



Investigating the Relationship between Flourishing and Body Image in Female Students

Seyed Mahdi Hosseini[✉], **Saeedeh Saadatmand**, **Fahimeh Momen**

Abstract

Background and Aim: Body image represents how one perceives his/her body and acts as the most important part of an individual's image of oneself. It is because a person's physical appearance is the first feature that is judged by people when they encounter each other. The aim of this study was to investigate the relationship between flourishing and body image in female students. **Methods:** This research is descriptive and correlational. The statistical population of the present study included all 11- to 13-year-old female students in Kavar schools who were studying in 2020. From among them, based on Morgan table and using the available sampling method, 250 female students were selected as the sample. In order to collect research data, the body image questionnaire (Kesh and Prozinsky, 1985) and the flourishing questionnaire (Soleimani et al., 2015) were used. Data were analyzed using Pearson correlation coefficient method and SPSS software. **Results:** There is a positive and significant relationship with flourishing. But there is a significant relationship between weight satisfaction only with the component of the relationship and overall prosperity. **Conclusion:** The results showed that body image, as an element that a person has a positive or negative about their body, affects his mental life and attitudes, which leads to accepting the value of the person and believing in his positive social development.

Received: 08.12.2021

Revision: 24.02.2022

Acceptance: 13.02.2022

Keywords:

Body image, Flourishing, Students

How to cite this article:

Hossini, S.M., Momeni Saadatmand, S., Momen, F. Investigating the Relationship between Flourishing and Body Image in Female Students. *Bi-Quarterly Journal of studies and psychological news in adolescents and youth*, 2022, 2(2): 78-88

Article type

Original research

1. Seyed Mahdi Hosseini, Assistant professor, Department of psychology. Fatemiyeh Shiraz, Institute of Higher Education Shiraz. Iran. **2. Saeedeh Saadatmand**, M.A. in Psychology. Department of Psychology. Fatemiyeh Shiraz, Institute of Higher Education. Shiraz. Iran. **3. Fahimeh Momen**, M.A. in Psychology. Department of Psychology. Fatemiyeh Shiraz, Institute of Higher Education. Shiraz. Iran.

✉ Correspondence related to this article should be addressed to **Saeedeh Saadatmand**, M.A. in Psychology. Department of Psychology. Fatemiyeh Shiraz, Institute of Higher Education. Shiraz. Iran.
Email: Saidehsaadatman@gmail.com

بررسی رابطه بین تصویر بدن و شکوفایی در دانش‌آموزان دختر

سید مهدی حسینی ، سعیده سعادت‌مند، فهیمه مؤمن

<p>چکیده</p> <p>زمینه و هدف: تصویر بدن نماینده تصویری است که فرد از بدن خود دارد و مهم‌ترین بخش تصور فرد از خود است؛ زیرا ظاهر فیزیکی فرد، اولین ویژگی است که در برخورد افراد با فرد دیگر، مورد قضاوت قرار می‌گیرند؛ لذا پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه‌ی بین تصویر بدن و شکوفایی در دانش‌آموزان دختر انجام شد. روش پژوهش: این پژوهش از نوع توصیفی و همبستگی است. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل تمامی دانش‌آموزان دختر ۱۱ تا ۱۳ ساله مدارس شهرستان کوار بوده که در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹ مشغول تحصیل بودند؛ که از میان آن‌ها بر اساس جدول مورگان و با استفاده روش نمونه‌گیری در دسترس تعداد ۲۵۰ نفر دانش‌آموز دختر به عنوان حجم نمونه انتخاب شدند. به منظور جمع‌آوری داده‌های پژوهش از پرسش‌نامه تصویر بدنی (کش و پروزینسکی، ۱۹۸۵) و پرسشنامه شکوفایی (سلیمانی و همکاران، ۱۳۹۴) استفاده شده است. داده‌ها با استفاده روش ضریب همبستگی پیرسون و روش رگرسیون چند متغیره با استفاده از نرم افزار SPSS تجزیه و تحلیل شدند. یافته‌ها: در بررسی رابطه بین ابعاد شکوفایی و ابعاد تصویر بدن نشان دادند که بین رضایت از قسمت‌های مختلف بدن و رضایت از وزن با تمامی مؤلفه‌های شکوفایی رابطه مثبت و معنادار وجود دارد؛ اما بین رضایت از وزن تنها با مؤلفه روابط و شکوفایی کل رابطه معنادار وجود دارد. نتیجه‌گیری: نشان داد تصویر بدنی، به عنوان عنصری که فرد به صورت مثبت یا منفی درباره‌ی بدن خود دارند بر زندگی روانی و نگرش‌های وی تأثیر می‌گذارد که منجر به پذیرش ارزش فرد و باور به تحول مثبت اجتماعی او می‌شود.</p>	<p>دریافت مقاله: ۱۴۰۰/۱۰/۱۷</p> <p>اصلاح مقاله: ۱۴۰۰/۱۲/۰۴</p> <p>پذیرش نهایی: ۱۴۰۰/۱۲/۲۴</p> <p>واژه‌های کلیدی: تصویر بدنی، شکوفایی، دانش‌آموزان</p> <p>نحوه ارجاع دهی به مقاله: حسینی. س.م.، سعادت‌مند. س.، و مؤمن، ف. (۱۴۰۰). بررسی رابطه بین تصویر بدن و شکوفایی در دانش‌آموزان دختر. <i>دوفصلنامه مطالعات و تازه‌های روان‌شناختی نوجوان و جوان</i>، ۲(۲): ۷۸-۸۸</p> <p>نوع مقاله: پژوهشی اصیل</p>
<p>۱. سیدمهدی حسینی، استادیار گروه روانشناسی موسسه آموزش عالی فاطمیه (س) شیراز، شیراز، ایران؛ ۲. سعیده سعادت‌مند، کارشناس ارشد روانشناسی عمومی، گروه روانشناسی، موسسه آموزش عالی فاطمیه (س) شیراز، شیراز، ایران؛ ۳. فهیمه مؤمن، کارشناس ارشد روانشناسی عمومی، گروه روانشناسی، موسسه آموزش عالی فاطمیه (س) شیراز، شیراز، ایران.</p> <p> مکاتبات مربوط به این مقاله باید خطاب به سعیده سعادت‌مند، کارشناس ارشد روانشناسی عمومی، گروه روانشناسی، موسسه آموزش عالی فاطمیه (س) شیراز، شیراز، ایران است.</p> <p>پست الکترونیکی: Saidehsaadatman@gmail.com</p>	

مقدمه

تصویر بدن^۱، یکی از سازه‌های روان‌شناختی و یک مفهوم محوری برای روان‌شناسان سلامت، است (زنجانی و گودرزی، ۲۰۰۸). تصویر ذهنی از بدن به تصویر و احساسی گفته می‌شود که شخص از اندازه، فرم بدن خود و اجزاء سازنده آن در ذهن خود دارد (به نقل از مکیان، ۱۳۸۸). تصویر بدنی به عنوان تجسم‌های درونی از جنبه‌های ظاهری بدن تعریف شده است (تامپسون و آلتابی^۲، ۱۹۹۹؛ به نقل سیرز^۳، ۲۰۰۷). تصویر ذهنی از بدن، ساختاری چندبعدی دارد، که غالباً به صورت درجه‌ای از رضایت از ظاهر فیزیکی (اندازه، شکل و ظاهر عمومی) تعریف می‌گردد (جونز^۴، ۲۰۰۱). این تصویر از زمان تولد شکل گرفته و هم‌زمان با رشد فرد کامل شده و طی مراحل زندگی فرد تغییر می‌کند (آذربارزین و همکاران، ۱۹۹۹)؛ که نگرش فرد را نسبت به ابعاد بدنی، توانایی‌ها و مهارت‌های بدنی خود نظیر ظاهر بدن، چربی بدن، انعطاف‌پذیری، هماهنگی، استقامت، قدرت و غیره نشان می‌دهد (مارش و پیرت^۵، ۱۹۸۸). تصویر بدنی با خودکارآمدی در دختران نوجوان رابطه مثبت معنی‌داری دارد (هارگریو و تیگمان^۶، ۲۰۰۴). اصطلاح تصویر بدنی، دو بعد ادراکی و نگرشی دارد. مؤلفه ادراکی تصویر بدنی، به چگونه دیدن اندازه، شکل، وزن، چهره، حرکت و اعمالمان مربوط می‌شود در حالی که مؤلفه نگرشی به این موضوع مربوط می‌شود که ما چه احساسی درباره‌ی این ویژگی‌ها داریم و چگونه این احساس‌ها، رفتارمان را هدایت می‌کنند (گلیسون^۷، ۲۰۰۶).

بر اساس تحقیقات و مطالعات مشخص شده، افرادی که احساس خوبی نسبت به بدن خود دارند معمولاً احساس خوبی نیز نسبت به زندگی خواهند داشت (نیسی شوشتری^۸، ۲۰۰۱). تصویر بدن یک مفهوم ذهنی و شخصی است که از عوامل متعددی تأثیر می‌پذیرد (کش و لوالی^۹، ۱۹۹۷). در واقع، تصویر مثبت از جسم خویش، سبب ایجاد حس ارزشمندی در فرد می‌شود (نوغانی، منجمد و همکاران،

۲۰۰۶). تصویر بدنی، عنصری اساسی از شخصیت و خود پنداره‌ی هر فرد است که بر زندگی روانی و نگرش‌های وی تأثیر می‌گذارد، این تصویر می‌تواند مثبت یا منفی باشد، و به منبعی برای هیجانات مثبت یا منفی تبدیل شود. افرادی که تصویر بدنی مثبتی از بدن خود دارند، احساس کارآمدی بیشتری دارند و ارزش آن‌ها مستند و مستحکم است و احساس خود ارزشمندی بالایی دارند.

جکت‌دار و ویلیامز^{۱۰} (۲۰۰۴) در مطالعات خود، دریافتند که تصویر بدنی مثبت با عزت‌نفس بالاتر، خوش‌بینی و حمایت اجتماعی و اختلال خوردن کمتر در میان زنان و دختران همراه است. همچنین مطالعات گوناگون نشان داده که تماشای مدل‌های زنان و دختران با وزن و سایز میانگین در تبلیغات و رسانه‌ها با تصویر بدن مثبت یا منفی در بین زنان ارتباط دارد (کلی و همکاران^{۱۱}، ۲۰۱۱). تصویر بدنی به اینکه افراد واقعاً چه شکلی هستند وابسته نیست بلکه به رابطه‌ی شخصی آن‌ها با بدنشان به خصوص به باورها، ادراک‌ها، افکار و احساس‌ها و اعمالی که به ظاهر جسمانی‌شان مربوط است وابسته است. اینکه چگونه به نظر می‌رسند یعنی تصویر بدنی آن‌ها به طور حتم جنبه‌ای از این پدیده را که آن‌ها چه کسی هستند تشکیل می‌دهند (موسوی، ۱۳۹۵).

بعد از سنین کودکی، زمانی که فرد وارد دوره‌ی نوجوانی می‌شود به مرور مدرسه، همسالان و اطرافیان نیز بر شکل‌گیری تصویر بدنی وی تأثیرگذار هستند (اویچ^{۱۲}، ۱۹۷۶). نوجوانی دوره رشدی کلیدی برای مطالعه تصویر بدنی به شمار می‌رود. نوجوانان در این دوران علاوه بر ظرفیت‌های شناختی جدید، تغییرات جسمانی زیادی را هم تجربه می‌کنند و بیش از پیش در معرض تعاملات اجتماعی قرار می‌گیرند؛ که این امر منجر به تمرکز فزاینده در بدن می‌شود (جوشی، ۲۰۱۱). این رخدادها بر شکل‌گیری مفهوم "خود" در نوجوانان اثر گذاشته و باعث می‌شود نوجوان خود را با دیگران مقایسه کرده و بر این امر تمرکز کند که در چشم دیگران چگونه به نظر می‌رسد (تامپسون و اسمولاک^۱،

7. Gleeson
8. Neisi Shushtari
9. Cash & Lavalley
10. Jakatdart & William
11. Kelly & marguerite
12. Evech

1. Body image
2. Thompson & Altabe
3. Sieres
4. Jones
5. Marsh & Peart
6. Hargreaves & Tiggeman

اسمولاک^۱، ۲۰۰۹). لذا دوران نوجوانی زمان مهمی برای تغییر و تحول و شکوفایی در انسان‌ها است.

شکوفایی انسان، موضوعی است که قرن‌ها ذهن اندیشمندان را به خود مشغول کرده و اخیراً مورد توجه روانشناسی قرار گرفته است. کلمه شکوفایی مشتق از واژه لاتین فلور به معنی گل است که خود از واژه هندی و اروپایی بهلو به معنی شکوفه کردن نشأت گرفته است. شکوفایی حالتی از سلامت روان بهینه است. با این تعریف، افراد شکوفا نه تنها احساس خوبی دارند بلکه خوب هم عمل می‌کنند. آن‌ها به طور منظم هیجان‌های خوبی تجربه می‌کنند، در زندگی روزانه خود برجسته هستند و به صورت سازنده با محیط اطراف خود مشارکت می‌کنند (کیز^۲، ۲۰۰۷). کاربرد محاوره‌ای اصطلاح شکوفایی بیشتر بر معانی تحقق پتانسیل شخص (معنوی، تکاملی و غیره) موفق شدن، پیشرفت کردن و یا ارائه کمک‌های قابل توجه به جامعه متمرکز است. این پدیده تحقق ماهیت ذاتی ارگانیسم و توسعه بهزیستی خود و دیگران در یک سیستم زیست محیطی یا اجتماعی را نشان می‌دهد (گوکن و هفرون^۳، ۲۰۱۲). شکوفایی یک مفهوم چندبعدی است که برای رسیدن به آن لازم است ترکیب بهینه‌ای از عوامل فردی و محیطی به کار گرفته شود. بدین منظور کسب شایستگی‌های لازم برای استفاده بهینه از پتانسیل‌های فرد در بستر محیط ضروری است. به کار گرفتن این شایستگی‌ها در عمل به فرد کمک کند تا مسیر خود به سمت شکوفایی را هموار نماید. در این مسیر راهبرد اول: این است که فرد، خودآگاهی خوب و دقیقی از خود، و نقاط ضعفش داشته و بتواند به خوبی خود را مدیریت کند و برای عملیاتی کردن شکوفایی خود، برنامه‌ریزی نماید. در واقع شایستگی مدیریت خود به انسان کمک می‌کند تا نقشه راه و برنامه شکوفایی خود را ترسیم کرده و معیارهایی را برای ارزیابی برنامه فراهم سازد. در صورت تحقق این امر، گام اول در مسیر شکوفایی هموار خواهد شد. راهبرد دوم: به این نکته اشاره دارد که استقلال و توانایی ایستادگی در مقابل فشارهای محیطی و مدیریت محیط موجب می‌شود که فرد بتواند از فرصت‌های موجود در محیط بهره‌برداری لازم را به عمل آورده و در مقابل تهدیدات محیطی موجود

به خوبی مقاومت و با آن‌ها را مرتفع سازد. این عناصر در الگوی بهزیستی ریف نیز مورد تأکید قرار گرفته‌اند (ریف^۴، ۱۹۸۹). راهبرد سوم: ناظر بر سخت کوشی و مشغولیت (درگیر شدن) است. در فرآیند شکوفایی انسان، عوامل مداخله‌گر متعددی وجود دارند که می‌بایست با آن‌ها مقابله نمود. برای تغییر این شرایط، درگیر شدن و تلاش و سخت-کوشی لازم است. افرادی که سطح بالایی از شکوفایی را دارند از نظر عاطفی و عملکرد در زندگی شخصی و اجتماعی خوب عمل می‌کنند (میچالیک و همکاران^۵، ۲۰۰۹). درگیری دانش‌آموز شامل حوزه‌های روان‌شناختی، رفتاری، شناختی و تحصیلی است (اپلتون، کریستنسون و فرلانگ، ۲۱۱۸). به نظر می‌رسد درگیر شدن شامل ابعاد هیجانی، شناختی و رفتاری است،

اولین مؤلفه‌ی کلی تشکیل دهنده شکوفایی، پیشرفت یا دست آوردهای مقبول است. بدین معنی که فرد شکوفا در زمینه‌های تحصیلی، شغلی و اقتصادی به پیشرفت‌های خوبی نائل گردیده است. دومین مؤلفه اصلی تشکیل دهنده شکوفایی، مشارکت اجتماعی است. فرد شکوفا علاوه بر دستاوردهای فردی، مشارکت سازنده‌ای با جامعه دارد (داینر و همکاران، ۲۰۱۰). وی همچنین به گونه‌ای رفتار می‌کند که محبوبیت و پذیرش اجتماعی را به دنبال خواهد داشت. حمایت اجتماعی با سلامت روان‌شناختی بیشتر، رفتارهای سالم‌تر، و پیامدهای مثبت دیگر در ارتباط است. سومین مؤلفه اصلی شکوفایی، احساس رضایت و شادکامی است. فرد شکوفا از زندگی خود راضی است و احساس شادمانی دارد. هنگامی که انگیزه شکوفایی رشد پیدا کند یا به عبارت دیگر پدیده مورد نظر به خوبی طی شود، پیامد آن دستیابی انسان به شکوفایی است بدین معنی که خصوصیت‌های فرد آمادگی این را دارد و به سطحی از عملکرد بهینه انسانی برسد. در حقیقت انسان شکوفا هم به اهداف خود در زندگی می‌رسد و هم انتظارات خود را از زندگی برآورده می‌کند (کیز^۲، ۲۰۰۲). در مجموع، می‌توان نتیجه گرفت که بر اساس دیدگاه روانشناسان متخصص، عوامل اثرگذار بر شکوفایی انسان عبارت از انگیزه شکوفایی، شرایط اجتماعی-محیطی - فرهنگی، هیجان مثبت، ویژگی‌های شخصیتی

4. Ryff
5. Michalec, Keyes & Nalkur

1. Thompson & smolak
2. Keyes
3. Gokcen & Hefferon

دانش آموزان دختر از پژوهش، پرسشنامه‌ها را از طریق آنلاین در اختیار آن‌ها قرار داده شد. ۲۵۰ پرسشنامه که به طور کامل و صحیح پر شد و مورد پژوهش قرار گرفت. جهت حفظ ملاحظات اخلاقی پژوهش، قبل از اجرای پرسشنامه‌ها اطلاعاتی در اختیار آزمودنی‌ها درباره موضوع پژوهش قرار گرفت؛ و به آزمودنی‌ها توضیح داده شد که تمام اطلاعات محرمانه هستند و تنها جهت کار پژوهشی از آن‌ها استفاده می‌شود. همچنین جهت کاهش سوگیری در پاسخ‌دهی، به آزمودنی‌ها اطلاع داده شد که نیازی به ذکر نامشان در پرسشنامه‌ها نیست. روش اجرا به شیوه فردی بوده و کل فرآیند اجرای پرسشنامه‌ها در یک بازه‌ی زمانی ۳ ماهه به طول انجامید.

ابزار پژوهش

۱. پرسشنامه تصویر بدنی کش و پروزینسکی (۱۹۸۵): این مقیاس ۶۸ ماده‌ای است که به ارزیابی تجربه سنجشی و هیجانی فرد از ظاهر خود می‌پردازد جهت ارزیابی نگرش فرد درباره ابعاد مختلف ساختار تصویر بدنی طراحی شده است. طبق تعریف کش و پروزینسکی نگرش فرد به تصویر بدنی شامل بخش‌های ارزیابی، شناختی و رفتاری است آگاهی فرد از سلامتی و یا احساس بیماری را نیز در بر می‌گیرد. پرسشنامه تصویر بدنی شامل سه مقیاس است: ۱. پرسشنامه مربوط به خود بدن همه سؤالات به جز شماره سؤالات ارائه شده در دو خرده مقیاس است. ۲. مقیاس رضایت از بخش‌های مختلف بدنی (سؤالات ۶۰ تا ۶۸). ۳. مقیاس مربوط به نگرش فرد درباره وزن (سؤالات ۲۰، ۵۶، ۵۷، ۵۸، ۵۹، ۶۶). در پرسشنامه مربوط به خود بدن سه بعد جسمانی غالب هستند: ظاهر بدنی، تناسب بدنی و سلامت که هر کدام از این قسمت‌ها شامل دو حیطه ارزیابی و آگاهی است هر کدام از این حیطه‌ها ۵ نمره دارد، که بر اساس طیف لیکرت نمره‌گذاری می‌شود. به این ترتیب که نمره ۱ برای کاملاً مخالف و نمره ۵ برای کاملاً موافق در نظر گرفته شده است. مقیاس مربوط به نگرش فرد درباره وزن شامل دو زیر مجموعه است ۱. مشغولیت فکری با اضافه وزن که امتیاز بیشتر، نشان دهنده نگرانی بیشتر فرد است. ۲. ارزیابی وزن خود که امتیاز ۱ نشان دهنده کمبود وزن و ۵ نشان دهنده اضافه وزن است. در مورد مقیاس آگاهی از

(تجربه پذیری، مسغولیت‌پذیری) و شایستگی‌ها می‌باشند که در صورت ترکیب و تعامل مناسب آن‌ها وقوع پدیده شکوفایی، برای انسان در حال رشد پیامدی بسیار مثبت و مطلوب تلقی می‌شود.

این مطالعه بر روی گروهی از دختران نوجوان اجرا شد که مشاوران و روان‌شناسان می‌توانند از نتایج این پژوهش در کشف عوامل مؤثر بر شکوفایی دختران نوجوان و نیز استفاده از راهبردهای مداخله‌ای به منظور افزایش تصویر بدن مثبت در دختران نوجوان استفاده کنند؛ بنابراین با توجه به اهمیت خاص تصویر بدنی در سنین نوجوانی که بخش مهمی از هویت فردی آن‌ها را تشکیل می‌دهد و مهم‌تر اینکه مرحله نوجوانی دوره برانگیختگی و دگرگونی عمیق در تمامی ابعاد و جنبه‌های وجود انسان است؛ و آشفتگی‌های روانی در مورد خویشتن همراه با تغییرات بدنی و تغییر در تصویر ذهنی از بدن خود، از جمله مسائل مربوط به این دوران است؛ و با توجه به نقش تصویر بدنی در سلامت روان دختران نوجوان و همچنین تأثیر تصویر بدنی در شکوفایی دختران نوجوان، پژوهش حاضر با توجه به کمبود تحقیقات انجام شده در این زمینه در داخل کشور و اهمیت موضوع، در راستای هدف اصلی پژوهش که در صدد بررسی رابطه بین تصویر بدن و شکوفایی در دانش‌آموزان دختر شهرستان کوار است به بررسی این فرضیه می‌پردازد: بین تصویر بدنی و شکوفایی دانش‌آموزان رابطه معناداری وجود دارد.

روش پژوهش

این پژوهش از نوع تحقیقات توصیفی و همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش شامل تمامی دانش‌آموزان دختر ۱۱ تا ۱۳ ساله مدارس شهرستان کوار بود که در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹ مشغول تحصیل بودند؛ که از بین جامعه آماری تعداد ۲۵۰ نفر از دانش‌آموزان دختر به عنوان حجم نمونه بر اساس جدول مورگان انتخاب شدند. در این پژوهش از روش نمونه‌گیری در دسترس برای انتخاب حجم نمونه استفاده شده است؛ که بعد از گرفتن معرفی‌نامه از اداره آموزش و پرورش منطقه و انجام هماهنگی‌های لازم با مسئولان مدارس و کسب مجوز، پژوهشگر با دادن توضیحات کافی در خصوص هدف از انجام پژوهش و آگاه نمودن

پرسشنامه را باهم جمع می‌کنیم. دامنه امتیاز این پرسشنامه بین ۲۸ تا ۱۶۸ است. هر چه امتیاز حاصل شده از این پرسشنامه بیشتر باشد، نشان دهنده میزان بیشتر شکوفایی است. در تحقیق سلیمانی و همکاران (۱۳۹۴) روایی صوری، محتوایی و سازه‌ای (۴ عامل شناسایی شد) این ابزار توسط اساتید مورد تأیید قرار گرفته و پایایی آن با روش آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه و برای هر کدام از زیر مقیاس‌ها بالاتر از ۰/۷ گزارش شد.

روش اجرای پژوهش

در بخش آمار توصیفی از شاخص‌هایی چون میانگین، انحراف معیار و جدول توزیع فراوانی جهت نشان دادن وضعیت داده‌ها استفاده شده است. در بخش آمار استنباطی از آن جایی که متغیرهای مورد بررسی همگی فاصله‌ای هستند برای بررسی رابطه بین متغیرها از روش همبستگی پیرسون و برای پیش بینی تغییرات متغیر ملاک از روش رگرسیون چند متغیره استفاده کرده‌ایم در پژوهش حاضر برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از نرم افزار spss کمک گرفته‌ایم.

یافته‌ها

در این قسمت یافته‌های توصیفی پژوهش ارائه می‌شود که شامل توزیع فراوانی ویژگی‌های جمعیت شناختی گروه‌های نمونه و آمار توصیفی متغیرها است.

تناسب و سلامتی نیز می‌توان به همین صورت عمل کرد. روایی بخش‌های اصلی پرسشنامه توسط برون، کش و میولکا (۱۹۹۰) مورد بررسی قرار گرفت و تأیید شد. همچنین پایایی آن ۰/۸۱ گزارش شد. پایایی ۰/۸۱ از طریق پایایی باز آزمون و آلفای کرونباخ ۰/۸۸ است و زیر مقیاس رضایت از قسمت‌های مختلف بدن با پایایی ۰/۸۶ و آلفای کرونباخ ۰/۷۷ است. روایی محتوایی این پرسشنامه در پژوهش حاضر بنا به نظر متخصصان تأیید شد. برای تعیین پایایی پرسشنامه در پژوهش حاضر از ضریب آلفای کرونباخ استفاده شد و ضریب پایایی ۰/۸۶ به دست آمد.

۲. پرسشنامه شکوفایی HFQ (سلیمانی و همکاران، ۱۳۹۴) بر اساس مدل سلیمانی: پرسشنامه شکوفایی توسط سلیمانی و همکاران (۱۳۹۴) بر اساس مدل سلیمانی ساخته شده است. این پرسشنامه دارای ۴ زیر مقیاس (هیجانان مثبت، روابط، معنا و پیشرفت) و ۲۸ گویه است. هیجانان مثبت: (گویه‌های ۱ و ۵ و ۹ و ۱۳ و ۱۷ و ۲۱ و ۲۵)؛ روابط: (گویه‌های ۲ و ۶ و ۱۰ و ۱۴ و ۱۸ و ۲۲ و ۲۶)؛ معنا: (گویه‌های ۳ و ۷ و ۱۱ و ۱۵ و ۱۹ و ۲۳ و ۲۷)؛ پیشرفت: (گویه‌های ۴ و ۸ و ۱۲ و ۱۶ و ۲۰ و ۲۴ و ۲۸). این پرسشنامه، بر درجه‌بندی شش‌گانه لیکرت صورت بندی شده است. برای محاسبه امتیاز هر زیر مقیاس نمره تک تک گویه‌های مربوط به آن زیر مقیاس را با هم جمع می‌کنیم. برای محاسبه امتیاز کلی پرسشنامه، نمره همه گویه‌های

جدول (۱). شاخص‌های توصیفی متغیر سن و تحصیلات شرکت‌کنندگان

متغیر	تعداد	میانگین	انحراف معیار	کمینه	بیشینه
سن	۲۵۰	۱۳/۲۷	۰/۶۵	۱۲	۱۴
متغیر	وضعیت		فراوانی		درصد
پایه	هفتم		۱۳۳		۵۳/۲
	هشتم		۱۱۷		۴۶/۸
	کل		۲۵۰		۱۰۰

فراوانی توزیع متغیر تأهل حاکی از این است که اکثریت شرکت‌کنندگان را دانش‌آموزان پایه هفتم تشکیل می‌دهند

شاخص‌های توصیفی سن شرکت‌کنندگان کم سن‌ترین شرکت‌کننده ۱۲ و مسن‌ترین شرکت‌کننده ۱۳ ساله بودند.

1. HFQ Scale

جدول (۲). مقادیر شاخص‌های توصیفی گرایش مرکزی و پراکندگی برای ابعاد شکوفایی و تصویر بدنی

آماره/متغیر	هیجان مثبت	روابط	معنا	پیشرفت	کل
تعداد	۲۵۰	۲۵۰	۲۵۰	۲۵۰	۲۵۰
میانگین	۳۴/۶۲	۳۲/۷۰	۳۳/۹۱	۳۴/۲۲	۱۳۵/۹۲
میان	۳۵	۳۵	۳۵	۳۵	۱۳۷
مد	۳۴	۳۵	۳۵	۳۵	۱۴۰
۱. معیار	۴/۹۹	۵/۶۵	۵/۲۲	۵/۶۰	۱۹/۲۴
واریانس	۲۴/۹۱	۳۲/۲۳	۲۷/۲۷	۳۱/۴۴	۳۷۰/۴۴
چولگی	-۱/۰۱	-۱/۰۱	-۱/۵۹	-۱/۴۰	-۱/۶۹
کشیدگی	۰/۳۲	۰/۵۶	۰/۸۶	۰/۳۳	۰/۹۸
کمینه	۱۲	۷	۷	۷	۳۳
بیشینه	۴۲	۴۲	۴۲	۴۲	۱۶۸

در جدول (۲) لذا چنانچه نتایج تحلیل‌های توصیفی نشان می‌دهد، مقادیر چولگی و کشیدگی برای تمامی متغیرهای پژوهش در بازه مجاز قرار دارد لذا توزیع متغیرها نرمال است و شرط نرمالیتی برقرار است.

جدول (۳). نتایج ماتریس ضرایب همبستگی پیرسون بین ابعاد شکوفایی و ابعاد تصویر بدن

	هیجان مثبت	روابط	معنا	پیشرفت	شکوفایی کل	رضایت از	رضایت از وزن	خود بدن
هیجان مثبت	۱							
روابط	-	۱						
معنا	-	-	۱					
پیشرفت	-	-	-	۱				
شکوفایی کل	-	-	-	-	۱			
رضایت از قسمت‌های مختلف بدن	**۰/۲۷	**۰/۴۴	**۰/۲۶	**۰/۲۷	**۰/۳۶	۱		
رضایت از وزن	*۰/۱۵	**۰/۲۳	*۰/۱۴	**۰/۲۶	**۰/۲۴	-	۱	
خود بدن	۰/۰۶	**۰/۲۱	۰/۰۲	۰/۰۲	*۰/۱۱	-	-	۱

مندرجات جدول (۳) نشان می‌دهد بین رضایت از قسمت‌های مختلف بدن و رضایت از وزن با تمامی مؤلفه‌های شکوفایی رابطه مثبت و معنادار وجود دارد؛ اما بین رضایت از وزن تنها با مؤلفه روابط و شکوفایی کل رابطه معنادار وجود دارد.

جدول (۴). نتایج مدل رگرسیون چند متغیری به روش ورود، پیش بینی شکوفایی از طریق ابعاد تصویر بدنی

مدل	SS	df	MS	F	P
رگرسیون	۸۷۳۷/۶۵	۳	۲/۵۵	۹/۸۰	۰/۰۰۱
باقیمانده	۵۴۰۷۸/۹۷	۱۸۲	۲۹۷/۱۳	-	-
کل	۶۲۸۱۶/۶۲	۱۸۵	-	-	-

P	T	ضرایب غیراستاندارد			ARS	R ²	R	متغیرهای پیش‌بین
		ضرایب استاندارد	BETA	SE				
۰/۰۰۱	۱۴/۱۲	-	۱۱/۱۵	۱۵۷/۴۷	-	-	-	constant
۰/۰۰۱	۴/۱۲	۰/۳۳	۰/۲۵	۱/۰۳	-	-	-	رضایت از قسمت‌های بدن
۰/۰۵۴	۱/۹۳	۰/۱۴	۰/۵۳	۱/۰۳	-	-	-	رضایت از وزن بدن
۰/۳۲	۰/۹۷	۰/۰۷	۰/۰۸	۰/۰۷	-	-	-	خود بدن

می‌شود. بعد از سنین کودکی، زمانی که فرد وارد دوره‌ی نوجوانی می‌شود به مرور مدرسه، همسالان و اطرافیان نیز بر رشد شکوفایی و شکل‌گیری تصویر بدنی در ذهن فرد تأثیرگذار هستند. تصویر بدن و شیوه‌ای که دیگران فرد را می‌بینند با هم ارتباط دارند. شخص خود را در ارتباط با دیگران می‌بیند و خود را وابسته به این ارتباط می‌داند بنابراین تصویری که از بدن خویش دارد آن چنان است که می‌خواهد دیگران از او داشته باشند (اویچ، ۱۹۷۶؛ به نقل از مکیان، ۱۳۸۸).

تغییرات بهنجار مرتبط با بلوغ خصوصاً در دختران در تقابل با بدن ایده آل مطابق با فرهنگ غرب است. بنا بر این بلوغ زودرس در دختران امکان به وجود آمدن تصویر بدنی منفی در ذهن آن‌ها را به همراه دارد (گودیس، ۲۰۰۶). تحقیقات نشان داده‌اند که درصد دختران نوجوان ناراضی از بدن با افزایش سن نیز افزایش می‌یابد؛ طوری که در پژوهشی ۵۳ درصد دختران ۱۳ ساله گزارش ناراضی‌تی از بدن داشتند. این رقم در دختران ۱۸ ساله به ۷۸ درصد می‌رسید (شارپ و همکاران؛ ۱۹۹۸ به نقل از مسنیک، ۲۰۰۸). همچنین تحقیقات در این زمینه نشان داده است که تصویر بدنی مهم‌ترین پیش‌بینی‌کننده اختلالات خوردن و رژیم‌های افراطی در بین نوجوانان است (هریس، ۲۰۱۰)، در واقع ناراضی‌تی از ظاهر فیزیکی مشخصه پنهان اختلالات خوردن و مهم‌ترین عامل خطر برای این اختلالات است (رورینگ، ۲۰۱۰). ارتباط این دو متغیر از طریق ایجاد رفتارهای رژیم گرفتن جهت کاهش وزن و یا ایجاد عاطفه منفی تبیین می‌شود (کسکیا، ۲۰۱۰).

تصویر بدنی، عنصری است که بر زندگی روانی و نگرش‌های فرد تأثیر می‌گذارد، این تصویر می‌تواند مثبت یا منفی بر شکوفایی فرد تأثیر بگذارد و به منبعی برای هیجانات مثبت

به منظور تعیین سهم ابعاد تصویر بدنی به عنوان متغیر پیش‌بین در پیش‌بینی متغیر شکوفایی به عنوان متغیر وابسته، از رگرسیون چند متغیری به روش ورود استفاده شد. همان‌طور که در جدول مشاهده می‌شود میزان F مشاهده شده معنادار است؛ و استفاده از مدل خطی رگرسیون بلامانع است. ($F = 9/80$). نتایج نشان می‌دهد مدل رگرسیون در کل ۰/۳۷ درصد از تغییرات شکوفایی را تبیین می‌کند. با توجه به ضرایب استاندارد، از بین همه مؤلفه‌ها تنها عامل رضایت از قسمت‌های بدن ($0/33 = \text{Beta}$) قادر به پیش‌بینی معنی‌دار شکوفایی بود ($p < 0/001$). به عبارت دیگر به ازای هر یک واحد استاندارد تغییر در متغیر رضایت از قسمت‌های بدن، ۳۳ درصد تغییر در میزان شکوفایی صورت می‌گیرد.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه‌ی بین تصویر بدن و شکوفایی در دانش‌آموزان دختر بود. در مورد فرضیه پژوهش مبنی بر وجود رابطه‌ی معنادار بین تصویر بدنی و شکوفایی، همچنان که نتایج ماتریس ضرایب همبستگی پیرسون بین ابعاد شکوفایی و ابعاد تصویر بدنی نشان دادند، بین رضایت از قسمت‌های مختلف بدن و رضایت از وزن با تمامی مؤلفه‌های شکوفایی رابطه مثبت و معنادار وجود دارد؛ اما بین رضایت از وزن تنها با مؤلفه روابط و شکوفایی کل رابطه معنادار وجود دارد؛ که این یافته‌ها همسو با یافته‌های پژوهش، منصوبی‌فر، برماس و حیدری (۱۳۹۷)، دمرچلی (۱۳۹۷)، میرزاخانی (۱۳۹۶) و میلور و همکاران (۲۰۱۰) است.

همان‌طور که می‌دانیم اوایل نوجوانی دوره مهمی برای رشد شکوفایی و تصویر بدنی خصوصاً برای دختران محسوب

در فرهنگ‌های مختلف صورت گیرد همچنین در پژوهش‌های آتی در مورد دیگر سازه‌های روان‌شناختی مانند خود شفقت‌ورزی و خود انتقادی با تصویر بدن مطالعاتی صورت گیرد و همچنین آموزش‌های آگاهی دهنده به والدین توصیه می‌گردد که در این امر برگزاری کارگاه‌ها و کلاس‌های آموزشی حضوری و یا غیرحضوری در مدارس و یا در قالب سیدی جهت آموزش‌های آگاهی دهنده برای افزایش رضایت از تصویر بدن و شکوفایی فرزندان توصیه می‌گردد. از محدودیت‌های این پژوهش محدود بودن جامعه آماری بود که این پژوهش تنها در شهرستان کوار اجرا شد که این امر از قابلیت تعمیم‌پذیری پژوهش می‌کاهد چرا که فرهنگ نواحی مختلف با یکدیگر تفاوت دارد پیشنهاد می‌شود برای رفع این محدودیت، این پژوهش در شهرهای دیگر نیز اجرا شود؛ و محدودیت دیگر نبود پیشینه کافی در زمینه متغیر شکوفایی بود.

تشکر و قدردانی

در پایان از دانش‌آموزان شرکت‌کننده در این پژوهش و مسئولان آموزشی مدارس که در انجام این فعالیت پژوهشی همکاری کرده و یاری‌رسان این پژوهش بوده‌اند صمیمانه تشکر و قدردانی به عمل می‌آید.

موازین اخلاقی

ملاحظات اخلاقی در پژوهش با جلب رضایت آگاهانه شرکت‌کنندگان رعایت شده است؛ همچنین به افراد درباره محرمانه بودن اطلاعات پژوهش و نتایج پژوهش اطمینان داده شد.

تعارض منافع

بنا بر اظهار نویسندگان، این مقاله حامی مالی و تعارض منافع ندارد.

منابع

- Azarbarzin M, Kohan S, Mohamadizadeh S, Farvahary S. (1999). Comparison of body image in donors and recipients, pre and post renal transplantation in selected Tehran and Isfahan hospitals in 199798. *Journal of Kerman University of Medical Sciences*;6(1):23-8. (In Persian)
- Appleton, J. J., Christenson, S. L., & Furlong, M. J. (2008). Student engagement with school: Critical conceptual and methodological issues of the construct. *Psychology in the Schools*, 45(5), 379-386.

یا منفی تبدیل شود و از این طریق، بر کیفیت زندگی و شکوفایی فرد تأثیر می‌گذارد. افرادی که تصویر بدنی مثبتی از بدن خود دارند، احساس کارآمدی بیشتری دارند و ارزش آن‌ها مستند و مستحکم است و احساس خود ارزشمندی بالا و شکوفایی دارند. شکوفایی انسان، موضوعی است که قرن‌ها ذهن اندیشمندان را به خود مشغول کرده و اخیراً مورد توجه شاخه‌ای از روان‌شناسی به نام روان‌شناسی مثبت‌گرا قرار گرفته است. روان‌شناسی مثبت‌گرا مطالعه علمی عملکرد بهینه انسان بوده و هدف از آن کشف و ارتقاء عواملی است که به افراد، خانواده‌ها و جوامع کمک کند تا پیشرفت کرده و شکوفا شوند (سلیگمن و ریدر، ۲۰۰۹). شکوفایی به عنوان زندگی در دامنه مطلوبی از عملکرد مثبت، تولید مثل، انعطاف‌پذیری و رشد انسان تعریف می‌شود (لارسن و پریمیک، ۲۰۰۸)

دیدگاه‌های سلامت روان ادعا می‌کنند که شکوفایی حالتی از سلامت روان بهینه است که متفاوت از نبود بیماری است. با این تعریف، افراد شکوفا علاوه بر اینکه احساس خوبی دارند خوب هم عمل می‌کنند. آن‌ها به طور منظم هیجان‌های مثبتی تجربه می‌کنند. در زندگی روزانه خود برجسته هستند و به صورت سازنده با محیط اطراف خود مشارکت می‌کنند (کیز، ۲۰۰۷). پژوهش‌های گوناگون نشان داده است که افرادی که سطح بالایی از شکوفایی را دارند از نظر هیجانی و عملکرد در زندگی شخصی و اجتماعی خوب عمل می‌کنند. همچنین تحقیقات نشان داده که داشتن روحیه شاد و اعتمادبه‌نفس حقیقی عامل اصلی شکوفایی و رشد همه‌جانبه‌ی انسان‌ها در زندگی است؛ بنابراین با توجه به اینکه دانش‌آموزان در سن رشد هستند و بیشتر از بزرگسالان به تصویر بدنی خود توجه می‌کنند و از محیط اطرافیان تأثیر می‌پذیرند. تصویر بدنی به صورت مثبت و یا منفی می‌تواند به عنوان عاملی تأثیرگذار در رشد شکوفایی نوجوانان بخصوص دختران نوجوان باشد. لذا با توجه به مطالب ذکر شده در تبیین این فرضیه مبنی بر وجود رابطه‌ی معنادار بین تصویر بدن و شکوفایی و با توجه به یافته‌های پژوهش که دلیل بر وجود این رابطه بود. فرضیه پژوهش تأیید می‌شود. با توجه به نتایج به دست آمده از این پژوهش پیشنهاد می‌شود تا برای اطمینان از تعمیم نتایج به جمعیت خارج از گروه، بررسی مشابه در جمعیت بزرگ‌تر و

- Keyes, C.L.M. (2007). Promoting and protecting mental health as flourishing: A complementary strategy for improving national mental health. *American Psychologist*, 62, 95-108.
- Kelly, marguerite., diedrichs, phillippa., lee, Christina.(2011). Seeing the beauty in everyday people: a qualitative study of young Australians opinions on body image
- Larsen, R. J., & Prizmic, Z. (2008). The regulation of emotional wellbeing: Overcoming the hedonic treadmill. In: Eid, M., and Larsen, R. J. (Eds.), *the science of subjective well-being* (pp. 258- 289). New York, NY: Guilford.
- Marsh, HW, Peart ND. (1988). Competitive and cooperative physical fitness training programs for girls: Effects on physical fitness and multidimensional self-concepts. *Journal of Sport & Exercise Psychology*; 10: 390-407
- Mesnik, jacquelin. (2008). Attachment style as a mediating factor in the relationshipbetween parental bonding and disorder eating and body dissatisfaction. Phd disseratation. Fairleigh Dickinson university. UMI dissertation publishing, proquest
- Michalec, B., Keyes, C.L.M., & Nalkur, S. (2009). Flourishing. In: Lopez, S.J. (Ed.), *The encyclopedia of positive psychology* (Vol. I, pp.391- 394). Chichester, England: Wiley-Blackwell.
- Makian, S. (2009). Comparison of the effect of narrative education and diet on body mass index and body image of women with "BMI over 25". Master Thesis. Faculty of Psychology and Educational Sciences, Allameh Tabatabai University.
- Mousavi, S.A. (2016). Body image in the views and schools of psychology. *Journal of Psychological Development*, Fifth Year, Issue, Serial No. 15, p. 230
- Narimani, M , Kazemi, R. (2014). The role of attachment styles and quality of life in predicting psychological well-being of adolescents with learning disabilities. *Journal of Learning Disabilities*, 3(4) 124-142
- Noghani, F.; Frozen, Za; Bahrami, N.; Power of the forehead, and. (2006). Comparison of self-esteem of male and female patients with cancer, *Journal of the School of Nursing and Midwifery, Tehran University of Medical Sciences*) Hayat 12 (2) 33-41
- Nisi Shoushtari, A. (2001) A Comparison of Athletic and Non-Athletic Students at Shahid Chamran University of Ahvaz, M.Sc. Thesis, Shahid Chamran University of Ahvaz.
- Qalibaf, M.B.; Rural, m; Ramezanzadeh Labsoui, M.; Taheri, M.R. (2011). (Assessing the quality of urban life) Case study: Yaftabad
- Cash, T.F. & Lavalley, D.M. (1997). Cognitive-behavioral body image therapy: Extended evidence of the efficacy of a self-directed program. *Journal of Rational Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 15, 282-294.
- Cash , T.F., & Mikulka ,P.J Brown , T. A.. (1990). Attitudinal body –image assessment: Factor analysis Of the Body – Self Relations Questionnaire. *Journal Of personality Assessment* , 55 , 135-144.
- Coccia, Catherin. C. (2011). Indulgent parenting and the life satisfaction on college students: an examination of eating, weight, and body image. Phd disseratation. The florida state university. UMI dissertation publishing, proquest.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D.W., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scalesto assess flourishing and positive and negative feelings. *SocialIndicator Research*, 97, 143-156.
- Gokcen, N., Hefferon, K., & Attree, E. (2012). University students' constructions of 'flourishing' in British higher education: Aninductive content analysis. *International Journal of Wellbeing*, 2,1- 21.
- Giudice, joseph. (2006). Body image concerns of the adolescent femal and the impact on self-esteem and life satisfaction. Phd disseratation.fairleigh Dickinson university. UMI dissertation publishing, proquest.
- Harris, Allison. R. (2010) The relation between social anxiety and perceptions of physical appearance: do peer relation matt er? Phd disseratation. University Kansas. UMI dissertation publishing, proquest.
- Jakatdar, T. A., & Williams, E. F. (2004). The body-image & quality of life inventory. Further validation with college men and women. *Body Image*, 1(3), 279- 287
- Joshi, amrita. (2011). Participation in extracurricular activities as a protective factor against negative body image. Phd disseratation. University of Hartford. UMI dissertation publishing, proquest.
- Jones DC. (2001). Social comparison and body image: Attractiveness comparisons to models and peers among adolescent girls and boys. *Sex Roles*;45(9):645-64.
- Keyes, Corey LM. Lopez, Shane J (2002). Toward a science of mental health. *Handbook of positive Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New Well-being Measures: Short Scales to Assess Flourishing and Positive and Negative Feelings. Social Indicators Research*, 97, 143-156. Doi: 10.1007/s11205-009-9493-Y-psychology. 45-59.

- neighborhood, Iranian Journal of Geographical Association, 9 (31) 33- 53
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Ryff, C. D. (1989). Beyond Ponce de Leon and life satisfaction: New directions in quest of successful aging. *International Journal of Behavioral Development*, 12, 35-55.
- Roring, steven. A. (2010). The relationships among adult attachment style, Perceived social support, and social anxiety in college students. Phd disseration. Oklahoma state university. UMI dissertation publishing, proquest.
- Sharpe TM, Killen JD, Bryson SW, Shisslak CM. Estes LS. (1989). Gray N.et al. Attachment style and weight concerns in preadole scent and adolescent girls in *JFat Dis.*; 23(1): 39-45.
- Seligman, C.K, Rider, E.A. (2009) *Life -span human development*, Sixth edition, Wadsworth Cengage Learning, USA
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: Free Press. Seligman, M. E. P. Csikszentmihalyi, M. (2000). positive psychology: an introduction. *Am Psychol*, 55, 5-14.
- Samira Soleimani, Ali Mohammad Rezaei, Farahnaz Kianersi, Hanie Hojabrian, Kokab Khalili Paji. (2015). Developement and validation of flourishing questionnaire based on seligman's model among Iranian university students. *Journal of Research & Health Social Development & Health Promotion Research Center*. Vol. 5, No.1, Spring. Pages: 3-12.
- Tobacyk,J. & Miller, M. (1991). Comment on "Maslow's Study of SelfActualization". *Journal of Humanistic Psychology*, 31(4), 96 – 98.
- Thompson, Kevin., smolak, linda. (2009) *Body image, eating disorders, and obesity in youth: assessment, prevention and treatment*. Washington: American psychological association.
- Thompson, H., & Altabe, T. D. (1999). Reflections on body image.Elementary teacher federation of Ontario. Retrieved March 12, 2009.