

Original Article

The Relationship Between Self Esteem, Perfectionism, and Body Image Concern in Female Athletes: The Mediating Role of Narcissism and Social Comparison.

Maryam Fadaeipour,^{*1} , Vahid Ahmadi² , Sareh Mirshekar³ 



Citation: Fadaeipour, M., Ahmadi, V., Mirshekar, S. The Relationship Between Self Esteem, Perfectionism, and Body Image Concern in Female Athletes: The Mediating Role of Narcissism and Social Comparison. Iranian Journal of Motor Behavior and Sport Psychology, 2026; 6(2):9-20.

 10.22034/ijmbasp.2026.555662.1149

-  **Received:** 1 November 2025
-  **Revised:** 29 June 2026
-  **Accepted:** 30 June 2026
-  **Published:** 5 July 2026

*1.M.A. in Clinical Psychology, Ilam Branch, Islamic Azad University, Ilam, Iran. (Corresponding Author).
E-mail: erc_3@yahoo.com

2. Assistant Professor, Department of Psychology, Faculty of Human Sciences, Ilam Branch, Islamic Azad University, Ilam, Iran.
E-mail: vahidahmadi20@yahoo.com

3. Assistant Professor, Department of Psychology, Faculty of Human Sciences, Ilam Branch, Islamic Azad University, Ilam, Iran.
E-mail: sarehmirshekar@gmail.com

Abstract

This study examined body image concern among female athletes based on self esteem and perfectionism, with a focus on the mediating roles of social comparison and narcissism. The study employed a descriptive correlational design and was conducted among 550 female athletes who were actively training in sports clubs in Ilam in 2024. Participants completed measures of body image concern, self esteem, perfectionism, social comparison, and narcissism. Data were analyzed using structural equation modeling and bootstrap analysis. The results indicated that the proposed model demonstrated an acceptable level of fit and that the predictor variables accounted for 36 percent of the variance in body image concern. The findings show that lower self esteem and higher perfectionism predict body image concern both directly and indirectly through social comparison. Social comparison emerges as the only significant mediator and explains a substantial portion of the relationship between personality characteristics and appearance related concerns. In contrast, the paths associated with narcissism are not significant, indicating that narcissism does not play an effective mediating role in the model. Overall, the findings suggest that comparative evaluation processes constitute a central mechanism linking personality characteristics to body image concerns among female athletes. Interventions aimed at reducing appearance based social comparisons, moderating perfectionistic standards, and strengthening stable self esteem may therefore help reduce body image concerns in this population.

Keywords: Body Image Concern, Self Esteem, Perfectionism, Social Comparison and Female Athletes.

مقاله پژوهشی

ارتباط عزت نفس و کمال‌گرایی با نگرانی از تصویر بدنی در بانوان ورزشکار: بررسی نقش میانجی گرایانه خودشیفتگی و مقایسه اجتماعی

مریم فدایی پور^{۱*} ، وحید احمدی^۲ ID ، ساره میرشکار^۳ ID

چکیده

پژوهش حاضر با هدف تبیین نگرانی از تصویر بدن در بانوان ورزشکار بر اساس عزت‌نفس و کمال‌گرایی و با بررسی نقش میانجی‌گری مقایسه اجتماعی و خودشیفتگی انجام شد. این مطالعه از نوع توصیفی همبستگی بود و بر روی ۵۵۰ زن ورزشکار فعال در باشگاه‌های شهر ایلام در سال ۱۴۰۳ اجرا شد. شرکت‌کنندگان به پرسشنامه‌های نگرانی از تصویر بدن، عزت‌نفس، کمال‌گرایی، مقایسه اجتماعی و خودشیفتگی پاسخ دادند و داده‌ها با استفاده از مدل‌یابی معادلات ساختاری و روش بوت‌استرپ تحلیل شد. نتایج نشان داد مدل پیشنهادی از برازش مطلوبی برخوردار است و متغیرهای پیش‌بین توانستند ۳۶ درصد از واریانس نگرانی از تصویر بدن را تبیین کنند. یافته‌ها بیان می‌کند عزت‌نفس پایین و کمال‌گرایی ناسازگار، هم به صورت مستقیم و هم به صورت غیرمستقیم از طریق مقایسه اجتماعی، نگرانی از تصویر بدن را پیش‌بینی می‌کنند. مقایسه اجتماعی به عنوان تنها میانجی معنادار، بخش مهمی از رابطه میان ویژگی‌های شخصیتی و نگرانی از ظاهر را تبیین می‌کند. در مقابل، مسیرهای مرتبط با خودشیفتگی معنادار نیست و این سازه نقش میانجی مؤثری در مدل ندارد. این نتایج نشان می‌دهد که فرایندهای مقایسه‌ای، سازوکار اصلی ارتباط میان ویژگی‌های شخصیتی و نگرانی‌های بدنی در زنان ورزشکار محسوب می‌شود. بر این اساس، مداخلاتی که بر کاهش مقایسه‌های ظاهر محور، تعدیل معیارهای کمال‌گرایانه و تقویت عزت‌نفس پایدار تمرکز دارند، می‌توانند در کاهش نگرانی از تصویر بدن مؤثر باشند.

واژه‌های کلیدی: نگرانی از تصویر بدن، عزت‌نفس، کمال‌گرایی، مقایسه اجتماعی، خودشیفتگی، بانوان ورزشکار

- تاریخ دریافت: ۱۰ آبان ۱۴۰۴
- تاریخ بازنگری: ۸ تیر ۱۴۰۵
- تاریخ پذیرش: ۹ تیر ۱۴۰۵
- تاریخ انتشار: ۱۴ تیر ۱۴۰۵

۱. کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی، گروه روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد ایلام، ایلام، ایران. (نویسنده مسئول).
E-mail: erc_3@yahoo.com

۲. استادیار گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم انسانی، واحد ایلام، دانشگاه آزاد اسلامی، ایلام، ایران
E-mail: vahidahmadi20@yahoo.com

۳. استادیار گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم انسانی، واحد ایلام، دانشگاه آزاد اسلامی، ایلام، ایران
E-mail: sarehmirshekar@gmail.com

مقدمه

نگرانی از تصویر بدنی یکی از چالش‌های روان‌شناختی مهم در میان زنان ورزشکار است و می‌تواند پیامدهای قابل‌توجهی برای سلامت روان، انگیزش و عملکرد ورزشی آنان به همراه داشته باشد (۱-۳). تصویر بدن به ادراکات، نگرش‌ها و احساسات فرد نسبت به ظاهر جسمانی خود اشاره دارد و زمانی که این ادراکات با نگرانی، نارضایتی یا اشتغال ذهنی افراطی همراه شوند، می‌توانند به کاهش بهزیستی روان‌شناختی و اختلال در عملکرد فردی منجر شوند. در سال‌های اخیر، فشارهای فرهنگی و رسانه‌ای برای دستیابی به استانداردهای خاص زیبایی، همراه با تأکید بر ظاهر بدنی در برخی رشته‌های ورزشی، موجب افزایش حساسیت زنان ورزشکار نسبت به ظاهر جسمانی شده است (۴، ۵). پژوهش‌ها نشان می‌دهند که میزان نارضایتی از بدن در میان زنان ورزشکار، به‌ویژه در رشته‌های وزن‌محور یا زیبایی‌محور، در بسیاری از موارد، بالاتر از جمعیت عمومی گزارش شده است و این وضعیت می‌تواند با پیامدهایی نظیر اضطراب، کاهش اعتمادبه‌نفس و اختلال در رابطه فرد با بدن خود همراه باشد (۶-۸).

(۸). از آنجا که تجربه فرد از بدن تحت تأثیر تعامل پیچیده عوامل فردی و اجتماعی شکل می‌گیرد، شناسایی سازه‌های روان‌شناختی مرتبط با نگرانی از تصویر بدن در زنان ورزشکار از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است (۹-۱۱). یکی از سازه‌های شخصیتی مهم در این زمینه، عزت‌نفس است. عزت‌نفس به ارزیابی کلی فرد از ارزشمندی و شایستگی خود اشاره دارد و نشان‌دهنده میزان نگرش مثبت یا منفی فرد نسبت به خویش است (۱۲). افرادی که از عزت‌نفس بالاتری برخوردارند معمولاً احساس ثبات بیشتری در ارزشمندی شخصی دارند و در مواجهه با فشارهای اجتماعی یا ارزیابی‌های بیرونی مقاومت بیشتری نشان می‌دهند (۱۲، ۱۴). در مقابل، عزت‌نفس پایین اغلب با حساسیت بیشتر نسبت به قضاوت دیگران، تجربه هیجانات منفی و تمایل بیشتر به ارزیابی خود بر اساس معیارهای بیرونی همراه است (۱۴). شواهد پژوهشی نشان داده‌اند که افراد با عزت‌نفس پایین بیشتر در معرض نگرانی‌های مرتبط با ظاهر و تصویر بدن قرار دارند و نسبت به استانداردهای اجتماعی زیبایی آسیب‌پذیرتر هستند (۱، ۲). در محیط‌های ورزشی که ظاهر بدنی گاه به‌عنوان بخشی از

آسیب‌پذیر با نالایمی درونی، حساسیت بالا به انتقاد و وابستگی بیشتر به تأیید دیگران همراه است. افراد دارای گرایش‌های خودشیفته‌وار معمولاً توجه بیشتری به ظاهر جسمانی خود نشان می‌دهند، زیرا ظاهر می‌تواند به منبعی برای کسب توجه، تحسین و اعتبار اجتماعی تبدیل شود (۲۲). پژوهش‌ها نشان داده‌اند که خودشیفتگی با سرمایه‌گذاری بیشتر بر ظاهر، انگیزه‌های ظاهرمحور برای فعالیت بدنی و اشتغال ذهنی بیشتر نسبت به تصویر بدن مرتبط است (۲۲، ۲۳). علاوه بر این، برخی پژوهشگران پیشنهاد کرده‌اند که ویژگی‌هایی مانند عزت‌نفس پایین یا کمال‌گرایی در سطوح بالا می‌توانند افراد را به استفاده از راهبردهای خودشیفته‌وار برای جبران احساس ناکافی بودن سوق دهند (۱۶).

بر این اساس، می‌توان انتظار داشت که ویژگی‌های شخصیتی مانند عزت‌نفس و کمال‌گرایی از طریق سازوکارهای شناختی - اجتماعی بر نگرانی از تصویر بدن اثر بگذارند (۱، ۱۸). به بیان دیگر، افرادی که از عزت‌نفس پایین‌تر یا سطوح بالاتری از گرایش‌های کمال‌گرایانه برخوردارند، ممکن است بیشتر درگیر مقایسه‌های اجتماعی مرتبط با ظاهر شوند یا برای جبران احساس ناکافی بودن به راهبردهای خودشیفته‌وار متوسل شوند؛ فرایندهایی که می‌توانند به افزایش نگرانی از تصویر بدن منجر شوند (۱۶، ۲۳). با وجود این پیوندهای نظری، بسیاری از مطالعات پیشین این سازه‌ها را به‌صورت مجزا و بدون در نظر گرفتن تعامل هم‌زمان آن‌ها بررسی کرده‌اند (۹). در نتیجه، پژوهش‌هایی که این متغیرهای شخصیتی و سازوکارهای شناختی - اجتماعی را در قالب یک مدل ساختاری یکپارچه تحلیل کنند، همچنان محدود است. این محدودیت به‌ویژه در بافت‌های فرهنگی غیرغربی، از جمله جامعه ایران، بیشتر به چشم می‌خورد؛ در حالی که عوامل فرهنگی و اجتماعی می‌توانند در نحوه تجربه تصویر بدن نقش تعیین‌کننده‌ای داشته باشند (۱، ۲۰). از این رو، پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش میانجی‌گرایانه مقایسه اجتماعی و خودشیفتگی در رابطه میان عزت‌نفس و کمال‌گرایی با نگرانی از تصویر بدن در زنان ورزشکار انجام شد. در این مدل مفهومی، عزت‌نفس و کمال‌گرایی به‌عنوان متغیرهای پیش‌بین در نظر گرفته شدند که می‌توانند به‌طور مستقیم و غیرمستقیم از طریق مقایسه اجتماعی و خودشیفتگی، نگرانی از تصویر بدن را پیش‌بینی کنند.

روش‌شناسی

شرکت‌کننده‌ها

پژوهش حاضر از نظر هدف کاربردی و از نظر ماهیت، توصیفی - همبستگی بود و با بهره‌گیری از روش مدلیابی معادلات ساختاری انجام شد. مدلیابی معادلات ساختاری این امکان را فراهم می‌کند که روابط میان متغیرهای پنهان به‌طور هم‌زمان مورد بررسی قرار گیرد و اثرهای مستقیم و غیرمستقیم میان متغیرها در قالب یک مدل مفهومی تحلیل

هویت ورزشی فرد تلقی می‌شود، این آسیب‌پذیری می‌تواند برجسته‌تر شود (۱، ۵).

در کنار عزت‌نفس، کمال‌گرایی نیز به‌عنوان یکی دیگر از ویژگی‌های شخصیتی مرتبط با نگرانی از تصویر بدن مطرح شده است. کمال‌گرایی به گرایش فرد برای تعیین معیارهای بسیار بالا برای عملکرد و ارزیابی انتقادی شدید از خود اشاره دارد (۱۵). در ادبیات پژوهشی، گاه میان ابعاد مختلف کمال‌گرایی تمایز قائل می‌شوند و برخی پژوهشگران از اشکال سازگار و ناسازگار آن یاد می‌کنند (۹، ۱۶). با این حال، در بسیاری از پژوهش‌ها کمال‌گرایی به‌صورت یک گرایش کلی به تعیین استانداردهای بالا و نگرانی درباره عملکرد و اشتباهات مفهوم‌سازی و اندازه‌گیری می‌شود (۱۰). در بافت ورزش، چنین گرایش‌هایی می‌توانند پیامدهای متفاوتی داشته باشند؛ از یک سو تلاش برای دستیابی به معیارهای بالا ممکن است عملکرد ورزشی را ارتقا دهد، اما از سوی دیگر تمرکز افراطی بر استانداردهای ایده‌آل و حساسیت نسبت به نقص‌های بدنی می‌تواند با افزایش ناراضی‌تبی از بدن و نگرانی‌های مرتبط با تصویر بدنی همراه باشد (۹، ۱۱). بر این اساس، سطوح بالاتر کمال‌گرایی می‌تواند به افزایش توجه و ارزیابی انتقادی نسبت به ظاهر جسمانی منجر شود (۹).

در کنار ویژگی‌های شخصیتی، سازوکارهای شناختی - اجتماعی نیز در شکل‌گیری نگرانی از تصویر بدن نقش مهمی ایفا می‌کنند. یکی از مهم‌ترین این سازوکارها مقایسه اجتماعی است. بر اساس نظریه مقایسه اجتماعی فستینگر، افراد تمایل دارند توانایی‌ها و ویژگی‌های خود را از طریق مقایسه با دیگران ارزیابی کنند (۱۷، ۱۸). در زمینه ظاهر جسمانی، این مقایسه‌ها می‌توانند به ارزیابی‌های مثبت یا منفی از بدن منجر شوند. با گسترش رسانه‌های تصویری و شبکه‌های اجتماعی، فرصت‌های مقایسه ظاهری به‌طور قابل‌توجهی افزایش یافته است و افراد بیش از گذشته در معرض تصاویر ایده‌آل‌شده از بدن قرار دارند (۱۹، ۲۰). شواهد تجربی نشان می‌دهند که مقایسه ظاهری با همسالان یا تصاویر رسانه‌ای یکی از قوی‌ترین پیش‌بین‌های ناراضی‌تبی از بدن، نگرانی از تصویر بدنی و کاهش عزت‌نفس است (۱۹، ۲۰). افزون بر این، برخی پژوهش‌ها نشان می‌دهند که ویژگی‌های شخصیتی می‌توانند از طریق افزایش گرایش به مقایسه اجتماعی، بر نگرانی‌های مرتبط با تصویر بدن تأثیر بگذارند. به بیان دیگر، افرادی که از نظر شخصیتی حساس‌تر به ارزیابی‌های بیرونی هستند، بیشتر به مقایسه ظاهری با دیگران می‌پردازند و این فرایند مقایسه‌ای می‌تواند به افزایش نگرانی درباره ظاهر و تصویر بدنی منجر شود (۱، ۵).

سازه دیگری که در سال‌های اخیر در مطالعات مرتبط با نگرانی از تصویر بدن مورد توجه قرار گرفته، خودشیفتگی است. بر اساس مدل طیفی خودشیفتگی، این سازه شامل دو بعد اصلی بزرگ‌منش و آسیب‌پذیر است (۲۱). خودشیفتگی بزرگ‌منش با احساس برتری، نیاز به تحسین و خودارزیابی‌های اغراق‌آمیز مشخص می‌شود، در حالی که خودشیفتگی

مقیاس عزت‌نفس روزنبرگ

این مقیاس توسط روزنبرگ (۱۹۶۵) برای سنجش احساس کلی ارزشمندی و پذیرش خود طراحی شده است (۱۳). این مقیاس شامل ۱۰ گویه است که ۵ گویه به صورت مثبت و ۵ گویه به صورت منفی تدوین شده‌اند. در پژوهش حاضر، به منظور افزایش حساسیت اندازه‌گیری و همسویی با نسخه‌های رایج بین‌المللی، پاسخ‌ها در طیف لیکرت چهاردرجه‌ای از (کاملاً مخالفم) (۱) تا (کاملاً موافقم) (۴) ممره‌گذاری شد. دامنه نمره کل بین ۱۰ تا ۴۰ است و نمرات بالاتر نشان‌دهنده عزت‌نفس بیشتر می‌باشد. گویه‌های ۶ تا ۱۰ به صورت معکوس ممره‌گذاری شدند. مطالعات مختلف پایایی و روایی مطلوب این مقیاس را در فرهنگ‌های گوناگون تأیید کرده‌اند (۱۲، ۱۳، ۲۴). در پژوهش حاضر، ضریب آلفای کرونباخ برای این مقیاس ۰/۹۴ به دست آمد.

مقیاس کمال‌گرایی اهواز

این مقیاس توسط نجاریان و همکاران (۱۳۷۸) برای سنجش گرایش‌های کمال‌گرایانه در دانشجویان ایرانی تدوین شده است. این پرسشنامه شامل ۲۷ گویه است که در یک طیف چهاردرجه‌ای لیکرت از «هرگز» (۱) تا «اغلب اوقات» (۴) ممره‌گذاری می‌شود. دامنه نمرات کل این مقیاس بین ۲۷ تا ۱۰۸ متغیر است و نمرات بالاتر بیانگر سطح بالاتر کمال‌گرایی می‌باشد. گویه‌های ۱۱، ۱۶، ۱۷ و ۲۲ به صورت معکوس ممره‌گذاری می‌شوند. روایی همگرای این ابزار از طریق همبستگی با الگوی رفتاری تیپ A، شکایات جسمانی و عزت‌نفس کوپر اسمیت گزارش شده است (۲۷). سازندگان مقیاس پایایی آن را با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۸۶ و روش تصویف ۰/۸۵ گزارش کرده‌اند و مطالعات بعدی نیز ضرایب پایایی مناسبی برای آن گزارش کرده‌اند. در پژوهش حاضر، ضریب آلفای کرونباخ این مقیاس ۰/۹۲ به دست آمد.

مقیاس مقایسه اجتماعی

مقیاس مقایسه اجتماعی برای سنجش گرایش افراد به مقایسه خود با دیگران از مقیاس مقایسه اجتماعی چان و پرندرگست استفاده شد (۲۸). این ابزار یک مقیاس کوتاه خودگزارشی شامل ۳ گویه است که میزان گرایش افراد به مقایسه خود با دیگران، از جمله مقایسه با دوستان، همسالان و تصاویر ارائه‌شده در رسانه‌ها را ارزیابی می‌کند. پاسخ‌ها بر اساس طیف پنج‌درجه‌ای لیکرت از «کاملاً مخالفم» (۱) تا «کاملاً موافقم» (۵) ممره‌گذاری می‌شوند. دامنه نمره کل این مقیاس بین ۳ تا ۱۵ قرار دارد و نمرات بالاتر نشان‌دهنده گرایش بیشتر به مقایسه اجتماعی است. در مطالعه اولیه، روایی سازه این مقیاس گزارش شده است (۲۸). همچنین در یک پژوهش داخلی روایی این ابزار تأیید شده و ضریب آلفای کرونباخ آن ۰/۷۱ گزارش شده است (۲۹). در پژوهش حاضر نیز ضریب آلفای کرونباخ این مقیاس ۰/۸۶ به دست آمد که نشان‌دهنده پایایی مطلوب آن در نمونه مورد مطالعه است.

پرسشنامه شخصیت خودشیفته

شود. از این رو، این روش برای آزمون مدل‌های میانجی‌گری و بررسی روابط پیچیده میان سازه‌های روان‌شناختی مناسب تلقی می‌شود (۲۴، ۲۵) جامعه آماری پژوهش شامل کلیه زنان ورزشکار فعال در باشگاه‌های ورزشی شهر ایلام در سال ۱۴۰۳ بود. بر اساس آمار اداره ورزش و جوانان، تعداد تقریبی این افراد حدود ۱۵۰۰۰ نفر برآورد شد. حجم نمونه با استفاده از فرمول کوکران برای جامعه محدود و با سطح اطمینان ۹۵ درصد، ۳۷۵ نفر محاسبه شد. با این حال، به منظور افزایش توان آماری تحلیل‌های مدلیابی معادلات ساختاری و جبران ریزش احتمالی پرسش‌نامه‌ها، در مجموع ۶۳۷ پرسش‌نامه توزیع شد. پس از حذف ۸۷ پرسش‌نامه ناقص یا دارای الگوهای پاسخ‌دهی نامعتبر، داده‌های ۵۵۰ شرکت‌کننده در تحلیل نهایی وارد شد. این حجم نمونه با توجه به توصیه‌های روش‌شناختی در مدلیابی معادلات ساختاری، برای برآورد پایدار پارامترها و آزمون مدل‌های میانجی‌گری کفایت دارد (۲۴).

نمونه‌گیری به روش در دسترس انجام شد. به منظور افزایش تنوع نمونه، شهر ایلام به دو ناحیه جغرافیایی شمالی و جنوبی تقسیم شد و پژوهشگر با مراجعه حضوری به باشگاه‌های فعال در هر دو ناحیه، پرسش‌نامه‌ها را توزیع کرد. باشگاه‌های منتخب در سه حوزه فعالیت ورزشی شامل هوازی، تمرینات قدرتی (بدنسازی) و ورزش‌های رزمی بودند. این رشته‌ها به دلیل ارتباط بالقوه با مؤلفه‌های مرتبط با ظاهر بدن انتخاب شدند؛ فعالیت‌های هوازی عمدتاً با اهداف کنترل وزن و کاهش چربی بدن، تمرینات قدرتی با افزایش حجم عضلانی و شکل‌دهی بدن، و برخی رشته‌های رزمی با کنترل وزن و ترکیب بدنی همراه‌اند. معیارهای ورود به مطالعه شامل: (۱) زن بودن، (۲) قرار داشتن در بازه سنی ۱۵ تا ۳۵ سال، و (۳) داشتن حداقل یک سال سابقه فعالیت ورزشی منظم بود. فعالیت ورزشی منظم به صورت مشارکت در تمرینات ورزشی حداقل سه جلسه در هفته و هر جلسه ۴۵ تا ۶۰ دقیقه طی یک سال گذشته تعریف شد. این بازه سنی به دلیل حساسیت بیشتر دوره نوجوانی و اوایل بزرگسالی نسبت به نگرانی‌های مربوط به تصویر بدن انتخاب شد. معیارهای خروج شامل تکمیل ناقص پرسش‌نامه، پاسخ‌دهی غیرجدی یا یکنواخت، نداشتن شرایط ورود و عدم تمایل به ادامه همکاری بود. مشارکت در پژوهش داوطلبانه بود و پیش از اجرا، هدف پژوهش برای شرکت‌کنندگان توضیح داده شد، محرمانگی اطلاعات تضمین شد و رضایت‌نامه آگاهانه اخذ گردید.

ابزار

برای سنجش متغیرهای پژوهش از پنج ابزار استاندارد شامل مقیاس عزت‌نفس روزنبرگ، مقیاس کمال‌گرایی اهواز، مقیاس مقایسه اجتماعی، پرسشنامه شخصیت خودشیفته فرم کوتاه و مقیاس نگرانی از تصویر بدنی استفاده شد. ویژگی‌های روان‌سنجی این ابزارها در ادامه ارائه می‌شود.

روش آماری

داده‌ها با استفاده از نرم‌افزارهای SPSS نسخه ۲۷ و AMOS نسخه ۲۴ تحلیل شدند. در گام نخست، شاخص‌های آمار توصیفی شامل میانگین، انحراف معیار، چولگی و کشیدگی برای بررسی ویژگی‌های توزیع متغیرها محاسبه شد. برای آزمون روابط اولیه بین متغیرها از ضریب همبستگی پیرسون استفاده گردید.

به‌منظور آزمون مدل مفهومی پژوهش، مدل‌یابی معادلات ساختاری با استفاده از روش برآورد حداکثر درست‌نمایی انجام شد. برازش مدل با استفاده از شاخص‌های کای‌دو نسبی، شاخص برازش تطبیقی، شاخص تاکر-لوییس، شاخص برازش نیکویی، شاخص برازش تعدیل‌شده، ریشه میانگین مربعات خطای تقریب و باقیمانده استاندارد شده میانگین مربعات ارزیابی گردید. مقادیر $df/2$ کمتر از ۳، شاخص‌های برازش تطبیقی بزرگ‌تر از ۰/۹۰ و RMSEA کمتر از ۰/۰۸ به‌عنوان معیارهای برازش قابل قبول در نظر گرفته شد. همچنین برای بررسی اثرهای غیرمستقیم و نقش میانجی متغیرها از روش بوت‌استرپ با ۵۰۰۰ بازگونه‌گیری و بر اساس فواصل اطمینان ۹۵ درصد استفاده شد (۳۵).

نتایج

آمار توصیفی

شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش در جدول ۱ ارائه شده است. مقادیر چولگی و کشیدگی تمامی متغیرها در دامنه $2 \pm$ قرار داشت که نشان‌دهنده نرمالیتی قابل قبول داده‌ها برای استفاده از برآورد حداکثر درست‌نمایی (ML) است. میانگین متغیرها در دامنه متوسط قرار داشت. نمرات مقیاس‌ها بر اساس مجموع یا میانگین آیت‌ها محاسبه شد.

همبستگی بین متغیرها

نتایج (جدول ۲) نشان می‌دهد عزت‌نفس با مقایسه‌ی اجتماعی، خودشیفتگی و نگرانی از تصویر بدن رابطه‌ی منفی و معنادار دارد ($P < 0.01$). کمال‌گرایی با مقایسه‌ی اجتماعی و نگرانی از تصویر بدن رابطه‌ی مثبت و معنادار نشان داد. همچنین ابعاد مقایسه‌ی اجتماعی (رسانه و دوستان) با یکدیگر همبستگی بالا دارند که بیانگر هم‌پوشی مفهومی آنهاست. این الگوها با پیش‌بینی‌های نظری پژوهش هم‌راستا بوده و زمینه را برای آزمون مدل ساختاری فراهم می‌کنند.

پایایی ابزارها

همان‌گونه که در (جدول ۳) نشان داده شده، ضرایب آلفای کرونباخ مقیاس‌ها بین ۰/۸۴ تا ۰/۹۴ متغیر است که نشان‌دهنده پایایی درونی

برای سنجش ویژگی‌های خودشیفتگی از نسخه کوتاه پرسشنامه شخصیت خودشیفته استفاده شد که توسط آمز، رز و اندرسون طراحی شده است (۳۰). این ابزار شامل ۱۶ جفت گزاره است که در هر جفت، یک گزینه بیانگر ویژگی‌های خودشیفتگی و گزینه دیگر بیانگر ویژگی‌های غیرخودشیفته است. پاسخ‌دهندگان در هر جفت گزاره یکی از گزینه‌ها را انتخاب می‌کنند. در این مقیاس انتخاب گزینه‌های نشان‌دهنده خودشیفتگی نمره ۱ و گزینه مقابل نمره ۰ دریافت می‌کند. دامنه نمرات کل این مقیاس بین ۰ تا ۱۶ قرار دارد و نمرات بالاتر نشان‌دهنده سطح بالاتر ویژگی‌های خودشیفتگی، به‌ویژه خودشیفتگی بزرگ‌منشانه است (۳۰). پایایی و روایی این ابزار در مطالعات مختلف گزارش شده است. در ایران نیز نسخه فارسی این پرسشنامه توسط محمدزاده (۱۳۸۸) اعتباریابی شده و شاخص‌های روان‌سنجی قابل قبولی برای آن گزارش شده است (۳۱). در پژوهش حاضر نیز ضریب آلفای کرونباخ این مقیاس ۰/۸۴ به دست آمد که نشان‌دهنده پایایی مناسب آن در نمونه مورد مطالعه است.

مقیاس نگرانی از تصویر بدنی

برای سنجش نگرانی از تصویر بدنی از مقیاس نگرانی از تصویر بدنی استفاده شد که توسط لیتتون و همکاران طراحی شده است (۳۲). این ابزار شامل ۱۹ گویه است که بر اساس طیف لیکرت پنج‌درجه‌ای از هرگز (۱) تا همیشه (۵) نمره‌گذاری می‌شود. دامنه نمرات کل این مقیاس بین ۱۹ تا ۹۵ قرار دارد و نمرات بالاتر نشان‌دهنده نگرانی بیشتر درباره ظاهر بدنی است. این مقیاس دارای دو بعد اصلی شامل نارضایتی و خجالت از ظاهر و رفتارهای کنترلی یا پنهان‌سازی ظاهر است که هر دو به‌عنوان شاخص‌های سازه نگرانی از تصویر بدن در مدل پژوهش مورد استفاده قرار گرفتند (۳۲). ویژگی‌های روان‌سنجی این ابزار در مطالعات مختلف تأیید شده و در مطالعه اولیه ضریب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۹۳ گزارش شده است. در ایران نیز ضرایب پایایی و روایی مطلوبی برای این مقیاس گزارش شده است (۳۳). در پژوهش حاضر، ضریب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۸۷ به دست آمد که نشان‌دهنده پایایی مناسب ابزار در نمونه مورد مطالعه است.

روش اجرا

پس از هماهنگی با مدیران باشگاه‌ها و دریافت تأییدیه کتبی از استاد راهنمای پژوهش مبنی بر رعایت اصول اخلاقی، پرسش‌نامه‌ها در محل تمرین در اختیار شرکت‌کنندگان قرار گرفت. پیش از پاسخ‌گویی، هدف مطالعه، ماهیت داوطلبانه شرکت در پژوهش، محرمانه بودن اطلاعات و امکان انصراف در هر زمان برای شرکت‌کنندگان توضیح داده شد. اطلاعات به‌صورت ناشناس جمع‌آوری شد و فقط برای اهداف پژوهشی مورد استفاده قرار گرفت. تمام مراحل اجرا مطابق با اصول اخلاق حرفه‌ای روان‌شناسی و رهنمودهای بیانیه هلسینکی انجام شد (۳۴).

جدول ۱. شاخص‌های توصیفی متغیرهای اصلی پژوهش

متغیر	حداقل	حداکثر	میانگین	انحراف معیار	چولگی	کشدگی
نمره کلب عزت نفس	۱۰	۴۰	۲۵	۹/۲۷	-۰/۰۲	-۱/۲۴
نمره کلب کمال‌گرایی	۳۷	۹۸	۶۷.۵	۱۷/۳۶	-۰/۰۳	-۱/۲۳
نمره کلب مقایسه‌ی اجتماعی	۳	۱۵	۹	۳/۷۷	۰/۰۲	-۱/۲۱
مقایسه‌ی اجتماعی - رسانه	۱	۵	۳	۱/۴۲	۰	-۱/۳۰
مقایسه‌ی اجتماعی - دوستان	۲	۱۰	۶	۲/۵۷	۰/۰۳	-۱/۲۳
نمره کلب خودشیفتگی	۰	۱۶	۶.۴	۵/۷۲	۰/۴۶	-۱/۲۵
نگرانی اثر تصویر بدن - بُعد ظاهری	۱۱	۵۵	۳۳	۱۳/۰۱	-۰/۰۴	-۱/۱۵
نگرانی اثر تصویر بدن - بُعد اجتماعی	۸	۴۰	۲۴	۹/۴۴	۰/۰۲	-۱/۱۲
نمره کلب نگرانی اثر تصویر بدن	۱۹	۹۵	۵۷	۲۲/۱۸	-۰/۰۱	-۱/۱۳

جدول ۲. ضرایب همبستگی پیرسون بین متغیرهای پژوهش

متغیر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۱. نمره کلب عزت نفس	-						
۲. نمره کلب کمال‌گرایی	**۰/۲۴۶	-					
۳. مقایسه اجتماعی رسانه	**۰/۲۵۹	**۰/۳۱۹	-				
۴. مقایسه اجتماعی دوستان	**۰/۲۸۵	**۰/۳۱۱	**۰/۷۶۴	-			
۵. نمره کلب خودشیفتگی	**۰/۳۰۹	**۰/۱۷۸	**۰/۱۸۵	**۰/۳۲۷	-		
۶. نگرانی اثر تصویر بدن بعد ظاهری	**۰/۳۴۰	**۰/۴۶۷	**۰/۳۸۸	**۰/۴۰۹	*۰/۱۰۱	-	
۷. نگرانی اثر تصویر بدن بعد اجتماعی	**۰/۳۵۱	**۰/۴۵۷	**۰/۳۷۵	**۰/۴۰۳	*۰/۰۹۴	**۰/۹۵۰	-

یادداشت: ** معنادار در سطح ۰/۰۱، * معنادار در سطح ۰/۰۵

مطلوب ابزارهاست. بنابراین شاخص‌ها برای ورود به تحلیل مدل‌یابی متغیرهای اصلی گزارش گردید. معادلات ساختاری مناسب ارزیابی شدند.

جدول ۴. شاخص‌های برازش مدل ساختاری

شاخص	مقدار	معیار	تفسیر
df/ ²	۲/۰۷	۳ >	مناسب
CFI	۰/۹۹۶	۰/۹۵ <	عالی
TLI	۰/۹۹۰	۰/۹۰ <	عالی
IFI	۰/۹۹۶	۰/۹۰ <	عالی
RMSEA	۰/۰۴۴	۰/۰۸ >	خوب
CI RMSEA	۰/۰۷۴-۰/۰۱۱	۰/۰۸ >	قابل قبول
PCLOSE	۰/۵۸۱	۰/۰۵ <	برای برآورد مناسب

جدول ۳. ضرایب پایایی (آلفای کرونباخ) پرسش‌نامه‌های پژوهش

مقیاس	تعداد آیتم	آلفای کرونباخ
نمره کلب عزت نفس	۱۰	۰/۹۴۹
نمره کلب کمال‌گرایی	۲۷	۰/۹۲۲
نمره کلب مقایسه‌ی اجتماعی	۳	۰/۸۶۵
نمره کلب خودشیفتگی	۱۶	۰/۸۴۱
نمره کلب نگرانی اثر تصویر بدن	۱۹	۰/۸۷۴

مدل‌یابی معادلات ساختاری

شاخص‌های برازش مدل در جدول (۴) نشان دادند که مدل پیشنهادی از برازش مناسبی با داده‌ها برخوردار است. نسبت کای‌دو به درجه آزادی برابر با ۲/۰۷ به دست آمد که کمتر از مقدار پیشنهادی ۳ است و نشان‌دهنده برازش مطلوب مدل است. همچنین شاخص‌های برازش تطبیقی در سطح بسیار مطلوب قرار داشتند (CFI ۰/۹۹۶ =، TLI ۰/۹۹۰ =، IFI ۰/۹۹۶ =). مقدار ریشه میانگین مربعات خطای تقریب نیز برابر

به منظور آزمون مدل مفهومی پژوهش، از مدل‌یابی معادلات ساختاری با استفاده از نرم‌افزار AMOS استفاده شد. ابتدا به منظور کنترل اثر احتمالی سن، این متغیر به عنوان متغیر کنترل وارد مدل شد. نتایج نشان داد اثر مستقیم سن بر نگرانی از تصویر بدنی معنادار نیست (p= ۰/۳۹۴)، همچنین همبستگی سن با سایر متغیرهای پیش‌بین معنادار نبود؛ لذا سن از تحلیل‌های نهایی کنار گذاشته شد و مدل بر اساس

جدول ۵. برآورد مسیرهای مستقیم در مدل نهایی (استاندارد شده)

مسیر مستقیم	برآورد (B)	خطای استاندارد (S.E.)	نسبت بحرانی (C.R.)	ضریب استاندارد ()	سطح (p)	ضریب تعیین (R ²)	وضعیت
عزت نفس مقایسه‌ی اجتماعی	-۰/۰۳۱	۰/۰۰۶	-۵/۳۹۶	-۰/۲۳۹	> ۰/۰۰۱	۰/۱۸۲	معنادار
کمال‌گرایی مقایسه‌ی اجتماعی	۰/۰۲۱	۰/۰۰۳	۶/۶۵۶	۰/۲۹۹	> ۰/۰۰۱	۰/۱۸۲	معنادار
عزت نفس خودشیفتگی	-۰/۱۰۸	۰/۰۲۶	-۴/۱۱۴	-۰/۱۷۶	> ۰/۰۰۱	۰/۰۶۱	معنادار
کمال‌گرایی خودشیفتگی	۰/۰۴۴	۰/۰۱۴	۳/۱۵۱	۰/۱۳۴	> ۰/۰۰۲	۰/۰۶۱	معنادار
مقایسه‌ی اجتماعی نگرانی اثر تصویر بدنی	۳/۱۷۰	۰/۴۵۹	۶/۹۰۷	۰/۲۹۹	> ۰/۰۰۱	۰/۳۶۰	معنادار
خودشیفتگی نگرانی اثر تصویر بدنی	-۰/۱۴۱	۰/۰۸۱	-۱/۷۴۰	-۰/۰۶۳	> ۰/۰۸۲	۰/۳۶۰	غیرمعنادار
عزت نفس نگرانی اثر تصویر بدنی	-۰/۲۶۲	۰/۰۵۳	-۴/۹۷۶	-۰/۱۹۰	> ۰/۰۰۱	۰/۳۶۰	معنادار
کمال‌گرایی نگرانی اثر تصویر بدنی	۰/۲۴۴	۰/۰۲۹	۸/۵۱۱	۰/۳۳۱	> ۰/۰۰۱	۰/۳۶۰	معنادار

منفی و معناداری نشان داد ($p < ۰/۰۰۱$ ، $= -۰/۱۹۰$). علاوه بر این، مقایسه اجتماعی اثر مثبت و معناداری بر نگرانی از تصویر بدنی داشت ($p < ۰/۲۹۹$ ، $= ۰/۰۰۱$ ، $p >$)، در حالی که اثر خودشیفتگی بر نگرانی از تصویر بدنی معنادار نبود ($p = ۰/۰۸۲$ ، $= -۰/۰۶۳$).

با $۰/۰۴۴$ بود که کمتر از آستانه $۰/۰۸$ محسوب می‌شود و بیانگر برآزش مناسب مدل است. فاصله اطمینان ۹۵ درصد RMSEA در بازه $۰/۰۱۱$ تا $۰/۰۷۴$ قرار داشت و شاخص PCLOSE نیز برابر با $۰/۵۸۱$ گزارش شد که نشان‌دهنده مناسب بودن برآزش مدل در جامعه است.

مسیرهای مستقیم

همچنین ضرایب تعیین نشان دادند که متغیرهای پیش‌بین در مجموع $۱۸/۲$ درصد از واریانس مقایسه اجتماعی، $۶/۱$ درصد از واریانس خودشیفتگی و ۳۶ درصد از واریانس نگرانی از تصویر بدنی را تبیین می‌کنند.

نتایج تحلیل مسیر در جدول ۵ نشان داد عزت نفس اثر مستقیم منفی و معناداری بر مقایسه اجتماعی دارد ($p < ۰/۰۰۱$ ، $= -۰/۲۳۹$)، به طوری که افزایش عزت نفس با کاهش گرایش به مقایسه اجتماعی همراه است. در مقابل، کمال‌گرایی اثر مثبت و معناداری بر مقایسه اجتماعی نشان داد ($p < ۰/۰۰۱$ ، $= ۰/۲۹۹$). همچنین عزت نفس اثر منفی و معناداری بر خودشیفتگی داشت ($p < ۰/۰۰۱$ ، $= -۰/۱۷۶$)، در حالی که کمال‌گرایی اثر مثبت و معناداری بر خودشیفتگی نشان داد ($p < ۰/۰۰۱$ ، $= ۰/۱۳۴$).

اثرهای غیرمستقیم

برای بررسی اثرهای میانجی در مدل پژوهش، از روش بوت‌استرپ با ۵۰۰۰ نمونه باز نمونه‌گیری و فاصله اطمینان ۹۵ درصد استفاده شد. نتایج تحلیل بوت‌استرپ (جدول ۶) نشان داد مسیر غیرمستقیم عزت نفس از طریق مقایسه اجتماعی بر نگرانی از تصویر بدنی معنادار است ($= "۰/۷/۰"$ ، $"۰/۹۵"$ CI% [$۰/۰۱/۰$ ، $۰/۳۱/۰$ ، $> p$ ، $۰/۰۰۱$]). این یافته نشان می‌دهد بخشی از اثر محافظتی عزت نفس از طریق کاهش مقایسه اجتماعی اعمال می‌شود.

در پیش‌بینی نگرانی از تصویر بدنی، کمال‌گرایی اثر مستقیم مثبت و معناداری داشت ($p < ۰/۰۰۱$ ، $= ۰/۳۳۱$) و عزت نفس نیز اثر مستقیم

جدول ۶. اثرهای غیرمستقیم و کل در مدل نهایی

مسیر غیرمستقیم	غیرمستقیم (Standardized)	۹۵٪ Bootstrapped CI	p	تفسیر
عزت نفس مقایسه اجتماعی	-۰/۰۷	[-۰/۱۰۱، -۰/۰۳۱]	> ۰/۰۰۱	معنادار - عزت نفس بالاتر اثر طریق کاهش مقایسه اجتماعی با نگرانی از تصویر بدنی
عزت نفس خودشیفتگی	-۰/۰۱	[-۰/۱۳۱، -۰/۰۰۶]	۰/۰۷۹	غیرمعنادار - مسیر میانجی خودشیفتگی تأیید نشد
کمال‌گرایی مقایسه اجتماعی	۰/۰۸۵	[۰/۰۴۸، ۰/۱۲۳]	> ۰/۰۰۱	معنادار - کمال‌گرایی اثر طریق افزایش مقایسه اجتماعی با نگرانی از تصویر بدنی
کمال‌گرایی خودشیفتگی	-۰/۰۱	[-۰/۱۳۱، -۰/۰۰۶]	۰/۰۷۹	غیرمعنادار - نقش میانجی خودشیفتگی تأیید نشد

معناداری بر نگرانی از تصویر بدنی دارد

($p < .001$)، [CIZ "۹۵"، "۲۶/۰" =، "۳۳۰/۰" -، "۱۷۴/۰"]، همچنین کمال‌گرایی اثر کل مثبت و قدرتمندی بر نگرانی از تصویر بدنی نشان داد (($p < .001$)، [CIZ "۹۵"، "۴۲/۰" =، "۳۳۵/۰" -، "۴۸۰/۰"]، علاوه بر این، مقایسه اجتماعی نیز اثر مستقیم و مثبت معناداری بر نگرانی از تصویر بدنی داشت

($p < .001$)، [CIZ "۹۵"، "۳۰/۰" =، "۲۰۹/۰" -، "۳۸۹/۰"]، در مقابل، اثر کل خودشیفتگی بر نگرانی از تصویر بدنی از لحاظ آماری معنادار نبود (= $p > .066$) که نشان‌دهنده عدم برآزش این متغیر در ساختار پیش‌بینی نگرانی از تصویر بدنی در نمونه حاضر است.

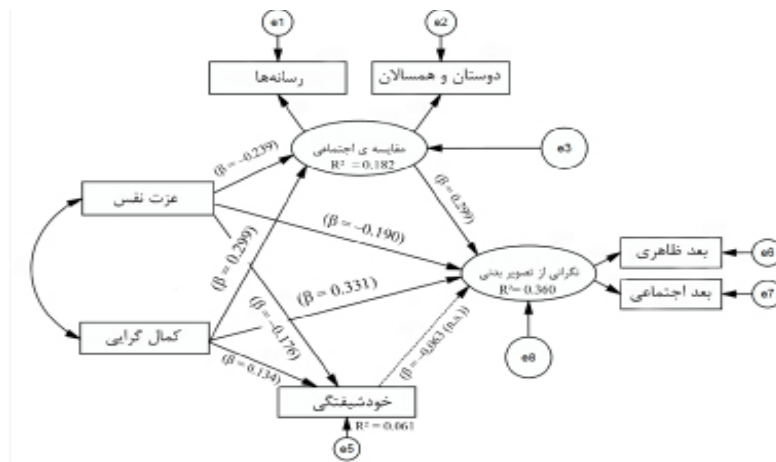
همچنین مسیر غیرمستقیم کمال‌گرایی از طریق مقایسه اجتماعی بر نگرانی از تصویر بدنی معنادار بود ($p < .001$)، به این معنا که کمال‌گرایی با افزایش مقایسه اجتماعی، به‌طور غیرمستقیم موجب افزایش نگرانی از تصویر بدنی می‌شود. در مقابل، مسیرهای غیرمستقیم از طریق خودشیفتگی معنادار نبودند؛ زیرا فاصله اطمینان بوت‌استرپ شامل صفر بود. ($p < .001$)، [CIZ "۹۵" -، "۱۳۱/۰" =، "۰۶/۰" -، "۰۷۹/۰"]، این یافته نشان می‌دهد که خودشیفتگی در مدل حاضر نقش میانجی معناداری در رابطه میان متغیرهای پیش‌بین و نگرانی از تصویر بدنی ایفا نمی‌کند.

اثرهای کل

بررسی اثرهای کل متغیرها نشان داد که عزت نفس اثر کل منفی و

جدول ۶. اثرهای غیرمستقیم و کل در مدل نهایی

مسیر کل	کل استاندارد Standardized Total	فاصله اطمینان ۹۵٪ بوت‌استرپ	p	تفسیر تحلیلی
عزت نفس نگرانی اثر تصویر بدنی	-۰/۲۶	[-۰/۳۳۰، -۰/۱۷۴]	<۰/۰۰۱	اثر کل منفی و معنادار؛ عزت نفس بالاتر با نگرانی کمتر اثر تصویر بدنی همراه است
کمال‌گرایی نگرانی اثر تصویر بدنی	۰/۴۲	[۰/۳۳۵، ۰/۴۸۰]	<۰/۰۰۱	اثر کل مثبت و نسبتاً قوی؛ کمال‌گرایی با افزایش نگرانی اثر تصویر بدنی مرتبط است
مقایسه اجتماعی نگرانی اثر تصویر بدنی	۰/۳	[۰/۲۰۹، ۰/۳۸۹]	<۰/۰۰۱	اثر مستقیم مثبت و معنادار؛ مقایسه اجتماعی یکی از پیش‌بینی‌های مهم نگرانی اثر تصویر بدنی است
خودشیفتگی نگرانی اثر تصویر بدنی	-۰/۰۶	[-۰/۱۳۶، ۰/۰۰۲]	>۰/۰۶۶	غیرمعنادار؛ اثر خودشیفتگی بر نگرانی اثر تصویر بدنی در مدل تأیید نشد



شکل ۱. مدل نهایی معادلات ساختاری پژوهش

مورد توجه و ارزیابی قرار می‌گیرد، زنان ورزشکار کمال‌گرا ممکن است بیش از دیگران خود را با هم‌تیمی‌ها، رقبا و الگوهای رسانه‌ای مقایسه کنند و در نتیجه در صورت فاصله گرفتن از معیارهای ایدئال‌سازی‌شده‌ی بدنی، نگرانی بیشتری نسبت به تصویر بدن تجربه کنند (۱۰، ۳۶).

یافته مهم دیگر پژوهش حاضر نقش مقایسه‌ی اجتماعی در تبیین نگرانی از تصویر بدن بود. نتایج نشان داد که مقایسه‌ی اجتماعی نه تنها اثر مستقیمی بر نگرانی از تصویر بدن دارد، بلکه به عنوان یک سازوکار میانجی در ارتباط میان ویژگی‌های شخصیتی و نگرانی از تصویر بدن عمل می‌کند. این نتیجه با نظریه‌ی مقایسه‌ی اجتماعی فستینگر (۱۷) همسو است که بیان می‌کند افراد برای ارزیابی توانایی‌ها و ویژگی‌های خود به مقایسه با دیگران متکی هستند. در زمینه ظاهر جسمانی، این مقایسه‌ها اغلب به صورت مقایسه‌های رو به بالا با افرادی انجام می‌شود که بدن ایدئال‌تری دارند. پژوهش‌های متعددی نشان داده‌اند که چنین مقایسه‌هایی می‌تواند نارضایتی از بدن، شرم بدنی و نگرانی درباره تصویر بدن را افزایش دهد (۳۷، ۳۸). همچنین مطالعات مروری اخیر نشان داده‌اند که مقایسه‌های ظاهری در رسانه‌های اجتماعی و محیط‌های ورزشی یکی از مهم‌ترین عوامل مرتبط با نگرانی‌های بدنی و رفتارهای ناسالم کنترل وزن هستند (۱۹، ۲۰). در محیط‌های ورزشی، مشاهده مداوم بدن هم‌تیمی‌ها، رقبا و تصاویر رسانه‌ای از بدن‌های ایدئال می‌تواند این فرایندهای مقایسه‌ای را تشدید کند و در تعامل با ویژگی‌های شخصیتی، نگرانی‌های بدنی را افزایش دهد (۳، ۷).

نتایج پژوهش همچنین نشان داد که عزت‌نفس با نگرانی از تصویر بدن رابطه منفی و معنادار دارد. به عبارت دیگر، زنانی که از عزت‌نفس پایین‌تری برخوردارند، نگرانی بیشتری نسبت به تصویر بدن خود تجربه می‌کنند. این یافته با دیدگاه‌هایی همسو است که عزت‌نفس را به عنوان یکی از عوامل محافظتی در برابر فشارهای اجتماعی مرتبط با ظاهر معرفی می‌کنند. افرادی که احساس ارزشمندی پایدار و مثبتی نسبت به خود دارند، کمتر برای ارزیابی ارزشمندی خود به بازخوردهای بیرونی و مقایسه با دیگران متکی هستند و در نتیجه در مواجهه با استانداردهای ایدئال زیبایی کمتر دچار نگرانی‌های بدنی می‌شوند (۱۴، ۳۹). پژوهش‌ها همچنین نشان داده‌اند که عزت‌نفس پایین می‌تواند با افزایش درونی‌سازی معیارهای زیبایی و حساسیت بیشتر نسبت به ارزیابی‌های ظاهری همراه باشد و از این طریق نارضایتی از بدن را افزایش دهد (۳۶، ۳۸).

در مقابل، یافته‌های پژوهش نشان داد که خودشیفتگی در مدل حاضر نقش معناداری در پیش‌بینی نگرانی از تصویر بدن ایفا نکرد. برای تبیین این نتیجه باید به تمایز میان دو بعد اصلی خودشیفتگی توجه کرد. در ادبیات شخصیت، خودشیفتگی معمولاً به دو شکل متمایز مفهوم‌سازی می‌شود: خودشیفتگی خودبزرگ‌بینانه و خودشیفتگی آسیب‌پذیر (۲۱). پرسشنامه‌ی شخصیت خودشیفته که در پژوهش حاضر استفاده شد عمدتاً ابعاد خودشیفتگی خودبزرگ‌بینانه را می‌سنجد که با اعتمادبه‌نفس بالا و

همان‌گونه که در شکل ۱ مشاهده می‌شود، مدل نهایی پژوهش از برازش مطلوبی برخوردار است. نتایج آزمون مدل نشان داد که عزت‌نفس و کمال‌گرایی، هم به صورت مستقیم و هم به واسطه‌ی متغیر میانجی مقایسه‌ی اجتماعی، نگرانی از تصویر بدنی را پیش‌بینی می‌کنند (میانجی‌گری جزئی). در مقابل، مسیرهای مرتبط با خودشیفتگی (اعم از اثرهای مستقیم و غیرمستقیم) به سطح معناداری آماری نرسیدند ($p < 0.05$). به‌طور کلی، یافته‌ها مؤید آن است که مقایسه‌ی اجتماعی میانجی اصلی در تبیین نگرانی از تصویر بدنی است، در حالی که نقش خودشیفتگی در این ساختار تبیین‌کننده تأیید نشد.

بحث

پژوهش حاضر با هدف آزمون مدل ساختاری نقش میانجی‌گرانه‌ی خودشیفتگی و مقایسه‌ی اجتماعی در رابطه‌ی عزت‌نفس و کمال‌گرایی با نگرانی از تصویر بدن در زنان ورزشکار انجام شد. نتایج مدلیابی معادلات ساختاری نشان داد که مدل پیشنهادی از برازش مطلوبی برخوردار است و متغیرهای پژوهش در مجموع توانستند ۳۶ درصد از واریانس نگرانی از تصویر بدن را تبیین کنند؛ این میزان از واریانس تبیین‌شده، نشان‌دهنده توانمندی مطلوب مدل در شناسایی و تحلیل عوامل کلیدی مرتبط با نگرانی‌های بدنی در جامعه‌ی ورزشکاران است. به‌طور کلی، نتایج نشان داد که کمال‌گرایی، مقایسه‌ی اجتماعی و عزت‌نفس از پیش‌بین‌های معنادار نگرانی از تصویر بدن هستند، در حالی که خودشیفتگی در مدل حاضر نقش معناداری در پیش‌بینی این متغیر نشان نداد. همچنین نتایج تحلیل بوت‌استرپ نشان داد که مقایسه‌ی اجتماعی رابطه میان عزت‌نفس و نگرانی از تصویر بدن و نیز رابطه میان کمال‌گرایی و نگرانی از تصویر بدن را به‌طور معناداری میانجی‌گری می‌کند.

یکی از مهم‌ترین یافته‌های پژوهش حاضر این بود که کمال‌گرایی قوی‌ترین پیش‌بین نگرانی از تصویر بدن در میان زنان ورزشکار بود. این متغیر هم به صورت مستقیم و هم از طریق مقایسه‌ی اجتماعی با نگرانی از تصویر بدن ارتباط داشت. این یافته با دیدگاه‌هایی همسو است که کمال‌گرایی ناسازگار را با تعیین معیارهای سخت‌گیرانه، ترس از اشتباه و تمرکز افراطی بر نقص‌های ادراک‌شده مرتبط می‌دانند (۱۵، ۱۶). افراد دارای گرایش‌های کمال‌گرایانه معمولاً استانداردهای بسیار بالایی برای ظاهر جسمانی خود تعیین می‌کنند و در صورت فاصله گرفتن از این معیارها، نگرانی بیشتری نسبت به بدن خود تجربه می‌کنند. پژوهش‌های پیشین نیز نشان داده‌اند که کمال‌گرایی با افزایش نارضایتی بدنی، رژیم‌های غذایی سخت‌گیرانه و نگرانی درباره ظاهر جسمانی در ورزشکاران مرتبط است (۹، ۱۱). افزون بر این، شواهد پژوهشی نشان می‌دهد که افراد کمال‌گرا بیش از دیگران درگیر مقایسه‌های اجتماعی مبتنی بر ظاهر می‌شوند، زیرا ارزیابی خود را بر اساس عملکرد یا ظاهر دیگران تنظیم می‌کنند (۱۸). در محیط‌های ورزشی نیز که بدن و ترکیب بدنی اغلب

خودارزیابی‌های مثبت همراه است. پژوهش‌های اخیر نشان داده‌اند که نگرانی‌های بدنی بیشتر با خودشیفتگی آسیب‌پذیر مرتبط است (۲۲). علاوه بر تفاوت در ابزار سنجش، باید به بافت خاص محیط‌های ورزشی نیز توجه داشت؛ در زنان ورزشکار، خودشیفتگی خودبزرگ‌بینانه ممکن است با تمرکز بر کارآمدی جسمانی به جای تمرکز افراطی بر جذابیت ظاهری همراه باشد که این امر می‌تواند توجیه‌کننده عدم ارتباط معنادار این سازه با نگرانی از تصویر بدنی در نمونه‌ی حاضر باشد.

نتیجه‌گیری

در مجموع، یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد که نگرانی از تصویر بدن در زنان ورزشکار حاصل تعامل ویژگی‌های شخصیتی و فرایندهای ارزیابی اجتماعی است. در این میان، کمال‌گرایی و عزت‌نفس پایین می‌تواند حساسیت فرد را نسبت به ارزیابی‌های ظاهری افزایش دهند و مقایسه‌ی اجتماعی سازوکاری است که از طریق آن این حساسیت به نگرانی پایدار درباره تصویر بدن تبدیل می‌شود. این نتایج با پژوهش‌های انجام‌شده در حوزه روان‌شناسی ورزش همسو است که نشان می‌دهند محیط‌های رقابتی و ظاهرمحور می‌توانند فرایندهای مقایسه‌ای را تشدید کرده و در تعامل با ویژگی‌های فردی، نگرانی‌های بدنی را در ورزشکاران افزایش دهند (۱، ۲).

کاربردهای عملی

یافته‌های پژوهش حاضر می‌تواند پیامدهای کاربردی مهمی برای مداخلات روان‌شناختی در محیط‌های ورزشی داشته باشد. از آنجا که نتایج نشان داد کمال‌گرایی و مقایسه اجتماعی از عوامل مهم مرتبط با نگرانی از تصویر بدن هستند، برنامه‌های آموزشی و مداخلات روان‌شناختی در ورزش می‌توانند بر کاهش مقایسه‌های مبتنی بر ظاهر، اصلاح معیارهای کمال‌گرایانه و تقویت عزت‌نفس پایدار تمرکز کنند. برای مثال، آموزش سواد رسانه‌ای در مواجهه با تصاویر ایده‌آل‌سازی‌شده بدن در رسانه‌ها و شبکه‌های اجتماعی می‌تواند از شدت مقایسه‌های ظاهری بکاهد و نگرانی‌های بدنی را کاهش دهد (۱۹، ۲۰). همچنین توجه مربیان و روان‌شناسان ورزش به عوامل روان‌شناختی مرتبط با تصویر بدن می‌تواند در پیشگیری از مشکلاتی مانند ناراضی‌بندی، رفتارهای ناسالم کنترل وزن و اختلالات خوردن در میان زنان ورزشکار نقش مهمی ایفا کند (۲، ۳).

محدودیت‌ها

این پژوهش با چند محدودیت همراه است که باید در تفسیر نتایج مورد توجه قرار گیرد. داده‌ها به صورت مقطعی گردآوری شدند؛ بنابراین امکان استنباط روابط علی میان متغیرها محدود است. پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آینده با استفاده از طرح‌های طولی یا تجربی به بررسی جهت روابط میان متغیرها بپردازند. دوم، داده‌های پژوهش بر اساس ابزارهای خودگزارشی جمع‌آوری شده‌اند که ممکن است تحت تأثیر سوگیری‌های پاسخ‌دهی مانند تمایل به ارائه تصویر اجتماعی مطلوب قرار

گیرند. سوم، نمونه پژوهش تنها شامل زنان ورزشکار بود و تعمیم نتایج به سایر گروه‌ها از جمله مردان ورزشکار یا افراد غیرورزشکار باید با احتیاط انجام شود. همچنین در پژوهش حاضر تنها بعد خودبزرگ‌بینانه خودشیفتگی مورد سنجش قرار گرفت؛ در حالی که شواهد نشان می‌دهد بعد آسیب‌پذیر خودشیفتگی ممکن است ارتباط نزدیک‌تری با نگرانی‌های مرتبط با ظاهر داشته باشد. از این رو پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آینده با استفاده از ابزارهایی که هر دو بعد خودشیفتگی را اندازه‌گیری می‌کنند، نقش دقیق‌تر این سازه را در زمینه تصویر بدن بررسی کنند. در آخر اینکه یافته‌های این پژوهش بیشتر برای تبیین روابط نظری در بافت مورد مطالعه کاربرد دارند و تعمیم آن‌ها به سایر بافت‌ها نیازمند پژوهش‌های تکمیلی است.

ملاحظات اخلاقی

مطابق اصول اخلاق حرفه‌ای، پیش از آغاز گردآوری داده‌ها، اهداف پژوهش، ماهیت مطالعه، محرمانه بودن اطلاعات و اختیار شرکت‌کنندگان در انصراف در هر مرحله برای آنان توضیح داده شد. شرکت در پژوهش کاملاً داوطلبانه بود و پرسش‌نامه‌ها بدون درج نام و هرگونه اطلاعات هویتی تکمیل شدند. از آنجا که پژوهش حاضر شامل هیچ‌گونه مداخله‌ی بالینی یا روش‌های دارای ریسک نبود و داده‌ها به‌صورت خودگزارشی گردآوری شدند، انجام مطالعه با تأییدیه‌ی کتبی استاد راهنمای پژوهش مبنی بر رعایت اصول اخلاقی صورت گرفت. تمامی مراحل اجرای پژوهش مطابق رهنمودهای بیانیه‌ی هلسینکی و اصول رازداری و احترام به حقوق شرکت‌کنندگان انجام شد. هیچ‌گونه اطلاعات قابل‌شناسایی شرکت‌کنندگان ذخیره یا گزارش نشد.

حامی مالی

این پژوهش هیچ‌گونه حمایت مالی از نهادهای دولتی یا خصوصی دریافت نکرده است.

تعارض منافع

بنابر اظهار نویسندگان این مقاله تعارض منافع ندارد.

تقدیر و قدردانی

نویسندگان از مدیران باشگاه‌های ورزشی و تمامی ورزشکارانی که با مشارکت داوطلبانه در تکمیل پرسش‌نامه‌ها در اجرای این پژوهش همکاری کردند، صمیمانه قدردانی می‌کنند.

References

1. Martin C, Brooks J, Anderson J. Examining the roles of body image perception on the mental health of female athletes in highly aesthetic sports: A systematic review. *Current Issues in Sport Science*. 2025;10(1):Article 004.
2. Li Q, Ma Y, Zhou C. Athlete body image and eating disorders: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2024;21.
3. Zaccagni L, Rinaldo N, Gualdi-Russo E. The impact of sports involvement on body image satisfaction and dissatisfaction: A systematic review. *Frontiers in Psychology*. 2023;14:1132559.
4. Slagel N. Social media behaviors and body-type ideals predict weight-control practices and injury risk among athletes and non-athletes. *Nutrients*. 2024;16.
5. Marashi M. The female athletic ideal—Fit, thin, and toned: Friend or foe? *Psychology of Sport and Exercise*. 2024;74:102625.
6. Hardie A, Oshiro K, Dixon M. Understanding body image perceptions of former female athletes: A qualitative analysis. *Body Image*. 2022;43:393-407.
7. Burgon RH BJ, Waller G. Body image concerns across different sports and compared with non-athletes: A review. *Psychology of Sport and Exercise*. 2023;68:102481.
8. Berengüí R G-VE, Gómez-López M, et al. Body image and eating disorders in aesthetic sports: A review. *Encephale*. 2024;50(2).
9. St-Cyr J. Perfectionism, disordered eating and well-being in aesthetic athletes: A systematic review. *Body Image*. 2024;50:103–15.
10. Lundqvist C KÖ, Asratian A, Wade TD. Age, gender, sport type and perfectionistic self-presentation as correlates of body satisfaction among young athletes. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*. 2024;10(3):e001975.
11. Prnjak K. Perfectionism, body satisfaction and dieting in athletes. *Behavioral Sciences*. 2019;9(9):98.
12. Schmitt DP, Allik J. Simultaneous administration of the Rosenberg Self-Esteem Scale in 53 nations: Exploring the universal and culture-specific features of global self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2005;89(4):623-42.
13. Rosenberg M. *Society and the Adolescent Self-Image*. Princeton: Princeton University Press; 1965.
14. Laajili T, Kató C, Szabó ZG, Lukács A. Self-Esteem, Wellbeing, and Health Status of Female Athletes in the Context of Sport Performance. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2024;21(5).
15. Stoeber J, Otto K. Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review*. 2006;10(4):295-319.
16. Flett GL, Hewitt PL. Reflections on perfection and the pressure to be perfect in athletes, dancers, and exercisers: Sources and sequelae of perfectionism in sport and exercise. *Current Psychology*. 2016;36(3):334-53.
17. Festinger L. A theory of social comparison processes. *Human Relations*. 1954;7(2):117-40.
18. Crusius J, Corcoran K, Mussweiler T. Social comparison: Theory, research, and applications. *Personality and Social Psychology Review*. 2022;26(3):178-208.
19. Bonfanti RC, Melchiori F, Teti A, Albano G, Raffard S, Rodgers RF, et al. A systematic review and meta-analysis of online social comparison, social media use, and body image concerns/eating disorder symptoms. *Computers in Human Behavior*. 2024;153:108307.
20. Veldhuis J, Alleva JM, Vogel EA, Fardouly J, Hancock JT, Holland GJ. The association between social comparison in social media, body image concerns and eating disorder symptoms: A systematic review and meta-analysis. *Body Image*. 2024;48:102045.

21. Krizan Z, Herlache AD. The Narcissism Spectrum Model: A synthetic view of narcissistic personality. *Personality and Social Psychology Review*. 2018;22(1):3-31.
22. Casale S, Gemelli G, Fioravanti G. The associations among grandiose and vulnerable narcissism, body image concerns, and Instagram use. *Frontiers in Psychology*. 2021;12:620772.
23. Zeigler-Hill V, Shackelford TK, Vrabel JK. Narcissism and exercise addiction: The mediating role of appearance motives. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021;18(7):3534.
24. Kline RB. *Principles and Practice of Structural Equation Modeling*. 5 ed. New York: Guilford Press; 2023.
25. Byrne BM. *Structural Equation Modeling with AMOS: Basic Concepts, Applications, and Programming*. 5 ed: Routledge; 2022.
26. Rajabi G, Bohlol N. Reliability and validity of the Rosenberg Self-Esteem Scale in Iranian students. *Journal of Psychological Studies*. 2007;3(4):33-48.
27. Najarian B, Attari YA, Zargar Y. Construction and Validation of the Ahvaz Perfectionism Scale. *Journal of Educational Sciences and Psychology*. 1999;6(3-4):43-58.
28. Chan K, Prendergast G. Materialism and social comparison among adolescents. *Social Behavior and Personality: an international journal*. 2007;35(2):213-28.
29. Ghorbanifard M. Modeling achievement goals, social comparison, trust and effort-reward imbalance on cheating behavior with the mediating role of academic motivation, attitude toward cheating and belief in cheating [PhD dissertation]. Tehran (Iran): Islamic Azad University, Central Tehran Branch; 2019.
30. Ames DR, Rose P, Anderson CP. The NPI-16 as a short measure of narcissism. *Journal of Research in Personality*. 2006;40(4):440-50.
31. Mohammadzadeh A. Validation of the Narcissistic Personality Inventory (NPI) in an Iranian Population. *Journal of Fundamentals of Mental Health*. 2009;11(44):281-74.
32. Littleton HL, Axsom D, Pury CLS. Development of the Body Image Concern Inventory. *Behaviour Research and Therapy*. 2005;43(2):229-41.
33. Basaknejad S, Ghaffari M. The Relationship Between Fear of Body Dysmorphia and Psychological Disorders in University Students. *Journal of Behavioral Sciences*. 2007;1(2):179-87.
34. World Medical A. Declaration of Helsinki: Ethical principles for medical research involving human subjects. *JAMA*. 2013;310(20):2191-4.
35. Preacher KJ, Hayes AF. Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods*. 2008;40(3):879-91.
36. Betz DE, Sabik NJ, Ramsey LR. Ideal comparisons: Body ideals harm women's body image through social comparison. *Body Image*. 2019;29:100-9.
37. Rodgers RF, Melioli T. The Relationship Between Body Image Concerns, Eating Disorders and Internet Use, Part I: A Review of Empirical Support. *Adolescent Research Review*. 2016;1:95-119.
38. Yang Y, Choi M, Kim Y. Examining the effects of viewing lean sports media images on self-objectification in college students. *Mass Communication and Society*. 2023;26(6):742-60.
39. Cash TF, Pruzinsky T. *Body Image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice*. New York: Guilford Press; 2004.