

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 Aghzariat¹,
Afsaneh Taheri² Khadijeh
Abul Maali³

Keywords:

Perceived Stress, Mental
Well-Being, Body Image,
Self-Compassion

Article History:

Received: 2023-03-18

Accepted: 2023-06-07

Published: 2024-02-15

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) and Winstead and Janda's Body Image Concern Questionnaire (1987). Data were analysed 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. PhD student, Department of Psychology, Roudhen Branch, Islamic Azad University, Roudhen, Iran.
 2. Assistant Professor, Department of Psychology, Roudhen Branch, Islamic Azad University, Roudhen, Iran (Corresponding Author)
 3. Associate Professor, Department of Psychology, North Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.

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 سازگارانه ای در مواجهه با شرایط نامساعد و استرس‌زا 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 مراجعه کننده به باشگاه‌های ورزشی در شهر تهران در سال ۱۳۹۹، بازه سنی (۵۰-۲۰ سال) بودند. ۲۵۰ نفر به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. ابزارهای پژوهش شامل پرسشنامه بهزیستی ذهنی دینر و همکاران (۱۹۸۵)، پرسشنامه استرس ادراک شده کوهن، کمارک و مرملستین (۱۹۸۳) و پرسشنامه نگرانی از تصویر بدن وینستد و جاندا (۱۹۸۷) بود. داده‌ها با استفاده از روش همبستگی اسپیرمن و تحلیل مسیر با استفاده از نرم‌افزار spss و PLS تحلیل شد.

یافته‌ها: به طور کلی 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 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.

نتیجه‌گیری: با توجه 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: استرس ادراک شده، بهزیستی ذهنی، تصویر بدن، شفقت به خود.

^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).

^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 به عنوان رشد استعدادهای واقعی هر فرد تعریف می‌شود (Anshel & Wells, 2014). بهزیستی ذهنی موجب رشد متعادل و سلامت آدمی می‌شود و راه را جهت پرورش صحیح تر استعدادهای وی 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، هیجان‌نا 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). Diner و همکارانش (۲۰۰۳) در آخرین مفهوم‌بندی از بهزیستی ذهنی، آن را دارای دو مولفه رضایت از زندگی (ارزیابی شناختی از زندگی شخصی) هیجان (وجود هیجان‌های مثبت وعدم وجود هیجان‌های منفی) می‌دانند (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). 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. افشای بیش از حد شکل خوب بدن باعث رضایت پایین بدن می‌شود، بنابراین خطر ابتلاء 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 غیرقابل 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، عزت نفس پایین و سازگاری روانی ضعیف در میان زنان جوان و میانسال رابطه دارد (Gow et al., 2020). همچنین استریزهیتسکایا و همکاران (۲۰۱۸) 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. انسان‌ها از انواع گسترده رویدادهای استرس‌زا رنج می‌برند. استرس^۳ به عنوان حالتی از هموستاز تهدید شده تعریف می‌شود که توسط محیط درونی یا بیرونی ایجاد می‌شود (Lazarus & Cohen, 1977). رویدادهای زندگی افراد را به طور یکسان تحت تأثیر قرار نمی‌دهد بلکه شیوه تفسیر افراد از رویدادها بر سلامت روان آن‌ها تأثیر می‌گذارد، به طور کلی استرس با کاهش بهزیستی، افزایش عاطفه منفی و اختلالات عاطفی مختلف مانند افسردگی و اضطراب و کاهش سلامت عمومی همراه است (Zhang et al., 2016). استرس بر وضعیت جسمی و روانی افراد تأثیر منفی می‌گذارد (Favoretto et al., 2020).

1. anxiety
2. depression
3. stress

افزایش فشارها می‌توانند با تاثیرات مخرب بر عملکرد، سلامتی و خلق و خوی افراد همراه باشند، ماندگاری طولانی مدت این فشارها می‌توانند فرد را تحت تاثیر قرار داده و موجب آسیب جسمی، روانی و رفتاری فرد شود (Kim et al., 2018; cited by Uraki & Asadpour, 2020). اما سؤالی که در اینجا مطرح می‌شود این است که این عوامل چگونه بر فرایند بی‌ثباتی زندگی زناشویی اثر می‌گذارند؟ به نظر می‌رسد مدل‌های واسطه‌ای بتوانند تبیین مناسبی برای این فرآیند، 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 به عنوان متغیر واسطه‌ای مورد بررسی قرار گرفته است شفقت به خود است، اخیرا شفقت به خود به طور فزاینده‌ای به عنوان 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، ذهن آگاهی در برابر همانندسازی افراطی است. این اجزاء ترکیب می‌شوند و متقابلا 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 تسکین دادن 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 (Neff & Pommier, 2015). با توجه به اهمیت متغیرهای مذکور و نیز از آنجایی که پژوهشی که به طور مستقیم و یا همزمان به ارتباط متغیرهای پژوهش حاضر پردازد تا آنجا که محقق بررسی نموده است یافت نشد، لذا خلاء پژوهشی احساس می‌شود؛ نتایج این پژوهش می‌تواند روانشناسان و مشاوران متخصص در امور بانوان را در درک هرچه بیشتر علل بروز اختلالاتی در زمینه استرس ادراک شده، بهزیستی ذهنی، شفقت به خود و تصویر بدن یاری رساند و منجر به تشخیص و سپس مداخلات به موقع برای رفع اختلالات مطرح شده گردد. بنابراین هدف پژوهش حاضر پاسخگویی به این سوال 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 مراجعه کننده به باشگاه‌های ورزشی در شهر تهران (شمال، غرب، شرق)، بازه سنی (۵۰-۲۰ سال) که به مدت دست کم 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 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 مورد نیاز 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.

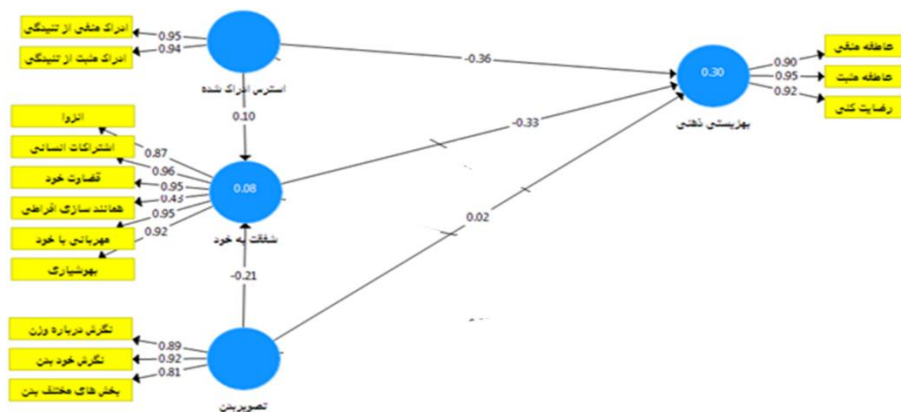
یافته‌ها

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 شرکت کنندگان ۲۷/۳۱ سال بود و تعداد خانواده ای که در آن زندگی می‌کردند ۳/۳۴ نفر بود. در جدول ۱ شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش ارائه شده است

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 بیشترین میانگین را داشت. بررسی توزیع داده‌ها با استفاده از آزمون کلموگروف-اسمیرنوف بررسی شد که دستاورد آن حاکی از آن بود که 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 غیرنرمال استفاده شد.



برای هر مسیری می‌توان اندازه اثر را با استفاده از $F2$ کوهن ارزیابی کرد (جدول ۲). طبق نظر کوهن مقادیر $0/02$ ، $0/15$ و $0/35$ برای $F2$ به ترتیب بیانگر اندازه اثر کوچک، متوسط و بزرگ است. همانطور که در شکل 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 ۲. اندازه اثر کوهن

شاخص	بهبودی ذهنی	شفقت به خود
استرس ادراک شده	0/116	0/008
تصویر بدن	0/001	0/033
شفقت به خود	0/139	-

جدول ۳. شاخص تناسب مدل

شاخص	مقادیر برآورد
SRMR	0/078
d_ULS	1/163
d_G	0/852
Chi-Square	845/218
NFI	0/771

مطابق با نتایج جدول (۴) مسیرهای استرس ادراک شده به شفقت به خود؛ تصویر بدن و بهبودی ذهنی و شفقت به خود و سلامت عمومی رد و سایر مسیرهای مدل تایید شده‌اند.

جدول ۴. بررسی فرضیات پژوهش

مسیرهای مستقیم	ضریب مسیر	انحراف استاندارد	تی	سطح معنی داری	نتیجه
استرس ادراک شده-بهبودی ذهنی	-0/365	0/058	4/147	0/001	تایید
استرس ادراک شده-شفقت به خود	0/103	0/073	1/395	0/164	رد
تصویر بدن-بهبودی ذهنی	-0/016	0/082	0/197	0/844	رد
تصویر بدن-شفقت به خود	-0/215	0/083	2/599	0/010	تایید
شفقت به خود-بهبودی ذهنی	-0/326	0/065	5/041	0/001	تایید
مسیرهای غیر مستقیم	ضریب مسیر	انحراف استاندارد	تی	سطح معنی داری	نتیجه
استرس ادراک شده-شفقت به خود-بهبودی ذهنی	-0/034	0/026	1/331	0/190	رد
تصویر بدن-شفقت به خود-بهبودی ذهنی	0/070	0/033	2/119	0/035	تایید

نتایج جدول (۴) نشان داد با توجه به مقدار t که بالاتر از $1/96$ است ($t=6/14$ ، $p=0/001$) و معنی‌داری کمتر $0/05$ بین استرس ادراک شده با بهبودی ذهنی روانی در زنان ورزشکار ارتباط معنی‌داری وجود دارد. با توجه به مقدار t که کمتر از $1/96$ است ($t=1/39$ ، $p=0/164$) و معنی‌داری بزرگتر $0/05$ بین استرس ادراک شده با شفقت به خود زنان ورزشکار ارتباط معنی‌داری وجود ندارد. با توجه به مقدار t که کمتر از $1/96$ است ($t=1/39$ ، $p=0/164$) و معنی‌داری بزرگتر $0/05$ این فرضیه رد شده است و بین استرس ادراک شده با شفقت به خود زنان ورزشکار ارتباط معنی‌داری وجود ندارد. بین تصویر بدن با بهبودی ذهنی روانی در زنان ورزشکار ارتباط معنی‌داری وجود ندارد ($t=0/197$ ، $p=0/844$)، بین تصویر بدن با سلامت عمومی در زنان ورزشکار ارتباط معنی‌داری وجود دارد ($t=2/92$ ، $p=0/004$)، بین تصویر بدن با شفقت به خود در زنان ورزشکار ارتباط معنی‌داری وجود دارد ($t=2/59$ ، $p=0/010$)، شفقت به خود با بهبودی ذهنی روانی در زنان ورزشکار ارتباط معنی‌داری وجود دارد ($t=5/04$ ، $p=0/001$)، شفقت به خود با سلامت عمومی در زنان ورزشکار ارتباط معنی‌داری وجود

ندارد ($p=0/817$, $t=0/03$) همچنین نتایج نشان داد شفقت به خود نقش میانجی بین استرس ادراک شده و بهزیستی روانی ندارد ($p=0/190$, $t=1/31$) و نقش میانجی معنی داری بین تصویر بدن و بهزیستی ذهنی با زنان ورزشکار ($t=2/11$, $p=0/035$).

بحث و نتیجه‌گیری

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 و را دارد اما نتوانست شفقت به خود را پیش‌بینی کند. همچنین تصویر بدن توانست شفقت به خود را پیش‌بینی کند اما در پیش‌بینی بهزیستی ذهنی ناموفق بود. همچنین 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 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 Barzegar و همکاران (۲۰۲۰)، Uraki و Asadpour (۱۳۹۹)، Cooper و همکاران (۲۰۱۲)، همخوانی دارد. در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت ایجاد و تثبیت استرس دائم و بلند مدت در فرد موجب بروز مشکلات دوسویه‌ای 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 روان‌تنی (روان‌زاد، جسم‌زاد) از جمله حملات آسم، سوءهاضمه، تهوع و استفراغ روان‌زاد، زخم معده و دوازدهه و اختلالات خواب می‌شود. از طرفی مطالعات نشان داده‌اند استرس می‌تواند پیش‌درآمدی برای مشکلات سلامت روان باشد و افراد با ویژگی‌های مثبت، راهبردهای مقابله‌ای مناسب می‌توانند رویدادهای آسیب‌زا زندگی را به خوبی مدیریت کنند و سالم بمانند (دوان و همکاران، ۲۰۱۵). مطالعات نیز نشان داد که بین استرس ادراک شده و راهبردهای مقابله‌ای رابطه مثبت وجود دارد و هر چه سطح راهبردهای مقابله‌ای بالاتر باشد سطح سلامت عمومی افراد بهتر است (Lim et al., 2013). هرچه قدر استرس افزایش یابد رضایت از زندگی، تعامل با دنیا و انرژی و خلق مثبت کاهش می‌یابد (Seligman, 2013). در بررسی مدل مشخص شد که ارتباط بین استرس ادراک شده با شفقت به خود معنی دار نیست که با مطالعات Javanmard و همکاران (۲۰۲۱)، Pers-Balesco و همکاران (۲۰۱۷) ناهمسو و با مطالعات Williamson (۲۰۱۹) و Castaki (۲۰۱۸) همسو است. Kroscha و همکاران (۲۰۲۱) دریافتند که عوامل استرس‌زای مزمن به شدت پیامدهای منفی بیشتری را پیش‌بینی می‌کنند و شفقت به خود آن‌ها را کاهش نمی‌دهند. Cohn و همکاران (۱۹۹۷) می‌گویند 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. 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 است. تحقیقات پیشین نیز نشان داده شفقت به خود بیشترین رابطه با بهزیستی روانشناختی را دارد و 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 اثراش روی بهزیستی ذهنی از طریق میزان شفقت به خودی که افراد داشتند پیش‌بینی نمی‌شد. چنین یافته‌ای نیز در فراتحلیل انجام شده توسط Zesin و همکاران (۲۰۱۵) بیان شده بود. فراتحلیل آن‌ها از ۶۵ مقاله نشان داد که شفقت به خود خودش به تنهایی بهزیستی را پیش‌بینی نمی‌کند. نتیجه جالب دیگر در پژوهش آن‌ها اثر اندک سن شرکت‌کنندگان بر رابطه بین شفقت به خود و بهزیستی است. در توضیح آن می‌توان گفت مولفه‌هایی مانند تسلط بر محیط یا روابط مثبت با دیگران در طول زندگی فردی افزایش می‌یابد (Springer et al., 2011). شفقت به خود ممکن است مستقیماً تجربیات مثبت را تقویت نکند، اما اثر تجربیات منفی را ضعیف کند. بنابراین، تعادل ارزیابی‌های مثبت و منفی فرد از شرایط زندگی می‌تواند مثبت تر شود و در نتیجه بهزیستی را افزایش دهد. در مسیر غیرمستقیم اثر تصویر بدن بر بهزیستی ذهنی با میانجی‌گری

شفقت به خود رابطه معناداری وجود داشته است. احتمالاً زنانی که ورزش می‌کنند ایده‌آل‌های بدنی بالاتری از خود در ذهن دارند و این ممکن است قضاوت نسبت به خود را در مقایسه با ایده‌آل‌هایشان بالا ببرد. ایده‌آل‌ها ممکن است منجر به سخت‌گیری 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. 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). 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 فرا هیجان 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. *Journal of Social Psychology*, 140, 434-450. [\[Link\]](#)
- Cattellino, E., Testa, S., Calandri, E., Fedi, A., Gattino, S., Graziano, F., Chiara, R., & Begotti, T. (2023). Self-efficacy, subjective well-being and positive coping in adolescents with regard to covid-19 lockdoen. *Current psychology*, 42, 17304-17315. [\[Link\]](#)
- Duan, W., & Guo, P. (2015). Association between virtues and posttraumatic growth: preliminary evidence from a chinese community sample after earthquake. *PeerJ* 3:e883.doi:10.7717/peerj.883. [\[Link\]](#)
- Gow, M. L., Tee, M. S., Garnett, S. P., Baur, L. A., Aldwell, K., Thomas, S., et al. (2020). Pediatric obesity treatment, self-esteem, and body image: A systematic review with meta-analysis. *Pediatric obesity*. 15(3):e12600. [\[Link\]](#)
- Lazarus, R. S. (1994). From psychological stress to the emotions: A history of a changing outlook. *Annual Review of Psychology*, 44, 1-21. [\[Link\]](#)
- Lucretia pop, C. (2017). physical activity, body image and subjective well-being. <http://dx.doi.org/10.5772/intechopen.68333>. [\[Link\]](#)
- 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. [\[Link\]](#)
- Momeni, M., Ghorbani, A., and 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. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(3), 85-101. [\[Link\]](#)
- 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. [\[Link\]](#)
- Pourfrahani, M., Zamaninia, F., Arin Moghadam, Z. and Agha Mohammadian Shearbafe, HR. (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. [\[Link\]](#)

- 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). Body image disturbance among females: the Influence mechanism of social network sites. *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](#)]
- 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., Bernard, Ch., Leys llios, k., & Olivier, k. (2019); How self-compassion moderates the effect of body surveillance on subjective happiness and depression among women. *Scandinavian journal of psychology*, 60, 5. [[Link](#)]
- Yuta, ch., Masashi, M., Daichi, S., & Yuki, M. (2018). The influence of self-compassion on cognitive appraisals and coping with stressful events. 9, 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*, 7/Article 1802. [[Link](#)]