

The Correlation between Women's Body Image Satisfaction and Demographic Factors Considering the Role of Sport Participation

Mahta Eskandarnejad ^{1,*}, Parisa Ebrahimian ²

¹ Associate Professor, Motor Behavior and Sport Psychology Department, Physical Education and Sport Sciences Faculty, University of Tabriz, Tabriz, Iran

² MSc Student of Sport Psychology, Motor Behavior and Sport Psychology Department, Physical Education and Sport Sciences, University of Tabriz, Tabriz, Iran

* **Corresponding author:** Mahta Eskandarnejad, Associate Professor, Motor Behavior and Sport Psychology Department, Physical Education and Sport Sciences Faculty, University of Tabriz, Tabriz, Iran. E-mail: m.eskandarnejad@tabrizu.ac.ir

Received: 01 Mar 2015

Accepted: 14 Oct 2016

Abstract

Introduction: Body image is the internal embodiment of individual's external appearance. The poor perception of body image can lead to several issues. This study is conducted with the aim to study the correlation between women's body image satisfaction and demographic factors with the role of sport participation in the Boukan city in 2015.

Methods: This study is a descriptive–correlational study. 130 participants in Boukan city (women with between 20 and 30 years) who were willing to participate (half of the participants were athletes and the other half non-athletes) were selected through random sampling. Data was collected with the demographic questionnaire and the “Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire” (MBSRQ). Cronbach's alpha 0.69 and 0.60 concurrent validity was obtained in this study. Data was analyzed by SPSS/20.

Results: The score of the body image had negative correlation with the age (-0.39), weight (-0.29) and years of marriage (-0.39). In contrast, the body image had positive correlation with physical activities (0.63) and the height of participants (0.31). Women's body image scores is approximately explained with 46% variance of the predictor variables. For body image score, physical activities were the best predictor and the weight was the second best predictor. Moreover, there was a significant difference between body image and its subscales in active and inactive groups ($t = 9.350, P \leq 0.05$).

Conclusions: Analysis showed a difference in body image between athletes and non-athletes participants. In addition, physical activity was the best predictor of body image. Therefore, participation in physical activities is recommended for improving the body image satisfaction.

Keywords: Women's Group, Body Image, Demographic Factors

همبستگی رضایت از تصویر بدنی زنان و ویژگی‌های جمعیت شناختی با نقش مشارکت ورزشی

مهتا اسکندر نژاد^{۱*}، پریسا ابراهیمیان^۲

^۱ دانشیار، گروه رفتار حرکتی و روانشناسی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران
^۲ دانشجوی کارشناسی ارشد، گروه رفتار حرکتی و روانشناسی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران
 * نویسنده مسئول: مهتا اسکندر نژاد، دانشیار، گروه رفتار حرکتی و روانشناسی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران. ایمیل: m.eskandarnejad@tabrizu.ac.ir

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۳۹۵/۰۷/۲۳

تاریخ دریافت مقاله: ۱۳۹۳/۱۲/۱۰

چکیده

مقدمه: تصویر بدنی تجسم درونی از ظاهر بیرونی فرد است که درک نامناسب و نارضایتی از آن می‌تواند به مشکلات مختلفی منجر شود. پژوهش حاضر با هدف تعیین همبستگی رضایت از تصویر بدنی زنان و ویژگی‌های جمعیت شناختی با نقش مشارکت ورزشی شهرستان بوکان در سال ۱۳۹۳ صورت گرفته است.

روش کار: این مطالعه از نوع توصیفی-همبستگی است. ۱۳۰ شرکت کننده، حاضر به همکاری (۶۵ نفر از افراد نمونه ورزشکار و ۶۵ نفر دیگر غیر ورزشکار بودند) از زنان شهرستان بوکان با محدوده سنی ۲۰ تا ۳۰ سال بودند که به روش نمونه‌گیری غیرتصادفی مرحله‌ای، وارد مطالعه شدند. ابزار گردآوری داده‌ها، پرسشنامه جمعیت شناختی و "پرسشنامه روابط چند بعدی خود - بدن" (Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire: MBSRQ) با آلفای کرونباخ ۰/۶۹ و روایی همزمان ۰/۶۰ در مطالعه حاضر بدست آمد. تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم افزار اسپس اس نسخه ۲۰ انجام شد.

یافته‌ها: همبستگی پیرسون نمره کلی تصویر بدنی با سن (-۰/۳۹)، وزن (-۰/۲۹) و سابقه تأهل (-۰/۳۹)، به صورت معکوس و با سابقه مشارکت ورزشی (۰/۶۳) و قد (۰/۳۱) به صورت مستقیم معنادار است. همچنین می‌توان تا حدود ۴۶ درصد واریانس نمره تصویر بدنی را از روی متغیرهای پیش بین در زنان تبیین کرد و سابقه مشارکت ورزشی و پس از آن وزن بهترین پیش بینی کننده از تصویر بدنی بود. بین تصویر بدنی و خرده مقیاس‌های آن در دو گروه فعال و غیرفعال تفاوت معنی داری ($t = 9/350$ ، $P \leq 0/01$) مشاهده شد.

نتیجه گیری: بین افراد فعال از نظر جسمانی با گروه غیرفعال تفاوت معنی داری در تصویر بدنی مشاهده شد و در این مطالعه مشارکت ورزشی بهترین پیش بینی کننده تصویر بدنی بود. لذا مشارکت در فعالیت بدنی به منظور بهبود رضایتمندی از تصویر بدنی پیشنهاد می‌شود.

واژگان کلیدی: گروه زنان، تصویر بدنی، عوامل جمعیت شناختی

تمامی حقوق نشر برای انجمن علمی پرستاری ایران محفوظ است.

مقدمه

بدن خود را درونی می‌کند و عوامل مختلف زیستی، محیطی و روانشناختی در شکل‌گیری آن نقش دارند. تصویر ذهنی از جسم، تصور و برداشتی است که ذهن و فکر فرد نسبت به بدن خود دارد (۲). تصویر بدنی از زمان تولد شکل گرفته و همزمان با رشد فرد کامل شده و در طی مراحل زندگی فرد تغییر می‌کند (۴) و در بازنمایی‌ها و قالب‌هایی که اجتماع ارزش گذاری کرده، و در طول زمان منتقل می‌کند، محکم شده است (۵). این تصویر از سه مفهوم اصلی، واقعیت بدن، یعنی بدن فرد آنگونه که هست، بدن ایده‌آل، یعنی بدنی که فرد آرزومند آن است و بدن نمایشی، یعنی بدنی که فرد نمایش می‌دهد و از دو دسته واکنش

در عصر جدید، بعضی از انواع نماهای ظاهری و کردارهای بدنی اهمیتی خاص می‌یابند که در روزگار ما تحت تأثیر گروه‌های فشار، آگهی‌های تجاری، امکانات اجتماعی اقتصادی و دیگر عواملی است که بیشتر مروج معیارهای اجباری هستند، تا تفاوت‌های فردی (۱). جهان معاصر توأم با پیشرفت‌ها و رشد عقلانی که در بطن خود ایجاد کرده، توجه خود را بر مسائل شخصیتی انسان متمرکز کرده است. مسائلی که شاید ۱۰۰ سال پیش از این، موضوعاتی بیش پا افتاده و غیر مهم تلقی می‌شدند. از جمله مسائل مورد بحث شخصیتی انسان که قبلاً کمتر به آن پرداخته شده است تصویر بدنی است (۲). آدمی در طول زندگی، تصویری از

روش کار

روش پژوهش توصیفی-همبستگی می‌باشد. در این مطالعه ۱۳۰ نفر از کل جمعیت زنان شهرستان بوکان در سال ۱۳۹۳ به روش نمونه‌گیری نمونه‌گیری تصادفی مرحله‌ای وارد پژوهش شدند. مشارکت در فعالیت ورزشی در این پژوهش به عنوان ویژگی جمعیت شناختی تعیین کننده افراد شرکت کننده در نظر گرفته شده است. فرآیند نمونه‌گیری در این روش حرکت از کل به جزء بوده به این ترتیب که ابتدا تمام باشگاه‌های ورزشی شهرستان بوکان برای انتخاب افراد فعال مدنظر قرار گرفته و از بین باشگاه‌های موجود در سطح شهر، چند باشگاه انتخاب گردید و نهایتاً ۶۵ نفر که اعلام آمادگی نموده و حاضر به همکاری بودند برای مشارکت در این پژوهش انتخاب شدند. برای گروه غیرفعال، ۶۵ نفر به روش غیر تصادفی در دسترس (همگن شده از نظر دامنه سنی و میزان تحصیلات) با این گروه وارد پژوهش شدند. معیارهای ورود به پژوهش داشتن حداقل ۶ ساعت فعالیت ورزشی در هفته و حداقل ۲ سال سابقه ورزشی برای افراد فعال، نداشتن سابقه ورزشی برای افراد غیر فعال، داشتن حداقل مدرک دیپلم و حداکثر مدرک کارشناسی و داشتن حداقل سن ۲۰ سال و حداکثر ۳۰ سال بود. در صورتی که شرکت کننده‌ای حاضر به همکاری نبود یا به همه سؤالات پرسشنامه پاسخ نمی‌داد از پژوهش حذف می‌شد. به منظور رعایت اصول اخلاقی، فرآیند پژوهش برای تمامی نمونه‌ها توضیح و به آن‌ها اطمینان داده شد که اطلاعاتشان به صورت محرمانه باقی می‌ماند.

برای جمع آوری اطلاعات در این مطالعه از پرسشنامه جمعیت شناختی و "پرسشنامه روابط چند بعدی خود-بدن" (Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire: MBSRQ) استفاده گردید. پرسشنامه جمعیت شناختی به وسیله پژوهشگران تهیه شد و روایی آن با نظر متخصصان احراز گردید. این پرسشنامه شامل سؤالاتی درباره قد، وزن، سن، سابقه تأهل (مدت زمانی که از عقد نکاح شخص گذشته باشد و در این پژوهش به واحد سال می‌باشد)، سابقه ورزشی و تعداد ساعات ورزش می‌شد. برای جمع آوری داده‌ها از "پرسشنامه روابط چند بعدی خود-بدن" استفاده شد. پرسشنامه روابط چند بعدی خود-بدن " یک مقیاس خود سنجی ۴۶ گویه ای است که Cash و همکاران آن را در سال‌های ۱۹۸۶ و ۱۹۸۷ برای ارزیابی تصویر بدنی ساختند (به نقل از ۱۶) در این پژوهش از فرم نهائی آن که Cash در سال ۱۹۹۷ آماده کرد، استفاده گردید (۱۶). این ابزار دارای نمره کل (حداقل ۴۶ و حداکثر ۲۲۶) و ۶ زیر مقیاس است که عبارت‌اند از: ارزیابی وضع ظاهری با ۷ عبارت و نمرات حداقل ۷ و حداکثر ۳۵، گرایش به ظاهر با ۱۲ عبارت و نمرات حداقل ۱۲ و حداکثر ۶۰، ارزیابی تناسب اندام با ۳ عبارت و نمرات حداقل ۳ و حداکثر ۱۵، گرایش به تناسب اندام با ۱۳ عبارت و نمرات حداقل ۱۳ و حداکثر ۶۵، دل‌مشغولی با اضافه وزن یا وزن ذهنی با ۲ عبارت و نمرات حداقل ۲ و حداکثر ۶، رضایت از نواحی بدنی با ۹ عبارت و حداقل نمره ۹ و حداکثر نمره ۴۵ بود. در این پرسشنامه از افراد درخواست شد تا میزان توافق خود با هر یک از گویه‌ها را در یک مقیاس پنج گزینه‌ای علامت‌گذاری کنند که بر اساس طیف لیکرت از ۱ تا ۵ نمره گذاری می‌شود (۱۶).

تعدیل کننده شخصی یعنی شیوه‌های سازگاری و شبکه حمایت اجتماعی تشکیل شده است. تغییر تصویر ذهنی بدن در پی تغییرات قابل مشاهده یا غیر قابل مشاهده در بدن، می‌تواند تأثیر زیادی روی شخصیت فرد داشته باشد (۴). دامنه تصویر بدنی و نگرانی از آن تا به آنجایی گسترش یافته است که مشغله ذهنی بسیاری از افراد، بخصوص جوانان گردیده است (۶). عوامل اجتماعی همچون رسانه‌های تصویری، فشارهای هنجاری در خانواده و جامعه، استانداردها و تعاریف زیبایی در جامعه بر تصویر ذهنی از خود اثر دارند (۷). این عوامل دختران و زنان را با شدت بیشتری تحت فشار قرار می‌دهد تا به ارزش شخصی خود به عنوان امری وابسته به جذابیت جسمانی توجه کنند (۸). براساس مطالعه آزالی علمداری و همکاران بر روی زنان غیرفعال مشاهده شد که اغلب زنان برداشت نادرستی از اندام خود دارند. نویسندگان اینگونه نتیجه گرفتند که غیرواقع انگار بودن آزمودنی‌ها در ارتباط با تصویر بدنی‌شان می‌تواند متأثر از فرهنگ و آگاهی نسبت به عواقب مربوط به سلامتی، الگوهای زیباشناختی و یا مقابله و انکار روانشناختی باشد (۹). Giddens جامعه شناس معاصر انگلیسی معتقد است زنان به ویژه بر اساس ویژگی‌های جسمانی‌شان مورد قضاوت قرار می‌گیرند، و احساس شرمساری نسبت به بدن‌شان، رابطه مستقیمی با انتظارات اجتماعی دارد (۱). فشارهای اجتماعی برای باریک اندامی زنان و رسیدن به معیارهای زیبایی، ناراضی آنان را نسبت به وضعیت بدنی خود افزایش داده است (۱۰). بنابراین، ظاهر جسمانی در تعیین احساس دختران پیرامون اینکه چه کسی هستند، نقش مهمی ایفا می‌کند. پس جای تردید نیست که در اکثر جوامع، دختران نسبت به وضعیت ظاهری خود و آنچه به چشم می‌آید دقت نظر بیشتری داشته و حساسیت و توجه بیشتری نشان می‌دهند. مطالعات مختلف نیز نشانگر حساسیت بالا و آسیب‌زای دختران نسبت به تصویر ذهنی از بدن است (۱۱). در مطالعه بر روی دختران نوجوان اصفهان توسط عمیدی و همکاران مشاهده شد با وجود متناسب بودن قد و وزن در این قشر اغلب دختران از ظاهر خود ناراضی بودند و با افزایش میزان شاخص توده بدنی به همان میزان نمره رضایت از تصویر ذهنی کاهش می‌یافت (۴). در مطالعه پهلوان زاده و همکاران نیز رضایت از تصویر ذهنی بدنی در دختران کمتر از پسران بود و با نمایه توده بدنی رابطه معنی داری داشت (۱۲). شیوع ناراضی از تصویر بدن یک نگرانی عمده محسوب می‌شود، چرا که با اختلالات و نقص‌های روانی مانند کاهش عزت نفس، افسردگی، اضطراب اجتماعی، اختلالات خوردن، اختلالات جنسی، و بیماری‌های مربوط به بد شکلی بدن در ارتباط است (۱۳). از درمان‌های قدیمی برای اختلالات تصویر بدنی بیشتر درمان‌های رفتاری - شناختی و دارو درمانی بوده است (۱۴). ولی با توجه به وقت گیر بودن، گران بودن و عوارض این روش‌ها، امروزه ورزش و فعالیت جسمانی به عنوان یک روش درمانی بیشتر مورد توجه قرار گرفته است (۱۵). با شناسایی عوامل ایجاد کننده، تداوم دهنده و حفظ کننده یک اختلال می‌توان آن را به صورت مؤثرتر و کارآمدتر کنترل نمود. با توجه به تأثیر تصویر فرد از بدن خود بر رفتارهای مختلف وی و همچنین با توجه به گرایشات و توجه افراد بویژه بانوان به لاغری و با نظر به محدودیت منابع مطالعاتی در این زمینه در کشور ایران، مطالعه حاضر با هدف تعیین همبستگی رضایت از تصویر بدنی زنان و ویژگی‌های جمعیت شناختی با نقش مشارکت ورزشی انجام شده است.

ضریب همبستگی پیرسون و مدل تحلیل رگرسیون چندگانه هم زمان با استفاده از نرم افزار اس پی اس نسخه ۲۰ به کار گرفته شد.

یافته‌ها

برای بررسی همبستگی تصویر بدنی با ویژگی‌های جمعیت شناختی، در آغاز ضرایب همبستگی هر یک از متغیرهای مذکور با تصویر بدنی محاسبه شد و سپس بر حسب مفروضه‌های رگرسیون وارد معادله شدند. نتایج بررسی همبستگی بین متغیرهای پیش بین و ملاک در **جدول ۱** مشاهده می‌شود.

آلفای کرونباخ کل و خرده مقیاس‌های، ارزیابی وضع ظاهری، گرایش به ظاهر، ارزیابی تناسب، گرایش به تناسب، دل مشغولی با اضافه وزن یا وزن ذهنی، و رضایت از نواحی بدنی در آزمودنی‌های دانشجوی به ترتیب: ۰/۸۸، ۰/۶۷، ۰/۷۹، ۰/۵۷، ۰/۸۳، ۰/۸۳، ۰/۸۴ بوده است. همچنین ضریب همبستگی جهت بررسی روایی همزمان این پرسشنامه با پرسشنامه عزت نفس در نمونه‌های دانشجویی ۰/۵۵ ($P \leq ۰/۰۰۱$) بدست آمده است (۱۷). در مطالعه حاضر آلفای کرونباخ (در کل نمونه) ۰/۶۹ و روایی همزمان (در نمرات ۳۰ نفر از نمونه‌ها با "سیاهه نگرانی از تن انگاره" (Body Image Concern Inventory) در مورد بدن ۱۹ سوالی) ۰/۶۰ بدست آمد. برای بررسی فرضیه‌های پژوهش،

جدول ۱: ماتریس همبستگی نمره تصویر بدنی و زیر مقیاس‌های آن با ویژگی‌های جمعیت شناختی

سن	قد	وزن	سابقه تأهل	سابقه مشارکت ورزشی	نمره تصویر بدنی
**۰/۳۹۱-	**۰/۳۱۷	**۰/۲۹۶-	**۰/۳۹۲-	**۰/۶۳۷	نمره تصویر بدنی
۰/۵۴**	۰/۳۰۵**	۰/۰۷۴	۰/۵۸۰**	-۰/۹۴۸**	ارزشیابی ظاهر
-۰/۶۵۸**	۰/۳۹۸**	-۰/۳۱۳**	-۰/۷۰۲**	۰/۹۶۷**	گرایش به ظاهر
-۰/۱۸۰*	۰/۲۸۹**	-۰/۲۲۳*	-۰/۱۷۴*	۰/۵۲۱**	ارزشیابی تناسب اندام
-۰/۲۴۷**	۰/۱۳۹	-۰/۱۶۰	-۰/۳۰۸**	۰/۶۴۸**	گرایش به تناسب اندام
۰/۲۰۱*	-۰/۳۱۵**	۰/۸۰۵**	۰/۲۶۹**	-۰/۰۸۲	وزن ذهنی
-۰/۳۴۴**	۰/۴۲۴**	-۰/۲۹۹**	-۰/۲۷۱**	۰/۴۵۸**	رضایت بدنی

** همبستگی در سطح ۰/۰۱

* همبستگی در سطح ۰/۰۵

در این بین طبق ضرایب بتای استاندارد شده متغیرهای پیش بین ملاحظه می‌شود، سابقه مشارکت ورزشی با $\beta = -۰/۷۱۸$ بهترین پیش بینی کننده از تصویر بدنی است و پس از آن وزن با $\beta = -۰/۲۴۷$ قرار دارد. ولی متغیرهای سن، قد و تأهل نتوانسته تصویر بدنی را در سطح معناداری پیش بینی کنند. برای مدلیابی زیر مقیاس‌های تصویر بدنی از روی متغیرهای پیش بین از تحلیل رگرسیون چندگانه هم زمان استفاده شد. داده‌های مربوط به این مدل در **جدول ۳** درج شده‌اند.

بر اساس آزمون رگرسیون چند متغیری هم زمان و مطابق با **جدول ۳** در تبیین متغیرهای ملاک از روی متغیرهای پیش بین باتوجه به ضرایب تبیین می‌توان مشاهده کرد که ویژگی‌های جمعیت شناختی می‌توانند ارزشیابی قیافه ۹۲ درصد، گرایش به ظاهر ۹۴ درصد، ارزیابی تناسب اندام ۴۰ درصد، گرایش به تناسب اندام ۴۹ درصد، وزن ذهنی ۷۶ درصد، رضایت بدنی ۳۴ درصد را تبیین نمایند.

بررسی نتایج همبستگی پیرسون **جدول ۱** نشان می‌دهد که همبستگی معنی داری بین خرده مقیاس‌های نمره تصویر بدنی با اغلب ویژگی‌های جمعیت شناختی در سطح $P < ۰/۰۱$ و یا $P < ۰/۰۵$ وجود دارد. نمره کل تصویر بدنی نیز با سابقه تأهل، وزن و سن به صورت معکوس و با سابقه مشارکت ورزشی و قد در سطح $P < ۰/۰۱$ به صورت مستقیم معنادار است. براساس تحلیل رگرسیون چندگانه مدل استاندارد (هم زمان) در تبیین میزان تصویر بدنی به عنوان متغیر ملاک از روی ویژگی‌های جمعیت شناختی به عنوان متغیرهای پیش بین، مقدار مجذور ضریب تعیین ($R^2 = ۰/۴۵۶$) و با سطح معنی داری $P < ۰/۰۰۱$ ($F = ۲۰/۷۶$) بدست آمد که نشان دهنده تبیین ۴۵/۶ درصدی واریانس تصویر بدنی حاصل از ویژگی‌های جمعیت شناختی به طور معنی داری می‌باشد. یعنی از روی متغیرهای پیش بین می‌توان تا حدود ۴۶٪ واریانس نمره تصویر بدنی را تبیین نمود. اطلاعات کامل در **جدول ۲** قابل مشاهده است.

جدول ۲: نتایج تحلیل رگرسیون متغیر ملاک (تصویر بدنی) از روی متغیرهای پیش بین

مقدار ثابت	ضریب B	SE	ضریب استاندارد شده β	t	P
۲۰۰/۱۴۳	۸۱/۱۸۵	۰/۱۴۳	۰/۱۵	۲/۴۶۵	۰/۰۱۵
۰/۲۱۶	۰/۷۱۷	-۰/۰۴۱	۰/۷۴۶	-۰/۳۰۱	۰/۷۴۶
۰/۲۸۵	۰/۴۵۶	۰/۰۴۷	۰/۵۳۳	۰/۶۲۶	۰/۵۳۳
-۰/۶۳۰	۰/۲۰۶	-۰/۲۴۷	۰/۰۰۳	-۳/۰۶۳	۰/۰۰۳
۱۰/۷۱۹	۶/۱۷۶	۰/۲۷۰	۰/۰۸۵	۱/۷۳۶	۰/۰۸۵
-۲۸/۴۶۹	۳/۹۴۴	-۰/۷۱۸	۰/۰۰۱	-۷/۳۱۹	۰/۰۰۱

جدول ۳: نتایج تحلیل رگرسیون متغیرهای ملاک (خرده مقیاس‌های تصویربندی) از روی متغیرهای پیش بین

متغیر	ارزشیابی ظاهر	گرایش به ظاهر	ارزشیابی تناسب اندام	گرایش به تناسب اندام	وزن ذهنی	رضایت بدنی
	β استانداردش ده	β استانداردش ده	β استانداردش ده	β استانداردش ده	β استانداردش ده	β استانداردش ده
R^2	۰/۹۲۱	۰/۹۴۴	۰/۴۰۶	۰/۴۹۸	۰/۷۶۷	۰/۳۴۹
سن	۰/۰۴۱	-۰/۰۰۹	۰/۰۷۰	۰/۱۸۳	-۰/۲۸۶	-۰/۲۱۷
قد	۰/۰۸۲	۰/۰۳۳	۰/۰۴۸	۰/۱۷۶	-۰/۳۱۶	-۰/۲۲۷
وزن	-	-۰/۰۷۴	-۰/۳۲۳	۰/۰۳۳	۰/۱۸۹۵	-۰/۲۸۵
سابقه تاهل سابقه	-۰/۱۱۶	۰/۰۳۷	۰/۴۹۵	۰/۲۳۹	۰/۰۴۸	-۰/۴۱۰
مشارکت ورزشی	۱/۰۶۳	۰/۰۰۰	-۰/۰۸۰۳	-۰/۹۳۸	-۰/۱۰۰	-۰/۴۴۴

جدول ۴: نتایج آزمون تی جهت ابعاد تصویر بدنی در دو گروه فعال و غیر فعال

گروه	میانگین	انحراف استاندارد	t	df	Sig.
ارزشیابی ظاهر			-۳۳/۷	۱۲۸	۰/۰۰۱
فعال	۲۵/۶۱	۳/۲۸			
غیرفعال	۴۶/۹۲	۳/۸۸			
گرایش به ظاهر			۴۲/۷	۱۲۸	۰/۰۰۱
فعال	۵۰/۵	۳/۶۷			
غیرفعال	۲۲/۳۸	۳/۸۲			
ارزشیابی تناسب اندام			۶/۹	۱۲۸	۰/۰۰۱
فعال	۱۳/۴۹	۱/۸۸			
غیرفعال	۱۰/۷۶	۲/۵۶			
گرایش به تناسب اندام			۹/۶	۱۲۸	۰/۰۰۱
فعال	۵۶/۲۶	۵/۵۶			
غیرفعال	۴۶/۰	۶/۵۴			
وزن ذهنی			-۰/۹	۱۲۸	۰/۳۵۴
فعال	۵/۹۰	۱/۶۲			
غیرفعال	۶/۲۳	۲/۲۷			
رضایت بدنی			۵/۸	۱۲۸	۰/۰۰۱
فعال	۳۶/۱۶	۶/۵۷			
غیرفعال	۳۰/۳۸	۴/۵۶			
تصویر بدنی			۹/۳	۱۲۸	۰/۰۰۱
فعال	۱۸۷/۹	۱۴/۵۶			
غیرفعال	۱۶۲/۶	۱۶/۱۹			

به بررسی نقش مشارکت ورزشی در تصویربندی دو گروه پرداخته شد. آزمون تی استیودنت مستقل برای مقایسه تصویربندی دو گروه فعال و غیرفعال استفاده گردید که نتایج آن در جدول ۴ مشاهده می‌شود. نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد که با فرض برابری واریانس‌ها، تفاوت بین دو گروه در همه موارد بجز خرده مقیاس وزن ذهنی در سطح $0/01 <$

در این بین طبق ضرایب بتای استاندارد شده متغیرهای پیش بین ملاحظه می‌شود، سابقه مشارکت ورزشی بهترین پیش‌بینی کننده اغلب متغیرهای ملاک (بجز متغیر وزن ذهنی که بهترین پیش‌بینی کننده آن متغیر وزن فرد می‌باشد) می‌باشد. در نهایت با توجه به نقش بارز پیش‌بینی کنندگی سابقه مشارکت ورزشی در متغیر تصویربندی فرد،

بدنی بیشتری نسبت به افراد لاغرتر دارند، این یافته با نتایج مطالعه Gavin و همکاران که نشان داد نارضایتی از تصویر بدن در زنان چاق شایع است (۲۰)، و مطالعات مشابه (۲۱-۲۳) همخوانی دارد. در مطالعه اسکندر نژاد شاخص توده بدن و تصویر بدن، در زنان حدود ۸۰ درصد و در مردان حدود ۷۰ درصد همبستگی داشته‌اند (۲۴). نتایج مطالعه Mond و همکاران نشان داد که چاقی، تصویر ذهنی از جسم خود را کاهش می‌دهد و موجب احساس نارضایتی از بدن می‌شود (۲۵). در مطالعه Kaneko ۷۹ تا ۸۷ درصد از دختران هفده ساله به لاغری تمایل شدید داشته و در مورد شکل و وزن خود بسیار نگران بودند و تعداد قابل توجهی علی‌رغم اینکه نسبت به سن و قد خود کم وزن بودند، اما دوست داشتند لاغرتر باشند (۲۶). در مورد یافته‌های مربوط به سن و قد افراد مورد مطالعه، با توجه به اینکه شکل ظاهری بدن در تعاملات اجتماعی اهمیت زیادی دارد و بدن هر فرد نخستین قسمت از شخصیت اوست که هنگام برخوردهای اجتماعی توسط دیگران قابل مشاهده است و اینکه به راحتی می‌توان آن را با دیگر افراد مقایسه کرد، و برای این کار ابزاری به جز مشاهده صرف نیاز نیست، این یافته‌ها می‌تواند مبین دل‌مشغولی زنان به وضعیت ظاهری بدن در اثر مقایسه شاخص توده بدن خود با دیگران، باشد. مطالعات مختلف نیز نشانگر حساسیت بالا و آسیب‌زای زنان نسبت به تصویر ذهنی از بدن است (۱۱، ۲۷). مطالعه ضیغمی محمدی نشان داد فشارهای اجتماعی برای باریک اندامی زنان و رسیدن به معیارهای زیبایی، نارضایتی آنان را نسبت به وضعیت بدنی خود افزایش داده است (۱۰). در مورد یافته‌های مربوط به زنان متأهل و مجرد علاوه بر موارد و دلایل یاد شده با توجه فشارهای اجتماعی در مورد ظاهر و زیبایی روی زنان ممکن است متأهل بودن و مقایسه شدن زنان با دیگران از سوی همسران آن‌ها بتواند در سطح بالایی بر رضایت از تصویر بدنی این افراد تأثیر بگذارد

نتیجه‌گیری

نتایج پژوهش حاضر نشان دهنده تفاوت معنی‌دار دو گروه فعال و غیرفعال در میزان رضایت از تصویر بدنی با برتری نمرات در گروه فعال می‌باشد. برتری و بالا بودن نمرات تصویر بدنی در گروه فعال ناشی از عاملی به جز شانس می‌باشد که باتوجه به بررسی انجام شده در این پژوهش می‌توان بیان نمود که مشارکت ورزشی می‌تواند منجر به تصویر ذهنی مثبت و کاهش نارضایتی از تصویر بدنی در فرد شود و این نشان دهنده تأثیر مثبت و انکارناپذیر فعالیت ورزشی بر سلامت جسمی و روانی افراد جامعه است. با توجه به تعداد محدود شرکت‌کنندگان در این پژوهش تعمیم‌پذیری نتایج را ممکن است مخدوش نماید. مشارکت در فعالیت‌های ورزشی برای داشتن رضایت از تصویر بدنی پیشنهاد می‌شود.

سپاسگزاری

این مقاله از پایان نامه دوره کارشناسی ارشد پریسا ابراهیمیان به راهنمایی خانم دکتر مهتا اسکندر نژاد استخراج شده است. به دین وسیله از همه شرکت‌کنندگان که در انجام مطالعه همکاری نموده‌اند قدردانی می‌گردد.

P معنادار بود. همچنین با توجه به داده‌های توصیفی جدول ۱ نیز می‌توان بیان کرد که نمره زیر مقیاس‌های گرایش به ظاهر، ارزشیابی تناسب اندام، گرایش به تناسب اندام، وزن ذهنی و نمره کلی تصویر بدنی در افراد ورزشکار بیشتر از افراد غیر ورزشکار بود.

بحث

نتایج این پژوهش که با هدف تعیین همبستگی رضایت از تصویر بدنی زنان و ویژگی‌های جمعیت‌شناختی با نقش مشارکت ورزشی شهرستان بویکان انجام گرفت، نشان می‌دهد که همبستگی نمره کلی تصویر بدنی با سن، وزن و تأهل، به صورت معکوس و با سابقه مشارکت ورزشی و قد به صورت مستقیم معنادار است. بین برخی خرده مقیاس‌های متغیر ملاک یعنی گرایش به ظاهر، ارزشیابی تناسب اندام، گرایش به تناسب اندام و رضایت بدنی با متغیرهای سابقه مشارکت ورزشی و قد همبستگی مستقیم و با سن، سابقه تأهل و وزن همبستگی معکوس و معنی‌داری مشاهده شد.

خرده مقیاس‌های ارزشیابی ظاهر و وزن ذهنی با سن، سابقه تأهل و وزن همبستگی مستقیم و با سابقه مشارکت ورزشی و قد همبستگی معکوس و معنی‌داری مشاهده شد. بر اساس آزمون رگرسیون چند متغیری هم‌زمان بیشترین تبیین‌ها توسط متغیرهای پیش‌بین به ترتیب در خرده مقیاس‌های گرایش به ظاهر (۹۴ درصد واریانس) و نمره گرایش به تناسب اندام (۹۴ درصد واریانس) و نمره ارزشیابی قیافه (۹۲ درصد واریانس) مشاهده شد. در این بین ملاحظه می‌شود، فعالیت ورزشی بهترین پیش‌بینی‌کننده تصویر بدنی بود و تصویر بدنی متفاوت در دو گروه زنان فعال و غیرفعال وجود داشت. نتایج پژوهش ابراهیمیان که در سال ۱۳۹۳ بر روی دانشجویان غیرفعال دارای سابقه ورزشی و بدون سابقه ورزشی انجام داد، نشان داد که از روی متغیرهای پیش‌بین می‌توان تا حدود ۴۶ درصد واریانس نمره رضایت از تصویر بدنی را در دانشجویان دختر تبیین کرد (۱۸). همچنین سابقه ورزشی نیرومندترین متغیر در پیش‌بینی و تبیین تصویر بدنی در پژوهش وی بود، که با پژوهش حاضر هم‌راستا است. با توجه به نتایج همبستگی و یافته‌های بین دو گروه فعال و غیرفعال از لحاظ تفاوت معنادار نمره کلی تصویر بدنی و زیر مقیاس‌های ارزشیابی ظاهر، گرایش به ظاهر، ارزشیابی تناسب اندام، گرایش به تناسب اندام و رضایت از اجزای بدن، بدین معنا است که گروه فعال از اجزای بدن خود رضایت بیشتری دارند، بدن خود را بهتر ارزشیابی می‌کنند و در کل تصویر بدنی مثبت‌تری نسبت به افراد غیرفعال دارند.

در نتیجه می‌توان گفت، افراد دارای سابقه مشارکت ورزشی تصویر بدنی مثبت‌تر و نارضایتی از تصویر بدنی آن‌ها نسبت به افراد غیرفعال کمتر است. نتایج به دست آمده با مطالعه Strelan و همکاران که نشان داد که ورزش کردن تأثیر مثبتی بر روی رضایت بدنی خواهد داشت (۱۹)، هم‌راستا است. با توجه به دیگر یافته‌ها، افراد دارای اضافه وزن نسبت به افراد لاغرتر، افراد متأهل نسبت به افراد مجرد و افراد جوان‌تر نسبت به افراد مسن و افراد قد بلندتر نسبت به افراد کوتاه‌قدتر رضایت از تصویر بدنی بیشتری دارند.

همان‌طور که اشاره شد زنان چاق و دارای اضافه وزن نارضایتی از تصویر

References

- Giddens A. [Modernity and Self-Identity]. 5th ed. Tehran: Nashreney publication; 2008.
- Sugar M. Female Adolescent Development. New York: Brunner Mazel; 2000.
- Hrabosky JI, Cash TF, Veale D, Neziroglu F, Soll EA, Garner DM, et al. Multidimensional body image comparisons among patients with eating disorders, body dysmorphic disorder, and clinical controls: a multisite study. *Body Image*. 2009;6(3):155-63. DOI: [10.1016/j.bodyim.2009.03.001](https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2009.03.001) PMID: 19410528
- Amidi M, Hosseini R, Ghofranipour F. [The relationship between body image dissatisfaction and body mass index in adolescent girls]. *J Behav Sci Res*. 2006;4(1-2):59-65.
- de Sousa PM. Body-image and obesity in adolescence: a comparative study of social-demographic, psychological, and behavioral aspects. *Span J Psychol*. 2008;11(2):551-63. PMID: 18988440
- Pasha G, Naderi F, Akbari S. [Comparison Of Body Image, Body Build Index, General Health And Self Concept Between Beauty Surgery Those Who Have Done Beauty Surgery And Ordinary People In Behbahan]. *Soc Psychol New findings Psychol*. 2008;2(7):61-80.
- Safiri K, Ghasemi Kamaliyeh N. [A study on effective social factors on body image among young girls and women (case study in Tehran)]. *Sociol*. 2010;5(4):83-108.
- Cash T. [Guidance of Body Image (psychology of body image)]. Tehran: Danzheh publication; 2009.
- Azali Alamdari K, Azaryan S, Ghorbanzadeh B, Khoshnevis F. [Figure rating and body appreciation in sedentary and those women present in sport activities from tabriz city]. *J Health Prom Manage*. 2016;5(3):1-14.
- Zeighami Mohammadi S, Mojdeh F. [Correlation between body mass index, body image and depression among women referring to Health Clinic of Hazrat-e-Ali Hospital Health Clinic in Karaj (2009)]. *Mod Care J*. 2012;9(1):40-8.
- Frisen A, Holmqvist K. What characterizes early adolescents with a positive body image? A qualitative investigation of Swedish girls and boys. *Body Image*. 2010;7(3):205-12. DOI: [10.1016/j.bodyim.2010.04.001](https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2010.04.001) PMID: 20554256
- Pahlavan Zadeh S, Maghsudi H, Ghazavi F, Habib Poor Z. [The relationship between satisfaction with body image and BMI in adolescents]. *J Behav Sci Res Center*. 2005;3(1):39-44.
- Nye S, Cash TF. Outcomes of manualized cognitive-behavioral body image therapy with eating disordered women treated in a private clinical practice. *Eat Disord*. 2006;14(1):31-40. DOI: [10.1080/10640260500403840](https://doi.org/10.1080/10640260500403840) PMID: 16757447
- MacDonald T. The relative effectiveness of aerobic exercise and yoga in reducing depression symptoms among female clinical sample Acadia: Acadia University; 2006.
- Zarshenas S, Karbala'i Nouri A, Hosseini S, Rahgozar M, Sayed Noor R, Moshtagh Bidokhti N. [Effects of aerobic exercise on women's attitudes about body image]. *Rehab J*. 2010;11(2):15-20.
- Ganji H. [Personality evaluation (questionnaires)]. 5th ed. Tehran: Savalan Publications; 2005.
- Raigan N, Shaeeri M, Asghari Moghaddam M. [Assessing the effectiveness of cognitive-behavioral therapy is based on the 8-step Cash model on female student's negative body image]. *J Behav Daneshvar*. 2006;13(19):28-37.
- Ebrahimian P. [Body image dissatisfaction Predict based on demographic data and comparing Individuals with a background in sports and ordinary people]. National Conference on New Research in the Humanities; Tehran2014.
- Strelan P, Mehaffey SJ, Tiggemann M. Self-Objectification and eastern in young women: The mediating role of reasons for exercise. *Sex Roles*. 2003;48(1/2):89-95. DOI: [10.1023/a:1022300930307](https://doi.org/10.1023/a:1022300930307)
- Gavin AR, Simon GE, Ludman EJ. The association between obesity, depression, and educational attainment in women: the mediating role of body image dissatisfaction. *J Psychosom Res*. 2010;69(6):573-81. DOI: [10.1016/j.jpsychores.2010.05.001](https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2010.05.001) PMID: 21109045
- Bahram A, Shafizadeh M, Sanatkaran A. [A comparative and correctional study of the body image in the active interactive adults and with body composition and somatotype]. *Res Sport Sci*. 2002;1(2):13-28.
- Paquette M-C, Raine K. Sociocultural context of women's body image. *Soc Sci Med*. 2004;59(5):1047-58.
- Saules KK, Collings AS, Wiedemann AA, Fowler SL. The relationship of body image to body mass index and binge eating: the role of cross-situational body image dissatisfaction versus situational reactivity. *Psychol Rep*. 2009;104(3):909-21. DOI: [10.2466/PRO.104.3.909-921](https://doi.org/10.2466/PRO.104.3.909-921) PMID: 19708417
- Eskandarnejad M. [Correlation of perceived body image and physical activity in women and men according to the different levels of Body Mass Index (BMI)]. *J Health Prom Manage*. 2013;2(2):59-70.
- Mond J, van den Berg P, Boutelle K, Hannan P, Neumark-Sztainer D. Obesity, body dissatisfaction, and emotional well-being in early and late adolescence: findings from the project EAT study. *J Adolesc Health*. 2011;48(4):373-8. DOI: [10.1016/j.jadohealth.2010.07.022](https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2010.07.022) PMID: 21402266
- Kaneko K, Kiriike N, Ikenaga K, Miyawaki D, Yamagami S. Weight and shape concerns and dieting behaviours among pre-adolescents and adolescents in Japan. *Psychiatry Clin Neurosci*. 1999;53(3):365-71.

27. Knauss C, Paxton SJ, Alsaker FD. Relationships amongst body dissatisfaction, internalisation of the media body ideal and perceived pressure from media

in adolescent girls and boys. *Body Image*. 2007;4(4):353-60. DOI: [10.1016/j.bodyim.2007.06.007](https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2007.06.007) PMID: 18089281