



Comparison of Body Dimensions Satisfaction and Sociophysical Anxiety between Veteran Athletes of Team and Single Sports

ARTICLE INFO

Article Type

Descriptive Study

Authors

Aghdasi M.T.¹ PhD,

Samadi H.* MSc,

Ghari B.² PhD

How to cite this article

Aghdasi M.T, Samadi H, Ghari B. Comparison of Body Dimensions Satisfaction and Sociophysical Anxiety between Veteran Athletes of Team and Single Sports. Iranian Journal of War & Public Health. 2015;7(3):167-173.

ABSTRACT

Aims Physical and mental health is important for the whole groups of society, especially veterans. The purpose of present research was the comparison of body dimensions satisfaction and sociophysical anxiety between veteran athletes of team and single sports.

Instrument & Methods The present causal postevent study was done in 2014. Statistical samples included 70 men veteran athletes which were selected randomly from team (35 athletes) and single (35 athletes) sports. Instruments of research were questionnaires of body dimensions satisfaction and sociophysical anxiety. Data analysis was performed using independent T test in SPSS 19 software.

Findings The mean age of participants was 42.04±2.52 years. Veteran athletes of team sports had significantly more body dimensions satisfaction and less sociophysical anxiety in comparison with veteran athletes of single sports ($p \leq 0.05$).

Conclusion Veteran athletes of team sports have more body dimensions satisfaction and less sociophysical anxiety in comparison with veteran athletes of single sports.

Keywords Veterans; Personal Satisfaction; Anxiety; Sports for Persons with Disabilities

*Motional Behavior Department, Physical Education & Sports Sciences Faculty, Urmia University, Urmia, Iran

¹Motional Behavior Department, Physical Education & Sports Sciences Faculty, University of Tabriz, Tabriz, Iran

²Motional Behavior Department, Physical Education & Sports Sciences Faculty, Urmia University, Urmia, Iran

Correspondence

Address: Unit 22, Orkideh Complex, Shahid Ghandi Boulevard, Yazd, Iran. Postal Code: 8949193215

Phone: +98 3516242777

Fax: +98 3537248877

samadi_mh2005@yahoo.com

Article History

Received: June 23, 2015

Accepted: August 12, 2015

ePublished: August 25, 2015

CITATION LINKS

- [1] Comparative survey self esteem and mental wellbeing between group athletic devotee and ...
- [2] Relationship among depression, anxiety, stress and personality in ...
- [3] Investigating adolescent stress and ...
- [4] Body image: A handbook of theory, research and ...
- [5] The relationship between dissatisfaction of mental- body image and ...
- [6] Investigating Mental Status and Body Image in ...
- [7] Associations between appearance-related self-discrepancies and ...
- [8] Self-Discrepancy: A theory relating self and ...
- [9] The relationship between illogical beliefs and evaluation of ...
- [10] The measurement of social physique ...
- [11] Social physique anxiety: Personality construcmotivations, exercise attitudes, and ...
- [12] Validity and factorial invariance of the Social Physique ...
- [13] Exposure to mass media, body shape concerns and use of supplements to ...
- [14] Social physique anxiety and perceived exercise ...
- [15] The effects of a 6-month exercise intervention programme on ...
- [16] Social Physique Anxiety in Adolescence: An Exploration of Influences, Coping Strategies, and ...
- [17] The relationship between social physique anxiety with change stages of ...
- [18] The differences between the students eating behaviors and body mass index in various levels of ...
- [19] The relationship of social physique anxiety to risk for developing an ...
- [20] Exercising caution: Social physique anxiety and ...
- [21] The role of social physique anxiety in determination of participation motivator in ...
- [22] Critical factors of social physique anxiety: Exercising and ...
- [23] Relation of anxiety about social physique to location of participation in ...
- [24] The effect of gender and exercise on satisfaction of ...
- [25] Comparison of body image in donors and recipients, pre and post renal transplantation in ...
- [26] Special olympics unified sports: Changes in ...
- [27] Physical self-concept of Spanish schoolchildren: Differences by ...
- [28] The relation between physical activity and body mass index: Issues in ...
- [29] Depressive and anxiety disorders and the association with ...
- [30] The relation of physical activity and ...
- [31] Social physique anxiety and physical activity: A self-determination theory ...

مقایسه رضایتمندی از ابعاد بدنی و اضطراب جسمانی-اجتماعی جانبازان ورزشکار رشته‌های تیمی و انفرادی

محمدتقی اقدسی PhD

گروه رفتار حرکتی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران

حسین صمدی * MSc

گروه رفتار حرکتی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه ارومیه، ارومیه، ایران

برهان‌الدین قاری PhD

گروه رفتار حرکتی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه ارومیه، ارومیه، ایران

چکیده

اهداف: سلامت روانی و جسمانی برای تمامی اقشار جامعه، به‌خصوص قشر جانباز، دارای اهمیت فراوان است. هدف از تحقیق حاضر، مقایسه رضایتمندی از ابعاد بدنی و اضطراب جسمانی-اجتماعی جانبازان ورزشکار رشته‌های تیمی و انفرادی بود.

ابزار و روش‌ها: پژوهش علی-پس‌رویدادی حاضر در سال ۱۳۹۳ انجام شد. نمونه آماری را ۷۰ نفر از جانبازان ورزشکار مرد تشکیل دادند که به‌روش نمونه‌گیری تصادفی از رشته‌های تیمی (۳۵ نفر) و انفرادی (۳۵ نفر) انتخاب شدند. ابزار پژوهش، پرسش‌نامه‌های رضایتمندی از ابعاد بدنی و اضطراب جسمانی-اجتماعی بود. تحلیل داده‌ها، با استفاده از آزمون T مستقل و با کمک نرم‌افزار SPSS 19 انجام شد.

یافته‌ها: میانگین سنی نمونه‌ها $42/04 \pm 2/52$ سال بود. جانبازان ورزشکار رشته‌های تیمی به‌طور معنی‌داری نسبت به جانبازان ورزشکار رشته‌های انفرادی از اضطراب جسمانی-اجتماعی کمتر و رضایتمندی بیشتری در ابعاد بدنی خود برخوردار بودند ($p < 0/05$).

نتیجه‌گیری: جانبازان ورزشکار رشته‌های تیمی نسبت به جانبازان ورزشکار رشته‌های انفرادی از اضطراب جسمانی-اجتماعی کمتر و رضایتمندی از ابعاد بدنی بالاتری برخوردار هستند.

کلیدواژه‌ها: جانبازان، اضطراب جسمانی-اجتماعی، رضایتمندی از ابعاد بدنی، ورزش‌های تیمی و انفرادی

تاریخ دریافت: ۱۳۹۴/۰۴/۰۲

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۴/۰۵/۲۱

*نویسنده مسئول: samadi_mh2005@yahoo.com

مقدمه

توجه به وضعیت سلامت جسمی و روانی، اجتماعی و فرهنگی در هر جامعه و فراهم‌آوردن زمینه لازم برای تحقق یک زندگی پویا و سالم ضامن سلامتی آن جامعه برای سال‌های آینده است [۱]. در نظام جمهوری اسلامی ایران با توجه به جایگاه شهادت و ایثار و

لزوم حفظ توجه و احترام به جانبازان، بررسی و پژوهش در مورد شرایط فرهنگی، اجتماعی و روان‌شناختی آنها از جایگاه ویژه‌ای برخوردار است. در ایران وجود هشت سال جنگ تحمیلی و استرس‌های ناشی از آن موجب شده است تا اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) و سایر اختلالات روانی ناشی از استرس‌های جنگ به‌عنوان اختلال شایعی در رزمندگان و جانبازان مطرح شود. به‌علاوه، مشکلات جسمانی موجبات دشواری حرکتی را فراهم ساخته و فشارهای ناشی از آن فشارهای روانی، اضطراب و افسردگی و اختلال در کارکرد اجتماعی را به‌همراه دارد که مانع از ایفای نقشی می‌شود که از فرد با توجه به شرایط سنی، جنسی، اجتماعی و فرهنگی انتظار می‌رود. نظر به اینکه سلامت روانی و جسمانی هر کدام به‌سهم خود می‌توانند در سلامت عمومی جانبازان تاثیر بسزایی داشته باشند، پرداختن به این ابعاد ضروری به‌نظر می‌رسد [۲]. از بین متغیرهای روان‌شناختی که کمتر مورد بررسی قرار گرفته است، می‌توان به دو متغیر رضایتمندی از ابعاد بدنی و اضطراب جسمانی-اجتماعی اشاره کرد. اگر چه این مفهوم، حوزه نسبتاً جدیدی در تحقیقات علوم ورزشی و روان‌شناسی ورزش محسوب می‌شود، اما توجه بسیاری را به خود جلب کرده است.

اصطلاح تصویر بدن، یک سازه روان‌شناختی چندبُعدی و پیچیده است که شامل خودادراکی‌های مرتبط با بدن و بازخوردهایی شامل تفکرات، عقاید، احساسات و رفتارها است [۳]. تصویر ذهنی دارای ابعاد شناختی-توصیفی و همچنین ارزیابی-احساسی است. منظور از بُعد شناختی-توصیفی، چگونگی ادراکی است که از برآورد ویژگی‌های جسمانی فرد شامل اندازه‌ها، ترکیب و تناسب جسمانی شکل می‌گیرد و منظور از بُعد ارزیابی-احساسی، میزان رضایتمندی است که هر فرد براساس معیارهای موجود از ویژگی‌های ادراک شده خود دارد [۴، ۵]. با توجه به اینکه ظاهر، بخش مهمی از هویت و کلیت فرد بوده و اولین منبع اطلاعاتی است که دیگران برای تعاملات اجتماعی با فرد از آن استفاده می‌کنند، بنابراین داشتن ارزیابی‌های مطلوب از بدن مهم است [۶]. در بسیاری از مواقع افراد ترجیح می‌دهند به‌جای تفاوت در خود واقعی و خود بایدی، تفاوت خود واقعی و خود ایده‌آل را بررسی کنند. براساس نظریه ناهماهنگی خود، تفاوت میان خود واقعی و خود ایده‌آل در صورتی بیش می‌آید که فرد معتقد باشد که خود واقعی او در حد استانداردی که او یا فرد مهم زندگی او تعیین کرده است، نیست. در نتیجه، تصورات منفی از خویشتن به‌تدریج مجموعه‌ای از باورها را شکل می‌دهند که اگر با واقعیت مطابقت نداشته باشند، به افکار شناخت‌های غیرواقعی تبدیل می‌شوند و طبیعی است که افکار خودکار و غیرمنطقی تفسیر بدبینانه از دنیای بیرونی و درون فرد را به‌وجود آورده و تاثیر زیادی روی اعتمادبه‌نفس و شخصیت فرد داشته و پاسخ‌های عاطفی همچون افسردگی و اضطراب را در فرد پدید می‌آورند [۷-۹].

اندام را در بین دانشجویان ترکیه بررسی کردند. نتایج این پژوهش‌ها نشان داد که آزمودنی‌های دارای عدم رضایت از تصویر بدنی، در فعالیت‌های تمرینی منظم شرکت نمی‌کنند و اضطراب اجتماعی اندام بالاتری را تجربه می‌کنند. آنها نتیجه گرفتند که افرادی که درباره ظاهر خود دید منفی دارند، بیشتر مستعد اضطراب اجتماعی اندام هستند و ممکن است از تمرین و ورزش کردن اجتناب کنند [۲۲]. همچنین اسپینک نیز در پژوهش خود به این نتیجه رسید که زنان دچار اضطراب اندام زیاد در مقایسه با زنان دیگر دلیل نیرومندی برای ورزش به صورت انفرادی دارند [۲۳].

یوسفی و همکاران در تحقیقی به مقایسه رضایتمندی از ابعاد بدنی و اضطراب جسمانی - اجتماعی دانشجویان با توجه به عوامل جنسیت و ورزش پرداختند. یافته‌های پژوهش نشان داد دانشجویان دختر و پسر ورزشکار در مقایسه با دانشجویان دختر و پسر غیرورزشکار، سطح بالاتری از رضایتمندی در ابعاد بدنی داشته و اضطراب جسمانی - اجتماعی کمتری را تجربه می‌کنند، ولی ورزش‌های تیمی بر رضایتمندی از ابعاد بدنی و اضطراب جسمانی - اجتماعی تأثیر معنی‌داری ندارد [۲۴]. در تحقیقی دیگر پولادی ری‌شهری و همکاران در مقایسه عزت نفس و بهزیستی روانی در جانبازان ورزشکار گروهی و انفرادی و جانبازان غیرورزشکار، تفاوت معنی‌داری را به دست آوردند. نتایج نشان داد که میانگین نمرات عزت نفس جانبازان ورزشکار شرکت‌کننده در ورزش‌های تیمی بالاتر از سایر گروه‌ها بود. نتایج با یافته‌های فروغی و غریبای زندی مشابه بود [۱].

به طور خلاصه، به این دلیل که در محیط‌های ورزشی افراد بدن خود را به نمایش می‌گذارند، اضطراب جسمانی - اجتماعی و نارضایتی از تصویر بدنی در این محیط‌ها قابل توجه هستند. همچنین با توجه به اینکه آسیب‌های روانی و جسمانی ناشی از جنگ ممکن است به طور واضحی اعتماد به نفس جانبازان را کاهش داده و تصویر آنها از بدن خود را به طور منفی تغییر دهد، بنابراین تحقیق حاضر در پی آن است تا اضطراب جسمانی - اجتماعی و رضایتمندی از ابعاد بدنی جانبازان ورزشکار رشته‌های تیمی و انفرادی را مورد بررسی و مقایسه قرار دهد تا بتوان از طریق نتایج این تحقیق، توجهات لازم به منظور برنامه‌ریزی دقیق برای بهبود فاکتورهای روانی را به عمل آورد.

بنابراین هدف از تحقیق حاضر، مقایسه رضایتمندی از ابعاد بدنی و اضطراب جسمانی - اجتماعی جانبازان ورزشکار رشته‌های تیمی و انفرادی شهرستان ارومیه بود.

ابزار و روش‌ها

این پژوهش علی - پس‌رویدادی در سال ۱۳۹۳ در میان جانبازان مرد ورزشکار در رشته‌های تیمی (فوتسال، ایروبیک و والیبال

اضطراب جسمانی - اجتماعی یکی از انواع اضطراب اجتماعی است که به واسطه نقطه اثر تعاملی بین بدن و جامعه از اهمیت خاصی برخوردار است [۱۰]. اضطراب جسمانی - اجتماعی نشان‌دهنده بُعد عاطفی تصویر بدن است و دلالت بر ارزیابی منفی هر فرد از بدن خویش داشته و پتانسیلی درونی برای نشان‌دادن بدن در محیط‌های اجتماعی است که می‌تواند به عنوان یک محرک و انگیزاننده به منظور کسب تناسب اندام و در نتیجه رضایتمندی از تصویر بدنی یا یک عامل بازدارنده به دلیل تصور تهدیدآمیز محیط و احتمال تحقیر شدن متعاقب فعالیت در فعالیت‌های گروهی و اجتماعی مانند ورزش محسوب شود [۱۴-۱۱]. به طور کلی در زمینه رابطه ورزش و فعالیت جسمانی با رضایتمندی از تصویر بدن و اضطراب جسمانی - اجتماعی، نتایج تحقیقات صورت گرفته متناقض است.

در حالی که لیندوال و لیندگرن [۱۵] و سابستون و همکاران [۱۶] نشان دادند که پرداختن به فعالیت بدنی از جمله راهکارهای مقابله با اضطراب جسمانی - اجتماعی است، لاتنر و همکاران [۱۴] و طباطبائیان و همکاران [۱۷] بر اساس مدل هرمی کرافورد و همکاران عنوان کردند که اضطراب نوعی مانع بین‌فردی برای مشارکت افراد در فعالیت‌های ورزشی محسوب شده و افراد با اضطراب جسمانی - اجتماعی بالا میزان فعالیت بدنی کمتری از خود نشان می‌دهند.

بلارد معتقد است که محیط‌های ورزشی، تسهیل‌کننده بروز اضطراب جسمانی - اجتماعی هستند، چون بدن فرد و حالت‌های فیزیکی او در معرض دید سایرین قرار می‌گیرد و انتظار می‌رود افراد به واسطه بدشکلی بدنی، سطوح بالاتری از اضطراب جسمانی - اجتماعی را ادراک کنند [۱۸]. افرادی که نگرانی زیادی درباره نحوه ادراک دیگران از شکل بدنشان دارند، به علت 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 [۱۴]. همچنین بروئر و همکاران گزارش کردند که افراد دارای اضطراب جسمانی - اجتماعی بالا ترجیح می‌دهند یا در تنهایی ورزش کنند یا در موقعیت‌هایی که تأکید زیادی بر شکل ظاهری بدن ندارند. همچنین آنها ترجیح می‌دهند هنگام انجام تمرینات ورزشی، در سالن تمرین دور از مربی قرار گیرند و لباس‌های ورزشی گشاد بر تن کنند تا ابعاد بدنشان را مخفی نگاه دارند. چنین افرادی از موقعیت‌هایی که بدنشان در معرض دید عموم قرار گیرد اجتناب می‌کنند [۱۹، ۲۰]. افراطی‌ترین نوع رفتار محافظتی، اجتناب کامل از ورزش کردن یا حداقل اجتناب از ورزش در مکان‌های عمومی است [۲۱].

محققان، نارضایتی بدنی را به عنوان پیشگویی‌کننده مهمی برای اضطراب جسمانی - اجتماعی در ورزشکاران ذکر کرده‌اند. آتالامی و گنکوژ نقش تمرین و رضایت از تصویر بدن بر اضطراب اجتماعی

جسمانی در شرایط اجتماعی است. روایی و پایایی این پرسش‌نامه نیز در تحقیقات متعدد بالا توصیف شده است [۴، ۵]. در مطالعه مقدماتی تحقیق نیز پایایی این پرسش‌نامه با فاصله یک‌هفته‌ای ۰/۸۳ به‌دست آمد.

ابتدا با استفاده از آزمون شاپیرو طبیعی بودن توزیع داده‌ها مورد تایید قرار گرفت و برای مقایسه نمرات رضایت‌مندی از ابعاد بدنی و اضطراب جسمانی - اجتماعی بین جانبازان شرکت‌کننده در ورزش‌های تیمی و انفرادی از آزمون T مستقل با کمک نرم‌افزار SPSS 19 استفاده شد.

یافته‌ها

میانگین سنی نمونه‌ها $42/04 \pm 2/52$ سال بود. بین میانگین نمرات اضطراب جسمانی - اجتماعی و رضایت‌مندی از ابعاد بدنی در جانبازان ورزشکار رشته‌های انفرادی و تیمی تفاوت معنی‌دار وجود داشت ($p < 0/05$)، به طوری که جانبازان ورزشکار رشته‌های تیمی به طور معنی‌داری نسبت به جانبازان ورزشکار رشته‌های انفرادی از اضطراب جسمانی - اجتماعی کمتر و رضایت‌مندی از ابعاد بدنی بالاتری برخوردار بودند (جدول ۱).

جدول ۱ مقایسه میانگین نمرات متغیرهای اضطراب جسمانی - اجتماعی و رضایت‌مندی از ابعاد بدنی بین جانبازان ورزشکار رشته‌های انفرادی (۳۵ نفر) و تیمی (۳۵ نفر) با استفاده از آزمون T مستقل

متغیرها	میانگین	سطح معنی‌داری
رضایت‌مندی از ابعاد بدنی		
رشته‌های انفرادی	$32/66 \pm 4/37$	
رشته‌های تیمی	$35/94 \pm 5/48$	۰/۰۰۷
مجموع	$34/30 \pm 5/19$	
اضطراب جسمانی - اجتماعی		
رشته‌های انفرادی	$13/77 \pm 4/48$	
رشته‌های تیمی	$11/54 \pm 3/48$	۰/۰۲۳
مجموع	$12/66 \pm 4/14$	

بحث

پژوهش حاضر با هدف مقایسه رضایت‌مندی از ابعاد بدنی و اضطراب جسمانی - اجتماعی جانبازان ورزشکار رشته‌های تیمی و انفرادی شهرستان ارومیه انجام شد. مطالعه حاضر اولین مطالعه‌ای است که به مقایسه رضایت‌مندی از ابعاد بدنی و اضطراب جسمانی - اجتماعی جانبازان ورزشکار در رشته‌های تیمی و انفرادی جانبازان پرداخته است.

انسان در تمامی دوران و با هر نوع فرهنگ، به خصوصیات زیبایی اندام و چهره خود توجه داشته و دارد. این تصویر، از زمان تولد شکل گرفته و همزمان با رشد فرد کامل شده و طی مراحل زندگی فرد تغییر می‌کند و به علت ارتباط آن با اختلالات جسمانی، روانی و کاهش اعتمادبه‌نفس اهمیت زیادی دارد [۲۵]. همچنین در

نشسته) و انفرادی (شنا، آمادگی جسمانی، دو و میدانی، تنیس روی میز و تیراندازی) شهرستان ارومیه انجام شد که حداقل هفته‌ای سه جلسه به‌طور منظم فعالیت داشتند. نمونه آماری را ۷۰ نفر از جانبازان ورزشکار ۱۰٪ تشکیل دادند که از نظر وضعیت جسمانی و ظاهری هیچ گونه مشکلی نداشتند و به‌روش نمونه‌گیری تصادفی از رشته‌های تیمی (۳۵ نفر) و انفرادی (۳۵ نفر) انتخاب شدند.

برای انجام تحقیق، هماهنگی‌های لازم با بنیاد شهید و امور جانبازان شهرستان ارومیه و مربیان صورت گرفت. پس از هماهنگی‌های لازم، محقق شخصاً به محل تمرین ورزشکاران در مجتمع فرهنگی ورزشی ولایت شهرستان ارومیه مراجعه نموده و قبل از پرکردن پرسش‌نامه‌ها به‌منظور جلوگیری از هر گونه سوگیری در پژوهش، ضمن توضیحات مقدماتی در مورد اهداف و متغیرهای پژوهش از آنها خواسته شد تا از مشورت با یکدیگر خودداری و احساسات واقعی خود را هنگام پرکردن پرسش‌نامه‌ها منعکس نمایند. به‌علاوه، جلب موافقت توأم با رضایت و همچنین رازداری در مورد اطلاعات فردی پاسخگویان به‌عنوان نکات اخلاقی پژوهش رعایت شد. لازم به ذکر است جانبازانی که طبق گزارش خود در فرم اطلاعات فردی، دارای فعالیت کمتر از سه جلسه در هفته طی یک سال گذشته بودند و داروهای روان‌پزشکی در زمان انجام تحقیق استفاده می‌کردند از پژوهش حذف شدند. همچنین افرادی که دارای درصد جانبازی بالای ۱۰٪ بودند یا تمایلی به همکاری نداشتند از تحقیق کنار گذاشته شدند.

برای ارزیابی میزان رضایت‌مندی از ابعاد بدنی، از خرده‌مقیاس رضایت‌مندی از ابعاد بدنی (BASS) در پرسش‌نامه "چندبُعدی خوداظهاری بدن" استفاده شد. پرسش‌نامه مذکور توسط کش ساخته شده است. خرده‌مقیاس رضایت‌مندی از ابعاد بدنی شامل ۹ سؤال است که به ترتیب میزان رضایت از ترکیب صورت، موی سر، اندام تحتانی، اندام فوقانی، تنه، وضعیت عضلات، قد، وزن و ظاهر کلی جسمانی فرد را می‌سنجد. درجه‌بندی این پرسش‌نامه در مقیاس لیکرت در طیف یک (بسیار ناراضی) تا ۵ (بسیار راضی) قرار دارد که فرد ممکن است حداقل نمره ۹ و حداکثر نمره ۴۵ را کسب کند. از این پرسش‌نامه در تحقیقات متعددی استفاده شده و روایی و پایایی آن مناسب توصیف شده است [۴، ۵]. در مطالعه مقدماتی، پایایی پرسش‌نامه با استفاده از ضریب آزمون - بازآزمون پس از یک هفته ۰/۷۸ به‌دست آمد.

همچنین برای ارزیابی سطح اضطراب جسمانی - اجتماعی از پرسش‌نامه *مولت و کنروی (SPAS)* [۱۲] استفاده شد. این پرسش‌نامه شامل ۷ سؤال درجه‌بندی‌شده در طیف لیکرت از یک (به‌هیچ‌وجه) تا ۵ (خیلی زیاد) است. مجموع نمره قابل اکتساب بین ۷ تا ۳۵ بوده و نمره کمتر نشان‌دهنده اضطراب جسمانی - اجتماعی پایین‌تر است. سؤالات پرسش‌نامه شامل نگرانی از وضعیت جسمانی و اضطراب از قضاوت منفی دیگران در مورد وضعیت

حال، این نتایج با یافته‌های یوسفی و همکاران [۲۴] همخوانی ندارد. نتایج تحقیق آنها نشان داد که ورزش‌های تیمی تأثیر معنی‌داری بر رضایتمندی از ابعاد بدنی و اضطراب جسمانی - اجتماعی ندارد. یکی از دلایل ناهمخوانی شاید عامل سن باشد. آزمودنی‌های شرکت‌کننده در تحقیق یوسفی و همکاران [۲۴]، دانشجویان ورزشکار بودند که احتمالاً در این سن هنوز دارای وضعیت جسمانی مناسب بوده‌اند و لذا انفرادی یا تیمی بودن رشته ورزشی تأثیر چندانی بر رضایتمندی از ابعاد بدنی و اضطراب جسمانی - اجتماعی آنها نداشته است، در حالی که اکثر آزمودنی‌های تحقیق فوق را جانبازان بالای ۴۰ سال تشکیل می‌دادند و در این سن، افراد دارای سطح پایین‌تری به لحاظ جسمانی و ریخت بدنی هستند که خود این مساله می‌تواند روی رضایتمندی از ابعاد بدنی و در نتیجه اضطراب جسمانی - اجتماعی آنها اثرگذار باشد.

در موقعیت‌های اجتماعی نظیر میدان‌های ورزشی و جلسات تمرین ورزشی، محیط به‌گونه‌ای است که موجب ایجاد اضطراب اجتماعی می‌شود. افرادی که سطوح بالای اضطراب جسمانی - اجتماعی را تجربه می‌کنند، نسبت به افرادی که سطوح پایینی در اضطراب جسمانی - اجتماعی دارند، اغلب از موقعیت‌هایی که ظاهرشان مورد قضاوت قرار بگیرد اجتناب می‌کنند و معمولاً در این موقعیت‌ها دچار آشفتگی می‌شوند و از این مکان‌ها دوری می‌کنند [۱۰]. محققان همچنین ترس از ارزیابی منفی، عزت نفس پایین، ناراضی‌ت از تصویر بدن، مشارکت کمتر در تمرینات گروهی و رویدادهای اجتماعی از قبیل ورزش را از پیامدهای اضطراب جسمانی ذکر کرده‌اند. اجتماعی شدن از طریق فعالیت عبارت است از تأثیر فعالیت بر باورها، نگرش‌ها، شکل‌گیری شخصیت، توسعه مهارت و خودپنداره. چنین پدیده‌ای می‌شود که درس‌هایی که از شرکت کردن در فعالیت می‌آموزند به سایر جنبه‌های اجتماعی انتقال پذیر بوده و از این طریق فرد را برای شرکت موفقیت‌آمیز در آن زمینه یاری می‌دهد [۲۹].

همچنین در توجیه کاهش اضطراب جسمانی - اجتماعی و رضایتمندی از ابعاد بدنی عنوان شده است که شرکت در فعالیت ورزشی گروهی، افراد را از نظر فضایی و مکانی به هم نزدیک نموده و راه‌ها و فرصت‌های بسیاری را برای رشد مهارت‌های اجتماعی فراهم می‌کند. در محیط‌های جمعی، افراد با گذر زمان و مشاهده افرادی با ترکیب‌های بدنی متفاوت و همچنین خوگیری و دوستی با محیط و سایر عوامل، احتمالاً راحت‌تر با مساله دیده شدن و ارزیابی توسط دیگران کنار می‌آیند و اهمیت این موضوع برای آنها کاهش خواهد یافت. در واقع یکی از کارکردهای مهم ورزش‌های گروهی کمک به رشد و تحول شخصیت روانی، اجتماعی و جسمانی افراد جامعه، تحکیم معاشرت جمعی و تسهیل دست‌یابی به رشد مسئولیت اجتماعی و فردی است [۳۰].

اکثر دوره‌های زندگی توجه به ظاهر فیزیکی و اندام مناسب شایع بوده و علاوه بر این خودآگاهی و نگرانی‌ها در مورد ارزیابی دیگران از ظاهر فرد افزایش می‌یابد. زمانی که فرد در میان دیگران قرار می‌گیرد به دلیل ترس از منفی بودن ارزیابی‌های دیگران از ظاهر جسمانی‌اش، وضعیت ناخوشایندی را تجربه می‌کند. کاهش در اضطراب جسمانی - اجتماعی ممکن است در نتیجه قرارگیری مکرر در شرایطی باشد که قبلاً از سوی شرکت‌کنندگان در ورزش و تمرینات جسمانی، محیطی تهدیدآمیز و همراه با احساس تحقیر شدن تلقی می‌شده، ولی پس از جلسات تمرینی، آن احساس یا ادراک تغییر یا کاهش یافته است.

ثمرات مثبت ورزش و فعالیت بدنی منظم برای کودکان، نوجوانان، جوانان و حتی سالمندان در زمینه‌های مختلف روانی و جسمانی در پژوهش‌های مختلفی تأیید شده است. پژوهش‌ها نشان داده است که ورزش در کاهش سطح اضطراب جسمانی - اجتماعی ادراک شده و همچنین افزایش میزان رضایت از تصویر بدن موثر است [۱۵]. ریچارد و سافر در تحقیقی نشان دادند شرکت در فعالیت‌های ورزشی باعث ارتقای خودارزشی می‌شود که این از طریق تقویت قابلیت‌های جسمانی و تصور مطلوب از بدن خود فرد به وجود می‌آید [۲۶]. ورزش و فعالیت بدنی با ایجاد توازن بهتر عضلانی و افزایش کارایی بدنی در ورزشکاران از عدم اعتماد به نفس و احساس بی‌کفایتی که در اثر کم‌کاری و بی‌تحریکی عضلانی و در نتیجه افزایش چربی و عدم توازن و ترکیب بدنی نامناسب در آنها ایجاد می‌شود، جلوگیری کرده و موجب بهبود تصویر بدنی و خودانگاره افراد می‌شود. براساس برخی پژوهش‌ها افرادی که در تمرینات ورزشی شرکت می‌کنند به‌طور معنی‌داری از عزت نفس بالاتر و اضطراب پایین‌تری نسبت به کسانی که در این تمرینات شرکت نمی‌کنند، برخوردارند که ممکن است این مساله به دلیل برخورداری این گروه از شاخص توده بدنی مطلوب‌تر و در نتیجه رضایتمندی بهتر از ابعاد بدنی باشد که منجر به خودارزیابی مثبت بیشتری می‌شود [۲۷، ۲۸].

نتایج نشان داد بین رضایتمندی از ابعاد بدنی و اضطراب جسمانی - اجتماعی جانبازان ورزشکار رشته‌های تیمی و انفرادی تفاوت معنی‌داری وجود دارد، به‌طوری که میزان رضایتمندی از ابعاد بدنی ورزشکاران جانباز رشته‌های تیمی بالاتر از رشته‌های انفرادی و برعکس میزان اضطراب جسمانی - اجتماعی آنها پایین‌تر بود. این نتایج با یافته‌های لاتنر و همکاران [۱۴] و اسپینک [۲۳] مشابه است. آنها عنوان کردند افرادی که نگرانی زیادی درباره نحوه ادراک دیگران از شکل بدنشان دارند، به‌علت ترس از به‌جا گذاشتن یک تصویر اجتماعی منفی در دیگران ممکن است از شرکت در فعالیت‌های ورزشی جمعی و موقعیت‌هایی که ظاهرشان مورد قضاوت قرار بگیرد اجتناب نموده و ترجیح دهند در تنهایی ورزش کنند. با این

حضور فعال در فعالیت‌های گروهی، این عزیزان را در جهت بهبود رشد اجتماعی و فاکتورهای روانی یاری نمایند.

نتیجه‌گیری

جانبازان ورزشکار رشته‌های تیمی نسبت به جانبازان ورزشکار رشته‌های انفرادی از اضطراب جسمانی- اجتماعی کمتر و رضایت‌مندی از ابعاد بدنی بالاتری برخوردار هستند.

تشکر و قدردانی: محققان بر خود لازم می‌دانند از تمامی جانبازان و کارکنان محترم بنیاد شهید و امور جانبازان شهرستان ارومیه برای همکاری صمیمانه در اجرای پژوهش، تقدیر و تشکر ویژه نمایند.

تاییدیه اخلاقی: جلب موافقت توأم با رضایت و همچنین رازداری در مورد اطلاعات فردی پاسخگویان به‌عنوان نکات اخلاقی پژوهش رعایت شد.

تعارض منافع: موردی از طرف نویسندگان گزارش نشده است.

منابع مالی: موردی از طرف نویسندگان گزارش نشده است.

منابع

- 1- Pooladi Reyshahri A, Afsharpour S, Bahramkhani M. Comparative survey self esteem and mental wellbeing between group athletic devotee and individual athletic devotee and unauthentic devotee in boushehr. Iran J War Public Health. 2011;3(2):33-9. [Persian]
- 2- Hakim Javadi M, Lavasani M, Haghghatgoo M, Zabardast O. Relationship among depression, anxiety, stress and personality in veteran children. Iran J War Public Health. 2010;3(1):9-16. [Persian]
- 3- Murray KM, Byrne DG, Rieger E. Investigating adolescent stress and body image. J Adolesc. 2011;34(2):269-78.
- 4- Cash TF, Pruzinsky T. Body image: A handbook of theory, research and clinical practice. N Engl J Med. 2003;348:1415-6.
- 5- Amidi M, Ghofranipor F, Hosseini R. The relationship between dissatisfaction of mental- body image and body mass index in adolescence girls. J Behav Sci Res. 2006;4(1&2):59-65. [Persian]
- 6- Khanjani Z, Babapour J, Gazizeh S. Investigating Mental Status and Body Image in Cosmetic Surgery Applicants in Comparison with Non-applicants. J Shahid Sadoughi Univ Med Sci. 2012;20(2):237-48. [Persian]
- 7- Halliwell E, Dittmar H. Associations between appearance-related self-discrepancies and young women's and men's affect, body satisfaction, and emotional eating: a comparison of fixed-item and participant-generated self-discrepancies. Pers Soc Psychol Bull. 2006;32(4):447-58.
- 8- Higgins ET. Self-Discrepancy: A theory relating self and affect. Psychol Rev. 1987;94(3):319-40.
- 9- Motahari M, Pourhossein P, Besharat M A, Gholamali Lavasani M. The relationship between illogical beliefs and evaluation of body image in female adults and adolescents. Psychol Sci J. 2013;13(5):205-21. [Persian]

به‌طور کلی بسیاری از تحقیقات نشان داده‌اند که جانبازان شرکت‌کننده در ورزش‌های تیمی در اکثر فاکتورهای روانی نمره بالاتری را کسب می‌کنند [۱]. این امر مبین این است که شرکت در رشته‌های تیمی باعث ارتقای خودارزیابی و ارتباط بیشتر با همسالان می‌شود که به‌نوبه خود به خودپنداره و پذیرش واقع‌بینانه از خود کمک بیشتری نموده و در نتیجه باعث افزایش رضایت‌مندی از ابعاد بدنی و کاهش اضطراب جسمانی- اجتماعی می‌شود. ورزش و فعالیت بدنی، به‌ویژه ورزش‌های گروهی زمینه‌ای را برای بروز استعدادها و درک بهتر توانایی فراهم نموده و شاخص‌هایی مثل اعتمادبه‌نفس، رضایت‌مندی از ابعاد بدنی و جامعه‌پذیری و سازگاری اجتماعی را بهبود می‌بخشد. محققان عنوان می‌کنند که ورزش‌های گروهی تغییراتی در جهت مثبت در روابط بین فرد و شبکه اجتماعی به‌وجود می‌آورد و چنین تغییراتی به نفع سلامتی روانی فرد است، چرا که گسترش شبکه اجتماعی به‌طور مستقیم یعنی از طریق یافتن دوستان جدید و به‌طور غیرمستقیم از طریق افزایش عزت نفس و برقراری رابطه بین‌فردی براساس الگوی ارتباطی فرد را در مقابل عوامل استرس‌زا مقاوم می‌سازد [۳۱]. به‌نظر می‌رسد جانبازان ورزشکار رشته‌های تیمی احساس می‌کنند بیشتر مورد قبول دیگران هستند، دیگران را راحت‌تر می‌پذیرند، از اشتباهات و خطاهای خود درس می‌گیرند و در زندگی اجتماعی از این تجربیات بهره می‌گیرند [۱]. به‌طور کلی می‌توان عنوان کرد که ورزش‌های گروهی به‌سبب قرارگرفتن ورزشکاران جانبازان در بین گروهی از افراد سبب می‌شود تا رضایت نسبتاً بیشتری از ابعاد بدن خود داشته و اضطراب جسمانی- اجتماعی کمتری را تجربه کنند.

از محدودیت‌های مطالعه حاضر، عدم مقایسه گروه ورزشکار و غیرورزشکار، نمونه کم و محدودبودن نمونه پژوهش به مردان ورزشکار بود که امکان مقایسه تفاوت‌های جنسیتی در متغیرهای مورد بررسی میسر نبود. در عین حال نقطه قوت این مطالعه علاوه بر بدیع‌بودن موضوع، بررسی نقش رشته‌های تیمی و انفرادی در رضایت‌مندی از ابعاد بدنی و اضطراب جسمانی- اجتماعی بود. نتایج تحقیق حاضر می‌تواند اطلاعات ارزشمندی را برای مسئولان ذی‌ربط فراهم نماید تا آگاهی جامع‌تری نسبت به مشکلات روان‌شناختی جانبازان کسب کنند و راهنمایی‌های لازم را در دستور کار خود قرار دهند.

به‌طور کلی، اگر چه ورزش و فعالیت بدنی، باعث افزایش شاخص‌هایی مثل اعتمادبه‌نفس، رضایت‌مندی از ابعاد بدنی و ظاهر جسمانی، جامعه‌پذیری و کاهش اضطراب جسمانی- اجتماعی می‌شود، نتایج تحقیق پیشنهاد می‌کند جانبازان بهتر است برای دوری از انزوا، احساس پذیرش از سوی دیگران و کاهش اضطراب جسمانی- اجتماعی و بهبود فاکتورهای روانی به‌سمت ورزش‌های گروهی سوق داده شوند. همچنین لازم است مسئولان محترم با توجهات لازم به‌منظور برنامه‌ریزی دقیق و ایجاد زمینه مناسب برای

- Sport. 2004;7(1):47-55.
- 21- Salehi J, Rahmani A. The role of social physique anxiety in determination of participation motivator in sport training. *J Dev Mot Learn*. 2010;2(3):81-101. [Persian]
- 22- Atalay AA, Gencoz T. Critical factors of social physique anxiety: Exercising and body image satisfaction. *Behav Change*. 2008;25(3):178-88.
- 23- Spink KS. Relation of anxiety about social physique to location of participation in physical activity. *Percept Mot Skills*. 1992;74(3 Pt 2):1075-8.
- 24- Yousefi B, Tadibi V, Hasani Z. The effect of gender and exercise on satisfaction of body satisfaction and Social physique anxiety in Islamic Azad university student's area 11. *Exerc Manag Mag*. 2010;2(6):121-36. [Persian]
- 25- Azarbarzin M, Kohan S, Mohamadizadeh S, Farvahary S. Comparison of body image in donors and recipients, pre and post renal transplantation in selected Tehran and Isfahan hospitals in 1997-98. *J Kerman Univ Med Sci*. 1999;6(1):23-8. [Persian]
- 26- Castagno KS. Special olympics unified sports: Changes in male athletes during a basketball season. *Adapt Phys Act Q*. 2001;18(2):193-206.
- 27- Moreno JA, Cervelló E, Vera JA, Ruiz LM. Physical self-concept of Spanish schoolchildren: Differences by gender, sport practice and levels of sport involvement. *J Educ Hum Dev*. 2007;1(2):1-17.
- 28- Tiruneh G. The relation between physical activity and body mass index: Issues in model specification. *Int J Disabil Hum Dev*. 2009;8(3):267-76.
- 29- de Wit LM, Fokkema M, van Straten A, Lamers F, Cuijpers P, Penninx BW. Depressive and anxiety disorders and the association with obesity, physical, and social activities. *Depress Anxiety*. 2010;27(11):1057-65.
- 30- Taylor CB, Sallis JF, Needle R. The relation of physical activity and exercise to mental health. *Public Health Rep*. 1985;100(2):195-202. [Persian]
- 31- Brunet J, Sabiston CM. Social physique anxiety and physical activity: A self-determination theory perspective. *Psychol Sport Exerc*. 2009;10(3):329-35.
- 10- Hart E, Leary MR, Rejeski WJ. The measurement of social physique anxiety. *J Sport Exerc Psychol*. 1989;11(1):94-104.
- 11- Frederick CM, Morrison CS. Social physique anxiety: Personality construals, exercise attitudes, and behaviors. *Percept Mot Skills*. 1996;82(3 Pt 1):963-72.
- 12- Molt RW, Conroy DE. Validity and factorial invariance of the Social Physique Anxiety Scale. *Med Sci Sports Exerc*. 2000;32(5):1007-17.
- 13- Field A, Austin S, Camargo C, Taylor C, Striegel-Moore R, Loud K, et al. Exposure to mass media, body shape concerns and use of supplements to improve weight and shape among male and female adolescents. *Pediatrics*. 2005;116(2):214-20.
- 14- Lantz CD, Hardy CJ, Ainsworth BE. Social physique anxiety and perceived exercise behavior. *J Sport Behav*. 1997;20(1):83-93.
- 15- Lindwall M, Lindgren EC. The effects of a 6-month exercise intervention programme on physical self-perceptions and social physique anxiety in non-physically active adolescent Swedish girls. *Psychol Sport Exerc*. 2005;6(6):643-58.
- 16- Sabiston CM, Sedgwick WA, Crocker PRE, Kowalsk KC, Mack DE. Social Physique Anxiety in Adolescence: An Exploration of Influences, Coping Strategies, and Health Behaviors. *J Adolesc Res*. 2007;22(1):78-101.
- 17- Tabatabaeeian F, Adel Ghahraman M, Shajie R, Fooladian J. The relationship between social physique anxiety with change stages of the students rehearsal behavior. *Res Sport Sci*. 2009;6(24):29-44. [Persian]
- 18- Agah Heris M, Alipour A, Golchin N. The differences between the students eating behaviors and body mass index in various levels of social physique anxiety. *J Res Psychol Health*. 2011;6(2):23-30. [Persian]
- 19- Thompson AM, Chad KE. The relationship of social physique anxiety to risk for developing an eating disorder in young females. *J Adolesc Health*. 2002;31(2):183-9.
- 20- Brewer BW, Diehl NS, Cornelius AE, Joshua MD, Van Raalte JL. Exercising caution: Social physique anxiety and protective self-presentational behavior. *J Sci Med*