

Sport Psychology

Shahid Beheshti University

Biquarterly Journal of Sport Psychology

Autumn & Winter 2022/ Vol. 14/ No. 2/ Pages 131-148

The Effects of Physical Pride, Body Shame and Social Influence, on Body Supervision and Sports Participation: Structural Equation Approaches

Esfandiar Khsravizadeh¹, Zohreh Rezaei², Hossein Mansouri³, AliReza Zare³

1. Associate Professor, Sports Sciences Faculty, Arak University, Arak, Iran.

2. Sport Management Department, Sport Sciences Research Institute (SSRI), Tehran, Iran

3. PhD in Marketing Management, Department of Humanities, Kurdistan University, Sanandaj, Iran.

Received: 28/06/2021 Revised: 19/12/2021 Accepted: 18/01/2022

Abstract

Purpose: The present study aimed to investigate the effects of physical pride, body shame, and social influence on women's body monitoring and sport participation with a structural equation approach.

Methods: The statistical population of the study consisted of women in Tehran province. Based on an optimal sample size of 281 acceptable samples were collected on social media. The McKinley and Hyde (199) questionnaire, the Hang et al. (2011) questionnaire, and the modified physical activity questionnaire were the measuring tools.

Results: External model evaluation confirmed the research instrument. The results of fitting the internal model also showed the fit of the internal model. The results of fitting the internal model also showed the fit of an internal model. Results showed that body shame (0.52), physical pride (0.25), and social influence (0.15), finally, bodybuilding had a positive and significant effect on sport participation of women (0.46).

Conclusion: Finally, more attention to body monitoring in women leads to a higher level of athletic participation. Engaging in sports can be a factor in the strengthening of monitoring bodies such as reducing the shame of the body, and increasing pride in the physical and social influence among women, which is a sign of social and mental health of women has it.

Keywords: Sports Participation, Body Supervision, Body Shame, Social Influence

* Corresponding author: **Zohreh Rezaei**, Tell: 09188513650, Email: z.rezaei@ssrc.ac.ir



Copyright: © 2023 by the authors. Submitted for possible open access publication Under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) License (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

روانشناسی ورزش

دانشگاه شهید بهشتی

دو فصلنامه روان‌شناسی ورزش

پاییز و زمستان ۱۴۰۱ دوره ۱۴، شماره ۲، صفحه‌های ۱۳۱-۱۴۸

اثرات غرور فیزیکی، شرم از بدن و نفوذ اجتماعی در نظارت بر بدن و مشارکت ورزشی زنان: رویکرد معادلات ساختاری

اسفندیار خسروی زاده^۱، زهره رضایی^۲، حسین منصوری^۳، علیرضا زارع^۳

۱. دانشیار دانشکده علوم ورزشی دانشگاه اراک، اراک، ایران

۲. دکتری تخصصی مدیریت ورزشی، پژوهشگاه علوم ورزشی، تهران، ایران.

۳. دانشجوی دکتری تخصصی مدیریت بازاریابی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه کردستان، سنندج، ایران.

دریافت مقاله: ۱۴۰۰/۰۴/۰۷ اصلاح مقاله: ۱۴۰۰/۰۹/۲۸ پذیرش مقاله: ۱۴۰۰/۱۰/۳۰

چکیده

هدف: هدف پژوهش حاضر اثرات غرور فیزیکی، شرم از بدن و نفوذ اجتماعی در نظارت بر بدن و مشارکت ورزشی زنان با رویکرد معادلات ساختاری بود.

روش‌ها: جامعه آماری پژوهش را زنان استان تهران تشکیل دادند که براساس تخمین حجم نمونه بهینه ۲۸۱ نمونه قابل قبول گردآوری شد. پرسش‌نامه تصویر بدنی مک‌کینلی و هاید (۱۹۹۶) برای بررسی و سنجش نظارت از بدن و شرم از بدن مورد استفاده قرار گرفت. از پرسش‌نامه خودبینی هانگ و همکاران (۲۰۱۱) جهت ارزیابی غرور فیزیکی و نفوذ اجتماعی استفاده شد. در نهایت برای سنجش مشارکت ورزشی از پرسش‌نامه تعدیل‌شده مشارکت ورزشی استفاده شد.

نتایج: ارزیابی مدل بیرونی ابزار پژوهش را تأیید کرد. همچنین نتایج برازش مدل درونی نیز حاکی از تناسب مدل درونی داشت. نتایج نشان داد شرم از بدن با ۰/۵۲، غرور فیزیکی با ۰/۲۵ و نفوذ اجتماعی با ۰/۱۵ به ترتیب بر نظارت و در نهایت نظارت بدن نیز ۰/۴۶ بر مشارکت ورزشی زنان اثرگذاری مثبتی و معناداری داشتند.

نتیجه‌گیری: به‌طور کلی توجه بیشتر به نظارت بر بدن در بین زنان، به سطح بالای مشارکت ورزشی می‌انجامد. پرداختن به ورزش می‌تواند از عوامل تقویت ابعاد نظارت بر بدن همچون کاهش شرم از بدن، افزایش غرور فیزیکی و نفوذ اجتماعی در بین زنان باشد که خود نشان از سلامت اجتماعی و روانی زنان جامعه دارد.

واژه‌های کلیدی: مشارکت ورزشی، نظارت بر بدن، شرم از بدن، نفوذ اجتماعی

مقدمه

بسیاری از متخصصان علوم پزشکی و ورزشی معتقدند، انتخاب شیوه زندگی فعال که در آن فعالیت‌های بدنی و ورزشی منظم جایگاه ویژه‌ای داشته باشد، از راهکارهای مهمی است که با توجه به قابلیت ایجاد انگیزش درونی و کم‌هزینه بودن آن، می‌تواند بخش عمده‌ای از مشکلات جسمانی و روانی افراد را برطرف نماید (۱) و در دنیای امروز بدن و صورت و زیبایی آن‌ها به‌عنوان بخش‌های مهمی از ویژگی انسان‌ها تلقی می‌شود. مطالعه درباره تصویر بدنی در چند دهه اخیر رشد قابل توجهی داشته است (۲). هرچه جذابیت بیشتر باشد، فرد مهربان‌تر، اجتماعی‌تر، باهوش‌تر و از نظر جسمی برانگیزاننده‌تر رتبه‌بندی می‌شود و احتمال بیشتری دارد که از نظر شغل، ازدواج، خوشبختی و زندگی در سطح بالاتری باشد. تصویر بدنی به‌عنوان تجسم‌های درونی از جنبه‌های ظاهری بدن تعریف شده است و به معنی نگرش فرد درباره خود است که با احساسات و افکاری که می‌تواند تغییر دهنده رفتار او باشد (۳) که می‌توان از پدیده کنش ورزشی زنان سخن به میان آورد. ترویج شیوه‌های جدید مدیریت بدن، تصور بدن را به‌منزله امری انتسابی به موضوعی قابل واکاوی تغییر داده است. به همین دلیل، احساس نزدیکی و کنترل بر بدن افزایش یافته و بدن به حوزه رقابت بین افراد مبدل شده است. وسواس و سیالت در ایده و تصویری که زنان نسبت به بدن خود دارند موجب شده تأمل و واکاوی در فرم و شکل‌دهی به بدن به بخشی از زندگی روزمره زنان مبدل شود. تصور منفی از بدن، همان نارضایتی از بدن و ایدئال پنداری بدن و نیز تلاش برای منطبق کردن خود با قیافه و ظاهری که همخوانی با آن برای بیشتر افراد غیرممکن است، می‌تواند به نارضایتی از بدن منتهی شود (۴).

افرادی که شرم از بدن را تجربه می‌کنند، بیشتر احتمال دارد سعی کنند ظاهرشان را تغییر دهند یا از اطلاعات مرتبط با تصویر بدن خود اجتناب کنند تا اینکه از راهبرد پذیرش منطقی مثبت که بالقوه سودمند است، استفاده کنند؛ بنابراین

ممکن است فرد در جهت ترمیم ظاهر و باهدف کنترل و تغییر ظاهر به رفتارهایی مانند ورزش مفراط یا جراحی پلاستیک (۵). همچنین در مدل شناختی-رفتاری تصویر بدن؛ بدنام را به‌عنوان یک پدیده روان‌شناختی، در خلال مجموعه‌ای از سازمان‌های شناختی چندبعدی درک می‌کنیم. تصورات دیداری احتمالاً اولین ابزارهای فکر کردن و فرایند اطلاعات هستند. در دیدگاه شناختی- رفتاری در مورد تصویر ذهنی بدن و تأثیر منفی آن در زندگی مردم (به‌عنوان مثال اختلالات خوردن)، تمرکز مداخلات خود را بر تحلیل درستی ارزیابی منفی از بدن و اعتقادات غیرمنطقی در مورد اهمیت و معنای ظاهر فیزیکی، تغییر دادن آن‌ها به افکار و احساسات مثبت‌تر یا دقیق‌تر و ترویج رفتارهای انطباقی قرار داده است (۶). کش (۶) معتقد است رویکرد رفتاری- شناختی نشان می‌دهد که تصویر بدن به تعامل بین عقایدی که توسط تجربه قبلی درباره خود شکل گرفته‌اند و به تدریج در طول زمان تغییر شکل یافته‌اند و عواملی که از موقعیت‌های کنونی، افکار و اتفاقات نشأت می‌گیرند بستگی دارد و شامل تأثیر نگهدارنده یا غیرمنتظره به تصویر بدن می‌شوند، هر سوگیری در روشی که افراد را به ارزیابی اطلاعات یا به ارزشی که برای اطلاعات قائل هستند، متمایل کند، به روشی که تصویر بدن در آن تعیین می‌شود، شکل می‌دهد. همچنین در مدل شناختی-رفتاری تصویر بدن موقعیت‌هایی که افکار، احساسات و هیجانات منفی مرتبط با تصویر بدن و ظاهر تجربه می‌شوند، افراد می‌خواهند این هیجانات و شرایط ایجاد شده را به نحوی مدیریت کنند؛ بنابراین ممکن است از سه راهبرد مقابله‌ای اجتناب تجربه‌ای، ترمیم ظاهر و پذیرش منطقی مثبت استفاده کنند. اجتناب تجربه‌ای اشاره دارد به تلاش‌هایی برای اجتناب از موقعیت‌ها، شناخت‌ها یا هیجاناتی که تهدیدکننده تلقی می‌شوند؛ ترمیم ظاهر متشکل از تلاش‌هایی است که جنبه‌هایی از ظاهر فرد را که معیوب یا ناقص ادراک می‌شود، تغییر داده یا اصلاح می‌کند و پذیرش منطقی مثبت شامل فعالیت‌های روانی و رفتاری است که بر کاربرد خود مراقبتی یا خود گویی منطقی

و پذیرش تجارب فردی مبتنی است. درحالی‌که پذیرش مثبت منطقی یک راهبرد مقابل‌های انطباقی است، اجتناب تجربه‌ای و ترمیم ظاهر راهبردهای مقابله‌ای غیر انطباقی هستند که به‌طور منفی نارضایتی از بدن را تقویت کرده و هیجانات منفی و پریشانی مرتبط با تصویر بدن را تداوم می‌بخشند (۶). همچنین شین (۷) پی برد که پوشیدن لباس‌های گشاد یا رفتارهای اجتنابی مانند وزن کردن مکرر یا پرهیز از وزن کردن، کناره‌گیری از موقعیت‌های اجتماعی که در آن‌ها وزن و ظاهر مهم است، یا پرهیز از آینه‌ها مشغول شود. این راهبردهای مقابله‌ای غیر انطباقی می‌توانند باعث تأیید باورهای غیرمنطقی درباره بدن فرد شوند. علاوه بر این، احساس شرم از بدن و سعی و تلاش برای کسب ایده‌ال دست‌نیافتنی می‌تواند به رفتارهای ناسالم کنترل وزن مانند رژیم‌های افراطی و نشانه‌های اختلال خوردن مانند پرخوری منجر شود (۸). همچنین ورزش از شاخصه‌های مهمی به شمار می‌آید که قادر است راه روشن‌تر و سالم‌تر را در رسیدن به کمال، به‌تمامی اقشار جامعه نشان دهد. همین امر سهم چشم‌گیر تربیت‌بدنی را در تأمین سلامت عمومی، پیشگیری از آسیب‌های جسمانی و روانی، دستیابی به پویایی و شادابی و نشاط و نیز کسب مهارت‌های حرکتی برای همه آحاد جامعه روشن می‌سازد. ورزش به‌عنوان یکی از مفاهیم اجتماعی و با توجه به کارکردهای خاص آن در زمینه‌های مختلف، مدنظر بسیاری از دانشمندان و محققان قرار گرفته است. از کارکردهای بسیار مهم این پدیده، نقش بسزای آن در ایجاد سلامت جوامع است. این موضوع را می‌توان از طریق تأثیر ورزش بر زندگی افراد مشارکت‌کننده در این زمینه، به‌روشنی مشاهده کرد (۹). جامعه‌شناسان به مشارکت ورزشی زنان به‌منزله پدیده‌ای اجتماعی توجه کرده‌اند و پژوهش‌های متعددی در این زمینه در کشور و خارج از آن انجام شده است. در این پژوهش‌ها به عوامل متعددی در تبیین مشارکت ورزشی توجه شده است. پایگاه اقتصادی - اجتماعی، سرمایه اجتماعی، حمایت اجتماعی، سبک زندگی و هنجارهای جنسیتی از مهم‌ترین متغیرهایی‌اند که از

دیدگاه پژوهش‌گران در تبیین این پدیده اجتماعی نقش دارند. با توجه به موضوع پژوهش حاضر بررسی تأثیر نقش شرم از بدن، غرور فیزیکی و نفوذ اجتماعی در نظارت بر بدن و مشارکت ورزشی زنان، صرفاً به پژوهش‌هایی اشاره می‌شود که در این زمینه انجام شده است. نوروزی (۷) در پژوهش خود با عنوان بررسی تأثیر بدن و مدیریت بدن بر مشارکت ورزشی زنان استان ایلام به این نتیجه رسید که نیمی از زنان به‌صورت نامنظم و تفریحی ورزش می‌کنند و دو متغیر تصویر بدن و مدیریت بدن ۵۶ درصد از مشارکت ورزشی را تبیین می‌کند. عرب‌نرمی و رمضان‌زاده (۴) در پژوهشی با عنوان ارتباط نگرانی از تصویر بدنی با ادراک از بدن و قصد تمرین زنان در مراحل تغییر رفتار تمرینی به این نتیجه رسید که نگرانی از تصویر بدنی و بدن ادراک‌شده، نقش اصلی در تعیین مراحل تغییر رفتار تمرینی زنان دارند، همچنین قصد تمرین و نارضایتی ظاهری زنان در مراحل تغییر رفتار تمرینی متفاوت بود. نگرانی از تصویر بدنی و ادراک نادرست از بدن، احتمال در عدم تمرین یا رفتارهای نادرست تمرینی نقش دارد و کمک به ایجاد ادراک درست از بدن می‌تواند راهکارهای منطقی‌تری را برای برنامه‌های سلامت و تناسب‌اندام پیش روی زنان بگذارد. مرادی، منصوری و صادقی بروجردی (۱۰) به تأثیر استفاده از برندهای ورزشی خارجی لوکس بر مدیریت بدن با تأکید بر نقش میانجی غرور فیزیکی و نفوذ اجتماعی در میان ورزشکاران پرداختند و به این نتیجه رسیدند که استفاده از برندهای ورزشی خارجی لوکس بر مدیریت بدن اثرگذار است. همچنین استفاده از برندهای لوکس با نقش میانجی غرور فیزیکی و نفوذ اجتماعی نیز بر مدیریت بدن مؤثر است، اما این اثرگذاری به‌واسطه‌ی غرور فیزیکی نسبت به نفوذ اجتماعی در سطح بالاتری قرار داشت. بنابراین عواملی مانند غرور فیزیکی و نفوذ اجتماعی در گرایش و اقدام ورزشکاران برای مدیریت بدن و استفاده از برندهای ورزشی خارجی لوکس مؤثر هستند. دیکسیت (۱۱) دریافت که افزایش سطوح مقایسه اجتماعی، یعنی افزایش تمایل به ارزیابی خود در مقایسه با

دیگران، با افزایش خطر رضایت از تصویر بدنی مرتبط است. ادراک دقیق از بدن بر اساس وضعیت بدنی واقعی، اهمیت بالایی در مدیریت و پیشگیری از چاقی دارد. بسته به اینکه افراد چگونه وزن بدن خود را ادراک می‌کنند، رفتارهای فرد برای جلوگیری از چاقی یا مدیریت آن ممکن است متفاوت باشد. اگر فردی در ادراک وزن خود دچار بیش برآورد شود، احتمال رفتارهای کنترل وزن همچون رژیم و جلسات تمرینی یا مداخله دارویی را به کار خواهند برد. در این صورت، رفتارهای کنترل غیرضروری یا رفتارهای کنترل وزنی که برای سلامتی مضر است به کار گرفته خواهد شد؛ در مقابل، یک نفر ممکن است خودش را دارای وزن نرمال یا کم‌وزن ادراک کند درحالی‌که دارای اضافه‌وزن و یا چاق است. این ممکن است باعث شود فرد هیچ تلاشی برای کنترل وزن سلامت از طریق تمرین یا رژیم غذایی نکند یا آن را به تعویق اندازد. قربانی و سخنگویی (۱۲) پژوهش خود درباره اثر سه روش تمرینی پیلاتس، یوگا و فعالیت رایج بدن در اندام فوقانی بر خود پنداره بدنی زنان به این نتایج دست یافتند که تمرینات پیلاتس در افزایش دامنه حرکتی اندام فوقانی و خودپنداری بدنی اثرگذار بوده است. به نظر می‌رسد اثر روان‌شناختی تمرینات پیلاتس، با توجه به رابطه‌ای که بین ذهن و بدن برقرار می‌کند، و نگرشی که در ذهن فرد شکل گرفته است، باعث شده است بر تصور و طرح‌واره بدنی افراد شرکت‌کننده اثر مثبتی داشته باشد. لنگ (۱۳) در پژوهش خود پی برد که تفاوت‌های جنسیتی در مشارکت نوجوانان در ورزش و فعالیت‌های بدنی را بررسی کردند. آن‌ها همچنین رابطه بین تصور از بدن و فعالیت ورزشی و نیز آزار و اذیت‌ها در حوزه ورزش را بررسی کردند. نتایج نشان داد که دختران نسبت به پسران در ورزش‌های سازمان‌یافته کمتر مشارکت دارند؛ اما تجارب آن‌ها از آزار و اذیت شدن در سطح بالاتری قرار دارد. با این اوصاف مشارکت دختران در ورزش ارتباط مستقیمی با تصور از بدن و نیاز تجارب آزار و اذیت در حوزه فعالیت‌های ورزشی دارد. زرشناس (۱۰) در جامعه امروزی بر جذابیت و تناسب جسمانی از نظر فرهنگی و

اجتماعی تأکید بسیاری می‌شود. فشارهای اجتماعی درباره لاغری و نظرهای گسترده درباره ساختار بدن سبب شده است نارضایتی از بدن و تصاویر بدنی منفی بین افراد جامعه و به‌ویژه زنان بسیار شایع شود. تصویر بدنی درواقع ادراک فرد از اندازه و تناسب بدن است که با تفکر و احساس و دیدگاه سایر افراد نسبت به بدن او همراه می‌شود و ساختاری چندبُعدی دارد که شامل دو بخش مستقل ادراکی (تخمین اندازه بدن) و دیدگاهی (شناخت و احساس فرد نسبت به بدن) است. از اولین روش‌های درمانی اختلال تصویر بدنی، درمان‌های رفتاری شناختی و دارودرمانی بوده است که به دلیل هزینه بر بودن و عوارض جانبی آن‌ها، امروزه از ورزش به‌منزله روش درمانی استفاده می‌شود. همچنین امامی غفاری، ملکی و زاهدی (۱۴) نشان دادند که بین ابعاد سه‌گانه پذیرش اجتماعی شامل پذیرش عمومی، پذیرش در گروه‌های همسال و پذیرش سازمانی با متغیر تصویر از بدن رابطه وجود دارد. نتایج پژوهش نوری و محسنی تبریزی (۱۵) که در زمینه‌ی عوامل مؤثر بر مدیریت بدن با تأکید بر خودنمایی در میان مردان در شهر تهران انجام‌شده بود، نشان دادند که بین عوامل اجتماعی و خودنمایی، بین خودنمایی و مدیریت بدن و بین عوامل اجتماعی و مدیریت بدن رابطه مثبت و معنادار وجود دارد. نتایج لنگ جونز و مور (۱۳) نشان داد افرادی که مشارکت اجتماعی ندارد فعالیت فیزیکی کمی دارند و افرادی که سطح بالایی از مشارکت اجتماعی در انجمن‌ها دارند و به‌تبع آن دارای فعالیت‌های فیزیکی هستند، از سرمایه اجتماعی بالاتری برخوردارند. اسپری و همکاران (۱۶) تئوری شیوه زندگی بهداشتی را برای توصیف الگوهای مشارکت ورزشی و ارتباط آن با سایر رفتارهای مرتبط با سلامت (مصرف سیگار و نوشیدنی‌های خطرناک)، وضعیت اجتماعی-اقتصادی (آموزش و درآمد خانوار) و منطقه زبان در کشور سوئیس، بررسی می‌کند. نتایج نشان می‌دهد الگوهای مشارکت ورزشی متمایز با سایر رفتارهای مرتبط با سلامت ارتباط دارند. محققان نشان دادند تمایز در مشارکت ورزشی در اوقات فراغت به‌شدت توسط ساختار اجتماعی تعیین‌شده

است، به‌ویژه به‌عنوان عملکردی از سرمایه فرهنگی می‌باشد (۱۰). بورگس نشان داد شش هفته تمرین ایروبیک با بهبود خود پنداره بدنی، مؤلفه‌های انگاره بدنی و خود ارزشی بدنی در دانشجویان دختر همراه بود. تداوم این رابطه در طول تغییرات سیاسی و اقتصادی در کشور چک پس از سال ۱۹۸۹ سال نشان می‌دهد که تمایز با فاصله‌های فرهنگی میان طبقات اجتماعی به‌جای موانع اقتصادی با مشاغل ورزشی ارتباط دارد. در هر جامعه‌ای بدن انسان، یک واقعیت جسمانی و یک واقعیت اجتماعی دارد. شکل، اندازه، پوشاک و زینت بدن انسان وسیله‌ای برای ارتباط و انتقال اطلاعات به دیگر اعضای جامعه است، آن‌ها می‌توانند مطالعاتی را درباره سن، جنس، پایگاه اجتماعی، اشتغال و عضویت در یک گروه خاص منتقل نمایند. همچنین در سال‌های اخیر در اکثر جوامع و همچنین در ایران، افراد جامعه، نسبت به وضعیت زیبایی ظاهر خود دقت نظر و حساسیت بیشتری نشان می‌دهند (۱۷). پژوهش لینگ و همکاران (۱۳) نشان می‌دهد که درگیر شدن در ورزش می‌تواند رضایت تصویر بدن در بین زنان را تحت تأثیر قرار دهد. بسیاری از پژوهشگران تصویر بدن یک سازه چندبعدی شامل مؤلفه‌های شناختی، رفتاری و عاطفی است. به این معنا که تصویر بدن نه‌تنها از ارزیابی‌های عاطفی افراد درباره بدنشان را در برمی‌گیرد بلکه ارزشی که آن‌ها برای ابعاد مختلف بدنشان تأمل شده و سرمایه‌گذاری رفتاری که به‌منظور حفظ این ابعاد انجام می‌دهند را نیز شامل می‌شود. این ارزش‌ها درجه اهمیتی است که افراد به بُعد خاصی از بدن می‌دهند و سرمایه‌گذاری رفتاری نیز به رفتارهایی اشاره می‌کند که باهدف حفظ و بهبود بُعد خاصی از بدن انجام می‌شوند. رضایت بدنی به ارزیابی‌های عاطفی ایجادشده درباره ابعاد خاصی از بدن اشاره دارد. بنابراین به نظر می‌رسد در مطالعه سازه نفوذ اجتماعی نه‌تنها جنبه‌های زیبایی‌شناختی تصویر بدن بلکه جنبه‌های کنشی آن نیز مدنظر است به این معنا که ادراکات فرد از بدن خویش می‌تواند نحوه عملکرد بدن که شامل توانایی‌های جسمانی، نفوذ اجتماعی و قابلیت‌های بدنی است، تأثیر بپذیرد.

همچنین شرم از بدن به معنی ارزیابی ذهنی منفی از بدن می‌باشد که امروزه شیوع آن بیش از گذشته است. و غرور فیزیکی از بدن یکی از ابعاد مهم خود ظاهری و خودارزیابی در این دوره است و نه‌تنها درک جسمانی، عاطفی، اجتماعی و نگرشی، بلکه جنبه‌های گوناگون هویت روان‌شناختی، اجتماعی، جنسی، خانوادگی و تطابقی گیرد فرد را درمی‌گیرد در پیش گرفتن رهیافت جامعه‌شناختی در تحلیل مشارکت ورزشی زنان، این امکان را فراهم کرد که مشارکت ورزشی زنان نوعی فعالیت جمعی در نظر گرفته شود که ورای روانشناسی فرد است؛ به‌طوری‌که این فعالیت جمعی در هنجارها، ارزش‌ها، اعمال گروهی و طبقات اجتماعی ریشه دارد و ا طریق آن‌ها نیز ممکن است محدود شود. به‌طور کلی و از دیدگاه‌های مختلف نظری، عوامل متفاوت و متعددی بار مشارکت ورزشی زنان تأثیر می‌گذارد. همچنین بر اساس مجموع این مطالب یکی از مظاهر مشارکت بدنی در سال‌های اخیر گرایش جامعه به نظارت بدن است که به‌نوعی در مقوله‌ی مدگرایی تعریف می‌شود، پناه جستن به نظارت بدن بیشتر خود را در تناسب‌اندام نشان می‌دهد. تناسب‌اندام شاخص‌ترین نماینده ظاهر و بخش مهمی از هویت فرد است. از طرفی، با توجه به این‌که امروزه فعالیت‌های ورزشی در زندگی گروه‌های مختلف جامعه اهمیت زیادی پیدا کرده است؛ نمی‌توان حضور فعالانه زنان را در فعالیت‌های ورزشی نادیده گرفت. عدم تحرک جسمانی دختران و زنان یعنی محروم شدن بخش مهم جامعه از سلامتی، بهداشت جسمانی و روانی، شادابی و کارایی لازم که بی‌شک لطمه‌های جبران‌ناپذیری برای کل جامعه به دنبال خواهد داشت این مسئله از آن جهت که از یک‌سو با ارزش‌های فرهنگی ما تباری دارد و از سوی دیگر صدمه‌های اقتصادی جبران‌ناپذیری به خانواده و جامعه وارد می‌کند، قابل‌تحلیل و تأمل است. بنابراین ضرورت توجه به تأثیرپذیری از مبنای نفوذ اجتماعی، شرم از بدن و غرور فیزیکی در جهت نظارت بر بدن و مشارکت ورزشی در میان زنان بر کسی پوشیده نیست. لذا از آنجایی که فرهنگ هر ملت یا قومی مجموعه آداب، رسوم و

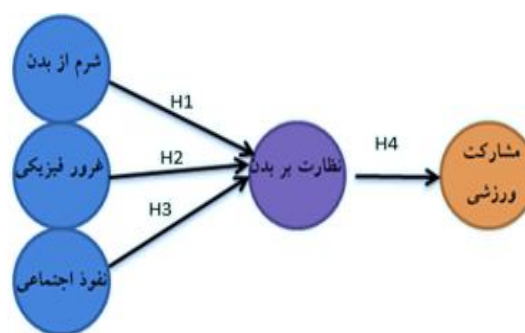
جامعه و نمونه آماری

جامعه آماری پژوهش را زنان استان تهران تشکیل دادند. جهت برآورد حجم نمونه در معادلات ساختاری پژوهشگران دیدگاه‌ها و نظرهای متفاوتی دارند، محققان هنگام در نظر گرفتن اندازه نمونه، دستیابی به قدرت آماری کافی برای مشاهده روابط واقعی در داده‌ها را در اولویت قرار می‌دهند (۱۸). هیر و همکاران^۱ (۱۹) با توجه به اینکه هنوز از قواعد سرانگشتی در اکثر مقالات با پی‌ال‌اس استفاده می‌شود (۱۹) پیشنهاد می‌کنند برای تعیین حجم نمونه بهینه از نرم‌افزارهای همچون جی‌پاور، سمپل پاور براساس مقادیر توان آماری، اندازه اثر و میزان آلفای در نظر گرفته استفاده نمایند. در این پژوهش برای تخمین حجم نمونه بهینه از نرم‌افزار سمپل پاور نسخه سه استفاده شده است. حجم نمونه بهینه با توجه به توان آماری ۰/۹؛ اندازه اثر ۰/۰۵ و آلفای ۰/۰۵ در نظر گرفته شده تعداد ۲۷۴ نفر برآورد گردید. نمودار ۱ میزان برآورد حجم نمونه بهینه در سه سطح اندازه‌گیری ۰/۰۱؛ ۰/۰۵ و ۰/۱ را نشان می‌دهد. لازم به توضیح می‌باشد که حجم نمونه‌ای که براساس قدرت توان آماری براساس نرم‌افزارهای تخمین نمونه به دست می‌آیند حداقل حجم نمونه بهینه می‌باشد، لذا محققین باید به این نکته توجه نمایند که به هر میزان تعداد حجم نمونه آن‌ها بیشتر باشد میزان تعمیم‌پذیری آن یافته در جامعه موردنظر بیشتر می‌باشد. در این پژوهش ۲۸۱ نمونه قابل قبول مورد تحلیل قرار گرفته است که با توجه به برآورد حجم نمونه در این پژوهش قابل قبول و مناسب می‌باشد.

ابزار اندازه‌گیری

پرسش‌نامه تصویر بدنی مک‌کینلی و هاید (۲۱) برای بررسی و سنجش نظارت از بدن و شرم از بدن مورد استفاده قرار گرفت. همچنین از پرسش‌نامه خودبینی هانگ و همکاران (۲۲) جهت ارزیابی غرور فیزیکی و نفوذ اجتماعی در مقیاس پنج ارزشی لیکرت استفاده شد. در نهایت برای سنجش

سنت‌ها و ارزش‌های اجتماعی آن قوم و مرد آن ملت را تشکیل می‌دهد، حساسیت بیشتری در جهت مصونیت و در امان ماندن از آن را می‌طلبد و روشن است که باید در متن جامعه تغییرات فرهنگی متناسب با زمان هر نسل با آرمان‌های موردقبول آن‌ها و مشروع نظام حاکم بر آن اتفاق افتد. بنابراین با توجه به مطالب بیان‌شده در مورد اهمیت موضوع مشارکت ورزشی زنان، در این پژوهش به بررسی نحوه و میزان اثرگذاری آن بر غرور فیزیکی، شرم از بدن و نفوذ اجتماعی زنان و سپس مدیریت بدن بر مشارکت ورزشی زنان در میان آن‌ها پرداخته می‌شود. محقق با توجه به ادبیات پژوهش موجود اهداف پژوهش خود را در قالب مدل نظری طراحی کرده و به بررسی و مطالعه متغیرهای پژوهش و روابط آن‌ها پرداخته است (شکل ۱).



شکل ۱. مدل مفهومی پژوهش

روش‌شناسی پژوهش

طرح پژوهش

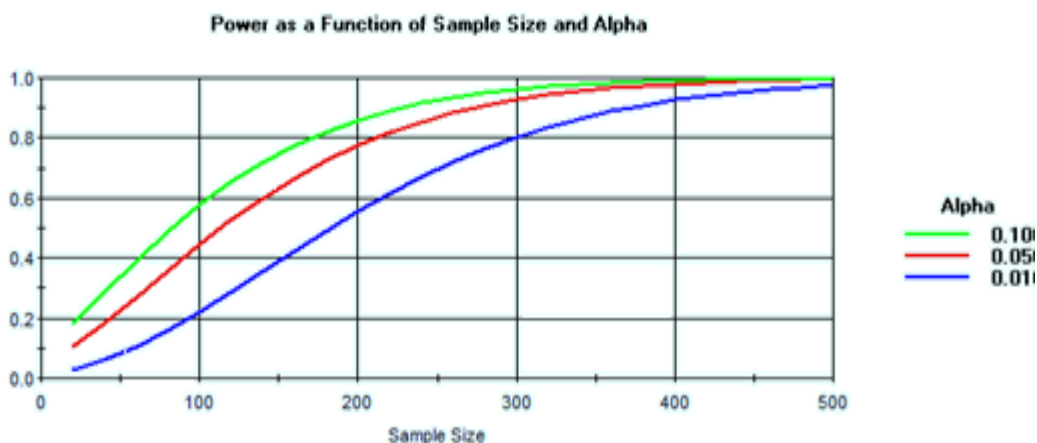
پژوهش حاضر از لحاظ هدف، کاربردی، به لحاظ زمان، مقطعی و از لحاظ جمع‌آوری داده‌ها در زمره پژوهش‌های توصیفی-همبستگی قرار دارد که با توجه به بررسی هم‌زمان متغیرهای پژوهش از تکنیک مدل‌سازی معادلات ساختاری استفاده شده است.

مشارکت ورزشی از پرسش‌نامه تعدیل‌شده مشارکت ورزشی استفاده شد. بدین شکل که از افراد خواسته شد مشخص نمایند در طول هفته چند روز و در هرروز چند دقیقه ورزش می‌کنند. نمره مشارکت ورزشی هر فرد حاصل ضرب تعداد روز ضربدر تعداد دقیقه‌های مشارکت در فعالیت‌های بدنی هرروز بود. جهت بررسی روایی صوری پرسش‌نامه توسط پنج تن اساتید بررسی و پس از اصلاحات انجام‌گرفته در بین جامعه موردنظر توزیع شد. همچنین پایایی پرسش‌نامه‌ها با استفاده آلفای کرونباخ در حد قابل قبولی به‌دست آمد.

روش اجرا

با استفاده از سایت اینترنتی پرس لاین، پرسش‌نامه به‌صورت آنلاین طراحی شد. سپس لینک پرسش‌نامه در گروه‌ها و کانال‌های تلگرامی و همچنین شبکه اجتماعی واتساب از زنان خواسته شد که از طریق لینک ارائه‌شده به پرسش‌نامه پاسخ دهند. صرفه‌جویی در زمان جمع‌آوری داده‌ها، صرفه‌جویی در هزینه مالی و همچنین زمان کافی برای پاسخ‌دهندگان ازجمله مزایایی پرسش‌نامه‌های آنلاین می‌باشد (۲۹). برقراری پایایی، روایی همگرا و واگرایی

مطلوب مدل حاکی از اعتبار مناسب ابزار اندازه‌گیری در جامعه مورد مطالعه داشت. پایایی ترکیبی سنجش همبستگی درونی متغیرهای مشاهده‌پذیر هر متغیر پنهان است همچنین میانگین واریانس استخراج‌شده (روایی همگرا)، میزان همبستگی مثبت بین یک گویه با سایر گویه‌های یک متغیر پنهان است. بدین‌صورت که مجموعه گویه‌ها، سازه معینی را تبیین می‌کند (۱۹). همان‌طور که در جدول شماره ۱ مشخص است همه متغیرها از پایایی ترکیبی بالای ۰/۷؛ میانگین واریانس استخراج‌شده بالای ۰/۴ برخوردار هستند. در آزمون بار عرضی یا بارهای عاملی متقابل، میزان همبستگی بین شاخص‌های یک سازه با سازه-های دیگر مقایسه می‌گردد. در صورتی که مشخص شود میزان همبستگی بین شاخص با سازه دیگری غیر از سازه خود، بیشتر از میزان همبستگی شاخص با سازه خود است، روایی تشخیصی مدل زیر سؤال می‌رود (۲۰، ۲۱). جدول ۱ روایی تشخیصی را نشان می‌دهد (لازم به توضیح می‌باشد برای بهبود روایی همگرایی سؤالات ۱، ۱۴، ۱۵ و ۲۱ از مجموع مدل حذف شدند).



نمودار ۱. خروجی نرم‌افزار اسپ‌اس‌اس سمپل پاور

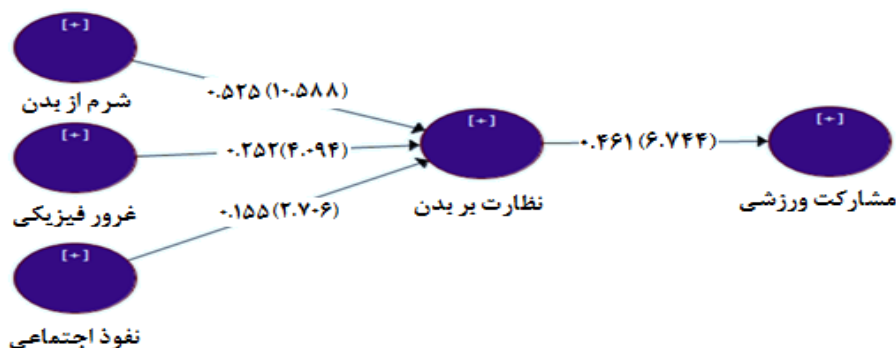
جدول ۱. پایایی ترکیبی، روایی همگرایی و روایی واگرایی (آزمون بار عرضی)

شرم از بدن Body Shame	غرور فیزیکی Physical Pride	مشارکت ورزشی Sports Participation	نظارت بر بدن Body Supervision	نفوذ اجتماعی Social Influence	گویه Item
۰/۳۶۳	۰/۴۶۳	۱	۰/۴۷۴	۰/۵۱۵	۲۷X
۰/۷۱۰	۰/۲۱۴	۰/۱۶۴	۰/۴۸۹	۰/۰۸۹	۱۱X
۰/۵۸۲	۰/۲۶۲	۰/۰۸۵	۰/۳۹۳	۰/۰۷۲	۱۲X
۰/۶۶۲	۰/۱۹۶	۰/۲۲۴	۰/۳۸۲	۰/۱۷۴	۱۳X
۰/۷۴۲	۰/۴۲۶	۰/۲۷۸	۰/۵۴	۰/۲۸۲	۱۶X
۰/۴۷۶	۰/۳۹۹	۰/۳۴۴	۰/۴۳۸	۰/۴۳۷	۱۷X
۰/۶۷۲	۰/۴۶۸	۰/۲۹۲	۰/۴۴۵	۰/۳۳	۱۸X
۰/۴۱۴	۰/۷۴۳	۰/۳۶۶	۰/۵۱۷	۰/۳۳۹	۱۹X
۰/۳۴۲	۰/۵۷۳	۰/۲۲۲	۰/۲۷۹	۰/۳۰۶	۲۰X
۰/۳۱۷	۰/۷۴۱	۰/۳۴۵	۰/۰۴۴۶	۰/۵۴۳	۲۲X
۰/۱۴۲	۰/۴۳	۰/۳۳۳	۰/۳۳۶	۰/۷۵۵	۲۳X
۰/۳۹۸	۰/۵۵	۰/۴۴	۰/۴۳۲	۰/۸۱۳	۲۴X
۰/۲۸۱	۰/۴۱۸	۰/۳۸۹	۰/۳۷۷	۰/۷۳	۲۵X
۰/۱۶۸	۰/۱۵	۰/۲۹۳	۰/۲۵۶	۰/۵۲۸	۲۶X
۰/۳۶۵	۰/۲۳۶	۰/۳۲	۰/۴۹۳	۰/۴۵۶	۲X
۰/۳۸۳	۰/۲۲۴	۰/۲۳۶	۰/۶۳۴	۰/۱۵۹	۳X
۰/۴۸۸	۰/۵۶۴	۰/۴۲۱	۰/۷۱۴	۰/۴۲۸	۴X
۰/۵۳۰	۰/۴۲۰	۰/۳۲۲	۰/۷۲	۰/۲۱۵	۵X
۰/۵۰۳	۰/۴۱۰	۰/۳۰	۰/۷۴۲	۰/۲۵۸	۶X
۰/۵۲۴	۰/۵۴۰	۰/۴۱۰	۰/۷۶	۰/۴۴۱	۷X
۰/۴۲۹	۰/۳۷۱	۰/۲۴	۰/۶۶۲	۰/۲۴۹	۸X
۰/۵۶۲	۰/۳۸۱	۰/۲۷۸	۰/۷۰۴	۰/۳۵۳	۹X
۰/۴۸	۰/۲۰۶	۰/۱۸۵	۰/۵۴۶	۰/۲۸۸	۱۰X
۰/۸۰۹	۰/۷۲۹	۱	۰/۸۷۱	۰/۸۰۳	پایایی ترکیبی Combined reliability
۰/۴۱۸	۰/۴۷۶	۱	۰/۴۱۳	۰/۵۱۱	روایی همگرایی Convergence validity

یافته ها

یافته‌های جمعیت شناختی حاکی از این بود که تحصیلات پاسخ‌دهندگان زیر دیپلم ۱۱ نفر ۳/۹ درصد؛ دیپلم ۳۷ نفر ۱۳/۳ درصد؛ کاردانی ۱۹ نفر ۶/۸ درصد؛ کارشناسی ۱۳۰ نفر ۴۶/۶ درصد، ارشد و بالاتر ۸۲ نفر ۲۹/۴ درصد و دو نفر نیز تحصیلات خود را مشخص نکرده بودند. سن پاسخ‌دهندگان ۱۳ نفر زیر ۲۰ سال ۴/۶ درصد؛ ۷۴ نفر ۲۶/۳

درصد در دامنه سنی ۲۱-۲۵؛ ۸۷ نفر ۳۱ درصد در دامنه سنی ۲۶-۳۰؛ ۶۵ نفر ۲۳/۱ درصد در دامنه سنی ۳۱-۳۵ و ۴۲ نفر ۱۴/۹ درصد در دامنه سنی ۳۵ سال به بالا قرار داشتند همچنین افراد مجرد ۱۵۲ نفر ۵۴/۱ درصد و متاهل ۱۲۹ نفر ۴۵/۹ درصد مشارکت داشتند.



شکل ۲. خروجی نرم افزار پیمایش در حالت ضرائب استاندارد و معناداری

این است که روابط بین متغیرهای پنهان به خوبی تبیین نشده و در نتیجه ارتباط پیش‌بینی کنندگی وجود ندارد (۲۰). به عقیده هنسلر و همکاران (۲۱) در صورتی که مقدار شاخص افزونگی در مورد یک سازه درون‌زا سه مقدار ۰/۰۲، ۰/۱۵ و ۰/۳۵ را کسب نماید، به ترتیب نشان از قدرت پیش‌بینی ضعیف، متوسط و قوی سازه یا سازه‌های برون‌زای مربوط به آن دارد. مقادیر بالای صفر نشان می‌دهند که مقادیر مشاهده شده خوب بازسازی شده‌اند و مدل توانایی پیش‌بینی دارد. همانطور که دیده می‌شود مقدار شاخص افزونگی استون-گایسر بیشتر از صفر است و این نشان می‌دهد که متغیرهای مستقل آنها دارای ارتباط پیش‌بین هستند. نتایج ضرایب تعیین و شاخص افزونگی مدل در جدول ۳ ارائه شده است.

ضریب تعیین معیاری است که برای متصل کردن بخش اندازه‌گیری و بخش ساختاری مدل سازی معادلات ساختاری به کار می‌رود و نشان از تأثیری دارد که یک متغیر برون‌زا بر یک متغیر درون‌زا می‌گذارد (۱۹، ۲۰). مقادیر ملاک برای ضریب تعیین توسط چندین محقق ارائه شده است؛ مطابق مطالعه چین (۲۵) سه مقدار ۰/۱۹، ۰/۳۳ و ۰/۶۷ سه مقدار ضعیف، متوسط و قوی برای ضریب تعیین می‌باشند. به عقیده هیر و همکاران (۱۹) مقدار ملاک برای ضریب تعیین سه مقدار ۰/۲۵، ۰/۵۰ و ۰/۷۵ است که به ترتیب نشان از سه مقدار ضعیف، متوسط و قوی برای ضریب تعیین می‌باشند. شاخص افزونگی نشان‌دهنده قدرت پیش‌بینی چهارچوب مدل مفهومی است. در صورتی که این معیار در مورد یک متغیر پنهان صفر یا کمتر از صفر باشد نشان‌دهنده

جدول ۳. ضریب تعیین و ارتباط پیش بین مدل

متغیر درون‌زا	ارتباط پیش بین	ضریب تعیین تعدیل شده	ضریب تعیین
	Relationship	Modified Coefficient Of Determination	Coefficient Of Determination
مشارکت ورزشی Sports Participation	۰/۲۰۶	۰/۲۲۲	۰/۲۲۵
نظارت بر بدن Body Supervision	۰/۲۲۶	۰/۵۹۹	۰/۶۰۴

متوسط و بزرگ است. مقدار اندازه اثر کوهن از رابطه ۱ محاسبه گردیده است.

$$F^2 = (R^2_{\text{Included}} - R^2_{\text{Excluded}}) / (1 - R^2_{\text{Included}})$$

رابطه ۱

برای هر مسیری می‌توان اندازه اثر را با استفاده از اندازه اثر کوهن ارزیابی نمود. طبق نظر کوهن مقادیر ۰/۰۲، ۰/۱۵ و ۰/۳۵ برای اندازه اثر به ترتیب بیانگر اندازه اثر کوچک،

جدول ۴. اندازه اثر

متغیر پنهان	نظارت بر بدن Body Supervision	مشارکت ورزشی Sports Participation
شرم از بدن Body Shame	۰/۴۶۸	
غرور فیزیکی Physical Pride	۰/۱۰۳	
نظارت بر بدن Body Supervision		۰/۲۹
نفوذ اجتماعی Social Influence	۰/۰۴۵	

را تأیید می‌کنند. همچنین هیر و همکاران (۲۰) نیز در پژوهش خود اشاره کردند که برای بررسی دقیق تناسب مدل از شاخص تناسب نیکویی برازش می‌توان استفاده کرد. در این پژوهش مقدار تناسب مدل برای مدل مفهومی ۰/۱ محاسبه شد که نشان از تناسب مدل دارد.

در نهایت برای بررسی ارزیابی تناسب مدل ساختاری از معیار تناسب مدل استفاده شده است. هنسler و همکاران (۲۱) این معیار را به عنوان معیاری مناسب برای اسمارت-پی‌ال‌اس ۳ معرفی کردند که برای جلوگیری از نامطلوب بودن مدل استفاده می‌شود. از نظر هو و بنتلر (۲۵) و زیدآبادی و همکاران (۲۶) مقادیر کمتر از ۰/۱ تناسب مدل

جدول ۵. نتایج ضرایب مسیر

ضرایب مسیر	مقدار معناداری Significant amount	انحراف استاندارد SD	ضریب مسیر Path coefficient	سطح معناداری p
شرم از بدن > نظارت بر بدن Body Supervision > Body Supervision	۹/۹۵	۰/۰۵۳	۰/۵۲۵	۰/۰۰۱
غرور فیزیکی > نظارت بر بدن Physical Pride > Body Supervision	۳/۸۷	۰/۰۶۵	۰/۲۵۲	۰/۰۰۱
نفوذ اجتماعی > نظارت بر بدن Social Influence > Body Supervision	۲/۸	۰/۰۵۵	۰/۱۵۵	۰/۰۰۵
نظارت بر بدن > مشارکت ورزشی Body Supervision > Sports Participation	۶/۷۷	۰/۰۶۸	۰/۴۶۱	۰/۰۰۱

بحث و نتیجه‌گیری

در جوامع گوناگون بشری، گرایش به کنترل بدن به گونه‌ای روزافزون در میان زنان و ورزشکاران در حال گسترش است. این امر موجب شده افراد طبقات گوناگون به بدن و نظارت بر بدن توجه فزاینده‌ای نشان دهند؛ به‌طوری که تقریباً همگان در پی‌آند که بدنشان را مطابق با الگوهای زیبایی رایج آراسته و تغییر دهند. این پدیده به دلیل گسترش فراگیر و نتایج فردی و اجتماعی آن، مورد مطالعه‌ی پژوهشگران گوناگون در محافل علمی گوناگون قرار گرفته است. نتایج نشان داد شرم از بدن در زنان بر نظارت بدن اثر معنی‌داری دارد. این یافته‌ها همراستا با زکایی (۳۰) معتقد است علاقه به لاغری و جستجو برای ظاهر و اندام کامل، بیش از آنکه با طرد هویت زنانه مرتبط باشد، با پذیرش آن مربوط است؛ به بیان دیگر، تلاش برای نشان‌دادن تمایز و نزدیک شدن به استانداردهایی که محیط هنجاری و مردانه جامعه از زنان انتظار دارد، ممکن است محرکی قوی در ترغیب زنان به توجه شدید به ویژگی‌های بدنی خویش باشد. به دلیل چنین دیدگاهی است که برخی زنان میانسال جامعه به ورزش‌های خاص یا جراحی‌های زیبایی روی می‌آورند و دغدغه‌های مشابه با دختران جوان پیدا می‌کنند. کو در پژوهش خود به نقش شرم‌بدنی، اضطراب اجتماعی و رفتار واریسی بدن را در تبیین نارضایتی بدن و اختلالات خوردن مورد بررسی قرار داد. نتایج پژوهش وی حاکی از آن بود که شرم بدنی، اضطراب اجتماعی، نارضایتی بدنی، رفتارهای واریسی بدن و اختلالات خوردن رابطه مثبتی با هم دارند. همچنین زنان و مردان کره‌ای شرم بدنی، رفتارهای واریسی بدن، اضطراب اجتماعی، نارضایتی بدنی و اختلالات خوردن بالاتری نسبت به زنان آلمانی نشان دادند. یافته‌های پژوهش نشان می‌دهد که نظارت بدن و تناسب اندام مناسب برای زنان میل به مشارکت ورزشی آنان را بیشتر کرده است. که با یافته‌های عرب‌نرمی (۴)، و مرادی و همکاران (۱۰) همخوان می‌باشد. رافضی (۳۱) در پژوهشی با عنوان رابطه شرم تصویر بدنی با جرأت‌ورزی، اضطراب اجتماعی و شاخص

توده بدنی در اعضای باشگاه‌های ورزشی تهران به این نتیجه رسید که شرم تصویر بدنی رابطه‌ی منفی معناداری با جرأت‌ورزی و رابطه‌ی مثبت معناداری با اضطراب اجتماعی دارد. علاوه بر این در زنان و مردان شاخص توده بدنی با جرأت‌ورزی رابطه مثبت معناداری داشت ولی رابطه شاخص مدل به دست آمده نیز نشان داد که متغیرهای جرأت‌ورزی، اضطراب اجتماعی و شاخص توده‌ی بدنی به ترتیب می‌توانند ۵۵،۲۸ و ۲۴ درصد از تغییرات شرم بدنی مردان و ۲۱،۲۶ و ۲ درصد از تغییرات شرم بدنی زنان را تبیین کنند. کو (۱۰) در پژوهش خود به نقش شرم بدنی، اضطراب اجتماعی و رفتار واریسی بدن را در تبیین نارضایتی بدن و اختلالات خوردن مورد بررسی قرار داد. نتایج پژوهش وی حاکی از آن بود که شرم بدنی، اضطراب اجتماعی، نارضایتی بدنی، رفتارهای واریسی بدن و اختلالات خوردن رابطه مثبتی با هم دارند. همچنین زنان و مردان کره‌ای شرم بدنی، رفتارهای واریسی بدن، اضطراب اجتماعی، نارضایتی بدنی و اختلالات خوردن بالاتری نسبت به زنان آلمانی نشان دادند. نتایج پژوهش نشان داد غرور فیزیکی در زنان بر نظارت از بدن اثر معناداری دارد. که با یافته‌های مرادی و همکاران (۱۰)، و آبوت (۲۷) همخوانی دارد. مرادی و همکاران (۱۰) به این نتیجه رسید که استفاده از برندهای لوکس با نقش میانجی غرور فیزیکی و نفوذ اجتماعی نیز بر مدیریت بدن مؤثر بود، اما این اثرگذاری به واسطه غرور فیزیکی نسبت به نفوذ اجتماعی در سطح بالاتری قرار داشت. بنابراین عواملی مانند غرور فیزیکی و نفوذ اجتماعی در گرایش و اقدام ورزشکاران برای مدیریت بدن مؤثر هستند. غرور فیزیکی قسمت اصلی از تصویر بدنی است. بنابراین این عامل نقش اساسی را در تعیین باورها و رفتارها درباره بدن، بازی می‌کند. اثرات روان شناختی تصویر بدنی شامل عوامل ادراکی، تحولی و فرهنگی و اجتماعی است. همچنین رضایت از غرور فیزیکی اثرات پیچیده روانی بروی مفهوم خود گذاشته و عامل اساسی در تعیین چگونگی تعامل جوانان با دیگران محسوب می‌شود. درک نامناسب از غرور فیزیکی و

عدم رضایت از آن می‌تواند به مشکلات جسمی و روحی منجر شود (۲۵). غرور فیزیکی یکی از ابعاد مهم خود ظاهری و خود ارزیابی در این دوره است و نه تنها درک جسمانی، عاطفی، اجتماعی و نگرشی، بلکه جنبه‌های گوناگون هویت روان شناختی، اجتماعی، جنسی، خانوادگی و تطابقی فرد را در می‌گیرد. زرشناس (۳۲) در جامعه‌امروزی بر جذابیت و تناسب جسمانی از نظر فرهنگی و اجتماعی تأکید بسیاری می‌شود. فشارهای اجتماعی درباره لاغری و نظرهای گسترده درباره ساختار بدن سبب شده است نارضایتی از بدن و تصاویر بدنی منفی بین افراد جامعه و به ویژه زنان بسیار شایع شود. تصویر بدنی درواقع ادراک فرد از اندازه و تناسب بدن است که با تفکر و احساس و دیدگاه سایر افراد نسبت به بدن او همراه می‌شود و ساختاری چند بعدی دارد که شامل دو بخش مستقل ادراکی (تخمین اندازه بدن) و دیدگاهی (شناخت و احساس فرد نسبت به بدن) است. از اولین روش‌های درمانی اختلالات تصویر بدنی، درمان‌های رفتاری شناختی و دارو درمانی بوده است که به دلیل هزینه نبودن و عوارض جانبی آنها، امروزه از ورزش به منزله روش درمانی استفاده می‌شود.

نتایج پژوهش نشان داد که نفوذ اجتماعی در زنان بر نظارت از بدن اثر معنی‌داری دارد. مرادی و همکاران (۱۰) به این نتیجه رسید که استفاده از برندهای لوکس با نقش میانجی نفوذ اجتماعی نیز بر مدیریت بدن مؤثر بود. لنگ جونز و مور (۱۳) دریافتند افرادی که مشارکت اجتماعی ندارد فعالیت فیزیکی کمی دارند و افرادی که سطح بالایی از مشارکت اجتماعی در انجمن‌ها دارند و به تبع آن دارای فعالیت‌های فیزیکی هستند، از سرمایه اجتماعی بالاتری برخوردارند. امامی‌غفاری، ملکی و زاهدی (۱۴) نیز نشان دادند بین ابعاد سه گانه پذیرش اجتماعی شامل پذیرش عمومی، پذیرش در گروه‌های همسال و پذیرش سازمانی با متغیر تصویر از بدن رابطه وجود دارد. نتایج پژوهش نوری و محسنی‌تبریزی (۱۵) دلالت بر این امر داشت که بین عوامل اجتماعی و

خودنمایی، بین خودنمایی و مدیریت بدن و بین عوامل اجتماعی و مدیریت بدن رابطه مثبت و معنادار وجود دارد. همچنین نتایج پژوهش نشان داد که نظارت بر بدن در زنان بر مشارکت ورزشی اثر معنی‌داری دارد. نوروزی (۷) در پژوهش خود با عنوان بررسی تأثیر بدن و مدیریت بدن بر مشارکت ورزشی زنان استان ایلام به این نتیجه رسید که نیمی از زنان به‌صورت نامنظم و تفریحی ورزش می‌کنند و دو متغیر تصویر بدن و مدیریت بدن ۵۶ درصد از مشارکت ورزشی را تبیین می‌کند. پژوهش لینگ و همکاران (۱۳) نشان می‌دهد که درگیر شدن در ورزش می‌تواند رضایت تصویر بدن در بین زنان را تحت تأثیر قرار دهد. قربانی و سخنگویی نیز در پژوهش خود درباره اثر سه روش تمرینی پیلاتس، یوگا و فعالیت رایج بدن در اندام فوقانی بر خود پنداره بدنی زنان به این نتایج دست یافتند که تمرینات پیلاتس در افزایش دامنه حرکتی اندام فوقانی و خودپنداره بدنی اثرگذار بوده است. به نظر می‌رسد اثر روان‌شناختی تمرینات پیلاتس، با توجه به رابطه‌ای که بین ذهن و بدن برقرار می‌کند، و نگرشی که در ذهن فرد شکل گرفته است، باعث شده است بر تصور و طرحواره بدنی افراد شرکت‌کننده اثر مثبتی داشته باشد. اسلیتر (۳۰) در پژوهش خود پی برد که تفاوت‌های جنسیتی در مشارکت نوجوانان در ورزش و فعالیت‌های بدنی را بررسی کردند. آن‌ها همچنین رابطه بین تصور از بدن و فعالیت ورزشی و نیز آزار و اذیت‌ها در حوزه ورزش را بررسی کردند. نتایج نشان داد که دختران نسبت به پسران در ورزش‌های سازمان‌یافته کمتر مشارکت دارند؛ اما تجارب آن‌ها از آزار و اذیت شدن در سطح بالاتری قرار دارد. با این اوصاف مشارکت دختران در ورزش ارتباط مستقیمی با تصور از بدن و نیاز تجارب آزار و اذیت در حوزه فعالیت‌های ورزشی دارد. دیکسیت (۱۱) دریافت که افزایش سطوح مقایسه اجتماعی، یعنی افزایش تمایل به ارزیابی خود در مقایسه با دیگران، با افزایش خطر رضایت از تصویر بدنی مرتبط است. ادراک دقیق از بدن بر اساس وضعیت بدنی واقعی، اهمیت بالایی در مدیریت و پیشگیری از چاقی دارد.

بسته به اینکه افراد چگونه وزن بدن خود را ادراک می‌کنند، رفتارهای فرد برای جلوگیری از چاقی یا مدیریت آن ممکن است متفاوت باشد. اگر فردی در ادراک وزن خود دچار بیش برآورد شود، احتمال رفتارهای کنترل وزن همچون رژیم و جلسات تمرینی یا مداخله دارویی را به کار خواهند برد. در این صورت، رفتارهای کنترل غیرضروری یا رفتارهای کنترل وزنی که برای سلامتی مضر است به کار گرفته خواهد شد؛ در مقابل، یک نفر ممکن است خودش را دارای وزن نرمال یا کم وزن ادراک کند در حالی که دارای اضافه وزن و یا چاق است. این ممکن است باعث شود فرد هیچ تلاشی برای کنترل وزن سلامت از طریق تمرین یا رژیم غذایی نکند یا آن را به تعویق اندازد. همچنین نتایج پژوهش که غرور فیزیکی، نفوذ اجتماعی و شرم از بدن بر نظارت بدن تأثیر- گذار بود و عوامل مهمی بر مشارکت ورزشی زنان بوده است. عرب نرمی و رمضان زاده (۴) به این نتیجه رسید که نگرانی از تصویر بدنی و بدن ادراک شده، نقش اصلی در تعیین مراحل تغییر رفتار تمرینی زنان دارند، همچنین قصد تمرین و نارضایتی ظاهری زنان در مراحل تغییر رفتار تمرینی متفاوت بود. نگرانی از تصویر بدنی و ادراک نادرست از بدن، احتمال در عدم تمرین یا رفتارهای نادرست تمرینی نقش دارد و کمک به ایجاد ادراک درست از بدن می‌تواند راهکارهای منطقی‌تری را برای برنامه‌های سلامت و تناسب اندام پیش‌روی زنان بگذارد. به طور کلی در این پژوهش به این نتیجه دست یافتیم که توجه بیشتر به نظارت بر بدن در بین زنان، به سطح بالای مشارکت ورزشی می‌انجامد. نظارت بر بدن می‌تواند به توسعه ورزش زنان کمک کند حتی پرداختن به ورزش نیز می‌تواند از عوامل تقویت ابعاد نظارت بر بدن همچون کاهش شرم از بدن، غرور فیزیکی و نفوذ اجتماعی باشد که خود نشان از سلامت اجتماعی و روانی زنان جامعه دارد. نظارت بر بدن، منبع مهمی برای زنان است و می‌تواند تأثیرات مطلوبی بر میزان عملکرد ورزشی زنان در جامعه داشته باشد. زنان با عضویت در باشگاه‌های ورزشی، تعامل‌های خود را افزایش می‌دهند و چنانچه این روابط

توأم با اعتماد باشد، می‌تواند نقش تعیین کننده‌ای بر میزان شادمانی افراد داشته باشد و همچنین موجب تقویت سرمایه اجتماعی درونی آن‌ها شده و اتحاد زنان، می‌تواند سرمایه اجتماعی بیرونی‌شان را هم افزایش دهد هر چه سطوح اعتماد اجتماعی و انواع آن در جامعه در بین زنان بالاتر رود میزان تمایل و مشارکت آنان در فعالیت‌های بدنی ورزشی افزایش می‌یابد. بنابراین، با برنامه‌ریزی و انجام پژوهش‌های متعدد بر روی عواملی که می‌توانند زمینه اعتماد را بین زنان فراهم آورند، می‌توان زمینه را برای افزایش مشارکت در فعالیت‌های ورزشی زنان مهیا نمود (۲۹). زنان به عنوان مدار عاطفی خانواده این قابلیت را دارند که اصلی‌ترین منبع تزریق این نشاط و شادمانی به درون خانواده باشند. بی‌شک، این روند منجر به ایجاد اجتماعی شاداب و پویا خواهد شد، اگر زنان به هر دلیلی اعتماد خود را از دست بدهند از مشارکت در امور و فعالیت‌های اجتماعی سر باز خواهند زد و هیچ‌گونه پیوند محکمی بین افراد و اجتماع بنابراین در چنین شرایطی افراد نمی‌توانند نسبت به جامعه خود نگرش مثبتی داشته باشند. همچنین برخورداری از مشارکت ورزشی توسط زنان از طریق تشویق اعضای خانواده، دوستان، بستگان و آشنایان و پرداخت هزینه یا فراهم ساختن تجهیزات فعالیت‌های ورزشی در آنان افزایش یابد. پیشنهاد می‌شود به منظور افزایش سلامتی زنان و نظارت بر بدن، ترویج و توسعه ورزش در قالب ورزش‌های همگانی یا در سطح حرفه‌ای، بهره‌گیری از امکانات موجود در راستای ترویج ورزش و مشارکت در فعالیت‌های ورزشی، بسترسازی مناسب جهت جلب کلیه اقشار جامعه به خصوص زنان صورت گیرد. همچنین، مسئولان و سیاستگذاران اجتماعی و فرهنگی جامعه لازم است تا با برنامه‌ریزی و تخصیص امکانات جهت آگاهی زنان نسبت به فواید ورزش با تقویت مؤلفه‌های نظارت بر بدن (نفوذ اجتماعی، غرور فیزیکی و کاهش شرم از بدن) در سیاستگذاری‌های مربوط به سلامت زنان به این مهم مبادرت ورزند. همچنین تجزیه و تحلیل عوامل مؤثر بر نظارت بدن حاکی از این است که اثرگذاری

بدن منجر به دوری از مشارکت ورزشی در بین این گونه از افراد شود لذا برای جلوگیری از این روند باید متولیان امر با آگاهی و اطلاع رسانی هدف مشارکت ورزشی را که همان سلامتی زنان یا مادران آینده جامعه هستند قرار دهد. با توجه به اینکه این مدل در مرحله اولیهٔ سنجش و اندازگیری در بین زنان بوده در نتیجه این مدل نیاز به بررسی بیشتر دارد. بنابراین نهادینه کردن ورزش در بین آحاد جامعه بخصوص زنان اقداماتی چون برگزاری همایش‌های خانوادگی و ورزش همگانی، نمایش مسابقات ورزشی زنان در صدا و سیما با رعایت ارزش‌های اجتماعی جامعه و صدور و همچنین تاکید بر برابری جنسیتی می‌تواند به جامعه زنان بر مشارکت ورزشی بیشتر کمک کند.

تشکر و قدردانی

بدین وسیله نویسندگان از تمامی افراد شرکت کننده در این پژوهش تشکر و قدردانی می نمایند.

پی‌نوشت‌ها

1. Hair et al.
2. Dixit
3. Marticotte & Arcand
4. Henseler

شرم از بدن بر روی نظارت بدن در بین زنان جنبه روانی نظارت بر بدن است. که می‌تواند منجر به ورزش یا مشارکت ورزشی زنان شود. یافته‌ها نشان می‌دهد که در جامعه ایران زنان همانند آقایان به تناسب اندام خود اهمیت فراوان داده و برای اینکه در جامعه و اجتماع حضور فعال داشته باشند به تناسب اندام خود اهمیت فراوان داده و با حس غرور و تأثیر گذاری در بین جامعه زمانی را برای مشارکت در ورزش می‌گذارند (۳۲). تفاوت‌های بین زن و مرد حاکی از این است که در جامعه امروزی این تفاوت‌ها بشدت روبه کاهش است بطوری که مشاهده می‌شود زنان در عرصه‌های آمادگی جسمانی در ایران رو به افزایش است و در رشته‌هایی مثل فوتبال، والیبال، بسکتبال، فوتسال و سایر رشته‌های ورزشی دیگر نیز همگام با آقایان مشارکت فعال دارند. که این امر باید مورد توجه دست اندرکاران حوزه ورزش برای جلوگیری و رفع تبعیض در بین ورزشکاران زن و مرد باشد. همچنین نکته قابل تأمل‌تر این یافته؛ با توجه به اثرات شبکه‌های اجتماعی بر روی نگرش و ذهنیت زنان و موج تبلیغات گسترده بر روی تناسب اندام غیر واقع بینانه ممکن است زنان با دیدن این عوامل و شرم از بدن به دنبال الگوبرداری از این افراد در رسانه‌های اجتماعی باشند که در نهایت منجر به کمبود اعتماد به نفس، انزوا و حتی وسواس بیشتر بر روی

منابع

1. [Shabani A, Abdolmaleki M. Forecasting the Perfectionism and Psychological Needs Regarding Exercise Addiction in Female Athlete Students. Sport psychology Studies. 2019, 8\(29\): 61-74. In Persian](#)
2. [Shams A, Shamsipour Dehkordi P. Psychometric Properties of Sport Imagery Questionnaire among Iranian National Team's Athletes. Motor Behavior. 2017, 9 \(28\): 17-36. \(In Persian\).](#)
3. [ShahAbadi Z, Taher M. Intergenerational study of Yazd girls and mother's body management style, Journal of Sociology and Lifestyle Management, 2015, 1\(4\): 67-95. In Persian](#)
4. [Arabnarm B, Ramezanzade H. The Relationship of Body Image Concern with Perceived Body and Exercise Intention in Different Stages of Exercise Behavior](#)

- [Changes. Journal of Sport Psychology Studies, 2019, 28; 113-32. In Persian](#)
5. [Burgess G, Gorgan S. Effects of 6 weeks aerobic dance intervention on body image and physical self-perceptions in adolescent girls. Body Image, 2006, 3\(1\), 57-66.](#)
 6. [Cash TF, Smolak L. Body image: A handbook of science, practice, and prevention. Guilford Press. 2011.](#)
 7. [Norozi A, Maleki A, Parsamehr M, Ghasemi H. Investigating the effect of body image and body management on women's sports participation in Ilam province. Journal of Applied Sociology, 2018, 29\(4\), 99-122. In Persian](#)
 8. [Mehak A, Friedman A, Cassin SE. Self-objectification, weight bias internalization, and binge eating in young women: Testing a mediational model. Body Image, 2018, 24, 111-115.](#)
 9. [Goral M. Social attitudes of Turkish students towards participation in physical education and sport. Social Behavior and Personality: an International Journal, 2010, 38\(9\), 1243-1258.](#)
 10. [Moradi Hezari R, Mansouri H, Sadeghi Boroujerdi S. The Effect of Using Luxurious Foreign Sports Brands and Body Management, with Emphasis on Mediating Role of Vanity Physical and Social Influence among Athletes. Sport Management Studies, 2020, 11\(58\), 17-34. In Persian](#)
 11. [Dixit S, Lugman N. Body image, social anxiety and psychological distress among young adults. Journal of psychology and clinical psychiatry, 2018, 9\(1\), 149-152.](#)
 12. [Ghorbani M, Sokhangouiea Y. The effects of three methods of Pilates, yoga and active range of motion common on the upper limbs and body image in women with breast cancer after mastectomy code. Sports Medicine and Arthroscopy Review, 2014, 6\(2\), 189-201. In Persian](#)
 13. [Leng HK, Phua YP, Yang Y. Body Image, Physical Activity and Sport Involvement: A Study on Gender Differences. Physical Culture and Sport. Studies and Research, 2019, 85\(1\), 40-49.](#)
 14. [Emami Ghafari M, Maleki A, Zahedi MJ. Imagination about the body and its social acceptance \(an empirical study among female students of Payame Noor University of Tehran\), Social studies and research in Iran, 2015, 4\(4\), 571-591. In Persian](#)
 15. [Nouri A, Mohseni Tabrizi A. A Sociological Explanation of the Impact of Social Factors on the Body Management among Men 18 to 45 in Tehran with Emphasis on Self - Presentation. Journal of Social Problems of Iran, 2017, 7\(2\), 29-53. In Persian](#)

16. [Schori D, Hofmann K, Abel T. Patterns of sports participation, health risk behaviors, and socio-economic position in young Swiss men, European journal for sport and society, 2017, 14\(4\), 348-365.](#)
17. [Abdolhoseyni A, Haghighatian M. Social Factors Affecting Body Management in Adolescent and Young Girls and Boys in the City of Isfahan, Social Welfare Quarterly, 17, 2018, 67, 271-233. In Persian](#)
18. [Wolf EJ, Harrington KM, Clark SL, Miller MW. Sample size requirements for structural equation models: An evaluation of power, bias, and solution propriety. Educational and Psychological Measurement, 2013, 73\(6\), 913-934.](#)
19. [Hair JF, Risher JJ, Sarstedt M, Ringle CM. When to use and how to report the results of PLS-SEM. European Business Review. 2019, 2-24.](#)
20. [Hair JF, Hult GM, Ringle CM, Sarstedt M. A Primer on Partial Least Squares Structural Equation Modeling \(PLS-SEM\). 2nd Edition, Sage Publications. 2017.](#)
21. [Henseler J, Hubona G, Ray PA. Using PLS path modeling in new technology research: updated guidelines. Industrial Management & Data Systems. 2016, 116: 2-20.](#)
22. [Hung P, Huiling Chen A, Peng N, Hackley C, Amy Tiwsakul R, Chou CL. Antecedents of luxury brand purchase intention. Journal of Product & Brand Management, 2011, 20\(6\), pp. 457-467.](#)
23. [Legh-Jones H, Moore S. Network social capital, social participation, and physical inactivity in an urban adult population. Social Science & Medicine, 2012, 74\(9\), 1362-1367.](#)
24. [Izgiç F, Akyüz G, Doğan O, Kuğu N. Social phobia among university students and its relation to self-esteem and body image. The Canadian Journal of Psychiatry, 2004, 49\(9\), 630-634.](#)
25. [Hu L, Bentler PM. Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. Structural Equation Modelling. 1999, 6: 1-55.](#)
26. [Zaid Abadi R, Rezaei F, Motasharei E. Psychometric properties and normalization of Persian Version of Ottawa Mental Skills Assessment Tools \(OMSAT-3\). Sport Psychology Studies. 2014,7: 63-82. \(In Persian\).](#)
27. [Abbott BD, Barber BL. Embodied image: Gender differences in functional and aesthetic body image among Australian adolescents. Body Image, 2010, 7, 22- 31.](#)
28. [Cash T. The impact of body image experiences: development of the body image quality of life inventory. International Journal of eating disorders. 2002, 131\(4\). 455-480.](#)

29. [Marticotte F, Arcand M. Schadenfreude, attitude and the purchase intentions of a counterfeit luxury brand. Journal of Business Research, 2017, 77, 175-183.](#)
30. [Qobadi H, Kaldi A, Mahdavi S. A Sociological Explanation of Body Management and its Relationship with. Social and Cultural Factors. 2019, 13\(45\), 75-95. In Persian](#)
31. [Sahaf R, Delbari A, Fadayee Vatan R, Rassafiani M, Sabour M, Ansari G, Shams A. Validity and Reliability of Self-Report Physical Activity Instruments for Iranian Older People. Salmand: Iranian Journal of Ageing. 2014, 9 \(3\): 206-217.](#)
32. [Shemshadi H, Shams A, Sahaf R, Shamsipour Dehkordi P, Zareian H, Moslem AR. Psychometric Properties of Persian Version of the Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire \(MBSRQ\) Among Iranian Elderly. Salmand: Iranian Journal of Ageing. 2020, 15 \(3\) :298-311.](#)