

## 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: ۹۷/۰۱/۱۵ - تاریخ پذیرش: ۹۷/۰۴/۲۹)

**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 correlation. In 130 participants who had participated in sports (65 n) and no participated in sport (65 n 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; and 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 And 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 can 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 باتوجه 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 است. **روش:** طرح پژوهش حاضر به روش علی - مقایسه‌ای و همبستگی انجام گرفت. بدین منظور در ۱۳۰ بانو شرکت‌کننده در فعالیت‌های ورزشی (۶۵ نفر) و بدون مشارکت ورزشی (۶۵ 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 است. **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

های صفات در شخصیت، تفاوت‌های فردی در رفتارها را به تعداد اندکی از سامانه‌های مغزی مهم مرتبط کرده‌اند (متیوس، دیری و ویت‌من<sup>۵</sup>، ۲۰۰۳). تا به امروز، بیشتر این قبیل پژوهش‌ها بر مطالعه سوگیری‌های توجه (به عنوان خیرگی نگاه<sup>۶</sup> 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 حواس<sup>۷</sup> 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؛ ۲۰۱۷). به نظر می‌رسد این صفات زمینه‌ساز پردازش اطلاعاتی در افراد شوند که همخوان با این صفات باشند (ون‌هیپل، هاوکینز و نارایان<sup>۸</sup>، ۱۹۹۴). همچنین، براساس نظریه شبکه‌های باور<sup>۹</sup> که یک الگوی عمومی در ادبیات هیجان و شناخت است، هیجان‌ها ساختار زیربنایی سازماندهی‌شده‌ای بر اطلاعات حافظه تحمیل می‌کنند. هر هیجان خاصی مانند غمگینی، خشم، لذت یا ترس به وسیله گره هیجانی<sup>۱۰</sup> خاصی در شبکه شناختی بازنمایی می‌گردد که در

نظام شناختی مجموعه‌ای از فعالیت‌هایی همانند توجه، ادراک، حافظه و تفکر است. آیزنک و کین<sup>۱</sup> (۲۰۱۰) شناخت را پیوستاری از پردازش می‌دانند که به دنبال تحریک حسی<sup>۲</sup> 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 رید<sup>۳</sup>، ۲۰۰۹). 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، ۲۰۱۶). اطلاعات هیجانی فرضیه همایندی - صفت<sup>۴</sup> 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، نظریه

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 پیران<sup>۵</sup>، ۲۰۰۴). 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، ۲۰۱۶) و می‌تواند به یک ویژگی و صفت<sup>۶</sup> در افراد مبدل شود (فولرتیزکیویز و همکاران، ۲۰۱۸). پژوهش‌ها نشان داده‌اند که افراد با نارضایتی بدنی سوگیری توجهی به عکس‌های خود دارند (چانگ و دیویس، ۲۰۱۷). یوسبرگ، پیت، یوسبرگ و آکرم (۲۰۱۸) 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 خودنارضایتی<sup>۷</sup> بیشتر و سوگیری توجهی به تغییراتی 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 ایده‌ال و حاضر فرد اندازه‌گیری می‌شود بسیار بالاست یا در حال بالا رفتن است. (سوامی، سالم، فرونهام و تووی<sup>۸</sup>، ۲۰۰۸) و این مسئله در بین دختران و زنان جوان بالا بوده و در حال رواج یافتن در بین مردان نیز هست (رودگرز و دویی وس، ۲۰۱۶). این توجه

برگیرنده 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 باور<sup>۱</sup>، ۱۹۸۸). 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، ۲۰۱۷) و نظریه‌های شناختی طرحواره‌هایی<sup>۲</sup> 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 است (رودگرز و دویی وس، ۲۰۱۶).

نارضایتی از تصویر بدنی به عنوان احساسات و باورهای منفی و ناکارآمد درباره وزن و فرم فرد شناخته شده است (گارنر<sup>۳</sup>، ۲۰۰۲؛ به نقل از لیبیج لیبیج و کروتر<sup>۴</sup>، ۲۰۱۰). نارضایتی فرد از ظاهر جسمانی خود یا همان نارضایتی بدنی تجربه‌ای مشترک در فرهنگ غربی است که در زنان بیشتر از مردان مشاهده می‌شود (فولرتیزکیویز، ریچاردسون، لوییس، اسمیت و کراگ، ۲۰۱۸). 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

نارضایتی از تصویر بدنی و یا ارزیابی منفی از وزن و فرم بدن یکی از بهترین پیش‌بینی‌کنندگان مشکلات و ریسک‌های مربوط به سلامت از قبیل چاقی، افسردگی، اختلالات خوردن و سوءاستفاده از استروئیدهای آنابولیک است (جوزف و همکاران، ۲۰۱۷) و با توجه به اینکه مطالعات نشان داده‌اند که بین شاخص توده بدنی و تصویر بدنی چه در زنان و چه در مردان همبستگی معنی‌داری وجود دارد (اسکندر نژاد) و زنان چاق و دارای اضافه وزن نارضایتی از تصویر بدنی بیشتری را تجربه می‌کنند (گاوین، سیمون و لودمن، ۲۰۱۰؛ سولس، کولینگ، ویدمن و فاولر، ۲۰۰۹) و چاقی، تصویر ذهنی از جسم فرد را کاهش داده و موجب احساس نارضایتی از بدن می‌شود (موند، واندنبرگ، بوتل، هانان و نومراک - سزیتینر، ۲۰۱۱)؛ 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 ایده‌آل مطرح می‌شود مقایسه می‌نمایند نارضایتی آنان بیشتر می‌شود (جوزف و همکاران، ۲۰۱۷) 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، ۲۰۱۸). همچنین تئوری‌های

هیجانی می‌تواند ناشی از پاسخ عاطفی منفی<sup>۱</sup> باشد که در نتیجه دور شدن از هنجارهای جذابیت فرهنگی - اجتماعی<sup>۲</sup> غربی حاصل می‌آید (یوسبرگ و همکاران، ۲۰۱۸). با افزایش جهانی شدن، مطالعات انجام گرفته پیشنهاد کرده‌اند که انواعی از نگرانی از تصویر بدنی که در غرب وجود داشت در کشورهای شرقی مستحکم‌تر شده‌اند. چنین رفتارهای نارضایتی و تغییر تصویر بدنی می‌تواند نشان‌دهنده ظهور رفتار های آسیب‌شناختی بیشتری در جوامع شرقی باشد (ملور، مک‌کیب، ریکپاردلی و یثو، ۲۰۰۹). افزایش نفوذ فرهنگ غرب میل برای لاغری را در بخش نوجوانان این کشورها مخصوصاً در دختران باعث می‌شود (ملور و همکاران، ۲۰۰۹). همان‌طور که گلورت و همکاران (۲۰۱۰) نشان دادند که زنان در پاسخ به محرک‌های لاغر نسبت به بدن‌های چاق سریع‌تر پاسخ می‌دهند که خود نشان‌دهنده سوگیری هنجاری توجه برای لاغر بودن در زنان است (گلورت، رودز، بیرنه، فینک و گرامر؛ ۲۰۱۰). و در این میان توجه به مقیاس‌های اجتماعی ممکن است نقش مهمی در تقویت اختلالات تصویر بدنی موجود بازی کند (یوسبرگ و همکاران، ۲۰۱۸) چراکه افراد نمی‌توانند در تصاویر خود آن‌گونه که باید خود را نمایان سازند (چانگ و دیویس، ۲۰۱۷).

1. Negative affective response
2. Sociocultural norms of attractiveness
3. Mellor, McCabe, Ricciardelli and Yeow

ابراهیمیان، ۲۰۱۶؛ هسنلی<sup>۲</sup>، ۱۹۹۵). فیشر و تامپسون<sup>۳</sup> (۱۹۹۴) به بررسی تأثیر ورزش‌های استقامتی بر تصویر بدنی افراد پرداختند و اظهار کردند که ورزش‌های استقامتی بیشتر بر ابعاد جسمانی تصویر بدنی تأثیرگذار هستند. نصری (۲۰۱۱) نشان داد که بین نارضایتی از تصویر بدنی مردان ورزشکار و غیرورزشکار تفاوت معناداری وجود دارد. محمودی، حسینی و محرم زاده (۲۰۱۰) 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 فتح زاده (۲۰۱۷) به بررسی نقش ورزش ایروبیک 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 (۰/۳) 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،

فرهنگی اجتماعی تأیید می‌کند که دیدگاه‌ها و محیط‌های غربی با پیام‌هایی از اهمیت به ظاهر و ویژگی بدن‌های ایده‌آل اشباع شده است. این پیام‌ها مستقیماً توسط تبلیغات محصولات زیبایی و کاهش وزن، برنامه‌های متمرکز بر ظاهر و همچنین کم‌بودن تنوع تیپ‌های 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، ۲۰۱۶)، چراکه بررسی‌های مختلف نشان داده شده است بیشتر افراد تمایل به بررسی سایزهای 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، ۲۰۱۸).

از درمان‌های قدیمی برای اختلالات تصویر بدنی بیشتر درمان‌های رفتاری شناختی و دارو درمانی بوده است (مک‌دونالد<sup>۱</sup>، ۲۰۰۶). 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 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

2. Hossenly  
3. Fisher and Thompson

1. MacDonald

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 خودعینیت‌بخشی<sup>۲</sup> سوق دهد (وب، و همکاران، ۲۰۱۸). 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 - خود<sup>۳</sup> در اختیار آزمودنی‌ها قرار گرفت. پس از ارائه توضیحات لازم در مورد

افسردگی، اضطراب اجتماعی، اختلالات خوردن، اختلالات جنسی، و بیماری‌های مربوط به بدشکلی بدن در ارتباط است و باتوجه به 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، ۲۰۱۸) 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، ۲۰۱۷)؛ 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 هستند (رودگرز و دویی و س، ۲۰۱۶). از آن‌جایی‌که به نظر می‌رسد تصویر بدنی یک فرد بعدی ضروری برای درک چگونگی پردازش فرد از محرک مربوط به فرم بدن<sup>۱</sup> است (ماسولی، بروش و لیندن، ۲۰۱۶)، 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، ۲۰۱۸). بنابراین

2. Self-objectification  
3. Multidimensional body - self relations  
Questionnaire (MBSRQ)

1. Body-shape-related stimuli

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  $0/89$  توسط کش (۱۹۹۷) 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 (۱۹۸۶) ساخته شد (بارهیم و همکاران، ۲۰۰۷). 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 خنثی جفت می‌شوند. در شروع تکلیف دو تصویر در کادرهای مستطیل شکل چپ و راست صفحه نمایش برای مدت ۵۰۰ 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 ۲ ثانیه کلید را فشار ندهد نقطه حذف می‌شود و

پرسشنامه و اهداف پژوهش از شرکت‌کنندگان خواسته شد پاسخی که در ابتدا به ذهن‌شان می‌رسد و توصیف‌کننده وضعیت و حالت آن‌ها است را علامت 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 ۱۰ تا ۱۵ دقیقه به طول انجامید. جامعه پژوهش بانوان با محدوده سنی ۲۰ تا ۳۰ سال است و نمونه شامل ۱۳۰ نفر بود، ۶۵ 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 ۶۵ 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 ۴۶ ماده‌ای، توسط کش برای ارزیابی تصویر بدنی، ساخته شده است (تامپسون، ۱۹۹۰). در این پژوهش از فرم نهایی آن استفاده شده است. این مقیاس دارای ۶ زیرمقیاس ارزیابی وضع ظاهری (۷ گویه)، گرایش به ظاهر (۱۲ گویه)، ارزیابی تناسب اندام (۱۵ گویه)، گرایش به تناسب اندام (۱۳ گویه)، دل‌مشغولی به اضافه‌وزن یا وزن ذهنی (۲ گویه) و رضایت از نواحی بدن (۹

تصاویر بعدی نمایش داده می‌شود. تعداد کوشش‌های آزمون ۱۲۰ کوشش بود که آزمودنی بعد از انجام ۶۰ کوشش استراحت و بعد ۶۰ کوشش بعدی را انجام می‌هد. تصاویر دوتایی به شکل چاق - خشتی (۳۰ کوشش)، لاغر - خشتی (۳۰ کوشش)، متناسب - خشتی (۳۰ کوشش) و تعداد ۳۰ 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، ۲۰۱۷).

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 ۰/۹۶ به دست آمد. در قسمت تصویر بدن نرمال نمره آلفای کرونباخ ۰/۹۴ به دست آمد و برای تصویر بدن لاغر نمره آلفای کرونباخ ۰/۹۶ به دست آمد، نمره آلفای کرونباخ برای تصاویر خشتی ۰/۹۳ به دست آمد.

**نحوه انتخاب تصاویر بدن و تصاویر خشتی:** با توجه به اینکه افراد نمونه این پژوهش را بانوان تشکیل می‌دهند، به دلیل محدودیت‌های اجتماعی و فرهنگی از تصاویر بدن واقعی به عنوان محرک استفاده نشد. بنابراین تصاویر سه‌بعدی 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 ۶۰ نفر (۳۰ مرد و ۳۰ 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 می‌دهند، نظرسنجی شد. همچنین از این افراد خواسته شد هر تصویر را با تصاویر مقیاس محرک‌های تصویری استاندارد (مقیاس محرک‌های تصویری استاندارد که توسط استنکاراد (۱۹۸۳) ساخته شده است و زنجانی و گودرزی (۲۰۰۸) آن را به فارسی ترجمه کرده و اعتبار و روایی آن را بررسی کردند و



است که در مورد تصاویر بدن نرمال، در زنان 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 ۱ نشان داده شده است.

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 نظریکی 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

جدول ۱. همبستگی تصاویر بدن انتخاب شده با تصاویر شیپوته معادل آنها

تصویر شیپوته زن لاغر	تصویر شیپوته زن نرمال	تصویر شیپوته زن چاق	
		۰/۸۵۴**	تصویر زن چاق
	۰/۵۸۱**		تصویر زن نرمال
۰/۷۶۱**			تصویر زن لاغر

\*\* همبستگی در سطح ۰/۰۱

انتخاب شده و برای اعتباریابی این تصاویر نمره آلفای کرونباخ آنها با استفاده از نرم افزار اسپاس اس نسخه ۲۰ محاسبه شد. تصاویری را که با حذف آنها پایایی محرک‌های خشتی بالا می‌رفت، حذف و بقیه تصاویر به عنوان محرک خشتی در پژوهش مورد استفاده قرار گرفتند. آلفای کرونباخ تصاویر خشتی مورد استفاده ۰/۹۳ به دست آمد. برخی از این تصاویر در شکل ۱ ارایه شده است.

تصاویر خشتی 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 خشتی بودند، انتخاب شدند. در مورد خوشایند، ناخوشایند یا خشتی بودن این تصاویر از گروه ۶۰ نفره نظرسنجی شد و تصاویری که بیشتر افراد بر خشتی بودن آن رأی داده بودند به عنوان محرک خشتی



شکل ۱. تصاویر مربوط به اشکال خشتی

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

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 ۲. آماره‌های توصیفی متغیر تصویر بدنی و زیر مقیاس‌های آن

انحراف استاندارد	میانگین	بیشترین	کمترین	N	گروه	
۱۴/۵۶۱۷۶	۱۸۷/۹۵۳۸	۲۰۹/۰۰	۱۵۳/۰۰	۶۵	ورزشکار	تصویر بدنی
۱۶/۱۹۸۸۸	۱۶۲/۶۹۲۳	۱۸۶/۰۰	۱۳۶/۰۰	۶۵	غیروزشکار	
۳/۲۸۲۰۲	۲۵/۶۱۵۴	۳۱/۰۰	۲۱/۰۰	۶۵	ورزشکار	ارزشیابی ظاهر
۳/۸۸۲۲۸	۴۶/۹۲۳۱	۵۳/۰۰	۳۹/۰۰	۶۵	غیروزشکار	
۳/۶۷۴۷۶	۵۰/۵۰۷۷	۵۷/۰۰	۴۳/۰۰	۶۵	ورزشکار	گرایش به ظاهر
۳/۸۲۳۰۱	۲۲/۳۸۴۶	۲۹/۰۰	۱۵/۰۰	۶۵	غیروزشکار	
۱/۸۸۰۱۹	۱۳/۴۹۲۳	۱۵/۰۰	۹/۰۰	۶۵	ورزشکار	ارزشیابی تناسب اندام
۲/۵۶۶۴۳	۱۰/۷۶۹۲	۱۴/۰۰	۷/۰۰	۶۵	غیروزشکار	
۵/۵۶۰۱۲	۵۶/۲۶۱۵	۶۲/۰۰	۴۳/۰۰	۶۵	ورزشکار	گرایش به تناسب اندام
۶/۵۴۳۱۳	۴۶/۰۰۰۰	۵۸/۰۰	۳۵/۰۰	۶۵	غیروزشکار	
۱/۶۲۷۱۴	۵/۹۰۷۷	۸/۰۰	۲/۰۰	۶۵	ورزشکار	وزن ذهنی
۲/۲۷۶۰۲	۶/۲۳۰۸	۱۰/۰۰	۲/۰۰	۶۵	غیروزشکار	
۶/۵۷۵۴۵	۳۶/۱۶۹۲	۴۵/۰۰	۲۵/۰۰	۶۵	ورزشکار	رضایت بدنی
۴/۵۶۷۸۶	۳۰/۳۸۴۶	۳۶/۰۰	۱۹/۰۰	۶۵	غیروزشکار	

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

با توجه به داده‌های توصیفی جدول ۲ 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 ۳. آماره‌های توصیفی متغیر سوگیری توجه

انحراف استاندارد	میانگین	بیشترین	کمترین	N	گروه	
۱۴/۰۸۰۶۵	-۳۵/۱۶۶۷	-۵۲/۰۰	-۱۸/۰۰	۱۸	ورزشکار	گوش‌به‌زنگی به تصویر چاق
۳۲/۷۴۶۵۷	-۴۰/۴۶۶۷	-۸۸/۰۰	-۲/۵۰	۱۵	غیرورزشکار	
۲۷/۵۴۶۱۸	۲۷/۷۶۶۰	۸۰/۵۰	۲/۵۰	۴۷	ورزشکار	اجتناب از تصویر چاق
۱۴/۸۵۴۸۲	۲۷/۳۵۰۰	۵۱/۵۰	۷/۵۰	۵۰	غیرورزشکار	
۳۳/۰۵۰۱۴	-۴۶/۶۳۸۳	-۱۳۸/۵۰	-۶/۰۰	۴۷	ورزشکار	گوش‌به‌زنگی به تصویر نرمال
۲۹/۲۱۰۱۶	-۵۸/۰۶۲۵	-۱۰۶/۵۰	-۲۱/۵۰	۴۰	غیرورزشکار	
۳۷/۰۰۷۱۱	۳۸/۴۴۴۴	۱۰۷/۵۰	۵/۰۰	۱۸	ورزشکار	اجتناب از تصویر نرمال
۷/۴۴۱۴۴	۳۳/۳۰۰۰	۳۹/۰۰	۱۹/۰۰	۲۵	غیرورزشکار	
۱۵/۰۷۵۳۷	-۲۱/۷۵۰۰	-۴۹/۰۰	-۶/۰۰	۳۸	ورزشکار	گوش‌به‌زنگی به تصویر لاغر
۱۷/۳۷۸۶۸	-۴۶/۵۸۳۳	-۷۲/۵۰	-۲۷/۰۰	۳۰	غیرورزشکار	
۱۳/۴۳۸۷۹	۳۲/۲۹۶۳	۴۵/۰۰	۳/۰۰	۲۷	ورزشکار	اجتناب از تصویر لاغر
۲۱/۷۳۴۴۱	۳۲/۵۷۱۴	۷۸/۰۰	۱۳/۵۰	۳۵	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 ۴ نشان داده شده است.

داده‌های توصیفی جدول ۳ 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 ۴. 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	
۰/۰۵۶*	-۰/۰۷۸**	۰/۱۲۰**	-۰/۴۸۱**	۰/۲۲۱**	-۰/۳۵۴**	تصویر بدنی
۰/۲۸۵**	۰/۷۲۷**	-۰/۲۰۱**	۰/۰۲۲	۰/۱۵۴**	-۰/۱۳۷**	ارزشیابی ظاهر
-۰/۱۰۱**	-۰/۵۲۹**	۰/۱۷۴**	-۰/۲۰۵**	۰/۰۷۳**	-۰/۱۴۷**	گرایش به ظاهر
-۰/۲۴۱**	-۰/۰۲۸	-۰/۲۸۳**	-۰/۱۶۷**	۰/۰۷۴**	-۰/۵۴۷**	ارزشیابی تناسب اندام
-۰/۰۰۵	-۰/۱۵۰**	۰/۲۹۷**	-۰/۳۲۹**	۰/۰۶۸**	-۰/۴۲۲**	گرایش به تناسب اندام
-۰/۲۰۰**	-۰/۲۹۰**	۰/۲۱۴**	-۰/۳۱۸**	۱/۰۰۰	-۰/۱۷۶**	وزن ذهنی
۰/۰۱۳	-۰/۰۶۹**	-۰/۰۲۴	-۰/۵۲۰**	-۰/۳۹۱**	-۰/۲۷۰**	رضایت بدنی

\*\* همبستگی در سطح ۰/۰۱ \* همبستگی در سطح ۰/۰۵

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

نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد که رابطه نمره تصویر بدنی با گوشه‌زنگی 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 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 ۵ و ۶ ارائه شده است.

جدول ۵. 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	7/901	0/001	11/547	ارزشیابی تناسب اندام
0/001	117/336	7/901			
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 این 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 ۵ 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 ۶. 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	
۰/۰۰۱	۳۱	-۵/۹۹۰	۰/۰۰۱	۱۶/۸۸۹	گوش‌به‌زنگی به تصویر
۰/۰۰۱	۱۷/۴۷۱	-۴/۹۸۳			چاق
۰/۹۲۰	۹۵	-۰/۱۰۱	۰/۹۴۷	۰/۰۰۴	اجتناب از تصویر چاق
۰/۹۲۰	۶۹/۵۵۸	-۰/۱۰۱			
۰/۰۰۱	۹۰	-۴/۷۹۷	۰/۸۰۴	۰/۰۲۹	گوش‌به‌زنگی به تصویر
۰/۰۰۱	۸۹/۱۳۴	-۴/۹۴۹			نرمال
۰/۰۰۱	۴۱	۷/۵۳۸	۰/۰۰۱	۲۵/۹۰۸	اجتناب از تصویر نرمال
۰/۰۰۱	۱۷/۹۹۹	۷/۵۳۸			
۰/۰۰۱	۶۷	-۳۷/۴۳۳	۰/۰۰۱	۲/۰۲۸	گوش‌به‌زنگی به تصویر
۰/۰۰۱	۵۷/۲۶۴	-۳۵/۶۱۳			لاغر
۰/۹۷	۶۰	-۰/۰۱۵	۰/۰۰۱	۴/۳۸۴	اجتناب از تصویر لاغر
۰/۹۷	۵۷/۵۴۰	-۰/۰۱۵			

$P < ۰/۰۵$

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  $p < ۰/۰۱$  تفاوت معنادار وجود دارد.

نتایج جدول ۶ 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  $p < ۰/۰۰۱$  تفاوت معنادار وجود دارد و

### نتیجه‌گیری و بحث

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.

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

تصویر بدنی مثبت‌تری نسبت به افراد غیرفعال دارند. این نتایج همسو با پژوهش حاج‌قربانی، رحمانی‌نیا و محبی (۲۰۱۲) 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 (۲۰۱۱)، تأثیر تمرین‌های ورزشی بر بهبود تصویر بدنی در پژوهش بلبلی، حبیبی و رجبی (۲۰۱۳) و بر رضایت بدنی در پژوهش استرلان، ماهافی و تیگمن<sup>۲</sup> (۲۰۰۳) 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، ۲۰۰۹). اسکندر نژاد و ابراهیمیان (۲۰۱۵) در دو گروه از افراد ۲۰ تا ۲۴ 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 طولانی‌مدت 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، ۲۰۱۰). این نتایج همسو با تئوری کلاسیک مقایسه موقعیت اجتماعی است که افراد عموماً خود را با افراد مشابه دیگر مقایسه می‌نمایند (جوزف و همکاران؛ ۲۰۱۷). فشارهای اجتماعی برای باریک اندامی زنان و رسیدن به معیارهای زیبایی، نارضایتی زنان را نسبت به وضعیت بدنی خود افزایش داده است و اهمیت تصویر بدنی و جذابیت ظاهری بیشتر از سایر اقسام جامعه در بین زنان و نوجوانان بیشتر است (محمدی و سجادی نژاد، ۲۰۰۷). با توجه به دیدگاه یوسبرگ و همکاران (۲۰۱۸) تصویر بدنی فرد به زمینه ارزیابی وی مربوط است پس موقعیت مقایسه اجتماعی الگوهای متفاوتی از خودارزیابی در زنان را ایجاد می‌کند و افراد در طی تکالیف مقایسه اجتماعی<sup>۱</sup> 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 کل

2. Strelan, Mehaffey and Tiggemann

1. Social-Comparison Task

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 زنان 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 (۲۰۱۴) نشان دادند زنان با نارضایتی بدنی در مقایسه با گروه کنترل سوگیری ماندگارتری و پردازش آهسته‌تری دارند. توجه پایدار آشکار زنان 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 ارجاعی<sup>۱</sup> را فعال نماید.

مطالعات مختلف نشانگر وجود حساسیت بالا و آسیب‌زای زنان نسبت به تصویر ذهنی از بدن است (فریزن<sup>۲</sup>، ۲۰۱۰؛ کنئوس<sup>۳</sup>، ۲۰۰۷). 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، ۲۰۱۶)، 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

نارضایتی از تصویر بدنی و خلق باشد که می‌تواند کمک به کاهش در بحران هویت فرد نماید (اسکندرئزاد و فتح زاده، ۲۰۱۷).

بر اساس اطلاعات توصیفی مطالعه حاضر، مشاهده شد در مجموع کل شرکت‌کنندگان تعداد افراد بسیار کمی به تصویر چاق سوگیری توجه داشته (۲۵٪) و بیشتر افراد از تصویر چاق اجتناب کرده‌اند (۷۵٪). در مورد سوگیری به تصویر نرمال، به طور متوسط ۶۷٪ درصد از کل شرکت‌کنندگان به تصویر نرمال گوش‌به‌زنگی داشتند و تعداد افرادی که از آن اجتناب کرده‌اند، ۳۳٪ از افراد شرکت‌کننده را تشکیل می‌دهند. در گوش‌به‌زنگی به تصویر لاغر تعداد افرادی که به تصویر لاغر سوگیری داشته ۵۲٪ و تعداد افرادی که از تصویر لاغر اجتناب کرده‌اند ۴۸٪ 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

1. Self-reference processes  
2. Frisen  
3. Knauss

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

اساس سوگیری شناختی مربوط به تصاویر بدنی و 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، ۲۰۱۶). این نتایج همسو با تئوری کلاسیک مقایسه موقعیت اجتماعی است که افراد عموماً خود را با افراد مشابه دیگر مقایسه می‌نمایند (جوزف و همکاران؛ ۲۰۱۷) 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 زنان 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، ۲۰۱۴).

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 کنند. با توجه به دیدگاه‌های موجود (از قبیل دیدگاه یوسبرگ و همکاران، ۲۰۱۸) که بیان نموده‌اند تصویر بدنی فرد به زمینه ارزیابی وی مربوط می‌گردد، مشارکت ورزشی

در جنس خود نشان می‌دهند (جوزف و همکاران، ۲۰۱۷). 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، ۲۰۱۲) همانطور که کانکو<sup>۱</sup> (۱۹۹۹) با بررسی ۷۹ تا ۸۷ 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، (۲۰۱۸) 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، ۲۰۱۷).

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

1. Kaneko



و مردان و با توجه به اینکه جامعه پژوهشی انتخاب 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 تلویزیونی 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.

بانوان می‌تواند بر دیدگاه‌های او تأثیر گذاشته و تعدیل 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 زنان 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

#### 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.; Karbalaeeinoori, 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.