

نقش فعالیت بدنی در سوگیری توجه به تصاویر تیپ بدنی و نارضایتی از تصویر بدنی در بانوان

مهتا اسکندرنژاد

دانشیار گروه رفتار حرکتی، دانشکده تربیت بدنی دانشگاه تبریز

(تاریخ وصول: 97/01/15 - تاریخ پذیرش: 97/04/29)

The Role of Physical Activity in Attentional Bias to Body Pictures and Body Image Dissatisfaction in Women

Mahta Eskandarnejad

Associate Professor of Motor Behavior and Sport Psychology Department, Physical Education and Sport Sciences Faculty, Tabriz University

(Received: Apr. 04, 2018 - Accepted: Jul. 20, 2018)

Abstract

Introduction: Attentional biases are thought to contribute to body image dissatisfaction and due to the role of sports facilitation on health, the aim of this research was to study the role of physical activity in *attentional bias* to body pictures and body image dissatisfaction in women. **Method:** The research was causal-comparative and correlational. In 130 participants who had participated in sports (n=65) and no participated in sport (n=65) that were homogenized with active group, attentional bias and body image dissatisfaction were investigated. Dot-probe task was used for attentional bias and multidimensional body-self relations questionnaire was used for body image dissatisfaction. Pearson test was used to examine the correlation between attentional bias and body image dissatisfaction. To evaluate the role of physical activity and compare these variables in two groups, independent t-test was used. **Results:** The results showed a significant relationship between attentional bias and body image dissatisfaction and there was a significant difference between the two groups in these variables that non-active group showed significant high body image dissatisfaction. There was better assessment of body and more positive image of the body limbs in the active group. **Conclusion:** It seems that unrealistic measurement of beauty and fitness and the expectations of individuals' body itself and others might be changed with appropriate sports and physical activity.

Keywords: Body image dissatisfaction, Attentional bias, Sport Participation, Athlete women, Non-athlete women

چکیده

مقدمه: سوگیری توجه به تصاویر بدنی می‌تواند با نارضایتی از تصویر همراه گردد و با توجه به نقش تسهیل‌کننده ورزش بر سلامت بنابراین هدف از پژوهش حاضر بررسی نقش فعالیت بدنی در سوگیری توجه به تصاویر تیپ بدنی و نارضایتی از تصویر بدنی در بانوان می‌باشد. **روش:** طرح پژوهش حاضر به روش علی - مقایسه‌ای و همبستگی انجام گرفت. بدین منظور در 130 بانو شرکت‌کننده در فعالیت‌های ورزشی (65 نفر) و بدون مشارکت ورزشی (65 نفر که با گروه فعال همگن گردیده بودند) سوگیری توجه و نارضایتی از تصویر بدنی مورد بررسی قرار گرفت. آزمایش دات پروب برای بررسی سوگیری توجه و پرسشنامه چندبعدی خود - بدن برای بررسی نارضایتی از تصویر بدنی مورد استفاده قرار گرفت. برای بررسی ارتباط بین نمرات حاصل از سوگیری توجه و نارضایتی از تصویر بدنی از ضریب همبستگی پیرسون و برای بررسی نقش فعالیت بدنی و برای مقایسه این متغیرها در دو گروه فعال و غیرفعال آزمون تی مستقل استفاده شد. **یافته‌ها:** بررسی نتایج نشان داد که سوگیری توجه به تصاویر تیپ بدنی با نارضایتی از تصویر بدنی به صورت مستقیم و معنادار بوده و تفاوت معناداری در نارضایتی از تصویر بدنی و سوگیری توجه دو گروه وجود دارد به طوری که افراد فعال نارضایتی از تصویر بدنی کمتری نسبت به دیگر گروه داشتند و ارزیابی بهتر بدن و تصویر بدنی مثبت‌تر اجزای بدن در گروه فعال می‌باشد. **نتیجه‌گیری:** به نظر می‌رسد معیارهای غیرواقعی زیبایی و تناسب اندام و انتظارات افراد از بدن خود و دیگران با داشتن فعالیت ورزشی و بدنی مناسب می‌تواند تغییر یابد. **واژگان کلیدی:** نارضایتی از تصویر بدنی، سوگیری توجه، مشارکت ورزشی، بانوان ورزشکار، بانوان غیرورزشکار.

Corresponding author: m.eskandarnejad@tabrizu.ac.ir

نویسنده مسئول: مهتا اسکندرنژاد

مقدمه

تفاوت‌های فردی در رفتارها را به تعداد اندکی از سامانه‌های مغزی مهم مرتبط کرده‌اند (متیوس، دیری و ویت‌من⁵، 2003). تا به امروز، بیشتر این قبیل پژوهش‌ها بر مطالعه سوگیری‌های توجه (به عنوان خیرگی نگاه⁶ یا زمان پاسخ سریع) برای محرک‌های منفی یا تهدید مانند چهره‌های عصبانی، مارها و عنکبوت‌ها در بزرگسالان و کودکان متمرکز شده است. به طور کلی این کار از طریق جستجوی منظم یا پارامترهای دات پروب استفاده می‌شود تا هدف را در میان محرک‌های پرت کننده حواس⁷ مختلف تشخیص دهند یا مکان یا جهت یک پروب را پس از جایگزینی یکی از دو تصویر قبلی ارائه دهند (جوزف، لوبو، ریورا، آروینگ، ساووی و شیفر؛ 2017). به نظر می‌رسد این صفات زمینه‌ساز پردازش اطلاعاتی در افراد شوند که همخوان با این صفات باشند (ون‌هیپل، هاوکینز و نارایان⁸، 1994). همچنین، براساس نظریه شبکه‌های باور⁹ که یک الگوی عمومی در ادبیات هیجان و شناخت است، هیجان‌ها ساختار زیربنایی سازماندهی شده‌ای بر اطلاعات حافظه تحمیل می‌کنند. هر هیجان خاصی مانند غمگینی، خشم، لذت یا ترس به وسیله گره هیجانی¹⁰ خاصی در شبکه شناختی بازنمایی می‌گردد که در برگزیده

نظام شناختی مجموعه‌ای از فعالیت‌هایی همانند توجه، ادراک، حافظه و تفکر است. آیزنک و کین¹ (2010) شناخت را پیوستاری از پردازش می‌دانند که به دنبال تحریک حسی² با فرآیندهایی مثل توجه، ادراک و فرآیندهای فکری شروع و در نهایت به تصمیم‌گیری و اقدام عملی منجر می‌شود. یکی از ملاک‌های اصلی تفکیک مؤلفه‌های شناخت، شناسایی چگونگی پردازش آن‌هاست. پردازش شناختی شامل شبکه گسترده‌ای از اختصاص توجهی فرایندهای خودکار و ارادی است که تحت تأثیر عوامل موقعیتی و تفاوت‌های فردی قرار می‌گیرد (هلزر، اسمیت و رید³، 2009). سوگیری‌های شناختی می‌توانند بر پردازش‌های شناختی مختلف از قبیل توجه، حافظه و قضاوت و تفسیر فرد تأثیر گذارد و سوگیری توجه زمانی رخ می‌دهد که محرک هیجانی برجسته‌ای در محیط وجود داشته که در مقایسه با محرک‌های خنثی پردازش می‌شوند (رودگرز و دویی و س، 2016). اطلاعات هیجانی فرضیه همایندی - صفت⁴ بیان می‌کند که پردازش هیجانی، تحت تأثیر صفات شخصیتی خاصی قرار می‌گیرد و ابعاد شخصیتی مرتبط با حالت‌های خلقی مثبت و منفی پیش‌بینی‌کننده‌های مناسبی برای پردازش انتخابی اطلاعات هیجانی هستند. به طور متداول، نظریه‌های صفات در شخصیت،

5. Matthews, Deary and Whiteman
6. gaze duration
7. distracters
8. Vonhippel, Hawkins and Narayan
9. Bower's network theory
10. Emotion node

1. Eysenck & Keane
2. Attentional allocation
3. Helzer, Smith and Reed
4. trait-congruency hypothesis

مشکلات جسمی و روحی به وجود آورد (لوین و پیران⁵، 2004). نارضایتی بدنی در آینده رفتارهای رفتارهای ناسالمی همانند افسردگی، عزت نفس پایین، استفاده از دخانیات و رفتارهای ناسالم کنترل وزن را می‌تواند منجر شود (رودگرز و دویی وس، 2016) و می‌تواند به یک ویژگی و صفت⁶ در افراد مبدل شود (فولرتیزکیویز و همکاران، 2018). پژوهش‌ها نشان داده‌اند که افراد با نارضایتی بدنی سوگیری توجهی به عکس‌های خود دارند (چانگ و دیویس، 2017). یوسبرگ، پیت، یوسبرگ و آکرمین (2018) در مطالعه خود به بررسی سوگیری توجه به تصاویر بدنی در بانوان با اختلالات درباره تصاویر بدنی پرداختند و پژوهش آنان نشان داد که این قبیل افراد تمایل قوی به تعدیل سایز بدن دارند و خودنارضایتی⁷ بیشتر و سوگیری توجهی به تغییراتی که در تصاویر در اندازه بدن ایجاد می‌شود را نشان می‌دهند. در بیشتر کشورهای توسعه‌یافته، نرخ نارضایتی از تصویر بدنی، که به طور معمول به وسیله تفاوت بین فرم بدنی ایده‌آل و حاضر فرد اندازه‌گیری می‌شود بسیار بالاست یا در حال بالا رفتن است. (سوامی، سالم، فرونهام و تووی⁸، 2008) و این مسئله در بین دختران و بانوان جوان بالا بوده و در حال رواج یافتن در بین مردان نیز می‌باشد (رودگرز و دویی وس، 2016). این توجه هیجانی می‌تواند ناشی از پاسخ

خاطرات هیجانی و شناخت‌های مرتبطی است که قبلاً در حافظه رمزگردانی و سازماندهی شده است و باعث فراخوانی خاطرات و شناخت‌های هیجانی مرتبط می‌گردد (گلاک و باور¹، 1988). تحقیقات اخیر نشان می‌دهند که سوگیری‌های بینایی تنها به محرک‌های منفردی همانند صورتهای عصبانی، مار و ... محدود نمی‌شود. این قبیل پژوهش‌ها توجه انتخابی به محرک‌های مربوط به بدن‌های ایده‌آل را نشان می‌دهند (جوزف و همکاران، 2017) و نظریه‌های شناختی طرحواره‌هایی² از نارضایتی بدن مربوط به ظاهر، شکل و وزن را ارائه می‌کنند که بر پردازش اطلاعات درباره تصویر بدن تأثیرگذار است و این طرحواره‌ها با سوگیری‌هایی که منجر به توجه انتخابی و یا پردازش اطلاعات از تصاویر بدن در محیط می‌گردد همراه می‌باشد (رودگرز و دویی-وس، 2016).

نارضایتی از تصویر بدنی به عنوان احساسات و باورهای منفی و ناکارآمد درباره وزن و فرم فرد شناخته شده است (گارنر³، 2002 به نقل از لیپچ و کروتر⁴، 2010). نارضایتی فرد از ظاهر جسمانی جسمانی خود یا همان نارضایتی بدنی تجربه‌ای مشترک در فرهنگ غربی است که در بانوان بیشتر از مردان مشاهده می‌شود (فولرتیزکیویز، ریچاردسون، لویس، اسمیث و کراگ، 2018). درک اشتباه از تصویر بدنی می‌تواند برای فرد

5. Levin and Piran

6. trait body dissatisfaction

7. self-deprecating manner

8. Swami, Salem, Furnham & Tovée

1. Gluck and Bower

2. Schemas

3. Garner

4. LePage and Crowther

مشکلات و ریسک‌های مربوط به سلامت از قبیل چاقی، افسردگی، اختلالات خوردن و سوءاستفاده از استروئیدهای آنابولیک می‌باشد (جوزف و همکاران، 2017) و با توجه به اینکه مطالعات نشان داده‌اند که بین شاخص توده بدنی و تصویر بدنی چه در بانوان و چه در مردان همبستگی معنی‌داری وجود دارد (اسکندر نژاد) و بانوان چاق و دارای اضافه وزن نارضایتی از تصویر بدنی بیشتری را تجربه می‌کنند (گاوین، سیمون و لودمن، 2010 و سولس، کولینگ، ویدمن و فاولر⁴، 2009) و چاقی، چاقی، تصویر ذهنی از جسم فرد را کاهش داده و موجب احساس نارضایتی از بدن می‌شود (موند، واندنبرگ، بوتل، هانان و نومراک - سزتینر، 2011)؛ نکته مهم در این مطلب خلاصه می‌شود که براساس تئوری‌های فرهنگی - اجتماعی؛ در زمانی که افراد بدن خود را با آنچه که به عنوان فرم ایده-آل مطرح می‌شود مقایسه می‌نمایند نارضایتی آنان بیشتر می‌شود (جوزف و همکاران، 2017) و براساس این نظریه محیط و عوامل آن همانند فاکتورهای خانوادگی همانند تفاسیر و دیدگاه‌های خانوادگی مؤثر بر خوردن می‌تواند تصویر بدنی منفی را در افراد گسترش دهد و این تفاسیر خانوادگی می‌تواند دید فرد نسبت به بدن خود را مختل کند (وب، روگرز، اتزل و پادرو، 2018). همچنین تئوری‌های فرهنگی اجتماعی تأیید می‌کند که دیدگاه‌ها و محیط‌های غربی با پیام‌هایی از اهمیت به ظاهر و ویژگی بدن‌های ایده‌آل اشباع

عاطفی منفی¹ باشد که در نتیجه دور شدن از هنجارهای جذابیت فرهنگی - اجتماعی² غربی حاصل می‌آید (یوسبرگ و همکاران، 2018). با افزایش جهانی شدن، مطالعات انجام گرفته پیشنهاد کرده‌اند که انواعی از نگرانی از تصویر بدنی که در غرب وجود داشت در کشورهای شرقی مستحکم تر شده‌اند. چنین رفتارهای نارضایتی و تغییر تصویر بدنی می‌تواند نشان‌دهنده ظهور رفتارهای آسیب‌شناختی بیشتری در جوامع شرقی باشد (ملور، مک‌کیب، ریکاردلی و یئو³، 2009). افزایش نفوذ فرهنگ غرب میل برای لاغری را در بخش نوجوانان این کشورها مخصوصاً در دختران باعث می‌شود (ملور و همکاران، 2009). همان‌طور که گلورت و همکاران (2010) نشان دادند که بانوان در پاسخ به محرک‌های لاغر نسبت به بدن‌های چاق سریع‌تر پاسخ می‌دهند که خود نشان‌دهنده سوگیری هنجاری توجه برای لاغر بودن در بانوان می‌باشد (گلورت، رودز، بیرنه، فینک و گرامر؛ 2010). و در این میان توجه به مقیاس‌های اجتماعی ممکن است نقش مهمی در تقویت اختلالات تصویر بدنی موجود بازی کند (یوسبرگ و همکاران، 2018) چراکه افراد نمی‌توانند در تصاویر خود آن‌گونه که باید خود را نمایان سازند (چانگ و دیویس، 2017).

نارضایتی از تصویر بدنی و یا ارزیابی منفی از وزن و فرم بدن یکی از بهترین پیش‌بینی‌کنندگان

1. negative affective response
2. sociocultural norms of attractiveness
3. Mellor, McCabe, Ricciardelli and Yeow

4. Saules, Collings, Wiedemann and Fowler

استقامتی بر تصویر بدنی افراد پرداختند و اظهار کردند که ورزش‌های استقامتی بیشتر بر ابعاد جسمانی تصویر بدنی تأثیرگذار هستند. نصری (2011) نشان داد که بین نارضایتی از تصویر بدنی مردان ورزشکار و غیرورزشکار تفاوت معناداری وجود دارد. محمودی، حسینی و محرم‌زاده (2010) به این نتیجه دست یافتند که بین تصویر بدنی و اختلالات خوردن هم در گروه ورزشکاران دختر و هم در گروه دختران غیرورزشکار رابطه منفی و معناداری وجود دارد. در یک مطالعه تکمیلی اسکندرنازاد و فتح‌زاده (2017) به بررسی نقش ورزش ایروبیکی بر شاخص توده بدنی، بحران هویت و نگرانی از تصویر بدنی پرداختند. نتایج نشان داد که پس از یک دوره مشارکت در ورزش؛ شاخص توده بدنی کاهش یافته و به دنبال این تغییرات در شاخص توده بدنی تغییراتی در واحد خطای معیار (0/3) نگرانی از تصویر بدنی و بحران هویت ایجاد می‌شود که نشان‌دهنده تأثیر مشارکت ورزشی در بهبود شاخص‌های نارضایتی از تصویر بدنی است.

همان‌طور که قبلاً به این مسئله اشاره شد، شیوع نارضایتی از تصویر بدن یک نگرانی عمده محسوب می‌شود، چرا که با اختلالات و نقص‌های روانی مانند کاهش عزت نفس، افسردگی، اضطراب اجتماعی، اختلالات خوردن، اختلالات جنسی، و بیماری‌های مربوط به بدشکلی بدن در ارتباط است و باتوجه به

شده است. این پیام‌ها مستقیماً توسط تبلیغات محصولات زیبایی و کاهش وزن، برنامه‌های متمرکز بر ظاهر و همچنین کم‌بودن تنوع تیپ-های بدنی مختلف در رسانه‌ها منتقل می‌شوند بنابراین شیوع این قبیل محرک‌های مربوط به ظاهر ممکن است افرادی با سوگیری را داوطلب نارضایتی از بدن نمایند (رودگرز و دویی‌وس، 2016)، چراکه بررسی‌های مختلف نشان داده شده است بیشتر افراد تمایل به بررسی سائزهای مشابه بدن خویش دارند و تغییرات در تصاویر خود را ناخوشایندتر از دیگران درک می‌کنند و در زمان پردازش اطلاعات مربوط به اندازه بدنی تمایل به خود نارضایتی را نشان می‌دهند (یوسبرگ و همکاران، 2018).

از درمان‌های قدیمی برای اختلالات تصویر بدنی بیشتر درمان‌های رفتاری شناختی و دارو درمانی بوده است (مک‌دولاند¹، 2006). ولی با توجه به وقت‌گیر بودن، گران بودن و عوارض جانبی این روش‌ها، امروزه ورزش و فعالیت جسمانی به عنوان یک روش درمانی بیشتر مورد توجه قرار گرفته است و بررسی‌ها نشان داده‌اند که در بین عوامل مختلف دموگرافیکی از قبیل سن، وزن، قد و مدت زمان مشارکت ورزشی بهترین شاخص پیش‌بینی‌کننده تصویر بدنی و پس از آن متغیر وزن قرار دارد (اسکندرنازاد و ابراهیمیان، 2016؛ هسنلی²، 1995). فیشر و تامپسون³ (1994) به بررسی تأثیر ورزش‌های

1. MacDonald
2. Hessenly
3. Fisher and Thompson

ارتباطی که بین این مهم و سوگیری توجه به ابعاد بدنی در زمینه ارزیابی (خودمشاهده‌گری در مقابل مقایسه اجتماعی) و پردازش اتوماتیک (سرعت پردازش و کارآمدی) وجود دارد (یوسبرگ و همکاران، 2018) و از آن‌جاکه توجه نقش میانجی در ارتباط بین شخصیت و شناخت بازی می‌کند و استراتژی‌های پردازش توجه پیامدهایی برای حفظ رضایت و یا نارضایتی از بدن دارد (چانگ و دیویس، 2017)؛ فرآیندهای شناختی انتخابی منجر به افزایش احساسات منفی در مورد تصویر بدنی و رفتارهای ناسالم هدفمند برای تغییر شکل و وزن بدن (همانند اختلالات خوردن) می‌شود و در نتیجه این مدل‌ها تأکیدکننده نقش اتیولوژی مهم سوگیری شناختی در نارضایتی بدنی و در نتیجه عوامل سلامتی روانی می‌باشند (رودگرس و دویی وس، 2016). از آن‌جایی‌که به نظر می‌رسد تصویر بدنی یک فرد بعدی ضروری برای درک چگونگی پردازش فرد از محرک مربوط به فرم بدن¹ است (ماسولی، بروش و لیندن، 2016)، ویژگی‌های کلیدی اطلاعات مربوط به نارضایتی بدن می‌تواند برای تشخیص افراد با سطوح نارضایتی بدنی عمومی و افراد با سطوح مشکلات کلینیکی استفاده کرد (فولرتیزکیویز و همکاران، 2018). بنابراین بررسی سوگیری توجه یکی از موضوع‌های مهم در روان‌شناسی شناختی و علوم شناختی است. از سوی دیگر، با توجه به شیوع بالای نارضایتی

از تصویر بدن به‌ویژه در بانوان، ابهام و نبود اطلاعات کافی در این زمینه، یک ضرورت پژوهشی است که در زمینه ارتباط رویکردهایی مانند فعالیت جسمانی، سوگیری توجه و نارضایتی از تصویر بدن در بانوان پژوهش‌های جدیدی صورت گیرد. چراکه بانوان حتی با تصویر بدنی مثبت ممکن است در محیط‌هایی بزرگ شوند که آن‌ها را به تمرکز بر جنبه‌های مختلفی از بدنشان سوق دهد آنچه که می‌تواند آنان را به سمت خودعینیت‌بخشی² سوق دهد (وب، و همکاران، 2018). از آن‌جاکه نمی‌توان نقش فعالیت ورزشی را در سلامتی جسم و روان و همچنین تناسب اندام و زیبایی ظاهری نادیده گرفت و سوگیری توجه نیز یکی از موضوع‌های مهم در این حیطه است، بنابراین در این پژوهش، نارضایتی از تصویر بدن و سوگیری توجه در افراد ورزشکار و غیرورزشکار مورد مطالعه و بررسی قرار گرفت.

روش

به منظور انجام پژوهش، مقیاس‌های اندازه‌گیری روابط چندبعدی بدن - خود³ در اختیار آزمودنی‌ها قرار گرفت. پس از ارائه توضیحات لازم در مورد پرسشنامه و اهداف پژوهش از شرکت‌کنندگان خواسته شد پاسخی که در ابتدا به ذهن‌شان می‌رسد و توصیف‌کننده وضعیت و حالت آن‌ها است را علامت

2. self-objectification

3. Multidimensional body - self relations
Questionnaire (MBSRQ)

1. body-shape-related stimuli

0/89 توسط کش (1997) به دست آمده است. در مطالعه‌ای دیگر که توسط کش انجام شده است، همسانی درونی زیرمقیاس ارزیابی وضع ظاهری 0/88 و همسانی درونی زیرمقیاس رضایت‌مندی از نواحی بدن، 0/77 بود. همچنین زیرمقیاس ارزیابی وضع ظاهری، دارای اعتبار 0/86 بوده است.

تکلیف دات - پروب اصلاح شده تصویری: نسخه اصلی تکلیف دات - پروب برای بررسی انتقال توجه بینایی و سنجش سوگیری توجه به وسیله مک لئود و دیگران (1986) ساخته شد (بارهیم و همکاران، 2007). در این پژوهش از نسخه اصلاح شده تصویری تکلیف رایانه‌ای دات - پروب استفاده شد که در آن برای سنجش سوگیری توجه، از تصاویر بدن انسان استفاده می‌شود. در این تکلیف هر یک از تصاویر بدن چاق، لاغر و متناسب با تصویر خستی جفت می‌شوند. در شروع تکلیف دو تصویر در کادرهای مستطیل شکل چپ و راست صفحه نمایش برای مدت 500 هزارم ثانیه ارائه می‌شوند. سپس نقطه‌ای جانشین یکی از تصاویر می‌گردد. آزمودنی باید به محض دیدن نقطه، با فشار دادن کلیدهای جهت‌نما بر روی صفحه کلید رایانه، جهت نقطه ظاهر شده را مشخص کند و بر این اساس، زمان واکنش آزمودنی تا یک هزارم ثانیه به وسیله رایانه ثبت می‌گردد. نقطه مورد نظر تا زمانی که آزمودنی دکمه را فشار دهد روی صفحه می‌ماند اگر بعد از 2 ثانیه کلید را فشار ندهد نقطه حذف می‌شود و تصاویر بعدی نمایش داده می‌شود. تعداد کوشش‌های آزمودنی 120 کوشش بود که آزمودنی بعد از انجام 60 کوشش استراحت و بعد 60 کوشش

بزنند، سپس "آزمایه رایانه‌ای دات پروب" را انجام دهند. اعتماد آزمودنی‌ها از طریق توجیه درست مسئله، ذکر ناشناس ماندن آن‌ها و از طرفی پژوهشی بودن کار جلب شد. تکمیل هر مجموعه پرسشنامه و انجام آزمون دات پروب برای هر فرد 10 تا 15 دقیقه به طول انجامید. جامعه پژوهش بانوان با محدوده سنی 20 تا 30 سال است و نمونه شامل 130 نفر بود، 65 نفر از افراد نمونه از لحاظ جسمانی فعال بودند، این گروه افرادی را شامل می‌شدند که در یک‌سال گذشته در کلاس‌های ورزشی سه جلسه در هفته مشارکت داشتند و به روش نمونه‌گیری طبقه‌ای از باشگاه‌های آمادگی جسمانی انتخاب شدند و 65 نفر از آن‌ها که از لحاظ فعالیت ورزشی غیرفعال بودند از جامعه مورد نظر به روش نمونه‌گیری دردسترس و همگن با افراد فعال انتخاب شدند.

ابزارهای مورد استفاده در پژوهش: پرسش‌نامه چندبعدی خود - بدن: این پرسشنامه جهت سنجش تصور از بدن خود آزمودنی‌ها مورد استفاده قرار گرفته است. این مقیاس خودسنجی 46 ماده‌ای، توسط کش برای ارزیابی تصویر بدنی، ساخته شده است (تامپسون، 1990). در این پژوهش از فرم نهایی آن استفاده شده است. این مقیاس دارای 6 زیرمقیاس ارزیابی وضع ظاهری (7 گویه)، گرایش به ظاهر (12 گویه)، ارزیابی تناسب اندام (15 گویه)، گرایش به تناسب اندام (13 گویه)، دل‌مشغولی به اضافه‌وزن یا وزن ذهنی (2 گویه) و رضایت از نواحی بدن (9 گویه) است. در مورد زیرمقیاس ارزیابی وضع ظاهری، همسانی درونی برابر با 0/88 و در مورد زیرمقیاس گرایش به تناسب، همسانی درونی برابر با

تصویر بدن نرمال نمره آلفای کرونباخ 0/94 به دست آمد و برای تصویر بدن لاغر نمره آلفای کرونباخ 0/96 به دست آمد، نمره آلفای کرونباخ برای تصاویر خشتی 0/93 به دست آمد.

نحوه انتخاب تصاویر بدن و تصاویر خشتی: با توجه به اینکه افراد نمونه این پژوهش را بانوان تشکیل می دهند، به دلیل محدودیت‌های اجتماعی و فرهنگی از تصاویر بدن واقعی به عنوان محرک استفاده نشد. بنابراین تصاویر سه بعدی بدن (چاق، لاغر و نرمال) به کمک متخصص کامپیوتر طراحی شد. این تصاویر در چندین مرحله با توجه به نظر پژوهشگر و تعدادی از افراد دردسترس عیب‌یابی و دوباره توسط متخصص کامپیوتر طراحی شدند. برای هر یک از تیپ‌های بدنی دو نوع تصویر تهیه شد. در مورد تصاویر بدن نرمال دو تصویر عضلانی و غیرعضلانی که هر دو دارای تناسب اندام بودند تهیه شد. سپس به وسیله پرسشنامه پژوهشگر ساخته از 60 نفر (30 مرد و 30 زن) که جزء شرکت‌کنندگان نبودند و به صورت دردسترس در سطح شهر انتخاب شدند، در مورد اینکه این تصاویر چقدر تیپ بدنی مورد نظر را نشان می دهند، نظرسنجی شد. همچنین از این افراد خواسته شد هر تصویر را با تصاویر مقیاس محرک‌های تصویری استاندارد (مقیاس محرک‌های تصویری استاندارد که توسط استنکاراد (1983) ساخته شده است و زنجانی و گودرزی (2008) آن را به فارسی ترجمه کرده و اعتبار و روایی آن را بررسی کردند و مقیاس شیپوته (متداول برای سنجش تصویر بدنی است) که در پشت پرسشنامه ارائه شده بود مقایسه کنند و یکی از تصاویر مقیاس را که با تصویر مورد

بعدی را انجام می‌هد. تصاویر دوتایی به شکل چاق - خشتی (30 کوشش)، لاغر - خشتی (30 کوشش)، متناسب - خشتی (30 کوشش) و تعداد 30 کوشش نیز به صورت خشتی - خشتی به صورت تصادفی در بین کوشش‌های دیگر پخش می‌شوند و نمره آن‌ها محاسبه نمی‌شود. با میانگین گرفتن از زمان‌های واکنش مربوط به هر حالت همایندی یا ناهمایندی هر جفت تصویر خاص و استفاده از فرمول زمان واکنش هنگام همایندی نقطه منهای زمان واکنش هنگام ناهمایندی نقطه با متغیر سوگیری توجه آزمودنی که دارای دو وجه گوش به زنگی و یا اجتناب نسبت به هر کدام از دسته تصاویر است محاسبه گردید. نمره مثبت نشان‌دهنده اجتناب از تصویر و نمره منفی نشان‌دهنده گوش به زنگی نسبت به تصویر است. تفسیر این است که سوگیری توجه به سمت یک محرک حاصل جایی از صفحه کامپیوتر است که توجه فرد در نتیجه حضور محرک جلب گردیده است و توسط زمان واکنش کوتاه‌تر به محرک پروب هدف نشان داده می‌شود و زمان واکنش طولانی‌تر به محرکی است که در جهت مخالف آن ظاهر می‌شود. بنابراین تفاوت بزرگ‌تر بین زمان واکنش این دو کوشش نشان‌دهنده سوگیری توجه به محرک است (چانگ و دیویس، 2017).

تحلیل داده‌های تکلیف بر اساس زمان‌های واکنش پاسخ‌های صحیح صورت می‌گیرد. زمان‌های واکنش پاسخ‌های نادرست برای هر آزمودنی از داده‌ها حذف می‌شوند. اعتبار و روایی این آزمون با استفاده از نمره آلفای کرونباخ محاسبه شد. در قسمت تصویر بدن چاق آلفا 0/96 به دست آمد. در قسمت

بدن نرمال، در بانوان تصویر بدن بدون توده عضلانی و برای مردان تصویر دارای توده عضلانی به عنوان بدن نرمال بیشترین امتیاز را داشته است. همبستگی پیرسون تصاویر بدن انتخاب شده با تصاویر شیپوته معادل آن در جدول 1 نشان داده شده است.

نظر یکی است انتخاب کرده و شماره آن را در کنار تصویر بدن طراحی شده بنویسند. تصاویری که براساس بیشترین رأی افراد بر چاق، لاغر یا نرمال بودن آن داده بودند به عنوان تیپ بدنی مورد نظر انتخاب شدند. قابل توجه است که در مورد تصاویر

جدول 1. همبستگی تصاویر بدن انتخاب شده با تصاویر شیپوته معادل آن‌ها

تصویر شیپوته زن لاغر	تصویر شیپوته زن نرمال	تصویر شیپوته زن چاق	
		0/854**	تصویر زن چاق
	0/581**		تصویر زن نرمال
0/761**			تصویر زن لاغر

** همبستگی در سطح 0/01

اعتباریابی این تصاویر نمره آلفای کرونباخ آن‌ها با استفاده از نرم افزار اسپاس پی اس نسخه 20 محاسبه شد. تصاویری را که با حذف آن‌ها پایایی محرک‌های خشی بالا می‌رفت، حذف و بقیه تصاویر به عنوان محرک خشی در پژوهش مورد استفاده قرار گرفتند. آلفای کرونباخ تصاویر خشی مورد استفاده 0/93 به دست آمد. برخی از این تصاویر در شکل 1 ارایه شده است.

تصاویر خشی نیز از تصاویر اشیاء و بعضی از اجزای بدن مانند دست، پا، سطل، برس مو، صندلی، مدادتراش، میز و ... که از نظر پژوهشگر و تعدادی از افراد در دسترس از نظر بار هیجانی خشی بودند، انتخاب شدند. در مورد خوشایند، ناخوشایند یا خشی بودن این تصاویر از گروه 60 نفره نظرسنجی شد و تصاویری که بیشتر افراد بر خشی بودن آن رأی داده بودند به عنوان محرک خشی انتخاب شده و برای



شکل 1. تصاویر مربوط به اشکال خشی

به منظور تحلیل آماری داده‌ها از توصیف آماری یافته‌ها که شامل فراوانی‌ها، میانگین‌ها و درصدها بود، استفاده گردید و برای بررسی صحت و سقم فرضیه‌های پژوهش از آزمون t مستقل و ضریب همبستگی پیرسون بهره گرفته شد.

ابتدا شاخص‌های آمار توصیفی مانند میانگین و انحراف معیار هر یک از متغیرهای مورد پژوهش (ویژگی‌های دموگرافیکی، تصویر بدنی و سوگیری توجه) ارائه می‌شوند.

جدول 2. آماره‌های توصیفی متغیر تصویر بدنی و زیر مقیاس‌های آن

انحراف استاندارد	میانگین	بیشترین	کمترین	N	گروه	
14/56176	187/9538	209/00	153/00	65	ورزشکار	تصویر بدنی
16/19888	162/6923	186/00	136/00	65	غیروورزشکار	
3/28202	25/6154	31/00	21/00	65	ورزشکار	ارزشیابی ظاهر
3/88228	46/9231	53/00	39/00	65	غیروورزشکار	
3/67476	50/5077	57/00	43/00	65	ورزشکار	گرایش به ظاهر
3/82301	22/3846	29/00	15/00	65	غیروورزشکار	
1/88019	13/4923	15/00	9/00	65	ورزشکار	ارزشیابی تناسب اندام
2/56643	10/7692	14/00	7/00	65	غیروورزشکار	
5/56012	56/2615	62/00	43/00	65	ورزشکار	گرایش به تناسب اندام
6/54313	46/0000	58/00	35/00	65	غیروورزشکار	
1/62714	5/9077	8/00	2/00	65	ورزشکار	وزن ذهنی
2/27602	6/2308	10/00	2/00	65	غیروورزشکار	
6/57545	36/1692	45/00	25/00	65	ورزشکار	رضایت بدنی
4/56786	30/3846	36/00	19/00	65	غیروورزشکار	

ورزشکار بیشتر از افراد غیروورزشکار است. نمره ارزشیابی ظاهر افراد غیروورزشکار بیشتر از گروه ورزشکار است اما در وزن ذهنی بین میانگین‌های دو گروه تفاوت چندانی مشاهده نشد.

با توجه به داده‌های توصیفی جدول 2 می‌توان بیان کرد که نمره زیر مقیاس‌های گرایش به ظاهر، ارزشیابی تناسب اندام، گرایش به تناسب اندام، وزن ذهنی و نمره کلی تصویر بدنی در افراد

جدول 3. آماره‌های توصیفی متغیر سوگیری توجه

انحراف استاندارد	میانگین	بیشترین	کمترین	N	گروه	
14/08065	-35/1667	-52/00	-18/00	18	ورزشکار	گوش‌به‌زنگی به تصویر
32/74657	-40/4667	-88/00	-2/50	15	غیرورزشکار	چاق
27/54618	27/7660	80/50	2/50	47	ورزشکار	اجتناب از تصویر چاق
14/85482	27/3500	51/50	7/50	50	غیرورزشکار	
33/05014	-46/6383	-138/50	-6/00	47	ورزشکار	گوش‌به‌زنگی به تصویر
29/21016	-58/0625	-106/50	-21/50	40	غیرورزشکار	نرمال
37/00711	38/4444	107/50	5/00	18	ورزشکار	اجتناب از تصویر نرمال
7/44144	33/3000	39/00	19/00	25	غیرورزشکار	
15/07537	-21/7500	-49/00	-6/00	38	ورزشکار	گوش‌به‌زنگی به تصویر
17/37868	-46/5833	-72/50	-27/00	30	غیرورزشکار	لاغر
13/43879	32/2963	45/00	3/00	27	ورزشکار	اجتناب از تصویر لاغر
21/73441	32/5714	78/00	13/50	35	غیرورزشکار	

اجتناب بیشتری نسبت به تصویر نرمال نشان می‌دهند. نمره افراد غیرورزشکار در گوش‌به‌زنگی به تصویر لاغر بیشتر از نمره افراد ورزشکار در این مورد است و تفاوت چندانی در اجتناب از تصاویر لاغر بین دو گروه وجود ندارد. در مرحله بعد، برای بررسی رابطه نارضایتی از تصویر بدنی با سوگیری توجه، ضرایب همبستگی متغیر مذکور با تصویر بدنی محاسبه شد. نتایج همبستگی در جدول 4 نشان داده شده است.

داده‌های توصیفی جدول 3 نشان می‌دهد که افراد غیرورزشکار نسبت به گروه ورزشکار نمرات بیشتری در گوش‌به‌زنگی به تصویر چاق کسب کرده‌اند و بیشتر از گروه ورزشکار به تصویر بدن چاق سوگیری داشته‌اند و تفاوت چندانی در میانگین نمرات اجتناب به تصاویر چاق در دو گروه وجود ندارد. همچنین نمرات بیشتر گروه غیرورزشکار در گوش‌به‌زنگی به تصویر نرمال مشهود است و مشاهده می‌شود که افراد ورزشکار نسبت به افراد غیرورزشکار

جدول 4. ماتریس همبستگی تصویر بدنی با سوگیری توجه

اجتناب از تصویر لاغر	گوش‌به‌زنگی به تصویر لاغر	اجتناب از تصویر نرمال	گوش‌به‌زنگی به تصویر نرمال	اجتناب از تصویر چاق	گوش‌به‌زنگی به تصویر چاق	
0/056	-0/078	0/120	-0/481	0/221	-0/354	تصویر بدنی
0/285	0/727	-0/201	0/022	0/154	-0/137	ارزشیابی ظاهر
-0/101	-0/529	0/174	-0/205	0/073	-0/147	گرایش به ظاهر
-0/241	-0/028	-0/283	-0/167	0/074	-0/547	ارزشیابی تناسب اندام
-0/005	-0/150	0/297	-0/329	0/068	-0/422	گرایش به تناسب اندام
-0/200	-0/290	0/214	-0/318	1/000	-0/176	وزن ذهنی
0/013	-0/069	-0/024	-0/520	-0/391	-0/270	رضایت بدنی

* همبستگی در سطح 0/05 ** همبستگی در سطح 0/01

مهتا اسکندر نژاد: نقش فعالیت بدنی در سوگیری توجه به تصاویر تیپ بدنی و نارضایتی از تصویر بدنی در بانوان

صورت مستقیم معنادار است. همچنین به منظور مقایسه دو گروه از افراد فعال و غیرفعال از لحاظ مؤلفه‌های تصویر بدنی و سوگیری توجه از آزمون t برای گروه‌های مستقل استفاده گردید، که نتایج آن در جداول 5 و 6 ارائه شده است.

نتایج جدول 4 نشان می‌دهد که رابطه نمره تصویر بدنی با گوش‌به‌زنگی نسبت به اندام چاق، لاغر و نرمال، در سطح $p < 0/01$ به صورت معکوس، با نمره اجتناب از اندام چاق و متناسب در سطح $p 0/01$ < و با نمره اجتناب از اندام لاغر در سطح $p < 0/05$ به

جدول 5. نتایج آزمون تی جهت مقایسه مؤلفه‌های تصویر بدنی در دو گروه ورزشکار و غیرورزشکار

Sig	df	t	آزمون لوین		
			Sig.	F	
0/001	128	-33/792	0/055	3/749	ارزشیابی ظاهر
0/001	128	-33/792			
0/001	128	42/758	0/490	0/480	گرایش به ظاهر
0/001	127/800	42/758			
0/001	128	6/901	0/001	11/547	ارزشیابی تناسب اندام
0/001	117/336	6/901			
0/001	128	9/635	0/158	2/019	گرایش به تناسب اندام
0/001	124/751	9/635			
0/354	128	-0/931	0/025	5/160	وزن ذهنی
0/354	115/870	-0/931			
0/001	128	5/825	0/001	13/883	رضایت بدنی
0/001	114/103	5/825			
0/001	128	9/350	0/109	2/603	تصویر بدنی
0/001	126/574	9/350			

$P < 0/05$

نگردیده ($p \leq 0/05$) و بنابراین از ردیف دوم برای بررسی تفاوت در دو گروه استفاده گردید. برای اساس جز در زیرمقیاس وزن ذهنی که بین دو گروه تفاوت معنادار وجود نداشت، تفاوت بین دو گروه در تمامی مؤلفه‌های تصویر بدنی در سطح $p < 0/01$ معنادار بود.

نتایج جدول 5 نشان می‌دهد که در برخی از ردیف‌ها فرض برابری واریانس‌ها رعایت گردیده است ($p \geq 0/05$) بنابراین از ردیف اول مقایسه برای بررسی تفاوت‌ها استفاده شده و در برخی از خرده مقیاس‌ها (ارزشیابی تناسب اندام، وزن ذهنی و رضایت بدنی) فرض برابری واریانس‌ها رعایت

جدول 6. نتایج آزمون تی جهت مقایسه مؤلفه‌های سوگیری توجه در دو گروه ورزشکار و غیرورزشکار

			آزمون لوین		
سطح معناداری (P)	درجه آزادی (df)	T	سطح معناداری	F	
0/001	31	-5/990	0/001	16/889	گوش‌به‌زنگی به تصویر چاق
0/001	17/471	-4/983			
0/920	95	-0/101	0/947	0/004	اجتناب از تصویر چاق
0/920	69/558	-0/101			
0/001	90	-4/797	0/804	0/029	گوش‌به‌زنگی به تصویر نرمال
0/001	89/134	-4/949			
0/001	41	7/538	0/001	25/908	اجتناب از تصویر نرمال
0/001	17/999	7/538			
0/001	67	-37/433	0/001	2/028	گوش‌به‌زنگی به تصویر لاغر
0/001	57/264	-35/613			
0/97	60	-0/015	0/001	4/384	اجتناب از تصویر لاغر
0/97	57/540	-0/015			

< 0/05 P

با فرض نابرابری واریانس‌ها، در سوگیری به تصویر چاق، اجتناب از تصویر نرمال، سوگیری به تصویر لاغر و اجتناب از تصویر لاغر بین دو گروه در سطح $p < 0/01$ تفاوت معنادار وجود دارد.

وجود دارد. همچنین بین بانوان فعال و غیرفعال تفاوت معنی‌داری مشاهده شد. به طور کلی، هم در افراد فعال و هم در افراد غیر فعال نسبت به تصاویر بدنی چاق، لاغر و نرمال، سوگیری توجه وجود داشته و با توجه به این یافته‌ها می‌توان گفت بین نارضایتی از تصویر بدنی و سوگیری توجه به بدن رابطه معناداری وجود دارد.

نتایج جدول 6 با فرض برابری واریانس‌ها در اجتناب از تصویر چاق بین دو گروه تفاوت معنادار وجود ندارد و در سوگیری به تصویر نرمال بین دو گروه در سطح $p < 0/001$ تفاوت معنادار وجود دارد و

نتیجه‌گیری و بحث

این مطالعه به بررسی سوگیری توجه به تصاویر تیپ‌های بدنی مختلف و نارضایتی از تصویر بدنی در بانوان پرداخته شد و نتایج نشان داد که بین نمرات تصویر بدنی با گوش‌به‌زنگی نسبت به اندام چاق، لاغر و نرمال به صورت معکوس و با نمره اجتناب از اندام چاق، نرمال و اندام لاغر به صورت مستقیم ارتباط

کل تصویر بدنی مثبت‌تری نسبت به افراد غیرفعال دارند. این نتایج همسو با پژوهش حاج‌قربانی، رحمانی‌نیا و محبی (2012) مبنی بر بالا بودن نارضایتی از شکل بدن در غیرورزشکاران نسبت به ورزشکاران، رابطه منفی بین سبک زندگی مدرن (مانند ورزش کردن) و تصور بدنی در پژوهش خواجه‌نوری، روحانی و هاشمی (2011)، تأثیر تمرین‌های ورزشی بر بهبود تصویر بدنی در پژوهش بلبلی، حبیبی و رجبی (2013) و بر رضایت بدنی در پژوهش استرلان، ماهافی و تیگمن² (2003) است. به نظر می‌رسد که انجام فعالیت بدنی مستمر، اثرات مطلوبی بر شاخص روانی تصویر بدنی بانوان دارد و حتی بانوان یائسه می‌توانند با انجام تمرینات ورزشی مستمر، اثرات مخرب روانی ناشی از یائسگی را در خود تقلیل دهند (مؤمنی و قاسمی، 2009). اسکندر نژاد و ابراهیمیان (2015) در دو گروه از افراد 20 تا 24 سال دارای سابقه ورزشی و بدون سابقه ورزشی نیز نشان دادند که سابقه ورزشی می‌تواند منجر به تصویر ذهنی مثبت از خود و کاهش نارضایتی از تصویر بدنی شود و این نشان‌دهنده تأثیر مثبت و طولانی مدت فعالیت ورزشی بر تصویر بدنی است. در واقع می‌توان گفت افراد فعال تصویر بدنی مثبت‌تر و نارضایتی از تصویر بدنی آن‌ها نسبت به افراد غیرفعال کمتر است. پژوهش‌ها انگیزه مشارکت ورزشی را شامل دلایل مرتبط با ظاهر (همانند کنترل وزن)، سلامتی، اجتماعی و مدیریت تنش پیشنهاد کرده‌اند. انگیزه برای ورزش کردن ممکن است تعدیل‌کننده ارتباطی بین ورزش و حالت

در جامعه امروزی تأکید فرهنگی - اجتماعی بسیاری بر روی جذابیت و تناسب جسمانی وجود دارد بنابراین عوامل اجتماعی همچون رسانه‌های تصویری، فشارهای هنجاری در خانواده و جامعه، استانداردها و تعاریف زیبایی در جامعه نیز بر تصویر ذهنی از خود اثر دارند (زرشناس، کربلایی، رهگذر، سیدنور و مشتاق، 2010). این نتایج همسو با تئوری کلاسیک مقایسه موقعیت اجتماعی است که افراد عموماً خود را با افراد مشابه دیگر مقایسه می‌نمایند (جوزف و همکاران؛ 2017). فشارهای اجتماعی برای باریک اندامی بانوان و رسیدن به معیارهای زیبایی، نارضایتی بانوان را نسبت به وضعیت بدنی خود افزایش داده است و اهمیت تصویر بدنی و جذابیت ظاهری بیشتر از سایر اقسام جامعه در بین بانوان و نوجوانان بیشتر است (محمدی و سجادی نژاد، 2007). با توجه به دیدگاه یوسبرگ و همکاران (2018) تصویر بدنی فرد به زمینه ارزیابی وی مربوط است پس موقعیت مقایسه اجتماعی الگوهای متفاوتی از خودارزیابی در بانوان را ایجاد می‌کند و افراد در طی تکالیف مقایسه اجتماعی¹ بر ظاهر خود بیشتر تمرکز می‌نمایند و نقش مهمی در افزایش اختلالات تصویر بدنی می‌تواند داشته باشد.

یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد بین دو گروه فعال و غیرفعال از لحاظ نمره کلی تصویر بدنی و زیرمقیاس‌های ارزشیابی ظاهر، گرایش به ظاهر، ارزشیابی تناسب اندام، گرایش به تناسب اندام و رضایت از اجزای بدن تفاوت معنادار وجود دارد، بدین معنا که گروه فعال از اجزای بدن خود رضایت بیشتری دارند، بدن خود را بهتر ارزشیابی می‌کنند و در

2. Strelan, Mehaffey and Tiggemann

1. social-comparison task

نارضایتی از تصویر بدنی و خلق باشد که می‌تواند کمک به کاهش در بحران هویت فرد نماید (اسکندرئاد و فتح زاده، 2017).

بر اساس اطلاعات توصیفی مطالعه حاضر، مشاهده شد در مجموع کل شرکت‌کنندگان تعداد افراد بسیار کمی به تصویر چاق سوگیری توجه داشته (25%) و بیشتر افراد از تصویر چاق اجتناب کرده‌اند (75%). در مورد سوگیری به تصویر نرمال، به طور متوسط 67% درصد از کل شرکت‌کنندگان به تصویر نرمال گوش‌به‌زنگی داشتند و تعداد افرادی که از آن اجتناب کرده‌اند، 33% از افراد شرکت‌کننده را تشکیل می‌دهند. در گوش‌به‌زنگی به تصویر لاغر تعداد افرادی که به تصویر لاغر سوگیری داشته 52% و تعداد افرادی که از تصویر لاغر اجتناب کرده‌اند 48% از تعداد کل افراد شرکت‌کننده هستند. مقایسه نتایج دو گروه نشان داد که افراد غیرفعال نسبت به گروه فعال بطور معنی‌داری میانگین نمرات بیشتری در گوش‌به‌زنگی به تصویر چاق، گوش‌به‌زنگی به تصویر نرمال و گوش‌به‌زنگی به تصویر لاغر نشان دادند. ولی در نمره میانگین اجتناب از تصویر چاق و همچنین اجتناب از تصویر لاغر بین دو گروه تفاوت معنادار وجود نداشت و در مورد اجتناب از تصویر نرمال مشاهده گردید که افراد فعال نسبت به افراد غیر فعال اجتناب بیشتری نسبت به تصویر نرمال نشان می‌دهند. به طور کلی، در این پژوهش با وجود تفاوت بین دو گروه، با توجه به تعداد افرادی که در هر گروه به هر یک از تصاویر چاق، نرمال و لاغر گوش‌به‌زنگی یا اجتناب نشان داده‌اند و با بررسی نمره‌های آن‌ها، مشاهده می‌شود که بیشترین سوگیری‌ها در هر دو گروه به سمت تصویر

نرمال و بعد از آن به سمت تصویر لاغر و بیشترین اجتناب نسبت به تصویر چاق بوده است. این نتایج، علاوه بر نشان دادن ارتباط بین سوگیری توجه و فعالیت ورزشی، می‌تواند مبین این موضوع باشد که الگوها و معیارهای زیبایی و فشارهای جامعه بر اذهان عمومی می‌تواند توجه بانوان را هر چه بیشتر به سمت بدن‌های نرمال و لاغر جلب کرده و باعث اجتناب آنان از چاقی شود. همانطور که گائو، دنگ، لیانگ و چن (2014) نشان دادند بانوان با نارضایتی بدنی در مقایسه با گروه کنترل سوگیری ماندگارتری و پردازش آهسته‌تری دارند. توجه پایدار آشکار بانوان با نارضایتی بدنی به تصاویر بدن با مراجع شناختی پنهان آنان همراه است چراکه با مشاهده بدن یا تصاویر دیگر به ارزیابی آن‌ها و خود از طریق مقیاس اجتماعی روی آورده و در نتیجه پردازش خود ارجاعی¹ را فعال نماید.

مطالعات مختلف نشانگر وجود حساسیت بالا و آسیب‌زای بانوان نسبت به تصویر ذهنی از بدن است (فریزن²، 2010؛ کنئوس³، 2007). نتایج پژوهش‌ها نشان داده‌اند که سوگیری توجه نسبت به بدن لاغر منعکس‌کننده یک ترجیح کلی نسبت به بدن لاغر است و به عنوان یک محرک هیجانی در نظر گرفته می‌شود (ماسولی و همکاران، 2016)، این سوگیری توجهی به فرم بدنی لاغر در جنس خود در هر دو جنس وجود دارد و بانوان و مردان با سطح بالای نارضایتی از بدن (افرادی که در خطر اختلالات خوردن هستند) سوگیری قوی نسبت به بدن‌های لاغر در جنس خود نشان می‌دهند (جوزف و همکاران،

1. self-reference processes

2. Frisen

3. Knauss

سطوح نارضایتی بدنی می‌تواند دستکاری شود و تأثیرات فرهنگی اجتماعی و مقایسه اجتماعی که در آن لاغری ایده‌آل بر محیط رسانه‌ها تمرکز یافته، نقش مهمی در رشد نارضایتی از بدن را بازی می‌کند (رودگرز و دویی‌وس، 2016). این نتایج همسو با تئوری کلاسیک مقایسه موقعیت اجتماعی است که افراد عموماً خود را با افراد مشابه دیگر مقایسه می‌نمایند (جوزف و همکاران؛ 2017) و بر این اساس می‌توان گفت فاکتورهای فرهنگی اجتماعی نقش مهمی در نارضایتی از تصویر بدنی و اختلالات خوردن دارد و براساس این مدل فشارهای فزاینده‌ای برای رسیدن به فرم باریک و لاغری ایده‌آل به بانوان وارد می‌شود و یک مقایسه زمانی اثرات این تقابل افزایش یافته و فرد توجه خود را به بخش‌های غیرجذاب بدن خود معطوف می‌کند و می‌تواند عاطفه منفی و در نتیجه نارضایتی از تصویر بدنی را افزایش دهد (گائو و همکاران، 2014).

از آن‌جاکه انسان طبیعتاً تمایل دارد روابط اجتماعی خود را مدیریت کند و به جایگاه مورد انتظار در تعاملات اجتماعی دست یابد و اینکه شاید بانوان، با توجه به معیارهای نادرست و اشتباه در مورد ظاهر و زیبایی در اجتماع و اذهان عمومی، فشارهای اجتماعی از لحاظ روابط فردی و اجتماعی را تجربه می‌کنند و می‌تواند بر نارضایتی از تصویر بدنی در سطح بالایی تأثیر داشته و طرحواره بدنی ناپهنجاری را تقویت کند. با توجه به دیدگاه‌های موجود (از قبیل دیدگاه یوسبرگ و همکاران، 2018) که بیان نموده‌اند تصویر بدنی فرد به زمینه ارزیابی وی مربوط می‌گردد، مشارکت ورزشی بانوان می‌تواند بر دیدگاه‌های او تأثیر گذاشته و تعدیل

(2017). مطالعات متعدد نشان داده‌اند که هر دو گروه مردان و بانوان به بدن نازک به عنوان بدنی جذاب‌تر از بدن نرمال و بدن دارای اضافه‌وزن، امتیاز می‌دهند. شاید این آرمان عمومی از بدن لاغر توجه انتخابی را به سمت بدن لاغر پیش می‌برد. فشارهای اجتماعی برای باریک‌اندازی بانوان و رسیدن به معیارهای زیبایی، نارضایتی آنان را نسبت به وضعیت بدنی خود افزایش داده است (ضیغمی، 2012) همانطور که کانکو¹ (1999) با بررسی 79 تا 87 درصد از دختران هفده ساله مشاهده نمود آنان به لاغری تمایل شدید داشته و در مورد شکل و وزن خود بسیار نگران بودند و تعداد قابل توجهی علی‌رغم اینکه نسبت به سن و قد خود کم وزن بودند، اما دوست داشتند لاغرتر باشند. یوسبرگ و همکاران، (2018) نیز در پژوهش خود نشان دادند که افزایش اندازه در تصاویر افراد ناراضی از تصویر بدنی با احساس ناخوشایندی همراه بوده و کاهش اندازه تصاویر انگیزندگی هیجانی نسبتاً مثبت قوی را که ناشی از بدنی ایده‌آل و لاغرتر است به دنبال دارد. شواهد مطالعات نشان می‌دهد که اغلب بانوان در مقایسه با تصاویر و مدل‌های رسانه‌ها حس منفی در ارتباط با بدن خود همانند معده، شکم، ران‌ها و تن عضلانی خود نشان می‌دهند (فردریک، دنیل، بیت و تیلکا، 2017).

وجود ارتباط بین نارضایتی و سوگیری توجه در هر دو جنس شاید ناشی از کشش و توجه به بدن‌های لاغر و ایده‌آل‌های موجود در رسانه‌ها باشد و بر این اساس سوگیری شناختی مربوط به تصاویر بدنی و

1. Kaneko

شده در پژوهش حاضر بانوان است در تعمیم نتایج این پژوهش به مردان باید احتیاط لازم صورت گرفته و پیشنهاد می‌شود در طرح پژوهشی به مطالعه مردان و مقایسه این دو جنسیت پرداخته شود. همچنین با توجه به تفاوت‌های شرایط زندگی در مناطق مختلف، نوع علایق افراد، تبلیغات تلوزیونی و ماهواره و... پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آتی به بررسی متغیرهای تصویر بدنی و سوگیری توجه با در نظر گرفتن شرایط محیطی، تبلیغاتی و علائق افراد در محیط‌ها و جوامع مختلف اجرا شود.

کننده حالت نارضایتی از تصویر بدنی و خلقی آنان گردد. اینکه با توجه به تفاوت معنی‌دار دو گروه در متغیرهای نارضایتی از تصویر بدنی و سوگیری توجه می‌توان بر نقش فعالیت و مشارکت ورزشی در سلامت جسمی و روانی بانوان اشاره کرد. گرایش به سمت فعالیت ورزشی و رژیم غذایی سالم می‌تواند بر سلامتی افراد جامعه تأثیر به‌سزایی داشته و فرصتی برای حفظ هویت و ارزش‌های فردی ایجاد نماید.

در تعمیم نتایج این پژوهش باید محدودیت‌هایی را در نظر گرفت. با توجه به تفاوت در نوع نگاه بانوان و مردان و با توجه به اینکه جامعه پژوهشی انتخاب

منابع

- Bolboli, L.; Habibi, Y. & Rajabi, Ali. (2013). "The effect of exercise on body image, body mass and social anxiety in students". *Journal of School Psychology*. 2 (2): 29-43.
- Chong S. & Davis R. (2017). Can't take my eyes off me: Attentional bias of the vulnerable narcissist. *Personality and Individual Differences*. 106. 308-311.
- Eskandarnejad, M. & Ebrahimian, P. (2015). "Comparison of Body form Dissatisfaction and Social Phobia in Karate Athletes and Non-Athletes". *Journal sport psychology*. 13. 107-118.
- Eskandarnejad, M. & Ebrahimian, P. (2016). "The Correlation between Women's Body Image Satisfaction and Demographic Factors Considering the Role of Sport Participation". *Journal of Health Promotion Management Journal of Nursing Science*. 6(2). 41-47.
- Eskandarnejad, M. & Fathzadeh, L. (2017). "The Effect of Aerobic Exercises on Body Image Concern, Identity Crisis and BMI Modification, in Girls with Body Image Concern". *Journal of Health Promotion Management Journal of Nursing Science*. 6(4). 34-42.
- Eskandarnejad, M. (2013). "Solidarity perception of body image and physical activity in women and men with regard to the different levels of BMI". *Journal of Health Promotion Management Journal of Nursing Science*. 2 (2): 59-70.
- Eysenck, M. W. & Keane, M. T. (2010). *Cognitive psychology: A student's handbook*. East Sussex, UK: Psychology Press.
- Fisher, E. & Thompson, J. K. (1994). "A comparative evaluation of cognitive behavioral therapy (CBT) versus exercise therapy (ET) for the treatment of body image disturbance". *Behavior Modification*. 18(2), 171- 185.

- Frederick, D. A.; Daniels, E. A.; Bates, M. E. & Tylka, T. L. (2017). "Exposure to thin-ideal media affect most, but not all, women: Results from the Perceived Effects of Media Exposure Scale and open-ended responses". *Body Image*. 23. 188–205.
- Fuller-Tyszkiewicz, M.; Richardson, B.; Lewis, V.; Smyth, J. & Krug, I. (2018). "Do women with greater trait body dissatisfaction experience body dissatisfaction states differently? An experience sampling study". *Body Image*. 25. 1–8.
- Frisen, A., & Holmqvist, K. (2010). What characterizes early adolescents with a positive body image. A qualitative investigation of Swedish girls and boys.
- Gasemi, A. & Momeni, M. (2009). "A comparative study of postmenopausal women athletes and non-athletes body image". *Iranian Journal of Aging*. 4 (13): 79-86.
- Gavin, A. R.; Simon, G. E. & Ludman, E. J. (2010). "The association between obesity, depression, and educational attainment in women: the mediating role of body image dissatisfaction". *Psychosom Res*. 69 (6): 573-81.
- Gluck, M. A. & Bower, G. H. (1988). "Evaluating an adaptive network model of human learning". *Memory and Language*. 27(2), 166-195.
- Hajgorbani, P.; Rahmaninia, F. & Mohebbi, H. (2014). "Assessment of body image in girls student-athletes and non-athletes in Rasht". *Exercise Physiology*. 21: 61-74.
- Helzer, E. G.; Smith, J. K. & Reed, M. A. (2009). "Traits, states, and attentional gates: Temperament and threat relevance as predictors of attentional bias to social threat". *Anxiety, Stress & Coping*, 22: 57-76.
- Hossenly, S. H. (1995). The effect of aerobic on state and trait body image and physical fitness among college women. (Ph.D. dissertation of philosophy) , Old Dominion University. PP: 8-9.
- Joseph, C.; LoBue, V.; Rivera, L. M.; Irving, J.; Savoy, S. & Shiffar, M. (2016). An attentional bias for thin bodies and its relation to body dissatisfaction. *Body Image*. 19. 216–223.
- Kaneko, K. (1999). "Weight and shape concerns and dieting behaviours among preadolescent and adolescent in Japan". *International journal of Women's Health*. (53).250-258.
- Khajenoori, B.; Ruhani, A. & Hashemi, S. (2011). "The relationship between lifestyle and body image Case Study: Shiraz Women". *Journal of Cultural Research*. 4 (103): 1-79.
- Knauss, C.; Paxton, S. J. & Alsaker, F. D. (2007). "Relationships amongst body dissatisfaction, internalization of the media body ideal and perceived pressure from media in adolescent girls and boys". *Body Image*. 4. pp: 353 – 360.
- LePage, M. L. & Crowther, J. H. (2010). "The effects of exercise on body satisfaction and affect". *Body Image*, 7 (2):124-30.

- Levine, M. & Piran, N. (2004). "The role of body image in the prevention of eating disorders". *Body image*, 1: 57-70.
- MacDonald, T. (2006). The relative effectiveness of aerobic exercise and yoga in reducing depression symptoms among female clinical sample (Thesis for Master of Science), Clinical psychology, Acadia University. PP: 1-7.
- Mahmoodi, K.; Hoseini, S. F. & Moharamzadeh, M. (2010). "Social pressure and the relationship between body image and eating disorders in athletes and non-athlete students". *Research in Sport Sciences*. 4: 96-112.
- Matthews, G.; Deary, I. J. and Whiteman, M. C. (2003). Personality traits. 2nd ed. Cambridge: Cambridge University Press.
- Mellor, D.; McCabe, M.; Ricciardelli, L.; Yeow, J. & et al. (2009). "Sociocultural influences on body dissatisfaction and body change behaviors among Malaysian adolescents". *Body Image*, 6 (2):121-8.
- Mohammadi, N. & Sajjadinejad, M. (2007). "Fear negative assessment and self-esteem and social anxiety". *Journal of Psychology, University of Tabriz*. 5: 60-75.
- Mond, J.; van den Berg, P.; Boutelle, K.; Hannan, P. & Neumark-Sztainer, D. (2011). "Obesity, body dissatisfaction, and emotional well-being in early and late adolescence: findings from the project EAT study". *Adolesc Health*. 48 (4): 373-78.
- Moussally, J. M.; Brosch, T. & Linden, M. V. (2016). "Time course of attentional biases toward body shapes: The impact of body dissatisfaction". *Body Image*. 19. 159-168.
- Nasri, L. (2011). Compare dissatisfaction mental, physical and non-athlete male athlete. Unpublished thesis. Physical Education. Orumieh university.
- Rodgers, R. F. & DuBois, R. H. (2016). "Cognitive biases to appearance-related stimuli in body dissatisfaction: A systematic review". *Clinical Psychology Review*. 46. 1-11.
- Rusting, C. L. (1998). "Personality, mood, and cognitive processing of emotional information: three conceptual frameworks". *Psychological Bulletin*, 124: 165-196.
- Saules, K. K.; Collings, A. S.; Wiedemann, A. A. & Fowler, S. L. (2009). "The relationship of body image to body mass index and binge eating: the role of cross-situational body image dissatisfaction versus situational reactivity". *Psychol Rep*. 104 (3): 909-21.
- Strelan, P.; Mehaffey, S. J. & Tiggemann, M. (2003). "Self-Objectification and eastern in young women: the mediating role of reasons for exercise". *Sex Roles*; 48(1/2): 89-95.
- Swami, V.; Salem, N.; Furnham, A. & Tovée, M. J. (2008). "The influence of feminist ascription on judgements of women's physical attractiveness". *Body Image*. Jun; 5 (2):224-9.
- Thompson, J. K. (1990). Body image disturbance: Assessment and treatment. University of South florida Pergamon Press.

- Uusberg, H.; Peet, K.; Uusberg, A. & Akkermann, k. (2018). "Attention biases in preoccupation with body image: An ERP study of the role of social comparison and automaticity when processing body size". *Biological Psychology*. 135. 136–148.
- Von Hippel, W.; Hawkins, C. & Narayan, S. (1994). "Personality and perceptual expertise: individual differences in perceptual identification". *Psychological Science*, 5: 401–406.
- Zanjani, Z. & Qudarzi, M. A. (2008). "Study Reliability and Validity of visual stimuli in the standard group of students from Shiraz, southern Iran". *Journal of Mental Health*. 10 (2): 149-155.
- Zarshenas, S.; Karbalaeeinori, A.; Hoseini, S. A.; Rahgozar, M.; Seyyednoor, R. & Moshtag, N. (2010). "The effect of aerobic exercise on women's attitudes about body image". *Journal of Rehabilitation*. 11 (2): 15-20.
- Zeigami, S. h. & Moghdeh, F. (2012). "The correlation between body mass index, body image and depression among women referring to Hazrat Ali (AS) Karaj (1388). *Modern Care*", *Journal of School Nursing*. 9 (1): 40-48.
- Webb, J. B.; Rogers, C. B.; Etzel, L. & Padro, M. P. (2018). "Mom, quit fat talking—I'm trying to eat (mindfully) here!": Evaluating a sociocultural model of family fat talk, positive body image, and mindful eating in college women. *Appetite* 126. 169–175.
- Gao, X.; Deng, X.; Yang, J.; Liang, S. H.; Liu, J. & Chen, H. (2014). "Eyes on the bodies: An eye tracking study on deployment of visual attention among females with body dissatisfaction". *Eating Behaviors*. 15. 540–549.