

◇ فصلنامه علمی - پژوهشی زن و فرهنگ

سال اول . شماره چهارم . تابستان ۱۳۸۹

## رابطه بین ویژگی های شخصیتی و اضطراب جسمانی - اجتماعی با اتخاذ رژیم درمانی روزانه در دانشجویان دختر

فرح نادری\*

زهره مرادیان\*\*

### چکیده

هدف از تحقیق حاضر بررسی رابطه بین ویژگی های شخصیتی و اضطراب جسمانی - اجتماعی با اتخاذ رژیم رفتاری شناختی روزانه در دانشجویان دختر دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز بود. حجم نمونه ۲۰۰ نفر دختر بود که به روش نمونه گیری طبقه ای تصادفی از بین، دانشجویان دختر مشغول به تحصیل در سال ۱۳۸۹-۱۳۸۸ انتخاب شدند. ابزارهای مورد استفاده شامل مقیاس ویژگی های شخصیتی نئو (NEO-PI-R)، مقیاس اضطراب جسمانی - اجتماعی (SPAS) و مقیاس رژیم شناختی - رفتاری (CBDS) بودند. این تحقیق از نوع همبستگی بود. نتایج آماری نشان داد که بین ویژگی های شخصیتی و اضطراب جسمانی - اجتماعی با اتخاذ رژیم شناختی - رفتاری رابطه معنی داری وجود دارد. همچنین نتایج رگرسیون نشان داد که تنها ویژگی شخصیتی توافق پذیری و اضطراب جسمانی - اجتماعی پیش بینی کننده اتخاذ رژیم درمانی هستند.

کلید واژگان: ویژگی های شخصیتی، اضطراب جسمانی - اجتماعی، رژیم شناختی - رفتاری

---

\* دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم و تحقیقات خوزستان، گروه روانشناسی، اهواز، ایران

\*\* دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اهواز، گروه روانشناسی، اهواز، ایران

این مقاله مستخرج از پایان نامه کارشناسی ارشد خانم زهره مرادیان در دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز می باشد.

#### مقدمه

روان شناسی علم تحقیق در رفتار موجود زنده و بویژه رفتار انسان است و در زمینه اصطلاح شخصیت با توجه به اینکه شخصیت هدف نهایی تمام بررسی های روان شناختی است، بیش از سایر مفاهیم توجه روان شناسان را به خود معطوف داشته است، زیرا در روان شناسی یافته ای نیست که در شناسایی و شناساندن شخصیت سهمی مهم بر عهده نداشته باشد (راس<sup>۱</sup>، ترجمه جمالفر، ۱۳۸۲). در واقع شخصیت یک سازه پیچیده روان شناسی است که برای کشف چگونگی رفتار فرد بکار می رود و در کل رفتارهای انسان را در موقعیت های مختلف نشان می دهد. شخصیت ارزشیابی فرد از چگونگی تفکر، احساس و رفتار خودش می باشد (کرسینی<sup>۲</sup>، ۲۰۰۱).

ویژگی های شخصیتی در برگیرنده مجموعه بی شماری از خصوصیات می باشند که تاثیر آنها بر جسم و روان افراد یکسان نیست. برخی از ویژگی های شخصیتی افراد ارتباط نزدیکی با سلامت و بهزیستی جسمی و روانی آنها دارند و بر عادات و رفتارهای بهداشتی و سلامت آنها نقش و تاثیر تعیین کننده بر جای می گذارند (احدی و جهانیان، ۱۳۸۷). همچنین برخی از ویژگی ها با تصویر بدنی منفی و نگرانی در مورد ظاهر ارتباط منفی دارند (کرونک<sup>۳</sup>، ۲۰۰۶). اضطراب جسمانی - اجتماعی حالتی از نگرانی در مورد ظاهر است که هر گاه فرد احساس کند جسم او توسط دیگران مورد ارزیابی قرار می گیرد، آن را تجربه می کند (اسمیت<sup>۴</sup> و همکاران ۱۹۹۸).

تحقیقات نشان داده میزان اضطراب جسمانی - اجتماعی در زنان نسبت به مردان بیشتر است معمولاً زنانی که دارای اضافه وزن می باشند، به میزان زیادی این اضطراب را تجربه می کنند. این نگرانی و اضطراب در مورد بدن باعث نارضایتی از شکل بدن می شود که اخیراً در دختران نوجوان حتی آنها که وزن طبیعی دارند، مشاهده می شود، اما این مشکل در آنهایی که چاق هستند شدیدتر می باشد. بسیاری از افراد دارای اضافه وزن احساس می کنند که بدنشان زشت و قابل سرزنش است و دیگران آنها را با خصومت یا اهانت نگاه می کنند (بلکبرن<sup>۵</sup>، کاندر، ۱۹۹۴).

اضافه وزن را می توان به عنوان ازدیاد تجمع چربی در بدن بیش از ۱۵ درصد وزن مطلوب دانست. مقدار متوسط چربی بدن در مردان ۱۲ تا ۱۷ درصد و در زنان ۱۹ تا ۲۴ درصد است.

چنانچه در صد طبیعی چربی بدن مردان و زنان از مقادیر مذکور تجاوز کند، غیر طبیعی تلقی شده و نشانه چاقی است. اگر چربی اضافی فقط چند درصد باشد به چنین شرایطی اضافه وزن گفته می شود. انتظارات و نرهای اجتماعی از زنان برای لاغر شدن ممکن است باعث شود که آن ها برای رسیدن به این ایده آل احساس فشار کنند و به رژیم غذایی و شرکت در مسابقات ورزشی پردازند (هوس بلاس و کارتون<sup>۶</sup>، ۱۹۹۹).

رژیم های غذایی متفاوتی در جهت درمان چاقی توصیه شده اند که می توانند با امتیازات و محدودیت های

1. Ross
2. Crsini
3. Cruickshank
4. Smith
5. Black burn
6. Hausenblaso carton

همراه باشند. رژیم کم کالری که به میزان ۱۵۰۰-۱۰۰۰ کیلو انرژری در روز را تدارک می بینند، باعث کاهش وزنی در حدود ۸٪ از وزن اولیه پس از شش ماه خواهند شد. اما متاسفانه در این مدت بیشتر وزن از دست رفته دوباره بدست می آید (وادن<sup>۱</sup>، ۱۹۹۳).

برومت<sup>۲</sup> و همکاران (۲۰۰۸)، در پژوهشی به بررسی رابطه بین ویژگی های شخصیتی و کیفیت رژیم غذایی پرداختند. نتایج این پژوهش نشان داد که ویژگی شخصیتی باز بودن با کیفیت رژیم غذایی ارتباط دارد ولی دیگر ویژگی های شخصیتی (روان نژندی، وجدانی بودن، توافق و برون گرایی) ارتباطی با کیفیت رژیم غذایی ندارد.

بروس و زیتکوس<sup>۳</sup> (۲۰۰۹)، در پژوهشی به بررسی رابطه بین ویژگی های شخصیتی، حالات وزن، فاکتورهای انگیزشی کاهش وزن و کاهش وزن موفقیت آمیز و ناموفق پرداختند. نتایج نشان داد ارتباط معنی داری بین ویژگی های شخصیتی و حجم بدن وجود ندارد. ویژگی شخصیتی درونگرایی تا حدودی با وزن نرمال ارتباط داشت و درون گراها به احتمال بیشتری وزن بالا داشتند. ولی بین دیگر ویژگی های شخصیتی و حالات وزن ارتباطی یافت نشد.

استف<sup>۴</sup> و همکاران (۲۰۰۵)، در پژوهشی به بررسی رابطه بین ویژگی های شخصیتی و مصرف میوه و سبزیجات و فعالیت جسمی پرداختند. نتایج نشان داد بین پرخاشگری و مصرف سبزیجات ارتباط مثبتی وجود دارد. در حالی که باز بودن به تجربه ارتباط مثبتی با مصرف میوه و سبزیجات نداشت. برون گرایی ارتباط مثبتی با فعالیت جسمی داشت. بطور کلی نتایج این مطالعه نشان داد برخی از ابعاد شخصیت با مصرف میوه و سبزیجات و فعالیت جسمی ارتباط دارند.

هوراسک<sup>۵</sup> (۲۰۰۲)، در پژوهشی به بررسی رابطه بین ویژگی های شخصیتی و رژیم غذایی پرداخت. نتایج نشان داد برون گراها تمایل بیشتری به رژیم غذایی بهتر دارند. برون گراها در مقایسه با درون گراها به طور معنی داری حبوبات و میوه ها را بیشتر مصرف می کردند.

مک نیکول و سوزانی<sup>۶</sup> (۲۰۰۳)، در پژوهشی به بررسی رابطه بین شخصیت و رفتار رژیم غذایی در گروهی از نوجوانان پرداختند. نتایج نشان داد ویژگی شخصیتی روان نژندی ارتباط معنی دار منفی با خوردن سالم دارد.

کرونک شانک<sup>۷</sup> (۲۰۰۶)، در پژوهشی به بررسی ارتباط بین ویژگی های شخصیتی، تصویر بدنی و رفتار های خوردن در زنان دانشجو پرداختند. نتایج نشان داد بین برخی ویژگی های شخصیتی و تصویر بدنی منفی ارتباط منفی وجود دارد همچنین بین برخی ویژگی های شخصیتی و رفتار های خوردن مشکل ساز ارتباط منفی وجود داشت.

1. Wadden
2. Brummett
3. Zitkus & Bruce
4. Stef
5. Horacek
6. Nicol & Suzanne
7. Cruickshank

کوالسکی<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۰۷) در پژوهشی به تحقیق در باره تجارب زنان نوجوان از اضطراب جسمانی - اجتماعی و ارتباط آن با راهکارهای دفاعی پرداختند، نتایج نشان داد بین اضطراب جسمانی - اجتماعی و برخی راهکارهای دفاعی چون رژیم غذایی، فعالیت جسمی و حمایت اجتماعی رابطه وجود دارد.

هاس<sup>۲</sup> و همکاران (۱۹۹۸)، در پژوهش خود به مطالعه تعیین ارتباط بین اضطراب جسمانی - اجتماعی و نگرش خوردن در شرکت کنندگان دانشجو پرداختند، نتایج نشان داد اضطراب جسمانی - اجتماعی ارتباط مثبتی با اختلال نگرش خوردن دارد و این ارتباط در زنان با وزن پایین تر بیشتر است.

کراتزر<sup>۳</sup> (۲۰۰۲)، در مطالعه ای به تعیین ارتباط بین اضطراب جسمانی - اجتماعی و تغییر رفتار ورزشی پرداخت. نتایج این مطالعه نشان داد که ارتباط معکوس معنی داری بین رفتارهای ورزشی و اضطراب جسمانی - اجتماعی وجود دارد. همچنین تفاوت معنی داری بین نمرات اضطراب جسمانی - اجتماعی مردان و زنان یافت شد.

در مطالعه ای که مربوط به بررسی ارتباط بین نارضایتی بدنی و اضطراب جسمانی - اجتماعی و رفتارهای خوردن در زنان ورزشکار حرفه ای و غیر حرفه ای بود. نتایج نشان داد، نارضایتی بدنی و تلاش برای لاغری، پیشگویی کننده های مهمی برای اضطراب جسمانی - اجتماعی در ورزشکاران حرفه ای و غیر حرفه ای است.

گرینلیف<sup>۴</sup> (۲۰۰۴)، در پژوهشی به بررسی فشارهای وزن و اضطراب جسمانی - اجتماعی در اسکیت بازان پرداخت. نتایج نشان داد وزن پایین و سطوح مناسب اضطراب جسمانی - اجتماعی عوامل مشوقی برای تمایل به پیشرفت در میان این ورزشکاران می باشد.

هاس<sup>۵</sup> و همکاران (۲۰۰۱)، در پژوهشی به مقایسه اضطراب جسمانی - اجتماعی در میان گروههای مختلف (سه گروه ورزشکار، یک گروه غیر ورزشکار) پرداختند، نتایج نشان داد بین نمرات اضطراب جسمانی - اجتماعی و نگرش خوردن در چهار گروه ورزشکار و غیر ورزشکار ارتباط وجود دارد. با توجه به آنچه که گفته شد، از آنجا که در کشور ما نیز چاقی یک معضل تلقی می شود و یکی از مسائل مهم در میان افراد چاق و بویژه زنان داشتن ظاهری متناسب با معیارهای مورد پذیرش جامعه است، از این رو ممکن است به هنگام قرار گرفتن در میان دیگران دچار اضطراب جسمانی - اجتماعی شده که میزان تجربه این اضطراب با توجه به ویژگی های شخصیتی افراد می تواند متفاوت باشد. در نتیجه آنها برای رهایی از این وضعیت به اتخاذ رژیم های مختلف می پردازند، بر این اساس ضرورت پژوهش در این زمینه ها احساس می شود. لذا هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه بین ویژگی های شخصیتی (روان نژندی، برونگرایی، باز بودن، توافق و وجدانی بودن) و اضطراب جسمانی - اجتماعی با اتخاذ رژیم درمانی روزانه در دانشجویان دختر دانشگاه آزاد اسلامی اهواز است.

1. Kowalski

2. Haase

3. Kratzer

4. Grinlif

5. Haase

## روش پژوهش

### جامعه آماری و روش نمونه گیری

جامعه آماری این پژوهش شامل دانشجویان دختر دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز که در سال ۸۹-۱۳۸۸ مشغول به تحصیل بودند. اعضای نمونه ۲۰۰ دختر بود که به روش نمونه گیری تصادفی طبقه ای از همه دانشکده ها انتخاب شدند.

### ابزارهای پژوهش

۱- مقیاس ویژگی‌های شخصیتی نئو (NEO-PI-R): این مقیاس برای اولین بار با ۱۸۵ سوال توسط مک کری و کاستا<sup>۱</sup> (۲۰۰۴)، تدوین گردید. در ادامه دو پژوهشگر با بررسی هایی که انجام دادند توانستند پرسشنامه ای با تعداد سوالات ۲۴۰ و ۶۰ سوال را برای اندازه گیری ویژگی های شخصیتی افراد تهیه کنند. این آزمون ۶۰ سوالی پنج مورد از ویژگی های شخصیتی افراد را مورد سنجش قرار می دهد. که این ویژگی ها عبارتند از: روان نژندی<sup>۳</sup> (N)، برون گرایی<sup>۴</sup> (E)، باز بودن<sup>۵</sup> (O)، توافق<sup>۶</sup> (A)، و وجدانی بودن<sup>۷</sup> (C)، هر کدام از این ویژگی ها در این آزمون با ۱۲ سوال مورد سنجش قرار می گیرند.

مک کری و کاستا (۲۰۰۴)، در تحقیقی که برای تجدیدنظر در پرسشنامه (NEO-PI-R) بر روی ۱۴۹۲ انجام دادند، ضرایب همبستگی این آزمون ۲۴۰ سوالی برای پنج ویژگی شخصیتی را به ترتیب ۰/۸۳۰، ۰/۹۱۰، ۰/۷۶۰، ۰/۸۶۰، ۰/۸۹۰ گزارش کردند.

غلامی (۱۳۸۷)، در پژوهشی که بر روی ویژگی های شخصیتی افراد دارای نقص بدنی در شهرستان باغملک انجام داد به محاسبه ضرایب پایایی پنج عامل آزمون نئو به روش آلفای کرونباخ و تنصیف پرداخت که آلفای کرونباخ برای پنج عامل C،A،O،E،N به ترتیب ۰/۸۷۰، ۰/۸۴۰، ۰/۷۹۰، ۰/۸۰۰، ۰/۸۲۰ و به روش تنصیف ۰/۷۰۰، ۰/۶۱۰، ۰/۵۹۰، ۰/۳۷۰، ۰/۵۴۰، ۰/۶۹۰ بدست آمد.

۲- مقیاس اضطراب جسمانی - اجتماعی (SPAS)<sup>۸</sup>، یک ابزار خود گزارشی ۱۲ سوالی است که برای نخستین بار توسط هارت<sup>۹</sup>، لری<sup>۱۰</sup> و رجسکی<sup>۱۱</sup> (۱۹۸۹) گسترش یافت. هارت، لری و رجسکی (۱۹۸۹)، پایایی نسخه اولیه آن را به روش آلفای کرونباخ به ترتیب ۰/۹۰۰ و اعتبار آن را ۰/۸۰۰ گزارش کردند. نادری، مرادیان (۱۳۸۸) برای نخستین بار در ایران به اعتباریابی مقیاس اضطراب جسمانی - اجتماعی (SPAS)،

1. Revised Neo Personality Inventory( Neo-PI-R)

2. Mc Care & Costa

3. neuroticism

4. extraversion

5. openness

6. agreeableness

7. conscientiousness

8. Social Physique Anxiety Scale

9. Hart

10. Leary

11. Rejeski

پرداختند. برای تعیین اعتبار همزمان پرسشنامه اضطراب جسمانی - اجتماعی با پرسشنامه تصویر بدنی فیشر<sup>۱</sup> اجرا شد و ضریب همبستگی ( $r=0.730$  و  $P \leq 0.001$ ) بدست آمد. ضرایب پایایی آن به روش آلفای کرونباخ  $0.450$  به روش تنصیف  $0.400$  بدست آمد.

۳- مقیاس رژیم شناختی - رفتاری (CBDS) یک ابزار خود گزارشی ۱۴ آیتمی است که توسط مارتز<sup>۲</sup>، استروگیز<sup>۳</sup> و گوستافسون<sup>۵</sup> (۱۹۹۶) ساخته شد. مارتز، استروگیز و گوستافسون (۱۹۹۶)، همبستگی درونی نسخه اولیه آن را به روش آلفای کرونباخ  $0.950$  و اعتبار آن را نیز  $0.950$  گزارش کردند. در پژوهش حاضر، به منظور اعتباریابی مقیاس رژیم شناختی رفتاری از سوال ملاک استفاده شد. ضریب همبستگی حاصل برابر با  $0.700$  بود که در سطح  $0.001$  معنی دار می باشد. پایایی آن با روش آلفای کرونباخ و تنصیف  $0.920$  و  $0.900$  بدست آمد.

### یافته های پژوهش

#### الف) یافته های توصیفی:

یافته های توصیفی شامل شاخص های آماری مانند میانگین، انحراف معیار، حداکثر، حداقل نمرات متغیرهای مورد مطالعه و همچنین تعداد آزمودنی ها در جدول ۱ ارائه شده است.

**جدول ۱ : میانگین، انحراف معیار، حداقل و حداکثر نمره های آزمودنی ها در متغیرها ویژگیهای شخصیتی ( روان نژندی، برون گرایی، باز بودن، توافق و وجدانی بودن)، اضطراب جسمانی اجتماعی و رژیم شناختی رفتاری دانشجویان زن**

آزمودنی	شاخص آماری / متغیر	میانگین	انحراف معیار	حداقل نمره	حداکثر نمره	تعداد
نمونه دانشجویان زن	ویژگیهای شخصیتی روان نژندی	۲۷/۵	۴/۳	۱۵	۳۸	۲۰۰
	برون گرایی	۳۰/۵	۶/۴	۹	۸۱	۲۰۰
	باز بودن	۲۴/۷	۳/۷	۱۱	۳۵	۲۰۰
	توافق	۲۷/۹	۴/۵	۱۳	۴۴	۲۰۰
	وجدانی بودن	۲۷/۷	۴/۴	۱۷	۴۰	۲۰۰
	اضطراب جسمانی اجتماعی	۳۱/۷	۶	۱۶	۵۱	۲۰۰
	رژیم شناختی رفتاری	۳۵	۱۲	۱۳	۶۵	۲۰۰

همان طور که در جدول شماره ۱ ملاحظه می شود میانگین و انحراف معیار در متغیر ویژگیهای شخصیتی

1. Fisher
2. Cognitive Behavioral Dieting Scale
3. Martz
4. Sturgis
5. Gustafson

در مجموع آزمودنیها به ترتیب برابر است با: در روان نژندی (۲۷/۵، ۴/۳)، برون گرایی (۳۰/۵، ۶/۴)، باز بودن (۲۴/۷، ۳/۷)، توافق پذیری (۲۷/۹، ۴/۵) و وجدانی بودن (۲۷/۷، ۴/۴). میانگین و انحراف معیار متغیر اضطراب جسمانی روانی در کل نمونه برابر با ۷/۳۱، ۶ می باشد. در متغیر رژیم شناختی رفتاری میانگین و انحراف معیار کل نمونه برابر با ۳۵، ۱۲ به دست آمد.

ب) یافته‌های مربوط به فرضیه‌ها: بر اساس هدف پژوهش هفت فرضیه تدوین شد:

### فرضیه‌های پژوهش

فرضیه اول. بین ویژگی شخصیتی روان نژندی با رژیم شناختی رفتاری دانشجویان زن رابطه وجود دارد  
فرضیه دوم. بین ویژگی شخصیتی برون گرایی با رژیم شناختی رفتاری دانشجویان زن رابطه وجود دارد  
فرضیه سوم. بین ویژگی شخصیتی باز بودن با رژیم شناختی رفتاری دانشجویان زن رابطه وجود دارد  
فرضیه چهارم. بین ویژگی شخصیتی توافق با رژیم شناختی رفتاری دانشجویان زن رابطه وجود دارد  
فرضیه پنجم. بین ویژگی شخصیتی وجدانی بودن با رژیم شناختی رفتاری دانشجویان زن رابطه وجود دارد

### جدول شماره ۲۵: ضرایب همبستگی ساده بین ویژگیهای شخصیتی ( روان نژندی، برون گرایی، باز بودن، توافق و وجدانی بودن) با رژیم شناختی رفتاری دانشجویان زن

متغیر پیش بین	متغیر ملاک	شاخص آماری آزمودنی	ضریب همبستگی	سطح معنی داری	تعداد
روان نژندی	رژیم شناختی رفتاری	کل دانشجویان زن	-۰/۲۴	۰/۷	۲۰۰
برونگرایی			۰/۰۶	۰/۴	۲۰۰
باز بودن			۰/۱۳	۰/۰۶	۲۰۰
توافق			-۰/۱۵ <sup>oo</sup>	۰/۰۳	۲۰۰
وجدانی بودن			۰/۰۲۴	۰/۷	۲۰۰

با توجه به داده های جدول شماره ۲۵ تنها بین مولفه توافق پذیری با رژیم شناختی رفتاری دانشجویان زن رابطه معنی دار به دست آمد ( $r = -0/15, p \leq 0/03$ )؛ اما بین سایر مولفه های ویژگیهای شخصیتی ( روان نژندی، برون گرایی، باز بودن و وجدانی بودن) با رژیم شناختی رفتاری رابطه معنی داری به دست نیامد.  
فرضیه ششم: بین اضطراب جسمانی اجتماعی با رژیم شناختی رفتاری دانشجویان زن رابطه وجود دارد

### جدول شماره ۳۵. ضرایب همبستگی ساده بین اضطراب جسمانی اجتماعی با رژیم شناختی رفتاری دانشجویان زن

متغیر پیش بین	متغیر ملاک	شاخص آماری آزمودنی	ضریب همبستگی	سطح معنی داری	تعداد
اضطراب جسمانی اجتماعی	رژیم شناختی رفتاری	کل دانشجویان زنان	۰/۳	۰/۰۰۰	۲۰۰

همان طور که در جدول شماره ۳ مشاهده می شود، ضریب همبستگی اضطراب جسمانی اجتماعی با رژیم شناختی رفتاری در دانشجویان زن برابر ۰/۳ می باشد که در سطح  $P \leq ۰/۰۰۱$  معنی دار می باشد ( $P \geq ۰/۰۰۱$ )،  $r = ۰/۳$  بنابراین فرضیه ششم تایید گردید.

فرضیه هفتم: بین ویژگیهای شخصیتی (روان نژندی، برون گرایی، باز بودن، توافق و وجدانی بودن) و اضطراب جسمانی اجتماعی با رژیم شناختی رفتاری دانشجویان زن رابطه چندگانه وجود دارد.

#### جدول شماره ۴: ضرایب همبستگی چندگانه بین مولفه های روان نژندی، برون گرایی... و اضطراب جسمانی اجتماعی با رژیم شناختی رفتاری دانشجویان زن با روشهای الف: ورود یا Enter

متغیرهای پیش بین	شاخصهای آماری	همبستگی چندگانه MR	ضریب تعیین (A) RS	نسبت F احتمال P	ضرایب رگرسیون (β)					
					روان نژندی	برون گرایی	باز بودن	توافق	وجدانی بودن	اضطراب جسمانی اجتماعی
روان نژندی	۰/۰۲	۰/۰۲	۰/۰۵	F=۰/۰۷ P=۰/۰۸	β = ۰/۰۲ T = -۰/۳ P = ۰/۰۸	-	-	-	-	-
برون گرایی	۰/۰۶	۰/۰۶	۰/۰۷	F=۰/۳۴ P=۰/۰۷	β = ۰/۰۶ T = ۰/۰۸ P = ۰/۰۴	-	-	-	-	-
باز بودن	۰/۱۳	۰/۱۳	۰/۰۲	F=۱/۲ P=۰/۳۳	β = ۰/۱۴ T = ۰/۵۰ P = ۰/۰۶	-	-	-	-	-
توافق	۰/۲۳*	۰/۲۳*	۰/۰۳	F=۲/۶ P=۰/۰۴	β = ۰/۰۲ T = -۰/۲۱ P = ۰/۰۸۴	β = ۰/۱۴ T = ۱/۹۰ P = ۰/۰۵۷	β = ۰/۱۹ T = -۲/۶۰ P = ۰/۰۱	-	-	-
وجدانی بودن	۰/۲۳	۰/۲۳	۰/۰۷	F=۲/۱ P=۰/۰۷	β = ۰/۰۲ T = -۰/۳۰ P = ۰/۰۸	β = ۰/۰۵ T = ۰/۶۰ P = ۰/۰۶	β = ۰/۱۳ T = ۱/۹۰ P = ۰/۰۷	β = ۰/۰۲ T = -۲/۶ P = ۰/۰۰۹	β = ۰/۰۵ T = ۰/۶۰ P = ۰/۰۶	-
اضطراب جسمانی اجتماعی	۰/۳۸*	۰/۳۸*	۰/۰۱۱	F=۵/۳ P=۰/۰۰	β = ۰/۰۳ T = -۰/۴۰ P = ۰/۰۷	β = ۰/۰۴ T = ۰/۴۵ P = ۰/۰۶۵	β = ۰/۱۶ T = ۲/۳۰ P = ۰/۰۰۲	β = -۰/۱۹ T = -۲/۷۰ P = ۰/۰۰۸	β = ۰/۰۳ T = ۴/۵۰ P = ۰/۰۰۰	-

\* در سطح  $P \leq ۰/۰۵$  معنی دار است \*\* در سطح  $P \leq ۰/۰۰۱$  معنی دار است



**جدول شماره ۵ : ضرایب همبستگی چندگانه بین مولفه های روان نژندی، برون گرایی... و اضطراب جسمانی اجتماعی با رژیم شناختی رفتاری دانشجویان زن با روش ب: قدم به قدم یا Stepwise**

ضریب رگرسیون		نسبت F احتمال P	ضریب تعیین (A) RS	همبستگی چندگانه MR	شاخصهای آماری	ب
اضطراب جسمانی اجتماعی	توافق				متغیرهای پیش بین	ملاک
	$\beta = -0.16$ $T = -2.3$ $P = 0.02$	$F = 5.2$ $P = 0.02$	0.21	0.20	توافق	رژیم شناختی رفتاری
$\beta = 0.3$ $T = 4.4$ $P = 0.000$	$\beta = -0.16$ $T = -2.3$ $P = 0.018$	$F = 12.3$ $P = 0.000$	0.11/30	0.34	اضطراب جسمانی اجتماعی	

طبق جدول شماره (۴) نتایج حاصل از تحلیل رگرسیون در زنان نمونه آماری با روش ورود یا Enter (قسمت الف) مشخص شد که ۵/۱۱٪ واریانس رژیم شناختی رفتاری توسط متغیرهای پیش بین یعنی مولفه های ویژگیهای شخصیتی و اضطراب جسمانی اجتماعی به طور همزمان قابل پیش بینی است. طبق قسمت ب در جدول شماره (۵) که با استفاده از تحلیل رگرسیون با روش قدم به قدم صورت گرفت، تنها متغیر توافق پذیری از ویژگیهای شخصیتی و اضطراب جسمانی اجتماعی پیش بینی کننده معنی دار و موثری برای رژیم شناختی رفتاری در زنان نمونه آماری می باشند. سایر مولفه های ویژگیهای شخصیتی یعنی روان نژندی، برون گرایی، باز بودن و وجدانی بودن نقش کارآمد و معنی داری در پیش بینی متغیر ملاک نداشت.

**بحث و نتیجه گیری**

نتایج حاصل از آزمون فرضیه ها نشان داد که تنها بین مولفه توافق با رژیم شناختی رفتاری دانشجویان زن رابطه معنی دار به دست آمد ( $t = -0.15, p \leq 0.03$ ) و فرضیه چهارم تایید گردید؛ اما بین سایر مولفه های ویژگیهای شخصیتی (روان نژندی، برون گرایی، باز بودن و وجدانی بودن) با رژیم شناختی رفتاری رابطه معنی داری به دست نیامد بنابراین فرضیه های اول، دوم، سوم و پنجم تایید نشدند. این نتیجه با یافته های برومت و همکاران (۲۰۰۰) و بروس و زیتکوس (۲۰۰۹) همخوانی دارد. در تبیین این فرضیه می توان چنین گفت که: در سال های اخیر چاقی و اضافه وزن به عنوان یک معضل شناخته می شود که همین موضوع باعث شده است دختران خود را تحت رژیم های غذایی قرار دهند تا وزن خود را به پایین ترین حد ممکن برسانند. به نظر می رسد آنچه سبب این نگرش در افراد شده بیش از آنکه به ویژگی های شخصیتی و عوامل فردی مربوط باشد، ناشی از ارزش های رایج در جامعه ای است که افراد در آن قرار دارند. معیارهای ظاهری که امروزه در جوامع مختلف اهمیت زیادی پیدا کرده اند سبب ناراضیاتی بسیاری از دختران از وضعیت

ظاهری شان شده و همین مسئله باعث شده آنها احساس فشار زیادی کرده و به رژیم های غذایی روی آورند. فرضیه ششم مبنی بر اینکه رابطه مثبتی بین اضطراب جسمانی - اجتماعی با اتخاذ رژیم درماني روزانه وجود دارد، تایید گردید و ضریب همبستگی بین دو متغیر فوق ( $r = 0/3$  و  $p \leq 0/000$ ) بدست آمد. نتایج حاصل از این فرضیه با یافته های کرونگ شانک (۲۰۰۶)، هاس (۱۹۹۸)، کراتزر (۲۰۰۲)، و هانس (۲۰۰۱) همخوانی دارد. در تبیین این فرضیه می توان چنین گفت که در دوران نوجوانی توجه خاص نوجوانان به ظاهر فیزیکی و داشتن اندام متناسب شایع است و در این دوران توجه به ظاهر و تناسب اندام تشدید می شود. علاوه بر این خود آگاهی و نگرانی ها در مورد ارزیابی های دیگران از ظاهر فرد افزایش می یابد. از سوی دیگر در این دوران به علت تحولاتی که از نظر جسمی در نوجوانی ایجاد می گردد تناسب اندام او دستخوش تغییرات زیاد می شود که این تغییرات جسمی اغلب با انتظارات اجتماعی از بدن تناقض دارد. در نتیجه نوجوان اغلب نگرانی های زیادی را در مورد ظاهر خود تجربه می کند که زنان نوجوان معمولاً در معرض خطر بیشتری برای نگرانی های مربوط به بدن نسبت به مردان همسن خود قرار دارند. در صورتی که این نگرانی ها افزایش یابد به اضطراب جسمانی - اجتماعی تبدیل می شود و زمانی که فرد در میان دیگران قرار می گیرد بدلیل ترس از منفی بودن ارزیابی های دیگران از ظاهر جسمانی اش، وضعیت ناخوشایندی را تجربه می کند. از این رو برای رهایی از این اضطراب در جستجوی راهکارهای مقابله ای برمی آید که مهمترین راهکاری که افراد اغلب بکار می بندند، اتخاذ رژیم های غذایی و انجام فعالیت های جسمی می باشد. آنها سعی می کنند با ایجاد تعادل میان کالری دریافتی و انرژی مصرفی خود به وزنی مناسب دست یابند.

فرضیه هفتم مبتنی بر اینکه رابطه چندگانه بین ویژگی های شخصیتی و اضطراب جسمانی - اجتماعی با اتخاذ رژیم درماني روزانه وجود دارد تایید گردید. یعنی اینکه اتخاذ رژیم شناختی - رفتاری به طور همزمان توسط متغیرهای پیش بین ویژگی های شخصیتی و اضطراب جسمانی - اجتماعی قابل پیش بینی است ( $MR = 0/30$  و  $ARS = 0/082$ ) اما با روش رگرسیون (قدم به قدم) یافته ها نشان داد که فقط متغیرهای توافق (از ویژگیهای شخصیتی) و اضطراب جسمانی - اجتماعی پیش بینی کننده اتخاذ رژیم شناختی - رفتاری هستند. نتایج حاصل از فرضیه هفتم با یافته های برومت و همکاران (۲۰۰۰)، بروس و زیتکوس (۲۰۰۹)، کرونگ شانک (۲۰۰۶)، هاس (۱۹۹۸)، کراتزر (۲۰۰۲)، و هاس (۲۰۰۱) همخوانی دارد. در تبیین این نتیجه می توان چنین گفت که زیبایی و جذابیت جسمی همواره یکی از مباحث مورد توجه افراد بوده است و بر نقش جذابیت جسمانی به عنوان یک متغیر مهم و معنی دار در انتخاب دوست به خصوص در بین جوانان تاکید می شود. افراد در انتخاب دوستان خود معمولاً نسبت به کسانی که از تناسب جسمی و ظاهری بیشتری برخوردار باشند، گرایش دارند. طبق نظریه انتخاب جنسی، در انتخاب همسر نیز داشتن جذابیت جسمی احتمال پذیرش فرد را بالا می برد و زیبایی و جذابیت جسمی مهمترین معیار انتخاب همسر بویژه در بین مردان می باشد و آنها اغلب ترجیح می دهند همسرشان از وزن متوسطی برخوردار باشد. از این رو زنان جوان با ویژگی های شخصیتی مختلف، بدنبال کسب امتیازاتی برمی آیند که شانس پذیرش آنها را از سوی دیگران افزایش می دهد و به انجام فعالیت هایی که سبب می شود ظاهر جسمانی آن ها متناسب با معیارهای مورد پذیرش دیگران باشد، می پردازند. بنابراین ویژگی توافق پذیری از ویژگیهای شخصیتی به عنوان بستری

برای پذیرش و هماهنگی با معیارهای رایج و مورد پذیرش جامعه در فرد نقش موثری پیدا می کند. همچنین اضطراب جسمانی - اجتماعی نیز نوعی اضطراب است که در نتیجه فشارهای وارده از سوی گروه بر فرد ایجاد می شود و در صورتی که فرد احساس کند وضعیت جسمانی او مطابق با ارزش های رایج در جامعه نسبت آن را تجربه می کند. برای رهایی از این اضطراب نیز افراد به انجام فعالیت های ورزشی و کنترل غذاهای مصرفی خود می پردازند تا از وضعیت جسمانی مناسبی برخوردار شوند.

### منابع

راس، آلن ا. (۱۳۸۲)، روان شناسی شخصیت (سیاوش جمالفرد، مترجم)، چاپ چهارم، تهران، نشر روان. غلامی، سجاد (۱۳۸۷)، رابطه بین ویژگی های شخصیتی و عزت نفس با سلامت روان افراد دارای نقص بدنی در شهرستان باغملک، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز.

- Blackburn, G.L. & Kanders, B.S. (1994). Obesity pathophysiology and treatment; Chapman and Hall Publisher
- Bruce, S. & Zitkus, E. (2009), The relationship between weight loss regimens and successful and unsuccessful weight loss among Register Nurses
- Brummett, H. & Ilene, F. (2008), Personality as a predictor of dietary in spouses during midlife
- Crsini, R. (2001). The dictionary of psychology. Branner Mazel Taylor and Francis Company, USA.
- Cruikshank, J (2006), The Relationship of Personality, Body Image with Eating Behavior
- Greenleaf, Ch. (2004), weight pressures and social physique anxiety among collegiate synchronized skaters. Journal of sport Behavior
- Hart, E.A. ; Leary, M.R & Rejeski, W.J. (1989). The measurement of social physique anxiety. Journal of sport and Exercise psychology, 11, 94-104
- Hasse, A.M; & Prapavessis, H. (1998), Social physique anxiety and eating attitudes : Moderating effects of body mass and gender. www. Iformaworld. com.
- Hasse A.M. & Prapavessis, H. (2001), Social Physique Anxiety and Attitudes in Female Athletic and Non-athletic Groups.
- Hausenblase, H.A & Carron, A.V. (1999). Eating disorder indices and athletes: An integration. Journal of sport and Exercise psychology, 21, 250-258
- Horacek, T.M. (2002), The effect of nutrition education and the differences in dietary intake and factors influencing intake according to personality preferences for a sample of college students. [http:// www.afrinshduilit.ir](http://www.afrinshduilit.ir)
- [http:// www.gogel.com](http://www.gogel.com)
- Kowalski, K.C; & Sedgwick, W.A; & Mack, D.E; & Sedgwick, W.A; & Subiston, C.M. (2007), Social physique Anxiety in Adolescence : An Exploration of influences, coping strategies, and Health Behaviors.
- Kratzer, M.C. (2002), The Relationship Between Social Physique Anxiety and Stage of Exercise Behavior Change.
- Nicol, M. & Suzanne, j. (2003), The Relationship of Personality with Eating Behavior
- Stef, P.J; & Kremers, W.M. (2005), Is personality related to fruit and vegetable Intake and Physical

activity in adolescents.

Smith, C.C.; Van Raalte J.L; & Brewer, B.W. (1998), Social physique Anxiety in Competitive Women Athletes.

Wadden, T.A. (1993). Treatment of obesity by moderate and sever caloric restriction result of clinical research tracts. Ann Inter med, (1199) 688-699.

تاریخ وصول: ۸۹/۲/۱۸

تاریخ پذیرش: ۸۹/۷/۲۷