



<https://jas.ui.ac.ir/?lang=en>

Journal of Applied Sociology

E-ISSN: 2322-343X

Vol. 33, Issue 4, No.88, Winter 2023, pp73-94

Received: 18.07.2021 Accepted: 24.05.2022

Research Paper

Relationship of Motivation to Participate in Public Sports and Social Anxiety about Damage to the Body with Sports Participation of Female Students in Khansar Universities

Tahereh Nedaei* 

Assistant Professor, Department of Physical Education, Faculty of Physical Education, University of Qom, Qom, Iran
tahereh.nedaei@gmail.com

Razieh Sharifi Darani

M.A. in Leisure Time and Recreational Sports Management, Faculty of Literature and Humanities, University of Qom, Qom, Iran
r.sharifi2116@gmail.com

Introduction:

Participating in sports has many physical and psychological benefits, especially for women and girls. However, despite these benefits, they do not participate much in physical activities either professionally or in public, thus reducing their levels of activity with age. Given the significant role of women in the society and the need to pay attention to their health, identifying the barriers to their participation in sport activities is of high importance. Still, the reasons for their not participating in such activities have remained unclear. Social anxiety about damage to the body may be an important psychological and social factor in the absence of women in sports-recreational activities. Yet, contradictions in the previous research findings have caused ambiguity about this variable. Therefore, considering the contents of the present study, the researcher sought to answer the question of whether there was a relationship of motivation to participate in public sports social anxiety about damage to the body with sports participation of female students in Khansar universities.

Material & Methods:

The present study was a descriptive-correlational survey in terms of purpose and had a practical nature. A questionnaire was used for data collection. The statistical population of this research included all the female students (800 people) studying in Khansar universities in the academic year of 2017-2018. To conduct this research, 254 students were selected as a sample by using Morgan table. The research instrument was a questionnaire of motivation for public sports participation, social anxiety about damage to the body, and sports participation of the studied female subjects. The questionnaires were distributed among them after performing simple random sampling by referring to the mentioned universities. To conduct this study, the research purpose was explained to the students, who attended the universities on consecutive days. They were interested in cooperation and answered questions after receiving the questionnaires. First, it was explained to them how to answer the questions. Due to the possibility that a number of questionnaires could not be returned or filled in correctly, 300 questionnaires were

distributed among the students and finally 254 correct questionnaires were analyzed. The data were analyzed using descriptive and inferential statistics (one-sample t-test, Pearson correlation coefficient, and regression analysis).

Discussion of Results & Conclusions:

The results showed that there was a high level of motivation to participate in students' public sports, but there were low levels of social anxiety about damage to the limbs and sports participation. Also, there were a significant negative relationship between motivation to participate in public sports and social anxiety about damage to the body, a positive and significant relationship between motivation to participate in public sports and the studied female students' sports participation, and a negative and significant relationship between social anxiety about damage to body and the studied female students' sports participation. Also, the motivation to participate in public sports (0/297) and social anxiety about damage to the body (-0/335) were good predictors of the female students' participations in sports. Domestic studies

* Corresponding author

Nedaei, T., and Sharifi Darani, R. (2023). Relationship of motivation to participate in public sports and social anxiety about damage to the body with sports participation of female students in Khansar Universities. *Journal of Applied Sociology*, 33(4),73-94.



have proven the role of motivation in sports participation and the role of social anxiety in physical activity has been studied in some cases, but no studies have been conducted on the relationship between social anxiety, motivation to participate in physical activity, and female students' sports participation so far. The present study attempted to provide a more appropriate picture of the relationship between social anxiety about damage to the limbs and motivation for female students' participation in physical activities by examining the mentioned variables. It is suggested that those responsible, such as university officials and those in charge of the Sports


and Youth Organization, prevent the increase of problems related to social anxiety in this regard and motivate girls to participate in sports activities and increase their self-esteem with the help of psychology by formulating proper training programs. Undoubtedly, conducting such programs has a positive effect on the effective participation of girls in sports activities.

Keywords: Motivation To Participate, Social Anxiety About Damage To The Body, Sports Participation, Public Sports



مقاله پژوهشی

رابطه انگیزه مشارکت در ورزش‌های همگانی و اضطراب اجتماعی اندام^۱ با مشارکت ورزشی دانشجویان دختر دانشگاه‌های شهرستان خوانسار

طاهره ندایی* ، استادیار، گروه علوم ورزشی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه قم، قم، ایران

t-nedaee@qom.ac.ir

راضیه شریفی دارانی، کارشناسی ارشد مدیریت اوقات و فراغت و ورزش‌های تفریحی، گروه علوم ورزشی، دانشکده ادبیات و

علوم انسانی، دانشگاه قم، قم

sharifi2116@gmail.com

چکیده

پژوهش حاضر با هدف تعیین رابطه انگیزه مشارکت در ورزش‌های همگانی و اضطراب اجتماعی اندام با مشارکت ورزشی دانشجویان دختر دانشگاه‌های شهرستان خوانسار انجام شد. روش پژوهش توصیفی-همبستگی بود و جامعه آماری آن را کلیه دختران دانشگاه‌های شهرستان خوانسار تشکیل دادند. روش نمونه‌گیری تصادفی ساده و حجم نمونه با استفاده از جدول مورگان ۲۵۴ نفر تعیین شد. ابزار پژوهش، پرسشنامه مشارکت ورزشی، اضطراب اجتماعی اندام و انگیزه مشارکت ورزشی بود. داده‌ها با استفاده از آمار توصیفی و استنباطی (آزمون تی تک نمونه‌ای، ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون) تحلیل شدند. نتایج نشان داد، بین انگیزه مشارکت در ورزش‌های همگانی و اضطراب اجتماعی اندام رابطه منفی معنادار، بین انگیزه مشارکت در ورزش‌های همگانی و مشارکت ورزشی رابطه مثبت و معنادار و بین اضطراب اجتماعی اندام و مشارکت ورزشی رابطه منفی و معنادار وجود دارد. همچنین، انگیزه مشارکت (۰/۲۹۷) در ورزش‌های همگانی و اضطراب اجتماعی اندام (۰/۳۳۵-) پیش‌بین مناسبی برای مشارکت ورزشی دانشجویان دختر بود.

واژه‌های کلیدی: انگیزه مشارکت، اضطراب اجتماعی اندام، مشارکت ورزشی، ورزش‌های همگانی.

¹ Social Anxiety of the Body

* نویسنده مسئول:

ندایی، ط. و شریفی، ر. (۱۴۰۱). «رابطه انگیزه مشارکت در ورزش‌های همگانی و اضطراب اجتماعی اندام با مشارکت ورزشی دانشجویان دختر دانشگاه‌های شهرستان خوانسار».

جامعه‌شناسی کاربردی، ۳۳(۴)، ۷۳-۹۴.



مقدمه و بیان مسئله

افراد برای شرکت در فعالیت‌های بدنی به دلایل گوناگونی تحریک و برانگیخته می‌شوند. بیشتر انگیزه شرکت در تمرین افزایش یا حفظ آمادگی و سلامت، تجربه کردن احساس لذت و خوشی، با دیگران بودن و فواید روانی است (Wilson et al., 2008: 405-421). ورزش علاوه بر اینکه نوعی سودمندی اجتماعی برای هر جامعه تلقی می‌شود، منافع اجتماعی خردتری چون افزایش حرمت و اعتماد به نفس، اصلاح و بهبود توانایی‌های اجتماعی، افزایش همبستگی، مشارکت، انسجام، تشویق بهترین بودن در جامعه، بهبود و افزایش سلامت عمومی در جامعه و سایر کارکردهای فردی و اجتماعی را دارد که بخشی از آن کارکردهای آشکار ورزش در جامعه است (پارسامهر، ۱۳۸۸: ۵۸). از جمله دلایل حضور افراد در فعالیت بدنی، انگیزه‌های خودتعیین‌کنندگی، انگیزه‌های کسب سلامت و انگیزه داشتن ظاهر مناسب است (رضانی‌نژاد و همکاران، ۱۳۸۸: ۱۹-۵).

یکی از نگرانی‌های افراد در رویارویی‌های اجتماعی درباره بدن خود، اضطراب اجتماعی اندام است که زمانی از سوی فرد تجربه می‌شود که افراد، نگران ارزیابی‌های دیگران از بدنشان هستند (Hart et al., 1989: 94-104) و به دلیل تعامل بین بدن و جامعه اهمیتی ویژه‌ای دارد. اضطراب اجتماعی اندام، اضطرابی است که در آن افراد فکر می‌کنند که دیگران اندامشان را منفی ارزیابی می‌کنند. ممکن است فرد تصور کند دیگران، بدن او را خیلی لاغر، خیلی سنگین، خیلی چاق و ... ارزیابی کنند (خواجوی و قبری چشمه کمره، ۱۳۹۲: ۱۰۶-۵۸).

از سوی دیگر، بیشتر رفتارهای روزمره تحت تأثیر نگرانی‌های خودنمایی است (Goffman, 1959: 123-142). همچنین، لری^۱ (1992) اذعان داشت که نگرانی‌های خودنمایی در ورزش‌های رقابتی و موضوع‌های مختلف در ورزش، شامل انگیزش، عملکرد، انتخاب ورزش، میزان تلاش، اضطراب رقابتی و عذرآوری است.

ورزشکاران در شرایطی قرار دارند که به‌طور مداوم از جانب خود و دیگران قضاوت می‌شوند (Prapavessis & Carron, 1997: 294-301). نگرانی و اضطراب درباره چگونگی

دید و درک دیگران به ورزشکار، حتی دیدش به خود، تمام وجودش را فرامی‌گیرد؛ بنابراین در مقابل مربی، هم‌تیمی‌هایش و افراد مهم تیم خودنمایی و ابراز وجود می‌کند (Prapavessis et al., 2004: 19-40).

امروزه، زنان به‌عنوان اساس و بنیان خانواده، برای سالم‌سازی جسم و روان خود باید امکانات مناسبی داشته باشند که تحقق این امر مستلزم گرایش آنها به سوی انجام دادن فعالیت‌های ورزشی است. در کنار مشکلات متعدّد و از جمله کمبودهایی نظیر تأسیسات، امکانات، تجهیزات، وسایل و میدان‌های ورزشی، مسئله مهم، نگرش افراد جامعه به ورزش زنان است. بسیاری از زنان با وجود دسترسی به امکانات ورزشی، به دلیل نگرش‌ها و خرده فرهنگ‌های موجود نمی‌توانند از این موهبت بهره‌مند شوند (دارابی و همکاران، ۱۳۸۸: ۷۷-۸۸). مشارکت ورزشی هم مانند دیگر رفتارهای اجتماعی متناسب با جنسیت، سن و حتی موقعیت اجتماعی افراد ابعاد متفاوتی دارد. از این رو، مشارکت ورزشی زنان به‌عنوان قشر عظیمی از جامعه مبحث جدید و گسترده‌ای است که بحث و پیگیری می‌شود. در مشارکت ورزشی زنان، انتخاب نوع ورزش برای فراگیری، تمرین و رقابت آن ورزش متأثر از انگیزه‌ها، روحیات و شخصیت فرد که همان انگیزه‌های درونی است و گاه تحت تأثیر محیط اطراف یا جامعه‌ای که فرد در آن زندگی می‌کند و این همان عوامل بیرونی است. گرایش زنان به ورزش‌های مختلف سیر یکسانی را در سال‌های گذشته داشته است (شاهنوشی و قاسمی، ۱۳۸۹: ۸۸).

متخصصان علوم ورزشی همواره به شرکت افراد مختلف در فعالیت‌های جسمانی و ورزشی به‌عنوان یک رفتار توجه کرده‌اند (Wilson et al., 2004: 405-421). برای تحلیل مشارکت ورزشی اقشار مختلف در هر جامعه، بررسی سه عامل ویژگی‌ها و عقاید، هدف‌ها و انگیزه‌های افراد، محیط و رفتار فردی و گروهی ضروری است. براساس دیدگاه پیتریک و شاروبن ازین این سه عامل، شناخت انگیزه‌ها، از اجزای ضروری و پیش‌نیاز فعالیت‌های ورزشی و یکی از محورهای اساسی در توجیه رفتار افراد برای شرکت در فعالیت‌های مختلف است که میزان تلاش یا استقامت و تعهد فرد را در رسیدن به هدف‌ها

¹ Leary

نشان می دهد (قدرت نما و حیدری نژاد، ۱۳۹۲: ۱۹۰).

عموم روان شناسان ورزش بر این عقیده اند که تنها یک عامل یا انگیزه سبب بروز رفتار نیست؛ برای مثال، در امر مشارکت ورزشی، انگیزه های مختلفی نظیر تعامل اجتماعی، لذت و نشاط، پیشگیری و درمان، کاهش فشارهای روانی، کنترل وزن، روابط شغلی و زندگی، سلامتی و آمادگی جسمانی و ... باعث گرایش به ورزش می شوند. انگیزه ها عواملی هستند که رفتار شخص را تحریک و در جهت معین سوق می دهند و هماهنگ می کنند. افراد نه تنها از لحاظ توانایی انجام دادن کار، از لحاظ اراده انجام دادن کار یا انگیزش تفاوت دارند. یکی از انواع مختلف انگیزه، انگیزه مشارکت ورزشی است (قدرت نما و حیدری نژاد، ۱۳۹۲: ۱۹۰). مرور نظریه خودتعیین کنندگی نشان می دهد که انگیزش برای مشارکت در ورزش یک فرآیند پیچیده است و بیشتر ورزشکاران انگیزه های چندگانه ای برای مشارکت دارند. ورزشکاران می توانند با عوامل بیرونی مانند پاداش، ارزیابی ها، فشار والدین یا مربیان یا باورهای دیگران به خودشان برانگیخته شوند (Ryan & Deci, 2007). همچنین، آنها می توانند به دلیل علاقه، کنجکاوی و تمایل به پیشرفت و حرفه ای شدن برانگیخته شوند. نظریه خودتعیین کنندگی یک چارچوب جامعی را برای آگاهی از انگیزش های درونی و بیرونی برای مشارکت در ورزش ارائه می کند و همچنین، انگیزش های مختلف برای مشارکت ورزشی و مزایای برگرفته از آن را نشان می دهد (Standage & Ryan, 2012: 219-224).

از طرف دیگر، اضطراب اجتماعی اندام یکی از مشکلات مرتبط با نارضایتی از وضعیت بدنی، زیرمجموعه اضطراب اجتماعی است و در موقعیتی رخ می دهد که فرد احساس می کند ویژگی های جسمانی او منبع بالقوه تمسخر یا تحقیر شدنش است (Motle & Conroy, 2000: 1007-1017).

اضطراب اجتماعی اندام، عامل محرکی برای شرکت در فعالیت های جسمانی برای کسب تناسب اندام و در نتیجه، کاهش اضطراب اجتماعی اندام است؛ اما از طرف دیگر، محققان اضطراب اجتماعی اندام را مانعی برای مشارکت در ورزش و فعالیت های جسمانی به دلیل تهدید کردن محیط های ورزشی و

احتمال حقیر شدن افراد می دانند (Lantz et al., 1997: 83-94).

در بسیاری از جوامع، به کامل بودن الگو در بسیاری از زمینه ها به ویژه شکل ظاهری بدن توجه شده و ممکن است هدف نهایی برخی افراد به شمار آید. اضطراب اجتماعی اندام، یکی از انواع اضطراب است که با نقطه اثر تعاملی میان بدن و جامعه اهمیت خاصی دارد. به نظر هارت و همکاران^۱ (1989) اضطراب اجتماعی اندام، اضطرابی است که افراد به عنوان نتیجه ای از مشاهده یا ارزیابی ادراک شده از بدن خود در محیط های اجتماعی تجربه می کنند.

این نوع اضطراب به عنوان زیرمجموعه ای از اضطراب اجتماعی، دلالت بر ارزیابی های منفی هرفرد از بدن خویش دارد و قابلیت درونی برای نشان دادن بدن به دیگران در محیط های اجتماعی به شمار می آید (Frederick & Morrison, 1996: 693-972). زنان ورزشکار نمره بیشتری در اضطراب اجتماعی اندام کسب می کنند؛ زیرا به لاغری و جذاب بودن بدن حساس تر هستند (Haase et al., 2005: 347-351).

تحقیقات پیشین نشان داده است که بیش از ۹۰ درصد از زنان جوان، سطحی از نارضایتی از بدن خود را گزارش می دهند. ایده آل های زیبایی افزایش یافته است و تأکیدشان بر اندام لاغر است (Rodgers et al., 2017 & Bozsik et al., 2018). تصویری که در همه جا از ایده آل لاغر و خوش اندام وجود دارد، زنان را به این باور می رساند که این تیپ بدنی برای زنان بسیار مطلوب و در دسترس است (McComb & Mills, 2020: 34). از سوی دیگر، شرکت در ورزش مزایای جسمی و روانی فراوانی به ویژه برای زنان و دختران دارد؛ اما با وجود این مزایا، آنان در فعالیت های بدنی چه در بُعد حرفه ای و چه در بُعد عمومی یا همگانی مشارکت چندانی ندارند که این امر باعث می شود سطح فعالیتشان با افزایش سن کاهش یابد (موسوی و همکاران، ۱۳۹۳: ۶۲-۴۱) که در ایران نیز باتوجه به محدودیت های موجود در ورزش زنان اعم از محدود بودن مکان های ورزشی مناسب، نداشتن تجهیزات کافی، نبود فضا سازی مناسب ورزشی در شهرها و دانشگاه ها، آنها را از فعالیت ورزشی دور کرده است. علاوه بر این، فشارهای جامعه

¹ Hart et al.

همگانی است.

نوروزی و همکاران (۱۳۹۷) در پژوهشی اثر تصویر و مدیریت بدن بر مشارکت ورزشی زنان استان ایلام را بررسی کردند. نتایج نشان داد، دو متغیر تصویر و مدیریت بدن و مؤلفه‌های آنها در مجموع، به‌طور معناداری تا ۰/۵۶ از واریانس مشارکت ورزشی زنان را تبیین می‌کنند.

گویا و همکاران^۱ (۲۰۱۴) پژوهشی با عنوان «نقش اضطراب اجتماعی اندام در فعالیت بدنی در اوقات فراغت نوجوانان ۱۳ تا ۱۸ ساله» انجام دادند و به این نتیجه دست یافتند که بین اضطراب اجتماعی اندام با فعالیت بدنی در اوقات فراغت رابطه مثبت معناداری وجود دارد.

امامی و همکاران (۱۳۹۲) تحقیقی با هدف تحلیل عوامل انگیزشی مشارکت دانشجویان در فعالیت‌های فوق‌برنامه ورزشی دانشگاه چمران انجام دادند. نتایج نشان داد، پنج اولویت دانشجویان برای مشارکت در فعالیت‌های فوق‌برنامه ورزشی به ترتیب انگیزه‌های کسب سلامتی، تعامل و شناخت اجتماعی، رقابت ورزشی، نشاط و شادابی و پیشرفت مهارت بودند.

قدرت‌نما و حیدری‌نژاد (۱۳۹۲) تحقیقی با عنوان «رابطه انگیزه مشارکت ورزشی با میزان فعالیت بدنی دانشجویان دانشگاه شهید چمران اهواز» انجام دادند. نتایج تحقیق نشان داد، در هر دو گروه دختر و پسر، سلامت جسمانی مهم‌ترین انگیزه برای مشارکت ورزشی است. همچنین، میزان فعالیت بدنی دختران ۴۶/۵۲ و پسران ۶۸/۱۲ دقیقه در هفته بود. به‌علاوه، بین انگیزه‌های لذت و شادابی، سلامت جسمانی و تعامل اجتماعی با میزان فعالیت بدنی دانشجویان رابطه مثبت معنی‌دار یافت شد. نتایج رگرسیون چندگانه، انگیزه‌های لذت و شادابی و سلامت جسمانی را به ترتیب قوی‌ترین پیش‌بینی‌کننده‌ها برای فعالیت بدنی آزمودنی‌ها نشان داد.

آلکاراز ایبانز و همکاران^۲ (۲۰۱۷) تحقیقی با عنوان «اضطراب اجتماعی اندام، سلامت روان و ورزش: بررسی نقش نیازهای روان‌شناختی و انعطاف‌ناپذیری روان‌شناختی» انجام دادند. در این تحقیق ۲۹۶ دوچرخه‌سوار شرکت کردند

به سمت کاهش وزن ممکن است انگیزه‌های خاصی را برای ورزش کردن فعال کند؛ برای مثال، انگیزه‌های مربوط به ظاهر، وزن، شرم و گناه، به‌جای چالش، لذت و افتخار به بدن که در نهایت، احتمال کمتری وجود دارد که مشارکت در ورزش را ترویج دهد (Horenstein et al., 2021: 186). از این رو، باتوجه به نقش مهم و چشمگیر زنان در جامعه و لزوم توجه به سلامت آنها، شناسایی موانع مشارکت آنها در فعالیت‌های ورزشی یکی از مهم‌ترین ابهام‌هایی است که همچنان بی‌پاسخ مانده است. در این میان، اضطراب اجتماعی اندام ممکن است به‌عنوان یک عامل مهم روان‌شناختی و اجتماعی در حضورنداشتن بانوان در فعالیت‌های ورزشی-تفریحی مؤثر باشد و ازسوی دیگر، تناقض‌های موجود در یافته‌های تحقیقات پیشین باعث ایجاد ابهام به این متغیر شده است؛ بنابراین محقق با در نظر گرفتن مطالب بیان‌شده در پژوهش حاضر به دنبال پاسخ به این سؤال است که آیا رابطه‌ای بین انگیزه مشارکت در ورزش‌های همگانی و اضطراب اجتماعی اندام با مشارکت ورزشی دانشجویان دختر وجود دارد؟

پیشینه تجربی پژوهش

تحقیقات متعددی با متغیرهای پژوهش حاضر در کشور و خارج از آن انجام شده است که باتوجه به موضوع این پژوهش درباره رابطه انگیزه مشارکت در ورزش‌های همگانی و اضطراب اجتماعی اندام با مشارکت ورزشی دانشجویان دختر، تنها به پژوهش‌هایی اشاره می‌شود که در این زمینه انجام شده است.

حسینی و همکاران (۱۳۹۷) نقش انگیزه‌ها بر میزان مشارکت سالمندان در ورزش همگانی را بررسی کردند. نتایج تحقیق نشان داد که در مردان انگیزه لذت و نشاط و در زنان انگیزه کسب سلامتی و آمادگی جسمانی مهم‌ترین انگیزه برای مشارکت ورزشی است. همچنین، بین انگیزه‌های پیشگیری و درمان، بهداشت روانی، کسب سلامتی و آمادگی جسمانی با میزان مشارکت در ورزش همگانی ارتباط معنی‌داری وجود دارد و در نهایت، نتایج نشان داد، تنها متغیر کسب سلامت و آمادگی جسمانی، قدرت پیش‌بینی میزان مشارکت در ورزش

¹ Gouya et al.

² Alcaraz Ibanez et al.

برای همه» و «ورزش عمومی» است و بیشتر به فعالیت های ورزشی اطلاق می شود که جنبه تفریحی داشته است و بدون توجه به نتیجه آن (برد و باخت) انجام می شود. ورزش همگانی و تفریحی در واقع، دموکراسی در ورزش است؛ یعنی همه بتوانند در هر زمان، در هر کجا، با هر فرد یا گروه دلخواه با هر شدتی که مایل باشند و به هر رشته ورزشی که علاقه مندند، مشغول شوند و نشاط، سلامتی جسمی و روانی خود را به سهولت و با ارزان ترین قیمت تأمین کنند و ظرفیت های اخلاقی، رفتاری، اجتماعی و عاطفی شان را رشد دهند. سامرانژ رئیس سابق کمیته بین المللی المپیک بیان می کند، ورزش همگانی پدیده ای است که مختصاتی منحصر به خود را دارد که آن را از تمام طبقه بندی های موجود جدا می کند. ورزش مردمی، ورزش همگانی، سلامتی مجانی یا رقابت با خود است. ورزش همگانی از دیدگاه کمیته بین المللی المپیک، فعالیتی است که قدرت و برتری را به انسان بازمی گرداند و باعث رشد و گسترش سلامتی، آمادگی و احساس خوب بدن می شود (حسن پوربهزادی، ۱۳۹۶: ۴۰). ورزش همگانی از سوی کمیته پیشرفت ورزش شورای اروپا به عنوان یک عبارت و فراهم کردن فرصت هایی برای افراد علاقه مند به ورزش کردن در زمان اوقات فراغت برای مشارکت در فعالیت های ورزشی بدون هیچ گونه محدودیت ناشی از وضعیت اجتماعی، نژادی و معلولیت تعریف شده است. آنچه از این تعریف استنباط می شود، این است که همه افراد باید از ورزش کردن بهره مند شوند و ورزش حق همه افراد است (Zorba et al., 2012: 21).

انگیزه مشارکت: یکی از عواملی که باعث افزایش و استمرار افراد جامعه به مشارکت در ورزش های همگانی و تفریحی می شود، انگیزش آن افراد است (اسلامی و همکاران، ۱۳۹۲: ۱۰۴-۸۹). انگیزه مشارکت در سال ۱۹۸۹ از سوی برودکین به عنوان مفهومی کلی تعریف شد. وی به فاکتورهای روانی توجه می کند که در ابتدا بر تصمیم گیری افراد برای مشارکت، ادامه دادن و کناره گیری آنها از درگیری و مشارکت در فعالیت بدنی و ورزش، اثر می گذارند. از آنجایی که منابع انگیزش افراد نیز باهم تفاوت دارد، آگاهی از اینکه چرا برخی

و نتایج نشان داد که اضطراب اجتماعی اندام بر ورزش اثر منفی معناداری دارد.

ایستون و همکاران^۱ (2017) نقش اضطراب اجتماعی اندام، حمایت اجتماعی و ادراک مزایا و موانع ورزش را در بانوان ورزشکار بررسی کردند. در این تحقیق ۶۲ نفر شرکت کردند و نتایج نشان داد که بین اضطراب اجتماعی اندام با موانع ورزش رابطه مثبت معناداری وجود دارد.

بالی و همکاران^۲ (2010) پژوهشی با عنوان «اضطراب اجتماعی اندام در ورزشکاران غیرنخبه» انجام دادند و نتایج نشان داد که بین میزان اضطراب اجتماعی اندام افراد ورزشکار رقابتی و تفریحی تفاوت معناداری وجود دارد و افرادی که در فعالیت های ورزشی بیشتر شرکت می کنند، در مقایسه با سایر افراد ورزشکار اضطراب اجتماعی اندام کمتری را تجربه می کنند.

برانت و سایبستن^۳ (2009) آزمون الگوی اثر اضطراب اجتماعی اندام را بر فعالیت بدنی بررسی کردند. این تحقیق بر روی زنان ورزشکار انجام گرفت و نتایج نشان داد که اضطراب اجتماعی اندام بر انگیزش مشارکت در فعالیت های ورزشی اثر مثبت معناداری دارد.

باتوجه به آنچه گفته شد، اضطراب اجتماعی اندام، عامل انگیزاننده و بازدارنده در مشارکت ورزشی و فعالیت های بدنی محسوب می شود؛ زیرا نارضایتی افراد از شکل ظاهری خود دلیلی برای حضور نداشتن آنان در کلاس های ورزشی و یا محافلی است که نگرانی مربوط به ارزیابی بدن از سوی دیگران وجود دارد. همچنین، به دلیل شیوع اضطراب اجتماعی اندام و اثرگذاری منفی نیرومند آن بر انگیزه مشارکت در ورزش، مطالعه این عامل و چگونگی اثرگذاری آن بر انگیزه مشارکت در ورزش ضروری است. در مجموع، نتایج حاکی از آن است که اضطراب اجتماعی اندام نقش مؤثری در تعیین نوع انگیزه فرد برای انجام دادن ورزش دارد.

پیشینه نظری پژوهش

ورزش همگانی: ورزش همگانی معادل کلمه انگلیسی «ورزش

¹ Easton et al.

² Balli et al.

³ Brunett & Sabiston

است؛ اما از طرفی هم متمایز از یکدیگر است که در پنجمین ویراست راهنمای تشخیصی و آماری اختلال‌های روانی این اختلال‌ها به ۱۲ نوع مختلف تقسیم شده که شامل ۵ اختلال اصلی است: ۱) اختلال وحشت‌زدگی (۲) آگورا فوبیا (۳) فوبیای خاص (۴) اختلال اضطراب اجتماعی (فوبیای اجتماعی) (۵) اختلال اضطراب تعمیم‌یافته (سادوک و همکاران، ۱۳۹۴). چندین مطالعه تحقیقاتی، عواملی را پیدا کرده‌اند که افراد را تحت تأثیر قرار می‌دهند تا اضطراب اجتماعی را تجربه کنند. همانطور که راپی^۱ (1998) بیان کرده است عوامل متعددی وجود دارد، یعنی: الف) سبک تفکر (شیوه تفکر)، ب) تمرکز توجه ج) اجتناب. علاوه بر این، اضطراب اجتماعی به امور فیزیکی با احساس نگرانی فرد درباره ظاهر فیزیکی نشان داده شده است. بدین صورت که افراد در یک موقعیت اجتماعی احساس می‌کنند از سوی دیگران ارزیابی می‌شوند. این امر با عوامل متعددی از اضطراب اجتماعی جسمانی مرتبط است. از جمله: الف) نارضایتی از ظاهر و وزن؛ ب) احساس اینکه شکل بدن از سوی افراد اطراف ارزیابی می‌شود و بیشتر افراد تمایل دارند از این موقعیت اجتناب کنند؛ ج) جنسیت؛ د) میل به تطابق با تصویر ایده‌آل بدن و میل به ظاهر جذاب در مقابل جنس مخالف. مطالعه فوق نشان داد که اضطراب اجتماعی همان ترسی است که افراد در موقعیت‌ها و تعامل‌های اجتماعی تجربه می‌کنند که به‌طور خودکار، افراد را به احساس خودآگاهی، بررسی، ارزیابی و انتقاد سوق می‌دهد که موجب ترس می‌شود (Ratnasari et al., 2021: 68). داشتن تناسب اندام و وزن مناسب به‌ویژه در میان زنان، اهمیت زیادی پیدا کرده است. زنانی که وزن مناسبی ندارند و یا از وضعیت بدنی خود راضی نیستند، بیشتر از فعالیت در جامعه خودداری می‌کنند که این فرآیند باعث به‌وجود آمدن اختلال‌های روانی می‌شود (ضیغمی محمدی و مزده، ۱۳۹۱: ۴۸-۴۰). یکی از این اختلال‌ها، اختلال اضطراب اجتماعی اندام است. اضطراب اجتماعی اندام اولین بار از سوی هارت و همکاران^۲ (1989) مطرح شد که زیرمجموعه اضطراب اجتماعی است و به معنای

افراد انگیزش فراوانی برای دستیابی به هدف‌های خود دارند و برخی دیگر فاقد این انگیزش‌اند، اهمیت خاصی دارد (فولادیان و همکاران، ۱۳۸۸: ۲۹-۳۹). کوفر و جانسون از بین‌تئوری‌های انگیزشی، چهار نظریه را در توضیح شرکت افراد در فعالیت‌ها، تمرین‌ها و تلاش‌های ورزشی مهم دانسته‌اند. آنها معتقدند که حتی اگر فشاری از سوی سایر انگیزه‌ها و نیازها احساس نشود، انگیزه و نیاز برای شرکت در فعالیت موجود است. این چهار دیدگاه عبارت است از: ۱) نظریه روانکاوی فروید که برطبق آن اعمال ناشی از برخی نیروها و محرک‌های درونی هستند که اغلب در سطح ناآگاه عمل می‌کنند؛ ۲) انگیزش از کشش‌های اولیه به وجود می‌آید. در این سیستم انگیزه، نیروی عمده‌ای است که در کسب عادت‌ها و آنگاه در راه‌انداختن فعالیت مؤثر واقع می‌شود. تلاش‌های آموخته‌شده (تلاش‌های جهت‌دار) و پاداش‌های آموخته‌شده (عادت به پاداش گرفتن) برای شرکت در ورزش، تناسب این مفهوم را آشکار می‌کند؛ ۳) انگیزش انسان از نیازهای اساسی برای کشف، پیشرفت و حل مشکلات نشئت می‌گیرد. این گروه قبول دارند که تمرین و ورزش، انگیزه‌های درونی هستند و یا ممکن است نیازهای عمومی برای فعالیت اکتشافی و یا محرک را منعکس کنند؛ ۴) انسان برای اظهار وجود و انجام دادن توانایی‌های بالقوه خود، آزاد باشد. در این صورت فرد تمایل دارد هدف‌های خود را برای موفقیت، ترقی دهد و اضطراب و نیازهایی که با نارضایتی همراه است، کنار بگذارد و به عبارت دیگر، تمایل به دوری از شکست و ناامیدی موجب پایین آمدن سطح آرمان‌ها می‌شود (کوشافر، ۱۳۷۳).

اضطراب اجتماعی اندام: اضطراب یکی از پدیده‌هایی

است که پیوسته با بشر همراه بوده و به منزله بخشی از زندگی هر فرد در جوامع گوناگون تلقی می‌شود. اضطراب بیش از حد پایین یا اضطراب خیلی زیاد ممکن است ما را با مشکلات و خطرهای چشمگیری مواجه کند. اضطراب در حد اعتدال به ما کمک کند تا در راستای انجام دادن فعالیت‌های خود به‌طور مناسب تلاش کنیم و زندگی خود را بهبود بخشیم (ابوالقاسمی، ۱۳۸۹). اختلال‌های اضطرابی، خانواده‌ای یا مجموعه‌ای یا گروهی تشکیل شده از اختلال‌های روانی مرتبط با یکدیگر

¹ Rapee

² Hart et al

اضطرابی است که افراد از ارزیابی دیگران به بدن و ظاهر خود تجربه می کنند. اضطراب اجتماعی اندام نتیجه پاسخ به ارزیابی دیگران از فیزیک بدنی است که فرد با آن از موقعیت های مبتنی بر ارزیابی فیزیک بدنی پرهیز می کند (Pernick et al., 2006: 95-689). همچنین، در نتیجه پیش بینی و یا حضور ارزیابی های بین فردی مربوط به بدن رخ می دهد. به عبارتی، احساس نگرانی و هراس درباره ارزیابی های بالقوه دیگران از ظاهر جسمانی به یک شیوه منفی است (Cox et al., 2011: 555-562). اضطراب اجتماعی اندام، ترس یا اضطراب محسوس درباره یک یا چند موقعیت اجتماعی مانند تعامل های اجتماعی، محل مشاهده قرار گرفتن و عمل کردن جلوی دیگران است که در آنها اندام فرد از سوی دیگران بررسی دقیق می شود (شهابی، ۱۳۹۵). به طور کلی اضطراب اجتماعی اندام، اضطراب دریافت شده از طرف افرادی است که بدنشان با آنان، ارزیابی یا مشاهده می شود (رزاقزاده، ۱۳۹۵). هارت و همکاران (1989) متوجه شدند که در موقعیت های اجتماعی نظیر میدان های ورزشی و جلسه های تمرین ورزشی، محیط به گونه ای است که پتانسیل زیاد برای اضطراب اجتماعی ایجاد می کند. این پتانسیل بدین دلیل وجود دارد که در طی ورزش یا تمرین، به احتمال بدن فرد در معرض دید دیگران قرار می گیرد که باعث تشدید اضطراب اجتماعی درباره بدن خود می شود. افراد با اضطراب اجتماعی اندام زیاد، تمایل دارند بیشتر در محیط هایی ورزش و فعالیت بدنی انجام دهند که دیگران کمتر ارزیابی می کنند. اینگونه افراد همچنین تمایل به انتخاب پوششی دارند که ابعاد بدنشان را مخفی نگاه دارند (سدیدی، ۱۳۹۵). به نظر می رسد این امر موجب کاهش اضطراب افراد در نتیجه حضور در مجامع ورزشی عمومی می شود و آنها را از فعالیت های ورزشی همگانی بازمی دارد.

روش شناسی پژوهش

پژوهش حاضر از نظر هدف و ماهیت کاربردی و از نظر گردآوری داده ها یک پژوهش توصیفی-همبستگی از نوع پیمایشی است که به صورت میدانی و با استفاده از پرسشنامه انجام شد. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانشجویان دختر دانشگاه های شهرستان خوانسار در سال تحصیلی ۱۳۹۷-۱۳۹۸ بود که در این دانشگاه ها تحصیل می کردند و حجم تقریبی آن ۸۰۰ نفر بود. برای انجام دادن این پژوهش،

مشارکت ورزشی: مشارکت ورزشی معادل عبارت انگلیسی Sport Participation است که از نظر لغوی به معنای درگیری و تجمع برای منظوری خاص است. در معنای اصطلاحی آن اختلاف نظرهایی وجود دارد که به طور کلی، جوهره اصلی آن درگیری، فعالیت و اثرپذیری در ورزش است (ملکزاده، ۱۳۹۶). مشارکت ورزشی شامل شرکت آگاهانه

متقابل دارند و با این روابط متقابل پاداش‌های اجتماعی مثل تأیید اجتماعی و ... میان آنها مبادله می‌شود (پارسامهر و همکاران، ۱۳۹۲: ۱۲۷-۱۰۹). در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ کل مقیاس ۰/۷۹۵ به دست آمد. ورزش در این پژوهش به هرگونه فعالیت بدنی اطلاق می‌شود که در طول روز به صورت عادی یا حرفه‌ای انجام می‌شد. در این پژوهش میزان مشارکت ورزشی با استفاده از فرمول ذیل محاسبه شد.

$$\text{تعداد جلسات ورزش در هفته} \times (\text{مدت زمان ورزش در هر جلسه}) = \text{میزان مشارکت ورزشی در هفته}$$

پرسشنامه انگیزه مشارکت ورزشی: پرسشنامه انگیزه

مشارکت ورزشی برای سنجش انگیزه مشارکت در ورزش‌های همگانی از سوی هونگ یونگ لین به نقل از موسوی و همکاران (۱۳۹۸) طراحی شده است. به شرح ذیل در قالب طیف لیکرت از ۱ (به‌طور کامل مخالفم) تا ۵ (به‌طور کامل موافقم) سنجیده شد. این پرسشنامه با ۱۸ سؤال و ۴ مؤلفه کسب سلامتی (سؤال ۱ تا ۶)، کنترل وزن (سؤال ۷ تا ۱۰)، نشاط و لذت (سؤال ۱۱ تا ۱۴) و تعامل اجتماعی (سؤال ۱۵ تا ۱۸) است. روایی این پرسشنامه در تحقیق اسلامی و همکاران (۱۳۹۲) تأیید شده است و پایایی آن با ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۹ گزارش شد. در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ کل مقیاس ۰/۸۶۲ به دست آمد.

برای انجام دادن پژوهش، با حضور در دانشگاه‌ها در روزهای متوالی و مراجعه به دانشجویان، هدف پژوهش به آنها توضیح داده شد. سپس دانشجویان علاقه‌مند به همکاری، پرسشنامه‌ها را دریافت و به سؤال‌ها پاسخ دادند. قبل از تکمیل پرسشنامه‌ها از سوی دانشجویان، نحوه پاسخ‌دهی به سؤال‌ها برای آنها توضیح داده شد. به دلیل اینکه احتمال داده می‌شد، تعدادی از پرسشنامه‌ها بازنگردند و یا درست و صحیح پر نشوند، تعداد ۳۰۰ پرسشنامه در بین دانشجویان توزیع و در نهایت، ۲۵۴ پرسشنامه صحیح، تجزیه و تحلیل شد. در این پژوهش از آمار توصیفی (فراوانی، میانگین و انحراف استاندارد) و استنباطی (آزمون t -تک نمونه‌ای، ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون) با استفاده از نرم‌افزار

با استفاده از جدول مورگان تعداد ۲۵۴ نفر از دانشجویان به‌عنوان نمونه انتخاب شدند که با مراجعه به دانشگاه‌های مذکور پرسشنامه‌ها در بین دانشجویان به روش تصادفی ساده توزیع شد.

مشارکت ورزشی: مشارکت ورزشی در این تحقیق

براساس نظر پوتنام (2000) شامل شرکت آگاهانه افراد به‌صورت مشارکت‌کننده و تماشایی است که باهم ارتباط

مقیاس اضطراب اجتماعی اندام: مقیاس اضطراب

اجتماعی اندام موتل و کنروی^۱ (2000) مشتمل بر هفت گویه لیکرتی است که براساس مقیاس ۱۲ گویه‌ای اولیه هارت و همکاران (1989) ساخته شده است. در این مقیاس میزان اضطراب تجربه‌شده از سوی یک فرد درباره شکل اندامش در یک موقعیت اجتماعی اندازه‌گیری می‌شود. آزمودنی‌ها پاسخ خود را به هر گویه بر روی مقیاس لیکرتی از ۱ (اصلاً) تا ۵ (شدیداً) متناسب با وضعیت خود مشخص می‌کنند. نمره آزمودنی‌ها با دامنه‌ای از ۷ تا ۴۹ است. هرچه نمره فرد بیشتر باشد، فرد با سطح‌های بالاتری از اضطراب اجتماعی اندام محسوب خواهد شد. اسکات و همکاران^۲ (2004) پایایی زمانی این آزمون را براساس روش بازآزمایی ۰/۹۴ گزارش کرده‌اند. یوسفی و همکاران^۳ (2009) اعتبار و روایی عاملی این مقیاس را در میان بازآزمایی جمعیت دانشجویی ایرانی مطالعه کردند. براساس نتایج این تحلیل عاملی که بر روی اطلاعات حاصل از مطالعه ۲۳۷ دانشجوی دانشگاه کرمانشاه (۱۰۸ دختر، ۱۲۹ پسر) انجام گرفت و در نهایت، ساختار عاملی این مقیاس را در هر دو جنس به خوبی نشان دادند. محاسبه آلفای کرونباخ برای تمام هفت گویه مقیاس نیز حاکی از آن بود که پایایی درونی آزمون برای دانشجویان دختر ۰/۸۵ و برای دانشجویان پسر ۰/۸۱ است که پایایی پذیرفتنی است. در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ کل مقیاس ۰/۷۴۹ به دست آمد.

¹ Motl & Conroy

² Scott et al.

³ Yousefi et al.

SPSS نسخه ۲۶ برای تجزیه و تحلیل داده ها استفاده شد. توزیع فراوانی ویژگی های جمعیت شناختی پاسخگویان در جدول ۱ ارائه شده است.

یافته های پژوهش

جدول ۱- توزیع فراوانی ویژگی های جمعیت شناختی پاسخگویان

Table 1- Frequency distribution of demographic characteristics of respondents

درصد	فراوانی	ویژگی های جمعیت شناختی
٪۸۳/۵	۲۱۲	۱۸-۲۲ سال
٪۱۰/۲	۲۶	۲۳-۲۷ سال
٪۲	۵	۲۸-۳۲ سال
٪۱/۲	۳	۳۳-۳۷ سال
٪۳/۱	۸	بالتر از ۳۸ سال
٪۲۹/۹	۷۶	کاردانی
٪۵۲/۸	۱۳۴	کارشناسی
٪۱۸/۳	۴۴	کارشناسی ارشد و بالاتر
٪۷۸/۳	۱۹۹	مجرد
٪۲۱/۷	۵۵	متاهل
٪۳۵/۴	۹۰	علوم انسانی
٪۳۳/۵	۸۵	علوم پایه
٪۳۱/۱	۷۹	فنی مهندسی
٪۳۷/۴	۹۵	۱۵-۶۰ دقیقه
٪۳۰/۷	۷۸	۶۰-۱۲۰ دقیقه
٪۲۱/۷	۵۵	۱۲۰-۱۸۰ دقیقه
٪۴/۳	۱۱	۱۸۰-۲۴۰ دقیقه
٪۲/۴	۶	۲۴۰-۳۰۰ دقیقه
٪۲/۸	۷	۳۰۰-۳۶۰ دقیقه
٪۰/۸	۲	۳۶۰ دقیقه و بیشتر

جدول ۲- شاخص های توصیفی متغیرهای پژوهش

Table 2- Descriptive indicators of research variables

مؤلفه ها	میانگین	انحراف استاندارد	مینیمم	ماکسیمم
کسب سلامتی	۴/۴۱	۰/۷۶۷	۲	۵
کنترل وزن	۳/۹۳	۰/۹۹۶	۱	۵
نشاط و لذت	۳/۷۴	۱/۰۳	۱	۵
تعامل اجتماعی	۳/۶۲	۱/۰۷	۱	۵
انگیزه مشارکت ورزشی کل	۳/۹۳	۰/۶۳۶	۲	۵
اضطراب اجتماعی اندام	۲/۴۲	۰/۹۱	۱	۵
مشارکت ورزشی	۱۲۱/۷۵	۷۳/۴۶	۱۵	۳۶۰

نتایج جدول ۲ نشان داد که انگیزه مشارکت در ورزش های همگانی با میانگین ۳/۹۳ و انحراف استاندارد ۰/۶۳۶ در سطح بالا و پذیرفتنی قرار دارد. اضطراب اجتماعی اندام در دانشجویان با میانگین ۲/۴۲ و انحراف استاندارد ۰/۹۱ در سطح پایینی قرار دارد. میزان مشارکت ورزشی دانشجویان

دختر دانشگاه های شهرستان خوانسار با میانگین ۱۲۱/۷۵ دقیقه (حدود ۲ ساعت) و انحراف استاندارد ۷۳/۴۶ است. از آنجا که داشتن مشارکت ورزشی و فعالیت بدنی مستلزم این است که فرد حداقل روزی نیم ساعت فعالیت بدنی داشته باشد و ورزش کند؛ چون میزان مشارکت ورزشی در این پژوهش در هفته

بررسی شده است؛ بنابراین فرد باید حداقل بیشتر از سه ساعت ورزش کند که میانگین به دست آمده حدود ۲ ساعت و میزان مشارکت پایین را نشان می‌دهد.

در تحقیق حاضر ارتباط بین متغیرهای جمعیت‌شناختی (سن، وضعیت تأهل، سطح تحصیلات و رشته تحصیلی) با مشارکت ورزشی بررسی شده است.

جدول ۳- نتایج آزمون همبستگی سن و مشارکت ورزشی دانشجویان

Table 3- Results of age correlation test and students' sports participation

سطح معناداری	ضریب همبستگی	متغیرها
۰/۰۰۱	۰/۳۲۲**	سن-مشارکت ورزشی
** معناداری در سطح ۰/۰۱		

نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد که رابطه معناداری بین سن و مشارکت ورزشی وجود دارد. مقدار مثبت ضریب همبستگی نشان می‌دهد که ارتباط مستقیمی بین سن و مشارکت ورزشی وجود دارد. به عبارتی، با افزایش سن میزان مشارکت ورزشی بیشتر می‌شود.

جدول ۴- نتایج آزمون تی استیودنت برای تعیین رابطه وضعیت تأهل با مشارکت ورزشی دانشجویان

Table 4- Student T test results to determine the relationship between marital status and student sports participation

سطح معناداری	T	سطح معناداری	F	میانگین مشارکت ورزشی (دقیقه)	وضعیت تأهل
۰/۰۰۱	۳/۵۸	۰/۱۴۶	۲/۱۳	۱۲۴/۲۲	مجرد
				۱۰۶/۳۷	متأهل

نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد سطح معناداری آزمون لوین برابر ۰/۱۴۶ است و چون از ۰/۰۵ بزرگ‌تر است، واریانس مشارکت ورزشی در دو گروه دانشجویان متأهل و مجرد برابر است. سطح معناداری آزمون t برابر ۰/۰۰۱ است و از ۰/۰۵ کوچک‌تر است؛ بنابراین تفاوت معناداری بین میانگین مشارکت ورزشی در دانشجویان متأهل و مجرد دیده می‌شود. به طوری که دانشجویان مجرد مشارکت ورزشی بیشتری دارند.

جدول ۵- نتایج آزمون تحلیل واریانس یک راهه برای بررسی رابطه سطح تحصیلات، رشته تحصیلی با مشارکت ورزشی

Table 5- Results of one-way analysis of variance test to examine the relationship between education level, field of study and sports participation

سطح معناداری	F	میانگین مشارکت ورزشی (دقیقه)	مؤلفه	متغیر
۰/۱۵۴	۱/۸۸	۱۲۹/۵۰	کاردانی	سطح تحصیلات
		۱۳۵/۷۸	کارشناسی	
		۱۲۰/۳۰	کارشناسی ارشد و بالاتر	
۰/۰۰۲	۶/۵۶۰	۱۶۰/۳۰	علوم انسانی	رشته تحصیلی
		۱۱۳/۲۹	علوم پایه	
		۱۲۹/۷۲	فنی مهندسی	

نتایج جدول ۵ نشان داد که سطح معناداری آزمون برابر ۰/۱۵۴ است و از ۰/۰۵ بزرگ‌تر است که نشان می‌دهد تفاوت معناداری بین میانگین میزان مشارکت ورزشی دانشجویان مقاطع مختلف تحصیلی وجود ندارد. همچنین، سطح معناداری آزمون ۰/۰۰۲ از ۰/۰۵ کوچک‌تر است که نشان می‌دهد تفاوت معناداری بین میانگین مشارکت ورزشی در بین

رشته‌های علوم انسانی، فنی و مهندسی و علوم پایه وجود دارد. میانگین‌ها نشان می‌دهد مشارکت در رشته‌های علوم انسانی بیشتر از علوم پایه و فنی مهندسی است.

جدول ۶- نتایج آزمون t تک‌نمونه‌ای برای تعیین وضعیت میزان انگیزه مشارکت در ورزش‌های همگانی

Table 6- Results of one-sample t-test to determine the status of motivation to participate in public sports

سطح معناداری	درجه آزادی	T	اختلاف میانگین‌ها	میانگین جامعه	مؤلفه‌ها
۰/۰۰۰	۲۵۳	۲۹/۴۵۵	۱/۴۱	۳	کسب سلامتی
۰/۰۰۰	۲۵۳	۱۴/۹۶۹	۰/۹۳۶	۳	کنترل وزن
۰/۰۰۰	۲۵۳	۱۱/۵۸۴	۰/۷۴۹	۳	نشاط و لذت
۰/۰۰۰	۲۵۳	۹/۲۵۰	۰/۶۲۱	۳	تعامل اجتماعی
۰/۰۰۰	۲۵۳	۲۳/۳۳۲	۰/۹۳۱	۳	انگیزه کل

جدول ۶ نتایج آزمون t تک‌نمونه‌ای درباره اختلاف میانگین انگیزه مشارکت در ورزش‌های همگانی را نشان می‌دهد. نتایج به‌دست آمده از جدول ۶ نشان می‌دهد که اختلاف معناداری بین میانگین انگیزه‌های کسب سلامتی، کنترل وزن، نشاط و لذت و تعامل اجتماعی در ورزش‌های همگانی با میانگین جامعه وجود دارد. مقایسه اختلاف میانگین انگیزه‌ها نشان می‌دهد که بیشترین انگیزه مشارکت در ورزش‌های همگانی دانشجویان دختر به ترتیب انگیزه کسب سلامتی، کنترل وزن، نشاط و لذت و تعامل اجتماعی است. با توجه به سطح معناداری آزمون t مربوط به مقایسه میانگین انگیزه کل مشارکت در ورزش‌های همگانی دانشجویان که از ۰/۰۵ کمتر است، اختلاف معناداری بین میانگین انگیزه مشارکت در ورزش‌های همگانی با میانگین جامعه وجود دارد. همچنین، مثبت بودن اختلاف میانگین‌ها نشان‌دهنده این است که انگیزه مشارکت در ورزش‌های همگانی دانشجویان دختر در سطح بالایی قرار دارد.

جدول ۷ نتایج آزمون t تک‌نمونه‌ای درباره اختلاف میانگین اضطراب اجتماعی اندام و میزان مشارکت ورزشی را نشان می‌دهد. نتایج به‌دست آمده از جدول ۷ نشان می‌دهد که اختلاف معناداری بین میانگین اضطراب اجتماعی اندام و میزان مشارکت ورزشی دانشجویان با میانگین جامعه وجود دارد. مقایسه اختلاف میانگین اضطراب اجتماعی اندام و میزان مشارکت ورزشی دانشجویان با میانگین جامعه وجود دارد. به نسبت پایینی قرار دارد.

جدول ۷- نتایج آزمون t تک‌نمونه‌ای برای تعیین وضعیت میزان اضطراب اجتماعی اندام و میزان مشارکت ورزشی

Table 7- Results of one-sample t-test to determine the status of limb social anxiety and sports participation

سطح معناداری	درجه آزادی	T	اختلاف میانگین‌ها	میانگین جامعه	میانگین
۰/۰۰۰	۲۵۳	-۱۰/۱۳۲	-۰/۵۷۷	۲/۴۲	۳
۰/۰۰۰	۲۵۳	-۱۲/۶۳۶	-۵۸/۲۴۸	۱۲۱/۷۵۲	۱۸۰

جدول ۷ نتایج آزمون t تک‌نمونه‌ای درباره اختلاف میانگین اضطراب اجتماعی اندام و میزان مشارکت ورزشی را نشان می‌دهد. نتایج به‌دست آمده از جدول ۷ نشان می‌دهد که اختلاف معناداری بین میانگین اضطراب اجتماعی اندام و میزان مشارکت ورزشی دانشجویان با میانگین جامعه وجود دارد. منفی بودن اختلاف میانگین‌ها نشان داد که اضطراب اجتماعی اندام و میزان مشارکت ورزشی دانشجویان دختر در سطح به نسبت پایینی قرار دارد.

مشارکت ورزشی دانشجویان با میانگین جامعه وجود دارد. منفی بودن اختلاف میانگین‌ها نشان داد که اضطراب اجتماعی اندام و میزان مشارکت ورزشی دانشجویان دختر در سطح به نسبت پایینی قرار دارد.

جدول ۸- نتایج آزمون همبستگی مؤلفه‌های انگیزه مشارکت در ورزش‌های همگانی با اضطراب اجتماعی اندام و مشارکت ورزشی

Table 8- Correlation test results of motivational components of participation in public sports with social anxiety of the body and sports participation

مشارکت ورزشی	اضطراب اجتماعی اندام	مؤلفه‌ها
۰/۳۰۹**	-۰/۲۷۲**	کسب سلامتی
۰/۳۱۹**	۰/۴۷۱**	کنترل وزن
۰/۱۳۰*	-۰/۱۶۶*	نشاط و لذت
۰/۱۰۵	-۰/۱۳۵**	تعامل اجتماعی
۰/۲۹۷**	-۰/۳۲۴**	انگیزه کل
-۰/۱۸۵**	۱	اضطراب اجتماعی اندام

* معناداری در سطح ۰/۰۵ و ** معناداری در سطح ۰/۰۰۱

ارتباط معناداری بین مؤلفه تعامل اجتماعی و مشارکت ورزشی در دانشجویان دیده نشد.

آزمون الگوی پژوهش

مشارکت ورزشی $\gamma_1 + \gamma_0 =$ انگیزه مشارکت $\gamma_2 +$ اضطراب اجتماعی اندام $\gamma_3 +$ اضطراب اجتماعی اندام + استفاده شده است. متغیر وابسته، میزان مشارکت ورزشی، متغیر مستقل، انگیزه مشارکت در ورزش‌های همگانی و متغیر تعدیل‌گر، اضطراب اجتماعی اندام است.

جدول ۸ نتایج آزمون همبستگی مؤلفه‌های انگیزه مشارکت در ورزش‌های همگانی با اضطراب اجتماعی اندام و مشارکت ورزشی را نشان می‌دهد. باتوجه به نتایج جدول ۸ بین انگیزه مشارکت در ورزش‌های همگانی کل و مؤلفه‌های کسب سلامتی، نشاط و لذت و تعامل اجتماعی با اضطراب اجتماعی اندام رابطه منفی و معنادار و بین مؤلفه کنترل وزن و اضطراب اجتماعی اندام رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. همچنین، بین انگیزه مشارکت در ورزش‌های همگانی کل و مؤلفه‌های کسب سلامتی و نشاط و لذت با مشارکت ورزشی رابطه مثبت و معنادار و بین اضطراب اجتماعی اندام و مشارکت ورزشی رابطه منفی و معناداری وجود دارد؛ اما هیچ

جدول ۹- خلاصه الگو

Table 9- Model summary

متغیر وارد شده	ضرب همبستگی (R)	ضرب تعیین تعدیل شده (R^2)	ضرب تعیین خطای برآورد	انحراف استاندارد	دوربین واتسون	F	سطح معناداری
۱ انگیزه مشارکت	۰/۲۹۷	۰/۰۸۸	۰/۰۸۵	۴/۸۹۶	۱/۶۹۲	۲۴/۴۴۰	۰/۰۰۰
۲ اضطراب اجتماعی اندام * انگیزه مشارکت	-۰/۳۳۵	۰/۱۲۴	۰/۱۱۱	۴/۸۰۵		۱۵/۸۷۶	۰/۰۱۰

به ضرب همبستگی، ضرب تعیین و ضرب تعیین تعدیل شده همراه با انحراف استاندارد خطاست. براساس جدول، در الگوی اول، انگیزه مشارکت با ضرب تعیین ۰/۰۸۸ و در الگوی دوم که متغیر تعدیل‌گر اضطراب اجتماعی

نتایج جدول ۹ نشان می‌دهد که مقدار دوربین واتسون برابر ۱/۶۹۲ است؛ یعنی خطاها مستقل است و خودهمبستگی بین خطاها وجود ندارد؛ بنابراین برای برآورد الگو از تحلیل رگرسیون استفاده شده است. آمارهای دیگر جدول ۹ مربوط

ورزشی دانشجویان را در ورزش های همگانی دارد. همچنین، سطح معناداری آمار F در هر دو الگو برابر ۰/۰۰۰ است که از ۰/۰۵ کوچک تر است؛ بنابراین معناداری الگوی رگرسیونی تأیید می شود و باید ضرایب رگرسیونی برآورد شود.

اندام هم وارد الگو می شود، ضریب تعیین به ۰/۱۲۴ افزایش می یابد. ضریب تعیین، قدرت توضیح دهندگی متغیر مستقل را با متغیر وابسته نشان می دهد که در این الگو برابر ۰/۱۲۴ است و همچنین نشان می دهد که دو متغیر انگیزه مشارکت و اضطراب اجتماعی اندام قدرت تبیین ۱۲/۴ درصد از تغییرات مشارکت

جدول ۱۰- برآورد ضرایب رگرسیونی الگو

Table 10- Estimation of model regression coefficients

الگو	β	انحراف استاندارد	T	سطح معناداری
۱				
ثابت	۱/۷۴۸	۱/۹۲۹	۰/۹۰۶	۰/۳۶۶
انگیزه مشارکت	۰/۲۹۷	۰/۴۸۴	۴/۹۴۴	۰/۰۰۰
۲				
ثابت	۲/۲۲۴	۱/۹۱۶	۱/۱۶۱	۰/۲۴۷
انگیزه مشارکت	۰/۲۱۷	۰/۵۴۰	۳/۲۲۶	۰/۰۰۱
اضطراب اجتماعی اندام و انگیزه مشارکت	۰/۱۷۴	۰/۰۸۴	۲/۵۹۹	۰/۰۱۰

نتیجه

پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه بین انگیزه مشارکت در ورزش های همگانی و اضطراب اجتماعی اندام با مشارکت ورزشی دانشجویان انجام شد. نتایج تحقیق نشان داد که میزان انگیزه مشارکت در ورزش های همگانی دانشجویان در سطح بالا و میزان اضطراب اجتماعی اندام و میزان مشارکت ورزشی آنها در سطح پایینی قرار دارد. همچنین، بین انگیزه مشارکت در ورزش های همگانی و اضطراب اجتماعی اندام رابطه منفی معنادار، بین انگیزه مشارکت در ورزش های همگانی و مشارکت ورزشی رابطه مثبت و معنادار و بین اضطراب اجتماعی اندام و مشارکت ورزشی رابطه منفی و معنادار وجود دارد. همچنین، انگیزه مشارکت در ورزش های همگانی و اضطراب اجتماعی اندام پیش بین مناسبی برای مشارکت در ورزش دانشجویان بود.

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که بالاترین انگیزه مشارکت در ورزش های همگانی دانشجویان دختر به ترتیب انگیزه کسب سلامتی، کنترل وزن، نشاط و لذت و تعامل اجتماعی بود. باتوجه به اختلاف معناداری که بین میانگین انگیزه

نتایج برآورد ضرایب های رگرسیونی در جدول ۱۰ نشان می دهد سطح معناداری مربوط برای متغیرهای انگیزه مشارکت و اثر تعدیل گری اضطراب اجتماعی اندام بر انگیزه مشارکت در الگو به ترتیب برابر ۰/۰۰۱ و ۰/۰۱۰ که از ۰/۰۵ کوچک تر است؛ بنابراین اثر تعدیل کنندگی اضطراب اجتماعی اندام بر رابطه انگیزه مشارکت و میزان مشارکت ورزشی دانشجویان دختر تأیید می شود. از طرفی، اثر متغیر مستقل انگیزه مشارکت بر میزان مشارکت ورزشی دانشجویان نیز در الگو تأیید می شود؛ بنابراین الگوی نهایی برآورد شده به شکل ذیل است:

$$\text{مشارکت ورزشی} = ۰/۲۹۷ * \text{انگیزه مشارکت} - ۰/۳۳۵ + \text{اضطراب اجتماعی اندام} * \text{انگیزه مشارکت} + \epsilon$$

باتوجه به برآورد ضرایب ها، سهم انگیزه مشارکت در میزان مشارکت ورزشی دانشجویان دختر ۰/۲۹۷ و سهم اضطراب اجتماعی اندام بر رابطه انگیزه مشارکت و میزان مشارکت ورزشی ۰/۳۳۵ است؛ بنابراین اضطراب اجتماعی اندام در دانشجویان سبب کاهش انگیزه مشارکت و در نهایت، کاهش میزان مشارکت ورزشی آنان می شود.

دارد و همچنین منفی بودن اختلاف میانگین‌ها نشان داد که میزان مشارکت ورزشی دانشجویان در سطح پایینی قرار دارد. بر این اساس، به احتمال، به دلیل اینکه شرکت‌کنندگان در این تحقیق دانشجویان دختر دانشگاه‌های شهرستان خوانسار بوده‌اند و همه آنها در رشته‌های غیر تربیت بدنی تحصیل می‌کردند و همچنین به دلیل اینکه با برخی محدودیت‌های زمانی به علت حضور در کلاس‌ها و فعالیت‌های پژوهشی و علمی مواجه هستند، میزان مشارکت ورزشی آنها پایین است که یافته‌های تحقیق حاضر با نتایج تحقیقات، نوروزی و همکاران (۱۳۹۷) و احمدی و همکاران (۱۳۹۴) همسوست.

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که بین انگیزه کل مشارکت در ورزش‌های همگانی و مؤلفه‌های کسب سلامتی، نشاط و لذت و تعامل اجتماعی با اضطراب اجتماعی اندام رابطه منفی و معنادار و بین مؤلفه کنترل وزن و اضطراب اجتماعی اندام رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. همچنین، نتایج نشان داد که بین مؤلفه کسب سلامتی، نشاط و لذت و تعامل اجتماعی با اضطراب اجتماعی اندام، قوی‌ترین ارتباط مربوط به مؤلفه کنترل وزن و سپس مؤلفه کسب سلامتی است؛ بنابراین اینطور تفسیر می‌شود که وقتی دانشجویان به این ادراک برسند که با مشارکت در ورزش همگانی و تفریحی می‌توانند تناسب اندام داشته باشند و وزنشان را کنترل کنند، به احتمال ترس از ارزیابی منفی از سوی دیگران در آنها کاهش می‌یابد و میزان اضطراب اجتماعی آنها پایین می‌آید که یافته‌های پژوهش حاضر با نتایج تحقیق‌های بابایی و همکاران (۱۳۹۷)، نوبران و همکاران (۱۳۹۶)، رضاسلطانی و همکاران (۱۳۹۲)، ایبازن و همکاران (۲۰۱۷)، کوکس و همکاران (۲۰۱۱) و همکاران (۲۰۱۰) همسوست؛ اما با یافته‌های تحقیق‌های عبدی و حسینی (۱۳۹۵)، گویا و همکاران (۲۰۱۴) و برانت و سابیستون (۲۰۰۹) ناهمسوست. از دلایل احتمالی این ناهمسوئی تفاوت ابزارهای استفاده‌شده در تحقیقات است.

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که بین انگیزه کل مشارکت در ورزش‌های همگانی و مؤلفه‌های کسب سلامتی و نشاط و لذت با مشارکت ورزشی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. همچنین، نتایج نشان داد که بین مؤلفه‌های کسب سلامتی،

مشارکت در ورزش‌های همگانی با میانگین جامعه وجود دارد و همچنین مثبت بودن اختلاف میانگین‌ها خود گویای این معناست که انگیزه مشارکت در ورزش‌های همگانی دانشجویان در سطح بالایی قرار دارد؛ بنابراین براساس یافته‌های حاصل از تحقیق حاضر چنین استدلال شد که دانشجویان براساس تفاوت‌هایی که از لحاظ نیازهای جسمانی و روان‌شناختی از جمله کاهش وزن، تناسب اندام، احساس شادکامی، لذت و ... احساس می‌کنند در فعالیت‌های ورزشی شرکت می‌کنند که این یافته‌ها با نتایج تحقیق‌های حسینی و همکاران (۱۳۹۷)، امامی و همکاران (۱۳۹۲)، قدرت‌نما و حیدری‌نژاد (۱۳۹۲) همسوست.

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که اختلاف معناداری بین میانگین اضطراب اجتماعی اندام دانشجویان با میانگین جامعه وجود دارد و همچنین منفی بودن اختلاف میانگین‌ها نشان داد که اضطراب اجتماعی اندام دانشجویان در سطح به نسبت پایینی قرار دارد؛ بنابراین براساس این ادعا دانشجویان، نگرانی و اضطراب درباره چگونگی دید و درک دیگران به خود به عنوان یک فرد ورزشکار، حتی دید خودشان به خود به احتمال مثبت‌تر ارزیابی و در نتیجه، خودنمایی و ابراز وجود می‌کنند (Prapavessis et al., 2004) و به همین دلیل میزان اضطراب اجتماعی ادراک شده آنها پایین است که این یافته‌ها با نتایج تحقیقات بابایی و همکاران (۱۳۹۷)، نوبران و همکاران (۱۳۹۶)، ایبازن و همکاران (۲۰۱۷)، کوکس و همکاران (۲۰۱۱) و بالی و همکاران (۲۰۱۰) همسوست؛ اما با یافته‌های تحقیق‌های عبدی و حسینی (۱۳۹۵)، گویا و همکاران (۲۰۱۴) و برانت و سابیستون (۲۰۰۹) ناهمسوست. از دلایل احتمالی این ناهمسوئی تفاوت جامعه کاری تحقیقات است؛ زیرا افراد شرکت‌کننده در این تحقیقات را ورزشکاران و یا افرادی تشکیل داده است که فعالیت بدنی بلندمدت منظم داشتند و به احتمال به همین دلیل میزان ادراک اضطراب اجتماعی اندام آنان از دانشجویان دختر دانشگاه‌های شهرستان خوانسار که به صورت منظم فعالیت بدنی نداشته‌اند، بالاتر بوده است.

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که اختلاف معناداری بین میانگین مشارکت ورزشی دانشجویان با میانگین جامعه وجود

کاهش میزان مشارکت ورزشی آنان می شود که یافته های پژوهش حاضر با نتایج تحقیقات بابایی و همکاران (۱۳۹۷)، نوبران و همکاران (۱۳۹۶)، رضاسلطانی و همکاران (۱۳۹۲)، ایبازن و همکاران (۲۰۱۷)، کوکس و همکاران (۲۰۱۱) و بالای و همکاران (۲۰۱۰) همسوست؛ اما با یافته های تحقیقات عبدی و حسینی (۱۳۹۵)، شیردل (۱۳۹۳)، گویا و همکاران (۲۰۱۴)، توران و همکاران (۲۰۱۹) و برانت و سایبستون (۲۰۰۹) ناهموست. حسینی و همکاران (۱۳۹۷) نقش انگیزه ها بر میزان مشارکت سالمندان در ورزش همگانی را بررسی کردند. نتایج تحقیق نشان داد بین انگیزه های پیشگیری و درمان، بهداشت روانی و کسب سلامتی و آمادگی جسمانی با میزان مشارکت در ورزش همگانی رابطه معنی داری وجود دارد. اضطراب اجتماعی اندام از جمله عواملی است که سبب کاهش فعالیت های مؤثر در جوانان به خصوص دانشجویان می شود؛ زیرا تصور بدنی نامناسب از خود و نگرانی از تناسب اندام موجب کاهش انگیزه و حضور نداشتن آنان در اجتماع شده است و آنها را به سمت انزوا می کشاند که همین امر آنها را از فعالیت های بدنی و مشارکت در ورزش بازمی دارد.

برخلاف یافته های پژوهش حاضر، عبدی و حسینی (۱۳۹۵) ارتباط میزان اضطراب اجتماعی اندام با انگیزه اثرگذاری در ورزشکاران رشته های تیمی را بررسی کردند. نتایج حاصل از تجزیه و تحلیل داده ها نشان داد که ارتباط بین نمره های ورزشکارانی که اضطراب اجتماعی اندام بالایی داشتند با هر چهار خرده مقیاس انگیزه اثرگذاری، مثبت و معنادار بود. گویا و همکاران (۲۰۱۴) پژوهشی با عنوان «نقش اضطراب اجتماعی اندام در فعالیت بدنی در اوقات فراغت نوجوانان ۱۳ تا ۱۸ سال» انجام دادند و به این نتیجه دست یافتند که بین اضطراب اجتماعی اندام با فعالیت بدنی در اوقات فراغت رابطه مثبت معناداری وجود دارد. برانت و سایبستون (۲۰۰۹) آزمون الگوی اثر اضطراب اجتماعی اندام را بر فعالیت بدنی انجام دادند. نتایج نشان داد که اضطراب اجتماعی اندام بر انگیزش مشارکت در فعالیت های ورزشی اثر مثبت معناداری دارد. از دلایل احتمالی این ناهمسویی تفاوت ابزارهای استفاده شده و جامعه کاری تحقیقات است. اضطراب

نشاط و لذت و تعامل اجتماعی با مشارکت ورزشی، قوی ترین ارتباط به ترتیب مربوط به مؤلفه کنترل وزن و سپس مؤلفه های کسب سلامتی و نشاط و لذت است؛ اما هیچ ارتباط معناداری بین مؤلفه تعامل اجتماعی و مشارکت ورزشی در دانشجویان دیده نشد. بر این اساس، وقتی دانشجویان با هدف و انگیزه سلامتی جسمانی، جبران کمبودهای حرکتی و نیز لذت بردن در فعالیت های ورزشی و تفریحی شرکت کنند، میزان مشارکت در ورزش نیز افزایش می یابد که یافته های پژوهش حاضر با نتایج تحقیق های حسینی و همکاران (۱۳۹۷)، شیردل (۱۳۹۳)، امامی و همکاران (۱۳۹۲)، قدرت نما و حیدری نژاد (۱۳۹۲) همسوست.

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که بین اضطراب اجتماعی اندام و مشارکت ورزشی رابطه منفی و معناداری وجود دارد. همچنین، نتایج حاکی از آن است که ارتباط ضعیفی بین اضطراب اجتماعی اندام و مشارکت ورزشی برقرار است. یافته های پژوهش حاضر با نتایج تحقیق های بابایی و همکاران (۱۳۹۷)، نوبران و همکاران (۱۳۹۶) همسوست؛ اما با یافته های تحقیقات عبدی و حسینی (۱۳۹۵)، شیردل (۱۳۹۳)، گویا و همکاران (۲۰۱۴) و برانت و سایبستون (۲۰۰۹) ناهمسوست. از دلایل احتمالی این ناهمسویی تفاوت ابزارهای استفاده شده و جامعه کاری تحقیقات است.

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که اثر تعدیل کنندگی اضطراب اجتماعی اندام بر رابطه انگیزه مشارکت و میزان مشارکت ورزشی دانشجویان تأیید و همچنین اثر متغیر مستقل، انگیزه مشارکت بر میزان مشارکت ورزشی دانشجویان نیز در الگو تأیید می شود؛ بنابراین الگوی نهایی برآورد شده به شکل ذیل است:

$$\text{مشارکت ورزشی} = *0/297 \text{ انگیزه مشارکت} - 0/335 \text{ اضطراب اجتماعی اندام} * \text{انگیزه مشارکت} + \varepsilon$$

باتوجه به برآورد ضریب ها، سهم انگیزه مشارکت در میزان مشارکت ورزشی دانشجویان دختر ۰/۲۹۷ و سهم اضطراب اجتماعی اندام بر رابطه انگیزه مشارکت و میزان مشارکت ورزشی ۰/۳۳۵- است؛ بنابراین اضطراب اجتماعی اندام در دانشجویان سبب کاهش انگیزه مشارکت و در نهایت، باعث

مشکلات مربوط به اضطراب اجتماعی اندام، کاهش انگیزه و مشارکت نکردن دختران در فعالیت‌های ورزشی با کمک حوزه روانشناسی، برنامه‌ها و آموزش‌های لازم را در زمینه کاهش اضطراب و افزایش عزت‌نفس دختران تشکیل دهند. بدون شک، برگزاری این برنامه‌ها اثر مثبتی در شرکت مؤثر دختران در فعالیت‌های ورزشی دارد.

منابع فارسی

- ابوالقاسمی، ش. (۱۳۸۹). *اثر بخشی رفتار درمانی شناختی دارویی پلاسیبو در درمان اضطراب تعمیم یافته*، رساله دکتری، تهران: دانشگاه آزاد اسلامی.
- اتقیا، ن. (۱۳۸۶). «نیازسنجی از افسار مختلف زنان ایرانی در زمینه ورزش همگانی»، *فصلنامه پژوهش در علوم ورزشی*، ۵ (۱۷)، ۳۱-۱۵.
- احمدی، س.؛ مختاری، م. و زارعی، ه. (۱۳۹۴). «تحلیل رابطه عزت‌نفس جسمانی و نگرش به ورزش با مشارکت ورزشی زنان با استفاده از مدل معادل Z ساختاری»، *فصلنامه پژوهش‌های کاربردی در مدیریت ورزشی*، ۴ (۳)، ۵۱-۴۱.
- اسلامی، ا.؛ محمودی، ا.؛ خبیری، م. و نجفیان‌رضوی، س.م. (۱۳۹۲). «نقش وضعیت اقتصادی-اجتماعی (SES) در انگیزه مشارکت شهروندان به ورزش‌های همگانی-تفریحی»، *پژوهش‌های کاربردی در مدیریت ورزشی*، ۲ (۳)، ۱۰۴-۸۹.
- امامی، ص.س.؛ حیدری‌نژاد، ص. و شفیع‌نیا، پ. (۱۳۹۲). «تحلیل عوامل انگیزشی مشارکت دانشجویان در فعالیت‌های فوق برنامه ورزشی دانشگاه»، *نشریه پژوهش در ورزش تربیتی*، ۲ (۵)، ۸۰-۶۵.
- بابایی، س.؛ نویران، ا. و درختی، ر. (۱۳۹۷). «ارتباط بین یک دوره بلندمدت فعالیت بدنی منظم و اضطراب بدنی اجتماعی در زنان چاق»، *پرستاری، مامایی و پیراپزشکی*، ۴ (۳)، ۲۴-۱۶.
- پارسامهر، م. (۱۳۸۸). *جامعه‌شناسی ورزش*، یزد: انتشارات دانشگاه یزد.

اجتماعی اندام منجر به بی‌حرکی فیزیکی می‌شود؛ زیرا افرادی که از آن رنج می‌برند، انگیزه دارند از خودارزیابی منفی و چنین زمینه‌هایی اجتناب کنند. افراد با سطح‌های بالاتر اضطراب اجتماعی نگران این واقعیت هستند که بدنشان از دید دیگران منفی دیده شود. آنها انگیزه دارند از خودارزیابی منفی اجتناب کنند و برای اجتناب از چنین زمینه‌هایی مانند ورزش در خلوت یا تطبیق دادن برخی مهارت‌های مقابله با تصور، مانند پوشیدن لباس‌های گشاد یا حضور در مکان‌های ورزشی در ساعت‌های خلوت، اقدام کنند (Beyens, 2011: 2)؛ بنابراین اضطراب اجتماعی اندام یکی از عواملی است که موجب کاهش حضور دانشجویان دختر در ورزش‌های همگانی می‌شود؛ اما با توجه به اینکه در الگوی تحقیق تنها حدود ۱۲ درصد از تغییرات متغیر وابسته تبیین شد، می‌توان گفت یکی از دلایل احتمالی آن جامعه بررسی شده در مقایسه با پژوهش‌های دیگر است. از آنجا که اضطراب اجتماعی اندام در اوایل نوجوانی همزمان با تغییرات بلوغ ایجاد می‌شود و در سنین جوانی تا حدودی از این عامل کاسته می‌شود، نمونه پژوهش حاضر اضطراب اجتماعی پایینی داشت که خود به عنوان عاملی در راستای ضعیف شدن رابطه متغیر مستقل و وابسته به شمار می‌رود.

در پژوهش‌های داخلی انجام شده به نقش انگیزه در مشارکت ورزشی افراد اشاره و در بعضی موارد نقش اضطراب اجتماعی اندام در فعالیت بدنی بررسی شده است؛ ولی تاکنون پژوهشی درباره اضطراب اجتماعی اندام و انگیزه مشارکت در انجام دادن فعالیت‌های بدنی و مشارکت‌های ورزشی انجام نشده بود که در پژوهش حاضر کوشش شد با بررسی متغیرهای مدنظر، تصویر مناسب‌تری از رابطه اضطراب اجتماعی اندام و انگیزه مشارکت ورزشی در حضور دانشجویان دختر در فعالیت‌های ورزشی ارائه شود. از جمله محدودیت‌های پژوهش حاضر همکاری نکردن برخی از دانشجویان و تک‌جنسیتی بودن آزمودنی‌های پژوهش بود. پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی از هر دو جنسیت استفاده شود. همچنین، مسئولان ذی‌ربط همچون مسئولان دانشگاه‌ها و سازمان ورزش و جوانان برای جلوگیری از افزایش

- (۲)، ۵-۱۹.
- سادوک، ب.؛ سادوک، و. و روئیز، پ. (۱۳۹۴). خلاصه روان‌شناسی کاپلان و سادوک براساس DSM-V، ترجمه مهدی گنجی، جلد دوم، تهران: نشر ساوالان، چاپ اول.
- سدیدی، ص. (۱۳۹۵). مقایسه میزان اضطراب، استرس و نیرومندی من در دانش‌آموزان ورزشکار و غیر ورزشکار، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، شاهرود: دانشگاه آزاد اسلامی.
- شاهنوشی، م. و قاسمی، ن. (۱۳۸۹). «بررسی علل گرایش دختران به ورزش های رزمی در شهر اصفهان»، فصلنامه علوم اجتماعی، ۴ (۹)، ۸۷-۱۰۴.
- شهابی، س. (۱۳۹۵). اثربخشی معنویت درمانی بر اضطراب اجتماعی-جسمانی و تنظیم هیجانی شناختی دختران نوجوان چاق، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، شاهرود: دانشگاه آزاد اسلامی.
- شیردل، م. (۱۳۹۳). تعیین اثر تعدیل‌کنندگی اضطراب اجتماعی اندام بر رابطه فعالیت‌های ورزشی و انگیزه ورزشی در دانش‌آموزان مقطع متوسطه ناحیه ۲ اصفهان در سال تحصیلی ۹۳-۹۲، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، اصفهان: دانشگاه آزاد اسلامی.
- ضیغمی محمدی، ش. و مژده، ف. (۱۳۹۱). «همبستگی بین شاخص توده بدنی، تصویر ذهنی از جسم خود و افسردگی در زنان مراجعه‌کننده به درمانگاه بیمارستان حضرت علی (ع) شهر کرج سال ۱۳۸۸»، مجله مراقبت‌های نوین، ۹ (۱)، ۴۸-۴۰.
- عبدی، س. و حسینی، ف. (۱۳۹۵). «تعیین ارتباط میزان اضطراب اجتماعی اندام با انگیزه اثرگذاری در ورزشکاران رشته‌های تیمی»، اولین همایش ملی تحولات علوم ورزشی در حوزه سلامت، پیشگیری و قهرمانی، قزوین: دانشگاه بین‌المللی امام خمینی (ره).
- فولادیان، ج.؛ سهرابی، م.؛ عطارزاده حسینی، س.ر. و فارسی، ع. (۱۳۸۸). «ارتباط انگیزه مشارکت ورزشی با سوگیری ورزشی دانشجویان ورزشکار»، فصلنامه المپیک، ۱۷ (۴)، ۳۹-۲۹.
- قدرت‌نما، ا. و حیدری‌نژاد، ص. (۱۳۹۲). «رابطه انگیزه پارسامهر، م.؛ بلگوریان، م. و سعیدی‌مدنی، م. (۱۳۹۲). «بررسی رابطه بین مؤلفه‌های سرمایه اجتماعی و مشارکت ورزشی در میان نوجوانان»، مدیریت ورزشی، ۵ (۲)، ۱۰۹-۱۲۷.
- حسینی، ت.؛ حیدری‌نژاد، ص. و ازمشا، ط. (۱۳۹۷). «نقش انگیزه‌ها بر میزان مشارکت سالمندان در ورزش همگانی»، پژوهش در مدیریت ورزشی و رفتار حرکتی، ۸ (۱۶)، ۱۰۳-۱۱۱.
- حسن‌پور بهزادی، س. (۱۳۹۶). تحلیل راهبردی و مقایسه ورزش همگانی بانوان شاغل و غیرشاغل شهر قم، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، قم: دانشگاه قم.
- خرم‌روز مهربانی، ف. (۱۳۹۴). بررسی تأثیر تبلیغات بر مشارکت ورزشی زنان شهر تبریز براساس الگوی آیدا، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، تبریز: دانشگاه تبریز.
- خواجوی، د. و قهبری چشمه کمره، ل. (۱۳۹۲). «رابطه بین اضطراب اجتماعی اندام و عزت نفس با هراس اجتماعی دانشجویان دختر»، فصلنامه علمی-پژوهشی زن و جامعه، ۴ (۱۵)، ۸۵-۱۰۶.
- دارابی، م.؛ گایینی، ع. و مومیوند، پ. (۱۳۸۸). «بررسی عوامل فرهنگی مؤثر بر گرایش به فعالیت‌های ورزشی در زنان ۲۵ تا ۴۰ ساله شهر تهران»، فصلنامه پژوهش در علوم ورزشی، ۶ (۳)، ۷۷-۸۸.
- رزاق‌زاده، ص. (۱۳۹۵). مقایسه اثربخشی یک دوره تمرینات ایروبیک و آموزش کاهش استرس مبتنی بر بهوشیاری (MBSR) بر اضطراب بدنی-اجتماعی و اختلالات خوردن در دانشجویان دختر دانشگاه تبریز، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، تبریز: دانشگاه تبریز.
- رضاسلطانی، ن.؛ حجتی، ع.؛ غرایق‌زندی، ح. و محمدی، س. (۱۳۹۲). «رابطه اضطراب بدنی اجتماعی با رفتار فعالیت بدنی اوقات فراغت جوانان»، مطالعات راهبردی ورزش و جوانان، ۱۲ (۲۰)، ۱۷۷-۱۸۶.
- رمضانی‌نژاد، ر.؛ رحمانی‌نیا، ف. و تقوی‌تکیار، س.ا. (۱۳۸۸). «بررسی انگیزه‌های شرکت‌کنندگان در ورزش‌های همگانی در فضاهای روباز»، مجله مدیریت ورزشی، ۱

- Abolghasemi, SH. (2009). *The effectiveness of placebo cognitive drug behavioral therapy in the treatment of generalized anxiety disorder*. Ph.D. Thesis. Tehran Science and Research Branch. [In Persian]
- Ahmadi, S., Mokhtari, M., and Zarei, H. (2016). Structural equation model of the relationship between self-esteem and attitude to sport with sports participation of women. *Applied Research in Sport Management*, 4(3), 41-51 [In Persian].
- Alcaraz-Ibáñez, M., Sicilia, Á., and Burgueño, R. (2017). Social physique anxiety, mental health, and exercise: analyzing the role of basic psychological needs and psychological inflexibility, *The Spanish Journal of Psychology*, 20(16), 1-11.
- Atghia, N. (2008). Needs assessment of Iranian women of different classes about sport for all, *Research on Sport Science*, 5(17), 15-31. [In Persian].
- Balli, Ö., Koca, C., and Aşçi, F. (2010). An examination of social physique anxiety with regard to sex and level of sport involvement, *Journal of Human Kinetics*, 26, 115-122.
- Babaei Bonab, S., Nobaran, E., and Derakhti, R. (2019). Evaluation of relationship between a course of regular physical activity and social physique anxiety in obese women, *Scientific Journal of Nursing, Midwifery and Paramedical Faculty*, 4(3), 16-24 [In Persian].
- Beyens, J. (2011). *Master thesis submitted in partial fulfillment of the requirements for the degree of master of physical education and kinesiology*, Katholieke: University Leuven.
- Bozsik, F., Whisenhunt, B.L., Hudson, D.L., Bennett, B., and Lundgren, J.D. (2018). Thin is in think again: The rising importance of muscularity in the thin ideal female body, *Sex Roles*, 79(9), 609-615.
- Brunet, J., and Sabiston, C. M. (2009). Social physique anxiety and physical activity: A self-determination theory perspective, *Psychology of Sport and Exercise*, 10 (3), 329-335.
- Cox., A. E., French, S.U., Madonia, J., and Witty, K. (2011). Social physique anxiety in physical education: social contextual factors and links to motivation and behavior, *Psychology of Sport and Exercise*, 12, 555-562.
- Darabi, M., Gaini, A., and Momivand, P. (2008). Study of cultural factors affecting the tendency to sports activities in women aged 25 to 40 in Tehran, *Quarterly Journal of Research in Sports Science*, 6(3), 77-88 [In Persian].
- Easton, L., Harris, B., Czech, D., and Walker, A. D. (2017). The role of social physique anxiety social support, and perceived benefits and barriers to exercise in an all-female fitness camp intervention, *International Journal of Exercise Science*, 10 (8), 1094-1104.
- Emami, S.S., Heydari Nezhad, S., and Shafinia, P. (2013). Analysis of motivational factors of student participation in extracurricular activities of the university. *Journal of Research in Educational Sports*, 2(5), 65-80 [In Persian].
- مشارکت ورزشی با میزان فعالیت بدنی دانشجویان دانشگاه شهید چمران اهواز، *مطالعات مدیریت ورزشی* (پژوهش در علوم ورزشی)، ۵ (۱۸)، ۱۸۹-۲۰۲.
- کوشافر، ع.ا. (۱۳۷۳). «فرهنگ ورزش‌های تفریحی»، *فصلنامه ورزش*، ۵ (۲۱)، ۷۶-۸۳.
- مرتضایی، ل؛ ناظمی، م. و اندام، رضا. (۱۳۹۳). «مقایسه انگیزه‌های مشارکت زنان در ورزش‌های تفریحی آبی: مطالعه موردی زنان استان خراسان رضوی»، *رویکردهای نوین در مدیریت ورزشی*، ۲ (۷)، ۶۳-۷۳.
- موسوی، س.ج؛ اسلامی مرزنگلاته، م. و خوش‌فر، غ. (۱۳۹۳). «بررسی رابطه اعتماد اجتماعی و مشارکت ورزشی زنان در جامعه شهری ایران: مطالعه موردی شهر گرگان»، *مجله آمایش جغرافیایی فضا*، ۴ (۱۱)، ۴۱-۶۲.
- موسوی، م؛ خیبری، م. و غرایق زندی، ح. (۱۳۹۸). «ارتباط انگیزه کسب سلامتی و نشاط و لذت با میزان پایبندی بانوان شرکت‌کننده در ورزش‌های همگانی»، *رشد و یادگیری حرکتی*، ۱۱ (۲)، ۱۳۵-۱۵۱.
- ملک‌زاده، ع. (۱۳۹۶). *تأثیر رفتار حمایت اجتماعی والدین و دبیران تربیت بدنی بر میزان مشارکت ورزشی دانش آموزان دوره اول متوسطه شهرستان اهر*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، تبریز: دانشگاه تبریز.
- نوبران، ا؛ درختی، ر. و بابایی، س. (۱۳۹۶). «بررسی ارتباط بین فعالیت بدنی و اضطراب بدنی اجتماعی در زنان ورزشکار»، *اولین همایش ملی علوم ورزشی: ورزش، سلامت، جامعه*، ۴ (۳)، ۱۶-۲۴.
- نوروزی، ع؛ ملکی، ا؛ پارسامهر، م. و قاسمی، ح. (۱۳۹۷). «بررسی تأثیر تصویر بدن و مدیریت بدن بر مشارکت ورزشی زنان استان ایلام»، *جامعه‌شناسی کاربردی*، ۲۹ (۴)، ۹۹-۱۲۲.

References

- Abdi, S., Hosseini, F. (2015). *Determining the relationship between limb social anxiety and motivation to be effective in team athletes*. First National Conference on Sports Science Developments in Health, Prevention and Championship, Qazvin, Imam Khomeini International University. [In Persian]

- Master Thesis in Physical Education. Faculty of Physical Education, University of Tabriz [In Persian].
- Koshafar, A.A. (1994). Culture of recreational sports, *Journal of Sports*, 21(5), 76-83 [In Persian].
- Lantz, C.D., Hardy, C.J., and Ainsworth, B.E. (1997). Social physique anxiety and perceived exercise behavior, *Journal of Sport Behavior*, 20(1), 83-93.
- Leary, M.R. (1992). Self-presentational processes in exercise and sport, *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 14 (4), 339-351.
- Malekzadeh, A. (2016). *The effect of social support behavior of parents and physical education teachers on the level of sports participation of first grade high school students in Ahar city*. Master Thesis in Physical Education. Faculty of Physical Education, University of Tabriz [In Persian].
- McComb, S.E., and Mills, J. S. (2020). A systematic review on the effects of media disclaimers on young women's body image and mood, *Body Image*, 32, 34-52.
- Moosavi, M., Khabiri, M., and Gharagh Zandi, M. (2019). The relationship of motive for health and vitality and enjoyment with female participants' adherence in sport for all, *Journal of Sport Motor Development and Learning*, 11(2), 135-151.
- Mosavi, J., Eslami, M., and Khoshfar, G. (2014). Investigating the relationship between social trust and women's sports participation in Iranian urban society. A Case Study of Gorgan. *Geographical Planning of Space*, 4(11), 41-62 [In Persian].
- Mortezaei, L., Nazemi, M., and Andam, R. (2015). A comparison of motivations for women's participation in recreational water sports (Case Study: Women of Khorasan Razavi Province). *New Trends in Sport Management*, 2 (7), 63-73 [In Persian].
- Motle, R.W., and Conroy, D.E. (2000). Validity and factorial invariance of the social physique anxiety scale, *Medicine and Science in Sport & Exercise*, 32(5), 1007-1017.
- Norozi, A., Maleki, A., Parsamehr, M., and Ghasemi, H. (2018). Investigating the effect of body image and body management on women's sports participation in Ilam province. *Journal of Applied Sociology*, 29(4), 99-122 [In Persian].
- Nobaran, E., Derakhti, R., and Babaei Bonab, S. (2018). *Study of the relationship between physical activity and social physical anxiety in women athletes*. First National Conference on Sports Science: Sport, Health, Society. [In Persian]
- Parsamehr, M., Belgoorian, M., and Saeidi Madani, M. (2013). The examination of the relationship between components of social capital and physical activity participation among adolescents. *Journal of Sport Management*, 5(2), 109-127 [In Persian].
- Parsamehr, M. (2008). *Sports society*. Yazd: Urat Daud [In Persian].
- Pernick, Y., Nichols, J.F., and Rauh, M.J. (2006). Eslami, A., Mahmoudi, A., Khabiri, M., and Najafiyani Razavi, S. (2014). The role of socioeconomic conditions in the citizens' motivation for participating in public sports. *Applied Research in Sport Management*, 2(3), 89-104 [In Persian].
- Fouladian, J., Sohrabi, M., Atarzadeh Hosseini, S.R., and Farsi, A.R. (2010). The relationship of sport participation motives with sport orientation in athletes' students of Ferdowsi University of Mashhad, *OLYMPIC*, 17 (4), 29-39 [In Persian].
- Frederick, C. M., and Morrison, C. S. (1996). Social physique anxiety: personality constructs, motivations, exercise attitudes and behaviors, *Perceptual and Motor Skills*, 82, 963-972.
- Ghodratnama, A., and Heydari Nezhad, S. (2013). Relationship between motivation for sports participation and the level of physical activity of students of Shahid Chamran University of Ahvaz, *Sport Management Studies*, 5 (18), 189-202 [In Persian].
- Goffman, E. (1959). The moral career of the mental patient, *Psychiatry*, 22 (2), 123-142.
- Gouya, M., Zahedi Nia, H., and Mirdar, Z.B. (2014). The role of social physique anxiety in leisure time physical activity of youngsters, *International Research Journal of Applied and Basic Sciences*, <https://www.semanticscholar.org/paper/>
- Haase, A.M., Prapavessis, H., and Owens, R.G. (2005). Perfectionism, social physique anxiety and disordered eating: a obese men and women seeking bariatric surgery, *Int J Eating Disord*, 37(4), 347-351.
- Hart, E. A., Leary, M. R., and Rejeski, W. J. (1989). The measurement of social physique anxiety, *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11 (1), 94-104.
- Hassanpour Behzadi, S. (2017). *Strategic analysis and comparison of public sports for employed and non-employed women in Qom*, Master Thesis in Leisure and Recreational Sports Management, Department of Literature and Humanities, Qom University [In Persian].
- Horenstein, A., Kaplan, S. C., Butler, R. M. and Heimberg, R. G. (2021). Social anxiety moderates the relationship between body mass index and motivation to avoid exercise, *Body Image*, 36, 185-192.
- Hoseini, T., Heydari Nezhad, S., and Azmsha, T. (2018). The role of motivation on the rate of participation elders in sport for all. *Research in Sport Management and Motor Behavior*. 8 (16), 103-111 [In Persian].
- Khajavi, D., and GHanbari, L. (2013). The study of the relationship between social physique anxiety and self-esteem with socio-phobia in female students. *Quarterly Journal of Women and Society*, 4(3), 85-106 [In Persian].
- Khorram Rooz Mehrabani, F. (2014). *Study of the effect of advertising on women's sports participation in Tabriz based on the Aida model*.

- to army sports in Isfahan, *Journal of Social Sciences*, 4(9), 87-104 [In Persian].
- Shahabi, S. (2015). *The effectiveness of spiritual therapy on socio-physical anxiety and cognitive emotional regulation of obese adolescent girls*. Master Thesis in Clinical Psychology. Faculty of Humanities, Islamic Azad University, Science and Research Branch, Shahrud [In Persian].
- Sharpshire, J. (1997). Family variable and children physical activity influence of social economic states, *Sport Education and Society*, 2(1), 95-116
- Standage, M., and Ryan, R.M. (2012). *Self-determination theory and exercise motivation: facilitating self-regulatory processes to support and maintain health and well-being in Advances in motivation in sport and exercise*, Human Kinetics.
- Turan, N., Özdemir Aydın, G., Kaya, H., Aksel, G., and Yılmaz, A. (2019). Male nursing students' social appearance anxiety and their coping attitudes, *American Journal of Men's Health*, 13(1), 1-13.
- Wilson, P. M., Rodgers, W.M., Carpenter, P.J., Hal, C., Hardy, J., and Fraser, S.N. (2004). The relationship between commitment and exercise behavior, *Psychology of Sport and Exercise*, 5(4), 405-421.
- Wilson, P.M., Rodgers, W.M., Fraser, S. N., and Murray, T.C. (2004). Relationships between exercise regulations and motivational consequences in university students, *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 75(1), 81-91.
- Yaman, Ç. (2017). Physical and physiological correlates of social physique anxiety in college students, *Universal Journal of Educational Research*, 5(3), 334-337.
- Yousefi, B., Hassani, Z., and Shokri, O. (2009). Reliability and factor validity of the 7-item of social physique anxiety scale (SPAS-7) among university students in Iran, *World Journal of Sport Sciences*, 2(3), 201-204.
- Zeighami Mohammadi, SH., and Mojdeh, F. (2012). Correlation between body mass index, body image, and depression among women referring to health clinic of hazrat-e-ali hospital health clinic in Karaj (2009). *Modern Care Journal*, 9(1), 40-48 [In Persian].
- Zorba, E., Micoogullari, B., Okan, Z., and Ercan Tekin, A. (2012). Sports tourism in turkey, *The Online Journal of Recreation and Sport*, 9 (4), 325-329.
- Disordered eating among a multi-racial/ethnic sample of female high-school athletes, *J Adoles Health*, 38 (6), 689-695.
- Prapavessis, H., and Carron, A. V. (1997). Cohesion and work output, *Small Group Research*, 28 (2), 294-301.
- Prapavessis, H., Grove, J. R., and Eklund, R. C. (2004). Self-presentational issues in competition and sport, *Journal of Applied Sport Psychology*, 16(1), 19-40.
- Rapee, R. M. (1998). *Overcoming shyness and social phobia: A step-by-step guide*. Jason aronson; passim: Lifestyle Press.
- Ramzani, R., Rahmani, F., and Taghavi, A. (2009). A study of socioeconomic status and motives of participants in sport for all. *Journal of Sport Management*, 1(2), 5-23 [In Persian].
- Razzaqzadeh, P. (2016). *Comparison of the effectiveness of an aerobic exercise course and mindfulness-based stress reduction training (MBSR) on physical-social anxiety and eating disorders in female students of Tabriz University*. Master Thesis in Sports Psychology. Faculty of Physical Education, University of Tabriz [In Persian].
- Reza Soltani, N., Hojati, A.S., Gharayegh Zandi, H., and Mohammadi, S. (2013). The relationship between social physical anxiety and youth leisure physical activity behavior. *Strategic Studies in Sports and Youth*, 12 (20), 186-177 [In Persian].
- Ratnasari, S. E., Pratiwi, I., and Wildannisa, H. (2021). Relationship between body image and social anxiety in adolescent women, *European Journal of Psychological Research*, 8(1), 65-73.
- Rodgers, R.F., Ziff, S., Lowy, A.S., Yu, K., and Austin, S.B. (2017). Results of a strategic science study to inform policies targeting extreme thinness standards in the fashion industry, *International Journal of Eating Disorders*, 50(3), 284-292.
- Ryan, R. M., and Deci, E.L. (2007). Active human nature: self-determination theory and the promotion and maintenance of sport, exercise, and health, *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Exercise and Sport*, 1(1), 1-19
- Sadock, B., and Sadock Ruiz, P. (2015). *Summary of Kaplan and Zadok Psychology Based on DSM-V*, Volume 2. First Edition. Translated by Ganji, M., Tehran: Savalan Publishing [In Persian].
- Sadidi, P. (2015). *Comparing my anxiety, stress, and strength in athletic and non-athletic students*. Master Thesis. Field of Clinical Psychology. Faculty of Humanities. Islamic Azad University, Science and Research Branch of Shahrud. [In Persian]
- Scott, L.A., Burke, A.B., Joyner, J.S., and Brand, J.S. (2004). Examining the stability of the 7-item social physique anxiety scale using a test-retest method, *Measurement in Physical Education Exercise*, 8(2), 57-62.
- Shahnooshi, M., and Ghasemi, N. (2010). An evaluation on effective factors on women tendency