

## بررسی رابطه باورهای غیرمنطقی و ارزیابی تصویر بدنی در دو سن نوجوانی و جوانی دختران

\* مریم مطهری

\*\* دکتر رضا پورحسین

\*\*\* دکتر محمدعلی بشارت

\*\*\*\* دکتر مسعود غلامعلی لواسانی

### چکیده

تصویر فاعلی از بدن، یکی از مهمترین مؤلفه‌های سلامت روانی در زنان است که به دلیل ارتباط با ابعاد جسمی، شناختی و عاطفی می‌تواند مبین رفتارهای سالم یا ناسالم آنان باشد. هدف از پژوهش حاضر، بررسی رابطه باورهای غیرمنطقی و ارزیابی تصویر بدنی در دو سن نوجوانی و جوانی در دختران می‌باشد. نمونه پژوهش شامل ۱۴۰ دختر (۷۰ دانشجو و ۷۰ دانش‌آموز) است که با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای انتخاب شدند. ابزارهای این پژوهش پرسشنامه روابط چند بُعدی بدن-خود (MBSRQ)؛ (کش) و آزمون باورهای غیرمنطقی جونز (IBT) می‌باشد. پژوهش از نوع توصیفی-همبستگی و علی-مقایسه‌ای است.

---

\*. کارشناس ارشد روانشناسی دانشگاه تهران

\*\* .دانشیار دانشگاه تهران

\*\*\* .استاد گروه روانشناسی دانشگاه تهران

\*\*\*\* .استادیار دانشگاه تهران

بررسی رابطه باورهای غیرمنطقی و ارزیابی تصویر بدنی در دو سن نوجوانی و جوانی دختران

داده‌ها با استفاده از شاخص‌های آماری نظیر t مستقل، ضریب همبستگی پیرسون، تحلیل رگرسیون چندگانه مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج نشان داد که بین باورهای غیرمنطقی و تصویر بدنی رابطه‌ای وجود ندارد ( $P > 0/05$ ). همچنین بین باورهای غیرمنطقی در نوجوانی و جوانی تفاوتی وجود ندارد ( $P > 0/05$ ). علاوه بر این بین ارزیابی تصویر بدنی در نوجوانی و جوانی تفاوت وجود ندارد. همچنین در برآورد مدل رگرسیون، ۱۵ درصد واریانس ارزیابی تصویر بدنی به وسیله متغیرهای پیش‌بین قابل تبیین است. یافته‌های مطالعه حاضر بیانگر این نکته است که مقایسه نوجوانی و جوانی دختران (سن) نقش کلیدی در ایجاد ارتباط بین تصویر بدنی و باورهای غیرمنطقی نداشت.

**واژه- کلیدها:** باورهای غیرمنطقی، تصویر بدنی، نوجوانی، جوانی.

## **The relationship between illogical beliefs and evaluation of body image in female adults and adolescents**

M.Motahari. \*

R. Pourhossein, Ph.D. \*\*

M.A. Besharat, Ph.D. \*\*\*

M. Gholamali Lavasani, Ph.D. \*\*\*\*

Subjective image of body is one the important issues in females mental health for its relation with physical, cognitive and emotional dimensions which can be determinant of their normal or abnormal behaviors. The aim of this study is to determine the relationship between irrational beliefs and evaluation of body image in adolescence and youth females. The research sample is concluded 140 female (70 University students and 70 students) selected using cluster random sampling. The research instruments are the

---

\*. MA in psychology, Tehran university

\*\* . Associate Professor, Tehran university

\*\*\*. Professor, Tehran university

\*\*\*\*. Assistant Professor, Tehran university

questionnaire of the relations of multidimensional of self- body (MBSRQ) (Kash), and the test of Jone's irrational beliefs (IBT). The research is a kind of descriptive - correlational and causal - comparative. Data were analyzed using statistical parameters such as t-test, the Pearson correlation and analysis of multi-regression.

The results showed that there is no relationship between irrational beliefs and body image ( $p>0/05$ ). Also there is no difference between irrational beliefs and body image in adolescence and youth ( $p>0/05$ ). Furthermore there is no difference between body image evaluation in adolescence and youth. Also, in regression model, 15 percent variance evaluation is explained through prediction variables. The results of the study indicate that the comparison between adolescents and youth females (age) has no effect in relationship between body evaluation and irrational beliefs.

**Keywords :** Irrational beliefs, body image, adolescent, youth.

**Contact information:** motahari75@yahoo.com

\*\*\*

## مقدمه

از آنجایی که ظاهر بخشی از هویت فرد است و در موقعیت‌های اجتماعی بلافاصله در برخورد با دیگران نمایان می‌شود، اهمیت این سازه شخصیتی بارز است. اصطلاح تصویر بدن<sup>۱</sup> یک سازه روان‌شناختی چندبُعدی و پیچیده است که شامل خود ادراکی‌های مرتبط با بدن و بازخوردهایی شامل تفکرات، عقاید، احساسات و رفتارها می‌باشد (کش<sup>۲</sup>، ۲۰۰۴؛ به نقل از موری<sup>۳</sup>، بایرن<sup>۴</sup>، ریجر<sup>۵</sup>، ۲۰۱۱).

از طرفی تصویر بدنی درک، تصور و حس‌های بدنی ما از بدن است که این تصویر امری ساکن اما همواره در حال تغییر است، بر اساس حقایق نیست، ماهیت آن روانی است و بیشتر از حرمت خود تأثیر می‌پذیرد تا از جذابیت‌های بدنی که توسط دیگران بررسی می‌شود و مورد قضاوت قرار می‌گیرد (ذوقی، ۱۳۸۹).

باور: به معنی پذیرش یک اصل، یک مذهب یا یک حقیقت است. باور یعنی اعتقاد، ایمان و عقیده (اتکینسون، هیلگارد، ترجمه براهنی و همکاران، ۱۳۶۸). باور قضیه‌ای است که فرد درستی آن را پذیرفته بدون اینکه بر آزمایش و یا انتقاد مبتنی باشد. در آمدن از حالت شک به

بررسی رابطه باورهای غیرمنطقی و ارزیابی تصویر بدنی در دو سن نوجوانی و جوانی دختران

حالت استقرا (شعاری‌نژاد، ۱۳۶۴). از منظر آلبرت ایس باورها به دو دسته منطقی و غیرمنطقی تقسیم می‌شوند. باورهای منطقی باورهای کارآمدی هستند که به فرد کمک می‌کند تا به اهداف مهم، واقع‌گرایانه، منطقی و انعطاف‌پذیر خود دست یابد. در مقابل، باورهای غیرمنطقی باورهای هستند که حقیقت ندارند و منطبق بر واقعیت نیستند، تعادل فرد را از بین می‌برند و مانع مواجهه موفقیت‌آمیز با حوادث تحریک‌کننده می‌گردند (سیاوشی و همکاران، ۲۰۱۱). زیگلر<sup>۶</sup> (۲۰۰۱) در بررسی گروهی از دانشجویان مشاهده کرد دانشجویانی که سبک تبیینی بدبینانه‌ای داشتند نمره آنها در باورهای غیرمنطقی بالاتر و سطح تحمل آنها در مقابل مشکلات پایین‌تر است. در تحقیقاتی دیگر نشان داده شد که فرایند باورهای ناکارآمد، باعث بالاتر رفتن سطوح تصویر بدنی منفی و در پی آن اقدام به اصلاح ظاهر در زنان می‌شود (کش، ۲۰۰۵).

نوجوانی و جوانی از جمله مهم‌ترین و حساس‌ترین مراحل تحول است. همین امر موجب شده که روانشناسان نوجوانی را ولادت ثانویه نامند (تامپسون، ۲۰۰۳). به عقیده برخی از پژوهشگران تصویر فاعلی از بدن در نوجوانان یک ساختار قدرتمند و مؤثر بر رفتار آنهاست (فورتمن، ۲۰۰۶) و پدیده‌ای است که قویاً با جنسیت مرتبط است که می‌تواند بر ماهیت هر جریان تحولی در هر دو جنس متفاوت باشد (اسمولاک<sup>۷</sup>، ۲۰۰۴). اکثر پژوهشگران، نوجوانی را به سه دوره تحولی تقسیم کرده‌اند که شامل اوایل نوجوانی (۱۰ تا ۱۳ سالگی)، اواسط نوجوانی (۱۴ تا ۱۷ سالگی) و اواخر نوجوانی (۱۸ تا اوایل ۲۰ سالگی) می‌باشد (سمتانا<sup>۸</sup>، کمپیون-بار<sup>۹</sup>، متزگر<sup>۱۰</sup>، ۲۰۰۶؛ به‌نقل از صمیمی و همکاران، ۱۳۹۰). از این رو با نزدیک شدن کودکان به دوران نوجوانی، تصویر بدنی آنها به طور فزاینده‌ای به ظاهر و شناخت‌های آنها در مورد جذابیت جسمی‌شان مربوط می‌گردد. از طرفی اهمیت تغییرات تحولی در دوران بلوغ برای زنان و مردها متفاوت است (وبر و همکاران، ۲۰۰۱). اما ابتدای جوانی وضعیت تقریباً پایداری را برای تغییرات بدنی به همراه می‌آورد. برای یک جوان سالم تجربه جسمی لحظه‌به‌لحظه است و جنبه‌ای بسیار انعطاف‌پذیر از الگوی روزمره‌اش می‌باشد و از آنجایی که او رشد کرده، اهمیت تجربه بدنی تغییر یافته است (منصوری، ۱۳۸۸). از آنجایی که هر یک از متغیرهای این پژوهش در دختران نوجوان و جوانان به‌طور جداگانه مورد مطالعه قرار گرفته و تاکنون تعامل این دو متغیر مورد بررسی قرار نگرفته، پژوهش حاضر در صدد است که رابطه

بررسی رابطه باورهای غیرمنطقی و ارزیابی تصویر بدنی در دو سن نوجوانی و جوانی دختران

باورهای غیرمنطقی و ارزیابی تصویر بدنی را در دو گروه دختران نوجوان و جوان مورد بررسی قرار دهد.

### فرضیه‌های پژوهش

- ۱) بین باورهای غیر منطقی و ارزیابی تصویر بدنی در دختران نوجوان و جوان رابطه وجود دارد.
- ۲) باورهای غیر منطقی در دو سن نوجوانی و جوانی دختران متفاوت است.
- ۳) ارزیابی تصویر بدنی در دو سن نوجوانی و جوانی دختران متفاوت است.
- ۴) سهم پیش‌بینی‌کننده هر کدام از مؤلفه باور غیرمنطقی و ارزیابی تصویر بدنی در دختران نوجوان و جوان متفاوت می‌باشد.

### تعریف علمی و کاربردی پژوهش

باور: به معنای پذیرش، عقیده، ایمان و اعتقاد می‌باشد. باور، یعنی پذیرش یک اصل، یک مذهب یا یک حقیقت است (شعاری‌نژاد، ۱۳۶۴). منظور از باور غیرمنطقی در این پژوهش، نمره‌ای است که فرد از آزمون باور غیرمنطقی جونز، که شامل ده خرده‌مقیاس است به‌دست می‌آورد (جونز، ۱۹۶۷). تصویر بدن: یک سازه روانشناختی چند بُعدی و پیچیده است که شامل خود ادراکی‌های مرتبط با خود و بازخوردهایی شامل تفکرات، عقاید، احساسات و رفتارها می‌باشد (کش، ۲۰۰۵). منظور از ارزیابی تصویر بدنی در این پژوهش، نمره‌ای است که فرد از پرسشنامه چندبُعدی بدن- خود به‌دست می‌آورد.

**نوع تحقیق، جامعه آماری و روش نمونه‌گیری:** در این پژوهش با توجه به ماهیت موضوع و هدف تحقیق از روش توصیفی- همبستگی و علی‌مقایسه‌ای استفاده شده است. جامعه آماری در این تحقیق دانشجویان دختر مقطع کارشناسی دانشکده روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی شهر کرج و دانش‌آموزان دختر در مقطع سوم راهنمایی مدارس راهنمایی منطقه یک شهر کرج که در سال تحصیلی ۹۲-۹۱ مشغول به تحصیل بوده‌اند می‌باشد. افراد گروه نمونه به شیوه نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای انتخاب شده‌اند. پس از انتخاب گروه نمونه با اخذ معرفی‌نامه از

بررسی رابطه باورهای غیرمنطقی و ارزیابی تصویر بدنی در دو سن نوجوانی و جوانی دختران

آموزش و پرورش شهرستان کرج به مدرسه و دانشکده منتخب مراجعه و پس از تشریح اهداف پژوهش و جلب مشارکت افراد، پرسشنامه‌ها به آزمودنی‌ها ارائه شد.

**ابزار اندازه‌گیری:** آزمون باورهای غیرمنطقی جونز: این آزمون در سال (۱۹۶۷) توسط

جونز تهیه شد و یکی از پرکاربردترین ابزار اندازه‌گیری باورهای غیرمنطقی در جهان است. این تست بر اساس نظریه آلبرت ایس تهیه شده و انواع تفکرات غیرمنطقی را مورد بررسی قرار می‌دهد. این آزمون دارای ۱۰۰ سؤال ۵ گزینه‌ای در ۱۰ مؤلفه است. گزینه‌ها عبارتند از:

۱- توقع از دیگران ۲- انتظارات بیش از حد از خود ۳- سرزنش کردن ۴- واکنش به ناکامی ۵- بی‌مسئولیتی عاطفی ۶- نگرانی زیاد توأم با اضطراب ۷- اجتناب از مشکل ۸- وابستگی به دیگران ۹- درماندگی برای تغییر ۱۰- نهایی‌خواهی (پروچاسکا<sup>۱</sup>)؛ به‌نقل از شیرزاد، (۱۳۸۸).

هر مؤلفه دارای ۱۰ سؤال می‌باشد و یکی از باورهای غیرمنطقی را می‌سنجد. حداکثر نمره باورهای غیرمنطقی برای کل آزمون ۵۰۰ نمره، برای هر یک از عوامل ده گانه خرده‌آزمون ۵۰ نمره و داشتن نمره پایین نشانه تفکر منطقی می‌باشد. این آزمون به روش لیکرت و پنج گزینه‌ای از (کاملاً موافق- تا حدی موافق- نه موافق نه مخالف- تا حدی مخالف- کاملاً مخالف) است.

با استفاده از روش آزمون مجدد، قابلیت اعتماد آزمون ۰/۹۲ و هر یک از مؤلفه‌های ده گانه آن ۰/۴۶ تا ۰/۸۰ و میانگین قابلیت اعتماد همه زیرمؤلفه‌ها ۰/۷۴ گزارش نموده‌اند. همچنین درستی آزمون را ۰/۹۹ گزارش نموده‌اند. فرحبخش (۱۳۷۳) درستی آزمون باورهای غیرمنطقی را

۰/۹۹ گزارش نموده است. در پژوهش مشاک (۱۳۸۵) ضرایب قابلیت اعتماد آزمون باورهای غیرمنطقی به دو روش آلفای کرونباخ و تنصیف برای کل مقیاس به ترتیب ۰/۶۶ و ۰/۶۵ گزارش شد (نقل از عسگری و همکاران، ۱۳۸۸).

پرسشنامه روابط چندبعدی بدن- خود: یک مقیاس خودسنجی ۴۶ ماده‌ای است که کش، وینستد و جاندا آن را در سال (۱۹۹۷) برای ارزیابی تصویر بدنی ساختند (نقل از گنجی، ۱۳۸۴). در این پژوهش از فرم نهایی آن که کش در سال (۱۹۹۷) آماده کرد، استفاده گردید. این ابزار ۶ زیرمقیاس دارد که عبارتند از: ۱- ارزیابی وضع ظاهری (AE) ۲- گرایش به ظاهر (AO) ۳- ارزیابی تناسب (FE) ۴- گرایش به تناسب (FO) ۵- دل‌مشغولی با اضافه وزن یا وزن‌دهی (SW) ۶- رضایت از نواحی بدنی (BAS). در این پرسشنامه از افراد درخواست

بررسی رابطه باورهای غیرمنطقی و ارزیابی تصویر بدنی در دو سن نوجوانی و جوانی دختران

می‌شود تا میزان توافق خود را با هر یک از گویه‌ها را در یک مقیاس ۵ گزینه‌ای علامت‌گذاری کنند که بر اساس طیف لیکرت از ۱ تا ۵ نمره‌گذاری می‌شود. در مطالعه‌ای که راحتی (۱۳۸۶) انجام داده است، بین تصویر بدنی و عزت‌نفس در نمونه‌های دانشجویی همبستگی ۰/۵۵ به دست آمده است. آلفای کرونباخ کل خرده‌مقیاس‌های AE، AO، FE، FO، SW، BAS، در آزمودنی‌های دانشجو به ترتیب ۰/۸۸، ۰/۶۷، ۰/۷۹، ۰/۵۷، ۰/۸۳، ۰/۸۴، بوده است (راحتی، ۱۳۸۶؛ به نقل از رایگان و همکاران، ۱۳۸۵). در پژوهش رقیبی، میناخانی (۱۳۹۰) مبنی بر ارتباط مدیریت بدنی و خودپنداشت، آلفای کرونباخ کل و خرده‌مقیاس‌های AE، AO، FE، FO، BAS، SW، به ترتیب: ۰/۸۴، ۰/۷۱، ۰/۷۸، ۰/۶۶، ۰/۷۶، ۰/۸۰، به دست آمد.

## داده‌ها و یافته‌ها

**فرضیه اول:** بین باورهای غیر منطقی و ارزیابی تصویر بدنی در دختران نوجوان و جوان رابطه وجود دارد.

**جدول ۱:** ماتریس همبستگی بین باورهای غیرمنطقی و ارزیابی تصویر بدنی

متغیر	ارزیابی تصویر بدنی	باورهای منطقی
ارزیابی تصویر بدنی	۱	-۰/۵۲
سطح معنی‌داری	-	۰/۵۶۱
تعداد	-	۱۳۷
باورهای منطقی	-۰/۵۲	۱
سطح معنی‌داری	۰/۵۶۱	-
تعداد	۱۲۸	-

برای بررسی رابطه همبستگی بین باورهای غیرمنطقی و ارزیابی تصویر بدنی ضریب به دست آمده بیانگر عدم وجود رابطه بین ارزیابی تصویر بدنی و باورهای غیرمنطقی می‌باشد. بنابراین، فرضیه اول پژوهش مبنی بر اینکه «بین باورهای غیرمنطقی و ارزیابی تصویر بدنی رابطه وجود دارد» مورد تأیید قرار نمی‌گیرد.

$$(r = -0.52, df = 128 \text{ و } P > 0.05)$$

بررسی رابطه باورهای غیرمنطقی و ارزیابی تصویر بدنی در دو سن نوجوانی و جوانی دختران

**فرضیه دوم:** باورهای غیرمنطقی در دو سن نوجوانی و جوانی دختران متفاوت است.

برای آزمون این فرضیه از آزمون t مستقل استفاده شد که داده‌های آزمون t در جدول

شماره (۲) آمده است.

**جدول ۲: آزمون t مستقل برای مقایسه باورهای غیرمنطقی جوانان و نوجوانان**

شاخص‌ها	تعداد	میانگین	انحراف معیار	خطای معیار میانگین	T	درجه آزادی	سطح معنی‌داری
جوانان	۶۶	۲۸۰/۲۲	۲۷/۷۲	۳/۱۴	-۱/۸۸	۱۲۹	۰/۲۳
نوجوانان	۶۵	۲۸۰/۴۴	۲۱/۷۸	۲/۷			

ابتدا آزمون لوین برای ارزیابی همگونی واریانس‌های دو گروه نوجوان و جوان در عامل باورهای غیر منطقی انجام شد و سطح معناداری آزمون لوین برای ارزیابی باورهای غیرمنطقی ( $p = ۰/۲۳$ ) و  $f = ۱/۴۳۲$  می‌باشد بنابراین مفروضه همگونی واریانس برقرار است و از خط اول جدول استفاده شد. این امر نشان‌دهنده همگونی واریانس‌های دو گروه و شرط لازم برای استفاده از آزمون t می‌باشد و با توجه به t به دست آمده ( $-۱/۸۸$ ) فرض صفر تأیید و نتیجه می‌گیریم فرض پژوهش مبنی بر اینکه باورهای غیرمنطقی در دو سن نوجوانی و جوانی دختران تفاوت وجود دارد رد می‌شود ( $P > ۰/۰۵$ ).

**فرضیه سوم:** ارزیابی تصویر بدنی در دو سن نوجوانی و جوانی دختران متفاوت است.

**جدول ۳: آزمون t مستقل برای مقایسه ارزیابی تصویر بدنی جوانان و نوجوانان**

شاخص‌ها	تعداد	میانگین	انحراف معیار	خطای معیار میانگین	t	درجه آزادی	سطح معنی‌داری
جوانان	۶۹	۱۶۹/۲	۱۱/۷	۱/۴۱	۱/۱۵۵	۱۳۵	۰/۲۵
نوجوانان	۶۸	۱۶۶/۳	۱۹/۱۱	۲/۳۱			

همچنین برای ارزیابی فرضیه سوم از آزمون t مستقل استفاده شد و سطح معناداری آزمون لوین برای ارزیابی تصویر بدنی ( $p = ۰/۰۰۷$ ) و  $f = ۷/۵۲۸$  است. بنابراین نتیجه می‌گیریم که مفروضه یکسانی واریانس‌ها برقرار نیست و از داده‌های خط دوم جدول استفاده گردید. در نتیجه آزمون همگنی واریانس‌ها برای ارزیابی تصویر بدنی برقرار می‌باشد ( $P < ۰/۰۱$ ) با توجه به



بررسی رابطه باورهای غیرمنطقی و ارزیابی تصویر بدنی در دو سن نوجوانی و جوانی دختران

t به دست آمده (۱/۱۵۵) فرض صفر قبول و بنابراین فرض پژوهش مبنی بر اینکه ارزیابی تصویر بدنی در دو سن نوجوانی و جوانی دختران تفاوت وجود دارد تأیید نمی‌شود ( $P < ۰/۰۱$ ). با توجه به بیشتر بودن میانگین ارزیابی تصویر بدنی در جوانان (۱۶۹/۲) نسبت به میانگین ارزیابی تصویر بدنی در نوجوانان (۱۶۶/۳) این به نفع جوانان می‌باشد، اما از لحاظ آماری این تفاوت معنادار نیست.

**فرضیه چهارم:** سهم پیش‌بینی‌کننده هر کدام از مؤلفه باورهای غیرمنطقی و ارزیابی تصویر بدنی در جوانان و نوجوانان متفاوت است.

**جدول ۴:** خلاصه مدل رگرسیون، تحلیل واریانس و مشخصه‌های آماری رگرسیون ارزیابی تصویر بدنی بر خرده‌مقیاس‌های باورهای غیرمنطقی

شاخص مدل	مربع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	SE	F	P	R	R <sup>2</sup>
رگرسیون	۵۰۱۹/۰۰۸	۱۰	۵۰۱/۹۰۹	۱۵/۲۱	۲/۱۶۸	۰/۰۲۴	۰/۳۸۷	۰/۱۵۰
باقیمانده	۲۸۴۷۱/۰۵۷	۱۲۳	۲۳۱/۴۷۲					

بر اساس نتایج جدول شماره (۴) نسبت F مشاهده شده معنادار ( $p < ۰/۰۵$ ) و ( $p < ۰/۰۲۴$ ) و R<sup>2</sup> نشان می‌دهد ۱۵ درصد واریانس ارزیابی تصویر بدنی به وسیله متغیرهای پیش‌بین قابل تبیین هستند. لذا مدل رگرسیون خطی معنادار است.

**جدول ۵:** ضرایب رگرسیون تصویر بدنی بر حسب باورهای غیرمنطقی

شاخص متغیر	B	SEB	Beta	T	P
تأیید و حمایت	۰/۳۲	۰/۲۹۳	۰/۰۱۰	۰/۱۰۸	۰/۹۱۴
انتظار بیش از حد	۰/۶۵۸	۰/۳۰۵	۰/۱۷۱	۲/۱۵۹	۰/۰۵۸
تمایل به سرزنش	-۰/۰۰۲	۰/۲۸۵	-۰/۰۰۱	-۰/۰۰۷	۰/۹۹۴
واکنش به ناکامی	-۰/۰۵۸	۰/۲۸۸	-۰/۰۱۹	-۰/۲۰۲	۰/۱۴۰
بی‌مسئولیتی عاطفی	-۰/۲۴۹	۰/۲۷۰	-۰/۰۹۱	-۰/۹۲۵	۰/۳۵۷
بیش‌نگری	-۰/۰۰۷	۰/۲۴۰	-۰/۰۰۲	۰/۰۲۷	۰/۹۷۸
اجتناب از مشکلات	-۰/۷۴۴	۰/۲۸۱	-۰/۲۳۰	-۲/۶۵۱	۰/۰۱۲
وابستگی به دیگران	-۰/۰۹۰	۰/۳۰۲	-۰/۰۲۷	-۰/۲۹۷	۰/۷۶۷
درماندگی نسبت به تغییر نهایی خواهی	-۰/۴۵۵	۰/۲۷۲	۰/۲۱۴	۱/۶۷۵	۰/۰۳۲
	-۰/۵۰۱	۰/۳۵۷	-۰/۱۲۲	-۱/۴۰۴	۰/۱۶۳

بررسی رابطه باورهای غیرمنطقی و ارزیابی تصویر بدنی در دو سن نوجوانی و جوانی دختران

با توجه به معنادار بودن رابطه بین متغیرهای پیش‌بین باورهای غیرمنطقی و متغیر ملاک ارزیابی تصویر بدن، نتایج برآورد مدل معنادار در جدول ضرایب رگرسیون نشان می‌دهد که ضرایب تأثیر متغیر انتظار بیش از حد ( $B = .171$ )، اجتناب از مشکلات ( $B = -.230$ )، درماندگی نسبت به تغییر ( $B = .214$ ) با توجه به آماره  $t$  برآورد می‌شود که این متغیرها می‌توانند تغییرات مربوط به ارزیابی تصویر بدنی را پیش‌بینی کنند که نشانگر رابطه مثبت ارزیابی تصویر بدنی با خرده‌مقیاس‌های انتظار بیش از حد و درماندگی نسبت به تغییر است و همچنین رابطه معکوس بین ارزیابی تصویر بدنی و اجتناب از مشکلات می‌باشد و دیگر خرده‌مقیاس‌ها با توجه به آماره  $t$  معنادار نمی‌باشد.

## بحث و نتیجه‌گیری

نتایج این پژوهش نشان داد که بین باورهای غیرمنطقی و ارزیابی تصویر بدنی در دختران نوجوان و جوان رابطه وجود ندارد بنابراین فرض صفر تأیید می‌شود. این یافته با مطالعه صورت گرفته که نشان داد ویژگی‌های شخصیتی با باورهای غیرمنطقی رابطه‌ای ندارد همخوان است (نجارپور استادی و همکاران، ۱۳۸۹). در پژوهشی که نجارپور، اکبری‌نژاد و لیوار جانی (۱۳۸۹) انجام دادند رابطه ویژگی‌های شخصیتی و باورهای غیرمنطقی با رضایت شغلی را در ۱۰۰ نفر از کارکنان شرکت سهامی خاص مخابرات بررسی کردند، آزمون فرضیه نشان داد که بین باورهای غیرمنطقی و رضایت شغلی رابطه معناداری وجود ندارد. بدین معنی که باورهای غیرمنطقی افراد هیچ ارتباطی با افزایش یا کاهش رضایت شغلی ندارد. بر اساس نظریه شناختی و تحولی، تصورات از خویشتن به تدریج منظومه‌ای از باورها را شکل می‌دهند که اگر با واقعیت مطابقت نداشته باشند، به افکار و شناخت‌های غیر واقعی و به تعبیر الیس به افکار غیرمنطقی تبدیل می‌شوند و طبیعی است که افکار خودکار و غیرمنطقی، پاسخ‌های عاطفی همچون افسردگی را در فرد پدید می‌آورند (پورحسین، ۱۳۸۹). علاوه بر این فکر نامعقول ریشه در ساخت شناختی عمیق دارد که به صورت خطاهای منطقی سطحی آشکار می‌شود. این خطاها، تفسیر بدبینانه از دنیایی بیرونی و درون فرد را به وجود می‌آورند. به عبارت دیگر هر اندازه خطاهای منطقی، افکار خودکار و منفی‌نگری، بیشتر متشکل شوند، نگاه انسان نسبت به خود

بررسی رابطه باورهای غیرمنطقی و ارزیابی تصویر بدنی در دو سن نوجوانی و جوانی دختران

بدینانه‌تر خواهد بود (پورحسین، ۱۳۸۹). برای تبیین فرضیه اول که به رد شدن آن انجامید می‌توان اینطور بیان کرد که بیشتر پژوهش‌هایی که تاکنون در ایران در حوزه باورهای غیرمنطقی انجام گرفته در افرادی بوده که به‌طریقی درگیر بیماری‌های روانی بوده‌اند و روی افراد سالم کمتر انجام گرفته یا اصلاً انجام نگرفته. همچنین در تحقیقات، بیشتر بر جوانان و زنانی تمرکز می‌شود که از وضعیت جسمانی خود ناراضی و سعی در تغییر تمام یا برخی از قسمت‌های اندام خود دارند. علاوه بر این تبیین احتمالی دیگر در خصوص رد این فرضیه این است که در پژوهش گلیسون<sup>۱۲</sup> (۲۰۰۶)، یک قسمت از جامعه مورد مطالعه نوجوانان بودند و سن نوجوانی سن تغییرات بوده و تصویر بدنی در حال شکل‌گیری است و شاید برخی از نوجوانان هنوز تصویر بدنی فاعلی خود را دقیقاً ترسیم نکرده باشند. در پژوهش دیگر که عبدالملکی، بهرام، صدوق‌پور (۱۳۹۰)، در مورد مدل معادلات ساختاری رابطه بین وضعیت اجتماعی-اقتصادی و خودپنداشت بدنی دختران نوجوان با میانجی‌گری فعالیت بدنی و شاخص توده‌بدنی، انجام دادند مشخص شد که بین وضعیت اجتماعی-اقتصادی خانواده و خودپنداشت بدنی دانش‌آموزان رابطه معنی‌داری وجود دارد. به‌عبارت دیگر وضعیت اجتماعی-اقتصادی خانواده به‌عنوان یک متغیر مستقل بر خودپنداشت بدنی دانش‌آموز تأثیر می‌گذارد. در نتیجه با توجه به اینکه جامعه آماری ما از طبقه بالای شهر انتخاب شده است بنابراین این تبیین با پژوهش همخوانی دارد. همچنین نتایج این پژوهش نشان داد که بین باورهای غیرمنطقی در دو سن نوجوانی و جوانی دختران تفاوت وجود ندارد. این یافته با پژوهش (تری<sup>۱۳</sup>، ۲۰۰۷) مبنی بر اینکه سطح تحصیلات با باورهای غیرمنطقی رابطه‌ای ندارد همسویی نشان داد. همچنین با توجه به نتایج تحقیق امین‌پور و احمدزاده (۱۳۸۹)، که به بررسی و مقایسه وضعیت باورهای غیرمنطقی در افراد معتاد و عادی روی ۱۲۰ نفر انجام شد، نتایج نشان داد که بین میانگین نمره باورهای غیرمنطقی افراد عادی بر اساس تحصیلات تفاوت معناداری یافت نشد. برای مقایسه ارزیابی تصویر بدنی جوانان و نوجوانان، نتایج نشان داد که بین ارزیابی تصویر بدنی در نوجوانان و جوانان تفاوت وجود ندارد.

این یافته با تعدادی از پژوهش‌های انجام شده همخوانی دارد. اوبرگ<sup>۱۴</sup> و تورنستام (۲۰۰۰) در تحقیقی که به بررسی تصویر بدنی در مردان و زنان در سنین مختلف پرداختند، نشان دادند

بررسی رابطه باورهای غیرمنطقی و ارزیابی تصویر بدنی در دو سن نوجوانی و جوانی دختران

که تصویر بدنی در همه رده‌های سنی در زنان نسبت به مردان، از اهمیت بیشتری برخوردار بوده و با افزایش سن از اهمیت آن کاسته نمی‌شود. همچنین خورشید و همکاران (۲۰۰۷) در مطالعه‌ای که بر روی تصویر بدن در میان زنان ترکی که به مرحله یائسگی رسیده بودند انجام دادند، نشان داده شد که بین متغیرهای سن، وضعیت تأهل، وضعیت اشتغال، سطح تحصیلات و تصویر فاعلی از بدن رابطه معناداری یافت نشد. در پژوهشی که (نوبخت و دژکام، ۲۰۰۰؛ به نقل از صفوی و همکاران، ۱۳۸۸) انجام دادند به این نتیجه رسیدند که نارضایتی از بدن و تمایل به باریک اندامی در بین دانش‌آموزان شهر تهران رایج بوده است. همچنین بر اساس پژوهش طلایی و همکاران (۱۳۸۸) بیش از یک سوم دانشجویان دانشکده علوم پزشکی مشهد، نگرانی از تصویر بدن را گزارش کردند. در پژوهش دیگری صفوی و همکاران (۱۳۸۸) دریافتند که اکثریت دانشجویان مؤنث در تهران، تصویر بدنی منفی داشتند. در تبیین این فرضیه می‌توان جامعه‌ای اعم از دختران و زنانی را در نظر گرفت که تحت فشارهای اجتماعی، فرهنگی و انواع تبلیغات رسانه‌ها بر زیبایی و تناسب اندام، به قبول و پذیرش نوعی از معیار ایده‌آل وادار می‌شوند. در این نظام شکل بدنی و بنابراین لباس‌ها و مدهای مختلف روز به روز متفاوت‌تر می‌شوند و به تبع آن به نظر می‌رسد که فرد مدام در حال ارزیابی ظاهر و تناسب اندام خود است و رضایت کافی از اندام ایده‌آل خود در مقایسه با اندام و تناسب ایده‌آلی که جامعه بر وی تحمیل کرده است، ندارد. همچنین در تبیین دیگر این فرضیه می‌توان گفت که بسیاری از آزمودنی‌های مورد مطالعه در این پژوهش دارای وزن طبیعی و نرمال بودند و از لحاظ ظاهری چاقی و اضافه وزن خاصی در آنها دیده نشد. زیرا وزن یکی از فاکتورهای مهم دوران نوجوانی و جوانی در دختران می‌باشد و توجه خاص نوجوانان به ظاهر فیزیکی و داشتن اندام متناسب شایع است. سن رشدی افراد مورد آزمون هم مهم است. زیرا دو گروه از افراد مورد آزمون در این پژوهش دختران نوجوان و جوان هستند. در دوره نوجوانی و جوانی، دختران به علت عوامل فرهنگی و اجتماعی بیشتر به دنبال داشتن وزن کم و طبیعی هستند تا در دوره بزرگسالی که مشغله‌های کاری و خانوادگی باعث کمتر شدن اهمیت این موضوع می‌شود. از منظر دیگر در جامعه ایران به دلیل پوشش زنان، محدودیت تصاویر پخش شده از تلویزیون با توجه به مد و عدم استفاده از مدل‌ها از جمله مواردی است که اهمیت داشتن اندام لاغر و مدل را در زنان

بررسی رابطه باورهای غیرمنطقی و ارزیابی تصویر بدنی در دو سن نوجوانی و جوانی دختران

کاهش می‌دهد و در نتیجه این نگرش کلی جامعه بر تصویر فاعلی زنان می‌تواند تأثیرگذار باشد. با توجه به فرضیه دیگر پژوهش مبنی بر اینکه سهم پیش‌بینی‌کننده هر کدام از مؤلفه‌های باورهای غیرمنطقی و ارزیابی تصویر بدنی در جوانان و نوجوانان دختر متغیر است، نتایج نشان داد که ۱۵ درصد واریانس ارزیابی تصویر بدنی به وسیله متغیرهای پیش‌بین قابل تبیین است. در پژوهش (پورشایگان و همکاران، ۱۳۸۱)، در مورد تفاوت باورهای غیرمنطقی در دو جنس مرد و زن، نشان داد که مشاوران زن در خرده‌مقیاس‌های انتظار بیش از حد از خود، واکنش به ناکامی، درماندگی نسبت به تغییر با نمره کل رضایت شغلی، رابطه معنادار وجود دارد. مطابق با نظریه عقلانی عاطفی آلبرت الیس (۱۹۹۹) می‌توان گفت که باورها و افکار فرد است که می‌تواند بر رفتار او تأثیر گذارد. باورهای غیرمنطقی مانند اضطراب بیش از حد در مورد آینده و نگرانی در خصوص دسترسی به اهداف و نیز درماندگی نسبت به تغییرات ایجادشده در زندگی، باعث تجربه مکرر سطوح بالای برانگیختگی می‌شود. این احساس برانگیختگی به دنبال احساس شکست و ناکامی در رسیدن به اهداف نیز به صورت مکرر توسط فرد تجربه می‌شود (کروکر و پارک، ۱۵، ۲۰۰۴؛ سپرانو، ۱۶، ۲۰۰۳). به طور کلی در این مطالعه متغیرهایی مانند سن و جنس نقش کلیدی در رابطه بین باورهای غیرمنطقی و تصویر بدنی ایفا نکردند و باید عوامل دیگر که مد نظر در این تحقیق نبوده مورد بررسی قرار گیرد. از جمله محدودیت‌های این پژوهش می‌توان به این نکته اشاره کرد که عقاید و باورها ریشه در زمینه‌های تاریخی، فرهنگی، مذهبی و حتی نحوه تربیت و پرورش افراد همان جامعه دارد. بنابراین به نظر می‌رسد فهرست یازده گانه تفکرات غیرمنطقی آلبرت الیس از طریق مطالعات انجام شده فرهنگ غیر ایرانی شکل گرفته است. در نتیجه ممکن است برخی از تفکرات با علل مختلف در جامعه مورد محقق کمرنگ تر باشد. از سوی دیگر شاید بتوان انواع دیگری از تفکرات غیرمنطقی را با توجه به فرهنگ، مذهب، نحوه تربیت، طبقات اجتماعی - اقتصادی در جامعه ایرانی برشمرد.

### پی‌نوشت‌ها:

- 1- Body image
- 3- Murray, K.M.

- 2- Cash, T.F.
- 4- Byrne, D.G.

بررسی رابطه باورهای غیرمنطقی و ارزیابی تصویر بدنی در دو سن نوجوانی و جوانی دختران

- |                              |                    |
|------------------------------|--------------------|
| 5- Rieger, E.                | 6- Zigler, D.G.    |
| 7- Smolak, K.                | 8- Smtana, F.L.    |
| 9- Kampyon-Bar               | 10- Motazger, G.   |
| 11- Prochaska, K.            | 12- Gleeson, K.    |
| 13- Trry, A.                 | 14- Oberg, P.      |
| 15- Crocker, J. & Park, L.E. | 16- Cipriano, L.A. |

## منابع و مآخذ فارسی:

- اتکینسون، ریتا، آل و همکاران. (۱۳۶۸). *زمینه روانشناسی هیلگارد*. ترجمه محمدتقی براهنی و همکاران. تهران: انتشارات رشد.
- الیس، آلبرت. (۱۹۹۹). *پنج‌جاه سال رفتار درمانی عقلانی هیجانی*. ترجمه مهرداد فیروزبخت. تهران: دانژه.
- امین پور، حسن؛ احمدزاده، یاسین. (۱۳۸۹). بررسی و مقایسه وضعیت باورهای غیرمنطقی در افراد معتاد و عادی. *فصلنامه اعتیادپژوهی سوء مصرف مواد*، سال پنجم، شماره هفدهم، صص ۱۲۰-۱۰۸.
- پورحسین، رضا. (۱۳۸۹). *روانشناسی خود، روش درمانگری "مرور خویشتن"*. تهران: امیر کبیر. پورشایگان، مهراندخت؛ حسینیان، سیمین و یزدی، سیده منیره. (۱۳۸۱). رابطه باورهای غیرمنطقی با میزان رضایت شغلی مشاوران دبیرستان‌های شهر تهران. *تازه‌ها و پژوهش‌های مشاوره*، جلد ۴، شماره ۱۴، صص ۶۸-۵۵.
- گنجی، حمزه. (۱۳۸۴). *ارزشیابی شخصیت (پرسشنامه‌ها)*. تهران: ساوالان.
- ذوقی، آسیه. (۱۳۸۹). *مقایسه تصویر بدنی دانش‌آموزان دختر ورزشکار و غیر ورزشکار*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد مشهد.
- رقیبی، مهوش؛ میناخانی، غلامرضا. (۱۳۹۰). ارتباط مدیریت بدن با تصویر بدنی و خودپنداشت. *دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی*، سال دوازدهم، شماره ۴، صص ۸۳-۷۱.
- رایگان، نیلوفر؛ شعیری محمدرضا؛ اصغری مقدم، محمدعلی. (۱۳۸۵). بررسی اثربخشی درمان شناختی- رفتاری مبتنی بر الگوی ۸ مرحله‌ای کنش بر تصویر بدنی منفی دختران

بررسی رابطه باورهای غیرمنطقی و ارزیابی تصویر بدنی در دو سن نوجوانی و جوانی دختران

دانشجو. ماهنامه علمی- پژوهشی دانشگاه شاهد، سال سیزدهم- دوره جدید شماره ۱۹،

صص ۱۱-۲۲.

شعاری نژاد، علی اکبر. (۱۳۶۴). روانشناسی رشد. چاپ سوم. تهران: رشد.

شیرزاد، حکیمه. (۱۳۸۸). بررسی رابطه سلامت روان و باورهای غیرمنطقی مردم ۲۰-۵۰ ساله

شهر ساری. شماره ۲، صص ۲۸-۳۹.

صمیمی، عادل؛ مظاهری، علی؛ حیدری، محمود. (۱۳۹۰). ارزیابی تحولی کیفیت روابط

دوستی نوجوانان. مقاله بر گرفته از پایان نامه کارشناسی ارشد، صص ۴۷-۶۰.

صفوی، محبوبه؛ محمودی، محمود؛ روشندل، اعظم. (۱۳۸۸). بررسی تصویر فاعلی از جسم و

ارتباط آن با اختلالات خوردن در دانشجویان دختر دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران.

مرکز. مجله علوم پزشکی دانشگاه آزاد اسلامی، دوره ۱۹، شماره ۲. صص ۱۳۴-۱۲۹.

طلایی، علی؛ فیاضی بردبار، محمدرضا؛ نصیرانی، افشین؛ رضایی اردانی، امیر. (۱۳۸۸). ارزیابی

الگوی علامتی فراوانی اختلال بدشکلی بدن در دانشجویان. مجله دانشکده پزشکی

دانشگاه علوم پزشکی مشهد، سال ۵۲، شماره ۱، صص ۴۹-۵۶.

عبدالملکی، زهرا؛ بهرام، عباس؛ بهرام، صالح صدق پور؛ عبدالملکی، فاطمه. (۱۳۹۰). مدل

معادلات ساختاری رابطه بین وضعیت اجتماعی- اقتصادی و خودپنداشت دختران

نوجوان: با میانجی گری فعالیت بدنی و شاخص توده بدنی. رفتار حرکتی و روان شناسی

ورزشی، شماره ۷، صص ۱۳-۳۰.

عسکری، پرویز؛ پاشا، غلامرضا؛ امینیان، مریم. (۱۳۸۸). رابطه تنظیم هیجانی، فشارهای روانی

زندگی و تصویر بدن با اختلالات خوردن در زنان. مجله اندیشه و رفتار، دوره چهارم،

شماره ۱۳، صص ۶۵-۷۸.

منصوری، محمد. (۱۳۸۸). بررسی نهایی خواهی و رضایت از تصویر بدنی در دانشجویان

دانشگاه سمنان. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه سمنان.

نجم پور استادی، سعید؛ اسمخانی اکبری نژاد، هادی؛ لیوارجانی، شعله. (۱۳۸۹). بررسی رابطه

ویژگی های شخصیتی و باورهای غیرمنطقی با رضایت شغلی در بین کارکنان شرکت

سهامی خاص مخابرات استان آذربایجان شرقی. فراسوی مدیریت، سال چهارم، شماره ۹۳، ص ۳.

## منابع و مأخذ خارجی:

- Cash, T.F. (2005). *Body image: a handbook of theory, research, and clinical practice*. New York: Guilford Press, pp. 94-287.
- Cash, T. & Deagle, E. (1997). The nature and extent of body-image disturbances in anorexia nervosa and bulimia nervosa: a meta-analysis. *Body image disturbances*, pp. 107-125.
- Cipriano, L.A. (2003). Psychoanalytic perspective on substance abuse. *Journal of Social Work Health Care*, 15 (3), 9- 46.
- Crocker, J., & Park, L.E. (2004). The costly pursuit of self-Esteem. *Psychological Bulletin*, 130, 392 – 414.
- Gleeson, K., & Fright, H. (2006). Constructing body image. *Journal of psychology*, 11(1), 79-90.
- Fortman, T.L. (2006). The effects of body image on self efficacy, self-esteem, and academic achievement. (A senior honors thesis, The Ohio State University).
- Jones, R.G. (1967). A factorial measure of Ellis's irrational belief system, with personality and maladjustment correlates. *Dissertation Abstracts International*, 29, 4379-4380.
- Khorshid, L., Eşer, İ, Denat, Y., & Cinar, Ş. (2007). An investigation into the body image of women in menopause, *International Journal of Human Sciences*, Vol. 4, Issue: 2.
- Murray, K.M. , Byrne, D.G. , & Rieger, E. (2011). Investigating adolescent stress and body image. *Journal of Adolescence*, 34, 269-278.
- Oberg, P., & Tornstam, L. (2000). Body images among men and women of different ages. *Ageing and Society*, 19, 629-644.
- Siavosh, H., Asadi, M., Mahmoodi Kahriz, B., Shiralipour, A., Shahdusti, L., Miri, M., & Shayad, S. (2011). The Relationship between Child Educational Styles and Irrational Thoughts of Students: A Canonical Correlation. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 15, 913-917.
- Smolak, L. (2004). Female athletes and eating problems: A meta-analysis. *Int J Eat Dis* 27(4): 371-380.



- Terry, A. (2007). The interrealations between irrational cognitive processes and distresses in stressful academic setting. *Personality and Individual Differences, Volume 42, Issue 4*, March, Pages 765-776.
- Thompson, J.K. (2003). Thin- Ideal Internalization: Mounting Evidence for a New Risk Factor for Body Image Disturbance and Eating Pathology. *Current Directions in Psychological Science, 10*, 181-183.
- Weber, C., Brouner, E., Their, P., & Schoeneich, F. (2001). Body experience and mental representation of body image in patients with hematological malignancies and cancer as assessed with the body grid. *British Journal of Medical Psychology, 74*. 507
- Zigler, D.J., & Hawley, J.L. (2001). Relation of irrational thinking and the Pessimistic Explanatory Style. *Psychological Reports; 88(2)*, 483-8.