

## بررسی رابطه ی بین خودشفقت ورزی، نارضایتی از تصویر بدنی و مقایسه ی اجتماعی منفی در کاربران شبکه های اجتماعی دختر مقطع متوسطه شهر بوکان

شیرین ستایش<sup>۱</sup>، بیانه عبدالله زاده<sup>۲</sup>، ناصر صدقی<sup>۳</sup>

<sup>۱</sup> دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد بوکان، بوکان، ایران.

<sup>۲</sup> مربی گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد بوکان، بوکان، ایران.

<sup>۳</sup> استادیار گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد بوکان، بوکان، ایران.

نام نویسنده مسئول:

شیرین ستایش

### چکیده

هدف این پژوهش، بررسی رابطه ی بین خودشفقت ورزی، نارضایتی از تصویر بدنی و مقایسه ی اجتماعی منفی در کاربران شبکه های اجتماعی دختر مقطع متوسطه شهر بوکان بود. این تحقیق به روش توصیفی-همبستگی انجام شد و تعداد ۳۶۷ نفر از دانش آموزان دختر مقطع متوسطه شهر بوکان با روش نمونه گیری خوشه ای تصادفی انتخاب شدند. برای جمع آوری اطلاعات از پرسشنامه های خودشفقت ورزی نف (۲۰۰۳)، ستایش از بدن تیلکا و وود بارکالو (۲۰۱۵)، مقایسه ی اجتماعی آلان و گیلبرت (۱۹۹۵) و پرسشنامه ی دموگرافیک استفاده شد. آلفای کرونباخ برای پرسشنامه های خودشفقت ورزی، ستایش از بدن و مقایسه ی اجتماعی به ترتیب برابر ۰/۹۰، ۰/۹۱ و ۰/۸۹ به دست آمد که نشان می دهد این پرسشنامه ها از پایایی مناسب برخوردار هستند. تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از روش های آمار توصیفی، آزمون کولمو گروف-اسمیر نف جهت بررسی نرمال بودن توزیع داده ها و آمار استنباطی شامل رگرسیون چند متغیره و ضریب همبستگی پیرسون صورت پذیرفت. نتایج پژوهش نشان داد که نارضایتی از تصویر بدنی و مقایسه ی اجتماعی منفی می توانند میزان خودشفقت ورزی را پیش بینی کنند؛ همچنین نارضایتی از تصویر بدنی و مقایسه ی اجتماعی منفی با میزان پایین خودشفقت ورزی، همبستگی مثبت و معنی دار دارند و بین مقایسه ی اجتماعی منفی و نارضایتی از تصویر بدنی همبستگی مثبت و معنی دار وجود دارد.

**واژگان کلیدی:** خودشفقت ورزی، نارضایتی از تصویر بدنی، مقایسه ی اجتماعی منفی.

## مقدمه

استفاده از شبکه های اجتماعی بین نوجوانان و جوانان در حال افزایش است و کاربران توانایی ایجاد پروفایل شخصی، ارتباط با دیگران و به اشتراک گذاری اطلاعات بر روی سیستم های مختلف چند رسانه ای تعاملی را تجربه می کنند (لنهارت<sup>۱</sup>، ۲۰۱۵). تاثیر شبکه های اجتماعی بر نوجوانان به دلیل اینکه از یک طرف آسیب پذیرند و از طرف دیگر جزو پرتعدادترین کاربران شبکه های اجتماعی هستند اهمیت ویژه ای دارد. اگرچه بی شک استفاده از شبکه های اجتماعی نقش اساسی در گسترش ارتباطات اجتماعی و آموختن مهارت های ارتباطی دارد اما از خطراتش هم نمی توان چشم پوشی کرد. دانش آموزان به ویژه دانش آموزان دختر بیش از دیگران در معرض آسیب های ناشی از کاربرد نادرست اینترنت قرار دارند. نبود خودقانون مداری و مستعد بودن در برابر فشارهای روانی، آن ها را در برابر مشکلاتی همچون مقایسه ی اجتماعی منفی<sup>۲</sup>، نارضایتی از تصویر بدنی<sup>۳</sup>، افسردگی، اضطراب، استرس و افت تحصیلی قرار می دهد. نارضایتی از تصویر بدنی به عنوان احساسات و باورهای منفی و ناکارآمد درباره ی وزن و فرم بدنی فرد شناخته شده است (آوالوس، تیلکا و وود بارکالو<sup>۴</sup>، ۲۰۰۵). مقایسه ی اجتماعی هم به عملکرد سازگارانته ی فرد با نرم های جامعه و یا به ارتباطاتی که افراد به منظور دادن رتبه به خود در موقعیت های اجتماعی با دیگران برقرار می کنند، گفته می شود. در این شرایط اگر افراد در مقایسه با دیگران رتبه های پایین تر از حد متوسط به خود دهند، مقایسه ی اجتماعی منفی صورت گرفته است (آلان و گیلبرت<sup>۵</sup>، ۱۹۹۵).

یافته های تحقیقات زیادی نشان می دهند که رسانه ها یک تصویر تحریف شده از واقعیت را به نمایش می گذارند که در آن افراد به صورت ثروتمند، قدرتمند، موفق و جذاب نشان داده می شوند. نتیجه ی ارائه ی این اطلاعات نادرست این است که افراد ممکن است به دلیل مقایسه های اجتماعی منفی، احساس ناراحتی و نارضایتی از ویژگی های شخصی و شرایط زندگی خود داشته باشند (هافر کمپ و کرامر<sup>۶</sup>، ۲۰۱۱). تحقیقات دیگر نشان می دهد که نوجوانان زیر ۱۹ سال در مقایسه با بزرگسالان، وقتی که در معرض تصاویر رسانه ای قرار می گیرند، نارضایتی بیشتری از بدنشان را تجربه می کنند (گروز، لوین و مورن<sup>۷</sup>، ۲۰۰۲). تیگمن و پولیوی<sup>۸</sup> (۲۰۱۰)، مطرح می کنند هنگامی که نوجوانان خود را با تصاویر رسانه ای مقایسه می کنند، جهت مقایسه ی آن ها به سمت بالاتر (برتر) از خودشان تمایل دارد و هنگامی که فرد متوجه می شود که به خوبی دیگران نیست، نتایج رایج آن، خشم و نارضایتی از بدن خواهد بود (تیگمن و پولیوی، ۲۰۱۰: ۳۵۷).

یکی از مؤلفه هایی که رابطه ی مثبتی با سلامت روان دارد، شفقت خود<sup>۹</sup> است. بر اساس تعریف نف<sup>۱۱</sup> (۲۰۰۳ ب)، این متغیر از سه مؤلفه تشکیل شده است: مهربانی با خود<sup>۱۱</sup> در مقابل قضاوت نسبت به خود؛ حس انسانیت مشترک<sup>۱۲</sup> در مقابل انزوا؛ ذهن آگاهی<sup>۱۳</sup> در مقابل همانندسازی افراطی (نف، ۲۰۰۳: ۸۵). مؤلفه ی اول مستلزم گرمی و ملاحظت با خود به جای قضاوت های سخت گیرانه نسبت به خود است؛ مؤلفه ی دوم بر پذیرفتن مشکلات زندگی به عنوان بخشی از تجربه های مشترک انسان ها اشاره دارد که این مشکلات فقط برای افراد خاصی اتفاق نمی افتد؛ مؤلفه ی سوم شامل آگاهی از افکار و احساسات دردناک (ذهن آگاهی) به جای غرق شدن کامل در آن هاست (همانندسازی افراطی) (نف، ۲۰۰۳). خود شفقت ورزی با بهزیستی روانشناختی<sup>۱۴</sup> بیشتر همراه است، همچون افزایش شادی؛ خوش بینی؛ ابتکار شخصی<sup>۱۵</sup>؛ ارتباط مثبت و صمیمی با دیگران و توانایی همدلی؛ همچنین کاهش اضطراب و افسردگی (نف، ۲۰۱۰). تحقیقات نشان می دهد که خود شفقت ورزی پیامدهای مهمی برای نوجوانان دارد؛ به نظر می رسد دانش آموزان با سطح بالاتر خودشفقت ورزی، افسردگی کمتری را تجربه می کنند؛ علاوه بر این ترس کمتری از شکست، اعتماد به نفس بالاتر و توانایی عمومی بالاتری نسبت به دانش آموزان دیگر دارند (اسمیتس، نف، آلبرتس و پیترس<sup>۱۶</sup>، ۲۰۱۴: ۷۹۴). خود شفقت ورزی می تواند شرایطی برای نوجوانان فراهم کند تا احساسات مثبت نسبت به خودشان را بدون درگیری در ارزیابی های شخصی خشن، تجربه کنند (نف و مک گی<sup>۱۷</sup>، ۲۰۱۰). همچنین افرادی که تمایل به شفقت بیشتر نسبت به خود دارند ممکن است بتوانند با کاهش نشخوار فکری منفی مربوط به یک کمبود درک شده، احساسات پریشان کننده

1 - Lenhart

2 - negative social comparisons

3 - body image dissatisfaction

4 - Avalos, Tylka &amp; Wood-Barcalow

5- Allan &amp; Gilbert

6 - Haferkamp &amp; Kramer

7 - Groesz, Levine &amp; Murnen

8 - Tiggemann &amp; Polivy

9 - self-compassion

10 - Neff

11 - self-kindness

12 - a sense of common humanity

13 - mindfulness

14 - psychological well-being

15 - personal initiative

16 - Smeets, Neff, Alberts &amp; Peters

17 - Neff &amp; McGehee

را تنظیم کنند (نف، ۲۰۱۰). این مساله به ویژه از این نظر اهمیت دارد که خود قضاوتی منفی، به شدت در میزان بالای اضطراب و افسردگی نوجوانان دخیل است (نف، ۲۰۰۳).

باتوجه به اینکه نارضایتی از تصویر بدنی در بین دختران و زنان بیشتر است و استفاده از سایت های شبکه ی اجتماعی در میان دختران مقطع متوسطه در حال افزایش است؛ همچنین با توجه به فراوانی مقایسه های اجتماعی در سایت های شبکه ی اجتماعی، افراد ممکن است تصورات خشنی نسبت به خود داشته باشند و زمانی که با تصاویر دیگران روبرو می شوند دچار وسواس فکری یا افکار و احساسات بدبینانه شوند (برنارد و کیوری<sup>۱</sup>، ۲۰۱۱)؛ در نتیجه خودشفقت ورزی بالا می تواند افراد را به سمتی متمایل کند که در مواجهه با موقعیت های ناراحت کننده در سایت های شبکه ی اجتماعی، به جای ارزیابی منفی از خود، با افزایش آگاهی از افکار و احساسات دردناک، قادر به تشخیص این مساله باشند که آنها به احتمال زیاد در تجربه ناراحتی نیستند و در نتیجه با انواع مختلف عوامل استرس زا مبارزه کنند و عوارض ناخوشایند استفاده از سایت های شبکه ی اجتماعی را کاهش دهند (نف، ۲۰۰۳). همچنین هنگامی که نوجوانان با جنبه های نامحبوب خود در سایت های شبکه ی اجتماعی روبرو می شوند، خود شفقت ورزی ممکن است احساس پذیرش خود و مهربانی با خود را به جای انتقاد از خود به وجود بیاورد (نف و مک گی، ۲۰۱۰).

باتوجه به مطالبی که بیان شد و اهمیت خاص دانش آموزان به ویژه دانش آموزان دختر مقطع متوسطه، به عنوان آینده سازان این مرز و بوم، همچنین باتوجه به اینکه قبلا تحقیقی در این زمینه در ایران انجام نشده، پژوهش حاضر بدنبال پاسخگویی به این مسئله است که چه رابطه ای بین خودشفقت ورزی، نارضایتی از تصویر بدنی و مقایسه ی اجتماعی منفی در کاربران شبکه های اجتماعی دختر مقطع متوسطه وجود دارد؟

## روش پژوهش

این تحقیق از نظر ماهیت از نوع پژوهشهای کمی و از نظر هدف جزو تحقیقات کاربردی محسوب می شود. روش پژوهش از نوع توصیفی-همبستگی و از بعد زمان به صورت مقطعی می باشد. جامعه ی آماری کل دانش آموزان دوره ی اول و دوم متوسطه ی شهر بوکان بوده که در سال تحصیلی ۹۷-۹۶ مشغول تحصیل می باشند. بر اساس آمار آموزش و پرورش شهرستان بوکان تعداد آن ها ۸۳۷۴ نفر می باشد. حجم نمونه با استفاده از جدول کرجسی و مورگان، ۳۶۷ نفر می باشد و روش نمونه گیری در این پژوهش به صورت تصادفی خوشه ای می باشد. داده های حاصل از ابزارهای اندازه گیری با استفاده از روش های آمار توصیفی شامل فراوانی، درصد، میانگین و انحراف معیار، آزمون کولموگوروف-اسمیرنوف<sup>۲</sup> جهت بررسی نرمال بودن توزیع داده ها و آمار استنباطی شامل ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چند متغیره مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند که تمام این مراحل تجزیه و تحلیل اطلاعات با استفاده از نرم افزار SPSS انجام گرفته است.

## ابزارهای پژوهش

### پرسشنامه ی خود شفقت ورزی (SCS):

پرسشنامه ی خودشفقت ورزی توسط نف در سال ۲۰۰۳ ساخته شده است. این پرسشنامه دارای ۲۶ گویه است و پاسخ ها در آن در یک دامنه ۵ درجه ای لیکرت از ۱ (تقریبا هرگز) تا ۵ (تقریبا همیشه)، قرار می گیرند. این پرسشنامه، سه مولفه ی دو قطبی را در قالب شش خرده مقیاس مهربانی با خود (۵ گویه) در مقابل قضاوت نسبت به خود (۵ گویه)، حس انسانیت مشترک (۴ گویه) در مقابل انزوا (۴ گویه) و ذهن آگاهی (۴ گویه) در مقابل همانندسازی افراطی (۴ گویه) اندازه گیری می کند.

میانگین نمرات شش مولفه باهم جمع شده و یک نمره ی کلی شفقت به خود حاصل می شود و خرده مقیاس های منفی یعنی قضاوت نسبت به خود، انزوا و همانندسازی افراطی به صورت معکوس نمره گذاری می شوند. نف ضرایب پایایی شش خرده مقیاس خودشفقت ورزی را به ترتیب، ۰/۷۷، ۰/۷۲، ۰/۸۰، ۰/۷۴، ۰/۷۴، ۰/۷۴ گزارش کرده است و ضریب پایایی کل آزمون از طریق بازآزمایی (بعد از ۳ هفته)، ۰/۹۳ گزارش شده است. (نف، ۲۰۰۳). پایایی شش خرده مقیاس خودشفقت ورزی در این مطالعه بر حسب آلفای کرونباخ به ترتیب، ۰/۷۲، ۰/۷۳، ۰/۸۳، ۰/۷۶، ۰/۷۴ و پایایی کل پرسشنامه با روش آلفای کرونباخ ۰/۹۰ به دست آمد.

<sup>1</sup> - Barnard & Curry

<sup>2</sup> - Kolmogorov-Smirnov test

### پرسشنامه ی مقایسه اجتماعی

پرسشنامه ی مقایسه ی اجتماعی توسط آلان و گیلبرت (۱۹۹۵)، برای اندازه گیری ادراکات خود از موقعیت اجتماعی و موقعیت نسبی اجتماعی طراحی شده است. این پرسشنامه از یک روش دیفرانسیل معنایی استفاده می کند و از ۱۱ ساختار دوقطبی تشکیل شده است. شرکت کنندگان ملزم هستند که خود را در رابطه با دیگران مقایسه کنند و سپس خودشان را در یک مقیاس ۱۰ درجه ای رتبه بندی کنند. آلان و گیلبرت (۱۹۹۵)، آلفای کرونباخ پرسشنامه ی مقایسه ی اجتماعی را در یک نمونه ۲۶۳ نفری از دانشجویان کارشناسی و کارشناسی ارشد (با میانگین سنی ۲۳ سال)، ۰/۹۱ گزارش کرده اند (آلان و گیلبرت، ۱۹۹۵). پایایی پرسشنامه ی مقایسه ی اجتماعی در این مطالعه بر حسب آلفای کرونباخ ۰/۸۹ به دست آمد.

### پرسشنامه ی ستایش از بدن (تصویر بدنی)

پرسشنامه ی ستایش از بدن (BAS-2)، توسط تیلکا و وود بارکالو (۲۰۱۵)، برای اندازه گیری تصویر بدنی ساخته شده است که به صورت یک پرسشنامه ی ۱۰ آیتمی است که این مقیاس از ۱ (هرگز) تا ۵ (همیشه) نمره گذاری می شود. کسب نمرات پایین تر در این مقیاس، بیانگر ستایش کم تر بدن و نارضایتی بیشتر از تصویر بدنی خواهد بود. نتایج حاصل از آزمون مجدد (بازآزمایی) در مقیاس ستایش از بدن،  $r = 0/90$  را نشان می دهند. همسانی درونی این مقیاس در نمونه ی دختران مقطع کارشناسی، ۰/۹۴ و پایایی آن، بر حسب آلفای کرونباخ برابر ۰/۹۴۷ به دست آمده است (تیلکا و وود بارکالو، ۲۰۱۵). پایایی پرسشنامه ی ستایش از بدن در این مطالعه بر حسب آلفای کرونباخ ۰/۹۱ به دست آمد.

### پرسشنامه ی دموگرافیک (جمعیت شناختی):

در این پرسشنامه مشخصاتی چون سن، مقطع تحصیلی، چگونگی دسترسی به شبکه های اجتماعی، میزان استفاده از اینترنت، مدت زمان صرف شده در شبکه های اجتماعی، همچنین نام شبکه های اجتماعی مورداستفاده توسط دانش آموزان، پرسیده می شود.

### یافته ها

تجزیه و تحلیل های توصیفی برای تحصیلات، میزان دسترسی به اینترنت، مدت زمان استفاده از اینترنت در طول روز و دستگاه های مورد استفاده برای دسترسی به شبکه های اجتماعی انجام شد. نمونه ی ما شامل ۳۶۷ نفر از دانش آموزان پایه ی هفتم تا دوازدهم مقطع متوسطه شهبوکان شامل ۵۷ نفر پایه ی هفتم، ۶۸ نفر پایه ی هشتم، ۵۸ نفر پایه ی نهم، ۶۳ نفر پایه ی دهم، ۶۷ نفر پایه ی یازدهم و ۵۴ نفر پایه ی دوازدهم (پیش دانشگاهی) بود که شرکت کنندگان می بایست در رده سنی ۱۸-۱۳ سال بوده و حداقل از یک سایت شبکه ی اجتماعی استفاده کنند. حدود ۵۲ درصد از شرکت کنندگان گزارش دادند که از اینترنت تقریباً به طور مداوم یا چندین بار در روز استفاده می کنند و حدود ۲۲ درصد از شرکت کنندگان نیز اظهار کردند که بیش از ۲ ساعت در روز را صرف گذراندن در شبکه های اجتماعی می کنند؛ همچنین ۷۲/۵ درصد از شرکت کنندگان برای دسترسی به شبکه های اجتماعی از گوشی های هوشمند استفاده می کردند. یافته های دیگر نشان داد که اکثریت دانش آموزان، تقریباً ۵۵/۶ درصد از آن ها، فقط از یک شبکه ی اجتماعی استفاده می کردند. به طور کلی ۸۵/۵ درصد از دانش آموزان عضو کم تر از سه شبکه ی اجتماعی و ۱۴/۵ درصد از آن ها عضو بیش از سه شبکه ی اجتماعی بودند. در میان شبکه های اجتماعی مورد استفاده، تلگرام با ۹۵/۱ درصد، واتساپ با ۲۳/۴ درصد، اینستاگرام با ۲۳/۱ درصد و ایمو با ۲۲/۸ درصد محبوب ترین سایت های شبکه ی اجتماعی برای نوجوانان در این مطالعه بودند.

به منظور بررسی نرمال بودن توزیع داده ها از آزمون کولموگروف-اسمیرنوف استفاده شد که نتایج آن در جدول شماره ۱ ارائه شده است.

جدول ۱: آزمون کولموگروف-اسمیرنوف برای بررسی نرمال بودن نمره های خودشفقت ورزی، تصویر بدنی و مقایسه ی اجتماعی

متغیرها	آماره Z	سطح معناداری
خودشفقت ورزی	۰/۸۲۶	۰/۵۰۳
تصویر بدنی	۰/۵۱۶	۰/۹۵۳
مقایسه ی اجتماعی	۰/۵۴۴	۰/۹۲۸

باتوجه به سطح معنی داری که برای متغیرهای خودشفقت ورزشی ( $P=0/503$ )، تصویر بدنی ( $P=0/953$ ) و مقایسه اجتماعی ( $P=0/928$ ) بوده و در هر سه متغیر  $P>0/05$  می باشد؛ بنابراین می توان بیان داشت که داده های این پژوهش دارای توزیع نرمالی هستند و امکان استفاده از آزمونهای آماری پارامتریک برای این تحقیق وجود دارد.

برای بررسی فرضیه اصلی که نارضایتی از تصویر بدنی و مقایسه اجتماعی منفی می توانند میزان خودشفقت ورزشی را در کاربران شبکه های اجتماعی دختر مقطع متوسطه پیش بینی کنند، یک رگرسیون چند متغیره انجام شد که نتایج آن در جدول شماره ۲ ارائه شده است:

جدول ۲: خلاصه تحلیل رگرسیون خطی برای پیش بینی متغیر ملاک (خودشفقت ورزشی) بر اساس متغیرهای پیش بین (تصویر بدنی و مقایسه اجتماعی)

سطح معنی داری	ضرایب استاندارد		ضرایب غیر استاندارد		متغیر
	t	$\beta$	خطای معیار میانگین	B	
0/0001	20/99	-	2/76	57/912	مقدار ثابت
0/0001	4/33	0/251	0/072	0/311	تصویر بدنی
0/0001	3/68	0/213	0/045	0/165	مقایسه اجتماعی

$$R = 0/41 \quad R^2 = 0/17 \quad R^2 \text{ تعدیل شده} = 0/165 \quad F = 37/095 \quad P = 0/0001$$

معنی دار بودن آزمون تحلیل واریانس ( $F=37/095$ )، نشان می دهد که متغیرهای پیش بین (تصویر بدنی و مقایسه اجتماعی)، به طور معنی داری تغییرات متغیر ملاک (خودشفقت ورزشی) را پیش بینی می کنند. ضریب همبستگی چندگانه بین دو متغیر پیش بین با متغیر ملاک برابر با  $R = 0/41$  است، این ضریب نشان می دهد که رابطه ی متوسطی بین مولفه های تصویر بدنی و مقایسه اجتماعی با خودشفقت ورزشی دانش آموزان مقطع متوسطه شهرستان بوکان وجود دارد. مجذور R (ضریب تعیین)، برابر 0/17 می باشد، این نشان می دهد که تقریباً 17 درصد از واریانس خودشفقت ورزشی را متغیرهای پیش بین (تصویر بدنی و مقایسه اجتماعی) تبیین می کنند. همچنین باتوجه به مقادیر ضریب رگرسیونی غیر استاندارد (B)، که برای متغیر تصویر بدنی برابر 0/311 و برای متغیر مقایسه اجتماعی برابر 0/165 بوده و در هر دو متغیر با جهت تاثیر و پیش بینی کنندگی مثبت می باشد، می توان گفت که هر دو متغیر تصویر بدنی و مقایسه اجتماعی، پیش بینی کننده ی معنی داری برای متغیر خودشفقت ورزشی می باشند اما متغیر تصویر بدنی، پیش بینی کننده ی قوی تری بوده و دارای تاثیر بیشتری بر خودشفقت ورزشی افراد است. پس می توان بیان داشت که به احتمال 99 درصد، نارضایتی از تصویر بدنی و مقایسه اجتماعی منفی می توانند میزان خودشفقت ورزشی را پیش بینی کنند؛ بنابراین فرضیه ی اول پژوهش حاضر تایید می شود و معادله ی رگرسیونی آن به صورت زیر خواهد بود:

$$\text{(نمره مقایسه اجتماعی} \times 0/165) + \text{(نمره تصویر بدنی} \times 0/311) + 57/912 = \text{معادله ی خودشفقت ورزشی}$$

برای بررسی فرضیه اول که بین نارضایتی از تصویر بدنی و خودشفقت ورزشی در کاربران شبکه های اجتماعی دختر مقطع متوسطه رابطه ی معنی داری وجود دارد، آزمون همبستگی پیرسون بین متغیرهای تصویر بدنی و خودشفقت ورزشی انجام شد که نتایج آن در جداول شماره ۳ و ۴ ارائه شده است.

جدول ۳: ماتریس همبستگی ابعاد خودشفقت ورزشی با تصویر بدنی

۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
							۱	۱. تصویر بدنی
						۱	0/19**	۲. مهربانی با خود
					۱	0/41**	0/07	۳. قضاوت نسبت به خود
				۱	0/15**	0/61**	0/18**	۴. حس انسانیت مشترک
			۱	0/40**	0/52**	0/44**	0/001	۵. انزوا
		۱	0/46**	0/71**	0/24**	0/66**	0/098	۶. ذهن آگاهی
	۱	0/54**	0/73**	0/35**	0/59**	0/46**	0/021	۷. همانندسازی افراطی
۱	-0/34**	0/34**	-0/33**	0/44**	-0/41**	0/32*	0/37**	۸. خودشفقت ورزشی کل

بررسی همبستگی بین دو متغیر تصویر بدنی و خودشفقت ورزشی نشان می دهد که تصویر بدنی با مولفه های مهربانی با خود (۰/۱۹)، حس انسانیت مشترک (۰/۱۸) و نمره ی کل خودشفقت ورزشی (۰/۳۷)، ارتباط معنی دار دارد. ارتباط مولفه های قضاوت نسبت به خود، انزوا، ذهن آگاهی و همانندسازی افراطی با تصویر بدنی معنی دار نیست.

جدول ۴: ضریب همبستگی پیرسون برای رابطه ی تصویر بدنی و خودشفقت ورزشی

متغیرها	خودشفقت ورزشی
تصویر بدنی	$r = 0.37^{***}$ $r^2 = 0.14$ $P = 0.001$

نتایج ضریب همبستگی پیرسون بین دو متغیر تصویر بدنی و خودشفقت ورزشی، نشان می دهد که متغیر تصویر بدنی با خودشفقت ورزشی در کاربران شبکه های اجتماعی دختر مقطع متوسطه شهر بوکان، همبستگی مثبت و معنی دار دارد ( $r = 0.37$  و  $P = 0.001$ ). بنابراین این می توان اظهار داشت دانش آموزانی که نارضایتی بیشتری از تصویر بدنی خود دارند، خودشفقت ورزشی پایین تری را نیز تجربه می کنند و به احتمال ۹۹ درصد فرضیه ی اول پژوهش حاضر تایید می شود.

برای بررسی فرضیه دوم که بین مقایسه ی اجتماعی منفی و خودشفقت ورزشی در کاربران شبکه های اجتماعی دختر مقطع متوسطه رابطه ی معنی داری وجود دارد، آزمون همبستگی پیرسون بین متغیرهای مقایسه ی اجتماعی و خودشفقت ورزشی انجام شد که نتایج آن در جداول ۵ و ۶ ارائه شده است.

جدول ۵: ماتریس همبستگی ابعاد خودشفقت ورزشی با مقایسه ی اجتماعی

۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
							۱	۱.مقایسه ی اجتماعی
						۱	۰/۱۶***	۲.مهربانی با خود
					۱	۰/۴۱***	۰/۰۷	۳.قضاوت نسبت به خود
				۱	۰/۱۵***	۰/۶۱***	۰/۱۸***	۴.حس انسانیت مشترک
			۱	۰/۴۰***	۰/۵۳***	۰/۴۴***	۰/۱۳*	۵.انزوا
		۱	۰/۴۶***	۰/۷۱***	۰/۲۴***	۰/۶۶***	۰/۲۱***	۶.ذهن آگاهی
	۱	۰/۵۴***	۰/۷۳***	۰/۳۵***	۰/۵۹***	۰/۴۶***	۰/۱۰	۷.همانندسازی افراطی
۱	-۰/۳۴***	۰/۳۴***	-۰/۳۳***	۰/۴۴***	-۰/۴۱***	۰/۳۲*	۰/۳۶***	۸.خودشفقت ورزشی کل

بررسی همبستگی بین دو متغیر مقایسه ی اجتماعی و خودشفقت ورزشی نشان می دهد که مقایسه ی اجتماعی با مولفه های مهربانی با خود (۰/۱۶)، حس انسانیت مشترک (۰/۱۸)، انزوا (۰/۱۳)، ذهن آگاهی (۰/۲۱) و نمره ی کل خودشفقت ورزشی (۰/۳۶)، ارتباط معنی دار دارد. ارتباط مولفه های قضاوت نسبت به خود و همانندسازی افراطی با مقایسه ی اجتماعی معنی دار نیست.

جدول ۶: ضریب همبستگی پیرسون برای رابطه ی مقایسه ی اجتماعی و خودشفقت ورزشی

متغیرها	خودشفقت ورزشی
مقایسه ی اجتماعی	$r = 0.36^{***}$ $r^2 = 0.13$ $P = 0.001$

نتایج ضریب همبستگی پیرسون بین دو متغیر مقایسه ی اجتماعی و خودشفقت ورزشی، نشان می دهد که مقایسه ی اجتماعی با خودشفقت ورزشی در کاربران شبکه های اجتماعی دختر مقطع متوسطه شهر بوکان همبستگی مثبت و معنی دار دارد ( $r = 0.36$  و  $P = 0.001$ ). بنابراین این می توان اظهار داشت دانش آموزانی که مقایسه های اجتماعی منفی بیشتری انجام می دهند، خودشفقت ورزشی پایین تری را نیز تجربه می کنند و به احتمال ۹۹ درصد فرضیه ی دوم پژوهش حاضر تایید می شود.

برای بررسی فرضیه ی سوم که بین مقایسه ی اجتماعی منفی و نارضایتی از تصویر بدنی در کاربران شبکه های اجتماعی دختر مقطع متوسطه رابطه ی معنی داری وجود دارد، آزمون همبستگی پیرسون بین متغیرهای مقایسه ی اجتماعی و تصویر بدنی انجام شد که نتایج آن در جداول ۷ و ۸ ارائه شده است.

جدول ۷: ماتریس همبستگی مقایسه ی اجتماعی با تصویر بدنی

۲	۱	
	۱	مقایسه ی اجتماعی
۱	۰/۵۷***	تصویر بدنی

بررسی همبستگی بین دو متغیر مقایسه ی اجتماعی و تصویر بدنی نشان می دهد که مقایسه ی اجتماعی با تصویر بدنی ارتباط معنی دار دارد.

جدول ۸: ضریب همبستگی پیرسون برای رابطه ی مقایسه ی اجتماعی و تصویر بدنی

تصویر بدنی	متغیر
$r = 0/57^{***}$ $r^2 = 0/32$ $P = 0/000$	مقایسه ی اجتماعی

نتایج ضریب همبستگی پیرسون بین دو متغیر مقایسه ی اجتماعی و تصویر بدنی، نشان می دهد که مقایسه ی اجتماعی با تصویر بدنی در کاربران شبکه های اجتماعی دختر مقطع متوسطه شهر بوکان همبستگی مثبت و معنی دار دارد ( $r = 0/57$  و  $P = 0/0001$ ). بنابر این می توان اظهار داشت دانش آموزانی که مقایسه های اجتماعی منفی بیشتری انجام می دهند، نارضایتی بیشتری نیز از تصویر بدنی خود دارند و به احتمال ۹۹ درصد فرضیه ی سوم پژوهش حاضر تایید می شود.

## بحث و نتیجه گیری

همانطور که در فرضیه ی اصلی پیش بینی شده بود، نارضایتی از تصویر بدنی و مقایسه ی اجتماعی منفی، توانستند میزان خودشفقت ورزی را پیش بینی کنند. این یافته ها با تحقیقات گذشته مطابقت دارد که نشان داده اند سطح بالاتر خودشفقت ورزی، باعث ترویج خودانتقادی کم تر و قضاوت های خشن کم تر، می شود (نف، ۲۰۰۳؛ نف و مک گی، ۲۰۱۰؛ اسمیتس و دیگران، ۲۰۱۴). به طور کلی در توجیه این نتیجه می توان گفت که افرادی که نارضایتی بیشتری از تصویر بدنی خود دارند و مقایسه های اجتماعی منفی بیشتری انجام می دهند، در هنگام مواجهه با محدودیت ها و عدم کفایت ها، به دلیل خود ارزیابی های نامطلوب و همچنین قضاوت منفی در مورد تصویر بدنی خود، افسردگی، اضطراب، خشم، احساس شرم و نشخوار فکری بیشتری را تجربه می کنند و به دلیل اینکه فکر می کنند دیگران شادتر و موفق تر از آن ها هستند و زندگی بهتری دارند، لذا رضایت از زندگی و رفاه روانشناختی در آن ها کاهش خواهد یافت که طبق تحقیقات انجام گرفته، این مولفه ها با میزان پایین خودشفقت ورزی، رابطه ی معنی دار دارند.

فرضیه اول که پیش بینی می کرد بین نارضایتی از تصویر بدنی و خودشفقت ورزی در کاربران شبکه های اجتماعی دختر مقطع متوسطه رابطه ی معنی داری وجود دارد، تایید شد. این یافته ها با تحقیقات گذشته مطابقت دارد؛ بارت و شارپ<sup>۱</sup> گزارش کرده اند که نارضایتی از تصویر بدنی ارتباط منفی و معکوس با متغیر خودشفقت ورزی دارد (بارت و شارپ، ۲۰۱۶). همچنین افرادی که خودشفقت ورزی بالایی دارند به علت پذیرش بی قید و شرط خود، تمایل کم تری به مقایسه ی خودشان با دیگران دارند و در نتیجه تصورات نادرست از ظاهر بدنی در آن ها کم تر شکل می گیرد (نف و ونک<sup>۲</sup>، ۲۰۰۹). به طور کلی در توجیه این نتیجه می توان گفت که عضویت در سایت های مختلف شبکه ی اجتماعی به علت رویارویی بیشتر با پروفایل های آنلاین دیگران و درگیر شدن در مقایسه های ناآگاهانه منجر به نارضایتی بیشتر از تصویر بدنی خواهد شد؛ در این شرایط سطح بالای خودشفقت ورزی موجب می شود که افراد با خود مهربان بوده و خود را علی رغم کاستی ها و کمبودها قبول داشته و قضاوت سختگیرانه درباره ی خود نداشته باشند.

فرضیه ی دوم که پیش بینی می کرد بین مقایسه ی اجتماعی منفی و خودشفقت ورزی در کاربران شبکه های اجتماعی دختر مقطع متوسطه رابطه ی معنی داری وجود دارد، تایید شد. این یافته ها با تحقیقات قبلی مطابقت دارد که نشان داده اند که صرف مدت زمان بیشتر در سایت های شبکه ی اجتماعی به دلیل مقایسه های اجتماعی منفی و اعتقاد به این مساله که همسالان شادتر و موفق تر هستند، به طور بالقوه موجب خودارزیابی خشن در این پروسه می شود (ووگل، رز، روبرتس و اکلس<sup>۳</sup>، ۲۰۱۴). کراس و همکارانش، گزارش کرده اند که استفاده ی روزافزون از فیس بوک به دلیل مقایسه های منفی مکرر با کاهش میزان رضایت از زندگی، افزایش میزان افسردگی و عزت نفس پایین تر همراه است (کراس، وردوین، دمیرالپ<sup>۴</sup> و دیگران، ۲۰۱۳). به طور کلی در توجیه این نتیجه می توان گفت که عضویت در سایت های مختلف شبکه ی اجتماعی به دلیل رویارویی بیشتر با پروفایل های آنلاین دیگران و تغییر وضعیت دوستان و مشاهده ی شادی هایشان نظیر تصاویر تعطیلات و تولد و غیره، در شرایطی که برای نوجوان امکان فراهم شدن چنین شرایطی وجود نداشته باشد، منجر به احساس حسادت و در پی آن احساس تنهایی، سرخوردگی، عصبانیت و کاهش میزان رضایت از زندگی خواهد شد؛ در این شرایط خودشفقت ورزی بالا می تواند شرایطی برای نوجوانان فراهم کند تا احساسات مثبت نسبت به خودشان را بدون درگیری در ارزیابی های شخصی خشن، تجربه کنند و با کاهش نشخوار فکری منفی مربوط به یک کمبود درک شده، احساسات پریشان کننده را تنظیم کنند.

فرضیه ی سوم که پیش بینی می کرد، بین مقایسه ی اجتماعی منفی و نارضایتی از تصویر بدنی در کاربران شبکه های اجتماعی دختر مقطع متوسطه رابطه ی معنی داری وجود دارد، تایید شد. این یافته ها با تحقیقات قبلی مطابقت دارد؛ طبق تحقیقات انجام گرفته مقایسه های اجتماعی مبتنی بر ظاهر، نقش مهمی در نارضایتی از بدن ایفا می کنند که به دلیل ارزیابی های نامطلوب در مورد وزن، سایز یا شکل آن، در مقایسه با همسالان یا تصاویر رسانه ای است (گروز، لوین و مورن<sup>۵</sup>، ۲۰۰۲). به طور کلی در توجیه این نتیجه می توان گفت که عضویت در سایت های مختلف شبکه ی اجتماعی به علت رویارویی بیشتر با پروفایل های آنلاین دیگران و درگیر شدن در مقایسه های ناآگاهانه منجر به مقایسه های اجتماعی منفی بیشتر و نارضایتی بیشتر از تصویر بدنی خواهد شد.

از جمله محدودیت های تحقیق این بود که پرسشنامه های این تحقیق به صورت خودگزارش دهی بود و ممکن است شرکت کنندگان این تحقیق، وضعیت خود را مطلوب تر از وضعیت واقعی نشان داده باشند و پاسخ های کاذبی به پرسشنامه ها داده باشند. همچنین ممکن است پیش زمینه های آسیب شناسی روانی (افسردگی، اضطراب و...)، نقش مهمی در نتایج منفی مرتبط با تحقیق داشته باشد. بنابر این پیشنهاد می گردد به منظور تجزیه و تحلیل رابطه ی پیچیده ی بین این متغیرها، طرحهای تحقیقی متنوعی مورد استفاده قرار گیرد؛ چون تا به امروز،

1 - Barnett & Sharp

2 - Neff, K. D., & Vonk

3 - Vogel, Rose, Roberts & Eckles

4 - Kross, Verduyn & Demiralp



سایت های شبکه ی اجتماعی به وسیله ی طرح تحقیق مقطعی مورد مطالعه قرار گرفته اند. محدودیت بالقوه ی این روش این است که محققان قادر به تعیین این مساله نیستند که آیا پیش زمینه های آسیب شناسی روانی، نقش مهمی در نتایج منفی مرتبط با عضویت در سایت های شبکه ی اجتماعی ایفا می کنند یا خیر. مطالعات طولی ممکن است به محققان در تایید این مساله که سایت های شبکه ی اجتماعی به احتمال زیاد، تأثیرات مضرى بر بهزیستی روانی نوجوانان در مراحل مختلف رشد آن ها می گذارد، کمک کنند.

آموزش و ارتقای سواد رسانه ای از طریق تشکیل کمپین های سواد رسانه ای توسط آموزش و پرورش به منظور افزایش دانش و مهارت های مقابله ای دانش آموزان، تکنیک های درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی؛ تمرکز صریح و روشن در پذیرش خود و احساسات خود بدون قضاوت و با نگرش مشفقانه می توانند در محافظت از نوجوانان در برابر عواقب منفی سایت های شبکه ی اجتماعی تأثیرگذار باشند.

باتوجه به نو بودن موضوع و همچنین دسترسی روزافزون همگان به گوشی های هوشمند و همه گیر شدن استفاده از شبکه های اجتماعی در فضای اینترنت، به راستی می طلبد تمامی علوم و خصوصا علوم انسانی و رفتاری به جد به مطالعه ی همه جانبه ی متغیرهای درگیر از جوانب مختلف در این حیطه ی پیچیده اجتماعی و فردی که کاملا و هرروز بیشتر تمام جنبه های زندگی را در برمی گیرد، بپردازند تا در نهایت منجر به افزایش بهزیستی روانی و سواد رسانه ای در کاربران شده تا بلکه هرچه بیشتر تکنولوژی را در خدمت بهروزی انسان درآوریم.

## منابع و مراجع

- [1] Allan, S., & Gilbert, P. (1995). A social comparison scale: Psychometric properties and relationship to psychopathology. *Personality and Individual Differences*, 19 (3), 293-299.
- [2] Avalos, L.C., Tylka, T.L., & Wood-Barcalow, N.. (2005). The Body Appreciation Scale: Development and psychometric evaluation, *Body Image*, 2, 285-297.
- [3] Barnard, L. K., & Curry, J. F. (2011). Self-compassion: Conceptualizations, correlates & interventions. *Review of General Psychology*, 15 (4), 1-15.
- [4] Barnett, M.D., Sharp, K.J. (2016). Maladaptive perfectionism, body image satisfaction, and disordered eating behaviors among U.S. college women: The mediating role of self-compassion. *Personality and Individual Differences*, 99, 225-234.
- [5] Groesz, L. M., Levine, M. P., & Murnen, S. K. (2002). The effect of experimental presentation of thin media images on body satisfaction: A metaanalytic review. *International Journal of Eating Disorders*, 31 (1), 1-16.
- [6] Haferkamp, N., & Kramer, N. C. (2011). Social comparison 2.0: Examining the effects of online profiles on social-networking sites. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14 (5), 309-314.
- [7] Kross, E., Verduyn, P., Demiralp, E., & et al. (2013). Facebook use predicts declines in subjective well-being in young adults. *PloS One*, 8 (8), e69841, 1-6.
- [8] Lenhart, A. (2015). Teen, social media and technology overview 2015. Pew Research Center, 1-47.
- [9] Neff, K. D. (2003b). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85-102.
- [10] Neff, K. D. (2010). Review of the mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions. *British Journal of Psychology*, 101, 179-181.
- [11] Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9(3), 225-240.
- [12] Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77, 23-50.
- [13] Smeets, E., Neff, K., Alberts, H., & Peters, M. (2014). Meeting suffering with Kindness: Effects of a Brief SelfCompassion Intervention for Female College Students. *Journal of Clinical Psychology*, 70 (9), 794-807
- [14] Tiggemann, M., & Polivy, J. (2010). Upward and downward: Social comparison processing of thin idealized media images. *Psychology of Women Quarterly*, 34 (3), 356-364.
- [15] Tylka, T.L., & Wood-Barcalow, N.L. (2015). The Body Appreciation Scale-2: Item refinement and psychometric evaluation. *Body Image*, 12, 53-67.
- [16] Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture*, 3 (4), 206-222.