

پیش بینی نگرانی از تصویر بدن بر اساس شفقت به خود، سبک های مقابله و خودپنداره در بانوان ورزشکار

راحله شیرین کاری

دانشجوی کارشناس ارشد روانشناسی بالینی، گروه روانشناسی سلامت و بالینی، واحد کرج، دانشگاه آزاد اسلامی، کرج، ایران مرکز تحقیقات مراقبتهای بالینی و ارتقاء سلامت، واحد کرج، دانشگاه آزاد اسلامی، کرج، ایران
علیرضا شکر گزار (نویسنده مسئول)

استادیار، گروه روانشناسی سلامت و بالینی، واحد کرج، دانشگاه آزاد اسلامی، ایران.

بیوک تاجری

استادیار، گروه روانشناسی سلامت و بالینی، واحد کرج، دانشگاه آزاد اسلامی، ایران.

Prediction of body image concern Based on self-compassion, coping styles and self-concept in female athletes

Raheleh Shirinkari

M.A. Student, Department of Health & Clinical psychology, Ka.C., Islamic Azad University, Karaj, Iran Clinical Cares and Health Promotion Research Center, Ka.C, Islamic Azad University, Karaj, Iran

Alireza Shokrozar

Assistant Professor, Department of Health and Clinical Psychology, Islamic Azad University, Karaj Branch, Karaj, Iran.

Buik Tajeri

Assistant Professor, Department of Health and Clinical Psychology, Islamic Azad University, Karaj Branch, Karaj, Iran.

Abstract:

The aim of the present study was to predict body image concerns based on self-compassion, coping styles, and self-concept in female athletes. The present study method was descriptive correlational. The statistical population consisted of female athletes, 200 of whom were selected through convenience sampling. To collect data, Littleton's (2005) Body Image Concerns Questionnaire, Neff's (2003) Self-Compassion, Endler and Parker's (1990) Coping Styles, and Rogers' (1938) Self-Concept were used. Data analysis was performed with SPSS version 26 software using Kolmogorov-Smirnov test, simultaneous regression, and correlation coefficient. The findings showed that emotion-focused coping style and self-compassion have the greatest predictive power of body image fears, and also the variables of coping styles, self-compassion, and self-concept significantly predicted body image concerns ($p < 0.01$). The results of the study showed that self-compassion, coping styles, and self-concept play a significant role in predicting body image concerns in female athletes. Increasing self-compassion and using problem-focused coping styles are associated with reducing body image concerns, while negative self-concept exacerbates this concern. In general, strengthening positive cognitive-emotional components can lead to improved body attitudes and mental health in female athletes.

Keywords: *Self-concept, coping styles, self-compassion, body image concerns*

چکیده

هدف پژوهش حاضر پیش بینی نگرانی از تصویر بدن بر اساس شفقت به خود، سبک های مقابله ای و خودپنداره در بانوان ورزشکار بود. روش پژوهش حاضر، توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری را بانوان ورزشکار تشکیل دادند که به روش نمونه گیری در دسترس، ۲۰۰ نفر انتخاب شدند. برای گردآوری داده ها از پرسش نامه های نگرانی از تصویر بدن لیتلتون (۲۰۰۵)، خودشفقت ورزشی نف (۲۰۰۳)، سبک های مقابله ای اندلر و پارکر (۱۹۹۰) و خودپنداره راجرز (۱۹۳۸) استفاده شد. تحلیل داده ها با نرم افزار SPSS نسخه ۲۶ و با استفاده از آزمون کلموگروف-اسمیرنوف، رگرسیون هم زمان و ضریب همبستگی انجام گرفت. یافته ها نشان داد که سبک مقابله ای هیجان مدار و شفقت به خود، بیشترین قدرت پیش بینی ترس از تصویر بدن را دارند و همچنین متغیرهای سبک های مقابله ای، شفقت به خود و خودپنداره به طور معناداری نگرانی از تصویر بدن را پیش بینی کردند ($p < 0.01$). نتایج پژوهش نشان داد که شفقت به خود، سبک های مقابله و خودپنداره نقش معناداری در پیش بینی نگرانی از تصویر بدن در بانوان ورزشکار دارند. افزایش شفقت به خود و بهره گیری از سبک های مقابله ای مسئله مدار با کاهش نگرانی از تصویر بدن همراه است، در حالی که خودپنداره ی منفی این نگرانی را تشدید می کند. به طور کلی، تقویت مؤلفه های شناختی-هیجانی مثبت می تواند به بهبود نگرش بدنی و سلامت روانی بانوان ورزشکار منجر شود.

کلیدواژه ها: خودپنداره، سبک های مقابله ای، شفقت به خود، نگرانی از تصویر بدن

مقدمه

تصویر بدن یکی از ابعاد بنیادین هویت و رضایت فرد از خویشتن است که در دهه اخیر به ویژه در میان زنان، تحت تأثیر فشارهای فرهنگی و رسانه های اجتماعی، به موضوعی پیچیده و چالش برانگیز تبدیل شده است (رابینسون، ژانگ و له^۱، ۲۰۲۵). تصویر بدن، مجموعه ای از باورها، احساسات و نگرش هایی است که فرد نسبت به بدن خود دارد و هنگامی که این ادراک با معیارهای فرهنگی یا ورزشی در تضاد باشد، احساس نارضایتی و نگرانی از تصویر بدن افزایش می یابد (رابینسون، ژانگ و له^۲، ۲۰۲۵). در فضای مدرن که مقایسه اجتماعی به وسیله رسانه های دیجیتال تقویت شده است، بسیاری از زنان در معرض ارزیابی دائمی ظاهر خود هستند که می تواند به اضطراب، کاهش عزت نفس، اختلال های خوردن و حتی افت عملکرد ورزشی منجر شود (فردولی^۳ و همکاران، ۲۰۲۰). در میان زنان، گروه ورزشکاران با وضعیت خاصی روبه رو هستند؛ آنان علاوه بر فشارهای اجتماعی مرتبط با زیبایی، در معرض ارزیابی مداوم بدنی از سوی مربیان، داوران و تماشاگران نیز قرار دارند. معیارهای سخت گیرانه در رشته های خاص، نوع بدن و وزن ایده آل را به شاخص موفقیت تبدیل کرده است و همین امر می تواند احساس ناکافی بودن و نگرانی از تصویر بدن را در آنان تشدید کند (آلکاراز-ابانز، پترنا و گریفیت، ۲۰۲۴^۴). زنان ورزشکار به دلیل قرار داشتن در معرض ارزیابی مداوم بدنی از سوی مربیان، داوران و جامعه، بیش از سایر گروه های جمعیتی در معرض نگرانی از تصویر بدن قرار دارند (کولی و اشنایدر، ۲۰۲۵). جامعه، اغلب بدن لاغر و ظریف را برای زنان ایده آل می داند، در حالی که بدن ورزشی و عضلانی برای موفقیت در ورزش ضروری است. این تناقض میان ایده آل های فرهنگی از زنانگی و الزامات فیزیولوژیک ورزش می تواند احساس تضاد و نارضایتی را در زنان ورزشکار افزایش دهد (لی و همکاران، ۲۰۲۴^۵).

در سال های اخیر، پژوهشگران روان شناسی سلامت و ورزش به نقش شفقت به خود در بهبود نگرانی از تصویر بدن توجه ویژه ای نشان داده اند (بارون، پارک و گورین^۶، ۲۰۲۴). بر اساس مدل نف^۷ (۲۰۰۳) شفقت به خود شامل سه مؤلفه ی اصلی است: مهربانی با خود، احساس انسانیت مشترک و ذهن آگاهی. افرادی که سطوح بالاتری از شفقت به خود دارند، نسبت به فشارهای اجتماعی و فرهنگی درباره ظاهر خود مقاوم تر بوده، کمتر دچار خودانتقادی یا احساس شرم بدنی می شوند و در مواجهه با کاستی های خود، پذیرش و آرامش بیشتری نشان می دهند (له و کیم^۸، ۲۰۲۴). پژوهش های متعددی نیز گزارش کرده اند که آموزش و تقویت شفقت به خود، منجر به کاهش افکار منفی درباره بدن، بهبود سازگاری روانی و افزایش احساس رضایت از ظاهر فیزیکی می شود (گارسبا و تامپسون^۹، ۲۰۲۵)؛ نیافر و

Robinson, Zhang & Le	1
Robinson, Zhang & Le	2
Fardouly	3
Abans, Paterna & Griffith Alcaraz	4
Lee et al:	5
Baron, Park & Gorin	6
Neff	7
Le & Kim	8
Garcba & Thompson	9

همکاران، ۱۴۰۳).

در کنار شفقت به خود، سبک های مقابله با استرس نیز از عوامل مهم در تعیین نحوه مواجهه افراد با نگرانی های مربوط به بدن اند (ماهر و همکاران^{۱۱}، ۲۰۲۵). این سبک ها به سه دسته ی مسئله مدار، هیجان مدار و اجتنابی تقسیم می شوند (لازاروس و فولکمن^{۱۲}، ۱۹۸۶؛ اندلر و پارکر^{۱۳}، ۱۹۹۴) مطالعات نشان داده اند افرادی که از سبک های مقابله ای سازگارانه مانند مسئله مداری بهره می گیرند، کمتر از نگرانی بدنی رنج می برند، در حالی که به کارگیری سبک های هیجان مدار یا اجتنابی معمولاً با افزایش اضطراب و ناراضیاتی از بدن همراه است (نریمانی و حیدری، ۱۴۰۳).

خودپنداره^{۱۴} نیز یکی از مؤلفه های اساسی در شکل گیری نگرش بدنی افراد محسوب می شود. خودپنداره شامل باور فرد نسبت به توانمندی ها، ظاهر، هیجانات و ارزش های شخصی خویش است که چارچوب ادراکی او از خویشتن را شکل می دهد (ماتسون و همکاران^{۱۵}، ۲۰۲۳). خودپنداره مثبت، عاملی محافظ در برابر فشارهای اجتماعی و ارزیابی های بیرونی است و می تواند از تشدید نگرانی های بدنی پیشگیری کند (لوندکوئیست و همکاران^{۱۶}، ۲۰۲۴، جعفری و محمدی، ۱۴۰۴). در مقابل، خودپنداره ضعیف و منفی باعث می شود فرد انتقاد گرایانه تر به بدن خود بنگرد و بیش از حد با دیگران مقایسه کند (چینافا و همکاران^{۱۷}، ۲۰۲۴).

پژوهش های داخلی اخیر (نیافر و همکاران، ۱۴۰۳؛ کریمی و حسینی، ۱۴۰۴؛ حسینی و رضایی، ۱۴۰۲) نشان داده اند که ترکیب میزان شفقت به خود، شیوه های مقابله با استرس و سطح خودپنداره، می تواند پیش بینی کننده ی مهمی برای میزان نگرانی از تصویر بدن به ویژه در زنان فعال بدنی باشد. علیرغم وجود پژوهش هایی درباره ی هر یک از این متغیرها به صورت جداگانه، مطالعات اندکی به بررسی ترکیبی رابطه ی شفقت به خود، سبک های مقابله و خودپنداره با نگرانی از تصویر بدن در بانوان ورزشکار پرداخته اند. از آنجا که ورزشکاران زن علاوه بر استرس های عمومی زندگی، تحت فشارهای خاص ورزشی و اجتماعی در زمینه ی ظاهر و عملکرد بدنی قرار دارند، مطالعه ی این مجموعه متغیرها می تواند مدل روان شناختی جامع تری از سازوکارهای نگرانی از تصویر بدن در آنان فراهم آورد.

از نظر کاربردی نیز، یافته های چنین پژوهشی می تواند مبنایی برای تدوین برنامه های آموزشی و روان شناختی در زمینه ی ارتقای شفقت به خود و سبک های مقابله ای سازگارانه در بانوان ورزشکار باشد؛ مداخله هایی که می توانند به کاهش خودانتقادی، افزایش

احساس ارزشمندی و پذیرش بدن، و در نهایت بهبود سلامت روان و عملکرد ورزشی بینجامند. از سوی دیگر، توجه به نقش خودپنداره در ادراک بدنی می تواند در طراحی مداخلات شناختی - رفتاری برای بهبود عزت نفس و نگرش واقع گرایانه نسبت به بدن، مؤثر واقع شود. بنابراین، ضرورت انجام این پژوهش از یک سو در شکاف پژوهشی داخلی درباره ی مدل های پیش بینی نگرانی از تصویر بدن بر اساس مؤلفه های شناختی-هیجانی در میان زنان ورزشکار نهفته است و از سوی دیگر، این مطالعه می تواند داده ها ی بومی و کاربردی در جهت سیاست گذاری های روان شناختی و تربیت بدنی بانوان ارائه دهد. پژوهش حاضر بر آن است تا با بررسی هم زمان نقش شفقت به خود، سبک های مقابله و خودپنداره، مدلی تبیینی برای پیش بینی نگرانی از تصویر بدن در بانوان ورزشکار ترسیم کند و به درک عمیق تری از عوامل مؤثر بر سلامت روان آنان دست یابد. بر این اساس، هدف پژوهش حاضر پیش بینی نگرانی از تصویر بدن بر اساس شفقت به خود، سبک های مقابله و خودپنداره در زنان ورزشکار است و می کوشد تا به این پرسش پاسخ دهد که آیا می توان نگرانی از تصویر بدن را بر اساس میزان شفقت به خود، سبک های مقابله و خودپنداره در زنان ورزشکار پیش بینی کرد؟

روش تحقیق

پژوهش حاضر از نظر ماهیت، کمی و از نظر طرح، توصیفی - همبستگی است؛ زیرا هدف آن بررسی روابط پیش بینانه بین متغیرهای روان شناختی (شفقت به خود، سبک های مقابله، خودپنداره و نگرانی از تصویر بدن) در جامعه ای خاص است. از نظر هدف، پژوهش کاربردی محسوب می شود که نتایج آن می تواند در تدوین برنامه های ارتقای سلامت روان زنان ورزشکار به کار رود (پلنت^{۱۸}، ۲۰۰۷) جامعه آماری و روش نمونه گیری

جامعه آماری شامل بانوان ورزشکار ۳۰ تا ۴۰ ساله مراجعه کننده به باشگاه ورزشی ضربان پلاس شهر کرج بود. بر اساس فرمول پیشنهادی پلنت ($n \geq 38M + 50$) با در نظر گرفتن تعداد متغیرهای پیش بین ($M=8$) حجم نمونه ۱۱۴ نفر برآورد شد. برای افزایش دقت و کاهش خطا، در نهایت ۲۰۰ نفر از طریق نمونه گیری دردسترس انتخاب شدند. نمونه گیری دردسترس به دلیل سهولت، سرعت و امکان جمع آوری داده ها از شرکت کنندگان واقعی محیط ورزشی انتخاب گردید. معیارهای ورود شامل زن بودن، فعالیت ورزشی منظم و سن ۳۰ تا ۴۰ سال بود.

ابزارهای گردآوری داده ها

چهار پرسشنامه استاندارد برای سنجش متغیرهای اصلی به کار رفت:

Plant 18

Maher et al	10
Lazarus & Folkman	11
Endler & Parker:	12
Nérimani & Heidari	13
Self-concept	14
Matson et al	15
Lundqvist et al	16
Cinafa et al	17

الف) پرسشنامه نگرانی از تصویر بدن لیتتون و همکاران (۲۰۰۵)

این ابزار شامل ۱۹ سؤال و دو بعد «نارضایتی از ظاهر» و «تداخل عملکرد اجتماعی» است و روی طیف پنج درجه ای لیکرت (۱ تا ۵) نمره گذاری می شود. لیتتون و همکاران پایایی کل ($\alpha = 0.93$) و روایی سازه مطلوب گزارش کردند. در نسخه فارسی، بساک نژاد و غفاری (۱۳۸۶) ضرایب آلفا را برای دو بعد به ترتیب ۰.۹۰ و ۰.۸۰ یافتند.
ب) مقیاس خودشفقت و رزی نف^{۱۹} (۲۰۰۳)

این پرسشنامه مشتمل بر ۲۶ ماده در شش مؤلفه است (مهربانی با خود، قضاوت نسبت به خود، احساس انسانیت مشترک، انزوا، ذهن آگاهی، و همانندسازی افراطی) و بر پایه لیکرت پنج درجه ای نمره گذاری می شود. ضریب آلفای کرونباخ در پژوهش نف (۰.۹۲) و در نمونه ایرانی خسروی و همکاران (۱۳۹۲) برای کل مقیاس ۰.۷۶ گزارش شده است.
ج) پرسشنامه راهبردهای مقابله با استرس اندلر و پارکر^{۲۰} (۱۹۹۰)

شامل ۴۸ گویه در سه بعد «مقابله مسئله مدار»، «مقابله هیجان مدار» و «مقابله اجتنابی» است. پاسخ دهی بر مبنای مقیاس پنج درجه ای از «هرگز» تا «همیشه» انجام می شود. اندلر و پارکر ضرایب پایایی ۰.۸۲ تا ۰.۹۲ را برای ابعاد مختلف گزارش کردند؛ نسخه فارسی توسط اکبرزاده (۱۳۷۶) هنجاریابی شد و در پژوهش فتوت احمدی (۱۳۸۰) نیز آلفای کرونباخ کل بالاتر از ۰.۸۱ به دست آمد.
د) پرسشنامه خودپنداره راجرز^{۲۱} (۱۹۵۷)

این مقیاس دربرگیرنده دو فرم ۷ سؤالی برای سنجش «خود واقعی» و «خود آرمانی» است. هر سؤال روی طیف ۷ درجه ای امتیازدهی می شود. راجرز (۱۹۵۷) ضریب پایایی ۰.۷۶ و روایی بین ۰.۶۱ تا ۰.۶۹ گزارش کرد. در نسخه بومی شده موسوی (۱۳۷۸)، پایایی کل ۰.۸۱ و روایی سازه ۰.۶۸ به دست آمد. روایی محتوایی ابزارها بر اساس منابع اصلی و تأیید متخصصان روان شناسی ورزش ارزیابی شد. پایایی پرسشنامه ها از طریق آلفای کرونباخ برای نمونه مقدماتی محاسبه گردید. به ترتیب، ضرایب پایایی برای متغیرها به صورت زیر به دست آمد: ترس از تصویر بدن = ۰.۹۰، سبک های مقابله ای = ۰.۸۵، شفقت به خود = ۰.۶۷، خودپنداره = ۰.۶۷. تمامی ضرایب در محدوده قابل قبول ($\alpha > 0.60$) بودند.
مراحل گردآوری داده ها

پس از اخذ مجوز رسمی و کد اخلاق IR.IAU.K.REC.۱۴۰۴.۰۴۱ از کمیته اخلاق دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج، هماهنگی های لازم با مدیریت باشگاه ورزشی انجام گرفت. هدف پژوهش برای شرکت کنندگان توضیح داده شد و فرم رضایت نامه آگاهانه کتبی از آنان اخذ گردید. پرسشنامه ها به صورت ناشناس تکمیل شدند و پژوهشگر امانت داری، رازداری و حق انصراف در هر مرحله را تضمین کرد.
روش تحلیل داده ها

در بخش آمار توصیفی، شاخص های مرکزی و پراکندگی (میانگین، انحراف معیار، فراوانی و درصد) استخراج شد. در تحلیل استنباطی، آزمون کلموگروف-اسمیرنوف برای بررسی نرمال بودن داده ها استفاده شد. سپس برای آزمون فرضیات، از رگرسیون چند گانه همزمان و همبستگی پیرسون بهره گرفته شد. تحلیل ها با نرم افزار SPSS۲۶ انجام گردید.

یافته ها

بررسی نتایج حاصل از یافته های پژوهش در سه بخش انجام گرفت: در بخش نخست، ویژگی های جمعیت شناختی شرکت کنندگان شامل سن و سطح تحصیلات بررسی شد؛ در بخش دوم، شاخص های آماری توصیفی مانند میانگین، انحراف معیار، کجی و کشیدگی متغیرها ارائه گردید؛ و در بخش سوم، فرضیه های پژوهش با بهره گیری از روش های آماری همبستگی پیرسون و رگرسیون همزمان با رعایت پیش فرض ها تحلیل شد.

SelfCompassion Scale; Neff	19
Parker & Endler	20
Rogers	21

جدول (۱): توزیع فراوانی و درصد نمونه مورد مطالعه بر اساس ردهی سنی و تحصیلات

سن	فراوانی	درصد	تحصیلات	فراوانی	درصد
۳۰-۳۲	۶۵	۳۲/۵	دیپلم	۹۵	۴۷/۵
۳۳-۳۵	۴۵	۲۲/۵	لیسانس	۱۰۵	۵۲/۵۵
۳۶-۳۸	۳۹	۱۹/۵			
۳۹-۴۰	۵۱	۲۵/۵			

بررسی نتایج جمعیت شناختی در خصوص سن و سطح تحصیلات نشان داد که بیشترین فراوانی مربوط به گروه سنی ۳۰ تا ۳۲ سال (۳۲/۵ درصد) بوده و بیشترین تعداد شرکت کنندگان از نظر تحصیلات دارای مدرک دیپلم (۴۷/۵ درصد) و لیسانس (۵۲/۵ درصد) بوده اند؛ بنابراین، اکثریت نمونه پژوهش را زنان جوان با تحصیلات متوسط تا کارشناسی تشکیل داده اند.

جدول (۲): آمار توصیفی متغیرهای تحقیق

متغیرها	میانگین	انحراف استاندارد	متغیرها	میانگین	انحراف استاندارد
نارضایتی و خجالت فرد از ظاهر خود	۱۹/۸۰	۵/۷۰	مهربانی با خود	۱۷/۸۹	۳/۷۰
تداخل نگرانی درباره ی ظاهر	۱۷/۵۵	۵/۶۱	قضاوت خود	۱۵/۴۷	۳/۷۴
شیوه مسأله مدار	۵۲/۲۶	۹/۵۳	اشتراکات انسانی	۱۴/۲۴	۲/۸۳
شیوه هیجان مدار	۴۳/۲۲	۱۰/۹۸	انزوا	۱۱/۲۴	۳/۲۶
شیوه اجتناب مدار	۴۳/۴۶	۱۰/۳۳	ذهن آگاهی	۱۴/۳۰	۲/۵۶
خود پنداره	۸/۹۸	۳/۱۶	هماند سازی	۱۳/۴۴	۳/۲۶

بررسی نتایج جدول ۲ در خصوص متغیرهای مورد ارزیابی در بین زنان ورزشکار مورد ارزیابی نشان می دهد در متغیر ترس از تصویر بدن، میانگین نمره در زیرمؤلفه ی نارضایتی و خجالت از ظاهر برابر با ۱۹/۸۰ و در زیرمؤلفه ی تداخل نگرانی درباره ی ظاهر برابر با ۱۷/۵۵ گزارش شد. در متغیر سبک های مقابله با استرس، میانگین زیرمؤلفه ی شیوه مسأله مدار ۵۲/۲۶، هیجان مدار ۴۳/۲۲ و اجتناب مدار ۴۳/۴۶ محاسبه شد. در متغیر خودپنداره میانگین کلی ۸۹۸۸ را نشان داد و در نهایت در متغیر شفقت به خود، میانگین زیرمؤلفه های مهربانی با خود ۱۷/۸۹، قضاوت خود ۱۵/۴۷، اشتراکات انسانی ۱۴/۲۴، انزوا ۱۱/۲۴، ذهن آگاهی ۱۴/۳۰ و همانند سازی ۱۳/۴۴ به دست آمد.

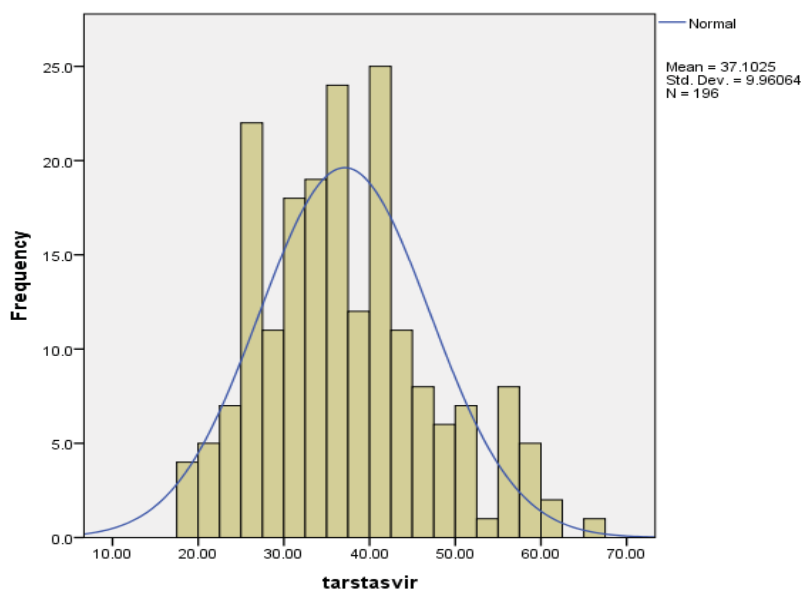
پیش از انجام تحلیل استنباطی و استفاده از تحلیل رگرسیون با هدف پیش بینی پیش بینی نگرانی از تصویر بدن بر اساس شفقت به خود، سبک های مقابله و خودپنداره در بانوان ورزشکار بررسی پیش فرض های آن (مفروضه نرمال بودن توزیع پراکندگی داده ها، استقلال خطاها و نرمال بودن توزیع داده های چند متغیری) پرداخته شد. نتایج در جدول ۲ و شکل ۱ و ۲ ارائه شده است.

جدول (۳): ارزیابی مفروضات رگرسیون خطی

متغیرها	چولگی	کشیدگی	ضریب تحمل ^۱	تورش واریانس ^۲
نارضایتی و خجالت فرد از ظاهر خود	۰/۸۶	-۰/۱۳	۰/۴۱	۱/۲۲
میزان تداخل نگرانی درباره ی ظاهر	۰/۷۰	-۰/۸۱	۰/۲۳	۱/۴۵
مهربانی با خود	۰/۴۳	-۱/۲۱	۰/۶۴	۱/۳۸
قضاوت خود	۰/۵۳	-۱/۱۷	۰/۷۸	۱/۲۷
اشتراکات انسانی	۰/۹۱	-۰/۴۴	۰/۶۱	۱/۴۸
انزوا	۰/۸۶	-۰/۱۳	۰/۷۵	۱/۵۵
ذهن آگاهی	۰/۷۰	-۰/۸۱	۰/۴۵	۱/۲۴
همانند سازی	۰/۴۳	-۱/۲۱	۰/۲۸	۲/۹۶
شیوه مسأله مدار	۰/۵۳	-۱/۱۷	۰/۳۶	۱/۴۵
شیوه هیجان مدار	۰/۹۱	-۰/۴۴	۰/۴۱	۱/۲۵
شیوه اجتناب مدار	۲/۴۵	۳/۵۱	۰/۶۲	۱/۶۰
خود پنداره	۲/۷۷	۳/۰۵	۰/۶۴	۱/۵۵

با توجه به نتایج جدول ۳، همبستگی خطی بین متغیرهای پیش بین با متغیر ملاک و نرمال بودن توزیع داده ها تأیید شد. همچنین در خصوص نرمال بودن توزیع داده ها کلاین (۲۰۱۶) معتقد است توزیع فراوانی داده ها با شاخص چولگی بین مثبت و منفی ۳ و کشیدگی بین مثبت و منفی ۵ توزیعی در بررسی نرمال بودن متغیرها بکار گرفته می گردد (مرادی و میرالماسی، ۱۳۹۸). مطابق با شرط لازم کلاین ۲۰۱۶ خوشبختانه کلیه مقادیر چولگی و کشیدگی متغیرهای این پژوهش در بازه مجاز خود قرار گرفته اند و میتوان ادعا کرد که شرط لازم برای نرمال بودن توزیع داده ها برقرار است و می توان ادعا کرد که توزیع داده های پژوهش از الگوی زنگوله ای نرمال تبعیت می کند همچنین برای سنجش پدیده همخطی از دو شاخص تورش واریانس و ضریب تحمل استفاده گردید. بر اساس دیدگاه مایر و همکاران^{۲۳} (۲۰۱۶) ارزش عامل تورش واریانس بالاتر از ۱۰ و ارزش ضریب تحمل کمتر از ۰/۱ باشد نشان دهنده هم خطی بودن است. نتایج جدول نشان می دهد که خوشبختانه بین متغیرهای پیش بین (مستقل) هم خطی وجود ندارد و می توان در مجموع اعلام کرد اصل عدم هم خطی متغیرهای پیش بین (مستقل) اثبات می شود. همچنین اگر آمار دوربین واتسون بین ۱/۵ تا ۲/۵ باشد، استقلال خطاها محقق شده است و در مدل رگرسیون حاضر نیز نشان دهنده استقلال خطاها بود. با توجه به برقراری پیش فرض ها جهت بررسی روابط بین متغیرها و پیش بینی اعتیاد به فضای مجای بر اساس عزت نفس و اعتیاد به فضای مجای در دانش آموزان دختر از تحلیل رگرسیون چند گانه به روش همزمان استفاده شد. جدول ۳ خلاصه نتایج رگرسیون چند گانه به روش همزمان را نشان می دهد.

نرمال بودن توزیع داده های چند متغیری علاوه بر شواهد مربوط به مقدار چولگی و کشیدگی نمودار هیستوگرام مربوط به نمرات فاصله مهالانویس در شکل ۱ نیز از برقراری مفروضه نرمال بودن توزیع داده های چند متغیری حمایت می کند.



شکل (۱): نمودار هیستوگرام مربوط به داد های فاصله مهالانویس



شکل (۲): نمودار پراکندگی واریانس

نمودار، نشان دهنده یک رابطه مستقیم خطی می باشد. در نتیجه می توان فرض کرد که باقی مانده ها دارای توزیع نرمال هستند بررسی فرضیه پژوهش: نگرانی از تصویر بدن بر اساس شفقت به خود، سبک های مقابله و خودپنداره در بانوان ورزشکار پیش بینی شد. به منظور آزمون این مسئله از تحلیل رگرسیون چند متغیری به روش همزمان استفاده گردید. در ابتدا رابطه خطی بین متغیر ها بر اساس ماتریس همبستگی مورد بررسی قرار گرفت.

جدول (۴): ماتریس همبستگی بین متغیرهای پژوهش

	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۱- خود پنداره	۱					
۲- ترس از تصویر بدن	۰/۱۸**	۱				
۳- شفقت به خود	۰/۲۱**	۰/۲۸**	۱			
۴- شیوه مسأله مدار	۰/۲۲**	۰/۲۰**	۰/۰۱	۱		
۵- شیوه هیجان مدار	۰/۳۹**	۰/۳۷**	۰/۳۹**	۰/۱۴*	۱	
۶- شیوه اجتنابی	۰/۱۲	۰/۰۷	۰/۰۹	۰/۲۳**	۰/۱۳	۱

* $p < 0.05$ ** $p < 0.01$

نتایج جدول ۴ حاکی از آن است که بین شفقت به خود، شیوه مسأله مدار، شیوه هیجان مدار و خودپنداره با ترس از تصویر بدن با سطح اطمینان ۹۹ درصد ($p < 0.05$) رابطه وجود دارد اما بین شیوه اجتنابی با شفقت به خود، شیوه مسأله مدار، ترس از تصویر بدن و خودپنداره رابطه وجود ندارد. با توجه به نتایج به دست آمده اعم از توزیع نرمال و عدم همخطی متغیرهای مستقل در پژوهش حاضر میتوان از رگرسیون همزمان استفاده کرد.

جدول (۵): نتایج تحلیل رگرسیون تک متغیره به روش همزمان برای تبیین ترس از تصویر بدن بر اساس شفقت به خود، سبک های مقابله و خودپنداره

مدل	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی داری	R	R ²
رگرسیون	۳۳۴۷/۸۹	۵	۶۶۹/۵۷	۸/۴۰	۰/۰۰	۰/۴۳	۰/۱۸
باقی مانده	۱۴۵۰۳/۱۴	۱۸۲	۷۹/۶۸				
کل	۱۷۸۵۱/۰۳	۱۸۷					

نتایج جدول ۵ مقدار اعتبار آماری مدل را ارزیابی می کند. باتوجه به اینکه سطح معناداری در این جدول برای متغیر ترس از تصویر بدن کمتر از $P < 0.05$ است می توان تأثیر متغیر پیش بین شفقت به خود، سبک های مقابله و خودپنداره در متغیر ترس از تصویر بدن را از لحاظ آماری پذیرفت. میزان ضریب تبیین R^2 برای پیش بینی ترس از تصویر بدن برابر با ۰/۱۸ است که نشان می دهد شفقت به خود، سبک های مقابله و خودپنداره ۱۸ درصد در متغیر ترس از تصویر بدن نقشی داشته است و ۸۲ درصد مابقی بستگی به عوامل دیگری است که در این پژوهش مد نظر قرار نگرفته است و یا ناشناخته است. و به عبارت دیگر به متغیرهایی مربوط می شود که در واریانس ترس از تصویر بدن سهم دارند ولی در این مطالعه به آنها پرداخته نشده است.

جدول (۶): خلاصه جدول ضرایب رگرسیون برای تبیین ترس از تصویر بدن بر اساس شفقت به خود، سبک های مقابله و خودپنداره

	B	T	سطح معناداری
مقدار ثابت		۲/۲۵	۰/۰۲۵
شفقت به خود	۰/۱۷	۲/۳۱	۰/۰۲
خود پنداره	۰/۰۱	۰/۲۰	۰/۸۳
شیوه مسأله مدار	-۰/۱۴	-۲/۰۲	۰/۰۴
شیوه هیجان مدار	۰/۲۸	۳/۷۵	۰/۰۰
شیوه اجتنابی	۰/۰۴	۰/۶۳	۰/۵۲

نتایج حاصل از جدول ۶ نشان می دهد که شفقت به خود، سبک های مقابله (شیوه مسأله مدار، شیوه هیجان مدار) در متغیر ترس از تصویر بدن سهم دارند. شواهد کافی برای پذیرش فرضیه اول در سطح ۰/۰۵ وجود دارد و بیشترین سهم مربوط به سبک مقابله ای هیجان مدار و شفقت به خود می باشد

بحث و نتیجه گیری

در این پژوهش، با هدف پیش بینی نگرانی از تصویر بدن بر اساس شفقت به خود، سبک های مقابله ای و خودپنداره در زنان ورزشکار، داده های گردآوری شده با روش رگرسیون چندگانه مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج نشان داد بین نگرانی از تصویر بدن و متغیرهای پیش بین یادشده رابطه ای معنادار وجود دارد ($p < 0.01$) و این متغیرها در مجموع توانستند ۱۸ درصد از واریانس نگرانی از تصویر بدن را تبیین کنند. یافته ها آشکار ساخت که افزایش شفقت به خود و خودپنداره مثبت با کاهش سطح نگرانی از تصویر بدن همراه بوده است، در حالی که غلبه سبک های مقابله ای هیجان مدار رابطه ی مستقیمی با افزایش نگرانی از ظاهر داشته است.

این نتایج با مطالعات نریمانی و همکاران (۱۴۰۳)، دلپاک و همکاران (۱۴۰۳)، عباسی و همکاران (۱۴۰۲)، کبیری آق زيارت و همکاران (۱۴۰۲)، صفرازاده و همکاران (۱۴۰۰) و تحقیقات بین المللی مانند وانگ و همکاران (۲۰۲۵)، لی و همکاران (۲۰۲۴)، لیناردون و همکاران (۲۰۲۴)، ترک و همکاران (۲۰۲۳) و گری و همکاران (۲۰۲۲) همسو است. پژوهش های مذکور نیز نقش شفقت به خود را در کاهش اضطراب، شرم، و نارضایتی از ظاهر بدن تأیید کرده اند. در مقابل، نتایج حاضر با یافته های پژوهش گونزالس و همکاران (۲۰۲۴)، لئون و همکاران (۲۰۲۴) و نمث و همکاران (۲۰۲۰) ناهمسو بود. در این مطالعات، سبک های مقابله ای و خودپنداره چندان تأثیری بر نگرانی از ظاهر نشان ندادند؛ عاملی که احتمالاً به تفاوت های فرهنگی، نوع رشته های ورزشی و تفاوت در ساختار جمعیت نمونه ها بازمی گردد. از دیدگاه روان شناسی، نتایج می توانند در چارچوب نظریه های کلاسیک و معاصر تبیین شوند. در وهله نخست، نظریه مقایسه اجتماعی فستینگر (۱۹۵۴) توضیح می دهد که افراد، به ویژه در زمینه هایی که جنبه ی ارزشی دارند مانند ظاهر جسمانی، خود را با دیگران مقایسه می کنند. بانوان ورزشکار اغلب بدن خود را با استانداردهای ایده آل بدنی رسانه ها یا هم تیمی های موفق مقایسه می کنند. این مقایسه ها در صورت احساس ناتوانی در دستیابی به معیارهای بدنی، می تواند منجر به ترس، شرم و اضطراب نسبت به تصویر بدن شود. این فرآیند با نظریه شی انگاری فردریکسون و رابرتز (۱۹۹۷) نیز همسو است. طبق این دیدگاه، زنان در فرهنگ های مدرن اغلب به عنوان ابژه های دیداری و جنسی در نظر گرفته می شوند. در نتیجه، آنان بدن خود را از منظر بیرونی می نگرند، و این «درونی سازی نگاه بیرونی» منجر به خودنظارتی، اضطراب از ظاهر، و در نهایت ترس از تصویر بدن می شود. از منظر شناختی، نظریه های بک و الیس بیان می کنند که باورهای غیرمنطقی و طرحواره های منفی درباره ی خود می توانند به تحریف های شناختی درباره ی ظاهر فیزیکی بینجامند. افرادی که به طور افراطی به زیبایی جسمانی به عنوان معیار ارزشمندی می نگرند، در برابر کوچک ترین نارضایتی از بدن، دچار اضطراب شدید می شوند. در این راستا، نظریه ناهماهنگی شناختی فستینگر (۱۹۵۷) نیز مؤثر است؛ زمانی که بین خودپنداره واقعی و استانداردهای اجتماعی از ظاهر، ناهماهنگی وجود داشته باشد، افراد برای کاهش این تنش روانی ممکن است ترس یا اجتناب از دیده شدن را تجربه کنند. در پیوند با خودپنداره، نظریه های متعددی قابل اشاره اند. نظریه آینه اجتماعی چارلز کولی (۱۹۰۲) معتقد است افراد، خود را از طریق

برداشت دیگران نسبت به خود می سازند. در همین راستا، نظریه هویت اجتماعی تاجفل و ترنر (۱۹۷۹) بر نقش تعلق به گروه های اجتماعی (مثلاً تیم های ورزشی) در شکل گیری خودپنداره تأکید دارد. وقتی زن ورزشکار، خود را با اعضای گروهی که در آن بدن ایده آل ارزش بالایی دارد مقایسه می کند، ترس از عدم انطباق با این ایده آل ها در او افزایش می یابد. همچنین، نظریه خودهای ممکن مارکوس (۱۹۸۶) بیان می کند که شکاف بین خود واقعی و خود آرمانی (مثلاً بدن کنونی و بدن مطلوب از نگاه خود یا جامعه) می تواند منشأی برای هیجانات منفی نظیر اضطراب و ترس از تصویر بدن باشد. در این میان، شفقت به خود نقش محافظتی دارد. طبق نظریه سه بعدی کریستن نف (۲۰۰۳)، شفقت به خود شامل مهربانی با خود، ذهن آگاهی، و درک مشترک انسانی است. زنانی که سطوح بالاتری از شفقت به خود دارند، با دیدی غیرقضاوت گرانه با بدن خود مواجه می شوند و کمتر درگیر مقایسه یاخ انتقاد از خود هستند، بنابراین، ترس از تصویر بدن در آن ها کاهش می یابد. این مفهوم با نظریه سیستم های هیجانی پل گیلبرت (۲۰۰۹) و رویکرد درمان مبتنی بر شفقت نیز هم راستاست. طبق این نظریه، افراد با فعال سازی سیستم آرام ساز مغز، احساس امنیت و پذیرش بیشتری نسبت به بدن خود پیدا می کنند، که به کاهش ترس از ظاهر منجر می شود. از طرفی، نظریه پذیرش و تعهد استیون هیز (۱۹۹۹) نیز بر پذیرش افکار منفی در مورد بدن بدون تلاش برای تغییر یا اجتناب از آن ها تأکید دارد. در این رویکرد، شفقت به خود به فرد کمک می کند با پذیرش ظاهر فعلی خود، از درگیری ذهنی با افکار انتقادی رهایی یابد. در زمینه مقابله با استرس، نظریه لازاروس و فولکمن (۱۹۸۴) و نظریه سبک های مقابله ای اندلر و پارکر (۱۹۹۰)، سبک های مقابله ای را در سه دسته ی مسأله مدار، هیجان مدار، و اجتنابی طبقه بندی می کنند. یافته ها نشان داد که سبک هیجان مدار به طور معنادار با ترس از تصویر بدن مرتبط است. این سبک معمولاً شامل تمرکز بر هیجانات منفی به جای حل مسئله است و می تواند احساسات ناخوشایند نسبت به بدن را تشدید کند. در مقابل، سبک اجتنابی رابطه معناداری نداشت، که نشان می دهد پرهیز از مواجهه با افکار مرتبط با بدن، در بلندمدت تأثیر محافظتی ندارد. همچنین، نظریه های کارور و شیرر (۱۹۸۹) درباره خودتنظیمی، بندورا (۱۹۹۷) در مورد خود کارآمدی، و مدل مقابله شناختی بران (۲۰۰۵) نیز تأکید می کنند که نوع ادراک فرد از توانایی اش در کنترل افکار و هیجانات نقش تعیین کننده ای در انتخاب سبک مقابله دارد. زنانی که خود کارآمدی هیجانی پایین تری دارند، بیشتر از سبک های هیجان مدار استفاده می کنند و در نتیجه در برابر اضطراب های مرتبط با بدن، آسیب پذیرتر هستند. در مجموع، این تبیین ها نشان می دهد که ترس از تصویر بدن، پدیده ای چندعاملی است که از تعامل بین عوامل شناختی، هیجانی، اجتماعی و فرهنگی ناشی می شود. در سال های اخیر، پژوهش های متعددی به بررسی نقش عوامل روان شناختی در بهبود یا تضعیف تصویر بدن پرداخته اند که از مهم ترین آنها می توان به شفقت به خود، خودپنداره، سبک های مقابله ای و حمایت های اجتماعی اشاره کرد. به عنوان مثال، عباسی، طاهری و رضایی (۱۴۰۲) نشان دادند که شفقت به خود نقش میانجی مهمی در رابطه بین استرس ادراک شده و تصویر بدن با بهزیستی ذهنی در زنان ورزشکار دارد. افزایش استرس ادراک شده با کاهش شفقت به خود همراه بوده و این کاهش باعث افزایش نگرانی نسبت به تصویر بدن و کاهش بهزیستی ذهنی می شود. در همین راستا، گری، هاریس و گریفیتس (۲۰۲۲) تأیید کردند که مداخلات شفقت به خود می توانند به طور مستقیم بهبود قابل توجهی در تصویر بدن افراد اقلیت جنسی مرد ایجاد کنند. مطالعات طولی مانند تحقیق لیناردون و همکاران (۲۰۲۴) نیز ارتباط دوسویه شفقت به خود و مؤلفه های تصویر بدن مثبت را نشان داده اند؛ به گونه ای که افزایش شفقت به خود باعث انعطاف پذیری بیشتر در تصویر بدن و قدردانی از عملکرد بدن می شود، و بالعکس، قدردانی از بدن موجب افزایش شفقت به خود می شود. این یافته ها اهمیت ایجاد سبک پاسخ دهی شفقت محور و بدون خودانتقادی را در شکل گیری تصویر بدنی مثبت برجسته می سازند. در حوزه بیماران با اختلالات جسمی، مانند مطالعه ترک، کلت و والر (۲۰۲۳) روی بیماران مبتلا به سرطان پستان، نقش شفقت به خود در کاهش شرم بدنی و اختلال تصویر بدن مشخص شده است. به علاوه، وانگ و همکاران (۲۰۲۵) دریافتند که خودشفقت و خود کارآمدی هیجانی نقش میانجی مهمی در کاهش اضطراب، افسردگی و ناراحتی مرتبط با تصویر بدن و افزایش بهزیستی ذهنی زنان مبتلا به سندرم تخمدان پلی کیستیک دارند، که نشانگر اثر مثبت تقویت این مهارت ها در سلامت روان این گروه است. از سوی دیگر، حمایت های اجتماعی نیز می توانند از طریق تقویت شفقت به خود، نگرش های منفی نسبت به بدن را کاهش دهند. لی و همکاران (۲۰۲۴) در پژوهش خود به نقش میانجی زنجیره ای شفقت به خود و کاهش احساس حقارت در دانش آموزان چینی اشاره کردند، به طوری که دلبستگی به گروه کلاسی با افزایش شفقت به خود و کاهش احساس حقارت منجر به کاهش تصویر بدنی منفی می شود. در زمینه سبک های مقابله ای، نریمانی و حیدری (۱۴۰۳) نشان دادند که ذهن آگاهی به طور مستقیم باعث بهبود تصویر بدنی می شود و سبک های مقابله ای مسئله مدار می توانند به عنوان میانجی این رابطه نقش ایفا کنند، در حالی که سبک مقابله ای هیجان مدار با افزایش نگرانی از تصویر بدن همراه است. با این حال، برخی پژوهش ها نتایج ناهمسو و متفاوتی ارائه داده اند. به طور مثال، نمث و همکاران (۲۰۲۰) در مطالعه ای روی ورزشکاران زن دانشگاهی نشان دادند که سبک های مقابله ای به طور معناداری پیش بینی کننده نگرانی از تصویر بدن نیستند، و تفاوتی بین رشته های ورزشی مختلف در این زمینه مشاهده نشد. همچنین رولرو، کیارا و همکاران (۲۰۲۴) دریافتند که در زنان، تصویر بدن مثبت به طور مستقیم بر سلامت روان تأثیرگذار است، اما سبک های مقابله ای نقش میانجی یا تعدیل کننده معناداری در این رابطه ندارند. از طرفی، هان و یوچن (۲۰۲۳) در مرور نظری خود بیان کردند که مداخلات مبتنی بر شفقت به خود، مانند نوشتن نامه شفقت آمیز، در برخی شرایط

تفاوت معناداری در بهبود نگرانی از تصویر بدن ایجاد نمی کنند و ممکن است تنها در ترکیب با سایر روش های آرام سازی اثر گذار باشند. این یافته ها نشان می دهند که تکنیک های شفقت محور به تنهایی همیشه تأثیر منحصر به فرد و قطعی ندارند. در حوزه خودپنداره و عزت نفس، پژوهش هایی مانند گونزالس فرناندز و همکاران (۲۰۲۴) و لئون و همکاران (۲۰۲۴) اهمیت مداخلات چندجانبه تغذیه ای و روانی- اجتماعی را در بهبود خودپنداره تصویری بدن و افزایش عزت نفس افراد دارای اضافه وزن و بیماران مبتلا به بیماری های مزمن نشان داده اند. این مطالعات بر ضرورت توجه به عوامل روانی و اجتماعی در کنار عوامل جسمانی تأکید دارند. با وجود اهمیت فراوان تصویر بدن و سلامت روان در زنان ورزشکار، پژوهش ها در این حوزه هنوز با برخی خلاهای مهم مواجه هستند. زنان ورزشکار به دلیل ماهیت ویژه فعالیت های بدنی و فشارهای جسمانی و روانی خاص، در معرض نگرانی های منحصر به فرد نسبت به تصویر بدن قرار دارند. با این حال، تعداد مطالعاتی که به صورت جامع و عمیق به بررسی عوامل روان شناختی همچون شفقت به خود، سبک های مقابله ای، و تعامل این عوامل با استرس ادراک شده و تصویر بدن در این جمعیت پرداخته اند، بسیار محدود است. علاوه بر این، اغلب پژوهش های موجود تمرکز خود را بر روی جمعیت های عمومی یا بیماران خاص گذاشته اند و مطالعات تخصصی در زمینه زنان ورزشکار حرفه ای یا نیمه حرفه ای کمتر انجام شده است. این کمبود باعث می شود که ابعاد پیچیده و منحصر به فرد سلامت روان و تصویر بدن در این گروه کمتر شناخته شود و مداخلات هدفمند کمتری طراحی و اجرا شود. همچنین، بسیاری از پژوهش ها به صورت مقطعی انجام شده و کمبود مطالعات طولی که بتوانند روابط علی و فرآیندهای زمانی بین استرس، شفقت به خود، تصویر بدن و سلامت روان در زنان ورزشکار را روشن کنند، احساس می شود. این خلأها، ضرورت انجام تحقیقات گسترده تر با روش های ترکیبی و مداخلات هدفمند در این حوزه را برجسته می کند تا بتوان راهکارهای اثربخش تری برای ارتقاء بهزیستی ذهنی و جسمانی زنان ورزشکار ارائه داد. با وجود نتایج قابل توجه، این پژوهش با محدودیت هایی روبه رو بود. تفاوت های فرهنگی و اجتماعی شرکت کنندگان و نیز تأثیر غیرقابل کنترل رسانه ها بر نگرش بدنی می تواند بخشی از واریانس توضیح داده نشده را توجیه کند. همچنین کنترل شرایط روانی شرکت کنندگان در زمان پاسخ دهی به پرسشنامه ها امکان پذیر نبود و پژوهش در یک بازه زمانی محدود انجام شد؛ از این رو، نمی توان درباره پایداری نتایج در طول زمان اطمینان یافت. نبود سنجش میزان استفاده از شبکه های اجتماعی نیز یکی دیگر از محدودیت ها بود که می تواند در نگرش نسبت به بدن دخیل باشد. با توجه به یافته ها، چند پیشنهاد برای پژوهش های آتی و نیز کاربردهای عملی مطرح می شود. در گام نخست، پیشنهاد می گردد مداخلاتی مبتنی بر درمان شفقت محور^{۳۳} برای زنان ورزشکار اجرا شود تا اثر آن بر کاهش نگرش منفی نسبت به بدن بررسی گردد. همچنین، پژوهش های آینده می توانند نقش میانجی سبک مقابله ای را در رابطه بین شفقت به خود و نگرانی از تصویر بدن مورد آزمون قرار دهند. بررسی این مدل در میان ورزشکاران مرد و نوجوانان ورزشکار نیز می تواند به درک تفاوت های جنسیتی کمک کند. در سطح کاربردی، طراحی کارگاه های آموزشی شفقت به خود و راهبردهای مقابله مسئله مدار برای مربیان و روان شناسان ورزشی پیشنهاد می شود تا ابزارهای روانی لازم جهت ارتقای سلامت روان و تصویر بدنی ورزشکاران را در اختیار داشته باشند. همچنین آموزش مفاهیم «روان شناسی بدن» در محیط های دانشگاهی و تربیت بدنی می تواند آگاهی نسل جدید از فرآیندهای روانی مؤثر بر تصویر بدن را افزایش دهد. در جمع بندی نهایی، نتایج این پژوهش نشان داد که نگرانی از تصویر بدن در زنان ورزشکار از تعامل مؤلفه های هیجانی، شناختی و اجتماعی ناشی می شود و افزایش شفقت به خود، ارتقای مهارت های مقابله ای سازگار و تقویت خودپنداره مثبت می تواند در کاهش اضطراب بدنی و شکل گیری نگرش سالم نسبت به بدن نقش اساسی داشته باشد. بنابراین، یافته های این تحقیق می تواند مبنایی برای سیاست گذاری های سلامت روان در مراکز ورزشی و طراحی برنامه های آموزشی و درمانی مبتنی بر پذیرش خود و پیشگیری از نگرانی های مرتبط با تصویر بدن در میان زنان فعال در حوزه ورزش باشد.

منابع

- اکبرزاده، م. (۱۳۷۶). هنجاریابی پرسشنامه سبک های مقابله با استرس اندلر و پارکر (CISS) [پایان نامه کارشناسی ارشد روان شناسی]. دانشگاه تهران. بساک نژاد، س.، غفاری، م. (۱۳۸۶). بررسی ویژگی های روان سنجی نسخه فارسی پرسشنامه نگرانی از تصویر بدن (BIC). مجله روان شناسی دانشگاه تبریز، ۱۲(۱)، ۷۵-۹۲.
- جعفری، ن.، و محمدی، ز. (۱۴۰۴). ارتباط خودپنداره و رضایت از بدن در زنان جوان. پژوهشنامه روان شناسی معاصر، ۱۲(۳)، ۹۱۱-۹۱۸.
- حسینی، ر.، و رضایی، ن. (۱۴۰۲). نقش خودپنداره در کنترل فشارهای اجتماعی مرتبط با ظاهر. مطالعات روان شناسی اجتماعی، ۸(۲)، ۵۵۷-۵۷۰.
- خسروی، م.، فلاح، ن.، ساکی، ف. (۱۳۹۲). اعتبارسنجی مقیاس خودشفقت و ارزی نف در جمعیت ایرانی. پژوهش های روان شناسی مثبت، ۵(۲)، ۹۵-۱۰۹.
- دلپاک، م.، سلیمانی، پ.، رضایی، ن. (۱۴۰۳). رابطه بین خودشفقت و ارزی و ادراک از بدن در زنان ورزشکار. فصلنامه روان شناسی ورزش، ۹(۱)، ۲۳-۳۸.

- صفرازاده، ن.، محمدخانی، ش.، & اکبری، س. (۱۴۰۰). پیش بینی نگرانی از تصویر بدن بر اساس خلق منفی و خودپنداره در زنان ورزشکار. *مجله دانشیار علوم رفتاری و ورزشی*، ۶(۳)، ۶۱-۷۵.
- عباسی، س.، نیرمائی، م.، رحیمی، ن. (۱۴۰۲). نقش شفقت به خود و خودپنداره در پیش بینی نگرانی از تصویر بدن زنان. *فصلنامه روان‌شناسی سلامت*، ۱۲(۲)، ۴۵-۶۰.
- فتوح‌احمدی، ن. (۱۳۸۰). بررسی رابطه سبک های مقابله ای و سلامت روان در دانشجویان [پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی]. دانشگاه شیراز.
- کبیری آق‌زیارت، م.، رستمی، ز.، صادقی، ن. (۱۴۰۲). نقش متغیرهای هیجانی در تصویر ذهنی از بدن زنان. *پژوهشنامه روان‌شناسی معاصر*، ۱۸(۴)، ۹۰-۱۰۴.
- کریمی، الف.، و حسینی، ر. (۱۴۰۴). سبک های مقابله مؤثر و ارتباط آن با نگرانی از تصویر بدن در دانشجویان دختر. *دانش و پژوهش در روان‌شناسی*، ۲۱(۱)، ۱۱۴.
- مرادی، ن.، میرالمسی، ف. (۱۳۹۸). مبانی تحلیل رگرسیون و بررسی مفروضه های آن. *مجله آمار و علوم رفتاری*، ۳(۲)، ۵۵-۶۸.
- موسوی، س. (۱۳۷۸). اعتبارسنجی مقیاس خودپنداره راجرز در جمعیت ایرانی [پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی]. دانشگاه علامه طباطبائی.
- نیرمائی، ک.، و حیدری، ح. (۱۴۰۳). نقش میانجی سبک های مقابله ای در رابطه ذهن آگاهی و تصویر بدنی نوجوانان. *مجله روان‌شناسی کاربردی*، ۱۱(۴)، ۲۷۳۹.
- نیرمائی، م.، احمدی، س.، روح‌نواز، ل. (۱۴۰۳). رابطه شفقت به خود، مقابله و رضایت از بدن در زنان متأهل. *فصلنامه علمی پژوهشی روان‌شناسی*، ۱۷(۲)، ۷۹-۹۶.
- نیافر، س.، امین‌زاده، ر.، و مهری، ن. (۱۴۰۳). نقش میانجی واکنش‌پذیری هیجانی در ارتباط بین شفقت به خود و نگرانی از تصویر بدن در زنان دانشجو. *نشریه روان‌شناسی و سلامت*، ۱۳(۲)، ۱۱۵.

- AlcarazAbans, L., Paterna, C., & Griffith, D. (2024). Body image concerns and psychological distress among female athletes. *Body Image Research*, 18(1), 7286.
- Baron, J., Park, M., & Gorin, G. (2024). Selfcompassion and body image: A metaanalytic review. *Psychology of Women Quarterly*, 48(2), 130147.
- Cinafa, T., LopezDiaz, R., & Zhou, L. (2024). Selfconcept and body satisfaction as predictors of fear of negative evaluation among undergraduates. *Journal of Applied Psychology*, 101(3), 201212.
- Cooley, E., & Schneider, S. (2025). Gendered perceptions and mental pressure in female athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 53(1), 1129.
- Endler, N. S., & Parker, J. D. A. (1990). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(5), 844-854.
- Endler, N. S., & Parker, J. D. A. (1994). Assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 844854.
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117-140.
- Fredrickson, B. L., & Roberts, T. (1997). Objectification theory: Toward understanding women's lived experiences and mental health risks. *Psychology of Women Quarterly*, 21(2), 173-206.
- Garcba, M., & Thompson, K. (2025). Building positive body image through selfcompassion training. *Clinical Psychology Review*, 99, 102596.
- Gilbert, P. (2009). *The compassionate mind: A new approach to the challenges of life*. London: Constable & Robinson.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. New York: Guilford Press.
- Klein, R. B. (2016). *Principles and practice of structural equation modeling* (4th ed.). New York: Guilford Press.
- Knapic, A., Plinta, R., & Gnat, R. (2025). Female athletic participation and psychosocial empowerment. *Journal of Physical Education Studies*, 19(1), 110.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1986). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.

- Le, H., & Kim, J. (2024). The buffering role of selfcompassion in bodyrelated shame and selfjudgment. *Body Image*, 17(3), 199210.
- Lee, H., Kim, S., & Choi, Y. (2024). Self-compassion and body image among female athletes: The mediating role of coping style. *Body Image*, 48, 102–113.
- Lee, J., Chen, S., & Shen, Q. (2024). Appearance pressures and athletic identity among female collegiate athletes. *Asian Journal of Sport Science*, 14(3), 201218.
- Leon, T., González, R., & Pérez, P. (2024). Self-concept and body dissatisfaction: Cultural differences among women athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 72, 102458.
- Linardon, J., Fuller-Tyszkiewicz, M., & Mitchell, S. (2024). A meta-analysis of self-compassion and body image outcomes: Evidence from experimental studies. *Body Image*, 45, 201–215.
- Littlton, H. L., Axsom, D., & Pury, C. L. S. (2005). Development of the Body Image Concern Inventory. *Cognitive Therapy and Research*, 29(2), 173–192.
- Lundqvist, C., Nilsson, M., & Eriksson, A. (2024). Selfconcept clarity and body satisfaction in elite women athletes. *European Journal of Sport Psychology*, 33(2), 190205.
- Maher, M., Bysiker, L., & Cohn, J. (2025). Coping styles and body image anxiety among university students. *Stress & Health*, 41(1), 90104.
- Matson, D., Reilly, S., & Olsen, A. (2023). Dimensions of selfconcept and mental health outcomes in youth. *Developmental Psychology Review*, 12(3), 214232.
- Meyers, L. S., Gamst, G., & Guarino, A. J. (2016). *Applied multivariate research: Design and interpretation* (3rd ed.). Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.
- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101.
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223–250.
- Nemeth, E., Kollar, M., & Varga, J. (2020). Coping styles and self-concept as predictors of body image concern in athletes. *Journal of Sport Psychology*, 62(1), 55–68.
- Plant, R. W. (2007). Sample size determination in correlation studies. *Research Methods in Behavioral Sciences*, 4(1), 33–42.
- Rahemi, A., Abbasi, M., & Wang, L. (2025). The predictive role of self-compassion in body image satisfaction among women athletes: A cross-cultural study. *International Journal of Sport Psychology*, 56(3), 231–249.
- Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology*, 21(2), 95–103.
- Schneider, S., & Cooley, E. (2025). Psychological pressure and perception among female athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 53(2), 115128.
- Turk, M., Gray, K., & Lin, F. (2023). Cognitive-affective correlates of body image concerns: The role of emotional regulation. *Psychology & Health*, 38(1), 75–90.
- Wang, L., Zhang, J., & Chen, Y. (2025). Self-compassion, coping mechanisms, and body image among female athletes: A longitudinal perspective. *Journal of Health Psychology*, 30(2), 215–229.