Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry
Vol. 10/ No. 4/ 2023
Page: 107-118

Investigating the structural relationships of self-efficacy, body image and mindfulness with behavioral regulation in students

Ali Hajiri Azar[1], Mohammad Rahim Najafzadeh[2], Jafar Barghi Moghaddam[3], Habib Mohammadpour Yaghini[3], Mahmoud Elmi[4]

1-PhD Student, Department of Physical Education, Tabriz Branch, Islamic Azad University, Tabriz, Iran.
2- Assistant Professor, Department of Physical Education, Tabriz Branch, Islamic Azad University, Tabriz, Iran (Corresponding Author). E-mail: Najafzadehrahim@yahoo.com
3- Assistant Professor, Department of Physical Education, Tabriz Branch, Islamic Azad University, Tabriz, Iran.
4- Assistant Professor, Department of Sociology, Tabriz Branch, Islamic Azad University, Tabriz, Iran.

Received: 02/01/2023 **Accepted:** 05/07/2023

Abstract

Introduction: It is very important to know the factors that influence motivational processes in children's participation in physical activities.

Aim: The purpose of the present study was to investigate the structural relationships of self-efficacy, body image, and mindfulness with behavioral regulation of students in physical activity.

Method: The method of this study was descriptive correlation based on structural equations. The statistical population included all male elementary school students in Tabriz city in the academic year 2021-2022, and the statistical sample included 384 students selected by an available sample. Self-efficacy (Pender et al., 2002), Body Image (Cash et al., 2004), Mindfulness (Ahern et al., 2011), and Behavioral Regulation (Ryan et al., 2019) questionnaires were used for data collection. Pearson's correlation test and structural equations with SPSS version 26 and Lisrel version 8 programs were used for data analysis.

Results: The results showed a direct and significant relationship between self-efficacy and body image, mindfulness and behavioral regulation ($P<0.001$), and a direct and significant relationship between body image and mindfulness and behavioral regulation ($P<0.001$), and mindfulness had a direct and significant relationship with behavioral regulation ($P<0.001$). Finally, the theoretical model of the research had a good fit.

Conclusion: This study showed that self-efficacy, body image, and mindfulness improve students' behavioral regulation in physical activity participation. Therefore; it is necessary to develop appropriate strategies and interventions, especially by physical education teachers, to teach techniques to increase self-efficacy, body image, and mindfulness in children.

Keywords: Self-efficacy, Body image, Mindfulness, Motivation, Behavioral regulation

How to cite this article: Hajiri Azar A, Rahim Najafzadeh M, Barghi Moghaddam J, Mohammadpour Yaghini H, Elmi M. Investigating the structural relationships of self-efficacy, body image and mindfulness with behavioral regulation in students. Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry. 2023; 10(4): 107-118. URL: https://shenakht.muk.ac.ir/article-1-1752-en.pdf

Copyright © 2018 the Author (s). Published by Kurdistan University of Medical Sciences. This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-Non Commercial License 4.0 (CCBY-NC), where it is permissible to download, share, remix, transform, and buildup the work provided it is properly cited. The work cannot be used commercially without permission from the journal.

[Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-02-04]
[DOR: 20.1001.1.25886657.1402.10.4.9.3]
[DOI: 10.32598/shenakht.10.4.107]

مجله روانشناسی و روانپزشکی شناخت
سال دهم، شماره ۴، ۱۴۰۲
صفحات: ۱۱۸-۱۰۷

بررسی روابط ساختاری خودکارآمدی، تصویر بدن و ذهن‌آگاهی با تنظیم رفتاری در دانش‌آموزان

علی هجیری آذر[۱]، محمد رحیم نجف زاده[۲]، جعفر برقی مقدم[۳]، حبیب محمدپور یقینی[۳]، محمود علمی[۴]

۱.دانشجوی دکتری، گروه تربیت بدنی، واحد تبریز، دانشگاه آزاد اسلامی، تبریز، ایران.
۲. استادیار، گروه تربیت بدنی، واحد تبریز، دانشگاه آزاد اسلامی، تبریز، ایران (مولف مسئول). ایمیل: Najafzadehrahim@yahoo.com
۳. استادیار، گروه تربیت بدنی، واحد تبریز، دانشگاه آزاد اسلامی، تبریز، ایران.
۴. استادیار، گروه جامعه شناسی، واحد تبریز، دانشگاه آزاد اسلامی، تبریز، ایران.

تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۱/۱۰/۱۲ **تاریخ پذیرش مقاله:** ۱۴۰۲/۰۴/۱۴

چکیده

مقدمه: شناخت عوامل مؤثر بر فرایندهای انگیزشی مشارکت کودکان در فعالیت جسمانی از اهمیت زیادی برخوردار است.

هدف: هدف از پژوهش حاضر بررسی روابط ساختاری خودکارآمدی، تصویر بدن و ذهن‌آگاهی با تنظیم رفتاری دانش‌آموزان در زمینه فعالیت جسمانی بود.

روش: روش انجام پژوهش حاضر از نوع توصیفی- همبستگی به روش معادلات ساختاری بود. جامعه آماری شامل تمامی دانش‌آموزان پسر مقطع ابتدایی شهر تبریز در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ بود. نمونه آماری شامل ۳۸۴ دانش‌آموز بود که به صورت نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. جهت جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه‌های خودکارآمدی (پندر و همکاران، ۲۰۰۲)، تصویر بدن (کش و همکاران، ۲۰۰۴)، ذهن‌آگاهی (آهرن و همکاران، ۲۰۱۱) و تنظیم رفتاری (رایان و همکاران، ۲۰۱۹) استفاده شد. از آزمون همبستگی پیرسون و معادلات ساختاری با استفاده از نرم‌افزارهای SPSS نسخه ۲۶ و لیزرل نسخه ۸ برای تحلیل داده‌ها استفاده شد.

یافته‌ها: نتایج نشان داد بین خودکارآمدی با تصویر بدن، ذهن‌آگاهی و تنظیم رفتاری ارتباط مستقیم و معنادار ($P<۰/۰۰۱$)، تصویر بدن با ذهن‌آگاهی و تنظیم رفتاری ارتباط مستقیم و معنادار ($P<۰/۰۰۱$) و ذهن‌آگاهی با تنظیم رفتاری ارتباط مستقیم و معناداری داشت ($P<۰/۰۰۱$). درنهایت، مدل نظری پژوهش از برازش مناسبی برخوردار بود.

نتیجه‌گیری: نتایج نشان داد خودکارآمدی، تصویر بدن و ذهن‌آگاهی باعث بهبود تنظیم رفتاری دانش‌آموزان برای مشارکت آن‌ها در فعالیت جسمانی شد؛ بنابراین، ضروری است که استراتژی‌ها و مداخلات مناسبی به‌خصوص از طرف معلمین تربیت‌بدنی برای ارائه تکنیک‌های افزایش خودکارآمدی، تصویر بدن و ذهن‌آگاهی در کودکان اتخاذ شود.

کلیدواژه‌ها: خودکارآمدی، تصویر بدن، ذهن‌آگاهی، انگیزش، تنظیم رفتاری

تمامی حقوق نشر برای دانشگاه علوم پزشکی کردستان محفوظ است.

[Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-02-04]
[DOR: 20.1001.1.25886657.1402.10.4.9.3]
[DOI: 10.32598/shenakht.10.4.107]

[Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-02-04]

[DOR: 20.1001.1.25886657.1402.10.4.9.3]

[DOI: 10.32598/shenakht.10.4.107]

مقدمه

انگیزش[1] یکی از مهم‌ترین فاکتورهای مربوط به تعهد در انجام امور مختلف در زندگی محسوب می‌شود؛ لذا نظریه‌های متعددی برای مطالعه فرآیندهای انگیزشی در زمینه‌های مختلف مورد استفاده قرار گرفته‌اند (رایان، برادشاو و دسی[2]، ۲۰۱۹). در یکسو نظریه‌هایی هستند که انسان را منفعل می‌انگارند و از سوی دیگر نظریه‌های شناختی وجود دارند که تفکر را عامل مهمی در انگیزش به حساب می‌آورند. دسته‌ای از نظریه‌ها عامل رفتار را درونی و ناهشیار می‌دانند و بر این باورند که غرایز آدمی است که او را به سمت رفتار خاصی می‌راند. دسته دیگر، محرک‌های محیطی را عامل انگیزش تلقی می‌کنند. بر مبنای این دو دسته نظریه، انسان موجودی است منفعل که به محرک‌های درونی یا بیرونی پاسخ می‌دهد و کنترلی بر رفتارش ندارد. دسته سوم با رویکرد شناختی، تفکر انسان را به حساب می‌آورند و تعامل بین محیط و شناخت را در انگیزش مهم می‌شمارند، که از معروف‌ترین این نظریه‌ها، نظریه خود تعیین‌گری[3] است که به‌طور گسترده‌ای برای مطالعه انگیزه شرکت‌کنندگان برای فعالیت‌های مختلف از جمله فعالیت جسمانی استفاده شده است (سیلوا، آنتونز، مونتیرو، جاسینتو، ماتوس و همکاران[4]، ۲۰۲۳؛ دسی و رایان[5]، ۲۰۱۹، ۲۰۰۰).

نظریه‌پردازان نظریه خودتعیین‌گری فرض می‌کنند که دو نوع انگیزش بر رفتار شخصی تأثیر می‌گذارد. این دو نوع شامل انگیزه درونی[6] (انجام یک کار برای لذت ذاتی) و انگیزه بیرونی[7] (انجام یک فعالیت به دلایل ابزاری از جمله بدست آوردن نتایج قابل تفکیک یا اجتناب از عدم تأیید) است (رایان و دسی، ۲۰۱۷؛ رایان و همکاران، ۲۰۱۹). رفتارهای با انگیزه بیرونی در چهار تنظیم مختلف شامل تنظیم بیرونی (تأثیرپذیری از اقتضائات بیرونی)، تنظیم درونی (اجرا برای کسب تائید اجتماعی یا اجتناب از فشار درونی)، تنظیم شناسایی شده (تشخیص و پذیرش رفتار) و تنظیم یکپارچه[8] (پذیرش و ادغام رفتار در سایر جنبه‌های خود) بیان می‌شوند (آمارو، مونتیرو، رودریگز، ماتوس، جاسینتو و همکاران[9]، ۲۰۲۳؛ رایان و دسی، ۲۰۰۲). در نظریه خودتعیین‌گری، این مکانیسم‌های تنظیمی درجاتی از درونی‌سازی رفتار را نشان می‌دهند که منعکس‌کننده انتقال عادت‌ها و درخواست‌ها به ارزش‌های تائید شده و خودتنظیمی است. این امر به‌ویژه در مطالعه رفتار کودکان در زمان فعالیت جسمانی مهم است. از آنجایی‌که این فرآیند به‌تدریج موفقیت‌آمیز است، مشارکت‌کنندگان در تمرینات جسمانی ممکن است بین انگیزش کنترل شده (تنظیم بیرونی و درونی) تا انگیزه خودمختار (تنظیم شناسایی شده و یکپارچه) متفاوت باشند (رایان و همکاران، ۲۰۱۹).

در طی سال‌های گذشته، محققین علاقه زیادی به بررسی عوامل مؤثر بر تنظیم رفتاری دانش‌آموزان در فعالیت جسمانی نشان داده‌اند. در این خصوص، عواملی وجود دارند که احتمالاً می‌توانند بر تنظیم رفتاری دانش‌آموزان در زمینه فعالیت جسمانی اثرگذار باشند. یکی از این عوامل احتمالی می‌تواند خودکارآمدی[10] باشد. مجموعه‌ای از مطالعات نظری و تجربی نشان می‌دهد افراد به‌شدت تحت تأثیر باورهای خود هستند. باورها نقش تعیین‌کننده-

1- Motivation
2- Ryan, Bradshaw & Deci
3- Self-Determination Theory
4- Silva, Antunes, Monteiro, Jacinto, Matos & et al
5- Deci & Ryan
6- Internal Motivation
7- External Motivation
8- Intrinsic Regulation, External Regulation, Identified Regulation & Integrated Regulation
9- Amaro, Monteiro, Rodrigues, Matos, Jacinto & et al
10- Self-efficacy

تری نسبت به دانش در سازماندهی و نزدیک شدن به وظایف دارند (رد و میلر[1]، ۲۰۲۳). در طول دو دهه گذشته، توجه ویژه بر باورهای خودکارآمدی متمرکز شده است، یعنی احساس یک فرد از توانایی‌های خود برای سازماندهی و انجام موفقیت‌آمیز یک تکلیف (شمس و احمدی کامرانی، ۱۳۹۴). مطالعات نشان داده‌اند باورهای خودکارآمدی با پیشرفت تحصیلی و انگیزه همبستگی مثبت دارند (ستینکالپ و تورکسوی[2]، ۲۰۱۱؛ فلتز، شرت و سالیوان[3]، ۲۰۰۸)؛ بنابراین فرضیه باندورا[4] (۲۰۰۶) را اثبات می‌کند که یادگیرندگان با خودکارآمدی بالاتر، با سهولت بیشتری در تکالیف سخت‌تر مشارکت می‌کنند، اهداف چالش برانگیزتر را دنبال می‌کنند، تلاش بیشتری برای تحقق اهداف مشخص شده صرف می‌کنند و در مواجهه با مشکلات زمان بیشتری صرف می‌کنند.

از دیگر مؤلفه‌های روانشناختی مرتبط با انگیزش می‌توان به تصویر بدن[5] اشاره نمود. محققان معتقدند تصویر بدن سازه روانشناختی چند بعدی است که شامل خود ادراکی‌های مرتبط با بدن و خود نگرشی‌هایی شامل تفکرات، عقاید، احساسات و رفتارها است (روخو-راموس[6] و همکاران، ۲۰۲۳؛ آلوارز-پاردو[7] و همکاران، ۲۰۲۳). تصویر بدن شامل دو بعد نگرشی است. تصویر ارزیابی از بدن به ارزیابی‌های شناختی و احساسات مرتبط در مورد ظاهر فرد اشاره دارد و شامل تفاوت‌های ایده‌آل خود و ارزیابی‌های رضایت از بدن است. در مقابل، سرمایه‌گذاری در تصویر بدن به اهمیت شناختی-رفتاری ظاهر در زندگی شخصی و برجستگی آن در احساس فرد اشاره دارد. این بعد منعکس‌کننده یک سرمایه‌گذاری ناکارآمد در ظاهر است که با مشغله و تلاش بیش از حد اختصاص داده شده به مدیریت ظاهر، در مقابل ارزش-گذاری و مدیریت سازگارتر ظاهر فرد مشخص می‌شود (زاکاگنی و گالدی-روسو[8]، ۲۰۲۳)؛ بنابراین، تصویر بدن می‌تواند انگیزه‌های فرد برای مشارکت فرد در فعالیت‌های جسمانی را تحت تأثیر قرار دهد. درنهایت، مؤلفه دیگری که احتمالاً می‌تواند بر تنظیم رفتاری دانش‌آموزان در زمینه فعالیت جسمانی اثرگذار باشد، ذهن‌آگاهی[9] است. ذهن‌آگاهی با آگاهی آشکار از تجارب لحظه‌ای فرد به شیوه‌ای بدون قضاوت و پذیرش مشخص می‌شود (بولمایر، بیرر، روتلین، فاده و دونات[10]، ۲۰۱۷؛ هوسی، واینبرگ و اسار[11]، ۲۰۲۰). احساسات درونی، رفتار و محرک‌های اطراف به‌وضوح و با دقت با نگرش پذیرنده، بدون برنامه‌ای برای اصلاح یا کنترل آن‌ها، تجربه می-شوند. با توجه به دسترسی بهتر به فرآیندهای درونی، افراد متفکر بهتر می‌توانند تجربیات درونی خود را بدون غرق شدن در آن‌ها و اعمال تکانشی بر روی آن‌ها توصیف کنند (فازیا[12] و همکاران، ۲۰۲۳). ذهن‌آگاهی را می‌توان آموزش داد؛ اما هم به‌عنوان یک ویژگی پایدار بین افراد و هم به‌عنوان یک حالت درون افراد در طول زمان متفاوت است (رویچودهوری[13]، ۲۰۲۱). تحقیقات مختلف نشان داده‌اند که ذهن‌آگاهی بر خودتنظیمی موفق و بهزیستی روانشناختی تأثیر دارد (کویمبرا، بویلاکا، پریرا و آندراده[14]، ۲۰۲۱؛ بایشوپ[1] و همکاران، ۲۰۰۴؛

[1]- Read & Miller
[2]- Cetinkalp & Turksoy
[3]- Feltz, Short & Sullivan
[4]- Bandura
[5]- Body Image
[6]- Rojo-Ramos
[7]- Álvarez-Pardo
[8]- Zaccagni & Gualdi-Russo
[9]- Mindfulness
[10]- Bühlmayer, Birrer, Röthlin, Faude & Donath
[11]- Hussey, Weinberg & Assar
[12]- Fazia
[13]- Roychowdhury
[14]- Coimbra

[Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-02-04]
[DOR: 20.1001.1.25886657.1402.10.4.9.3]
[DOI: 10.32598/shenakht.10.4.107]

کوربالی، ویلکینسون و فودرگیل[2]، ۲۰۲۰). آنچه مسلم است دانش‌آموزان به عنوان نسل آینده جامعه و آینده سازان کشور نیاز مبرم به شناخت، ارزیابی و بهبود مهارت‌های روانشناختی و اجتماعی خود دارند. با توجه به یکی از اهداف عالی نظام تعلیم و تربیت رشد همه جانبه و تربیت انسان‌های سالم و کارآمد است؛ لذا شناخت و به‌کارگیری این موضوع به طور مستقیم می‌تواند بر ایجاد ابعاد روانشناختی مثبت در جامعه کمک شایان توجهی کند. بر این اساس، هدف پژوهش حاضر بررسی روابط ساختاری خودکارآمدی، تصویر بدن و ذهن‌آگاهی با تنظیم رفتاری دانش‌آموزان در زمینه فعالیت جسمانی بود.

روش

با توجه به موضوع و اهداف پژوهش، روش انجام پژوهش حاضر از نوع توصیفی- همبستگی به روش معادلات ساختاری بود. جامعه آماری شامل تمامی دانش-آموزان پسر مقطع ابتدایی شهر تبریز در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ بود. نمونه آماری براساس نرم‌افزار جی-پاور تعداد ۳۸۴ نفر بدست آمد که به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. معیارهای ورود به پژوهش شامل دامنه سنی ۱۲-۹ سال، دانش‌آموز مدارس عادی تبریز و نداشتن اختلالات ذهنی یا جسمانی بود. معیار خروج نیز شامل تکمیل ناقص پرسشنامه‌های پژوهش بود. ابتدا مجوز انجام پژوهش از اداره آموزش‌وپرورش شهر تبریز اخذ شد. بعد از جلب رضایت مدیران مدارس و هماهنگی با والدین دانش‌آموزان، هدف تحقیق برای آن‌ها تبیین شد. سپس رضایت‌نامه شرکت در پژوهش از تمامی والدین و دانش‌آموزان اخذ شد. در ادامه نحوه تکمیل پرسشنامه‌ها توسط محقق برای شرکت‌کنندگان توضیح و پرسشنامه‌ها به مدت ۳۰ دقیقه در اختیار دانش‌آموزان قرار گرفت. در نهایت به تمامی شرکت‌کنندگان این اطمینان داده شد تمامی اطلاعات جمع‌آوری شده کاملاً محرمانه بوده و نتایج آن به صورت کلی منتشر خواهد شد. از آمار توصیفی شامل میانگین و انحراف استاندارد برای توصیف متغیرهای پژوهش، از آزمون کلموگروف-اسمیرنف برای بررسی نرمال بودن داده‌ها و از آزمون همبستگی پیرسون و معادلات ساختاری برای تحلیل استنباطی روابط بین متغیرهای پژوهش استفاده شد. همچنین از نرم‌افزارهای SPSS نسخه ۲۶ و لیزرل نسخه ۸ جهت تحلیل داده‌ها استفاده شد.

ابزار

پرسشنامه خودکارآمدی عمومی[3]: این پرسشنامه توسط پندر، بار-اُر، ویلک و میشل[4] در سال ۲۰۰۲ ارائه شده است. پرسشنامه دارای ۱۷ سؤال با طیف پنج ارزشی لیکرت از یک «کاملاً موافقم» تا پنج «کاملاً مخالفم» است. نمرات بالاتر بیانگر خودکارآمدی قویتر و نمرات پایین‌تر بیانگر خودکارآمدی ضعیف‌تر است. دی‌لاس-کوواس و پناته[5] (۲۰۱۵) روایی و پایایی این پرسشنامه را ۰/۹۱-۰/۸۶ گزارش نمودند. در ایران نیز رضایی پندری و مروتی شریف آباد (۱۳۹۵) روایی و پایایی این پرسشنامه را ۰/۸۷-۰/۸۲ گزارش نمودند. در پژوهش حاضر نیز پایایی پرسشنامه به روش ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۵ بدست آمد.

[1]- Bishop
[2]- Corbally
[3]- General self-efficacy questionnaire
[4]- Pender, Bar-Or, Wilk & Mitchell
[5]- De las Cuevas & Peñate

[Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-02-04]
[DOR: 20.1001.1.25886657.1402.10.4.9.3]
[DOI: 10.32598/shenakht.10.4.107]

پرسشنامه تصویر بدن[1]: این پرسشنامه توسط کش، میلنیک و هرابوسکی[2] (۲۰۰۴) ارائه شده است. پرسشنامه دارای ۴۶ سؤال و ۶ بعد ارزیابی قیافه، جهت‌گیری قیافه، ارزیابی تناسب‌اندام، جهت‌گیری تناسب‌اندام، وزن ذهنی و رضایت بدنی[3] است. هر سؤال با طیف ۵ ارزشی لیکرت از یک «بسیار ناراضی» تا پنج «بسیار راضی» ارزیابی می‌شود. شفرز و همکاران[4] (۲۰۱۷) روایی و پایایی این پرسشنامه را ۰/۹۲-۰/۸۳ گزارش نمودند. در ایران نیز شمشادی و همکاران (۱۴۰۰) روایی و پایایی این پرسشنامه را ۰/۹۶-۰/۷۳ گزارش نمودند. در پژوهش حاضر نیز پایایی پرسشنامه به روش ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۲ بدست آمد.

پرسشنامه ذهن‌آگاهی ورزشی[5]: این پرسشنامه توسط آهرن، موران و لاندسدیل[6] در سال ۲۰۱۱ ارائه شده است. پرسشنامه دارای ۱۵ سؤال و سه خرده مقیاس آگاهی، عدم قضاوت و بازیابی تمرکز[7] است، که براساس مقیاس لیکرت شش ارزشی از یک تا شش (اصلاً، خیلی کم تا حدودی، زیاد، خیلی زیاد و کاملاً) تنظیم شده است (حمایت طلب، خبیری و زارع، ۱۳۹۵). آهرن و همکاران (۲۰۱۱) روایی و پایایی این پرسشنامه را ۰/۹۰-۰/۸۱ گزارش نمودند. در ایران نیز حمایت طلب و همکاران (۱۳۹۵) روایی و پایایی این پرسشنامه را ۰/۹۱-۰/۸۶ گزارش نمودند. در پژوهش حاضر نیز پایایی پرسشنامه به روش ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۹ بدست آمد.

پرسشنامه تنظیم رفتار ورزشی[8]: این پرسشنامه توسط ریان و همکاران در سال ۲۰۱۶ ارائه شده است. پرسشنامه دارای ۵۴ سؤال و شش خرده مقیاس بی‌انگیزشی، تنظیم بیرونی، تنظیم متمایل به درون، تنظیم خودپذیر، تنظیم درآمیخته و انگیزش درونی[9] است، که براساس مقیاس لیکرت شش ارزشی از ۶ (اصلاً درست نیست) تا ۷ (کاملاً درست است) تنظیم شده است (گودس، کاتز و سوفیاتی[10]، ۲۰۱۷). ریان و همکاران (۲۰۱۶) روایی و پایایی این پرسشنامه را ۰/۹۴-۰/۸۵ گزارش نمودند. در ایران نیز احمدی، عبدلی و رضوانی (۱۳۹۶) روایی و پایایی این پرسشنامه را ۰/۹۰-۰/۸۱ گزارش نمودند. در پژوهش حاضر نیز پایایی پرسشنامه به روش ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۸ بدست آمد.

یافته‌ها

نتایج دموگرافیک نشان داد دامنه سنی آزمودنی‌ها بین ۱۲-۹ سال بود. از نظر جنسیت تعداد ۱۸۰ نفر (۴۶/۸۷٪) از دانش‌آموزان دختر و ۲۰۴ نفر (۵۳/۱۳٪) پسر بودند. تعداد ۱۵۰ نفر (۳۹/۰۶٪) کلاس سوم، ۱۲۰ نفر (۳۱/۲۵٪) کلاس چهارم و ۱۱۴ نفر (۲۹/۶۸٪) کلاس پنجم و ششم بودند. نتایج توصیفی متغیرهای مورد ارزیابی نشان داد میانگین و انحراف استاندارد خودکارآمدی ۰/۹۳±۲/۴۳، تصویر بدن ۱/۵۸±۲/۹۳، ذهن‌آگاهی ۱/۱۱±۳/۰۲ و تنظیم رفتاری ۱/۲۲±۳/۶۱ بود. جهت بررسی نرمال بودن توزیع داده‌ها از آزمون شاپیرو-ویلک و جهت بررسی همگنی واریانس‌ها از آزمون لوین استفاده شد. نتایج نشان داد توزیع داده‌ها طبیعی و شرط همگنی واریانس‌ها برقرار

[1]- Body-image questionnaire
[2]- Cash, Melnyk & Hrabosky
[3]- Body, Body Orientation, Fitness, Fitness Orientation, Mental Weighting & Body Satisfaction
[4]- Scheffers & et al
[5]- Sport mindfulness questionnaire
[6]- Aherne, Moran & Lonsdale
[7]- Awareness, Nonjudgmental & Attention retrieval
[8]- Sport behavioral-regulation questionnaire
[9]- Amotivation, Identified Motivation, External Regulation, Introjected Motivation & Intrinsic Motivation
[10]- Guedes, Cauts & Sofiati

[Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-02-04]
[DOR: 20.1001.1.25886657.1402.10.4.9.3]
[DOI: 10.32598/shenakht.10.4.107]

است (P>۰/۰۵). جهت تحلیل داده‌های تحقیق از آزمون ضریب همبستگی پیرسون استفاده و نتایج در جدول ۱ ارائه شده است.

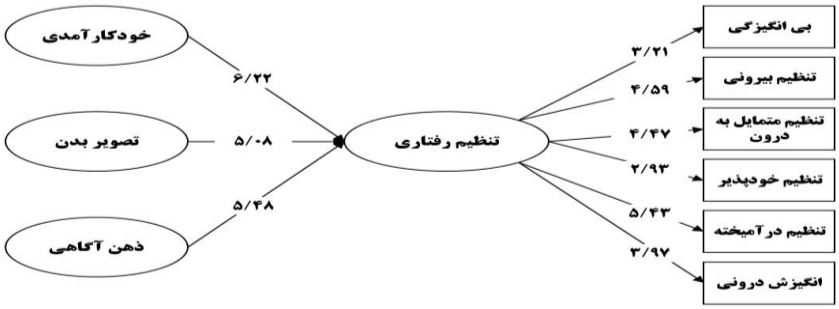
جدول ۱ ماتریس ضرایب همبستگی بین متغیرهای پژوهش

متغیر	۱	۲	۳	۴
۱.خودکارآمدی	۱			
۲. تصویر بدن	۰/۵۹۶	۱		
۳. ذهن‌آگاهی	۰/۶۹۴	۰/۴۱۹	۱	
۴. تنظیم رفتاری	۰/۳۹۴	۰/۷۲۸	۰/۴۴۹	۱

نتایج ضریب همبستگی پیرسون نشان داد بین خودکارآمدی با تصویر بدن، ذهن‌آگاهی و تنظیم رفتاری ارتباط معنادار (P<۰/۰۰۱)، تصویر بدن با ذهن‌آگاهی و تنظیم رفتاری ارتباط معنادار (P<۰/۰۰۱) و در نهایت، ذهن‌آگاهی با تنظیم رفتاری ارتباط معنادار بود (P<۰/۰۰۱). جهت بررسی روابط ساختاری بین متغیرهای مورد بررسی از روش مدل‌سازی معادلات ساختاری استفاده شد و نتایج در جدول ۲ و نمودار ۱ ارائه شده است.

جدول ۲ ضریب مسیر اثر مستقیم مدل پژوهش بر تنظیم رفتاری

مسیر	متغیر	β	t	سطح معناداری
مستقیم	خودکارآمدی ← تنظیم رفتاری	۰/۵۸۱	۶/۲۲۹	۰/۰۰۱
مستقیم	تصویر بدن ← تنظیم رفتاری	۰/۴۴۹	۵/۰۸۵	۰/۰۰۱
مستقیم	ذهن آگاهی ← تنظیم رفتاری	۰/۴۷۱	۵/۴۸۱	۰/۰۰۱



نمودار ۱ مدل پژوهش براساس نتایج مدل‌سازی معادلات ساختاری

[Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-02-04]
[DOR: 20.1001.1.25886657.1402.10.4.9.3]
[DOI: 10.32598/shenakht.10.4.107]

براساس یافته‌های ارائه شده در جدول ۲، نتایج مدل‌سازی معادلات ساختاری نشان داد خودکارآمدی، تصویر بدن و ذهن‌آگاهی بر تنظیم رفتاری دانش‌آموزان تأثیر معناداری دارند. درنهایت، نتایج برازش مدل پژوهش در جدول ۳ ارائه شده است.

جدول ۳ شاخص‌های برازش مدل تحلیل مسیر

نوع شاخص	شاخص برازش	دامنه مورد قبول	مقدار مشاهده شده	ارزیابی شاخص برازش
برازش مقتصد	ریشه میانگین مربعات خطای تقریب (RMSEA)	<۰/۰۸	۰/۰۶	مناسب
	خی‌دو/ درجه آزادی (X^2/df)	< ۳	۲/۵۹	مناسب
	ریشه دوم میانگین مجذورات باقیمانده استاندارد (SRMR)	<۰/۰۸	۰/۰۳	مناسب
برازش تطبیقی	برازش نرم شده (NFI)	> ۰/۹	۰/۹۱	مناسب
	برازش تطبیقی (CFI)	> ۰/۹	۰/۹۲	مناسب

نتایج برازش مدل نشان داد دامنه بهینه شاخص‌های برازش مقتصد (شامل ریشه میانگین مربعات خطای تقریب، خی‌دو/ درجه آزادی و ریشه دوم میانگین مجذورات باقیمانده استاندارد) و برازش تطبیقی (برازش نرم شده و برازش تطبیقی) استاندارد بوده و مدل پژوهش از برازش مناسب/ مطلوبی برخوردار است.

بحث

هدف پژوهش حاضر بررسی روابط ساختاری خودکارآمدی، تصویر بدن و ذهن‌آگاهی با تنظیم رفتاری دانش‌آموزان در زمینه فعالیت جسمانی بود. نتایج پژوهش حاضر نشان داد خودکارآمدی دانش‌آموزان با تنظیم رفتاری آن‌ها در فعالیت جسمانی ارتباط معناداری دارد. این یافته با نتایج مطالعات دلافونته و همکاران[1] (۲۰۲۲)؛ یوشر[2] (۲۰۲۰)؛ فلتز و همکاران (۲۰۱۸)؛ هاچینسون و همکاران (۲۰۱۸) و ستینکالپ و همکاران (۲۰۱۱) همسو بود. به نظر می‌رسد این نتایج نشان‌دهنده اثر مثبت باورهای کودکان نسبت به توانایی‌های خود بر انگیزش شرکت در فعالیت جسمانی است. نتایج بدست آمده دلالت بر این امر دارد که با افزایش و بهبود خودکارآمدی در دانش‌آموزان می‌توان تنظیمات رفتار مرتبط با مشارکت در فعالیت بدنی را ارتقا داد؛ لذا این امر می‌تواند در راستای بهبود و ارتقای سطح عوامل روانشناختی مثبت کودکان مورد توجه قرار گیرد؛ بنابراین می‌توان استدلال نمود که افزایش خودکارآمدی باعث افزایش سطح خودتنظیمی انگیزش (انگیزش درونی) و ارتقای مشارکت در فعالیت‌های جسمانی در کودکان می‌شود. براساس نظر بندورا (۲۰۰۶) نیز عملکرد موفق قبلی افراد (تجربه تسلط) قوی‌ترین تأثیر بر توسعه خودکارآمدی است؛ بنابراین، هر چقدر کودکان در زمینه فعالیت جسمانی بیشتر مشارکت کنند و تجربه بهتری بدست آورند، می‌توان انتظار داشت که انگیزه مشارکت در آن‌ها کاملاً درونی سازی شود. دیدگاه‌های نظری در خصوص خودکارآمدی نشان می‌دهند وقتی افراد خود را توانا می‌دانند، اهداف چالش‌برانگیزتری برای خود تعیین

[1]- de la Fuente & et al
[2]- Usher

[Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-02-04]
[DOR: 20.1001.1.25886657.1402.10.4.9.3]
[DOI: 10.32598/shenakht.10.4.107]

می‌کنند، در نتیجه استراتژی‌های فراشناختی مرتبه بالاتر، از جمله فرآیندهای یادگیری و مشارکت خودتنظیمی را اتخاذ و فعال می‌کنند (فلتز و همکاران، ۲۰۱۸)؛ بنابراین، افراد خودکارآمد تمایل به انتخاب تکالیف پیچیده‌تری دارند که به استراتژی‌های یادگیری و مشارکت پیچیده‌تری نیاز دارند. همچنین راهبردهای فراشناختی و خودتنظیمی نقش کمکی در توانمند ساختن یادگیرندگان برای انتخاب تکالیف و اهدافی که مطابق با سطح توانایی فعلی آن‌ها است، ایفا می‌کنند (بندورا، ۲۰۰۶).

همچنین نتایج پژوهش حاضر نشان داد تصویر بدن با تنظیم رفتاری دانش‌آموزان در فعالیت جسمانی ارتباط معناداری دارد. این یافته با نتایج مطالعات شمشادی و همکاران (۱۴۰۰)؛ احمدی و همکاران (۱۳۹۶)؛ تکسیرا و همکاران (۲۰۰۶) و شواتز و برونل (۲۰۰۲) همسو بود. این نتایج بیانگر اثر مثبت نگرش کودکان نسبت به ظاهر خود بر انگیزش کودکان در مشارکت آن‌ها در فعالیت جسمانی است؛ بنابراین به نظر می‌رسد ارزیابی قیافه، توجه به تناسب اندام و شاخص رضایت از بدن می‌تواند باعث شود که انگیزش کودکان برای مشارکت در فعالیت جسمانی بیشتر شود. در واقع می‌توان ادعا کرد رضایت از تصویر بدن باعث می‌شود افراد به منظور حفظ و ارتقاء آن به عواملی رجوع کنند که در این راستا مؤثر است؛ در نتیجه انگیزش آن‌ها برای مشارکت در فعالیت‌های جسمانی بیشتر می‌شود. لازم به ذکر است که ارزیابی تصویر بدن همیشه با واقعیت یکسان نیست. ارزیابی نادرست می‌تواند باعث بروز اختلالاتی در سلامت روانی شود. در نتیجه ارزیابی صحیح از تصویر بدن به عنوان ابزاری برای افزایش انگیزش کودکان جهت مشارکت بیشتر به فعالیت جسمانی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. کش و همکاران (۲۰۰۴) نیز معتقدند نمایش جذابیت فیزیک ظاهر، می‌تواند انگیزش بیشتری برای مشارکت کودکان در فعالیت جسمانی ایجاد کند. کودکانی که از فیزیک جسمانی مناسبی برخوردار هستند نسبت به آن‌هایی که چاق هستند یا تناسب اندام مناسبی ندارند قاعدتاً دارای انگیزش کمتری برای مشارکت در فعالیت جسمانی می‌باشند.

در نهایت، نتایج پژوهش حاضر نشان داد ذهن‌آگاهی با تنظیم رفتاری دانش‌آموزان در فعالیت جسمانی ارتباط معناداری دارد. این یافته با نتایج مطالعات دلاکونته و همکاران (۲۰۲۲)؛ کویمبرا و همکاران (۲۰۲۱)؛ کوربالی و همکاران (۲۰۲۰)؛ هوسی و همکاران (۲۰۲۰)؛ بولمایر و همکاران (۲۰۱۷) و مختاری و ذوالفقاری (۱۳۹۸) همسو است. براساس نتایج بدست‌آمده، زمانی که کودکان از ذهن‌آگاهی بالایی برخوردار باشند، قادر خواهند بود بر مؤلفه‌های مهم متمرکز کنند و از تمرکز افکار و احساسات خود بر روی مؤلفه‌های منفی بپرهیزند. احتمالاً این امر می‌تواند انگیزش آن‌ها را برای مشارکت در فعالیت‌های مهم از جمله فعالیت جسمانی افزایش دهد. دانش‌آموزان دارای ذهن‌آگاهی بالاتر با به‌کارگیری کارکردهای عالی ذهن، قادر خواهند بود که به طور مؤثری واکنش‌های هیجانی منفی را کنترل و از این طریق عملکرد فرد را بهبود دهند. همچنین، برخی تحقیقات نشان داده‌اند که ذهن‌آگاهی باعث کنترل استرس و اضطراب افراد می‌شود (رویچودهوری، ۲۰۲۱).

نتیجه‌گیری

براساس نتایج پژوهش حاضر، می‌توان اظهار نمود مؤلفه‌های روانشناختی خودکارآمدی، تصویر بدن و

[Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-02-04]
[DOR: 20.1001.1.25886657.1402.10.4.9.3]
[DOI: 10.32598/shenakht.10.4.107]

ذهن‌آگاهی با کنترل رفتارهای استرس‌زا و همچنین افزایش تمرکز و توجه کودکان بر فعالیت‌های مهم می‌توانند منجر به بهبود تنظیم رفتاری کودکان برای مشارکت در فعالیت‌های جسمانی شوند؛ بنابراین، ضروری است که معلمان، روانشناسان و متخصصان مطالعات روانشناختی کودکان، استراتژی‌ها و مداخلات مناسبی را برای ارائه تکنیک‌های مؤثر بر افزایش این عوامل اتخاذ نمایند. محدودیت‌های پژوهش حاضر شامل عدم بررسی میزان مشارکت کودکان در فعالیت جسمانی و عدم کنترل انگیزش مشارکت افراد در فعالیت‌های مختلف بود؛ لذا پیشنهاد می‌شود در تحقیقات آینده مؤلفه مشارکت در فعالیت جسمانی مورد بررسی قرار گیرد تا بتوان به نتایج کامل‌تر دست یافت. درنهایت، با توجه به نتایج پژوهش حاضر پیشنهاد می‌شود متخصصان، روانشناسان و محققان ذی‌ربط، استراتژی‌ها و مداخلات مناسبی برای افزایش خودکارآمدی، تصویر بدن و ذهن-آگاهی در کودکان اتخاذ نمایند.

سپاسگزاری

این پژوهش برگرفته از رساله دکترای تخصصی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تبریز به شماره ۱۶۲۷۱۶۵۶۷ می‌باشد. از تمامی شرکت‌کنندگانی که در اجرای این پژوهش ما را یاری رساندند، صمیمانه قدردانی می‌شود. نویسندگان اعلام می‌دارند که هیچ‌گونه تضاد منافعی در پژوهش حاضر وجود ندارد.

References

Aherne C, Moran AP, Lonsdale C. (2011). The effect of mindfulness training on athletes' flow: An initial investigation. The Sport Psychologist, 25(2), 177-189.

Álvarez-Pardo S, De Paz JA, Montserrat Romero-Pérez E, Portilla-Cueto KM, Horta-Gim MA, González-Bernal JJ, Fernández-Solana J, Mielgo-Ayuso J, García-Valverde A, González-Santos J. (2023). Factors Associated with Body Image and Self-Esteem in Mastectomized Breast Cancer Survivors. International Journal of Environmental Research and Public Health, 20(6), 5154.

Amaro N, Monteiro D, Rodrigues F, Matos R, Jacinto M, Cavaco B, Jorge S, Antunes R. (2023). Task-Involving Motivational Climate and Enjoyment in Youth Male Football Athletes: The Mediation Role of Self-Determined Motivation. International Journal of Environmental Research and Public Health, 20(4), 3044.

Bandura A. (2006). Guide for constructing self-efficacy scales. In F. Pajares & T. Urdan (Eds.) Self-efficacy beliefs of adolescents (pp. 307-337). Greenwich: IAP.

Bishop SR, Lau M, Shapiro S, Carlson L, Anderson ND, Carmody J, & et al. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. Clinical Psychology: Science and Practice, 11(3), 230-241.

Bühlmayer L, Birrer D, Röthlin P, Faude O, Donath L. (2017). Effects of mindfulness practice on performance-relevant parameters and performance outcomes in sports: A meta-analytical review. Sports Medicine, 47(11), 2309-2321.

Cash TF, Melnyk SE, Hrabosky JI. (2004). The assessment of body image investment: an extensive revision of the appearance schemas inventory. International Journal of Eating Disorders, 35, 305-316.

Cetinkalp ZK, Turksoy A. (2011). Goal orientation and self-efficacy as predictors of male adolescent soccer players' motivation to participate. Social Behavior and Personality: An International Journal, 39(7), 925-934.

Coimbra DR, Bevilacqua GG, Pereira FS, Andrade A. (2021). Effect of Mindfulness Training on Fatigue and Recovery in Elite Volleyball Athletes: A Randomized Controlled Follow-

[Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-02-04]

[DOR: 20.1001.1.25886657.1402.10.4.9.3]

[DOI: 10.32598/shenakht.10.4.107]

Up Study. Journal of Sports Science & Medicine, 20(1), 1.

Corbally L, Wilkinson M, Fothergill MA. (2020). Effects of Mindfulness Practice on Performance and Factors Related to Performance in LongDistance Running: A Systematic Review. Journal of Clinical Sport Psychology, 14(4), 376-398.

de la-Fuente J, Martínez-Vicente JM, Santos FH, Sander P, Fadda S, Karagiannopoulou E, Boruchovitch E, Kauffman DF. (2022). Advances on Self-Regulation Models: A New Research Agenda through the SR vs ER Behavior Theory in Different Psychology Contexts. Front. Psychol, 13, 861493.

De las-Cuevas C, Peñate W. (2015). Validation of the general self-efficacy scale in psychiatric outpatient care. Psicothema, 27(4), 410-415.

Deci EL, Ryan RM. (2000). What and Why of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. Psychological Inquiry, 11(4), 227-268.

Fazia T, Bubbico F, Nova A, Bruno S, Iozzi D, Calgan B, Caimi G, Terzaghi M, Manni R, Bernardinelli L. (2023). Beneficial Effects of an Online Mindfulness-Based Intervention on Sleep Quality in Italian Poor Sleepers during the COVID-19 Pandemic: A Randomized Trial. International Journal of Environmental Research and Public Health, 20(3), 2724.

Feltz DL, Short SE, Sullivan PJ. (2008). Self-efficacy in sport. Champaign, IL: Human Kinetics.

Ghorbani S, Afshari M, Eckelt M, Dana A, Bund A. (2021). Associations between Physical Activity and Mental Health in Iranian Adolescents during the COVID-19 Pandemic: An Accelerometer-Based Study. Children (Basel), 8(11), 1-10.

Hemayat Talab R, Khabiri M, Zare M. (2017). Psychometric properties of Persian version of mindfulness inventory for sport (MIS). Sport Psychology Studies, 18, 77-94. (In Persian)

Hussey J, Weinberg R, Assar A. (2020). Mindfulness in Sport: An Intervention for a Choking Susceptible Athlete. Case Studies in Sport and Exercise Psychology, 4(1), 1-10.

Hutchinson JC, Sherman T, Martinovic N, Tenenbaum G. (2018). The effect of manipulated self-efficacy on perceived and sustained effort. Journal of Applied Sport Psychology, 20(4), 457-472.

Pender NJ, Bar-Or O, Wilk B, Mitchell S. (2002). Self-efficacy and perceived exertion of girls during exercise. Nursing Research, 51(2), 86-91.

Read SJ, Miller LC. (2023). Behavioral regulation relies on interacting forces and predictive models. Journal of Personality, 1-11.

Rezaei Pandari H, Morowati Sharifabad MA. (2016). Assessment of psychosocial determinants (self-efficacy and social support) of lifestyle in the elderly in Yazd City, Iran, 2015. Qom Univ Med Sci J, 10(9), 51-60. (In Persian)

Rojo-Ramos J, Mendoza-Muñoz M, Castillo-Paredes A, Galán-Arroyo C. (2023). Influence of Parental Perception of Child's Physical Fitness on Body Image Satisfaction in Spanish Preschool Children. International Journal of Environmental Research and Public Health, 20(8), 5534.

Roychowdhury D. (2021). Moving Mindfully: The Role of Mindfulness Practice in Physical Activity and Health Behaviours. Journal of Functional Morphology and Kinesiology, 6(1), 19.

Ryan RM, Bradshaw EL, Deci EL. (2019). A History of Human Motivation Theories in Psychology. In RJ Sternberg & WE Pickren. Cambridge, UK: Cambridge University Press, 391-411.

Ryan RM, Deci EL. (2000). Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. Contemporary Educational Psychology, 25, 54-67.

Ryan RM, Deci EL. (2017). Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness. New York: Guilford Publishing.

Ryan RM, Deci EL. (2019). Brick by Brick: The Origins, Development, and Future of Self-Determination Theory. In A. J. Elliot (Ed.), Advances in Motivation Science. Cambridge, MA: Elsevier Inc, 6, 111-156.

[Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-02-04]

[DOR: 20.1001.1.25886657.1402.10.4.9.3]

[DOI: 10.32598/shenakht.10.4.107]

Scheffers M, van Duijn MAJ, Bosscher RJ, Wiersma D, Schoevers RA, van Busschbach JT. (2017). Psychometric properties of the Dresden Body Image Questionnaire: A multiple-group confirmatory factor analysis across sex and age in a Dutch non-clinical sample. PLoS One, 26, 12(7), e0181908.

Schwartz MB, Brownell KD. (2022). Obesity and body image. In Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice. Edited by: Cash TF, Pruzinsky T. New York: Guilford Press. 201-209.

Shams A, Akbari Kamrani AA. (2015). The effect of aerobic activity intensity on self-concept dimensions among elderly with 60 to 70 years old. Sport Psychology Studies, 4(11), 53-64. (In Persian)

Shams A, Eslami Nosratabadi M, Sangari M, Mirmoezzi M. (2021). Effect of cognitive rehabilitation combined with physical exercise on sustained, selective, and alternating attention in school-aged girls attention-deficit/hyperactivity disorder. IJPCP, 27(3), 276-287. (In Persian)

Shemshadi H, Shams A, Sahaf R, Shamsipour Dehkordi P, Zareian H, Moslem AR. (2020). Psychometric Properties of Persian Version of the Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire (MBSRQ) Among Iranian Elderly. Salmand: Iranian Journal of Ageing, 15(3), 298-311. (In Persian)

Silva A, Antunes R, Monteiro D, Jacinto M, Matos R, Rodrigues F. (2023). What Drives Portuguese Women to Be Physically Active? Associations between Motives and Well-Being Indicators. International Journal of Environmental Research and Public Health, 20(4), 3352.

Teixeira PJ, Going SB, Houtkooper LB, Cussler EC, Metcalfe LL, Blew RM, Sardinha LB, Lohman TG. (2006). Exercise motivation, eating, and body image variables as predictors of weight control. Medicine and Sciences in Sports and Exercise, 38, 179-188.

Zaccagni L, Gualdi-Russo E. (2023). The Impact of Sports Involvement on Body Image Perception and Ideals: A Systematic Review and Meta-Analysis. International Journal of Environmental Research and Public Health, 20(6), 5228.

[Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-02-04]

[DOR: 20.1001.1.25886657.1402.10.4.9.3]

[DOI: 10.32598/shenakht.10.4.107]