

The Mediating Role of Self-Compassion in the Relationship between Perceived Stress and Body Image with the Mental Well-Being of Female Athletes in Tehran

Article Info

Authors:

Shadi Kabiri Agh Ziarat¹,
Afsaneh Taheri^{2*},
Khadijeh Abolmaali³

Keywords:

Athlete, women, body image,
stress

Article History:

Received: 2023-03-18

Accepted: 2023-06-07

Published: 2023-09-11

Correspondence:

Email: a2_taheri@yahoo.com

Abstract

Purpose: Mental well-being can play an adaptive role in facing adverse and stressful conditions, so the aim of the research was the mediating role of self-compassion in the relationship between perceived stress and body image with the mental well-being of female athletes in Tehran.

Methodology: The research was applied in terms of purpose and from the point of view of data collection, it was descriptive and correlational. The statistical population was all female athletes who referred to sports clubs in Tehran in 2019, age range (20-50 years). 250 people by method Available sampling was selected. The research tools included Diener et al.'s Mental Well-Being Questionnaire (1985), Cohen, Komark and Marmelstein's Perceived Stress Questionnaire (1983), Winstead and Janda's Body Image Concern Questionnaire (1987) and Neff et al.'s self-compassion Questionnaire (2003). Data were analyzed using Spearman's correlation method and path analysis using SPSS and PLS software.

Findings: In general, the path analysis showed that self-compassion played a mediating role in the path of body image to well-being, the results showed that perceived stress and self-compassion could predict mental well-being, also the path analysis showed that self-compassion in the path between perceived stress and mental well-being, it did not have the ability to play a mediating role. It played a mediating role in the path of body image to well-being.

Conclusion: According to the results, it can be concluded that strategies that increase self-compassion can provide a better picture of body image and increase the mental well-being of female athletes.

1. Ph.D. student, Department of Psychology, Roudheh Branch, Islamic Azad University, Roudheh, Iran.

2. Assistant Professor, Department of Psychology, Roudheh Branch, Islamic Azad University, Roudheh, Iran (Corresponding Author: a2_taheri@yahoo.com).

3. Associate Professor, Department of Psychology, North Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.

فصلنامه تعالی مشاوره و روان درمانی

دوره ۱۲، تابستان ۱۴۰۲، صفحات ۱۰-۱

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۱۲/۲۷

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۰۳/۱۷

نقش میانجی شفقت به خود در رابطه بین استرس ادراک شده و تصویر بدن با بهزیستی ذهنی زنان ورزشکار شهر تهران

شادی کبیری آق زیارت^۱، افسانه طاهری^۲، خدیجه ابوالمعالی^۳

چکیده

هدف: بهزیستی ذهنی می‌تواند نقش سازگاران ای در مواجهه با شرایط نامساعد و استرس را ایفا کند؛ لذا هدف پژوهش نقش میانجی شفقت به خود در رابطه بین استرس ادراک شده و تصویر بدن با بهزیستی ذهنی زنان ورزشکار شهر تهران بود. **روش:** پژوهش از نظر هدف کاربردی و از لحاظ گردآوری داده‌ها کمی توصیفی از نوع همبستگی بود جامعه آماری تمامی زنان ورزشکار مراجعه‌کننده به باشگاه‌های ورزشی در شهر تهران در سال ۱۳۹۹، بازه سنی (۲۰-۵۰ سال) بودند. ۲۵۰ نفر به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. ابزارهای پژوهش شامل پرسش‌نامه بهزیستی ذهنی (Diener et al., 1985)، پرسش‌نامه استرس ادراک شده (Cohen, Komark, & Marmelstein, 1983)، پرسش‌نامه نگرانی از تصویر بدن (Winstead & Janda, 1987) و پرسش‌نامه شفقت به خود (Neff et al., 2003) بود. داده‌ها با استفاده از روش همبستگی اسپیرمن و تحلیل مسیر با استفاده از نرم‌افزار SPSS و PLS تحلیل شد.

یافته‌ها: به‌طورکلی تحلیل مسیر نشان داد که شفقت به خود در مسیر تصویر بدن به بهزیستی نقش میانجی داشت، نتایج نشان داد که استرس ادراک شده و شفقت به خود توانست بهزیستی ذهنی را پیش‌بینی کند. همچنین تحلیل مسیر نشان داد که شفقت به خود در مسیر بین استرس ادراک شده و بهزیستی ذهنی نقش میانجی را نداشت. **نتیجه‌گیری:** باتوجه به نتایج می‌توان نتیجه‌گیری کرد که راهبردهایی که شفقت به خود را افزایش می‌دهد، می‌تواند تصویر بهتری از تصویر بدن ارائه دهد و بهزیستی ذهنی زنان ورزشکار را افزایش دهد.

کلیدواژه‌ها: ورزشکار، زنان، تصویر بدن، استرس

^۱. دانشجوی دکتری، گروه روانشناسی، واحد رودهن، دانشگاه آزاد اسلامی، رودهن، ایران.

^۲. استادیار، گروه روانشناسی، واحد رودهن، دانشگاه آزاد اسلامی، رودهن، ایران (نویسنده مسئول) a2_taheri@yahoo.com

^۳. دانشیار، گروه روان‌شناسی، واحد تهران شمال، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

مقدمه

هر یک از مولفه‌های وضعیت روانی و هیجانی ورزشکاران از عوامل مهم و تأثیرگذار بر عملکرد آنها است و یکی از متغیرهای اساسی در حوزه عملکرد ورزشی بهزیستی روان‌شناختی یا سلامت روانی است که بهزیستی روان‌شناختی به‌عنوان رشد استعدادها و واقعی هر فرد تعریف می‌شود (Anshel & Wells, 2014). بهزیستی ذهنی موجب رشد متعادل و سلامت آدمی می‌شود و راه را جهت پرورش صحیح‌تر استعدادها و هموار می‌سازد. رشد فردی و توسعه اجتماعی به آن بستگی دارد که تا چه اندازه به این امر بها داده می‌شود. افراد با بهزیستی ذهنی بالا، هیجانان مثبت بیشتری را تجربه می‌کنند، در حالی که افراد با احساس بهزیستی پایین، هیجان‌های منفی بیشتری مانند اضطراب^۱، افسردگی^۲ را تجربه می‌کنند Mahmoud (Fakhneh, 2017).

بهزیستی ذهنی، دارای دو مؤلفه است: رضایت از زندگی (ارزیابی شناختی از زندگی شخصی) هیجان (وجود هیجان‌های مثبت و عدم وجود هیجان‌های منفی) (Cattelino et al., 2021). بهزیستی ذهنی با ادراکات فردی، عقاید، باورها، الگوهای فرهنگی و احساسات درباره زندگی خود ارتباط دارد. طیف وسیعی از متغیرها نشان‌دهنده تداعی‌های معنادار با بهزیستی ذهنی است، اما به نظر می‌رسد هنوز هم مهم‌ترین محرک‌های بهزیستی درآمد، ارتباطات اجتماعی و سلامت در نظر گرفته شده باشد (Lucretia pop, 2017). سازمان بهداشت جهانی آن را به‌عنوان حالتی از بهزیستی روان‌شناختی کامل جسمی، ذهنی و اجتماعی و نه صرفاً بیمار نبودن تعریف کرده است (Mehdi, Mirmehrabi, & Saadati Shamir, 2022). یکی از عوامل مرتبط به بهزیستی روان‌شناختی نگرانی از تصویر بدن است، تصویر بدنی نگرش و ادراک فرد درباره ویژگی‌های فیزیکی خود مثل وزن، شکل، قد و رنگ پوست است که ادراکی چندبعدی است و جنبه‌های شناختی، عاطفی، رفتاری و ادراکی دارد. ظاهر فیزیکی بخش مهمی از تن پنداره است؛ زیرا نخستین منبع اطلاعاتی در تعاملات اجتماعی است (Pourfrahani et al., 2017). تصویر بدن به تصویری گفته می‌شود که فرد از بدن خود تشکیل می‌دهد، یعنی شناخت عینی و ارزیابی‌های ذهنی ویژگی‌های بدن خود. تصویر بدن از ظاهر، فرم بدن، قدرت بدنی، سلامتی و سایر ابعاد تشکیل شده است و میزان خودآگاهی بر احساسات و رفتارهای سلامتی مانند کنترل وزن، روابط اجتماعی شخصی، سازگاری، استرس روانی، خودسازی و روابط بین فردی اثر می‌گذارد (Wang et al., 2017).

در رسانه‌های شبکه ای بسیار پیشرفته امروزی مردم تمایل دارند روی شکل و ظاهر بدن خود تمرکز کنند؛ اما سلامتی را نادیده بگیرند. افزایش بیش از حد شکل خوب بدن باعث رضایت پایین بدن می‌شود، بنابراین خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن و اختلالات روانی را افزایش می‌دهد و از مشارکت در ورزش جلوگیری می‌کند (Yuta et al., 2018). تحقیقات نشان داده میزان رضایت فرد از تصویر بدن با میزان مشارکت در ورزش رابطه قوی دارد (Ouyang et al., 2021). تغییر در تصویر بدنی در طی تغییرات قابل مشاهده یا غیر قابل مشاهده می‌تواند تأثیر زیادی بر شخصیت فرد داشته باشد (Momeni et al., 2015). نارضایتی از تصویر بدنی ارزیابی ذهنی منفی فرد درباره ظاهر فیزیکی خود است تصویر منفی بدن مثلاً نارضایتی بدن با مجموعه ای از پیامدهای سلامت روانی ناسالم مانند افزایش احتمال خوردن و اختلال خلقی، پریشانی روانی مانند افزایش علائم افسردگی و اضطراب، عزت‌نفس پایین و سازگاری روانی ضعیف در میان زنان جوان و میانسال رابطه دارد (Gow et al., 2020).

همچنین در پژوهشی نشان دادند که استرس ادراک شده پایداری هیجانی فرد را کاهش می‌دهد و این به نوبه خود بهزیستی روان‌شناختی را تحت تأثیر قرار می‌دهد (Liu et al., 2017). انسان‌ها از انواع گسترده رویدادهای استرس‌زا رنج می‌برند. استرس^۳ به‌عنوان حالتی از هموستاز تهدید شده تعریف می‌شود که توسط محیط درونی یا بیرونی ایجاد می‌شود (Lazarus & Cohen, 1997). پدیده استرس به واکنش ملموس یا ذهنی اشاره دارد که به واسطه ادراک تهدید نسبت به تعادل زیستی بدن انجام می‌شود (Rostamzadeh et al., 2022). رویدادهای زندگی افراد را به طور یکسان تحت تأثیر قرار نمی‌دهد؛ بلکه شیوه تفسیر افراد از رویدادها بر سلامت روان آنها تأثیر می‌گذارد، به کاهش سلامت عمومی همراه است (Zhang et al., 2016). استرس بر وضعیت جسمی و روانی افراد تأثیر منفی می‌گذارد (Favoretto, 2020). افزایش فشارها می‌توانند با تأثیرات مخرب بر

¹ Anxiety

² Depression

³ Stress

عملکرد، سلامتی و خلق و خوی افراد همراه باشند، ماندگاری طولانی مدت این فشارها می‌تواند فرد را تحت تأثیر قرار داده و موجب آسیب جسمی، روانی و رفتاری فرد شود (Uraki & Asadpour, 2019). اما سؤالی که در اینجا مطرح می‌شود این است که این عوامل چگونه بر فرایند بی‌ثباتی زندگی زن‌شویی اثر می‌گذارند؟ به نظر می‌رسد مدل‌های واسطه‌ای بتوانند تبیین مناسبی برای این فرایند، فراهم آورند، یک فرضیه واسطه‌ای می‌کوشد تا مکانیسمی را که در زیربنای رابطه مشاهده شده بین دو متغیر قرار گرفته است، مورد شناسایی قرار دهد، متغیری که در پژوهش حاضر به‌عنوان متغیر واسطه‌ای مورد بررسی قرار گرفته است شفقت به خود است، اخیراً شفقت به خود به طور فزاینده‌ای به‌عنوان کیفیت مثبت برای تسهیل بهزیستی روانی و سلامت عمومی شناخته شده است. مطالعات موجود نشان می‌دهند که شفقت به خود، استرس حاد و مزمن را کاهش می‌دهد. شواهد در حال رشدی وجود دارد که شفقت به خود^۱ منبع مهم از شادکامی و بهزیستی روان‌شناختی است (Wollast et al., 2019).

Neff (2003) شفقت به خود را که متشکل از سه جزء اصلی است شامل: مهربانی با خود در مقابل قضاوت خود، احساس مشترک انسانی در برابر انزوا، ذهن‌آگاهی در برابر همانندسازی افراطی است. این اجزاء ترکیب می‌شوند و متقابلاً برای ایجاد یک قالب شفقت به خود از ذهن تعامل دارند. مهربانی با خود مستلزم آرام بودن، حامی بودن و درک نسبت به خود است. آن همچنین شامل تسکین‌دادن و آرامش فعالانه خود در زمان ناراحتی است. به جای حمله و خاموشی خود در برابر نقص‌های شخصی، درمان خود با انتقاد یا قضاوت خشن، پذیرش گرم و بدون قید و شرط خود (حتی اگر رفتارهای خاص ممکن باشد بی‌فایده و نیازمند برای تغییر شناسایی شوند) ارائه می‌کند. با توجه به اهمیت متغیرهای مذکور و نیز از آنجایی که پژوهشی که به طور مستقیم و یا همزمان به ارتباط متغیرهای پژوهش حاضر بپردازد تا آنجا که محقق بررسی نموده است یافت نشد، لذا خلأ پژوهشی احساس می‌شود؛ نتایج این پژوهش می‌تواند روان‌شناسان و مشاوران متخصص در امور بانوان را در درک هرچه بیشتر علل بروز اختلالات در زمینه استرس ادراک شده، بهزیستی ذهنی، شفقت به خود و تصویر بدن یاری رساند و منجر به تشخیص و سپس مداخلات به‌موقع برای رفع اختلالات مطرح شده گردد؛ بنابراین هدف پژوهش حاضر پاسخگویی به این سؤال است آیا شفقت به خود نقش واسطه‌ای در رابطه بین استرس ادراک شده و تصویر بدن با بهزیستی ذهنی زنان ورزشکار شهر تهران دارد؟

روش

پژوهش از نظر هدف کاربردی و از نظر گردآوری داده‌ها کمی بود، روش پژوهش توصیفی از نوع همبستگی بود. از طریق مدل‌یابی معادلات ساختاری روابط نظری بین شرایط ساختاری معین و مفروض آزموده شده و برآورد روابط علی میان متغیرهای مکنون و نیز روابط میان متغیرهای اندازه‌گیری شده به دست آمد. جامعه آماری تحقیق حاضر را زنان ورزشکار مراجعه‌کننده به باشگاه‌های ورزشی در شهر تهران (شمال، غرب، شرق)، بازه سنی (۲۰-۵۰ سال) که به مدت دست‌کم ۶ ماه به طور مستمر مراجعه می‌کردند، در سال ۱۳۹۹ تشکیل دادند و ۲۵۰ نفر به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شد. سپس لینک پرسش‌نامه^۲ برای مربی در هر باشگاه ارسال شد و زنان ورزشکار که به صورت داوطلبانه حاضر به همکاری با پژوهش بوده، ابزارهای پژوهش را تکمیل کردند. از آنجایی که اطلاع از حجم دقیق و واقعی جامعه وجود ندارد، انتخاب حجم نمونه بر حسب نوع هدف پژوهش انجام شد. با نظر به اینکه نمونه موردنیاز در مطالعات تحلیل عاملی و معادلات ساختاری بالای ۲۰۰ نفر پیشنهاد شده است؛ بنابراین بر اساس نظر متخصصین مدل‌یابی معادلات ساختاری حجم نمونه مطالعه حاضر، مناسب قلمداد می‌شود.

یافته‌ها

تحلیل بر روی ۲۵۰ نفر انجام شده که ۶۶/۴ درصد افراد مجرد و ۲۶/۴ درصد متأهل بودند و ۷/۲ درصد هم بعد از ازدواج به تنهایی زندگی می‌کردند. میانگین سن شرکت‌کنندگان ۲۷/۳۱ سال بود و تعداد خانواده‌ای که در آن زندگی می‌کردند ۳/۳۴ نفر بود. در جدول ۱ شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش ارائه شده است

¹ Self-compassion

² <https://form.avalform.com/view.php?id=1304803>

جدول ۱. آمار توصیفی متغیرهای تحقیق

متغیر	کمترین	بیشترین	میانگین	انحراف معیار
مهربانی با خود	۳	۹	۵/۷۴	۱/۰۸
قضاوت نسبت به خود	۳	۹	۵/۸۸	۱/۱۱
اشتراکات انسانی	۳	۹	۵/۸۶	۱/۰۶
انزوا	۳	۹	۵/۶۴	۱/۰۷
ذهن آگاهی	۳	۹	۵/۸۹	۱/۰۹
هماندسازی افراطی	۳	۹	۵/۲۷	۱/۷۳
نمره کلی شفقت به خود	۲۴	۵۴	۳۴/۳۲	۵/۸۸
عواطف مثبت	۲۳	۴۵	۳۷/۶۹	۵/۲۱
عدم وجود عواطف منفی	۲۴	۴۸	۴۰/۸۳	۶/۶۵
رضایت از زندگی	۲۷	۶۰	۵۳/۷۵	۸/۱۹
نمره کلی بهزیستی ذهنی	۷۶	۱۵۲	۱۳۲/۲۸	۱۸/۵۸
ادراک استرس منفی	۸	۲۳	۱۴/۸۲	۳/۱۳
ادراک استرس مثبت	۸	۲۴	۱۵/۱۶	۳/۴۴
نمره کلی استرس ادراک شده	۱۷	۴۶	۲۹/۹۹	۶/۲۲
نگرش به خود بدن	۱۰۶	۱۷۰	۱۵۴/۷۸	۱۹/۱۷
نگرش به بخش‌های مختلف بدن	۶	۱۷	۱۱/۹۷	۳/۰۵
نگرش به وزن	۶	۱۴	۱۰/۸۰	۲/۱۵
نمره کلی تصویر بدن	۱۲۲	۲۰۰	۱۵۸/۵۶	۲۲/۹۰

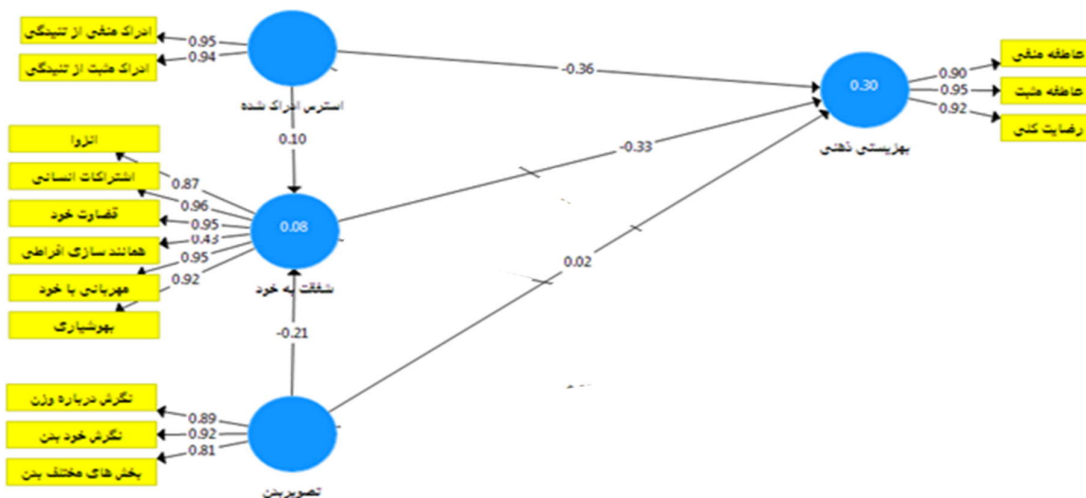
همانگونه که در جدول ۱ مشاهده می‌شود در خرده مقیاس‌های شفقت به خود اشتراکات انسانی بیشترین میانگین را داشت و در مقیاس بهزیستی ذهنی رضایت از زندگی بیشترین نمره را داشت و در شاخص استرس ادراک شده ادراک استرس مثبت بالاترین میانگین را داشت و در شاخص‌های تصویر بدن نگرش به وزن بدن بیشترین میانگین را داشت.

جدول ۲. نتایج آزمون کلموگروف اسمیرنوف

متغیر	آماره	Df	شاخص‌های نرمالیتی داده‌ها
مهربانی با خود	۰/۰۹۰	۲۵۰	sig
قضاوت نسبت به خود	۰/۰۸۳	۲۵۰	۰/۰۰۱
اشتراکات انسانی	۰/۰۹۵	۲۵۰	۰/۰۰۱
انزوا	۰/۰۴۷	۲۵۰	۰/۲۰۰
ذهن آگاهی	۰/۳۰۳	۲۵۰	۰/۰۰۱
هماندسازی افراطی	۰/۲۹۱	۲۵۰	۰/۰۰۱
نمره کلی شفقت به خود	۰/۴۲۷	۲۵۰	۰/۰۰۱
عواطف مثبت	۰/۳۱۹	۲۵۰	۰/۰۰۱
عدم وجود عواطف منفی	۰/۲۳۳	۲۵۰	۰/۰۰۱
رضایت از زندگی	۰/۳۰۱	۲۵۰	۰/۰۰۱
نمره کلی بهزیستی ذهنی	۰/۲۶۸	۲۵۰	۰/۰۰۱
ادراک استرس منفی	۰/۱۳۲	۲۵۰	۰/۰۰۱

۰/۰۰۱	۲۵۰	۰/۱۲۱	ادراک استرس مثبت
۰/۰۰۹	۲۵۰	۰/۰۶۷	نمره کلی استرس ادراک شده
۰/۰۰۱	۲۵۰	۰/۰۸۲	نگرش به خود بدن
۰/۰۰۵	۲۵۰	۰/۰۷۰	نگرش به بخش‌های مختلف بدن
۰/۰۰۱	۲۵۰	۰/۱۱۴	نگرش به وزن
۰/۲۰۰	۲۵۰	۰/۰۴۷	نمره کلی تصویر بدن

همانگونه که در جدول فوق مشاهده می‌شود تنها متغیر انزوا و نمره کلی تصویر بدن در حالت نرمال قرار داشتند و سایر نمرات از توزیع نرمال برخوردار نبودند لذا در ادامه از آزمون‌های با فرض غیر نرمال استفاده شد.



برای هر مسیری می‌توان اندازه اثر را با استفاده از F2 کوهن ارزیابی کرد (جدول ۳). طبق نظر کوهن مقادیر ۰/۰۲، ۰/۱۵ و ۰/۳۵ برای F2 به ترتیب بیانگر اندازه اثر کوچک، متوسط و بزرگ است. همانطور که در جدول بالا دیده می‌شود تمامی مسیرهای مثبت و دارای اندازه اثر کوچکی هستند. بجز مسیر استرس ادراک شده و سلامت عمومی که دارای اندازه اثر متوسط می‌باشد.

جدول ۳. اندازه اثر کوهن

شاخص	بهزیستی ذهنی	شفقت به خود
استرس ادراک شده	۰/۱۱۶	۰/۰۰۸
تصویر بدن	۰/۰۰۱	۰/۰۳۳
شفقت به خود	۰/۱۳۹	-

جدول ۴. شاخص تناسب مدل

شاخص	مقادیر برآورد
SRMR	۰/۰۷۸
d_ ULS	۱/۱۶۳
d_ G	۰/۸۵۲
Chi-Square	۸۴۵/۲۱۸
NFI	۰/۷۷۱

مطابق با نتایج جدول ۵ مسیرهای استرس ادراک شده به شفقت به خود؛ تصویر بدن و بهزیستی ذهنی و شفقت به خود و سلامت عمومی رد و سایر مسیرهای مدل تایید شده اند. نتایج مسیرهای غیرمستقیم مدل در جدول ۳ نیز ارائه شده است که به صورت کامل ارائه شده اند.

جدول ۵. بررسی فرضیات پژوهش

نتیجه	سطح معنی داری	تی	انحراف استاندارد	ضریب مسیر	مسیرهای مستقیم
تایید	۰/۰۰۱	۴/۱۴۷	۰/۰۵۸	-۰/۳۶۵	استرس ادراک شده-کبهزیستی ذهنی
رد	۰/۱۶۴	۱/۳۹۵	۰/۰۷۳	۰/۱۰۳	استرس ادراک شده-شفقت به خود
رد	۰/۸۴۴	۰/۱۹۷	۰/۰۸۲	-۰/۰۱۶	تصویر بدن-کبهزیستی ذهنی
تایید	۰/۰۱۰	۲/۵۹۹	۰/۰۸۳	-۰/۲۱۵	تصویر بدن-شفقت به خود
تایید	۰/۰۰۱	۵/۰۴۱	۰/۰۶۵	-۰/۳۲۶	شفقت به خود-کبهزیستی ذهنی
نتیجه	سطح معنی داری	تی	انحراف استاندارد	ضریب مسیر	مسیرهای غیر مستقیم
رد	۰/۱۹۰	۱/۳۳۱	۰/۰۲۶	-۰/۰۳۴	استرس ادراک شده-شفقت به خود-کبهزیستی ذهنی
تایید	۰/۰۳۵	۲/۱۱۹	۰/۰۳۳	۰/۰۷۰	تصویر بدن-شفقت به خود-کبهزیستی ذهنی

نتایج جدول (۵) نشان داد با توجه به مقدار t که بالاتر از $۱/۹۶$ است ($t=۶/۱۴$ ، $p=۰/۰۰۱$) و معنی داری کمتر $۰/۰۵$ بین استرس ادراک شده با بهزیستی روانی در زنان ورزشکار ارتباط معنی داری وجود دارد. با توجه به مقدار t که کمتر از $۱/۹۶$ است ($t=۱/۳۹$ ، $p=۰/۱۶۴$) و معنی داری بزرگتر $۰/۰۵$ بین استرس ادراک شده با شفقت به خود زنان ورزشکار ارتباط معنی داری وجود ندارد. با توجه به مقدار t که کمتر از $۱/۹۶$ است ($t=۱/۳۹$ ، $p=۰/۱۶۴$) و معنی داری بزرگتر $۰/۰۵$ این فرضیه رد شده است و بین استرس ادراک شده با شفقت به خود زنان ورزشکار ارتباط معنی داری وجود ندارد. بین تصویر بدن با بهزیستی روانی در زنان ورزشکار ارتباط معنی داری وجود ندارد ($t=۰/۱۹۷$ ، $p=۰/۸۴۴$)، بین تصویر بدن با سلامت عمومی در زنان ورزشکار ارتباط معنی داری وجود دارد ($t=۲/۹۲$ ، $p=۰/۰۰۴$)، بین تصویر بدن با شفقت به خود در زنان ورزشکار ارتباط معنی داری وجود دارد ($t=۲/۵۹$ ، $p=۰/۰۱۰$)، شفقت به خود با بهزیستی روانی در زنان ورزشکار ارتباط معنی داری وجود دارد ($t=۵/۰۴$ ، $p=۰/۰۰۱$)، شفقت به خود با سلامت عمومی در زنان ورزشکار ارتباط معنی داری وجود ندارد ($t=۰/۰۳$ ، $p=۰/۸۱۷$) همچنین نتایج نشان داد شفقت به خود نقش میانجی بین استرس ادراک شده و بهزیستی روانی ندارد ($t=۱/۳۱$ ، $p=۰/۱۹۰$) و نقش میانجی معنی داری بین تصویر بدن و بهزیستی ذهنی با زنان ورزشکار ($t=۲/۱۱$ ، $p=۰/۰۳۵$).

بحث و نتیجه گیری

هدف از این تحقیق نقش میانجی شفقت به خود در رابطه بین استرس ادراک شده و تصویر بدن با بهزیستی ذهنی زنان ورزشکار شهر تهران بود. نتایج نشان داد که استرس ادراک شده توانایی پیش بینی بهزیستی ذهنی را دارد اما نتوانست شفقت به خود را پیش بینی کند. همچنین تصویر بدن نتوانست شفقت به خود را پیش بینی کند اما در پیش بینی بهزیستی ذهنی ناموفق بود. همچنین شفقت به خود نتوانست بهزیستی ذهنی را پیش بینی کند همچنین تحلیل مسیر نشان داد که شفقت به خود در مسیر بین استرس ادراک شده و بهزیستی ذهنی توانایی نقش میانجی را نداشت. در مسیر تصویر بدن به بهزیستی نقش میانجی داشت. در بخشی از این مدل نشان داده شد استرس ادراک شده به طور منفی با بهزیستی ذهنی رابطه دارد. این یافته با مطالعات نظیر (Uraki & Asadpour, 2019)، (Liu, et al., 2017) و (Liu, 2021) همخوانی دارد. در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت که مهم‌ترین محرک‌های بهزیستی درآمد،

ارتباطات اجتماعی و سلامت در نظر گرفته شده است (Lucretia pop, 2017). هرچه قدر استرس افزایش یابد رضایت از زندگی، تعامل با دنیا و انرژی و خلق مثبت کاهش می‌یابد (Seligman, 2012). مطالعات نشان داد ایجاد و تثبیت استرس دائم و بلند مدت در فرد موجب بروز مشکلات دو سویه ای می‌شود به طوری که از یک سو استرس موجب تأثیر منفی در خانواده، کار و جامعه می‌گردد و از سوی دیگر موجب تأثیر بیولوژیکی بر روی فرد و ایجاد عوارض روان تنی (روان زاد، جسم زاد) از جمله حملات آسم، سوء هاضمه، تهوع و استفراغ روان زاد، زخم معده و دوازدهه و اختلالات خواب می‌شود. ارتباط بین استرس ادراک شده با شفقت به خود معنی دار نیست زیرا عوامل استرس زای مزمن به شدت پیامدهای منفی بیشتری را پیش بینی می‌کنند و شفقت به خود اثر آنها را کاهش نمی‌دهند (Liu, 2021). زمانی که عوامل محیطی به حدی بالا درک می‌شوند افراد فکر می‌کنند که دیگر امکان مقابله وجود ندارد و خود را تحت استرس همراه با احساسات منفی درک می‌کنند. در نتیجه افراد بیشتر از خود انتقاد می‌کنند و خشن تر خود را قضاوت می‌کنند (Lieme et al., 1983). نتایج نشان داد که ارتباط معنی داری منفی بین شفقت به خود و بهزیستی ذهنی در زنان ورزشکار وجود دارد. شفقت به خود منبع مهمی از بهزیستی روانشناختی و متمایز از بهزیستی ذهنی است. اگرچه اجتناب از درد بهزیستی ذهنی را افزایش می‌دهد و حس خرسندی ایجاد می‌کند اما بهزیستی روانشناختی را کاهش می‌دهد. جنس ورزش با سختی دادن به خود و تمرکز بر موفقیت همراه است، ورزشکاران تمرکز ذهنی خودشان را به سمت و سوی موفقیت سوق می‌دهند و با سختی دادن به خود از شفقت فاصله می‌گیرند، بنابراین منطقی است رابطه معکوس باشد. در مسیر غیر مستقیم شفقت به خود به عنوان متغیر میانجی اثر معناداری بر قدرت رابطه بین استرس و بهزیستی ذهنی نداشت. به عبارت دیگر پاسخ‌ها به استرس و اثراتش روی بهزیستی ذهنی از طریق میزان شفقت به خودی که افراد داشتند پیش بینی نمی‌شد. چنین یافته ای نیز در فراتحلیل انجام شده توسط (Zessin et al., 2015) بیان شده بود. فراتحلیل آنها از ۶۵ مقاله نشان داد که شفقت به خود خودش به تنهایی بهزیستی را پیش بینی نمی‌کند. نتیجه جالب دیگر در پژوهش آنها اثر اندک سن شرکت کنندگان بر رابطه بین شفقت به خود و بهزیستی است. در توضیح آن می‌توان گفت مولفه هایی مانند تسلط بر محیط یا روابط مثبت با دیگران در طول زندگی فردی افزایش می‌یابد. سن می‌تواند به دلیل موقعیت‌های بیشتری که توسط فرد تجربه می‌شود به عنوان سطح مقایسه عمل کند و رابطه را مختل کند. از طرفی ارزیابی شرایط زندگی تعیین کننده بهزیستی است. موقعیت‌های مثبت بهزیستی را افزایش داده و موقعیت‌های منفی آن را کاهش می‌دهند. شفقت به خود ممکن است مستقیماً تجربیات مثبت را تقویت نکند، اما اثر تجربیات منفی را ضعیف کند و از این طریق بر بهزیستی اثر بگذارد. همانطور که گفته شد زمانی که موقعیت‌های منفی یا ارزیابی منفی افراد از آنها شدید یا مزمن است، شفقت به خود نمی‌تواند اثرات منفی را ضعیف کند بنابراین در نتیجه سطح استرس ادراک شده بالاتر می‌رود و بهزیستی ذهنی را کاهش می‌دهد. در مسیر غیر مستقیم اثر تصویر بدن بر بهزیستی ذهنی با میانجی گری شفقت به خود رابطه معناداری وجود داشته است. این یافته همسو با مطالعات (Feist, 2021) است. احتمالاً زمانی که ورزش می‌کنند ایده آل‌های بدنی بالاتری از خود در ذهن دارند و این ممکن است قضاوت نسبت به خود را در مقایسه با ایده آل‌هایشان بالا ببرد. ایده آل‌ها ممکن است منجر به سخت گیری بیشتر و در پیش گرفتن رفتارهایی مانند (رژیم غذایی سالم و ورزش) جهت بهبود تصویر بدنی خود شود و با حاصل شدن هدف احساس خرسندی کنند و احساس بهزیستی ذهنی را در خود افزایش دهند. یکی دیگر از نتایج جالب در پژوهش (Zessin et al., 2015) تأثیر تعدیل کننده عزت نفس بر رابطه بین شفقت به خود و بهزیستی ذهنی است. عزت نفس بیشتر بر خودارزیابی‌های مثبت کلی متکی است و اغلب بر اساس مقایسه با افراد دیگر به منظور افزایش خودارزشمندی درک شده است که در مقایسه با شفقت به خود کاملاً برعکس عمل می‌کند. در این میان عزت نفس که با تصویر بدن ارتباط دارد می‌تواند به صورت پنهان بر پذیرش تصویر بدنی اثر داشته باشد که این عامل می‌تواند بهزیستی را بالا ببرد (Wasylikiw et al., 2012).

به طور کلی می‌توان از پژوهش حاضر به این نتیجه رسید که در مسیر غیر مستقیم اثر استرس ادراک شده بر بهزیستی ذهنی با میانجی گری شفقت به خود مدل نشان داد شفقت به خود اثر میانجی ندارد زیرا شفقت به خود به تنهایی نمی‌تواند پیش بین خوبی برای بهزیستی ذهنی باشد و متغیرهایی چون سن شرکت کنندگان و تجارب قرارگیری افراد در معرض استرس می‌تواند سطح ادراک استرس را در آنها تحت تأثیر قرار دهد و اثر شفقت به خود را تضعیف کند. درموقعیت هایی که افراد با استرس

شدید و مزمن مواجه هستند یا ارزیابی آنها از موقعیت، استرس شدید یا مزمن است واکنش‌های منفی بیشتری از خود نشان می‌دهند. بنابراین تعادل ارزیابی‌های مثبت و منفی فرد از شرایط زندگی منفی‌تر می‌شود و در نتیجه بهزیستی کاهش می‌یابد. مدل نشان می‌دهد در مسیر غیر مستقیم اثر تصویر بدن بر بهزیستی ذهنی با میانجی‌گری شفقت به خود رابطه معناداری وجود داشت. زنانی که ورزش می‌کنند ایده‌آل‌های بالاتر و تمرکز ذهنی بیشتری روی بدن خود دارند، آنها ممکن است پیوسته بدنشان را با ایده‌آل‌هایشان و افراد دیگر مقایسه کنند و با سخت‌گیری بیشتر به خود از طریق انجام رفتارهایی چون رژیم غذایی و ورزش به منظور افزایش خودارزشمندی و عزت نفس تصویر بدن را در خود بهبود بخشند و به بهزیستی ذهنی دست یابند.

از محدودیت‌های پژوهش حاضر می‌توان به موارد زیر اشاره کرد: اولین محدودیت این پژوهش محدودیت مربوط به گردآوری داده‌ها است، زیرا داده‌ها در شرایط کرونا به صورت اینترنتی جمع‌آوری شده است. این امر از آسیب‌های اصلی داده‌های مجازی می‌باشد که می‌تواند در نتایج اثرگذار باشد و افراد بدون دقت لازم موارد را پر کرده باشند همچنین این مطالعه در دوره همه‌گیری کرونا انجام شده است و ممکن است نتایج به دست آمده تحت تاثیر عواقب منفی این بیماری قرار گرفته باشند. پیشنهاد می‌شود پژوهشگران آتی مطالعه‌ای را با استفاده از مصاحبه و روش تحقیق کیفی انجام دهند و مطالعات آتی نیز می‌تواند اثرات شاخص‌های روان‌شناختی مرتبط با کرونا را در نظر بگیرد تا شفافیت مطالعات در این زمینه بهتر مشخص شود و از آنجا که شفقت به خود یک مولفه کاملاً علمی می‌باشد که در آن فراشناخت و فراهیجان مطرح است و افراد ممکن است درک درستی از شفقت به خود نداشته باشند، لذا کارگاه‌های آموزشی مبتنی بر شفقت به خود، ذهن‌آگاهی شناختی و هیجانی و رفتاری پیشنهاد می‌شود.

References

- Anshel M H, Wells B. (2014). Personal and situational variables that describe coping with acute stress in competitive sport. *The Journal of Social Psychology*, 140, Pp: 434-450. [[Link](#)].
- Cattellino E, Testa S, Calandri E, et al. (2021). Self-efficacy, subjective well-being and positive coping in adolescents with regard to covid-19 lockdoen. *Current psychology*. [[Link](#)].
- Duan W, Guo P. (2015). Association between virtues and posttraumatic growth: preliminary evidence from a chinese community sample after earthquake. *PeerJ* 883. [[Link](#)].
- Favoretto C, Carvalho M M D. (2020). An analysis of the relationship between knowledge management and project performance: literature review and conceptual framework. *Gestão & Produção*,28(1). [[Link](#)].
- Feist J, Feist G J. (2021). *Theories of personality*. Translated by: Seyed Mohammadi Y. 1sted. Tehran: Nashr Ravan [in Persian]. [[Link](#)].
- Gow M L, Tee M S, Garnett S P, et al. (2020). Pediatric obesity treatment, self-esteem, and body image: A systematic review with meta-analysis. *Pediatric obesity*.;15(3): e12600. [[Link](#)].
- Javanmard K, Sanatkhah A, (2021). Qualitative explanation of the grounds and conditions of participation of female students in public sports (Case study: Payame Noor University of Kerman, Women and development in politics,20(3),365-388. [[Link](#)]
- Lazarus R S, Cohen J B. (1977). From psychological stress to the emotions: A history of a changing outlook. *Annual Review of Psychology*, 44, 1-21. [[Link](#)].
- Liem A D, Lau S, Nie Y. (2013). The role of self-efficacy, task value, and achievement goals in predicting learning strategies, task disengagement, peer relationship, and achievement outcome. *Journal of Contemporary Educational Psychology*, 33: 486-512. [[Link](#)].
- Lucretia pop C. (2017). physical activity, body image and subjective well-being. [[Link](#)].
- Mahmoud Fakhneh H. (2017). Predicting mental well-being based on the meaning of life and self-compassion among the students of Payam Noor Mahabad University. *Povish Journal in Humanities Education*, 4(13): 39-55. [[Link](#)].
- Liu Y, Li T, Guo L, Zhang R, Feng X, Liu K. (2017). The mediating role of sleep quality on the relationship between perceived stress and depression among the elderly in urban communities: a cross-sectional study. *Public Health*. 2017;149:21-7. doi: 10.1016/j.puhe.2017.04.006 pmid: 28528223 [[Link](#)].

- Liu, L. (2021). Construction of youth public sports service system based on embedded system and wireless IoT. *Microprocessors and Microsystems*, 83, 103984[[Link](#)]
- Mehdi, E., Mirmehrabi, A., Saadati Shamir, A. (2022), Effectiveness of Mindfulness Training on the Psychological WellBeing and Components of Psychological Capital in Mothers of Children with Educatable Intellectual Disability, *Journal of Consulting Excellence and Psychotherapy: Issue 44*; 76-87[[Link](#)].
- Momeni M, Ghorbani A, Hassan Dost F. (2015). Predictors of dissatisfaction with the mental image of the body in students of Qazvin University of Medical Sciences. *Psychiatric Nursing*, 4(1 (serial 13)): 28-37. [[Link](#)].
- Neff K D, Pommier E. (2016). The relationship between self-compassion and other focused concern among college undergraduates, community adults, and practicing meditators. *Self Identity*. 12 (2): 160-176. [[Link](#)].
- Neff K D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(3): 85-101. [[Link](#)].
- Pourfrahani M, Zamaninia F, Arin Moghadam Z and Agha Mohammadian Shearbafe H R. (2017). The effectiveness of eight-step cognitive-behavioral group therapy on self-concept and marital commitment. *Pathology, Counseling and Family Enrichment*, 4(7): 63-76. [[Link](#)].
- Ouyang, Y., Wang, K., Zhang, T., Peng, L., Song, G., & Luo, J. (2021). The Influence of sport Participation on Body Image, self-Efficacy, and Self-Esteem in college Students. *Research Centre for Exercise Detoxification, College of Physical Education, Southwest University, Chongqing, China, 2 Key Lab of Physical Fitness Evaluation and Motor Function Monitoring, Southwest University, Chongqing, China*. [[Link](#)]
- Rostamzadeh, M., Hajizadeh, Sh., Eslamian, R., Mohammadhoseini, L., Alimadani, S. (2022). The Effectiveness of Parent-Child Relationship Education on Perceived Stress and Psychological Well-Being in Mothers with Mentally Retarded Children, *Journal of Consulting Excellence and Psychotherapy: Issue 42*; 25-35. [[Link](#)].
- Seligman M E. (2012). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York, NY: Free Press. [[Link](#)].
- Uraki M and Asadpour A. (2019). The effectiveness of mindfulness training based on stress reduction on psychological well-being and perceived stress in women with gastroesophageal reflux. *Scientific Journal of Health Psychology*, 9(4): 151-168. [[Link](#)].
- Wang Y H, Xie X C, Chen H, Lei L. (2017). The Relationship Between Physical Exercise and Subjective Well-Being in College Students: The Mediating Effect of Body Image and Self-Esteem. *Chin. J. Clin. Psychol.* 25, 1079-1082. [[Link](#)].
- Wasylikiw L, MacKinnon A L, MacLellan A M. (2012). Exploring the link between self-compassion and body image in university women. *Body image*, 9(2): 236-245. [[Link](#)].
- Wollast R, Abigail R, Riemer Ph, et al. (2019); How self-compassion moderates the effect of body surveillance on subjective happiness and depression among women. *Scandinavian journal of psychology*/volume 60, issue 5. [[Link](#)].
- Yuta Ch, Masashi M, Daichi S, & Yuki M. (2018). The influence of self-compassion on cognitive appraisals and coping with stressful events. volume 9, issue 6. [[Link](#)].
- Zhang Y, Luo X, Che X, Duan W. (2016). Protective effect of self-compassion to emotional response among students with chronic academic stress. *Frontiers in psychology*, volume 7/Article 1802. [[Link](#)].
- Zessin, U., Dicchauer, O., & Garbade, S. (2015). The Relationship Between self-compassion and well-being: A Meta-Analysis. *Applied psychology: Health and Well-Being*, 7(3), 340-364. [[Link](#)].