

## رابطه اضطراب بدنی اجتماعی با رفتار فعالیت بدنی اوقات فراغت جوانان

نجمه رضااسلطانی<sup>۱</sup>

علی حجتی<sup>۲</sup>

حسن غرایاق زندی<sup>۳</sup>

سمیه محمدی<sup>۴</sup>

هدف از پژوهش حاضر، بررسی رابطه اضطراب بدنی اجتماعی و شرکت در فعالیت بدنی اوقات فراغت جوانان بود. پژوهش حاضر، توصیفی از نوع همبستگی است. ۱۵۰ نفر (۷۸ زن و ۷۲ مرد) با میانگین سنی  $24 \pm 2/53$  نمونه‌های تحقیق را تشکیل می‌دادند. افراد نمونه، پرسشنامه مقیاس اضطراب بدنی اجتماعی موتل و کنروی (۲۰۰۰) و مقیاس ارزیابی رفتار فعالیت بدنی اوقات فراغت بزرگسالان (ریس و همکاران، ۲۰۰۹) را تکمیل کردند که نرمال بودن داده‌ها با استفاده از آزمون کولموگروف-سیمرنوف تأیید شد. سپس داده‌های به دست آمده با استفاده از آزمون‌های همبستگی پیرسون، t مستقل و F مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. یافته‌های تحقیق نشان داد بین اضطراب بدنی اجتماعی و رفتار فعالیت بدنی اوقات فراغت ارتباط منفی معنادار ( $r = -0/63$ ،  $sig = 0/001$ ) وجود دارد. همچنین، بین رفتار فعالیت بدنی اوقات فراغت دو گروه ( $r = 2/53$ ،  $sig = 0/01$ ) و بین اضطراب بدنی اجتماعی آنان ( $r = 2/84$ ،  $sig = 0/001$ ) تفاوت معناداری وجود داشت. بدین ترتیب، می‌توان گفت که افراد با اضطراب بدنی اجتماعی بالا، کمتر در فعالیت بدنی اوقات فراغت مشارکت می‌کنند.

واژگان کلیدی: اضطراب بدنی اجتماعی، اوقات فراغت، فعالیت بدنی و جوانان

<sup>۱</sup>. دانشجوی کارشناسی ارشد روان‌شناسی ورزشی دانشگاه تهران

<sup>۲</sup>. دانشجوی کارشناسی ارشد روان‌شناسی ورزشی دانشگاه تهران

<sup>۳</sup>. استادیار دانشگاه تهران

<sup>۴</sup>. دانشجوی کارشناسی ارشد مدیریت ورزشی دانشگاه باهنر کرمان

## مقدمه

جوانی، مهم‌ترین سرمایه انسان است. دوران جوانی، ترکیبی از شور و اشتیاق، عواطف، تفکر و گرایش و تمایل به فعالیت‌های گوناگون است. اوقات فراغت هم فرصت مناسبی است برای پرداختن به کارهایی که مورد دلخواه جوان است. کلمه فراغ یا فراغت در زبان محاوره و ادبیات عامه، دارای معانی متفاوتی است. یک معنی آن، فارغ بودن، فراغت داشتن و بیکاری است. فراغت آن بخش از زمان فرد است که مقید به انجام تقاضاهای زیستی و امرار معاش نیست و شخص می‌تواند به شکل آزاد و اختیاری به تجارب انتخاب‌شده بپردازد. (تندنویس، ۱۳۷۸) به عقیده افروز، اوقات فراغت حساس‌ترین، ارزشمندترین و پربارترین اوقات زندگی آدمی است. این اوقات مانند شمشیر دو دمی است که یک لبه آن می‌تواند زمینه‌ساز خلاقیت و هنر آرای و لبه دیگر آن عاملی در جهت گرایش به بزه‌کاری و آسیب اجتماعی باشد. (تندنویس، ۱۳۷۵) تاسای<sup>۱</sup> (۲۰۰۵) نیز بر این باور است که ارزش‌های فرهنگی و محیط اجتماعی، فیزیکی و فراغتی می‌توانند فرایندهای شناختی را که زمینه‌ساز شرکت فعالانه در تفریح هستند، محدود کنند.

اوقات فراغت به عوامل مختلفی چون: سن، شغل، میزان تحصیلات، علاقه‌مندی، وضعیت درآمد، محل زندگی و بسیاری از متغیرهای دیگر بستگی دارد. فعالیت‌های فراغتی می‌تواند با رفع خستگی، صدمات جسمی و روانی ناشی از هیجانانگیز مداوم کار و انجام وظایف اجتماعی را جبران نماید و با تفریح از کسالت ناشی از یکنواختی کار روزمره رهایی بخشد و فرصتی برای پرورش استعدادهای ذهنی و روانی، جسمی و عاطفی فرد فراهم سازد. (آبکار، ۱۳۸۸) علاوه بر این، نقش ورزش در کیفیت اوقات فراغت بر کسی پوشیده نیست. هدف اصلی از برنامه‌ها و انجام فعالیت‌های ورزشی در سطح جامعه - در کنار پر کردن اوقات فراغت جوانان - کمک به رشد و توسعه جنبه‌های اخلاقی، روانی، جسمانی، فرهنگی و اجتماعی افراد است؛ زیرا جوانان سرمایه‌های کشور بوده و با رشد و هدایت آنان از طریق مسیرهای سالم می‌توان در درازمدت از این سرمایه ارزشمند بهره‌برداری کرد. یافته‌های اخیر نشان می‌دهند فعالیت بدنی آثار مثبت و معناداری بر سلامت جسمانی، روانی و اجتماعی افراد در تمامی دوره‌های زندگی دارد و ابزاری کارآمد در ارتقای کیفیت زندگی اقشار مختلف مردم است. (کاماردین و امارفازی،<sup>۲</sup> ۲۰۰۷)

تندنویس (۱۳۷۸) در پژوهشی با عنوان "جایگاه ورزش در اوقات فراغت دانشجویان کشور" دریافت ورزش در رتبه ششم فعالیت‌های فراغتی دانشجویان جوان قرار دارد که از آن میان، فوتبال و شنا دارای بالاترین رتبه بودند. فرج‌اللهی در سال ۱۳۷۳ در پژوهشی با هدف بررسی جایگاه ورزش در گذران اوقات فراغت دانشجویان دختر دانشگاه تهران دریافت که میانگین زمان فراغت ۳/۵ ساعت بوده است که فقط ۲۱ درصد از دختران در برنامه‌های فوق‌برنامه شرکت می‌کردند. مجتهدی و دلاور در سال ۱۳۸۱ اظهار کردند که گرایش پسران به ورزش بیش از دختران است و نیمی از نمونه مورد بررسی برای ورزش کردن و درس

<sup>۱</sup>. Tasai

<sup>۲</sup>. Kamarudin & Omar-Fauzee

خواندن برنامه منظم ندارند و ۲۵ درصد مدیران و معلمان نیز نگرش مثبتی به ورزش ندارند. از علل عدم گرایش به ورزش نیز به کمبود امکانات، شرایط والدین و مدیران و معلمان دیگر، سختگیری‌های ویژه در مورد دختران، خجالت کشیدن، بلد نبودن یک رشته ورزشی و غیره اشاره شده است.

عوامل مؤثر بر رفتار ورزشی در مفهوم گسترده به دو دسته عوامل شخصی و عوامل محیطی تقسیم می‌شوند:

عوامل شخصی شامل متغیرهای جمعیت شناختی (شغل، جنسیت، تحصیلات، درآمد و ...)، متغیرهای شناختی (ادراک سلامت یا آمادگی جسمانی، خود انگیزی و ...) و رفتارها (فعالیت بدنی در نوجوانی و یا کودکی، حضور قبلی در برنامه‌های ورزشی و ...) است.

عوامل محیطی نیز شامل محیط اجتماعی (تأثیرات گذشته خانواده، حمایت اجتماعی دوستان/همسالان، حمایت اجتماعی همکاران/مربی و ...)، محیط فیزیکی (شرایط آب و هوایی/فصل، دسترسی به تسهیلات واقعی و ادراک شده، امکانات در منزل و ...) و ویژگی‌های فعالیت بدنی (تلاش ادراک شده، برنامه گروهی و ویژگی‌های مربی و ...) است. (واعظ موسوی و مسیعی، ۱۳۹۰)

آنچه مسلم است، ادراک و نگرش افراد به موانع و مزایای مشارکت در فعالیت بدنی، عاملی اثرگذار بر تصمیم‌گیری‌های آنان در مشارکت در فعالیت منظم و سلامت محور است. لذا، ارزیابی ادراک و نگرش افراد به فعالیت‌های حرکتی، جایگاه ویژه‌ای را در پژوهش‌های کاربردی به خود اختصاص داده است. (دفلاندره و همکاران<sup>۱</sup>، ۲۰۰۴) آثار متقابل حضور در فعالیت حرکتی و ورزشی بر نگرش افراد، متفاوت بودن این نگرش‌ها با توجه به ویژگی‌های متفاوت فردی، همسان نبودن نیازها، تفاوت در میزان بهره‌مندی از تأثیرات حرکت و فعالیت‌های ورزشی و به طور کلی، در هم آمیختگی زندگی فردی و اجتماعی در زمره عواملی هستند که بیش از پیش اهمیت پرداختن به مقوله نگرش را یادآور می‌شوند و بر تأثیرات اجتماعی و انکارناپذیر فعالیت‌های حرکتی و ورزشی صحنه می‌گذارند. (رمضانی نژاد، ۱۳۷۶؛ متیس و کریستوفر<sup>۲</sup>، ۱۹۹۸؛ ساندرز و مومری<sup>۳</sup>، ۱۹۹۰؛ تری<sup>۴</sup>، ۱۹۹۶) نگرش افراد به فعالیت بدنی، ریشه در طبقه و انتظارات اجتماعی افراد دارد. (ناسلار<sup>۵</sup>، ۱۹۹۲) نکته مهم در این بین، تاکید قابل ملاحظه پژوهشگران بر نگرش نوجوانان و جوانان است. به زعم اکثر آنان، سنین جوانی و نوجوانی، دوره‌هایی هستند که نگرش‌ها رشد می‌کنند و علاوه بر شکل‌گیری، زمینه برای تغییر مساعد آن‌ها هم فراهم می‌شود. (تالسون و چرت<sup>۶</sup>، ۱۹۹۴).

همان طور که ملاحظه می‌شود یکی از کارکردهای اوقات فراغت مشارکت اجتماعی یا به عبارت دیگر، تعاملات اجتماعی است؛ اما آنچه که در تعاملات اجتماعی برای بسیاری از افراد حائز اهمیت است، تصویر

<sup>۱</sup>. Deflandre et al.

<sup>۲</sup>. Mathtys & Christopher

<sup>۳</sup>. Saunders & Mummery

<sup>۴</sup>. Terry

<sup>۵</sup>. Nauslar

<sup>۶</sup>. Tolson, & Cherrette

بدنی و ظاهر و کیفیت ارتباط فرد با سایرین است. شکل ظاهری بدن همیشه در تعاملات اجتماعی دارای اهمیت بوده است. روان‌شناسان اجتماعی دریافته‌اند که مردم جذابیت ظاهری را با ویژگی‌های شخصیتی پسندیده‌ای همچون: هوشمندی، لیاقت و پذیرش اجتماعی همراه می‌دانند. همچنین، معلوم شده است که ظاهر بدنی جذاب با عزت نفس بالا و کفایت اجتماعی ادراک‌شده ارتباط دارد. شورین و همکاران<sup>۱</sup> در سال ۱۹۹۶ گزارش کردند که هر چه نمره‌های فرد در آزمون تصویر بدنی بیشتر باشد، از نظر کارآمدی اجتماعی در سطح بهتری قرار دارد. (شورین و همکاران، ۱۹۹۶) داشتن تمرین منظم، یکی از عوامل اصلی در حفظ سلامت جسمی و روانی به شمار می‌رود. (آرنت و همکاران<sup>۲</sup>، ۲۰۰۰) اما علی‌رغم چنین یافته‌ای، در بسیاری از جوامع فقدان یا کاهش فعالیت بدنی در اقشار مختلف دیده می‌شود. یافته‌های اخیر در ایران نشان داده است که تنها ۵ درصد مردم به طور منظم در فعالیت‌های ورزش همگانی شرکت می‌کنند. (قره و شجاع، ۱۳۸۵) عاملی که در این بین می‌تواند خاصیت بازدارنده داشته باشد، اضطراب اجتماعی است؛ یعنی، ترس دائمی و مشخص از یک یا چند موقعیت اجتماعی یا عملکردی که فرد احساس می‌کند در معرض افراد ناآشنا یا موشکافی احتمالی از سوی دیگران قرار گرفته و تحقیر یا شرمسار خواهد شد. (انجمن روان‌پزشکی آمریکا<sup>۳</sup>، ۱۹۹۴) این مفهوم، حوزه جدیدی در تحقیقات علوم ورزشی و روان‌شناسی ورزشی به خود اختصاص داده و علاقه و توجه بسیاری را به خود جلب کرده است. برای مثال، ارتباط اضطراب بدنی اجتماعی با انگیزه و رفتار ورزشی، انگیزه مشارکت، انگیزه لاغری، کمال‌گرایی، پراشتیایی روانی و نارضایتی از شکل بدن بارها بررسی شده است. (یوسفی، حسنی و شکری<sup>۴</sup>، ۲۰۰۹)

اضطراب بدنی اجتماعی<sup>۵</sup>، اضطرابی است که افراد به عنوان نتیجه‌ای از مشاهدات یا ارزیابی ادراک‌شده از بدن خود در محیط‌های اجتماعی تجربه می‌کنند. (هارت، لیری، رجسکی<sup>۶</sup>، ۱۹۸۹) این نوع اضطراب، به عنوان زیرمجموعه‌ای 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 می‌آید. (فردریک و موریسون<sup>۷</sup>، ۱۹۹۶؛ ۱۹۹۶؛ لنتز، هاردی و اینزورث<sup>۸</sup>، ۱۹۹۷) برونیت و سابستین در بررسی خود پیرامون اضطراب بدنی اجتماعی اجتماعی و فعالیت بدنی دریافتند که اضطراب بدنی اجتماعی به طور مستقیم نیاز به رضایت‌مندی و به طور غیرمستقیم انگیزش فعالیت بدنی و رفتار را تحت تأثیر قرار می‌دهد. (برونیت و سابستین<sup>۹</sup>، ۲۰۰۸)

ناهنجاری‌های ناشی از اضطراب نشانه‌های خود را به صورت اجتماعی، عاطفی، جسمانی و رفتاری بروز می‌دهند. (مؤسسه ملی سلامت روان<sup>۱۰</sup>، ۱۹۹۹) همچنین نتایج نشان داده است که فعالیت‌های اوقات فراغت

1. Schwerin & et al

2. Arent et al.

3. American Psychiatric Association

4. Yousefi, Hassani, & Shokri

5. Social physique anxiety

6. Hart, Leary, & Rejeski

7. Frederick and Morrison

8. Lantz, Hardy, and Ainsworth

9. Brunet & Sabiston

10. National Institute of Mental Health

بخصوص طبقه‌بندی آن بر اساس علایق و رغبت‌ها و احساس نیاز به انجام گروه خاصی از فعالیت‌ها اثرات مستقیمی روی فرد خواهد داشت؛ از جمله: تأمین سلامتی جسمانی، تأمین سلامتی روحی و روانی و تأمین سلامتی فکری. (گزارش سازمان ملی جوانان، ۱۳۸۱)

در پژوهشی که عطارزاده و سهرابی در سال ۱۳۸۶ روی دو گروه مردان و زنان انجام دادند، مشاهده شد که کسب نشاط و شادابی مهم‌ترین علل مشارکت و عقب ماندن از کارهای روزانه و مهم‌ترین مانع عدم مشارکت در فعالیت‌های حرکتی و ورزشی محسوب می‌شود. آنان همچنین بین نگرش به فعالیت حرکتی و ورزشی در افراد با ویژگی‌های مختلف سن، تأهل / مجرد، تعداد اعضای خانواده، نوع شغل، گرایش و عدم گرایش به فعالیت‌های حرکتی و ورزشی تفاوت معنادار مشاهده کردند. این در حالی است که میان نگرش به فعالیت‌های حرکتی و ورزشی در افراد با ویژگی‌های مختلف جنسیت، سطح تحصیلات، درآمد ماهانه، هزینه خانوار، هزینه ماهانه ورزشی، تعداد جلسات تمرین در هفته، مدت زمان تمرین در هر جلسه، رفاه و ایمنی مکان ورزشی و سابقه ورزشی تفاوت معناداری مشاهده نشد. (عطارزاده حسینی و سهرابی، ۱۳۸۶)

بنابراین، به نظر می‌رسد که اضطراب اجتماعی به ویژه اضطراب بدنی اجتماعی تأثیر بسیاری بر کیفیت زندگی و گذران اوقات فراغت در زمینه فعالیت بدنی دارد. با توجه به تحقیقات انجام‌شده در زمینه لزوم اوقات فراغت و تحقیقاتی که اثر این نوع اضطراب را بر فعالیت بدنی تأیید کرده‌اند، این پژوهش با هدف بررسی رابطه اضطراب بدنی اجتماعی و رفتار فعالیت بدنی اوقات فراغت در جوانان شکل گرفت.

## روش پژوهش

پژوهش حاضر، توصیفی و از نوع همبستگی بود. جامعه تحقیق را هم کلیه افراد جوان شرکت‌کننده در فعالیت بدنی اوقات فراغت مراکز ورزشی شهر تهران تشکیل می‌داد. بدین منظور از بین مناطق شهرداری تهران، مناطق ۶، ۱۲، ۲۲، ۲۰ به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای انتخاب و ۱۵۰ نفر (۷۸ زن و ۷۲ مرد) شرکت‌کننده هم به شکل تصادفی گزینش گردیدند که ابزارهای پژوهش در اختیار آن‌ها قرار گرفت. ابزار پژوهش نیز پرسشنامه‌ای مشتمل بر مقیاس‌های زیر بود:

الف) مقیاس رفتار فعالیت بدنی اوقات فراغت بزرگسالان<sup>۱</sup> (ریس و همکاران<sup>۲</sup>، ۲۰۰۹) مشتمل بر ۴۳ گویه گویه که تحت ۵ خرده مقیاس شایستگی جسمانی ادراک‌شده، فعالیت بدنی والدین، منابع حمایتی ادراک‌شده، طرز نگرش به فعالیت بدنی و حمایت ادراک‌شده والدین قرار می‌گیرند. امتیازدهی در این مقیاس بر مبنای مقیاس ۴ ارزشی است. روایی و پایایی آن توسط ریس و همکاران (۲۰۰۹) بررسی و تأیید شده و آلفای کرون باخ خرده مقیاس‌های آن از ۰/۶۹ تا ۰/۹۵ گزارش شده است. جهت استفاده از مقیاس فوق در پژوهش حاضر، پس از ترجمه توسط متخصص روانشناسی ورزشی مسلط به زبان انگلیسی و مطالعه مقدماتی بر روی ۴۵ نفر، آلفای کرون باخ قابل قبول ۰/۷۹ به دست آمد.

<sup>۱</sup>. Scale of Measuring Adolescents' Leisure Time Physical Activity Behavior

<sup>۲</sup>. Ries et al.

ب) مقیاس اضطراب بدنی اجتماعی<sup>۱</sup> (SPAS) موتل و کنروی<sup>۲</sup> (۲۰۰۰) که شامل ۷ سؤال درجه‌بندی شده در طیف لیکرت است. (۱ به معنی به هیچ وجه و ۵ خیلی زیاد) این مقیاس میزان اضطراب تجربه شده توسط یک فرد در مورد شکل بدنش در یک موقعیت اجتماعی را اندازه می‌گیرد. سؤال ۵ این پرسشنامه نمره‌گذاری معکوس دارد. مجموع امتیاز قابل اکتساب بین ۷ تا ۴۹ بوده و امتیاز بالاتر نشان‌دهنده اضطراب بدنی اجتماعی بیشتر است. یوسفی و همکاران (۲۰۰۹) ساختار عاملی آن را در هر دو جنس بررسی کردند و پایایی درونی قابل قبولی (۰/۸۵ برای زنان و ۰/۸۱ برای مردان) را به دست آوردند.

### یافته‌های پژوهش

پس از اجرای پژوهش، داده‌های به دست آمده مورد تجزیه و تحلیل آماری قرار گرفتند. ۷۸ نفر از آزمودنی‌ها را زنان و ۷۲ نفر را مردان تشکیل می‌دادند و میانگین سنی شرکت‌کنندگان  $(24 \pm 2/53)$  بود. در این قسمت، نتایج حاصل از آمار استنباطی مورد بررسی قرار گرفتند.

ابتدا نرمال بودن توزیع داده‌ها توسط آزمون کولموگروف-اسمیرنوف بررسی شد. سپس با توجه به توزیع نرمال داده‌ها، از آزمون همبستگی پیرسون برای بررسی رابطه بین اضطراب بدنی اجتماعی و رفتار فعالیت بدنی اوقات فراغت استفاده شد. همان طور که در جدول ۱ مشاهده می‌شود، بین اضطراب بدنی اجتماعی و رفتار فعالیت بدنی اوقات فراغت ارتباط منفی معنادار وجود دارد. ( $r=0/63$ ,  $sig=0/001$ )

جدول ۱: همبستگی اضطراب بدنی اجتماعی و خرده مقیاس‌های رفتار فعالیت بدنی اوقات فراغت

متغیر	شایستگی جسمانی ادراک شده	فعالیت بدنی والدین	منابع حمایتی ادراک شده	طرز نگرش به فعالیت بدنی	حمایت ادراک شده والدین	اضطراب بدنی اجتماعی	رفتار فعالیت بدنی اوقات فراغت
شایستگی جسمانی ادراک شده							
فعالیت بدنی والدین	۰/۵۱**						
منابع حمایتی ادراک شده	۰/۶۲**	۰/۴۱**					
طرز نگرش به فعالیت بدنی	۰/۶۱**	۰/۷۲**	۰/۳۸**				
حمایت ادراک شده والدین	۰/۳۲**	۰/۵۹**	۰/۳۵**	۰/۲۸**			
اضطراب بدنی اجتماعی	-۰/۶۰**	۰/۲۰	-۰/۵۹**	۰/۱۶	-۰/۳۲**		
رفتار فعالیت بدنی اوقات فراغت	۰/۵۱**	۰/۴۱**	۰/۵۳**	۰/۳۷**	۰/۳۹**	-۰/۶۳**	

\*\*p < 0/05

<sup>۱</sup>. Social Physique Anxiety Scale

<sup>۲</sup>. Motl & Conroy

در ادامه، از آزمون t مستقل و نسبت F به منظور بررسی وجود تفاوت معنادار بین متغیرهای تحقیق در دو گروه مردان و زنان استفاده شد. جدول ۲ حاکی از آن است که بین رفتار فعالیت بدنی اوقات فراغت مردان و زنان تفاوت معناداری وجود دارد ( $r=2/53$ ،  $sig= 0/01$ ) و جدول ۳ هم نشان می دهد که بین اضطراب بدنی اجتماعی مردان و زنان تفاوت معناداری وجود دارد. ( $r=2/84$ ،  $sig= 0/001$ )

جدول ۲: مقایسه رفتار فعالیت بدنی اوقات فراغت مردان و زنان

F	T	df	Sig
۴۵	۲/۵۳	۱۴۸	۰/۰۱

جدول ۳: مقایسه اضطراب بدنی اجتماعی مردان و زنان

F	T	df	Sig
۴۹	۲/۸۴	۱۴۸	۰/۰۰۱

## بحث و نتیجه گیری

هدف از پژوهش حاضر، بررسی رابطه اضطراب بدنی اجتماعی با رفتار فعالیت بدنی اوقات فراغت در جوانان بود. نتایج حاصله، از این فرضیه که افراد دارای اضطراب بدنی اجتماعی بالاتر در فعالیت بدنی اوقات فراغت مشارکت کمتری دارند، حمایت می کند. همچنین، با یافته های برون و سبستین (۲۰۰۸) که بیان می کنند اضطراب بدنی اجتماعی، رفتار فرد در فعالیت بدنی را تحت تأثیر قرار می دهد- یکی از نمود- های این تأثیر، رفتار فعالیت بدنی اوقات فراغت است- همخوانی دارد. به طور کلی، بر مبنای نتایج پژوهش حاضر چنین استنباط می شود که میزان بالای اضطراب بدنی اجتماعی با کاهش مشارکت در فعالیت بدنی اوقات فراغت مرتبط است. یافته های پژوهش حاضر به لحاظ پیشینه نظری، قابل قبول به نظر می رسد؛ زیرا همان طور که مشاهده می شود عواملی از جمله شایستگی جسمانی ادراک شده، فعالیت بدنی والدین، منابع حمایتی ادراک شده، طرز نگرش به فعالیت بدنی و حمایت ادراک شده والدین در رفتار فعالیت بدنی اوقات فراغت فرد نقش دارند. همچنین، نتایج نشان داد که تفاوت معناداری در مقایسه رفتار فعالیت بدنی اوقات فراغت زنان و مردان وجود دارد. به این ترتیب این یافته با نتایج پژوهش های پیشین از جمله مجتهدی و دلاور (۱۳۸۱) همسوست.

عوامل ساختاری گوناگونی مانند محدودیت منابع مالی و فقدان امکانات و زیرساخت های فیزیکی مناسب به همراه فقدان الگوهای مناسب فرهنگی برای گذراندن اوقات فراغت، اثرات بازدارنده و مزاحمی بر رفتار فراغتی جوانان در جامعه دارند؛ اما نباید از عوامل درونی مانند اضطراب و افسردگی نیز چشم پوشی کرد. باید توجه داشت که این عوامل، به خصوص اضطراب بدنی اجتماعی رابطه ای دو سویه با گذراندن اوقات فراغت هم از نظر کمی و هم از نظر کیفی در زمینه ورزش دارد. اوقات فراغت مناسب و باکیفیت و

برنامه‌ریزی مناسب می‌تواند سبب کاهش این عوامل گردد. به نظر می‌رسد از جمله کارهایی که می‌توان برای افراد با اضطراب اجتماعی بالا انجام داد، این است که اضطراب بدنی اجتماعی آن‌ها را از طریق تمرین با پوشیدن لباس‌های آزادتر و راحت‌تر بجای پوشیدن لباس‌های تنگ کاهش داد و با تشویق آن‌ها به مشارکت در فعالیت بدنی، بر میزان تمایل آن‌ها به شرکت در فعالیت بدنی اوقات فراغت افزود.

همچنین، نتایج نشان می‌دهند که با افزایش اضطراب بدنی اجتماعی، گرایش جوانان به استفاده از سرگرمی‌های صوتی و تصویری که نیاز به حضور در محیط‌های ورزشی و اجتماعی ندارد، بیشتر می‌شود و این دسته از جوانان در اوقات فراغتشان کمتر به فعالیت‌های ورزشی توجه نشان می‌دهند.

پیداست که فراغت می‌تواند نقش مؤثری در تحول سطوح فرهنگی جامعه داشته باشد، زیرا با نیازهای فکری و جسمی فرد، سازگاری و یا ناسازگاری اجتماعی و پیشرفت و یا پسرفت فرهنگی ارتباط دارد. فعالیت‌های اوقات فراغت می‌تواند سبب رفع خستگی، صدمات جسمانی و روانی ناشی از فشار روانی کاری و تکالیف اجتماعی فرد شود، او را از یکنواختی زندگی و سستی بدنی رهایی بخشد و فرصتی مناسب برای ایجاد تنوع و پرورش استعدادهای ذهنی و روانی، جسمی و عاطفی‌اش فراهم سازد. بنابراین، اوقات فراغت می‌تواند ارتقای فرهنگی جامعه و یا انحطاط آن را در پی داشته باشد. همان‌طور که جوان به کار مناسب برای آزادسازی انرژی و استعدادهایش نیاز دارد، به اوقات فراغت هم برای دستیابی به طراوت و شادابی و تخلیه انرژی‌های حاصل از هیجانات زندگی محتاج است. پس باید به جای پر کردن اوقات فراغت، به فکر باکیفیت کردن و دل‌پذیرتر کردن آن بود.

از آنجا که نتیجه‌گیری دقیق‌تر پیرامون این مسئله نیازمند انجام تحقیقات بیشتر در جامعه‌ای وسیع‌تر و در سطوح سنی متفاوت است، پیشنهاد می‌شود که این متغیرها در سطح نوجوانان نیز بررسی گردد؛ زیرا نوجوانی، دوره شکل‌گیری اضطراب اجتماعی اندام و معنا‌یابی اوقات فراغت در زندگی فرد است و با هدایت صحیح آن‌ها می‌توان آینده‌ای روشن را برای او رقم زد.



- آبکار، علیرضا (۱۳۸۸) «جایگاه فعالیت‌های جسمانی در اوقات فراغت دانشجویان». فصلنامه علوم رفتاری.
- تندنویس، فریدون، (۱۳۷۵) «نحوه گذران اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه‌های کشور با تاکید بر فعالیت‌های ورزشی». پایان‌نامه دکترای مدیریت تربیت بدنی، دانشگاه تهران.
- تندنویس، فریدون (۱۳۷۸) «جایگاه ورزش در اوقات فراغت دانشجویان کشور». نشریه حرکت. شماره ۲.
- رضایی نژاد، رحیم (۱۳۷۶) «شخصیت و ورزش». فصلنامه المپیک. سال پنجم، (۱ و ۲)
- صفانیا، علی محمد (۱۳۷۹) «نحوه گذراندن اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه‌های آزاد اسلامی با تاکید بر ورزش». رساله دکتری، دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم تحقیقات.
- عطارزاده حسینی، سید رضا و سهرابی، مهدی (۱۳۸۶) «توصیف نگرش و گرایش مردم شهر مشهد به فعالیت‌های حرکتی و ورزشی». فصلنامه المپیک. سال پانزدهم، شماره ۱.
- فرج‌اللهی، نصرت‌الله (۱۳۷۳) «بررسی جایگاه گذران اوقات فراغت دانشجویان دختر دانشگاه تهران». پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تهران.
- قره، محمدعلی و شجاع، رضا (۱۳۸۵) «بررسی چالش‌ها و موانع فرا روی همگانی شدن ورزش در ایران با تاکید بر منابع انسانی و مدیریتی آن». مجموعه مقالات هفتمین همایش ملی تربیت بدنی و علوم ورزشی. تبریز.
- گزارش سازمان ملی جوانان (۱۳۸۱) «بررسی وضعیت اوقات فراغت جوانان». تهران: مؤسسه فرهنگی اهل قلم.
- مجتهدی، حسین و دلاور، علی (۱۳۸۱) «بررسی و شناخت علل گرایش و عدم گرایش دانش‌آموزان دختر و پسر سراسر کشور به ورزش». پنجمین همایش بین‌المللی تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه شهید چمران اهواز.
- واعظ موسوی، سید محمدکاظم و مسیبی، فتح‌الله (۱۳۹۰) روانشناسی ورزشی. تهران: سمت.
- American Psychiatric Association (۱۹۹۴) **Diagnostic and statistical manual of mental disorders** (۴<sup>th</sup> Ed.). Washington, DC
- Arent, S.M, Landers, D.M. and Etmier, J.L. (2000) « **The effects of exercise on mood in older adults: a meta analytic review**». Journal of ageing and physical activity. 8. pp: 407-430.

- Brunet, J. & Sabiston, C.M. (2008) «**Social physique anxiety and physical activity: A self-determination theory perspective**». *Psychology of Sport and Exercise*.
- Deflandre, A. Antonini, P.R. & Corant, J. (2004) «**Perceived benefits and barriers to physical activity among children, adolescents and adults**». *International Journal of Psychology*. 35.pp: 23-36.
- Frederick, C.M. and Morrison, C.S (1996) «**Social physique anxiety: personality constructs, motivations, exercise attitudes and behaviors**». *Perceptual and motor skills*, 82, PP: 693-972.
- Hart, E.A. Leary, M.R. & Rejeski, W.J. (1989) «**The measurement of social physique anxiety**». *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 11.pp: 94-104.
- Kamarudin, K. & Omar-Fauzee, M. S. (2007) «**Attitudes toward physical activities among college students**». *Pakistan Journal of Psychological Research*. 22(1/2).pp:43-54.
- Lantz, C.D. Hardy, C.J. and Ainswoth, B.E. (1997) «**Social physique anxiety and perceived exercise behavior**». *Journal of sport behavior*. 20.pp: 83-94.
- Matthys, J.M. & Christopher, D.L (1998) «**The effect of different activity modes on attitudes towards physical activity**». *AHPERD Journal*. (31)2.
- National Institute of Mental Health (1999) «**Facts about Anxiety Disorders**». Retrieved October.2.2012from <http://www.nimh.nih.gov/health/publications/anxiety-disorders/nimhanxiety.pdf>.
- Nauslar, J.O. (1992)«**Psychosocial factors influencing adolescents' intent to exercise**» A dissertation presented for the degree of doctor of education.University of Nebrask.
- Reis, F. Granados, S.R. Galarraga, S.A. (2009) «**Scale development for measuring and predicting adolescents' leisure time physical activity behavior**». *Journal of Sports Science and Medicine*. 8. pp: 629-638.
- Saunders, J. & Mummery, W.K. (1990) «**Determinants of physical activity intention in the elderly: Role of lifetime physical activity**».5th IOC World Congress on Sport Sciences. Australia.
- Schwerin, M.J. Corcoran, K.J. Fisher, L. Patterson, D. Askew, W. Olrich, T.& Shanks, S. (1996) «**Social physique anxiety, Body esteem and social anxiety in bodybuilders and self-reported anabolic steroid users**». *Addictive Behaviors*. 21. pp: 1-8.
- Tasai, Eva (2005) «**A cross cultural study of the influence of perceived positive outcomes on participation in regular active**

**recreation: Hong Kong and Australian University Students».**  
Leisure Sc. 27 (5).pp: 385-404.

- Terry, J (1996) « **Changing habits by changing attitudes».** Journal of health, physical education, Recreation, and dance. 48 (13).
- 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).pp: 201-204.



## **The Relationship between Social Physique Anxiety and Physical Activity in Youth Leisure Time**

**Najme Reza soltani**

Student of master degree in Sport Psychology, Tehran University

**Ali Hodjati**

Student of master degree in Sport Psychology, Tehran University

**Hassan Gharayaq Zandi**

Assistant professor in Sport Psychology, Tehran University

**Somayeh Mohammadi**

Student of master degree in Sport Psychology, Kerman University

The aim of the current research is study of relationship between social physique anxiety and youth participation in leisure time physical activity. This work is a correlation descriptive research. The sample of population is composed of 150 persons (male: 72, female 78) that the average of ages of the sample is  $24 \pm 2.53$ . They filled social physique anxiety by Motl & Conroy (2000) and adolescent measure scale of leisure time physical activity behavior (Rice & et.al, 2009). At first using colmogrof- simsnoof test, it is confirmed that the data is normal. Then the data was analyzed by T-test, F-test and person correlation formula. The guide knowledge discovered ( $r = -0.63$ ,  $sig = 0.001$ ). There is negative meaningful relation between social physique anxiety and leisure time physical activity behavior. There is also meaningful discrepancy between leisure time physical activity of two groups ( $r = 2.53$ ,  $sig = 0.01$ ) and between their social physique anxiety ( $r = 2.84$ ,  $sig = 0.0001$ ). This result discloses that the people with high social physique anxiety have less participation in leisure time physical activity.

**Key words:** Social physique anxiety, Leisure time, Physical activity and Youth