



پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد: زهرا اکبری، ۱۳۹۸

## تأثیر تمرین‌های هوازی بر عزت نفس، خودکارآمدی و تصویر بدنی دانشجویان دختر دانشگاه آزاد اسلامی واحد سبزوار

پژوهش حاضر با هدف تعیین تأثیر تمرین‌های هوازی بر عزت نفس، خودکارآمدی و تصویر بدنی دانشجویان دختر دانشگاه آزاد اسلامی واحد سبزوار در سال تحصیلی ۱۳۹۷-۹۸ انجام شد. مطالعه حاضر که از نوع علی-مقایسه‌ای است به مقایسه میزان عزت نفس، خودکارآمدی و رضایت از تصویر بدنی در بین دانشجویان ورزشکاری که از تمرین‌های ورزشی هوازی استفاده می‌کردند و دانشجویان غیر ورزشکار که از تمرین‌های ورزشی هوازی استفاده نمی‌کردند پرداخت. بدین منظور ۱۲۰ دانشجوی دختر ورزشکار و غیر ورزشکار به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند؛ از بین این افراد، ۶۰ نفر فعال و ۶۰ نفر غیرفعال بودند. افرادی که حداقل ۳ جلسه یک‌ساعته در هفته فعالیت بدنی هوازی داشتند در گروه فعال و افرادی که هیچ‌گونه فعالیت بدنی هوازی نداشتند در گروه غیرفعال قرار گرفتند. سپس هر دو گروه مقیاس عزت نفس روزنبرگ (۱۹۶۵)، خودکارآمدی شرر و همکاران (۱۹۸۲) و تصویر بدنی فیشر (۱۹۷۰)، را تکمیل کردند. داده‌های جمع‌آوری شده با استفاده از روش‌های آمار توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد) و آمار استنباطی (تحلیل واریانس چندگانه) با کمک نرم افزار SPSS ویراست ۲۳ تجزیه و تحلیل شد. نتایج به دست آمده از این پژوهش نشان داد دختران دانشجوی فعال از میزان عزت نفس، خودکارآمدی و رضایت از تصویر بدنی بالاتری نسبت به دختران دانشجوی غیرفعال برخوردار هستند ( $p > 0/05$ ). در نتیجه‌گیری کلی، یافته‌های پژوهش نشان دهنده تأثیر مثبت تمرین‌های هوازی بر متغیرهای فوق می‌باشد.

**کلیدواژه‌ها:** تمرین‌های هوازی، عزت نفس، خودکارآمدی، تصویر بدنی

شماره‌ی پایان‌نامه: ۱۲۷۲۰۷۰۲۹۷۲۰۰۹

تاریخ دفاع: ۱۳۹۸/۰۵/۰۶

رشته‌ی تحصیلی: روانشناسی تربیتی

دانشکده: علوم انسانی

استاد راهنما: علی کریمی

### **M.A. Thesis:**

Effect of aerobic exercises on self-esteem, self-efficacy and physical image of female students of Islamic Azad University of Sabzevar Branch

The aim of this study was to investigate the effect of aerobic exercises on self-esteem,



self-efficacy and physical image of female students of Islamic Azad University of Sabzevar branch.

For this purpose, 120 female athletes and non - athletes were selected from the available sampling method; of those, 60 were active and 60 were inactive. People who had at last three one hour sessions per week in aerobic exercise were included in the active group and those who had no aerobic body activity. Then both the group completed the scale of self-esteem (1982) and Fisher's body image (1970) collected data were analyzed using descriptive statistics methods (average and standard deviation) and inferential statistics (multiple variance analysis) with the help of SPSS software and ED 23. The result of this study showed that female students are superior to self-esteem, self efficacy, and satisfaction with a higher body image than non active student girls.  $p < 0.05$ .

In general conclusion, research findings show the positive effect of aerobic exercise on the above variables.