسه با افراد دیگر گفته می‌شود. (۵۸) خودپنداره ادراک فرد از خود که از طریق تجربه و تفسیر او از محیطش شکل می‌گیرد، می‌باشد. خودپنداره موجود درون فرد نیست، بلکه یک ساختار نظری است که از توانایی بالقوه‌ای جهت تشریح و پیشگویی اعمالی که توسط فرد انجام می‌شود، برخوردار است. (۶۶)

نیمی از جمعیت هر جامعه یعنی زنان به دلیل محدودیت‌ها و گاه‌آ‌نا‌آگاهی‌ها در زمانی نه چندان دور کمتر در محافل ورزشی ظاهر می‌شدند، اما امروزه بیشتر زنان از اهمیت پرداختن به فعالیت‌های جسمانی آگاه شده و خصوصاً افزایش گرایش‌های این قشر به داشتن اندام متناسب باعث روی آوردن آنان به سالن‌های ورزشی شده است. با توجه به ویژگی‌های ایروبیکی این مقوله بیشتر مورد توجه و علاقه بانوان بوده و امروزه در اکثر شهرها شاهد افتتاح اماکن مختص این ورزش می‌باشیم.



با توجه به اینکه بسیاری از مشکلات بانوان از قبیل رفتارهای ناسازگاری و سردرگمی در شناخت هویت خویش، مشکلات اجتماعی و شغلی مانع دستیابی به خودپنداره مطلوب می‌باشد و مهمترین شرط برای رشد خودپنداره، کسب تجارب و توانایی‌های جدید تعامل با دیگران است و شاید ناکامی در ورزش و کمتر پرداختن به آن یکی از دلایل بروز چنین مشکلاتی برای بانوان باشد. بنابراین به نظر می‌رسد فعالیت بدنی به خصوص ورزش ایروبیکی می‌تواند یکی از عواملی باشد که تأثیر بسزایی در رشد خودپنداره داشته باشد. همچنین ورزش ایروبیکی می‌تواند باعث افزایش همزیستی مسالمت‌آمیز با دیگران، قابلیت‌های جسمانی و اعتماد به نفس فرد شود شرکت در فعالیت‌های ورزشی فرصت‌هایی را برای شخص فراهم می‌کند که او بتواند خود را با همتایان ارزیابی کند. (۳۱)

یکی از کیفیت‌های روانی در ارتباط با اعتماد به نفس و خودپنداره، تصویر بدنی<sup>۱</sup> است. هر شخص تصویری از بدن خود در ذهن دارد که اصلی‌ترین عنصر سازنده شخصیت اوست. خودپنداره بدنی دربرگیرنده احساس، رفتار و ارزش‌های فرد نسبت به بدن خود بوده و چگونه به حساب آوردن ظاهر، آگاهی از احساسات اندام‌های داخلی و ارزشیابی ذهنی از توانایی بدن، خودپنداره بدنی او را تشکیل می‌دهد. تصویر بدن عبارت است از نگرش فردی نسبت به خود. (۵)

موضوع این تحقیق بررسی تأثیر یک دوره تمرینات ایروبیکی بر روی خودپنداره و تصویر بدنی است. هر چند تحقیقات متعددی در خصوص تأثیر شرکت در فعالیت‌های ورزشی و تأثیر آن بر کیفیت‌های روانی از جمله خودپنداره انجام شده است اما پیشینه‌ای در خصوص مطالعه بر روی آثار ایروبیکی بر خودپنداره و تصویر بدنی یافت نشده، با این حال تحقیقات در زمینه خودپنداره و تغییرات آن از طریق دیگر فعالیت‌های فرد فراوان است.

گلیگان (۱۹۹۰) بیان داشت که خودپنداره در مرد و زن متفاوت است. احتمالاً مردان بیشتر خود را در وجود انفرادی می‌بینند، در حالی که زنان، اغلب به خود ارتباطی تأکید دارند و خود را شبکه‌ای از روابط میان فردی می‌بینند. (۳۵)

توجه به ظاهر و قیافه و وضعیت بدنی در مردان و زنان با احساس خود-ارزشی و خود-پذیری در ارتباط بوده و در زنان شدیدتر از مردان می‌باشد. (۴۷)

زندگی فعالیت است، همچنان که جنبش و حرکت مشخصه همه انواع زندگی است، زمانی که حرکت متوقف می‌شود، زندگی نیز به پایان می‌رسد. صاحب‌نظران امروزه بر این عقیده‌اند که تمرینات حرکتی و ورزش برای اکثریت مردم اعم از زن و مرد دارای ارزش بسیاری است و نگرش انسان را به همه چیز می‌تواند تغییر دهد. (۲۶)

علاوه بر آن شرکت در تمرینات حرکتی و ورزش کمک مناسبی برای بسیاری از رفتارهای افراد برحسب مقبولیت اجتماعی آنهاست. زمانی که فرد بتواند خود را بپذیرد خواهد توانست با همیاری و مساعدت دیگران را تحت تاثیر قرار دهد، چنین رفتاری زمانی از شخص سر می‌زند که تصور و پذیرش او از خود، تصور سالم و منطقی باشد. (۲۰)

در این تحقیق محقق درصدد پاسخ به سوالات ذیل است:

- ۱) آیا شرکت در ورزش ایروبیکیک بر بهبود خودپنداره مؤثر است؟
- ۲) آیا شرکت در ورزش ایروبیکیک بر بهبود تصویر بدنی مؤثر است؟
- ۳) آیا بین میزان تحصیلات با خودپنداره رابطه معنی‌داری وجود دارد؟
- ۴) آیا بین میزان تحصیلات با تصویر بدنی رابطه معنی‌داری وجود دارد؟
- ۵) آیا بین وضعیت شغلی (خانه‌دار- شاغل) بانوان و خودپنداره رابطه معنی‌داری وجود دارد؟
- ۶) آیا بین وضعیت شغلی (خانه‌دار- شاغل) بانوان و تصویر بدنی رابطه معنی‌داری وجود دارد؟

### ۳-۱. ضرورت و اهمیت تحقیق

فرد می‌بایست از نگرشی مثبت به خود و محیط اطراف و انگیزه‌های غنی برای تلاش برخوردار باشد. زیرا مسئله خودپنداره از اساسی‌ترین عوامل در رشد مطلوب شخصیت فرد است. انسان‌ها با توانایی‌های خود احساس قابلیت و اعتماد به نفس می‌کنند و همچنین نگرشی مثبت به خود، آنان را نسبت به آینده امیدوار می‌سازد. (۹)

به نظر می‌رسد قبل از تعامل و ارتباط با دیگران و حوادث محیطی، در ابتدا هیچ‌چیز به اندازه شناخت خود و آگاهی از جنبه‌های وجودی خویش مهم و بااهمیت نباشد. از طرفی به نظر می‌رسد که تن و روان ارتباط قوی با یکدیگر دارند و نوع بینش و دیدگاه انسان نسبت به خویشتن واقعی، متأثر از ابعاد و قابلیت‌های بدنی می‌باشد. بنابراین احساس موفقیت باطنی در انجام امور زندگی (شغلی، تحصیلی و اجتماعی) می‌تواند در سایر زمینه‌ها از جمله محیط ورزشی و تمرین که انسان توانایی‌های جسمانی خود را در بوته آزمایش می‌گذارد به دست آید. لذا داشتن چنین دیدگاهی می‌تواند اهمیت پرداختن به تصویر بدنی یا خودپنداره ذهنی را روشن نماید. زیرا پدیده تصویر ذهنی از بدن و توانایی‌های آن نه تنها شامل موفقیت روانی و بدنی فرد است، بلکه مفهوم و معنی اجتماعی برای فرد و متقابلاً برای جامعه دارد. (۸)

موضوع تصویر بدنی یا خودپنداره بدنی در حال حاضر در تمام دوره‌های سنی در حال بررسی است امروزه ثابت شده است که بسیاری از مشکلات روانی و بیماری‌های جسمی می‌تواند ناشی از تعامل تن و روان و یا به سخن کامل‌تر و دقیق‌تر ناشی از نوع نگرش افراد نسبت به وضعیت بدنی و ظاهر جسمانی خود باشد.

یکی از بیماری‌های رایج در دختران «بی‌اشتهایی روانی» و «پرخوری یا سیری ناپذیری روانی» می‌باشد که درمورد افرادی به چشم می‌خورد که تصویر بدنی ضعیف یا منفی از خود دارند. اما تصویر بدنی ضعیف تنها در سنین نوجوانی به چشم نمی‌خورد و در دوران بزرگسالی و پس از آن نیز وجود دارد. از طرفی نشان داده شده که زنان از لحاظ شخصیتی بیشتر تحت تأثیر فشارهای اجتماعی قرار می‌گیرند. (۵۰) و اینکه پرداختن به جذابیت بدنی و وضعیت ظاهری برای آنها مهمتر از مردان بوده

و به همین دلیل است که یکی از هدف‌های عمده و اصلی آنها در مورد شرکت در برنامه‌های تناسب اندام و کاهش وزن برخورداری از وضعیت بدنی مطلوب و نگرانی آنها در مورد از دست دادن تناسب اندام می‌باشد. (۳۸)

این تحقیق بر آن است که روشن کند آیا ورزش ایروبیک علاوه بر آثار جسمانی باعث تغییر در خودپنداره و تصویر بدنی می‌شود یا خیر؟ به نظر می‌رسد که تصویر بدنی ساختار یک بعدی نداشته و عوامل مختلفی آن را می‌سازد. (۶۷) و بنابراین یکی دیگر از موارد اهمیت انجام این تحقیق بررسی و شناخت عواملی است که خودپنداره و تصویر بدنی زنان را تشکیل می‌دهد. این عوامل مربوط می‌توانند شامل سن تقویمی، میزان شرکت در فعالیت‌های بدنی و تمرینات ورزشی، میزان تحصیلات و وضعیت اجتماعی - اقتصادی آنان باشد. در این تحقیق به بررسی این عوامل نیز پرداخته می‌شود و میزان ارتباط بین خودپنداره و تصویر بدنی با عوامل فوق بررسی می‌شود.

برخی از متخصصان معتقدند افرادی که از خودپنداره بالایی برخوردارند نگرش خوش بینانه‌ای درباره توانایی‌های خود، همکاری با دیگران، علاقه به پیشرفت بیشتری دارند. با توجه به این که اکثر تحقیقات پیشین در مورد ورزش‌های مختلف دیگر بوده و تحقیق مشابهی در زمینه ایروبیک وجود ندارد بنابراین به نظر می‌رسد هنوز در برخی از ابعاد موضوع کاستی‌هایی وجود دارد. به عنوان مثال تأثیر رشته‌های ورزشی مختلف بر رشد خودپنداره و تصویر ذهنی از موضوعاتی است که هنوز هم قابل بحث و بررسی است.

#### ۴-۱. اهداف تحقیق

##### ۴-۱-۱. هدف کلی

هدف کلی این تحقیق بررسی تأثیر شرکت در یک دوره تمرینات ایروبیک بر رشد خودپنداره و تصویر بدنی بانوان ۳۰-۴۵ ساله در باشگاه ورزشی فرات (وابسته به آموزش و پرورش منطقه ۱۳ تهران) و بررسی و تأثیر عواملی چون میزان تحصیلات، وضعیت شغلی، بر رشد خودپنداره و تصویر بدنی بانوان می‌باشد.