



اضطراب اجتماعی، نگرش های ناکارآمد و پندار تن در عشق ورزی های دنیای واقعی و دنیای مجازی دانشجویان دانشگاه شهید چمران اهواز

خالد اصلانی¹، علی محمدی^{2*}، زهرا رضایی نیا²

1. استادیار گروه مشاوره، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران.
2. دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران.

چکیده

زمینه و هدف: امروزه توجه به ماهیت عشق ورزی به عنوان یک مقوله مهم در روانشناسی اجتماعی و ارزیابی شخصیت افراد قابل تأمل است. بنابراین مطالعه حاضر با هدف مقایسه ی اضطراب اجتماعی، نگرش های ناکارآمد و پندار تن در گروه های سه گانه عشق ورزی در دنیای واقعی، عشق ورزی در دنیای مجازی و بدون عشق ورزی انجام شده است. **روش بررسی:** مطالعه حاضر توصیفی از نوع علی - مقایسه ای است. جامعه آماری این پژوهش شامل تمام دانشجویان دختر و پسر دانشگاه شهید چمران اهواز در سال تحصیلی 94-1393 می باشد. نمونه ای با حجم 300 دانشجو با استفاده از روش نمونه گیری گلوله برفی از میان آن انتخاب شد. ابزارهای جمع آوری اطلاعات عبارت بودند از: پرسشنامه اضطراب اجتماعی (SAD)، مقیاس نگرش های ناکارآمد (DAS) و پرسشنامه چند بعدی خود-بدن (MBSRQ). داده ها با استفاده از نرم افزار آماری SPSS ویرایش 16 و آزمون آماری تحلیل واریانس چند متغیره تجزیه و تحلیل شدند. **یافته ها:** نتایج تحلیل واریانس چند متغیره نشان داد که بین نمرات اضطراب اجتماعی، پندارتن و نگرش های ناکارآمد در گروه های سه گانه عشق ورزی در دنیای واقعی، دنیای مجازی و بدون عشق ورزی تفاوت معناداری وجود دارد ($P < 0/0001$). نتایج آزمون تعقیبی توکی نشان داد که پندارتن، اضطراب اجتماعی و نگرش های ناکارآمد در گروه عشق ورزی واقعی نسبت به گروه عشق ورزی مجازی و گروه بدون عشق ورزی به طور معناداری متفاوت و دارای سطحی پایین تر می باشد و همچنین پندارتن، اضطراب اجتماعی و نگرش های ناکارآمد گروه عشق ورزی مجازی به طور معناداری متفاوت و دارای سطحی پایین تر می باشد ($P < 0/0001$). **نتیجه گیری:** نتایج این مطالعه می تواند در مشاوره پیش از ازدواج و آگاهی بخشی به افراد در مورد انواع روابط و ترویج الگوی ارتباط صحیح و سالم در جامعه مفید باشد.

کلمات کلیدی: انواع عشق ورزی، اضطراب اجتماعی، نگرش های ناکارآمد، پندارتن

نویسنده مسئول: علی محمدی

آدرس: ایران، اهواز، دانشگاه شهید چمران اهواز

ایمیل: mohammadi9631@gmail.com



مقدمه

با فرا رسیدن دوران بلوغ، زندگی آرام و بی دغدغه دوران کودکی به پایان می رسد. ابتدا نوجوان تصویر ذهنی خاصی از بدن خویش پیدا می کند. این تصویر ذهنی با تصویری که فرد از خود در آئینه می بیند متفاوت است و شامل برداشت بدنی همراه با برداشت ذهنی است. هر گونه نقص بدنی یا بد شکلی بدن، برداشت ذهنی نوجوان را از بدن خویش مختل می کند (1). پسرانی که در رشد بدنی آنان تأخیری بیفتد تصور می کنند که دارای نقص ژنتیکی هستند. چاقی مختصر و تغییر در یکی از اعضای بدن تأثیر فراوانی بر شخصیت جوان می گذارد (2,3). stolz در تحقیقات خود نشان داد که 8 درصد از پسران در اثر کوتاه بودن قد خود احساس حقارت می کنند و یا حضور در موقعیت های جمعی برای آنان دشوار می شود. 13 درصد از دختران به علت بلند بودن قد خود دچار افسردگی می شوند (4).

تصویر ذهنی از بدن به تدریج به تصویر ذهنی از وجود خود و تشکیل مفهوم خود می انجامد. توسعه مفهوم خود به تشکیل هویت شخصی می انجامد که شامل برداشت بدنی و طرز فکرها و عقایدی می شود که معرف فرد است و نحوه ارتباط فرد با دیگران را نیز می رساند (5). بر اساس نظریه Erickson اگر هویت شخصی نوجوان در طی زمان و بر اساس تجربیات حاصل از برخورد اجتماعی شکل بگیرد و نوجوان بتواند خود را بشناسد و از دیگران جدا سازد، تعادل روانی وی تضمین می شود (6) ولی اگر سرخوردگی و عدم اعتماد جایگزین اعتماد گردد و نوجوان به جای تماس با مردم، گوشه گیر و منزوی شود و بجای تحرک به رکود گراید، هماهنگی و تعادل روانی وی بهم می خورد و به بحران هویت یا انزوا دچار می شود (7).

افرادی که نگرانی زیادی درباره ی نحوه ی ادراک دیگران از شکل بدنشان دارند، به علت ترس از بر جای گذاشتن یک تصویر اجتماعی منفی در دیگران و به دلیل

اضطراب ناشی از شرمساری، ممکن است از شرکت در فعالیت ها و ارتباطات جمعی اجتناب کنند (8). شکل ظاهری بدن همیشه در تعاملات اجتماعی دارای اهمیت بوده است (9). روانشناسان اجتماعی دریافته اند که مردم جذابیت ظاهری را با ویژگی های شخصیتی پسندیده ای همچون هوشمندی، لیاقت و پذیرش اجتماعی همراه می دانند (10). همچنین معلوم شده است که ظاهر بدنی جذاب با عزت نفس و کفایت اجتماعی ادراک شده ارتباط دارد (11). به عبارتی شکل ظاهری بدن بخش مهمی از خودپنداره هر فردی محسوب می شود. کسب تأیید دیگران در این زمینه برای شخص بسیار با اهمیت و مطلوب است (12). گاهی ممکن است افراد با در پیش گرفتن رویه ی محافظه کارانه به جای آنکه سعی کنند بر دیگران تأثیر بگذارند، تلاش می کنند از تأثیر گذاری منفی اجتناب ورزند. چنین تلاشی خود ارائه گری محافظتی نامیده می شود (13). حالت کاملاً افراطی خود ارائه گری محافظتی، اجتناب کامل از تعاملات اجتماعی و روی آوردن به دنیای مجازی و اینترنتی است. افراد از طریق ارتباط در دنیای مجازی تلاش می کنند که اطلاعات مثبتی در مورد خودشان چه به صورت کلامی (برای مثال: در قالب بیان نگرش ها، سلاقی، اهداف و خاطرات خود) و چه در قالب غیر کلامی (مانند: نشان دادن هیجانانگیز و آراستن ظاهر جسمانی خود به دیگران) منتقل کنند (14-16).

در بسیاری از جوامع کامل بودن، به عنوان الگو در بسیاری از زمینه ها به ویژه شکل ظاهری بدن مورد ستایش بوده و ممکن است هدف نهایی برخی افراد به شمار آید (17). افراد کمال گرایی که احساس می کنند دیگران از آنان انتظار برخورداری از تناسب اندام کامل و ایده آل را دارند احساس رضایت کمتری از خود و زندگی داشته و به نظر می رسد توانایی آنان برای احساس رضایت از خود و زندگی کاهش می یابد (18). احتمال دارد که افراد کمال

هستند. بنابراین از این گونه موقعیت ها به دلیل اضطراب شدیدی که به همراه دارند، پرهیز می کنند (24). ادراک فرد از تهدید با داوری ذهنی آن ها از احتمال رخداد رویداد منفی و پیامد آن با تنفر از آن رویداد تبیین می شود. بنابراین افراد با اختلال های اضطرابی احتمال و پیامد رخداد رویدادهای منفی را بالاتر از افراد بهنجار برآورد می کنند (25). از نظر بک از آنجا که این نگرش های ناکارآمد انعطاف ناپذیر، افراطی و مقاوم در مقابل تغییر هستند ناکارآمد یا ناباور قلمداد می شوند (26). به عبارتی نگرش های ناکارآمد و تصور بدنی نامطلوب از خود، باعث محروم شدن انسان از ارضای اساسی ترین نیاز خود که همانا نیاز ارتباط، تعامل و عشق ورزی است می شوند. زندگی بدون عشق بی معنا و برابر مرگ است، انسان با عشق ورزیدن به دیگری، نخستین گام را برای بیرون آمدن از خود پرستی بر می دارد (27،7).

حال اگر این نگرش ها و تحریف های شناختی نامطلوب ادامه یابد صرفاً باعث کناره گیری فرد از اجتماع و دنیای واقعی می شود اما نیاز وی به تعامل و عشق ورزی را خاموش نمی سازد (28). لذا فرد برای سیراب کردن این نیاز به دنیای مجازی و اینترنتی (فیسبوک، چت روم و ...) که ارضای کاذب این نیاز را به دنبال دارد، متمایل می شود. غافل از این که دنیای مجازی راهی برای گریز از این واقعیت ها بوده و چرخه ی معیوب اضطراب اجتماعی و نگرش های ناکارآمد را تداوم می بخشد (29). عشق، نیازی مبرم، حیاتی و همگانی است، که تبلور آن شکوفایی و خلاقیت می آفریند و کمبود آن انسان را به فساد و تباهی می کشاند، تمام افراد بشر با وجود تمام تفاوت های نژادی، فرهنگی و مذهبی در بعضی از نیازها با یکدیگر اشتراک دارند که از آن جمله نیاز به عشق ورزی، مهربانی و دوستی است (30). گاه این نیاز به دلیل تصورات بدنی نامطلوب و یا ارزیابی منفی از خود نمی تواند به طور سالم ارضا شود تا این که فرد را به ارضای

گرا در ارتباط با بدن خود، اضطرابی را تجربه کنند که معلول جملات شرطی کمال گرایانه ای مانند (چه می شود اگر...) باشد و به افزایش خستگی و ایجاد نگرانی مداوم بینجامد. محققان این نوع اضطراب را بدنی - اجتماعی می نامند و اظهار می دارند جنبه هایی از من فرد، نگران ارزیابی دیگران است و می تواند مسئول این نوع اضطراب باشد (19). اضطراب اجتماعی نتیجه ای از احتمال وقوع نوعی ارزیابی شخصی در موقعیت های مختلف اجتماعی است. به دیگر سخن فردی که دچار اضطراب اجتماعی است هیچ گونه تمایلی به آغاز ارتباط با دیگران را ندارد و با احساسی از ترس پایدار و غیر معقول، از هر موقعیتی که ممکن است در معرض داوری دیگران قرار بگیرد، اجتناب می ورزند (20). برداشت یا تصور شخص از موقعیت های اجتماعی که احتمال دارد شخصیت او مورد سنجش و ارزشیابی قرار گیرد، می تواند واقعی یا خیالی باشد. در واقع شخصی که به شدت دچار اضطراب اجتماعی است، تصور می کند در هر موقعیت یا شرایط اجتماعی فرد یا افرادی به محض مواجه شدن با او رفتار و شخصیتش را مورد نقادی و ارزیابی قرار خواهند داد و یا ممکن است طوری رفتار کند که مورد تحقیر دیگران واقع شود و در فشار و مخمصه قرار گیرد (21). به همین دلیل کمترین تمایلی برای حضور در موقعیت های اجتماعی و ارتباط با دیگران ندارند، چرا که همه ی موقعیت های اجتماعی و تعامل بین فردی را صحنه های ارزیابی و انتقادی تلقی می کنند (22). Segrin و همکاران (23) در یک بررسی نشان دادند که نارسایی در مهارت های اجتماعی در میان افراد مضطرب اجتماعی بیشتر از گروه بهنجار است و همچنین این قبیل افراد بیشتر از جانب دیگران طرد می شوند و احساس تنهایی می کنند. افراد دارای اضطراب اجتماعی دچار ترس مشخص و ثابت از شرمندگی شدن یا مورد ارزیابی منفی قرار گرفتن در موقعیت های اجتماعی یا در زمان انجام فعالیتی در حضور دیگران

ورزی دنیای واقعی، عشق ورزی در دنیای مجازی و بدون عشق ورزی از لحاظ سه متغیر اضطراب اجتماعی، نگرش های ناکارآمد و پندارتن انجام شد.

روش بررسی

مطالعه حاضر توصیفی از نوع علی - مقایسه ای است که در سال تحصیلی 94-1393 و با هدف مقایسه دانشجویان از لحاظ سه گروه عشق انجام شد. جامعه آماری این پژوهش شامل تمام دانشجویان دختر و پسر دانشگاه شهید چمران اهواز بود. برای تعیین حجم نمونه، از فرمول کوکران استفاده گردید. و تعداد 300 دانشجوی دختر و پسر (به تعداد مساوی) به عنوان نمونه آماری به روش نمونه گیری غیر احتمالی از نوع گلوله برفی (شبکه ای) انتخاب گردیدند. نمونه گیری گلوله برفی، زمانی استفاده می شود که پاسخ دهندگان قابل شناسایی نیستند و از طریق یک شبکه ی ارجاعی شناسایی می شوند (34). با استفاده از این روش، دانشجویان دختر و پسر (100 نفر عشق ورزی در دنیای مجازی، 100 نفر عشق ورزی در دنیای واقعی و 100 نفر بدون عشق ورزی) از طریق شبکه ی دوستان، همکلاسی ها و یا هم اتاقی ها شناسایی و معرفی شدند. لازم به ذکر است که باتوجه به کمی بودن روش پژوهش، مصاحبه عمیقی در ارتباط با موضوع انجام نگرفت. ولی پژوهشگران بعد از معرفی خود، بیان اهداف پژوهش و اعتماد سازی جهت اطمینان خاطر شرکت کنندگان، از آن ها خواسته می شد که ضمن معرفی خود و نوع رابطه که با جنس مخالف داشتند، ابزارهای پژوهش را تکمیل نمایند. بر همین اساس افراد نمونه برحسب اظهارات شان و نوع رابطه خود، در یکی از گروه های سه گانه عشق ورزی قرار می گرفتند. هر شرکت کننده پس از تکمیل پرسشنامه ها، افراد و دوستانی را نیز که دارای رابطه (واقعی یا مجازی) با افرادی از جنس مخالف بودند یا اصلاً هیچ گونه رابطه ی عاشقانه نداشتند

نیاز در دنیای مجازی و اینترنتی و می دارد (29). در واقع عشق ورزی یکی از موضوعات مهمی است که در چند دهه گذشته در روانشناسی اجتماعی مطرح شده و فرآیندی است که از راه آن انسان ها جذب هم دیگر می شوند و ممکن است به عنوان ترکیبی از دوستی و رابطه جنسی در نظر گرفته شود و امروزه در فرهنگ غرب به عنوان چارچوبی برای انتخاب شریک زندگی تعریف می شود (31). Acevedo در مطالعات خود با تأکید بر هیجان، عشق ورزی را یک تمایل شدید و مدت دار برای پیوند با دیگری و حالتی از برانگیختگی عمیق فیزیولوژیک تعریف می کند. و معتقد است که در آغاز هر رابطه و حتی ازدواج عشق ورزی اولین، هیجان فعال است (32). بنابراین مطالعه این متغیر در انواع روابط جوانان در سن ازدواج، مانند روابط دوستی در دنیای واقعی، روابط در دنیای مجازی و اینترنتی و همچنین جوانانی که تا به حال هیچ تمایلی به ایجاد رابطه نداشتند و عشقی را تجربه نکردند ضروری است. علاوه بر این نظریات و دیدگاه های مختلفی توسط روانشناسان درباره عشق مطرح شده است. به طور کلی به نظر آن ها انسان های عاشق از دستگاه ایمنی بسیار فعال برخوردار و نسبت به زندگی نیز امیدواری بیشتری دارند و عاشق شدن نیز باعث تغییرات بسیار مثبت در خودپنداره و افزایش عزت نفس و خودکارآمدی می شود. همچنین بین عشق ناپخته و مجنون وار افراد با مشکلات دل بستگی و شناختی رابطه وجود دارد (33). با توجه به اهمیت روابط میان فردی سالم و وجود عشق ورزی در هر رابطه، به نظر می رسد انجام پژوهشی جهت شناخت انواع عشق ورزی و مقایسه آن ها از لحاظ برخی متغیرهای روانشناختی و همچنین با توجه به خلأ پژوهشی موجود در این زمینه در داخل ایران، لازم باشد. چرا که انجام آن می تواند در درازمدت به استحکام رابطه ها و کاهش آسیب های رابطه ای کمک کند. بنابراین پژوهش حاضر با هدف بررسی و مقایسه سه گروه دانشجویان با عشق

2. مقیاس نگرش ناکارآمد (DAS)

این مقیاس که دارای پنج زیر مقیاس می باشد، شامل 40 عبارت برای تعیین نگرش ها و نگرش های زمینه ساز افسردگی است که بر مبنای نظریه شناختی بک ساخته شده و اعتبار و پایایی آن، به وسیله نمونه ای شامل 2023 نفر از بیماران سر پایی که برای درمان شناختی مراجعه کرده بودند، برآورد گردیده و ضرایب رضایت بخشی نیز به دست داده است (38). در یک پژوهش، با استفاده از روش بازآزمایی در یک گروه 30 نفری، برای مقیاس نگرش های ناکارآمد در ایران، پایایی 0/72 به دست آمد (24). پایایی این مقیاس در پژوهش حاضر با روش آلفای کرونباخ 0/83 گزارش شد.

3. مقیاس پندار تن

پرسشنامه چند بعدی خود-بدن توسط Cash و Grant (MBSRQ) در سال 1997 ساخته شد. این مقیاس خود سنجی 46 ماده ای، بنا به نظر سازندگان ابزار برای ارزیابی تصویر بدنی، ابداع شده است (39). این مقیاس در فرم اولیه دارای 6 مقیاس بوده است که عبارت اند از: 1- ارزیابی وضع ظاهری (AE)، 2- گرایش به ظاهر (AO)، 3- ارزیابی تناسب (FE)، 4- گرایش به تناسب (FO)، 5- دل مشغولی به اضافه کردن وزن یا وزن ذهنی (SW)، 6- رضایت از نواحی بدن (BAS) (40).

مطالعاتی که بر روی اعتبار یابی پرسشنامه (MBSRQ) در خارج از کشور انجام شده به شرح زیر است:

در مورد زیر مقیاس ارزیابی وضع ظاهری (AE)، همسانی درونی برابر با 0/88 و در مورد زیر مقیاس گرایش به تناسب (FO) همسانی درونی برابر با 0/89 توسط Cash (41) به دست آمده است. در مطالعه ی دیگری که توسط ایشان در سال 1994 انجام شده است، همسانی درونی زیر مقیاس ارزیابی وضع ظاهری (AE) 0/88 و همسانی درونی

معرفی می کرد. این فرآیند تا انتخاب 300 شرکت کننده ادامه داشت. مقیاس های مورد استفاده در این پژوهش به ترتیب ذیل معرفی می شوند:

1. پرسشنامه اضطراب اجتماعی

در ایران این پرسشنامه توسط ابراهیمی قوام در سال 1369 بر روی 200 نفر از دانش آموزان در دامنه سنی 17-11 سال اجرا گردید، و دارای 58 ماده و دو خرده مقیاس اجتناب اجتماعی با 28 سوال و خرده مقیاس ترس از ارزشیابی منفی با 30 سوال است. در خرده مقیاس اجتناب اجتماعی 15 ماده پاسخ مثبت و 13 ماده پاسخ منفی دارد و نمره بالاتر در آن نشان دهنده ی اجتناب و پریشانی اجتماعی بیشتر است. اما در خرده مقیاس دوم 17 ماده پاسخ مثبت و 13 ماده پاسخ منفی دارد و نمره بالاتر در آن نشانه ترس از ارزشیابی منفی بیشتر است. پیوستار پاسخ ها بر پایه طیف درست و نادرست رتبه بندی شده و به ترتیب نمره های صفر و یک به هر پاسخ اختصاص یافته است (35).

Watson (36) اعتبار این پرسشنامه را برای اجتناب اجتماعی برابر 0/68 و برای ترس از ارزشیابی منفی برابر 0/78 گزارش کردند. آن ها با استفاده از آزمون اضطراب آشکار تیلور، پایایی این پرسشنامه را مورد ارزیابی قرار دادند و ضرایب همبستگی به دست آمده برای این دو به ترتیب 0/60 و 0/54 گزارش شد که هر دو در سطح $P=0/05$ معنی دار هستند. مهرابی زاده و همکاران (37) اعتبار مقیاس اضطراب اجتماعی را با استفاده از روش سازه 0/85 و با خرده مقیاس اضطراب اجتماعی، 0/67 گزارش نمودند و ضریب پایایی این پرسشنامه را از طریق آلفای کرونباخ 0/92 و از روش بازآزمایی 0/89 گزارش نمودند. پایایی این مقیاس در پژوهش حاضر با روش آلفای کرونباخ 0/63 می باشد.

وزن یا وزن ذهنی (OP یا SW) دارای همسانی درونی 0/72 و زیر مقیاس رضامندی از نواحی بدنی (BAS) دارای همسانی درونی 0/84 بود. پایایی این مقیاس در پژوهش حاضر با روش آلفای کرونباخ 0/97 گزارش شد.

یافته ها

همه شرکت کنندگان در این مطالعه، مجرد بوده، میانگین سن شرکت کنندگان 4 ± 21 سال بوده است. محل سکونت فعلی (بومی یا غیربومی)، مقطع تحصیلات، رشته تحصیلی و قومیت (عرب، فارس، لر، کرد، ترک و بختیاری) متغیر بوده است. طوری که تقریباً 211 مورد از کل شرکت کنندگان غیربومی بوده و همچنین نیمی از آن ها اظهار کردند که محل زندگی آن ها در روستاست. جدول 1، میانگین، انحراف معیار، نمرات حداقل و حداکثر اضطراب اجتماعی، نگرش های ناکارآمد و پندار تن در گروه عشق ورزی واقعی، مجازی و بدون عشق ورزی را نشان می دهد.

زیر مقیاس رضامندی از نواحی بدنی (BAS) 0/77 بود. همچنین زیر مقیاس ارزیابی وضع ظاهری (AE) دارای اعتبار 0/81 و زیر مقیاس رضایتمندی از نواحی بدنی (BAS) دارای اعتبار 0/86 بوده است. در مطالعه ی دیگری که توسط Beck و همکاران (41) انجام شد، زیر مقیاس گرایش ظاهری (AO) دارای همسانی درونی 0/85 بود. مطالعه دیگری که انجام شده نشان می دهد که زیر مقیاس ارزیابی وضع ظاهری (AE) دارای همسانی درونی 0/86 و زیر مقیاس گرایش ظاهری یعنی (AO) دارای همسانی درونی 0/89 و زیر مقیاس ارزیابی تناسب (FE) دارای همسانی درونی 0/80 و زیر مقیاس گرایش به تناسب (FO) دارای همسانی درونی 0/91 بود. همچنین در مطالعه ی دیگر که توسط Annis و همکاران (42) انجام شد، نشان داده شد که زیر مقیاس ارزیابی وضع ظاهری (AE) دارای همسانی درونی 0/92 و زیر مقیاس دل مشغولی با اضافه

جدول 1. شاخص های توصیفی اضطراب اجتماعی، نگرش های ناکارآمد و پندارتن در گروه های عشق ورزی

گروه ها	متغیر	Mean \pm SD	تعداد	Min	Max
عشق ورزی واقعی	اضطراب اجتماعی	4/01 \pm 27/82	100	25	41
	پندار تن	16/84 \pm 169/42		148	212
	نگرش های ناکارآمد	15/16 \pm 129/95		102	172
عشق ورزی مجازی	اضطراب اجتماعی	3/83 \pm 30/20	100	20	40
	پندار تن	27/82 \pm 122/17		68	212
	نگرش های ناکارآمد	25/26 \pm 159/12		106	211
بدون عشق ورزی	اضطراب اجتماعی	4 \pm 32/05	100	23	40
	پندار تن	37/21 \pm 125/81		72	205
	نگرش های ناکارآمد	21/79 \pm 158/26		111	217

و انحراف استاندارد برای متغیر اضطراب اجتماعی به ترتیب 32/05 و 4/30، پندارتن 125/81 و 37/21، برای متغیر نگرش های ناکارآمد نیز 158/26 و 21/79 بیان شده است. با توجه به اینکه در این پژوهش بیش از یک متغیر (اضطراب اجتماعی، پندار تن و نگرش های ناکارآمد) در گروه های عشق ورزشی (واقعی، مجازی و بدون عشق ورزشی) مورد مقایسه قرار گرفتند، بنابراین برای تحلیل فرضیه های پژوهش از تحلیل واریانس چند متغیری (ANOVA) استفاده شد، که نتایج آن در جدول 2 قابل مشاهده است:

همان گونه که در جدول 1 قابل مشاهده است، در گروه عشق ورزشی واقعی میانگین و انحراف استاندارد برای متغیر اضطراب اجتماعی به ترتیب 27/82 و 4/01، پندار تن 169/42 و 16/84 و برای متغیر نگرش های ناکارآمد نیز 129/95 و 15/16 بیان شده است. در گروه عشق ورزشی مجازی میانگین و انحراف استاندارد برای متغیر اضطراب اجتماعی به ترتیب 30/02 و 3/83، پندار تن 122/17 و 27/82 و برای متغیر نگرش های ناکارآمد نیز 159/12 و 25/26 بیان شده است و در گروه بدون عشق ورزشی میانگین

شاخص ها	مقدار	درجه آزادی فرضیه ها	درجه آزادی خطا	F	(P-value)
آزمون اثر پیلایی	0/47	6	529	30/34	0/0001
آزمون لامبدای ویلکز	0/55	6	590	34/13	0/0001
آزمون اثر هتلینگ	0/77	6	588	38/01	0/0001
آزمون بزرگترین ریشه روی	0/72	3	296	71/21	0/0001

به منظور بررسی تفاوت تک تک متغیرها در گروه های عشق ورزشی از آزمون F و سطح معنی داری آن استفاده شد که اطلاعات آن در جدول 3 ارائه شده است.

همان طوری که در جدول 2 ملاحظه می شود آزمون های مربوط به تحلیل واریانس چند متغیره معنی دار بودند. به عبارت دیگر نتایج نشان می دهد که حداقل یکی از متغیر های اضطراب اجتماعی، پندار تن و نگرش های ناکارآمد در بین گروه های عشق ورزشی متفاوت است.

شاخص ها	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	(P-value)
اضطراب اجتماعی	899/32	2	449/66	28/78	0/0001
پندار تن	138254/80	2	69127/40	36/15	0/0001
نگرش های ناکارآمد	55102/82	2	27551/41	61/53	0/0001

تعقیبی توکی استفاده شده است که نتایج آن در جدول 4 نشان داده شده است.

با توجه به یافته های جدول 3 مشاهده می شود که بین میانگین اضطراب اجتماعی در گروه های عشق ورزی تفاوت معنی داری وجود دارد. به منظور مقایسه میانگین اضطراب اجتماعی در گروه های عشق ورزی از آزمون

جدول 4. نتایج آزمون تعقیبی توکی برای مقایسه میانگین های اضطراب اجتماعی در گروه های عشق ورزی					
انواع عشق ورزی		میانگین اضطراب اجتماعی	1	2	3
1	عشق ورزی واقعی	27/82	—	P< 0/0001	P< 0/0001
2	عشق ورزی مجازی	30/20	—	—	P< 0/01
3	بدون عشق ورزی	32/05	—	—	—

پایین تری دارند. همچنین افراد با عشق ورزی مجازی نیز نسبت به افراد بدون عشق ورزی اضطراب اجتماعی پایین تری دارند.

با توجه به اطلاعات ارائه شده در جدول 3 در مورد پندار تن و به منظور مقایسه تفاوت میانگین های پندار تن در گروه های عشق ورزی از آزمون تعقیبی توکی استفاده شد که نتایج آن در جدول 5 نشان داده شده است:

همان طوری که در جدول 4 آمده است بین عشق ورزی واقعی و عشق ورزی مجازی ($P<0/0001$)، بین عشق ورزی واقعی و بدون عشق ورزی ($P<0/0001$) و بین عشق ورزی مجازی و بدون عشق ورزی ($P<0/01$) از لحاظ اضطراب اجتماعی تفاوت معنی داری وجود دارد. همچنین مقایسه مقدار میانگین ها نشان می دهد افراد با عشق ورزی واقعی نسبت به سایر گروه های عشق ورزی اضطراب اجتماعی

جدول 5. نتایج آزمون تعقیبی توکی برای مقایسه میانگین، میانگین های پندار تن در گروه های عشق ورزی					
انواع عشق ورزی		میانگین پندار تن	1	2	3
1	عشق ورزی واقعی	169/42	—	P<0/0001	P<0/0001
2	عشق ورزی مجازی	122/17	—	—	P>0/05
3	بدون عشق ورزی	125/81	—	—	—



تعقیبی توکی استفاده شده است که نتایج آن در جدول 6 نشان داده شده است.

در جدول 6 آمده است که بین عشق ورزی واقعی و عشق ورزی مجازی ($P<0/0001$)، بین عشق ورزی واقعی و بدون عشق ورزی ($P<0/0001$) از لحاظ نگرش های ناکارآمد تفاوت معنی داری وجود دارد اما بین عشق ورزی مجازی و بدون عشق ورزی از لحاظ نگرش های ناکارآمد تفاوت معنی داری وجود ندارد ($P>0/05$). همچنین مقایسه مقدار میانگین ها نشان می دهد افراد با عشق ورزی واقعی نسبت به سایر روش های عشق ورزی نگرش های ناکارآمد کمتری دارند.

همان طوری که در جدول 5 آمده است بین عشق ورزی واقعی و عشق ورزی مجازی ($P<0/0001$)، بین عشق ورزی واقعی و بدون عشق ورزی ($P<0/0001$) از لحاظ پندار تن تفاوت معنی داری وجود دارد اما بین عشق ورزی مجازی و بدون عشق ورزی از لحاظ پندار تن تفاوت معنی داری وجود ندارد ($P>0/05$). همچنین مقایسه مقدار میانگین ها نشان می دهد افراد با عشق ورزی واقعی نسبت به سایر روش های عشق ورزی پندار تن مطلوب تری دارند.

همچنین با توجه به اطلاعات ارائه شده در مورد نگرش های ناکارآمد در جدول 3 به منظور مقایسه تفاوت میانگین های نگرش های ناکارآمد در گروه های عشق ورزی از آزمون

انواع عشق ورزی	میانگین نگرش های ناکارآمد	1	2	3
1 عشق ورزی واقعی	129/95	—	$P<0/0001$	$P<0/0001$
2 عشق ورزی مجازی	159/12	—	—	$P>0/05$
3 بدون عشق ورزی	158/26	—	—	—

ورزی تفاوت وجود دارد. به این صورت که در عشق ورزی واقعی نمره اضطراب اجتماعی کمترین و در بدون عشق ورزی بیشترین است. این یافته با نتایج Strahan (43) و Greco (44) که دانش آموزان مضطرب اجتماعی در مهارت های کلامی، سخن گفتن، حضور در اجتماع و دنیای واقعی و همچنین ارتباط کلامی با دیگران دچار مشکل بودند، مطابقت دارد. اما افرادی که به طور دائم با اجتماع درگیر و رابطه دارند و از مهارت های اجتماعی بالاتری برخوردارند، کمترین میزان اضطراب اجتماعی را نشان می دهند (44). همچنین Lepine (45)، Kent (46)،

بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر، با هدف بررسی و مقایسه گروه های سه گانه عشق ورزی (عشق ورزی واقعی، عشق ورزی مجازی و بدون عشق ورزی) از لحاظ مفهوم اضطراب اجتماعی، نگرش های ناکارآمد و پندار تن انجام شد. سه فرضیه تدوین شده را می توان با استناد به یافته های جدول 1 و 3، این گونه تبیین نمود:

بر اساس نتایج پژوهش حاضر، بین اضطراب اجتماعی افراد در سه الگوی عشق ورزی واقعی و مجازی و بدون عشق



دنیای مجازی شاید یکی از این راهکارهای فرار از فشار می باشد. بر اساس یافته های پژوهش حاضر، و با توجه به شیوع مشکلات ارتباطی در بین زوجین، دوستان، خانواده ها و افراد به طور کلی و این که ارتباط تحت تأثیر الگوهای عشق ورزی است و این الگوها در پیش بینی پیامدهای مهم ازدواج و طلاق مهم و تعیین کننده است بنابراین؛ ضمن شناسایی الگوهای ارتباطی صحیح و عشق ورزی سالم به برنامه ریزان مسائل خانواده پیشنهاد می شود که با آموزش مهارت های لازم در جهت اصلاح الگوهای ارتباطی و عشق ورزیدن می توان گام مهمی در جهت پیشگیری از مشکلات رابطه ای، سوء استفاده در روابط، مشکلات ازدواج جوانان در آینده برداشت و باعث ارتقاء کیفیت زندگی زوجین و تداوم بخش زندگی مشترک آن ها خواهد بود. همچنین به منظور دستیابی به تجربیات عمیق تر افراد و تدوین یک الگوی بومی یکپارچه نگر و مبتنی بر فرهنگ ایرانی به پژوهشگران حوزه روانشناسی پیشنهاد می شود، همین موضوع را به روش کیفی و بررسی نمایند. علاوه بر این به سازمان های متولی امور جوانان و خانواده مانند سازمان ورزش و جوانان، سازمان بهزیستی و مراکز مشاوره دولتی و دانشگاه ها پیشنهاد می شود به آموزش جوانان و زوجین برای یادگیری مهارت های برقراری ارتباط، مهارت های مقابله و حل مسئله براساس نتایج این پژوهش و پژوهش های مشابه کمک کنند.

تقدیر و تشکر:

از سرپرستی خوابگاه های دانشجویی دانشگاه شهید چمران اهواز و تمام دانشجویان عزیزی که با اعتماد و اطمینان کامل با پژوهشگران همکاری کردند تشکر و قدردانی می شود.

Kent و Keohan (47) نیز نشان دادند افرادی که به اضطراب اجتماعی مبتلا هستند، به دلیل این که خودشان را نسبت به ارزیابی منفی از جانب دیگران آسیب پذیر می بینند از موقعیت های اجتماعی و واقعی می ترسند و از چنین موقعیت هایی اجتناب می کنند.

در تبیین فرضیه دوم که نمره یا تصور تن مطلوب در گروه عشق ورزی واقعی بیشتر است می توان به تحقیقات Robinson (48)، Hutchinson (49) و Brunet (50) اشاره کرد. به عبارتی افرادی که در گروه بدون عشق ورزی یا عشق ورزی مجازی قرار می گیرند معمولاً تصور تن مطلوب کمتر و خودپنداره پایین تری دارند و احتمالاً این عوامل هم باعث شدند که اکثر دوستی ها و تعاملاتشان در دنیای مجازی صورت بگیرد، همچنین نتایج بررسی Izgiç (51) نشان می دهند افراد مبتلا به اضطراب اجتماعی در مقایسه با افراد عادی تصور تحریف شده ای از بدن خود دارند که این نیز با نتایج فرضیه اول و دوم همسو می باشد.

در ارتباط با فرضیه سوم که نگرش های ناکارآمد، در عشق ورزی مجازی بالاترین است. با تحقیقات Affonoso (52)، Mesch (53)، Korgaonkar (54) همسو و هماهنگ است. چرا که معمولاً افرادی که فاقد مهارت های اجتماعی باشند و از اجتماع گریزانند یا این که به خاطر تصویر بدن نامطلوب، به دنیای مجازی روی می آورند و همچنین به دلیل ماهیت ارتباط ها در دنیای مجازی، معمولاً نگرش ناکارآمد افراد در حد بالایی است (55).

همچنین بر اساس نظریه Clark (56) تحریف های شناختی و نگرش ها مهم ترین ویژگی افراد با اضطراب اجتماعی است که در واقع می تواند نوع راهکار مقابله با مشکلات اجتماعی آن ها را تعیین سازد؛ روی آوردن به



References

1. Marcia. J. E. Development and validation of ego identity status. *Journal of Personality and social Psychology*, 2008; 27, 211-219.
2. Rudiger JA, Cash TF, Roehrig M, Thompson JK. Day-to-day body-image states: prospective predictors of intraindividual level and variability. *Body Image* 2007; (41): 1-9.
3. Hadley SJ, Greenberg J, Hollander E. Diagnosis and treatment of body dysmorphic disorder in adolescents. *Curr Psychiatry Rep* 2002; 4 (2): 108-13.
4. Ahmadi, Seyyed Ahmad. Psychology of adolescents and youth, thirteenth edition, Isfahan, Mashal Press, 2008. (Text in Persian).
5. Bong, M. , & Skaalvik, E. M. Academic self-concept and self-efficacy: how different are they really? *Educational Psychology Review*; 2003; 15 (1): 1-40.
6. Todes, S. K. & Nel, Z. J. Cross cultural, Cross-Gender aspects of identity formation in south African Youth, Rand Africans University, South Africa; 2000.
7. Berk, Laura. *Development Psychology from Adolescence to Emerging Adulthood*, Volume II, Translated by Yahya Seyyed Mohammad, Arasbaran press; 2007; (Text in Persian).
8. Hart, E. A. , Leary, M. R. , & Rejeski, W. J. "The measurement of social physique anxiety". *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1989; 11, PP:94-104.
9. Thompson, J.K. *Body image, eating disorders, and obesity: An integrative guide for assessment and treatment*. Washington, DC: American Psychological Association; 1996.
10. Schwerin, M.J., Corcoran, K.J., Fisher, L., Patterson, D., Askew, W., Olrich, T., & Shanks, S. "Social physique anxiety, Body esteem and social anxiety in bodybuilders and self-reported anabolic steroid users". *Addictive Behaviors*, 1996; 21, PP:1- 8.
11. Martin-Albo J., Nuniez J.L., Navarro J.G., Grijalvo F. "The Rosenberg self esteem scale : translation and validation in university students". *Spanish Journal of Psychology*; 2007; 10(2); PP:458-67.
12. Kaiser, S.B. *The social psychology of clothing: Symbolic appearances in context* (2nd ed., rev.). New York: Fairchild Publications 1997.
13. Brunet, J., Sabiston, C.M. "Social physique anxiety and physical activity: A self-determination theory perspective". *Psychology of Sport and Exercise*, doi 10.1016/ J. psychsport.2008.11.002.
14. Leary, M.J. "Self-presentation processes in exercise and sport". *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1992; 14, PP:339-351.
15. Crawford, S., & Eklund, R.C. "Social physique anxiety, reasons for exercise, and attitudes toward exercise settings". *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 1994; 16, PP:70-82.
16. Davison, T.E., & McCabe, M.P. "Relationship between men's and women's body image and their psychological, social , and sexual functioning". *Sex Roles*, 2005; 52, PP:463-475.
17. Bieling, P.J., Israeli, A. Smithe, J. and Antony, M.M. "Making the grade: the behavioral consequences of perfectionism in the classroom" *Personality and individual differences*, 2003 ; 35, PP:163-178.
18. Panahi, Halimeh, Azad Falah. Success and failure effect on physiological responses of perfectionism and non- perfectionism, *Cognitive Science News*, 2008; Vol. 9, No. 1, pp. 21-16.
19. Alden, L.E., Bieling, P.J., and Wallace, S.T. "Perfectionism in an interpersonal context: a self-regulation analysis of dysphoria and social anxiety". *Cognitive therapy and research*, 1994; 18, PP:297-316.
20. Hart, E.A., Leary, M.R., & Rejeski, W.J. "The measurement of social physique anxiety". *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1989; 11, PP:94-104.



21. Rheingold, A.A., Herbert, J.D., & Franklin, M.E. "Cognitive bias in adolescents with social anxiety disorder". *Cognitive Therapy and Research*, 2003; 6, PP:639-655.
22. Afruz, Gholam-Ali. *Shyness Psychology and treatments*, Tehran: Islamic culture Publication office; 1996 (Text in Persian).
23. Segrin, c, & kinney, T. social skills deficits among the socially anxious: rejection from others and loneliness. *motivation and emotion*, 1995; 19(1), 1-24.
24. Melyani, M., Shariri, MR; ghaedi, GH, Bakhtiari, Maryam, Tavoli, A. Effectiveness of cognitive - behavioral therapy of a group based on Himberg model in reducing symptoms of social anxiety. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, 2009; Vol. XV, No. 1, pp: 49-42
25. Naderian, M; Zolaktaf, V., Vahid, Moshkel Gosha, E. Barriers to women's participation in sport and their relations to motivation, *MOVEMENT Science Journal*, 2009; Vol. VII, S154-145
26. Butler Ac , Chapman Je , forman Em , Beek At. The empirical status of cognitive – behavioral thrapy : a reviev of meta – analysis. *Clinical psychology*; 2006.
27. Ben Bishop, Albert. *Love in cyberspace*, Siyahat gharb, No. 30, Computer Research Center of Islamic Sciences; 1999.
28. Fenichl. Michael. Internet addiction addictive behavior transference or more ? www.Fenichel.com/addication.Shtml; 2003.
29. Volice, Patrshya. *Psychology of the Internet*, translated by Behnam Ohadi, Isfahan, Naghsh Khorshid Ganter press; 2003.
30. Sprecher , Susan, Mauratoro – Mora. A study of men and women form different sides of eart to deteming if men are from mars and women are from venys in tueiv delifs anout love and romantic relae tionships; sem roles. 2002; vew York : mar. vo 146 iss 5.6; pg 131,17 pgs.
31. Fowler, A. C. Love and marriage. through the lens of sociological theories. *Journal Of The Sociology Of Self-Knowledge*, 2007; 2, 61-72.
32. Acevedo, B. P., & Aron, A. Does a long term relationship kill romantic love? *Review of General Psychology*, 2009; 13, 59-65.
33. Cassidy, J.&Shaver,P.R. *Handbook of attachment*. The Guilford press. Newyork; 1999.
34. Johanson B, Cheristensen L. *Educational research. Qualitative, quantitative and mixed approaches*. USA: Sage; 2008: 239.
35. Sanei Dehkordi, S. Evaluation of simple and multiple relationships of social anxiety, assertiveness and loneliness with the use of internet in Ahvaz Islamic Azad University, MSc thesis, Psychology, Islamic Azad University, Ahvaz; 2009 (Text in Persian).
36. Watson, D.,& Friend, R. Measurment of social evaluative anxiety *journal of consulting and clinical psychology*, 1969; 33(4), 448-458.
37. Gol Shokooh, F. The relationship between social withdrawal, depression, anxiety and addiction to internet. Ahvaz, *Journal of new findings in the Psychology*, Vol. V, No. 6, December 2010 (Text in Persian).
38. Beck, T., Brown, G., Steer, A.R., & Weissman, N.A. Factor analysis of the dysfunctional attitude scale in a clinical population. *Psychological Assessment*, 1991; 3, 478-483.
39. Thompson, J.K. *Body image, eating disorders, and obesity: An integrative guide for assessment and treatment*. Washington, DC: American Psychological Association; 1996.
40. MacKean S, Eskandari H, Borjali A, Ghodsi D. The comparison between efficacy of narrative therapy and diet therapy on body image in women with overweight and obesity. *Pajoohandeh J*; 2010; 15 (5) :225-232 (Text in Persian).
41. Janda LH. *The Psychologist's Book of Self-Tests: 25 Love, Sex, Intelligence , Career, And*



Personality Tests Developed by Professionals to Reveal the Real You. 1st ed. Tehran: Aeeizh; 1996. (Text in Persian).

42. Annis, N.M.; Cash, T.F. & Hrabosky, J.I. Body image and psychosocial differences among stable average weight, currently overweight, and formerly overweight women: the role of stigmatizing experiences. *Body Image*; 2004; Vol. 1; No.1; p.p. 155-167.

43. Strahan, E. The effects of social anxiety and social skills on Academic performance, Personality and Individual Differences, 2002; Volume 34, Issue 2, Pages 347-366.

44. Greco, L. & Morris, T. Factors Influencing the Link Between Social Anxiety and Peer Acceptance: Contributions of Social Skills and Close Friendship During Middle Childhood, *Behavior Therapy*, Volume 36, Issue 2, Spring 2005, Pages 197-205.

45. Lepine, J.P. & Pelissolo, A. Why Take Social Anxiety Disorder Seriously? *Depression and Anxiety*; 2000; 11, 87-92.

46. Kent, G. Understanding the Experiences of People With Disfigurements: An Integration of Four Models of Social and Psychological Functioning. *Psychology Health & Medicine*; 2000; 5(2), 117-129.

47. Kent, G. & Keohan, S. Social Anxiety and Disfigurement: The Moderating Effects of Fear of Negative Evaluation and Past Experience. *British Journal of Clinical Psychology*, 2001; 40(1), 23-34.

48. Robinson, R.T. Clothing Behavior, Body Cathexis, and Appearance Management of Women Enrolled in a Commercial Weight Loss Program. Partial fulfillment of the requirements for the degree of Doctor of Philosophy in Clothing and Textiles, Blacksburg, Virginia, 2003.

49. Hutchinson, D.M., & Rapee, R.M. Do friends share similar body image and eating problems? The role of social networks and peer influences in early adolescence. *Behaviour Research and Therapy*, 2007; 45, 1557-1577

50. Brunet, J., Sabiston, C.M. "Social physique anxiety and physical activity: A self-determination theory perspective". *Psychology of Sport and Exercise*, doi 10.1016/j.psychsport.2008.11.002.

51. Izgiç F, Akyüz G, Dogan O, Kugu N. Social phobia among university students and its relation to self-esteem and body image. *Canadian J Psychiatr.* 2004;49:630-4.

52. Affonoso B. Is the internet affecting the social skills of your children? University of Nevada: Reno; 1999.

53. Mesch G S. The internet and family. A study on Israel. Available at: <http://www.soc.haifa.ac/>, 2005.

54. Korgaonkar Pradeep. K & Wolin, L. D. A multivariate analysis of web usage. *Journal of advertising research*, 1999, 39 (2), 53-68.

55. Sheehan, K. B. Of surfing, searching and newshounds: A typology of internet use online sessions. *Journal of advertising Research*, 2002; 42, 62-71.

56. Clark DM, Wells A. A cognitive model of social phobia. In: R. G. Heimberg MRL, D. A. Hope, & F. R. Schneier, editor. *Social phobia: Diagnosis, assessment, and treatment*. New York, NY: Guilford Press; 1996.