

بررسی ارتباط بین فعالیت جسمانی با عزت نفس، خود ارجمندی جسمانی و اضطراب اجتماعی - جسمانی در دانش آموزان پسر و دختر متوسطه

شهاب جلالوند¹

کارشناس ارشد تربیت بدنی

دکتر بهرام یوسفی

دانشیار دانشگاه رازی

دکتر ابوالفضل فراهانی

استاد دانشگاه پیام نور مرکز تهران

چکیده

هدف تحقیق: بررسی ارتباط بین فعالیت جسمانی با عزت نفس، خود ارجمندی جسمانی و اضطراب اجتماعی - جسمانی در دانش آموزان پسر و دختر متوسطه. **روش تحقیق:** در این تحقیق تعداد ۲۵۶ نفر از دانش آموزان پسر و دختر به روش خوشه‌ای چند مرحله‌ای انتخاب و در معرض آزمون که شامل پرسشنامه‌های عزت نفس روزنبرگ، مقیاس خود ارزشمندی BAS و پرسشنامه اضطراب اجتماعی - جسمانی بود، قرار داده شدند. **روش‌های آماری:** برای تنظیم داده‌های خام، تعیین شاخص اصلی تمایل مرکزی و پراکندگی و همچنین ترسیم نمودارها از آمار توصیفی و به منظور تجزیه و تحلیل و بررسی روابط میان متغیرها از ضریب همبستگی پیرسون و از آزمون‌های t مستقل و تحلیل واریانس یکطرفه ANOVA برای مقایسه میانگین‌های به دست آمده و تعیین معنی‌دار بودن یا عدم معنی‌دار بودن اختلاف میانگین‌ها استفاده شد. **نتایج:** نشان داده شد که بین فعالیت جسمانی با عزت نفس، خودارجمندی جسمانی و اضطراب اجتماعی - جسمانی ارتباط معناداری وجود ندارد اما بین عزت نفس با خودارجمندی جسمانی یک رابطه‌ی معنادار مثبت و نیز بین عزت نفس و خودارجمندی جسمانی با اضطراب اجتماعی - جسمانی یک رابطه‌ی معنادار منفی وجود دارد ($p < 0/01$). **بررسی و تحلیل:** با توجه به تاثیر نافذ عزت نفس بر روی خلق یا حالات عاطفی افراد باید سعی در افزایش و بهبود آن به هر طریق ممکن شود. همچنین هرچه میزان عزت نفس و خود ارجمندی جسمانی بالاتر باشد میزان اضطراب اجتماعی - جسمانی پایینتر است و بالعکس. **واژه‌های کلیدی:** فعالیت جسمانی، عزت نفس، خودارجمندی جسمانی، اضطراب اجتماعی - جسمانی.

¹ Shahab_jalal_eng@yahoo.com

مقدمه

در مورد عقیده تمامیت وجود انسان و ارتباط تنگاتنگ جنبه‌های مختلف آن با یکدیگر بویژه رابطه احساسات و عواطف افراد با اجرای مهارت‌های حرکتی تردیدی وجود ندارد. جسم و روان را نمی‌توان دو عامل جدای از هم دانست، باید به هر دوی آنها به طور توأم توجه کرد و زمینه‌های لازم برای رشد و شکوفایی هر دو را فراهم نمود. زیرا انسان کامل انسانی است که تمامی ابعاد وجودی اش رشد یابد. روانشناسان اکنون به خوبی می‌دانند روان انسان مستقیماً تحت تاثیر شرایط بدنی و جسمانی اوست و متقابلاً جسم انسان و اعمال اندامها تحت تاثیر فضای روانی و ذهنی است (۴). تحقیقات زیادی نشان داده اند رقابت و فعالیت بدنی، فواید جسمانی و روانی و اجتماعی دارد. اغلب افراد افزایشی را در حس توانایی بدنی خود بعد از تمرین گزارش کرده اند که اغلب به جنبه‌های دیگر زندگی فرد منتقل می‌شود. بدین ترتیب افرادی که در ورزش و فعالیت جسمانی شرکت می‌کنند احساس بهتر، اضطراب کمتر و نشاط بیشتر دارند (۱۴). از طرفی موفقیت در ورزش به اعتماد به نفس و احساس قدرت درونی می‌انجامد و سبب پیدایش ادراک مثبت فرد از شایستگی‌های جسمانی خود می‌شود (۲). از جمله این ادراکات مثبت عزت نفس می‌باشد. عزت نفس ارزش و احترامی است که فرد برای خویشتن قایل است (کوپر اسمیت، ۱۹۶۷) و این قضاوت یکی از تعیین کننده‌های اصلی افکار، عواطف، بازخوردها و رفتار شخص محسوب می‌شود (۹). امروزه تحقیقات نشان می‌دهند افرادی که عزت نفس بالایی دارند از حرمت نفس و اعتماد به نفس بالایی برخوردارند. آنها در مقایسه با کسانی که عزت نفس پایینی دارند احساس می‌کنند شایسته تر و ثمر بخش تر هستند و در موقعیتهای متعدد بهتر عمل می‌کنند (۳). اضطراب اجتماعی جسمانی^۱ یکی دیگر از مفاهیمی ه هم با عزت نفس افراد در ارتباط است و هم با تمرین و فعالیتهای بدنی و بعنوان یک زیر مجموعه از اضطراب اجتماعی در نتیجهی برآورد یا ارزیابی‌های افراد دیگر در رابطه با جسم یک شخص به وجود می‌آید (۱۳). تحقیقات گذشته نشان داده‌اند عوامل محیطی-اجتماعی که دامنه توجه را به سوی ظاهر جسمانی می‌برند، همراه با افزایش در اضطراب اجتماعی، کاهش در کارایی و عکس‌العملهای هیجانی منفی می‌باشند (۲۱). خود ارجمندی جسمانی^۲ نیز مفهومی است که به تازگی وارد ادبیات تحقیقات مربوط به خود پنداره و فعالیتهای جسمانی شده و به معنی تصور مثبت فرد در رابطه با ظاهر جسمانی خود می‌باشد و در ایران تا کنون هیچ گونه مطالعه‌ای در این مورد صورت نگرفته است. از آنجایی که خود ارجمندی متاثر از فعالیتهای بدنی بوده و با عزت نفس افراد در ارتباط می‌باشد، لذا شناخت و تبیین این روابط در برنامه ریزی و هدف گذاری مسئولین و متخصصین تربیت بدنی و علوم رفتاری اهمیت بسزائی خواهد داشت. شواهد برخی تحقیقات نشان می‌دهد افرادی که به ورزش و فعالیتهای بدنی می‌پردازند عزت نفس و خود ارجمندی جسمانی بالاتری نسبت به افراد غیر

1. Social Physique Anxiety

2. Body Appreciation

فعال دارند. دسته‌ای از نتایج که از فراوانی بیشتری برخوردارند تاثیر و همبستگی مثبت عملکرد و تمرین‌های ورزشی را بر عزت نفس در گروه‌های مختلف آزمودنیها از کودک تا بزرگسال مورد تایید قرار داده اند (بالدوین و کورینا، ۱۹۹۷: محمود شیخ، ۱۳۸۱: خورند، ۱۳۸۳: فوکس، ۲۰۰۰:...). دسته‌ای دیگر از یافته‌ها تاثیر عزت نفس را بر موفقیت ورزشی مورد مطالعه قرار داده اند و همبستگی مثبت بین دو متغیر را تایید کرده‌اند (ویس^۱ و ابک، ۱۹۹۶: عباس کلینجی و همکاران، ۱۳۸۱). دسته سوم پژوهش‌هایی هستند که نشان داده اند ورزش بر بهبود سطح عزت نفس تاثیری ندارد (بوشهری، ۱۳۷۳: واترز و مارتین^۲، ۲۰۰۰(۱)).

تحقیقات صورت گرفته در ارتباط با اضطراب اجتماعی جسمانی اندک می‌باشد. با وجود این تلاشهای اولیه پیرامون تئوری خود مختاری^۳ که به وسیله نتومانیس و توگرسون^۴ در سالهای ۲۰۰۶ و ۲۰۰۷ انجام شد، نشان داد که رابطه‌ای منفی بین اضطراب اجتماعی جسمانی و ادراک از شایستگی، استقلال^۵، توانایی برقراری ارتباط^۶ و انگیزش خود مختاری (خود مختاری به معنای تقریباً کنترل درونی رفتار بوده، یعنی عملکرد بر اساس باورها و ارزش‌های شخصی است تا بر پایه معیارهای اجتماعی و فشارهای گروهی) وجود دارد (۹). با توجه به مطالبی که در خصوص اهمیت و فواید عزت نفس اضطراب اجتماعی-جسمانی، و خود ارجمندی جسمانی گفته شد، سوالات پژوهش به این صورت مطرح میگردد: (۱) آیا فعالیتهای جسمانی تاثیری بر ادراکات درونی فرد از خود ارجمندی جسمانی و عزت نفس و اضطراب اجتماعی جسمانی خویش دارد؟ (۲) آیا جنسیت تاثیری بر ادراکات درونی فرد از خود ارجمندی جسمانی و عزت نفس و اضطراب اجتماعی جسمانی دارد؟

روش شناسی تحقیق

جامعه و نمونه آماری^۷: جامعه آماری در این تحقیق را دانش‌آموزان پسر و دختر مقطع متوسطه شهرستان صحنه درسال تحصیلی ۱۳۸۸-۱۳۸۷ که جمعیتی در حدود ۲۵۰۰ نفر را شامل می‌شود، تشکیل داده و با استفاده از روش خوشه‌ای چند مرحله‌ای تعداد ۱۲۸ دانش آموز پسر و تعداد ۱۲۸ دانش آموز دختر انتخاب گردیدند (۶).

روش تحقیق: پژوهش حاضر از نوع توصیفی میدانی بوده که در این روش، محقق با استفاده از پرسشنامه به بررسی ارتباط بین متغیرها پرداخته است.

ابزار اندازه‌گیری:

1. Weiss
2. Martin
3. self-determined theory
4. Ntoumanis-Thogersen
5. autonomy
6. relatedness
7. Target population

الف) مقیاس خود ارجمندی جسمانی (BAS): این مقیاس در سال ۲۰۰۵ توسط آوالوس، تیلکا و وود - بارکالو ساخته شد و هدف آن اندازه گیری تصویر جسمانی مثبت در آزمودنی‌ها می‌باشد. در مطالعه‌ای که توسط ویرن سوامی و همکارانش در سال ۲۰۰۷ جهت بررسی اعتبار مقیاس فوق الذکر بر روی تعداد ۱۵۶ زن و ۱۴۴ مرد استرالیایی انجام شد نتایج، اعتبار درونی و ساختاری مناسب و نیز تک بعدی بودن مقیاس را نشان دادند. در این آزمون نمره‌ی آلفای کرونباخ برای زنان ۰/۹۰ و برای مردان ۰/۸۵، بدست آمد که نشان می‌داد BAS مقیاس مناسبی جهت اندازه گیری خود ارجمندی جسمانی می‌باشد. در این تحقیق جهت بدست آوردن اعتبار پرسشنامه و درک این که پاسخ‌ها دارای انسجام لازم است، از روش آلفای کرونباخ استفاده شد و بر اساس محاسبات انجام شده میزان آلفای کرونباخ این پژوهش برابر ۰/۷۳ بوده است که ضریب قابل اطمینانی جهت تحقیق و پژوهش به نظر می‌رسد (۲۳).

ب) پرسشنامه عزت نفس روزنبرگ: این پرسشنامه که برای اندازه‌گیری و سنجش عزت نفس به کار می‌رود شامل ۱۰ سوال بوده که ۵ سوال اول به صورت مثبت و ۵ سوال دوم به صورت منفی طراحی شده است. اعتبار و پایایی این پرسشنامه در مطالعات زیادی مورد بررسی قرار گرفته و در همه‌ی آنها نشان داده شده است که پرسشنامه عزت نفس روزنبرگ جهت اندازه گیری میزان عزت نفس جامعه‌ی ایرانی بسیار مناسب می‌باشد. آقای غلامرضا رجبی استادیار گروه مشاوران دانشگاه شهید چمران، در پژوهشی با عنوان سنجش پایایی و روایی مقیاس عزت نفس روزنبرگ نشان داد که نتیجه ضرایب همسانی درونی ماده‌ها، در کل نمونه ۰/۸۴، در دانشجویان پسر ۰/۸۷ و در دانشجویان دختر ۰/۸۰ می‌باشد. ضرایب همبستگی بین هریک از ماده‌های مقیاس با نمره کل ماده‌ها از ۰/۵۶ تا ۰/۷۲ متغیر، که همگی در سطح $P < 0/001$ معنی دار بود. بر اساس محاسبات انجام شده میزان آلفای کرونباخ این پرسشنامه ۰/۷۶ بوده است که جهت انجام پژوهش این میزان قابل اطمینان می‌باشد (۵).

ج) پرسشنامه اضطراب اجتماعی-جسمانی: در تلاش برای تعیین میزان درجه اضطراب اجتماعی-جسمانی افراد موئل و کندروی (۲۰۰۰) یک نسخه ۷ ماده‌ای از مقیاس اضطراب اجتماعی-جسمانی^۱ را ارائه نموده و نشان داده اند که یک ابزار مطلوب در جهت اندازه‌گیری نمونه‌های مختلف می‌باشد (۱۸). بمنظور آزمودن همسانی درونی و اعتبار ترجمه فارسی مقیاس ۷ ماده‌ای اضطراب اجتماعی-جسمانی مطالعه‌ای با همین عنوان توسط دکتر یوسفی و همکارانش (۱۳۸۸) انجام و در پایان یافته‌ها، حاکی از قطعی بودن ثبات درونی (برای آزمودنی‌های زن ۰/۸۵ و برای آزمودنی‌های مرد ۰/۸۱ بود)، اعتبار و تغییر ناپذیری مقیاس مورد نظر در برابر جنسیت بودند. بر اساس محاسبات انجام شده میزان آلفای کرونباخ این مقیاس برابر ۰/۷۸ بوده است که جهت انجام پژوهش این میزان قابل قبول می‌باشد (۲۳).

روش‌های آماری: برای طبقه‌بندی و تنظیم داده‌های خام، تعیین شاخص اصلی تمایل مرکزی (میانگین) و پراکندگی انحراف

معیار و همچنین ترسیم نمودارهای مختلف از آمار توصیفی و برای پی بردن به صحت و سقم فرضیه‌های تحقیق و به منظور تجزیه و تحلیل و استخراج نتایج و همچنین بررسی روابط میان متغیرها از ضریب همبستگی پیرسون و از آزمون‌های t مستقل و تحلیل واریانس یکطرفه ANOVA برای مقایسه میانگین‌های به دست آمده و تعیین معنی‌دار بودن یا عدم معنی‌دار بودن اختلاف میانگین‌ها استفاده شد. تجزیه و تحلیل و دسته‌بندی اطلاعات و ترسیم نمودارها و به طور کلی تمامی عملیات آماری تحقیق توسط رایانه و با استفاده از برنامه SPSS16 انجام شد (۶).

یافته‌های تحقیق

در ابتدا لازم به ذکر است: از آنجایی که میانگین و انحراف معیار نمرات کسب شده دانش آموزان پسر و دختر در متغیرهای خود ارجمندی جسمانی، عزت نفس و اضطراب اجتماعی-جسمانی تقریباً یکسان بود(نتایج در جدول شماره ۱، نشان داده شده است)، بنابراین نتایج به صورت مشترک بین دو جنس بیان شده و فقط به مقایسه آن در بین دانش آموزان فعال و غیر فعال پرداخته می‌شود:

جدول (۱): آمار توصیفی متغیرهای مورد سنجش در آزمودنیها

متغیر	میانگین و انحراف معیار	حداقل	حداکثر	دامنه
سن(سال)	$16/72 \pm 1/55$	۱۳	۲۴	۱۱
قد(cm)	$1/68 \pm 9/43$	۱/۴	۱/۹۲	۰/۵۲
وزن(kg)	$59/24 \pm 11/4$	۳۵	۱۱۰	۷۵
میزان عزت نفس	$29/32 \pm 4/01$	۱۵	۴۰	۲۵
میزان اضطراب اجتماعی-جسمانی	$18/94 \pm 3/48$	۱۰	۲۹	۱۹
میزان خود ارجمندی	$47/88 \pm 7/29$	۲۲	۶۵	۴۳
میزان فعالیت در اوقات فراغت	$33/21 \pm 27/52$	۰	۲۱۰	۲۱۰

یافته‌های پژوهش نشان داد که:

- بین فعالیت جسمانی با عزت نفس در دانش آموزان پسر و دختر فعال و غیر فعال دبیرستانی ارتباط معناداری وجود ندارد ($P < 0/25, r = 0/071$)
- بین فعالیت جسمانی با اضطراب اجتماعی - جسمانی در دانش آموزان پسر و دختر فعال و غیر فعال دبیرستانی ارتباط معناداری وجود ندارد ($P < 0/57, r = -0/035$).
- بین فعالیت جسمانی با خود ارجمندی جسمانی در دانش آموزان پسر و دختر فعال و غیر فعال دبیرستانی ارتباط معناداری وجود ندارد ($P < 0/15, r = 0/09$). نتایج آزمون در جدول شماره ۲ ارائه شده است

جدول (۲): میزان همبستگی عزت نفس، اضطراب اجتماعی-جسمانی

و خودارجمندی جسمانی با فعالیت جسمانی در آزمودنی‌ها

متغیر	فعالیت جسمانی همبستگی	سطح معنی داری
عزت نفس	۰/۰۷۱	۰/۲۵
اضطراب اجتماعی - جسمانی	-۰/۰۳۵	۰/۵۷
خودارجمندی جسمانی	۰/۰۹	۰/۱۵

همچنین با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون مشخص گردید که:

- بین میزان خودارجمندی جسمانی با عزت نفس در دانش آموزان دبیرستانی ارتباط معنی داری وجود دارد ($P=۰/۰۰$ ، $r=۰/۳۲$).

- بین میزان خودارجمندی جسمانی با اضطراب اجتماعی - جسمانی در دانش آموزان دبیرستانی ارتباط معنی داری وجود دارد ($P=۰/۰۰$ ، $r=-۰/۲۷$).

نتایج در جدول زیر ارائه گردیده است.

جدول (۳): میزان همبستگی خودارجمندی جسمانی با عزت نفس

و اضطراب اجتماعی-جسمانی در آزمودنی‌ها

متغیر	خودارجمندی جسمانی همبستگی	سطح معنی داری
عزت نفس	۰/۳۲	۰/۰۰
اضطراب اجتماعی - جسمانی	-۰/۲۷	۰/۰۰

- یکی دیگر از نتایج وجود ارتباط معنی دار و منفی در بین عزت نفس و اضطراب اجتماعی - جسمانی بود که میزان آن در

جدول زیر نشان داده شده است ($P=۰/۰۰$ ، $r=-۰/۳۰$). در ارتباط با این فرضیه نیز از ضریب همبستگی پیرسون استفاده گردید.

جدول (۴): میزان همبستگی عزت نفس با میزان اضطراب اجتماعی-جسمانی آزمودنی‌ها

متغیر	عزت نفس همبستگی	سطح معنی داری
میزان اضطراب اجتماعی-جسمانی	-۰/۳۰	۰/۰۰

بحث

از یافته‌های تحقیق حاضر چنین استنباط می‌شود که ارتباط معنی داری بین فعالیت جسمانی و خودارجمندی جسمانی در دانش آموزان پسر و دختر فعال و غیر فعال دبیرستانی وجود ندارد. نتز و همکارانش (۱۹۸۸) در بررسی تاثیر تمرینات بدنی در مردان و زنان میانسال توانستند تفاوتی را در هر دو جنس در مورد تصویر بدنی در قبل و بعد از دوره تمرینی نشان دهند (۱۹).

آفرمن و استول نیز در تحقیقی با عنوان تاثیر تمرین و ورزش بر خودپنداره و سلامت روانی نشان دادند که گروه تجربی نسبت به گروه شاهد افزایش قابل توجهی در مورد خودپنداره بدنی، عزت نفس و کاهش در بیماریهای روانی داشتند (۸). نتایج یک فرا تحلیل که به وسیله اسپنس، مک گانن و پون (۲۰۰۵) انجام شد نشان داد که در ۶۰٪ مطالعات بین خود پنداره کلی و فعالیت جسمانی یک همبستگی مثبت و مهم وجود دارد (۲۰). که به نظر می‌رسد نتایج حاصل از این تحقیق با تحقیقات ذکر شده ناهمسان می‌باشد. عوامل اجتماعی-اقتصادی و فرهنگی خاص هر منطقه، شرایط تمرین و فعالیت بدنی و ویژگی‌های فردی آزمودنیها از جمله موارد موثر در نتیجه گیری مطلوب از تمرین و فعالیت بدنی هستند. ضمن اینکه در رابطه با تمرین بدنی و نتایج حاصل از آن بر ذهن و روان انسان در مطالعات مختلف ناهمسانی فراوانی وجود دارد. هر چند هنوز مطالعه‌ای به طور مستقیم به بررسی ارتباط فعالیت جسمانی و خودارجمندی جسمانی و نیز اثر جنسیت در این مورد نپرداخته است اما از آنجایی که خودارجمندی جسمانی جزئی از خود پنداره کلی هر شخص فرض می‌گردد، شاید تا حدودی بتوان نتایج این تحقیق را با مطالعات گذشته مقایسه نمود. آنچه در نگاه اول به چشم می‌آید مغایرت نتایج این تحقیق با مطالعات گذشته می‌باشد، اما این نکته مهم را نباید از نظر دور داشت که در اکثر مطالعات گذشته آزمودنیها در پیش آزمون و پس آزمون با هم مقایسه شده و آن گاه نتیجه گیری شده است در حالی که در این مطالعه نه تنها مقایسه‌ای صورت نگرفته بلکه آنها در معرض تمرین یا فعالیت جسمانی خاصی نیز قرار نگرفته اند. همچنین آزمودنیها در این مطالعه نوجوانان پسر و دختر بودند که ممکن است از لحاظ روحی و روانی تحت تاثیر ویژگی‌های رشد در این مرحله قرار داشته باشند. نشان داده شده است که میزان عزت نفس در این سن کاهش می‌یابد (هارتر، ۱۹۸۸) و البته شمار زیادی از تحقیقات نیز همانند تحقیق حاضر ارتباطی بین فعالیت جسمانی و عزت نفس بدست نیاورده اند که در این زمینه پژوهش‌های بیشتری باید صورت بگیرد. همچنین نشان داده شد که ارتباط معنی‌داری بین فعالیت جسمانی و عزت نفس در دانش آموزان پسر و دختر دبیرستانی وجود ندارد. نتایج تحقیق عیسی محمدی و همکاران (۱۳۸۰) نشان داد که میانگین عزت نفس پیش از بکارگیری برنامه ورزش ۵۳/۳ بود حال آنکه پس از اجرای برنامه ورزشی به ۷۰/۸ رسیده بود (۷). اف ماریون و همکاران (۲۰۰۷) تاثیر برنامه‌های خاص را بر روی عزت نفس و تصور بدنی مورد بررسی قرار دادند. آنها دریافتند که این برنامه تربیت بدنی هیچ تاثیری روی عزت نفس و تصویر بدنی ندارد که با نتایج بدست آمده از یافته‌های این تحقیق همسوئی دارد (۱۶). در خصوص جنسیت بریتانی جنتیل^۱، شلی گراب^۲، براندا دولان پاسکوئه جین ام. تونگ^۳، بروک ای. ولز^۴ و آلیسا ماتینیو^۵ (۲۰۰۹) یک بررسی فراتحلیلی در ارتباط با تفاوت‌های جنسیتی در زیر بخشهای ویژه عزت نفس انجام داده و در پایان این نتایج بدست آمد که مردان در ابعاد ظاهر جسمانی، ورزش و خود

1. Brittany Gentile
2. Shelly Grab
3. Branda Dolan-Pascoe & Jean M. Twenge
4. Brooke E. Wells
5. Alissa Maitino

رضایتمندی و زنان در ابعاد اخلاق و سلوک (هدایت) رفتاری نمرات بالاتری کسب نمودند. در زمینه تحصیلات، مقبولیت اجتماعی، خانواده و هیجان‌ها هیچ گونه تفاوت جنسیتی مشاهده نگشت (۱۲). به نظر می‌رسد که در این مورد نتایج برخی مطالعات با این تحقیق یکسان می‌باشد. از دیگر نتایج این تحقیق می‌توان به عدم وجود ارتباط معنی دار میان فعالیت جسمانی و اضطراب اجتماعی-جسمانی اشاره کرد. در مطالعه‌ای که با عنوان "اثرات ۶ ماه برنامه تمرینات تناوبی بر خود ادراکی جسمانی و اضطراب اجتماعی جسمانی در دختران جوان غیر فعال سوئدی" توسط مگنوس لیندوال و او-کارین لیندگرین در سال ۲۰۰۵ انجام شد در پایان هرچند در ابعاد خود ادراکی جسمانی گروه تجربی بهبود چندانی مشاهده نشد اما آنان در مقایسه با گروه کنترل کاهش معناداری را در نمرات اضطراب اجتماعی جسمانی نشان دادند (۱۵). تات و پترزولو (۱۹۹۵) به دنبال ۳۰ دقیقه تمرینات متوسط دریافتند که اضطراب وضعیتی بعد از تمرین نسبت به پیش از آن برای مدت ۳۰ دقیقه کاهش یافت (۱۷). تقریباً در تمامی تحقیقاتی که پیرامون اضطراب و فعالیت جسمانی صورت گرفته است یک ارتباط معنادار منفی به چشم می‌خورد. این احتمال وجود دارد در صورتی که آزمودنیها از نظر میزان اضطراب جسمانی تفکیک شده و تحت اثر برنامه‌های تمرینی مختلف قرار بگیرند نتایج متفاوتی بدست بیاید. همچنین اثرات اضطراب گاهی تمرین در چند ساعت پس از پایان تمرین گزارش شده است. یکی دیگر از نتایج این تحقیق وجود ارتباط معنی دار میان خود ارجمندی جسمانی و عزت نفس در دانش آموزان پسر و دختر دبیرستانی می‌باشد. ریچارد و شافر (۲۰۰۰) در تحقیقی نشان دادند شرکت در فعالیتهای ورزشی باعث ارتقاء خودارزشی میشود که این از طریق تقویت قابلیت‌های جسمانی و تصور مطلوب از بدن خود فرد به وجود می‌آید (۱۰). همچنین ویرن سوامی و همکارانش در سال ۲۰۰۷ نشان دادند که یک ارتباط معنادار مثبت و خوب بین خود ارجمندی جسمانی و عزت نفس در آزمودنی‌ها وجود دارد (۲۲). طبق نتایج بدست آمده از آزمون همبستگی، میان خود ارجمندی جسمانی و اضطراب اجتماعی-جسمانی در دانش آموزان پسر و دختر ارتباط معکوس معنی داری وجود دارد. از آنجا که هیچ گونه تحقیقی به صورت مستقیم تا کنون در این رابطه صورت نگرفته است، بنا براین فقط می‌توان به مطالعات صورت گرفته در حوزه‌های مشابه استناد نمود. فیت و همکاران (۱۹۹۲) طی تحقیقی نتیجه گرفتند که ارتباط معکوسی بین اضطراب و خود پنداره وجود دارد، که در این زمینه نتایج این تحقیق با نتایج تحقیقات دیگر همخوانی دارد (۱۱). یکی دیگر از یافته‌های این تحقیق وجود ارتباط معنادار و معکوس میان عزت نفس و اضطراب اجتماعی-جسمانی بود. تحقیقات انجام شده به وسیله فیت^۱ و همکارانش در سال ۱۹۹۲ نشان می‌دهد که خود پنداره و عزت نفس یک نقش مهمی بر سلامت ذهن دارند به گونه‌ای که کاهش در این عوامل سبب بروز و ظهور صفات و علایم اضطراب، افسردگی، تنهایی و کمروبی می‌شود (۱۱). نتایج مطالعه‌ای که علی فتیحی آشتیانی، جواد اژه‌ای، محمد کریمی خدایپناهی و حمید ترخورانی در سال ۲۰۰۷ انجام دادند، نشان

1. Fite

2. Kaplan et al, 1995

داد که یک ارتباط معنادار مثبت بین خود پنداره و عزت نفس وجود دارد. همچنین یک رابطه معنادار منفی بین عزت نفس با اضطراب و افسردگی وجود دارد (۱۱) که با نتایج تحقیق حاضر مطابقت دارد. وجود ارتباط مثبت بین عزت نفس و خود ارجمندی جسمانی با هم و نیز رابطه معکوس این دو با اضطراب اجتماعی-جسمانی بدین معناست که افراد دارای عزت نفس و خود ارجمندی جسمانی بالا، ادراک، تصورات مثبت و رضایتمندی بیشتری در رابطه با خود و ابعاد جسمانی خود داشته و در نتیجه کمتر گرفتار ناراحتی‌های روحی و روانی از جمله اضطراب اجتماعی-جسمانی می‌شوند. پس می‌توان نتیجه گرفت که با تقویت و افزایش عوامل و زیر ساخت‌های عزت نفس و خود ارجمندی جسمانی، می‌توان اضطراب اجتماعی-جسمانی را در افراد کاهش داد.

نتیجه‌گیری

در بیشتر مطالعات گذشته بین عزت نفس و ادراکات جسمانی مثبت آزمودنیها رابطه‌ای معنی دار و مثبت گزارش شده است. خود ارجمندی جسمانی به همراه مقبولیت اجتماعی در تمامی دوره‌های سنی یک ویژگی مهم در ارتباط با عزت نفس کلی می‌باشد و با توجه به تاثیر نافذ عزت نفس بر روی خلق یا حالات عاطفی افراد باید سعی در افزایش و بهبود آن به هر طریق ممکن شود. محقق در این پژوهش نتیجه گرفت که پیرامون رابطه عزت نفس و خود ارجمندی جسمانی و نیز ارتباط این دو با اضطراب اجتماعی-جسمانی عامل جنسیت هیچ گونه تغییری در نتایج را سبب نمی‌شود. بنابراین پیشنهاد می‌شود برنامه‌هایی که پژوهشگران برای افزایش عزت نفس و خود ارجمندی جسمانی و کاهش اضطراب اجتماعی جسمانی ارائه می‌دهند در میان دو جنس مشترک باشد.

منابع

- ۱- بشارت، محمد علی، عباسی، غلامرضا، شجاع الدین، صدرالدین، (۱۳۸۷) "بررسی رابطه بین عزت نفس و موفقیت ورزشی در فوتبالیست‌ها و کشتی گیران"، نشریه حرکت، شماره ۱۲، ص ۳۲ و ۳۳.
- ۲- بیات، حمید، (۱۳۸۷)، "مقایسه ادراک شایستگی‌های جسمانی دانشجویان فعال و غیر فعال: نقش جنسیت و ترکیب بدنی"، دانشگاه تهران، فصلنامه المپیک، سال شانزدهم، شماره ۲ (پیاپی ۴۲).
- ۳- پ. شولتز، داون، ان شولتز، سیدنی، (۱۳۸۷)، "نظریه‌های شخصیت"، یحیی سید محمدی، چاپ دوازدهم، تهران، ویرایش، ص، ۳۵۰ و ۳۶۲ و ۳۶۳.
- ۴- پور حسین، رضا، (۱۳۸۳)، "روانشناسی خود"، تهران، امیر کبیر.

- ۵-رجبی، غلامرضا، (۱۳۸۶)، "سنجش پایایی و روایی مقیاس عزت نفس روزنبرگ در دانشجویان سال اول دانشگاه شهید چمران"، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه اصفهان، سال سوم، شماره پیاپی ۸، ص ۳۳-۴۸.
- ۶ - فراهانی، ابوالفضل، شعبانی مقدم، کیوان، (۱۳۸۸)، "قواعد پژوهشگری در تربیت بدنی با تاکید بر نگارش پایان نامه و مقاله"، تهران، اندیشه‌های حقوقی، چاپ اول.
- ۷-واعظ موسوی، محمدکاظم، مسیعی، فتح الله، (۱۳۸۶)، "روانشناسی ورزشی"، تهران: انتشارات سمت، ص ۷۴.
- 8- Alferman. O, and Stoll. O,(2000),"Effects of physical exercise on self-concept and well-being", *Interventional journal of sport psychology*, 31, 47-56.
- 9-Brunet . J, Sabiston. C.M, (2008),"social physique anxiety and physical activity: a self-determination theory perspective", *Journal psychology of sport and exercise* xxx1-7.
- 10-Castagno. Ks,(2001),"Special Olympics unified sports changes in male athletes duying a basketball season", *Adapted physical Activity Quarterly*, Vol 18, Iss 2, pp 193-206.
- 11- Fathi -Ashtiani. A , Ejei. J, Khodapanahi. M.K and Tarkhorani. H , (2007) ,"Relationship Between Self-Concept, Self-Esteem,Anxiety,Depression and Academic Achievment in Adolescents", *Journal of Applied Sciences* 7(7), 995-1000, ISSN 1812-5654.(8)
- 12-Gentile. B.Grabe. SH, Brenda. D.P,Brooke E.W & Maitino,Alissa,(2009),"Gender Differences in Domain-Specific Self-Esteem: A Meta-Analysis", *American Psychological Association-Review of General Psychology* (2009),vol.13,No.1,34-45.
- 13-Hart, E.A, M.R.Leary and W.J. Rejeski, (1989),"The measurement of social physique anxiety, *Journal of Sport and Exercise Psychology*,11:94-104.
- 14-Lindwall. M, P.Hassmen, (2004),"The role of exercise and gender for physical self-perception and importance rating in Swedish university students". *Scand J Med Sci Sports*, 14(6),373-80.
- 15-Lindwall. M, Lindgren.E.C, (2005),"The effects of a 6-month exercise intervention programme on physical self -perception and social physique anxiety in non-physically active adolescent Swedish girls", *Psychology of sport and exercise*, 6,643-658.
- 16-Marion. F, Zabinski.Ph, D.M.P.H. Karen Calfas, Ph. d, (2007),"Body Image and Self-Esteem among adolescents under going on intervention targeting dietary and physical activity behaviors", *Journal of Adolescent Health* N, 40, pp, 245-251.
- 17-Miller. B.M, B.S, M.Ed, (2004),"The effects of self _ efficacy, social physique anxiety, attributions, and feelings of mastery on post- exercise psychological state ", *The University of Texas at Austin*.
- 18-Motl. R.W, and D.E. Conroy, (2000),"Validity and factorial Invariance of the Social Physique Anxiety Scale", *Medicine and Science in Sport and Exercise*,32,1007-1017.
- 19-Netz. Y, Tenebaum. G, and Sagive. M, (1988),"Pattern of psychological fitness as related to pattern of

physical fitness among older adults", perceptual and motor skills, 67:647-655.

20-Patric. W.C. Lau, Mike. W.L. Cheung, Lynda. B.R, (2008), "A Structural Equation Model of the Relationship Between Body Perception and Self Esteem: Global Physical Self-Concept as the Mediator", Psychology of sport exercise 9, 493-509.

21-Raedeke.T. D, Focht. B. C,Scales. D, (2009),"Mediators of affective responses to acute exercise among women with high social physique anxiety", psychology of sport and exercise 10,573-578 .

22- Viren. S, Stefan. S, Tanja. H, Martin. V, (2007) German translation and psychometric evaluation of the Body Appreciation Scale , Elsevier,5,122-127.

23-Yousefi. B, Hassani. Z & Shokri, O, (2009),"Reliability and Factor Validity of the 7-Item Social Physique Anxiety Scale (SPAS-7) among University Students in Iran", World Journal of sport Sciences, 2(3), 201-204.

Archive of SID