

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

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

## چکیده:

بسیاری از دانش آموزان نگران آن هستند که دیگران در خلال تمرینات ورزشی، ظاهر بدنی آنها را چگونه ارزیابی می‌کنند. هدف این پژوهش، بررسی تأثیر تدریس مشارکتی و رقابتی، بر مشارکت ورزشی دانش آموزان دچار اضطراب اجتماعی اندام است. این پژوهش، از نوع نیمه تجربی بوده و از نظر نتیجه، جزو پژوهش‌های کاربردی محسوب می‌شود. از ۲۵۰ دانش آموز دختر راهنمایی، از طریق نمونه‌گیری خوشه‌ای صورت گرفت. 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 هاوز - گیزر و ماچلی تحلیل شد. 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. هر دو شیوه تدریس رقابتی و مشارکتی بر دانش آموزان دارای اضطراب اندام موثر بود ولی تأثیر تدریس مشارکتی مثبت و دارای ثبات است. روش رقابتی، هر چند منجر به افزایش مشارکت ورزشی شد ولی باعث کاهش عزت نفس شده و اضطراب را افزایش می‌دهد. تدریس مشارکتی در کاهش اضطراب اجتماعی اندام و افزایش مشارکت ورزشی، موثرتر از تدریس رقابتی است.

**واژه‌های 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](mailto:dr.m.esmaeili@gmail.com)
  - ۳- استادیار گروه تربیت بدنی واحد تهران مرکز، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران.

**مقدمه:**

البوت و ویرن<sup>۳</sup>، (۲۰۱۳)، (جولین، اپل، اوسیلوان، موریسون و واسلی<sup>۴</sup> ۲۰۱۲) الگوهای تدریس به افزایش قدرت تفکر و رفتارهای عاقلانه و ساختن مهارت‌ها و تعهدات اجتماعی فراگیران یاری می‌رساند. (بهرنگی و آقایی، ۱۳۸۸). نتیجه تدریس مؤثر، یادگیری کارآمد فراگیران است. فراگیرانی که خوب یاد می‌گیرند، راهبردهای خوب یادگرفتن و کسب آموزش و پرورش را در خود توسعه می‌دهند. کارشناسان تعلیم و تربیت، اعتقاد دارند فراگیرانی که از طریق یادگیری فعال به یادگیری می‌پردازند، نه تنها بهتر فرا می‌گیرند، بلکه از یادگیری نیز لذت بیشتری می‌برند (فیشر و شاجر<sup>۵</sup>، ۲۰۰۴).

معلمان تربیت‌بدنی 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 کرده است. امروزه رویکردهای رقابتی و حتی انفرادی، سنتی قلمداد شده و جای خود را به رویکردهای نوین آموزشی داده‌اند

بسیاری از متخصصان معتقدند که مشارکت افراد در یک جامعه، بهبود سلامت جسمانی و

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 آنتی اکسیدان‌ها می‌شود (وایبرتون<sup>۱</sup>، ۲۰۰۶). صاحب نظران 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 است که افرادی که از نظر جسمی فعال هستند، در مقایسه با هم‌تایان غیرفعال خود، کمتر علائم اضطراب و افسردگی را نشان می‌دهند (بخش سلامت و خدمات انسانی آمریکا، ۱۹۹۶).

اما با وجود این فواید، بسیاری از هم‌وطنان ما به اندازه کافی درفعالیت‌های 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، برای تسهیل یادگیری فرد دیگری انجام می‌پذیرد، تعریف کرده‌اند. (چی او، آبیر،

3- Chiu, M., Abber, A., Elliot, R., & Viren, N. N

4- Julian, K., Appelle, N., Osullivan, P., Morrison, E. M., & Wamsley, M

5- Fischer, S., & Shachar, H

1-Vabirton

2. Motle

افزایش دوستی بین دانش آموزان، افزایش عزت نفس، احساس علاقه‌مندی به مدرسه و موضوعات مورد مطالعه، افزایش توجه به تکلیف و زمان اختصاص یافته به تکلیف و توانایی انجام کار 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 پژوهش‌های 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 مهارت‌های اجتماعی و روانی بالاتری برخوردار شدند، 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 می‌دانند از سوی دیگر فهامی و عزتی (۱۳۸۹)، یاریاری و همکاران (۱۳۸۷) و کرامتی (۱۳۸۶) در پژوهش‌های خود دریافتند که: رویکرد یادگیری مشارکتی، باعث رشد مولفه‌های مهارت‌های اجتماعی و عزت نفس در دانش آموزان می‌شود. بر این اساس با توجه به نتایج متضاد پژوهش‌های ارائه شده و با توجه به شیوع زیاد بی‌حرکی در جامعه ما، به ویژه در بین دانش آموزان، انجام این پژوهش در زمینه مقایسه شیوه تدریس مشارکتی و رقابتی بر مشارکت ورزشی دانش آموزان دچار اضطراب اجتماعی ضروری به نظر می‌رسد.

روانی و همچنین عزت نفس را به دنبال خواهد داشت (موتل<sup>۱</sup>، ۲۰۰۵ یادگیری مشارکتی، رویکردی دانش آموز محور است. بر اساس نظر بارت هدف اصلی آن مشارکت فعال و معنادار دانش آموز در فرآیند تمرین و یادگیری است. (بارت<sup>۲</sup>، ۲۰۰۵) نتایج پژوهش‌های نشان داده‌اند 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 ارتقاء اهداف دانش آموزان در کلاس می‌شود، مسئولیت‌پذیری دانش آموزان را افزایش می‌دهد، مهارت-های حرکتی و اساسی را در آنها بهبود می‌بخشد و مهارت‌های ارتباطی، کار گروهی و ویژگی‌های شخصیتی مانند عزت نفس، کمال گرایی و خودکارآمدی را در دانش آموزان تقویت می‌کند.

از دیگر ویژگی‌های شخصیتی که تحت تاثیر مشارکت ورزشی و فعالیت بدنی قرار می‌گیرد، عزت نفس است. کوپر اسمیت عزت نفس را به منزله متغیری آستانه‌ای در نظر می‌گیرد که پایین بودن آن تاثیری بازدارنده بر روی پشتکار، اعتماد به نفس و کارکرد تحصیلی می‌گذارد و فرد را وا می‌دارد که در جهت تغییر موقعیت خود یا سازش یافتگی با آن گام بردارد. یادگیری مشارکتی، بر روی روابط بین فردی، پذیرش هم کلاسی‌های دچار عقب ماندگی تحصیلی،

<sup>5</sup> Marcel

<sup>6</sup> Polvi & Telama

<sup>7</sup> Lam et al

<sup>8</sup> Bastin et al

<sup>9</sup> Raymond and Robert

<sup>1</sup> Motl

<sup>2</sup> Barrett

<sup>3</sup> Johnson & Ward

<sup>4</sup> Rin

تحقیقات اندکی در زمینه ارتباط بین اضطراب اجتماعی اندام و تاثیر شیوه تدریس بر ایجاد انگیزه تمرینات ورزشی و نقش تعدیل کننده عزت نفس انجام گرفته است. پژوهش حاضر به مقایسه شیوه تدریس مشارکتی و رقابتی بر میزان حضور دانش آموزان دچار اضطراب اجتماعی اندام در فعالیتهای ورزشی می پردازد. در این بین شناسایی دانش آموزان دارای اضطراب اجتماعی اندام و انتخاب شیوه تدریس مناسب در ساعات ورزش، در ترغیب آنها برای مشارکت فعال تر در فعالیتهای ورزشی می تواند 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 موفق تر خواهد بود، بلکه در کنار آن برای حضور مثبت تر آنها در جامعه، با عزت نفس و اعتماد به نفس بالاتری نیز گام برداشته است.

### روش تحقیق

این پژوهش، از نوع نیمه تجربی بوده و از نظر نتیجه، جزو پژوهش‌های کاربردی محسوب می شود. طرح پژوهش، شامل پیش آزمون و پس آزمون با نمونه‌های مجزا بوده که روی گروه‌های مشارکتی و رقابتی و کنترل اجرا شده است. شرکت کنندگان در این پژوهش، دانش آموزان دختر با میانگین سنی  $13 \pm 0.3$  در مقطع تحصیلی متوسطه اول، تشکیل می دهند (جدول ۱). ابتدا در مراحل پیش آزمون، تمامی دانش آموزان پرسشنامه‌های انگیزش ورزشی و عزت نفس و اضطراب اجتماعی را تکمیل کردند سپس نمونه انتخاب شده در پیش آزمون، شامل

بسیاری از دانش آموزان نگران آن هستند که دیگران در خلال تمرینات ورزشی، ظاهر بدنی آنها را چگونه ارزیابی می کنند. این نگرانی بر نوع فعالیت‌هایی که فرد با آنها درگیر می شود و اینکه کجا و با چه کسانی ورزش می کند و میزان لذتی که از فعالیت ورزشی می برد، تاثیر می - گذارد. 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. (لانتر و هاردی، ۱۹۹۷). شیوع ۱۳ درصدی این اختلال در جوامع بشری، آن را در جایگاه سومین اختلال روان شناختی، 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 پاداش های درونی و بیرونی حاصل از تمرینات ورزشی، مثلا جذاب تر به نظر رسیدن نقش عوامل خارجی و اضطراب اجتماعی اندام، برای پرداختن به فعالیت بدنی در پایین ترین سطح و لذت بردن در بالاترین سطح انگیزشی است. اضطراب اجتماعی اندام به عنوان یک پیش بینی کننده منفی است (کوکس، ۲۰۱۳). تمرینات ورزشی سطح اضطراب اجتماعی اندام را کاهش و اعتماد به نفس را افزایش می دهد. همچنین اضطراب هیجانی اجتماعی با اندازه - گیری های فیزیکی و خودپنداره فیزیکی رابطه معکوس دارد (یامان، ۲۰۱۷). در کشور ما تا کنون

پایایی آزمون بر اساس روش آلفای کرونباخ /۹۲ محاسبه شد.

برای اندازه‌گیری مقیاس اضطراب اجتماعی اندام از نرم‌افزار اسپ، پی، ای، اس<sup>۲</sup> استفاده شد. این نرم‌افزار شامل ۷ گویه لیکرتی است که براساس مقیاس ۱۲ گویه‌ای اولیه هارت تهیه شده است. این مقیاس میزان اضطراب تجربه شده از سوی یک فرد در مورد شکل اندامش در یک موقعیت اجتماعی را اندازه‌گیری 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 ای 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 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/ که پایایی قابل قبولی محسوب می‌شود.

عوامل آمادگی جسمانی و حرکتی نظیر: آزمون ایفرد (دو ۹×۴ (چابکی)، انعطاف‌پذیری (نشستن و رسیدن)، استقامت عضلات شکم (دراز و نشست) و استقامت قلبی تنفسی (دو - ۵۴۰ متر) شرکت کردند.

پس از همگن‌سازی 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 دقیقه‌ای 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 اندازه‌های تکراری و آزمون t زوجی برای بررسی داده‌ها استفاده شد. برای سنجش میزان و نوع انگیزش ورزشی آزمودنی‌ها، از اسپ، 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 انگیزه‌های درونی و بیرونی تهیه شده است. این مقیاس لیکرتی هفت درجه-ای، دارای هفت خرده مقیاس است که هر یک، از طریق توسط 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 مشکل‌شا (۱۳۸۸) مطالعات روان‌سنجانه صورت گرفته بر روی جمعیت ایرانی پایایی این مقیاس را براساس آلفای کرونباخ ۹۲ نشان دادند در پژوهش حاضر نیز

<sup>2</sup> SPAS

<sup>3</sup> Hart., Leary

<sup>4</sup> Scott, Burke

<sup>1</sup> .SMS-18

انگیزش ورزشی SMS به وسیله دانش آموزان تکمیل و در تست آمادگی جسمانی که شامل عوامل آمادگی جسمانی و حرکتی آزمون ایفرد (دو ۹×۴) (چابکی)، انعطاف‌پذیری (نشستن و رسیدن)، استقامت عضلات شکم (دراز و نشست) و استقامت قلبی تنفسی (دو - ۵۴۰ متر)) بود، شرکت کردند. 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 آزمون‌ها و الگوها برای هر دو گروه یکسان و در قالب برنامه درسی دانش‌آموزان در ساعت تربیت بدنی در حیاط مدرسه انجام شد. دانش‌آموزان 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 دانش‌آموزان پرسشنامه‌های اضطراب اجتماعی اندام، عزت نفس و انگیزش ورزشی را تکمیل کردند. شرایط تمرین و آزمون برای تمامی آزمودنی‌ها یکسان و صرفاً پروتکل تمرینی آنها براساس نوع رویکرد یادگیری (مشارکتی، رقابتی) متفاوت بود. همچنین، نحوه اجرای صحیح آزمون‌های آمادگی جسمانی و حرکتی تنها قبل از اجرای پیش آزمون و اعمال پروتکل‌های تمرینی برای تمامی دانش‌آموزان شرح داده شد. پروتکل تمرینی هر سه گروه بر اساس پروتکل تمرینی جانسون و همکاران (۱۹۹۱) و گرینسکی (۱۹۹۳) طراحی شد. آزمودنی‌ها در گروه رویکرد یادگیری رقابتی با توجه به اصل رقابت و کسب برتری بر یکدیگر به رقابت پرداختند. در

برای اندازه‌گیری عزت نفس از پرسشنامه ۵۸ سوالی عزت نفس کوپر اسمیت<sup>۱</sup> استفاده شد. این پرسشنامه دارای ۵۸ سؤال دو گزینه‌ای با گزینه‌های "بلی" و "خیر" است که هر فرد متناسب با وضعیت خود یکی از گزینه‌ها را انتخاب می‌کند. چون تست دارای خرده مقیاس آموزشی است، این تست را تنها می‌توان بر روی دانشجویان و دانش‌آموزان مورد استفاده قرار داد. این سیاهه به دو جنبه ذهنی و رفتارهای آشکار حرمت نفس اشاره دارد. ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۸ را برای نمره کلی آزمون گزارش کرده‌اند. همچنین جهت سنجش روایی بین نمره کل آزمون با خرده مقیاس روان آزردگی‌گرایی در آزمون شخصیت آیسنک، روایی واگرایی منفی و معنادار، و با خرده مقیاس برون‌گرایی، روایی همگرایی مثبت معنادار را نشان داده است. ادموند سون و همکاران (۱۹) نیز ضریب همسانی درونی ۰/۶۸ تا ۰/۹۰ را برای آزمون عزت نفس کوپر اسمیت گزارش کرده‌اند.

با توجه به انجام کار در مدرسه، ابتدا مجوزهای لازم از اداره آموزش و پرورش مبنی بر انجام تحقیق گرفته شد. سپس مدرسه متوسطه اول حضرت سکینه فارسان با ۱۵۰ دانش آموز به عنوان مدرسه منتخب انتخاب گردید. که پس از اخذ رضایت‌نامه از اولیا دانش‌آموزان، پرسشنامه اضطراب اجتماعی اندام SPAS بین آنها توزیع شد. در بین ۲۵۰ دانش آموز ۱۲۰ نفر داری بیشترین اضطراب اجتماعی اندام بودند. پس از جلسه با اولیا و بیان توضیحاتی در مورد شیوه انجام کار، پرسشنامه عزت نفس اسمیت و

<sup>1</sup> Cooper Smith Self Esteem Inventory

سوی 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  $0.9$ ). برای بررسی نرمال بودن متغیرها از آزمون کلموگرف اسمیرنف استفاده شد. با توجه به مقادیر سیگ همگی بیشتر از  $0.05$  بودند.

### یافته های 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
				انحراف از خطا	آماره	
مشارکت ورزشی	120	74.91	6.491	0.005	0.354	-0.777
اضطراب اجتماعی اندام	120	26.69	2.566	0.954	0.354	1.262
عزت نفس	120	29.60	11.468	0.170	0.354	-0.960
کل	120					

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 گرفته‌اند. سپس سوال اصلی پژوهش مورد بررسی قرار گرفت.

این رویکرد هر یک از دانش‌آموزان باید بر دیگری غلبه کرده 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 توانایی‌شان 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 روی کارت‌های تکلیف نوشته شد و در جلسه تمرین آنها را انجام دادند. بر اساس نظر بارت (۲۰۰۵) وظایف کارت‌های تکلیف را می‌توان با همکاری دانش‌آموزان و معلم یا خود دانش‌آموزان نوشت. در این پژوهش برای جلوگیری از هر گونه اعمال نظر جانبدارانه یا ناخواسته از

همان‌گونه که مشاهده می‌شود میانگین متغیرهای مشارکت ورزشی، اضطراب و عزت نفس به ترتیب ۷۴٫۹۱، ۲۶٫۶۹ و ۲۹٫۶۰ است. انحراف معیار برای اضطراب، مقدار کم و برابر ۲٫۵۶۶ است. با وجود چولگی و برجستگی (پنچی) در برخی از متغیرها میزان انحراف خطا در همه

فرضیه اول: شیوه تدریس مشارکتی بر میزان مشارکت ورزشی دانش‌آموزان 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 استاندارد	انحراف معیار	میانگین	
			حد بالا	حد پایین				
.000	39	-9.536	-11.265	-17.802	1.524	5.902	-14.533	مشارکتی

پیش آزمون)، مقادیر پس آزمون از میانگین بالاتری برخوردار بوده است. بنابراین می‌توان چنین نتیجه گرفت که روش تدریس مشارکتی دارای اثر مثبت بر مشارکت ورزشی است.

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

باتوجه به جدول ۳، مشاهده می‌شود که میزان معنی‌داری آزمون برابر با صفر شده است که این نشان می‌دهد که این آزمون در سطح ۰,۰۵ معنادار بوده است. از این رو فرض صفر، مبنی بر بی تاثیر بودن روش مشارکتی در مشارکت ورزشی رد می‌شود. لذا فرضیه اول مورد تایید قرار می‌گیرد. از طرف دیگر، باتوجه به منفی بودن مقدار t و باتوجه به تفاضل میانگین‌ها (فاصله پس آزمون از

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 استاندارد	انحراف معیار	میانگین	
			حد بالا	حد پایین				
.000	39	6.847	-3.434	-6.566	.730	2.828	5.000	رقابتی

بنابراین می‌توان چنین نتیجه گرفت که روش تدریس رقابتی دارای اثر مثبت بر مشارکت ورزشی است.

فرضیه سوم: بین شیوه تدریس مشارکتی و رقابتی بر مشارکت ورزشی دانش‌آموزان دارای اضطراب اجتماعی اندام تفاوت معنی‌داری وجود ندارد.

باتوجه به جدول شماره ۴، مشاهده می‌شود که میزان معناداری آزمون برابر با صفر شده است که این امر نشان می‌دهد که این آزمون در سطح ۰,۰۵ معنادار بوده است. از این رو فرض صفر مبنی بر بی‌تاثیر بودن روش رقابتی در مشارکت ورزشی رد می‌شود. پس 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 است.

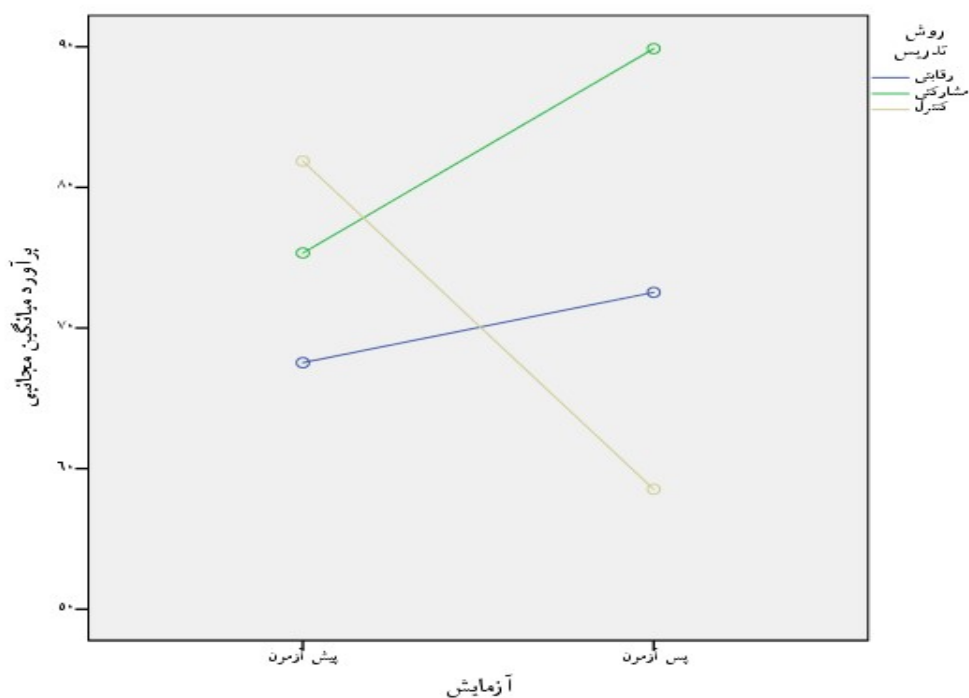


جدول ۵- نتایج آزمون چند متغیره نمرات مشارکت ورزشی

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 پیلایی
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 پیلایی
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

پژوهش یعنی پیش آزمون، پس آزمون و کنترل و یا اثر در سه گروه با هم تفاوت دارند. بدین معنی که بین شیوه تدریس مشارکتی و رقابتی و مشارکت ورزشی دانش آموزان دارای اضطراب اجتماعی اندام، تفاوت معناداری وجود دارد.

نتایج جدول شماره ۵ نشان می‌دهد که تحلیل چند متغیره برای اثر عضویت گروهی معنادار 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



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

رویکرد یادگیری مشارکتی ( موجب پیشرفت بهتری در آمادگی جسمانی و روانی دانش آموزان می‌شود. اما با نتایج باستین و همکاران ( ۲۰۰۸ )، رابرت و ریموند ( ۲۰۰۵ ) پاول و همکاران ( ۲۰۰۷ ) و لام و همکاران ( ۲۰۰۴ ) که رقابت را برای افراد یک کلاس که از سطح مهارت یکسانی برخوردارند مناسب‌تر و دارای کاربرد بیشتری می‌دانند و با نتایج پژوهش کارن ( ۲۰۰۶ ) در ارتباط با رویکرد یادگیری انفرادی ناهمسو است. آنها در پژوهش‌ها خود ذکر کردند که تاثیر این رویکردها به ماهیت فعالیت‌ها و مهارت‌های مورد نظر، میزان تعاملات بین اعضای گروه و وابستگی درونی آنها بستگی دارد. از این رو می‌توان این موارد را به عنوان دلایل ناهمسویی 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 پاول و همکاران ( ۲۰۰۷ ) نیز معتقدند 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 میان همسالان و عدم گرایش به رقابت و مسابقه باشد. همان‌گونه که نتیجه پژوهش‌ها نشان داده‌اند به کارگیری صرف فعالیت‌های رقابتی در کلاس، خطر کاهش حضور دانش‌آموزان در فعالیت‌های 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 دانش‌آموزان به فعالیت‌های گروهی، حس مسئولیت‌پذیری را در آنها ایجاد می‌کند و احتمالاً سبب افزایش، انگیزه دانش‌آموزان برای

همان‌گونه که در شکل ۱ مشاهده می‌گردد، می‌توان گفت که: میانگین نمرات دارای تغییرات، به لحاظ سطح دانشی در اثنای فرآیند آزمایش تغییرات زیادی دارد و عضویت در گروه‌ها دارای اثرات معناداری هستند.

در پاسخ به این فرضیه می‌توان گفت این دو روش برای متغیر مشارکت ورزشی، تاثیر معناداری در خلال دو مرحله آزمایش داشته‌اند. روش تدریس مشارکتی، اثر قابل توجهی نسبت به روش تدریس رقابتی در مشارکت ورزشی دارد. در حالت کنترل، این اثر، معکوس بوده است

### بحث و نتیجه گیری:

پژوهش حاضر با هدف مقایسه شیوه تدریس مشارکتی و رقابتی بر مشارکت ورزشی دانش‌آموزان دچار اضطراب اجتماعی انجام گرفت. مقصود 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 این تحقیق نشان داد که: روش تدریس مشارکتی و رقابتی، هر دو، بر دانش‌آموزان دارای اضطراب اندام اثربخش بوده‌اند و تاثیر روش تدریس مشارکتی مثبت و دارای ثبات بوده است. بدین معنی که روش تدریس مشارکتی دارای اثر مثبت بر مشارکت ورزشی است و از طرف دیگر باعث کاهش اضطراب می‌شود. روش رقابتی هرچند می‌تواند منجر به مشارکت ورزشی شود، ولی باعث کاهش عزت نفس می‌شود و اضطراب را افزایش می‌دهد.

بنابراین نتایج این پژوهش تأییدکننده نتایج پژوهش‌های پولوی و تلاما ( ۲۰۰۸ )، مارسل و همکاران ( ۲۰۰۷ )، گرینسکی ( ۱۹۸۹، ۱۹۹۱ ) و جانسون ( ۲۰۰۰ ) است. آنها نشان دادند که

نوعی وابستگی مثبت بین آنها ایجاد می‌شود. این نتیجه‌گیری 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 تحریف‌شده 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. برونیت و سابستین (۲۰۰۸). در بررسی خود بر روی اضطراب اجتماعی اندام و فعالیت بدنی دریافتند که اضطراب اجتماعی اندام به طور مستقیم نیاز به رضایتمندی دارد و به طور غیر مستقیم انگیزش فعالیت بدنی و رفتار را تحت تأثیر قرار می‌دهد. بروئر و همکاران (۲۰۰۴) گزارش کرده‌اند که این‌گونه افراد ترجیح می‌دهند یا در تنهایی ورزش کنند، یا در موقعیت‌هایی که تأکید زیادی بر شکل ظاهری بدن ندارند. برای مثال، ترجیح می‌دهند هنگام انجام تمرینات ورزشی، بیشتر حرکاتی که کمتر بدن نما « هستند را انجام دهند، در سالن تمرین دور از چشم مربی قرار بگیرند، 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 را گزارش کرد. اضطراب اجتماعی اندام به عنوان یک پیش‌بینی کننده منفی بود.

همچنین یامان (۲۰۱۷)، در پژوهشی با عنوان تاثیر 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 می‌

شکرت در فعالیت‌های ورزشی می‌شود. 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 بازنده‌اید. این رویکرد با فضایی که ایجاد می‌کند، می‌تواند منشا ترس و اضطراب و سرخوردگی در بین دانش آموزان شود. حتی آن‌هایی که برنده اند، می‌ترسند که آن موقعیت را از دست بدهند. یافته دیگر پژوهش حاضر آن بود که میزان عزت نفس فرد تأثیر تعدیل کننده ای بر نحوه ارتباط بین اضطراب اجتماعی اندام و انگیزه ورزش دارد. بدین صورت که عزت نفس بالا، تأثیر اضطراب اجتماعی اندام را کنترل می‌کند و موجب برجسته تر شدن انگیزه‌های درونی و تخفیف انگیزه‌های بیرونی می‌شود. به عبارت روشن‌تر، وجود اضطراب اجتماعی اندام در هر فردی سبب نمی‌شود که وی عمدتاً با انگیزه‌های بیرونی مبادرت به انجام تمرینات ورزشی کند، این مسئله 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 راه‌اندازی و حفظ رفتار تمرینی باشند. براساس دیدگاه 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 این روش آن را از سایر روش‌ها متمایز می‌کند و موجب می‌شود که همه دانش‌آموزان در تمامی مراحل فعال باشند و برای دستیابی به هدف مشخص با برنامه‌ریزی مناسب با هم تشریک مساعی کنند. در این روش هر دانش آموز می‌داند هنگامی به هدف می‌رسد که دوستانش به هدف برسند و در این حالت

همان‌گونه که مشاهده شد، اضطراب اجتماعی اندام نقش تعیین کننده‌ای در نوع انگیزه افراد برای انجام تمرینات ورزشی یا اجتناب از آن دارد، مشکلات ناشی از این اضطراب ممکن است لذتی را که فرد از تمرین می‌برد، کاهش دهد و به عدم مشارکت در تمرینات منجر شود، که این امر می‌تواند تأثیر منفی بر سلامت جسمی و روانی افراد داشته باشد، خلاصه آن‌که، در این پژوهش به این نتیجه رسیدیم که تدریس مشارکتی در افزایش مشارکت دانش آموزان در فعالیت‌های ورزشی و کاهش اضطراب اجتماعی اندام و افزایش عزت نفس قوی‌تر و موثرتر از تدریس رقابتی است. بنابراین با توجه به نتایج پژوهش حاضر و به دلیل مزایای رویکرد یادگیری مشارکتی به معلمان تربیت بدنی توصیه می‌شود که این روش را در آموزش درس تربیت بدنی و برنامه‌ریزی 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 دارد به کار ببرند همچنین پیشنهاد می‌گردد که در مطالعات آینده، برای تهیه الگوی پیش بین عواملی همچون میزان اضطراب اجتماعی، شاخص توده بدنی و دیگر عوامل، سه حوزه ویژگی‌های شخصیتی، انگیزه های حالتی و ویژگی‌های محیطی در کنار متغیرهای تعدیل کننده‌ای همچون سن، جنسیت و سطح تحصیلات بررسی شوند. همچنین از محدودیت‌های پژوهش حاضر عدم استفاده از پرسشنامه انگیزش ورزشی چند بعدی است که پیشنهاد می‌شود پژوهش‌ها دیگری در این زمینه با استفاده از پرسشنامه مذکور صورت بگیرد و نتایج آنها با نتایج این پژوهش مقایسه شود.

#### سپاسگزاری

از آقای دکتر سجادی که با ارایه نکات به جا و ارزنده‌شان همواره یاریم کردند کمال تشکر و قدردانی را دارم.

دهد. همچنین در پژوهش دیگری از همین پژوهشگر در سال (۲۰۱۷) ارتباط عوامل فیزیکی و فیزیولوژیکی با اضطراب اجتماعی اندام بررسی شد و گزارش کرد که اضطراب هیجانی اجتماعی با اندازه‌گیری‌های فیزیکی و خودپنداره فیزیکی رابطه معکوس دارد.

تاکنون پژوهش‌ها انجام شده در زمینه رویکرد یادگیری مشارکتی به نقش واسطه‌ای ویژگی‌های شخصیتی بر عوامل آمادگی جسمانی و حرکتی دانش آموزان نپرداخته‌اند و هر یک از این عوامل را به تنهایی مورد بررسی قرار داده‌اند. بنابراین یافته‌های این پژوهش با پژوهش‌های جفری، (۲۰۰۴)، جانسون و جانسون (۲۰۰۹)، یاریاری و همکاران (۲۰۰۸)، دایسون (۲۰۰۱)، داروس - ولس و همکاران (۲۰۰۳) در ارتباط با تأثیر رویکرد یادگیری مشارکتی بر ویژگی‌های شخصیتی عزت نفس اشاره نمود. لذا یافته‌های این پژوهش مبنی بر موثر بودن ویژگی‌های شخصیتی منتخب دانش آموزان در گروه رویکرد یادگیری مشارکتی از تئوری یادگیری رفتاری و اجتماعی که از سوی مورگان (۲۰۰۳) مطرح شد حمایت می‌کند. بر اساس این نظریه رویکرد یادگیری مشارکتی تلاش، پشتکار، ارتباط‌های مثبت، سلامت روانی و ویژگی‌های شخصیتی مثبت را میان افراد افزایش می‌دهد. نتایج مطالعه (کارت، ۲۰۱۸) نشان دهنده تأثیر بی‌نظیر عزت نفس به عنوان یک عامل محافظت کننده بر الگوهای سطح پایین فعالیت بدنی است. همچنین نتایج پژوهش (گرین وی، ۲۰۱۸) نشان می‌دهد که برای برخی از مردان، عزت نفس پایین، نارضایتی بدن و دیستروفی عضلانی در استفاده از ایستروئیدهای آنابولیک تبعیت می‌کند و برای برخی دیگر عواقب زیان باری به دنبال داشته است. این یافته‌ها پیامدهای مهمی برای تحقیقات آینده و برنامه‌های بهداشت عمومی دارد.

## منابع

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 خودسودمدی و اجرای کشتی. "پایان نامه کارشناسی ارشد، منتشر نشده، دانشگاه آزاد اسلامی.
۵. علیزاده، توران (۱۳۸۲). مطالعه رابطه بین عزت نفس و مکان کنترل درونی - بیرونی با اضطراب نازایی
۶. در زنان و مردان شهر تهران. "پایان نامه کارشناسی ارشد، منتشر نشده، رشته روان شناسی، دانشگاه تربیت معلم تهران.
۷. 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 ۱۵۵-۱۵۸.
۸. ملیانی، مهدیه. شعیری، محمدرضا. قائدی، غلامحسین. بختیاری، مریم. طاولی، آزاده (۱۳۸۸). اثربخشی درمان شناختی - رفتاری گروهی مبتنی بر الگوی همبرگ در کاهش نشانه های اضطراب اجتماعی. "مجله روانپزشکی و روان شناسی بالینی ایران، سال پانزدهم، شماره ۱،
۹. موسوی زاده، سیدمهدی. نیازی شهرکی، فیض اله. کلاتر 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. ۳۱۸-۳۲۳.
۱۰. 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.
۱۱. یزدانی، مزده؛ 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.
12. -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
13. -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.
14. . 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.
15. . Blatt, S. J. (1995). The Destructiveness of Perfectionism: Implications for the Treatment of Depression. *American Psychologist*. 50, Pp: 1003- 1020.
16. . 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.
17. . 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.
18. . Chiu, M., Abeer, A., Elliott, R., & Viren, N. N. (2013). An Experiential Teaching Session on the Anesthesia Machine Check improves resident Performance.
19. 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.
20. . 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 th grade 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
26. 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.
27. .Gerineski, S. (1994). Cooperative Fitness Activities. *Journal of Teaching Elementary Physical Education*. 5 (1): 14-15
28. .Gerineski, S. (1994). Cooperative Fitness Activities. *Journal of Teaching Elementary Physical Education*. 5 (1): 14-15.
29. -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.
30. 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
31. 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
32. 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
33. 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.
34. 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.
35. Katherine E. 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.
36. 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.
37. . 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.
38. . 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.
39. - 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.
40. . Morgan, B. (2003). Cooperative Learning in Higher Education: Undergraduate Student Reflections on Group Examination for Group Grades. *College Studen Journal*, 37 (1). 40 -50.
41. . 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.
42. 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
43. -Onwuebuze, A. (2002). "Relationship between peer orientation and achievement Cooperative learning - based research". *Journal of Educational Research*, 94: 112-114.

44. 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.
45. 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.
46. . 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.
47. . Somers JM, Goldner EM, Waraich P, et al. (2006). Prevalence and incidence Studies of Anxiety disorders: A systematic review of the literature. *Can J Psychiatry*, 51, 100-3.
48. . 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.
49. 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
50. . 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.
51. . 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.
52. -Tudor, M.L. (2009). "Examining Differences In Starters And Non-Starters And Scholarship Statues 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.
53. 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.
54. -Yamane (2017) Physical and Physiological Correlates of Social Physique Anxiety in College Students. *QUEST*. 56, 226- 224.

