

بررسی اثربخشی روش شناختی مرور خویشتن  
بر تصویر بدنی دانشجویان دختر دانشگاه تهران

**Investigating the effectiveness of self-review cognitive  
method on body images of the female students of  
university of Tehran**

Y. Khodabande loo, M.A.

یوسف خدابنده لو\*

R. Pour Hosein, Ph.D.

دکتر رضا پورحسین\*\*

M. Gholamali Lavasani, Ph.D.

دکتر مسعود غلامعلی لواسانی\*\*

N. Motamed Yeganeh

نگین معتمد یگانه\*\*\*

**چکیده**

تصویر بدنی در واقع خودپنداشت فرد در رابطه با بدن و ظاهر جسمی خود یا خودپنداشت بدنی است. خودپنداشت، ادراک فرد از خود می باشد که شامل حرمت نفس، تصویر بدنی و خود ایده آل می شود. پورحسین (۱۳۸۹) بر این باور است که ارجاع افراد به خویشتن، هشیار نمودن آنان نسبت به خود و بازسازی شناختی آنان، موجب افزایش خودآگاهی و سطح

---

\*. کارشناس ارشد روانشناسی دانشگاه تهران

\*\* . دانشیار دانشکده روانشناسی دانشگاه تهران

\*\*\* . دانشجو دکتری روانشناسی دانشگاه تهران

خودپنداشت آنان می‌شود و افزایش سطح خودپنداشت می‌تواند اثر انگیزی و درمانی داشته باشد. از این‌رو، پژوهش حاضر اثربخشی روش شناختی مرور خویشتن بر تصویر بدنی دانشجویان دختر دانشگاه تهران را مورد بررسی قرار می‌دهد. روش پژوهش حاضر، آزمایشی و از نوع پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه گواه می‌باشد. برای اندازه‌گیری متغیر وابسته از پرسشنامه روابط چندبعدی خود- بدن (MBSRQ-AS) استفاده شد. برای اجرای طرح پژوهش، در مرحله پیش‌آزمون بر اساس کسب پایین‌ترین نمرات در پرسشنامه MBSRQ-AS، به صورت تصادفی ۲۲ نفر در گروه آزمایش و ۲۲ نفر در گروه گواه قرار داده شدند. مداخله انفرادی ۸ جلسه‌ای مرور خویشتن به افراد گروه آزمایش ارائه شد. جهت تحلیل داده‌ها از روش تحلیل واریانس اندازه‌های مکرر و برای بررسی بیشتر داده‌ها از مقابله‌های موجود در اندازه‌های تکراری و ساده استفاده شد. یافته‌های پژوهش حاکی از آن بود که نمرات بعد ارزیابی تصویر بدنی افراد گروه آزمایش به‌طور معناداری افزایش یافته بود ( $P < 0/01$ )، اما در نمرات بعد سرمایه‌گذاری تصویر بدنی تغییر معناداری به وجود نیامده بود. نتایج این پژوهش می‌تواند در موقعیت‌های بالینی و در بهبود و پیشگیری از مشکلات تصویر بدنی مورد استفاده قرار گیرد.

**واژه- کلیدها:** روش شناختی، مرور خویشتن، تصویر بدنی.

## Abstract

Indeed, body image is one's self-concept about the body and physical appearance or is physical self-concept. Self-concept is an individual's perception of self, including self-esteem, body image, and ideal self. Pourhosein (2010) believes that referring people to the self, informing them about themselves and restructuring their cognitive, increase the level of self-awareness and self-concept in them, and increasing the level of self-concept can have a motivational and therapeutic effect. Hence, present research investigating the effectiveness of self-review cognitive method on body Images of the female students of University of Tehran. Research method of this study is experimental and the type is pretest-posttest control group. The Multidimensional Body Self-Relations Questionnaire (MBSRQ-AS) were used to measuring the dependent

variable. In order to the implementation of research design, based on achieving the lowest scores on MBSRQ-AS in pretest, were randomly assigned 22 subjects in the experimental group and 22 subjects in control group. 8-session individually intervention was presented for the experimental group. For statistical analysis, the repeated measurements analysis of variance was used, and for more investigating, contrasts options in the repeated measures were used. The findings suggest that the Body image's evaluation dimension of experimental group were significantly increased, but there was no significant change in body image investment dimension's scores. The results of this research can be used in clinical situations and in the treatment and preventing of body image problems.

**Keywords:** cognitive method, self-review, body image.

**Contact information:** y.khodabande@gmail.com

\*\*\*

## مقدمه

تصویر بدنی<sup>۱</sup> شامل ادراکات، احساسات و رفتار فرد نسبت به بدن خود می‌شود (کش، ۲۰۰۴). حجم زیادی از شواهد نشانگر این است که زنان به احتمال بیشتری نسبت به مردان نگرانی‌های مرتبط با تصویر بدنی را بدون در نظر گرفتن سن تجربه می‌کنند (عمیدی، غفرانی‌پور و حسینی، ۱۳۸۵؛ امیدوار، اقتصادی، قاضی طباطبایی، مینایی و ثمره، ۱۳۸۱؛ سانتوس سیلوا، وینیکیوس ناهاس، فریرا دساوسا، فیرو دل دوکا و گلازر پرس، ۲۰۱۱). بر اساس مطالعات انجام‌شده، بین اختلال تصویر بدنی و عملکرد کلی روان‌شناختی ضعیف، همبستگی بالایی وجود دارد. به‌عنوان مثال پژوهش‌ها نشان داده‌اند که تصویر بدنی منفی، نارضایتی بدنی و سرمایه‌گذاری بیش از حد بر روی تصویر بدنی، نتایج روان‌شناختی و روانی-اجتماعی گوناگونی از قبیل، خوردن بیمارگونه (نتیم و سارفو، ۲۰۱۵)، افسردگی و اضطراب (کوستانسکی و گولونه، ۱۹۹۸)، بازداری و اضطراب اجتماعی (کش و فلمینگ، ۲۰۰۲)، عملکرد جنسی مختل (وایدومن، ۲۰۰۲) و حرمت خود<sup>۲</sup> پایین (گاتی، آیونیو، ترافیکانته،

کونفالونیری، ۲۰۱۴) دارد. همچنین، تصویر بدنی در شماری از رفتارهای مرتبط با سلامتی دخیل می‌باشد (گروگان، ۲۰۰۸).

فلیس، سایپا، نادانسون و نلسون (۲۰۰۰) رابطه بین متغیرهایی که با نارضایتی تصویر بدنی مرتبط هستند را بررسی کردند و دریافتند که عوامل خطر شامل حرمت خود بدنی پایین، فقدان اعتماد به خود و پذیرش لاغری شدید ایده‌آل رایج می‌شود. بنابراین، برنامه‌های پیشگیری و ارتقاء تصویر بدنی منفی باید با هدف کاهش یا جلوگیری از این اعتقادات و ادراکات به همراه افزایش عوامل حمایتی از قبیل حرمت خود، خودپنداشت<sup>۳</sup> و کاهش پذیرش لاغری ایده‌آل باشد (فلیس و همکاران، ۲۰۰۰).

تصویر بدنی در واقع خودپنداشت فرد در رابطه با بدن و ظاهر جسمی خود است. خودپنداشت ادراک فرد از خود می‌باشد که شامل حرمت نفس، تصویر بدنی و خود ایده‌آل<sup>۵</sup> می‌شود (ویت، دونکان و باومل، ۲۰۱۱). خودپنداشت معمولاً به عنوان مرکز هویت شخصی و تغییر آن در طول زمان در نظر گرفته می‌شود (ماتسوموتو، ۲۰۰۹). سازه خودپنداشت برای سلامت روان شناختی حیاتی می‌باشد؛ به عنوان مثال، افرادی که احساس خوبی درباره‌ی خودشان و توانایی‌های خودشان دارند، احتمالاً کارآمدتر از کسانی هستند که دارای خودپنداشت ضعیف هستند. همچنین خودپنداشت دیگر جنبه‌های سلامت روان شناختی از قبیل شادکامی، انگیزش، اضطراب و افسردگی را تسهیل می‌کند (مارش و کراون، ۲۰۰۶). رشد خودپنداشت مثبت به عنوان هدفی مطلوب برای سلامت روان شناختی و نیز به عنوان واسطه‌ای برای بروز دیگر نتایج ارزشمند (مثل اشتیاق تحصیلی و شغلی، افزایش پذیرش رفتارهای پرتلاش انطباقی و ارتقاء پیشرفت تحصیلی و عملکرد) مگتنم شمرده می‌شود (مارش، ۲۰۰۷).

روش مرور خویشتن که به طور مبنایی یک روش بازسازی شناختی است، به فرد کمک می‌کند تا با ادراکات، افکار و احساسات در رابطه با «خود» آشنا شود و ادراکات، افکار و احساسات منفی خود را با ادراکات، افکار و احساسات مثبت جابه‌جا کند. این جابه‌جایی منجر به تغییر افکار فرد در رابطه با خود و پدیده‌ها و در نتیجه موجب تغییر هیجانی و عاطفی فرد می‌شود (پورحسین، ۱۳۸۹).

ادراکات، افکار و احساسات شخص درباره بدن خود، بخشی از ادراکات، افکار و احساسات شخص درباره «خود» می‌باشد. پورحسین (۱۳۸۹) بیان می‌کند که هراندازه هشیاری فرد نسبت به ویژگی‌های درونی و بیرونی خویش و همچنین نسبت به خود، به‌عنوان یک کلیت توحید یافته افزایش یابد، نگاه و برداشت وی از واقعیت‌های درونی و بیرونی مناسب‌تر خواهد شد. لذا این هشیاری نسبت به خویشتن کل، توأم با عناصر اندام‌وار، با سلامت شخصیت انسانی همبستگی مستقیم و قابل ملاحظه‌ای دارد. با توجه به اهمیت افزایش عوامل حمایتی از قبیل حرمت خود و خودپنداشت در بهبود تصویر بدنی (فلیس و همکاران، ۲۰۰۰) و همچنین موفقیت روش شناختی مرور خویشتن در افزایش سطح خودپنداشت (خدابنده‌لو، پورحسین، غلامعلی‌لواسانی و یگانه، ۱۳۹۳)، در این پژوهش تلاش می‌شود تا با استفاده از روش شناختی مرور خویشتن، هشیاری افراد به خودپنداشت بدنی یا جسمانی افزایش یابد و تصویر بدنی با کلیت توحید یافته مشاهده شود و از این طریق به بهبود تصویر بدنی بپردازیم؛ بنابراین هدف اصلی پژوهش حاضر بررسی اثربخشی روش شناختی مرور خویشتن بر تصویر بدنی دانشجویان دختر دانشگاه تهران می‌باشد.

## روش

**طرح پژوهش:** از آنجایی که هدف اصلی این پژوهش «بررسی اثربخشی روش شناختی مرور خویشتن بر تصویر بدنی زنان» است، لذا طرح پژوهش حاضر، طرح آزمایشی پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه است. در این طرح، متغیر مستقل، روش شناختی مرور خویشتن، و متغیر وابسته، نمرات تصویر بدنی در نظر گرفته می‌شود.

**جامعه آماری، گروه نمونه و روند اجرای پژوهش:** جامعه آماری پژوهش حاضر شامل کلیه دانشجویان دختر کارشناسی و کارشناسی ارشد دانشگاه تهران در سال ۱۳۹۲ است که نگرانی‌هایی در رابطه با ظاهر و بدن داشته‌اند. برای انتخاب افراد نمونه، با استفاده از اعلامیه‌هایی، افرادی را که نگرانی‌هایی در رابطه با بدن و ظاهر خود داشتند، برای شرکت در پژوهش دعوت نمودیم. در این اعلامیه‌ها اعلام شده بود که چنانچه افراد دارای نگرانی در

رابطه با ظاهر خود هستند، می‌توانند در یک طرح درمانی - پژوهشی شرکت نمایند. در پی این اطلاع‌رسانی ۶۸ نفر از افراد داوطلب جمع‌آوری شدند. سپس آزمون روابط چندبعدی خود-بدن (MBSRQ) بر روی همه افراد اجرا گردید. بعد از استخراج نتایج، بر اساس کسب پایین‌ترین نمرات در پرسش‌نامه مذکور، به صورت تصادفی ۲۲ نفر از افراد به گروه آزمایش و ۲۲ نفر به گروه گواه واگذار شدند. در آزمون‌های پایانی (پس‌آزمون و پیگیری) ۱۹ نفر از افراد گروه آزمایش و ۱۸ نفر از افراد گروه گواه حضور داشتند. ریزش آزمودنی‌ها در زمان پس‌آزمون و پیگیری به دلایل شخص بوده است. همچنین، روند اجرای پژوهش هم طی مراحل ذیل انجام شده است:

۱) اطلاع‌رسانی و جمع‌آوری افراد داوطلب (۲) سرند کلی و انتخاب نمونه مورد مطالعه  
 ۳) جایگزینی آزمودنی‌ها در دو گروه آزمایش و گواه (۴) اجرای جلسات شناختی مرور خویشتن طبق روش پیشنهادی پورحسین (۱۳۸۹) در گروه آزمایش و در انتظار ماندن گروه گواه در طول مدت ارائه درمان به گروه آزمایش (۵) اجرای پس‌آزمون و (۶) اجرای آزمون پیگیری، ۵ ماه پس از اجرای پس‌آزمون.

**ابزار پژوهش:** پرسشنامه روابط چندبعدی خود-بدن (MBSRQ-AS): پرسشنامه روابط چندبعدی خود-بدن، یک پرسشنامه خودسنجی برای ارزیابی جنبه‌های نگرشی سازه تصویر بدنی می‌باشد. تصویر بدنی به‌عنوان گرایش‌های نگرشی شخص نسبت به خود فیزیکی در نظر گرفته می‌شود (کش و پروزینسکی، ۱۹۹۰). نسخه اولیه این پرسشنامه در سال ۱۹۸۳ دارای ۲۹۴ آیتم بود که MBSRQ نامیده می‌شد. در نسخه‌های بعدی بر اساس ملاک‌های عقلی / مفهومی و روان‌سنجی، آیتم‌هایی حذف و یا جابه‌جا شدند. در سال ۱۹۸۵، کش، وینستید و جاندا این پرسشنامه را در یک زمینه یابی ملی تصویر بدنی به‌کار بردند. از میان ۳۰۰۰۰ نفر از کسانی که به این پرسش‌نامه پاسخ دادند، تقریباً ۲۰۰۰ نفر به صورت تصادفی به‌عنوان نمونه انتخاب شدند و سپس بر اساس توزیع سن و جنس در ایالات متحده آمریکا طبقه‌بندی شدند. علاوه بر انتشار نتایج زمینه یابی (کش، وینستید و جاندا، ۱۹۸۶)، تحلیل‌های دیگری از این داده‌ها و از پژوهش

بر روی نمونه‌های دیگر به دست آمده است. تحلیل عناصر اصلی داده‌های پایه (براون، کش و میکولا، ۱۹۹۰) از عناصر مفهومی این پرسشنامه حمایت می‌کند. خرده‌مقیاس‌های MBSRQ دو بعد گرایشی «ارزیابی» و «جهت‌گیری» را بازتاب می‌کنند. زرشناس، کربلایی نوری، حسینی، رهگذر، سیدنور و مشتاق (۱۳۸۹) به ارزیابی قابلیت اعتماد و همسانی درونی فرم ۶۹ آیتمی MBSRQ پرداختند و مقدار آلفای کرونباخ را برای ارزیابی ظاهر ۰/۸۵، گرایش به ظاهر ۰/۸۷، ارزیابی تناسب ۰/۸۲، گرایش به تناسب ۰/۷۴، رضایت از نواحی بدن ۰/۷۹؛ و خودسنجی وزن را ۰/۷۵ گزارش کرده‌اند.

**شیوه تحلیل داده‌ها:** به منظور تحلیل داده‌ها در این پژوهش، علاوه بر استفاده از شاخص‌های توصیفی، از روش تحلیل واریانس اندازه‌های مکرر و از مقابله‌های موجود در اندازه‌های تکراری و ساده در نرم‌افزار SPSS استفاده شد. از تحلیل واریانس اندازه‌های مکرر برای تحلیل عوامل اصلی و تعاملی در هر کدام از مقیاس‌ها استفاده شد و به منظور در مقابل هم قرار دادن داده‌های گروه آزمایش و گواه در پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری و بررسی آن‌ها، از اندازه‌های تکراری و ساده در تحلیل واریانس اندازه‌های مکرر استفاده شد.

## داده‌ها و یافته‌ها

افراد گروه آزمایش دارای میانگین سنی ۲۵/۶۳ با انحراف استاندارد ۴/۶۳ و افراد گروه گواه دارای میانگین سنی ۲۶/۸۸ با انحراف استاندارد ۵/۹۱ بودند. مقایسه میانگین این دو گروه به وسیله آزمون t گروه‌های مستقل، تفاوت معناداری را در رابطه با سن شرکت‌کنندگان در دو گروه ( $t = ۰/۷۲$ ) نشان نداد. در جدول شماره (۱) اطلاعات توصیفی در رابطه با نمرات مقیاس‌های تصویر بدنی در پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری به همراه انحراف استاندارد هر کدام از آن‌ها ارائه شده است. در ادامه، از آنجایی که امکان جمع کردن تمامی نمرات مقیاس‌های تصویر بدنی در قالب یک نمره کل وجود نداشت (کش، ۲۰۰۰)، هر کدام از مقیاس‌ها به صورت جداگانه مورد بررسی قرار گرفت. به همین منظور، ابتدا معناداری اثربخشی روش شناختی مرور خویشتن بر روی هر کدام از مقیاس‌ها مورد بررسی قرار گرفت و سپس

بررسی اثربخشی روش شناختی مرور خویشتن بر تصویر بدنی دانشجویان دختر دانشگاه تهران

برای بررسی بیشتر از مقابله‌های موجود در تحلیل واریانس مکرر استفاده شد.

### جدول ۱: میانگین و انحراف استاندارد نمرات مقیاس‌های تصویر بدنی در پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری

مقیاس	گروه	تعداد	پیش‌آزمون		پس‌آزمون		پیگیری	
			انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین
ارزیابی ظاهر	آزمایش	۱۹	۳/۱۷	۲۴/۹۴	۴/۲۴	۲۴/۸۹	۳/۶۱	
	گواه	۱۸	۱/۸۱	۱۸/۵۵	۳/۸۲	۱۸/۲۷	۲/۹۴	
جهت‌گیری ظاهر	آزمایش	۱۹	۷/۶۹	۴۸/۶۸	۳/۸۸	۴۶/۹۴	۵/۱	
	گواه	۱۸	۶/۳۷	۴۷/۷۷	۳/۵۷	۴۸	۵/۸	
ارزیابی تناسب	آزمایش	۱۹	۲/۶۳	۱۱/۲۱	۱/۶۸	۱۱/۰۵	۱/۵۰	
	گواه	۱۸	۲/۳۰	۹/۴۴	۲/۱۲	۹/۱۶	۱/۷۲	
جهت‌گیری تناسب	آزمایش	۱۹	۸/۴۴	۴۲/۴۲	۷/۵۶	۴۱/۷۳	۸/۵۲	
	گواه	۱۸	۸/۲۷	۴۴/۲۷	۷/۹۰	۴۳/۱۱	۶/۵۲	
خودسنجی وزن	آزمایش	۱۹	۰/۷۷	۷/۸۴	۰/۶۰	۷/۷۳	۰/۹۳	
	گواه	۱۸	۰/۷۷	۸/۷۷	۱	۸/۸۳	۰/۹۲	
رضایت از نواحی بدن	آزمایش	۱۹	۴/۳۲	۳۱/۲۶	۵/۲۲	۳۱/۲۸	۵/۷۹	
	گواه	۱۸	۳/۹۱	۲۴/۴۴	۵/۷۴	۲۳/۵۵	۴/۹۹	

بررسی اثربخشی روش شناختی مرور خویشتن بر روی مقیاس ارزیابی ظاهر (AE): استفاده از این آزمون مستلزم برقراری دو شرط عدم معناداری آزمون کرویت موشلی و همگونی کوواریانس‌ها می‌باشد. بررسی پیش‌فرض‌های اجرای تحلیل واریانس اندازه‌گیری‌های مکرر نشان می‌دهد که شرط نرمال بودن توزیع داده‌های مقیاس ارزیابی ظاهر (AE) تصویر بدنی (W موشلی:  $\chi^2 = 2/91$ ،  $df = 2$ ) و همگونی کوواریانس‌ها ( $M$  باکس =  $10/38$ ،  $F = 1/56$ ،  $df_1 = 6$ ،  $df_2 = 8/79$ ،  $p > 0/05$ ) برقرار می‌باشد. جدول شماره (۲) نشان‌دهنده تحلیل واریانس عامل‌های اصلی و تعاملی مقیاس ارزیابی ظاهر است (AE) می‌باشد.

### جدول ۲: تحلیل واریانس عوامل اصلی و تعاملی در مقیاس ارزیابی ظاهر (AE)

عامل	شاخص	شاخص ویلکز لامبدا	درجه آزادی	سطح معناداری	توان آزمون
درون آزمودنی		۰/۴۹	۲	۰/۰۰۱	۱
تعامل بین عامل بین آزمودنی و درون آزمودنی		۰/۵۵	۲	۰/۰۰۱	۰/۹۹
	شاخص F			سطح معناداری	
گروه		۲۶	۱	۰/۰۰۱	۰/۹۹



بررسی اثربخشی روش شناختی مرور خویشتن بر تصویر بدنی دانشجویان دختر دانشگاه تهران

با توجه به شاخص‌های ویلکز لامبدا اثر عامل درون‌گروهی یعنی زمان معنادار است. همچنین اثر عامل بین‌گروهی (گروه آزمایش و گواه) به‌تنهایی معنادار بود ( $F=26$ )؛ اما آنچه در این پژوهش از اهمیت بیشتری برخوردار است، اثر تعاملی بین گروه و زمان است که با توجه به شاخص ویلکز لامبدا معناداری آن کاملاً مشخص است. برای بررسی بیشتر تفاوت‌های گروه در سه زمان از مقابله‌های موجود در اندازه‌های تکراری و ساده استفاده شد که نتایج آن در جدول شماره (۳) آمده است. این یافته‌ها نشانگر اثربخشی روش شناختی مرور خویشتن در افزایش نمرات مقیاس ارزیابی ظاهر (AE) تصویر بدنی زنان می‌باشد.

**جدول ۳: نتایج مقابله در مقیاس ارزیابی ظاهر (AE) در پیش‌آزمون - پس‌آزمون،**

**پس‌آزمون - پیگیری و پیش‌آزمون - پیگیری**

شاخص منبع	مقایسه	مجموع مجدورات	درجه آزادی	میانگین مجدورات	F	سطح معناداری	توان آزمون
عامل درون آزمودنی (زمان)	پیش‌آزمون - پس‌آزمون	۳۶۵/۹۷	۱	۳۶۵/۹۷	۲۷/۸۳	۰/۰۰۱	۰/۹۹
	پس‌آزمون - پیگیری	۱	۱	۱	۰/۱۲	۰/۸۲	۰/۰۶
	پیش‌آزمون - پیگیری	۳۲۸/۵۵	۱	۳۲۸/۵۵	۳۱/۹۶	۰/۰۰۱	۱
تعامل زمان و گروه	پیش‌آزمون - پس‌آزمون	۲۴۸/۱۴	۱	۲۴۸/۱۴	۱۸/۸۷	۰/۰۰۱	۰/۹۸
	پس‌آزمون - پیگیری	۰/۴۶	۱	۰/۴۶	۰/۵۹	۰/۸۱	۰/۰۵
	پیش‌آزمون - پیگیری	۲۷۰/۱۷	۱	۲۷۰/۱۷	۲۶/۲۸	۰/۰۰۱	۰/۹۹

بررسی اثربخشی روش شناختی مرور خویشتن بر روی مقیاس جهت‌گیری ظاهر (AO):  
 بررسی پیش‌فرض‌های اجرای تحلیل واریانس اندازه‌های مکرر نشان داد که شرط نرمال بودن توزیع داده‌ها (W موشلی:  $0/88$ ،  $\chi^2 = 4/14$  و  $df=2$ ) و همگونی کوواریانس‌ها ( $M$  باکس =  $9/58$ ،  $F=1/44$ ،  $df_1=6$ ،  $df_2=8/79$ ،  $p>0/05$ ) برقرار می‌باشد. جدول شماره (۴) نشان‌دهنده تحلیل واریانس عامل‌های اصلی و تعامل بین آن‌هاست.

**جدول ۴: تحلیل واریانس عوامل اصلی و تعاملی در مقیاس جهت‌گیری ظاهر (AO)**

شاخص	شاخص ویلکز لامبدا	درجه آزادی	سطح معناداری	توان آزمون
عامل درون آزمودنی	۰/۹۳	۲	۰/۳۱	۰/۲۴
تعامل بین عامل بین آزمودنی و درون آزمودنی	۰/۹۴	۲	۰/۴۱	۰/۱۹
شاخص F			سطح معناداری	
گروه	۰/۰۱	۱	۰/۹۰	۰/۰۵

چنانچه در جدول شماره (۴) مشخص است، تحلیل واریانس مربوط به عامل زمان و تعامل زمان و گروه هیچ کدام معنادار نیستند. این موضوع بدین معناست که بین نمرات پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری تفاوت معناداری ملاحظه نمی‌شود. همچنین عدم معناداری عامل تعاملی زمان و گروه نشانگر عدم تغییر نمرات گروه آزمایش و گواه در طول زمان می‌باشد. بررسی اثر گروه نیز معناداری آماری را نشان نداد ( $F=0/01$ ). برای بررسی بیشتر تفاوت‌های دو گروه در سه زمان از مقابله‌های موجود در اندازه‌های تکراری و ساده استفاده شد که نتایج آن در جدول شماره (۵) آمده است.

در جدول شماره (۵) عدم معناداری عامل زمان در پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری، و عدم معناداری اثر تعاملی گروه و زمان در تمامی مقابله‌ها مشخص است که نشانگر عدم اثربخشی روش مرور خویشتن در تغییر نمرات پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری افراد گروه آزمایش است.

**جدول ۵: نتایج مقابله در مقیاس جهت‌گیری ظاهر (AO) در پیش آزمون - پس آزمون، پیش آزمون - پیگیری و پس آزمون - پیگیری**

شاخص منبع	مقایسه	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	توان آزمون
عامل درون آزمودنی (زمان)	پیش آزمون- پس آزمون	۴۶/۱۲	۱	۴۶/۱۲	۲	۰/۱۶	۰/۲۸
	پس آزمون- پیگیری	۲۱/۲	۱	۲۱/۲	۰/۸۸	۰/۳۵	۰/۱۵
	پیش آزمون- پیگیری	۴/۷۸	۱	۴/۷۸	۰/۱۲	۰/۷۲	۰/۰۶
عامل زمان و گروه	پیش آزمون- پس آزمون	۱۶/۷۲	۱	۱۶/۷۲	۰/۷۲	۰/۴۰	۰/۱۳
	پس آزمون- پیگیری	۳۵/۴۷	۱	۳۵/۴۷	۱/۴۸	۰/۲۳	۰/۲۲
	پیش آزمون- پیگیری	۳/۴۸	۱	۳/۴۸	۰/۰۹	۰/۷۶	۰/۰۶

بررسی اثربخشی روش شناختی مرور خویشتن بر روی مقیاس ارزیابی تناسب (FE):  
پیش‌فرض‌های انجام این آزمون مورد بررسی قرار گرفته و تأیید شدند؛ فرضیه نرمال بودن چندمتغیری (W موشلی:  $0/80$ ،  $\chi^2 = 7/60$  و  $df=2$ ) و همگونی کوواریانس‌ها (M باکس =  $2/91$ ،  $F=0/44$ ،  $df_1=8$ ،  $df_2=8/79$ ،  $p > 0/05$ ) برقرار بود. جدول شماره (۶)

معناداری و یا عدم معناداری هر کدام از عامل‌ها را نمایش می‌دهد.

**جدول ۶: تحلیل واریانس عوامل اصلی و تعاملی در مقیاس ارزیابی تناسب (FE)**

توان آزمون	سطح معناداری	درجه آزادی	شاخص ویلکز لامبدا	شاخص عامل
۰/۵۳	۰/۰۶	۲	۰/۸۵	درون آزمودنی
۰/۹۲	۰/۰۰۲	۲	۰/۶۹	تعامل بین عامل بین آزمودنی و درون آزمودنی
	سطح معناداری		شاخص F	
۰/۰۵	۱		۳/۸	گروه

چنانچه در جدول شماره (۶) مشاهده می‌شود، تحلیل واریانس عامل تعاملی زمان و گروه معنادار است و تحلیل واریانس عامل زمان به تنهایی معنادار نمی‌باشد. معناداری عامل تعامل زمان و گروه نشانگر آن است که در طول زمان (پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری) بین نمرات ارزیابی تناسب گروه آزمایش و گواه تفاوت معناداری وجود داشته است. مانند آزمون‌های فرضیه قبلی از مقابله‌های آزمون‌های مکرر و از گزینه تکرار شده و ساده برای بررسی بیشتر تفاوت‌ها استفاده شد. نتیجه بررسی این تفاوت‌ها در جدول شماره (۷) به تصویر کشیده شده است.

**جدول ۷: نتایج مقابله در مقیاس ارزیابی تناسب (FE) در پیش آزمون - پس آزمون،**

**پس آزمون - پیگیری و پیش آزمون - پیگیری**

توان آزمون	سطح معناداری	F	میانگین مجذورات	درجه آزادی	مجموع مجذورات	مقایسه	شاخص منبع
۰/۶۶	۰/۰۱	۶	۱۹/۷۵	۱	۱۹/۷۵	پیش آزمون - پس آزمون	عامل درون آزمودنی (زمان)
۰/۱۹	۰/۲۷	۱/۲۲	۱/۷۵	۱	۱/۷۵	پس آزمون - پیگیری	
۰/۴۸	۰/۰۵	۳/۹۰	۹/۷۳	۱	۹/۷۳	پیش آزمون - پیگیری	
۰/۸۷	۰/۰۰۱	۱۰/۲۰	۳۳/۵۹	۱	۳۳/۵۹	پیش آزمون - پس آزمون	تعامل زمان و گروه
۰/۰۶	۰/۷۶	۰/۹۳	۰/۱۳	۱	۰/۱۳	پس آزمون - پیگیری	
۰/۹۶	۰/۰۰۱	۱۵/۲۲	۳۷/۹۵	۱	۳۷/۹۵	پیش آزمون - پیگیری	

با بررسی میانگین‌های دو گروه آزمایش (پیش‌آزمون = ۹/۵۲ و پس‌آزمون = ۱۱/۲۱) و گواه (پیش‌آزمون = ۹/۶۶ و پس‌آزمون = ۹/۴۴)، معناداری اثر تعاملی به این معناست که افزایش نمره ارزیابی تناسب در دو گروه و از پیش‌آزمون به پس‌آزمون معنادار بوده و با توجه به عدم معناداری نمرات پس‌آزمون نسبت به نمرات پیگیری (آزمایش = ۱۱/۰۵ و گواه = ۹/۱۶) این تغییرات نسبتاً ثابت بوده‌اند. بنابراین، این تغییرات را می‌توان ناشی از روش شناختی مرور خویشتن دانست.

بررسی اثربخشی روش شناختی مرور خویشتن بر روی مقیاس جهت‌گیری تناسب (FO): بررسی پیش‌فرض‌های اجرای تحلیل واریانس مکرر نشان داد که شرط نرمال بودن توزیع داده‌ها (W موشلی: ۰/۸۵،  $\chi^2 = ۵/۲۰$  و  $df=۲$ ) و همگونی کوواریانس‌ها (M باکس = ۲۰/۴۳،  $F=۳/۰۸$ ،  $df_1=۶$ ،  $df_2=۸/۷۹$ ،  $p>۰/۰۵$ ) برقرار است. جدول شماره (۸) نشان‌دهنده تحلیل واریانس عامل‌های اصلی و تعامل بین آن‌هاست.

جدول ۸: تحلیل واریانس عوامل اصلی و تعاملی در مقیاس جهت‌گیری تناسب (FO)

توان آزمون	سطح معناداری	درجه آزادی	شاخص ویلکز لامبدا	شاخص عامل
۰/۴۶	۰/۰۹	۲	۰/۸۷	درون آزمودنی
۰/۳۰	۰/۲۳	۲	۰/۹۱	تعامل بین عامل بین آزمودنی و درون آزمودنی
	سطح معناداری		شاخص F	
۰/۲۱	۰/۲۴	۱	۱/۴۲	گروه

چنانچه در جدول شماره (۸) مشاهده می‌شود، هیچ‌کدام از تحلیل واریانس‌های مربوط به عامل زمان و عامل تعامل زمان و گروه معنادار نمی‌باشند. این موضوع بدان معناست که بین نمرات پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری دو گروه آزمایش و گواه تفاوت معناداری ملاحظه نمی‌شود. برای بررسی بیشتر تفاوت‌های دو گروه در سه زمان از مقابله‌های موجود در اندازه‌های تکراری و ساده استفاده شد که نتایج آن در جدول شماره (۹) آمده است.

جدول ۹: نتایج مقابله در مقیاس جهت گیری تناسب (FO) در پیش آزمون- پس آزمون، پس آزمون- پیگیری و پیش آزمون- پیگیری

شاخص منبع	مقایسه	مجموع مجدورات	درجه آزادی	میانگین مجدورات	F	سطح معناداری	توان آزمون
عامل درون آزمودنی (زمان)	پیش آزمون- پس آزمون	۱۷۸/۷۵	۱	۱۷۸/۷۵	۴/۶۸	۰/۰۳	۰/۵۵
	پس آزمون- پیگیری	۳۱/۶۶	۱	۳۱/۶۶	۱/۳۵	۰/۲۵	۰/۲
	پیش آزمون- پیگیری	۵۹/۹۵	۱	۵۹/۹۵	۱/۲۸	۰/۲۶	۰/۱۹
تعامل زمان و گروه	پیش آزمون- پس آزمون	۹۹/۸۴	۱	۹۹/۸۴	۲/۶۱	۰/۱۱	۰/۳۴
	پس آزمون- پیگیری	۲/۱۵	۱	۲/۱۵	۰/۰۹	۰/۷۶	۰/۰۶
	پیش آزمون- پیگیری	۱۳۱/۳۰	۱	۱۳۱/۳۰	۲/۸۲	۰/۱	۰/۳۷

در این جدول عدم معناداری عامل تعامل زمان و گروه مشخص است. مشاهده عدم تغییر معنادار نمرات گروه آزمایش در مقابل تغییرات گروه گواه نشانگر این موضوع است که تغییر معناداری در نمرات جهت گیری تناسب شرکت کنندگان گروه آزمایش نسبت به گروه گواه صورت نگرفته و روش مرور خویشتن بر روی این مقیاس اثربخش نبوده است.

بررسی اثربخشی روش شناختی مرور خویشتن بر روی مقیاس خودسنجی وزن (SW): بررسی پیش فرض های این آزمون مورد بررسی قرار گرفته و تأیید شدند؛ فرضیه نرمال بودن چندمتغیری (W موشلی: ۰/۹۵،  $\chi^2 = 1/71$  و  $df=2$ ) و همگونی کوواریانس ها (M باکس = ۱۵/۸۵،  $F=2/39$ ،  $df_1=6$ ،  $df_2=8/79$ ،  $p>0/05$ ) برقرار بود. جدول شماره (۱۰) نشانگر معناداری تحلیل واریانس انجام شده برای اثرات تعاملی در مورد نمرات مقیاس خودسنجی وزن شرکت کنندگان است.

جدول ۱۰: تحلیل واریانس عوامل اصلی و تعاملی در مقیاس خودسنجی وزن (SW)

شاخص عامل	شاخص	شاخص ویکرز لامبدا	درجه آزادی	سطح معناداری	توان آزمون
درون آزمودنی	۰/۸۶	۲	۰/۰۹	۰/۴۷	
تعامل بین عامل بین آزمودنی و درون آزمودنی	۰/۶۶	۲	۰/۰۰۱	۰/۹۴	
	شاخص F		سطح معناداری		
گروه	۸/۶۵	۱	۰/۰۰۶	۰/۸۱	

بررسی اثربخشی روش شناختی مرور خویشتن بر تصویر بدنی دانشجویان دختر دانشگاه تهران

چنانچه در جدول شماره (۱۰) مشاهده می‌شود، تنها تحلیل واریانس تعامل زمان و گروه معنادار می‌باشد، این معناداری نشانگر تغییر نمرات گروه آزمایش و گواه در طول زمان می‌باشد. مانند آزمون‌های قبلی از مقابله‌های آزمون‌های مکرر و از گزینه تکرار شده و ساده برای بررسی بیشتر تفاوت‌ها استفاده شد. نتایج این تحلیل در جدول شماره (۱۱) آمده است.

**جدول ۱۱: نتایج مقایسه در مقیاس خودسنجی وزن (SW) در پیش‌آزمون - پس‌آزمون، پس‌آزمون - پیگیری و پیش‌آزمون - پیگیری**

شاخص منبع	مقایسه	مجموع مجدورات	درجه آزادی	میانگین مجدورات	F	سطح معناداری	توان آزمون
عامل درون آزمودنی (زمان)	پیش‌آزمون- پس‌آزمون	۱/۹۹	۱	۱/۹۹	۴/۱۳	۰/۰۵	۰/۵
	پس‌آزمون- پیگیری	۰/۰۲	۱	۰/۰۲	۰/۰۶	۰/۸۰	۰/۰۵
تعامل زمان و گروه	پیش‌آزمون- پیگیری	۲/۴۴	۱	۲/۴۴	۴/۵۵	۰/۰۴	۰/۵۴
	پیش‌آزمون- پس‌آزمون	۵/۸۹	۱	۵/۸۹	۱۲/۱۸	۰/۰۱	۰/۹۲
	پس‌آزمون- پیگیری	۰/۲۳	۱	۰/۲۳	۰/۶۵	۰/۴۲	۰/۱۲
	پیش‌آزمون- پیگیری	۸/۵	۱	۸/۵	۱۵/۸۳	۰/۰۰۱	۰/۹۷

با بررسی میانگین‌های دو گروه آزمایش و گواه، معناداری اثر تعامل بدین معناست که کاهش نمرات مقیاس خودسنجی وزن در گروه آزمایش و از پیش‌آزمون به پس‌آزمون معنادار بوده و با توجه به عدم معناداری نمرات پس‌آزمون نسبت به نمرات پیگیری، این کاهش تغییر معناداری در زمان پیگیری نداشته است. با توجه به این یافته‌ها، می‌توان این تغییرات را ناشی از اثر روش‌شناختی مرور خویشتن دانست.

بررسی اثربخشی روش شناختی مرور شناختی خویشتن بر روی مقیاس رضایت از نواحی بدن (BAS): برای بررسی این فرضیه نمرات مربوط به مقیاس رضایت از نواحی بدن شرکت‌کنندگان در پژوهش به وسیله آزمون تحلیل واریانس مکرر مورد بررسی قرار گرفت. در ابتدا بررسی پیش‌فرض‌های این آزمون مورد بررسی قرار گرفته و تأیید شدند؛ فرضیه نرمال بودن چندمتغیری (W موشلی: ۰/۹۵،  $\chi^2 = ۱/۴۱$  و  $df = ۲$ ) و همگونی کوواریانس‌ها (M باکس = ۵/۰۶،  $F = ۰/۷۶$ ،  $df_1 = ۶$ ،  $df_2 = ۸/۷۹$ ،  $p > ۰/۰۵$ ) برقرار بود. جدول شماره (۱۲) نشانگر معناداری تحلیل واریانس انجام شده برای اثرات اصلی و تعاملی در مورد نمرات مقیاس رضایت از نواحی بدن شرکت‌کنندگان می‌باشد.

## جدول ۱۲: تحلیل واریانس عوامل اصلی و تعاملی در مقیاس رضایت از نواحی بدن (BAS)

توان آزمون	سطح معناداری	درجه آزادی	شاخص ویلز لامبدا	شاخص عامل
1	۰/۰۰۱	۲	۰/۳۷	درون آزمودنی
1	۰/۰۰۱	۲	۰/۴۷	تعامل بین عامل بین آزمودنی و درون آزمودنی
	سطح معناداری		شاخص F	
۰/۹۲	۰/۰۰۱	۱	۱۲/۴۴	گروه

چنانچه در جدول شماره (۱۲) مشاهده می‌شود، تحلیل واریانس زمان و تعامل زمان و گروه معنادار می‌باشد که نشانگر تفاوت معنادار میان نمرات گروه‌ها در طول زمان (پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری) می‌باشد. مانند آزمون‌های قبلی از مقابله‌های آزمون‌های مکرر و از گزینه تکرار شده و ساده برای بررسی بیشتر تفاوت‌ها استفاده شد. نتایج این تحلیل در جدول شماره (۱۳) آمده است.

## جدول ۱۳: نتایج مقایسه ارزیابی نواحی بدن (BAS) در پیش‌آزمون - پس‌آزمون، پیگیری و پیش‌آزمون - پیگیری

توان آزمون	سطح معناداری	F	میانگین مجذورات	درجه آزادی	مجموع مجذورات	مقایسه	شاخص منبع
۱	۰/۰۰۱	۵۲/۴۹	۵۳۱/۷۵	۱	۵۳۱/۷۵	پیش‌آزمون - پس‌آزمون	عامل درون آزمودنی (زمان)
۰/۰۷	۰/۶۲	۰/۲۵	۲/۰۲	۱	۲/۰۲	پس‌آزمون - پیگیری	
۱	۰/۰۰۱	۴۰/۶۷	۴۶۸/۱۸	۱	۴۶۸/۱۸	پیش‌آزمون - پیگیری	تعامل زمان و گروه
۰/۹۹	۰/۰۰۱	۲۶/۲۴	۲۶۵/۸۱	۱	۲۶۵/۸۱	پیش‌آزمون - پس‌آزمون	
۰/۲۷	۰/۱۷	۱/۹۶	۱۵/۸۶	۱	۱۵/۸۶	پس‌آزمون - پیگیری	
۱	۰/۰۰۱	۳۵/۷۵	۴۱۱/۵۳	۱	۴۱۱/۵۳	پیش‌آزمون - پیگیری	

با توجه به اینکه نمرات تحلیل واریانس عامل زمان و تعامل زمان و گروه معنادار می‌باشد، می‌توان چنین استنباط کرد که بین نمرات دو گروه در طول زمان تفاوت معناداری وجود دارد. با نگاهی دوباره به میانگین‌های دو گروه آزمایش (پیش‌آزمون = ۲۴/۷۸ و پس‌آزمون = ۳۱/۲۶) و گواه (پیش‌آزمون = ۲۳/۳۳ و پس‌آزمون = ۲۴/۴۴) معناداری اثر تعامل بدین معناست که

افزایش نمرات رضایت از نواحی بدن گروه آزمایش در مقابل گروه گواه از پیش‌آزمون به پس‌آزمون معنادار بوده و با توجه به عدم معناداری نمرات پس‌آزمون نسبت به نمرات پیگیری (آزمایش = ۳۱/۶۸ و گواه = ۲۳/۵۵) این تغییرات نسبتاً ثابت بوده‌اند. با توجه به نتایج می‌توان این تغییرات را ناشی از روش شناختی مرور خویشتن دانست.

## بحث و نتیجه‌گیری

بر اساس نتایج پژوهش حاضر روش شناختی مرور خویشتن بعد ارزیابی تصویر بدنی را افزایش می‌دهد، اما اثر معناداری بر روی بعد سرمایه‌گذاری<sup>۴</sup> تصویر بدنی ندارد. سرمایه‌گذاری تصور بدنی، میزان اهمیت رفتاری و شناختی مردم نسبت به بدن و ظاهرشان را منعکس می‌کند. در حالی که ارزیابی تصور بدنی به میزان رضایت و عدم رضایت از بدن و ظاهر مربوط می‌شود (کش و پروزینسکی، ۲۰۰۲). این یافته‌ها با یافته‌های پژوهش‌های پیشین (آلبرت و راس، ۲۰۱۲؛ جری و براردی، ۲۰۰۴؛ جری و ایپ، ۲۰۰۵؛ رهبریان، ترخان و جلالی، ۱۳۹۰؛ رایگان، شعیری و اصغری مقدم، ۱۳۸۵؛ کش و نای، ۲۰۰۶؛ میولر - پینگت، کارارد، یابارا و گولای، ۲۰۱۲؛ راحتی، ۱۳۸۶) که به وسیلهٔ ارائهٔ نوعی مداخله، از جمله درمان‌های شناختی - رفتاری، درمان‌های مبتنی بر بهوشیاری<sup>۵</sup> و رقص‌درمانی که باعث بهبود تصویر بدنی شده‌اند، همخوان است. البته منظور از این بهبود، ارزیابی کلی آن روش در بهبود نمرات تصویر بدنی می‌باشد. به عبارت دیگر، لزوماً تمامی ابعاد تصویر بدنی در این پژوهش‌ها افزایش نیافته‌اند و این بهبود صرفاً در بعضی از مقیاس‌ها مشاهده شده است. به‌عنوان مثال راحتی (۱۳۸۶) که در پژوهش خویش به بررسی تأثیر آموزش مبتنی بر راهکارهای شناختی - رفتاری بر بهبود تصویر بدنی نوجوانان دختر پرداخته بود، تنها بهبود در مقیاس‌های رضایت از نواحی بدن (BAS)، جهت‌گیری ظاهر (AO) و جهت‌گیری تناسب (FO) را گزارش کرده است.

بعد ارزیابی، احساس جذابیت فیزیکی یا عدم جذابیت فیزیکی، احساس تناسب فیزیکی یا عدم تناسب فیزیکی، میزان وزن ادراک شده از خیلی کمبود وزن دارم تا خیلی اضافه وزن دارم و میزان رضایت فرد از قسمت‌های مختلف بدن فرد را ارزیابی می‌کند. همانگونه که فلپس و



همکاران (۲۰۰۰) بر نقش عوامل حمایتی از قبیل حرمت خود، خودپنداشت و کاهش پذیرش لاغری ایده‌آل، در بهبود تصویر بدنی منفی تأکید می‌کنند، بهبود بعد ارزیابی می‌تواند به دلیل توجه به ابعاد مثبت «خود» ویژگی‌های مثبت بدن یا خودپنداشت بدنی صورت گرفته باشد. با استفاده از روش شناختی مرور خویشتن شرکت‌کننده‌ها در رابطه با توانمندی‌های بدنشان چیزهایی را یاد می‌گرفتند و می‌آموختند که مفهوم زیبایی صرفاً بر اساس ظاهر فیزیکی شکل نمی‌گیرد؛ زیبایی بازتاب کل «خود» می‌باشد. همچنین، سوگیری نسبت به ویژگی‌های منفی بدنی کاهش داده شده و در عوض بر دیگر ویژگی‌های مثبت خود تأکید شد.

تحلیل داده‌های پژوهش نشان داد که مقیاس‌های جهت‌گیری ظاهر (AO) و جهت‌گیری تناسب (FO) که هر دو مربوط به بعد سرمایه‌گذاری تصویر بدنی می‌باشند، تغییر معناداری پیدا نکرده‌اند؛ به عبارتی دیگر روش شناختی مرور خویشتن اثر معناداری بر بعد سرمایه‌گذاری تصویر بدنی شرکت‌کنندگان نداشت. این یافته برخلاف یافته‌های پژوهش‌های پیشین بود (آلبرت و راس، ۲۰۱۲؛ جری و براردی، ۲۰۰۴؛ جری و ایپ، ۲۰۰۵؛ رهبریان و همکاران، ۱۳۹۰؛ رایگان و همکاران، ۱۳۸۵؛ کش و نای، ۲۰۰۶؛ میولر-پینگت و همکاران، ۲۰۱۲؛ راحتی، ۱۳۸۶). عدم اثربخشی روش شناختی مرور خویشتن بر روی بعد سرمایه‌گذاری تصویر بدنی را می‌توان به عدم وجود راهبردهای رفتاری در مداخله شناختی بکار برده شده، نسبت داد. بررسی گزاره‌های مقیاس‌های سرمایه‌گذاری تصویر بدنی (به‌عنوان مثال، یک برنامه منظم ورزشی ندارم؛ فعالیتی برای حفظ تناسب جسمانی‌ام انجام نمی‌دهم؛ برای بهبود قدرت جسمانی خود تلاش می‌کنم؛ همیشه می‌کوشم ظاهرم را اصلاح کنم) نشانگر نقش فعالیت‌های رفتاری در این بعد می‌باشد.

در مجموع، با توجه به اثربخشی روش شناختی مرور خویشتن بر روی بعد ارزیابی تصویر بدنی شرکت‌کنندگان، پیشنهاد می‌شود که اثربخشی این روش در ترکیب با روش‌های رفتاری و بر روی دو جنس مورد بررسی قرار گیرد.

## پی‌نوشت‌ها:

- |                 |                |
|-----------------|----------------|
| 1- Body image   | 2- Self-esteem |
| 3- Self-concept | 4- Investment  |
| 5- Ideal self   | 6- Mindfulness |

## منابع و مأخذ فارسی:

- امیدوار، نسرين؛ اقتصادي، شهريار؛ قاضي طباطبائي، محمود؛ مينايي، سارا و ثمره، سعيد. (۱۳۸۱). تصوير ذهني بدن و ارتباط آن با نمايه توده بدن و الگوي مصرف مواد غذايي در نوجوانان شهر تهران. *پژوهش در پرشكي*، ۲۶(۴)، ۲۶۴-۲۵۷.
- پورحسين، رضا. (۱۳۸۹). *روانشناسي خود: روش شناختي «مرور خویشتن»*. تهران: انتشارات امير کبير.
- راحتي، آزاده. (۱۳۸۶). *بررسی تأثیر آموزش مبتنی بر راهکارهای شناختی- رفتاری بر بهبود تصویر بدنی منفی نوجوانان دختر*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. تهران: دانشگاه تهران.
- رایگان، نیلوفر؛ شعیری، محمدرضا و اصغری مقدم، محمدعلی. (۱۳۸۵). *بررسی اثربخشی درمان شناختی- رفتاری مبتنی بر الگوی ۸ مرحله‌ای کش بر تصویر بدنی منفی دختران دانشجو*. *دو ماهنامه علمی- پژوهشی دانشور رفتار*، ۱۹(۱۳)، ۲۲-۱۱.
- رهبریان، مهرک؛ ترخان، مرتضی و جلالی، محمدرضا. (۱۳۹۰). *اثربخشی درمان شناختی- رفتاری گروهی بر خود پنداشت و تصویر بدنی زنان دچار سوختگی*. *مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی قزوین*، ۱۵(۴)، ۵۲-۴۶.
- زرشناس، ساره؛ کربلايي نوري، اشرف؛ حسيني، سيدعلي؛ رهگذر، مهدي؛ سيدنور، رضا و مشتاق، نهاله. (۱۳۸۸). *تأثیر ورزش هوازی بر نگرش زنان در مورد تصویر بدنی*. *مجله توانبخشی*، ۱۱(۲)، ۲۰-۱۵.
- عمیدی، مریم؛ غفرانی، فضل‌اله و حسینی، رضوان. (۱۳۸۵). *ناراضی‌تی از تصویر ذهنی بدنی و نمایه توده بدنی در دختران نوجوان*. *دو فصلنامه تحقیقات علوم رفتاری*، ۴(۱)، ۶۵-۵۹.

## منابع و مأخذ خارجی:

- Alberts, H. J. E. M., & Raes, R. T. (2012). Dealing with problematic eating behavior. The effects of a mindfulness-based intervention on eating behavior, food cravings, dichotomous thinking and body image concern. *Appetite*, 58, 847-851.
- Brown, T. A., Cash, T. F., & Mikulka, P. J. (1990). Attitudinal body-image assessment: Factor analysis of the Body-Self Relations Questionnaire. *Journal of Personality Assessment*, 55, 135-144.
- Cash, T. F. (2000). *MBSRQ users' manual*. Norfolk, VA: Old Dominion University.
- Cash, t. F. (2004). body image: Past, present, and future. *Body Image*, 1, 1-5.
- Cash, T. F., & Fleming, E. C. (2002). *Body image and social relations*. In T.F. Cash & T. Pruzinsky (Eds.), *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice* (pp. 277-286). New York: Guilford Press.
- Cash, T. F., & Nye, S. (2006). Outcomes of manualized cognitive-behavioral body image therapy with eating disorders women treated in a private clinical practice. *Eating disorder*, 14(1), 31-40.
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. P. (Eds.). (1990). *Body images: Development, deviance, and change*. New York: Guilford Press.
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (2002). *Body Images: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice* (pp. 277-286). NY: Guilford Press.
- Cash, T. F., Winstead, B. A., & Janda, L. H. (1986). Body image survey report: The great American shape-up. *Psychology Today*, 20, 30-44.
- Gatti, E., Ionioa, C., Traficantea, D., Confalonieri, E. (2014). "I Like My Body; Therefore, I Like Myself": How Body Image Influences Self-Esteem-A Cross-Sectional Study on Italian Adolescents. *Europe's Journal of Psychology*, 10(2), 301-317.
- Grogan, S. (2008). *Body Image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children (second edition)*. New York: Routledge.
- Jarry, J. L., & Berardi, K. (2004). Characteristics and effectiveness of stand-alone body image treatments: A review of the empirical literature. *An International Journal of Research*, 1, 319-333.
- Jarry, J. L., & Ip, K. (2005). The effectiveness of stand-alone cognitive-behavioural therapy for body image: A meta-analysis. *Body Image: An International Journal of Research*, 2, 317-331.
- Kostanski, M., & Gullone, E. (1998). Adolescent body image dissatisfaction: Relationships with self-esteem, anxiety, and depression controlling for

- body mass. *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*, 39, 255–262.
- Marsh, H. W. & Craven, R. G. (2006). Reciprocal effects of self-concept and performance from a multidimensional perspective: Beyond seductive pleasure and unidimensional perspectives. *Perspectives on Psychological Science*, 1(2), 133–163.
- Matsumoto, D. (2009). *The Cambridge Dictionary of Psychology*. New York: Cambridge University Press.
- Muller-Pinget, S., Carrard, I., Ybarra, J., & Golay, A. (2012). Dance therapy improves self-body image among obese patients. *Patient Education and Counseling*, in press.
- Ntim, S. N. & Sarfo, J. A. (2015). Body Image and Eating Disorders among Female Students: A Pilot Nutritional Psychology Study in Ghana. *Journal of Advocacy, Research and Education*, 1(2), 54-57.
- Phelps, L., Sapia, J., Nathanson, D., & Nelson, L. (2000). An empirically supported eating disorder prevention program. *Psychology in the Schools*, 37(5), 443-452.
- Santos Silva, D. A., Vinicius Nahas, M., Ferreira de Sousa, T., Firpo Del Duca, G., Glazer Peres, K. (2011). Prevalence and associated factors with body image dissatisfaction among adults in southern Brazil: A population-based study. *Body Image* 8, 427-431.
- White, L., Duncan, G., & Baumle, W. (2011). *Study guide to accompany foundations of basic nursing (3rd Ed.)*. Clifton Park, NY; Delmar Cengage Learning.
- Wiederman, M. W. (2002). *Body image and sexual functioning*. In T. F. Cash & T. Pruzinsky (Eds.), *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice* (pp. 287–294). New York, NY: Guilford Press.