

# مروری بر مطالعات انجام گرفته در مورد نقش اضطراب اجتماعی اندام بر عزت نفس دانش آموزان

نیکو جمالی<sup>۱</sup>، ناصر محمدی احمد آبادی<sup>۲</sup>

## چکیده

یکی از انواع اضطراب که در افراد جامعه به ویژه دانش آموزان بسیار حائز اهمیت است و گاهی موجب کاهش عزت نفس افراد در جامعه می شود اضطراب اجتماعی بدن است. با توجه به شیوع اضطراب اجتماعی اندام و تأثیرگذاری منفی و نیرومند آن بر انگیزه مشارکت در گروه های همسالان، مطالعه این عامل و نحوه تعامل آن با ویژگی های شخصیتی از نظر تأثیرگذاری بر انگیزه مشارکت در گروه ها ضروری می نماید. تحقیق حاضر، مروری بر مطالعات انجام گرفته در مورد نقش اضطراب اجتماعی اندام بر عزت نفس دانش آموزان است. همه منابع در دسترس با توجه به کلمات کلیدی مناسب در این مقاله مروری آورده شده است. منابع در بازه زمانی بیست سال گذشته (۱۳۸۰-۱۳۹۹) بررسی و تحلیل شد. نتایج اغلب مقالات نشان داد که: ۱- بین اضطراب اجتماعی اندام و مولفه های سلامت روان (شکایت های جسمانی، اضطراب، افسردگی، ناسازگاری اجتماعی) ارتباط مثبت و معناداری وجود دارد ۲- بین اضطراب اجتماعی اندام و مولفه های سلامت روان (عزت نفس و اعتماد به نفس) ارتباط منفی و معکوس وجود دارد ۳- اضطراب اجتماعی اندام به عنوان یک پیش بینی کننده منفی برای مشارکت در گروه همسالان است. مجموع نتایج کلی این پژوهش نشان می دهد که اضطراب اجتماعی اندام به عنوان یک عامل اصلی در میزان مشارکت دانش آموزان در فعالیت های گروهی به شمار می رود. برای حضور فعال تر این دانش آموزان در فعالیت های گروهی پیشنهاد می شود معلمان و مربیان از روش های نوین و فعال تدریس فعال تر استفاده نمایند. این روش ها با بالا بردن عزت نفس، نقش موثری در حضور فعال دانش آموزان در فعالیت های گروهی دارند.

**کلید واژگان:** اضطراب اجتماعی اندام، اعتماد به نفس، برنامه ریزی درسی، عزت نفس، مشارکت در گروه همسالان

---

۱- دانشجوی کارشناسی ارشد برنامه ریزی درسی دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه پیام نور تفت، ایران  
nikojamali31314@yahoo.com

۲- استادیار گروه روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه پیام نور تفت، ایران. nasermohaamadi89@yahoo.com

**مقدمه:**

چگونه ارزیابی می‌کنند، این نگرانی بر نوع فعالیت‌هایی که فرد درگیر آنها می‌شود و این‌که کجا و با چه کسانی دوست می‌شود و میزان لذتی که از فعالیت درسی 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 جمعی اجتناب کنند. شکل ظاهری بدن همیشه در تعاملات اجتماعی اهمیت دارد. روانشناسان اجتماعی دریافته‌اند که مردم جذابیت ظاهری را با ویژگی‌های شخصیتی پسندیده‌ای همچون هوشمندی، لیاقت و پذیرش اجتماعی همراه می‌دانند. مثال جالب از تلاش بعضی از افراد برای اثرگذاری مطلوب بر روی دیگران، رواج جراحی‌های زیبایی است. هر ساله هزاران نفر عمل جراحی زیبایی انجام می‌دهند تا نمای اندام‌های خود را زیباتر کنند. از آنجا که شکل ظاهری بدن بخش مهمی از خودپنداره هر فرد محسوب می‌شود، کسب تأیید دیگران در این زمینه برای شخص بسیار حائز اهمیت و مطلوب است. افرادی که دارای این اضطراب اجتماعی اندام دارند، دچار ترسی مشخص و ثابت از شرمنده شدن یا مورد ارزیابی منفی قرار گرفتن در موقعیت‌های اجتماعی یا در زمان انجام فعالیت‌ها در حضور دیگران هستند. بنابراین، حضور در چنین موقعیت‌هایی به دلیل اضطراب شدیدی که به همراه دارند، پرهیز می‌کنند. شیوع ۱۳ درصدی این اختلال در جوامع بشری، آن را در

اعتماد به نفس نوعی فکر مثبت در مورد شما و شخصیتتان است. به عبارت دیگر اعتماد به نفس، بدین معنا است که فرد به توانایی‌هایی که دارد، اعتقاد و باور داشته باشد. اعتماد به نفس در معنای حقیقی یعنی قبل از این‌که در کاری موفق شویم یقین داشته باشیم که این کار را درست انجام خواهیم داد. بسیاری از دانش‌آموزان در زمینه نقاشی یا ورزش مهارت بالایی دارند اگر انسان اعتماد به نفس نداشته باشد، هنگام روبه‌رو شدن با مشکلات در بن‌بستی گرفتار می‌شود که زندگی‌اش را تحت تاثیر قرار خواهد داد؛ این موضوع برای دانش‌آموزان در مدرسه نیز اتفاق می‌افتد. حسی که دانش‌آموزان نسبت به خودشان دارند می‌تواند بر زندگی شخصی و پیشرفت تحصیلی آن‌ها بسیار تاثیر گذار باشد. مثلاً دانش‌آموزی که حس می‌کند کسی او را دوست ندارد این حس بر روابطش با دوستان، همکلاسی‌هایش و خانواده تاثیر دارد. نکته جالب توجه این است که سازنده‌ترین عاملی که اعتماد به نفس هر یک از ما را شکل می‌دهد، خود ما هستیم. برای مثال اگر مدام در حال تحقیر و سرزنش خودمان باشیم، اعتماد به نفس ما بر همین اساس شکل می‌گیرد؛ از طرف دیگر اگر مدام از خودمان تعریف و تمجید کنیم، به خودمان کمک می‌کنیم تا در برخورد با اجتماع اعتماد به نفس بالاتری داشته باشیم. مهم‌ترین نکته برای والدین، و خصوصاً معلمان این است که به طور مثبت اعتماد به نفس دانش‌آموزان را افزایش دهند. بسیاری از دانش‌آموزان نگران آن هستند که دیگران ظاهر بدنی آنها را

از وقوع خطری قریب الوقوع دارد" (کاپلن، ۱۹۸۸، به نقل از شرقی، ۱۳۸۲).

اضطراب انواع مختلفی دارد که یکی از آنها اضطراب اجتماعی است که این نوع اضطراب با ترس و شرمساری در رویارویی با دیگران مشخص می‌شود. غالباً شخص بیشتر از این می‌ترسد که نشانه‌های اضطراب از قبیل سرخ شدن زیاد و لرزش دست و صدا در مقابل افرادی که با آنها تماس حاصل می‌کند ظاهر شود. ترس از صحبت کردن و غذا خوردن در جمع از جمله شکایت‌های عمده این افراد است. که این اضطراب معمولاً از سنین نوجوانی شروع می‌شود اجتناب دانش آموز از صحبت کردن در سر کلاس به دلیل ترس از تحقیر شدن، نمونه بارز اضطراب اجتماعی است.

## ۲- اضطراب اجتماعی اندام:

اضطراب اجتماعی اندام، یکی از اقسام اضطراب‌ها است که به واسطه تاثیر تعاملی میان بدن و جامعه اهمیت خاصی دارد. به نظر هارت و همکاران (۱۹۸۹) اضطراب اجتماعی اندام اضطرابی است که افراد به عنوان نتیجه مشاهده یا ارزیابی ادراک شده از بدن خود در محیط‌های اجتماعی تجربه می‌کنند این نوع اضطراب به عنوان زیر مجموعه‌ای از اضطراب اجتماعی دلالت بر ارزیابی‌های منفی هر فرد از بدن خویش دارد و قابلیت درونی برای نشان دادن بدن به دیگران در محیط‌های اجتماعی به شمار می‌رود. (فردریک و موریسون<sup>۲</sup>، ۱۹۹۶، لنتز<sup>۳</sup> و

جایگاه سومین اختلال روان شناختی پس از اختلال افسردگی اساسی و وابستگی به الکل قرار داده است. در این بین شناسایی دانش آموزان دارای اضطراب اجتماعی اندام همراه با بالا بردن سطح اعتماد به نفس می‌تواند گامی اساسی و موثر باشد. این تحقیق تاثیر اعتماد به نفس بر دانش آموزان دچار اضطراب اجتماعی اندام را بررسی می‌کند.

اقسام اضطراب‌ها عبارتند از:

## ۱- اضطراب اجتماعی:

آیودن<sup>۱</sup> عصر کنونی را دوران اضطراب نامگذاری کرده است. تکنولوژی زندگی شهری، بی‌توجهی به ارزش‌های حاکم بر جوامع بشری باعث اضطراب فراوان شده است. فروید ادعا می‌کرد که اگر اضطراب و ناراحتی همراه با آن، افراد را برانگیزد، تا راه‌های جدید مقابله با معضلات زندگی را بیاموزند، می‌تواند یک حالت انطباقی به شمار رود اما به هر حال انطباق چه حالت انطباقی داشته باشد و چه حالت غیر انطباقی، باعث ناتوانی در افراد می‌شود.

به طور کلی اضطراب را این‌گونه تعریف می‌کنند :

"یک حالت منتشر و بسیار ناخوشایند است که با یک یا چند علائم جسمی از قبیل احساس خالی شدن سردل، تنگی نفس، تپش قلب، عرق کردن کردن، سردرد، میل اجباری به دفع ادرار بی‌قراری و میل به حرکت همراه است اضطراب به عنوان یک علامت هشدار دهنده است و خبر

<sup>2</sup> Frederick and Morrison-

<sup>3</sup> - Lantz

<sup>1</sup> - Auden

نارضایتی از ظاهر بدنی به‌عنوان مهم‌ترین عنصر اختلال تصویر بدنی، همان ارزیابی منفی از جنبه‌های ظاهری مثل اندازه، شکل و وزن بدن است (کش<sup>۵</sup>، ۱۹۹۰).

تصویر بدنی<sup>۶</sup> بازنمایی درونی از ظاهر بیرونی فرد و مجموعه‌ای از سازه‌های شناختی چندبعدی و پیچیده از ادراکات، بازخوردها، عواطف و رفتارهای مرتبط با بدن است (کش، ۲۰۰۲؛ کش و پروزینسکی<sup>۷</sup>، ۱۹۹۰). اما این تصورات فاعلی<sup>۸</sup> ثابت نیست و براساس عوامل بیرونی، درونی و زمینه‌ای تغییر می‌کند (کش، ۲۰۰۲). عوامل متعددی مانند بازخوردهای اجتماعی - فرهنگی (فشار و اهمیت رسانه) و درونی‌سازی آرمان‌های اجتماعی و فرهنگی در تغییر تصور فرد از بدن خود و شروع و تداوم نارضایتی از ظاهر بدنی مؤثر است (تامسون، هینبرگ، آلتیب و تنلف‌دان<sup>۹</sup>، ۱۹۹۹؛ ملگرو، استلی و تیگمن<sup>۱۰</sup>، ۲۰۱۷).

بیشتر زنان رسانه را منبع مهمی در زمینه آگاهی و تأثیرپذیری از آرمان‌های اجتماعی می‌دانند (فردولی، پینکوس و وارتانیان<sup>۱۱</sup>، ۲۰۱۷؛ کراوسیک و تامسون<sup>۱۲</sup>، ۲۰۱۵). یک فراتحلیل با بررسی ۷۷ پژوهش نشان داد که مواجهه با رسانه می‌تواند موجب شکل‌گیری نارضایتی از ظاهر بدنی در زنان شود (گراب، وارد و هاید<sup>۱۳</sup>،

همکاران، ۱۹۹۷) با توجه به آنچه گفته شد به نظر می‌رسد که افراد برانگیخته می‌شوند تا تصویر مثبتی از خود در دیگران ایجاد کنند. از آنجا که بدن هر فرد، جنبه بسیار مهمی از کلیت اوست، داشتن ارزیابی‌های مطلوب فرد از بدن خود امری مورد انتظار است. زمانی که فرد قادر به ساختن این تصویر مطلوب نباشد این فرض ایجاد می‌شود که او آثار سوء اضطراب اجتماعی اندام را تجربه می‌کند (برون<sup>۱</sup>، ۲۰۰۰).

### تصویر بدنی:

تصویر بدنی یک ساختار چند وجهی شامل ارزیابی‌های ذهنی از بدن است. این ارزیابی‌ها شامل سنجش‌های عاطفی، شناختی و رفتاری از سایز، زیبایی‌شناسی، احساس، عملکرد، تناسب اندام و سلامتی است (پروزینسکی<sup>۲</sup> و کش، ۱۹۹۰).

تصویر بدنی نه تنها با نارضایتی بدنی ارتباط دارد، بلکه با سرمایه‌گذاری افراطی رفتاری و شناختی فرد بر ظاهر فیزیکی نیز با تعیین احساس فرد از خود، مرتبط است. (لوین و پیران<sup>۳</sup>، ۲۰۰۴). اهمیت ظاهر بدنی در زنان بیش از سایر اقشار جامعه است. زنان در معرض پیام‌های بیشتری در مورد ظاهر اندام‌شان در مقایسه با مردان قرار می‌گیرند. این موضوع باعث شکل‌گیری نارضایتی بدنی بیشتر در زنان می‌شود (پورشریفی و مبعث زمانی، ۱۳۹۲؛ کویتکت، هارتمن، دسینگ، بولمن و ووکز<sup>۴</sup>، ۲۰۱۹).

<sup>5</sup> - Cash

<sup>6</sup> - body image

<sup>7</sup> - pruzinsky

<sup>8</sup> - subjective

<sup>9</sup> -Thompson, Heinberg,, Altabe & Tantleff-Dann

<sup>10</sup> - Mulgrew, Stalley & Tiggmann

<sup>11</sup> -Fardouly, Pinkus & Vartanian

<sup>12</sup> - Krawczyk & Thompson

<sup>13</sup> Grabe, Ward & Hyde-

<sup>1</sup> - Brown

<sup>2</sup> - Pruzinsky

<sup>3</sup> - self image

<sup>4</sup> - Quittkat, Hartmann, Duesing, Buhlmann &

Vocks

رفتارهای غیر فعال<sup>۲</sup>، تمرینات ورزشی بیش از حد، اختلالات خوردن مانند بی اشتها، عصبی و پر خوری عصبی، عاطفه منفی، افسردگی، و کاهش عزت نفس و اعتماد به نفس مرتبط است. به علاوه، اضطراب اجتماعی جسمانی با تصویر بدنی منفی نیز همبسته است (رابینسون، ۲۰۰۳).

### تاثیر خودنمایی و اضطراب اجتماعی اندام بر اعتماد به نفس:

نیاز به تعلق پر قدرت ترین و اساسی ترین انگیزه‌ی بشری است که با سلامتی مرتبط است. در واقع، هنگامی که افراد احساس تعلق نمی‌کنند، و فقدان دلبستگی را تجربه می‌کنند، این احساس می‌تواند تاثیری منفی بر سلامتی و بهزیستی شخص داشته باشد (بومیستر<sup>۳</sup> و لیبری، ۱۹۹۵؛ به نقل از کلومبوس<sup>۴</sup>، ۲۰۰۷)، بنابراین، اساسی ترین انگیزه بشر این است که به گونه‌ای رفتار کند و خود را نمایش دهد که احتمال دلبستگی را افزایش دهد و از موقعیت‌ها و رفتارهایی که شانس چنین دلبستگی را کاهش می‌دهد، اجتناب کند. فرایند نظارت بر تاثیراتی که اشخاص بر دیگران می‌گذارند به عنوان خودنمایی یا مدیریت تاثیر شناخته می‌شود (کلومبوس، ۲۰۰۷) پیامدهای زندگی از لحاظ اجتماعی، شخصی یا حرفه‌ای تا حدودی بر اساس تاثیراتی است که به وسیله دیگران شکل می‌گیرد. هنگامی که افراد نگران آن هستند که نزد دیگران چگونه به نظر می‌آیند، افزایش سطوح

<sup>2</sup> - sedentary behaviours

<sup>3</sup> - Baumeister

<sup>4</sup> - Columbus

۲۰۰۸). زمانی که نقش عوامل اجتماعی و فرهنگی بر شکل‌گیری تصویر بدنی مطرح می‌شود، منظور انتظاری است که فرد بر مبنای مطلوب‌های تعریف‌شده در جامعه از بدن خود پیدا می‌کند. این مطلوب‌ها گاه خود را در قامت بازیگران و ستارگان سینما و موسیقی یا ورزشکاران مشهور نمایان می‌سازند و گاه از طریق جریان‌های مد به افراد عرضه می‌شوند و در مواردی نیز سنت‌های ریشه‌دار یا ارزش‌های مذهبی آن‌ها را شکل می‌دهند (حیدری و کرمانی، ۲۰۱۱؛ فردولی و همکاران، ۲۰۱۷).

اکثر پژوهش‌هایی که در زمینه بازخوردهای اجتماعی - فرهنگی و مکانیسم‌های واسطه‌ای آن انجام شده در کشورهای غربی صورت گرفته است (شرکا، امیرکافی و گروسی، ۲۰۱۹). با توجه به این مهم که تصویر بدنی سازه‌ای اجتماعی است و بافت فرهنگی هر جامعه ارزش‌های خاص خود را می‌پروراند و بر آن‌ها تأکید می‌کند، در تعمیم نتایج حاصل از سایر نقاط جهان، باید جانب احتیاط رعایت شود.

### همبسته‌های تصویر بدنی منفی:

موضوع تصویر بدنی منفی در پژوهش‌های انجام شده، توجه پژوهشگران زیادی را به خود جلب کرده است. طبق نظر استایس<sup>۱</sup> (۲۰۰۲)، نارضایتی تصویر بدنی عامل خطر سازی برای پیامدهای بالقوه خطرناک محسوب می‌شود. (درواین، ۲۰۱۰). به عنوان مثال، تصویر بدنی منفی با رژیم گرفتن،

<sup>1</sup> - Stice

متمرکز شده است، با شواهد فرا تحلیلی اخیر ۴۵٫۷ درصد شانس کمتری برای ایجاد GAD در میان افراد مسن برای فعالیت‌های فعال جسمانی وجود دارد (مک داوول و همکاران، ۲۰۱۹). با این حال، ارتباط بین PA و علائم و وضعیت اختلال اضطراب، به ویژه در میان افراد جوان که در معرض خطر بیشتری برای ایجاد علائم و اختلالات اضطرابی هستند، مشاهده نشده است (کسلر و همکاران، ۲۰۰۷).

اضطراب اجتماعی اندام<sup>۳</sup> (به نقل از کلمبوس، ۲۰۰۷). به طور مستقیم و غیر مستقیم با مسائل مختلف سلامتی و بهزیستی ارتباط دارد. مخصوصاً افرادی که سطوح بالاتری از SPA را تجربه می‌کنند ممکن است که حس بی‌اعتمادی نسبت به خود، احساس عدم کارآمدی، سرزنش خود در رابطه با توانایی و یا عدم توانایی در نمایش یک شکل بدنی ایده آل به دیگران را تجربه کنند. این مساله نگران کننده است زیرا افزایش ادراکات منفی درباره بدن فرد و توانایی نمایش خود با رفتارهای تهدید کننده سلامتی مانند سیگار کشیدن (کلمبوس، ۲۰۰۷) مصرف الکل و همچنین عادات رژیم منفی مانند روزه گرفتن، رژیم لاغری، و برون ریزی که بخشی از اختلال خوردن هستند، مرتبط است و می‌تواند منجر به کم‌اشتهایی و پر اشتهایی روانی شود. بدیهی است که این رفتارهای خطرناک، برای تعدیل سطوح بالاتر اضطراب اجتماعی جسمانی در زنان جوان نمود بیشتری دارد. (کسلر و همکاران، ۲۰۰۷).

نگرانی شخصی را تجربه می‌کنند که می‌تواند از طریق رفتارهای مضر برای سلامتی نمود پیدا کند. خودنمایی در برگیرنده ی ابعاد مختلفی است که یکی از آنها بدن یا فیزیک است. زنان به طور کلی تمایل دارند بدنی را به نمایش بگذارند که از لحاظ فرهنگی پذیرفته شده و ایده آل به نظر می‌رسد یعنی بدنی لاغر و قوی (رابینسون، ۲۰۰۳).

عرصه نوجوانی نیز از این عوامل شناختی و رفتاری انسان ایمن نیست. تحقیقات نشان داده‌اند که نگرانی‌های خود نمایی بخشی از فعالیت‌های نوجوانان محسوب می‌شوند زیرا رفتارهایی مانند آرایش و به خود رسیدن نوعاً شامل خود نمایی هستند (رابینسون، ۲۰۰۳).

فعالیت بدنی منظم<sup>۱</sup> (PA) یک درمان بالقوه کم هزینه، کم خطر، جایگزین یا تقویت کننده برای اختلالات اضطرابی است. شواهد قوی نشان می‌دهند که ورزش منظم، دارای مزایای محافظتی و درمانی بالقوه‌ای برای مقابله با علائم و اختلالات اضطرابی است (گوردون و همکاران، ۲۰۱۷؛ هرینگ و همکاران، ۲۰۱۲؛ هرینگ و همکاران، ۲۰۱۴؛ هرینگ و همکاران، ۲۰۱۰؛ مک داوول و همکاران، ۲۰۱۹). علیرغم این، کسانی که اضطراب بالایی دارند تمایل به فعالیت بدنی کمتری دارند و زنان به طور مداوم سطوح PA پایین تری نسبت به مردان گزارش می‌کنند (هالگرن و همکاران، ۲۰۱۹؛ مک داوول و همکاران، ۲۰۱۸). شواهد موجود برای مزایای محافظتی PA برای اختلالات اضطرابی تا حد زیادی بر روی اختلال اضطراب فراگیر<sup>۲</sup> (GAD)

<sup>۱</sup>- Regular physical activity

<sup>۲</sup>- Generalized Anxiety Disorder

<sup>۳</sup> - Social physique anxiety

## روش تحقیق:

تحلیل شدند. در پیش آزمون و پس آزمون تمامی افراد پرسشنامه انگیزش ورزشی و اضطراب اجتماعی اندام را تکمیل کردند. پس از ۱۴ جلسه یک پس آزمون به عمل آمد. نمونه‌های انتخاب شده، در پیش آزمون که شامل عناصر آمادگی جسمانی و حرکتی بود، شرکت کردند. هر دو شیوه تدریس بر دانش آموزشی اضطراب اندام داشتند موثر بود ولی تأثیر تدریس مشارکتی مثبت است. یعنی تدریس مشارکتی، تأثیر مثبت بر روی اعتماد به نفس و مشارکت ورزشی می‌گذارد و سبب کاهش اضطراب اجتماعی اندام می‌شود. روش رقابتی سبب افزایش مشارکت ورزشی می‌شود، اما اعتماد به نفس را کاهش و اضطراب را افزایش می‌دهد.

جدول شماره ۱- میانگین، انحراف معیار، چولگی و برجستگی مربوط به متغیرهای مشارکت ورزشی، اضطراب و اعتماد به نفس دانش آموزان دارای اضطراب اجتماعی اندام را نشان می‌دهد.

جدول ۱- وضعیت نمونه انتخاب شده از نظر مشارکت ورزشی، اضطراب و اعتماد به نفس

برجستگی		چولگی		انحراف معیار	میانگین	تعداد	متغیرها
انحراف از خطا	آماره	انحراف از خطا	آماره				
/۶۹۵	-/۷۷۷	/۳۵۴	/۰۰۵	۶/۴۹۱	۷۴/۹۱	۱۲۰	مشارکت ورزشی
/۶۹۵	۲/۲۶۲	/۳۵۴	/۹۵۴	۲/۵۶۶	۲۶/۶۹	۱۲۰	اضطراب
/۶۹۵	-/۹۶۰	/۳۵۴	/۱۷۰	۱۱/۴۸۸	۲۹/۶۰	۱۲۰	اعتماد به نفس
						۱۲۰	کل

ترتیب ۷۴/۹۱، ۲۶/۶۹ و ۲۹/۶۰ است. انحراف معیار برای اضطراب مقدار کم و برابر ۲/۵۶۶

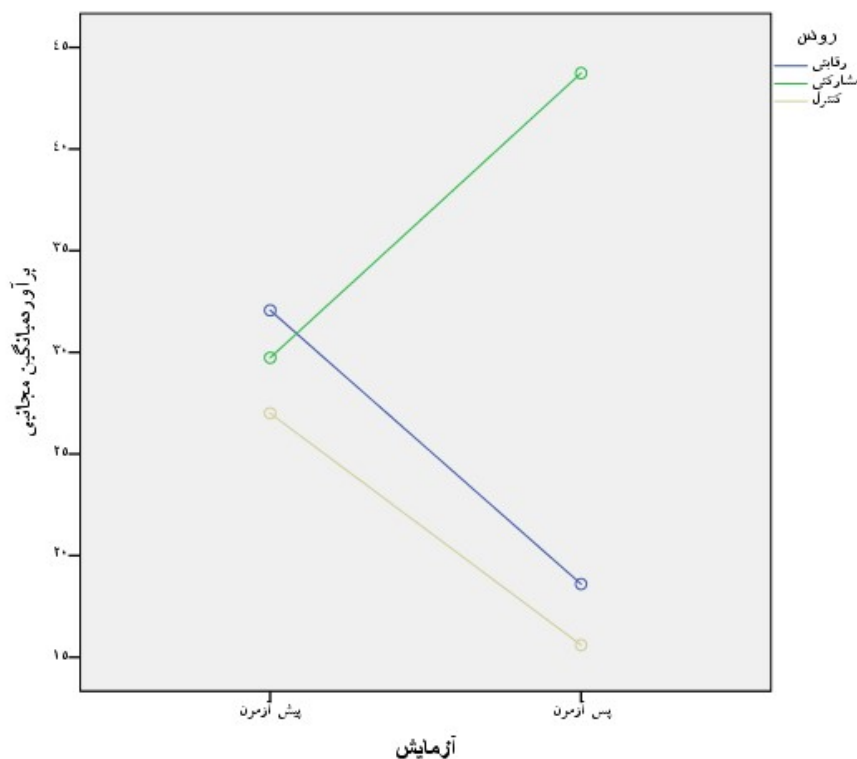
متونی که در این پژوهش مورد مطالعه و بررسی قرار گرفته است شامل مقالات و پایان-نامه‌های دانشگاهی داخل و خارج از کشور است که در بازه زمانی بیست سال گذشته (۱۳۸۰ تا ۱۳۹۹) انجام گرفته است. مقالاتی که در این بازه زمانی به عنوان اصلی این پژوهش اشاره داشت کمتر از ۵ مورد بود و در سایر پژوهش‌ها یکی از متغیرها مورد بررسی قرار گرفته است.

جمالی (۱۳۹۹) به بررسی تدریس مشارکتی و رقابتی بر مشارکت ورزشی دانش آموزان دختر دچار اضطراب اجتماعی اندام با نقش میانجی-گیری اعتماد به نفس پرداخت در این پژوهش از ۱۲۰ دانش آموز دختر راهنمایی، نمونه گیری خوشه‌ای صورت گرفت و سپس به صورت تصادفی به سه نمونه ۴۰ نفره تقسیم شدند. داده‌ها با روش آماری تحلیل واریانس و کوواریانس با اندازه گیری مکرر و آزمون  $t$  زوجی، باکس، گرین هاوس - گیزر و ماچلی

با توجه به جدول شماره ۱، میانگین متغیرهای مشارکت ورزشی، اضطراب و اعتماد به نفس به

نمودار مربوط به مقایسه میانگین تعدیل شده اعتماد به نفس در دو گروه در مراحل پیش آزمون، پس آزمون در شکل ۱ ارائه شده است.

است. با وجود چولگی و برجستگی (پخی) در برخی از متغیرها میزان انحراف خطا در همه حالت‌ها میان ۲ و ۲- است که بیانگر نرمال بودن داده‌هاست.



شکل ۱- مقایسه میانگین تعدیل شده اعتماد به نفس در دو گروه در مراحل پیش آزمون، پس آزمون

خواجوی (۱۳۹۳) در پژوهشی به مقایسه عزت نفس، خود کارآمدی جسمانی و آمادگی جسمانی دانشجویان دختر با اضطراب اجتماعی اندام بالا و پایین پرداخت. در این پژوهش روش علی مقایسه ای به کار برده شد. بدین منظور از میان ۱۱۶ دانشجوی دختر دارای واحد درسی تربیت بدنی عمومی (۱) در دانشگاه اراک در نیم سال تحصیلی ۱۳۹۰، تعداد ۸۲ نفر به صورت تصادفی ساده انتخاب شدند. اطلاعات با استفاده از سه مقیاس روان شناختی خودکارآمدی جسمانی (ریکمن و همکاران، ۱۹۸۲)، اضطراب اجتماعی اندام (هارت و همکاران، ۱۹۸۹)، عزت

همان گونه که در شکل ۴-۳ مشاهده می‌شود میانگین نمرات دارای تغییرات به لحاظ سطح دانشی در طی فرآیند آزمایش بوده است و عضویت در گروه‌ها اثرات معنی داری وجود دارد.

در پاسخ به این فرضیه می‌توان گفت که این دو روش برای متغیر اعتماد به نفس اثر معنی‌داری در طی دو مرحله آزمایش داشته‌اند. روش تدریس مشارکتی دارای اثر قابل ملاحظه‌ای نسبت به روش تدریس رقابتی در اعتماد به نفس دارد. در حالت کنترل و رقابتی این اثر معکوس است.



جواد زاده (۱۳۹۰) به مقایسه میزان حس رضایتمندی رضایت از تصویر بدنی، اضطراب اجتماعی جسمانی و عزت نفس در دانشجویان دختر ورزشکار و غیر ورزشکار پرداخت. پژوهش وی که از نوع علی-مقایسه ای است به مقایسه میزان رضایت از تصویر بدنی، اضطراب اجتماعی جسمانی و عزت نفس در میان زنان ورزشکار و غیر ورزشکار پرداخته است. بدین منظور ۱۰۰ دانشجوی دختر ورزشکار و غیر ورزشکار که به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شده بودند. آنها پرسشنامه‌های روابط خود-بدن (mbsrq)<sup>۲</sup>، مقیاس اضطراب اجتماعی جسمانی (spas-7)<sup>۳</sup> و مقیاس عزت نفس روزنبرگ را تکمیل کردند. نتایج به دست آمده از این پژوهش نشان داد که دختران دانشجوی ورزشکار از میزان رضایت از تصویر بدنی و عزت نفس بالاتر و اضطراب اجتماعی جسمانی پایین تری نسبت به دختران دانشجوی غیر ورزشکار برخوردار هستند. در نتیجه گیری کلی، یافته‌های پژوهش نشان دهنده تاثیر مثبت ورزش بر روی متغیرهای فوق است.

جانگ و لی<sup>۴</sup> (۲۰۰۶) در پژوهشی به «مقایسه بین فرهنگی تصور از بدن، عزت نفس و رژیم غذایی در بین زنان کره و آمریکا» می‌پردازد. نتایج پژوهش او نشان داد که اولاً تصور از بدن، رابطه‌ای مثبت با عزت نفس دارد؛ ثانیاً تصور از بدن، رابطه‌ای معکوس با عادت‌های تغذیه و رژیم غذایی دارد؛ ثالثاً، زنان کره‌ای (زنانی که به جوامع گروه محور وابسته هستند) در مقایسه با زنان

نفس روزنبرگ (۱۹۶۵) و مجموع آزمون آمادگی جسمانی ایفرد<sup>۱</sup> جمع آوری شدند. داده‌های پژوهش با استفاده از آمار توصیفی و آزمون t مستقل م تجزیه و تحلیل شدند. بر طبق نتایج این پژوهش، میانگین نمره آزمودنی‌های گروه با اضطراب اجتماعی اندام پایین در زیر مقیاس‌های توانایی بدنی و خودنمایی بدنی، نمره کل خودکارآمدی بدنی، عزت نفس و آزمون بارفیکس در مقایسه با گروه با اضطراب اجتماعی اندام بالا به طور معناداری بهتر بود. ( $p \leq .05$ ) همچنین بین میانگین نمره این دو گروه در زیرمقیاس‌های آمادگی جسمانی دراز و نشست، دو \*۹ متر، دو \*۵۶ متر و انعطاف پذیری تفاوت معناداری وجود نداشت. ( $p \leq .05$ )

ولی زاده (۱۳۹۱) به بررسی نقش اضطراب فیزیکی-اجتماعی، تصور بدنی و عزت نفس در پیش بینی اختلالات خوردن در زنان ورزشکار پرداخت. روش تحقیق این پژوهش همبستگی بود. ۱۸۱ زن ورزشکار در رشته ایروبیک و آمادگی جسمانی به روش خوشه‌ای انتخاب شدند. آنها مقیاس‌های اختلالات خوردن، اضطراب فیزیکی اجتماعی، نگرانی در مورد تصور بدن و عزت نفس را تکمیل نمودند. بر اساس نتایج این تحقیق، اضطراب فیزیکی اجتماعی ( $r=0.326$ )، نگرانی در مورد تصور بدن ( $r=0.345$ ) و عزت نفس ( $r=0.349$ ) با اختلالات خوردن رابطه معنی دار وجود داشت و این متغیرها ۰٫۲۷ واریانس اختلالات خوردن را تبیین نموده است. نتایج با یافته‌های قبلی همخوان است و نکات مهمی در توجه به متغیرهای پیش بین اختلالات خوردن در زنان ورزشکار دارد.

<sup>۲</sup> - The Multidimensional Body- Self Relations Questionnaire

<sup>۳</sup> -Social physique anxiety scale

<sup>۴</sup> - Jung & Lee

<sup>۱</sup> -AAHPERD

غربی نسبت به ظاهر خود ناراضی‌ترند (به نقل از ابراهیمی و گدنه، ۱۳۸۹: ۱۵۸).

### بحث و نتیجه‌گیری:

پژوهش حاضر با هدف مروری بر مطالعات انجام گرفته در مورد نقش اضطراب اجتماعی اندام بر عزت نفس دانش‌آموزان انجام شده است. منظور از اضطراب اجتماعی اندام، نگرانی زیاد فرد از نحوه ادراک دیگران از شکل بدن اوست. افراد به سبب ترس از برجا گذاشتن یک تصویر اجتماعی منفی در دیگران و به دلیل اضطراب ناشی از شرمساری، ممکن است از شرکت در فعالیت‌های جمعی اجتناب کنند. نتایج نشان داده که رابطه بین اضطراب اجتماعی اندام و اعتماد به نفس و عزت نفس کاملاً منفی است. بدین معنا که با افزایش اضطراب اجتماعی اندام هر دو مولفه عزت نفس و اعتماد به نفس کاهش می‌یابد. همچنین نتیجه سایر پژوهش‌ها بر تاثیر فعالیت‌های جمعی مخصوصاً ورزش بر روی کاهش اضطراب اجتماعی و افزایش عزت نفس و اعتماد به نفس تاکید می‌کند.

نتایج این پژوهش، نتایج پژوهش‌های یامان (۲۰۱۷) که درباره ارتباط عوامل فیزیکی و فیزیولوژیکی با اضطراب اجتماعی اندام انجام داده و گزارش کرده که اضطراب هیجانی اجتماعی با اندازه‌گیری‌های فیزیکی و خودپنداره فیزیکی رابطه معکوس دارد هم‌خوانی دارد. فرای (۲۰۱۸) در پژوهش خود به این نتیجه رسید که استفاده از آینه برای انجام حرکات یوگا، به دلیل ارتباط با تصویر بدنی و مقایسه کردن خود با دیگران موثرتر است.

نتایج مطالعه (کارتر، ۲۰۱۸) نشان‌دهنده تأثیر بی‌نظیر عزت نفس به مثابه یک عامل محافظت-کننده بر الگوهای سطح پایین فعالیت بدنی است. همچنین نتایج پژوهش گرین‌وی و پرایس

(۲۰۱۸) نشان می‌دهد که برای برخی از مردان، عزت نفس پایین باعث ناراضی‌تی از بدن و کاهش حجم عضلانی و روی آوردن به داروهای انرژی زا می‌شود که برای برخی از آنها عواقب زیانبار در پی داشته است. این یافته‌ها پیامدهای مهمی برای تحقیقات آینده و برنامه‌های بهداشت عمومی دارد.

اضطراب اجتماعی اندام، نقشی تعیین‌کننده در نوع انگیزه افراد برای انجام دادن فعالیت‌های مختلف یا اجتناب از آن‌ها دارد. مشکلات ناشی از این اضطراب ممکن است لذتی را که فرد از قرار گرفتن در گروه همسالان می‌برد، کاهش دهد و به عدم مشارکت در گروه‌ها منجر شود. براساس یافته‌های این پژوهش، اضطراب اجتماعی اندام بر روی تمام ابعاد مختلف جسمانی و روانی شخص، تاثیرات مخرب و ویران‌کننده دارد. بنابراین با توجه به نتایج پژوهش حاضر به همه فعالان حوزه نظام تعلیم و تربیت پیشنهاد می‌شود که به این مساله مهم به طور جدی و دقیق بپردازند. همچنین برای حضور فعال‌تر این دانش‌آموزان در فعالیت‌های گروهی پیشنهاد می‌شود معلمان و مربیان از روش‌های تدریس فعال‌تر استفاده نمایند. این روش‌ها با بالا بردن عزت نفس، نقش موثری در حضور فعال دانش‌آموزان در فعالیت‌های گروهی دارند. همچنین پیشنهاد می‌شود که در پژوهش‌های آینده، برای تهیه الگوی پیش‌بین عواملی همچون میزان اضطراب اجتماعی، شاخص توده بدنی و دیگر عوامل، سه حوزه ویژگی‌های شخصیتی، انگیزه-های حالتی و ویژگی‌های محیطی در کنار متغیرهای تعدیل‌کننده همچون سن، جنسیت و سطح تحصیلات بررسی شوند. از محدودیت‌های پژوهش حاضر فقدان منابع منطبق با موضوع پژوهش بود.

## منابع و ماخذ:

- ۱- ارجمندنیا، علی اکبر؛ عظیمی گروسی، صمد؛ وطنی، صباح و کاظمی رضایی، علی. (۱۳۹۶). مطالعه اضطراب اجتماعی، خودپنداشت و تصویر بدن در دانش آموزان با آسیب بینایی. سلامت روانی کودک (تحول روانشناختی کودک)، ۴ (۱)، ۹۹-۱۰۸.
- ۲- ده کیانی، محبت و 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 مقایسه ای غیرمداخله ای. مجله پژوهش سلامت، ۴ (۳)، ۱۵۲-۱۵۸.
- ۳- سنایی نسب، هرمز؛ دلاوری، عبدالرضا؛ توکلی، رضا؛ صمدی، محمد و نقی زاده، محمدمهدی. (۱۳۸۸). آگاهی، نگرش و عملکرد کارکنان یکی از دانشگاه های علوم پزشکی کشور نسبت به فعالیت جسمانی. طب نظامی، ۱۱ (۱)، ۲۵-۳۰.
- ۴- شریفی فر، فریده. (۱۳۸۰). ارتباط بین انگیزش، احساس خودسودمندی و اجرای کشتی گیران ایرانی. پایان نامه کارشناسی ارشد منتشر نشده، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران مرکزی.
- ۵- شمس، امیر؛ عبدلی، بهروز؛ شمسی پور دهکردی، پروانه. (۱۳۹۲). مقایسه تأثیر رویکردهای یادگیری مشارکتی، رقابتی و انفرادی بر عوامل منتخب آمادگی جسمانی و حرکتی دانش آموزان: نقش واسطه گری کمال گرایی و عزت نفس. رفتار حرکتی، ۵ (۱۲)، ۶۴-۷۴.
- ۶- صالحی، جواد و رحمانی، احمد. (۱۳۸۹). نقش اضطراب اجتماعی اندام در تعیین انگیزه مشارکت در تمرینات ورزشی. نشریه رشد و یادگیری حرکتی ورزشی، (۶)، ۸۱-۱۰۱.
- ۷- علیزاده، توران. (۱۳۸۲). مطالعه رابطه بین عزت نفس و مکان کنترل درونی - بیرونی با اضطراب نازایی در زنان و مردان شهر تهران. پایان نامه کارشناسی ارشد منتشر نشده، رشته روان شناسی، دانشگاه تربیت معلم تهران.
- ۸- فهامی، ریحانه و عزتی، محسن. (۱۳۸۹). مطالعه تاثیر یادگیری مشارکتی (تفحص گروهی) بر رشد مولفه های مهارت های اجتماعی دانش آموزان دختر پایه پنجم ابتدایی ناحیه ۵ شهر اصفهان در سال تحصیلی ۸۷-۸۸. فصلنامه رهیافتی نو در مدیریت آموزشی، ۱ (۲)، ۶۶-۷۹.
- ۹- کرامتی، محمدرضا و حسینی، بی بی مریم. (۱۳۸۷). تاثیر یادگیری مشارکتی بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان در درس فیزیک. مجله روانشناسی و علوم تربیتی، ۳۸ (۲)، ۱۴۷-۱۶۶.
- ۱۰- ملیانی، مهدیه؛ شعیری، محمدرضا؛ قائدی، غلامحسین؛ بختیاری، مریم و طاولی، آزاده. (۱۳۸۸). اثربخشی درمان شناختی - رفتاری گروهی مبتنی بر الگوی هیمبرگ در کاهش نشانه های اضطراب اجتماعی. مجله روانپزشکی و روان شناسی بالینی ایران، ۱۵ (۱)، ۴۲-۴۹.
- ۱۱- موسوی زاده، سیدمهدی؛ نیازی شهرکی، فیض اله؛ کلاتر هرمزی، عبدالجلیل؛ فدائی نایینی، علیرضا و نصری لاری، مهدی. (۱۳۸۸). ارزیابی گرایش و انگیزه های بیماران زن در جراحی های

- 15- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5®)*. Washington, DC: American Psychiatric Association.
- 16- Attle, S., & Baker, B. (2007). Cooperative learning in a competitive environment: Classroom applications. *International Journal of Teaching and Learning in Higher Education*, 19(1), 77-83.
- 17- Barrett, T. (2005). Effects of cooperative learning on the performance of sixth-grade physical education students. *Journal of Teaching and Physical Education*, 24(1), 88-102.
- 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 behavior. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 7(1), 47-55.
- 19- Brown, L., & Grineski, S. (1992). Competition in physical education: An educational contradiction. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 63(1), 17-19.
- 20- Brunet, J., & Sabiston, C. M. (2009). Social physique anxiety and physical activity: A self-determination theory perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(3), 329-335.
- 21- Carter, J. S. (2018). Stress and self-esteem in adolescence predict physical activity and sedentary behavior in adulthood. *Mental Health and Physical Activity*, 14, 90-97.
- 22- Chamorro-Premuzic, T. (2016). *Personality and individual differences*. John Wiley & Sons.
- 23- Cherubini, J. (2009). Positive psychology and quality physical education. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 80(7), 42-51.
- 24- Coopersmith, S. (1990). *Manual of self-esteem inventory*. Consulting Psychologists.
- زیبایی. پژوهنده، مجله پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، ۱۴ (۶)، ۳۱۸-۳۲۳.
- ۱۲- نادریان، مسعود؛ ذوالاکتاف، وحید و مشکل‌گشا، الهام. (۱۳۸۸). موانع مشارکت ورزشی زنان و ارتباط آنها با انگیزه. نشریه علوم حرکتی و ورزش، ۷ (۱۳)، ۱۴۵-۱۵۴.
- ۱۳- یاریاری، فریدون؛ کدیور، پروین و میرزاخانی، محمد. (۱۳۸۷). بررسی تاثیر روش تدریس یادگیری مشارکتی بر عزت نفس، مهارت-های اجتماعی و عملکرد تحصیلی دانش آموزان (دبیرستان). فصلنامه روان‌شناسی دانشگاه تبریز، ۳ (۱۰)، ۱۴۳-۱۶۴.
- ۱۴- یزدانی، مزده و مطهری‌نژاد، 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. تهران

- 25- Cox, A. E., Ullrich-French, S., & Sabiston, C. M. (2013). Using motivation regulations in a person-centered approach to examine the link between social physique anxiety in physical education and physical activity-related outcomes in adolescents. *Psychology of Sport and Exercise*, 14, 461-467.
- 26- DaRos-Voseles, D. A., Onwuegbuzie, A. J. & Collins, K. M. T. (2003). Graduate cooperative groups: Role of perfectionism. *Academic Exchange Quarterly*, 7, 307-311.
- 27- 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: A Journal of Research*, 52(7-8), 463-475.
- 28- D'Eon, M., Proctor, P., & Reeder, B. (2007). Comparing two cooperative small group formats used with physical therapy and medical students. *Innovations in Education and Teaching International*, 44(1), 31-44.
- 29- Dođru, Y. (2020). The effect of 8-week crossfit training on social physical anxiety levels. *European Educational Research Journal*, 8(1), 157-160.
- 30- Dyson, B., Griffin, L. L. & Hastie, P. A. (2004). Sport education, tactical games, and cooperative learning: Theoretical and pedagogical considerations. *Quest*, 56(2), 226-240.
- 31- Edmondson, A. C., Roberto, M. A., & Watkins, M. D. (2003). A dynamic model of top management team effectiveness: Managing unstructured task streams. *The Leadership Quarterly*, 14(3), 297-325.
- 32- Fetsch, R. J., & Yang, R. K. (2005). Cooperative and competitive orientations in 4-H and non-4-H children: A pilot study. *Journal of Research in Childhood Education*, 19(4), 302-313.
- 33- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2005). The perils of perfectionism in sports and exercise. *Current Directions in Psychological Science*, 14(1), 14-18.
- 34- Forman-Hoffman, V. L. (2008). Geographical clustering of eating disordered behaviors in U.S. high school students. *International Journal of Eating Disorders*, 41(3), 209-214.
- 35- Frayeh, A. L., & Lewis, B. A. (2018). The effect of mirrors on women's state body image responses to yoga. *Psychology of Sport & Exercise*, 35, 47-54.
- 36- Greenway, C., & 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*, 6(1), 12-20.
- 37- Grineski, S. (1989a). Children, games, and pro-social behavior - Insights and connections. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 60(8), 20-25.
- 38- \_\_\_\_\_. (1989b). *Effects of cooperative games on the prosocial behavior interactions of young children with and without impairments*. Unpublished doctoral dissertation. University of North Dakota.
- 39- \_\_\_\_\_. (1994). Cooperative fitness activities. *Teaching Elementary Physical Education*, 5(1), 14-15.
- 40- Hart, E. A., Leary, M. R., & Rejeski W. J. (1989). The measurement of social physique anxiety. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11, 94-104.
- 41- Johnson, D.W., Johnson, R. T., & Taylor, B. (1993). Impact of cooperative and individualistic learning on high-ability students' achievement, self esteem and social acceptance. *Journal of Social Psychology*, 133(6), 839-844.
- 42- Johnson, D. W., Maruyama, G. M., Johnson, R., Nelson, D., & Skon, L. (1981). The effects of cooperative, competitive and individualistic goal structures on achievements: A meta analysis. *Psychological Bulletin*, 89, 47-62.
- 43- Johnson, M., & Ward, P. (2001). Effects of classwide peer tutoring on correct performance of striking skills in 3rd grade physical education. *Journal of teaching in Physical Education*, 20(3), 247-263.
- 44- Julian, K., Appelle, N., O'Sullivan, P., Morrison, E. H., & Wamsley, M. (2012). The impact of an objective structured teaching evaluation on

- faculty teaching skill. *Teaching and Learning in Medicine*, 24(1), 3-7.
- 45- Kagan, S. (1992). *Cooperative learning*. San Juan Capistrano, CA: Resources for Teachers.
- 46- Lam, S. F., Yim, P., Law, J. S. F., & Cheung, R. W. Y. (2004). The effects of competition on achievement motivation in Chinese classrooms. *The British Journal of Educational Psychology*, 74(2), 281-296.
- 47- Lantz, C. D., Hardy, C. J., & Ainsworth, B. E. (1997). Social physique anxiety and perceived exercise behavior. *Journal of Sport Behavior*, 20(1), 83-93.
- 48- Lin, E. (2006). Cooperative learning in the science classroom. *Science Teacher*, 73(5), 34-39.
- 49- Morgan, M. B. (2003). Cooperative learning in higher education: Undergraduate student reflections on group examinations for group grades. *College Student Journal*, 37(1), 40-50.
- 50- Mosston, M., & Ashworth, S. (1994). *Teaching physical education* (3rd ed.). Columbus, OH: Merrill.
- 51- 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 a physical activity intervention. *Journal of Behavioral Medicine*, 28(4), 385-394.
- 52- Onwuebuze, A. (2001). Relationship between peer orientation and achievement in cooperative learning-based research methodology courses. *Journal of Educational Research*, 94(3), 164-170.
- 53- Oortwijn, M. B., Boekaerts, M., Vedder, P., & Fortuin, J. (2008). The impact of a cooperative learning experience on pupils' popularity, non-cooperativeness, and interethnic bias in multiethnic elementary schools. *Educational Psychology*, 28(2), 211-221.
- 54- Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Tuson, K. M., Brière, N. M., & Blais, M. R., (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 17, 35-53.
- 55- Polvi, S., & Telama, R. (2000). The use of cooperative learning as a social enhancer in physical education. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 44(1), 105-115.
- 56- Powell, A., Bordoloi, B. & Ryan, S. D. (2007). Data flow diagramming skills acquisition: Impact of cooperative versus individual learning. *Journal of Information Systems Education*, 18(1), 103-112.
- 57- 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(1), 1-8.
- 58- Scott, L. A., Burke, K. L., Joyner, A. B., & Brand, J. S. (2004). Examining the stability of the 7-item Social Physique Anxiety Scale using a test-retest method. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 8(2), 57-62.
- 59- Shachar, H., & Fischer, S. (2004). Cooperative learning and the achievement of motivation and perceptions of student in 11<sup>th</sup> grade chemistry class. *Journal of Learning and Instruction*, 14(1), 69-87.
- 60- Tudor, M. L. (2009). *Examining differences in starters and non-starters and scholarship status on perceived competence, life satisfaction, goal orientation, perceived motivational climate, and motivation in Division I softball players*. (Unpublished master's thesis), Bowling Green State University, Ohio.
- 61- Waburton, D. E. R., Nicol, C. W., & Bredin, S. S. D. (2006). Health benefits of physical activity: The evidence. *Canadian Medical Association Journal*, 174(6), 801-809.
- 62- Yaman, Ç. (2017). Physical and physiological correlates of social physique anxiety in college students. *Universal Journal of Educational Research*, 5(3), 334-337.
- 63- Yoder, L. J. (1991). Cooperative learning and dance education. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 64(5), 47-56.
- 64- Yousefi, B., Hassani, Z., & Shokri, O. (2009). Reliability and factor validity of the 7-item of social physique anxiety scale (SPAS-7) among university students in Iran. *World Journal of Sport Sciences*, 2(3), 201-204.