

رابطه‌ی شرم تصویر بدنی با جرأت‌ورزی، اضطراب اجتماعی و شاخص توده‌ی بدنی در اعضای باشگاه‌های ورزشی تهران

زهره رافعی^{۱*}، فاطمه اخوان خرازیان^۲

چکیده:

مقدمه: پژوهش حاضر به منظور بررسی عوامل روانی تأثیرگذار بر این متغیر با هدف تعیین رابطه‌ی شرم تصویر بدنی با جرأت‌ورزی، اضطراب اجتماعی و شاخص توده‌ی بدنی در اعضای باشگاه‌های ورزشی تهران انجام شد.

روش: روش پژوهش حاضر از نوع همبستگی و جامعه‌ی آماری کلیه‌ی زنان و مردان عضو باشگاه‌های بدن‌سازی شهر تهران بودند. برای انجام این پژوهش نمونه‌ای به حجم ۲۰۰ نفر با روش نمونه‌گیری خوشه‌ای از باشگاه‌های جنوب تهران انتخاب شد. داده‌های پژوهش از طریق پرسش‌نامه‌های شرم و گناه تصویر بدنی تامسون، جرأت‌ورزی توند، اضطراب اجتماعی کانور و شاخص توده‌ی بدنی جمع‌آوری و با روش مدل‌یابی معادلات ساختاری و همبستگی پیرسون مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

یافته‌ها: یافته‌های پژوهش نشان داد که شرم تصویر بدنی رابطه‌ی منفی معناداری با جرأت‌ورزی و رابطه‌ی مثبت معناداری با اضطراب اجتماعی دارد ($P < 0/05$). علاوه بر این در زنان و مردان شاخص توده‌ی بدنی با جرأت‌ورزی رابطه‌ی مثبت معناداری داشت ولی رابطه‌ی شاخص توده‌ی بدنی و اضطراب اجتماعی فقط در مردان معنادار و منفی بود. بررسی مدل به‌دست آمده نیز نشان داد که متغیرهای جرأت‌ورزی، اضطراب اجتماعی و شاخص توده‌ی بدنی به ترتیب می‌توانند ۵۵، ۲۸ و ۲۴ درصد از تغییرات شرم بدنی مردان و ۲۱، ۲۶ و ۲ درصد از تغییرات شرم بدنی زنان را تبیین کنند.

نتیجه‌گیری: نتایج بیانگر این بود که علاوه بر عوامل فیزیکی نظیر وزن (شاخص توده‌ی بدنی) عوامل روان‌شناختی (نظیر اضطراب اجتماعی و جرأت‌ورزی) می‌تواند بر شرم از تصویر بدنی افراد تأثیر گذارد.

واژگان کلیدی: شرم تصویر بدنی، جرأت‌ورزی، اضطراب اجتماعی، شاخص توده‌ی بدنی.

^۱ استادیار گروه روانشناسی بالینی دانشگاه علامه طباطبایی، *نویسنده مسئول: rafezi.zohreh13@gmail.com

^۲ کارشناس ارشد روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی کرج

Relationship among Body Image Shame, Assertiveness, Social Anxiety and Body Mass Index in Members of Tehran Gymnasiums

Rafezi, Z.; Akhavan Kharazian, F.

Abstract:

Introduction: This study was conducted to investigate the effective psychological variables on body image shame and its aim was determining the relationship among body image shame, assertiveness, social anxiety and body mass index (BMI) in Tehran gyms members.

Method: The research method was correlation and statistical population was all members of Tehran gymnasium and 200 members of them were selected through cluster sampling. Research data was gathered by Thompson Body Image Guilt and Shame Scale (BIGSS), Self-Perception and Cannor Social Anxiety (SPIN) questionnaires and Body Mass Index (BMI) and analyzed by Structural equation modeling (SEM) and Pearson correlation.

Results: The results showed that body image shame has positive significant correlation with social anxiety and negative significant correlation with assertiveness and also. Correlation between body mass index and assertiveness was positive significant in males and females but only in males correlation between body mass index and social anxiety was negative significant. Model result showed that the assertiveness, social anxiety and body mass index can respectively predict 55, 28 and 24 of variance of males body shame image but 21%, 26% and 2% of females body shame image.

Conclusion: Result indicated that, in addition to physiological factors such as weight (BMI), psychological variables (e. g. assertiveness, social anxiety) could influence individual's shame of body image.

Keywords: Body Image Shame, Assertiveness, Social Anxiety, Body Mass Index (BMI).

مقدمه

تصویر بدنی^۱، اخیراً مورد توجه در بسیاری از تحقیقات بالینی و تجربی قرار گرفته (کش^۲، ۱۹۹۶، به نقل از ریگان^۳، ۲۰۰۵)، بنابر تعریف، تصویر ذهنی^۴ است که فرد از بدن خودش دارد. این تصویر مبتنی بر قضاوت‌ها و ارزیابی‌هایی درباره‌ی چگونگی ادراک فرد توسط دیگران و نحوه‌ی سازگاری با

¹ body image

² Cash

³ Raigan

⁴ Image mental

آن است. کش، ترویولت و انیس^۱ (۲۰۰۴) معتقدند تصویر بدنی با آن چه که فرد واقعاً شبیه آن است (یعنی شکل ظاهری واقعی فرد) رابطه ندارد، بلکه با ارتباط شخصی فرد با بدنش، به خصوص باورها، ادراکات، افکار، احساسات و اقدامات فرد درباره‌ی ظاهر فیزیکی‌اش رابطه دارد. مفهوم تصویر بدنی می‌تواند در اثر فشارهای فرهنگی اجتماعی و بسیاری از متغیرهای فردی دیگر مخدوش شود که به آن تصویر بدنی منفی یا نارضایتی از تصویر بدنی گفته می‌شود (گیلبرت^۲، ۱۹۹۷). در جوامع کنونی به علت تأکید بر ملاک‌های ظاهر بدنی (مانند لاغری زنان و عضلانی بودن مردان) به عنوان ملاک‌های جذابیت و پذیرش اجتماعی، نارضایتی از تصویر بدنی به طور چشمگیری افزایش یافته است. افزایش بسیاری از اقدامات جبرانی به منظور دستیابی به تصویر ذهنی مطلوب نظیر جراحی‌های زیبایی، ورزش، محدود کردن کالری غذاها، استفاده از داروهای افزایش دهنده حجم عضلات و... همگی مؤید این امر است (برونت، سایبستون، کاستونگوی فرگوسن و بسته^۳، ۲۰۱۲). از سوی دیگر عدم دستیابی به معیارهای فرهنگی اجتماعی مطلوب و نگرش مثبت درباره خود می‌تواند منجر به شرم بدنی^۴ و به تبع آن مشکلات روانی و جسمانی بسیاری شود (دوراته، پینتو-گوویا، فریا و باتیستا^۵، ۲۰۱۵، کاستونگوی، برون، فرگوسن و سایبستن^۶، ۲۰۱۲؛ بسنوف و اسنو^۷، ۲۰۰۶).

شرم، هیجانی چند بعدی است که بر اساس خودآگاهی و اجتماع شکل گرفته و از بافت رقابتی برای جذابیت ناشی می‌شود. شرم به صورت یک هشدار عمل می‌کند و بیانگر آن است که در ذهن دیگران فرد به صورت منفی وجود دارد و در معرض خطر طرد، کنار گذاشتن یا آسیب است (گیلبرت، ۲۰۰۷؛ تانجی و دیرینگ^۸، ۲۰۰۲). ارزیابی منفی در مورد تصورات دیگران راجع به خود (برای مثال، بد، غیر جذاب و بی‌ارزش) شرم بیرونی نامیده می‌شود. در وضعیت شرم بیرونی، کانون توجه دنیای بیرونی است و چون فرد فکر می‌کند از سوی سایرین ممکن است کنار گذارده و طرد شود؛ می‌کوشد تا در جهت جذاب نمودن خود برای دیگران اقداماتی انجام دهد (گیلبرت، ۲۰۰۲). البته این ارزیابی منفی ممکن است درون‌سازی شود. بدین صورت که فرد شروع به بی‌ارزش‌سازی خود به شیوه‌ای که دیگران به وی می‌نگرند، نماید. در این جا کانون توجه، احساسات و قضاوت‌های منفی از سوی خود فرد است و شرم درونی نامیده می‌شود (گیلبرت، ۲۰۰۲؛ میکولینسر و شور^۹، ۲۰۰۵). شرم به عنوان یک هیجان آسیب‌زا، نقش اساسی در مجموعه‌ای از آسیب‌های روانی (ماتوس،

¹ Cash, Theriault, & Annis

² Gilbert,

³ Brunet, Sabiston, Castonguay, Ferguson & Bessette

⁴ Body Shame

⁵ Duarte, Pinto-Gouveia, Ferreira & Batista

⁶ Castonguay, Brunet, Ferguson, & Sabiston

⁷ Bessenoff & Snow

⁸ Tangney & Dearing

⁹ Mikulincer & Shaver

پینتو-گویا و گیلبرت^۱، ۲۰۱۳) مانند اختلالات تصویر بدنی و اختلالات مرتبط با خوردن (گاس و الن^۲، ۲۰۰۹؛ سوان و اندروز^۳، ۲۰۰۳) دارد. به ویژه در تحقیقات جدید نشان داده شده است که شرم اثر عمده‌ای روی ناراضی‌تی از تصویر بدنی و رفتارهای خوردن نامنظم هم در مبتلایان به اختلال خوردن و هم در نمونه غیر بالینی داشته است (بسنوف و اسنو، ۲۰۰۶؛ کاستونگوی و همکاران، ۲۰۱۲). همچنین تحقیقات نشان داده که ناراضی‌تی از تصویر بدنی، درون‌سازی لاغری ایده آل، تاریخچه مورد تمسخر واقع شدن، مقایسه اجتماعی، عزت نفس مربوط به تصویر بدنی و ارزش کلی خود، پایین بودن مهارت‌های جرأت‌ورزی^۴، نشخوارهای ذهنی در مورد لاغری، کمال، مقایسه اجتماعی، اضطراب، نشانه‌های افسرده‌وار و جنسیت، همگی با شرم مرتبط هستند (مارکهام، تامسون و باولینگ^۵، ۲۰۰۵). به طور کلی پژوهش‌ها بیانگر این هستند که عوامل فیزیکی و روانشناختی، هر دو در ایجاد شرم تصویر بدنی نقش عمده‌ای ایفا می‌کنند. از این رو تمرکز پژوهش حاضر بر شاخص توده بدنی به عنوان عامل فیزیکی و اضطراب اجتماعی و جرأت‌ورزی به عنوان عوامل روانشناختی موثر بر این هیجان است.

با توجه به دیدگاه زیستی-روانی-اجتماعی، شرم درباره تصویر بدنی شامل ارزیابی‌های منفی فرد درباره ویژگی‌های فیزیکی خود (نظیر شکل، اندازه و وزن) است. بدین صورت که فرد باور دارد از سوی دیگران غیر جذاب دیده شده و از نظر اجتماعی در جایگاه پایین و دوست‌نداشتنی قرار گرفته است (گیلبرت، ۲۰۰۲). این ارزیابی ممکن است به طور درونی نیز انجام شود. بنابراین شرم به عنوان یک پاسخ عاطفی-دفاعی برای محافظت فرد در برابر فقدان جذابیت ادراک شده شکل گرفته و یکسری از رفتارها و نگرش‌های دفاعی بواسطه این ارزیابی منفی فعال شوند، مانند پنهان کردن بدن یا اجتناب از موقعیت‌های اجتماعی که افراد در معرض کنجکاوی دیگران قرار می‌گیرند (گیلبرت، ۲۰۰۲). پژوهش‌ها نیز نشان داده‌اند که افرادی که خود را به صورت غیر جذاب ارزیابی می‌کنند، اضطراب اجتماعی بیشتری دارند (لیری و کوالسکی^۶، ۱۹۹۵) و تصویر بدنی منفی با انزوای اجتماعی بیشتر رابطه دارد (ارچر و کش^۷، ۱۹۹۵). از این رو می‌توان نتیجه گرفت که اضطراب اجتماعی رابطه نیرومندی با شرم بدنی و تصویر ذهنی منفی دارد. زیرا نگرانی درباره نحوه ارزیابی دیگران راجع به خود از ویژگی‌های اصلی افراد مبتلا به اضطراب اجتماعی محسوب شده و افراد واجد اضطراب اجتماعی نه تنها خودشان را منفی ارزیابی می‌کنند بلکه بر این باورند که دیگران نیز آنها را منفی ارزیابی می‌کنند (نیلز - کریستنسن، اشتین و مینز - کریستنسن^۸، ۲۰۰۳).

¹ Matos, Pinto-Gouveia, & Gilbert

² Goss & Allan

³ Swan & Andrews

⁴ Assertiveness Skills

⁵ Markham, Thompson & Bowling

⁶ Leary & Kowalski

⁷ Archer & Cash

⁸ Niels-Christensen, Stein & Means-Christensen

از سوی دیگر، یکی از عواملی که باعث می‌شود افراد نگران ارزیابی‌های دیگران باشند و اضطراب اجتماعی و شرم بدنی بیشتری تجربه کنند، اعتماد به نفس و جرأت‌ورزی پایین آنها است. جرأت‌ورزی به عنوان یکی از مهارت‌های اجتماعی مهم و اساسی به افراد کمک می‌کند تا احساسات منفی و مثبت خود را ضمن رعایت حقوق دیگران بیان کنند (پترسون^۱ و همکاران، ۲۰۰۲). به نقل از لاریجانی، آقاجانی، بحیرایی و نیستانک، (۲۰۱۰) و با اعتماد به نفس فرد رابطه مستقیم دارد (گادیس^۲، ۲۰۰۷). مطالعات بسیاری نیز نشان داده‌اند که جرأت‌ورزی پایین یا بازداری اجتماعی مشخصه گسترده وسیعی از بیماران روانی است (وستنبرگ، گلون، بخورست، هین و کینگ^۳، ۲۰۰۷؛ پلینر، چیکن و فلت^۴، ۱۹۹۰). از آنجایی که جرأت‌ورزی به افراد کمک می‌کند تا در موقعیت‌های اجتماعی کمتر نگران ارزیابی‌های دیگران باشند، می‌تواند نقش اساسی در کاهش شرم بدنی داشته باشد.

وزن نیز یکی دیگر از عواملی است که تاثیر زیادی در کیفیت تصویر بدنی دارد و بنابر شواهد با نارضایتی از تصویر بدنی رابطه مثبت دارد (ادمونز، کانتی^۵، ۲۰۰۶). در مطالعه‌ای که توسط کاستونگی و همکارانش در سال ۲۰۱۲ انجام شد، نشان داده شد که وزن واقعی (که با شاخص توده بدنی^۶ سنجیده می‌شود) رابطه متوسطی با صفت شرم بدنی و گناه دارد و تجربه شرم، زمانی بیشتر می‌شود که اختلاف بین وزن واقعی و ایده‌آل افزایش یابد. تیچنر و ونگ^۷ (۲۰۱۵) نیز نشان دادند که رابطه مثبت معناداری بین اضطراب اجتماعی مبتنی بر ظاهر^۸ و شاخص توده بدنی وجود دارد. طبق مدل مطرح شده توسط تریسی و رایبیز^۹ (۲۰۰۴) نیز ارزیابی خودپنداره فیزیکی مقدم بر تجربه شرم و گناه است. علاوه بر این پژوهش‌ها نشان داده است که زنان در مقایسه با مردان به طور چشمگیرتری در مورد بدنشان ناراضی‌تر بوده و به سادگی در معرض عوامل مستعد ساز پریشانی قرار می‌گیرند (تامسون، دنیل و دیل^{۱۰}، ۲۰۰۳) ولی این مسأله دلیلی بر نبود این پدیده در مردان نیست به طوری که نارضایتی از تصویر بدنی امروزه در مردان نیز دیده می‌شود و در حال افزایش است (دوراته و همکاران، ۲۰۱۵).

با توجه به افزایش نارضایتی از تصویر بدنی و شرم بدنی در جوامع امروزی از یک سو و نبود مطالعات کافی در خصوص شرم بدنی و متغیرهای روانشناختی (اضطراب اجتماعی و جرأت‌ورزی) مؤثر بر آن، اهمیت پرداختن به چنین پژوهشی به خوبی آشکار است. از این رو پژوهش حاضر با

¹ Paterson

² Gaddis

³ Westenberg, Gullone, Bokhorst, Heyne & King

⁴ Pliner, chaiken & Flett.

⁵ Edmonds & Cantey

⁶ Body Mass Index: BMI

⁷ appearance-based social anxiety

⁸ Titchener & Wong

⁹ Tracy & Robins

هدف تعیین رابطه‌ی شرم تصویر بدنی با جرأت‌ورزی، اضطراب اجتماعی و شاخص توده‌ی بدنی در اعضای باشگاه‌های ورزشی تهران طراحی و انجام شد.

روش

پژوهش حاضر مطالعه‌ای از نوع همبستگی است، که به بررسی ارتباط جرأت‌ورزی، اضطراب اجتماعی و شاخص توده‌ی بدنی با یکدیگر و پیش‌بینی واریانس شرم تصویر بدنی بر اساس این متغیرها پرداخته است. جامعه‌ی آماری تحقیق حاضر در برگیرنده‌ی زنان و مردانی است که به باشگاه‌های بدن‌سازی مناطق مختلف تهران رجوع و به این ورزش مشغول می‌باشند. بر این اساس، ۲۰۰ نفر (۱۰۰ زن و ۱۰۰ مرد) به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای از باشگاه‌های تهران انتخاب شدند که همگی بین ۱۸ تا ۳۰ سال سن داشتند.

برای بررسی جرأت‌ورزی^۱ از پرسش‌نامه‌ی ادراک خود تونند استفاده شد. این پرسش‌نامه دارای ۸۰ سؤال است و از سوی تونند (۱۹۹۰) در کتاب رشد جرأت‌ورزی معرفی شده است. این پرسش‌نامه در ۴ زیر مقیاس است. هر یک از زیر مقیاس‌ها دارای ۲۰ سؤال است که به شکل پراکنده در بین دیگر سؤال‌ها قرار گرفته است. در تحقیق حاضر از زیر مقیاس جرأت‌ورزی «پرسش‌نامه ادراک خود» استفاده شده است. سؤال‌های ۶، ۱۱، ۱۸، ۲۲، ۲۳، ۲۴، ۲۸، ۳۶، ۴۰، ۴۸، ۴۹، ۵۶، ۵۷، ۴۱، ۶۲، ۷۰، ۷۱، ۷۴ و ۷۷ مربوط به زیر مقیاس جرأت‌ورزی است. جلالی پرسش‌نامه را به فارسی ترجمه نموده و اعتبار پرسش‌نامه‌ی یاد شده از نظر متخصصان، مناسب ارزیابی شده است. آلفای کل پرسش‌نامه در تحقیق حاضر ۰/۷۲ و برای خرده مقیاس جرأت‌ورزی ۰/۶۱ بوده است. پایایی ناشی از ۲ بار اجرای خرده مقیاس جرأت‌ورزی برابر ۰/۶۰ ($P < ۰/۰۰۱$) و همبستگی دو نیمه‌ی کل آزمون برای ۴۵ نفر برابر ۰/۴۵ بوده است (به نقل از طالشیان، ۱۳۸۹).

شرم تصویر بدنی با استفاده از مقیاس شرم و گناه تصویر بدنی تامسون^۲، اندازه‌گیری شد. این مقیاس حاوی ۱۵ آیتم است که بصورت سناریوهایی مرتبط با وزن طراحی شده‌اند. شاخص‌هایی که در این مقیاس مورد بررسی قرار می‌گیرند به شرح ذیل است: تمایل به شرم، تمایل به گناه، تمایل به برونی‌سازی، عقلی‌سازی، تفکیک و جداسازی. ضریب آلفا برای مقیاس گناه ۰/۸۸ و برای مقیاس شرم ۰/۹۰ بدست آمده و شواهد حاکی از اعتبار سازه‌ی مناسب پرسش‌نامه بوده است (تامسون، دنیل و دیل، ۲۰۰۳). پایایی پرسش‌نامه با آلفای کرونباخ در نمونه‌ی ایرانی ۰/۸۵ بوده و رابطه‌ی آن با پرسش‌نامه‌ی شرم ۰/۸۱ به‌دست آمده است. همچنین همبستگی حاصل از ۲ بار اجرای پرسش‌نامه‌ی شرم و گناه تصویر بدنی (با فاصله‌ی زمانی یک هفته) ۰/۹۲ بوده است.

برای بررسی اضطراب اجتماعی از پرسش‌نامه‌ی کانور (۲۰۰۰) به نقل از ملیانی، (۲۰۰۷) که یک مقیاس خودسنجی است استفاده شد. این مقیاس دارای ۳ خرده مقیاس ترس (۶ آیتم)، اجتناب (۷

^۱ assertiveness

^۲ body image guilt and shame scale of Thompson

آیتم) و ناراحتی فیزیولوژیک (۴ آیتم) است. هر سؤال بر اساس مقیاس لیکرت پنج درجه‌ای به صورت "به هیچ وجه" (۰)، کم (۱)، معمولی (۲)، خیلی زیاد (۳) و بی‌نهایت (۴) درجه‌بندی می‌گردد و نقطه‌ی برش ۱۹ با دقت ۰/۷۹ در این ابزار قادر است تا افراد مبتلا به اختلال هراس اجتماعی و فاقد این اختلال را از یکدیگر تفکیک سازد. پایایی آزمون با روش بازآزمایی در نمونه‌ی ایرانی، در گروه‌هایی با تشخیص اختلال هراس اجتماعی، دارای ضریب همبستگی ۰/۷۸ تا ۰/۸۹ بوده است. همسانی درونی با ضریب آلفای کرونباخ در گروهی از افراد به‌هنگام برای کل مقیاس ۰/۹۴ و برای مقیاس‌های فرعی ترس، اجتناب و ناراحتی فیزیولوژیک به ترتیب معادل ۰/۸۹، ۰/۹۱ و ۰/۸۰ گزارش شده است (عبری، ۱۳۸۲). در بررسی اعتبار همگرا برای کل مقیاس هراس اجتماعی فرم کوتاه (BSPS)، دیویدسون و همکاران (۱۹۹۷؛ به نقل از ملیانی ۱۳۸۶) ضریب همبستگی ۰/۵۰ تا ۰/۸۰ را به‌دست آورده‌اند.

شاخص توده‌ی بدنی^۱ بر اساس فرمول نسبت وزن به مجذور قد بر حسب سانتی‌متر محاسبه شد (پرسمن ۲۰۰۴).

پایایی پرسش‌نامه‌های پژوهش، به روش آلفای کرونباخ بررسی شد. پایایی کل پرسش‌نامه‌ی شرم بدنی برابر با ۰/۷۹، پایایی کل اضطراب اجتماعی برابر با ۰/۸۸ و پایایی مقیاس جرأت‌ورزی نیز برابر با ۰/۸۳ به‌دست آمد. در مجموع نتایج آلفای کرونباخ نشان داد که پرسش‌نامه‌های پژوهش از پایایی مناسبی برخوردارند.

به منظور تحلیل داده‌های پژوهش علاوه بر استفاده از آمار توصیفی و ضریب همبستگی پیرسون از تکنیک مدل‌یابی معادلات ساختاری (SEM) بهره گرفته شد. متغیر شرم تصویر بدنی به عنوان متغیر ملاک و سایر متغیرها به عنوان متغیر پیش‌بین و جنسیت به عنوان متغیر تعدیل‌کننده وارد تحلیل رگرسیون گردید. برای تحلیل داده‌های آماری و برازش مدل فرضی از نرم‌افزار لیزرل ۸/۸۰ و نرم‌افزار آماری SPSS نسخه ۲۱ استفاده شد.

یافته‌ها

این مطالعه بر روی ۲۰۰ نفر از ورزشکاران بدن‌سازی تهران انجام شد. تعداد پاسخگویان مرد برابر با ۱۰۰ نفر و تعداد پاسخگویان زن نیز برابر با ۱۰۰ نفر بود که در نتیجه تفسیر فراوانی یا درصد فراوانی یکسان است. نتایج مطالعه نشان داد که میانگین سنی مردان $24/07 \pm 3/70$ و در زنان $24/71 \pm 4/43$ بود.

میانگین وزن مردان $83/49 \pm 14/65$ و میانگین وزن زنان $68/23 \pm 9/61$ بود. میانگین قد مردان برابر با $179/32 \pm 8/03$ و میانگین قد زنان برابر با $164/65 \pm 5/84$ بود.

¹ body mass index

² Breseman

در جدول شماره‌ی ۱ به توصیف شاخص توده‌ی بدنی (BMI)، شرم بدنی، اضطراب اجتماعی و جرأت‌ورزی زنان و مردان پرداخته شده است. مطابق با تقسیم‌بندی رایج در زمینه‌ی توده‌ی بدنی، شاخص توده‌ی بدنی بین ۱۹ تا ۲۵ مطلوب، بین ۲۵ تا ۳۰ نشان دهنده‌ی اضافه وزن و بیشتر از ۳۰ نشان دهنده‌ی چاقی است.

جدول ۱- توصیف شاخص توده‌ی بدنی (BMI)، شرم بدنی، اضطراب اجتماعی و جرأت‌ورزی به

تفکیک جنس

شاخص	جنس	مؤلفه		انحراف استاندارد
		میزان	فراوانی (یا درصد)	
توده‌ی بدنی (BMI)	مرد	۱۹ تا ۲۴/۹	۴۵	۲۵/۹۸
		۲۵ تا ۳۰	۴۱	
	زن	بیشتر از ۳۰	۱۴	۲۵/۱۶
		۱۹ تا ۲۴/۹	۵۷	
مرد	۲۵ تا ۳۰	۳۵	۲/۴۲	
	بیشتر از ۳۰	۸		
زن	شرم	۰/۴۸	۲/۷۱	
	گناه	۰/۶۱		
مرد	تمایل به برونی‌سازی	۰/۴۷	۲/۵۸	
	عقلی‌سازی	۰/۳۹		
زن	شرم بدنی (کل)	۰/۳۶	۲/۵۵	
	شرم	۰/۵۷		
مرد	گناه	۰/۶۹	۲/۳۷	
	تمایل به برونی‌سازی	۰/۵۱		
زن	عقلی‌سازی	۰/۴۵	۲/۵۱	
	شرم بدنی (کل)	۰/۳۹		
مرد	ترس	۰/۵۷	۲/۰۷	
	اجتناب	۰/۵۷		
زن	ناراحتی فیزیولوژیکی	۰/۷۸	۲/۲۱	
	اضطراب اجتماعی (کل)	۰/۵۳		
مرد	جرأت‌ورزی	۰/۵۵	۳/۲۰	
	ترس	۰/۶۸		
زن	اجتناب	۰/۶۶	۱/۸۸	
	ناراحتی فیزیولوژیکی	۰/۸۲		
مرد	اضطراب اجتماعی (کل)	۰/۶۴	۱/۸۸	
	جرأت‌ورزی	۰/۴۸		

جدول ۲- رابطه‌ی شاخص اضطراب اجتماعی و جرأت‌ورزی با متغیر شرم بدنی و مؤلفه‌های آن؛ شاخص توده‌ی بدنی (BMI) با متغیر شرم بدنی و مؤلفه‌های آن و شاخص اضطراب اجتماعی و جرأت‌ورزی با متغیر شرم بدنی و مؤلفه‌های آن به تفکیک جنس

جنس	متغیر	شرم	گناه	برونی سازی عقلی سازی شرم بدنی	رابطه‌ی شاخص اضطراب اجتماعی و جرأت‌ورزی با متغیر شرم بدنی و مؤلفه‌های آن
مرد	ترس	۰/۲۸**	۰/۲۱*	۰/۰۱	۰/۱۵
	اجتناب	۰/۳۳**	۰/۱۶	۰/۰۳	۰/۱۷
	ناراحتی فیزیولوژیکی	۰/۳۲**	۰/۲۰*	-۰/۰۵	۰/۱۶
	اضطراب اجتماعی	۰/۳۶**	۰/۲۲*	-۰/۰۱	۰/۲۷**
زن	جرأت‌ورزی	۰/۱۸	۰/۴۱**	۰/۳۳**	-۰/۴۱**
	ترس	۰/۲۸**	۰/۰۳	۰/۱۴	۰/۲۰*
	اجتناب	۰/۲۴*	۰/۰۴	۰/۳۶**	۰/۳۰**
	ناراحتی فیزیولوژیکی	۰/۲۰*	-۰/۰۵	۰/۱۴	۰/۱۲
مرد	اضطراب اجتماعی	۰/۲۷**	۰/۰۱	۰/۲۵**	۰/۲۴*
	جرأت‌ورزی	-۰/۲۸**	-۰/۲۳*	۰/۰۹	-۰/۲۳*
	BMI	۰/۳۶**	-۰/۰۴	-۰/۰۸	-۰/۱۶
	BMI	۰/۰۴	-۰/۱۵	۰/۰۵	۰/۰۱
مرد	ترس	۰/۲۸**	۰/۲۱*	۰/۰۱	۰/۱۵
	اجتناب	۰/۳۳**	۰/۱۶	۰/۰۳	۰/۱۷
	ناراحتی فیزیولوژیکی	۰/۳۲**	۰/۲۰*	-۰/۰۵	۰/۱۶
	اضطراب اجتماعی	۰/۳۶**	۰/۲۲*	-۰/۰۱	۰/۲۷**
زن	جرأت‌ورزی	۰/۱۸	۰/۴۱**	۰/۳۳**	-۰/۴۱**
	ترس	۰/۲۸**	۰/۰۳	۰/۱۴	۰/۲۰*
	اجتناب	۰/۲۴*	۰/۰۴	۰/۳۶**	۰/۳۰**
	ناراحتی فیزیولوژیکی	۰/۲۰*	-۰/۰۵	۰/۱۴	۰/۱۲
مرد	اضطراب اجتماعی	۰/۲۷**	۰/۰۱	۰/۲۵**	۰/۲۴*
	جرأت‌ورزی	-۰/۲۸**	-۰/۲۳*	۰/۰۹	-۰/۲۳*

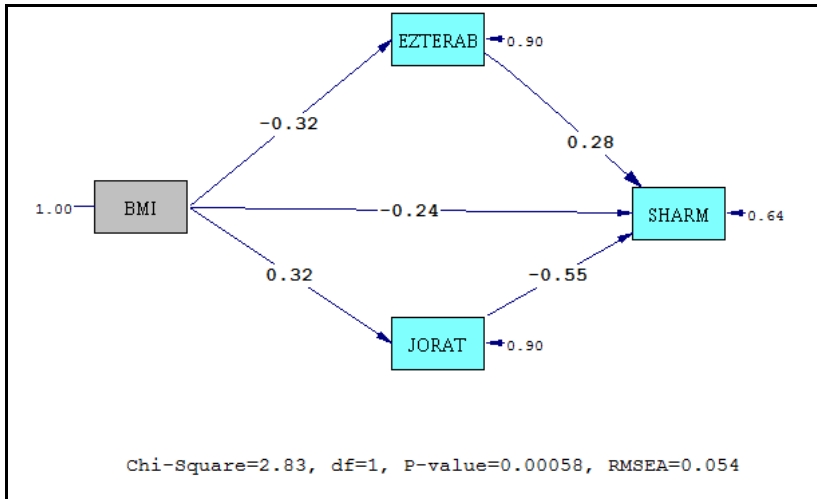
در جدول ۲، گزارش نتایج آزمون همبستگی پیرسون بین اضطراب اجتماعی، توده‌ی بدنی و جرأت‌ورزی با متغیر شرم بدنی و نیز مؤلفه‌های آن (ترس، اجتناب، ناراحتی فیزیولوژیکی، اضطراب

اجتماعی) مشاهده می‌شود. بررسی رابطه‌ها نشان می‌دهد که هم در مردان و هم در زنان بین اضطراب اجتماعی و شرم بدنی رابطه‌ی مثبت معناداری وجود دارد ($P < 0.05$). نتایج رابطه‌ی شاخص توده‌ی بدنی (BMI) با متغیر شرم بدنی و مؤلفه‌های آن نیز نشان داد که تنها بین شاخص توده‌ی بدنی و مؤلفه شرم در مردان رابطه‌ی مثبت معناداری وجود دارد و شدت رابطه نیز برابر با ۰/۳۶ است. بین شاخص توده‌ی بدنی با سایر مؤلفه‌های شرم بدنی و نیز خود شرم بدنی رابطه‌ی معناداری مشاهده نشد. همچنین رابطه‌ی منفی معناداری بین متغیر جرأت‌ورزی با متغیر شرم بدنی هم در زنان و هم در مردان مشاهده شد ($P < 0.05$).

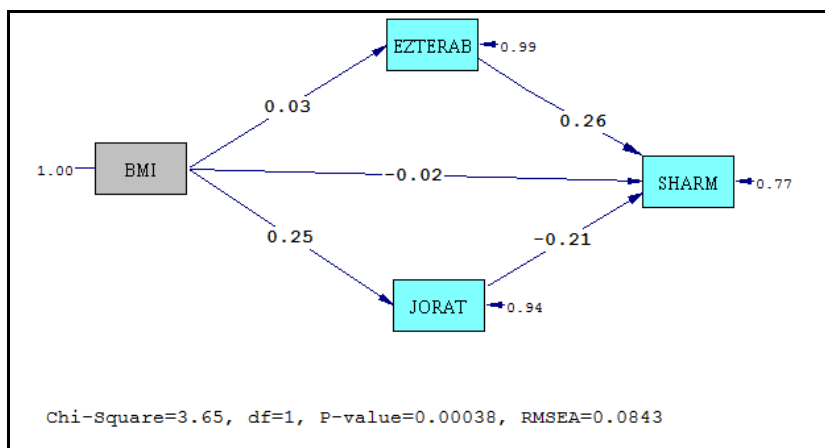
جدول ۳- رابطه‌ی شاخص توده‌ی بدنی (BMI) با متغیرهای اضطراب اجتماعی و جرأت‌ورزی به تفکیک جنس

جنس	متغیر	ترس	اجتناب ناراحتی	فیزیولوژیک	اضطراب اجتماعی	جرأت‌ورزی
مرد	BMI	۰/۲۵*	-۰/۳۲**	-۰/۲۳*	-۰/۳۲**	۰/۳۲**
زن	BMI	۰/۰۶	-۰/۰۱	۰/۰۳	۰/۰۳	۰/۳۵**

رابطه‌ی شاخص توده‌ی بدنی با متغیرهای اضطراب اجتماعی و جرأت‌ورزی در جدول شماره‌ی ۳ آورده شده است. نتایج نشان می‌دهد که در مردان بین شاخص توده‌ی بدنی با متغیر اضطراب اجتماعی و تمامی مؤلفه‌های آن رابطه‌ی منفی معناداری وجود دارد. ولی شاخص توده‌ی بدنی با متغیر جرأت‌ورزی هم در زنان و هم در مردان رابطه‌ی مثبت معناداری نشان داد ($P < 0.05$).



شکل ۱- مدل ساختاری در مردان در حالت ضرایب استاندارد شده



شکل ۲- مدل ساختاری در زنان در حالت ضرایب استاندارد شده

جدول ۴- آزمون فرضیه‌های تحقیق، بررسی ضرایب مدل نهایی و اصلاح شده تحقیق

مدل	نوع رابطه	شدت رابطه	مقدار (t-value)	نتیجه
مردان	BMI و اضطراب اجتماعی	-۰/۳۲	۴/۷۵	تایید رابطه
	BMI و جرأت‌ورزی	۰/۳۲	۴/۷۶	تایید رابطه
	BMI و شرم بدنی	۰/۲۴	۳/۸۰	تایید رابطه
	اضطراب اجتماعی و شرم بدنی	۰/۲۸	۴/۶۳	تایید رابطه
	جرأت‌ورزی و شرم بدنی	-۰/۵۵	۹/۱۶	تایید رابطه
زنان	BMI و اضطراب اجتماعی	۰/۰۳	۰/۳۶	عدم تایید رابطه
	BMI و جرأت‌ورزی	۰/۲۵	۳/۵۳	تایید رابطه
	BMI و شرم بدنی	۰/۰۲	۰/۲۲	عدم تایید رابطه
	اضطراب اجتماعی و شرم بدنی	۰/۲۶	۳/۸۱	تایید رابطه
	جرأت‌ورزی و شرم بدنی	-۰/۲۱	۲/۶۹	تایید رابطه

بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌ها بیانگر این بود که شرم تصویر بدنی رابطه‌ی منفی معناداری با جرأت‌ورزی و رابطه‌ی مثبت معناداری با اضطراب اجتماعی دارد. علاوه بر این، در زنان و مردان شاخص توده بدنی با جرأت‌ورزی رابطه‌ی مثبت معناداری داشت، ولی رابطه‌ی شاخص توده‌ی بدنی و اضطراب اجتماعی فقط در مردان معنادار و منفی بود ($P < 0/05$). نتایج مدل ساختاری نیز نشان داد که متغیرهای

جرأت‌ورزی، اضطراب اجتماعی و شاخص توده‌ی بدنی به ترتیب می‌توانند ۵۵، ۲۸ و ۲۴ درصد از تغییرات شرم بدنی مردان و ۲۱، ۲۶ و ۲ درصد از تغییرات شرم بدنی زنان را تبیین کنند. طبق یافته‌های به‌دست آمده شدت رابطه‌ی هر سه متغیر پژوهش با متغیر شرم بدنی در مردان بیشتر از زنان و جهت رابطه بین متغیر جرأت‌ورزی و شرم بدنی منفی و بین اضطراب اجتماعی و شاخص توده بدنی مثبت بود. به عبارتی دیگر جرأت‌ورزی بالا با شرم بدنی پایین رابطه داشته و اضطراب اجتماعی و توده‌ی بدنی بیشتر با شرم بدنی بیشتر در مردان رابطه داشت. یافته‌های این پژوهش همچنین بیانگر این بود که متغیر وزن (شاخص توده بدنی) نقش تعیین کننده‌تری در شرم بدنی مردان نسبت به زنان دارد. به نحوی که رابطه‌ی این متغیر و شرم بدنی صرفاً در مردان معنادار و مثبت بود ($P < 0.05$ ، $+0.24$) ولی در زنان بین این دو متغیر رابطه معناداری مشاهده نشد. یافته‌های این پژوهش نشان داد که علی‌رغم تأکید و تمرکز پیشینه‌ی پژوهشی بر عوامل فیزیکی نظیر وزن، نقش عوامل روان‌شناختی نظیر اضطراب اجتماعی و جرأت‌ورزی در شرم بدنی افراد پررنگ‌تر است. لازم به ذکر است که محققان در ادبیات پژوهشی، پژوهشی را که به بررسی ارتباط این چهار متغیر پرداخته باشد، پیدا نکردند ولیکن نتایج این پژوهش را می‌توان تا حدودی همسو با نتایج پژوهش‌های مشابه در این زمینه دانست.

از پژوهش‌های مشابه و همسو با این پژوهش می‌توان به پژوهش‌های سیراو پارکر وایت^۱ (۲۰۱۰) اشاره کرد. آن‌ها در مطالعه‌شان نشان دادند که افرادی با جرأت‌ورزی بالا و اضطراب پایین در مقایسه با افراد دارای جرأت‌ورزی پایین و اضطراب بالا، تصویر بدنی منفی کمتری دارند. هرمزی نژاد و همکارانش (۲۰۱۱) در مطالعه‌ی خود بر روی ۳۲۰ نفر دانشجوی لیسانس، رابطه‌ی ساده و چندگانه متغیرهای عزت نفس و اضطراب اجتماعی و تصویر بدنی منفی با ابراز وجود دانشجویان را بررسی نمودند. نتایج مطالعات آنها نشان داد تصویر بدنی منفی با جرأت‌ورزی رابطه‌ی منفی معناداری دارد.

همچنین پژوهش‌ها نشان داده‌اند که شرم تصویر بدنی علاوه بر اختلالات خوردن با چندین اختلال روان‌شناختی دیگر در ارتباط است که از آن میان می‌توان به اضطراب اجتماعی و افسردگی و اختلال بدریخت‌پنداری بدن اشاره کرد (گیلبرت، آلمان^۲، ۲۰۰۲). کو^۳ (۲۰۱۰) در بررسی خود نقش شرم بدنی، اضطراب اجتماعی و رفتار واری بدن را در تبیین نارضایتی بدن و اختلالات خوردن مورد بررسی قرار داد. نتایج پژوهش وی حاکی از آن بود که شرم بدنی، اضطراب اجتماعی، نارضایتی بدنی، رفتارهای واری بدن و اختلالات خوردن رابطه‌ی مثبتی با هم دارند. همچنین زنان و مردان کره‌ای شرم بدنی، رفتارهای واری بدن، اضطراب اجتماعی، نارضایتی بدنی و اختلالات خوردن بالاتری نسبت به زنان آلمانی نشان دادند. تامپسون، دینل و دیل (۲۰۰۳) در تحقیقی

¹ Sira & Parker White

² Gilbert P, Allan S

³ Ko N

رابطه‌ی بین شرم تصویر بدنی و اضطراب اجتماعی را مورد مطالعه قرار دادند. نتایج کلی تحقیق آن‌ها نیز نشان داد که بین شرم تصویر بدنی و اضطراب اجتماعی همبستگی مثبتی وجود دارد. مونرو و هون^۱ (۲۰۰۵) رابطه‌ی بین تصویر ایده‌آل بدن را با شرم بدنی و اضطراب اجتماعی مورد مطالعه قرار دادند. یافته‌های آن‌ها نیز نشان داد که با افزایش ایده‌آل‌های بدنی سطوح شرم بدنی و اضطراب اجتماعی نیز افزایش می‌یابد. رضایی (۲۰۰۶) در پژوهشی رابطه‌ی شرم تصویر بدنی با خشم، اضطراب، افسردگی، اضطراب اجتماعی، کمال‌گرایی و توده‌ی بدنی را مورد بررسی قرار داد. یافته‌های وی نیز رابطه‌ی مستقیم توده‌ی بدنی و اضطراب اجتماعی را با شرم تصویر بدنی تایید کرد.

پژوهش بلوند^۲ (۲۰۰۸) در زمینه‌ی تصویر بدنی مردان نیز نشان از افزایش نارضایتی بدنی در مردان دارد. در این تحقیق که به منظور بررسی تأثیر نمایش تصاویر بدنی ایده‌آل بر نارضایتی از تصویر بدنی در مردان انجام شده بود پژوهشگران دریافتند که هنگامی که مردان در معرض نمایش تصاویر بدنی ایده‌آل، عضلانی و جذاب قرار می‌گیرند نارضایتی تصویر بدنی در آنان افزایش می‌یابد. از سوی دیگر برخی تحقیقات به عدم تفاوت این متغیر بین زنان و مردان اشاره داشتند. سافیر، فلیشر کلنر و روزنهان^۳ (۲۰۰۵) در تحقیقی تحت عنوان «آیا تفاوت‌های جنسی نسبت به تفاوت‌های فرهنگی تأثیر بیشتری بر رضایت افراد از تصویر بدن دارد» پرداختند. نتایج بررسی آن‌ها نشان داد که زنان در مقایسه با مردان نارضایتی بیشتری از تصویر بدنی خود دارند.

در تبیین یافته‌های به‌دست آمده می‌توان چنین گفت که شرم احساسی درونی است که بیشتر به وسیله‌ی خود فرد درک می‌شود و افکار شرم یا علل غفلت از آن موجب حالت آزار دهنده خواهد شد. هنگامی می‌توان از شرم درونی سخن گفت که در اثر شرم، فرد خودش را ارزیابی و تحقیر کند و دچار احساس بدی شود که نامطلوب و نفرت‌انگیز است به نحوی که این احساس فرد را دچار ضعف کند (گیلبرت، آلمان، ۲۰۰۲). از آنجا که برداشت فرد از ظاهر بدنی تعیین‌کننده هیجانات منفی نظیر شرم بدنی و یا هیجان‌های مثبت (احساس شادی و رضایت) است و معیارها و استانداردهای بافت فرهنگی اجتماعی در شکل‌گیری برداشت افراد از بدن خود نقش عمده‌ای ایفا می‌کنند؛ انتظار می‌رود که شرم بدنی در افرادی که تصور می‌کنند از این معیارها عدول کرده‌اند، نظیر افرادی که وزن بالایی دارند و افرادی که نگران این معیارها و نحوه‌ی سنجش خود از سوی دیگران هستند، مانند مبتلایان به اضطراب اجتماعی، بیشتر گزارش شود و نتایج پژوهش حاضر این ادعا را تأیید کرد.

از سوی دیگر جرات‌ورزی به عنوان یکی از مؤلفه‌های توان‌مندی اجتماعی به افراد کمک می‌کند تا بتوانند با دشواری‌های زندگی روزمره مقابله کنند و با موقعیت‌های مسأله‌ساز (نظیر نگرانی

¹ Monro & Huon

² Blond A

³ Safir, Flaisher-Kellner & Rosenmann

از ارزیابی منفی دیگران) کنار آیند (فورنهام، کریستوفاور^۱، ۲۰۰۷؛ آرامستن، مارون و ساندز^۲، ۲۰۰۳). جرأت‌ورزی همچنین به عنوان الگوی رفتاری اثربخش باعث مقاومت افراد در مقابل ادراک غلط درباره‌ی تصویر بدنی خود و متعاقباً کاهش آسیب و شرم می‌شود. از این رو بدیهی است که رابطه‌ی منفی با شرم بدنی داشته باشد که نتایج پژوهش حاضر مؤید همین امر بود.

همچنین یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که متغیرهای اضطراب اجتماعی و جرأت‌ورزی در رابطه‌ی بین وزن (شاخص توده‌ی بدنی) و شرم بدنی نقش تعدیل کننده داشته و باعث نیرومند شدن این رابطه شده‌اند. این خود بیانگر این امر است که ظاهر فیزیکی به خودی خود نقشی در شرم بدنی افراد (به خصوص در زنان) نداشته، بلکه چگونگی ارزیابی‌های افراد از آن است که منجر به افزایش یا کاهش شرم بدنی می‌شود.

به طور کلی نتایج پژوهش حاضر نشان داد که متغیرهای جرأت‌ورزی و اضطراب اجتماعی تبیین کننده‌ی واریانس شرم بدنی‌اند. از این رو پیشنهاد می‌شود به منظور کاهش نگرانی و شرم بدنی افراد، علاوه بر اقدامات جبرانی نظیر ورزش و درمان‌های پزشکی، اقدامات روان‌شناختی در جهت افزایش جرأت‌ورزی و کاهش اضطراب اجتماعی افراد از سوی متخصصان و روان‌شناسان انجام گیرد و با توجه به نبود پیشینه‌ی پژوهشی به خصوص پژوهش‌های مربوط به کشورمان در این زمینه، پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های دیگری با نمونه‌های بزرگتر و متفاوت و با توجه به متغیرهای روان‌شناختی، فرهنگی و اجتماعی دیگر انجام شود.

منابع

طالشیان، مریم. (۱۳۸۹). بررسی رابطه بین جرأت‌ورزی، تفکر انتقادی و تفرد، پایان نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی، دانشکده علوم اجتماعی، دانشگاه بین‌المللی قزوین.

Aramats, C.A, Moran, L., Sands, R.T. (2003). Gender differences in body image concerns and depression amongst Australian adolescents, *The Abstracts of the 38th Conference of the Australian Psychological Society*, 163

Archer, R. P., & Cash, T. F. (1985). Physical attractiveness and maladjustment among psychiatric inpatients. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 3, 170-180.

Bessenoff, G., & Snow, D. (2006). Absorbing society's influence: Body image self-discrepancy and internalized shame. *Sex Roles*, 54(9/10), 727-731

Blond, A. (2008). Impacts of exposure to images of ideal bodies on male body dissatisfaction. *Journal of Body Image*, 5(3), 244-250.

¹ Furnham & Christofawer

² Aramats, Moran & Sands

Breseman B. C (2004). weight-related teasing: Relationship to body image, self-esteem, and relative body size of adult females, the Ohio state University, 227 pages; AAT 3148374.

Brunet, J., Sabiston, C. M., Castonguay, A., Ferguson, L., & Bessette, N. (2012). The association between physical self-discrepancies and women's physical activity: The mediating role of motivation. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 34, 102–123.

Cash, T. F., Theriault, J., & Annis, N. M. (2004). body image in an interpersonal Context: Adult Attachment , Fear of intimacy and social Anxiety. *Journal of Social and clinical psychology*. 23(1)89-103.

Castonguay, A., Brunet, J., Ferguson, L., & Sabiston, C. (2012). Weight-related actual and ideal self-states, discrepancies, and shame, guilt, and pride: Examining associations within the process model of self-conscious emotions. *Body Image*, 9(4), 488–494.

Duarte, C., Pinto-Gouveia, J., Ferreira, C. & Batista, D. (2015) Body Image as a Source of Shame: A New Measure for the Assessment of the Multifaceted Nature of Body Image Shame. *Clin. Psychol. Psychother.* 22, 656–666 .

Edmonds, J. & Cantey, E.J. (2006). *The relationship of weight, body image, self-efficacy, and stress to health-promoting behaviors: A study of college educated African American Women*, Dissertation. Catholic University of America.

Furnham, A., Christofawer, I. (2007). Personality traits, emotional intelligence, and multiple happiness. *North American Journal of Psychology*. 9(3):439-462.

Gaddis S. (2007) Positive, assertive 'pushback' for nurses. *Iowa Nurse Reporter* 20, 17–19.

Gilbert, P., Allan, S. (2002). Relationship of anhedonia and anxiety to social rank, defeat and entrapment. *Journal of Affective Disorders*. 71, (1–3), 141–151.

Gilbert, P. (1997). The evolution of social attractiveness and its role in shame, humiliation, guilt and therapy. *British Journal of Medical Psychology*, 70, 113–147.

Gilbert, P. (2002). Body shame: A biopsychosocial conceptualization and overview, with treatment implications. In P. Gilbert, & J. Miles (Eds.), *Body Shame: Conceptualization, research and treatment*. (pp3–54). London: Brunner.

Gilbert, P. (2007). The evolution of shame as a marker for relationship security. In J. Tracy, Robins, R. & Tangney, J. (Eds.), *The Self Conscious Emotions: Theory and research*. (pp. 283–309). New York: Guilford.

Goss, K., & Allan, S. (2009). Shame, pride and eating disorders. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 16, 303–316:

Hormozi nezhad, M. (2011). *The relationship between simple and multiple variables, self-esteem and assertiveness perfectionist and social anxiety in students Chamran martyr*. MA thesis in Educational Psychology, University of martyr Chamran. (Persian)

Ko, N. (2010). *The Role of Body Shame, Social Appearance Anxiety, and Body Checking Behavior on Body Dissatisfaction and Disordered Eating Behaviors: A*

Cross-Cultural Study in Germany and Korea. P.h.d. Dissertation, aus Wonju, Republic of Korea.

Larijani, T. T., Aghajani, M., Baheiraei, A. & Neiestanak, N. S. (2010). Relation of assertiveness and anxiety among Iranian University students. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, *17*, 893–899

Leary, M. R., & Kowalski, R. M. (1995). *Social anxiety*. New York: Guilford Press.

Markham, A., Thompson, T., & Bowling, A. (2005). Determinants of body-image shame, *Personality and Individual Differences*, *38*:1529 -1541.

Matos, M., Pinto-Gouveia, J., & Gilbert, P. (2013). The effect of shame and shame memories on paranoid ideation and social anxiety. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, *20*, 334–349.

Melian, M. (2007). *The effect of cognitive behavioral therapy in reducing symptoms of social anxiety*. Master's thesis in clinical psychology, Shahed University, Tehran. (Persian)

Mikulincer, M., & Shaver, P. (2005). Mental representations of. Attachment security: Theoretical foundations for a positive social psychology In M. W. Baldwin (Ed.), *Interpersonal cognition*. New York: Guilford.

Monro, F., Huon, G. (2005). Media-Portrayed idealized images, body shame, and appearance anxiety. *International Journal of Eating Disorders*, *38*, 85-90.

Niels-Christensen, P., Stein, M. B., & Means-Christensen, A. (2003). Social anxiety and interpersonal perception: A social relations model analysis. *Behaviour Research and Therapy*, *41*, 1355–1371.

Pliner, P., chaiken, S. & Flett, G. (1990). Gender differences in concern with body weight and physical appearance over the life span, *Personality and Social Psychology Bulletin*, *16*:263 - 273.

Raiegan, N. (2005). *Evaluate the effectiveness of cognitive-behavioral therapy-based step pattern on body image cache*. Master's thesis in clinical psychology, Tehran, Shahed University. (Persian)

Rezaei M (2006). Simple and multiple shame investigate the relationship between body image and anxiety, social anxiety, self-esteem, perfectionism, depression. Master's thesis in clinical psychology, Tehran, Shahed University. (Persian).

Safir, M. P., Flaisher-Kellner, S., Rosenmann, A. (2005). When gender differences surpass cultural differences in personal satisfaction with body shape in Jewish and Arab college students. *Journal of Sex Roles*, *52*(5-6), 369-378.

Sira, N., & Parker White, C (2010). Individual and familial correlates of body satisfaction in male and female college students. *Journal of American College Health*, *58*(6), 507-514.

Swan, S., & Andrews, B. (2003). The relationship between shame, eating disorders and disclosure in treatment. *British Journal of Clinical Psychology*, *42*(4), 367–378.

Tangney, J., & Dearing R. (2002). *Shame and guilt*. New York: Guilford.

Thompson T, Dinnel, D. L, & Dill N. J (2003).Development and validation of a body image guilt and shame scale. *Personality and Individual Differences*, 34, 59-75.

Titchener, K. & Wong, Q.J.J.(2015). A weighty issue: Explaining the association between body mass index and appearance-based social anxiety. *Eating Behaviors* .16, 13–16

Tracy, J. L., & Robins, R. W. (2004). Putting the self into self-conscious emotions: Atheoretical model. *Psychological Inquiry*, 15, 103–125.

Westenberg, P. M., Gullone, E., Bokhorst, C. L., Heyne, D. A., King, N..J. (2007). Social evaluation fear in childhood and adolescence: Normative developmental course and continuity of individual differences. *British Journal of Developmental Psychology*, 25, 471-483.

