

# تأثیر شیوه های مختلف تدریس تربیت بدنی بر مشارکت ورزشی دختران دارای اضطراب اجتماعی اندام

مریم جمالی<sup>۱</sup>، محمد رضا اسماعیلی<sup>۲</sup>، زینت نیک آیین<sup>۳</sup>

## چکیده:

دانش آموزان نگران هستند که دیگران در خلال تمرینات ورزشی، ظاهر بدنی آنها را چگونه ارزیابی می کنند. هدف این پژوهش بررسی تاثیر تدریس مشارکتی و رقابتی بر مشارکت ورزشی دانش آموزان دچار اضطراب اجتماعی اندام است. از میان تعداد ۲۵۰ دانش آموز دختر دوره راهنمایی به صورت خوشه‌ای نمونه‌گیری صورت گرفت و سپس به صورت تصادفی به سه نمونه ۴۰ نفره تقسیم شدند. داده‌ها با روش آماری تحلیل واریانس و کوواریانس با اندازه‌های تکراری و آزمون t زوجی، باکس، گرین هاوس - گیزر و ماچلی تحلیل شدند. در پیش آزمون و پس آزمون، تمامی افراد پرسشنامه انگیزش ورزشی و اضطراب اجتماعی اندام و عزت نفس را تکمیل کردند. پس از ۱۴ جلسه، یک پس آزمون به عمل آمد. نمونه‌های انتخاب شده، در پیش آزمون که شامل عوامل آمادگی جسمانی و حرکتی بود، شرکت کردند. یافته‌های این تحقیق نشان دادند که هر دو شیوه تدریس رقابتی و مشارکتی، بر روی دانش آموزان دارای اضطراب اندام موثر است. ولی تأثیر تدریس مشارکتی مثبت و دارای ثبات بیشتری است. روش رقابتی هر چند که منجر به افزایش مشارکت ورزشی می‌شود. ولی عزت نفس شده را در آنها کاهش و اضطراب را افزایش می‌دهد. تدریس مشارکتی در کاهش اضطراب اجتماعی اندام و افزایش مشارکت ورزشی موثرتر از تدریس رقابتی است.

**واژگان کلیدی:** تدریس مشارکتی، تدریس رقابتی، اضطراب اجتماعی اندام، مشارکت در ورزش، عزت نفس

---

۱- دانشجوی دکتری مدیریت و برنامه ریزی تربیت بدنی، گروه تربیت بدنی، واحد تهران مرکز، دانشگاه آزاد اسلامی

۲- دانشیار گروه تربیت بدنی واحد تهران مرکز، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران. نویسنده مسئول

dr.m.esmaeili@gmail.com

۳- استادیار گروه تربیت بدنی واحد تهران مرکز، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران

**مقدمه:**

او، آبیر، البوت و ویرن<sup>۳</sup>، (۲۰۱۳)، (جولین، اپل، اوسیلوان، موریسون و واسلی<sup>۴</sup> ۲۰۱۲) الگوهای تدریس برای کمک به رشد فراگیران، جهت افزایش قدرت تفکر و رفتارهای عاقلانه آنها برای کسب مهارت‌ها و تعهدات اجتماعی آنان است (بهرنگی و آقایاری، ۱۳۸۸). نتیجه تدریس مؤثر، یادگیری کارآمد فراگیران است. فراگیرانی که خوب یاد می‌گیرند تا راهبردهای خوب یادگرفتن و کسب آموزش و پرورش را در خود توسعه دهند. کارشناسان تعلیم و تربیت اعتقاد دارند فراگیرانی که از طریق یادگیری فعال به یادگیری می‌پردازند، نه تنها بهتر فرا می‌گیرند، بلکه از یادگیری خوششان هم لذت بیشتری می‌برند (فیشر و شاجر<sup>۵</sup>، ۲۰۰۴).

معلمان تربیت بدنی باید بتوانند با برخورداری از شرایط، امکانات و روش‌های آموزشی مناسب، آمادگی جسمانی و روانی دانش‌آموزان را برای تامین سلامتی آنها افزایش دهند. امروزه معلمان تربیت بدنی بیشتر وقت برنامه درسی خود را به بازی‌های رقابتی اختصاص می‌دهند. این امر در حالی صورت می‌گیرد که دیدگاه‌های هزاره سوم در زمینه تعلیم و تربیت، دستخوش تغییرات اساسی شده و باورهای قبلی دست اندرکاران و روش‌های آموزشی را دگرگون ساخته است. امروزه رویکردهای رقابتی و حتی انفرادی، سنتی قلمداد شده و جای خود را به رویکردهای نوین آموزشی داده‌اند.

تمرینات ورزشی، فواید جسمانی، روانشناختی و اجتماعی زیادی دارند. فعالیت جسمانی منظم، خطر مرگ ناشی از بیماری‌های قلبی، عوامل خطر سرطان کولون، دیابت نوع دوم و فشار خون بالا را کاهش می‌دهد و سبب بهبود سوخت و ساز گلوکز، کاهش چاقی و افزایش سطح آنتی‌اکسیدان‌ها می‌شود (وایرتون<sup>۱</sup>، ۲۰۰۶). صاحب‌نظران معتقدند که اگر جامعه‌ای افراد خود را به ورزش وادار کند، در واقع به افزایش عزت نفس و سلامت جسمی و روحی افراد خود کمک کرده است (موتل و کنایک<sup>۲</sup>، ۲۰۰۵). پژوهش‌های گسترده در میان مردان و زنان نشان داده، افرادی که از نظر جسمانی فعال هستند، در مقایسه با هم‌تایان غیرفعال خود، کمتر علائم اضطراب و افسردگی از خود نشان می‌دهند (بخش سلامت و خدمات انسانی آمریکا، ۱۹۹۶). اما با وجود این فواید، بسیاری از هم‌وطنان ما به اندازه کافی در فعالیت‌های جسمانی شرکت نمی‌کنند (سنایی نسب، ۲۰۰۹). یکی از مهم‌ترین اهداف درس تربیت بدنی، افزایش آمادگی جسمانی و حرکتی دانش‌آموزان است بر این اساس، بخش مهمی از برنامه‌های تدریس تربیت بدنی در مدارس باید به فعالیت‌های آمادگی جسمانی و حرکتی اختصاص یابد. برخی از پژوهشگران تدریس را به عنوان فعالیتی که از جانب یک فرد جهت تسهیل یادگیری در فرد دیگری صورت می‌گیرد، تعریف کرده‌اند (چی

<sup>3</sup> Chiu, M., Abber, A., Elliot, R., & Viren, N. N

<sup>4</sup> Julian, K., Appelle, N., Osullivan, P., Morrison, E. M., & Wamsley, M.

<sup>5</sup> Fischer, s., & shachar, H

<sup>1</sup> Vabirton

<sup>2</sup> Motle

می کند که در جهت تغییر موقعیت خود یا سازش یافتگی با آن گام بردارد یادگیری مشارکتی بر روی روابط بین فردی، پذیرش هم کلاسی های دچار عقب ماندگی تحصیلی، افزایش دوستی بین دانش آموزان، افزایش عزت نفس، علاقه مند کردن به مدرسه و موضوعات مورد مطالعه، افزایش توجه به تکلیف و زمان اختصاص یافته برای انجام آنها و توانایی انجام کارهای مؤثر با دیگران تأثیرگذار است. (یزدان پور و همکاران، ۱۳۸۸).

همچنین (مارسل و همکاران<sup>۵</sup>، ۲۰۰۷؛ پولوی و تلاما<sup>۶</sup>، ۲۰۰۸) در پژوهش های خود به این نتیجه رسیدند که گروه رویکرد یادگیری مشارکتی نسبت به گروه رویکرد یادگیری رقابتی و گروه کنترل از سطح انگیزش، آمادگی جسمانی و مهارت های اجتماعی و روانی بالاتری برخوردار بودند. اما (لام و همکاران<sup>۷</sup>، ۲۰۰۴؛ باستین و همکاران<sup>۸</sup>، ۲۰۰۵؛ ریموند و رابرت<sup>۹</sup>، ۲۰۰۸) رقابت را برای افراد مناسب تر و دارای کاربرد بیشتری می دانند از سوی دیگر فهامی و عزتی (۱۳۸۹)، یاریاری و همکاران (۱۳۸۷) و کرامتی (۱۳۸۶) در پژوهش های خود دریافتند که رویکرد یادگیری مشارکتی موجب رشد مولفه های مهارت های اجتماعی و عزت نفس در دانش آموزان می شود بر این اساس با توجه به نتایج متضاد پژوهش های ارائه شده و با توجه به شیوع زیاد بی تحرکی در جامعه ما، به ویژه در بین دانش آموزان انجام این پژوهش در زمینه مقایسه میان

بسیاری از متخصصان معتقدند که مشارکت افراد در یک جامعه بهبود سلامت جسمانی و روانی و همچنین افزایش عزت نفس را به دنبال خواهد داشت (موتل<sup>۱</sup>، ۲۰۰۵) یادگیری مشارکتی رویکردی دانش آموز محور است که هدف اصلی آن بر اساس دیدگاه رولان بارت، آن شرکت فعال و معنادار دانش آموز در فرآیند تمرین و یادگیری است (بارت<sup>۲</sup>، ۲۰۰۵) نتایج پژوهش های نشان داده اند که اهداف تربیت بدنی از قبیل روابط گروهی، اجتماعی، عاطفی و حرکتی در این رویکرد دست یافتنی تر هستند. بر این اساس بارت، ۲۰۰۵؛ جانسون و وارد<sup>۳</sup>، ۲۰۰۶ و راین<sup>۴</sup>، ۲۰۰۱) معتقدند که در تربیت بدنی، رویکرد یادگیری مشارکتی موجب ارتقای همه اهداف دانش آموزان در کلاس می شود، به گونه ای که مسئولیت پذیری آنان را افزایش می دهد، مهارت های حرکتی و استراتژی را در آنها بهبود می بخشد و مهارت ای ارتباطی، کار گروهی و ویژگی های شخصیتی مانند عزت نفس، کمال گرایی و خودکارآمدی را در دانش آموزان تقویت می کند.

از دیگر ویژگی های شخصیتی که تحت تاثیر مشارکت ورزشی و فعالیت بدنی قرار می گیرد عزت نفس است. کوپر اسمیت عزت نفس را به منزله متغیری آستانه ای در نظر می گیرد که پایین بودن آن تاثیری بازدارنده بر پشتکار، اعتماد به نفس و کارکرد تحصیلی می گذارد و فرد را وادار

5. Polvi &amp; Telama

6. Lam et al.

7. Bastin et al

8. Raymond and Robert

9 Lantz and Hardy

1-Motle

2. Johnson &amp; Ward

3. Rin

اجتماعی اندام را کاهش و اعتماد به نفس را افزایش می‌دهد. همچنین اضطراب هیجانی اجتماعی با اندازه‌گیری‌های فیزیکی و خودپنداره فیزیکی رابطه معکوس دارد (یامان، ۲۰۱۷). در کشور ما تا کنون پژوهش‌های اندکی در زمینه ارتباط بین اضطراب اجتماعی اندام و تاثیر شیوه تدریس بر ایجاد انگیزه تمرینات ورزشی و نقش تعدیل کننده عزت نفس صورت گرفته است. پژوهش حاضر به مقایسه شیوه تدریس مشارکتی و رقابتی بر میزان حضور دانش آموزان دچار اضطراب اجتماعی اندام در فعالیت‌های ورزشی می‌پردازد. در این بین شناسایی دانش آموزان دارای اضطراب اجتماعی اندام و انتخاب شیوه تدریس مناسب در ساعات ورزش در ترغیب آنها به مشارکت فعال‌تر در فعالیت‌های ورزشی می‌تواند گامی موثر باشد. بدون شک اگر مربی و معلم ورزش در انتخاب شیوه تدریس آگاهی بیشتری داشته باشد نه تنها در افزایش حضور دانش آموزان دچار اضطراب اجتماعی اندام در فعالیت‌های ورزشی موفق‌تر است، بلکه در کنار آن برای حضور مثبت تر آنها در جامعه با عزت نفس و اعتماد به نفس بالاتر نیز گامی بلند برداشته است.

### روش تحقیق:

این پژوهش از نوع نیمه تجربی بوده و از نظر نتیجه جزو پژوهش‌های کاربردی محسوب شده است. طرح پژوهش شامل پیش‌آزمون و پس‌آزمون با نمونه‌های مجزا بوده که روی گروه‌های مشارکتی و رقابتی و کنترل اجرا شد. شرکت کنندگان در این پژوهش را دانش آموزان

شیوه تدریس مشارکتی و رقابتی بر مشارکت ورزشی دانش آموزان دچار اضطراب اجتماعی ضروری می‌نماید.

بسیاری از دانش آموزان نگران این هستند که دیگران در خلال تمرینات ورزشی ظاهر بدنی آنها را چگونه ارزیابی می‌کنند، این نگرانی بر نوع فعالیت‌هایی که فرد درگیر آنها می‌شود و این‌که کجا و با چه کسانی ورزش می‌کند و میزان لذتی که از فعالیت ورزشی می‌برد، اثر می‌گذارد. افرادی که نگرانی زیادی درباره نحوه ادراک دیگران از شکل بدنشان دارند، به دلیل ترس از برجای گذاشتن یک تصویر اجتماعی منفی در دیگران و به دلیل اضطراب ناشی از شرمساری، ممکن است از شرکت در فعالیت‌های ورزشی جمعی اجتناب کنند (لانترز و هاردی، ۱۹۹۷). شیوع ۱۳ درصدی این اختلال در جوامع بشری، آن را در جایگاه سومین اختلال روان‌شناختی پس از اختلال افسردگی اساسی و وابستگی به الکل قرار داده است (ملیانی، ۲۰۰۹). چگونگی ارتباط بین اضطراب اجتماعی اندام و انگیزه انجام تمرینات ورزشی پیچیده است و تحت تأثیر عوامل مختلفی قرار دارد، عوامل همچون عزت نفس و پاداش‌های درونی و بیرونی حاصل از تمرینات ورزشی برای مثال، جذاب‌تر به نظر رسیدن نقش عوامل خارجی و اضطراب اجتماعی اندام برای پرداختن به فعالیت بدنی در پایین‌ترین سطح و لذت بردن در بالاترین سطح انگیزشی است. اضطراب اجتماعی اندام به عنوان یک پیش‌بینی کننده منفی است (کوکس، ۲۰۱۳). تمرینات ورزشی سطح اضطراب

وسیله ۴ گویه سنجیده می‌شود. در ایران این پرسشنامه در تعدادی از مطالعات ورزشی مورد استفاده قرار گرفته و نتایج قابل قبولی در زمینه پایایی و روایی آن گزارش شده است. نادریان، ذوالاکتاف و مشکل گشا (۱۳۸۸) مطالعات روانسنجانه صورت گرفته بر روی جمعیت ایرانی پایایی این مقیاس را براساس آلفای کرونباخ ۰.۹۲ نشان دادند در پژوهش حاضر نیز پایایی آزمون بر اساس روش آلفای کرونباخ ۰.۹۲ محاسبه شد. برای اندازه گیری مقیاس اضطراب اجتماعی اندام از نرم افزار اس، پی، ای، اس،<sup>۲</sup> استفاده شد. این نرم افزار شامل ۷ گویه لیکرتی است که براساس مقیاس ۱۲ گویه ای اولیه هارت تهیه شده است. این مقیاس میزان اضطراب تجربه شده توسط یک فرد را در مورد شکل اندامش در یک موقعیت اجتماعی اندازه گیری می‌کند. (هارت و لیری، ۱۹۹۸<sup>۳</sup>). 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 دارای دامنه ی از ۷ تا ۴۹ است. هر چه نمره بیشتر باشد، فرد دارای سطوح بالاتری از اضطراب اجتماعی اندام است. (اسکات و بیرک،<sup>۴</sup> ۲۰۰۴). یوسفی، حسنی و شکری (۲۰۰۹) اعتبار و روایی عاملی این مقیاس را در میان جمعیت دانشجویی ایرانی مطالعه کردند. براساس نتایج این تحلیل عاملی، که بر روی اطلاعات حاصل از مطالعه ۲۳۷ دانشجوی

دختر با میانگین سنی  $13 \pm 0.3$  که در مقطع تحصیلی متوسطه اول تحصیل می‌کردند، تشکیل می‌داد (جدول ۱). ابتدا در مراحل پیش آزمون تمامی دانش آموزان پرسشنامه-های انگیزش ورزشی و عزت نفس و اضطراب اجتماعی را تکمیل کردند سپس نمونه انتخاب شده در پیش آزمون که شامل عوامل آمادگی جسمانی و حرکتی آزمون ایفرد (دو ۴×۹) (چابکی)، انعطاف-پذیری (نشستن و رسیدن)، استقامت عضلات شکم (دراز و نشست) و استقامت قلبی تنفسی (دو - ۵۴۰ متر)) شرکت کردند.

پس از همگن سازی گروه‌ها، پژوهشگر برای هر گروه یک الگوی مشخص با طرح درس از پیش تعیین شده را اجرا کرد. برای گروه ۱ الگوی رقابتی و برای گروه ۲ الگوی مشارکتی اجرا شد. پس از ۱۴ جلسه ۹۰ دقیقه ایی یک پس آزمون از هر دو گروه به عمل آمد. برای مقایسه میزان انجام تمرینات ورزشی و اضطراب اجتماعی اندام بین گروه‌ها از آزمون تحلیل واریانس و کوواریانس با اندازه های تکراری و آزمون t زوجی برای بررسی داده ها استفاده شد. برای سنجش میزان و نوع انگیزش ورزشی آزمودنی‌ها، از اس، ام، اس<sup>۱</sup> استفاده شد. این مقیاس ۲۸ گویه دارد که در سال ۱۹۹۵ به وسیله پلتیه و همکاران، برای سنجش انگیزه ورزش کردن افراد به تفکیک انگیزه های درونی و بیرونی تهیه شده است. این مقیاس لیکرتی هفت درجه‌ای دارای هفت خرده مقیاس است که هر کدام به-

1. SPAS

2. Hart., Leary

3. Scott, Burke

4- ooper Smith Self Esteem Inventory

1.SMS-18

پرورش گرفته شد. در ادامه مدرسه متوسطه اول حضرت سکینه فارسان با ۱۵۰ دانش آموز به عنوان مدرسه منتخب انتخاب گردید. پس از اخذ رضایت نامه از اولیا دانش آموزان، پرسشنامه اضطراب اجتماعی اندام SPAS بین آنها توزیع شد. در بین ۲۵۰ دانش آموز ۱۲۰ نفر دارای بیشترین اضطراب اجتماعی اندام بودند. پس از جلسه با اولیا و بیان توضیحاتی در مورد شیوه انجام کار، پرسشنامه عزت نفس اسمیت و انگیزش ورزشی SMS به وسیله دانش آموزان تکمیل گردید. در تست آمادگی جسمانی شامل آمادگی جسمانی و حرکتی آزمون ایفرد (دو ۹×۴ چابکی)، انعطاف پذیری (نشستن و رسیدن)، استقامت عضلات شکم (دراز و نشست) و استقامت قلبی تنفسی (دو - ۵۴۰ متر)) شرکت کردند. آنها به صورت کاملاً تصادفی به ۳ گروه ۴۰ نفره تقسیم شدند و پس از ۱۴ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای یک پس آزمون از هر سه گروه به عمل آمد. شرایط اجرای آزمون ها و الگوها برای هر دو گروه یکسان و در قالب برنامه درسی دانش آموزان در ساعت تربیت بدنی در حیات مدرسه انجام شد. دانش آموزان هر گروه ابتدا در پیش آزمون که شامل عوامل آمادگی جسمانی و حرکتی بود، شرکت کردند. سپس در پس آزمون که مشابه با شرایط پیش آزمون بود، شرکت کردند. همچنین در مراحل پیش آزمون و پس آزمون تمامی دانش آموزان پرسشنامه های اضطراب اجتماعی اندام، عزت نفس و انگیزش ورزشی را تکمیل کردند. شرایط تمرین و آزمون برای تمامی آزمودنی ها یکسان و صرفاً پروتکل تمرینی آنها براساس نوع رویکرد یادگیری (مشارکتی، رقابتی) متفاوت بود.

دانشگاه کرمانشاه (۱۰۸) دختر، (۱۲۹) پسر انجام گرفت، یوسفی و همکاران ساختار عاملی این مقیاس را در هر دو جنس به خوبی نشان دادند. محاسبه آلفای کرونباخ برای تمام ۷ گویه مقیاس نیز حاکی از آن بود که پایایی درونی آزمون برای دانشجویان مؤنث ۸۵/ است، و برای دانشجویان مذکر ۸۱/ است که پایایی قابل قبولی محسوب می شود.

برای اندازه گیری عزت نفس از پرسشنامه ۵۸ سوالی عزت نفس کوپر اسمیت استفاده شد. این پرسشنامه دارای ۵۸ سؤال دو گزینه ای با گزینه های "بلی" و "خیر" است که هر فرد متناسب با وضعیت خودش، یکی از گزینه ها را انتخاب می کند. از آنجا که این تست دارای خرده مقیاس آموزشگاهی است، بنابراین تنها می توان از آنبر روی دانشجویان و دانش آموزان استفاده نمود. این سیاهه به دو جنبه ذهنی و رفتارهای آشکار حرمت نفس اشاره دارد. ضریب آلفای کرونباخ ۸۸/۰ را برای نمره کلی آزمون گزارش کرده اند. همچنین جهت سنجش روایی بین نمره کل آزمون با خرده مقیاس روان آزرده گرایی در آزمون شخصیت آیسنک، روایی واگرایی منفی و معنادار، و با خرده مقیاس برون گرایی، روایی همگرایی مثبت معنادار را نشان داده است. ادموند سون و همکاران (۱۹) نیز ضریب همسانی درونی ۶۸/۰ تا ۹۰/۰ را برای آزمون عزت نفس کوپر اسمیت گزارش کرده اند.

با توجه به انجام کار در مدرسه ابتدا مجوزهای لازم برای انجام کار از اداره آموزش و

با همکاری دانش آموزان و معلم یا خود دانش آموزان نوشت. در این پژوهش جهت جلوگیری از هر گونه اعمال نظر سوگیرانه یا ناخواسته به وسیله معلم این وظایف با همکاری خود دانش آموزان نوشته شد.

برای مقایسه میزان انجام تمرینات ورزشی و اضطراب اجتماعی اندام بین گروه‌ها از آزمون تحلیل واریانس و کوواریانس با اندازه‌های تکراری و آزمون t زوجی برای بررسی داده‌ها استفاده شد. نتیجه آزمون پایایی نشان داد که ابزار پژوهش از پایایی خوبی برخوردار بود (الفای کرونباخ ۰,۹). برای بررسی نرمال بودن متغیرها از آزمون کلموگرف اسمیرنف استفاده شده است. با توجه به مقادیر سیگ همگی بیشتر از ۰۵/۰ هستند

### یافته‌های پژوهش

جدول (۱) میانگین، انحراف معیار، چولگی و برجستگی مربوط به متغیرهای مشارکت ورزشی، اضطراب و عزت نفس دانش‌آموزان دارای اضطراب اجتماعی اندام را نشان می‌دهد.

جدول (۱) جدول وضعیت نمونه انتخاب شده از منظر مشارکت ورزشی، اضطراب و عزت نفس

متغیرها	تعداد	میانگین	انحراف معیار	چولگی		برجستگی
				آماره	انحراف از خطا	
مشارکت ورزشی	120	74.91	6.491	.005	.354	-777
اضطراب اجتماعی اندام	120	26.69	2.566	.954	.354	1.262
عزت نفس	120	29.60	11.468	.170	.354	-960
کل	120					

انحراف معیار برای اضطراب مقدار کم و برابر ۲,۵۶۶ است. با وجود چولگی و برجستگی (پخی) در برخی از متغیرها میزان

همچنین، نحوه اجرای صحیح آزمون‌های آمادگی جسمانی و حرکتی تنها قبل از اجرای پیش آزمون و اعمال پروتکل‌های تمرینی برای تمامی دانش آموزان شرح داده شد. پروتکل تمرینی هر سه گروه بر اساس پروتکل تمرینی جانسون و همکاران (۱۹۹۱) و گرینسکی (۱۹۹۳) طرح ریزی شد. آزمودنی‌ها در گروه رویکرد یادگیری رقابتی با توجه به اصل رقابت و کسب برتری بر یکدیگر به رقابت پرداختند. در این رویکرد هر یک از دانش‌آموزان باید بر دیگری غلبه کند تا در انتها بهترین فرد از نظر سطح آمادگی جسمانی و حرکتی در هر جلسه مشخص شود.

در گروه رویکرد یادگیری مشارکتی، دانش‌آموزان با توجه به سطح توانایی شان به چهار زیر گروه همگن تقسیم شدند و هر زیر گروه با استفاده از کارت‌های تکلیف ۱ که برای آنها در نظر گرفته شده بود به فعالیت پرداختند. وظایف زیر گروه‌ها (بر اساس سطح توانایی افراد) قبل از هر جلسه تمرین با همکاری اعضاء هر زیر گروه بر روی کارت‌های تکلیف نوشته شد و در جلسه تمرین آنها را انجام دادند. بر اساس نظر بارت (۲۰۰۵) وظایف کارت‌های تکلیف را می‌توان

همان‌گونه که مشاهده می‌شود میانگین متغیرهای مشارکت ورزشی، اضطراب و عزت نفس به ترتیب ۷۴,۹۱، ۲۶,۶۹ و ۲۹,۶۰ است.

انحراف خطا در همه حالت‌ها بین ۲ و ۲- است که بیانگر نرمال بودن داده‌ها است. برای رسیدن به پاسخ سوالات هر قسمت از پژوهش ابتدا فرضیات مدل مورد بررسی قرار فرضیه اول: شیوه تدریس مشارکتی بر میزان مشارکت ورزشی دانش آموزان دارای اضطراب اجتماعی اندام تاثیر معنی‌داری دارد.

جدول ۳- جدول آزمون t زوجی به منظور بررسی اثر روش تدریس مشارکتی بر مشارکت ورزشی

معنی داری	درجه آزادی	t	اختلاف زوجی پس از پیش آزمون					
			فاصله اطمینان ۹۵٪		انحراف	انحراف		
			حد بالا	حد پایین	استاندارد	معیار		
.000	39	-9.536	-11.265	-17.802	1.524	5.902	-14.533	مشارکتی

منفی بودن مقدار t و باتوجه به تفاضل میانگین‌ها (فاصله پس آزمون از پیش آزمون) بنابراین مقادیر پس آزمون از میانگین بالاتری برخوردار بوده است. پس چنین می‌توان نتیجه گرفت که روش تدریس مشارکتی دارای اثر مثبت بر مشارکت ورزشی است.

باتوجه به جدول ۳، ملاحظه می‌شود که میزان معنی داری آزمون برابر با صفر شده است. این امر نشان می‌دهد که این آزمون در سطح ۰,۰۵ معنی‌دار بوده است. از این رو فرض صفر مبنی بر بی-تاثیر روش مشارکتی در مشارکت ورزشی رد می‌شود. بنابراین فرضیه اول مورد تایید قرار می‌گیرد. از طرفی دیگر باتوجه به

فرضیه دوم: شیوه تدریس رقابتی بر میزان مشارکت ورزشی دانش آموزان دارای اضطراب اجتماعی اندام تاثیر معنی‌داری ندارد.

جدول ۴- جدول آزمون t زوجی به منظور بررسی اثر روش تدریس رقابتی بر مشارکت ورزشی

معنی داری	درجه آزادی	t	اختلاف زوجی پس از پیش آزمون					
			فاصله اطمینان ۹۵٪		انحراف	انحراف		
			حد بالا	حد پایین	استاندارد	معیار		
.000	39	6.847	-3.434	-6.566	.730	2.828	5.000	رقابتی

ورزشی رد می‌شود. لذا فرضیه دوم مورد تایید قرار نمی‌گیرد. از طرف دیگر، باتوجه به منفی بودن مقدار t و باتوجه به تفاضل میانگین‌ها (فاصله پس آزمون از پیش آزمون) لذا مقادیر پس آزمون از میانگین بالاتری برخوردار بوده

باتوجه به جدول ۴، ملاحظه می‌شود که میزان معنی داری آزمون برابر با صفر شده است. این امر نشان می‌دهد که این آزمون در سطح ۰,۰۵ معنی‌دار بوده است. بنابراین فرض صفر مبنی بر بی-تاثیر روش رقابتی در مشارکت

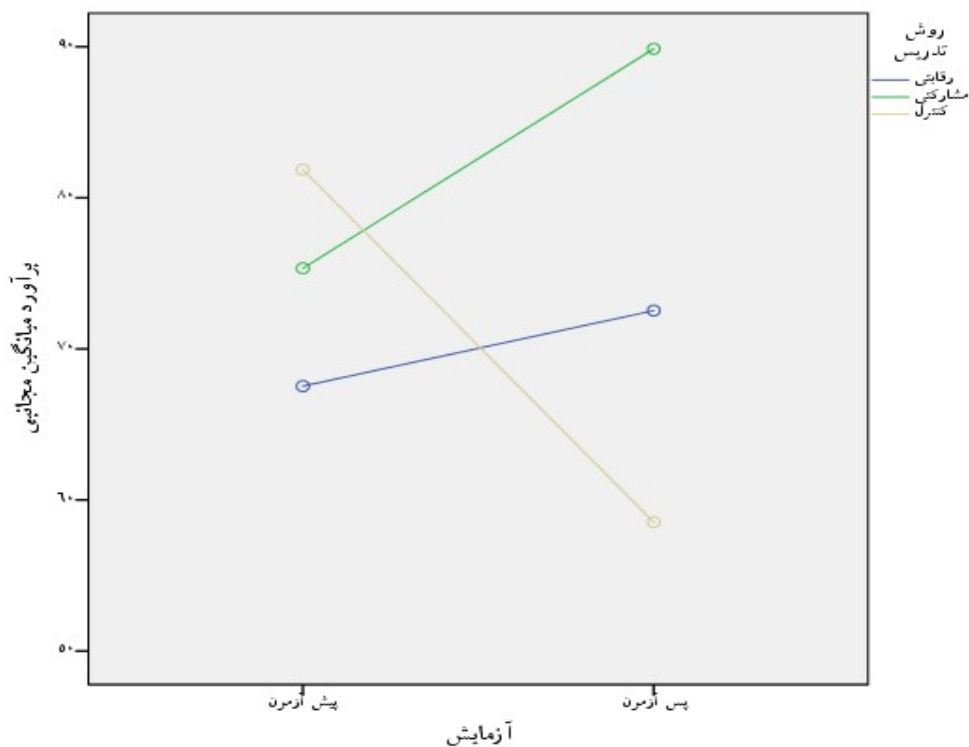


است. بنابراین می‌توان چنین نتیجه گرفت که روش تدریس رقابتی مثبت بر روی مشارکت ورزشی تاثیرگذار است. فرضیه سوم: بین شیوه تدریس مشارکتی و رقابتی بر مشارکت ورزشی دانش‌آموزان دارای اضطراب اجتماعی اندام تفاوت معنی‌داری وجود ندارد.

جدول ۵- نتایج آزمون چند متغیره نمرات مشارکت ورزشی

مقدار	F	درجه آزادی	درجه آزادی خطا	معنی داری	مجذور اتا مربع	اثر	
0.103	4.836 <sup>b</sup>	1	117	0.033	0.103	اثر پیلائی	متغیر
0.897	4.836 <sup>b</sup>	1	117	0.033	0.103	لامبدای ویلکز	
0.115	4.836 <sup>b</sup>	1	117	0.033	0.103	اثر هتیلینگ	
0.115	4.836 <sup>b</sup>	1	117	0.033	0.103	بزرگترین ریشه روی	
0.949	389.739 <sup>b</sup>	2	117	0	0.949	اثر پیلائی	اثر روش در متغیر مشارکت ورزشی
0.051	389.739 <sup>b</sup>	2	117	0	0.949	لامبدای ویلکز	
18.56	389.739 <sup>b</sup>	2	117	0	0.949	اثر هتیلینگ	
18.56	389.739 <sup>b</sup>	2	117	0	0.949	بزرگترین ریشه روی	

نتایج جدول ۵ نشان می‌دهد که تحلیل چند متغیره برای اثر عضویت گروهی معنی دار است ( $p > 0.05$ ). به عبارت دیگر مراحل پژوهش شامل پیش آزمون و پس آزمون به صورت کلی با یکدیگر تفاوت دارند و هم حداقل روند مراحل پژوهش یعنی پیش آزمون، پس آزمون و کنترل و یا اثر در سه گروه با هم تفاوت دارد. به این معنی که بین شیوه تدریس مشارکتی و رقابتی بر مشارکت ورزشی دانش‌آموزان دارای اضطراب اجتماعی اندام تفاوت معنی‌داری وجود دارد.



شکل ۱- مقایسه میانگین تعدیل شده مشارکت ورزشی در دو گروه در مراحل پیش آزمون، پس آزمون

آموزان دچار اضطراب اجتماعی اندام انجام شد. منظور از اضطراب اجتماعی اندام نگرانی زیاد درباره نحوه ادراک دیگران از شکل بدن است، که افراد به دلیل ترس از برجای گذاشتن یک تصویر اجتماعی منفی در دیگران و به دلیل اضطراب ناشی از شرمساری، ممکن است از شرکت در فعالیتهای ورزشی جمعی اجتناب کنند. نتایج نشان داد که روش تدریس مشارکتی و رقابتی هر دو بر دانش آموزان دارای اضطراب اندام اثربخش بوده اند و تأثیر روش تدریس مشارکتی مثبت و دارای ثبات بوده است. به این معنی که روش تدریس مشارکتی دارای اثر مثبت بر مشارکت ورزشی تأثیر مثبت دارد و از طرف دیگر باعث کاهش اضطراب می‌شود. روش

همان گونه که در شکل ۱ مشاهده می‌گردد، میانگین نمرات دارای تغییرات به لحاظ سطح دانشی در طی فرآیند آزمایش بوده است و عضویت در گروه‌ها اثرات معنی‌داری وجود دارد.

در پاسخ به این فرضیه می‌توان گفت این دو روش برای متغیر مشارکت ورزشی اثر معنی‌داری در طی دو مرحله آزمایش داشته‌اند. تأثیر روش تدریس مشارکتی نسبت به روش تدریس رقابتی در مشارکت ورزشی چشمگیر است. در حالت کنترل این تأثیر معکوس بوده است

### بحث و نتیجه‌گیری:

پژوهش حاضر با هدف مقایسه شیوه تدریس مشارکتی و رقابتی بر مشارکت ورزشی دانش

پاول و همکاران (۲۰۰۷) نیز معتقدند که برتری رویکرد یادگیری مشارکتی نسبت به رویکردهای دیگر در سنین کودکی و نوجوانی شاید به دلیل علاقه بیشتر آنها به همکاری با دیگران، انجام کارها به صورت گروهی و حضور در بین همسالان و عدم گرایش به رقابت و مسابقه باشد. همان‌گونه که نتیجه پژوهش‌ها نشان داده اند به کارگیری صرف فعالیت های رقابتی در کلاس، خطر کاهش حضور دانش آموزان در فعالیت های ورزشی را به دنبال دارد. زیرا آنها تاکید بیش از حد بر رقابت و پیروزی را به عنوان یکی از دلایل اصلی ترک ورزش ذکر کرده‌اند. از سوی دیگر واداشتن دانش آموزان به فعالیت های گروهی، حس مسئولیت پذیری را در آنها ایجاد می کند و احتمالاً سبب افزایش انگیزه دانش آموزان برای شرکت در فعالیت های ورزشی می شود. گرینسکی نیز معتقد است در رویکرد یادگیری رقابتی این نگرش در بین دانش آموزان حاکم است که اگر تو برنده باشی، پس من بازنده‌ام و اگر من برنده باشم، تو یا دیگران بازنده اید. این رویکرد با فضایی که ایجاد می کند، می تواند منشا ترس و اضطراب و سرخوردگی در بین دانش آموزان شود. حتی آن‌هایی که برنده‌اند، ترس از دست دادن موقعیت را دارند. یافته دیگر پژوهش حاضر آن بود که میزان عزت نفس فرد تأثیر تعدیل کننده‌ای بر نحوه ارتباط بین اضطراب اجتماعی اندام و انگیزه ورزش دارد، بدین صورت که عزت نفس بالا تأثیر اضطراب اجتماعی اندام را کنترل می کند و موجب برجسته تر شدن انگیزه های درونی و تخفیف انگیزه های بیرونی می شود. به عبارت

رقابتی هرچند می تواند منجر به مشارکت ورزشی شود ولی باعث کاهش عزت نفس می شود و اضطراب را افزایش می دهد. نتایج این پژوهش تأییدکننده نتایج پژوهش های پولوی و تلاما<sup>۱</sup> (۲۰۰۸)، مارسل و همکاران<sup>۲</sup> (۲۰۰۷)، گرینسکی (۱۹۸۹، ۱۹۹۱) و جانسون<sup>۳</sup> (۲۰۰۰) است. آنها نشان دادند رویکرد یادگیری مشارکتی موجب پیشرفت بهتری در آمادگی جسمانی و روانی دانش آموزان می شود. اما با نتایج باستین و همکاران<sup>۴</sup> (۲۰۰۸)، رابرت و ریموند<sup>۵</sup> (۲۰۰۵) پاول و همکاران<sup>۶</sup> (۲۰۰۷) و لام و همکاران<sup>۷</sup> (۲۰۰۴) که رقابت را برای افراد یک کلاس که از سطح مهارت یکسانی برخوردار هستند مناسب تر و دارای کاربرد بیشتری می دانند و با نتایج پژوهش کارن (۲۰۰۶) در ارتباط با رویکرد یادگیری انفرادی هم‌خوانی ندارند. آنها در پژوهش‌ها خود ذکر کرده‌اند که تاثیر این رویکرد ها به ماهیت فعالیت و مهارت‌های مورد نظر، میزان تعاملات بین اعضای گروه و وابستگی درونی آنها بستگی دارد. بنابراین می توان این موارد را به عنوان علل همسو نبودن نتایج این پژوهش با نتایج پژوهش‌ها آنها عنوان کرد. از سوی دیگر، کاگان و مدسن نیز در مطالعه خود به تفاوت‌های فرهنگی کودکان در تاثیرگذار بودن رویکرد یادگیری مشارکتی نسبت به رویکردهای دیگر اشاره نمودند. گرینسکی (۱۹۹۱ و ۱۹۹۶)، بارت (۲۰۰۵) و

1. Polvi, and Telama
2. Marcel
3. Johnson, and Johnson
4. Bastiaan, Boekaerts
5. Robert & Raymond
6. Powell
7. Lam, Yim, Law & Cheung

سابستین<sup>۱</sup> (۲۰۰۸). در بررسی خود روی اضطراب اجتماعی اندام و فعالیت بدنی دریافتند که اضطراب اجتماعی اندام به طور مستقیم نیاز به رضایتمندی و به طور غیر مستقیم انگیزش فعالیت بدنی و رفتار را تحت تأثیر قرار می‌دهد. بروئر و همکاران<sup>۲</sup> (۲۰۰۴) گزارش کردند که این گونه افراد ترجیح می‌دهند یا در تنهایی ورزشی کنند، یا در موقعیت‌هایی که تأکید زیادی بر شکل ظاهری بدن ندارند. مثلاً ترجیح می‌دهند هنگام انجام تمرینات ورزشی، بیشتر حرکاتی را که کمتر «بدن نما» هستند انجام دهند، در سالن تمرین دور از مربی قرار گیرند، و لباس‌های ورزشی گشاد بر تن کنند. کوکس (۲۰۱۳) نیز در پژوهش خود نقش عوامل خارجی و اضطراب اجتماعی اندام را در پایین‌ترین سطح و لذت بردن در بالاترین سطح انگیزشی برای پرداختن به فعالیت بدنی گزارش کرد. اضطراب اجتماعی اندام به عنوان یک پیش‌بینی کننده منفی بود.

همچنین یامان (۲۰۱۷)، در پژوهشی با عنوان تأثیر هشت هفته تمرینات ورزشی را بر اضطراب اجتماعی اندام سنجیدند و گزارش کردند که تمرینات ورزشی سطح اضطراب اجتماعی اندام را کاهش و اعتماد به نفس را افزایش می‌دهد. همچنین در پژوهش دیگری از همین پژوهشگر در سال (۲۰۱۷) ارتباط عوامل فیزیکی و فیزیولوژیکی با اضطراب اجتماعی اندام بررسی و گزارش گردید که اضطراب هیجانی اجتماعی با اندازه گیری‌های فیزیکی و خودپنداره فیزیکی رابطه معکوس دارد.

1. Broom and Sabine

2. Dyson, Linda, Griffin & Hasti,

3. Daros-Voseles, Onwuegbuzie, & Collins

روشن تر، وجود اضطراب اجتماعی اندام در هر فردی سبب نمی‌شود که وی عمدتاً با انگیزه‌های بیرونی مبادرت به انجام تمرینات ورزشی کند، این مساله به میزان عزت نفس فرد نیز بستگی دارد، در صورت بالا بودن عزت نفس در فردی که دچار اضطراب اندام است، انگیزه‌های درونی (همچون یادگیری، کسب موفقیت و تجربیات مهیج) نیز می‌توانند دلایل نیرومند و اثرگذاری برای راه اندازی و حفظ رفتار تمرینی باشند. بر اساس نظر پژوهشگرانی مانند دایسون و همکاران (۲۰۰۴) و بارت (۲۰۰۵) هنگامی که معلمان تربیت بدنی از رویکرد یادگیری مشارکتی استفاده می‌کنند به توسعه تربیت بدنی کیفی کمک کرده‌اند. ویژگی‌های منحصر به فرد این روش آن را از سایر روش‌ها متمایز می‌کند و موجب می‌شود که همه دانش آموزان در تمامی مراحل فعال باشند و برای دستیابی به هدف مشخص با برنامه ریزی مناسب با هم تشریک مساعی کنند. در این روش هر دانش‌آموز می‌داند هنگامی به هدف می‌رسد که دوستانش به هدف برسند و در این حالت نوعی وابستگی مثبت بین آنها ایجاد می‌شود. این نتیجه گیری همراستا با نتایج بسیاری از تحقیقات قبلی انجام گرفته در این زمینه است. برای مثال، (کیانی ۱۳۹۸) در پژوهش خود به این نتیجه رسید که اشتغالات ذهنی درباره تصویر بدنی میتوانند موجب گسترش یک تصویر تحریف شده از خود شده و به گونه‌ای پیشرفت می‌کند که زمینه ابتلا به اختلال بدشکلی را فراهم می‌سازد. افراد مبتلا به اختلال بدشکلی بدن به طور مداوم و افراطی درگیری ذهنی با ظاهر خود دارند و ارزیابی‌های منفی از ظاهر خود می‌کنند. برونوت و

ورزشی یا اجتناب از آن دارد، مشکلات ناشی از این اضطراب ممکن است لذتی را که فرد از تمرین می برد، کاهش دهد و به عدم مشارکت در تمرینات منجر شود. این امر می تواند تأثیر منفی بر سلامت جسمی و روانی افراد داشته باشد. یافته این پژوهش نشان می دهد که تدریس مشارکتی، در افزایش مشارکت دانش آموزان در فعالیت های ورزشی و کاهش اضطراب اجتماعی اندام و افزایش عزت نفس قویتر و موثرتر از تدریس رقابتی است. لذا با توجه به نتایج پژوهش حاضر و به دلیل مزایای رویکرد یادگیری مشارکتی به معلمان تربیت بدنی توصیه می شود که این روش را در آموزش درس تربیت بدنی و برنامه ریزی برای افزایش آمادگی جسمانی و حرکتی دانش آموزان به ویژه در سنین کودکی و نوجوانی در مدارس ابتدایی و راهنمایی که دانش آموز زمینه ابتلا به اضطراب اجتماعی اندام را دارند به کاربرند همچنین پیشنهاد می گردد که در مطالعات آینده، برای تهیه الگوی پیش بین عواملی همچون میزان اضطراب اجتماعی، شاخص توده بدنی و دیگر عوامل، سه حوزه ویژگی های شخصیتی، انگیزه های حالتی و ویژگی های محیطی در کنار متغیرهای تعدیل کننده ای همچون سن، جنسیت و سطح تحصیلات بررسی شوند. همچنین از محدودیت های پژوهش حاضر عدم استفاده از پرسشنامه انگیزش ورزشی چند بعدی است که پیشنهاد می شود پژوهش های دیگری در این زمینه با استفاده از پرسشنامه مذکور انجام و نتایج آنها با نتایج این پژوهش مقایسه گردد.

تاکنون پژوهش های انجام شده در زمینه رویکرد یادگیری مشارکتی به نقش واسطه ای ویژگی های شخصیتی بر عوامل آمادگی جسمانی و حرکتی دانش آموزان نپرداخته اند و هر یک از این عوامل را به تنهایی مورد بررسی قرار داده اند. از این رو می توان به پژوهش های جفری، (۲۰۰۴)، جانسون و جانسون (۲۰۰۹)، یاریاری و همکاران (۲۰۰۸)، دایسون (۲۰۰۱)، داروس- ولس و همکاران (۲۰۰۳) در ارتباط با تاثیر رویکرد یادگیری مشارکتی بر ویژگی های شخصیتی عزت نفس اشاره نمود. یافته های این پژوهش در زمینه موثر بودن ویژگی های شخصیتی منتخب دانش آموزان در گروه رویکرد یادگیری مشارکتی از تئوری یادگیری رفتاری و اجتماعی که به وسیله مورگان (۲۰۰۳) مطرح شد حمایت می کند. بر اساس این نظریه رویکرد یادگیری مشارکتی تلاش، پشتکار، ارتباط های مثبت، سلامت روانی و ویژگی های شخصیتی مثبت را در میان افراد افزایش می دهد. نتایج مطالعه (کارتر، ۲۰۱۸) نشان دهنده تأثیر بی نظیر عزت نفس به عنوان یک عامل محافظت کننده بر الگوهای سطح پایین فعالیت بدنی است. همچنین نتایج پژوهش (گرین وی، ۲۰۱۸) نشان می دهد که برای برخی از مردان، عزت نفس پایین، نارضایتی بدن و دیستروفی عضلانی در استفاده از ایستروئیدهای آنابولیک پیروی می کند و برای برخی دیگر عواقب زیان باری به دنبال داشته است. این یافته ها پیامدهای مهمی برای تحقیقات آینده و برنامه های بهداشت عمومی دارد. اضطراب اجتماعی اندام نقش تعیین کننده ای در نوع انگیزه افراد برای انجام تمرینات

## منابع و ماخذ:

۱. صالحی، جواد؛ رحمانی، احمد (۱۳۸۹). « نقش اضطراب اجتماعی اندام در تعیین انگیزه مشارکت در تمرینات ورزش» نشریه رشد و یادگیری حرکتی، دوره ۲، شماره ۳، پاییز.
۲. سنایی نسب، هرمز. دلاوری، عبدالرضا. توکلی، رضا. صمدی، محمد. نقی زاده، محمدمهدی (۱۳۸۸).
۳. آگاهی، نگرش و عملکرد کارکنان یکی از دانشگاه های علوم پزشکی کشور نسبت به فعالیت جسمانی. "طب نظامی ۳۰-۲".
۴. شریفی فر، فریده (۱۳۸۰). ارتباط انگیزش درونی، انگیزش بیرونی و احساس خودسودمندی و اجرای
۵. کشتی. "پایان نامه کارشناسی ارشد، منتشر نشده، دانشگاه آزاد اسلامی.
۶. علیزاده، توران (۱۳۸۲). مطالعه رابطه بین عزت نفس و مکان کنترل درونی - بیرونی با اضطراب نازایی
۷. در زنان و مردان شهر تهران. "پایان نامه کارشناسی ارشد، منتشر نشده، رشته روان شناسی، دانشگاه تربیت معلم تهران.
۸. کیانی، محبت. ماردپور، علیرضا (۱۳۹۸). بررسی میزان اختلال بدشکلی بدن و اضطراب اجتماعی بین زنان اقدام کننده به جراحی زیبایی و زنان غیر اقدام کننده؛ یک مطالعه مقایسه‌ای غیرمداخله‌ای. مجله پژوهش سلامت؛ دوره چهار؛ شماره سه؛ صفحات ۱۵۸-۱۵۵.
۹. ملیانی، مهدیه. شعیری، محمدرضا. قائدی، غلامحسین. بختیاری، مریم. طاوولی، آزاده (۱۳۸۸). اثربخشی درمان شناختی - رفتاری گروهی مبتنی بر الگوی هیمبرگ در کاهش نشانه های اضطراب اجتماعی. "مجله روانپزشکی و روان شناسی بالینی ایران، سال پانزدهم، شماره ۱،
۱۰. موسوی زاده، سیدمهدی. نیازی شهرکی، فیض اله. کلانتر هرمزی، عبدالجلیل. فدائی نایینی، علیرضا. نصری لاری، مهدی (۱۳۸۸). ارزیابی گرایش و انگیزه های بیماران زن در جراحی های زیبایی. پژوهنده مجله پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، سال چهاردهم، ۷۲، ص. ۳۲۳-۳۱۸.
۱۱. نادریان، مسعود. ذولاکتاف، وحید. مشکل گشا، الهام (۱۳۸۸). موانع مشارکت ورزشی زنان و ارتباط آنها با انگیزه. "نشریه علوم حرکتی و ورزش، سال هفتم، ۱۳، ص. ۱۵۴.
۱۲. یزدانی، مژده؛ مطهری نژاد، حسین (۱۳۹۴). «بررسی ارتباط اضطراب اجتماعی اندام با سلامت روان در دانشجویان» دومین کنفرانس ملی توسعه پایدار در علوم تربیتی و روانشناسی، مطالعات اجتماعی و فرهنگی.

13. -Anne, E.Cox. (2013). Coxusing Motivation Regulations in a Person-Centered Approach to Examine Thlink between Social Physique Anxiety in Physical Education and Physical Activity-Related Outcomes in Adolescents. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 7, 1; PP: 47-55
14. -Barrett, T., (2005). Effects of cooperative learning on the performance of Sixth- Grade physical education students. *Journal of Teaching and physical education*, 24, 88-102.
15. . Bastiaan M., Boekaerts, M., Vedder P. And Fortuin J. (2008). The Impact of an Ethnic Bias in Multi Ethnic Elementary Schools Cooperative Learning Experience on Pupils' Popularity, Non Cooperativeness, and Inter. Educational Psychology. Pp.1-11.
17. . Blatt, S. J. (1995). The Destructiveness of Perfectionism: Implications for the Treatment of Depression. *American Psychologist*. 50, Pp: 1003- 1020.
18. .Brewer, B.W., Diehl, N.S., Comelius, A.E., Joshua, M.D. & Van Raalte, J.L. (2004). Exercising Caution: Social Physique Anxiety and Protective Self-Presentational "Beharvior". *Journal of Science and Medicine in Sport*, 7, 1; PP: 47-55.
19. . Brunet, J., Sabiston, C.M. (2008). "Social Physique Anxiety and Physical activity: Self- Determination Theory Perspective". *Psychology of Sport and Exercise*, Doi J.Psychsport.2008.11.0 .
20. . Chiu, M., Abeer, A., Elliott, R., & Viren, N. N. (2013). An Experiential Teaching Session on the Anesthesia Machine Check improves resident Performance.
- Carter, J.S. (2018), Stress and self-esteem in adolescence predict physical activityand sedentary behavior in adulthood, *Mental Health and Physical Activity*, Volume 14, Pages 90-97.
21. . Davison, T.E., & McCabe, M.P. (2005). "Relationship between Men's and Women's Body Image and Their Psychological, Social, and Sexual Functioning". *Sex Roles*52, PP: 463-475
22. . Dyson, B., Linda, L., Griffin & Hastie, P.A. (2004). Sport Education, Tactical Games, and Cooperative Learning: Theatrical and Pedagogical Considerations. *QUEST*. 56, 226-240.
23. . Fischer, S., &Shachar, H. (2004).Cooperative Learning and the achievement of motivation and perceptions of student in 11 thgrade chemistry Class. *Journal of Learning an Instruction*, 12 (4), 69-87.
24. . Forman V H. (2008). Geographical clustering of eating disordered behaviors in U. S high school students. *Inter J Eat Dis*, 41:209-214.
25. . Fleet, G., and Hewitt, P. (2005). The Perils of Perfectionism in Sports and Exercise. *Journal of American Psychological Society*. 14 (1), 14-18
- Frayeh, A.L., Lewis, B.A. (2017), the effect of mirrors on women's state body imageresponses to yoga, *Psychology of Sport & Exercise*, doi: 10.1016.
26. .Gerineski, S. (1994). Cooperative Fitness Activities. *Journal of Teaching Elementary Physical Education*. 5 (1): 14-15
27. .Gerineski, S. (1994). Cooperative Fitness Activities. *Journal of Teaching Elementary Physical Education*. 5 (1): 14-15.
28. -Greenway, C.W., &Price, C. (2018).A qualitative study of the motivations for anabolic-androgenic steroid use: The role of muscle dysmorphia and self-esteem in long-term users. *Performance Enhancement & Health*, Volume 6, Issue 1, Pages 12-20.
29. . Hart, E.A., Leary, M.R., & Reeks, W.J. (1989). "The Measurement of Social Physique Anxiety". *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 11, PP: 94-100
30. . Hula, A.F., Machida, T., & Coca, C. (2006). "An Examination Of Eating

Attitudes And Physical Activity Levels Of Turkish University Students With Regard To Selfpresentational Concern". *Eating Behaviors*. 7, PP: 362-367

31. . Johnson, M. & Ward, P. (2001). Effects of Class Wide Peer Tutoring On Correct Performance of Striking Skills in 3rd Grade Physical Education. *Journal Teaching in Physical Education*. 20, 247-263

32. . Julian, K., Appelle. N., Osullivan, P., Morrison, E. H., & Wamsley. M. (2012). The Impact of an Objective Structured Teaching Evaluation Faculty Teaching Skill. *Teaching and Learning inmedicine: An International journal*, 24 (1), 134-150.

33. . Karen, M. H. (2006). The Effect of Cooperative Learning, Self Efficacy and Perfectionism on Woman's And Exercise Practice for Cardiovascular Risk Factors University Of South Alabama, College Of Education. - Rin, E. (2006). Cooperative Learning in the Science Classroom. *The Science Teacher*. Pp 34-39.

34. -KatherineE.Adamsa, James.M.Tylera.Rachel.Calogero, Jenifer.Lee (2017). Exploring the relationship between appearance-contingent self-worth and self-esteem: The roles of self-objectification and appearance anxiety. *Body Image*, Volume 23, Pages 176-182.

- Kruger, J., Lee, C.D., Ainsworth, B.E., and Macera, C.A. (2008). "Body Size Satisfaction and Physical Activity Levels among Men and Women". *Obesity*, 16, PP: 1976-1979.

35. . Lam, S., Yim, P., Law, J., & Cheung, R. (2004). The Effects of Competition on Achievement Motivation in Chinese Classrooms. *British Journal of Educational Psychology*. 74 (2): 281-296.

36. . Lantz C.D., Hardy C.J., Ainsworth B.E. (1997). "Social Physique Anxiety and Perceived Exercise Behavior". *Journal of Sport Behavior*, 20; PP: 83-93.

37. Marcel D' Eon, Peggy Proctor and Bruce Reeder. (2007). Comparing Two

Cooperative Small Group Formats Used With Physical Therapy And Medical Students. *Innovations in Educational and Teaching Internati Onal*, Vol. 44, Pp. 31-44.

38. . Morgan, B. (2003). Cooperative Learning in Higher Education: Undergraduate Student Reflections on Group Examination for Group Grades. *College Studen Journal*, 37 (1). 40 -50.

39. . Motl R.W., Konopack J.F., McAuley E., Elavsky S., Jerome G.J., Marquez D.X. (2005). "Depressive symptoms among older adults: long-term reduction after reduction after a physical activity intervention". *Journal of Behavioral Medicine*; 28(4); PP: 385-94.

40. . Mousavi Zadeh, SM., Neyazy, F., Fedaye, A., Nasri, M (2010). "Evaluation of the Tendencies and Motivations of Female Patients in Cosmetic Surgeries". *Journal Shahid Beheshti Medical Sciences*.14; PP: 318-323

41. -Onwuebuzie, A. (2002)."Relationship between peer orientation and achievement

42. Cooperative learning - based research". *Journal of Educational Research*, 94: 112-114. . Powell; A., B. Bordoloi., And Sherry D.R. (2007). Flow Diagramming Skills Acquisition: Impact of Cooperative versus Individual. *Journal of Information Education* .18, 1.Pp.103-112.44Pp.105-115.

43. . Rice, K. G. Ashby, J. S. And Slaney, R. B. (1998). Self Esteem As A Mediator Between Perfectionism And Depression: A Structural Equations Analysis. *Journal of Counseling Psychology*, 45, Pp: 304-315.

44. . Robert J. & Raymond K. (2005). Cooperative and Competitive Orientations in 4-33 H and Non-4-H Children: A Pilot Study. *Journal of Research in Childhood Education; Academic Research Library*. Pp. 302-313.

45. . Somers JM, Goldner EM, Waraich P, et al. (2006). Prevalence and incidenceStudies of



46. Anxiety disorders: A systematic review of the literature. *Can J Psychiatry*, 51, 100-3.

47. . Schwerin, M.J., Corcoran, K.J., Fisher, L., Patterson, D., Askew, W., Olrich, T., Shanks, S. (1996). "Social Physique Anxiety, Body Esteem and Social Anxiety in Bodybuilders and Self-Reported Anabolic Steroid Users". *Addictive Behaviors*, 21, PP: 1-8.

48. . Scott, L.A., K.L. Burke, A.B. Joyner and J.S. Brand, (2004). "Examining the Stability of the 7-Item Social Physique Anxiety Scale Using a Test-Retest Method Measurement in Physical Education Exercise, 8; PP: 57-62

49. . Simon, A., and Baker, B. (2007). Cooperative Learning in Competitive environment Classroom Application. *International Journal of Teaching Learning in Higher Education*. Vol. 19. No. 1, 77-83.

50. . Thompson, C. J., and Chapman, E. S. (2004). The Effect of Cooperative Learning On Achievement of Adult Learners and Personality Traits in Psychology Classes. *Journal of Social Behavior and Personality*. 32 (4), 139-146.

51. -Tudor, M.L. (2009). "Examining Differences In Starters And Non-Starters And Scholarship Statuses On Perceived Competence, Life Satisfaction, Goal Orientation, Perceived Motivational Climate, And Motivation In Division I Softball Players". Unpublished Master's Thesis, Graduate College of Bowling Green State University. - Waburton, D.E.R., Nicol, C.W., & Bredin, S.S.D. (2006). "Health Benefits of Physical Activity: The Evidence". *Canadian Medical Association Journal*, 174; PP: 801-809.

52. -Yamane (2017) Physical and Physiological Correlates of Social Physique Anxiety in College Students. *QUEST*. 56, 226- 224.

