

## نقش پیش‌بینی‌کنندگی سطح فعالیت بدنی بر اضطراب اجتماعی، عزت نفس و تصویر بدنی در دانش‌آموزان نوجوان دختر

\*مهتا اسکندر نژاد<sup>۱</sup>

رقیه علیزاده<sup>۲</sup>

ندا فکروند لیل آبادی<sup>۳</sup>

### چکیده

هدف از این پژوهش بررسی نقش پیش‌بینی‌کنندگی سطح فعالیت بدنی بر اضطراب اجتماعی، عزت‌نفس و تصویر بدنی در دانش‌آموزان نوجوان دختر بود. روش پژوهش حاضر از نوع توصیفی همبستگی است. جامعه آماری پژوهش را دانش‌آموزان دختر ۱۲ تا ۱۶ ساله ناحیه یک شهرستان میانه تشکیل دادند که از این میان تعداد ۱۶۰ دانش‌آموز به روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای از پنج مدرسه به‌عنوان نمونه انتخاب شدند. به‌منظور جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه‌های فعالیت بدنی عمومی، عزت‌نفس روزن برگ، تصویر بدنی فیشر و اضطراب اجتماعی واتسون و فرند استفاده شد. تحلیل داده‌ها با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون خطی به روش اینتر انجام گرفت. نتایج نشان داد بین فعالیت بدنی با اضطراب اجتماعی، عزت‌نفس و تصویر بدنی رابطه مثبت معناداری وجود دارد. همچنین نتایج به‌دست آمده توانایی پیش‌بینی اضطراب اجتماعی، عزت‌نفس و تصویر بدنی دانش‌آموزان براساس سطح فعالیت بدنی آن‌ها را نشان داد. پس فعالیت بدنی اثر مثبتی بر سلامت روان دختران نوجوان با بهبود اضطراب اجتماعی، عزت‌نفس و تصویر بدنی دارد. بنابراین توصیه می‌شود آموزش‌های لازم در خصوص تغییر سبک زندگی و افزایش میزان فعالیت بدنی در نوجوانان دختر ارائه شود.

**واژه‌های کلیدی:** فعالیت بدنی، عزت‌نفس، تصویر بدنی، اضطراب اجتماعی، نوجوانان دختر

1. دانشیار رفتار حرکتی دانشگاه تبریز

2. دانشجوی کارشناس ارشد رفتار حرکتی دانشگاه تبریز

3. دانشجوی دکتری رفتار حرکتی دانشگاه تبریز



## **The predictive role of physical activity level on social anxiety, self-esteem and body image in female adolescent students**

### **Abstract**

The aim of this study was to investigate the predictive role of physical activity levels on social anxiety, self-esteem and body image in female adolescent students. The method of the present study is descriptive-correlational. The statistical population of the study consisted of 12- to 16-year-old female students in district one of Miyaneh city, from which 160 students were selected as a sample by cluster random sampling from five schools. In order to collect data, questionnaires of general physical activity, Rosenberg self-esteem, Fisher body image and social anxiety of Watson and Friend were used. Data analysis was performed using Pearson correlation coefficient and linear regression analysis by Inter method. The results showed that there is a significant positive relationship between physical activity and social anxiety, self-esteem and body image. The results also showed the ability to predict students' social anxiety, self-esteem and body image based on their level of physical activity. So physical activity has a positive effect on the mental health of adolescent girls by improving social anxiety, self-esteem and body image. Therefore, it is recommended to provide the necessary training on lifestyle changes and increasing the amount of physical activity in female adolescents.

**Keywords:** Physical activity, self-esteem, physical image, social anxiety, adolescent girls



#### مقدمه

روانشناسان بر این باورند که دوره نوجوانی حساس‌ترین و مهم‌ترین دوره رشد هر انسان است. در این دوره فرد به بلوغ می‌رسد، در پی کشف هویت خود است و به دنبال استقلال و جدایی از وابستگی‌های دوره کودکی است (خوشه مه‌ری و همکاران، ۱۳۹۹). در واقع دوره نوجوانی با انعطاف‌پذیری عصبی (اشمیتورست و یوآن<sup>۱</sup>، ۲۰۱۰)، رشد هویت (نیلسون<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۱۸) و ایجاد الگوهای رفتاری که ممکن است سلامت روان را افزایش یا کاهش دهد (بیوچامپ<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۱۸)، همراه است. به همین علت در این دوره از زندگی، افراد دارای وضعیت روانی با ثباتی نیستند و بروز مشکلات مربوط به بهداشت روان در نوجوانی معمول است (لیما<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۲۰). تخمین زده شده است که بیش از ۲۰ درصد نوجوانان معیارهای تشخیصی اختلال روانی را قبل از ۱۸ سالگی برآورده می‌کنند (بیلایر<sup>۵</sup> و همکاران، ۲۰۱۸). با توجه به این که شروع اختلالات روانی در مقایسه با سایر بیماری‌های مزمن در سنین نسبتاً کمی اتفاق می‌افتد و بسیاری از این اختلالات ریشه در دوره نوجوانی دارند، درک بهداشت روان برای شناسایی عوامل خطر قابل اصلاح و همچنین به دست آوردن بینش در مورد امکان مداخله از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است تا موجب کاهش اختلالات روانی در دوره‌های جوانی و بزرگسالی شود (بیلایر و همکاران، ۲۰۱۸؛ رودریگویز و همکاران، ۲۰۱۹). فعالیت بدنی غالباً به‌عنوان یک استراتژی بالقوه کم هزینه برای بهبود سلامت روان پیشنهاد می‌شود (بیددل<sup>۶</sup> و همکاران، ۲۰۱۸). سبک زندگی بی‌تحرک با سلامت روانی ضعیف همراه است و افزایش فعالیت بدنی ممکن است احتمال ابتلا به اختلالات روانی را کاهش دهد (بیلایر و همکاران، ۲۰۱۸). بررسی چندین مطالعه به‌وسیله متاآنالیز نشان داده است که مداخلات مربوط به فعالیت بدنی اثر مثبتی بر سلامت روان نوجوانان دارد (رودریگویز<sup>۷</sup> و همکاران، ۲۰۱۹). تصور بر این است که تعدادی از مکانیسم‌های عصبی-بیولوژیکی، روانشناختی و اجتماعی از جمله تغییر در ساختار و عملکرد مغز، تغییر در احساس صلاحیت و اعتماد به نفس، و فرصت‌ها برای تعامل و رشد اجتماعی مثبت از عوامل

1 Schmithorst & Yuan

2 Nelson

3 Beauchamp

4 Lima

5 Belair

6 Biddle

7 Rodriquez

ایجاد کننده تغییرات در سلامت روان به عنوان یک نتیجه از تغییرات در سطح فعالیت بدنی است (بیددل و همکاران، ۲۰۱۵).

علائم اضطراب اجتماعی نقش مهمی در پیدایش مشکلات سلامتی در دوره نوجوانی، به‌ویژه سلامت روان دارد (ایرلی<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۱۷)، زیرا با کیفیت پایین خواب، علائم افسردگی و چربی بدن همراه است (لیما و همکاران، ۲۰۲۰). این در حالی است که اختلال اضطراب اجتماعی یکی از شایع‌ترین اختلال‌های روانی در دوره نوجوانی است (ده‌لیجستر<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۱۸؛ رین و لی، ۲۰۲۰). نوجوانان مبتلا به این اختلال از توانایی اجتماعی کم‌تری نسبت به همسالان سالم خود برخوردار هستند و منفی‌نگری بیشتری در روابط بین فردی، سطح بالاتری از تنهایی و بزه‌دیدگی را گزارش می‌کنند (ده‌لیجستر و همکاران، ۲۰۱۸). بنابراین اختلال اضطراب اجتماعی نه تنها بر سلامت روان تأثیر می‌گذارد، بلکه بر سازگاری اجتماعی و رشد سالم فرد در طولانی مدت اثرگذار است (دای و چو<sup>۳</sup>، ۲۰۱۸؛ ژانگ<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۱۸). به طوری که بیشتر نوجوانان مبتلا به این اختلال در مدرسه احساس نقص و ضعیف بودن می‌کنند و ریسک‌پذیری بیشتری برای امتناع از مدرسه دارند و کم‌تر وارد آموزش عالی می‌شوند. بنابراین نوجوانان مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی طیف وسیعی از مشکلات قابل توجه در عملکرد اجتماعی و تحصیلی را تجربه می‌نمایند (ده‌لیجستر و همکاران، ۲۰۱۸). با توجه به این مسائل، توجه به مسئله اضطراب اجتماعی نوجوانان بسیار مهم است. از این رو، عوامل تأثیرگذار بر اضطراب اجتماعی همواره مورد کاوش و توجه محققان بوده است. مطابق با مدل رفتار شناختی اجتماعی اضطراب اجتماعی، ترس فرد از ارزیابی منفی ممکن است عامل اصلی ایجاد کننده اضطراب اجتماعی باشد. به عبارت دیگر، اضطراب اجتماعی ناشی از نگرانی در مورد برداشت دیگران از شخص است، زیرا افراد به احساس تعلق نیاز دارند و بایستی پذیرفته شوند (هایمبرگ<sup>۵</sup> و همکاران، ۲۰۱۴). با این حال، بیشتر محققان متوجه شده‌اند که تنها توجه کردن به عوامل شناختی فردی کافی نیست. در سال‌های اخیر، تحت تأثیر نظریه خود تصمیم‌گیری، محققان مشاهده کردند که آن رفتارهایی که رضایت از نیازهای اساسی روانشناختی فرد را تقویت می‌کنند، می‌توانند اضطراب اجتماعی را تا حدی پایین

<sup>1</sup> Early

<sup>2</sup> de Lijster

<sup>3</sup> Dai & Chu

<sup>4</sup> Zhang

<sup>5</sup> Heimberg



بیاورند (برونت<sup>۱</sup> و سایستون، ۲۰۰۹). این در حالی است که ورزش و فعالیت بدنی یکی از این رفتارهاست. مطالعات همبستگی نشان داده‌اند که فعالیت بدنی مناسب سطح اضطراب اجتماعی در افراد را کاهش می‌دهد (کااو<sup>۲</sup>، ۲۰۱۶؛ رین و لی<sup>۳</sup>، ۲۰۲۰). بیلایر و همکاران (۲۰۱۸) نیز مشاهده کردند که احتمال بروز علائم اضطراب در نوجوانان غیر فعال از نظر جسمی نسبت به هم‌تایان فعال خود ۱/۸۸ برابر بیشتر است.

عامل مهم دیگر در سلامت روان و رشد نوجوانان، عزت نفس است که مشاهده شده است با تعدادی از عوامل روانشناختی، فیزیکی و اجتماعی در ارتباط است و ممکن است در انتقال موفقیت آمیز از دوره نوجوانی به بزرگسالی دخالت کند (گاداد<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۱۸). مفهوم عزت نفس نشان دهنده نگرش نسبت به خود است که به سلامت روان و بهزیستی اجتماعی بیشتر کمک می‌کند (کایانی<sup>۵</sup> و همکاران، ۲۰۱۸؛ برایگ<sup>۶</sup> و همکاران، ۲۰۱۸). این مفهوم از سلسله مراتب نظریه نیازها تکامل یافت و توسط مازلو پیشنهاد شد که نیازهای عزت را به‌عنوان یکی از نیازهای مرتبه بالاتر فرد در بر می‌گیرد. روزنبرگ نیز عزت نفس را به‌عنوان احساس ارزشمندی تعریف کرد که ممکن است براساس ارزش‌های شخصی، مثبت یا منفی باشد. مفهوم عزت نفس برای دانش‌آموزان اهمیت دارد، چرا که به آن‌ها کمک می‌نماید تا توانایی‌ها و مهارت‌های خود را نشان دهند (روزنبرگ<sup>۷</sup>، ۲۰۱۵). بسیاری از محققان دریافته‌اند که فردی با عزت نفس بالا از کارآیی و اثربخشی بالایی برخوردار است و عزت نفس به‌عنوان یک نیروی محرک برای حل مشکلات زندگی است (کایانی و همکاران، ۲۰۱۸). همچنین مشاهده شده است که عملکرد تحصیلی صرفاً به میزان انرژی فکری وابسته نیست، بلکه عزت نفس بالا با سطوح بالاتر از عملکرد تحصیلی همراه است (دودمان<sup>۸</sup> و همکاران، ۲۰۱۷). این در حالی است که در مطالعه صورت گرفته توسط بنگ و همکاران (۲۰۲۰) نقش پیش‌بینی‌کنندگی ورزش و مشارکت ورزشی بر عزت نفس نوجوانان قابل توجه بود. در تحقیق کایانی و همکاران (۲۰۱۸) نیز مشخص شد که عزت نفس قوی‌ترین واسطه بین اثرگذاری فعالیت بدنی بر عملکرد تحصیلی است.

<sup>1</sup> Brunet

<sup>2</sup> Cao

<sup>3</sup> Ren & Li

<sup>4</sup> Gaddad

<sup>5</sup> Kayani

<sup>6</sup> Braig

<sup>7</sup> Rosenberg

<sup>8</sup> Doodman

در متاآنالیز صورت گرفته توسط کینگ<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۲۰) نیز فعالیت بدنی با افزایش عزت نفس و بهبود تصویر بدنی در کودکان و نوجوانان همراه بود.

تحقیقات نشان داده‌اند که رابطه بین عزت نفس و تصویر بدنی در میان نوجوانان بالا است (دوجیسن<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۱۷). تصویر بدنی را می‌توان ارزیابی شخصی از خود و دیگران در رابطه با وزن، فرم، اندازه و شکل ظاهری بدن توصیف کرد. بنابراین، این یک نمایش آگاهانه از بدن است که از بازنمایی دقیق ذهن ما که خود نتیجه مقایسه مداوم بین ایده‌ای است که هر کس با توجه به بدن خود و بدن ایده‌آل ساخته است، و یک تعامل پیچیده بین ادراکات، شناخت‌ها و احساسات ناشی می‌شود (فیسجتی<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۲۰). به‌طور خاص، معمول‌ترین تعریف از تصویر بدنی، سازه‌ای چند بعدی که هم بر روی ظاهر بدن و هم عملکرد آن متمرکز است، می‌باشد. بعد ادراکی به منزله چگونگی دیدن و توصیف فرد از شکل ظاهری و عملکرد بدن است، در حالی که بعد شناختی افکار مربوط به ظاهر و عملکرد بدن را ارزیابی می‌کند. همچنین بعد عاطفی بر احساسات و عواطف فرد در مورد شکل ظاهری و عملکرد بدن متمرکز است و بعد رفتاری رفتارهای ناشی از ادراک، افکار و یا احساس در مورد شکل ظاهری و عملکرد بدن را ارزیابی می‌کند (سابیستون<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۱۹). عوامل مختلفی وجود دارند که ممکن است در نارضایتی از تصویر بدنی در افراد با گروه‌های سنی مختلف نقش داشته باشند، مانند عوامل عصبی و بیولوژیکی، روانشناختی و فرهنگی - اجتماعی (فیسجتی و همکاران، ۲۰۲۰؛ گونزاگا<sup>۵</sup> و همکاران، ۲۰۱۹) که در این میان سهم عوامل فرهنگی - اجتماعی شامل تأثیرات اجتماعی و تعاملات بین فردی در نارضایتی از تصویر بدنی در دوره نوجوانی بیشتر است (گونزاگا و همکاران، ۲۰۱۹). همچنین تحقیقات نشان داده‌اند که شیوع نارضایتی از تصویر بدنی در دختران نوجوان بیشتر از هم‌تایان پسر است و تخمین زده شده است که تقریباً ۵۰ درصد دختران نوجوان از تصویر بدنی خود ناراضی هستند (فیسجتی و همکاران، ۲۰۲۰). این درحالی است که در تحقیقات روانشناسی ورزشی، تصویر بدنی به عنوان یک عامل مهم در ارتباط با فعالیت بدنی و رفتار ورزشی مورد توجه قرار گرفته است. تصور بر این است که فعالیت بدنی با ایجاد تغییرات واقعی در جسم فرد (مانند وزن، اندازه و شکل بدن) و تغییرات در نحوه درک فرد از تصویر بدن خود و نیز ایجاد اعتماد به

<sup>1</sup> King

<sup>2</sup> Duchesne

<sup>3</sup> Fischetti

<sup>4</sup> Sabiston

<sup>5</sup> Gonzaga



نفس منجر به بهبود تصویر بدنی می‌شود (سایستون و همکاران ۲۰۱۹). همان‌طور که آلن<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۱۹) نشان دادند کودکانی که نگرش مثبت تری نسبت به تربیت بدنی داشتند و یا عضو باشگاه ورزشی بودند، تصویر بدنی بهتری داشتند. نتایج مطالعه فیسجتی و همکاران (۲۰۲۰) نیز نشان دهنده تأثیر مثبت ورزش و فعالیت بدنی بر تصویر بدنی نوجوانان بود.

بنابراین، با توجه به این‌که پرداختن به بحث سلامت روان افراد جامعه به خصوص نوجوانان حائز اهمیت است، لزوم گسترش و به روزرسانی ادبیات مربوطه ضروری به نظر می‌رسد. در حالی که به نظر می‌آید ورزش و فعالیت بدنی نقش اساسی در بهبود سلامت روان داشته باشد، گزارش شده است که ۸۰ درصد از نوجوانان روزانه ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط را رعایت نمی‌کنند و دختران نوجوان نیز در مقایسه با پسران نوجوان کم‌تحرک‌ترند (والترز<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۲۰). این در حالی است که مشکلات نوجوانان دختر به‌ویژه اختلالات روانی می‌تواند در آینده جامعه آثار سوئی در پی داشته باشد. بنابراین با توجه به اهمیت سنین نوجوانی، لزوم توجه به سلامت روان این افراد و پیشگیری زودرس اختلالات روانی در آن‌ها بیش از پیش احساس می‌شود. از آنجایی که اضطراب اجتماعی، عزت نفس و تصویر بدنی جز شایع‌ترین عواملی هستند که بر سلامت روانی نوجوانان تأثیر می‌گذارند، هدف از انجام پژوهش حاضر بررسی نقش پیش‌بینی‌کنندگی سطح فعالیت بدنی بر اضطراب اجتماعی، عزت نفس و تصویر بدنی در دانش‌آموزان نوجوان دختر بود.

### روش تحقیق

با توجه به ماهیت پژوهش، این مطالعه از نوع مطالعات توصیفی همبستگی و کاربردی می‌باشد که داده‌های آن به صورت میدانی جمع‌آوری شده است. جامعه آماری پژوهش را دختران ۱۲ تا ۱۶ ساله ناحیه یک آموزش و پرورش شهرستان میانه (استان آذربایجان شرقی) تشکیل دادند. علت انتخاب تنها یک ناحیه از آموزش و پرورش شهرستان این بود که شرکت‌کنندگان از نظر اقتصادی تقریباً همگن باشند. در ادامه، ۱۶۰ نفر به روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای از ۵ مدرسه واقع شده در ناحیه یک این شهرستان به عنوان نمونه آماری انتخاب شدند. به این صورت که ابتدا از بین نواحی سه‌گانه آموزش و پرورش شهرستان میانه، ناحیه یک به صورت تصادفی انتخاب شد. سپس با مراجعه به اداره آموزش و پرورش ناحیه مورد نظر و دریافت

<sup>1</sup> Allen

<sup>2</sup> Walters

لیست مدارس دخترانه مقطع متوسطه، ۵ مدرسه به روش تصادفی انتخاب و سپس از هر مدرسه ۳ تا ۴ کلاس به صورت تصادفی انتخاب شدند و پرسشنامه‌های مورد نظر را تکمیل نمودند. پس از جمع‌آوری پرسشنامه‌ها و حذف پرسشنامه‌های مخدوش (۱۳ دانش‌آموز)، در پایان پرسشنامه ۱۶۰ دانش‌آموز مورد بررسی قرار گرفت. در این تحقیق از پرسشنامه‌های فعالیت بدنی عمومی، عزت نفس روزنبرگ، تصویر بدنی فیشر و اضطراب اجتماعی واتسون و فرند استفاده شد.

### ابزار پژوهشی

پرسشنامه فعالیت بدنی عمومی: برای سنجش میزان فعالیت بدنی از پرسشنامه فعالیت بدنی عمومی استفاده شد. این پرسشنامه که هدف آن ارزیابی میزان تمایل افراد به فعالیت بدنی عمومی است، شامل ۱۴ سوال براساس مقیاس پنج درجه ای لیکرت (هرگز=۰، به ندرت =۱، گاهی اوقات=۲، اغلب=۳، همیشه=۴) است که شیوه نمره گذاری سوالات ۱۱ تا ۱۴ نیز معکوس می باشد. برای نمره گذاری پرسشنامه مذکور، با جمع امتیاز به دست آمده از هر سوال نمره ای به دست می آید که در دامنه ۰ تا ۵۶ قرار دارد. هر چه این نمره بالاتر باشد، نشان دهنده میزان تمایل بالاتر فرد پاسخ دهنده به ورزش عمومی و همگانی در پارک ها و استفاده از وسایل عمومی ورزشی است. به طور کلی این پرسشنامه دارای ۳ سطح می باشد؛ سطح اول، نمره بین (۰ تا ۱۹) که نشان می دهد تمایل فرد به فعالیت بدنی کم است. سطح دوم، نمره بین (۱۹ تا ۲۸) که نشان می دهد تمایل فرد به فعالیت بدنی متوسط است. سطح سوم، نمره (بالتر از ۲۸) که نشان می دهد تمایل فرد به فعالیت بدنی زیاد است. قابلیت اعتماد این پرسشنامه با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۷۳ به دست آمده است. (شهلائی، ۱۳۹۰).

پرسشنامه عزت نفس روزنبرگ: جهت اندازه گیری عزت نفس به کار گرفته شده است که داشتن احساس خوب در مورد خود و میزان رضایت از زندگی را می سنجد. پرسشنامه مذکور شامل ۱۰ عبارت است که در برابر هر عبارت ۴ گزینه (کاملاً مخالفم =۰، مخالفم =۱، موافقم =۲، و کاملاً موافقم =۳) جهت پاسخ وجود دارد. شیوه نمره دهی در سوالات ۶ تا ۱۰ معکوس است. دامنه نمرات به دست آمده از این پرسشنامه نیز از ۱۰ تا ۴۰ متغیر بوده که نمرات بالاتر نشان دهنده عزت نفس بیشتر است. قابلیت اعتماد این پرسشنامه با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۳ و ضریب پایایی تنصیفی آن ۰/۷۹ محاسبه شده است (شیخ الاسلامی و همکاران، ۱۳۹۰).

پرسشنامه تصویر بدنی فیشر: جهت بررسی تصویر بدنی مورد استفاده قرار گرفت که هدف آن ارزیابی نگرش افراد درباره ابعاد تصویر بدنی خود است. این پرسشنامه ۴۶





گویه دارد که هر گویه دارای ارزشی بین ۱ تا ۵ (خیلی ناراضی=۱، ناراضی=۲، متوسط=۳، راضی=۴، خیلی راضی=۵) است. کسب نمره ۴۶ نشان دهنده اختلال و نمره بالاتر از ۴۶ (حداکثر ۲۳۰) نشان دهنده عدم اختلال است. حیطه های مورد سنجش در این پرسشنامه شامل سر و صورت با ۱۲ گویه، اندام های فوقانی با ۱۰ گویه و اندام های تحتانی با ۶ گویه است. ۱۸ گویه دیگر، نگرش افراد نسبت به ویژگی-های کلی بدن را مورد سنجش قرار می دهد. پایایی و روایی پرسشنامه مذکور با سه روش آلفای کرونباخ، ضریب اسپیرمن براون و ضریب تنصیف گاتمن محاسبه گردیده است که به ترتیب برابر ۰/۹۲، ۰/۸۶ و ۰/۸۶ به دست آمده است (نظریور و خزایی، ۱۳۹۱).

پرسشنامه اضطراب اجتماعی واتسون و فرند: به منظور ارزیابی اضطراب اجتماعی به کار گرفته شد که ۵۸ سوال دارد که ۲۸ سوال آن مربوط به خرده مقیاس اجتناب اجتماعی و ۳۰ سوال آن مربوط به خرده مقیاس ترس از ارزیابی منفی است. پیوستار پاسخ ها بر پایه طیف درست و نادرست بوده و به ترتیب نمره های صفر و یک به هر پاسخ اختصاص می یابد. در خرده مقیاس اجتناب اجتماعی دامنه نمرات بین ۰ تا ۲۸ با خط برش نمره ۱۲ است که نمرات ۱۲ به بالا نشان دهنده ی هراس اجتماعی در سطح بالا است. در خرده مقیاس ترس از ارزیابی منفی نیز دامنه نمرات بین ۰ تا ۳۰ با خط برش نمره ۱۷ است که نمرات ۱۷ به بالا نشانه ترس از ارزشیابی منفی بیشتر است. در خرده مقیاس اول ضریب اعتبار بازآزمایی ۰/۸۳، آلفای کرونباخ ۰/۹۰، روایی سازه ۰/۷۵ و روایی همزمان آن ۰/۶۲ گزارش شده است. در خرده مقیاس دوم نیز ضریب اعتبار بازآزمایی ۰/۸۸، آلفای کرونباخ ۰/۸۶، روایی سازه ۰/۷۵ و روایی همزمان آن ۰/۵۶ به دست آمده است (غیور کاظمی و همکاران، ۱۳۹۵).

### روش تجزیه و تحلیل داده‌ها

پس از جمع آوری اطلاعات، داده‌ها در دو بخش آمار توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد) برای ارائه بهینه نتایج آماری، و آمار استنباطی (آزمون همبستگی پیرسون و رگرسیون خطی به روش اینتر) برای بررسی میزان همبستگی و ارتباط بین متغیرها با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۲۰ تجزیه و تحلیل شد.

### یافته‌های مطالعه

در جدول ۱ آمار توصیفی مربوط به متغیرهای تحقیق ارائه شده است.

جدول ۱: آمار توصیفی متغیرهای تحقیق

متغیر	میانگین	انحراف استاندارد
فعالیت بدنی	۲۵/۶۲	۷/۰۴۶
اجتناب اجتماعی	۱۵/۸۶	۲/۸۰۹
ترس از ارزیابی منفی	۱۵/۲۲	۵/۲۵۹
اضطراب اجتماعی	۳۱/۰۸	۶/۴۶۸
سر و صورت	۵۰/۶۴	۷/۰۵۱
اندام‌های فوقانی	۴۲/۶۲	۵/۳۴۴
اندام‌های تحتانی	۲۵/۸۰	۳/۶۴۰
نگرش	۷۴/۶۳	۹/۵۹۰
تصویر بدنی	۱۹۳/۷۲	۲۲/۹۲۴
عزت نفس	۱۹/۳۲	۲/۳۶۳

جهت بررسی ارتباط بین متغیر پیش‌بین و متغیرهای ملاک از آزمون همبستگی پیرسون استفاده شد که نتایج مربوط به آن در جدول ۲ ارائه شده است. همان‌طور که در این جدول مشاهده می‌شود، بین متغیر پیش‌بین (فعالیت بدنی) و متغیرهای ملاک به غیر از اجتناب اجتماعی از زیر مجموعه اضطراب اجتماعی و اندام‌های فوقانی از زیر مجموعه تصویر بدنی، ارتباط معناداری برقرار است.

جدول ۲: نتایج آزمون همبستگی پیرسون بین متغیر پیش‌بین و متغیرهای ملاک

مدل	ضریب همبستگی پیرسون	سطح معنی‌داری	تعداد
فعالیت بدنی / اجتناب اجتماعی	۰/۰۳۴	۰/۶۷۲	۱۶۰



### نقش پیش‌بینی‌کنندگی سطح فعالیت بدنی بر اضطراب اجتماعی...

۱۶۰	۰/۰۰۱	۰/۲۸۴	فعالیت بدنی / ترس از ارزیابی منفی
۱۶۰	۰/۰۰۲	۰/۲۴۵	فعالیت بدنی / اضطراب اجتماعی
۱۶۰	۰/۰۰۲	۰/۲۴۱	فعالیت بدنی / سر و صورت
۱۶۰	۰/۰۸۲	۰/۱۳۷	فعالیت بدنی / اندام‌های فوقانی
۱۶۰	۰/۰۰۱	۰/۲۹۱	فعالیت بدنی / اندام‌های تحتانی
۱۶۰	۰/۰۳۹	۰/۱۶۳	فعالیت بدنی / تگرش
۱۶۰	۰/۰۰۵	۰/۲۲۱	فعالیت بدنی / تصویر بدنی
۱۶۰	۰/۰۳۷	۰/۱۶۴	فعالیت بدنی / عزت نفس

جهت بررسی نقش پیش‌بینی‌کنندگی متغیر پیش‌بین بر متغیرهای ملاک (به غیر از اجتناب اجتماعی و اندام‌های فوقانی که به دلیل نبود رابطه معنادار از معادله حذف شدند) از روش آماری رگرسیون خطی به روش ایتر استفاده گردید که نتایج مربوط به آن در جدول ۳ ارائه شده است. با توجه به مقادیر بتا و سطح معناداری، فعالیت بدنی قدرت پیش‌بینی‌کنندگی قابل قبولی برای متغیرهای ملاک دارد. بنابراین میزان مشارکت در فعالیت بدنی به شکل معناداری اضطراب اجتماعی، تصویر بدنی و عزت نفس را پیش‌بینی می‌نماید.

جدول ۳: بررسی نتایج تحلیل رگرسیون بین متغیر پیش‌بین و متغیرهای ملاک

مدل	ضریب بتای غیراستاندارد	خطای استاندارد	ضریب بتای استاندارد	تی	سطح معناداری
فعالیت بدنی / ترس از ارزیابی منفی	۰/۲۱۲	۰/۰۵۷	۰/۲۸۴	۳/۷۲۹	۰/۰۰۱
فعالیت بدنی / اضطراب اجتماعی	۰/۲۲۵	۰/۰۷۱	۰/۲۴۵	۳/۱۸۸	۰/۰۰۲
فعالیت بدنی / سر و صورت	۰/۲۴۱	۰/۰۷۷	۰/۲۴۱	۳/۱۲۷	۰/۰۰۲

۰/۰۰۱	۳/۸۴۲	۰/۲۹۱	۰/۰۳۹	۰/۱۵۱	فعالیت بدنی / اندام‌های تحتانی
۰/۰۳۹	۲/۰۸۴	۰/۱۶۳	۰/۱۰۶	۰/۲۲۲	فعالیت بدنی / تگرش
۰/۰۰۵	۲/۸۵۱	۰/۲۲۱	۰/۲۵۲	۰/۷۱۸	فعالیت بدنی / تصویر بدنی
۰/۰۳۷	۲/۱۰۱	۰/۱۶۴	۰/۰۲۶	۰/۰۵۵	فعالیت بدنی / عزت نفس

### بحث و نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر بررسی نقش پیش‌بینی‌کنندگی سطح فعالیت بدنی بر اضطراب اجتماعی، عزت نفس و تصویر بدنی در دانش‌آموزان نوجوان دختر بود. نتایج نشان داد بین فعالیت بدنی با اضطراب اجتماعی، عزت نفس و تصویر بدنی رابطه مثبت معناداری وجود دارد. همچنین نتایج به دست آمده توانایی پیش‌بینی اضطراب اجتماعی، عزت نفس و تصویر بدنی دانش‌آموزان بر اساس سطح فعالیت بدنی آن‌ها را نشان داد. مکانیسم‌های اساسی مسئول تأثیر فعالیت‌های بدنی بر سلامت روان مشخص نیستند. با این حال، چندین فرضیه ارائه شده است. به عنوان مثال، به نظر می‌رسد که مشارکت در فعالیت‌های بدنی احتمالاً سلامت روان را از طریق ترشح اندورفین، افزایش غلظت دوپامین، سروتونین و نورآدرنالین، افزایش فاکتور نوروتروفیک مشتق شده از مغز (BDNF) و رشد مویرگ‌های جدید افزایش دهد که به نوبه خود ممکن است ترکیب ساختاری و عملکردی مغز را تقویت کند (رودریگویز و همکاران، ۲۰۱۹). همچنین چارچوب‌های نظری دیگر پیشنهاد می‌کنند که افزایش سطح فعالیت بدنی و کاهش رفتار کم‌تحرک ممکن است به ارضای نیازهای اساسی روانشناختی (مانند ارتباط اجتماعی، پذیرش خود و هدف در زندگی) کمک نماید و در نتیجه باعث بهبود سلامت روان در افراد شود (لوبانز<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۱۶).

در رابطه با نتایج به دست آمده از اضطراب اجتماعی، یافته‌های این مطالعه با یافته‌های به دست آمده از تحقیقات کااو (۲۰۱۶)، کلایزنی<sup>۲</sup> و همکاران (۲۰۱۸) و رین و لی (۲۰۲۰) که نشان داده‌اند فعالیت بدنی مناسب سطح اضطراب اجتماعی در کودکان و

<sup>1</sup> Lubans

<sup>2</sup> Kliziene



نوجوانان را کاهش می‌دهد، همسو است. بیلایر و همکاران (۲۰۱۸) نیز مشاهده کردند که احتمال بروز علائم اضطراب در نوجوانان غیر فعال از نظر جسمی نسبت به همتایان فعال خود ۱/۸۸ برابر بیشتر است. نتایج این مطالعه با نتایج تحقیق مک ماهون<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۱۷) نیز مطابقت دارد که نشان دادند فعالیت‌های مکرر فیزیکی و مشارکت در ورزش به سطح پایین‌تر اضطراب در هر دو جنسیت کمک می‌کند و زمان و سطح ورزش با سطح سلامت روان نوجوانان ارتباط مثبتی دارد. دلیل این که ورزش و فعالیت بدنی می‌تواند اضطراب اجتماعی را کاهش دهد، ممکن است این باشد که فعالیت بدنی باعث افزایش یک منبع ذهنی مثبت در افراد می‌شود، درحالی که برای افراد با منابع ذهنی مثبت‌تر آسان‌تر است که با محیط‌های فشار بالا و فشار کم سازگار شوند (رین و لی، ۲۰۲۰). همچنین نشان داده شده است که فعالیت بدنی می‌تواند حس خودکارآمدی فرد را بهبود ببخشد (گاکک<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۲۰). فعالیت بدنی باعث فعال‌سازی فیزیولوژیکی می‌شود و طبق نظریه خودکارآمدی بندورا، فعال‌سازی فیزیولوژیکی عامل مهمی است که بر حس خودکارآمدی فرد تأثیر می‌گذارد (رین و لی، ۲۰۲۰). این در حالی است که تحقیقات قبلی نشان داده‌اند افراد با حس خودکارآمدی بالاتر توانایی بیشتری برای مدیریت و کنترل روابط بین فردی و ارزیابی شخصی مثبت‌تر دارند و اضطراب اجتماعی در آن‌ها کم‌تر است (گالagher<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۱۳). همچنین مشارکت فعال در تمرینات بدنی می‌تواند به افراد کمک کند تا حمایت اجتماعی درک شده بالاتری را تجربه کنند، چرا که بسیاری از برنامه‌های ورزشی فرصتی برای تعامل نوجوانان با دیگران (به ویژه با همسالان) فراهم می‌کنند، بنابراین شرایط برای جلب حمایت همسالان مهیا می‌شود (استوبز<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۱۷، رین و لی، ۲۰۲۰). این درحالی است که افرادی که از حمایت اجتماعی بالایی برخوردارند، کم‌تر دچار اضطراب اجتماعی می‌شوند (وودرمایر و لیندن<sup>۵</sup>، ۲۰۱۹؛ رین و لی، ۲۰۲۰). در تعریف اضطراب اجتماعی تأکید می‌شود که غیرقابل کنترل بودن محیط یا ارزیابی منفی عامل اصلی اضطراب در افراد است، در حالی که حمایت اجتماعی درک شده منبعی برای بهبود منابع روانی محدود فردی است (اشمید<sup>۶</sup> و همکاران، ۲۰۱۵). بنابراین، فعالیت بدنی نه تنها مستقیماً بر اضطراب اجتماعی تأثیر

<sup>1</sup> McMahon

<sup>2</sup> Gacek

<sup>3</sup> Gallagher

<sup>4</sup> Stubbs

<sup>5</sup> Vodermaier & Linden

Schmid<sup>6</sup>

می‌گذارد، بلکه به طور غیر مستقیم از طریق واسطه نیز بر اضطراب اجتماعی تأثیر دارد. به طور خلاصه می‌توان گفت فعالیت بدنی اولاً شانس افراد را برای تعامل با دیگران و همسالان افزایش می‌دهد، بنابراین شرایط را برای ایجاد یک رابطه مطلوب با دیگران و کسب حمایت اجتماعی بیشتر فراهم می‌کند (لیو و کیو، ۲۰۱۷). دوماً فعالیت بدنی اغلب اوقات به کار گروهی نیاز دارد که فرصت‌های خوبی را برای پرورش مهارت-های ارتباطی بین فردی در افراد فراهم می‌کند (باسکین<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۱۵). سوماً حمایت اجتماعی حاصل از همسالان به افزایش سرمایه مثبت روانشناختی فرد کمک می‌کند، به طوری که افراد با حمایت اجتماعی درک شده بالا در مقابله با ارزیابی منفی در ارتباطات اجتماعی، مثبت‌تر هستند و از منابع ذهنی کافی بیشتری برای مدیریت روابط بین فردی برخوردار هستند که برای کاهش سطح اضطراب آن‌ها در روابط اجتماعی سودمند است (زیدنر<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۱۶؛ رین و لی، ۲۰۲۰).

اما در رابطه با نتایج به دست آمده از عزت نفس، یافته‌های این مطالعه با یافته‌های به دست آمده از تحقیقات کلازینی و همکاران (۲۰۱۸) و بیدل<sup>۴</sup> و همکاران (۲۰۱۸) که رابطه مثبت بین ورزش و عزت نفس در کودکان و نوجوانان را نشان دادند، همسو است. در مطالعه صورت گرفته توسط بنگک<sup>۵</sup> و همکاران (۲۰۲۰) نیز نقش پیش‌بینی‌کنندگی ورزش و مشارکت ورزشی بر عزت نفس نوجوانان قابل توجه بود. یافته‌های حاصل از مطالعه ربیعی و همکاران (۲۰۱۸) نیز نشان داد که رویکرد مدرسه محور آموزش فعالیت بدنی منجر به افزایش دانش، حساسیت، شدت و فواید قابل درک و در نهایت افزایش عزت نفس و فعالیت بدنی در دانش‌آموزان می‌شود. به طور کلی کسانی که به طور مداوم فعالیت بدنی انجام می‌دهند، نشاط ذهنی بیشتری دارند، از سطح عزت نفس خوبی برخوردارند و کم‌تر در معرض اختلالات رفتاری و روانی قرار می‌گیرند (فیسجتی و همکاران، ۲۰۲۰). این درحالی است که چن<sup>۶</sup> و همکاران (۲۰۱۲) نشان دادند مشارکت در ورزش از طریق پذیرش همسالان درک شده و خودپنداره در ورزش با عزت نفس ارتباط مثبت دارد. همچنین گزارش شده است که مشارکت در ورزش احساس شایستگی جسمانی، رضایت از شکل ظاهری و تصویر

& Qu Liu<sup>1</sup>

Baskin<sup>2</sup>

Zeidner<sup>3</sup>

<sup>4</sup> Biddle

<sup>5</sup> Bang

<sup>6</sup> Chen



بدن را بهبود می‌بخشد که می‌تواند منجر به افزایش عزت نفس عمومی شود (گومز<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۱۹؛ زمانی ثانی و همکاران، ۲۰۱۶). در واقع با افزایش اعتماد به نفس در توانایی‌های فردی حین انجام یک کار فیزیکی (خودکارآمدی جسمی)، ارزیابی عمومی فرد از خود به دلیل برخورداری از کلیت آمادگی جسمانی (صلاحیت جسمی) افزایش می‌یابد، که باعث افزایش رضایت از اعضای بدن شده (پذیرش جسمی) و تصویر عملکردی مثبت‌تر از بدن به جای می‌گذارد و در نهایت منجر به افزایش عزت نفس می‌شود (آلن و همکاران، ۲۰۱۹). به‌طور کلی، عزت نفس با تصویر بدنی ارتباط دارد (دوجیسن و همکاران، ۲۰۱۷) و تصویر بدنی عنصر اصلی عزت نفس است (بادو و بادو<sup>۲</sup>، ۲۰۱۸). در مطالعه حاضر یکی دیگر از متغیرهای مورد بررسی، تصویر بدنی بود که یافته‌های این مطالعه با یافته‌های به دست آمده از تحقیقات آلن<sup>۳</sup> و همکاران (۲۰۱۹) و فیسجتی و همکاران (۲۰۲۰) که تأثیر مثبت ورزش و فعالیت بدنی بر تصویر بدنی کودکان و نوجوانان را نشان داده بودند، همسو است. در متاآنالیز صورت گرفته توسط کینگ و همکاران (۲۰۲۰) نیز فعالیت بدنی با افزایش عزت نفس و بهبود تصویر بدنی در کودکان و نوجوانان همراه بود. تصور بر این است که فعالیت بدنی تغییرات واقعی در جسم فرد (مانند وزن، اندازه، شکل بدن و شکل ظاهری) ایجاد می‌کند که این تغییرات قابل درک همراه با ایجاد اعتماد به نفس منجر به بهبود تصویر بدنی می‌شود (سایستون و همکاران ۲۰۱۹). پس می‌توان با بالا بردن اعتماد به نفس دانش‌آموزان به‌طور مستقیم توسط مشاوران مدرسه و از طریق تشویق آن‌ها جهت شرکت در فعالیت‌های ورزشی، از بروز اختلال نارضایتی از تصویر بدنی پیشگیری کرده و بهداشت روانی آن‌ها را ارتقاء بخشید. همچنین این فرضیه مطرح شده است که انجام فعالیت‌های ورزشی در روند درونی‌سازی و رشد مثبت بازنمایی ذهنی که نوجوان نسبت به خود و بدن خود دارد و در ساخت هویت شخصی فرد، نقشی اساسی دارد و از طریق آموزش حرکتی، جسمی و ورزشی، نوجوانان می‌توانند احساس خودپذیری بیشتری را داشته باشند و رضایت بیشتری را از تصویری که از خود و بدن خود دارند، تجربه کنند (فیسجتی و همکاران، ۲۰۲۰). همچنین عامل دیگری که ممکن است برای تصویر بدنی نوجوانان اثر مثبتی داشته باشد، حمایت اجتماعی است. مشاهده شده است نوجوانانی که از حمایت اجتماعی مکرر خانواده و دوستان‌شان برخوردار بودند، نسبت به همتایان خود که کم‌تر حمایت می‌شدند، نارضایتی از تصویر بدنی کم‌تری نشان می‌دهند. این امکان وجود دارد که

<sup>1</sup> Gomez

<sup>2</sup> Badau & Badau

<sup>3</sup> Allen

حمایت اجتماعی به طور مستقیم با کاهش نارضایتی از تصویر بدن و یا به طور غیر مستقیم، با کاهش اثرات اذیت کردن یا دست انداختن، ارتباط داشته باشد (وب و زیمر-گمبیک<sup>۱</sup>، ۲۰۱۴؛ گونزاگا<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۱۹). وان دال<sup>۳</sup> و همکاران (۲۰۱۴) نیز بیان کردند که نوجوانانی که درک می‌کنند از سطح حمایت اجتماعی بالاتری برخوردار هستند، ممکن است عزت نفس پایین را که مربوط به تحریک شدن در مورد وزن، اندازه و شکل بدن آنها است، تجربه نکنند و بنابراین حمایت اجتماعی ممکن است حداقل به عنوان یک بافر کوچک برای محافظت از عزت نفس و تصویر بدنی عمل کند. این در حالی است که مشارکت فعال در تمرینات بدنی می‌تواند به افراد کمک کند تا حمایت اجتماعی درک شده بالاتری را تجربه کنند (استوبز و همکاران، ۲۰۱۷، رین و لی، ۲۰۲۰). با این حال، والترز و مارتین<sup>۴</sup> (۲۰۰۰) رابطه‌ای ناچیز بین عزت نفس و فعالیت بدنی پیدا کردند. گونزاگا و همکاران (۲۰۱۹) نیز گزارش کردند که در نارضایتی از تصویر بدن، بین نوجوانان فعال و غیر فعال در ورزش تفاوتی وجود دارد. در تحقیق خوشه‌مهری و همکاران (۱۳۹۹) نیز فعالیت هوازی بر تصویر بدنی دانش‌آموزان نوجوان دختر تأثیری نداشت که با یافته‌های تحقیق حاضر ناهمسو می‌باشند. چنین اختلافاتی می‌تواند به علت متفاوت بودن جنبه‌های روش‌شناسی هر مطالعه توجیه شود، به ویژه در مورد ابزارهای مختلفی که برای ارزیابی متغیرهای تحقیق استفاده می‌شود.

با توجه به نتایج به دست آمده از تحقیق حاضر و مطالب ذکر شده می‌توان بیان کرد که شرکت در ورزش نه تنها برای آمادگی جسمانی نوجوانان بلکه برای کاهش اضطراب اجتماعی، افزایش عزت نفس و بهبود تصویر بدنی آنها نیز مفید است. بنابراین پیشنهاد می‌شود در مدارس شرایطی در جهت افزایش ساعات ورزش به وجود آید. همچنین مدارس و سازمان‌های جامعه استراتژی‌های مؤثری را برای جذب و تداوم مشارکت نوجوانان در برنامه‌های ورزشی بعد از مدرسه به کار ببرند تا سلامت روان آنها ارتقاء یابد. همچنین با توجه به نتایج این پژوهش پیشنهاد می‌گردد که متخصصان فعال در عرصه درمان اختلال‌های روانی مانند اختلال اضطراب اجتماعی، پایین بودن عزت نفس و نارضایتی از تصویر بدن از فعالیت‌های بدنی به‌عنوان یک درمان مکمل مؤثر استفاده کنند و والدین و مربیان نیز با آگاهی از اثرات مثبت

<sup>1</sup> Webb & Zimmer-Gembeck

<sup>2</sup> Gonzaga

<sup>3</sup> Van Dale

<sup>4</sup> Walters & Martin





جسمانی و روانی ورزش و فعالیت بدنی، دختران نوجوان خود را به انجام فعالیت‌های ورزشی ترغیب و تشویق نمایند. پیشنهاد می‌شود این پژوهش روی سایر سنین به ویژه در کودکان پیش دبستانی و دبستانی و پسران نیز انجام گیرد و نتایج آن‌ها با نتایج این پژوهش مقایسه شود. همچنین وقتی رابطه‌ای بین فعالیت بدنی، بی‌حرکی و سلامت روانی وجود دارد، ممکن است نوع فعالیت بدنی (به عنوان مثال مشارکت ورزشی، بازی در فضای باز و ...) و نوع بی‌حرکی (به عنوان مثال تماشای تلویزیون، انجام بازی‌های ویدئویی و ...) نقش داشته باشد که پیشنهاد می‌شود در تحقیقات آینده به آن‌ها پرداخته شود. از محدودیت‌های پژوهش حاضر، عدم پی بردن به میزان صداقت شرکت‌کنندگان تحقیق زمان پاسخگویی به پرسشنامه‌ها بود که از کنترل محقق خارج بود.

## منابع

۱. خوشه‌مهری، شیدا. فتحی اقدم، قربان. پوروقار، محمدجواد. (۱۳۹۹). اثر فعالیت‌های هوایی بر افسردگی، احساس تنهایی و تصویر بدنی دانش‌آموزان نوجوان دختر منطقه ۸ شهر تهران. *مجله علوم روانشناختی*، ۱۹(۸۸): ۴۹۵-۵۰۱.
  ۲. شهلائی، ناهیده. (۱۳۹۰). بررسی رابطه بین تمایل به فعالیت‌های عمومی و ورزشی و سلامت روان. پایان‌نامه کارشناسی. دانشگاه پیام‌نور.
  ۳. شیخ‌الاسلامی، راضیه. عصمت، نجاتی. ساره، احمدی. (۱۳۹۰). پیش‌بینی مولفه‌های شادکامی زنان متأهل از طریق عزت نفس و روابط زناشویی. *نشریه زن در فرهنگ و هنر*، ۳(۱): ۳۷-۵۲.
  ۴. غیورکاظمی، فاطمه. سپهری شاملو، زهره. مشهدی، علی. غنائی چمن آباد، علی. پاسالار، فروزان. (۱۳۹۵). مقایسه اثربخشی فراشناخت درمانی و آموزش نوروفیدبک بر باورهای فراشناختی و اضطراب در دختران با اختلال اضطراب اجتماعی (مطالعه تک‌آزمودنی). *فصلنامه روانشناسی شناختی*، ۴(۱-۲): ۱۹-۳۰.
  ۵. نظریور، سهیلا. خزایی، کامیان. (۱۳۹۱). بررسی رابطه تصویر بدن و سبک‌های مقابله‌ای با شدت دیسمنوره اولیه. *مجله اصول بهداشت روانی*، ۱۴(۴): ۳۴۴-۳۵۵.
- Allen CP, Telford RM, Telford RD, Olive LS. (2019). Sport, physical activity and physical education experiences: Associations with functional body image in children. *Psychology of Sport & Exercise*, 45: 101572.
  - Badau, D.; Badau, A. (2018). Identifying the Incidence of Exercise Dependence Attitudes, Levels of Body

- Perception, and Preferences for Use of Fitness Technology Monitoring. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 15: 2614.
- Bang H, Wonb D, Park S. (2020). School engagement, self-esteem, and depression of adolescents: The role of sport participation and volunteering activity and gender differences. *Children and Youth Services Review*, 113: 105012.
  - Baskin, M.L., Dulin-Keita, A., Thind, H., Godsey, E., (2015). Social and cultural environment factors influencing physical activity among african-american adolescents. *J. Adolesc. Health*, 56 (5): 536–542.
  - Beauchamp MR, Puterman E, Lubans DR. (2018). Physical inactivity and mental health in late adolescence. *JAMA Psychiatry*, 75:543.
  - Belair M, Kohen DE, Kingsbury M, Colman I. (2018). Relationship between leisure time physical activity, sedentary behaviour and symptoms of depression and anxiety: evidence from a population-based sample of Canadian adolescents. *BMJ Open*, 8:e021119.
  - Biddle SJH, Ciaccioni S, Thomas G, Vergeer I. (2018). Physical activity and mental health in children and adolescents: An updated review of reviews and an analysis of causality. *Psychology of Sport & Exercise*, 42; 146-155.
  - Biddle, S. J. H., Mutrie, N., & Gorely, T. (2015). *Psychology of physical activity: Determinants, well-being and interventions* (3rd ed.). Abingdon, Oxon: Routledge.
  - Braig, S. Genuneit, J. Walter, V. Brandt, S. Wabitsch, M. Goldbeck, L. Brenner, H. Rothenbacher, D. (2018). Screen Time, Physical Activity and Self-Esteem in Children: The



- Ulm Birth Cohort Study. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 15: 1275.
- Brunet, J., Sabiston, C.M. (2009). Social physique anxiety and physical activity: a self-determination theory perspective. *Psychol. Sport. Exerc.* 10 (3), 329–335.
  - Cao, L.J. (2016). The relation among primary school children's social anxiety, aggressive behavior and physical exercise. *J. Nanjing Inst. Phys. Edu. (Nat. Sci.)* 15 (4), 118–122.
  - Chen, W., Chen, C., Lin, Y., & Chen, T. (2012). Sport participation and self-esteem as mediated by perceived peer acceptance and sport self-concept in Taiwanese college students. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 40(4): 699–704.
  - Dai, Q., Chu, R.X. (2018). Anxiety, happiness and self-esteem of western Chinese left-behind children. *Child Abuse Negl*, 86: 403–413.
  - de Lijster, J.M., Dieleman, G.C., Utens, E.M.W.J., Dierckx, B., Wierenga, M., Verhulst, F.C., Legerstee, J.S. (2018). Social and academic functioning in adolescents with anxiety disorders: a systematic review. *J. Affect. Disord.* 230: 108–117.
  - Doodman, P. Zadeh, M.A. Changizi, B. (2017). Study the Relationship between Self-Esteem and Academic Achievement among High School Students in Lamerd City. *Int. J. Sci. Study*, 5: 221–226.
  - Duchesne, A. Dion, J. Lalande, D. Bégin, C. Émond, C. Lalande, G. McDuff, P. (2017). Body dissatisfaction and psychological distress in adolescents: Is self-esteem a mediator? *J. Health Psychol*, 22: 1563–1569.

- Early, M.C., Biggs, B.K., Makanui, K.P., Legerski, J.P., Van Allen, J., Elledge, A.R., Whiteside, S.P., (2017). Specificity of peer difficulties to social anxiety in early adolescence: categorical and dimensional analyses with clinical and community samples. *Anxiety Stress Coping*, 30: 647–660.
- Fischetti F, Latino F, Cataldi S, Greco G. (2020). Gender differences in body image dissatisfaction: The role of physical education and sport. *Journal of Human Sport and Exercise*, 15(2): 241-250.
- Gacek, MK. Kosiba, GM. Wojtowicz, AB. (2020). Generalised sense of self-efficacy and the level of physical activity among Polish and Spanish physical education students. *Journal of Physical Education and Sport*, 20(3): 1461-1467.
- Gaddad P, Pemde HK, Basu S, Dhankar M, Rajendran S. (2018). Relationship of physical activity with body image, self-esteem sedentary lifestyle, body mass index and eating attitude in adolescents: A cross-sectional observational study. *J Family Med Prim Care*, 7(4): 775–779.
- Gallagher, M.W., Payne, L.A., White, K.S., Shear, K.M., Woods, S.W., Gorman, J.M., Barlow, D.H., (2013). Mechanisms of change in cognitive behavioral therapy for panic disorder: the unique effects of self-efficacy and anxiety sensitivity. *Behav. Res. Ther*, 51 (11): 767–777.
- Gomez-Baya, D., Mendoza, R., de Matos, M. G., & Tomico, A. (2019). Sport participation, body satisfaction and depressive symptoms in adolescence: A moderated-mediation analysis of gender differences. *European Journal of Developmental Psychology*, 16(2): 183–197.



- Gonzaga I, Claumann GS, Scarabelot KS, Silva DAS, Pelegrini A. (2019). Body image dissatisfaction in adolescents: Comparison with physical activity, teasing and social support. *Journal of Health Psychology*: 1-10.
- Heimberg, R.G., Brozovich, F.A., Rapee, R.M.. (2014). *A Cognitive-Behavioral Model of Social Anxiety Disorder, Social Anxiety*. Academic Press.
- Kayani, S. Kiyani, T. Wang, J. Zagalaz Sánchez, M.L. Kayani, S. Qurban, H. (2018). Physical Activity and Academic Performance: The Mediating Effect of Self-Esteem and Depression. *Sustainability* , 10, 3633.
- Kliziene I, Klizas S, Cizauskas G, Sipaviciene S. (2018). Effects of a 7-month Exercise Intervention Programme on the Psychosocial Adjustment and Decrease of Anxiety Among Adolescents. *European Journal of Contemporary Education*, 7(1): 127-136.
- King JE, Jebeileb H, Garnettb SP, Baurb LA, Paxton SJ, Gow ML. (2020). Physical activity based pediatric obesity treatment, depression, self-esteem and body image: A systematic review with meta-analysis. *Mental Health and Physical Activity*, 19: 100342.
- Lima RA, de Barros MVG, Dos Santos MAM, Machado L, Bezerra J, Soares FC. (2020). The synergic relationship between social anxiety, depressive symptoms, poor sleep quality and body fatness in adolescents. *Journal of Affective Disorders*, 260:200-205.
- Liu, Y., Qu, K.J., (2017). Relationship between the participation degree of college students in sports and interpersonal adaptation. *High. Edu. Explor*, 5: 113–116.

- Lubans D, Richards J, Hillman C, Faulkner G, Beauchamp M, Nilsson M, et al. (2016). Physical activity for cognitive and mental health in youth: a systematic review of mechanisms. *Pediatrics*, 14:114.
- McMahon, E.M. Corcoran, P. O'Regan G., Keeley, H. Cannon, M., Carli, V. Balazs, J. (2017). Physical activity in European adolescents and associations with anxiety, depression and well-being. *Eur. Child Adolesc. Psychiatry*, 26 (1): 111–122.
- Nelson SC, Kling J, Wängqvist M, Frisén A, Syed M. (2018). Identity and the body: trajectories of body esteem from adolescence to emerging adulthood. *Dev Psychol*, 54:1159–71.
- Rabiei L, Babaei Heydarabadi A, Tavassoli E, Abbasi M, Khayeri F, Masoudi R. (2018). Evaluation of the Effect of Physical Activity Programs on Self-Esteem and Body Mass Index of Overweight Adolescent Girls, based on Health Belief Model with School-Centered Approach. *Int J Pediatr*, 6(2): 7103- 7116.
- Ren Y. Li M. (2020). Influence of physical exercise on social anxiety of left-behind children in rural areas in China: The mediator and moderator role of perceived social support. *Journal of Affective Disorders*, 266: 223-229.
- Rodriquez-Ayllon M, Cadenas-Sanchez C, Estevez-Lopez F, Muroz N, Mora-Gonzalez J, Migueles J, et al. (2019). Role of physical activity and sedentary behavior in mental health of preschoolers children, and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 49(9): 1383-1410.



- Rosenberg, M. (2015). *Society and the Adolescent Self-Image*; Princeton university press: Princeton, NJ, USA.
- Sabiston SM, Pila E, Vani M, Thogersen-Ntoumani C. (2019). Body image, physical activity, and sport: A scoping review. *Psychology of Sport & Exercise*, 42: 48-57.
- Schmid, P.C., Kleiman, T., Amodio, D.M., (2015). Neural mechanisms of proactive and reactive cognitive control in social anxiety. *Cortex*, 70: 137-145.
- Schmithorst VJ, Yuan W. (2010). White matter development during adolescence as shown by diffusion MRI. *Brain Cogn*, 72:16-25.
- Stubbs, B., Koyanagi, A., Hallgren, M., Firth, J., Richards, J., Schuch, F., Vancampfort, D., (2017). Physical activity and anxiety: a perspective from the world health survey. *J. Affect. Disord*, 208: 545-552.
- Van Dale KG, Somers CL, Gregg DH, et al. (2014) The roles of teasing and social support in adolescent internalizing and externalizing behavioral outcomes. *Child Indicators Research*, 7(3): 537-552
- Vodermaier, A., Linden, W., (2019). Social support buffers against anxiety and depressive symptoms in patients with cancer only if support is wanted: a large sample replication. *Support. Care Cancer* 27 (7), 2345-2347.
- Walters K, Chard C, Anderson D. (2020). A Qualitative Approach to Understanding the Relationship Between Mothers' and Daughters' Body Image and Physical Activity Levels. *Journal of Adolescent Research*: 1-32.
- Walters, S.T.; Martin, J.E. (2000). Does aerobic exercise really enhance self-esteem in children? A prospective

- evaluation in 3rd-5th graders. *J. Sport Behav.* 2000, 23: 53–62.
- Webb HJ and Zimmer-Gembeck MJ (2014) The role of friends and peers in adolescent body dissatisfaction: A review and critique of 15 years of research. *Journal of Research on Adolescence*, 24(2): 1–61.
  - Zamani Sani, S. H., Fathirezaie, Z., Brand, S., Pühse, U., Holsboer-Trachsler, E., Gerber, M., & Talepasand, S. (2016). Physical activity and self-esteem: Testing direct and indirect relationships associated with psychological and physical mechanisms. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 12: 2617–2625.
  - Zeidner, M., Matthews, G., Shemesh, D.O., (2016). Cognitive-social sources of wellbeing: differentiating the roles of coping style, social support and emotional intelligence. *J. Happiness. Stud*, 17 (6): 2481–2501.
  - Zhang, X.Y., Wang, R.L., Yang, Q., et al. (2018). The impact of the family environment on problem behaviors of left-at-home children: the mediating effect of communication apprehension. *Chin. J. Spec. Educ*, 4: 66–72.





نقش پیش‌بینی‌کنندگی سطح فعالیت بدنی بر اضطراب اجتماعی...