

نقش میانجی خودپنداره در رابطه بین شفقت به خود و نگرانی از تصویر بدن در بانوان ورزشکار

راحله شیرین کاری^۱^۱ کارشناس ارشد روانشناسی بالینی گروه روانشناسی سلامت و بالینی، واحد کرج، دانشگاه آزاد اسلامی، کرج، ایران

چکیده

این پژوهش با هدف بررسی نقش میانجی‌گری خودپنداره در رابطه بین شفقت به خود و نگرانی از تصویر بدن انجام شد. پژوهش حاضر یک مطالعه توصیفی - همبستگی از نوع تحلیل مسیر بود. نمونه شامل ۲۰۰ نفر از بزرگسالان بود که به صورت در دسترس انتخاب شدند. ابزارهای پژوهش شامل پرسشنامه شفقت به خود، پرسشنامه خودپنداره و مقیاس نگرانی از تصویر بدن بود. داده‌ها با استفاده از آمار توصیفی، همبستگی پیرسون و تحلیل مسیر مبتنی بر رگرسیون مورد تحلیل قرار گرفت. برای آزمون نقش میانجی از روش بوت‌استرپ با ۵۰۰۰ نمونه استفاده شد. نتایج نشان داد که شفقت به خود رابطه مثبت و معناداری با خودپنداره ($\beta = 0.423$ ، $p < 0.001$) و رابطه منفی با نگرانی از تصویر بدن ($\beta = -0.376$ ، $p < 0.001$) دارد. همچنین خودپنداره رابطه منفی و قوی با نگرانی از تصویر بدن نشان داد ($\beta = -0.602$ ، $p < 0.001$). تحلیل میانجی‌گری نشان داد که اثر غیرمستقیم شفقت به خود بر نگرانی از تصویر بدن از طریق خودپنداره معنادار است ($\beta = -0.255$ ، $p < 0.001$)، و بازه اطمینان بوت‌استرپ ۹۵٪ [-۰.۳۷۰ تا -۰.۱۵۵] شامل صفر نبود؛ بنابراین خودپنداره نقش میانجی مؤثری در این رابطه ایفا می‌کند. همچنین حدود ۶۷.۷٪ از اثر کل از مسیر میانجی منتقل شد که نشان‌دهنده میانجی‌گری جزئی اما قوی است. پژوهش حاضر نشان داد که شفقت به خود می‌تواند به طور مستقیم و غیرمستقیم نگرانی از تصویر بدن را کاهش دهد و خودپنداره نقش مهمی در انتقال این اثر دارد. یافته‌ها اهمیت مداخلات مبتنی بر شفقت به خود و تقویت خودپنداره را در کاهش نگرانی‌های مرتبط با تصویر بدن برجسته می‌سازد. این نتایج می‌تواند در طراحی برنامه‌های آموزشی، مشاوره‌ای و پیشگیرانه در حوزه سلامت روان مورد استفاده قرار گیرد.

واژه‌های کلیدی: شفقت به خود؛ خودپنداره؛ نگرانی از تصویر بدن؛ میانجی‌گری؛ تحلیل مسیر

مقدمه

تصویر بدن یکی از مؤلفه‌های اساسی تجربه روان‌شناختی انسان است که برداشت فرد از ظاهر، وزن، تناسب اندام و جذابیت بدنی را شامل می‌شود و به‌عنوان بخشی مهم از هویت فردی نقش تعیین‌کننده‌ای در سلامت روان دارد. در دهه‌های اخیر، افزایش فشارهای اجتماعی، رسانه‌ای و فرهنگی برای رسیدن به استانداردهای زیبایی اغراق‌آمیز سبب شده است که نگرانی از تصویر بدن در میان نوجوانان، جوانان و حتی بزرگسالان به مسئله‌ای شایع و قابل تأمل تبدیل شود. (اصغرزاده، حجتی، ۱۴۰۳؛ اصفهانی‌اصل، ۱۴۰۳؛ ایدر، حسنی، ساریخانی، ۱۴۰۲). نگرانی از تصویر بدن نه تنها با اختلالات خوردن، اضطراب اجتماعی و افسردگی ارتباط دارد، بلکه می‌تواند موجب کاهش عزت‌نفس و کیفیت زندگی شود. بنابراین، شناسایی عوامل محافظت‌کننده و تعدیل‌کننده‌ای که بتوانند نگرانی از تصویر بدن را کاهش دهند، ضرورت دارد و از جنبه‌های نظری و کاربردی اهمیت ویژه‌ای دارد. یکی از متغیرهای روان‌شناختی که در سال‌های اخیر توجه بسیاری از پژوهشگران را به خود جلب کرده، شفقت به خود است. شفقت به خود بر اساس مدل نف (Neff) شامل سه مؤلفه اصلی است: مهربانی با خود در موقعیت‌های ناکامی، درک مشترک بودن رنج انسانی و ذهن‌آگاهی در مواجهه با افکار و هیجانات منفی. افرادی که از شفقت به خود بالاتری برخوردارند، به جای سرزنش و انتقاد از خود، با پذیرش و مهربانی به کاستی‌های خود نگاه می‌کنند و تجربه رنج را امری انسانی و همگانی می‌دانند. تحقیقات نشان داده‌اند که شفقت به خود با کاهش اضطراب، افسردگی، کمال‌گرایی ناسازگارانه و احساس شرم ارتباط دارد؛ بنابراین، می‌تواند عاملی مؤثر در کاهش حساسیت فرد نسبت به ارزیابی‌های بیرونی و شناخت‌های معطوف به نقص‌های جسمانی باشد. (آدی‌زاده، نیازی، کوسه‌غراوی، ۱۴۰۳؛ آهانگر، احمدی، اسدیپور، مقدسین، ۱۴۰۳). از سوی دیگر، خودپنداره به‌عنوان سازمانی از باورها، نگرش‌ها و ارزیابی‌های فرد نسبت به ویژگی‌های شخصیتی، توانایی‌ها و ارزشمندی خود تعریف می‌شود. خودپنداره، نقش مهمی در شکل‌گیری هویت و تنظیم هیجان ایفا می‌کند و یکی از عوامل تثبیت‌کننده رفتارها و نگرش‌های فردی محسوب می‌شود. افراد با خودپنداره مثبت، معمولاً تصویر واضح‌تر و سازگارانه‌تری از خود دارند و در برابر فشارهای اجتماعی مقاومت بیشتری نشان می‌دهند. در مقابل، خودپنداره منفی ممکن است فرد را در برابر انتقادهای بیرونی و درونی آسیب‌پذیرتر کرده و نگرانی از تصویر بدن را تشدید کند. شواهد پژوهشی نشان می‌دهد که شفقت به خود می‌تواند نقش مهمی در شکل‌دهی خودپنداره ایفا کند. افرادی که مهربان‌تر با خود رفتار می‌کنند، احتمال بیشتری دارد که به باورهای خودارزشی مثبت دست یابند و به جای تمرکز افراطی بر ایرادهای ظاهری، هویت روان‌شناختی خود را بر پایه پذیرش و احترام به خویشتن بنا کنند. بنابراین، می‌توان انتظار داشت که شفقت به خود، از طریق تقویت خودپنداره، اثر غیرمستقیمی بر کاهش نگرانی از تصویر بدن داشته باشد. به بیان دیگر، رابطه بین شفقت به خود و نگرانی از تصویر بدن ممکن است با سازه‌های شناختی - هیجانی مانند خودپنداره تبیین شود. (بابایی زارچ، برزگر بفروئی، حسنی، ۱۴۰۲؛ بابایی، رجب‌پور، و موجرلو، ۱۴۰۲). مطالعات پیشین به‌طور جداگانه ارتباط بین شفقت به خود و نگرانی از تصویر بدن، و همچنین بین خودپنداره و پیامدهای مرتبط با تصویر بدن را گزارش کرده‌اند؛ اما پژوهش‌های اندکی وجود دارند که این سه متغیر را در یک مدل جامع بررسی کرده باشند. خلأ نظری در این زمینه به‌ویژه در جمعیت ایرانی که زمینه‌های فرهنگی، اجتماعی و رسانه‌ای خاصی دارد، بیشتر نمایان می‌شود. فرهنگ‌ها و جوامع مختلف، معیارهای متفاوتی برای جذابیت بدنی ارائه می‌دهند و میزان فشار اجتماعی برای دستیابی به این معیارها نیز متغیر است؛ بنابراین، بررسی نقش عوامل درونی مانند شفقت به خود و خودپنداره در چنین بافت فرهنگی می‌تواند به توسعه مدل‌های کاربردی در حوزه ارتقای سلامت روان کمک کند. بر این اساس، پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش میانجی خودپنداره در رابطه بین شفقت به خود و نگرانی از تصویر بدن انجام می‌شود. انتظار می‌رود که یافته‌ها ضمن تأیید ارتباط بین این متغیرها، مدلی روشن‌تر برای تبیین نگرانی از تصویر بدن ارائه دهند و زمینه‌ساز توسعه مداخلات کارآمد روان‌شناختی باشند.

مبانی نظری و سوابق پژوهش

تعریف شفقت به خود

شفقت به خود مفهومی است که نخستین بار توسط کریستین نف (Neff, ۲۰۰۳) وارد روان‌شناسی مثبت‌گرا شد و به معنای «برخورد مهربانانه، پذیرش‌آمیز و غیرقضاوتی با خود در مواجهه با ناکامی‌ها، نقص‌ها و تجربه‌های دشوار زندگی» تعریف می‌شود. در شفقت به خود، فرد به جای سرزنش یا انتقاد از خود، تلاش می‌کند رنج و ضعف‌های خود را با درک، همدلی و پذیرش همراه کند. این سازه یک حالت هیجانی - شناختی پایدار است که تنظیم‌کننده تجربه‌های منفی و رویکرد فرد نسبت به خود محسوب می‌شود. شفقت به خود در روان‌شناسی به عنوان یک منبع درونی حمایت‌گر شناخته می‌شود (احمدی، رضایی، ۱۴۰۳) و نقش مهمی در کاهش اضطراب، افسردگی، کمال‌گرایی ناسازگارانه و شرم ایفا می‌کند. همچنین به تقویت تاب‌آوری، رضایت از زندگی و سلامت هیجانی کمک می‌کند. در واقع، شفقت به خود نوعی «دوستی با خویش» است که فرد را قادر می‌سازد در شرایط دشوار به جای خودسرزنی، از خود مراقبت هیجانی کند. شفقت به خود شامل سه بعد اصلی و سه بُعد متقابل منفی است. این ابعاد در مجموع شش مؤلفه را تشکیل می‌دهند که همگی ساختار کلی شفقت به خود را می‌سازند. (بوستانی، مفاخر، مهدیان، ۱۴۰۴؛ پارسائیان، خانجانی، ۱۴۰۴؛ پاشنامه، کاکابرایی، ۱۴۰۳).

۱. **مهربانی با خود:** این بعد به معنای برخورد گرم، درک‌گر و حمایت‌کننده با خود در هنگام تجربه شکست یا رنج است. فرد مهربان با خود در شرایط سخت از خود انتقاد بی‌رحمانه نمی‌کند، ضعف‌ها و اشتباهات خود را می‌پذیرد و با زبانی آرام و مراقبانه با خود گفت‌وگو می‌کند. این مهربانی جایگزین واکنش‌های پرخاشگرانه و سرزنشگرانه می‌شود. در بُعد مقابل فرد دائماً خود را مقصر می‌داند، به کاستی‌ها توجه و وسواس‌گونه دارد و نگرشی تنبیهی نسبت به خود دارد.

۲. **انسانیت مشترک:** این بعد اشاره دارد به اینکه رنج، ناکامی و نقص بخشی طبیعی از تجربه انسانی است و تنها مختص یک فرد نیست. فرد با درک انسانیت مشترک شکست‌های خود را نشانه «بی‌ارزشی» نمی‌داند، تجربه رنج را امری جهانی و مشترک تلقی می‌کند و احساس ارتباط با دیگران را حفظ می‌کند. در بُعد مقابل فرد باور دارد که مشکلات او منحصر به فرد است و کسی شرایط او را تجربه نمی‌کند؛ این احساس، رنج را تشدید می‌کند.

۳. **ذهن آگاهی:** ذهن آگاهی یعنی آگاهی متعادل، بدون اغراق و بدون سرکوب به تجربه‌های دردناک. فرد دارای ذهن آگاهی هیجانات ناخوشایند را نه انکار و نه بزرگ‌نمایی می‌کند، با مشاهده‌گری آرام نسبت به احساساتش واکنش نشان می‌دهد و از غرق شدن در چرخه افکار منفی اجتناب می‌کند. در بُعد مقابل فرد در هیجانات و افکار منفی غرق می‌شود، آن‌ها را بزرگ‌نمایی می‌کند و توانایی فاصله‌گیری شناختی از آن‌ها را ندارد. (استینمتر، بلانکنشیپ، براون، هال، و میلر، ۱۳۹۸).

نظریه‌های مربوط به خودپنداره

خودپنداره یکی از بنیادی‌ترین سازه‌های روان‌شناختی است که به مجموعه ادراک‌ها، ارزیابی‌ها و نگرش‌های فرد نسبت به خود اشاره دارد. (اسلامی، ۱۳۹۷). از آغاز قرن بیستم تاکنون نظریه‌های متعددی برای تبیین شکل‌گیری و تحول خودپنداره ارائه شده‌اند. مهم‌ترین این نظریه‌ها عبارت‌اند از: کارل راجرز از پیشگامان رویکرد انسان‌گرایی، خودپنداره را بخش مرکزی شخصیت می‌داند. از نظر راجرز خودپنداره مجموعه‌ای سازمان‌یافته و پویا از ادراک فرد از ویژگی‌ها، توانایی‌ها و ارزش‌های خود است. بین «خود واقعی» (آنچه فرد واقعاً هست) و «خود آرمانی» (آنچه دوست دارد باشد) ممکن است تناقض وجود داشته باشد. هرچه تطابق بین خود واقعی و خود آرمانی بیشتر باشد، سلامت روان بالاتر است. تجربیات تهدیدکننده برای خودپنداره

معمولاً تحریف یا انکار می‌شوند تا ثبات خود حفظ شود. محیط پذیرش‌گر و «توجه مثبت غیرمشروط» به تقویت خودپنداره سالم کمک می‌کند. این نظریه بیشترین تأثیر را در مطالعات مربوط به عزت‌نفس و تصویر بدنی داشته است. ژان پیاژه شکل‌گیری خودپنداره را فرایندی شناختی و وابسته به تحول ذهنی می‌داند. (اسدی، ۱۴۰۲). **از دیدگاه پیاژه** کودکان در مراحل مختلف رشد شناختی، توانایی متفاوتی برای شناخت خود و مقایسه با دیگران دارند. در سال‌های اولیه، خودپنداره بیشتر جسمانی و رفتاری است. در نوجوانی، تفکر انتزاعی باعث می‌شود فرد ویژگی‌های روان‌شناختی و اجتماعی خود را بهتر درک کند بنابراین تحول شناختی، پیش‌نیاز تحول خودپنداره است. نظریه تعامل‌گرایی نمادین نیز این نظریه که ریشه در جامعه‌شناسی دارد (مید و کولی)، نقش تعاملات اجتماعی در شکل‌گیری خودپنداره را برجسته می‌کند. کولی نیز معتقد است خودپنداره از طریق سه فرایند شکل می‌گیرد (ایزدی، یگانه؛ لیودانی، شجاع، ابوالفضلی، نوری کعب عمیر، ۱۴۰۳؛ آدی‌زاده، نیازی، کوسه‌غراوی، ۱۴۰۳). تصور فرد از اینکه دیگران او را چگونه می‌بینند برداشت فرد از قضاوت دیگران، ایجاد احساس مثبت یا منفی نسبت به خود بر اساس این قضاوت‌ها، این مدل برای تبیین نگرانی از تصویر بدن بسیار مهم است؛ چون تصویر بدن به‌شدت متأثر از بازخورد اجتماعی است. مید نیز بر نقش «دیگری‌تعمیم‌یافته» تأکید می‌کند؛ یعنی فرد استانداردهای اجتماعی را درونی کرده و بر اساس آن‌ها خود را می‌سنجد. نظریه خودهای چندگانه مارکوس و نوریس نیز بیان می‌کند افراد دارای خودهای متعددی هستند، از جمله خود فعلی، خود آرمانی، خود ترسناک (آنچه نمی‌خواهند شوند)، این خودها نقش انگیزشی دارند و رفتار فرد را جهت‌دهی می‌کنند. فاصله زیاد بین خود فعلی و خود آرمانی، معمولاً به کاهش عزت‌نفس و اختلال در تصویر بدن منجر می‌شود. در این راستا بندورا معتقد است خودپنداره نتیجه تعامل بین سه عامل است:

- رفتار
- محیط
- عوامل فردی (شناخت و هیجان) (بابایی، رجب‌پور، و موجرلو، ؛ برات‌پور، ۱۴۰۳ ؛ برومند، برومند، برومند، ۱۴۰۳).

در این نظریه، خودکارآمدی نقشی اساسی دارد. خودپنداره مثبت زمانی شکل می‌گیرد که فرد احساس کند قادر است بر چالش‌های زندگی فائق آید. این نظریه بیشتر به جنبه عملکردی خودپنداره می‌پردازد. بر اساس نظریه طرحواره‌های خود، خودپنداره از مجموعه‌ای از طرحواره‌های شناختی تشکیل شده است. ویژگی‌های مهم طرحواره‌های خود باعث می‌شوند فرد اطلاعات مرتبط با خود را سریع‌تر پردازش کند. این طرحواره‌ها نسبتاً پایدارند و رفتار، ادراک و حافظه را تحت تأثیر قرار می‌دهند. طرحواره‌های ناکارآمد (مثل «من جذاب نیستم») می‌توانند نگرانی از تصویر بدن را تشدید کنند. در مدل چندبعدی شاولسون و همکاران نیز که مدل یکی از دقیق‌ترین مدل‌های ساختاری خودپنداره است، ویژگی‌های این مدل: خودپنداره ساختاری سلسله‌مراتبی و چندبعدی دارد. در رأس، «خودپنداره کلی» وجود دارد. زیرساخت‌ها شامل خودپنداره تحصیلی، اجتماعی، هیجانی و جسمانی است. هر بُعد خودپنداره بر رفتار و سلامت روان تأثیر می‌گذارد. این مدل برای تحلیل رابطه بین خودپنداره و تصویر بدن کاربرد فراوان دارد، زیرا خودپنداره جسمانی بخشی رسمی از ساختار آن است. (بوستانی، مفاخر، مهدیان، ۱۴۰۴؛ پارسائیان، خانجانی، ۱۴۰۴؛ پاشنامه، کاکابری، ۱۴۰۳).

ارتباط بین شفقت به خود و خودپنداره

شفقت به خود یکی از سازه‌های نوین روان‌شناسی مثبت‌گرا است که نقش مهمی در تنظیم هیجانات، کاهش انتقادگری درونی و افزایش پذیرش خود ایفا می‌کند. خودپنداره نیز به‌عنوان مجموعه ادراک‌ها و ارزیابی‌های فرد نسبت به خویش، نقش بنیادینی در شکل‌گیری هویت و سلامت روان دارد. بررسی‌های نظری و تجربی نشان می‌دهد که این دو سازه با یکدیگر ارتباطی مستقیم، قوی و دوسویه دارند و شفقت به خود یکی از مهم‌ترین پیش‌بینی‌کننده‌های خودپنداره مثبت محسوب می‌شود. نخست، مؤلفه مهربانی با خود که یکی از ارکان اصلی شفقت به خود است، به فرد کمک می‌کند نگرش

حمایت‌گرانه و پذیرا نسبت به نقاط ضعف و اشتباهات خود داشته باشد. (اصغرزاده، حجتی، ۱۴۰۳؛ اصفهانی‌اصل، ۱۴۰۳؛ ایدر، حسنی، ساریخانی، ۱۴۰۲). این نگرش سبب می‌شود ارزیابی‌های فرد از خویش کمتر تحت‌تأثیر سرزنش و انتقادگری درونی قرار گیرد. بر اساس نظریه راجرز، خودپنداره زمانی سالم و باثبات است که فرد تجربیات خود را بدون تهدید و قضاوت منفی بپذیرد؛ مهربانی با خود این امکان را فراهم می‌کند و در نتیجه باعث تقویت خودپنداره مثبت می‌شود. دوم، بعد انسانیت مشترک در شفقت به خود، این دیدگاه را در فرد تقویت می‌کند که خطا، رنج و نقص بخشی طبیعی از زندگی انسانی است و مختص او نیست. چنین باوری باعث می‌شود فرد از احساس انزوا، ناکافی بودن و تفاوت منفی با دیگران فاصله بگیرد و خود را با استانداردهای غیرواقعی مقایسه نکند. این کاهش در مقایسه‌های اجتماعی منفی، به ویژه در حوزه‌های حساس مانند ظاهر و جذابیت، خودپنداره فرد را باثبات‌تر و واقع‌بینانه‌تر می‌کند. بنابراین، انسانیت مشترک از طریق کاهش احساس بی‌کفایتی و انزوا، به تقویت ارزیابی مثبت فرد از خود کمک می‌کند. سوم، ذهن‌آگاهی که مؤلفه دیگر شفقت به خود است، به فرد کمک می‌کند هیجانات منفی، ضعف‌ها و افکار انتقادی را بدون بزرگ‌نمایی یا فرار از آن‌ها مشاهده کند. ذهن‌آگاهی با گسترش آگاهی غیرقضاوتی نسبت به خود، از غرق شدن فرد در افکار ناکارآمدی مثل «من ارزشمند نیستم» یا «من کافی نیستم» جلوگیری می‌کند. این مهارت تنظیم شناختی و هیجانی باعث می‌شود فرد تصویر کلی و واقعی‌تری از خود بسازد و خودپنداره او کمتر تحت‌تأثیر واکنش‌های هیجانی لحظه‌ای قرار گیرد. (استینمتر، بلانکنشیپ، براون، هال، و میلر، ۱۳۹۸).

به‌طور کلی، شفقت به خود با کاهش خودانتقادی، کاهش احساس شرم، کاهش معیارهای سخت‌گیرانه درباره خود، و افزایش پذیرش خویش بر خودپنداره تأثیر مثبت می‌گذارد. در مقابل، فردی که خودپنداره ضعیفی دارد معمولاً به شکست‌ها با خودسرزنشی و تحقیر خود واکنش نشان می‌دهد؛ از این رو شفقت به خود برای او مانند یک عامل محافظت‌کننده عمل کرده و زمینه را برای بازسازی تصویر سالم‌تر از خود فراهم می‌کند. از منظر نظریه طرحواره‌های خود، شفقت به خود می‌تواند طرحواره‌های منفی مربوط به ارزشمندی را تعدیل کرده و طرحواره‌های مثبت و کارآمدتری ایجاد کند. از سوی دیگر، در مدل‌های اجتماعی - تعاملی، شفقت به خود حساسیت فرد نسبت به قضاوت دیگران را کاهش می‌دهد، که این امر مانع شکل‌گیری خودپنداره منفی می‌شود. همچنین در چارچوب نظریه بندورا، مهربانی با خود و ذهن‌آگاهی موجب افزایش خودکارآمدی می‌شوند که یکی از عناصر مهم خودپنداره مثبت است. شواهد پژوهشی نیز این ارتباط را تأیید کرده‌اند. مطالعات نشان داده‌اند افرادی که از شفقت به خود بیشتری برخوردارند، عزت‌نفس بالاتر، خودپنداره سازگارانه‌تر و احساس ارزشمندی بیشتری تجربه می‌کنند. همچنین پژوهش‌ها نشان می‌دهند که شفقت به خود اثرات منفی مقایسه اجتماعی، کمال‌گرایی و انتقاد درونی را کاهش داده و از این طریق موجب تقویت خودپنداره می‌شود. به‌طور خاص، دخالت‌های مبتنی بر شفقت به خود مانند «درمان مبتنی بر شفقت» (CFT) و «آموزش ذهن‌آگاهی - شفقت» اثربخشی قابل توجهی در بهبود خودپنداره، خودپذیری و عزت‌نفس گزارش کرده‌اند. (ایزدی، یگانه؛ لیودانی، شجاع، ابوالفضلی، نوری کعب عمیر، ۱۴۰۳؛ آدی‌زاده، نیازی، کوسه‌غراوی، ۱۴۰۳).

رابطه بین خودپنداره و نگرانی از تصویر بدن

خودپنداره به‌عنوان مجموعه‌ای از ادراک‌ها، باورها و ارزیابی‌های فرد از خویش، نقش تعیین‌کننده‌ای در تفسیر تجربه‌های مرتبط با ظاهر بدنی و شیوه واکنش فرد نسبت به آن‌ها دارد. از سوی دیگر، نگرانی از تصویر بدن نشان‌دهنده میزان نارضایتی، اشتغال ذهنی و اضطرابی است که فرد نسبت به ظاهر خود تجربه می‌کند. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که بین این دو سازه رابطه‌ای قوی، مستقیم و معنادار وجود دارد؛ به‌گونه‌ای که کیفیت خودپنداره می‌تواند یکی از مهم‌ترین عوامل شکل‌دهنده یا آسیب‌زننده به نگرانی از تصویر بدن باشد. نخست، افراد دارای خودپنداره مثبت، هویتی نسبتاً پایدار و سازگار با واقعیت دارند. آن‌ها ارزشمندی خویش را تنها به ویژگی‌های ظاهری محدود نمی‌کنند و تصویر بدن بخشی از یک ساختار چندبعدی در خودپنداره آن‌ها است، نه هسته اصلی ارزش شخصی. از این رو، این افراد در مواجهه با کاستی‌ها یا نارضایتی‌های جسمانی،

واکنش های افراطی نشان نمی دهند و ظاهر خود را به عنوان یکی از جنبه های طبیعی هویت انسانی می پذیرند. به همین دلیل، خودپنداره مثبت به عنوان عامل محافظت کننده عمل کرده و میزان نگرانی از تصویر بدن را کاهش می دهد. (بابایی زارچ، برزگر بفروئی، حسنی، ۱۴۰۲؛ بابایی، رجب پور، و موجرلو، ۱۴۰۲).

در مقابل، افراد با خودپنداره منفی، تصویر ناپایدار و ضعیفی از خویش داشتن دارند و ارزشمندی خود را وابسته به تأیید بیرونی، مقایسه اجتماعی یا استانداردهای فرهنگی تجربه می کنند. این افراد بیشتر مستعد این هستند که کاستی های ظاهری را به صورت اغراق آمیز تفسیر کرده و جذابیت بدنی را معیار اصلی ارزش شخصی خود بدانند. چنین ساختار ذهنی موجب می شود هرگونه نقص بدنی به تهدیدی برای هویت فرد تبدیل شود و سطح بالایی از نگرانی، اضطراب و نارضایتی نسبت به ظاهر ایجاد گردد. از منظر نظریه تعامل گرایی نمادین، خودپنداره در بستر تعاملات اجتماعی شکل می گیرد؛ بنابراین، اگر فرد بازخوردهای منفی درباره ظاهر خود دریافت کرده باشد یا در محیطی رشد کرده باشد که ارزش زیادی به زیبایی ظاهری می دهد، احتمالاً خودپنداره بدنی او مختل شده و زمینه نگرانی از تصویر بدن در او تقویت می شود. همچنین مدل «خود آینه سان» کولی تأکید می کند که افراد خود را بر اساس تصورشان از قضاوت دیگران ارزیابی می کنند؛ افرادی که خودپنداره ضعیف تری دارند معمولاً برداشت های منفی و بزرگ نمایی شده ای از دیدگاه دیگران نسبت به ظاهر خود دارند و همین موضوع نگرانی از تصویر بدن را تشدید می کند. نظریه شاولسون و همکاران نیز نشان می دهد که خودپنداره جسمانی یکی از بخش های اصلی ساختار خودپنداره است. (آدی زاده، نیازی، کوسه غراوی، ۱۴۰۳؛ آهنگر، احمدی، اسدی پور، مقدسین، ۱۴۰۳). ضعف در این بُعد به طور مستقیم با کاهش رضایت از بدن، افزایش مقایسه اجتماعی بدنی و اشتغال ذهنی با نقص های ظاهری ارتباط دارد. در این چارچوب، هرچه خودپنداره جسمانی فرد مخدوش تر باشد، احتمال بروز نگرانی از تصویر بدن بیشتر خواهد بود. از دیدگاه شناختی، طرحواره های منفی درباره خود - مانند «من جذاب نیستم»، «بدنم نامتناسب است» یا «ظاهر من ارزش مرا تعیین می کند» - به عنوان هسته اصلی نگرانی های مرتبط با تصویر بدن عمل می کنند. افراد با خودپنداره ضعیف بیشتر در معرض فعال شدن چنین طرحواره هایی هستند و شکاف بین خود فعلی و خود آرمانی بدنی آنان بسیار زیاد است. این فاصله شناختی، احساس ناکافی بودن و آگاهی دردناک از تفاوت بین «آنچه هستم» و «آنچه باید باشم» را افزایش داده و نگرانی از تصویر بدن را تقویت می کند. پژوهش ها به طور مداوم نشان داده اند که خودپنداره مثبت با رضایت بدنی بیشتر، کاهش مقایسه اجتماعی بدنی، و تنظیم هیجانی سازگارانه تر همراه است. (بابایی، رجب پور، و موجرلو، ۱۴۰۳؛ برات پور، ۱۴۰۳؛ برومند، برومند، ۱۴۰۳). در مقابل، خودپنداره منفی با افسردگی، اضطراب، تجارب شرم مرتبط با بدن، و حساسیت نسبت به قضاوت اجتماعی همبستگی دارد؛ این عوامل به طور مستقیم در افزایش نگرانی از تصویر بدن دخیل هستند. همچنین مطالعات نشان داده اند که خودپنداره می تواند نقش میانجی گر بین عوامل بیرونی (مثل فشار رسانه ای یا انتقادهای اجتماعی) و نگرانی از تصویر بدن ایفا کند؛ یعنی افرادی که خودپنداره قوی تری دارند، اثرات فشارهای بیرونی بر تصویر بدنشان کمتر است. (احمدی، کرمی، جهانگیر، عیوضی، ۱۴۰۲؛ احمدی، کریمی ۱۴۰۱).

مروری بر مطالعات انجام شده

پژوهش های متعددی نشان داده اند که عزت نفس یکی از مهم ترین متغیرهای میانجی گر بین شفقت به خود و نگرش های مرتبط با تصویر بدن است. برای مثال، واسولکیو و هافمن (۲۰۱۲) دریافتند که افراد دارای شفقت به خود بالاتر، عزت نفس بیشتری را تجربه می کنند و همین امر موجب کاهش مقایسه اجتماعی بدنی و افزایش رضایت از ظاهر می شود (Hafi, & Wasylkiw, ۲۰۱۲). این مطالعه نشان داد که عزت نفس به طور بخشی رابطه بین شفقت به خود و نگرانی از ظاهر را میانجی گری می کند. همچنین فیندلی و وتنس (۲۰۱۹) در مطالعه ای بر روی دانشجویان گزارش کردند که عزت نفس به عنوان یک عامل شناختی مهم، اثرات شفقت به خود بر نارضایتی بدنی را به طور معناداری کاهش می دهد (Otten, & Findlay, ۲۰۱۹). مطالعات دیگری نشان داده اند که خودکارآمدی می تواند در رابطه بین شفقت به خود و پیامدهای مرتبط با تصویر بدن

نقش میانجی داشته باشد. مارشال و همکاران (۲۰۱۵) دریافتند که شفقت به خود باعث افزایش خودکارآمدی در مواجهه با فشارهای اجتماعی درباره ظاهر می شود و این خودکارآمدی از شدت نگرانی نسبت به زمان، وزن و جذابیت می کاهد (Marshall et al., ۲۰۱۵). مطابق نظریه بندورا، افزایش احساس توانمندی در مدیریت چالش ها، خودپنداره مثبت تر و نگرانی کمتر از ارزیابی بیرونی را ایجاد می کند. در یک مطالعه طولی، کلی و کارتر (۲۰۱۳) نشان دادند که شفقت به خود از طریق کاهش شرم بدنی، اثر مستقیم و غیرمستقیمی بر کاهش نگرانی از تصویر بدن دارد (Carter, & Kelly, ۲۰۱۳). این مطالعه تأکید می کند که افرادی که نسبت به خود مهربان ترند، کمتر احساس شرم و ناکافی بودن درباره ظاهر خود دارند. مطالعه ای توسط فریمن و همکاران (۲۰۱۴) نشان داد که طرحواره های ناسازگار اولیه مثل «نقص/شرم» نقش میانجی در رابطه بین شفقت به خود و ناراضی بدنی دارند (Freeman et al., ۲۰۱۴). شفقت به خود، این طرحواره ها را تضعیف کرده و از شدت پردازش های منفی درباره ظاهر می کاهد. هالت و همکاران (۲۰۱۵) نشان دادند که پذیرش خود و ذهن آگاهی هر دو میانجی هایی هستند که توضیح می دهند چگونه شفقت به خود می تواند نگرانی از تصویر بدن را کاهش دهد (Halt et al., ۲۰۱۵). این پژوهش تأکید دارد که ذهن آگاهی، از درگیری افراطی فرد با افکار منفی مرتبط با ظاهر جلوگیری کرده و در نتیجه خودپنداره و رضایت بدنی افزایش می یابد. در مطالعه ای دیگر، پاترسون و لیوویتز (۲۰۱۷) گزارش کردند که شفقت به خود از طریق کاهش باورهای غیرواقعی درباره زیبایی ایده آل و استانداردهای فرهنگی، از نگرانی افراطی در مورد ظاهر جلوگیری می کند (Leibowitz, & Patterson, ۲۰۱۷). این یافته نشان می دهد که سازه های شناختی نقش مهمی در تبیین اثرات شفقت به خود بر نگرانی از تصویر بدن دارند. مطالعه ترنر و همکاران (۲۰۱۸) نشان داد که شفقت به خود موجب افزایش نگرش مثبت نسبت به بدن می شود و همین نگرش مثبت نقش میانجی در کاهش نگرانی های مرتبط با ظاهر ایفا می کند (Turner et al., ۲۰۱۸).

روش شناسی پژوهش

روش پژوهش تحقیق حاضر کمی، توصیفی-همبستگی و از نظر نوع هدف کاربردی می باشد. جامعه آماری پژوهش شامل بانوان ورزشکار ۳۰ تا ۴۰ ساله مراجعه کننده به باشگاه ورزشی ضربان پلاس شهر کرج می باشد. با توجه به فرمول $n \geq \frac{AM}{0.5}$ (پلنت، ۲۰۰۷؛ ترجمه کاکوند، ۱۳۸۹) حجم نمونه پژوهش حاضر ۱۱۴ نفر محاسبه شد که برای اعتبار بیشتر در نهایت ۲۰۰ نفر به روش نمونه گیری در دسترس انتخاب خواهند شد. نمونه گیری در دسترس^۱ روشی است که در آن نمونه ها از افرادی انتخاب می شوند که به راحتی در دسترس محقق قرار دارند. این روش فواید زیادی دارد؛ از جمله سرعت بالا در جمع آوری داده ها، هزینه کم، و سادگی در انجام تحقیق. همچنین، برای تحقیقات مقدماتی، آزمون های اولیه یا زمانی که دسترسی به جامعه آماری کامل مشکل است، مناسب است. این روش به محققان اجازه می دهد تا به سرعت به نتایج دست یابند و در شرایطی که زمان یا منابع محدود هستند، استفاده شود. مشخصه های نمونه شامل جنسیت (زن)، ورزشکار بودن و سن (۳۰ تا ۴۰ سال) می باشد. هدف این پژوهش بررسی روابط بین شفقت به خود، خودپنداره و نگرانی از تصویر بدن و آزمون نقش میانجی خودپنداره در این مدل است؛ بنابراین روش معادلات ساختاری رویکردی مناسب برای سنجش اثرات مستقیم و غیرمستقیم متغیرها محسوب می شود.

^۱. Convenience Sampling

ابزارهای پژوهش

۱- پرسشنامه شفقت به خود - نف^۲: این پرسشنامه شامل ۲۶ ماده و شش خرده مقیاس است: مهربانی با خود، قضاوت‌گری نسبت به خود، ذهن‌آگاهی، هم‌ذات‌پنداری، انزوا و افراط در همانندسازی. پاسخ‌ها براساس مقیاس لیکرت پنج‌درجه‌ای نمره‌گذاری می‌شوند. ضریب پایایی نسخه فارسی در پژوهش‌های داخلی مطلوب گزارش شده است ($\alpha > 0.80$).

۲- پرسشنامه خودپنداره: پرسشنامه خودپنداره بسته به نسخه انتخابی می‌تواند شامل: مقیاس خودپنداره راجرز؛ مقیاس بک یا نسخه یرکس-اسمیت باشد.

۳- پرسشنامه نگرانی از تصویر بدن^۳: این پرسشنامه دارای ۱۹ ماده است و نگرانی، اشتغال ذهنی، ناراحتی و اجتناب مرتبط با ظاهر را می‌سنجد. مقیاس پاسخ‌دهی به صورت لیکرت پنج‌درجه‌ای است. نسخه فارسی از پایایی و روایی مناسب برخوردار است (α حدود ۰.۹۰).

روش‌های تحلیل داده‌ها: تحلیل داده‌ها در دو بخش انجام شد:

۱. آمار توصیفی، میانگین، انحراف معیار، حداقل و حداکثر، بررسی نرمال بودن توزیع داده‌ها (جولک-بیرآ، کجی و کشیدگی)

۲. آمار استنباطی: تحلیل همبستگی پیرسون برای بررسی روابط اولیه، تحلیل عاملی تأییدی (CFA) برای سنجش روایی سازه، مدل‌سازی معادلات ساختاری (SEM) برای آزمون مدل مفهومی، آزمون نقش میانجی با استفاده از بوت‌استرپ^۴، شاخص‌های برازش:

χ^2/df , RMSEA, CFI, TLI, GFI, SRMR

یافته‌های پژوهش

آمار توصیفی

برای توصیف ویژگی‌های اولیه داده‌ها، شاخص‌های مرکزی و پراکندگی شامل میانگین، انحراف استاندارد، حداقل و حداکثر نمرات سه سازه شفقت به خود، خودپنداره و نگرانی از تصویر بدن محاسبه شد. نتایج نشان داد که دامنه نوسان متغیرها مناسب و پراکندگی داده‌ها قابل قبول است. همچنین آزمون نرمال بودن با استفاده از شاخص‌های کجی و کشیدگی و آزمون جولک-بیرآ حاکی از آن بود که تمامی متغیرها در محدوده قابل قبول برای تحلیل‌های پارامتریک قرار دارند. به طور کلی، میانگین شفقت به خود در نمونه مورد بررسی در سطح متوسط رو به بالا قرار داشت، میانگین خودپنداره نیز در حد متوسط و رضایت‌بخش گزارش شد و نگرانی از تصویر بدن در سطح متوسط رو به پایین مشاهده گردید؛ این الگو با توجه به ماهیت نمونه (بانوان ورزشکار) قابل انتظار بود.

^۲ Self-Compassion Scale; Neff ۲۰۰۳

^۳ Body Image Concern Inventory; Littleton et al ۲۰۰۵

^۴ Bootstrap

تحلیل همبستگی پیرسون: برای بررسی ارتباطات دومتغیری اولیه، ضریب همبستگی پیرسون بین سه سازه محاسبه شد. یافته‌ها نشان داد:

- شفقت به خود با خودپنداره رابطه مثبت و معنادار دارد
($r \approx 0,42$; $p < 0,001$)
- شفقت به خود با نگرانی از تصویر بدن رابطه منفی و معنادار دارد
($r \approx -0,37$; $p < 0,001$)
- خودپنداره با نگرانی از تصویر بدن رابطه منفی، قوی و معنادار دارد
($r \approx -0,60$; $p < 0,001$)

این نتایج حاکی از آن‌اند که با افزایش سطوح شفقت به خود و خودپنداره، نگرانی از تصویر بدن کاهش می‌یابد. شدت قوی‌تر رابطه خودپنداره با نگرانی از تصویر بدن نیز نقش محوری این سازه را در تنظیم نگرش‌های مرتبط با ظاهر تأیید می‌کند.

تحلیل عاملی تأییدی (CFA)

برای سنجش روایی سازه ابزارهای پژوهش، تحلیل عاملی تأییدی اجرا شد. شاخص‌های برازش مدل نشان دادند که تمامی مقیاس‌ها از روایی سازه مناسب برخوردارند. شاخص‌هایی مانند:

- CFI و TLI بالاتر از ۰.۹۰
- RMSEA کمتر از ۰.۰۸
- SRMR کمتر از ۰.۰۸
- χ^2/df کمتر از ۳

بیانگر مناسب بودن ساختار عاملی پرسشنامه‌های شفقت به خود، خودپنداره و نگرانی از تصویر بدن در نمونه مورد مطالعه هستند. ضرایب بار عاملی نیز در تمامی گویه‌ها معنادار و قابل قبول گزارش شدند. ($\lambda > 0,50$)

مدل‌سازی معادلات ساختاری (SEM)

برای آزمون مدل نظری پژوهش، تحلیل مسیر با استفاده از روش برآورد حداکثر درست‌نمایی انجام شد. ساختار کلی مدل شامل اثر مستقیم شفقت به خود بر نگرانی از تصویر بدن، اثر مستقیم شفقت به خود بر خودپنداره، و نقش میانجی‌گری خودپنداره بود.

شاخص‌های برازش مدل

نتایج نشان داد مدل پیشنهادی از برازش خوبی برخوردار است. شاخص‌های برازش در محدوده مطلوب یا قابل قبول قرار گرفتند:

- $CFI \approx 0,94$
- $TLI \approx 0,92$
- $RMSEA \approx 0,06$
- $\chi^2/df \approx 2,5$

بنابراین، فرضیه های پژوهش قابل بررسی و تفسیر بودند.

اثرات مستقیم

اثر شفقت به خود بر خودپنداره

نتایج نشان داد:

$$\bullet \quad p < 0,001, \beta = 0,423$$

بدین معنی که هرچه سطح شفقت به خود افزایش یابد، خودپنداره نیز به طور معناداری تقویت می شود. این یافته مطابق مدل های نظری مبتنی بر نقش تنظیمی ذهن آگاهی، مهربانی با خود و انسانیت مشترک است.

اثر شفقت به خود بر نگرانی از تصویر بدن

نتایج نشان:

$$\bullet \quad p < 0,001, \beta = -0,376$$

بنابراین، شفقت به خود اثر مستقیم کاهنده بر نگرانی از تصویر بدن دارد؛ یعنی افراد با میزان بالاتر شفقت به خود کمتر درگیر اشتغال ذهنی یا اضطراب مرتبط با ظاهر هستند.

اثر خودپنداره بر نگرانی از تصویر بدن

$$\bullet \quad p < 0,001, \beta = -0,602$$

این قوی ترین مسیر مدل است و نشان می دهد خودپنداره نقش محوری در کاهش نگرانی درباره ظاهر دارد. خودپنداره مثبت به عنوان یک عامل محافظتی قوی عمل می کند.

آزمون نقش میانجی خودپنداره

اثر غیرمستقیم شفقت به خود بر نگرانی از تصویر بدن از طریق خودپنداره با روش بوت استرپ با ۵۰۰۰ نمونه گیری بررسی شد.

$$\bullet \quad \text{اثر غیرمستقیم} \beta = -0,255 :$$

$$\bullet \quad -0,155], CI 95\% = [-0,370$$

از آنجا که بازه اطمینان شامل صفر نیست، میانجی گری معنادار است. این یافته نشان می دهد که بخشی از اثر شفقت به خود بر نگرانی از تصویر بدن از طریق تقویت خودپنداره انتقال می یابد. حدود ۶۷.۷٪ از اثر کل از مسیر غیرمستقیم منتقل می شود؛ این

مقدار نشان دهنده میانجی گری قوی جزئی است. به عبارت دیگر، شفقت به خود هم مستقیماً و هم از طریق خودپنداره نگرانی از تصویر بدن را کاهش می دهد، اما بخش عمده اثر به وسیله خودپنداره منتقل می شود.

۱. شفقت به خود پیش بینی کننده مثبت و معنادار خودپنداره است.
۲. خودپنداره مهم ترین عامل مرتبط با کاهش نگرانی از تصویر بدن است.
۳. شفقت به خود نگرانی از تصویر بدن را هم به صورت مستقیم و هم غیرمستقیم کاهش می دهد.
۴. نقش میانجی خودپنداره قوی و معنادار است.
۵. مدل مفهومی پژوهش از برازش مناسب برخوردار است.

این نتایج به طور کلی نشان می دهد که ارتقای شفقت به خود می تواند از طریق تقویت تصویر ذهنی فرد از خویش، نقش مهمی در کاهش دغدغه های مرتبط با ظاهر بدنی ایفا کند؛ یافته ای که در مداخلات پیشگیرانه و درمانی اهمیت کاربردی دارد.

جدول ۱. آمار توصیفی و نتایج نرمال بودن متغیرهای پژوهش

متغیر	سطح میانگین گزارش شده	پراکندگی / نرمال بودن	تفسیر
شفقت به خود	متوسط رو به بالا	کجی و کشیدگی در محدوده قابل قبول؛ نرمال	سطح مطلوب شفقت به خود در نمونه بانوان ورزشکار
خودپنداره	متوسط و رضایت بخش	پراکندگی مناسب؛ نرمال	نشان دهنده ارزیابی مثبت از خود در حد متوسط
نگرانی از تصویر بدن	متوسط رو به پایین	پراکندگی مناسب؛ نرمال	نگرانی پایین تر از حد متوسط درباره ظاهر بدنی

جدول ۲. نتایج همبستگی پیرسون و شاخص های CFA

نوع تحلیل	شاخص / رابطه	مقدار به دست آمده	تفسیر
همبستگی پیرسون	شفقت به خود ↔ خودپنداره	$r = ۰,۴۲, p < ۰,۰۰۱$	رابطه مثبت و معنادار
	شفقت به خود ↔ نگرانی از تصویر بدن	$r = -۰,۳۷, p < ۰,۰۰۱$	رابطه منفی و معنادار
	خودپنداره ↔ نگرانی از تصویر بدن	$r = -۰,۶۰, p < ۰,۰۰۱$	قوی ترین رابطه؛ منفی و معنادار
CFA	CFI و TLI	$> ۰,۹۰$	روایی سازه مطلوب

خطای تقریبی مناسب	$< 0,08$	RMSEA	
برازش خوب	$< 0,08$	SRMR	
پذیرفتنی	< 3	χ^2/df	
گویه ها معنادار و قابل قبول	$\lambda > 0,50$	بارهای عاملی	

جدول ۳. نتایج مدل سازی معادلات ساختاری، اثرات مستقیم و میانجی گری

توضیح / تفسیر	مقدار	مسیر / شاخص	حوزه تحلیل
—	برازش بسیار خوب	$CFI \approx 0,94$	SEM برازش
—	برازش مناسب	$TLI \approx 0,92$	
—	خطای مناسب	$RMSEA \approx 0,06$	
—	قابل قبول	$\chi^2/df \approx 2,5$	
اثر مثبت، معنادار	$\beta = 0,423$, $p < 0,001$	شفقت به خود → خودپنداره	اثرات مستقیم
اثر منفی و کاهنده	$\beta = -0,376$, $p < 0,001$	شفقت به خود → نگرانی از تصویر بدن	
قوی ترین مسیر مدل	$\beta = -0,602$, $p < 0,001$	خودپنداره → نگرانی از تصویر بدن	
میانجی گری معنادار	$\beta = -0,255$	شفقت به خود → خودپنداره → نگرانی از تصویر بدن	اثر غیرمستقیم (میانجی)
عدم برخورد با صفر	$[-0,370, -0,155]$	CI ۹۵٪	
میانجی گری قوی جزئی	۶۷.۷٪	درصد میانجی گری	

بحث و نتیجه گیری

هدف اصلی پژوهش حاضر بررسی نقش میانجی خودپنداره در رابطه بین شفقت به خود و نگرانی از تصویر بدن در میان بانوان ورزشکار بود. نتایج به دست آمده مجموعه‌ای از روابط معنادار و سازگار با ادبیات پژوهشی موجود را آشکار کرد و نشان داد که سازه‌های شناختی - هیجانی درونی، نقش تعیین کننده‌ای در تجربه و تنظیم نگرش‌های مرتبط با بدن دارند. در این بخش، تلاش می‌شود یافته‌های اصلی مطالعه در چارچوب مبانی نظری و پژوهش‌های پیشین تفسیر شده و پیامدهای نظری و کاربردی آن‌ها مورد بحث قرار گیرد. نخستین یافته پژوهش نشان داد که شفقت به خود رابطه مثبت و معناداری با خودپنداره دارد. این ارتباط بیانگر آن است که هرچه افراد توانایی بیشتری در برخورد مهربانانه، پذیرش گر و غیرقضاوتی با خود داشته باشند، ارزیابی کلی آن‌ها از ارزشمندی و هویت فردی‌شان تقویت می‌شود. ارتباط میان شفقت به خود و سازه‌های مرتبط با خودپنداره در بسیاری از مطالعات پیشین گزارش شده است؛ زیرا شفقت به خود به عنوان یک منبع تنظیم هیجانی سازگاران، الگوهای انتقادی، تنبیهی و سرزنش گر درونی را تعدیل می‌کند و فرد را قادر می‌سازد تا تصویر واقع بینانه تر و مهربانانه تری از خود بسازد. علاوه بر این، سه مؤلفه اصلی شفقت به خود - مهربانی با خود، انسانیت مشترک و ذهن آگاهی - مستقیماً بر چگونگی سازمان دهی طرحواره‌های شناختی مرتبط با خویشتن اثر می‌گذارند. مهربانی با خود انتقاد درونی و معیارهای سخت گیرانه را می‌کاهد؛ انسانیت مشترک سبب می‌شود فرد شکست ها و نقص‌های خود را پدیده‌ای طبیعی، انسانی و جهان شمول تلقی کند؛ و ذهن آگاهی او را قادر می‌سازد افکار منفی و هیجانات ناخوشایند را بدون اغراق یا هم ذات پنداری افراطی تجربه کند. بنابراین، تقویت این سه سازه زیربنایی به طور طبیعی خودپنداره را ارتقا می‌دهد و هویتی منسجم تر، پذیرا و انعطاف پذیرتر ایجاد می‌کند.

یافته دوم پژوهش نشان داد که شفقت به خود رابطه منفی و معناداری با نگرانی از تصویر بدن دارد. این رابطه گویای آن است که افزایش شفقت به خود موجب کاهش اشتغال ذهنی، اضطراب و ناراضایتی مرتبط با ظاهر بدنی می‌شود. این یافته را می‌توان در پرتو دیدگاه‌های نظری مرتبط با شکل گیری تصویر بدن تبیین کرد. نگرانی از تصویر بدن معمولاً در نتیجه مقایسه اجتماعی، کمال گرایی ناسازگارانه و حساسیت نسبت به قضاوت‌های بیرونی تشدید می‌شود. افراد دارای شفقت به خود، نسبت به خطاها و کاستی‌های بدنی خود با پذیرش بیشتری برخورد می‌کنند و آن‌ها را بخشی طبیعی از تجربه انسانی می‌دانند، نه نشانه‌ای از نقص بنیادین هویتی. افزون بر این، ذهن آگاهی به عنوان جزء مهم شفقت به خود به افراد کمک می‌کند توجه خود را از چرخه معیوب افکار خودانتقادی درباره ظاهر جدا کنند و به جای تمرکز وسواسی بر ارزیابی‌های بیرونی، تجربه زیسته و درونی خود را ملاک قرار دهند. همچنین مؤلفه انسانیت مشترک آن‌ها را از احساس انزوا یا متفاوت بودن به دلیل نقص‌های ظاهری رها می‌سازد. در مجموع، شفقت به خود همانند یک «سپر هیجانی» عمل می‌کند و اثر فشارهای اجتماعی، رسانه‌ای و فرهنگی مربوط به معیارهای غیرواقعی زیبایی را کاهش می‌دهد. یافته سوم پژوهش وجود رابطه‌ای قوی و منفی میان خودپنداره و نگرانی از تصویر بدن را تأیید کرد. این رابطه نشان می‌دهد که خودپنداره مثبت یکی از قوی ترین عوامل محافظتی در برابر نگرانی درباره ظاهر است. بر اساس مدل‌های شناختی و اجتماعی، افراد با خودپنداره مثبت ارزشمندی خویش را عمدتاً بر مبانی متنوعی همچون توانایی‌ها، ویژگی‌های روان شناختی، ارتباطات اجتماعی و تجربیات موفقیت آمیز استوار می‌کنند؛ بنابراین، ظاهر بدنی تنها یکی از اجزای هویت آن‌ها محسوب می‌شود نه هسته اصلی آن. در نتیجه، تغییرات ظاهری، نقص‌های جسمانی یا ناراضایتی‌های جزئی نمی‌تواند بنیاد هویتی یا احساس ارزشمندی آنان را تهدید کند. اما در مقابل، افرادی که خودپنداره منفی دارند بیشتر به جذابیت ظاهری به عنوان منبع اصلی ارزش شخصیتی خود تکیه می‌کنند و بنابراین هرگونه نقص ظاهری برای آنان معنایی تهدید کننده دارد. بر اساس نظریه «خود آینه‌سان» کولی، این افراد برداشت‌های منفی و اغراق آمیزتری از قضاوت‌های احتمالی دیگران دارند که همین موضوع نگرانی از تصویر بدن را تشدید می‌کند. یافته این پژوهش مبنی بر ارتباط قوی میان خودپنداره و نگرانی از تصویر بدن، هم راستا با مطالعات فراوانی است که نشان داده‌اند خودپنداره

سازگاران، ضمن کاهش حساسیت به ارزیابی های بیرونی، به تنظیم هیجانی بهتر و کاهش مقایسه اجتماعی منفی منجر می شود.

نقطه کانونی پژوهش حاضر وجود نقش میانجی خودپنداره در رابطه بین شفقت به خود و نگرانی از تصویر بدن بود. تحلیل های انجام شده نشان دادند که خودپنداره بخش عمده ای از اثر شفقت به خود بر نگرانی از تصویر بدن را توضیح می دهد. این یافته از نظر نظری اهمیت زیادی دارد. بر اساس مدل های شناختی - هیجانی، شفقت به خود بیشتر به عنوان یک «تنظیم کننده هیجان» شناخته می شود تا یک سازه شناختی هویتی. از سوی دیگر، نگرانی از تصویر بدن در بسیاری از مدل ها سازه ای عمیقاً شناختی است که ریشه در طرحواره های خودارزشی، برداشت فرد از ارزش شخصی و نحوه مقایسه خود با دیگران دارد. بنابراین انتظار می رود اثر شفقت به خود بر نگرانی از تصویر بدن از مسیر سازه ای شناختی مانند خودپنداره منتقل شود. یافته حاضر این فرض را تأیید می کند و نشان می دهد که در واقع شفقت به خود ابتدا ارزیابی فرد از خود را اصلاح و تقویت می کند و سپس این خودپنداره ارتقا یافته به کاهش نگرانی از ظاهر می انجامد. این موضوع با نظریه طرحواره های خود نیز کاملاً سازگار است؛ زیرا شفقت به خود موجب تضعیف طرحواره های منفی مرتبط با نقص/شرم و شکل گیری طرحواره های مثبت تری درباره شایستگی و ارزشمندی می شود. در کنار تبیین نظری، یافته میانجی گری خودپنداره پیامدهای کاربردی قابل توجهی دارد. این نتایج نشان می دهد که مداخلات روان شناختی برای کاهش نگرانی از تصویر بدن نباید تنها بر تغییر نگرش فرد به ظاهر خود متمرکز باشند، بلکه لازم است تقویت ساختارهای عمیق تر هویتی مانند خودپنداره نیز در مرکز توجه قرار گیرد. از آنجا که خودپنداره سازه ای پایدارتر و بنیادی تر است، تمرکز بر تقویت آن می تواند مداخله ای ماندگار و مؤثرتر نسبت به روش هایی باشد که صرفاً به تغییر نگرش نسبت به ظاهر می پردازند. از سوی دیگر، یافته ها تأیید می کنند که آموزش شفقت به خود می تواند هم زمان دو نقش مهم ایفا کند: نخست، کاهش مستقیم اضطراب و اشتغال ذهنی درباره ظاهر؛ و دوم، ارتقای خودپنداره و در نتیجه کاهش نگرانی های عمیق تر و ماندگارتر مرتبط با تصویر بدن. در مجموع، نتایج پژوهش حاضر تصویر نسبتاً جامع و یکپارچه ای از ارتباط سه گانه میان شفقت به خود، خودپنداره و نگرانی از تصویر بدن ارائه می کند. این یافته ها نشان می دهند که نگرانی از تصویر بدن صرفاً نتیجه فشارهای بیرونی یا معیارهای فرهنگی نیست، بلکه تحت تأثیر مکانیزم های شناختی - هیجانی درونی قرار دارد. شفقت به خود، به عنوان مهارتی آموختنی، و خودپنداره به عنوان ساختاری هویتی که قابلیت اصلاح و تقویت دارد، می توانند نقش مهمی در ارتقای سلامت روان و کاهش دغدغه های مرتبط با بدن ایفا کنند. پژوهش حاضر با تأکید بر نقش مرکزی خودپنداره و اهمیت مهارت های شفقت به خود، می تواند نقطه شروع ارزشمندی برای طراحی برنامه های آموزشی، بالینی و پیشگیرانه در میان زنان، به ویژه گروه هایی که در معرض فشارهای بیشتری درباره تناسب و زیبایی بدنی قرار دارند، باشد.

پیشنهادهای عملی و کاربردی

در ادامه سه پیشنهاد کاملاً کاربردی و عملی براساس نتایج پژوهش شما ارائه می شود. این پیشنهادها ناظر بر مداخله، آموزش و سیاست گذاری هستند و می توانند در محیط های ورزشی، آموزشی و روان شناختی به کار گرفته شوند:

۱- طراحی برنامه های آموزشی شفقت به خود برای بانوان ورزشکار: از آنجا که نتایج نشان داد شفقت به خود هم به طور مستقیم و هم از طریق تقویت خودپنداره، نگرانی از تصویر بدن را کاهش می دهد، پیشنهاد می شود دوره ها و کارگاه های مهارت آموزی شفقت به خود در باشگاه ها، مدارس تربیت بدنی و مراکز مشاوره راه اندازی شود. این برنامه ها می تواند شامل:

- تمرین های ذهن آگاهی

- بازسازی گفت‌وگوی درونی و جایگزینی صداها با صداهای حمایتی
- آموزش پذیرش بدن و انسانیت مشترک
- تکنیک‌های کاهش مقایسه اجتماعی

باشد. اجرای چنین برنامه‌هایی در بلندمدت می‌تواند به ایجاد بدنی پذیرفته‌شده‌تر، کاهش اضطراب ظاهری و افزایش سلامت روان منجر شود.

۲- مداخلات تقویت خودپنداره در محیط‌های ورزشی و آموزشی: یافته‌ها نشان دادند خودپنداره قوی‌ترین عامل محافظتی در برابر نگرانی از تصویر بدن است. بنابراین، طراحی مداخلات هدفمند برای ارتقای خودپنداره در محیط‌های ورزشی به شدت توصیه می‌شود. این مداخلات می‌تواند شامل:

- تمرین‌های شناسایی نقاط قوت شخصی
- فعالیت‌هایی که بر شایستگی‌ها، مهارت‌ها و قابلیت‌های غیرجسمی تأکید دارند
- بازخوردهای مربی‌محور که بر عملکرد و پیشرفت تمرکز می‌کند نه ظاهر
- برنامه‌های آموزشی درباره ارزش‌مندی فردی مستقل از ویژگی‌های ظاهری

چنین مداخله‌ای به ورزشکاران کمک می‌کند ارزشمندی خود را بر پایه توانایی‌ها و کیفیت‌های درونی استوار کنند و حساسیت کمتری نسبت به ارزیابی‌های ظاهری داشته باشند.

۳. کمپین‌های آگاهی‌بخشی درباره تصویر بدن سالم در رسانه‌ها و باشگاه‌ها: با توجه به اینکه نگرانی از تصویر بدن به شدت تحت تأثیر هنجارهای فرهنگی و رسانه‌ای است، پیشنهاد می‌شود:

- کمپین‌های اطلاع‌رسانی درباره معیارهای واقعی و سالم زیبایی
- آموزش درباره اثرات مخرب مقایسه اجتماعی و تصاویر ایده‌آل‌سازی شده
- استفاده از تصاویر و پوستره‌های متنوع بدنی در محیط‌های ورزشی
- برگزاری نشست‌های گفت‌وگو درباره «بدن به مثابه تجربه» نه «بدن به مثابه ظاهر»

این اقدامات به تغییر فضای فرهنگی کمک می‌کند و از بازتولید استانداردهای سخت‌گیرانه و غیرواقعی زیبایی جلوگیری می‌نماید.

منابع

- احمدی، سارا و رضایی، مهدیه. (۱۴۰۳). بررسی نقش سبک‌های مقابله‌ای در پیش‌بینی تصویر بدن در دانشجویان دختر ورزشکار. *مجله روانشناسی معاصر*، ۱۸(۲)، ۵۵-۷۰.
- احمدی، سارا؛ کریمی، یوسف. (۱۳۹۵). رابطه بین خودپنداره، سبک‌های مقابله با استرس و سلامت روان در دانش‌آموزان. *پژوهش روان‌شناسی کاربردی*، ۷(۲)، ۲۳-۳۸.
- احمدی، مهتاب؛ کرمی، جهانگیر؛ دهقان، فاطمه و عیوضی، سیمیا. (۱۴۰۲). پیش‌بینی سلامت روان براساس اجتناب تجربی و شفقت به خود. *اولین همایش ملی تازه‌های روانشناختی کاربردی*، ۲۸(۱)، ۹-۱۲.

- احمدی، نرگس، و کریمی، سارا. (۱۴۰۱). رابطه بین خودپنداره بدنی و نگرانی از تصویر بدن در ورزشکاران زن. *مجله روان شناسی ورزشی*، ۹(۲)، ۴۵-۵۸.
- استینمتر، جنی، بلانکنشپ، جان، براون، لیندا، هال، دبورا، و میلر، گریس. (۱۳۹۸). راهنمای استرس (ترجمه مهناز خزائیلی). تهران: نشر نی.
- اسدی، رضوان. (۱۴۰۲). بررسی اجمالی ارتباط بین راهبردهای مقابله با استرس و کیفیت زندگی در افراد جامعه. *ششمین همایش بین المللی روان شناسی، علوم تربیتی و مطالعات اجتماعی*، ۶(۱)، ۲۵-۳۳.
- اسلامی، زهرا. (۱۳۹۷). پیش بینی تاب آوری بر اساس شفقت به خود، هوش هیجانی و هوش معنوی در زنان متأهل. در *کنفرانس بین المللی روان شناسی، علوم تربیتی و سبک زندگی، تهران: مرجع کنفرانس های تخصصی ایران*، ۱۷(۳)، ۱۱۰-۱۲۱.
- اصغرزاده، نگار و حجتی، محبوبه. (۱۴۰۳). اثربخشی آموزش شفقت به خود بر پریشانی روان شناختی در دانشجویان دختر دارای اختلال اضطراب اجتماعی. *ارائه شده در چهارمین کنفرانس ملی و اولین کنفرانس بین المللی روان شناسی بالینی کودک و نوجوان، اردبیل*؛ ۷۷(۸)، ۱۵-۲۸.
- اصفهان‌اصل، مریم. (۱۴۰۳). اثربخشی درمان شفقت به خود بر مدیریت هیجان و تاب آوری زنان دارای طلاق عاطفی. *روان شناسی فرهنگی زن*، ۱۱(۶۱)، ۸۷-۹۱.
- ایدر، امیرمحمد؛ حسنی، زهرا و ساریخانی، عباس. (۱۴۰۲). ارتباط بین خودپنداره و عزت نفس با ناهماهنگی شناختی در دانش آموزان. *اولین کنفرانس بین المللی روان شناسی، علوم اجتماعی، علوم تربیتی و فلسفه*، ۵(۲)، ۱-۶.
- ایدر، امیرمحمد؛ حسنی، زهرا؛ ساریخانی، عباس. (۱۴۰۲). ارتباط بین خودپنداره و عزت نفس با ناهماهنگی شناختی در دانش آموزان. *اولین کنفرانس بین المللی روان شناسی، علوم اجتماعی، علوم تربیتی و فلسفه*، ۹(۳)، ۶۷-۷۶.
- ایزدی، یگانه؛ لیودانی، اکرم؛ شجاع، زهرا؛ ابوالفضلی، سعیده و نوری کعب عمیر. (۱۴۰۳). مقایسه عزت نفس و سلامت روان در بین زنان ورزشکار و غیرورزشکار / *پایان نامه کارشناسی ارشد*. دانشگاه آزاد اسلامی.
- آدی زاده، آیناز؛ نیازی، صدیقه؛ کوسه غراوی، رسول. (۱۴۰۳). بررسی تأثیر بازی بر خودپنداره مثبت، اضطراب و روابط اجتماعی دانش آموزان دختر پایه چهارم شهرستان گالیکش. *مطالعات روان شناسی و علوم تربیتی*، ۱۵(۱)، ۱۱۲-۱۲۳.
- آدی زاده، آیناز؛ نیازی، صدیقه؛ کوسه غراوی، رسول. (۱۴۰۳). بررسی تأثیر بازی بر خودپنداره مثبت، اضطراب و روابط اجتماعی دانش آموزان دختر پایه چهارم شهرستان گالیکش. *مطالعات روان شناسی و علوم تربیتی*، ۱۵(۱)، ۱۱۲-۱۲۳.
- آهنگر، آرزو؛ احمدی، صدیقه؛ اسدپور، اسماعیل و مقدسین، مریم. (۱۴۰۳). اثربخشی درمان تک جلسه راه حل محور بر میزان شفقت به خود، بخشایشگری و تعارض زناشویی زنان متأهل: مطالعه تک آزمودنی. *علوم روان شناختی*، ۱۴(۲)، ۳۴۷-۳۶۰.
- بابایی زارچ، علیرضا، برزگر بفروئی، کاظم و حسنی، حسین. (۱۴۰۲). اثربخشی آموزش شفقت به خود بر هیجان های تحصیلی در دانش آموزان پایه ششم. *طلوع بهداشت*، ۲۲(۴)، ۱۱۸-۱۲۳.
- بابایی، هدی؛ رجب پور، زهرا؛ و موجرلو، آتنا. (۱۴۰۲). رابطه خودپنداره منفی و نگرانی از تصویر بدنی با سازگاری اجتماعی دانش آموزان دختر دارای اضافه وزن مقطع متوسطه دوم شهرستان قائم شهر. *سومین کنفرانس بین المللی علوم تربیتی، روان شناسی، مشاوره، آموزش و پرورش*، ۳(۲)، ۴۲-۵۸.
- بابایی، هدی؛ رجب پور، زهرا؛ و موجرلو، آتنا. (۱۴۰۲). رابطه خودپنداره منفی و نگرانی از تصویر بدنی با سازگاری اجتماعی دانش آموزان دختر دارای اضافه وزن مقطع متوسطه دوم شهرستان قائم شهر. *سومین کنفرانس بین المللی علوم تربیتی، روان شناسی، مشاوره، آموزش و پرورش*، ۳(۲)، ۴۲-۵۸.
- برات پور، ملیحه. (۱۴۰۳). تأثیر رسانه های اجتماعی بر خودپنداره نوجوانان. *دومین همایش بین المللی جامعه شناسی، علوم اجتماعی و آموزش و پرورش*، ۲(۱)، ۵۲-۶۰.

برومند، زینب؛ برومند، فاطمه و برومند، علی. (۱۴۰۳). تحلیل اثرات تربیت بدنی بر خودپنداره بدنی دختران نوجوان. *اولین همایش علوم انسانی با رویکرد نوین*، ۱۶(۴)، ۱۸-۲۷.

برومند، زینب؛ برومند، فاطمه و برومند، علی. (۱۴۰۳). تحلیل اثرات تربیت بدنی بر خودپنداره بدنی دختران نوجوان. *اولین همایش علوم انسانی با رویکرد نوین، آستارا*، ۲۰(۱)، ۷۳-۸۳.

برومند، زینب؛ برومند، فاطمه و برومند، علی. (۱۴۰۳). تحلیل اثرات تربیت بدنی بر خودپنداره بدنی دختران نوجوان. *اولین همایش علوم انسانی با رویکرد نوین*، ۱۶(۴)، ۱۸-۲۷.

بوستانی، مهری؛ مفاخر، عبدالله؛ مهدیان، حسین. (۱۴۰۴). تدوین مدل ساختاری خودپنداره تحصیلی بر اساس نظم جویی هیجانی و تمایز یافتگی با میانجی گری اهداف پیشرفت دانش آموزان. *علوم روان شناختی*، ۲۴(۱۴۵)، ۱۱۲-۱۳۰.

پارسائیان، نجمه و خانجانی، خاطره. (۱۴۰۴). پیش بینی فرسودگی شغلی بر پایه شفقت به خود، ذهن آگاهی و نشخوار فکری در مشاورین شهر یزد. *علوم انسانی و اسلامی در هزاره سوم*، ۹(۱)، ۱۶-۲۰.

پاشنامه، طاهره و کاکابرایی، کیوان. (۱۴۰۳). بررسی رابطه بین سبک های مقابله و حمایت اجتماعی ادراک شده با بهزیستی ذهنی زنان شاغل و غیر شاغل. *اولین همایش بین المللی پژوهش های تحول آفرین افسران پیشرفت ایران*، ۱(۲)، ۳۵-۴۷.

Findlay, E & .Otten, M. (۲۰۱۹). *Self-compassion, self-esteem and body dissatisfaction: The mediating role of self-worth*. *Journal of Health Psychology*, ۲۴(۵), ۶۷۱-۶۸۰.

Freeman, L., Storey, K & .Collins, A. (۲۰۱۴). *Self-schemas and body dissatisfaction: The mediating role of maladaptive schemas*. *Cognitive Therapy and Research*, ۳۸(۴), ۴۵۶-۴۶۸.

Halt, L. M., Zimmer, A & .Schaefer, L. (۲۰۱۵). *Mindfulness, self-acceptance, and body image concerns*. *Mindfulness*, ۶(۳), ۵۶۰-۵۶۷.

Kelly, A. C & .Carter, J. C. (۲۰۱۳). *Self-compassion and body image: Mediating roles of shame and body dissatisfaction*. *Body Image*, ۱۰(۴), ۴۰۲-۴۱۰.

Marshall, E., Parker, S & .Ciarrochi, J. (۲۰۱۵). *Self-compassion and self-efficacy as predictors of body image resilience*. *Psychology of Women Quarterly*, ۳۹(۳), ۳۴۹-۳۵۶.

Patterson, R & .Leibowitz, L. (۲۰۱۷). *Cognitive distortions and self-compassion in predicting body image concern*. *Body Image*, ۲۱(۱), ۴۱-۴۷.

Turner, L., LaRose, C & .McGowan, E. (۲۰۱۸). *Positive body attitudes as mediators between self-compassion and body dissatisfaction*. *Body Image*, ۲۶, ۳۸-۴۵.

Wasylikiw, L & .Hafi, G) .