

مدیریت ورزشی _ پاییز ۱۳۸۹
شماره ۶- ص ص : ۱۳۶ - ۱۲۱
تاریخ دریافت : ۸۸ / ۰۹ / ۰۴
تاریخ تصویب : ۸۹ / ۰۲ / ۱۲

اثر جنسیت و ورزش بر رضایتمندی از ابعاد بدنی و اضطراب اجتماعی - جسمانی دانشجویان دانشگاه‌های آزاد اسلامی منطقه ۱۱

بهرام یوسفی^۱ _ وحید تأدیبی _ زهره حسنی
دانشیار دانشگاه رازی، استادیار دانشگاه رازی، مربی دانشگاه رازی

چکیده

هدف از پژوهش حاضر، مقایسه رضایتمندی از ابعاد بدنی و اضطراب اجتماعی - جسمانی دانشجویان باتوجه به عوامل جنسیت و ورزش بود. به این منظور ۴۲۴ دانشجوی ورزشکار و غیرورزشکار دانشگاه‌های آزاد اسلامی منطقه ۱۱ مقیاس‌های رضایتمندی از ابعاد بدنی (BASS) و اضطراب اجتماعی جسمانی (7-SPAS) را تکمیل کردند. نتایج به‌دست‌آمده از تحلیل کوواریانس چندمتغیره (MANCOVA) نشان داد، ضمن کنترل شاخص توده بدنی، ورزش (تیمی / انفرادی) بر امتیازهای به-دست‌آمده از مقیاس‌های رضایتمندی از ابعاد بدنی و اضطراب اجتماعی - جسمانی تأثیر دارد. اما جنسیت و تعامل جنسیت و ورزش بر امتیازهای به‌دست‌آمده از مقیاس‌های رضایتمندی از ابعاد بدنی و اضطراب اجتماعی - جسمانی تأثیری ندارد. در نتیجه-گیری کلی، یافته‌های پژوهش نشان داد دانشجویان دختر و پسر ورزشکار در مقایسه با دانشجویان دختر و پسر غیرورزشکار، سطح بالاتری از رضایتمندی در ابعاد بدنی دارند، همچنین اضطراب اجتماعی - جسمانی کمتری را تجربه می‌کنند.

واژه‌های کلیدی

جنسیت، ورزش، رضایتمندی از ابعاد بدنی، اضطراب اجتماعی - جسمانی.

مقدمه

انگارهٔ بدنی^۱، تصویر ذهنی است که هر فرد از جسم خود دارد (۷، ۱۳). این تصویر ذهنی دارای ابعاد شناختی - توصیفی و همچنین ارزیابی - احساسی است. منظور از بعد شناختی - توصیفی، چگونگی ادراکی است که در افراد از برآورد ویژگی‌های جسمانی خودشان شامل اندازه‌ها، ترکیب و تناسب جسمانی شکل می‌گیرد و منظور از بعد ارزیابی - احساسی، میزان رضایتمندی است که هر فردی براساس معیارهای موجود از ویژگی‌های جسمانی ادراک‌شدهٔ خود دارد و در دامنه‌ای از بسیار راضی تا بسیار ناراضی قرار می‌گیرد (۶، ۷). جنسیت، یکی از متغیرهای مورد بررسی در زمینهٔ انگارهٔ بدنی است. شواهد موجود نشان می‌دهد بین زنان و مردان در معیارهای تناسب اندام و همچنین رضایتمندی از ابعاد و ویژگی‌های جسمانی تفاوت وجود دارد (۳۲، ۳۳). این تفاوت در معیارهای تناسب اندام بیانگر آن است که زنان بیشتر به لاغر بودن تمایل دارند، در حالی که در انگارهٔ بدنی خود اغلب دچار بیش‌برآورد هستند و مردان معیار تناسب را در داشتن جثهٔ بزرگ‌تر و عضلانی‌تر می‌دانند، در حالی که ممکن است خود را در شرایطی پایین‌تر از تناسب مطلوب برآورد کنند (۹، ۱۱). همچنین در زمینهٔ سطح رضایتمندی از ابعاد بدنی، بیشتر یافته‌ها بیانگر سطح پایین‌تر رضایتمندی جسمانی زنان در مقایسه با مردان است (۲، ۲۶). بررسی‌های انجام‌شده نشان می‌دهد که ناراضی‌تری از ابعاد و ویژگی‌های بدنی با اختلال‌های الگوی تغذیه مانند بی‌اشتهایی عصبی (۲۲، ۲۴، ۲۹، ۳۸، ۴۰، ۴۳)، افسردگی (۷، ۲۳)، کاهش عزت نفس (۱۶، ۲۲)، کمال‌گرایی (۱۷)، مصرف داروها و مکمل‌ها (۱۲) و اضطراب اجتماعی - جسمانی^۲ (۱۸، ۲۵) رابطه دارد.

اضطراب اجتماعی - جسمانی یکی از مشکلات مرتبط با ناراضی‌تری از وضعیت بدنی زیرمجموعهٔ اضطراب اجتماعی به‌شمار می‌رود و در شرایطی رخ می‌دهد که فرد احساس می‌کند ویژگی‌های جسمانی او منبع بالقوهٔ تمسخر یا تحقیرشدنش است (۱۸، ۳۰). پژوهش‌های انجام‌شده، میزان اضطراب اجتماعی - جسمانی را در زنان بیشتر از مردان گزارش می‌کنند (۱۸، ۲۵). در زمینهٔ رابطهٔ ورزش و فعالیت‌های جسمانی با اضطراب اجتماعی - جسمانی، نتایج تحقیقات انجام‌شده ناهمسو و متناقض است (۱۰). درحالی که برخی نتایج نشان می‌دهد اضطراب

1 - Body Image

2 - Social physique anxiety

اجتماعی - جسمانی، عامل محرکی برای شرکت در فعالیتهای جسمانی به منظور کسب تناسب اندام و در نتیجه کاهش اضطراب اجتماعی - جسمانی است. برخی دیگر از نتایج، اضطراب اجتماعی - جسمانی افراد را مانعی برای مشارکت در ورزش و فعالیتهای جسمانی به دلیل تهدید برشردن محیطهای ورزشی و احتمال تحقیر شدن گزارش کرده‌اند (۱۰، ۲۳).

یکی از متغیرهایی که در تفسیر دلایل بالاتر بودن سطح نارضایتی جسمانی و اضطراب اجتماعی - جسمانی در زنان نسبت به مردان مطرح است، عوامل فرهنگی - اجتماعی و تأکید افراطی الگوهای تبلیغی - تجاری رسانه‌های مد و زیبایی برخی جوامع بر لاغری مفرط به عنوان معیار تناسب در زنان است (۲۴، ۳۹). از آنجا که الگوهای معرفی شده و مورد تبلیغ، اغلب دست نیافتنی هستند، پژوهشگران از واژه نارضایتی هنجارشده^۱ برای انگاره بدنی در زنان استفاده کرده‌اند (۳۴).

از آنجا که معیارهای تناسب اندام در بستر فرهنگ و ارزشهای جوامع متفاوت است (۵، ۱۸، ۱۹، ۲۰)، همچنین باتوجه به گستردگی و اهمیت پیامدهای منفی نارضایتی بدنی و اضطراب اجتماعی - جسمانی در زندگی فردی و عملکردهای اجتماعی افراد و خلاء تحقیقات در زمینه‌های مورد نظر در ایران، در پژوهش حاضر نقش عوامل جنسیت و ورزش (به شکل گروهی و انفرادی) در رضایتمندی از ابعاد بدنی و اضطراب اجتماعی - جسمانی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی منطقه ۱۱ بررسی شده است.

روش تحقیق

پژوهش حاضر از نوع توصیفی - مقایسه‌ای است که در آن میزان رضایتمندی از ابعاد بدنی و اضطراب اجتماعی - جسمانی باتوجه به عوامل جنسیت و ورزش مورد بررسی و مقایسه قرار گرفته است. نمونه آماری پژوهش حاضر، ۴۲۴ دانشجوی مقطع کارشناسی دانشگاه‌های آزاد اسلامی منطقه ۱۱ هستند. از این تعداد ۷۳ نفر دختر ورزشکار رشته‌های انفرادی (تنیس روی میز، تکواندو، کاراته) و ۷۴ نفر دانشجوی ورزشکار رشته‌های تیمی (هندبال، فوتسال)، ۶۲ نفر دانشجوی پسر ورزشکار رشته‌های انفرادی (تنیس روی میز، تکواندو، کاراته) و

۶۹ پسر ورزشکار رشته‌های تیمی (هندبال، فوتسال) شرکت‌کننده در مسابقات دانشگاه‌های آزاد اسلامی منطقه ۱۱ در سال ۱۳۸۶، ۷۱ نفر دانشجوی دختر غیرورزشکار و ۷۵ نفر دانشجوی پسر غیرورزشکار بودند که به‌طور تصادفی ساده انتخاب شدند. توزیع و جمع‌آوری پرسشنامه‌ها در بین ورزشکاران با حضور همکاران پژوهش در محل برگزاری مسابقات و برای دانشجویان غیرورزشکار در اولین جلسه کلاس‌های درس تربیت بدنی عمومی در نیمسال دوم تحصیلی ۱۳۸۶ انجام شد.

از مقیاس اضطراب اجتماعی - جسمانی مولت و کنروی^۱ (۲۰۰۰) برای ارزیابی سطح اضطراب اجتماعی - جسمانی استفاده شد. این پرسشنامه شامل ۷ سؤال درجه‌بندی‌شده در طیف لیکرت است (۱ به معنی به هیچ وجه و ۵ خیلی زیاد). سؤال ۵ این پرسشنامه نمره‌گذاری معکوس دارد. مجموع امتیاز قابل اکتساب بین ۴۹ - ۷ بوده و امتیاز بالاتر نشان‌دهنده اضطراب اجتماعی - جسمانی بیشتر است. سؤالات پرسشنامه شامل نگرانی از وضعیت جسمانی و اضطراب از قضاوت منفی دیگران در مورد وضعیت جسمانی در شرایط اجتماعی است. پایایی و روایی پرسشنامه مذکور در مطالعات اسکات و همکاران^۲ (۲۰۰۴) و مولت و کنروی (۲۰۰۰) تأیید شده است (۳۰، ۳۶). در مطالعات مقدماتی پایایی درونی آن برابر $\alpha = 0/86$ به دست آمد.

برای ارزیابی میزان رضایتمندی از ابعاد بدنی از خرده‌مقیاس رضایتمندی از ابعاد بدنی^۳ (BASS) در پرسشنامه^۴ (MBRSQ) استفاده شد. پرسشنامه مذکور توسط کش^۵ (۲۰۰۰) ساخته شده و خرده‌مقیاس رضایتمندی از ابعاد بدنی در این پرسشنامه شامل ۹ سؤال است که میزان رضایت از ترکیب صورت، موی سر، اندام تحتانی، اندام فوقانی، تنه، وضعیت عضلات، قد، وزن و ظاهر کلی جسمانی را بررسی می‌کند. درجه‌بندی آن در طیف ۱ بسیار ناراضی و ۵ بسیار راضی قرار دارد. از پرسشنامه و مقیاس مذکور در تحقیقات متعددی استفاده شده است (۶). در بررسی مقدماتی ضریب اعتبار بازآزمایی مجدد در فاصله ۲ هفته‌ای برابر ۰/۹۱ به دست آمد.

برای تحلیل داده‌ها علاوه بر استفاده از روش‌های آمار توصیفی، از ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل کوواریانس چندمتغیره (MANCOVA) استفاده شد. این محاسبات از طریق نرم‌افزار SPSS ۱۵ اجرا شد.

-
- 1 - Molt and Conroy
 - 2 - Scott and et al
 - 3 - Body areas satisfaction scale
 - 4 - Multidimensional body self - relations questionnaire
 - 5 - Cash

نتایج و یافته‌های تحقیق

بررسی ویژگی‌های فردی نمونه‌های پژوهش با توجه به عامل جنسیت، از طریق آنالیز واریانس یکطرفه (ANOVA) نشان داد بین سن آنها تفاوت معنی‌داری وجود ندارد ($F(1/422) = 1/90, P \leq 0/169$) اما بین وزن ($F(1/422) = 300, P \leq 0/001$)، قد ($F(1/422) = 300, P \leq 0/001$) و شاخص توده بدنی ($F(1/422) = 39/91, P \leq 0/001$) تفاوت معنی‌دار است. همچنین ضریب همبستگی پیرسون روابط متغیرهای رضایتمندی از ابعاد جسمانی و اضطراب اجتماعی - جسمانی را معنی‌دار نشان داد ($r = -0/528, P \leq 0/01$).

جدول ۱ - ویژگی نمونه‌های تحقیق براساس طبقات جنسیت و ورزش

	مرد			زن		
	ورزشکار تیمی	ورزشکار انفرادی	غیرورزشکار	ورزشکار تیمی	ورزشکار انفرادی	غیرورزشکار
سن	۲۲/۲۳(۲/۷۸)	۲۳/۴۴(۲/۶۹)	۲۳/۱۶(۳/۱۴)	۲۱/۸۶(۲/۰۵)	۲۱/۶۶(۲/۰۴)	۲۱/۰۷(۱/۵۰)
قد	۱۸۱/۰۹(۷/۴۰)	۱۷۸/۱۷(۷/۴۰)	۱۷۴/۲۳(۱۰۹/۰۱)	۱۶۵(۴/۷۹)	۱۶۳/۳۴(۴/۸۷)	۱۶۳/۳۴(۴/۸۷)
وزن	۷۵/۱۶(۱۰/۴۷)	۷۴/۷۹(۱۰/۵۳)	۷۰/۲۹(۱۴/۲)	۵۶/۹۸(۷/۱۰)	۵۶/۵۲(۶/۵۷)	۵۶/۱۸(۵/۹۷)
BMI	۲۲/۸۷(۲/۹۱)	۲۳/۴۱(۲/۶۷)	۲۲/۸۶(۳/۸۶)	۲۱/۱۲(۲/۵۹)	۲۱/۸۷(۲/۴۷)	۲۰/۸۲(۲/۲۵)
سابقه ورزشی	۵/۰۴(۳/۱۵)	۵/۳۵(۳/۰۸)	—	۵/۳۳(۳/۱۴)	۴/۴۳(۲/۸۹)	—
SPA	۱۱/۷۷(۴/۱۹)	۱۱/۱۱(۳/۴۲)	۱۴/۶۴(۵/۰۱)	۱۰/۹۶(۳/۷۴)	۱۱/۷۱(۳/۷۲)	۱۴/۴۸(۴/۵۶)
BASS	۳۴/۷۸(۴/۷۶)	۳۳/۸۷(۴/۴۶)	۳۱/۱۸(۴/۵۳)	۳۳/۵۸(۵/۴۷)	۳۴/۰۳(۴/۳۹)	۳۱/۸۹(۷/۲۹)

BMI = شاخص توده بدنی، SPA = اضطراب اجتماعی - جسمانی، BASS = رضایت مندی از ابعاد بدنی. مقادیر میانگین (انحراف استاندارد)

باتوجه به تفاوت شاخص توده بدنی در دانشجویان دختر و پسر و وجود ضریب همبستگی بین متغیرهای رضایتمندی از ابعاد جسمانی و اضطراب اجتماعی - جسمانی در بررسی مقدماتی، از روش آماری MANCOVA برای مقایسه رضایتمندی از ابعاد جسمانی و اضطراب اجتماعی - جسمانی در دختران و پسران ورزشکار و غیرورزشکار استفاده شد (جدول ۲).

جدول ۲ - نتایج آنالیز واریانس چندمتغیره اثر متغیرهای مستقل (جنسیت، ورزش) بر متغیرهای رضایتمندی از ابعاد جسمانی و اضطراب اجتماعی - جسمانی

منابع اثر	Pill's trace	df	f	Sig
BMI	۰/۰۲۴	۲(۴۱۶)	۵/۱۶	۰/۰۰۶
جنسیت	۰/۰۰۵	۳(۴۱۵)	۰/۷	۰/۵۵
ورزش	۰/۱۴۴	۶(۸۳۲)	۱۰/۷۹	۰/۰۰۰
جنسیت × ورزش	۰/۰۲۲	۶(۸۳۲)	۱/۵۳	۰/۱۹

نتیجه آزمون تجزیه و تحلیل واریانس چندمتغیره نشان داد علاوه بر شاخص توده بدنی که به عنوان متغیر کنترل در نظر گرفته شد، ورزش بر متغیرهای وابسته اثر معنی داری دارد اما جنسیت اثر مستقیم نداشته و تعامل جنسیت و ورزش نیز اثر متقابل بر متغیرهای وابسته ندارند.

جدول ۳ - نتایج آزمونهای بین گروهی باتوجه به منابع اثر

منابع اثر	متغیرهای وابسته	df	F	Sig	Partial Eta2
BMI	SPA	۱	۳/۸۲	۰/۰۵۱	۰/۰۰۹
	BASS	۱	۱۰/۱۴	۰/۰۰۲	۰/۰۲۴
جنسیت	SPA	۱	۰/۰۹	۰/۷۷	۰/۰۰۰
	BASS	۱	۰/۹۹	۰/۳۲	۰/۰۰۲
ورزش	SPA	۲	۲۸/۸۸	۰/۰۰۰	۰/۱۲
	BASS	۲	۲۰/۹۳	۰/۰۰۰	۰/۰۹
جنسیت × ورزش	SPA	۲	۰/۹۶	۰/۳۶	۰/۰۰۵
	BASS	۲	۰/۵۰	۰/۶۱	۰/۰۰۲

نتایج جدول ۳ برای درک بهتر اثر متغیرهای مستقل بر متغیرهای وابسته ارائه شده است و همان گونه که مشاهده می‌شود، شاخص توده بدنی بر نارضایتی از ابعاد بدنی مؤثر است. این نتایج همچنین نشان می‌دهد ورزش بر متغیرهای وابسته اثر معنی‌داری دارد. ضرایب مجذور اثر ورزش را بر اضطراب اجتماعی - جسمانی زیاد، و بر رضایتمندی از ابعاد بدنی در حد متوسط نشان می‌دهد (۸).

جدول ۴ - نتایج آزمون‌های تعقیبی بن فزونی در مقایسه متغیرهای وابسته با توجه به اثر عامل ورزش

متغیرها	مقایسه گروه‌ها	میانگین تفاوت	خطای استاندارد	سطح معنی داری
SPA	غیرورزشکار - ورزشکار انفرادی	۳/۱۲	۰/۵۰	۰/۰۰۰
	غیرورزشکار - ورزشکار تیمی	۳/۲۱	۰/۴۹	۰/۰۰۰
	ورزشکار انفرادی - ورزشکار تیمی	۰/۰۹	۰/۵۰	۱/۰۰۰
BASS	غیرورزشکار - ورزشکار انفرادی	۲/۴۵	۰/۶۳	۰/۰۰۰
	غیرورزشکار - ورزشکار تیمی	۲/۶۵	۰/۶۲	۰/۰۰۰
	ورزشکار انفرادی - ورزشکار تیمی	۰/۲۱	۰/۶۳	۱/۰۰۰

نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد اضطراب اجتماعی - جسمانی دانشجویان غیرورزشکار به‌طور معنی‌داری با دانشجویان ورزشکار تفاوت دارد. جدول ۲ نشان می‌دهد که دانشجویان غیرورزشکار اضطراب اجتماعی - جسمانی بیشتری را تجربه کرده‌اند. در عین حال، تفاوت معنی‌داری بین ورزشکاران انفرادی و تیمی مشاهده نمی‌شود. بین سطح رضایتمندی از ابعاد بدنی در دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار تفاوت معنی‌داری مشاهده می‌شود. نتایج جدول ۲ میانگین بالاتری از رضایتمندی در ابعاد بدنی را در ورزشکاران نسبت به غیرورزشکاران نشان می‌دهد. بین ورزشکاران انفرادی و تیمی نیز تفاوت معنی‌داری مشاهده نمی‌شود.

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج پژوهش حاضر نشان می‌دهد عامل جنسیت در سطح احساس اضطراب اجتماعی - جسمانی ادراک شده و همچنین میزان رضایتمندی از ابعاد بدنی در نمونه مورد بررسی مؤثر نبوده است. این نتیجه با نتایج بسیاری از تحقیقات انجام شده در کشورهای مختلف و به ویژه کشورهای غربی مغایر است. در بیشتر پژوهش‌های انجام شده از جمله پژوهش باکر^۱ (۲۰۰۳)، بارکر^۲ (۲۰۰۳) و فردریک و همکاران^۳ (۲۰۰۷)، احساس اضطراب اجتماعی - جسمانی در زنان و دختران بیش از مردان و پسران گزارش شده است (۲، ۳، ۱۴). همچنین بررسی‌های انجام شده نشان داده میزان رضایتمندی از ابعاد جسمانی در زنان کمتر از مردان است (۲۴). دلیل این تمایز را می‌توان در زمینه‌های اجتماعی و فرهنگی متفاوت ایران با جوامع دانست که در آنها نتایج مورد اشاره به دست آمده است. بررسی‌های انجام شده نشان می‌دهد عوامل نژادی، فرهنگی و اجتماعی در تفسیر الگوهای جذابیت‌های جسمانی مؤثر است (۱، ۵).

آکیبا^۴ در مطالعه‌ای بین فرهنگی ضمن اشاره به شرایط خاص و به زغم او عدم الگوهای رایج رسانه‌ای در زمینه مد و زیبایی در ایران، این موضوع را دلیل سطح بالاتر عزت نفس جسمانی دانشجویان مورد بررسی در مقایسه با دانشجویان آمریکایی می‌داند (۱). در حال حاضر بنابر گزارش‌های موجود، آنچه در رسانه‌ها و آگهی‌های مد و زیبایی در بیشتر کشورهای دنیا و به‌طور ویژه کشورهای غربی در حال تبلیغ است، الگویی از زنان بسیار لاغر و باریک‌اندام است که اغلب با توسل به ترفندهای هنری در عکاسی و فیلمبرداری برای اغراق و جذابیت‌های تصنعی، تصویر آنان در صفحات مجلات مد و زیبایی یا برنامه‌های تلویزیونی نمایش داده می‌شود (۱۲، ۲۰).

گروهی از منتقدان در کشورهای غربی این شیوه‌های افراطی در تفسیر لاغری مفرط به‌عنوان معیار افزایش جذابیت‌های جسمانی زنان را که دامنه اغراق‌های آن حتی در تولید عروسک‌های معروف باریکی کشیده شده است، یکی از عوامل اصلی افزایش نارضایتی‌های موجود از ابعاد و انگاره جسمانی در زنان و دختران می‌دانند

1 - Bowker

2 - Barker

3 - Frederik and et al

4 - Akiba

(۱۹). مدل‌های دست‌نایافتنی که اندازه‌های جسمانی و شرایط وزن آنها از اندازه‌ها و معیارهای طبیعی و سالم کمتر است (۱۲، ۲۲).

نظریه خودسوژه‌بینی^۱ که از طرف پژوهشگرانی همچون مک اینلی و هایدی^۲ (۱۹۹۶) ارائه شده، بیانگر وجود نوعی باور ویژه در زنان و دختران به‌ویژه در جوامعی است که عوامل فرهنگی و اجتماعی آنها بر اهمیت جذابیت‌های جسمانی و مدل‌های معرفی‌شده از طریق رسانه‌ها تأکید دارند، بر مبنای این نظریه زنان و دختران از شروع سن بلوغ و پس از آن، به‌طور معمول خود را سوژه‌ای مورد توجه، نظارت و ارزیابی مستمر دیگران قلمداد می‌کنند. مک اینلی و هایدی، ابعاد نظریه خودسوژه‌بینی را شامل مواردی مانند احساس خجلت‌زدگی جسمانی (شرایطی که در آن فرد خود را به لحاظ جسمانی مطابق با الگوهای رایج زیبایی نمی‌داند)، نظارت و مراقبت از ظاهر و ویژگی‌های جسمانی (حساسیت و حتی رفتارهای وسوسه‌آمیز برای نظارت در خوب و خوشایند به نظر رسیدن)، و باورهای کنترل (اینکه جذابیت جسمانی محصول تلاش است یا عوامل غیرقابل کنترل) ذکر کرده‌اند (۲۸).

مطالعات بر مبنای نظریه خودسوژه‌بینی ارتباط آن را با تبلیغات افراطی رسانه‌های مد و زیبایی و عوارضی مانند احساس افسردگی و اختلال‌های تغذیه‌مورد تأیید قرار داده است (۱۴، ۱۵). نبود تبلیغات رسمی رسانه‌ای در زمینه مد و زیبایی در ایران ممکن است تا حدودی موجب ایجاد مصونیت جامعه از بمباران تبلیغی - تجاری مؤسسات مد و زیبایی برون‌مرزی شده باشد. با این حال برخورداری از تناسب اندام و داشتن تصویری مطلوب و مقبول در دیدگاه دیگران، موضوعی فراگیر است که بخشی از اشتغالات ذهنی و راهبردهای رفتاری انسان را به‌ویژه در دوران نوجوانی و جوانی در شرایط و موقعیت‌های اجتماعی دربرمی‌گیرد (۸، ۲۶، ۳۱).

برونیل^۳ (۱۹۹۱)، راه‌حل‌های معمول و مورد انتخاب برای افزایش جذابیت‌های جسمانی و ایجاد انگاره بدنی مثبت را شامل استفاده از رژیم‌های غذایی، انجام عمل‌های جراحی زیبایی و تمرینات ورزشی می‌داند (۴). این در حالی است که نتایج تحقیقات نشان می‌دهد نارضایتی از انگاره بدنی در بسیاری از موارد با الگوهای نامناسب و افراط در رژیم‌های سخت غذایی و مواردی مانند بی‌اشتهایی یا پرخوری عصبی همراه است (۴۰، ۴۱، ۴۳). از

1 - Self – objectification theory

2 - Mckinely and Hyde

3 - Brownell

سوی دیگر، در بسیاری از موارد، افزایش دامنه نارضایتی از ابعاد و ویژگی‌های بدنی به رونق کسب و کار در زمینه جراحی‌های زیبایی در بسیاری از کشورهای دنیا منجر شده است. شرایطی که در آن تعداد زیادی از زنان و مردان برای رهایی از انگاره جسمانی منفی، خود را به تیغ جراحان می‌سپارند و گاهی مجبور به انجام جراحی‌های متعدد و چندباره می‌شوند. روش‌هایی که علاوه بر هزینه زیاد، گاهی با مخاطره نیز همراه است (۴۲). راه‌حل سوم، ورزش و انجام فعالیت‌های بدنی است.

نتایج این پژوهش نشان داد ورزش در کاهش سطح اضطراب اجتماعی - جسمانی ادراک شده و همچنین افزایش میزان رضایتمندی از ابعاد بدنی مؤثر است. به طوری که دختران و پسران ورزشکار در مقایسه با دختران و پسران غیرورزشکار، کمتر احساس اضطراب اجتماعی - جسمانی می‌کنند و از ابعاد و ویژگی‌های بدنی خود رضایت بیشتری دارند (جدول ۲). دلایل ساز و کار این تفاوت را می‌توان به دو دسته عوامل مستقل جسمانی - روان‌شناختی و همچنین اجتماعی - روان‌شناختی تقسیم کرد. بر مبنای الگوی تفسیر جسمانی - روان‌شناختی، آثار مثبت ورزش ناشی از تغییرات جسمانی در اثر برنامه‌های ورزشی مانند کاهش وزن، بهبود شاخص‌ها و ویژگی‌های آمادگی جسمانی است که بر عزت نفس جسمانی و احساس خودکارآمدی جسمانی مؤثر است و این عوامل بر کاهش اضطراب اجتماعی - جسمانی تأثیر خواهد گذاشت (۲۵). از سوی دیگر، تحلیل نتایج برخی از تحقیقات نشان می‌دهد که کاهش اضطراب اجتماعی - جسمانی در افراد شرکت‌کننده در تمرینات ورزشی ممکن است مستقل از تغییرات فیزیولوژیک یا شاخص‌ها و ویژگی‌های آمادگی جسمانی باشد. از این دیدگاه، کاهش در اضطراب اجتماعی - جسمانی ممکن است در نتیجه قرارگیری مکرر در شرایطی باشد که قبلاً از سوی شرکت‌کنندگان در ورزش و تمرینات جسمانی محیطی تهدیدآمیز و همراه با احساس تحقیر شدن تلقی می‌شده است، ولی پس از جلسات تمرینی، آن احساس یا ادراک تغییر یا کاهش یافته است (۲۵).

از دیگر نتایج پژوهش حاضر، عدم تفاوت معنی‌دار در میانگین‌های مرتبط با متغیرهای وابسته یعنی میزان رضایتمندی از ابعاد جسمانی، اضطراب اجتماعی - جسمانی در ورزشکاران تیمی و انفرادی است. این نتیجه خاطر نشان می‌سازد ورزش‌های تیمی و انفرادی به طور مشابه در افزایش رضایتمندی از انگاره جسمانی و همچنین کاهش اضطراب اجتماعی - جسمانی مؤثر است. با این حال رعایت احتیاط در تفسیر این یافته به این

دلیل ضروری است که نمونه‌های این پژوهش ورزشکارانی بودند که در مسابقات دانشجویی شرکت داشته‌اند و سابقه حضور در مسابقات ممکن است در این نتیجه مؤثر بوده باشد.

محدودیت اصلی این پژوهش، ماهیت توصیفی - مقایسه‌ای آن است. از این رو تعیین دقیق‌تر سهم فعالیت‌های ورزشی در افزایش رضایتمندی از ابعاد بدنی و همچنین کاهش اضطراب اجتماعی - جسمانی، به انجام پژوهش‌های کنترل شده و تجربی نیاز دارد. یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد دانشجویان دختر و پسر ورزشکار در مقایسه با دانشجویان دختر و پسر غیرورزشکار، رضایتمندی بیشتری از ابعاد بدنی دارند و اضطراب اجتماعی - جسمانی کمتری را تجربه می‌کنند.

تشکر و قدردانی

این پژوهش با حمایت دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمانشاه انجام شده است، بدینوسیله تشکر و قدردانی از مدیران و مسئولان حمایت کننده آن واحد اعلام می‌گردد.

منابع و مأخذ

1. AKIBA, D. (1998). "Cultural variations in body esteem: how young adults in Iran and the United States view their own appearances". *The journal of social psychology*, V. 138, 14; PP: 539-40.
2. BARKER, E.T., and Galambos, N.L. (2003). "Body dissatisfaction of adolescent girls and boys". *Journal of early adolescence*. 23(2), PP:141-165.
3. Bowker, A., Gadbois, S., and Cornock, B. (2003). "Sports participation and self - esteem: variations as a function of gender and gender role orientation, sex roles", 49; PP:47-58.
4. Brownell, K.D. (1991). "Dieting and the search for the prefect body: where physiology and psychology collide", *behavior therapy*, 2; PP:1-12.

5. Cafri, G., Yamamiya, Y., Brannick, M., and Thompson, J.K. (2005). "The influence of sociocultural factors on body image: a meta – analysis", *clinical psychology: science and practice*, 12; PP:421-433.
6. Cash, T.F. (2000). "The multidimensional body self relations questionnaire, User's manual (3rd revision)". Purchased from <http://www.bodyimages.com/assessments/>
7. Cash, T.F., and pruzinsky, T. (EDs.) (2002). "Body image: a handbook of theory, research and clinical practice", New York: Guilford press.
8. Cohen, J., (1997). "Statistical power analysis for behavior sciences". Revised edrrion, Englewood cliffs, New Jersey: erlabaum.
9. Cohn, L.D. and Adler, N.E. (1992). "Female and male perceptions of ideal body shapes", *psychology or women quarterly*, 16, PP:69-79.
10. Crawford, S., Eklund, R.C. (1994). "Social physique anxiety, reasons for exercise and atitudes toward exercise settings. "Journal of sport and exercise psychology, 16, PP:70-82.
11. Fallon, A.E., and Rozin, P. (1985). "Sex differces in perceptions of desirable body shape". *Journal of abnormal psychology*, 94(1). PP:102-105.
12. Field, A., Austin, S., Camargo, C. Taylor, C. Striegel – Moori. R. Loud, K., and Coldrrz, G. (2005). "Exposure to mass media, body shape concerns and use of supplements to improve weight and shape among male and female adolescents", *pediatrics*. 116, PP:214-220.
13. Franzol, S.L. Klaiber, J.R. (2007). "Body use and refrence group impace with whom do we compare our bodies"? *Sex Rolles*. 56: PP:205-214.
14. Frederick, D.A., Forbes G. B. Grigorian. K.E. Jarcho, J.M. (2007). "The UCLA body projecte gender and ethnic differences in self – objectification and body satisfaction among 2.206, undergraduates". *sex roles*, 57: PP:317-327.

15. Fredrickson, B. L., and Roberts, T. (1997). "Objectification theory: toward understanding women's lived experiences and mental health risks". *Psychology of women quarterly*, 21, PP:173-206.
16. Froser, J., and McKelvie, S. (2004). "Self – esteem and body satisfaction in male and female elementary school, high school and university students sex roles", 51(1/2), PP:45-54.
17. Haase, A.N. prapavesis, H., and Owens, G.R. (2002). "Perfectionism, social physique anxiety and disordered eating: a comparison of male and female elite athletes". *Psychology of sport and exercise*, 3. PP:209-222.
18. Hart, E. A. Leary, M.R., and Rejeski, W.J. (1989). "The measurement of social physique anxiety in female". *Journal of sport and exercise psychology*, 11, PP:94- 104.
19. Helga, D, Emma, H. Suzanne, I (2006). "Does Barbie make girls want to be thin? The effect of experimental exposure to images of dolls on the body image of 5-10 to 8 years old girls". *Developmental psychology*, 42(2). PP:283-292.
20. Jackson, T., Chen. H. (2008). "Sociocultural influences on body image concerns of young Chinese males". *Journal of adolescent research*, 23(2), PP:154-171.
21. Kaur, R., singh, A.K., and Javed. A. (2003). "Body image and depression among adolescents". *Journal of personality and clinical studies*, 19, PP:51-56.
22. Kim, J-H and Lennon, S J. (2007). "Mass media and self – esteem, body image and eating disorder tendencies". *Clothing and textiles research journal*, 25. 3.PP: 3-23.
23. Lantz, C.D., Hardy, C.J., and Ainsworth, B.E. (1997). "Social physique anxiety and perceived exercise behavior". *Journal of sport behavior*, 20(1), PP:83-93.

24. Levine, M.P. and Piran, N. (2004). "The role of body images in the prevention of eating disorders body image", 1, PP: 57-70.

25. Lindwall, M., and Lindgren, E.C. (2005). "The effects of a 6-month exercise intervention programme on physical self perceptions and social physique anxiety in non – physically active Swedish girls". *Psychology of sport and exercise*, 6. PP:643-658.

26. Loland, N.W. (2000). "The aging body: attitudes toward bodily appearance among physically active and inactive women and men of different ages". *Journal of aging and physical activities*, PP: 197-213.

27. Martin, J. J. Kliber, A. Kulinna, P.H. Fahlman, M. (2006). "Social physique anxiety and muscularity and appearance cognitions in college men". *Sex roles*, 55; PP:151-158.

28. McKinley, N. M., and Hyde, J.S. (1996). "The objectified body consciousness scale". *Development and validation, psychology of women quarterly*, 20, PP:181-215.

29. Moore, D.C. (1990). "Body image and eating behavior in adolescent boys". *American journal of diseases of children*, 144. PP:475-479.

30. Molt, R.W. and Conroy, D.E. (2000). "Validity and factorial invariance of the social physique anxiety scale". *Medicine and science in sport and exercise*, 32, PP:1007-1017.

31. Neighbors, L., Sobal, J., Liff, C, amiraian, D. (2008). "Weighing weight: trends in body weight evaluation among young adults", 1990 and 2005. *Sex roles*, 59: PP:68-80.

32. Penkal, J. L. Kurdex. L.A. (2007). 'Gender and race differences in young adults' body dissatisfaction". *Personality and individual differences* 43, PP:2270-2281.

33. Prevos, P. (2005). "Differences in body image between men and women". *Psychology, 1A, monash university, PP:1-4.*
34. Rodin, J., Silberstein, L., and Striegel – Moore, R. (1984). "Women and weight: a normative discontent". *Nebraska symposium on motivation, 32, PP:267-307.*
35. Russell, W.D., and Cox, R.H. (2003). "Social physique anxiety, body dissatisfaction and selfesteem in college females of differing exercise frequency, perceived weight discrepancy and race". *Journal of sport behavior, 26,PP: 298-318.*
36. Scott, L.A., Burke, K.L. Joyner, A.B. 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 science, 8,PP: 57-62.*
37. Silverstein, B., Perdue, L, Peterson, B., and Kelly, E. (1986). "The role of the mass media in promoting a thin standard of bodily attractiveness for women". *Sex roles, 14, PP:519-532.*
38. Sim, L., Zeman. J. (2006). "The contributon of emotion regulation to body dissatisfaction and disordered eating in early adolescent girls". *Journal of youth and adolescence 35, (2) PP:219-228.*
39. Sondhause, E.L., Kurtz, R.M. and Strube, M.J. (2001). "Body attitude, gender and selfconcept: a 30 years perspective". *Journal of psychology, 135(4), PP:413-429.*
40. Stice, E. (2002). "Risk and maintenance factors for eating pathology: a meta analytic review". *Psychological bulletin, 128(5), PP:825-848.*
41. Thompson, A.M. and Chad, K.E. (2002). "The relationship of social physique anxiety to risk for developing an eating disorder in young females". *Journal of adolescent health, 31, PP:183-189.*

42. Tsianakas, V. and Rice, K. (2005). "Gender impact assessment, body image". Women's health Victoria. http://www.whv.org.au/health_policy/GIA.htm.

43. Tylka, T.L. (2004). "The relation between body dissatisfaction and eating disorder symptomatology: an analysis of moderating variables". *Journal of counseling psychology*, 51(2), PP:178-191.