

صلى الله عليه وسلم



دانشگاه علامہ طباطبائی

دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی

" پایان نامه "

جهت دریافت درجه کارشناسی ارشد رشته روانشناسی عمومی

موضوع:

مقایسه میزان رضایت از تصویر بدنی ، اضطراب اجتماعی جسمانی و عزت نفس در دانشجویان دختر

ورزشکار و غیر ورزشکار

استاد راهنما:

جناب آقای دکتر فرامرز سهرابی

استاد مشاور:

جناب آقای دکتر احمد برجعلی

استاد داور:

جناب آقای دکتر محمود گلزاری

پژوهشگر:

اعظم جوادزاده

سال تحصیلی

تقدیم به

پدرم، مادرم و برادر و خواهرانم که همیشه وجودشان باعث سرافرازی و امید من است.

تقدیر و تشکر

در اینجا لازم است که از اساتید گرانقدر جناب آقای دکتر سهرابی، جناب آقای دکتر برجعلی و همچنین جناب آقای دکتر گلزاری که در انجام این تحقیق با نظرات و توصیه های سازنده شان مرا یاری نمودند نهایت تشکر و قدردانی را داشته باشم.

چکیده

رژیم های لاغری، ورزش شدید، جراحی های زیبایی، و نگرانی از ظاهر فیزیکی بخشی از تجربه ی زنان در جوامع کنونی است. یکی از عوامل زمینه ساز افزایش شیوع اختلالات خوردن نیز تاکید روز افزون بر لاغری در استانداردهای زیبایی است. این استانداردهای غیر واقعی که توسط جامعه بر زنان تحمیل می شود موجب افزایش خطر اختلالات خوردن و نگرانی های ناشی از تصویر بدنی در میان آنان می شود. همراه با نگرانی های ناشی از تصویر بدنی، اضطراب اجتماعی جسمانی نیز رفتار زنان را تحت تاثیر قرار می دهد. اضطراب اجتماعی جسمانی، اضطرابی است که افراد هنگام که تصور می کنند دیگران در حال ارزیابی بدنشان هستند احساس می کنند. به عقیده کرافورد و اکلونند (1994) اضطراب اجتماعی جسمانی از طریق تعامل با شرایط موقعیتی مرتبط با نمایش فیزیک شخص، بر رفتار تاثیر می گذارد. بر اساس نتایج برخی پژوهش ها فعالیت ورزشی تاثیر مثبتی بر تصویر بدنی و اضطراب اجتماعی جسمانی دارد.

پژوهش حاضر که از نوع علی - مقایسه ای است به مقایسه میزان رضایت از تصویر بدنی، اضطراب اجتماعی جسمانی و عزت نفس در میان زنان ورزشکار و غیر ورزشکار پرداخته است. بدین منظور 100 دانشجوی دختر ورزشکار و غیر ورزشکار که به روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شده بودند پرسشنامه های روابط خود - بدن (MBSRQ)، مقیاس اضطراب اجتماعی جسمانی (SPAS-7) و مقیاس عزت نفس روزنبرگ را تکمیل کردند. نتایج به دست آمده از این پژوهش نشان داد دختران دانشجوی ورزشکار از میزان رضایت از تصویر بدنی و عزت نفس بالاتر و اضطراب اجتماعی جسمانی پایین تری نسبت به دختران دانشجوی غیر ورزشکار برخوردار هستند. در نتیجه گیری کلی، یافته های پژوهش نشان دهنده تاثیر مثبت ورزش بر متغیرهای فوق می باشد.

واژه های کلیدی: تصویر بدنی، اضطراب اجتماعی جسمانی، عزت نفس

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

فصل اول: کلیات تحقیق

2	مقدمه:
5	بیان مساله:
10	اهمیت و ضرورت تحقیق:
11	اهداف تحقیق:
11	فرضیه های تحقیق:
12	تعریف مفاهیم تحقیق
12	تصویر بدنی
12	اضطراب اجتماعی جسمانی
12	عزت نفس

فصل دوم: مبانی نظری و پیشینه تحقیق

15	مقدمه
16	تصویر بدنی
18	همبسته های تصویر بدنی منفی
19	عوامل غیر قابل تغییر مؤثر بر تصویر بدنی

19	1. جنسیت
21	2. سن
21	1-2- کودکی
21	2-2- نوجوانی
22	3-2- جوانی
23	4-2- بزرگسالی و پیری
24	عوامل تغییر پذیر مؤثر بر تصویر بدنی
24	1. خانواده
25	2. همسالان
27	3. رسانه ها
29	تصویر بدنی و ورزش
29	ورزش و جنبه های شناختی تصویر بدنی
30	ورزش و جنبه های عاطفی تصویر بدنی
31	مداخلات ورزشی
34	نظریه مقایسه اجتماعی (SCT)
38	اضطراب اجتماعی جسمانی
40	همبسته های اضطراب اجتماعی جسمانی
40	1. همبسته های جمعیت شناختی
40	2. همبسته های ادراکی و شناختی

41 خودنمایی
44 تاثیر خودنمایی و اضطراب اجتماعی جسمانی بر فعالیت ورزشی
50 عزت نفس
51 عواملی که موجب ضعف عزت نفس می شوند
53 عزت نفس و تصویر بدنی
56 تاثیر ورزش بر عزت نفس
58 پیشینه تجربی

فصل سوم: روش تحقیق

67 مقدمه:
67 طرح تحقیق:
68 جامعه آماری:
68 روش نمونه گیری و تعداد نمونه:
68 ابزار پژوهش:

فصل چهارم: تجزیه و تحلیل داده‌ها

75 تجزیه و تحلیل داده ها
----	-----------------------------

فصل پنجم: بحث و نتیجه گیری

94 خلاصه ای از پژوهش
----	-------------------------

95.....	بحث و نتیجه گیری.....
101.....	محدودیت های پژوهش.....
102.....	پیشنهاد های پژوهش.....
104.....	فهرست منابع.....
111.....	ضمائم.....
119.....	چکیده
	انگلیسی

- جدول شماره 1-4 توزیع فراوانی سن پاسخگویان 74
- جدول شماره 2-4 توزیع فراوانی وضعیت تاهل پاسخگویان..... 74
- جدول شماره 3-4 توزیع فراوانی پرداختن پاسخگویان به فعالیت های ورزشی 75
- جدول شماره 4-4 توزیع فراوانی شاخص توده بدنی (BMI) پاسخگویان 75
- جدول شماره 5-4 توزیع فراوانی میزان عزت نفس (SE) پاسخگویان به تفکیک ورزشکار و غیر ورزشکار 76
- جدول شماره 6-4 توزیع فراوانی میزان اضطراب اجتماعی جسمانی (SPA) پاسخگویان به تفکیک ورزشکار و غیر ورزشکار..... 77
- جدول شماره 7-4 توزیع فراوانی میزان تصویر بدنی کلی (BI) پاسخگویان به تفکیک ورزشکار و غیر ورزشکار 78
- جدول شماره 8-4 توزیع فراوانی میزان رضایت بدنی (BAS) پاسخگویان به تفکیک ورزشکار و غیر ورزشکار 79
- جدول شماره 9-4 توزیع فراوانی میزان ارزشیابی قیافه (AE) پاسخگویان به تفکیک ورزشکار و غیر ورزشکار 80
- جدول شماره 10-4 توزیع فراوانی جهت گیری قیافه (AO) پاسخگویان به تفکیک ورزشکار و غیر ورزشکار 81
- جدول شماره 11-4 توزیع فراوانی میزان ارزشیابی تناسب اندام (FE) پاسخگویان به تفکیک ورزشکار و غیر ورزشکار 82

- جدول شماره 4-12 توزیع فراوانی میزان جهت گیری تناسب اندام (FO) پاسخگویان به تفکیک ورزشکار و غیر ورزشکار.....83
- جدول شماره 4-13 توزیع فراوانی میزان وزن ذهنی (SW) پاسخگویان به تفکیک ورزشکار و غیر ورزشکار.....84
- جدول شماره 4-14 توزیع فراوانی میزان شاخص توده بدنی (BMI) پاسخگویان به تفکیک ورزشکار و غیر ورزشکار.....85
- جدول شماره 4-15 شاخص های توصیفی مربوط به متغیرهای پژوهش در آزمودنی ها (N=100)..86
- جدول شماره 4-16 شاخص های توصیفی مربوط به متغیرهای پژوهش در آزمودنی86
- جدول شماره 4-17 نتایج حاصله از مقایسه میانگین اضطراب اجتماعی جسمانی دو گروه مورد مطالعه.....87
- جدول شماره 4-18 نتایج حاصله از مقایسه میانگین تصویر بدنی دو گروه مورد مطالعه.....88
- جدول شماره 4-19 نتایج حاصله از مقایسه میانگین عزت نفس دو گروه مورد مطالعه89
- جدول شماره 4-20 ضریب آلفای کرونباخ مقیاس های پژوهش.....90

فصل اول

کلیات تحقیق

مقدمه:

هر ساله میلیون ها نفر رژیم غذایی می گیرند تا وزنشان را کم کنند، ورزش می کنند تا متناسب به نظر برسند، کالای آرایشی می خرند تا نقص های خود را پنهان کنند یا برای اصلاح بخش هایی از بدن خود که آن را دوست ندارند، در جستجوی جراحی هستند. تمام این راه حل ها دارای یک هدف روان شناختی اساسی است - داشتن احساسی بهتر در مورد بدنی که در آن زندگی می کنند (کش¹، ترجمه رایگان، 1388).

تصویر بدنی² یعنی برداشت و تصور منحصر بفرد و درونی هر فرد از خود بیرونی یا ظاهری اش (وارگا³، 2009). تصویر بدنی مفهومی چند بعدی است که شامل دیدگاه فرد نسبت به ویژگیهای جسمی اوست. ریخت ظاهری و بویژه شکل و وزن بدن، مهمترین ویژگیهای تصویر بدنی هستند. تصویر بدنی تنها محدود به ظاهر افراد نیست بلکه شامل ابعادی دیگر همچون میزان تناسب اندام، وضعیت سلامت، مهارت های جسمی و عملکردهای بدن نیز می شود (همان منبع).

تصویر بدنی امری چند بعدی است و در برگیرنده شناخت ها و عواطف نسبت به بدن است. بعد شناختی آن شامل دیدگاه ها، تفکرات و عقاید شخص نسبت به بدن خود است. این بعد یکی از پرارزیابی ترین جنبه ها در مورد تصویر بدنی است که شامل ارزیابی (یعنی رضایت و نارضایتی) و توجه می باشد. بعد عاطفی تصویر بدنی به ارزیابی احساسات مربوط به بدن همچون اضطراب، رنجش

¹ - Cash

² - body image

³ - Varga

یا غرور می پردازد. اگر چه عواطف مربوط به تصویر بدنی ممکن است مثبت یا منفی باشد، اکثر تحقیقات بر روی عواطف منفی مرتبط با تصویر بدنی و مخصوصا اضطراب معطوف شده اند، چرا که این عواطف ممکن است رایج تر و جدی تر باشند (همان منبع).

اختلال تصویر بدنی مشکلی اساسی است چرا که می تواند منجر به عواقب سنگینی همچون شکست و زوال در عملکردهای اجتماعی، شغلی و روانی شود. برای مثال اختلال ملایم در تصویر بدنی با تمرینات ورزشی شدید، بی تحرکی، افسردگی و اضطراب اجتماعی جسمانی¹ (SPA) ارتباط دارد (همان منبع).

اضطراب اجتماعی جسمانی یکی از گونه های فرعی اضطراب اجتماعی است که در سال های اخیر توجه قابل ملاحظه ای دریافت کرده است. هارت، لیبری و رجسکی² در سال 1989، (به نقل از وادل³، 2006) SPA را به عنوان نگرانی از ارزیابی منفی دیگران از بدن یا ظاهر فیزیکی تعریف کرده اند. افرادی که از اضطراب اجتماعی بالایی برخوردارند ممکن است از از موقعیت هایی که فیزیکشان نمایش داده می شود پرهیز کنند و یا در این موقعیت ها پریشان شوند. آنها تلاش می کنند تا از طریق روش های مختلف فیزیکشان را بهبود بخشند (مانند: ورزش شدید، کنترل خوردن؛ APA، 1994؛ به نقل از وادل، 2006). اضطراب اجتماعی جسمانی به علت ارتباطی که با عوامل روان شناختی و رفتاری مرتبط با سلامتی دارد از اهمیت زیادی برخوردار است به عنوان مثال، اضطراب اجتماعی

¹ - social physique anxiety

² - Heart, Leary & Rejesky

³ - Waddell

جسمانی با عزت نفس فیزیکی¹ و تصویر بدنی و عدم رضایت از ظاهر و وزن، نگرش های خوردن و انگیزه اجتناب از رفتارهای مرتبط با سلامتی، مانند فعالیت فیزیکی مرتبط است (هگر و استیونسون²، 2009). از سوی دیگر، تمرینات ورزشی جدی، راهبردی پیشنهادی برای کاهش آسیب های تصویر بدنی در میان افرادی است که از بدنشان ناراضی هستند (وارگا، 2009). لیچتی، فریمن، و زابریسکی³ در سال 2006 (به نقل از وارگا، 2009) دریافتند فعالیت جسمانی بیشتر با افزایش ادراک های مثبت تصویر بدنی در ارتباط است. براساس برخی پژوهش ها افرادی که در تمرینات ورزشی شرکت می کنند به طور معناداری از عزت نفس⁴ بالاتری نسبت به کسانی که در این تمرینات شرکت نمی کنند برخوردارند که ممکن است به دلیل برخورداری این گروه از شاخص توده بدنی BMI و اضطراب اجتماعی جسمانی پایین تر باشد که منجر به خودارزیابی مثبت بیشتری می شود (سیرز⁵، 2007).

هدف پژوهش حاضر مقایسه ی میزان رضایت از تصویر بدنی، اضطراب اجتماعی جسمانی و عزت نفس در زنان ورزشکار و غیر ورزشکار و نحوه ی تاثیر عامل ورزش بر متغیرهای فوق می باشد.

¹ - physical self-esteem

² - Hagger, Estevenson

³ - Liechty, Freeman, Zabriskie

⁴ - self-esteem

⁵ - Sears

بیان مساله:

تصویر بدنی ایده آلی که اخیرا در رسانه ها برای زنان به تصویر کشیده می شود به طور غیر واقعگرایانه ای در مقایسه با ایده آل های گذشته لاغرتر شده است. به علاوه، مدل های پرطرفدار مانند ستارگان سینما و تلویزیون، ورزشکاران زن، و مدل ها برای تایید این استاندارد غیر واقعی به کار می روند. اگر چه، این استاندارد است که تحقق آن تقریبا برای اکثر زنان غیر ممکن است و توسط رسانه ها و دیگر نهادهای اجتماعی آرمانی شده است، اما تاثیری منفی بر شیوه ای که بسیاری از زنان بدنشان را درک می کنند، می گذارد. هنگامی که زنان در معرض مقایسه ی بدنشان با این مدل های حرفه ای قرار می گیرند، تمرکزشان به خصوص بر جنبه های مرتبط با وزن و جذابیت جنسی قرار می گیرد. در نتیجه، بسیاری از زنان ناراضیاتی تصویر بدنی (BID)¹ و حالات عاطفی منفی مرتبط را تجربه می کنند (کویونکو² و همکاران، 2010).

در بسیاری از پژوهش هایی که هدفشان آزمایش رابطه بین حالات عاطفی منفی مرتبط با BID، و شرکت کنندگان ورزش بوده است از چارچوب خودنمایی³ لیبری (1992) یا تئوری مقایسه ی اجتماعی فستینگر⁴ (1954) استفاده شده است (به نقل از کویونکو و همکاران، 2010). طبق نظر لیبری

¹ - Body Image Dissatisfaction

² - Koyuncu

³ - self-presentation

⁴ - Festinger

(1992) خودنمایی، به فرایند نظارت و کنترل چگونگی درک و ارزیابی شخص توسط دیگران با هدف ایجاد تاثیری خوب اطلاق می شود (همان منبع). برای زنان، آنچه خودنمایی مثبت را شکل می دهد شدیداً تحت تاثیر ایده آل های فرهنگی در رابطه با شکل بدن زنان قرار دارد. زنان به منظور کسب درک مثبت دیگران معتقدند که باید بدن متناسب و لاغری شبیه ایده آل فرهنگی ارائه کنند.

همچنین، برطبق تئوری مقایسه اجتماعی فستینگر (1954)، افراد تمایلی ذاتی برای ارزیابی خودشان دارند، و وقتی استانداردهای عینی موجود نیستند این کار را از طریق مقایسه ی خودشان با دیگران انجام می دهند (به نقل از کویونکو و همکاران، 2010). این مقایسه ها در رابطه با کسانی رخ می دهد که از ویژگی های مشابهی مانند سن، نژاد، ظاهر و دیگر ابعاد مربوط به خود¹ برخوردار هستند. مقایسه اجتماعی و توجه به استانداردهای فرهنگی ابزارهای مهمی هستند که افراد توسط آنها بدنشان را ارزیابی می کنند. مشاهده شده است که فشار در میان زنان برای دستیابی به بدنی لاغر ممکن است ناشی از مقایسه اندامشان با اندام زنانه ی ایده آل ادراک شده توسط آنها باشد. این مقایسه های اشکال بدنی کنونی و ایده آل ممکن است منجر به افزایش اضطراب مرتبط با بدن شود (همان منبع).

اختلاف درک شده بین تصویر بدنی واقعی و ایده آل می تواند منجر به اضطراب اجتماعی جسمانی (SPA²) و نارضایتی از تصویر بدنی (BID) شود. هارت، لیری، و رجسکی در سال 1992 (به نقل از کویونکو و همکاران، 2010) اضطراب اجتماعی جسمانی را به عنوان نگرانی از ارزیابی منفی دیگران از بدن یا ظاهر فیزیکی شخص توصیف کردند. براساس چارچوب خودنمایی، SPA پاسخی عاطفی

¹ - self-relevant

² - Social Physique Anxiety

است که نگرانی از چگونگی قضاوت بدن فرد توسط دیگران را نشان می دهد. به این دلیل که محیط های ورزشی بدن زنان را به نمایش می گذارند، اضطراب اجتماعی جسمانی و ناراضیاتی از تصویر بدنی در این محیط ها قابل توجه اند. به عنوان مثال، محیط ایروبیک گروهی یکی از محیط هایی است که بدن در مرکز توجه قرار دارد. ورزشکاران در چنین گروه هایی لباس های تنگ و بدن نما می پوشند که به منظور فراهم کردن بازخورد دیداری برای شرکت کنندگان طراحی شده است. چنین محیطی اغلب منجر به افزایش آگاهی بدنی و مقایسه اجتماعی می شود. راند که¹، فوچت²، و اسکیلز³ در سال 2007 (به نقل از کویونکو و همکاران، 2010) مطرح کردند که عوامل اجتماعی - محیطی در محیط ورزشی پاسخ های روان شناختی به ورزش شدید را تحت تاثیر قرار می دهند، مخصوصاً در افراد مبتلا به نگرانی های تصویر بدنی و اضطراب اجتماعی جسمانی. علاوه بر محیط ورزشی، محیط اجرای ورزش نیز بر SPA و BID در زنان تاثیر می گذارد. با توجه به رابطه بین زنان ورزشکار و محیط ورزشی شان، گرین لیف (2002) بیان کرد که محیط ورزشی محیطی است که در آن بدن زنان نه تنها از لحاظ عملکرد بلکه از لحاظ ظاهری نیز ارزیابی می شود (به نقل از کویونکو و همکاران، 2010). به علاوه، ورزشکاران و مربیان معتقدند برای عملکرد بهینه ی ورزشی حفظ وزن و شکل بدنی خاصی ضروری است. در مطالعات متعددی نشان داده شد ورزش با اضطراب اجتماعی جسمانی و ناراضیاتی از تصویر بدنی پایین تر مرتبط است تنها مطالعات معدودی نشان دادند که شرکت در ورزش با SPA و BID بالاتری مرتبط است (همان منبع).

¹ - Raedeke

² - Focht

³ - Scales

بنا به نظر آل گود- مرتن، لوینسون، و هوپس¹ (1990) تصویر بدنی یکی از مهمترین ابعاد عزت نفس محسوب می شود و می توان ادعا نمود که رضایت/نارضایتی از تصویر بدنی و حالات عاطفی مرتبط نقشی کلیدی در حفظ عزت نفس ایفا می کنند (به نقل از کویونکو و همکاران، 2010). این نتیجه توسط یافته های دیگر پژوهش ها حمایت شده است. در دو پژوهش، کوف، ریردان، و استوبز² و باس، آسی، کارابوداک و کیزیلتان³ (2004) دریافتند رضایت از تصویر بدنی با عزت نفس ارتباط دارد (به نقل از کویونکو و همکاران، 2010). مارتین، انگلز، ویرث، و اسمیت⁴ (1997) همچنین دریافتند عزت نفس کلی پیش بینی کننده ی مهم اضطراب اجتماعی جسمانی در زنان ورزشکار نخبه است (به نقل از کویونکو و همکاران، 2010).

علاوه بر عزت نفس، ویژگی های فیزیکی مختلفی پیدا شده اند که با BIS/BID SPA⁵ همبستگی دارند. شاخص توده بدن (BMI) نیز تاثیری تعدیل کننده بر رابطه بین SPA و اختلال خوردن دارد. به علاوه، نشان داده شده است که درصد چربی بدن می تواند با SPA بالاتر و عزت نفس و رضایت از تصویر بدنی پایین تر در زنان و ورزشکاران مرد همبستگی داشته باشد (همان منبع). محقق در این پژوهش در پی پاسخگویی به این سوالات است که:

¹ - Allgood- Merten, Lewinsohn & Hops

² -Koff, Rierdan, & Stubbs

³ - Bas, Asci, Karabudak, & Kiziltan

⁴ - Martin, Engles, Wirth, & Smith

⁵ - Body Image Dissatisfaction

آیا بین میزان رضایت از تصویر بدنی در دختران ورزشکار و غیر ورزشکار تفاوت وجود دارد؟

آیا بین میزان اضطراب اجتماعی جسمانی در دختران ورزشکار و غیر ورزشکار تفاوت وجود

دارد؟

آیا بین میزان عزت نفس در دختران ورزشکار و غیر ورزشکار تفاوت وجود دارد؟