

# نقش عزت بدنی و اضطراب فیزیک اجتماعی بر فرهنگ ارزشیابی بدنی زنان شهر تبریز

محمد عباسزاده<sup>۱</sup>

محمدباقر علیزاده اقدم<sup>۲</sup>

رعنا پورمحمد<sup>۳</sup>

تاریخ پذیرش: ۹۰/۱۱/۱۶

تاریخ دریافت: ۹۰/۴/۴

## چکیده

براساس دیدگاه جامعه‌شناسان و روان‌شناسان، ظاهر تنها یک پدیده بیولوژیکی و روان‌شناختی نیست، بلکه امروزه به یک پدیده اجتماعی تبدیل شده است و ارزشیابی افراد از ظاهرشان، تحت تأثیر ایده‌آل‌های موجود در جامعه، قرار می‌گیرد. با توجه به اهمیت ظاهر و پیامدهای ناشی از نارضایتی از آن، مقاله حاضر با هدف بررسی رابطه بین متغیرهای عزت بدنی و اضطراب فیزیک اجتماعی با ارزشیابی بدنی به روش پیمایشی انجام شده است. حجم نمونه تحقیق ۳۱۶ نفر از زنان بالاتر از ۱۵ ساله ساکن مناطق هشت‌گانه شهر تبریز بود که با استفاده از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای و تصادفی ساده انتخاب شدند. چارچوب نظری تحقیق از نظریه اضطراب فیزیک اجتماعی و نظریه عزت بدنی شکل گرفته است. نتایج حاصل از آماره‌های توصیفی و استنباطی نشان می‌دهد که:

الف. میانگین ارزشیابی بدنی در بین پاسخگویان بالاتر از متوسط بوده است؛ ب. بین اضطراب فیزیک اجتماعی و ارزشیابی بدنی رابطه معنادار و معکوسی وجود دارد؛ ج. بین عزت بدنی و تمامی خرده مقیاس‌های آن (نیرومندی، جذابیت چهره، جذابیت فیزیکی، جذابیت جنسی و مقیاس وزن) با ارزشیابی بدنی رابطه مستقیم و معنادار مشاهده شد؛ د. ۲۲ درصد تغییرات مرتبط با متغیر «اضطراب فیزیک اجتماعی» توسط متغیرهای عزت بدنی و خرده مقیاس‌های آن تبیین شده است؛ ح. ۴۱ درصد تغییرات مرتبط با متغیر وابسته اصلی (ارزشیابی بدنی)، توسط متغیرهای مستقل (مقیاس وزن، نیرومندی، جذابیت چهره، جذابیت فیزیکی، جذابیت جنسی و اضطراب اجتماعی) تبیین شده است؛ خ. نتایج حاصله با در نظر گرفتن اثرات مستقیم، غیرمستقیم و کل متغیرهای مستقل بر متغیر وابسته نشان می‌دهد که متغیر ارزشیابی بدنی، به ترتیب از متغیرهای مقیاس وزن و جذابیت فیزیکی بیشترین تأثیر را پذیرفته است.

**واژگان کلیدی:** تصور بدنی، ارزشیابی بدنی، عزت بدنی، اضطراب فیزیک اجتماعی.

۱. استادیار گروه علوم اجتماعی دانشگاه تبریز. Email: [m.abbaszadeh1@yahoo.com](mailto:m.abbaszadeh1@yahoo.com)

۲. استادیار مؤسسه تحقیقات اجتماعی دانشگاه تبریز. Email: [Aghdam1351@yahoo.com](mailto:Aghdam1351@yahoo.com)

۳. کارشناس ارشد پژوهش علوم اجتماعی. Email: [pourmohammadr@yahoo.com](mailto:pourmohammadr@yahoo.com)

## طرح مسئله

امروزه با تغییرات اجتماعی، دگرگونی‌های زیادی در زمینه نیازها و فعالیت‌ها پدید آمده است. بدن نیز یکی از موضوعاتی است که با تغییرات اجتماعی، در بستر زمان، دچار دگرگونی شده است. توجه به این دگرگونی، ما را به مفهومی با عنوان تصور بدنی رهنمون می‌سازد. این مفهوم برای اولین بار به وسیله شلدر<sup>۱</sup> (۱۹۵۰) و با چشم‌اندازی روان‌شناسانه، به صورت «تصویری از بدن که ما در ذهنمان شکل می‌دهیم و شیوه‌ای که بدن برای مان آشکار می‌شود» تعریف شده است (عنایت و مختاری، ۱۳۸۸: ۸).

بشر موجودی است که قالبی جسمانی دارد و بدن مادی جایی است که در آن، تفاوت‌های جنسیتی، نژادی، قومی و طبقاتی شکل گرفته و خود را متجلی می‌کند. توجه مجدد به بدن و رواج آن در متون جامعه‌شناسی در دهه اخیر، مباحث گسترده‌ای را حول موضوعاتی نظیر هویت، جنبش‌های اجتماعی، فرهنگ مصرفی، سبک زندگی، اخلاق و حتی در حیطه نظریه‌پردازی اجتماعی برانگیخته است؛ به گونه‌ای که به موازات کاربرد استعاره‌هایی نظیر بازگشت به فرهنگ، یا بازگشت به زبان (اشاره به رواج اندیشه‌های پسامدرن و یا پس‌اساختارگرایی) می‌توان از استعاره‌های جامعه بدنی<sup>۲</sup> و یا عصر بدن<sup>۳</sup> نیز سخن گفت (ذکائی، ۱۳۸۷: ۱۱۸). با گسترش اهمیت ظاهر، یکسری الگوها و ایده‌آل‌های فرهنگی در ارتباط با خصوصیات زیبایی اندام و چهره در مورد زنان مورد تبلیغ و اشاعه قرار می‌گیرد، با توجه به پدیده انتشار گسترده الگوهای فرهنگ غربی در سطح بین‌المللی که از طریق رسانه‌های جمعی و تکنولوژی‌های نوین ارتباطی تشدید و تسهیل می‌گردد، ارزش‌های خاصی مرتبط با اشکال و اندازه‌های بدنی ایده‌آل و مطلوب مورد تأکید قرار می‌گیرد، این‌گونه ارزش‌ها به‌عنوان ایده‌آل‌ها و اهداف عینی بر رفتارهای افراد به‌ویژه زنان در جوامع مختلف، برای هماهنگ کردن یا نزدیک‌تر کردن خصوصیات بدن خود با این ارزش‌ها مورد توجه قرار می‌گیرند. نمونه مشخصی از این ارزش‌ها که امروزه در مورد زنان در اکثر جوامع مورد توافق قرار گرفته، باریک‌اندازی است (احمدنیا، ۱۳۸۴).

1. Schilder  
2. Somatic Society  
3. Somatic Turn

در واقع براساس دیدگاه جامعه‌شناسان و روان‌شناسان، ظاهر تنها یک پدیده بیولوژیکی و روان‌شناختی نیست، بلکه امروزه به یک پدیده اجتماعی تبدیل شده است، زیرا ارزشیابی افراد از ظاهرشان، تحت تأثیر ایده‌آل‌های موجود در جامعه نیز، قرار می‌گیرد. توجه به بدن به‌عنوان یک پدیده اجتماعی، به حدی گسترش یافته که جامعه‌شناسان شروع به قلم‌فرسایی در رابطه با آن کرده‌اند و همین امر به ایجاد رشته جدیدی به نام جامعه‌شناسی بدن منجر شده است.

بورديو، جامعه‌شناس فرانسوی و مفهوم‌سازی او از سرمایه فیزیکی<sup>۱</sup> نیز تأثیر قابل ملاحظه‌ای در رشد جامعه‌شناسی بدن داشته است. وی در تحلیل خود از بدن به کالایی شدن بدن در جوامع مدرن اشاره می‌کند که به‌صورت سرمایه فیزیکی ظاهر می‌گردد (فاتحی و اخلاصی، ۱۳۸۷: ۱۷). تولید سرمایه جسمانی به شکل دهی اجتماعی بدن‌ها توسط افراد از طریق ورزش، فراغت و دیگر فعالیت‌ها اشاره دارد (ذکائی، ۱۳۸۷: ۱۲۳). بورديو با در نظر گرفتن بدن به‌عنوان یک سرمایه فیزیکی، هویت‌های افراد را با ارزش‌های اجتماعی منطبق با اندازه، شکل و ظاهر بدنی مرتبط می‌سازد (فاتحی و اخلاصی، ۱۳۸۷: ۱۷)؛ بنابراین ارزشیابی بدنی مثبت به‌عنوان یک نوع سرمایه فیزیکی مثبت تلقی می‌شود.

عامل مهم دیگری که در ارزشیابی افراد از ظاهرشان تأثیرگذار است، قضاوت‌های دیگران می‌باشد. به میزانی که قضاوت دیگران در رابطه با ظاهرمان مثبت باشد، دارای رضایت بدنی و ارزشیابی مثبت از بدن خواهیم بود؛ اما قضاوت منفی دیگران، موجبات نارضایتی بدنی و تصور بدنی منفی را فراهم خواهد ساخت. براساس مطالعات متعددی که در این رابطه صورت گرفته است، قضاوت منفی دیگران در رابطه با ظاهرمان، منجر به مشکلات روانی نظیر اضطراب فیزیکی اجتماعی خواهد شد که با گرفتار شدن در دام آن، فرد از ظاهر شدن در جمع اجتناب کرده و جهت بهبود ظاهر خود به شیوه‌های خطرناکی چون استفاده از داروها و رژیم‌های غذایی نادرست روی می‌آورد که خود دارای پیامدهای جبران ناپذیری خواهد بود.

هارت<sup>۲</sup> و همکارانش (۱۹۸۹) دریافتند که میزان اضطرابی که افراد تجربه می‌کنند، می‌تواند بالا یا پایین باشد. در کل دو دلیل برای تجربه متوالی سطوح بالای SPA وجود

1. Physical Capital  
2. Hart

دارد: الف) چشمداشت‌های غیر واقعی درباره اینکه بدن چگونه باید دیده شود و ب) نمایش ظاهر فرد، به صورت غیر جذاب. نتایج تحقیقات انجام شده، نشان می‌دهد که بین اضطراب فیزیکی اجتماعی و عزت بدنی رابطه وجود دارد. هارت و همکارانش (۱۹۸۹)، رابطه بین SPA و تعدادی از متغیرهای بدنی را در ۹۸ نفر از مردان آزمون کردند. آن‌ها دریافتند که بین SPA و نیرومندی بدنی و شرایط فیزیکی رابطه وجود دارد. مطالعه‌ها همچنین نشان می‌دهد افرادی که از ظاهرشان رضایت ندارند، سطوح اضطراب بالاتری را از طریق ارزیابی فیزیکی‌شان توسط دیگران، گزارش می‌دهند. نتایج این تحقیق همسو با تحقیق دیگری است که نشان می‌دهد؛ مردان کم وزن معتقدند که، دیگران، فیزیکشان را به صورت منفی ارزیابی می‌کنند (پترسون، ۲۰۰۷: ۴۵).

دیویس<sup>۱</sup> و همکارانش (۱۹۹۳)، اضطراب ظاهر<sup>۲</sup> و رابطه آن را با ناراضایتی بدنی، ساخت بدنی<sup>۳</sup> و اضطراب اجتماعی را در بین ۷۱ دانشجوی مرد آزمون کردند. نتایج نشان داد که درصد چاقی بدنی و اضطراب اجتماعی، همبستگی مثبتی با SPA دارند. همچنین یک همبستگی منفی قوی بین SPA و نیرومندی بدنی به دست آمد، که نشان می‌دهد کاهش نیرومندی بدنی، سطوح اضطراب فیزیکی را افزایش می‌دهد. اضطراب فیزیکی اجتماعی همچنین با کاهش سطوح فعالیت فیزیکی در مردان، همبستگی داشته است. در این راستا، لانتز<sup>۴</sup> و همکارانش (۱۹۹۷) رابطه بین فعالیت ورزشی و SPA را در بین ۱۲۶ مرد واقع در سنین ۱۸-۶۰ بررسی کردند. نتایج نشان داد که، SPA همبستگی منفی با انجام فعالیت‌های ورزشی داشته و این رابطه در مردان واقع در گروه سنی ۱۸-۳۰ و ۳۱-۴۵ شدیدتر بوده است. براساس نتایج این تحقیق سطح فعالیت ورزشی در مردان واقع در سنین ۱۸-۴۵ سال که درباره بدنشان احساس اضطراب می‌کنند، کاهش می‌یابد (پترسون، ۲۰۰۷: ۴۶).

از آنجا که ظاهر، بخش مهمی از هویت فرد را تشکیل می‌دهد و در موقعیت‌های اجتماعی، بلافاصله در برخورد با دیگران نمایان می‌شود، بنابراین، اهمیت این سازه شخصیتی بسیار بارز است؛ زیرا ناراضایتی از بدن (عزت بدنی منفی) پیامدهای

1. Davis  
2. Appearance anxiety  
3. Body composition  
4. Lantz

روان‌شناختی مهمی را به دنبال خواهد داشت که در ارزیابی افراد از ظاهرشان تأثیرگذار خواهد بود. بنابراین در این مقاله با توجه به اهمیت موضوع، به بررسی تأثیر عزت بدنی و اضطراب فیزیکی اجتماعی در ارزشیابی بدنی پرداخته می‌شود و سعی می‌شود به این سؤال پاسخ داده شود که، تأثیر عزت بدنی و اضطراب فیزیکی اجتماعی بر ارزشیابی بدنی به چه شکل است؟ آیا بین عزت بدنی و اضطراب فیزیکی اجتماعی رابطه‌ای معنادار وجود دارد؟

## چارچوب نظری

### عزت بدنی<sup>۱</sup>

عزت بدنی یکی از چندین سازه‌ای است که دربرگیرنده مفاهیم کلی تصور بدنی است (مک‌کینون و دیگران، ۲۰۰۳: ۳۰۷). عزت بدنی بُعد عاطفی تصور بدنی است و مربوط به احساسی است که یک شخص درباره بدنش و نیز سطح رضایتش درباره کارکردهای گوناگون بدنش دارد. فرانزوئی<sup>۲</sup> و شیلدز<sup>۳</sup> مطرح می‌کنند که، افراد به صورت کلی، در مورد بدنشان داوری نمی‌کنند، بلکه درباره کارکردها و ابعاد گوناگون بدنشان، جزء به جزء قضاوت می‌کنند (پترسون، ۲۰۰۷: ۲۹). عزت بدنی یک مفهوم چندبعدی می‌باشد. فرانزوئی و شیلدز (۱۹۸۴) سه فاکتور از عزت بدنی را در بین مردان دریافتند: الف. جذابیت‌های فیزیکی<sup>۴</sup>؛ ب. نیرومندی بالاتنه؛ ج. شرایط فیزیکی<sup>۵</sup>. جذابیت‌های فیزیکی مربوط به درجه‌ای است که براساس آن، فرد قضاوت می‌کند که آیا بر مبنای شکل چهره و جنبه‌های فیزیکی‌اش، خوش ظاهر می‌باشد یا نه؟ نیرومندی بالاتنه، دربرگیرنده ویژگی‌های بالاتنه فرد است که می‌تواند از طریق ورزش تغییر کند. در واقع، آن‌ها ویژگی‌های فیزیکی هستند که از نظر فرهنگی، با قدرت مرتبط می‌باشند. در نهایت شرایط فیزیکی، منعکس‌کننده احساساتی درباره بنیه<sup>۶</sup>، نیرو<sup>۷</sup> و چالاکی<sup>۸</sup> فرد می‌باشند (مک‌کینون و دیگران، ۲۰۰۳: ۳۲۲-۳۲۳).

1. Body-Esteem  
2. Shields  
3. Franzoi  
4. Physical Attractiveness  
5. Physical Condition  
6. Stamina  
7. Strength  
8. Agility

۳۰۷). در کل می‌توان عزت بدنی را به‌عنوان سطحی از رضایت، که یک فرد در رابطه با ظاهرش و کارکردهای مختلف بدنش دارد، تعریف کرد (یتس و هندسلمن، بی‌تا:۳). محققان مختلف فاکتورهای متفاوتی را در رابطه با عزت بدنی ارائه کرده‌اند، به همین دلیل توافق کاملی در رابطه با آن وجود ندارد. آنچه مهم می‌باشد، این است که بین عزت بدنی و ارزشیابی بدنی رابطه مستقیم و مثبت وجود دارد؛ به میزانی که فردی از اجزا و کارکردهای مختلف بدنش رضایت کافی را داشته باشد، دارای ارزشیابی بدنی مثبتی خواهد بود. همچنین لازم به توضیح است که فاکتورهای عزت بدنی در بین زنان و مردان از اهمیت یکسانی برخوردار نیستند. به این معنا که، زنان اغلب بر زیبایی چهره و تناسب اندام بیش از نیرومندی توجه می‌کنند، این در حالی است که نیرومندی از فاکتورهای مهم در بهبود عزت بدنی و در نتیجه ارزشیابی بدنی مثبت در بین مردان می‌باشد.

#### اضطراب فیزیک اجتماعی (SPA)

SPA شکل منحصر به فردی از تصور بدنی منفی است و تحت عنوان بعد عاطفی تصور بدنی، مفهوم‌بندی شده است (اسپارهاوک، ۲۰۰۳:۸۰). اضطراب فیزیک اجتماعی نتیجه این امر است که، افراد معتقدند فیزیکشان به‌صورت منفی ارزیابی می‌شود؛ زیرا دارای ظاهر مطلوب نیستند. این نوع اضطراب ناشی از ارزیابی شخص از خودش نیست، بلکه ناشی از ارزیابی فیزیک شخص، به‌وسیله دیگران است (پترسون، ۲۰۰۷:۴۳). این نوع اضطراب، یک پاسخ انفعالی است و نشان‌دهنده این نگرانی است که بدن فرد چگونه توسط دیگران مورد قضاوت قرار می‌گیرد. اضطراب فیزیک اجتماعی با بسیاری از متغیرهای روان‌شناختی مانند عزت نفس، نارضایتی بدنی، جذابیت فیزیکی، انگیزه‌های ورزش کردن و الگوهای رفتاری ورزشی، در ارتباط می‌باشد (مولازیم اوغلی، ۲۰۱۰). همچنین از جمله متغیرهایی که اضطراب فیزیک اجتماعی با آن در رابطه می‌باشد، تصور بدنی است.

تصور بدنی، مربوط به نگرش‌ها و افکاری است که کنش و واکنش‌های اجتماعی را ارزشیابی می‌کند؛ به‌ویژه تصور بدنی افراد بزرگسال تحت تأثیر برآوردهای ظاهر فیزیکی قرار می‌گیرد. اینکه این ارزیابی‌ها را دریافت کنیم و متعاقب آن واکنش‌های عاطفی به این ارزیابی‌ها بدهیم، دارای پس‌خوراندهایی خواهد بود که اضطراب فیزیک اجتماعی یکی از

پیامدهای آن می‌باشد (سابیستون، ۲۰۰۷: ۷۱). برای نمونه، افرادی که در مورد قضاوت دیگران از بدنشان خیلی نگران هستند، ممکن است خودشان را به خاطر ترس از بروز تصور اجتماعی منفی از بدنشان، در موقعیت‌های خاصی نشان ندهند (پترسون، ۲۰۰۷: ۴۴). به علاوه، لانتز<sup>۱</sup> و هاردی<sup>۲</sup> (۱۹۹۷) دریافتند؛ افرادی با سطوح بالاتر SPA، احتمال دارد در ورزش‌های فیزیکی و نیز در موقعیت‌هایی که ممکن است بدنشان به صورت منفی ارزیابی شود، کمتر درگیر شوند و لذا از ظاهر شدن در موقعیت‌هایی که فیزیکشان به دیگران نشان داده می‌شود، اجتناب ورزند. افرادی که SPA بالاتری دارند، زمانی که فیزیکشان به دیگران نشان داده می‌شود، افسرده‌تر می‌شوند. همچنین این افراد از فعالیت‌هایی که بر بدنشان تأکید می‌کنند (شامل ورزش آیروبیک که ممکن است برای آن‌ها سودمند باشد) اجتناب می‌ورزند و سعی می‌کنند اندامشان را با شیوه‌های خاصی که ممکن است برای‌شان مضر نیز باشد، اصلاح کنند (براون، بی تا: ۲۲۰).

SPA، اضطراب دریافت شده از طرف افرادی است که بدنشان به وسیله دیگران، ارزیابی یا مشاهده می‌شود؛ لذا، اشخاص برانگیخته می‌شوند تا احتمال طرد اجتماعی را از طریق خلق یک ظاهر مثبت، به ویژه در موقعیت‌های ارزیابی شونده، کاهش دهند. اضطراب فیزیکی اجتماعی در مواقعی که افراد احساس می‌کنند که ظاهرشان دارای مطلوبیت زیادی نیست، تشدید می‌شود (پترسون، ۲۰۰۷: ۴۴). لذا این نوع از اضطراب، ارزشیابی افراد از ظاهرشان را تحت تأثیر قرار می‌دهد. افرادی با اضطراب فیزیکی اجتماعی بالا، دارای ارزشیابی بدنی منفی خواهند بود؛ بنابراین به نظر می‌رسد که بین اضطراب فیزیکی اجتماعی و ارزشیابی بدنی یک رابطه معکوس و منفی وجود داشته باشد.

### پیشینه تحقیق

تحقیقی توسط جنیفر برون<sup>۳</sup> و همکارانش (۲۰۱۰) با عنوان «کشف مدل مرتبط با اضطراب فیزیکی اجتماعی، میل به عضلانی بودن و میل به لاغری و عزت نفس، در بین دخترها و پسرهای نوجوان» صورت گرفته است. نتایج حاکی از این است که پسرها میل به لاغری و اضطراب اجتماعی کمتر و از طرفی میل به عضلانی بودن و عزت نفس بالاتری را

1. Lantz  
2. Hardy  
3. Jennifer Brunet

نسبت به دختران، گزارش کرده‌اند. براساس یافته‌های تحقیق فوق، به‌صورت زنجیره‌وار، عزت نفس تأثیر معنی‌داری بر SPA و SPA تأثیر معنی‌داری بر میل به عضلانی بودن و میل به لاغری دارند (برونت، ۲۰۱۰: ۱۳۷).

تحقیقی با عنوان «فاکتورهای مهم اضطراب فیزیکی اجتماعی: ورزش و رضایت از تصور بدنی» توسط آتالی<sup>۱</sup> و همکارانش (۲۰۰۸) صورت گرفت. هدف این مطالعه، آزمون نقش‌های حیاتی ورزش و رضایت بدنی روی اضطراب فیزیکی اجتماعی دانشجویان زن می‌باشد. بدین منظور، ۱۱۸ دانشجو که ۵۸ نفر آن‌ها به‌صورت مرتب ورزش می‌کردند، در مطالعه شرکت کردند. نتایج نشان داد که تقریباً نیمی از شرکت‌کنندگان حداقل از یک روش کنترل وزن غیرسالم در ۶ ماه گذشته استفاده کرده بودند. تحلیل کواریانس نشان داد که، بعد از کنترل تأثیر رفتارهای خوردن غیر نرمال، شرکت‌کنندگانی که از تصور بدنی‌شان ناراضی بودند و در فعالیت‌های ورزشی نیز شرکت نمی‌کردند؛ اضطراب فیزیکی اجتماعی بالاتری را داشتند؛ همچنین افرادی که دیدگاه منفی در مورد ظاهرشان داشتند، بیشتر مستعد این بودند که اضطراب فیزیکی اجتماعی را تجربه کنند (آتالی و گنسوزل، ۲۰۰۸).

تحقیقی دیگر با عنوان «آزمون اضطراب فیزیکی اجتماعی یا توجه به جنسیت و سطح درگیری ورزشی» توسط اوزگول مولازیم اوغلی<sup>۲</sup> و همکاران وی (۲۰۱۰)، انجام گرفته است. هدف این مطالعه، بررسی تفاوت در اضطراب فیزیکی اجتماعی در بین ورزشکاران و غیرورزشکاران بود. همچنین هدف این مطالعه، بررسی تفاوت‌های جنسی در اضطراب فیزیکی اجتماعی بین مردان و زنان بود. ۲۵۵ ورزشکار غیرحرفه‌ای، ۲۶۱ ورزشکار رقابتی و ۳۵۰ غیرورزشکار، به‌صورت داوطلبانه در این مطالعه شرکت کردند. براساس نتایج به‌دست آمده با در نظر گرفتن جنسیت و سطح درگیری ورزشی، تفاوت معناداری در اضطراب فیزیکی اجتماعی شرکت‌کنندگان وجود داشت. مردان اضطراب فیزیکی اجتماعی پایین‌تری را نسبت به زنان داشتند؛ همچنین ورزشکاران رقابتی و ورزشکاران غیرحرفه‌ای، اضطراب فیزیکی اجتماعی کمتری نسبت به غیرورزشکاران داشتند (مولازیم اوغلی، ۲۰۱۰).

1. Atalay  
2. Ozgur Mulazimoglu



رشید و همکاران وی (۲۰۱۱) تحقیقی با عنوان «رابطه بین عزت نفس و عزت بدنی با اضطراب اجتماعی در بین بیماران روانی» انجام داده‌اند. این تحقیق شامل نمونه‌ای ۲۰۱ نفری از بیماران دارای اختلالات روانی بوده که در این بین، ۹۰ نفر را مردان و ۱۱۱ نفر را زنان تشکیل می‌دادند. نتایج حاکی از این بود که: الف. در نمونه مورد بررسی بین اضطراب فیزیکی اجتماعی و عزت نفس رابطه منفی وجود داشت؛ ب. بین اضطراب اجتماعی و عزت بدنی در نمونه مورد بررسی همبستگی معناداری مشاهده شد؛ ج. بین عزت بدنی و عزت نفس رابطه مثبت هم در بین زنان و هم در بین مردان مشاهده شد؛ د. تفاوت معناداری در عزت نفس زنان و مردان مشاهده نشد و ح. زنان نمونه مورد بررسی، سطوح بالاتری از اضطراب اجتماعی را نسبت به مردان تجربه می‌کردند (رشید و دیگران، ۲۰۱۱). داویس و کاتزمن (۱۹۹۷) تحقیقی با عنوان «طراحی زمینه جدید: عزت بدنی، رضایت وزن، افسردگی و عزت نفس در بین زنان و مردان هنگ کنگ» انجام دادند. این مطالعه رابطه بین عزت بدنی، رضایت از وزن، عزت نفس و افسردگی را در بین ۳۰۹ نفر (۱۸۶ نفر زن و ۱۲۳ نفر مرد) از دانشجویان هنگ کنگ بررسی کرده است. براساس نتایج به دست آمده زنان به صورت معنادار عزت بدنی پایین‌تر و افسردگی بالاتری را در مقایسه با مردان داشتند، در حالی که مردان رضایت از وزن بالاتری را نشان می‌دادند. تفاوت‌های معناداری در مورد عزت نفس در بین دو گروه مشاهده شد. همچنین زنان میل به داشتن حجم بدنی ایده‌آل پایین‌تر و مردان میل به داشتن حجم بدنی ایده‌آل بالاتری را داشتند. رابطه بین رضایت از وزن و عزت نفس در مردان و زنان یکسان بود؛ اما رابطه بین رضایت بدنی و افسردگی تنها در زنان معنادار بود (داویس و کاتزمن، ۱۹۹۷: ۴۴۹).

تحقیقی توسط مکس و همکاران وی (۲۰۱۲) با عنوان «عزت بدنی در بزرگسالان چینی: تأثیر جنسیت، سن و وزن» انجام شد. این مطالعه روابط بین عزت بدنی را با جنسیت، سن و حجم توده بدنی در بین ۹۰۵ نفر از بزرگسالان هنگ کنگی مورد بررسی قرار داده است. نتایج حاکی از این است که سن بالاتر و حجم توده بدنی در مردان با عزت بدنی رابطه دارد. همچنین تحلیل رگرسیونی چندگانه، تأثیرات معنی‌دار جنسیت، سن و وزن را روی عزت بدنی نشان داد (مک و پانگ، ۲۰۱۲: ۱).

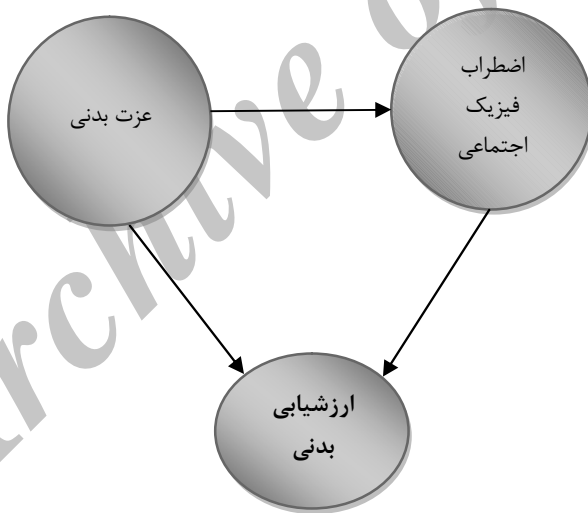
تحقیقی با عنوان «نگرش‌های خوردن، وسواس و عزت بدنی در مردان جودوکار و دوچرخه‌سوار برتر» توسط فیلاری و همکاران وی (۲۰۰۷) انجام شد. این تحقیق به بررسی این فرضیه می‌پردازد که ورزشکارانی که تحت فشار جهت حفظ وزن خاصی هستند، خطر اختلال خوردن در آن‌ها افزایش می‌یابد. ۱۲ نفر جودوکار، ۱۵ نفر دوچرخه‌سوار و ۱۷ دانش‌آموز غیررقابتی به‌عنوان گروه کنترل جهت مطالعه تست نگرش‌های خوردن مورد بررسی قرار گرفتند. ورزشکاران آزمون‌ها را در طول دوره رقابتشان کامل کردند و گروه کنترل نیز همان آزمون‌ها را در همان دوره زمانی تکمیل کردند. نمرات کسب شده در مقیاس وزن تفاوت معناداری بین دو گروه داشتند. ۶۰ درصد از ورزشکاران از متدهای کاهش وزن استفاده می‌کردند. ۴ درصد از استفراغ عمدی، ۱۰ درصد از قرص‌های ملین و ۸/۵ درصد از قرص‌های رژیم استفاده می‌کردند؛ در صورتی که اولین متد مورد استفاده جهت کاهش وزن در گروه کنترل، افزایش ورزش بود. ورزشکاران در مقایسه با گروه کنترل احساسات منفی بیشتری را درباره ظاهر فیزیکی و رضایت از وزنشان گزارش کردند. همچنین براساس نتایج به‌دست آمده، افسردگی ۷۳ درصد از واریانس پرخوری و ۶۴ درصد از واریانس اختلال خوردن را در ورزشکاران تبیین کرد و عزت بدنی و افسردگی بخش معناداری از واریانس مربوط به رژیم را تبیین کردند (فیلاری، ۲۰۰۷: ۵۰).

دقت در پیشینه تجربی مندرج در این تحقیق نشان می‌دهد که، اکثریت آن‌ها مربوط به تحقیقات کشورهای خارجی می‌باشد. با توجه به اینکه موضوعات مرتبط با ظاهر از فرهنگ هر کشوری تأثیر می‌پذیرد؛ لذا لازم است که چنین تحقیقی در جامعه ایرانی که دارای فرهنگی متفاوت از آن‌ها است، نیز صورت گیرد. بحث ارزشیابی بدنی و متغیرهای مطرح شده در رابطه با آن، به ویژه متغیر عزت بدنی، از جمله مباحثی است که به‌ندرت در ایران مطرح شده است. این مقاله می‌تواند گامی در راستای گشودن چنین مبحثی باشد. متغیرهای عزت بدنی و اضطراب فیزیک اجتماعی از پیشینه نظری و تجربی مندرج در این تحقیق اخذ شده‌اند.

براساس پیشینه نظری و تجربی مطرح شده، عزت بدنی مربوط به رضایت بدنی فرد است و به میزانی که رضایت بدنی مثبت‌تر باشد، ارزشیابی بدنی نیز مثبت خواهد بود، همچنین به میزانی که اضطراب فیزیک اجتماعی در فرد افزایش می‌یابد، ارزشیابی بدنی

فرد منفی تر می‌شود. براساس نظریه اضطراب فیزیکی اجتماعی، رضایت بدنی فرد یعنی عزت بدنی در میزان اضطراب فرد تأثیرگذار است، لذا افرادی که دارای عزت بدنی پایین تری (نارضایتی بدنی) هستند، دارای اضطراب فیزیکی اجتماعی بالاتر بوده و در نتیجه دارای ارزشیابی بدنی منفی خواهند بود.

مدل تحلیلی شماره ۱، براساس پیشینه نظری و تجربی ترسیم شده است. براساس پیشینه نظری تحقیق نه تنها هر دو متغیر به صورت مستقیم در ارزشیابی بدنی تأثیرگذار هستند، بلکه عزت بدنی فرد بر میزان اضطراب فیزیکی اجتماعی تأثیر دارد؛ به این نحو که به میزانی که عزت بدنی فرد پایین تر باشد اضطراب فیزیکی اجتماعی وی بالاتر بوده و در نتیجه ارزشیابی بدنی او منفی تر خواهد بود. براساس پیشینه تحقیق نیز می‌توانیم یک رابطه زنجیری بین متغیرهای مورد بررسی برقرار کنیم؛ یعنی با کاهش عزت بدنی، اضطراب فیزیکی اجتماعی افزایش یافته و ارزشیابی بدنی منفی تر می‌شود (شکل شماره ۱)



شکل ۱. مدل مفهومی تحقیق

براساس مدل مفهومی ملهم از پیشینه نظری و تجربی، فرضیات ذیل به بررسی گذاشته می‌شود:

۱. بین عزت بدنی و ارزشیابی بدنی رابطه وجود دارد.

۲. بین اضطراب فیزیک اجتماعی و ارزشیابی بدنی رابطه وجود دارد.
۳. متغیرهای عزت بدنی و اضطراب فیزیک اجتماعی بر متغیر ارزشیابی بدنی تأثیر دارند.

### روش‌شناسی تحقیق

جامعه آماری در این پژوهش زنان بالاتر از ۱۵ سال شهر تبریز را دربرمی‌گیرد. براساس سرشماری سال ۱۳۸۵ جمعیت شهر تبریز بالغ بر ۱۳۹۸۰۶۰ می‌باشد. ۱۱۰۶۷۳۱ بالای ۱۵ سال می‌باشند که از این تعداد، ۵۴۱۱۹۱ نفر زن می‌باشد. حجم نمونه با استفاده از فرمول کوکران ۳۰۳ نفر برآورد شد. در این پژوهش برای گردآوری داده‌ها از روش پیمایشی و ابزار پرسشنامه استفاده شده است. روش نمونه‌گیری، خوشه‌ای چند مرحله‌ای و واحد تحلیل، فرد می‌باشد. نهایت امر اینکه داده‌های جمع‌آوری شده توسط نرم افزارهای SPSS و LISREL تجزیه و تحلیل شد.

### تعاریف نظری و عملیاتی

#### - اضطراب فیزیک اجتماعی<sup>۱</sup>

اضطراب فیزیک اجتماعی، اضطرابی است که توسط افرادی تجربه می‌شود که بدنشان توسط دیگران مشاهده و مورد ارزیابی منفی قرار می‌گیرد (پترسون، ۲۰۰۷: ۱۳).

#### - عزت بدنی<sup>۲</sup>

عزت بدنی منعکس‌کننده احساسات شخص درباره بدنش و نیز سطح رضایت فرد از ابعاد گوناگون بدنش می‌باشد (پترسون، ۲۰۰۷: ۲۹). عزت بدنی با استفاده از مقیاس عزت بدنی<sup>۳</sup> سنجیده شد. در این مقیاس بخش‌ها و کارکردهای مختلف بدن ذکر شده و از پاسخگویان خواسته شد که احساس خود را نسبت به آن‌ها ذکر کند. متغیر عزت بدنی دارای ۵ خرده مقیاس است. لازم به توضیح است که، تمامی آیتم‌ها در سطح رتبه‌ای و در قالب طیف ۶ درجه‌ای لیکرت مورد سنجش قرار گرفتند.

1. Social physique anxiety  
2. Body-Esteem  
3. Body Esteem Scale

الف. نیرومندی: مربوط به ویژگی‌هایی است که تحت دید عموم مردم نیستند و تنها خود فرد نسبت به آن‌ها آگاهی دارد؛ مانند نیروی عضلانی، سطح انرژی، زور بازو، استقامت فیزیکی و چابکی.

ب. جذابیت‌های چهره: مربوط به جذابیت بخش‌هایی است که در ناحیه سر قرار دارد؛ مانند لب‌ها، گوش‌ها، چانه، گونه‌ها، بینی، صورت.

ج. جذابیت‌های جنسی: مربوط به ویژگی‌های جنسی افراد می‌باشد؛ مانند میل جنسی، اعضای جنسی و فعالیت‌های جنسی.

د. جذابیت‌های فیزیکی: مربوط به جذابیت بخش‌هایی از بدن است که در ناحیه غیر از سر قرار دارد؛ مانند پاها، مفصل ران، عرض شانه‌ها، سینه‌ها.

ح. مقیاس وزن: مربوط به بخش‌ها و کارکردهایی از بدن است که به وسیله ورزش، قابل تغییر می‌باشند. مانند وزن، شکم، اشتها.

#### - ارزشیابی بدنی:

ارزشیابی بدنی، عبارت است از مفاهیمی مانند نارضایتی بدنی کلی، احساسات مربوط به خود ارزیابی بدن، تفاوت بین ادراکات بدن و آرمان‌های درونی شده (یعنی شکاف بین الگوی بدنی فعلی با الگوی بدنی ایده‌آل) و ارزیابی شناختی مربوط به ظاهر (پترسون، ۲۰۰۷: ۴). در واقع، ارزشیابی مربوط می‌شود به خودارزیابی ظاهر هر شخص که مستلزم رضایت یا نارضایتی از تصور بدنی در رابطه با الگوهای فیزیکی درونی شده شخص است (جاکتر و دیگران، ۲۰۰۹).

#### - کیفیت ابزار اندازه‌گیری (اعتبار و پایایی):

جهت سنجش اعتبار سؤالات، از اعتبار محتوایی استفاده شد؛ به طوری که تلاش گردید سؤالات در نظر گرفته شده فضای مفهومی متغیرهای مورد بررسی را پوشش دهند. همچنین برای حصول اطمینان از ضرایب پایایی گویه‌ها، پس از کدگذاری و استخراج نتایج، آزمون آلفای کرونباخ برای تعیین میزان پایایی سؤالات پرسشنامه انجام گرفت. میزان پایایی به دست آمده برای ارزشیابی بدنی، اضطراب فیزیکی اجتماعی و عزت بدنی به

ترتیب برابر با ۰/۷۰، ۰/۷۵ و ۰/۹۳ می‌باشد. همچنین مقدار پایایی به‌دست آمده برای خرده مقیاس‌های عزت بدنی به شرح زیر می‌باشند:  
نیرومندی = ۰/۸۸، جذابیت‌های چهره = ۰/۸۴، جذابیت‌های جنسی = ۰/۹۰،  
جذابیت‌های فیزیکی = ۰/۸۱ و خرده مقیاس وزن = ۰/۷۰.

### نتایج توصیفی تک متغیره

براساس تحلیل‌های توصیفی صورت گرفته، میانگین سنی نمونه مورد بررسی، ۳۲/۵۷ می‌باشد. همچنین ۲۵/۹ درصد از آن‌ها مجرد، ۷۰/۶ درصد متأهل، ۱/۳ درصد بدون همسر به دلیل فوت و ۲/۲ درصد بدون همسر به دلیل طلاق می‌باشند. ۶ درصد از نمونه مورد بررسی دارای تحصیلات ابتدایی، ۴/۴ درصد دارای تحصیلات راهنمایی، ۴۳ درصد دارای تحصیلات متوسطه، ۱۵/۸ درصد فوق دیپلم، ۳۲ درصد لیسانس و ۳/۵ درصد فوق لیسانس بوده‌اند.

### عزت بدنی

در این تحقیق برای سنجش عزت بدنی، از بیست و یک گویه استفاده شده است که همگی در سطح سنجش رتبه‌ای می‌باشند. این گویه‌ها بر روی یک طیف ۶ درجه‌ای لیکرت قرار دارند. براساس جدول شماره ۱، کمترین احساس مثبت در رابطه با شکم و بیشترین احساس مثبت در مورد صورت، لب‌ها و گونه‌ها می‌باشد.

جدول شماره ۱: نمایش پاسخ‌های پاسخگویان به گویه‌های عزت بدنی

کل	گم‌شده	احساس کاملاً منفی	احساس منفی	احساس به نسبت منفی	احساس به نسبت مثبت	احساس مثبت	احساس کاملاً مثبت	در خصوص موارد زیر در بدن خود چه احساسی دارید؟
۱۰۰	۰/۶	۴/۷	۸/۵	۱۳/۳	۳۴/۵	۲۱/۸	۱۵/۲	اشتها
۱۰۰	۲/۵	۶	۵/۴	۱۵/۸	۲۸/۵	۲۷/۵	۱۴/۲	بینی
۱۰۰	۳/۲	۴/۴	۷/۹	۱۵/۵	۳۱	۲۱/۸	۱۶/۱	استقامت فیزیکی
۱۰۰	۱/۹	۲/۲	۴/۴	۵/۱	۳۱	۳۱	۲۵/۳	لب‌ها
۱۰۰	۲/۸	۴/۴	۷	۲۱/۵	۳۲/۶	۱۸/۴	۱۳/۳	نیروی عضلانی
۱۰۰	۱/۳	۳/۵	۵/۷	۱۹/۳	۳۳/۲	۲۳/۴	۱۳/۶	سطح انرژی
۱۰۰	۱/۶	۱/۹	۱/۶	۷/۹	۲۵/۹	۳۲/۶	۲۹/۴	گوش‌ها
۱۰۰	۱/۶	۵/۴	۷/۹	۱۹/۳	۲۹/۴	۲۱/۵	۱۴/۹	زور بازو
۱۰۰	۰/۹	۲/۲	۳/۸	۶/۳	۲۷/۸	۳۱/۶	۲۷/۲	چانه
۱۰۰	۲/۵	۳/۲	۵/۴	۹/۵	۲۸/۲	۲۹/۱	۲۲/۲	عرض شانه‌ها
۱۰۰	۲/۵	۲/۵	۶	۱۳/۳	۲۶/۹	۲۸/۲	۲۰/۶	چابکی
۱۰۰	۰/۹	۴/۴	۷	۱۶/۵	۲۴/۱	۲۸/۲	۱۹	سینه
۱۰۰	۱/۹	۱/۹	۱/۶	۷/۶	۳۰/۷	۳۲/۹	۲۳/۴	گونه‌ها
۱۰۰	۱/۶	۲/۵	۵/۱	۱۴/۲	۳۳/۲	۲۷/۲	۱۶/۱	مفصل ران
۱۰۰	۱/۳	۲/۸	۳/۵	۹/۵	۳۱/۳	۳۰/۴	۲۱/۲	پاها
۱۰۰	۳/۸	۴/۱	۸/۵	۱۳	۳۰/۱	۲۴/۷	۱۵/۸	میل جنسی
۱۰۰	۶/۳	۵/۱	۷/۹	۱۱/۷	۲۷/۲	۲۶/۳	۱۵/۵	اعضای جنسی
۱۰۰	۹/۲	۶	۸/۹	۱۳	۲۵/۹	۲۴/۴	۱۲/۷	فعالیت‌های جنسی
۱۰۰	۲/۸	۷/۹	۱۲/۳	۲۲/۵	۲۱/۸	۱۹/۹	۱۲/۷	شکم
۱۰۰	۰/۹	۱/۹	۱/۹	۶/۶	۲۷/۸	۳۲/۳	۲۸/۵	صورت
۱۰۰	۰/۳	۸/۵	۱۰/۱	۱۷/۴	۲۲/۲	۲۴/۷	۱۶/۸	وزن

آماره‌های توصیفی مربوط به عزت بدنی نشان می‌دهد که، بیشترین و کمترین میانگین در خرده مقیاس‌های عزت بدنی، به ترتیب مربوط به خرده مقیاس جذابیت چهره با میانگین ۲۷/۵۵ و خرده مقیاس وزن با میانگین ۱۱/۷۶ است و این نشان می‌دهد که نمونه مورد بررسی بیشترین سطح رضایت را از چهره خود و کمترین میزان رضایت را از مقیاس

وزن یعنی بخش‌هایی از بدن دارد که به‌وسیله ورزش قابل تغییر هستند؛ یعنی وزن، شکم و اشتها.

در مجموع، براساس «جدول ۲» نمونه مورد بررسی با میانگین ۹۰/۲۴، دارای عزت بدنی بالاتر از متوسط بوده و لذا سطح رضایت بدنی در حد مطلوب می‌باشد.

جدول شماره ۲: آماره‌های توصیفی عزت بدنی

متغیر	میانگین	انحراف معیار	مد	چولگی	حداقل	حداکثر	دامنه تغییرات	گم‌شده	کل
عزت بدنی	۹۰/۲۴	۱۶/۸	۹۹	-۰/۷۰۳	۲۳	۱۲۶	۱۰۳	۸۵	۳۱۶
مقیاس وزن	۱۱/۷۶	۳/۳۲	۱۲	-۰/۲۴۱	۳	۱۸	۱۵	۱۶	۳۱۶
نیرومندی	۲۰/۶۰	۵/۲۷	۲۵	-۰/۳۳۴	۵	۲۰	۲۵	۲۹	۳۱۶
جذابیت چهره	۲۷/۵۵	۵/۰۸	۳۰	-۰/۸۰۳	۶	۳۶	۳۰	۲۱	۳۱۶
جذابیت جنسی	۱۲/۳۲	۳/۸۰	۱۲	-۰/۵۹	۳	۱۸	۱۵	۳۸	۳۱۶
جذابیت فیزیکی	۱۷/۴۸	۳/۹۱	۱۶	-۰/۴۸۲	۴	۲۴	۲۰	۱۸	۳۱۶

### اضطراب فیزیک اجتماعی

در پژوهش حاضر جهت سنجش متغیر اضطراب فیزیک اجتماعی، از ۷ گویه استفاده شده است که همگی در سطح سنجش رتبه‌ای هستند. این گویه‌ها بر روی یک طیف ۶ درجه‌ای لیکرت، قرار دارند.

بیشترین درصد فراوانی یعنی ۵۷/۸ با گویه اول (من آرزو می‌کنم که، کاش درباره ظاهرم خیلی نگران نبودم) مخالف هستند.

در گویه دوم (ویژگی‌های غیرجذاب ظاهرم مرا در موقعیت‌های خاص اجتماعی مضطرب می‌کند) بیشترین درصد فراوانی (۷۲/۱ درصد) با این گویه مخالف می‌باشند.

در گویه سوم (در حضور دیگران من درباره ظاهرم احساس نگرانی می‌کنم) بیشترین درصد فراوانی (۷۶/۶ درصد) با این گویه مخالف می‌باشند.



در گویه چهارم (من اطمینان دارم که ظاهر فیزیکی ام در نظر افراد دیگر مناسب به نظر می‌رسد) بیشترین درصد فراوانی (۹۳/۱ درصد) با این گویه موافق می‌باشند. در گویه پنجم (وقتی می‌بینم که دیگران اندام مرا ارزیابی می‌کنند ناراحت می‌شوم)، بیشترین درصد فراوانی (۵۷/۲) مخالف می‌باشند. در گویه ششم (من وقتی می‌خواهم حرکات فیزیکی انجام دهم خجالت می‌کشم) می‌توان گفت که ۷۶/۳ درصد از پاسخگویان با این گویه مخالف می‌باشند. در گویه هفتم (در لباس شنا من اغلب درباره شکل بدنم احساس نگرانی می‌کنم) بیشترین درصد فراوانی (۷۰/۹ درصد) مخالف می‌باشند.

جدول شماره ۳. نمایش پاسخ‌های پاسخگویان به گویه‌های اضطراب فیزیکی اجتماعی

گویه‌ها	کاملاً موافق	تا حدی موافق	تا حدی مخالف	مخالف	کاملاً مخالف	گم شده	کل
من آرزو می‌کنم که کاش درباره ظاهرم خیلی نگران نبودم.	۸/۹	۱۰/۴	۲۲/۲	۱۵/۸	۲۵/۹	۱۶/۱	۱۰۰
ویژگی‌های غیرجذاب ظاهرم مرا در موقعیت‌های خاص اجتماعی مضطرب می‌کند.	۴/۴	۷	۱۵/۵	۱۶/۱	۳۳/۵	۲۲/۵	۱۰۰
در حضور دیگران من درباره ظاهرم احساس نگرانی می‌کنم.	۲/۲	۴/۱	۱۶/۵	۱۴/۶	۳۵/۱	۲۶/۹	۱۰۰
من اطمینان دارم که ظاهر فیزیکی ام در نظر افراد دیگر مناسب به نظر می‌رسد.	۱۱/۴	۳۴/۵	۳۶/۱	۱۱/۱	۳/۸	۲/۵	۱۰۰
وقتی می‌بینم که دیگران اندام مرا ارزیابی می‌کنند ناراحت می‌شوم.	۷/۳	۱۴/۲	۲۰/۳	۱۸	۲۵	۱۴/۲	۱۰۰
من وقتی می‌خواهم حرکات فیزیکی انجام دهم خجالت می‌کشم.	۲/۲	۵/۷	۱۴/۹	۱۶/۸	۳۲/۶	۲۶/۹	۱۰۰
در لباس شنا من اغلب درباره شکل بدنم احساس نگرانی می‌کنم.	۳/۸	۴/۴	۱۹/۹	۱۶/۵	۲۶/۹	۲۷/۵	۱۰۰

نتایج حاصل از آماره‌های توصیفی مندرج در جدول ۴، نشان می‌دهد که نمونه مورد بررسی با میانگین ۱۹/۰۲ و با حداقل ۷ و حداکثر ۳۸ دارای اضطراب فیزیکی اجتماعی پایین‌تر از حد متوسط می‌باشند.

جدول شماره ۴. آماره‌های توصیفی اضطراب فیزیکی اجتماعی

کل	گم‌شده	دامنه تغییرات	حداکثر	حداقل	چولگی	معیار انحراف	میانگین
۳۱۶	۱۴	۳۱	۳۸	۷	۰/۳۸۳	۶/۳۶	۱۹/۰۲

### ارزشیابی بدنی

برای سنجش بعد ارزشیابی تصور بدنی، از ۵ گویه که در سطح سنجش رتبه‌ای هستند، استفاده شده است. این گویه‌ها بر روی یک مقیاس ۶ درجه‌ای لیکرت، واقع شده‌اند. در گویه اول (من معمولاً احساس می‌کنم از لحاظ فیزیکی جذاب هستم) بیشترین درصد فراوانی (۷۸/۱ درصد) با این گویه موافق می‌باشند. در گویه دوم (اغلب مردم مرا خوش تیپ می‌دانند) بیشترین درصد فراوانی (۷۵/۴ درصد) با این گویه موافق می‌باشند. در گویه سوم (من از فرم بدن خودم متنفرم) بیشترین درصد فراوانی (۸۷/۳ درصد) از پاسخگویان با این گویه مخالف می‌باشند. در گویه چهارم (من از نظر فیزیکی غیرجذاب هستم) بیشترین درصد فراوانی (۸۳/۹ درصد) از پاسخگویان با این گویه مخالف می‌باشند. در گویه پنجم (من آنگونه که بدون لباس دیده می‌شوم را دوست دارم) ۷۴ درصد از پاسخگویان با این گویه مخالف می‌باشند.

جدول شماره ۵. نمایش پاسخ‌های پاسخگویان به گویه‌های بعد ارزشیابی تصور بدنی

گویه‌ها	کاملاً موافق	موافق	تا حدی موافق	تا حدی مخالف	مخالف	کاملاً مخالف	گم شده	کل
من معمولاً احساس می‌کنم از لحاظ فیزیکی جذاب هستم.	۶/۶	۲۵	۴۶/۵	۱۳	۷	۱۳	۰/۶	۱۰۰
اغلب مردم مرا خوش تیپ می‌دانند.	۱۰/۸	۳۰/۱	۳۴/۵	۱۳/۶	۷/۶	۲/۵	۰/۹	۱۰۰
من از فرم بدن خودم متنفرم.	۲/۸	۱/۶	۷/۹	۱۷/۴	۳۸/۹	۳۱	۰/۳	۱۰۰
من از نظر فیزیکی غیر جذاب هستم.	۱/۶	۳/۸	۱۰/۱	۲۰/۶	۳۸	۲۵/۳	۰/۶	۱۰۰
من آنگونه که بدون لباس دیده می‌شوم را دوست دارم.	۴/۴	۴/۷	۱۳/۶	۱۹/۹	۲۶/۹	۲۷/۲	۳/۲	۱۰۰

برای اطلاع از وضعیت بعد ارزشیابی تصور بدنی، نمرات کلیه گویه‌های مرتبط با آن جمع شده و شاخص بعد ارزشیابی تصور بدنی را تشکیل داده‌ایم. براساس آماره‌های توصیفی مندرج در جدول ۶، میانگین پاسخگویان در ارزشیابی بدنی ۲۰/۲۶ می‌باشد و نشان‌دهنده این امر می‌باشد که نمونه مورد بررسی دارای ارزشیابی بدنی مثبتی می‌باشند.

جدول شماره ۶. آماره‌های توصیفی ارزشیابی بدنی

میانگین	معیار انحراف	چولگی	حداقل	حداکثر	دامنه تغییرات	گم شده	کل
۲۰/۲۶	۴/۰۸	-۰/۲۳۳	۶	۳۰	۲۴	۱۲	۳۱۶

نتایج استنباطی دو متغیره

برای آزمون همبستگی بین متغیرهای عزت بدنی و اضطراب فیزیکی اجتماعی با ارزشیابی بدنی، از آزمون همبستگی پیرسون استفاده شده است. نتایج حاصله حاکی از این است که: با اطمینان ۰/۹۹ درصد و سطح خطای کوچک‌تر از ۰/۰۱، بین اضطراب فیزیکی اجتماعی

با ارزشیابی بدنی، همبستگی معنادار و معکوسی وجود دارد؛ به این معنا که با افزایش اضطراب فیزیک اجتماعی، ارزشیابی بدنی فرد منفی تر می شود و فرد تصور بدنی منفی تری را خواهد داشت و برعکس (جدول شماره ۷).

جدول شماره ۷. آزمون همبستگی اضطراب فیزیک اجتماعی و ارزشیابی بدنی

اضطراب فیزیک اجتماعی	متغیر مستقل
	متغیر وابسته
-۰/۵۱۲	همبستگی پیرسون
۰/۰۰۰	سطح معنی داری
۲۹۳	تعداد

بر اساس نتایج استنباطی مندرج در جدول شماره ۸، با اطمینان ۰/۹۹ درصد و سطح خطای کوچک تر از ۰/۰۱، بین عزت بدنی و تمامی خرده مقیاس های آن با ارزشیابی بدنی همبستگی مثبت و معناداری مشاهده می شود؛ یعنی به میزانی که عزت بدنی افزایش می یابد، فرد دارای ارزشیابی بدنی مثبت تری می شود و بالعکس. بیشترین میزان همبستگی مربوط به مجموع عزت بدنی ( $r=0/504$ ) است. در بین خرده مقیاس ها نیز، بیشترین میزان همبستگی با متغیر وابسته، به ترتیب مربوط به خرده مقیاس وزن ( $r=0/514$ ) و جذابیت فیزیکی ( $r=0/408$ ) و کمترین میزان همبستگی مربوط به خرده مقیاس نیرومندی ( $r=0/317$ ) می باشد، این نتایج نشان دهنده اهمیت تناسب فیزیکی در بین زنان است. براساس آماره های توصیفی نیز مشخص شد که در نمونه مورد بررسی، کمترین میزان رضایت (کمترین میانگین) مربوط به مقیاس وزن بوده و با توجه به همبستگی بالای این خرده مقیاس با ارزشیابی بدنی، می توان چنین بیان کرد، افرادی که دارای اندام متناسبی (وزن متناسبی) هستند، ارزشیابی بدنی مثبت تری را از ظاهر خود دارند. همچنین بعد نیرومندی، کمترین میزان اهمیت و در نتیجه کمترین تأثیر را در ارزشیابی بدنی زنان دارد؛ به عبارتی قدرت جسمانی برای زنان از اهمیت زیادی در رابطه با ارزشیابی بدنی برخوردار نیست.

جدول شماره ۸. آزمون همبستگی عزت بدنی و ارزشیابی بدنی

متغیر مستقل	عزت بدنی	مقیاس وزن	نیرومندی	جذابیت چهره	جذابیت جنسی	جذابیت فیزیکی
همبستگی پیرسون	۰/۵۰۴	۰/۵۱۴	۰/۳۱۷	۰/۳۸۲	۰/۳۸۱	۰/۴۰۸
سطح معنی داری	۰/۰۰۰	۰/۰۰۰	۰/۰۰۰	۰/۰۰۰	۰/۰۰۰	۰/۰۰۰
تعداد	۲۲۷	۲۹۱	۲۷۸	۲۸۵	۲۷۰	۲۸۸

### تحلیل‌های چند متغیره (تحلیل مسیر)<sup>۱</sup>

به جهت کاربردی و عملیاتی کردن، میزان تأثیرپذیری مستقیم، غیرمستقیم و کل متغیر ارزشیابی بدنی از متغیرهای مستقل مورد استفاده، مدل ساختاری شماره ۲ با استفاده از تکنیک تحلیل مسیر، به شرح زیر مورد آزمون واقع شده است:

اثر مستقیم متغیر مقیاس وزن بر متغیر «ارزشیابی بدنی» ۴۲ درصد بوده است. تأثیر غیرمستقیم متغیر مذکور از طریق متغیر «اضطراب اجتماعی» بر متغیر یاد شده به میزان ۱۳ درصد و مجموع، اثرات کل آن بر متغیر «ارزشیابی بدنی» به میزان ۵۵ درصد بوده است.

اثر مستقیم متغیر «نیرومندی» بر متغیر «ارزشیابی بدنی»، به میزان ۰/۲۴- بوده و همچنین متغیر مذکور توانسته است از طریق متغیر «اضطراب فیزیکی اجتماعی»، ۰/۰۶- و در کل ۰/۳۰- بر متغیر وابسته تأثیر معنی داری داشته باشد.

اثر مستقیم متغیر «جذابیت چهره» بر متغیر «ارزشیابی بدنی»، به میزان ۰/۱۲- و همچنین متغیر مذکور توانسته است از طریق متغیر «اضطراب اجتماعی»، ۰/۰۴- و در کل ۰/۱۶- بر متغیر وابسته تأثیر معنی داری داشته باشد.

اثر مستقیم متغیر «جذابیت فیزیکی» بر متغیر «ارزشیابی بدنی»، به میزان ۰/۳۱ و همچنین متغیر مذکور توانسته است از طریق متغیر «اضطراب اجتماعی»، ۰/۱۵ و در کل ۰/۴۶ بر متغیر وابسته تأثیر معنی داری داشته باشد.

اثرات مستقیم متغیرهای اضطراب اجتماعی و جذابیت چهره بر متغیر ارزشیابی بدنی به ترتیب به میزان ۰/۳۴ و ۰/۱۲ بوده است.

۲۲ درصد تغییرات مرتبط با متغیر «اضطراب اجتماعی» توسط متغیرهای مستقل مورد استفاده تبیین شده است.

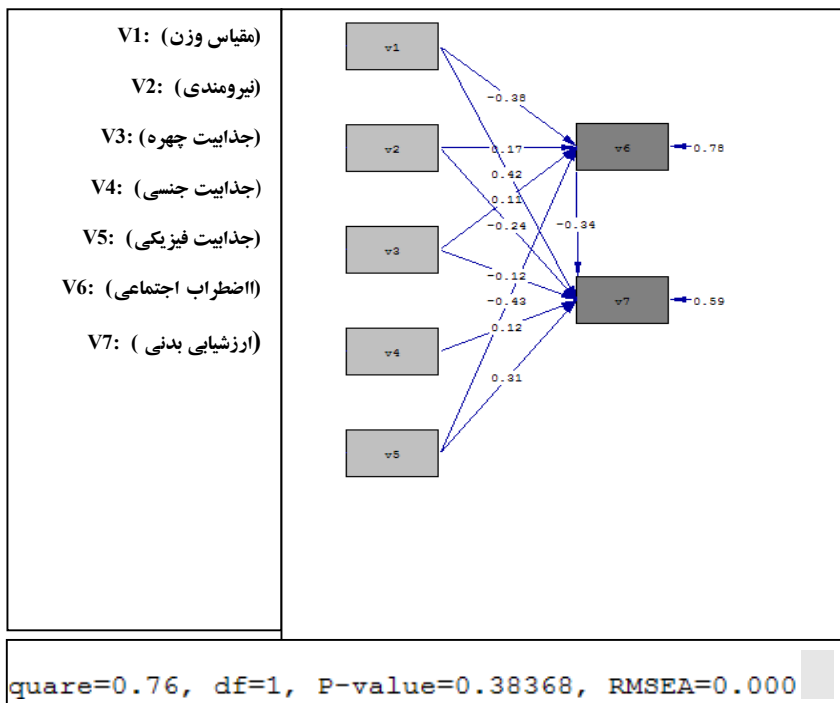
۴۱ درصد تغییرات مرتبط با متغیر وابسته اصلی (ارزشیابی بدنی)، توسط متغیرهای مستقل (مقیاس وزن، نیرومندی، جذابیت چهره، جذابیت فیزیکی، جذابیت جنسی و اضطراب اجتماعی) تبیین شده است (جدول شماره ۶).

نتایج حاصله با در نظر گرفتن اثرات مستقیم، غیرمستقیم و کل متغیرهای مستقل بر متغیر وابسته نشان می‌دهد که متغیر ارزشیابی بدنی، بیشترین تأثیر را به ترتیب از متغیرهای مقیاس وزن و جذابیت فیزیکی پذیرفته است.

جدول شماره ۹. تحلیل مسیر میزان ارزشیابی بدنی براساس متغیرهای مستقل

اثرات تحلیل نشده	اثرات تحلیل شده	اثر کل	نوع اثر		متغیرهای مستقل
			اثر غیرمستقیم	اثر مستقیم	
۰/۵۹	۰/۴۱	۰/۵۵	۰/۱۳	۰/۴۲	مقیاس وزن
		-۰/۳۰	-۰/۰۶	-۰/۲۴	نیرومندی
		-۰/۱۶	-۰/۰۴	-۰/۱۲	جذابیت چهره
		۰/۱۲	-	۰/۱۲	جذابیت جنسی
		۰/۴۶	۰/۱۵	۰/۳۱	جذابیت فیزیکی
		-۰/۳۴	-	-۰/۳۴	اضطراب اجتماعی
کمیت $x^2$	درجه آزادی	سطح معنی‌داری	نیکویی برازش <sup>۳</sup>	نیکویی برازش اصلاح شده <sup>۲</sup>	خطا <sup>۱</sup>
۰/۷۶	۱	۰/۳	۱	۰/۹۸	۰

1. Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA)  
 2. Adjusted Goodness of Fit Index (AGFI)  
 3. Goodness of Fit Index (GFI)



مدل ساختاری شماره ۲. تعیین مسیر تأثیرگذاری متغیرهای مستقل بر وابسته

### نتیجه‌گیری

واقعیت این است که در عصر حاضر، به مقوله بدن در ابعاد مختلف، در حدّ بالایی اهمیت داده می‌شود؛ مخصوصاً تصور بدنی، ارزشیابی بدنی و مواردی مانند آن، که در مقاله حاضر به این مهم پرداخته شده است. امروزه با گسترش ارتباطات اجتماعی، ظاهر از حوزه خصوصی خارج شده و به‌عنوان یک پدیده اجتماعی مطرح شده است، لذا نه تنها ایده‌آل‌های جامعه، بلکه حتی در سطح خردتر عقاید و نگاه‌های دیگران، تأثیر بسیار عمیقی در نوع ارزشیابی بدنی افراد می‌گذارد. بخش مهمی از جامعه را افرادی تشکیل می‌دهند که در زندگی روزمره دارای روابط رودررو با یکدیگر هستند. در طی این روابط چهره به چهره، اولین چیزی که آشکار می‌شود، ظاهر فرد است که بخش مهمی از هویت او را تشکیل

می‌دهد. لذا وی، با توجه به اهمیتی که ظاهرش برایش دارد، از اظهار نظر مثبت و منفی دیگران، به شدت متأثر شده و احساسات او نسبت به ظاهرش، تحت تأثیر قرار می‌گیرد. وقتی شخصی احساس کند، دیگران ظاهرش را به صورت منفی ارزیابی می‌کنند، دچار برخی مشکلات روحی می‌شود که مهم‌ترین آن با توجه به پیامدهایی که دارد، اضطراب فیزیک اجتماعی است. این اضطراب نه تنها یک متغیر روان‌شناختی است، بلکه به دلیل اینکه ریشه در قضاوت‌های دیگران و در واقع ریشه در جامعه دارد، به‌عنوان یک متغیر جامعه‌شناختی نیز می‌تواند مطرح باشد. بنابراین، نوع ارزشیابی افراد از بدن‌شان تحت تأثیر جامعه‌ای که در آن زیست می‌کند، قرار می‌گیرد. همچنین عزت بدنی یا رضایت و ناراضی بدنی فرد نیز، بر ارزشیابی بدنی وی تأثیر می‌گذارد.

براساس نتایج به‌دست آمده؛ بین اضطراب فیزیک اجتماعی و ارزشیابی بدنی رابطه معنادار و معکوسی حاصل آمده است؛ یعنی ارزشیابی منفی دیگران از ظاهر فرد، به ارزشیابی بدنی منفی در وی منجر می‌شود. نتیجه به‌دست آمده، همسو با نظریه اضطراب فیزیک اجتماعی و نتایج تحقیقات برون و همکارانش (۲۰۱۰)، آنالای و همکارانش (۲۰۰۸) و مولازیم اوغلی و همکارانش (۲۰۱۰) است و از طرفی این نتیجه، به فراتر رفتن بدن از موقعیت ارگانیک و روان‌شناختی و تبدیل شدن آن به یک پدیده اجتماعی مهر تأیید می‌زند. نتیجه دیگر اینکه، بین عزت بدنی و تمامی خرده مقیاس‌های آن با ارزشیابی بدنی رابطه مستقیم و معناداری مشاهده شد، افرادی که از بخش‌های مختلف بدن خود، رضایت بیشتری دارند، ظاهر خود را به صورت مثبت‌تری ارزیابی می‌کنند. این نتیجه نیز همسو با نظریه عزت بدنی می‌باشد که براساس آن، افراد در مورد ظاهرشان جزبه‌جز قضاوت و داوری می‌کنند که نتیجه این قضاوت تأثیر مستقیم بر نوع ارزشیابی وی از ظاهرش دارد؛ همچنین نتیجه مذکور همسو با نتایج حاصل از تحقیقات داویس و کاتزمن (۱۹۹۷) و فیلاری و همکاران (۲۰۰۷) می‌باشد.

نتایج حاصل از تحقیق حاضر، تأییدکننده پیشینه نظری و تجربی مندرج در آن می‌باشد. به این نحو که عزت بدنی از طریق اضطراب فیزیک اجتماعی بر ارزشیابی بدنی تأثیر می‌گذارد. همچنین نتایج حاصل از تحلیل مسیر، مدل تحلیلی تحقیق حاضر را تأیید می‌کند؛ به این نحو که ۲۲ درصد متغیر اضطراب فیزیک اجتماعی توسط متغیر مستقل



عزت بدنی و خرده مقیاس‌های آن تبیین می‌شود. در واقع عزت بدنی نه تنها به صورت مستقیم بر ارزشیابی بدنی تأثیرگذار است، بلکه از طریق متغیر اضطراب فیزیکی اجتماعی نیز بر ارزشیابی بدنی تأثیر می‌گذارد. این نتیجه همسو با نتایج حاصل از تحقیق رشید و همکارانش (۲۰۱۱) می‌باشد.

حال براساس یافته‌های تجربی حاصله، پیشنهادات ذیل قابل حصول است:

توجه به بدن، فی نفسه، منفی نیست و حتی ضروری می‌باشد؛ زیرا در ارتباط مستقیم با وضعیت سلامتی افراد قرار دارد، بنابراین لازم است که مسئولان مربوطه، آموزش‌ها و اطلاعات لازم در خصوص فاکتورهای مؤثر بر تناسب اندام را با توجه به هر رده سنی، به افراد بدهند. با توجه به اهمیت تناسب اندام در بین زنان (براساس نتایج به دست آمده) چنانچه روش‌های سالم کنترل وزن و رسیدن به تناسب اندام در اختیار آن‌ها قرار نگیرد، به روش‌های ناسالم روی خواهند آورد.

از آنجا که افراد در مورد بخش‌ها و کارکردهای مختلف بدن خود، مورد به مورد قضاوت می‌کنند؛ پیشنهاد می‌شود که در مورد بخش‌هایی از بدن که با استفاده از رژیم‌های سالم غذایی و ورزش قابل بهبود هستند، توجه ویژه‌ای داشت. مثلاً در رابطه با وزن، چابکی، استقامت فیزیکی.

- در سال‌های اخیر، زیبایی و تناسب اندام، به عنوان معیارهای ارزیابی افراد، در جامعه مطرح شده اند. توجه بیش از حد به این معیارها، به ایجاد مشکلات روانی، نظیر اضطراب فیزیکی اجتماعی، در کسانی منجر می‌شود که خود را دورتر از آن معیارها، احساس می‌کنند؛ لذا لازم است که در ارتباط با موارد ذکر شده فرهنگ‌سازی لازمه صورت گیرد.

## منابع

- احمد نیا، شیرین (۱۳۸۴)، جامعه‌شناسی بدن و بدن زنان، فصلنامه زنان، شماره ۵، تهران: انتشارات روشنگران و مطالعات زنان، ص ۱۳۲-۱۴۳.
- خواجه نوری، بیژن و مقدس، علی اصغر (۱۳۸۸)، رابطه بین تصور از بدن و فرایند جهانی شدن، مطالعه موردی زنان شهرهای تهران، شیراز و استهبان، جامعه‌شناسی کاربردی، سال بیستم، شماره ۱، ص ۱-۲۴.
- ذکائی، محمد سعید (۱۳۸۷)، جوانان، بدن و فرهنگ تناسب، تحقیقات فرهنگی ایران، شماره ۱ (پیاپی ۱)، ص ۱۱۷-۱۴۲.

- عنایت، حلیمه و مختاری، مریم (۱۳۸۸)، نظریه مبنایی جامعه‌پذیری دوران کودکی و تصور بدنی: بررسی زنان تحت عمل جراحی زیبایی بینی در شهر شیراز، **مطالعات اجتماعی - روان‌شناختی زنان**، سال ۷، شماره ۱، ص ۷-۳۰.
- فاتحی، ابوالقاسم و اخلاصی ابراهیم (۱۳۸۷)، مدیریت بدن و رابطه آن با پذیرش اجتماعی بدن: مطالعه موردی زنان شهر شیراز، **مطالعات راهبردی زنان (کتاب زنان)**، شماره ۱۱، ص ۹-۴۲.
- Atalay , A.A & Gengozl.T (2008), Critical factors of social physique anxiety: Exercising and body image satisfaction, Volume 25, N. 3, pp: 178-188.
  - Brunet, J & Sabiston , C.M , Dorsch , K. D. (2010). Exploring a model linking social physique anxiety , drive for muscularity , drive for thinness and self – esteem among adolescent boys and girls , **Body Image** , 7:137- 142.
  - Brown , T.R (بی تا), Does social physique anxiety affect womens’s motivation to exercise? بی جا, Pp: 219-224.
  - Davis. C & Katzman. M (1997), charting new territory: body esteem, weight satisfaction, depression and self- esteem among Chinese males and females in Hong Kong, **Sex Roles**, Vol.36 , Nos. 7/8: 449-459.
  - Filaire.E, Rouveix.M & et al (2007), Eating attitudes, perfectionism and body-esteem of elite male judoists and cyclists, **Journal of Sports Science and Medicine**,6: 50-57.
  - Jakatdar, T. A & Cash ,T. F & Engle , E(2006).Body Image thought processes: The development and initial validation of the Assessment of Body Image cognitive Distortions. **Body Image** , 3,pp: 325-333
  - Mackinon.D.P & et al (2003), Male body esteem and physical measurements: Do leaner or stronger, high school football players have a more positive body image, **Journal of Sport & Exercise psychology**, N.25, pp: 307-322.
  - Mulazimoglu-Balli , O. & et al (2010), An examination of social physique anxiety with regard to sex and level of sport involvement, **Journal of Human Kinetics**, Vol 26, pp:115-122.
  - Mak. k.k, Pang.J.S & et al (2012), Body esteem in Chinese adolescents: Effect of gender, age and weight, **Journal of Health Psychology** 0(0): 1-9.
  - Peterson , C. (2007). Body Image in Men: Drive for Muscularity and social Influences, Body Image Evaluation and Investment and psychological well Being, **University of Saskatche**:1-195.
  - Yates. R & Heindselman. H (بی تا), The effects of body esteem and sexual self-consciousness on sexual behavior, **Honover college**, pp: 1-27
  - Sabiston , C.M & et al (2007), Social physique Anxiety in adolescence, An exploration of influences, coping strategies and health behaviors. **Journal of adolescent research** , Volume 22, N.2007,pp: 78-101.
  - Sparhawk , J.M (2003), Body image and media, the media’s influence on body image, بی جا.
  - Rashid.T, Saddiqua.A , Naureen.S (2011), “Relationship of self- esteem and body esteem with social anxiety among patients”, **A.P.M.C** , Vol 5,No. 2: 134-139.