



Original Article

Investigating the Impact of Membership in Sports Social Networks on Motivation and Participation Levels in Public Sports, Mediated by Social Physique Anxiety, Among Female Students at Guilan University

Touba Beigmohammadi¹  Mina Mallaei²

1. PhD Student in Sport Management, Faculty of Physical Education and Sport Sciences, University of Guilan, Rasht, Iran.

2. Assistant Professor of Sport Management, Faculty of Physical Education and Sport Sciences, University of Guilan, Rasht, Iran.

Received: 31.08.2024, Revised: 11.10.2024, Accepted: 27.10.2024

Abstract

The purpose of this research was to investigate the effect of membership in sports social networks on motivation and participation in public sports, mediated by physical social anxiety, among female students of Guilan University. The research method was descriptive-correlational and practical in nature, focusing on the female student population at Guilan University. Sampling was conducted using a purposive and convenient approach. Data collection tools included standard questionnaires on motivation to participate in public sports by Hong Yong Lin (2010), physical social anxiety by Mottel and Conroy (2000), and researcher-made questionnaires on sports participation and membership in sports social networks. The reliability of the tools was confirmed by Cronbach's alpha ($\alpha=0.71$), and data were analyzed with Smart PLS 3 software using structural equation modeling. The findings showed that membership in sports social networks has a positive and significant effect on motivation ($\beta=0.42$) and participation in public sports ($\beta=0.40$), while having a negative effect on physical social anxiety ($\beta=-0.22$). Physical social anxiety also had a negative and significant effect on motivation ($\beta=-0.16$) and participation in public sports ($\beta=-0.23$). The analysis of the mediating variable revealed that physical social anxiety has a negative mediating role in the effect of membership on participation motivation ($\beta=-0.42$) and a positive role in the effect of membership on participation rate ($\beta=0.55$). The results indicate that social networks can increase participation in public sports and reduce physical social anxiety. It is suggested that these platforms achieve these goals by displaying real body images, providing support, and offering psychological training.

Keywords: Social Networks, Sports Participation Motivation, Public Sports, Social Physique Anxiety.

* Corresponding Author: Touba Beigmohammadi, Tel: 09189409644,
E-mail: t.b.sport61@gmail.com, <https://orcid.org/0009-0008-0046-9200>.

How to Cite: Beigmohammadi, T; Mallaei, M.(2024). Investigating the Impact of Membership in Sports Social Networks on Motivation and Participation Levels in Public Sports, Mediated by Social Physique Anxiety, Among Female Students at Guilan University. *Research on Women's Sport*, 1(2), 255-278. In Persian.



Extended Abstract

Background and Purpose

The advancement of new technologies has significantly reduced physical activity among people, leading to various physical and mental health issues. Many adults do not engage in sufficient regular physical activity. In this context, exercise is recognized as a crucial factor for promoting physical and mental health, particularly among young people. With the increase in the use of social networks, these platforms have played a dual role in shaping physical activity behaviors. On one hand, they can motivate and encourage people to increase their physical activity; on the other hand, excessive use may lead to a decrease in physical activity and an increase in sedentary behaviors due to concerns about body image and social pressures. The reduction of internal and external motivation is a key factor contributing to a lack of physical activity. People engage in exercise for various reasons, such as improving health, controlling weight, and seeking enjoyment. However, social physique anxiety can act as a barrier to participation in sports activities, particularly among young people. This issue is particularly important for students, especially girls, who often engage in limited physical activity due to social pressures, concerns about their bodies, and academic demands. Social physique anxiety also contributes to this challenge as a psychological and social factor. Therefore, the present study aims to determine whether membership in sports social networks, mediated by social physique anxiety, has a significant effect on motivation and participation levels in public sports among female students at Guilan University.

Materials and Methods

The research method was descriptive-correlational and applied in nature. The statistical population consisted of female students at Guilan University. The sample size

was determined based on the need for 10 to 20 times the number of variables, specifically the variable with the most questions (membership in social networks, with 12 questions), resulting in a total of 168 participants. To ensure the accuracy of the results, 210 questionnaires were collected, of which 10 were discarded due to incomplete answers. Eventually, 200 complete questionnaires were used for analysis. Sampling was done in a purposive and convenient manner. The data collection tools included the standard questionnaires on motivation to participate in public sports by Hong Yong Lin (2010), social physique anxiety by Mottel and Conroy (2000), and a researcher-made questionnaire assessing sports participation and membership in sports social networks. To verify content and form validity, the opinions of 15 experts, athletes, coaches, and professors of sports management were obtained. After confirmation, the questionnaire was pilot-tested with 30 participants, resulting in a Cronbach's alpha coefficient of 0.71. After addressing the identified issues, the questionnaire was distributed during the main phase, and its reliability was confirmed using Smart PLS 3 software. The Kolmogorov-Smirnov test indicated that most variables were non-normally distributed ($p < 0.05$), prompting the use of structural equation modeling and confirmatory factor analysis with PLS 3 software to evaluate hypotheses and construct validity.

Results

The results of this study showed that among the female students of Guilan University, the dimensions of health improvement, weight control, vitality and enjoyment, and social interactions, respectively, had the greatest impact on motivation to participate in public sports. The path analysis showed that membership in sports social networks has a positive and significant effect on the motivation and participation levels in public

sports by providing information, encouragement, and facilitating social interactions. Membership in these networks also helps reduce social physique anxiety by providing social support and alleviating negative emotions. Conversely, social physique anxiety has a significant negative effect on motivation and participation levels in public sports, indicating that an increase in social physique anxiety is associated with a decrease in both motivation and participation. The analysis of the mediating variable revealed that social physique anxiety plays a significant negative mediating role in the effect of membership in sports social networks on motivation to participate in public sports. This suggests that while social networks can enhance sports motivation, the social physique anxiety resulting from exposure to idealized body images may diminish this positive effect. On the other hand, this analysis also indicated that social physique anxiety significantly enhances the positive effect of membership in sports social networks on participation in sports. Specifically, membership in these networks can help reduce social anxiety by

increasing social interactions and promoting body awareness, ultimately leading to increased participation in sports.

Conclusion

The research results indicated that sports social networks can exert both positive and negative effects on psychological aspects and sports behaviors. On one hand, these networks can enhance motivation and participation in sports activities; on the other hand, the portrayal of idealized bodies and unrealistic expectations may increase social physique anxiety and decrease sports participation. Therefore, it is suggested that content producers prioritize showcasing real bodies and positive experiences, while employing psychological techniques such as stress management and boosting self-confidence. Additionally, establishing online groups and supportive environments can help reduce social physique anxiety and enhance sports participation.



بررسی تأثیر عضویت در شبکه‌ای اجتماعی ورزشی بر انگیزه و میزان مشارکت در ورزش همگانی با میانجی‌گری اضطراب اجتماعی بدنی دانشجویان دختر دانشگاه گیلان

طوبی بیگ محمدی^۱، مینا ملانی^۲

۱. دانشجوی دکتری مدیریت ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه گیلان، رشت، ایران.
۲. استادیار گروه مدیریت ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه گیلان، رشت، ایران.

تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۰۶/۱۰، تاریخ اصلاح: ۱۴۰۳/۰۷/۲۰، تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۰۸/۰۶

چکیده

هدف از این پژوهش بررسی تأثیر عضویت در شبکه‌های اجتماعی ورزشی بر انگیزه و مشارکت در ورزش همگانی با میانجی‌گری اضطراب اجتماعی بدنی در دانشجویان دختر دانشگاه گیلان بود. روش تحقیق توصیفی-همبستگی و از نظر هدف کاربردی بوده و جامعه آماری پژوهش را دانشجویان دختر دانشگاه گیلان تشکیل می‌دادند. نمونه‌گیری به صورت هدفمند و در دسترس انجام شد. ابزارهای جمع‌آوری داده‌ها شامل پرسشنامه‌های استاندارد انگیزه مشارکت در ورزش همگانی هونگ‌یونگ‌لین (۲۰۱۰)، اضطراب اجتماعی بدنی موتل و کنروی (۲۰۰۰) و پرسش‌نامه‌های محقق‌ساخته میزان مشارکت ورزشی و عضویت در شبکه‌های اجتماعی ورزشی بود. پایایی ابزارها با ضریب آلفای کرونباخ ($\alpha=0.71$) تأیید شد. داده‌ها با نرم‌افزار اسمارت PLS 3 و روش مدل‌سازی معادلات ساختاری تحلیل گردید. یافته‌ها نشان داد عضویت در شبکه‌های اجتماعی ورزشی بر انگیزه ($\beta=0.42$) و میزان مشارکت در ورزش همگانی ($\beta=0.40$) تأثیر مثبت و معنی‌داری دارد و بر اضطراب اجتماعی بدنی ($\beta=-0.22$) تأثیر منفی دارد. اضطراب اجتماعی بدنی نیز بر انگیزه ($\beta=-0.16$) و میزان مشارکت در ورزش همگانی ($\beta=-0.23$) تأثیر منفی و معنی‌داری داشت. همچنین، تحلیل متغیر میانجی نشان داد اضطراب اجتماعی بدنی نقش میانجی منفی در تأثیر عضویت در شبکه‌های اجتماعی ورزشی بر انگیزه مشارکت ($\beta=-0.42$) و نقش میانجی مثبت در تأثیر عضویت بر میزان مشارکت ($\beta=0.55$) دارد. نتایج حاکی از آن بود که شبکه‌های اجتماعی می‌توانند به عنوان ابزارهای مؤثر برای افزایش مشارکت در ورزش‌های همگانی و کاهش اضطراب اجتماعی بدنی عمل کنند. پیشنهاد می‌شود این پلتفرم‌ها با نمایش بدن‌های واقعی، ارائه حمایت اجتماعی و آموزش‌های روانشناختی، به کاهش اضطراب اجتماعی بدنی و افزایش مشارکت ورزشی کمک کنند.

واژگان کلیدی: شبکه‌های اجتماعی، انگیزه مشارکت ورزشی، ورزش همگانی، اضطراب اجتماعی بدنی.

* Corresponding Author: Toubia Beigmohammadi, Tel: 09189409644,
E-mail: t.b.sport61@gmail.com, <https://orcid.org/0009-0008-0046-9200>.

How to Cite: Beigmohammadi, T; Mallaei, M.(2024). Investigating the Impact of Membership in Sports Social Networks on Motivation and Participation Levels in Public Sports, Mediated by Social Physique Anxiety, Among Female Students at Guilan University. *Research on Women's Sport*, 1(2), 255-278. In Persian.



مقدمه

پیشرفت فناوری‌های نوین، میزان فعالیت بدنی افراد را به طور قابل توجهی کاهش داده است (الوتایی و همکاران^۱، ۲۰۲۰). این کاهش فعالیت، منجر به بروز مشکلات متعددی از جمله ناراحتی‌های جسمی، روحی و روانی شده است (درنوواتز و گریتر^۲، ۲۰۱۹؛ کنی و گورت-میکر^۳، ۲۰۱۷). تحقیقات نشان می‌دهد ۱۷ درصد از بزرگسالان فاقد هرگونه فعالیت بدنی منظم هستند و بین ۳۱ تا ۵۱ درصد دیگر تنها به میزان اندک و ناکافی (کمتر از دو ساعت در هفته) فعالیت بدنی دارند (ولا و همکاران^۴، ۲۰۲۰). این در حالی است که ورزش به عنوان یکی از عوامل اساسی و تضمین‌کننده سلامت جسمی و روحی افراد جامعه خصوصاً جوانان به‌شمار می‌رود (اسمیت و اسکینر^۵، ۲۰۲۲ و هوگو و همکاران^۶، ۲۰۱۸) و از مهم‌ترین اشکال گذراندن اوقات فراغت به‌عنوان یک مولفه روانشناختی ارزشمند محسوب می‌شود (اوبانگ و همکاران^۷، ۲۰۲۰). از سوی دیگر با پیشرفت فناوری و افزایش استفاده از رسانه‌ها و شبکه‌های اجتماعی، اوقات فراغت جوانان به سمت استفاده از این پلتفرم‌ها سوق یافته است. رسانه‌های اجتماعی^۸ همچون یوتیوب، وبلاگ‌ها، توییتر و تیک‌تاک و ... به کاربران امکان تولید، انتشار و اشتراک‌گذاری محتوا را می‌دهند. این محتوا شامل متن، تصاویر و ویدیوهاست و بیشتر بر اطلاع‌رسانی و سرگرمی تمرکز دارد (پنگ و همکاران^۹، ۲۰۱۸). شبکه‌های اجتماعی^{۱۰} نیز به‌عنوان زیرمجموعه‌ای از رسانه‌های اجتماعی، با هدف تقویت ارتباطات دوطرفه میان کاربران طراحی شده‌اند و کاربران را قادر می‌سازد تا به‌صورت مستقیم با یکدیگر تعامل کرده و روابط خود را توسعه دهند (میلر و همکاران^{۱۱}، ۲۰۰۹). به‌عنوان مثال، فیسبوک به کاربران این امکان را می‌دهد که پروفایل شخصی خود را ایجاد کرده و اطلاعات شخصی، تصاویر، وضعیت‌ها، پست‌های متنی، ویدیوها و لینک‌ها را با دیگران به اشتراک بگذارند. اینستاگرام بر اشتراک‌گذاری تصاویر و ویدیوها تمرکز دارد و توییتر نیز محیطی برای انتشار توییت‌های کوتاه

و مشارکت در گفتگوهای عمومی فراهم می‌آورد. دیگر شبکه‌های اجتماعی مانند تلگرام، واتس‌آپ، لینکدین و اسنپ‌چت نیز امکان تعامل و اشتراک‌گذاری محتوا بین کاربران را فراهم می‌کنند. برخلاف رسانه‌های اجتماعی که ارتباطات یک‌طرفه‌ای دارند، شبکه‌های اجتماعی بر تعاملات دوسویه و گفتگوهای مشارکتی تأکید دارند و به شکل‌گیری جوامع آنلاین و برقراری ارتباطات پایدار کمک می‌کنند (کان و همکاران^{۱۲}، ۲۰۱۴). گسترش این شبکه‌ها تأثیر قابل‌توجهی بر جنبه‌های مختلف زندگی روزمره، از جمله فعالیت بدنی داشته است. امروزه این شبکه‌ها به بخش جدایی‌ناپذیر پخش و انتشار برنامه‌های ورزشی تبدیل شده و تجربه‌ای تکرارپذیر و چندبعدی برای کاربران ایجاد کرده‌اند (چانگ و همکاران^{۱۳}، ۲۰۱۱). همچنین، قابلیت‌های این شبکه‌ها به افراد کمک می‌کند تا از طریق یادگیری و اشتراک‌گذاری اطلاعات، ارتباطات خود را توسعه دهند و سرمایه اجتماعی خود را تقویت و حفظ کنند (وان^{۱۴}، ۲۰۱۴). شبکه‌های اجتماعی در شکل‌دهی رفتارهای فعالیت بدنی، فرصت‌های متنوعی برای تعامل و ایجاد انگیزه فراهم می‌کنند (نعامی و نوری، ۱۳۹۵). یکی از الگوهای رایج، پیروی از تأثیرگذاران تناسب اندام (اینفلوئنسرها^{۱۵}) است که به‌طور منظم محتوای مرتبط با تمرینات ورزشی، نکات رژیم غذایی و مطالب انگیزشی را منتشر می‌کنند. تعامل با این تأثیرگذاران می‌تواند عادات ورزشی منظمی را در افراد به دلیل محتوای الهام‌بخش آن‌ها ایجاد کند (کیم^{۱۶}، ۲۰۲۰؛ مانیر^{۱۷}، ۲۰۱۷). همچنین شرکت در چالش‌های تناسب اندام آنلاین که افراد را در دستیابی به اهداف ورزشی مشخص در یک بازه زمانی معین متعهد می‌کند، حس جامعه‌پذیری و مسئولیت‌پذیری را تقویت کرده و دفعات و شدت فعالیت بدنی را در آنها افزایش می‌دهد (لی و چانگ^{۱۸}، ۲۰۱۹؛ یانگ و لی^{۱۹}، ۲۰۱۸). ون و همکاران^{۲۰} (۲۰۱۸) نیز اذعان داشتند که اشتراک‌گذاری دستاوردها و به‌روزرسانی پیشرفت‌های ورزشی در رسانه‌های اجتماعی می‌تواند یک حلقه بازخورد مثبت ایجاد کرده و افراد را ترغیب کند تا فعالیت بدنی خود را حفظ یا ارتقاء دهند. همچنین استفاده از رسانه‌های

11. Miller et al
12. Kane
13. Cheung et al
14. Vann
15. influencers
16. Kim
17. Manierre
18. Lee & Chang
19. Yang & Lee
20. Wen et al

1. Alotaibi et al
2. Drenowatz & Greier
3. Kenney & Gortmaker
4. Vella et al
5. Smith & Skinner
6. Hugo et al
7. Ouyang et al
8. Social media
9. Peng et al
10. Social Network

از سویی، پژوهش‌ها نشان داده است یکی از دلایل اصلی مشارکت پایین افراد در فعالیت‌های ورزشی، تغییر نگرش و کاهش انگیزه‌های درونی و بیرونی است (سانچز و همکاران^۲، ۲۰۲۱). افراد در جامعه برای شرکت در فعالیت‌های ورزشی با انگیزه‌های گوناگون ترغیب می‌شوند. این انگیزه‌ها شامل افزایش یا حفظ آمادگی و سلامت جسمی، پیشگیری و درمان، کاهش فشارهای روحی و روانی، کنترل وزن، روابط شغلی و زندگی، تجربه احساس لذت و خوشی، تعاملات اجتماعی و بهره‌مندی از فواید روانی است (یامان^۳، ۲۰۱۷). در این راستا، انگیزه‌های درونی مانند رضایت شخصی، احساس موفقیت و تمایل به کسب لذت از فعالیت ورزشی به‌عنوان محرک‌های قوی‌تری برای مشارکت در فعالیت‌های بدنی شناخته می‌شوند، زیرا با نیازها و ارزش‌های عمیق‌تری در درون فرد ارتباط دارند. این نوع انگیزه‌ها نه تنها به شکل‌گیری عادات سالم و پایدار در فعالیت‌های بدنی کمک می‌کنند، بلکه توانایی افراد را در مواجهه با چالش‌ها و استمرار در این فعالیت‌ها افزایش می‌دهند. در مقابل، انگیزه‌های بیرونی نظیر تشویق خانواده و دوستان، دریافت جوایز، جلب توجه رسانه‌ها و کسب اعتبار اجتماعی، معمولاً به پاداش‌های خارجی وابسته‌اند و فاقد پایداری لازم بوده و ممکن است عدم دریافت این پاداش‌ها منجر به کاهش انگیزه فرد برای شرکت در فعالیت‌های بدنی شود. بنابراین، تأکید بر تقویت انگیزه‌های درونی در طراحی برنامه‌های ورزشی می‌تواند به‌طور قابل‌توجهی بر افزایش مشارکت در فعالیت‌های بدنی و بهبود وضعیت جسمی و روانی افراد تأثیر بگذارد. از آنجا که این انگیزه‌ها با ارزش‌ها و نیازهای عمیق فردی پیوند خورده‌اند، به ایجاد عادات پایدار و ارتقای رضایت فردی نیز کمک می‌کنند. در نتیجه، تقویت انگیزه‌های درونی به‌عنوان یک استراتژی کلیدی در ارتقاء مشارکت در ورزش و بهبود بهزیستی اجتماعی تلقی می‌شود و می‌تواند به‌عنوان ابزاری مؤثر در ارتقاء سلامت عمومی در جوامع معاصر عمل کند. در این میان یکی از انگیزه‌های درونی مشارکت در ورزش و فعالیت‌های بدنی، تمایل به ایجاد تأثیر مثبت از خود بر دیگران است. بسیاری از افراد ترجیح می‌دهند با افرادی که جذاب هستند، ارتباط برقرار کنند و خود را جذاب و جلوه‌گر نشان دهند. این افراد معمولاً تلاش می‌کنند تا نگرش

اجتماعی برای دسترسی به ویدیوهای تمرینی و برنامه‌های تناسب اندام، مشارکت در فعالیت بدنی را تسهیل کرده و راهنمایی و پشتیبانی لازم را فراهم می‌آورد (براملر^۱، ۲۰۲۰؛ لارانجو^۲، ۲۰۱۸). برخی نیز مدعی هستند که مداخلات مبتنی بر شبکه‌های اجتماعی و روش‌های سنتی تأثیر مشابهی بر میزان مشارکت افراد در فعالیت بدنی دارند (پاتل^۳، ۲۰۱۸). ماهر^۴ (۲۰۱۹) در مطالعه خود نشان داد استفاده از شبکه‌های اجتماعی و تعامل با محتوای تناسب اندام با افزایش فعالیت بدنی در بزرگسالان جوان مرتبط است. جانسون و اسمیت^۵ (۲۰۱۹)، نیز معتقدند که محتوای تناسب اندام در شبکه‌های اجتماعی، به‌ویژه از طریق مدل‌سازی هم‌تایان، می‌تواند انگیزه فعالیت بدنی را افزایش دهد. براون و ویلیامز^۶ (۲۰۲۱)، نیز بر نقش حمایت اجتماعی از جوامع آنلاین در توسعه فعالیت بدنی تأکید کردند. نتایج تحقیق مالکرونه^۷ (۲۰۲۱) نیز بیانگر همبستگی مستقیم بین پست‌های چهره‌های تأثیرگذار تناسب‌اندام در اینستاگرام و شرکت در ورزش همگانی و کلاس‌های تناسب‌اندام آنلاین است. همچنین، اولکا و همکاران^۸ (۲۰۲۲) و شیموگا و همکاران^۹ (۲۰۱۹) تأثیر مثبت و معنادار عضویت شبکه‌های اجتماعی ورزشی بر فعالیت بدنی و اوقات فراغت فعال را گزارش کرده‌اند. این امر نشان می‌دهد که شبکه‌های اجتماعی می‌توانند ابزار موثری برای افزایش مشارکت در فعالیت بدنی و بهبود سلامت عمومی باشند (رضوی و همکاران، ۱۳۹۹؛ صیادی و همکاران، ۱۳۹۵؛ صادقیان و همکاران، ۱۳۹۳). برخی مطالعات نیز ارتباط منفی بین استفاده از شبکه‌های اجتماعی و میزان مشارکت در ورزش را نشان داده‌اند. به‌عنوان نمونه هرمان^{۱۰} (۲۰۲۴) در مطالعه‌ای تحت عنوان "تأثیر شبکه‌های اجتماعی بر درگیر شدن با فعالیت بدنی در اندونزی" گزارش داد که استفاده بیش از حد از این شبکه‌ها به دلیل ایجاد تصویر منفی از بدن و رفتارهای غذایی نامنظم می‌تواند به رفتار بی‌تحرك و کاهش فعالیت بدنی، به‌ویژه در نوجوانان و جوان، منجر شود. همچنین به‌زعم دیلن و همکاران^{۱۱} (۲۰۱۸) ایده‌آل‌های بدنی غیرواقعی، فشارهای اجتماعی و کیفیت پایین اطلاعات در شبکه‌های اجتماعی می‌تواند بر مشارکت ورزشی تأثیر منفی بگذارد.

8. Olecká et al
9. Shimoga et al
10. Herman
11. Deelen et al
12. Sukys et al
13. Yaman

1. Braumüller
2. Laranjo
3. Patel
4. Maher
5. Johnson & Smith
6. Brown & Williams
7. Mulchrone

دیگران از شکل بدنی‌اشان دارند و از وضعیت ظاهری بدن خود راضی نیستند، به دلیل ترس از ایجاد یک تصویر اجتماعی منفی در ذهن دیگران و اضطراب ناشی از شرمساری، ممکن است از شرکت در فعالیت‌های ورزشی گروهی اجتناب کنند (فتحی‌رضایی و همکاران، ۲۰۲۴؛ پرچارد^۷، ۲۰۲۰). برعکس، هرچه نگرش افراد نسبت به تصویر بدن خود مثبت‌تر باشد، میزان حضور آن‌ها در فعالیت‌های ورزشی نیز بیشتر است (اویانگ و همکاران، ۲۰۲۰). بر اساس مطالعات انجام گرفته، داشتن درک مثبت از بدن تأثیر مستقیمی بر باور و توانایی افراد برای شرکت در فعالیت‌های ورزشی دارد (اویانگ و همکاران، ۲۰۲۱؛ راسپوویک و همکاران^۸، ۲۰۲۰). در تأیید این پژوهش‌ها، مطالعات دیگری نشان داده‌اند که اضطراب اجتماعی جسمانی یکی از موانع شایع برای شرکت در فعالیت بدنی، به ویژه در میان دختران جوان است (فتحی‌رضایی و همکاران، ۲۰۲۴؛ آسترگاسمن و همکاران^۹، ۲۰۲۱؛ صالحی و رحمانی^{۱۰}، ۲۰۱۰). این پژوهشگران استدلال می‌کنند تجربیات اضطراب اجتماعی بدنی با انگیزه‌ها، دیدگاه‌ها، اولویت‌ها، ادراک از خود و مشارکت در ورزش یا اجتناب از آن مرتبط می‌باشد. به اذعان آنها اضطراب اجتماعی بدنی به عنوان یک ساختار، به ترس از ارزیابی منفی دیگران در حین فعالیت بدنی اشاره دارد و این امر یکی از موانع شایع برای شرکت در فعالیت بدنی است. نتایج پژوهش‌های ندایی و شریفی‌دارانی (۲۰۲۰)، نیز نشان داد بین انگیزه و میزان مشارکت در ورزش‌های همگانی و اضطراب اجتماعی اندام رابطه منفی معنی‌دار وجود دارد. همچنین پژوهش‌ها نشان داده‌اند که استفاده از رسانه‌های اجتماعی، به ویژه به صورت غیرفعال (مصرف محتوا بدون تعامل فعال)، می‌تواند موجب افزایش اضطراب اجتماعی بدنی در افراد شود. این نوع استفاده با افزایش مقایسه خود با دیگران و نارضایتی از ظاهر فرد مرتبط است و باعث کاهش اعتماد به نفس و تشدید اضطراب اجتماعی بدنی می‌شود (باتول و کوارتولاین^{۱۱}، ۲۰۲۳؛ لای و همکاران^{۱۲}، ۲۰۲۳؛ کای^{۱۱}، ۲۰۲۳؛ بنت و همکاران^{۱۳}، ۲۰۲۰؛ صدری و همکاران، ۲۰۱۹؛ سستیکا و همکاران، ۲۰۱۴؛ دی-ورایس و همکاران^{۱۴}، ۲۰۱۶). جارا

دیگران نسبت به خود را به خوبی کنترل و مدیریت کنند. این پدیده به عنوان مدیریت برداشت از خود یا خودارائه‌گری^۱ شناخته می‌شود. خودارائه‌گری به معنای تلاش افراد برای شکل‌دهی به تصویری مثبت از خود از طریق برجسته کردن یا پنهان کردن برخی ویژگی‌ها، به منظور ایجاد تأثیر دلخواه بر دیدگاه دیگران است (اویانگ و همکاران، ۲۰۲۰). این مفهوم نقش مهمی در ایجاد انگیزه برای شرکت در فعالیت‌های ورزشی ایفا می‌کند. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که تصویر بدن تأثیر قابل‌توجهی بر مشارکت ورزشی دارد و در این رابطه، خودکارآمدی و عزت نفس به عنوان واسطه عمل می‌کنند (اویانگ و همکاران، ۲۰۲۰). خودارائه‌گری نقشی کلیدی در رفتارهای مرتبط با سلامت دارد؛ به این معنا که افراد ممکن است با هدف کنترل نحوه ادراک دیگران از ظاهر خود، در فعالیت‌های بدنی شرکت کنند و به این ترتیب، تصویر مثبت‌تری از وضعیت جسمانی خود ایجاد کنند (جینیس و لیری^۲، ۲۰۰۴). این موضوع با این ایده همسو است که افراد برای ارائه تصویری مطلوب از خود، اغلب به ورزش روی می‌آورند که می‌تواند به عنوان یک انگیزه درونی قوی عمل کند (یانگ، ۲۰۲۲) از طرف دیگر، بسیاری از افراد نگران ارزیابی دیگران از ظاهر بدنی-شان در هنگام تمرینات ورزشی هستند. این نگرانی که در علم روانشناسی به عنوان اضطراب اجتماعی بدنی^۳ (SPA) شناخته می‌شود، می‌تواند بر نوع فعالیت ورزشی، محل انجام تمرینات، هم‌تمرینی‌های آنها و میزان لذتی که از فعالیت‌های ورزشی می‌برند، تأثیرگذار باشد (راسپوویک و همکاران^۴، ۲۰۲۰). اضطراب اجتماعی بدنی به عنوان نتیجه ادراک منفی دیگران از ارزیابی و تصویر ظاهر بدن تعریف می‌شود (آلپکایا^۵، ۲۰۱۹). در این حالت، فرد ممکن است گمان کند که دیگران بدن او را بیش از حد لاغر، چاق، سنگین و یا دارای ویژگی‌های نامطلوب دیگری می‌بینند (خواجوی و همکاران، ۲۰۱۳). از آنجایی که شرکت در فعالیت بدنی معمولاً با ماهیت قضاوتی همراه است، می‌تواند باعث ایجاد استرس و اثرات آن بر ساختار و عملکرد بدن شود. همچنین، این فعالیت‌ها می‌توانند تجربیات عاطفی مثبت و منفی را در افراد ایجاد کنند (فتحی‌رضایی و همکاران^۶، ۲۰۲۴). تحقیقات نشان داده است افرادی که نگرانی زیادی درباره نحوه درک

6. Raspovic et al
7. Batool & Quratulain
8. Lai et al
9. Cai
10. Bennett et al
11. De-Vries

1. Self-Presentation
2. Ginis & Leary
1. Social physical anxiety
2. Raspovic et al
3. Alpkaya
4. Fathirezaie et al
5. Prichard et al

میزان فعالیت بدنی در اوقات فراغت اشاره کردند. نتایج این تحقیق نشان می‌دهد که افرادی که نسبت به ظاهر خود نگران هستند، تمایل بیشتری به شرکت در فعالیت‌های بدنی برای بهبود آن دارند. این تناقض در یافته‌های پژوهشی نشان می‌دهد که شبکه‌های اجتماعی می‌توانند تأثیرات مختلفی بر اضطراب اجتماعی بدنی، انگیزه و میزان مشارکت ورزشی داشته باشند. از یک سو، ممکن است باعث افزایش اضطراب اجتماعی جسمانی و ناراحتی بدنی شوند و از سوی دیگر، می‌توانند انگیزه و حمایت لازم برای مشارکت بیشتر در فعالیت‌های بدنی را فراهم کنند. با توجه به تحقیقات پیشین، به نظر می‌رسد این تفاوت‌ها می‌توانند به عواملی مانند نوع استفاده از رسانه‌های اجتماعی، ویژگی‌های فردی کاربران و زمینه‌های فرهنگی وابسته باشند.

علاوه بر این ورود به دانشگاه به‌عنوان یک مرحله مهم در زندگی افراد، می‌تواند چالش‌های جدیدی را به همراه داشته باشد که نیازمند توجه و بررسی دقیق‌تری است. این دوره، که معمولاً با امید و خوشبینی همراه است، تأثیرات عمیقی بر مشاغل، درآمد، روابط اجتماعی و آینده فرد دارد (ممینی و همکاران^{۱۷}، ۲۰۲۲). دانشجویان به عنوان سرمایه‌های فکری و معنوی کشور، نیازمند تأمین سلامت جسمی و روانی هستند (میرکمالی و همکاران، ۱۳۹۴). با این حال، تحقیقات نشان می‌دهد که دانشجویان، به‌ویژه دختران، به میزان بیشتری از اختلالات روانی همچون اضطراب، افسردگی، تنش و مشکلات جسمانی رنج می‌برند (گیلبرت و ویور، ۲۰۱۰؛ یوسفی و محمدخانی، ۱۳۹۲). باید پذیرفت که زندگی دانشجویی با چالش‌های استرس‌زا و جدید همراه است (لی و همکاران^{۱۸}، ۲۰۲۰). در این بین شبکه‌های اجتماعی به‌عنوان پدیده‌ای نوظهور تأثیرات متضادی بر رفتارهای سلامتی دارند. از یک طرف، این شبکه‌ها می‌توانند به عنوان منبعی از انگیزش و حمایت اجتماعی عمل کنند. از طرف دیگر، ممکن است باعث تشدید اضطراب اجتماعی بدنی و کاهش انگیزه برای مشارکت در فعالیت‌های ورزشی شوند. بنابراین اضطراب اجتماعی

و همکاران^۱ (۲۰۲۲)، های و یانگ^۲ (۲۰۲۲)، اویانگ و همکاران (۲۰۲۱)، اسلاتر و همکاران^۳ (۲۰۱۷)، تیلکا و همکاران^۴ (۲۰۱۵)، و شارپ و همکاران^۵ (۲۰۱۴) نیز در پژوهش‌های خود نشان داده‌اند که عضویت در رسانه‌های اجتماعی می‌تواند منجر به افزایش تصویر بدنی منفی، کاهش عزت نفس و افزایش اضطراب اجتماعی بدنی در میان افراد شود. بر خلاف این پژوهش‌ها برخی محققان بر این باورند که شبکه‌های اجتماعی با فراهم کردن محیطی حمایتی و تشویقی، می‌توانند به کاهش اضطراب اجتماعی بدنی کمک کنند. این کاهش اضطراب از طریق بهبود تصویر بدنی و افزایش اعتماد به نفس ناشی از حمایت اجتماعی و بازخوردهای مثبت در این فضاها اتفاق می‌افتد (کلارک و همکاران^۶، ۲۰۲۳؛ زرتالودی و کریستوپولوس^۷، ۲۰۲۱). افزون بر این، اوه و همکاران^۸ (۲۰۲۰) بیان کردند که شبکه‌های اجتماعی ورزشی با تشویق به فعالیت بدنی منظم و بهبود مهارت‌های ارتباطی، به کاهش استرس و اضطراب اجتماعی بدنی کمک می‌کنند. برخی محققان نیز بر این باورند که تأثیرات منفی اضطراب اجتماعی بدنی می‌تواند انگیزه‌ای برای افزایش مشارکت ورزشی باشد (هی^۹، ۲۰۱۸؛ اندرو و همکاران^{۱۰}، ۲۰۱۶؛ گیلن^{۱۱}، ۲۰۱۵؛ هاوونبلاس و مارتین^{۱۲}، ۲۰۰۰؛ اکلوند و کرافورد^{۱۳}، ۱۹۹۴). این یافته‌ها نشان می‌دهند که عضویت در شبکه‌های اجتماعی می‌تواند از طریق افزایش اضطراب اجتماعی بدنی بر مشارکت ورزشی تأثیر بگذارد و افزایش اضطراب اجتماعی ممکن است نقش واسطه‌ای در این رابطه داشته باشد. تحقیقات لو و همکاران^{۱۴} (۲۰۲۳)، نیز تأثیر مستقیم وابستگی به رسانه‌های دیجیتال بر اضطراب اجتماعی بدنی را تأیید کرده و پیچیدگی رابطه بین استفاده از این رسانه‌ها و اضطراب اجتماعی بدنی را نمایان ساخته‌اند. عبیدین و همکاران^{۱۵} (۲۰۲۴) گزارش دادند که شبکه‌های اجتماعی می‌توانند با ارائه انگیزه و حمایت، تأثیر مثبتی بر مشارکت ورزشی داشته باشند و در نتیجه برخی از اشکال اضطراب را کاهش دهند. در همین راستا گویا و همکاران^{۱۶} (۲۰۱۴) نیز در پژوهش خود به رابطه مثبت و معنادار بین اضطراب اجتماعی اندام و

6. Andrew et al

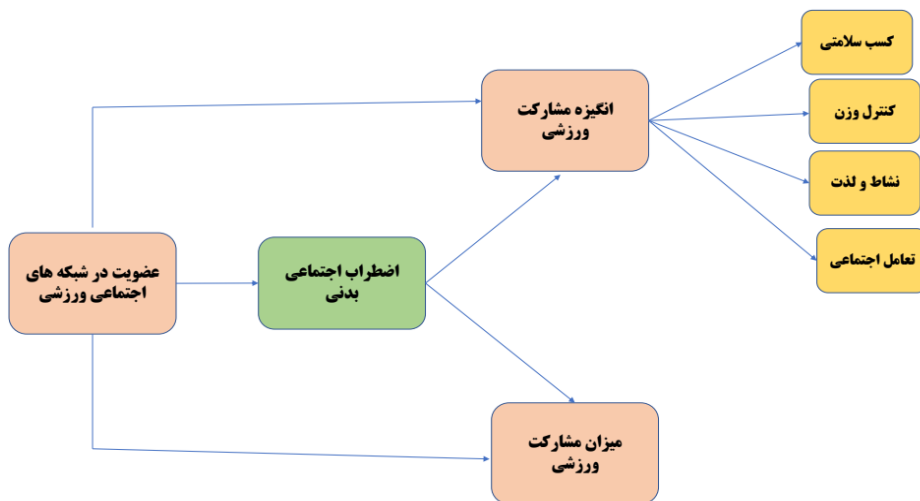
8. Hausenblas & Martin
9. Eklund & Crawford
10. Luo et al
11. Abidin et al
12. Gouya et al
13. Memmini et al
14. Lee et al

12. Jarar et al
13. Hai & Yang
14. Slater et al
15. Tylka et al
1. Sharp et al
2. Clarke
3. Zartaloudi & Christopoulos
4. Oh
5. He

اجتماعی بر سلامت روان و رفتارهای ورزشی، این شبکه‌ها چگونه می‌توانند با ایجاد اضطراب اجتماعی بدنی بر انگیزه و میزان مشارکت دانشجویان دختر تأثیر بگذارند؟ همچنین، عضویت در شبکه اجتماعی چه تأثیری بر انگیزه مشارکت دانشجویان دختر دارد؟ آیا عضویت دانشجویان دختر در این شبکه‌ها بر میزان مشارکت آنها در ورزش‌های همگانی تأثیرگذار دارد؟ در این مطالعه تلاش شده است تا با به‌دست آوردن درک عمیق‌تر نسبت به تأثیرات عضویت در شبکه‌های اجتماعی ورزشی بر انگیزه و میزان مشارکت در ورزش‌های همگانی و نقش میانجی اضطراب اجتماعی بدنی دانشجویان دختر دانشگاه گیلان را بر طبق چارچوب نظری ذیل (شکل شماره ۱) مورد بررسی قرار گیرد. این چارچوب بر اساس مبانی نظری تدوین و در ادامه برآزش آن مورد آزمون قرار می‌گیرد. نتایج این پژوهش می‌تواند راهکارهایی برای کاهش اضطراب اجتماعی بدنی و افزایش مشارکت ورزشی ارائه دهد که منجر به بهبود سلامت روانی و جسمانی دانشجویان می‌شود. همچنین این تحقیق می‌تواند به سیاست‌گذاران و مدیران دانشگاه در تدوین برنامه‌های مؤثر برای افزایش انگیزه و مشارکت دانشجویان دختر یاری رساند و آگاهی عمومی را درباره تأثیرات رسانه‌های اجتماعی بر فعالیت‌های ورزشی و اضطراب اجتماعی بدنی افزایش دهد. علاوه بر این، یافته‌های این تحقیق می‌تواند پایه‌ای برای تحقیقات آینده در زمینه‌های مرتبط با سلامت روانی، ورزش و استفاده از شبکه‌های اجتماعی باشد.

چارچوب نظری پژوهش

بدنی می‌تواند به‌عنوان یک متغیر میانجی، چرایی و چگونگی تأثیر عضویت در شبکه‌های اجتماعی بر انگیزه و میزان مشارکت در ورزش همگانی را توضیح دهد. فرضیه‌ای که در این راستا مطرح می‌شود این است که عضویت در شبکه‌های اجتماعی به‌عنوان یک متغیر مستقل، سطح اضطراب اجتماعی بدنی را افزایش می‌دهد. این افزایش اضطراب اجتماعی بدنی، به‌عنوان یک عامل روان‌شناختی و اجتماعی، ممکن است مانع حضور بانوان در فعالیت‌های ورزشی و تفریحی گردد (ممینی و همکاران، ۲۰۲۲). همچنین، مقایسه‌های مداوم با تصاویر و استانداردهای غیرواقعی بدن در این شبکه‌ها، اغلب باعث افزایش نگرانی دانشجویان دختر درباره ظاهر بدنی‌شان می‌شود و در نتیجه، انگیزه آن‌ها برای شرکت در ورزش‌های همگانی را کاهش می‌دهد (گیلبرت و ویور، ۲۰۱۰؛ یوسفی و محمدخانی، ۱۳۹۲). بنابراین، می‌توان فرض کرد که عضویت در شبکه‌های اجتماعی ابتدا به افزایش اضطراب اجتماعی بدنی منجر می‌شود و سپس این اضطراب، بر انگیزه و میزان مشارکت ورزشی تأثیر منفی می‌گذارد. این ارتباطات به درک بهتر مکانیزم تأثیر عضویت در شبکه‌های اجتماعی بر انگیزه و مشارکت ورزشی کمک می‌کند. حال با توجه به کاهش قابل توجه میزان فعالیت بدنی دانشجویان، به ویژه در میان دختران، به دلایلی نظیر فشارهای اجتماعی، نگرانی‌های بدنی و مشغله‌های تحصیلی (کاپا و همکاران، ۲۰۲۱)، و نیز تضاد موجود در یافته‌های تحقیقات پیشین که باعث ایجاد ابهام در این زمینه شده است، ضرورت دارد تا تأثیرات شبکه‌های اجتماعی بر این وضعیت بررسی شود. لذا این سؤالات مطرح می‌شود که با توجه به تأثیرات متضاد شبکه‌های



شکل ۱ - چارچوب نظری پژوهش

(۲۰۰۰) با ۷ سوال، پرسش‌نامه‌های محقق‌ساخته میزان مشارکت ورزشی با ۴ سوال و عضویت در شبکه‌های اجتماعی ورزشی با ۱۲ سوال تشکیل شده بود. در این پژوهش، عضویت در شبکه‌های اجتماعی ورزشی به تحلیل فعالیت کاربران در پلتفرم‌هایی نظیر اینستاگرام، فیس‌بوک و یوتیوب و ... اختصاص داشت. این شبکه‌ها به دلیل تعداد بالای کاربران، کیفیت محتوای ورزشی، قابلیت تعامل و اشتراک‌گذاری آسان اطلاعات، تنوع محتوای آموزشی و انگیزشی، و دسترسی گسترده به مخاطبان مختلف انتخاب شدند. علاوه بر این، این پلتفرم‌ها امکانات ویژه‌ای برای برگزاری رویدادها و چالش‌های ورزشی ارائه می‌دهند که به افزایش مشارکت کاربران کمک می‌کند. همچنین، میزان عضویت با استفاده از پرسشنامه و تحلیل داده‌های مربوط به فعالیت‌های کاربران در این شبکه‌ها، شامل تعداد عضویت، مدت زمان فعالیت، میزان اشتراک‌گذاری تصاویر یا ویدئوهای مرتبط با فعالیت‌های ورزشی و تعداد رویدادها و چالش‌هایی که در آن‌ها شرکت کرده‌اند، مورد بررسی قرار گرفت. برای اطمینان از روایی ترجمه، پرسش‌نامه‌های استاندارد «انگیزه مشارکت در ورزش‌های همگانی» و «اضطراب اجتماعی بدنی» ابتدا توسط دو مترجم مستقل از انگلیسی به فارسی ترجمه شدند و سپس با استفاده از تکنیک ترجمه معکوس (back translation) یک مترجم سوم نسخه فارسی را به انگلیسی بازگرداند تا هرگونه اختلاف شناسایی و اصلاح شود. نسخه نهایی پرسش‌نامه پس از تأیید متخصصان مدیریت ورزشی و ورزش همگانی تهیه شد. همچنین، برای ارزیابی روایی محتوایی و صوری پرسشنامه‌ها، از نظرات خبرگان ورزش‌های همگانی (۷ نفر) و اساتید مدیریت ورزشی (۸ نفر) استفاده گردید. در این پژوهش انتخاب روایی صوری و محتوایی به‌عنوان روش ارزیابی روایی به‌دلیل تخصص، تجربه علمی و عملی و آشنایی نزدیک خبرگان حوزه ورزش‌های همگانی و اساتید مدیریت ورزشی با مفاهیم و مسائل مرتبط در حوزه مورد نظر، انجام شده است. این رویکرد، با توجه به ماهیت محتوایی پرسش‌نامه، ابزاری مؤثرتر از روش‌های CVR و CVI محسوب می‌شود، زیرا انعطاف بیشتری در طراحی و اصلاح گویه‌ها فراهم می‌سازد. برخلاف CVR و CVI که بیشتر بر ارزیابی کمی تمرکز دارند و فرصتی برای اصلاح محتوای پرسش‌نامه ایجاد نمی‌کنند، روایی صوری به متخصصان این امکان را می‌دهد که علاوه بر بررسی روایی محتوایی، اشکالات سوالات مرتبط را نیز

روش‌شناسی پژوهش

این پژوهش از نوع توصیفی-همبستگی و از نظر هدف کاربردی و از لحاظ روش جمع‌آوری داده‌ها، میدانی بود. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانشجویان دختر دانشگاه گیلان بود. ملاک ورود به مطالعه دانشجویان غیر رشته تربیت بدنی با حداقل ۲ سال عضویت در شبکه‌های اجتماعی ورزشی، لحاظ شد. دلیل انتخاب دانشجویان رشته‌های غیر تربیت بدنی به عنوان جامعه آماری این است که این دانشجویان به دلیل نداشتن آموزش‌های تخصصی در زمینه ورزش، نگرش‌ها و رفتارهای متفاوتی نسبت به مشارکت در فعالیت‌های ورزشی دارند. این امر می‌تواند تأثیر اضطراب اجتماعی بدنی و استفاده از شبکه‌های اجتماعی بر انگیزه و میزان مشارکت ورزشی آن‌ها را تحت تأثیر قرار دهد. از سوی دیگر، دانشجویان تربیت بدنی به دلیل آگاهی بیشتر از اهمیت ورزش ممکن است نتایج متفاوتی نشان دهند. به همین دلیل، انتخاب این گروه از دانشجویان به محقق امکان می‌دهد تا تأثیر شبکه‌های اجتماعی و اضطراب اجتماعی بدنی را بر انگیزه و میزان مشارکت ورزشی آنان به طور دقیق‌تر بررسی کند و نتایج قابل تعمیم‌تری برای گروه‌های عمومی‌تر از دانشجویان ارائه دهد. نمونه آماری براساس تعداد قابل کفایت جهت مدلسازی در نرم افزار اسمارت PLS 3 به تعداد ۱۰ تا ۲۰ برابر تعداد سوال‌های مربوط به متغیر دارای بیشترین سؤال برآورد و انتخاب شد (سرسند و همکاران^۱، ۲۰۲۱) که در این پژوهش تعداد نمونه آماری به تعداد ۱۴ برابر متغیر دارای بیشترین سوال (عضویت در شبکه‌های اجتماعی، ۱۲ سوال) انتخاب شد (۱۶۸ نفر) اما برای حصول اطمینان بیشتر از نتایج به دست آمده، تا لحظه تحلیل داده‌های پژوهش ۲۱۰ پرسشنامه جمع‌آوری شد که تعداد ۱۰ پرسش‌نامه بدلیل ناقص بودن بعضی از پاسخ‌ها از روند تحلیل کنار گذاشته شد و تعداد ۲۰۰ پرسش‌نامه که بصورت کامل پاسخ داده بودند، مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نمونه‌گیری بصورت هدفمند و در دسترس بود. برای گردآوری داده‌ها از پرسش‌نامه‌های ۴۱ سوالی بر اساس طیف پنج ارزشی لیکرت استفاده شد. این پرسش‌نامه از دو بخش جمعیت شناختی ۴ سوال و پرسش‌نامه‌های انگیزه مشارکت در ورزش‌های همگانی هونگ‌یونگ‌لین (۲۰۱۰) با ۴ بعد و ۱۴ سوال، پرسش‌نامه اضطراب بدنی اجتماعی موتل و کنروی

آزمون کولموگروف اسمیرنوف استفاده شد و نتایج نشان داد مقادیر بیشتر متغیرها کمتر از ۰/۰۵ غیر نرمال است؛ در نتیجه برای بررسی فرضیه‌های پژوهش از رویکرد مدل معادلات ساختاری (تحلیل مسیر) و برای بررسی روابطی سازه از روش تحلیل عاملی تأییدی با استفاده از نرم‌افزار PLS 3 استفاده گردید.

یافته‌های پژوهش

توصیف یافته‌ها نشان می‌دهد اکثر پاسخ‌دهندگان در گروه سنی ۳۰ سال و کمتر (۱۷۸ نفر؛ ۸۹ درصد) و بیشتر دارای مقطع تحصیلی لیسانس (۱۳۶ نفر؛ ۶۸ درصد) بودند (جدول ۱). سایر مشخصات فردی به صورت کامل در جدول ۱ آورده شده است.

اصلاح کرده و به توسعه ابزاری علمی و معتبر، متناسب با نیازهای جامعه هدف، کمک کنند. در این پژوهش، حد پایین آلفای کرونباخ برای تأیید پایایی پرسش‌نامه 0.70 تعیین شد، که بر اساس تحقیقات قبلی، به عنوان حد قابل قبول در ابزارهای اندازه‌گیری اجتماعی و رفتاری در نظر گرفته می‌شود (توکل و دنیک، ۲۰۱۱). پس از تأیید روایی محتوایی، پرسش‌نامه ابتدا در یک مطالعه راهنما بین ۳۰ نفر از جامعه آماری توزیع شد و ضریب آلفای کرونباخ آن $\alpha=0.71$ به دست آمد. پس از اصلاح اشکالات مرتبط با سوالات با آلفای پایین، پرسش‌نامه در مرحله اصلی توزیع و جمع‌آوری شد و در نرم افزار اسمارت 3 PLS، پایایی ترکیبی محاسبه و مورد تأیید قرار گرفت. برای آزمون نرمال بودن داده‌ها از

جدول ۱: مشخصات فردی نمونه آماری پژوهش

متغیر	زیرمجموعه	تعداد	درصد	متغیر	زیرمجموعه	تعداد	درصد
وضعیت تاهل	مجرد	۱۹۰	۹۵	وضعیت تاهل	۳۰ سال و کمتر	۱۷۸	۸۹
	متاهل	۱۰	۵		۳۱ تا ۴۰	۱۸	۹
	علوم انسانی	۱۲۲	۶۱		۴۱ سال به بالا	۴	۲
لیسانس	فنی مهندسی	۴۶	۲۳	لیسانس	فوق لیسانس	۴۴	۲۲
	علوم کشاورزی	۱۰	۵		دکتری	۲۰	۱۰
	علوم پایه	۲۲	۱۱				

ابعاد انگیزه مشارکت در ورزش‌های همگانی، بعد کسب سلامتی بیشترین میانگین (۳/۶۷) و بعد تعامل اجتماعی کمترین میانگین (۲/۷۵) را دارا بودند.

توصیف متغیرهای پژوهش در جدول ۲ نشان می‌دهد انگیزه مشارکت در ورزش‌های همگانی دارای بیشترین میانگین (۳/۳۸) و متغیر میزان مشارکت ورزشی دارای کمترین میانگین (۲/۰۶) بود. همچنین از بین

جدول ۲. توصیف متغیرهای پژوهش

متغیرها	M	S.D
عضویت در شبکه‌های اجتماعی ورزشی	۳/۰۸	۰/۶۲
اضطراب اجتماعی بدنی	۲/۹۵	۰/۸۳
میزان مشارکت ورزشی	۲/۵۸	۱/۱۳
کسب سلامتی	۳/۶۷	۱/۰۳
کنترل وزن	۳/۶۴	۱/۱۱
نشاط و لذت	۳/۴۵	۰/۹۶
تعامل اجتماعی	۲/۷۵	۱/۱۶
انگیزه مشارکت در ورزشی کل	۳/۳۸	۰/۷۶

1. Tavakol & Dennick

فصلنامه پژوهش در ورزش زنان، پاییز ۱۴۰۳، دوره ۰۱، شماره ۰۳

۰/۷- نیست (هیر و همکاران، ۲۰۱۹). بارهای عاملی همه سنجه‌ها در سازه مربوط به خود بالاتر از ۰/۴ بود و در ادامه، تجزیه و تحلیل پژوهش بر اساس گویه‌های تأیید شده صورت گرفته است. روایی همگرا با استفاده از معیار متوسط واریانس استخراج شده (AVE)^۳ ارزیابی می‌شود که میزان مطلوب آن مساوی و بالاتر از ۰/۵ است. نتایج خروجی از مدل برای (AVE)، نمایانگر مناسب بودن معیار روایی همگرا (AVE) می‌باشد (جدول ۳). جهت بررسی روایی واگرایی مدل اندازه‌گیری، از ماتریس فروئل و لارکر^۴ استفاده شد. در این پژوهش مشخص شد که همبستگی هر سازه با خودش بیشتر از همبستگی آن سازه با سایر سازه‌هاست. در نتیجه روایی واگرایی مدل، مورد تأیید قرار گرفت (جدول ۳). تمامی متغیرها دارای مقدار آلفای کرونباخ و پایایی ترکیبی بالای ۰/۷۰ بودند (جدول ۳) که نشان می‌دهد مدل چه از نظر آلفای کرونباخ و چه از لحاظ پایایی ترکیبی (AVE)، دارای پایایی مناسبی است (هیر و همکاران، ۲۰۱۹).

برازش مدل اندازه‌گیری

جهت سنجش برازش مدل اندازه‌گیری از پایایی شاخص، روایی همگرا و روایی واگرایی استفاده گردید. پایایی شاخص برای سنجش پایایی درونی، شامل سه معیار ضرایب بارهای عاملی^۱، آلفای کرونباخ و پایایی ترکیبی^۲ است. روایی همگرا میزان همبستگی یک سازه با شاخص‌های خود را نشان داده و روایی واگرایی نیز میزان رابطه یک سازه با شاخص‌هایش در مقایسه با رابطه آن سازه با سایر سازه‌هاست. بارهای عاملی از طریق محاسبه مقدار همبستگی شاخص‌های یک سازه با آن سازه، محاسبه و مقدار مناسب آن باید بیشتر از ۰/۷ می‌باشد. شاخص‌های با بار عاملی بین ۰/۴-۰/۷ در صورتی حذف خواهند شد که حذف آن‌ها پایایی ترکیبی و روایی همگرا را به بالای مقدار حداقلی برساند، اما اگر پایایی ترکیبی و روایی همگرا بالاتر از مقدار حداقلی خود باشند لزومی بر حذف شاخص با بار عاملی بین ۰/۴

جدول ۳. خلاصه شاخص‌های برازش مدل (میانگین واریانس استخراج شده، پایایی ترکیبی و آلفاکرونباخ، روایی واگرایی)

متغیر	AVE	CR	آلفاکرونباخ	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
اضطراب اجتماعی بدنی	۰/۵۲	۰/۸۲	۰/۷۵	۰/۷۲							
انگیزه مشارکت	۰/۵۷	۰/۹۰	۰/۸۸	۰/۲۵	۰/۷۵						
تعامل اجتماعی	۰/۸۳	۰/۹۳	۰/۹۰	۰/۱۲	۰/۵۹	۰/۹۱					
عضویت در شبکه‌های اجتماعی	۰/۵۱	۰/۸۵	۷۵۰	۰/۲۲	۰/۴۶	۰/۲۱	۰/۷۱				
میزان مشارکت ورزشی	۰/۶۹	۰/۹۲	۰/۸۹	۰/۳۲	۰/۴۱	۰/۴۹	۰/۴۵	۰/۸۳			
نشاط و لذت	۰/۷۱	۰/۹۱	۰/۸۶	۰/۲۷	۰/۵۹	۰/۳۶	۰/۳۰	۰/۳۷	۰/۸۴		
کسب سلامتی	۰/۸۴	۰/۹۴	۰/۹۰	۰/۳۳	۰/۴۷	۰/۳۰	۰/۴۸	۰/۴۷	۰/۴۸	۰/۹۲	
کنترل وزن	۰/۷۶	۰/۹۳	۰/۸۹	۰/۳۱	۰/۵۲	۰/۲۴	۰/۳۲	۰/۲۲	۰/۳۸	۰/۴۱	۰/۸۷

معیارهای R2، Q2، SRMR و T-Value استفاده شد که نتایج آن در جدول ۴ و ۵ و شکل ۲ نشان داده شده است.

برازش مدل ساختاری: مدل ساختاری نهایی پژوهش پس از تأیید مدل‌های اندازه‌گیری و مراحل تأیید برازش در محیط نرم‌افزار ترسیم و آزمون شد. همچنین جهت سنجش مدل ساختاری پژوهش از

شماره ۱: شاخص‌های برازش مدل ساختاری پژوهش

4. Fornell-Larcker
5. Hair et al

1. Factor Loading Coefficients
2. Composite Reliability
3. Average Variance Extracted



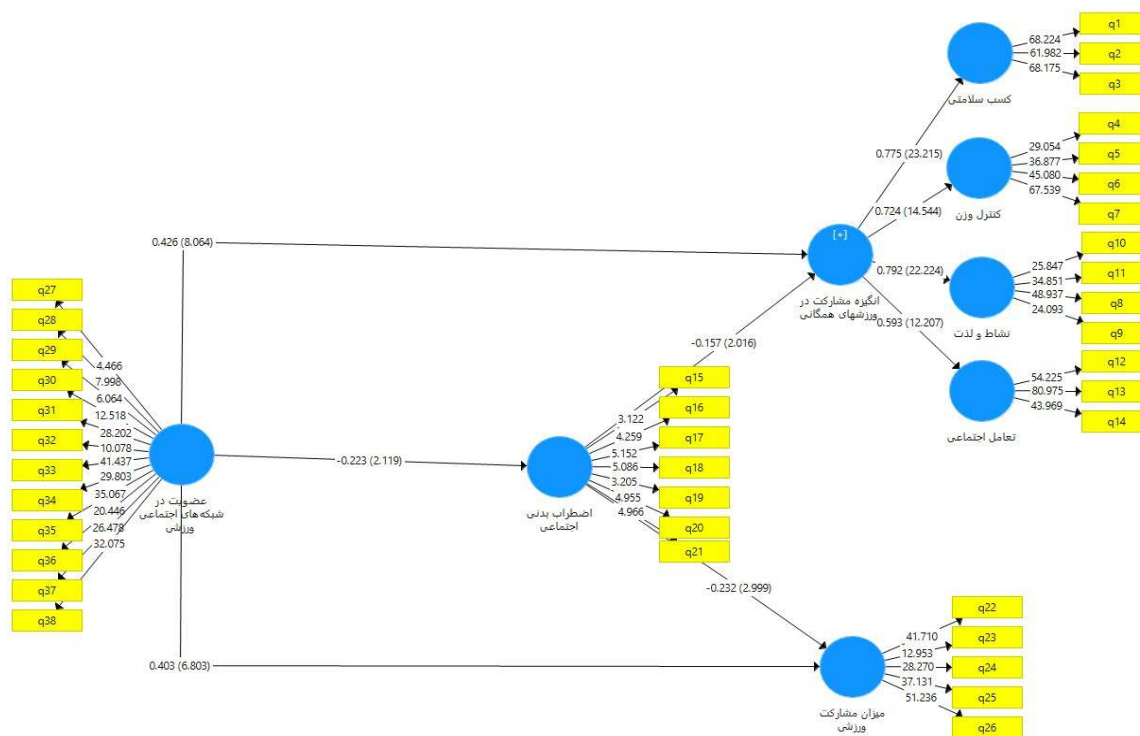
متغیر	R2	Q2
عضویت در شبکه‌های اجتماعی	برونزا	۰/۴۲
اضطراب اجتماعی بدنی	۰/۴۴	۰/۳۸
میزان مشارکت ورزشی	۰/۲۵	۰/۵۱
انگیزه مشارکت در ورزش همگانی	۰/۵۲	۰/۳۱

انگیزه مشارکت (Path coefficients = -۰/۱۶, T-values = ۲/۰۱) = -۰/۲۳) همگانی (values) و میزان مشارکت در ورزش‌های همگانی (T-values = ۲/۹۹, Path coefficients = ۰/۴۲) = -۰/۴۲) میانجی اضطراب اجتماعی بدنی (T-values = ۲/۰۸) در اثرگذاری عضویت در شبکه‌های اجتماعی ورزشی بر انگیزه مشارکت در ورزش همگانی منفی و معنی‌دار بود و نقش میانجی نقش میانجی اضطراب اجتماعی بدنی (Path = ۰/۵۵) در اثرگذاری عضویت در شبکه‌های اجتماعی ورزشی بر میزان مشارکت در ورزش مثبت و معنی‌دار بود.

تحلیل عاملی تأییدی نشان داد که در متغیر انگیزه مشارکت در ورزش همگانی، ابعاد نشاط و لذت (۰/۷۹)، کسب سلامتی (۰/۷۷)، کنترل وزن (۰/۷۲) و تعامل اجتماعی (۰/۵۹) به ترتیب بیشترین اثر را در تبیین انگیزه مشارکت در ورزش همگانی داشتند. همچنین بر اساس تحلیل مسیر (شکل ۲ و جدول ۵) مشخص شد که عضویت در شبکه‌های اجتماعی ورزشی اثر منفی و معنی‌داری بر اضطراب اجتماعی بدنی (Path coefficients = -۰/۲۲, T-values = ۲/۱۲) و اثر مثبت و معنی‌داری بر انگیزه مشارکت ورزش همگانی (Path coefficients = ۰/۴۲, T-values = ۸/۰۶) و میزان مشارکت در ورزش (Path coefficients = -۰/۴۰, T-values = ۶/۸۰) داشت. همچنین اضطراب اجتماعی بدنی اثر منفی و معنی‌داری بر

جدول ۵. نتایج نهایی مدل مفهومی پژوهش

تحلیل عاملها			
روابط بین متغیرها	ضریب مسیر	معنی‌داری (آماره تی)	سطح معنی‌داری
انگیزه مشارکت در ورزش همگانی -> کسب سلامتی	۰/۷۷	۲۳/۲۱	۰/۰۰۱
انگیزه مشارکت در ورزش همگانی -> کنترل وزن	۰/۷۲	۱۴/۵۴	۰/۰۰۱
انگیزه مشارکت در ورزش همگانی -> نشاط و لذت	۰/۷۹	۲۲/۲۲	۰/۰۰۱
انگیزه مشارکت در ورزش همگانی -> تعامل اجتماعی	۰/۵۹	۱۲/۲۱	۰/۰۰۱
تحلیل مسیر			
عضویت در شبکه‌های اجتماعی ورزشی -> انگیزه مشارکت	۰/۴۲	۸/۰۶	۰/۰۰۱
عضویت در شبکه‌های اجتماعی ورزشی -> میزان مشارکت	۰/۴۰	۶/۸۰	۰/۰۰۱
عضویت در شبکه‌های اجتماعی -> اضطراب اجتماعی بدنی	-۰/۲۲	۲/۱۲	۰/۰۰۱
اضطراب اجتماعی بدنی -> انگیزه مشارکت در ورزش	-۰/۱۶	۲/۰۱	۰/۰۰۱
اضطراب اجتماعی بدنی -> میزان مشارکت ورزشی	-۰/۲۳	۲/۹۹	۰/۰۰۱
تحلیل متغیر میانجی			
عضویت در شبکه‌های اجتماعی -> اضطراب اجتماعی بدنی -> انگیزه مشارکت در ورزش	-۰/۴۲	۲/۰۸	۰/۰۳۶
عضویت در شبکه‌های اجتماعی -> اضطراب اجتماعی بدنی -> میزان مشارکت در ورزش	۰/۵۵	۲/۱۷	۰/۰۴۴



شکل ۲: مدل نهایی پژوهش (ضریب اثر و ضرایب معنی داری)

در اجتماع به دلایل روانشناختی باعث می شود دانشجویان کمتر به فعالیت های ورزشی بپردازند. از طرف دیگر از آنجایی که شرکت در فعالیت بدنی معمولاً با ماهیت قضاوتی همراه است بسیاری از افراد نگران ارزیابی دیگران از ظاهر بدنیشان در هنگام تمرینات ورزشی هستند موجب عدم مشارکت در ورزش های همگانی شود. یکی از راهکارهای مؤثر برای افزایش انگیزه و میزان مشارکت دانشجویان در ورزش های همگانی، استفاده از شبکه های اجتماعی ورزشی است. این شبکه ها با ایجاد فضایی حمایتی و تشویقی، می توانند به کاهش اضطراب اجتماعی بدنی و افزایش انگیزه برای شرکت در فعالیت های ورزشی کمک کنند. لذا این پژوهش با هدف بررسی تأثیر عضویت در شبکه های اجتماعی بر انگیزه و میزان مشارکت در ورزش همگانی، با میانجی گری اضطراب اجتماعی بدنی در دانشجویان دختر دانشگاه گیلان انجام گرفت.

نتایج تحلیل عاملی در مدل پژوهش نشان داد که ابعاد کسب سلامتی (۳/۶۷)، کنترل وزن (۳/۶۴)، کسب نشاط و لذت (۳/۴۵) و تعاملات اجتماعی (۲/۷۵) به ترتیب بیشترین اثر را در تبیین انگیزه مشارکت

به منظور برازش مدل کلی (هر دو بخش مدل اندازه گیری و ساختاری) از معیار SRMR استفاده شد که مقدار آن باید از ۰/۱ کمتر باشد. با توجه به مقدار به دست آمده (SRMR=۰/۰۸)، مدل اندازه گیری و ساختاری از برازش مناسبی برخوردار است، یعنی در مجموع مدل اندازه گیری و ساختاری، کیفیت مناسبی در تبیین متغیر درونزا پژوهش دارد.

بحث و نتیجه گیری

مشارکت در ورزش به عنوان یک شاخص مهم در حوزه ورزش، توجه بسیاری از تلاش های بین المللی را به خود جلب کرده است. تحقیقات نشان می دهد که مشارکت در ورزش باعث بهبود وضعیت اجتماعی افراد و شاخص های مرتبط با آن می شود (الکساندر و همکاران، ۲۰۱۶). این امر در حوزه های سلامت جسمی و روانی به ویژه برای دانشجویان که ارکان کلیدی علمی جامعه هستند، اهمیت زیادی دارد. با این حال، عواملی مانند مشغله زیاد، نبود امکانات، تنبلی، بی حوصلگی، عدم اعتماد به نفس، عدم مهارت کافی و ترس از حضور

می‌کند. ورزش فرصتهایی برای بهبود روابط اجتماعی، ایجاد حس تعلق به گروه و تقویت شبکه‌های حمایتی فراهم می‌کند که نشان‌دهنده فضای مثبت و حمایت‌های اجتماعی ایجاد شده توسط ورزش است. در تأیید این یافته‌های عزیز و همکاران (۱۳۹۰) نیز در بررسی نگرش دانشجویان ساکن خوابگاه به ورزش همگانی، نشان دادند عوامل اصلی تشویق و ترغیب به ورزش، به ترتیب شامل تناسب‌اندام، کسب نشاط و لذت، و حفظ تندرستی هستند.

نتایج تحلیل مسیر نشان داد که عضویت در شبکه‌های اجتماعی ورزشی اثر مثبت و معنی‌داری بر انگیزه و میزان مشارکت در ورزش همگانی داشت. این نتایج با یافته‌های براون و ویلیامز (۲۰۲۱)، لی و چانگ (۲۰۱۹)، جانسون و اسمیت (۲۰۱۹)، ماهر (۲۰۱۹)، یانگ و لی (۲۰۱۸)، ون و همکاران (۲۰۱۸)، لارانجو (۲۰۱۸)، پاتل (۲۰۱۸)، برامولر (۲۰۲۰)، رضوی و همکاران (۱۳۹۹)، صیادی و همکاران (۱۳۹۵)، صادقیان و همکاران (۱۳۹۳) همخوان و با نتایج مطالعه هرمان (۲۰۲۴) و دیلن و همکاران (۲۰۱۸)، که معتقد بودند رسانه‌های اجتماعی با ایجاد تصویر منفی از بدن، ترویج رفتارهای غذایی ناسالم، افزایش بی‌حرکی، فشارهای اجتماعی، و اطلاعات نادرست، مشارکت در ورزش را کاهش می‌دهند، ناهمخوان است. این تفاوت ممکن است به دلیل تفاوت در متغیر وابسته و جامعه مطالعاتی باشد. در تبیین این یافته می‌توان بیان کرد که اغلب افراد اطلاعات مورد نیاز خود در زمینه‌های مختلف، از جمله تمرینات ورزشی، نکات تغذیه‌ای، مطالب انگیزشی، فواید ورزش (ترکرف و همکاران، ۲۰۱۷)، شرکت در چالش‌های تناسب اندام آنلاین (ون و همکاران، ۲۰۱۸) و اشتراک‌گذاری دستاوردها و به‌روزرسانی پیشرفت‌ها (برامولر، ۲۰۲۰؛ لارانجو، ۲۰۱۸) را از شبکه‌های اجتماعی و اینترنت به دست می‌آورند. این منابع به افزایش دانش ورزشی آن‌ها کمک می‌کنند و نقش مهمی در تشویق و انگیزش آن‌ها برای شرکت در فعالیت‌های ورزشی و حفظ سلامت ایفا می‌نمایند. شبکه‌های اجتماعی به عنوان یک پلتفرم چندوجهی، امکانات متنوعی از جمله دسترسی به اطلاعات بروز و دقیق، تعامل با افراد هم‌نظر و استفاده از ابزارهای دیجیتال برای پیگیری و ارزیابی پیشرفت‌های شخصی را فراهم می‌کنند. این عوامل می‌توانند به بهبود انگیزه و پایداری در فعالیت‌های ورزشی جوانان منجر شوند. علاوه بر این، تحقیقات نشان داده‌اند که محتوای انگیزشی و آموزشی در شبکه‌های اجتماعی می‌تواند تأثیر مثبتی بر رفتارهای مرتبط با سلامت داشته باشد (اسمیت و همکاران، ۲۰۱۶).

در ورزش همگانی در میان دانشجویان دختر دانشگاه گیلان داشتند. این نتایج با یافته‌های ندایی و شریفی‌درانی (۱۴۰۱)؛ امامی و همکاران (۱۳۹۲)؛ قدرت‌نما و همکاران (۱۳۹۲)؛ ملکی و همکاران (۱۳۹۰)؛ مظفری و همکاران (۱۳۸۹)؛ جعفری (۱۳۸۹) و آندراو و همکاران^۱ (۲۰۰۶)، که این ابعاد را به عنوان عوامل تأثیرگذار بر انگیزه مشارکت در ورزش شناسایی کردند، همخوان است. در تبیین این نتایج می‌توان گفت انگیزه کلید انجام هر کاری در ورزش است که به رفتار ورزشی افراد جهت می‌دهد و آن را تداوم می‌بخشد. افرادی که با انگیزه‌های درونی برانگیخته می‌شوند، همواره تلاش می‌کنند تا محیط خود را درک کرده و بر آن تأثیر بگذارند. تحقیقات نشان داده است که تنها ۳۵ درصد افراد بر اساس انگیزه درونی در فعالیت‌های ورزشی شرکت می‌کنند (نتز^۲، ۲۰۰۴). علاوه بر این، وقتی افراد با کنجکاو و شایستگی بر محیط خود غالب می‌شوند، از انجام این کار احساس لذت و نشاط می‌کنند. در هر کشور، با توجه به فرهنگ حاکم، انگیزه‌های متفاوتی سبب گرایش افراد به ورزش می‌شود. این انگیزه‌ها می‌توانند رفتارهای افراد را تحریک، تقویت و هدایت کنند و حتی باعث کنترل و توقف آن شوند (کاندریچ و همکاران^۳، ۲۰۱۳). بیشتر روانشناسان ورزشی بر این باورند که تنها یک عامل یا انگیزه باعث بروز رفتار نمی‌شود. در تحقیق حاضر، انگیزه کسب سلامتی با بالاترین میانگین، نشان‌دهنده اهمیت بالای سلامت جسمانی برای دانشجویان است. آن‌ها ورزش را به عنوان ابزاری کلیدی برای حفظ و بهبود سلامت جسمی خود می‌بینند که می‌تواند شامل پیشگیری از بیماری‌ها، افزایش انرژی و عملکرد سیستم ایمنی باشد. همچنین انگیزه کنترل وزن برای دانشجویان تقریباً به اندازه کسب سلامتی اهمیت دارد و آن را به عنوان روشی موثر برای مدیریت وزن و حفظ تناسب اندام استفاده می‌کنند که این امر به دلیل آگاهی از مشکلات چاقی و اثرات منفی آن بر سلامت جسمی و روانی است. میانگین کسب نشاط و لذت نیز نشان می‌دهد که ورزش علاوه بر فواید جسمانی، به عنوان یک فعالیت مفرح و لذت‌بخش در نظر گرفته می‌شود. دانشجویان از طریق ورزش به دنبال شادی، کاهش استرس و افزایش رضایت از زندگی هستند. این انگیزه به اهمیت روانی و عاطفی ورزش اشاره دارد و آن را به عنوان راه‌حلی موثر برای مقابله با فشارهای روزمره و استرس‌های تحصیلی می‌دانند. با وجود اینکه بعد تعاملات اجتماعی کمترین میانگین را دارد، همچنان نقش مهمی در انگیزه‌های دانشجویان برای پرداختن به ورزش‌های همگانی ایفا

3. Kondric

1. Andrew et al
2. Netz

ارتباط مستمر با جامعه‌ای از افراد با اهداف مشابه و دریافت بازخورد مثبت نیز به افزایش تعهد و انگیزه در فعالیت‌های ورزشی کمک می‌کند (میلر و همکاران، ۲۰۱۹). بنابراین، نقش شبکه‌های اجتماعی در ترویج و حمایت از سبک زندگی فعال و سالم در جوانان غیرقابل انکار است. از راهکارهای مؤثر در این زمینه می‌توان به ایجاد و تقویت جوامع آنلاین ورزشی، انتشار محتوای آموزشی و انگیزشی، تشویق دانشجویان به تعامل و مشارکت فعال از طریق بحث‌ها و چالش‌های ورزشی جهت تقویت حس تعلق و انگیزه در میان کاربران، استفاده از الگوهای موفق ورزش دانشجویی و نمایش تغییرات بدنی افراد در شبکه‌های اجتماعی و در نهایت برنامه‌ریزی منظم برای انتشار محتوا و مدیریت صحیح صفحات ورزشی که می‌تواند به حفظ و افزایش مشارکت کاربران کمک کند، اشاره کرد.

از دیگر نتایج مهم این پژوهش تأثیر منفی و معنی‌دار عضویت در شبکه‌های اجتماعی ورزشی بر اضطراب اجتماعی بدنی بود. این یافته نشان می‌دهد عضویت در شبکه‌های اجتماعی ورزشی در پژوهش حاضر به عنوان یک عامل کاهش اضطراب اجتماعی بدنی عمل کرده است. این یافته با نتایج مطالعات کلارک و همکاران، (۲۰۲۳)؛ زرتالودی و کریستوپولوس (۲۰۲۱)؛ اوه و همکاران، (۲۰۲۰) همسو و با مطالعات باتول و همکاران (۲۰۲۳)، کای (۲۰۲۳)، بنت و همکاران (۲۰۲۰)، صدری و همکاران (۱۴۰۰)؛ دی-ورایس و همکاران (۲۰۱۶)، سستیکا و همکاران (۲۰۱۴) ناهمسو است. در تبیین این یافته می‌توان گفت که در مطالعه حاضر، عضویت در شبکه‌های اجتماعی ورزشی به طور خاص، با هدف استفاده بهینه دانشجویان از این شبکه‌ها برای افزایش انگیزه و میزان مشارکت در ورزش‌های همگانی مورد بررسی قرار گرفته است. در حالی که در سایر پژوهش‌ها شبکه‌های اجتماعی مختلف به طور عام (اعم از ورزشی و غیر ورزشی) مورد مطالعه قرار گرفته‌اند. در زمینه عضویت در شبکه‌های اجتماعی ورزشی، چندین عامل مؤثر در این مسیر شناسایی شده‌اند که نقش مهمی در تقویت انگیزه و مشارکت دانشجویان در فعالیت‌های ورزشی ایفا می‌کنند. نخست اینکه شبکه‌های اجتماعی ورزشی با ایجاد محیطی که در آن افراد از حمایت و تشویق اجتماعی برخوردار می‌شوند، می‌توانند به کاهش احساسات منفی و اضطراب اجتماعی کمک کنند (کلارک و همکاران، ۲۰۲۳). دوم اینکه این شبکه‌ها با تشویق افراد به فعالیت بدنی و ارائه بازخوردهای مثبت و تعاملات حمایتی، از طریق کاهش استرس و بهبود تصویر بدنی و اعتماد به نفس، نقش مهمی در کاهش

اضطراب اجتماعی بدنی ایفا می‌کنند (زرتالودی و کریستوپولوس، ۲۰۲۱)؛ اوه و همکاران، (۲۰۲۰). همچنین استفاده فعال از این پلتفرم‌ها می‌تواند با بهبود مهارت‌های ارتباطی و فراهم کردن دسترسی به منابع مرتبط با سلامت روان و بدن، به کاهش اضطراب اجتماعی و مقابله بهتر با آن کمک کند (لای، ۲۰۲۳)؛ باتول و کوارتولاین، (۲۰۲۳) در نهایت، عواملی مانند فرهنگ جامعه، متغیرهای جمعیت‌شناختی، و محیط تحقیق نیز در این نتایج تأثیرگذار هستند. به عنوان مثال، در جوامعی مانند محیط‌های دانشگاهی که اهمیت بالایی به ظاهر بدنی می‌دهند و دسترسی به فعالیت‌های ورزشی آنلاین وجود دارد، عضویت در این شبکه‌ها می‌تواند اثربخشی بیشتری داشته باشد.

بر اساس تحلیل مسیر، مشخص شد که اضطراب اجتماعی بدنی اثر منفی معنی‌داری بر انگیزه و میزان مشارکت در ورزش همگانی دارد. به طوری که با افزایش اضطراب اجتماعی بدنی افراد، از انگیزه و میزان مشارکت در ورزش همگانی آنها کاسته می‌شود. همسو با این یافته، مطالعات فتحی‌رضایی و همکاران (۲۰۲۴)؛ لیائو و همکاران^۱ (۲۰۲۳)؛ ندایی و شریفی‌دارانی (۱۴۰۱)؛ آسترگاسمن و همکاران، (۲۰۲۱)؛ پریچارد (۲۰۲۰)؛ بابایی‌بناب و فتاح‌پورمردی (۱۳۹۸)؛ صالحی و رحمانی، (۱۳۸۹)، نشان داد که اضطراب اجتماعی بدنی به دلیل ترس از ایجاد یک تصویر اجتماعی منفی در ذهن دیگران و اضطراب ناشی از شرمساری، یکی از موانع شایع برای شرکت در فعالیت بدنی، به‌ویژه در میان دختران جوان است. این یافته با نتایج پژوهش گویا و همکاران (۲۰۱۴) که بیان کردند نوجوانانی که نگران ظاهر بدن خود هستند، بیشتر به فعالیت‌های بدنی برای بهبود آن می‌پردازند، ناهمخوان است که دلیل احتمالی این ناهمخوانی را می‌توان به جامعه مورد مطالعه و یا ابزار پژوهش نسبت داد. در تبیین این یافته می‌توان گفت افرادی که با اضطراب اجتماعی بدنی مواجه هستند، برای اجتناب از ارزیابی‌های منفی و کاهش نگرانی‌ها، ممکن است از شرکت در فعالیت‌های ورزشی خودداری کنند و انگیزه کمتری برای مشارکت در این نوع فعالیت‌ها داشته باشند. در این زمینه برای کاهش اضطراب اجتماعی بدنی و افزایش مشارکت در ورزش همگانی در میان دانشجویان، ایجاد محیط‌های حمایتی از سوی خانواده و جامعه، تمرکز بر انگیزه‌های درونی و بیرونی مانند توسعه مهارت‌ها، ایجاد ارتباطات اجتماعی، بهبود تصویر بدن و سلامت از طریق مشارکت در ورزش و رفع موانع فرهنگی و اجتماعی ضروری است (احمد و همکاران^۲، ۲۰۲۰؛ دیلن، ۲۰۱۸؛ رضا و همکاران^۳، ۲۰۲۲).

3. Raza et al

1. Liao et al

2. Ahmed et al

بر میزان مشارکت در ورزش، مثبت و معنی دار است. در تفسیر این نتایج می‌توان گفت که عضویت در شبکه‌های اجتماعی ورزشی با افزایش تعاملات اجتماعی، ارتقای آگاهی و آموزش، ایجاد انگیزه (نعامی و نوری، ۱۳۹۵) و تشویق افراد به اشتراک‌گذاری ویدیوهای تمرینی و برنامه‌های تناسب اندام (براملر، ۲۰۲۰؛ ماهر، ۲۰۱۹؛ شیموگا و همکاران، ۲۰۱۹؛ پاتل، ۲۰۱۸؛ لارانجو، ۲۰۱۸)، می‌تواند اضطراب اجتماعی بدنی را کاهش دهد. این حمایت اجتماعی با ایجاد حس پذیرش و کاهش نگرانی از قضاوت بدنی، موجب کاهش اضطراب اجتماعی بدنی می‌شود که به نوبه خود به افزایش مشارکت افراد در فعالیت‌های ورزشی می‌انجامد. این نتایج با یافته‌های اولکا و همکاران (۲۰۲۲)، رضوی و همکاران (۱۳۹۹)، صیادی و همکاران (۱۳۹۵)، صادقیان و همکاران (۱۳۹۳)، همخوان اما با یافته‌های هرمان (۲۰۲۴) که بیان می‌کند استفاده مفرط از رسانه‌های اجتماعی ممکن است به دلیل ایجاد تصویر منفی از بدن و عادات غذایی ناسالم به کاهش فعالیت بدنی و افزایش رفتارهای کم‌تحرک، به ویژه در میان نوجوانان و جوانان، منجر شود، مغایرت دارد. این مغایرت می‌تواند به دلیل تفاوت‌های موجود در نوع استفاده از رسانه‌های اجتماعی، جامعه مورد مطالعه، متغیرهای واسطه‌ای و روش‌شناسی پژوهش باشد. در واقع افراد از طریق شبکه‌های اجتماعی به دنبال معرفی هویت شخصی و برجسته‌سازی خود از طریق افکار، فعالیت‌ها یا ویژگی‌های ظاهری خود هستند (تروپ، ۲۰۱۷). شبکه‌های اجتماعی به عنوان بستری مناسب برای تقلید، تأثیرپذیری و ابراز ویژگی‌های بدنی و ظاهری افراد عمل می‌کنند و می‌توانند با فعالیت‌های روزمره، به‌ویژه فعالیت‌های ورزشی، تغییرات مطلوبی در این ویژگی‌ها ایجاد کنند. در این راستا بسیاری از دختران با دنبال کردن فعالیت‌های دوستان، آشنایان، و الگوهای موردنظر خود در شبکه‌های اجتماعی، به تقلید و همراهی با آن‌ها در انجام فعالیت‌های ورزشی می‌پردازند. در تأیید این فرضیه، مطالعات عابیدین و همکاران (۲۰۲۴) نیز نشان داد که شبکه‌های اجتماعی با ارائه انگیزه و حمایت می‌توانند تأثیر مثبتی بر مشارکت ورزشی داشته باشند و در نتیجه برخی از اشکال اضطراب را کاهش دهند. نتایج این یافته نشان می‌دهد که شبکه‌های اجتماعی می‌توانند به عنوان ابزارهای مؤثر برای افزایش میزان مشارکت در ورزش‌های همگانی و همچنین کاهش اضطراب اجتماعی بدنی در میان دانشجویان دختر عمل کنند. این پلتفرم‌ها می‌توانند در بهبود سلامت عمومی این گروه نقش مهمی ایفا کنند.

فراهم کردن امکانات ورزشی مناسب و ایجاد محیط‌های ورزشی امن و دوستانه (فیروزه و همکاران، ۲۰۱۸)، پرداختن به فعالیت‌های ورزشی در مکان‌های خلوت، استفاده از لباس‌های گشاد، و انجام ورزش در ساعات کم‌جمعیت‌تر نیز می‌تواند به کاهش اضطراب اجتماعی و افزایش مشارکت ورزشی کمک کند (بیینس، ۲۰۱۱). علاوه بر این، استفاده از رسانه‌های اجتماعی از طریق انتشار محتوای آموزشی، تشویق به تعامل مثبت در جوامع آنلاین، مدیریت محتوای منفی، افزایش خودباوری با انتشار داستان‌های موفقیت، ایجاد محیط‌های آنلاین حمایتی و ترویج سبک زندگی سالم نیز از جمله راهکارهایی است که می‌تواند به کاهش اضطراب اجتماعی بدنی کمک کند.

نتایج تحلیل متغیر میانجی نشان داد که اضطراب اجتماعی بدنی به‌طور معناداری نقش میانجی منفی در اثرگذاری عضویت در شبکه‌های اجتماعی ورزشی بر انگیزه مشارکت در ورزش همگانی دارد. این نتایج با پژوهش‌های فتحی‌رضایی و همکاران (۲۰۲۴)، آسترگاسمن و همکاران (۲۰۲۰)، لو و همکاران (۲۰۲۳) همخوان و با نتایج پژوهش‌های پیشین (عابیدین و همکاران، ۲۰۲۴؛ اوه و همکاران، ۲۰۲۰؛ هی، ۲۰۱۸؛ اندرو و همکاران، ۲۰۱۶؛ گیلن، ۲۰۱۵؛ هاوژنبلاس و مارتین، ۲۰۰۰؛ اکلوند و کرافورد، ۱۹۹۴) ناهمخوان است. در تبیین این یافته می‌توان گفت که اگرچه عضویت در شبکه‌های اجتماعی ورزشی می‌تواند مستقیماً انگیزه مشارکت در ورزش‌های همگانی را افزایش دهد، اما اضطراب اجتماعی بدنی که در پی نمایش مداوم اندام ایده‌آل در شبکه‌های اجتماعی به وجود می‌آید و سبب عدم رضایت از وضعیت بدنی و هراس از بازخورد منفی دیگران می‌شود، می‌تواند این اثر مثبت را کاهش داده یا معکوس کند. به‌طور خلاصه، در حالی که شبکه‌های اجتماعی با ارائه حمایت و همیاری اجتماعی می‌توانند انگیزه فعالیت بدنی را افزایش دهند، اضطراب اجتماعی بدنی ممکن است این مزایا را کاهش داده و مشارکت در ورزش‌های همگانی را مختل کند. این یافته‌ها تأکید می‌کند که برای افزایش انگیزه مشارکت در ورزش همگانی، ضروری است که به مسأله اضطراب اجتماعی بدنی توجه ویژه‌ای شود و اقداماتی برای کاهش این اضطراب و ایجاد محیط‌های حمایتی و مثبت در نظر گرفته شود.

نتایج تحلیل متغیر میانجی نشان داد که نقش میانجی اضطراب اجتماعی بدنی در اثرگذاری عضویت در شبکه‌های اجتماعی ورزشی

روانشناسی آنلاین، راهکارهای مؤثری برای بهبود سلامت روانی و جسمانی دانشجویان به شمار می‌رود. پژوهش حاضر با چندین محدودیت مواجه بود که ممکن است بر نتایج آن تأثیر گذاشته باشد. نمونه‌گیری تنها از میان دانشجویان انجام شد که این امر تعمیم‌پذیری نتایج به سایر گروه‌های جمعیتی را محدود می‌کند. استفاده از داده‌های خودگزارشی می‌تواند به تحریف غیرعمدی پاسخ‌ها منجر شود، چرا که ممکن است شرکت‌کنندگان به دلایل اجتماعی یا شخصی اطلاعات خود را به‌طور دقیق گزارش ندهند. علاوه بر این، پژوهش به‌طور محدود به بررسی تأثیر عضویت در شبکه‌های اجتماعی بر انگیزه و میزان مشارکت ورزشی با نقش میانجی اضطراب اجتماعی بدنی پرداخته و تأثیر عوامل مهمی مانند محیط‌های ورزشی، حمایت اجتماعی و ویژگی‌های شخصیتی را نادیده گرفته است. یکی دیگر از محدودیت‌های این پژوهش مربوط به دسته‌بندی گروه‌های سنی است. دسته‌بندی‌های فعلی بر اساس ساختار جمعیت‌شناختی نمونه و با هدف ارائه تصویری کلی از متغیرها انتخاب شده‌اند. با این حال، برای دقت بیشتر در تحلیل داده‌ها، پیشنهاد می‌شود که در پژوهش‌های آتی از دسته‌بندی‌های دقیق‌تر سنی استفاده شود تا امکان بررسی جزئی‌تر و دقیق‌تر متغیرهای جمعیت‌شناختی فراهم شود.

شواهد جدید نشان می‌دهد که رسانه‌های اجتماعی می‌توانند به عنوان ابزارهای مؤثر برای سیاست‌گذاران، متخصصان و محققان در طراحی مداخلات اجتماعی جهت ایجاد تغییرات مثبت در فعالیت بدنی و رفتارهای مرتبط با مسائل روانشناختی مورد استفاده قرار گیرند. لذا برای پژوهش‌های آینده، پیشنهاد می‌شود که مطالعات طولی به منظور پیگیری تغییرات در انگیزه و میزان مشارکت ورزشی و تأثیر عضویت در شبکه‌های اجتماعی بر این تغییرات مورد بررسی قرار گیرد. علاوه بر این، مقایسه تأثیر عضویت در شبکه‌های اجتماعی بر اضطراب اجتماعی بدنی و مشارکت ورزشی در دانشجویان دختر و پسر و بررسی تأثیر عوامل فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی می‌تواند به درک بهتر این موضوع کمک کند. برای درک جامع اثرات رسانه‌های اجتماعی و ویژگی‌های متنوع آن‌ها بر انگیزه و مشارکت ورزشی، استفاده از روش‌های تجربی مانند مطالعات تصادفی کنترل‌شده، معیارهای عینی مانند دستگاه‌های اندازه‌گیری فعالیت بدنی و ارزیابی‌های فیزیولوژیکی برای اضطراب اجتماعی بدنی، و انتخاب نمونه‌هایی که به‌طور دقیق نمایانگر جامعه هدف باشند، ضروری است این رویکردها به پژوهشگران کمک می‌کنند تا تأثیر عضویت در شبکه‌های اجتماعی ورزشی بر انگیزه و مشارکت ورزشی با میانجی اضطراب اجتماعی

به‌طور کلی نتایج این پژوهش نشان داد که عضویت در شبکه‌های اجتماعی ورزشی می‌تواند تأثیرات مثبت و منفی بر جنبه‌های روانشناختی و رفتارهای ورزشی افراد داشته باشد. از یک سو، نمایش مداوم بدن‌های ایده‌آل و انتظارات غیرواقعی می‌تواند باعث افزایش اضطراب اجتماعی بدنی و کاهش انگیزه دانشجویان برای مشارکت فعالانه در ورزش‌های همگانی شود؛ از سوی دیگر، این شبکه‌ها با ارائه حمایت اجتماعی و اطلاعات آموزشی می‌توانند به افزایش میزان مشارکت افراد در ورزش کمک کنند. همچنین این پژوهش به ارتقاء دانش ورزشی در چندین زمینه کلیدی کمک کرده است. اولاً، با شناسایی و تبیین نقش رسانه‌های اجتماعی به‌عنوان ابزارهای مؤثر در افزایش انگیزه و مشارکت در ورزش همگانی، اهمیت این رسانه‌ها در شکل‌دهی رفتارهای ورزشی را روشن کرده است. همچنین، با تحلیل تأثیر رسانه‌های اجتماعی بر اضطراب اجتماعی بدنی، نشان داده که چگونه می‌توان از این رسانه‌ها برای کاهش احساس اضطراب و تقویت اعتماد به نفس در دانشجویان بهره برد. یافته‌های تحقیق به محققان و مربیان کمک می‌کند تا نیازها و چالش‌های خاص دانشجویان دختر را شناسایی کرده و استراتژی‌های موثری برای طراحی برنامه‌های ورزشی و انگیزشی متناسب با آن‌ها ایجاد کنند. به‌طور کلی، این پژوهش به توسعه ادبیات علمی در زمینه کاربرد رسانه‌های اجتماعی در ورزش کمک کرده و نقش آن‌ها را در بهبود کیفیت زندگی و سلامت روان افراد تقویت می‌کند. لذا پیشنهاد می‌شود جهت ارتقاء سلامت روانی و جسمانی دانشجویان و کاهش اضطراب اجتماعی بدنی، تأثیرگذاران و تولیدکنندگان محتواهای ورزشی در شبکه‌های اجتماعی، به جای تمرکز بر فرم‌های بدنی ایده‌آل، بر نمایش بدن‌های واقعی و تجربیات مثبت و نیز بر فواید شرکت در فعالیت‌های بدنی تأکید کنند. همچنین آموزش مهارت‌ها و تکنیک‌های روانشناختی مانند مدیریت استرس، افزایش اعتماد به نفس و تقویت تمرکز می‌تواند به دانشجویان در کاهش اضطراب اجتماعی بدنی و افزایش انگیزه برای شرکت در ورزش‌های همگانی کمک کند. ایجاد گروه‌ها و چالش‌های ورزشی آنلاین و انتشار محتوای آموزشی و انگیزشی نیز می‌تواند به تقویت تعاملات مثبت و ترویج فعالیت‌های ورزشی منظم منجر شود. علاوه بر این، فراهم کردن محیط‌های حمایتی برای اشتراک‌گذاری تجربیات ورزشی بدون ترس از قضاوت افراد و برگزاری رویدادهای مجازی و وبینارها با حضور مربیان متخصص، می‌تواند به تقویت عزت نفس و کاهش اضطراب اجتماعی بدنی کمک کند. در نهایت، استفاده از اپلیکیشن‌های ورزشی برای پیگیری پیشرفت و برگزاری چالش‌های تمرینی مشترک همراه با مشاوره‌های

بدنی را با دقت بیشتری مورد بررسی قرار دهند.

منابع

1. Abidin, D., Arisman, A., & Wasan, A. (2024). The influence of social media on millennial generation community participation in sports activities. *International Journal of Disabilities Sports and Health Sciences*, 7(4), 721-729.
2. Ahmed, M. D., Ho, W. K. Y., Van Niekerk, R. L., Sulz, L., & Begum, S. (2020). Social support and sports participation motivations of female adolescents in India-study of age transition and achievement level. *Physical Culture and Sport. Studies and Research*, 88 (1), 49-67.
3. Alexandr, A., Sergij, T., & Olena, O. (2016). Role of physical education on the formation of a healthy lifestyle outside of school hours. *Journal of Physical Education and Sport*, 16 (2), 335.
4. Alotaibi, T., Almuhan, R., Alhassan, J., Alqadhib, E., Mortada, E., & Alwhaibi, R. (2020, November). The relationship between technology use and physical activity among typically-developing children. In *Healthcare* (Vol. 8, No. 4, p. 488). MDPI.
5. Alpkaya, U. (2019). The Effect of Physical Activity on Social Physique Anxiety and Academic Achievement in the 8th Grade Secondary School Students. *Universal Journal of Educational Research*, 7 (3), 707-712.
6. Andrade, A. S. (2006). Motives for sports participation in Brazilian swimmers. *Fitness & Performance Journal*, 363-369.
7. Andrew, R., Tiggemann, M., & Clark, L. (2016). Positive body image and young women's health: Implications for sun protection, cancer screening, weight loss, and alcohol consumption behaviours. *Journal of Health Psychology*, 21(1), 28-39.
8. Batool, F., & Quratulain, A. (2023). Mediating Effect of Self-Efficacy on Social Media Addiction, Appearance-Related Consciousness, and Social Physique Anxiety among Young Adults. *Journal of Professional & Applied Psychology*, 4 (4), 579-593.
9. Bennett, B. L., Whisenhunt, B. L., Hudson, D. L., Wagner, A. F., Latner, J. D., Stefano, E. C., & Beauchamp, M. T. (2020). "Examining the impact of social media on mood and body dissatisfaction using ecological momentary assessment". *Journal of American College Health*, 68 (5), 502-508.
10. Babaei Bonab S, Fattah Pour Marandi M. (2020). The relationship between Yoga exercises and social physical anxiety in athletic girls. *Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry*; 6 (6) :30-39[Persian].
11. Braumüller, B. (2020). Young adults' perceptions of the relevance of interaction on social online networks for sports activities. *European Journal for Sport and Society*, 17 (3), 231-249.
12. Brown, K., & Williams, S. (2021). Social support and social influence in fitness-related social media communities: a mixed-methods study. *Health Education & Behavior*, 48 (2), 169- 178. DOI: 10.1177/1090198120980923.
13. Buffart, L. M., Kalter, J., Sweegers, M. G., Courneya, K. S., Newton, R. U., Aaronson, N. K.,... & Brug, J. (2017). Effects and moderators of exercise on quality of life and physical function in patients with cancer: an individual patient data meta-analysis of 34 RCTs. *Cancer treatment reviews*, 52, 91-104
14. Cai, J. (2023). The Spread of Female Body Anxiety and Appearance Anxiety in Modern Social Media. *Communications in Humanities Research*, 21, 53-59.
15. Cheung, C. M., Chiu, P. Y., & Lee, M. K. (2011). Online social networks: Why do students use facebook?. *Computers in human behavior*, 27(4), 1337-1343.
16. Clarke, J. J., Talbot, R., Holmes, K., Wild, J., Ashley, J., & McEvoy, P. M. (2023). Social anxiety, behavioural activation and depression risk in older men: protection through Men's Shed membership. *Health promotion international*, 38 (6), daad180.
17. Kane, G. C., Alavi, M., Labianca, G., & Borgatti, S. P. (2014). What's different about social media networks? A framework and research agenda. *MIS quarterly*, 38(1), 275-304.

18. De Vries, D. A., Peter, J., De Graaf, H., & Nikken, P. (2016). Adolescents' social network site use, peer appearance-related feedback, and body dissatisfaction: Testing a mediation model. *Journal of youth and adolescence*, 45, 211-224.
19. Deelen, I., Ettema, D., & Kamphuis, C. B. (2018). Sports participation in sport clubs, gyms or public spaces: How users of different sports settings differ in their motivations, goals, and sports frequency. *PloS one*, 13 (10), e0205198.
20. Drenowatz, C., & Greier, K. (2019). Cross-sectional and longitudinal association of sports participation, media consumption and motor competence in youth. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 29 (6), 854-861. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/a/10.1111/sms.13400>.
21. Eklund, R. C., and Crawford, S. (1994). Active women, social physique anxiety, and exercise. *J. Sport Exerc. Psychol.* 16, 431-448. doi: 10.1097/00005131-199408060-00011.
22. Fathirezaie, Z., Badicu, G., Yagin, F. H., Aghdasi, M., Zamani Sani, S. H., Abbaspour, K., ... & Ardigò, L. P. (2024). Personality and motivation of physical activity in adolescent girls: effects of perceived parental support and social physical anxiety. *BMC Public Health*, 24 (1), 799.
23. Firouzeh, S. S., Kamarzarin, H., & Irani, Z. (2018). The relationship between mental health with sports participation motivation in female students of Islamic Azad University, Karaj Branch. *Egyptian Academic Journal of Biological Sciences, E. Medical Entomology & Parasitology*, 10 (1), 73-81.
24. Ghodrat Nama, A., & Heydari Nejad, S. (2013). The relationship between sports participation motivation and physical activity among students of Shahid Chamran University of Ahvaz. *Sport Management Studies (Research in Sport Sciences)*, 5(18), 189-202. [Persian].
25. Ginis, K. A. M., & Leary, M. R. (2004). Self-presentational processes in health-damaging behavior. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16(1), 59-74.
26. Gillen, M. M. (2015). Associations between positive body image and indicators of men's and women's mental and physical health. *Body image*, 13, 67-74.
27. Gouya, M., Zahedi Nia, H., and Mirdar, Z.B. (2014). The role of social physique anxiety in leisure time physical activity of youngsters, *International Research Journal of Applied and Basic Sciences*, <https://www.semanticscholar.org/paper/>.
28. Gummelt, G. S. (2017). The emotional needs of women in sports: An exploration of self-efficacy, self-compassion, and self-conscious emotions. *Journal of Issues in Intercollegiate Athletics*, (Special Issue), 57-71.
29. Hai, R., & Yang, Y. (2022). Social Network Site Appearance Comparison's Prediction of Anxiety Among Chinese Females: The Mediation Effect of Body Area Satisfaction, Overweight Preoccupation, and Self-Esteem. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 775782.
30. Hair J, Hollingsworth CL, Randolph AB, Chong, AYL. (2017) An updated and expanded assessment of PLS-SEM in information systems research. *Industrial management & data systems*. 117 (3):442-458.
31. Hausenblas, H. A., & Martin, K. A. (2000). Bodies on display: Female aerobic instructors and social physique anxiety. *Women in Sport and Physical Activity Journal*, 9(1), 1-14.
32. He, J. S. (2018). Research on the social physique anxiety and exercise behavior of different ages female. *J. Guangzhou Sport Univ.* 38, 101-104. doi: 10.13830/j.cnki.cn44-1129/g8.2018.02.025.
33. Herman J.K. (2024). Influence of Social Media on Physical Activity Engagement in Indonesia. *American Journal of Recreation and Sports*, 3 (1), 34-45. <https://doi.org/10.47672/ajrs.2047>.
34. Hugo, S., Teresa, A., & PereiraDuarte, A. (2018). Talent Identification and Development in Male Football: A Systematic Review. *Sports Medicine*; 48 (4): 907-931
35. Jarrar, Y., Awobamise, A. O., & Nweke, G. E. (2022). The mediating effect of social anxiety on the relationship between social media use

- and body dissatisfaction among university students. *Frontiers in Communication*, 7, 900257.
36. Johnson, A., & Smith, B. (2019). Influence of social media on physical activity engagement: a content analysis of fitness-related posts. *Health Communication*, 34 (11), 1372-1380. DOI: 10.1080/10410236.2018.1476832.
 37. Kenney, E.L., & Gortmaker, S.L. (2017). United States adolescents' television, computer, videogame, smartphone, and tablet use: Associations with sugary drinks, sleep, physical activity, and obesity. *Journal of Pediatrics*, 182 (1), 144-149. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm>.
 38. Khajavi, D., & Ghanbari Cheshmeh Kameh, L. (2013). The relationship between social physique anxiety and self-esteem with social phobia among female students. *Women and Society Quarterly*, 4(15), 85-106. [Persian].
 39. Khalid, A., Ali, A., & Ahmed, F. (2024). Empowering Female University Students by improving Body Shape and Augmenting Body Image through Varsity Sports. *Journal of Development and Social Sciences*, 5 (1), 105-114.
 40. khodaparast S, Bakhshalipour V, Monfared Fatideh F. The Relationship between Social Capital and Sport Participation in Elderly Men of Lahijan City in 2019. *Journal of Gerontology*. 2020; 5 (2) :13-23.
 41. Kim, Y., (2020). The long-term effects of following fitness influencers on Instagram on physical activity behaviors and outcomes: a longitudinal study. *Journal of Medical Internet Research*, 22 (11), e18707. DOI: 10.2196/18707.
 42. Kondric, M., Sindik, J., Furjan-Mandic, G., & Schiefler, B. (2013). Participation motivation and student's physical activity among sport students in three countries. *Journal of sports science & medicine*, 12 (1), 10.
 43. Lai, F., Wang, L., Zhang, J., Shan, S., Chen, J., & Tian, L. (2023). Relationship between social media use and social anxiety in college students: Mediation effect of communication capacity. *International journal of environmental research and public health*, 20 (4), 3657.
 44. Lee, S., & Chang, J. (2019). Exploring the impact of social media-based health challenges on physical activity engagement: A mixed-methods study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16 (22), 4452. DOI: 10.3390/ijerph16224452.
 45. Lee, S., Baek, H., & Nicholson, J. (2020). Youth sport participation and underage drinking behavior: The mediating effect of self-esteem. *Journal of Physical Education and Sport*, 20, 2283-2293.
 46. Liao, J., Xia, T., Xu, X., & Pan, L. (2023). The effect of appearance anxiety on social anxiety among college students: sequential mediating effects of self-efficacy and self-esteem. *Behavioral Sciences*, 13 (8), 692.
 47. Luo, L., Yuan, J., Bi, S., & Wang, Y. (2023). A model linking digital media dependence, exercise empowerment, and social physique anxiety among emerging adulthood college students. *Frontiers in Psychology*, 14, 1249182.
 48. Maher, C., (2019). The association between social media use and physical activity among young adults. *BMC Public Health*, 19 (1), 1-9. DOI: 10.1186/s12889-019-7651-3.
 49. Maleki, F., Heydari Nejad, S., & Visiya, E. (2011). Identifying factors influencing the tendency or lack of tendency of Ahvaz citizens towards public sports. Tehran Municipality Sports Recreation Seminar (pp. 88-91). *Tehran Municipality Sports Organization*. [Persian].
 50. Manierre, M. J. (2017). Grit and the relationship between fitness social media use and exercise behavior. *Journal of Health Communication*, 22 (11), 949-957. DOI: 10.1080/10810730.2017.1387429.
 51. Memmini, A. K., Van Pelt, K. L., Wicklund, A., Breedlove, K. M., & Broglio, S. P. (2022). Evaluating adult decision-making modifiers in support of youth contact-sport participation. *Journal of athletic training*, 57 (1), 44-50.
 52. Miller KD, Fabian F, Lin SJ. Strategies for online communities. *Strateg Manag J* 2009; 30 (3): 305-22.
 53. Motle, R.W., & Conroy, D.E. (2000). "Validity and factorial invariance of the social physique anxiety scale". *Medicine and Science in sport & Exercise*, 32, PP:1007- 1017.

54. Mozaffari, S. A., Kalate Ahani, K., Shaji, A., & Hadavi, S. F. (2010). Describing people's attitudes and tendencies towards physical activities and sports in the Islamic Republic of Iran. *Olympic*, 18(1), 69-81. [Persian].
55. Mulchrone, M. (2021). Motivating exercise through social media.
56. Naami, A., & Noori Samarin, Sh. (2016). Predicting addiction to social networks based on loneliness and self-esteem in female students. *Women in Culture and Art*. [Persian].
57. Nedaei, T., & Sharifi Derani, M. (2022). The relationship between motivation for participation in public sports and social physique anxiety with sports participation among female students of Khansar universities. *Applied Sociology*, 33(4), 73-94. [Persian].
58. Netz, Y., & Raviv, S. (2004). Age differences in motivational orientation toward physical activity: an application of social—cognitive theory. *The Journal of psychology*, 138(1), 35-48.
59. Norozi Seyedhoseini, R., & Hekmati, M. (2020). Understanding the lived experiences of female heads of households regarding the concept of health through sports participation (a phenomenological approach). *Sport Management and Development*, 9(4), 72-85. [Persian].
60. Oh, A., Kim, J., Yi, E., & Shin, J. (2020). Verification of the mediating effect of social support on physical activity and aging anxiety of korean pre-older adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17 (21), 8069.
61. Olecká, I., Trochtová, L., Pospíšil, J., & Pospíšilová, H. (2022). Social Networking as Leisure: An Attempt to Conceptualize Liquid Leisure. *Sustainability*, 14 (9), 5483.
62. Ouyang, Y., Luo, J., Teng, J., Zhang, T., Wang, K., & Li, J. (2021). Research on the influence of media internalized pressure on college students' sports participation—Chained intermediary analysis of social physique anxiety and weight control self-efficacy. *Frontiers in Psychology*, 12, 654690.
63. Ouyang, Y., Wang, K., Zhang, T., Peng, L., Song, G., & Luo, J. (2020). The influence of sports participation on body image, self-efficacy, and self-esteem in college students. *Frontiers in psychology*, 10, 499087.
64. Parsamehr, M., Belgoorian, M., & Saeidi Madani, M. (2013). The Examination of the Relationship between Components of Social Capital and Physical Activity Participation among Adolescents. *Sport Management Journal*, 5(2), 109-127. doi: 10.22059/jsm.2013.32170. [Persian].
65. Patel, M., (2018). Social media-based interventions in promoting physical activity: a randomized controlled trial. *American Journal of Health Promotion*, 32 (2), 385-395. DOI: 10.1177/0890117116676376.
66. Peng, J., Agarwal, A., Hosanagar, K., & Iyengar, R. (2018). Network overlap and content sharing on social media platforms. *Journal of marketing research*, 55(4), 571-585.
67. Prichard, I., Kavanagh, E., Mulgrew, K. E., Lim, M. S., & Tiggemann, M. (2020). The effect of Instagram# fitspiration images on young women's mood, body image, and exercise behaviour. *Body image*, 33, 1-6.
68. Raspovic, A. M., Prichard, I., Yager, Z., & Hart, L. M. (2020). Mothers' experiences of the relationship between body image and exercise, 0–5 years postpartum: A qualitative study. *Body image*, 35, 41-52.
69. Raza, M., Ling, H. Y., Hamdani, S. M. Z. H., & Haider, S. G. (2022). Socio-cultural interest and motivational barriers for female sports participation in Pakistan: A comparative study of universities and colleges. *Sustainable Business and Society in Emerging Economies*, 4 (2), 547-560.
70. Razavi, S., Majdi, N., & Mohammadian, F. (2020). Analyzing the effect of virtual communication networks on the attitude and sports participation of Tehran citizens. *Strategic Studies on Youth and Sports*, 19(47), 223-246. [Persian].
71. Sadeghian, Z., Hosseini, S., & Farzan, F. (2014). The role of mass media in promoting public sports among the people of Hamadan. *Journal of Sport Management and Motor Behavior Research*, 10(20), 35-44. [Persian].

72. Sadri, L., Shahriyari Ahmadi, M., & Tajalli, P. (2021). The causal relationship between peer conformity and body management with the mediating role of mobile-based social network dependency in adolescents with social anxiety. *Journal of Social Psychology Research*, 11(41), 121-136. [Persian].
73. Sarstedt, M., Ringle, C. M., & Hair, J. F. (2021). Partial least squares structural equation modeling. In *Handbook of market research* (pp. 587-632). Cham: Springer International Publishing.
74. Salehi, J., & Rahmani, A. (2010). The role of social physique anxiety in determining the motivation for participation in sports exercises. *Growth and Motor-Sports Learning (Movement)*, 6, 81-101. [Persian].
75. Sánchez-Torres, J.A., Arroyo-Cañada, F.J., Argila-Irurita, A. et al. Attitude Towards Sport Practice: What Makes an Individual Continued Practice of Sport?. *Trends in Psychol.* 29, 341–353 (2021). <https://doi.org/10.1007/s43076-020-00049-9>.
76. Sayyadi, A., Heydari, S., & Bozorg Omid, M. (2017). Study the Role of Quartet of Media in Promotion of Sports Students. *Communication Management in Sport Media*, 4(2), 21-29.. [Persian].
77. Emami Sedighesadat, Sedighe Heydarinejad, Parvane Shafinya, (2014). Motivational Factor Analysis of Student Participation in University's Intramural Activities, *Research on Educational Sport*, 2(5), 81. [Persian].
78. Seyed Jafari, M. (2010). Investigation and prioritization of leisure activities of male and female students at Urmia Technical Faculty with an emphasis on sports activities. (Master's Thesis), *Payame Noor University, Tehran*. [Persian].
79. Sharp, G., Tiggemann, M., and Mattiske, J. (2014). The role of media and peer influences in australian women's attitudes towards cosmetic surgery. *Body Image* 11, 482–487. doi: 10.1016/j.bodyim.2014.07.009.
80. Shimoga, S. V., Erlyana, E., & Rebello, V. (2019). Associations of social media use with physical activity and sleep adequacy among adolescents: Cross-sectional survey. *Journal of medical Internet research*, 21 (6), e14290.
81. Slater, A., Varsani, N., and Diedrichs, P. C. (2017). #fitspo or #loveyourself? the impact of fitspiration and self-compassion instagram images on women's body image, self-compassion, and mood. *Body Image* 22, 87–96. doi: 10.1016/j.bodyim.2017.06.004.
82. Smith, A. C. & Skinner, J. (2022). "Sport Management and COVID-19: Trends and Legacies". *European Sport Management Quarterly*, 22 (1), 1-10.
83. Tavakol, M., & Dennick, R. (2011). Making sense of Cronbach's alpha. *International journal of medical education*, 2, 53.
84. Thorpe, H. (2017). Action sports, social media, and new technologies: Towards a research agenda. *Communication & sport*, 5 (5), 554-578.
85. Tofighi, A., Babaei, S., & Dastah, S. (2014). The relationship between physical activity and mental health among nurses of Urmia hospitals. *Nursing and Midwifery Journal*, 12(1), 72–78. [Persian].
86. Torkfar, A., Shirazinejad, R., Khoshnam, E., Safari Jafarloo, H., & Ghodsi, M. (2017). Women's participation in sports: Predictions based on social, cultural, personal, family factors, and facilities in the city of Pasargad. *Jurnal Fikrah*, 2(8), 181-195.
87. Tylka, T. L., Russell, H. L., & Neal, A. A. (2015). Self-compassion as a moderator of thinness-related pressures' associations with thin-ideal internalization and disordered eating. *Eating behaviors*, 17, 23-26.
88. Vann, P. (2014). Changing the game: The role of social media in overcoming old media's attention deficit toward women's sport. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 58(3), 438-455.
89. Vella, S. A., Benson, A., Sutcliffe, J., McLaren, C., Swann, C., Schweickle, M. J., ... & Bruner, M. (2021). Self-determined motivation, social identification and the mental health of adolescent male team sport participants. *Journal of Applied Sport Psychology*, 33 (4), 452-466.

90. Wen, N., Chia, G. L., & Jiabin, L. (2018). Social media for personal health management: the affective and cognitive components of perceived usefulness and their relationships with usage intentions in fitness app use. *International Journal of Medical Informatics*, 115, 121-131. DOI: 10.1016/j.ijmedinf.2018.05.016.
91. Yaman, Ç. (2017). Physical and physiological correlates of social physique anxiety in college students. *Universal Journal of Educational Research*, 5 (3), 334-337.
92. Yang, A. Y., & Lee, K. M. (2018). The effect of social media on college students' fitness performance. *American Journal of Health Education*, 49 (6), 377-384. DOI: 10.1080/19325037.2018.1506802.
93. Yang, J., Ju, F. Y., & Tian, Z. G. (2022). Sports and social interaction: sports experiences and attitudes of the urban running community. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(21), 14412.
94. Zartaloudi, A., & Christopoulos, D. (2021). Social physique anxiety and physical activity. *European Psychiatry*, 64 (S1), S759-S759.