

مقایسه نگرانی از تصویر بدنی زنان سالمند ورزشکار و غیرورزشکار: نقش
میانجی‌گر شاخص توده بدنی در ارتباط بین حرمت خود
و نگرانی از تصویر بدنی

Comparison of body image anxiety of athletic and
nonathletic elder women: The mediator role of
body index with relation to self-respect
and body image anxiety

M. Sheikh, Ph.D.

M. Moslemi Nejad, M.A.

دکتر محمود شیخ*

مرضیه مسلمی نژاد**

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی تأثیر فعالیت بدنی بر نگرانی از تصویر بدنی زنان سالمند، و همچنین بررسی نقش میانجی‌گر شاخص توده بدنی در ارتباط بین حرمت خود و نگرانی از تصویر بدنی آن‌ها انجام شد. جامعه پژوهش کلیه زنان سالمند شهر تهران بودند که تعداد ۱۷۷ زن سالمند ورزشکار و ۱۹۵ زن سالمند غیرورزشکار با استفاده از نمونه‌گیری خوشه‌ای-تصادفی از بین زنان سالمند مناطق ۲، ۶، ۲۲ و ۴ شهر تهران، به‌عنوان نمونه انتخاب شدند. برای

*. دانشیار گروه رفتار حرکتی دانشگاه تهران

** . دانشجوی کارشناسی ارشد رفتار حرکتی دانشگاه تهران

مقایسه نگرانی از تصویر بدنی زنان سالمند ورزشکار و غیرورزشکار: نقش میانجی گر شاخص توده بدنی در...

جمع آوری اطلاعات از سه پرسشنامه نگرانی از تصویر بدنی لیتلتون (۲۰۰۵) مقیاس حرمت خود روزنبرگ (۱۹۶۳) و اطلاعات فردی استفاده شد. همچنین شاخص توده بدنی (BMI) از طریق سنجش قد و وزن فرد محاسبه شد. از تحلیل واریانس چندگانه (MANOVA) برای مقایسه ابعاد نگرانی از تصویر بدنی در دو گروه استفاده شد. همچنین نقش میانجی گر شاخص توده بدنی در ارتباط بین حرمت خود و نگرانی از تصویر بدنی با استفاده از تحلیل مسیر از طریق شاخص های رگرسیون مورد بررسی قرار گرفت. نتایج نشان داد که نگرانی از تصویر بدنی زنان ورزشکار در تمام خرده مقیاس از همتایان غیرورزشکار خود، به طور معناداری پائین تر بود ($p < 0.001$, $F = -4/12$). به عبارت دیگر زنان سالمند ورزشکار نسبت به زنان سالمند غیرورزشکار، هم نارضایتی از ظاهر کمتر ($F = -4/26$, $p < 0.001$) و هم تداخل کمتر ($F = -3/73$, $p < 0.001$) در عملکرد اجتماعی داشتند. سپس با استفاده از شاخص های رگرسیون تنها مسیر تأثیر نارضایتی از تصویر بدنی بر حرمت خود در مدل ارائه شده مورد تأیید قرار گرفت ($p \leq 0.001$, $\beta = -0/42$). نتایج حاصل از مقایسه زنان سالمند ورزشکار و غیرورزشکار در میزان نگرانی از تصویر بدنی با بسیاری از پژوهش ها در این زمینه همسو بود و فعالیت بدنی را در کاهش نگرانی از تصویر بدنی زنان سالمند موثر می دانست اما بخشی از نتایج حاصل از بررسی نقش میانجی گر شاخص توده بدنی در ارتباط بین عزت نفس و نگرانی از تصویر بدنی در سالمندان با بسیاری از پژوهش ها مغایرت داشت.

واژه-کلیدها: تصویر ذهنی از بدن، زنان سالمند، فعالیت بدنی، حرمت خود، شاخص توده

بدنی.

Abstract

The purpose of this study was to examine the effect of physical exercise on the body image concern in elder females, and also the mediating role of body mass index in the relationship between self-esteem and body image concern. From all elder females in Tehran, a sample consisting of 177 athletic elder females and 195 non-athletics elder females were recruited from restricts 2, 6, 22, and 4 in Tehran by cluster random sampling. Littleton's body image concern (2005), Rosenberg's self-esteem (1963),

مقایسه نگرانی از تصویر بدنی زنان سالمند ورزشکار و غیرورزشکار: نقش میانجی گر شاخص توده بدنی در...

and individual information questionnaires were used to collect data. Body mass index (BMI) was calculated by measuring participant's heights and weights. Multiple analyzes of variance (MANOVA) was used to compare the dimensions of body image concern in the two groups. Also, the mediating role of body mass index in the relationship between self-esteem and body image concern were examined with regression analysis. Results of this study showed that body image concerns in athletic females were significantly lower in all subscales from non-athletic counterparts ($P < 0.001$, $F = -4.12$). In other words, athletic elder females had both lower appearance dissatisfaction ($P < 0.001$, $F = -4.26$) and lower social performance interference than athletic elder females ($P < 0.001$, $F = -3.73$). Then, the only effect of body image dissatisfaction on self-esteem in this model was confirmed using regression indicators ($P \leq 0.001$, $\beta = -0.42$). The results related to the comparison of body image concerns in athletic and non-athletic elder females was aligned with many researches in this field showing fewer body image concerns followed by physical activity. But part of the results related to the mediating role of body mass index in the relationship between self-esteem and body image concern in elder female were inconsistent with many of the studies.

Keywords: mental body image, female elders, physical activity, self-respect, body mass index.

Contact information: prosheikh@ut.ac.ir

مقدمه

تصویر بدنی^۱ یک بازنمای درونی از ظاهر بیرونی فرد در طول زندگی است، به عبارت دیگر در طی مراحل رشد، فرد تصویری از ظاهر خود در ذهن شکل می‌دهد که عوامل مختلف زیستی، محیطی و روانشناختی در شکل‌گیری آن نقش دارند. متخصصین به دلیل اهمیت تصویر بدنی در ارتباطات اجتماعی و روابط بین فردی تحقیقات متعددی را در این زمینه انجام داده‌اند که نتایج آنها نشان می‌دهد برخی افراد اشتغال ذهنی مداومی درباره ظاهر جسمانی خود دارند و علی‌رغم طبیعی یا تقریباً طبیعی بودن ظاهر جسمانی، از زشت یا غیرجذاب بودن نگرانی شدیدی دارند. تحقیقات نشان داده‌اند که زنان نسبت به مردان به تصویر بدنی و جذابیت ظاهری خود اهمیت بیشتری می‌دهند، با این وجود و با در نظر گرفتن تفاوت‌های جنسی و سنی، گاهی

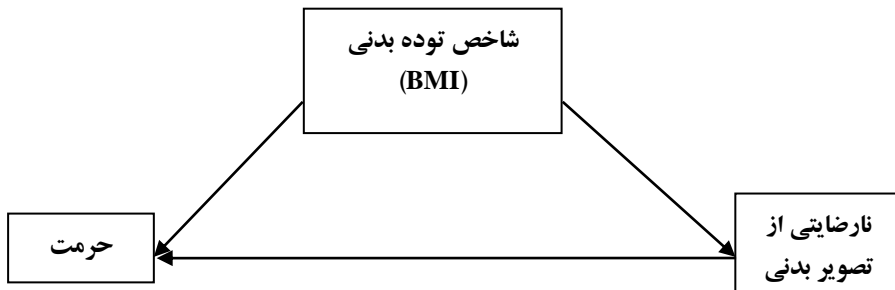
مقایسه نگرانی از تصویر بدنی زنان سالمند ورزشکار و غیرورزشکار: نقش میانجی گر شاخص توده بدنی در...

این وضعیت به نگرانی تبدیل شده، شکل اختلال به خود می‌گیرد و تأثیرات نامطلوبی بر جنبه‌های مختلف زندگی فرد می‌گذارد. علاوه بر این، گرچه به نظر می‌رسد اهمیت جذابیت ظاهری در زنان با افزایش سن کم رنگ‌تر می‌شود، اما پژوهش‌ها گویای این امرند که نارضایتی بدنی در زنان میانسال رو به افزایش است، به گونه‌ای که حتی وقتی به سن ۶۵ سالگی یا بالاتر می‌رسند این نارضایتی ادامه می‌یابد. واضح است که تمرینات ورزشی در بهبود سلامت جسمانی و به تبع آن سلامت روانی مؤثر است. به‌علاوه کارایی تمرینات بدنی هنگامیست که قسمتی از نیازهای اساسی آدمی را پاسخگو باشد. از این رو می‌توان فعالیت‌های حرکتی را از دو جنبه جسمانی، یعنی بهبود کارایی دستگاه‌های مختلف بدنی و روانی، یعنی حفظ و ارتقاء سلامت روانی و کسب نشاط و شادابی مورد توجه قرار داد. گذشته از تأثیر ورزش بر سلامت جسمانی، بسیاری از پژوهشگران در صدد یافتن تأثیر و ارتباط فعالیت‌های ورزشی بر عوامل روانشناختی متعددی هستند که سلامت روان افراد را میانجی‌گری می‌کنند. علاوه بر این، عوامل دیگری، مانند سن، جنس و شاخص توده بدنی، نیز وجود دارند که خود ارتباط بین فعالیت‌های ورزشی و عوامل روانشناختی را تعدیل می‌کنند. برای مثال، بولمن، اتکاف و ویلهلم^۲ (۲۰۰۸) در پژوهش خود نشان دادند که زنان سفید پوست و سنگین وزن نسبت به مردان تصورات منفی بیشتری از بدن خود دارند. همچنین، پژوهش‌های متعددی نشان داده‌اند که فعالیت ورزشی بر عوامل روانشناختی متعددی در زنان سالمند مؤثر است، به‌طوری‌که فعالیت بدنی باعث افزایش سطح سلامت جسمانی و روانی، افزایش خودپنداره جسمانی و افزایش رضایت از تصویر بدنی، افزایش حرمت خود، کاهش استرس می‌شود و بهبود فعالیت‌های جنسی در آن‌ها می‌شود. گرچه برخی پژوهش‌ها پائین بودن نارضایتی از تصویر بدنی را در ورزشکاران نسبت به غیرورزشکاران گزارش کرده‌اند، اما نتایج برخی دیگر از پژوهش‌ها حاکی از افزایش نارضایتی از تصویر بدنی و اختلال تغذیه در ورزشکاران در مقایسه با غیرورزشکاران است. با توجه به افزایش نگرانی درباره تصویر بدنی به‌خصوص در جامعه زنان مسن و به‌خصوص نقش میانجی‌گری ورزش در بهبود سلامت جسمانی و روانی، بررسی تأثیر فعالیت ورزشی بر نگرانی از تصویر بدنی زنان مسن ضروری است. از سویی دیگر، در زمینه ارتباط بین نارضایتی از تصویر بدنی و حرمت خود، و نقش میانجی‌گر شاخص توده بدنی (BMI)^۳ بسیاری از

مقایسه نگرانی از تصویر بدنی زنان سالمند ورزشکار و غیرورزشکار: نقش میانجی گر شاخص توده بدنی در...

پژوهش‌ها نشان داده‌اند افرادی که شاخص توده بدنی آن‌ها بالاتر از حد متوسط است (اضافه وزن دارند) نارضایتی بیشتری از ظاهر و وزن خود دارند. در یک مطالعه در امریکا، ۲۹ درصد از کسانی که از وضعیت ظاهری خود ناراضی بودند، در مورد اضافه وزن مشغولیت ذهنی داشتند. به علاوه، برخی از پژوهشگران نیز به وجود رابطه معکوس نارضایتی از تصویر بدنی و حرمت خود اشاره کرده‌اند.

گرچه در همین راستا چندین پژوهش نیز به وجود یک ارتباط معکوس و بی‌واسطه بین BMI و حرمت خود پی برده‌اند، اما با توجه به این دو سیر پژوهشی می‌توان ادعا کرد که شاخص توده بدنی (BMI) می‌تواند به عنوان متغیر میانجی گر در ارتباط بین نارضایتی از تصویر بدنی و حرمت خود تأثیرگذار باشد. با جمع‌بندی این پژوهش‌ها، می‌توان مدلی در زمینه ارتباط بین BMI، نارضایتی از تصویر بدنی و حرمت خود ارائه داشت که در این مدل، حرمت خود هم با میانجی‌گری نارضایتی از تصویر بدنی و هم بدون میانجی، تحت تأثیر BMI قرار می‌گیرد (شکل شماره ۱). اهداف پژوهش حاضر عبارتند از بررسی تأثیر فعالیت بدنی در سالمندان با استفاده از یک طرح پژوهشی پس‌رویدادی و بررسی ارتباط بین BMI، نارضایتی از تصویر بدنی و حرمت خود در قالب مدل ارائه شده در بالا، در نمونه‌ای از زنان سالمند است. به عبارت دیگر، هدف دوم این پژوهش در صدد پاسخ به این پرسش است که آیا نمرات شاخص توده بدنی می‌تواند هم صورت مستقل و هم با واسطه نمرات نارضایتی از تصویر بدنی، نمرات حرمت خود زنان سالمند را پیش‌بینی کند؟



شکل ۱: مدل ارتباطی BMI، نارضایتی از تصویر بدنی و حرمت خود

مقایسه نگرانی از تصویر بدنی زنان سالمند ورزشکار و غیرورزشکار: نقش میانجی گر شاخص توده بدنی در...

روش

روش پژوهش، جامعه آماری، نمونه و روش نمونه‌گیری: پژوهش حاضر از نوع توصیفی می‌باشد و با توجه به اهداف، از دو قسمت تشکیل شده است. برای نیل به هدف اول از یک طرح علی-مقایسه‌ای یا پس‌رویدادی استفاده شده است. در این قسمت، دو گروه زنان سالمند ورزشکار و غیرورزشکار از لحاظ نگرانی از تصویر بدنی مقایسه شدند. بدین منظور از بین زنان سالمند ۴ منطقه شهر تهران، تعداد ۳۷۲ آزمودنی با استفاده از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای-تصادفی انتخاب شدند که از این بین ۱۷۷ را زنان سالمند ورزشکار (میانگین سنی $59 \pm 1/59$) و ۱۹۵ را نیز زنان سالمند غیرورزشکار ($59/8 \pm 1/86$) تشکیل می‌دادند. همچنین گروه غیرورزشکار از لحاظ سن و تحصیلات همتا شدند. ملاک ورود آزمودنی‌ها به پژوهش نیز عبارت بودند از داشتن حداقل ۵۰ سال سن و نداشتن هرگونه بیماری خاص و مزمن. معیار تقسیم گروه‌ها به ورزشکار و غیر ورزشکار بر اساس پرسشنامه اطلاعات فردی و ورزشی بود. با استفاده از این پرسشنامه افرادی که به‌طور منظم بیش از ۵ سال فعالیت ورزشی منظم داشتند (۳) به‌عنوان گروه ورزشکار و افرادی که کمتر از آن فعالیت داشتند به‌عنوان گروه غیرورزشکار در نظر گرفته شدند. تمامی آزمودنی‌ها پرسشنامه‌های نگرانی از تصویر بدنی، حرمت خود و اطلاعات فردی را تکمیل نمودند. به‌منظور بررسی تأثیر ورزش بر نگرانی از تصویر بدنی، داده‌های حاصل از پرسشنامه نگرانی از تصویر بدنی با استفاده از نرم‌افزار آماری SPSS و روش‌های آماری تعیین میانگین، آزمون کولموگروف اسمیرنوف برای تعیین نرمال بودن توزیع داده‌ها و تحلیل واریانس چندگانه (MANOVA) برای مقایسه ابعاد نگرانی از تصویر بدنی در دو گروه استفاده شد ($p < 0/05$). برای آزمون مدل ارائه شده در بالا بر روی سالمندان که قسمت دوم این پژوهش را تشکیل می‌دهد، از یک طرح همبستگی و روش تحلیل مسیر استفاده گردید. بدین منظور داده‌های حاصل از پرسشنامه حرمت خود و نگرانی از تصویر بدنی و نمرات حاصل از محاسبه BMI کل ۹۴ آزمودنی زن سالمند که در قسمت قبلی توصیف شد، از طریق روش تحلیل مسیر با استفاده از شاخص‌های رگرسیون مورد بررسی قرار گرفت.

ابزار پژوهش: ابزارهایی که در این پژوهش مورد استفاده قرار گرفت عبارتند از:

مقیاسه نگرانی از تصویر بدنی زنان سالمند ورزشکار و غیرورزشکار: نقش میانجی گر شاخص توده بدنی در...

۱. پرسش نامه نگرانی از تصویر بدنی (BICI)^۴: این پرسشنامه شامل ۱۹ ماده است که توسط لیتلتون^۵ در سال ۲۰۰۵ طراحی گردیده است. این پرسشنامه نارضایتی از تصویر بدنی را در دو بعد نارضایتی از ظاهر و تداخل در عملکرد اجتماعی اندازه گیری می کند. نتایج پژوهش لیتلتون و همکارانش (۲۰۰۵) بر روی نمونه ای از دانشجویان نشان می دهد که قابلیت اعتماد^۶ این پرسش نامه به روش آلفای کرونباخ ۰/۹۳٪ و همبستگی ماده- کل بین ۰/۳۲٪ تا ۰/۷۳٪ است، که نشان از درستی سازه^۷ مطلوب این پرسشنامه است. همچنین ضریب روایی این پرسش نامه از طریق محاسبه همبستگی با مقیاس خود گزارشی اختلال برابر ۰/۸۳٪ گزارش شده است. در ایران نیز پایایی و روایی این پرسش نامه توسط بساک نژاد و غفاری (۱۳۸۶) به ترتیب ۰/۷۳٪ و ۰/۸۷٪ گزارش شده است.

۲. مقیاس حرمت خود روزنبرگ (RSS)^۸: این مقیاس ۱۰ سؤالی و خود گزارشی^۹ حرمت خود کلی یا بعدشناختی حرمت خود را مورد سنجش قرار می دهد. نتایج پالمن^{۱۰} و آلیک^{۱۱} ضریب قابلیت اعتماد درونی این مقیاس را ۰/۸۴٪ و ضریب همبستگی بازآزمایی آن را در فاصله زمانی دو هفته ۰/۸۴٪ گزارش کرده است. شاخص های روان سنجی این مقیاس در یک نمونه ایرانی نیز در یک پژوهش گزارش شده است. در این پژوهش قابلیت اعتماد این مقیاس از طریق روش آلفای کرونباخ به ترتیب ۰/۶۹٪ و ۰/۶۸٪ به دست آمده است.

۳. شاخص توده بدنی: محاسبه این شاخص از طریق سنجش قد و وزن افراد محاسبه گردید. این شاخص در واقع وزن متناسب با قد را می سنجد و می توان به عنوان مناسب ترین شاخص در حیطه وزن از آن استفاده کرد.

۴. پرسش نامه اطلاعات فردی و ورزشی: این پرسش نامه شامل ماده هایی از قبیل سن، وزن، قد، تحصیلات، نوع بیماری های احتمالی، مدت آن و همچنین میزان و نوع فعالیت ورزشی می باشد، که توسط پژوهشگران طراحی شده است.

داده ها و یافته ها

به منظور دستیابی به هدف نخست این پژوهش تعداد ۴۷ زن سالمند ورزشکار و ۴۷ زن سالمند غیرورزشکار مورد مقایسه قرار گرفتند. داده های توصیفی این دو گروه در جدول

مقایسه نگرانی از تصویر بدنی زنان سالمند ورزشکار و غیرورزشکار: نقش میانجی گر شاخص توده بدنی در...

شماره (۱) نشان داده شده است. این جدول میانگین سن، وزن و قد سالمندان ورزشکار و غیرورزشکار مورد بررسی را نشان می دهد. نتایج آزمون t مستقل برای مقایسه جفتی هر یک از این متغیرها نشان داد که اختلاف معنی داری بین گروه ها وجود ندارد و دو گروه از نظر سن، وزن و قد همسان می باشند ($p < 0/05$).

جدول ۱: شاخص های توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیر	گروه	میانگین	انحراف استاندارد
سن	زنان سالمند ورزشکار	۵۹/۵	۱/۵۹
	زنان سالمند غیرورزشکار	۵۹/۸	۱/۸۶
وزن	زنان سالمند ورزشکار	۷۱/۵	۳/۷۷
	زنان سالمند غیرورزشکار	۷۳/۱	۴/۷۵
قد	زنان سالمند ورزشکار	۱۶۶/۴۱	۴/۸۹
	زنان سالمند غیرورزشکار	۱۶۵/۱۳	۶/۰۱

جدول شماره (۲) نتایج حاصل از مقایسه دو گروه از نظر نگرانی از تصویر بدنی از طریق تحلیل واریانس چندگانه (MANOVA) را نشان می دهد.

جدول ۲: نتایج حاصل از تحلیل واریانس چندگانه

برای مقایسه ابعاد نارضایتی از تصویر بدنی در دو گروه

متغیر وابسته (ابعاد نگرانی از تصویر بدنی)	گروه	میانگین	انحراف استاندارد	F	معناداری آماری
تحلیل کلی	زنان سالمند ورزشکار	۲۰/۲۲	۳/۵۰	-۴/۲۶	$p < 0/001$
	زنان سالمند غیر ورزشکار	۲۹/۷۱	۴/۲۶		
تداخل در عملکرد اجتماعی	زنان سالمند ورزشکار	۳۳/۱۰	۹/۲۶	-۳/۷۳	$p < 0/001$
	زنان سالمند غیر ورزشکار	۳۷/۷۳	۳/۷۳		

نتایج حاصل از تحلیل واریانس چندگانه (MANOVA) نشان داد که نگرانی از تصویر بدنی در زنان سالمند ورزشکار به صورت کلی پایین تر از سالمندان گروه همتا (سالمندان غیرورزشکار) است. همچنین، مقایسه هر یک از ابعاد نگرانی از تصویر بدنی نشان داد که میانگین دو گروه هم در بعد تداخل در عملکرد اجتماعی ($f = -4/26, p < 0/001$) و هم در

مقایسه نگرانی از تصویر بدنی زنان سالمند ورزشکار و غیرورزشکار: نقش میانجی گر شاخص توده بدنی در...

بعد نارضایتی از ظاهر ($f = -۳/۷۳$ ، $p < ۰/۰۰۱$) تفاوت معناداری دارند، به طوری که سالمندان ورزشکار نسبت به هم‌تایان غیرورزشکار خود هم نارضایتی از ظاهر کمتر و هم تداخل کمتر در عملکرد اجتماعی را گزارش کرده‌اند.

برای آزمون تأثیرات مستقیم و غیرمستقیم شاخص توده بدنی (BMI)، در متغیر حرمت خود از روش تحلیل مسیر و با استفاده از شاخص‌های رگرسیون استفاده شد. در این بررسی، ابتدا بر اساس پژوهش‌های پیشین دیاگرام مسیر ترسیم گردید (شکل شماره ۱). در ادامه، ضریب مسیر برای هر یک از مسیرهای موجود در مدل محاسبه شد. جدول شماره (۳) ضرایب استاندارد رگرسیون را برای هر مسیر نشان می‌دهد.

جدول ۳: شاخص‌های رگرسیون برای تحلیل مسیر

متغیر ملاک	متغیر پیش‌بین	R	ضریب استاندارد رگرسیون (بتا)	معناداری آماری
حرمت خود	BMI	۰/۰۰۴	-۰/۰۶	$p=۰/۶$
حرمت خود	نارضایتی از تصویر بدنی	۰/۱۹	-۰/۴۲	$p < ۰/۰۰۱$
نارضایتی از تصویر بدنی	BMI	۰/۰۲	۰/۰۹	$p=۰/۴$

همان‌طور که جدول شماره (۳) نشان می‌دهد ضرایب مسیر BMI بر حرمت خود و BMI بر نارضایتی از تصویر بدنی معنی‌دار نیست، بنابراین این مسیرها از مدل حذف می‌گردد. در مقابل ضریب مسیر نارضایتی از تصویر بدنی بر حرمت خود معنی‌دار است و بنابراین این مسیر در مدل باقی می‌ماند. براساس این یافته‌ها مدل ارائه شده در شکل شماره (۱) تأیید نمی‌شود و تنها مسیر تأثیر نارضایتی از تصویر بدنی بر حرمت خود، مورد تأیید قرار می‌گیرد.

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج به‌دست آمده از این پژوهش، در دو بخش قابل بحث و بررسی است. بخش اول نتایج حاصل از مقایسه تصویر بدنی زنان سالمند ورزشکار و غیرورزشکار و بخش دوم به نتایج حاصل از آزمون مدل ارتباطی بین BMI، نارضایتی از تصویر بدنی و حرمت خود مورد بحث قرار می‌گیرد. از آنجاکه مطالعه بر روی زنان سالمند انجام می‌گرفت، این موضوع می‌توانست

مقایسه نگرانی از تصویر بدنی زنان سالمند ورزشکار و غیرورزشکار: نقش میانجی گر شاخص توده بدنی در...

تا اندازه‌ای بر نتایج این پژوهش تأثیر بگذارند و شیوع نگرانی از تصویر بدنی بیشتر از مقدار واقعی برآورد شود. نتایج حاصل از بررسی تأثیر فعالیت بدنی بر نگرانی از تصویر بدنی که با اکثر تحقیقات همسو بود، حاکی از این بود که زنان سالمند ورزشکار نسبت به زنان سالمند غیرورزشکار نارضایتی کمتری از تصویر بدنی خود، هم در بعد نارضایتی فرد از ظاهر خود و هم در بعد تداخل در عملکرد اجتماعی، دارند. متخصصان بهداشت روانی به دلیل اهمیت تصویر بدنی در ارتباطات اجتماعی و روابط بین فردی پژوهش‌های متعددی را در این زمینه انجام داده‌اند. یافته‌های حاصل از این پژوهش‌ها نشان می‌دهند که برخی از افراد، اشتغال مداومی درباره ظاهر جسمانی خود دارند و علی‌رغم طبیعی یا تقریباً طبیعی بودن ظاهر جسمانی، ترس مفرط و نگران‌کننده‌ای را از زشت یا غیرجذاب بودن خود گزارش می‌کنند. در تبیین نتایج این پژوهش می‌توان به نقش متغیرهای محیطی از جمله فعالیت مستمر ورزشی بر روی رضایت یا نارضایتی از تصویر بدنی اشاره کرد که به نظر می‌رسد انجام فعالیت‌های بدنی مستمر اثرات جبرانی در خصوص نگرانی از تصویر بدنی زنان داشته باشد. در این راستا، پژوهش‌های مختلف نشان داده‌اند که زنان و دختران ورزشکار تصویر بدنی بسیار بهتری نسبت به زنان و دختران غیرورزشکار دارند. با توجه به جامعه آماری این پژوهش و نیز موقعیت سنی زنان مورد مطالعه که از ویژگی خاصی برخوردار بود، می‌توان این‌گونه نتیجه‌گیری نمود که ورزش مستمر باعث افزایش رضایت زنان سالمند از تصویر بدنی می‌شود و به تبع آن خصلت‌های روانی دیگری با رضایت هرچه بیشتر تصویر بدنی بهبود می‌یابند. پژوهش‌های متعددی از جمله پژوهش مک‌آلی^{۱۲} و همکاران (۲۰۰۸)، نقش فعالیت جسمانی بر روی رضایت از تصویر بدنی را روشن‌تر می‌سازد. این پژوهش تحت عنوان «فعالیت جسمانی و اضطراب بدنی زنان بزرگسال» بر روی ۱۷۴ زن ۶۰ تا ۷۰ ساله انجام گرفت. نتایج حاصل از این پژوهش نشان داد که برنامه‌های تمرینی منظم و طولانی‌مدت به‌طور معنی‌داری باعث کاهش اضطراب جسمانی-اجتماعی زنان می‌شود و در نتیجه رضایت بدنی آن‌ها را افزایش می‌دهد (۱۷). با توجه به یافته‌های این پژوهش و مطالعات گذشته می‌توان گفت که به‌طور کلی فعالیت بدنی منظم باعث

مقایسه نگرانی از تصویر بدنی زنان سالمند ورزشکار و غیرورزشکار: نقش میانجی گر شاخص توده بدنی در...

افزایش رضایت از تصویر بدنی در زنان سالمند می‌شود که این امر می‌تواند در بهبود کیفیت زندگی آن‌ها نقش مؤثری ایفا کند.

در بخش دوم این پژوهش، ارتباط بین BMI و حرمت خود با نتایج اکثر پژوهش‌ها همسو نمی‌باشد، چراکه نمرات BMI سالمندان نمی‌تواند حرمت خود کلی سالمندان را پیش‌بینی کند؛ با این حال، این نتایج با نتایج برخی پژوهش‌ها همسو است. کوپر اسمیت^{۱۳} (۱۹۶۷) حرمت خود را حاصل خودسنجی شخص در زمینه‌های مختلف ورزشی، اجتماعی، ظاهری، خانوادگی و مانند آن می‌داند؛ ممکن است طبق این دیدگاه حرمت خود شخص در یک زمینه مشخص با حرمت خود کلی او یا حرمت خود او در سایر حیطه‌ها متفاوت باشد. شاخص توده بدنی تنها حاصل ترکیب خصوصیتی مانند قد و وزن است، بنابراین فقط بر حرمت خود شخص در این زمینه خاص و نه بر حرمت خود کلی او اثر می‌گذارد. در یک پژوهش، اضافه وزن و چاقی نوجوانان نتوانست حرمت خود کلی آن‌ها را پیش‌بینی کند، بلکه تنها قادر به پیش‌بینی ارزش بدنی بود. در این پژوهش از نمرات حرمت خود کلی برای سنجش حرمت خود استفاده شد، در نتیجه ارتباط بین شاخص توده بدنی و حرمت خود کلی سالمندان بررسی شد؛ این نکته می‌تواند دلیل به‌دست نیامدن رابطه‌ای معنادار بین این دو متغیر و حذف این مسیر در آزمون مدل باشد.

در مورد BMI و نارضایتی از تصویر بدنی، یافته‌های حاصل از این پژوهش عدم ارتباط معنادار بین دو متغیر را نشان می‌دهد، که با نتایج برخی پژوهش‌ها در این زمینه ناهمسو می‌باشد. در تبیین این یافته می‌توان نوع اندازه‌گیری قد و وزن سالمندان که به‌صورت خود گزارشی بود را مطرح نمود. به‌خصوص آن‌که افراد سالمند رغبتی به دانستن قد یا وزن خود ندارند. گرچه برخی پژوهش‌ها صحت قد و وزن گزارش شده توسط خود فرد را نشان می‌دهند، اما در جامعه ما دقت و صحت گزارش‌هایی که خود افراد از این ویژگی‌ها می‌دهند مانند جوامع غربی نیست، بنابراین می‌توانیم سوگیری نتیجه را به عدم دقت اطلاعات در افراد مورد مطالعه نسبت دهیم. به علاوه، در این پژوهش، به ناچار چندین آزمودنی به دلیل نداشتن اطلاع کافی از اندازه قد و وزن خود از پژوهش حذف شدند. در آخر، نکته حائز اهمیت این است که زنان سالمند به دلیل موقعیت سنی و نیز تغییرات محسوسی که در قد، وزن و ساختار ترکیب بدنی آن‌ها

مقایسه نگرانی از تصویر بدنی زنان سالمند ورزشکار و غیرورزشکار: نقش میانجی گر شاخص توده بدنی در...

به وجود می آید، به طور کلی به ظاهر خود توجه بیشتری می کنند و اهمیت زیادی برای آن قائل هستند، گرچه این موضوع در فرهنگها و طبقات اقتصادی- اجتماعی مختلف نمودهای متفاوتی دارد. بنابراین، حساسیت و نگرانی زیاد زنان سالمند نسبت به ظاهرشان باعث می شود که ارزیابی فرد از ظاهر خود و میزان رضایت یا نارضایتی او در این زمینه بر خودارزیابی کلی و در نتیجه بر حرمت خود کلی تأثیر بگذارد. به همین نحو، نتایج حاصل از تحلیل مسیر نارضایتی از تصویر بدنی بر حرمت خود، با پژوهش های متعددی همسو می باشد. بر اساس این مدل، ظاهر کلی فرد و احساساتش راجع به ظاهر خود و نارضایتی وی در این زمینه، تأثیر زیادی بر حرمت خود کلی او می گذارد. نتایج این تحقیق نیز این رابطه را در زنان سالمند مورد تأیید قرار می دهد.

به طور کلی نتایج این پژوهش تلویحاتی عملی در زمینه فعالیت بدنی در سالمندان دارد، به گونه ای که پیشنهاد می شود دست اندرکاران این حوزه فرصت ها و فضاها را بیشتری برای فعالیت بدنی سالمندان، به خصوص زنان سالمند، فراهم آورند. همچنین، این نتایج لزوم توجه بیشتر به حوزه سلامت روان سالمندان را منعکس می کند.

پژوهش حاضر با چندین محدودیت روبه رو بود که مهمترین آن روش نمونه گیری غیرتصادفی و محدود بودن جامعه پژوهش به زنان سالمندان تهرانی می باشد، و نیز سنجش شاخص توده بدنی که به علت سالمند بودن نمونه پژوهش به صورت خود گزارش دهی انجام پذیرفت از این رو پیشنهاد می شود پژوهش های آتی در این زمینه محدودیت های روش شناسی این پژوهش را مرتفع نمایند.

پی نوشت ها:

- | | |
|--------------------------|----------------------------------|
| 1- body image | 2- Buhlmann, Etcoff, Wilhelm |
| 3- body mass index (BMI) | 4- Body Image Concern Inventory |
| 5- Littleton, H.L. | 6- reliability |
| 7- construct validity | 8- rosenberg's self-esteem scale |
| 9- self-report | 10- Pullman |
| 11- Allik | 12- Mc Auley |
| 13- Cooper | |

منابع و مأخذ خارجی:

- Ackard, D. M., Kearney-cooke, A., Peterson, CB. (2008). Effect of body image and self-image on woman's sexual behaviors. *International journal of Eating Disorder*. 28(4): 422-429.
- Asci, F.H. (2003). The effects of physical fitness training on trait anxiety and physical self-concept of female university students. *Journal of Sport Exercise Psychology*. 4(3): 255-64.
- Bahram, A., Shafizade, M. (2001). The validity and reliability of body image questionnaire among adolescent and adult patients. *Institute of Physical Education and Sport Science*. 2(2): 13-28. [Persian].
- Bassak nejad, S., Ghafari, M. (2007). The relationship between body dysmorphic and psychological problems among University students. *Journal of Behavioral Sciences*. 1(2): 179-187. [Persian].
- Bellino, S., Zizza, M., Paradiso, E., Rivarossa, A., Fulcheri, M., Bogetto, F. (2006). Dysmorphic concern symptoms and personality disorders: A clinical investigation in patients seeking cosmetic surgery. *Psychiatry Research*. 144(1): 73-78.
- Blowers, L., Loxton, N. J., Grady-Flessler, M., Occhipiniti S., Daw, S. (2003). The relationship between socio cultural pressure to be thin and body dissatisfaction in preadolescent girls. *Eating Behavior*. 4: 279 - 244.
- Borzekoeski, D.L., Bayer, A.M. (2005). Body image and media use among adolescents. *Adolescent Medicine Clinics*. 16(2): 289 - 302.
- Buhlmann, U., Etoff, N. L, Wilhelm, S. (2008). Facial attractiveness ratings and perfectionism in body dysmorphic disorder and obsessive-compulsive disorder. *Journal of Anxiety Disorder*. 22: 540-547.
- Church, T. S., Earnest, C. P., Skinner, J. S., Blair, S. N. (2007). Effect of different doses of physical activity on cardio respiratory fitness among sedentary, overweight or obese postmenopausal women with elevated blood pressure: a randomized controlled trial. *JAMA*. 297(19): 81-91.
- Dunkel, T. M., Davidson, D., Qurashi, S. (2010). Body satisfaction and pressure to be thin in younger and older Muslim and non-Muslim women: The role of western and non-western dress preferences. *Body image*. 7: 56-65.
- Dunton, G. F., Schneider, M., Graham, D. J., Cooper, D. M. (2006). Physical activity, fitness, and physical self concept in adolescent females. *Pediatric Exercise Science*. 18(2): 240-52.
- Kittler, J. E., Menard, W., Philips, K. A. (2007). Weight concern in individuals with body dysmorphic disorder. *Eating Behaviors*, 8: 115-120.

مقایسه نگرانی از تصویر بدنی زنان سالمند ورزشکار و غیرورزشکار: نقش میانجی گر شاخص توده بدنی در...

- LePage, M. L., Crowther, J. H. (2010). Dissatisfaction: The effect of exercise on body satisfaction and affect. *Body image*. 7: 124-130.
- Littleton, H. L., Axsom, D., Pury, CL. S. (2005). Development of the Body Image Concern Inventory. *Behavior Research and Therap*. 43: 229-241.
- Littleton, H. L., Breitkopf, C. R. (2008). The body image concern inventory: validation in a multiethnic sample and initial development of a Spanish language version. *Body Image*. 5: 381-388.
- Markham, A., Thompson, T., Bowling, A. (2005). Determinants of body-image shame. *Personality and Individual Difference*. 38: 1529 -1541.
- McAuley, E., Marquez, D. X., Jerome, G. J., Blissmer, B., Katula, J. (2002). Physical activity and physique anxiety in older adult: fitness and efficacy influences. *Aging Mental Health*. 6(3): 222-230.
- Meland, E. S., Haugland, H. J. (2006). Body image and perceived health in adolescence. *Health Education Research*. 22(3): 342-350.
- Mendelson, B. K., White, D. R. (1985). Development of self-body esteem in overweight youngsters. *Developmental Psychology*. 21(1): 90-96.
- Mendelson, B. K., White, D. R., Mendelson, M. J. (1996). Self esteem and body esteem: Effects of gender, age and weight. *Journal of Applied Developmental Psychology*. 17: 321-346.
- Milkewicz Annis, N., Cash, T. F., Hrabosky, J. I. (2004). Body image and psychological differences among stable average weight, currently overweight and formerly overweight women: the role of stigmatizing experiences. *Body Image*. 1(2): 155 - 167.
- Mirza, N. M., Davis, D., Yanovski, J. A. (2005). Body dissatisfaction self-esteem and overweight among inner - city Hispanic children and adolescents. *Journal of Adolescent Health*. 36(3): 267-283.
- Mohamadi, N. (2004). Preliminary reliability and validity of Rosenberg self-esteem. *Iranian Journal of Psychology*. 4(5): 132-141. [Persian].
- Nelson, P. (2004). Growth and development. Translated to Persian by: Taherpuran A, Tahrpur Zh. *Tehran: Teymourzadeh Publications*. 1(9): 22-26. [Persian].
- Phillips, K. A., Didie, E. R. (2008). Body Dimorphic Disorder: treating an under recognized disorder. *American Journal of Psychiatry*. 165(9): 111-118.
- Raedeke, T. D., Focht, B. C., Scales, D. (2007). Social environmental factors and psychological responses to acute exercise for socially physique anxious females. *Psychology of Sport and Exercise*. 8: 463-476.
- Reed, J., Ones, D. S. (2006). The effect of acute aerobic exercise on positive activated affect: A meta-analysis. *Psychology of Sport and Exercise*. 7: 477-514.

مقایسه نگرانی از تصویر بدنی زنان سالمند ورزشکار و غیرورزشکار: نقش میانجی گر شاخص توده بدنی در...

- Swami, V., Steadman, L., Tovee, M. J. A. (2009). Comparison of body size ideals, body dissatisfaction, and media influence between female track athletes, martial artists, and non-athletes. *Psychology of Sport and Exercise*. 10: 609-614.
- Taylor, A. H., Fox, K. R. (2005). Effectiveness of a primary care exercise referral intervention for changing physical self-perceptions over 9 months. *Health Psychology*. 24(1): 11-21.
- Vander Wal, J. S. (2004). Eating and body image concerns among average-weight and obese African American and Hispanic girls. *Eating Behaviors*. 5: 181-187.
- Vander Wal, J. S., Thelen, M. H. (2000). Predictors of body image dissatisfaction in elementary-age school girls. *Eating Behaviors*. 1: 105-122.
- Webster, J., Tiggemann, M. (2003). The relationship between women's body satisfaction and self-image across the life span: the role of cognitive control. *Journal of Genetic Psychology*. 164(2): 241 - 253.