

The relationship between Yoga exercises and social physical anxiety in athletic girls

Solmaz Babaei Bonab¹, Morteza Fattah Pour Marandi²

1-Assistant professor, Sports Sciences, Department of Sports Sciences, University of Maragheh, Maragheh, Iran (Corresponding Author). E-mail: s.babaei@maragheh.ac.ir

2- Assistant professor, Sports Sciences, Department of Sports Sciences, University of Maragheh, Maragheh, Iran.

Received: 29/10/2019

Accepted: 23/12/2019

Abstract

Introduction: Social anxiety is one of the most common diseases of the modern age that has caused many disturbances in different areas of young girls lives and reduced their self-esteem.

Aim: The purpose of this study was The Relationship between Yoga Exercises and Social Physical Anxiety in Athletic Girls.

Method: This is a correlation-comparative study. The study population consisted of girls attending yoga classes. Of these, 201 were selected based on the Morgan table And the scale of physical activity and social anxiety was provided by Hart (1998). Pearson correlation test and regression analysis were used for data analysis.

Results: The results showed that there is a significant relationship between social anxiety and physical activity indices in the whole sample which is negatively correlated ($p < 0.05$). Thus, with the increase in each of the physical activity indices, the level of social anxiety decreased.

Conclusion: As a result, it can be said that exercise has additional benefits because it helps people feel better about themselves. Accordingly, maintaining a regular physical activity gradually reduces the motivational role of social anxiety and athletes achieve their goals in fitness.

Keywords: Athlete girls, Fitness, Physical activity, Physical social anxiety

How to cite this article : Babaei Bonab S, Fattah Pour Marandi M. The relationship between Yoga exercises and social physical anxiety in athletic girls. Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry. 2020; 6 (6): 30-39 .URL: <http://shenakht.muk.ac.ir/article-1-450-fa.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 build up the work provided it is properly cited. The work cannot be used commercially without permission from the journal.

بررسی ارتباط بین تمرینات یوگا و اضطراب بدنی اجتماعی در دختران ورزشکار

سولماز بابایی بناب^۱، مرتضی فتاح پور مرندي^۲

۱. استادیار، علوم ورزشی، گروه علوم ورزشی، دانشگاه مراغه، مراغه، ایران (مؤلف مسئول). ایمیل: s.babaei@maragheh.ac.ir

۲. استادیار، علوم ورزشی، گروه علوم ورزشی، دانشگاه مراغه، مراغه، ایران.

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۳۹۸/۱۰/۰۲

تاریخ دریافت مقاله: ۱۳۹۸/۰۸/۰۷

چکیده

مقدمه: اضطراب بدنی اجتماعی به عنوان یکی از بیماری‌های شایع عصر حاضر که عامل بسیاری از آشفتگی‌ها در زمینه‌های گوناگون زندگی دختران جوان شده است و موجب کاهش عزت نفس آن‌ها می‌شود.

هدف: هدف از پژوهش حاضر بررسی ارتباط بین ۱۲ هفته تمرین یوگا و اضطراب بدنی اجتماعی در دختران ورزشکار بود.

روش: مطالعه حاضر از نوع همبستگی - مقایسه‌ای است. جامعه‌ی آماری مطالعه، دختران شرکت‌کننده در کلاس‌های یوگا بودند که از بین آن‌ها ۲۰۱ نفر بر اساس جدول مورگان انتخاب شدند و مقیاس‌های فعالیت بدنی و اضطراب بدنی اجتماعی هارت و همکاران (۱۹۹۸) در اختیار آن‌ها قرار گرفت. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون استفاده شد.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که بین اضطراب بدنی اجتماعی و شاخص‌های فعالیت بدنی در کل نمونه آماری ارتباط معناداری وجود دارد که جهت ارتباط منفی است ($p < 0/05$)؛ بنابراین با افزایش هر یک از شاخص‌های فعالیت بدنی میزان اضطراب بدنی اجتماعی کاهش یافته است.

نتیجه‌گیری: در نتیجه می‌توان گفت که ورزش سودمندی‌های مضاعفی دارد به این دلیل که به افراد کمک می‌کند، احساس بهتری در مورد خود داشته باشند. بر این اساس با حفظ فعالیت بدنی منظم به تدریج از نقش انگیزاننده اضطراب بدنی اجتماعی کاسته می‌شود و ورزشکاران به اهداف خود در تناسب اندام می‌رسند.

کلید واژه‌ها: زنان ورزشکار، تناسب اندام، فعالیت‌های بدنی، اضطراب بدنی اجتماعی

مقدمه

در طول قرن بیستم انسان از نظر شیوه‌های زندگی، روابط اجتماعی و مسائل بهداشتی و پزشکی بیش از تمام تاریخ دست‌خوش دگرگونی شده است. تلاش شتاب‌زده برای صنعتی شدن و گسترش سریع شهرنشینی و زندگی ماشینی که لازمه آن قبول شیوه‌های نوین برای زندگی است، اثر معکوس بر سلامت انسان گذاشته و مسائل بهداشتی جدیدی را به بار آورده است (نوروزیان و همکاران، ۲۰۱۳). اوضاع اجتماعی، اقتصادی، سیاسی و فرهنگی نابسامان جهان و بار مشکلات اجتماعی و محیطی و روانی، واکنش‌های بیمارگونه‌ی بسیاری در افراد و جوامع به وجود آورده است که خود سبب وخیم شدن اوضاع و نامساعد شدن شرایط محیط زیست شده است و بدون شک در سلامت افراد جامعه اهمیت به سزایی دارد (سیدنوزادی، ۲۰۱۳). در کشورهای درحال توسعه شیوع چاقی به طور روزافزون در حال افزایش و سن چاقی کاهش یافته است، سازمان بهداشت جهانی تخمین زده است در دنیا بیش از یک بلیون بزرگسال چاق و یا دارای اضافه وزن وجود دارد (پورشریفی و همکاران، ۲۰۱۴). ایران نیز مانند سایر کشورها از این معضل اجتماعی رنج می‌برد به طوری که بررسی‌های ملی انجام شده در استان‌های مختلف کشور نشان داده است که در ۳۴ درصد زنان، چاقی شکمی وجود دارد (رضایی و همکاران، ۲۰۱۰). همراه با این تغییرات داشتن تناسب اندام و وزن مناسب بین زنان اهمیت زیادی پیدا کرده است. نمره پایین تناسب فیزیکی بدن می‌تواند با افزایش احتمال چاقی، مرگ‌ومیر حاصل از بیماری عروق کرونر را بالا ببرد (عمیدی و همکاران، ۲۰۱۱). زنانی که وزن مناسبی ندارند معمولاً از فعالیت در جامعه خودداری می‌-

کنند که این فرایند باعث به وجود آمدن اختلالات روانی می‌شود (موسی و همکاران، ۲۰۱۰). فعالیت‌های بدنی و ورزش در شرایط کنونی در جوامع مختلف دنیا به صورت ضرورتی انکارناپذیر پذیرفته شده است که به شیوه‌های مختلف انجام می‌شود. از آن جمله تمرین‌های هوازی همچون یوگا است که به عنوان یکی از شیوه‌های تمرینی برای کسب آمادگی جسمانی (هوازی) به کار می‌رود. تمرین‌های یوگا وسیله‌ای مناسب و ارزان قیمت در کاهش افسردگی خفیف تا متوسط است و از بروز آن پیشگیری می‌کند، خستگی را از فرد دور می‌سازد و حالت نشاط و شادی در فرد نمایانگر می‌شود (تورقوطاپ^۱، ۲۰۱۸). فعالیت‌های منظم جسمانی با پیشگیری از بسیاری از بیماری‌ها، باعث افزایش میزان سلامت گردیده و میزان خطر ابتلا به برخی از بیماری‌های مزمن را کاهش می‌دهد، که به تبع آن موجب افزایش میزان رضایت از زندگی می‌گردد. علاوه بر آن ورزش با تأثیری که بر تناسب اندام و چاقی افراد دارد، می‌تواند میزان رضایت از زندگی افراد را افزایش دهد (باس و همکاران^۲، ۲۰۰۹). با ورزش کردن، تولید سروتونین در بدن افزایش می‌یابد که باعث بالا بردن سطح هوشیاری و روحیه عمومی فرد شده، احساس انرژی و شادکامی بیشتری برای انجام کارهای روزمره به شخص می‌بخشد (کیوان آرا و همکاران^۳، ۲۰۱۳). جذابیت جسمانی از جمله موضوعاتی است که در دوران مدرن استانداردهای جدیدی پیدا کرده و از عوامل شکل دهنده‌ی روابط افراد محسوب می‌شود، به طوری که مدیریت بدن امروزه اهمیت بیشتری پیدا کرده است و رفتارهای گوناگون بهداشتی نظیر بدن‌سازی، رژیم‌های غذایی، تجهیزات

¹. Torgutalp

². Bosi et al

³. Keyvanara et al

به اضطرابی است که فرد احساس می‌کند شکل بدن او توسط دیگران ارزیابی می‌شود (بیگدلی و همکاران^۴، ۲۰۰۶). ورزشکاران و مربیان در شرایط مختلف SPA را تجربه کردند (گرین برگ و همکاران^۵، ۲۰۰۶). خودپذیری فیزیکی به عنوان یک ویژگی اصلی ارائه شده است (حسینی و همکاران^۶، ۲۰۰۸). سلامت روان و رفاه و عدم وجود بیماری‌ها هم به عنوان واسطه‌های دیگر ارزشمند است (کریمیان و همکاران^۷، ۲۰۱۳). در یکی دو دهه اخیر، در ایران داشتن اندام متناسب بسیار مورد توجه دختران و زنان بوده است. در هر جامعه‌ای یک سری الگوها در ارتباط با زیبایی اندام تعریف می‌شود. از آنجا که حساسیت زیاد در بدن می‌تواند مشکلات فراوانی همچون کاهش اعتماد به نفس به وجود آورد لذا می‌توان برنامه‌های مختلفی برای کاهش تأثیرات نامطلوب این پدیده تدارک دید (صادقی و همکاران^۸، ۲۰۰۸). نتایج نشان می‌دهد که ۳۳ درصد از مردان و ۷۰ درصد از زنان خود را بزرگ‌تر و چاق‌تر از وضعیت ایده آل می‌دانند (نیبورز و همکاران^۹، ۲۰۰۸). توجه کردن به بدن مانند پدیده‌های اجتماعی دیگر یک موضوعی پیچیده و چند بعدی تبدیل شده است (نیبورز و همکاران^{۱۰}، ۲۰۰۸). نتایج نشان دادند که شرکت در فعالیت‌های ورزشی ابزار مناسبی برای افزایش رفاه ذهنی، عواطف مثبت و رضایت بیشتر از زندگی و کاهش اضطراب است (ضیغمی و همکاران، ۲۰۱۲). لذا مطالعه حاضر با هدف بررسی ارتباط بین تمرینات یوگا و اضطراب بدنی در زنان ورزشکار انجام شد.

ورزشی و آرایشی مختلف در دوره جدید با تحولات جهانی شدن به مسئله بدن توجه بسیاری شده است که عواملی از جمله پیشرفت برای مراقبت از بدن پدیدار شده است (آرگیل^۱، ۲۰۰۱). اضطراب بدنی اجتماعی، یکی از انواع اضطراب هاست که به واسطه نقطه اثر تعاملی میان بدن و جامعه اهمیت خاصی دارد با توجه به آنچه عنوان شد، به نظر می‌رسد افراد برانگیخته می‌شوند تا تصویر مثبتی از خود در دیگران ایجاد کنند. اضطراب بدنی اجتماعی به تجربیات مردم اشاره می‌کند زمانی که آن‌ها نگران ارزیابی بدنشان توسط دیگران هستند (غضنفری و همکاران^۲، ۲۰۱۰) نارضایتی از تصویر بدن را می‌توان به عنوان یک انحراف درک، رفتار یا شخصیت در ارتباط با وزن بدن تعریف کرد که با عزت نفس پایین و افسردگی مرتبط است. مدل‌های فرهنگی و اجتماعی نیز نشان داده‌اند که هنجارهای فرهنگی برای لاغری و زیبایی نقش بزرگی در اختلال تصویر ذهنی زنان ایجاد می‌کند- (آزاد، ۲۰۱۰). بیست سال پیش هارت و همکارش مقیاس اضطراب فیزیکی اجتماعی را برای اندازه‌گیری تمایلات مردم برای تجربه اضطراب افسردگی اجتماعی را توسعه داد (غضنفری و همکاران، ۲۰۱۰). همان‌طور که محققان اشاره کردند، اضطراب اجتماعی در اصل به عنوان یک ویژگی شخصیت نسبتاً پایدار معنی شده است (آزاد^۳، ۲۰۱۰). SPAS در دهه‌ها مطالعات مورد استفاده به طور معمول به عنوان یک پیش‌بینی کننده از ورزش و سایر رفتارهای مرتبط با سلامتی و یا به عنوان یک نتیجه از مداخلات برای بهبود تصویر بدن طراحی شده است، با توجه به ارتباط بین کمال‌گرایی و اضطراب بدنی بررسی پیامدهای انواع اضطراب منطقی خواهد بود، SPA مربوط

4. Bigdeli et al
5. Greenberg et al
6. Hosseini et al
7. Karimian et al
8. Sadeghi et al
9. Neighbors et al
10. Neighbors et al

1. Argayl
2. Ghazanfari et al
3. Azad et al

روش

روش تحقیق حاضر همبستگی-مقایسه‌ای است. جامعه آماری شامل کلیه زنان ورزشکار در باشگاه‌های شهرستان بناب است. نحوه انجام مطالعه بدین شرح بود که ابتدا باشگاه‌های موجود در سطح شهرستان بناب شناسایی شدند. سپس با هماهنگی با مدیریت باشگاه‌ها و توضیح ضرورت تحقیق مقدمات پژوهش فراهم شد. جامعه آماری ۴۲۰ نفر از دختران ورزشکار در سطح باشگاه‌ها بودند، با توجه به جدول مورگان از این تعداد، ۲۰۱ نفر به عنوان نمونه به صورت تصادفی انتخاب شدند. پس از مراجعه به افراد و توضیح هدف مطالعه برای آنان و اخذ رضایت از آنان جهت شرکت در مطالعه، پرسشنامه‌های فعالیت بدنی بک و اضطراب بدنی بین آن‌ها پخش شد. سپس در یک جلسه توجیهی به افراد شرکت کننده در پژوهش هدف از مطالعه توضیح داده شد و همچنین

رضایت نامه کتبی از آن‌ها برای حضور در پژوهش گرفته شد. نمونه‌های انتخاب شده بین (۲۳-۱۸) ساله و سالم بود. سپس پرسشنامه‌ها بعد از یک هفته جمع‌آوری شد. از ۲۰۱ پرسشنامه پخش شده ۱۹۷ عدد پرسشنامه از کل باشگاه‌ها گردآوری شد که ۴ پرسشنامه را به دلیل ناقص بودن اطلاعات حذف کردیم. معیار ورود به مطالعه عبارت بودند از: داشتن شرایط سنی ۱۸ تا ۲۳ سال، انجام فعالیت‌های یوگا به مدت بیش از ۲ سال، داشتن شرایط جسمانی سالم، عدم مشکلات ارتوپدی، عدم پیروی از رژیم غذایی خاص و عدم مصرف داروی خاص و معیار خروج از مطالعه عبارت بودند از: استفاده از رژیم غذایی و داروی خاص و عدم پر کردن صحیح پرسشنامه‌ها. اطلاعات تکمیلی در ارتباط با سن، سابقه و رشته در جدول شماره ۱ آورده شده است.

جدول ۱ ویژگی‌های جمعیت شناختی آزمودنی‌ها

تعداد نمونه	میانگین سنی (سال)	کمینه سن	بیشینه سن	میانگین سابقه (سال)
۲۰۱	۱۸-۲۳	۱۸	۲۳	۲

ابزار

در پژوهش حاضر برای جمع‌آوری اطلاعات از دو پرسشنامه فعالیت بدنی بک و مقیاس اضطراب بدنی اجتماعی استفاده شده است که هر یک از این ابزارها جداگانه معرفی می‌شوند.

پرسشنامه فعالیت بدنی بک: بررسی سطح فعالیت بدنی آزمودنی‌ها از طریق پرسشنامه بک که یک پرسشنامه استاندارد بین‌المللی برای ارزیابی سطح فعالیت بدنی است و توسط مراکز علمی از جمله دانشگاه علوم پزشکی ایران و دانشگاه تهران ترجمه شده است، انجام گرفت. این پرسشنامه شامل ۱۶ گویه بود که در سه بخش: کار،

فعالیت ورزشی و فعالیت بدنی مربوط به شغل تنظیم شده و با توجه به بخش‌ها و جواب‌های مربوطه، از امتیاز ۵-۱ در نظر گرفته شد. نمره‌گذاری گویه‌ها نیز، به صورت لیکرت با سه مؤلفه محل کار، فراغت و ورزش بود. برای تعیین پایایی درونی پرسشنامه، از آزمون آلفای کرونباخ استفاده گردید. مقادیر به دست آمده برای این پرسشنامه، ۷۹٪ درصد بود که همبستگی درونی گویه‌ها را تأیید نمود.

پرسشنامه اضطراب بدنی - اجتماعی: این مقیاس شامل ۱۲ گویه است که توسط هارت و همکاران (۱۹۸۹) برای

مؤنث ۰/۸۵ و برای جنس مذکر ۰/۸۱ گزارش شد. همچنین روایی سازه این مقیاس، توسط طباطبائیان و همکاران (۱۳۸۹) نیز تأیید و آلفای کرونباخ ۰/۸۳ محاسبه شده است. در این پژوهش‌ها نیز ثبات درونی این مقیاس روی نمونه ۵۰ نفره، ۰/۸۵ ارزیابی شده است. به منظور رعایت موازین اخلاق پژوهش، پرسشنامه‌ها به صورت بی نام توزیع شد.

به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون‌های شاپیرو ویلک و ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۲۱ استفاده گردید.

یافته‌ها

برای تحلیل داده‌های حاصل، ابتدا بررسی طبیعی بودن توزیع داده‌ها مورد نیاز است. برای بررسی طبیعی بودن توزیع داده‌ها از آزمون شاپیرو ویلک استفاده گردید که نتایج در جدول شماره ۲ گزارش شده است.

ارزیابی اضطراب اجتماعی اندام ساخته شد که مقدار اضطراب فرد در مورد شکل اندام را در موقعیت‌های اجتماعی می‌سنجد. این ابزار بر اساس مقیاس ۵ ارزشی لیکرت کمی شده است و امتیاز ۱۲ کمترین و امتیاز ۶۰ بیشترین اضطراب را نشان می‌دهد. به هر گویه، نمره‌ای بین ۱ (اصلاً) تا ۵ (شدیداً) داده می‌شود و گویه‌های ۱، ۸ و ۱۱ به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. به دست آوردن نمره بالا به معنی داشتن اضطراب بدنی اجتماعی بیشتر است. پس از تدوین پرسشنامه به وسیله هارت و همکاران (۱۹۸۹) مطالعات زیادی درصدد رواسازی آن برآمده‌اند. به عنوان مثال، موتل و کنروی (۲۰۰۰) نسخه ۷ گویه‌ای این مقیاس را رواسازی کردند و ویژگی‌های روان‌سنجی آن را تأیید کردند. نسخه فارسی این ابزار به وسیله یوسفی و همکاران (۱۳۸۸) در بین دانشجویان دانشگاه کرمانشاه رواسازی شد. در این پژوهش‌ها، همسانی درونی یا محاسبه آلفای کرونباخ، برای جنس

جدول ۲ نتایج آزمون شاپیرو ویلک

متغیر	درجه آزادی	آماره	سطح معناداری
شاخص کار	۶۶	۰/۹۷۹	۰/۳۱۸
شاخص ورزش	۶۶	۰/۹۷۴	۰/۱۸۱
شاخص اوقات فراغت	۶۶	۰/۹۷۵	۰/۱۹۵
اضطراب بدنی اجتماعی	۶۶	۰/۹۶۹	۰/۰۹۵

می‌گردد و می‌توان از آزمون‌های پارامتریک استفاده نمود؛ بنابراین برای بررسی ارتباط بین متغیرهای تحقیق از آزمون ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد (جدول ۳).

نتایج جدول شماره ۲ نشان می‌دهد که سطح معناداری به دست آمده از ۰/۰۵ بالاتر است. از آنجا که بالاتر بودن سطح معناداری در این آزمون نشان‌دهنده طبیعی بودن توزیع داده‌هاست، لذا فرض طبیعی بودن توزیع داده تأیید

جدول ۳ ضرایب همبستگی بین شاخص‌های فعالیت بدنی و اضطراب بدنی اجتماعی

متغیر	میانگین	انحراف معیار	۱	۲	۳	۴	۵
شاخص کار	۲/۶۵	۰/۶۸	۱				

۲	شاخص ورزش	۲/۴۸	۰/۵۹	۰/۵۰۱**	۱	-
				۰/۰۰۱	-	
۳	شاخص اوقات فراغت	۲/۳۷	۰/۴۶	۰/۳۱۳*	۱	۰/۴۱۱**
				۰/۰۳۹	-	۰/۰۰۱
۴	اضطراب بدنی اجتماعی	۳۰/۰۴	۱۹/۱۲۷	۰/۴۸۲**	۱	-۰/۳۳۲**
				۰/۰۰۱	-	۰/۰۰۴

**p<۰/۰۱, *p<۰/۰۵

بنابراین با افزایش هریک از شاخص‌های فعالیت بدنی، میزان اضطراب بدنی اجتماعی کاهش یافته است. با توجه به معناداری ارتباط بین متغیرها، برای بررسی پیش‌بینی میزان اضطراب بدنی اجتماعی زنان از روی شاخص‌های فعالیت بدنی، از آزمون تحلیل رگرسیون استفاده شد (جدول ۴).

نتایج جدول شماره ۳ حاکی از آن است که بین اضطراب بدنی اجتماعی و شاخص‌های فعالیت بدنی شامل شاخص کار، شاخص ورزش و شاخص اوقات فراغت در کل نمونه آماری ارتباط معنادار وجود دارد ($P \leq 0/05$). از طرفی جهت این ارتباط منفی به دست آمده است. به عبارتی بین اضطراب بدنی اجتماعی و شاخص‌های فعالیت بدنی زنان ارتباط منفی معنادار وجود دارد؛

جدول ۴ تحلیل رگرسیون اضطراب بدنی اجتماعی بر اساس شاخص‌های فعالیت بدنی

متغیر	مقدار بتا	مقدار تی	معناداری	ضریب تعیین	تی	سطح معناداری
شاخص کار	-۰/۳۳۶	-۲/۷۴۵	۰/۰۱	۰/۲۲	۵/۹۰۶	۰/۰۰۱
شاخص ورزش	-۰/۰۵۲	-۰/۴۰۱	۰/۷			
شاخص اوقات فراغت	-۰/۲۰۷	-۱/۷۳	۰/۰۰۲			

شاخص کار می‌تواند اضطراب بدنی اجتماعی را پیش - بینی نماید.

بحث

پذیرش ظرافت و لطافت زنانه به عنوان یک تفاوت جسمانی نسبت به جنس مرد امری انکار نشدنی است، اما آنچه مهم است این است که بدن و ظاهر زن به نمادی ویژه برای تمایز از مرد تبدیل شده است (گوین و همکاران^۱، ۲۰۱۰). ارزیابی تناسب اندام زنان به عنوان بخش مهمی از مسائل روزمره در جامعه کنونی تلقی می-

شاخص‌های فعالیت بدنی شامل شاخص کار، شاخص ورزش و شاخص اوقات فراغت وارد معادله رگرسیون شدند که نتایج جدول شماره ۴ نشان می‌دهد که از متغیرهای شاخص کار، شاخص ورزش و شاخص اوقات فراغت می‌تواند اضطراب بدنی اجتماعی را در زنان پیش‌بینی کند. با توجه به معناداری مقدار F و ضریب تعیین به دست آمده این متغیرها در مجموع ۲۲ درصد از واریانس اضطراب بدنی اجتماعی را تبیین می‌کنند. همچنین با توجه به معناداری مقدار t در شاخص کار و میزان بتای به دست آمده به مقدار ۳۴ درصد به تنهای

¹. Gavin et al

از بیماری‌های روانی ایجاد جامعه سالم از وظایف نظام آموزشی است. ورزش و فعالیت بدنی برنامه‌ریزی شده، سبب تقویت و بهبود دستگاه‌های بدن مانند قلب و تنفس و بهبود آمادگی جسمانی در فرد می‌شود، چون جسم و روان انسان مانند یک جزء واحد عمل می‌کنند، لذا می‌توان انتظار داشت که بهبود یکی بر دیگری اثر مثبت داشته باشد ورزش آثار مفیدی بر روی خلق و خوی افراد دارد (کش و همکاران^۳، ۲۰۰۲). انجام تمرینات ورزشی باعث می‌شود بدن فشار خون خود را تنظیم کند و سیستم‌های عصبی در مواقع خاصی عکس‌العمل بهتری نشان دهد (گمیچ و همکاران^۴، ۲۰۰۴). به این ترتیب بدن می‌تواند کنترل بهتری در شرایط بحرانی و فشارهای روانی داشته باشد (هازنبل و همکاران^۵، ۲۰۰۴). احتمالاً دلیل اصلی اثر تمرینات جسمانی، بر شادی و خلق مثبت، آندروفین‌ها هستند که تأثیر اساسی بر اجتماعی بودن و موفقیت‌ها و کاهش تنش و افسردگی دارند (آل فرمان و همکاران^۶، ۲۰۰۰). اضطراب بدنی اجتماعی معلول شرایط حاکم در محیط زندگی فرد و تعامل این شرایط با برداشت‌های ذهنی فرد نسبت به بدن خویش است. این دلایل می‌تواند توجهی برای رابطه معنی‌دار و ضعیف میان کمال‌گرایی و اضطراب بدنی اجتماعی زنان دارای فعالیت بدنی منظم باشد (بورک، ۲۰۰۲). بر این اساس که با حفظ فعالیت بدنی منظم از سوی فرد، به تدریج از نقش انگیزاننده اضطراب بدنی اجتماعی کاسته می‌شود و در مقابل کمال‌گرایی و به ویژه خرده مقیاس سازماندهی در کنار دیگر عوامل تأثیرگذار، همچنان نقش کلیدی خود را در حفظ فعالیت بدنی منظم ایفا می‌کنند

شود، بنابراین تمرین و فعالیت‌بدنی به عنوان راهی برای تسهیل کاهش وزن و بهبود ترکیب بدنی پذیرفته شده است (گوین و همکاران، ۲۰۱۰). ورزش سودمندی‌های مضاعفی نیز دارد به این دلیل که به افراد کمک می‌کند احساس بهتری در مورد خود داشته باشند (بری و همکاران^۱، ۲۰۰۷). اکنون اکثر افراد جامعه بر این باورند که مزیت فعالیت‌های بدنی تنها به آثار جسمانی آن خلاصه نمی‌شود، بلکه این فعالیت‌ها در سلامت عمومی روان افراد به طور کلی و خاص تأثیر می‌گذارد (بری و همکاران^۲، ۲۰۰۷). نتایج به دست آمده در پژوهش حاضر نشان می‌دهد که بین اضطراب بدنی اجتماعی و شاخص‌های فعالیت بدنی شامل شاخص کار، شاخص ورزش و شاخص اوقات فراغت در کل نمونه آماری ارتباط معنادار وجود دارد. به این صورت که با افزایش هریک از شاخص‌های فعالیت بدنی، میزان اضطراب بدنی اجتماعی کاهش یافته است. هرچه میزان فعالیت بدنی افراد افزایش یابد بر میزان سلامت روانی آنان نیز افزوده خواهد شد. افراد با انجام فعالیت بدنی مناسب ضمن بهره‌مندی از فواید جسمی و بهداشتی کارکردهای روان شناسی و اجتماعی خود را نیز توسعه می‌دهند. جمع بندی کلی مشخص می‌کند که میزان سلامت عمومی بیش از نیمی از جامعه‌ی تحت بررسی کمتر از حد متوسط و بیشتر آن‌ها به لحاظ فعالیت جسمانی دچار فقر حرکتی می‌شوند هم بستگی خطی و مثبت بین فعالیت بدنی و سلامت وجود دارد که نشان‌دهنده‌ی تأثیر فعالیت بدنی در پیشگیری از مشکلات روانی است. از آن جایی که هدف اصلی سلامت عمومی روان کمک به همه‌ی افراد و رسیدن به زندگی شادتر و هماهنگ‌تر شناخت وسیع‌تر و پیشگیری

³.Cash et al

⁴. Gammage et al

⁵. Hausenblas et al

⁶.Alfermann et al

¹. Bray et al

². Bray et al

نتیجه‌گیری

به طور کلی بر پایه یافته‌های تحقیق حاضر چنین استنباط می‌شود که یک رابطه خطی مستقیم بین فعالیت بدنی و رضایت از اندام در زنان ورزشکار وجود دارد. تحقیقات بیشتر در این زمینه با روش‌های تحقیقاتی دیگری نیاز است، به احتمال زیاد پرسش‌شوندگان به درستی پرسشنامه‌ها را پر نکرده باشند به عبارتی ممکن است به جای تصویر واقعی از فعالیت بدنی و اضطراب بدنی سعی در ارائه تصویری مطلوب از این فاکتورها نموده باشد. به طور کلی بر پایه یافته‌های حاضر چنین استنباط می‌شود که پرداختن منظم زنان به فعالیت‌های ورزشی ریشه در تجربیات گذشته آن‌ها دارد و انتظارات و کیفیت تربیت والدین نقش مؤثرتری در این راستا دارد. در مطالعه عمیدی و همکاران رابطه معنی‌داری بین شاخص توده بدنی و نارضایتی از تصویر ذهنی دیده شد. واندراال در پژوهش خود پیش‌بینی‌کننده‌های معنی‌دار نارضایتی از تصویر ذهنی بدنی را ترس از ارزیابی منفی و طبقه‌بندی وزن بیان کرد.

سپاسگزاری

پژوهشگران تحقیق حاضر، کمال تشکر و سپاسگزاری خود را از تمام آزمودنی‌ها که با دقت تمام پرسشنامه‌ها را مطالعه فرموده و به سؤالات پاسخ دادند اعلام می‌دارد.

References

- Alfermann D, & Stoll O. (2003). Effects of physical exercise on self-concept and well-being. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 30, 47-65.
- Amidi M, Ghofranipoor F, Hosseini R. (2011). Body image dissatisfaction and body mass index in

(بورک، ۲۰۰۲). بر اساس یافته‌های پژوهش شجاع و همکاران (۲۰۱۱) افراد دارای فعالیت بدنی منظم کمال-گرا بوده و اضطراب بدنی کمتری دارند. نتایج نشان داده‌اند که شرکت در فعالیت‌های ورزشی ابزار مناسبی برای افزایش رفاه ذهنی، عواطف مثبت و رضایت بیشتر از زندگی است. معمولاً تناسب‌اندام در بین زنان در بیشتر جوامع از ارزش بالاتری برخوردار است. هرچه میزان ارزش و توجه جوامع به تناسب اندام و زیبایی وضعیت بدنی و ظاهر افراد به ویژه در زنان بالاتر می‌رود به همان میزان افرادی که از معیارهای تناسب اندام فاصله می‌گیرند دچار مشکلات خلقی می‌شوند (گمیچ و همکاران^۱، ۲۰۰۴). در واقع در چنین شرایطی اطلاعات به دست آمده و میزان ارزشمندی تناسب اندام از طریق روابط اجتماعی، رسانه‌های گروهی و دیگر مسیرهای ارتباطی به افراد منتقل می‌شود و بدین وسیله راه را بر بروز علائمی نظیر اندوه، غمگینی و احیاناً ناامیدی در افراد باز می‌کند (تورقوتاپ^۲، ۲۰۱۸). نکته قوت این مطالعه جمعیتی بودن آن است، چرا که نمونه مورد بررسی را می‌توان نماینده مناسبی از جمعیت زنان ورزشکار دانست، هم‌چنین در این مطالعه به دلیل تعداد نمونه به نسبت زیاد و کم شدن خطای اندازه‌گیری از طریق به کارگیری روش‌های استاندارد و انجام آن‌ها توسط یک نفر، درصد خطای محاسبه فعالیت بدنی و تناسب اندام پایین آمد. یکی از محدودیت‌های این مطالعه مقطعی بودن آن است که نمی‌توان به طور مشخص ارتباط علت و معلولی را بین عوامل خطرزای بروز اضطراب را تحلیل نمود.

^۱. Gammage et al

^۲. Torgutalp

- adolescent girls. *Journal of Research in Behavioral Sciences*. 4(1):59-65.
- Argayl m. (2001). Translation; bahrami, gohari anaraki, taheer neshat doost & palahang. Publication.university of Esfahan.
- Azad Marzabadi E. (2010). Stressor and their relative variables in militants. *J Mil Med*. 11(4):213-7
- Bigdeli I, Karam zadeh S. (2006). The effects of stressors on mental health nurses in Semnan. *Semnan Univ Med J*. 9(1):8-12.
- Bosi MLM, Uchimura KY, Luiz RR. (2009). Eating behavior and body image among psychology students. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*. 58(3):150-5.
- Bray SR, Amirthavasari G. (2007). Women exercisers' affective reactions to gender variations in class leaders and co-exercisers. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 30, 146.
- Burke SM. (2002). The ideal fitness setting: Does the exercise environment affect social physique anxiety Undergraduate thesis. Hamilton, ON, Canada: McMaster University.
- Cash TF, Fleming EC, Alindogan J, Steadman L, Whitehead A. (2004). Beyond contexts: Differences between high and low frequency exercisers. *Journal of Applied Social Psychology*, 34, 1638-1651.
- Gammage K L, Hall C R, Martin Ginis KA. (2004). Self-presentation in exercise contexts: Differences between high and low frequency exercisers. *Journal of Applied Social Psychology*, 34, 1638-1651.
- Gavin AR, Simon GE, Ludman EJ. (2010). The association between obesity, depression, and educational attainment in women: the mediating role of body image dissatisfaction. *J Psychosom Res*: 69(6):573-81.
- Ghazanfari Z, Niknami S, Ghofranipour F, Hajizadeh E, Montazeri A. (2010). Development and psychometric properties of a belief-based Physical Activity Questionnaire for Diabetic Patients (PAQ-DP). *BMC Med Res Methodol*: 10(1): 104.
- Greenberg AS, Obin MS. (2006). Obesity and the role of adipose tissue in inflammation and metabolism. *Am J Clin Nutr*: 83(2): 461.
- Hart E A, Leary MR, Rejeski WJ. (1996). The measurement of social physique anxiety. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 11, 94-104.
- Hausenblas HA, Brewer BW, Van Raalte JL. (2004). Self-presentation and exercise. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2004:16, 3-18.
- Hosseini Esfahani F, Mirmiran P, Djazayeri SA, Mehrabi Y, Azizi F. (2008). Change in food patterns and its relation to alterations in central adiposity in tehranian of district 13 adults. *Iran J Endocrinol Metab*: 10(4): 299-312.
- Karimian R, Rahnema N, Karimi A, Karimian M, Janbozorgi A, Nasirzadeh F. (2013). The effect of physical training on the burnout of nurses in Al-Zahra hospital. *J Res Rehabil Sci*. 8(5): 870-6. (Persian)
- Keyvanara M, Haghghatian M, Kavezadeh A. (2013). Social Factors Influencing Women's Body Image in Isfahan City. *Journal of Applied Sociology*. 23(4):53-66.
- Mousa TY, Mashal RH, Al-Domi HA, Jibril MA. (2010). Body image dissatisfaction among adolescent schoolgirls in Jordan. *Body Image*. 7(1): 46-50.
- Neighbors L, Sobal J, Liff C, amiraian D. (2008). Weighing weight: trends in body weight evaluation among young adults 1990 and 2005. *Sex roles*. 59: 68-80.
- Norouzinia R, Aghabarai M, Kohan M, Karimi M. (2013). Health promotion behaviors and its correlation with anxiety and some students' demographic factors of Alborz University of Medical Sciences. *J Health Promot Manag*. 2(4): 39-49.
- Poor sharifi H, Hashemi T, Ahmadi M. (2014). Comparison of social physique anxiety and eating attitudes between obese and normal-weight adolescents: the moderating role of sociocultural influence on weight loss and body change. *Iranian Journal of Nutrition Sciences & Food Technology*. 19(2): 49-58.