مقاله پژوهشی

اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر تصویر تن و نشخوار افسرده‌کننده دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه دوم بابل

مژگان اکبری ابتکار[1]*، رمضان حسن‌زاده[2]، پژمان بریمانی[3]

دریافت: ۱۳۹۶/۰۱/۱۸ پذیرش: ۱۳۹۶/۰۳/۲۵

چکیده

پیش‌زمینه و هدف: نشخوار فکری، تصوری که افراد در مورد خود دارند می‌تواند بر تعاملات، هیجانات و پیشرفت‌ها و موفقیت‌هایشان اثرگذار باشد. و با توجه به این‌که قشر دانش‌آموزان متوسطه به‌عنوان سازندگان کشور می‌باشند و میزان رضایتمندی آن‌ها از خود و پندارشان از جسم خود، ممکن است با میزان نشخواری که احتمال دارد منجر به افسردگی و تخریب آن‌ها شود در ارتباط باشد. بنابراین هدف از پژوهش حاضر اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر تصویر تن و نشخوار افسرده‌کننده می‌باشد.

مواد و روش کار: روش پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس آزمون بود. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه دوم در حال تحصیل شهرستان بابل در سال ۱۳۹۵-۱۳۹۴، به تعداد ۲۸۷۸ نفر بوده است. از بین مدارس دخترانه متوسطه دوم سه مدرسه و در هر مدرسه دو کلاس و در مجموع ۶ کلاس به‌طور تصادفی انتخاب شدند، از این جامعه آماری، نمونه‌ای به تعداد ۳۰ نفراز افرادی که نمره بالا دریافت کردند به‌عنوان نمونه انتخاب شدند و در دو گروه (۱۵ نفر آزمایشی) و (۱۵ نفر کنترل) قرار گرفتند. نمونه پژوهشی به‌صورت روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای مرحله‌ای انتخاب شدند. برای سنجش متغیرهای مورد مطالعه از پرسشنامه‌های روابط چندبعدی بدن توسط کش و مقیاس پاسخ نشخواری نولن هوکسیما و مارو مورد استفاده شده است. سپس دوره آموزش مهارت‌های زندگی برای گروه آزمایشی طی ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای اجرا شد ولی در مورد گروه کنترل هیچ آموزشی صورت نگرفت. پس از اتمام برنامه آموزشی از هر ۲ گروه پس آزمون به عمل آمد.جهت تحلیل داده‌ها از روش‌های آمار توصیفی (میانگین، انحراف معیار) و استنباطی (نتایج تحلیل کوواریانس ANCOVA) در سطح معنی‌داری ($P < ۰/۰۵$) استفاده شد.

یافته‌ها: نتایج تحلیل کوواریانس (ANCOVA) نشان داد آموزش مهارت‌های زندگی با توجه بـه میـانگین مؤلفه تصویر تن و نشخوار افسرده‌کننده گروه آزمایش در پس‌آزمون نسبت به میانگین گروه کنترل، موجب افزایش تصویر تن و کاهش نشخوار افسرده‌کننده گروه آزمایش شده است، بنابراین آموزش مهارت‌های زندگی، تصویر تن و نشخوار افسرده‌کننده دانش‌آموزان را به‌طور مثبت و معنی‌داری در گروه آزمایشی بهبود داده، در حالی‌که در گروه کنترل هیچ تغییر معنی‌داری را در پس‌آزمون نشان ندادند.

بحث و نتیجه‌گیری: آموزش مهارت‌های زندگی موجب شده است تا از میزان درگیری ذهنی دانش‌آموزان دختر مورد مطالعه درمورد بدن وجسم خود و همچنین از میزان نشخوار فکری که موجب کاهش خلق وافزایش خلق منفی شده کاسته شود. بر اساس یافته‌های پژوهش، می‌توان نتیجه گرفت که برای بهبود تصویر تن و نشخوار افسرده‌کننده دانش‌آموزان می‌توان از مداخله آموزش مهارت‌های زندگی استفاده نمود.

کلیدواژه‌ها: آموزش مهارت‌های زندگی، تصویر تن، نشخوار افسرده‌کننده

مجله ایده‌های نوین روانشناسی، دوره اول، شماره دوم، ص ۲۶-۱۹، بهار ۱۳۹۶

آدرس مکاتبه: مازندران، دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری، دانشکده روانشناسی، تلفن: ۰۹۱۱۸۵۸۴۵۶۳

Email: Mozhgan_akbari_n@yahoo.com

مقدمه

یکی از مفاهیم پایداری که در طی تاریخ بشر همراه با مفهوم شخصیت آمده است، صفات جسمانی[4] است. جذابیت جسمانی از جمله موضوعاتی است که در دوران مدرن استانداردهای جدیدی پیدا کرده و از عوامل شکل‌دهنده روابط افراد محسوب می‌شود، به‌طوری‌که مدیریت بدن در دوران مدرن اهمیت بیشتری پیدا کرده است و رفتارهای گوناگون بهداشتی نظیر بدن‌سازی، رژیم‌های غذایی، تجهیزات ورزشی و آرایشی مختلف برای مراقبت از بدن پدیدار شده است (۱). در جامعه

[1] کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشکده روانشناسی، واحد ساری، دانشگاه آزاد اسلامی، ساری، ایران (نویسنده مسئول)

[2] استاد گروه روانشناسی، دانشکده روانشناسی، واحد ساری، دانشگاه آزاد اسلامی، ساری، ایران

[3] کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشکده روانشناسی، واحد ساری، دانشگاه آزاد اسلامی، ساری، ایران

[4] Physical traits

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-19]

کنونی بدن و زیبایی آن به‌عنوان یکی از عوامل اصلی دوران نوجوانی محسوب می‌شود. تصویر ذهنی از خود در واقع نگرش، ادراک و برداشتی است که شخص از خود دارد و محور اصلی این تصویر، احساسات وی نسبت به اندام و بدن خود است. تصویر ذهنی از جسم، تجربه روانی و اجتماعی فرد از بدن خود است. این تصویر از زمان تولد شکل گرفته و همان‌طور که فرد رشد می‌کند، تکمیل می‌شود و طی مراحل زندگی، تغییر می‌یابد (۲).

با فرا رسیدن عصر جدید، بعضی از انواع نمادهای ظاهری وکردارهای بدنی اهمیتی خاص می‌یابند. مدهای لباس درروزگار ما تحت تأثیر گروه‌های فشار، آگهی‌های تجاری، امکانات اجتماعی-اقتصادی و دیگر عواملی است که بیشتر مروج معیارهای اجباری هستند تا تفاوت‌های فردی. تصوری که افراد در مورد خود دارند می‌تواند برتعاملات، هیجان‌ها و پیشرفت و موفقیت‌هایشان اثرگذار بوده و به عبارتی زندگی آن‌ها را تحت تأثیر قرار دهد در این حین نوع نگاه، باور و اندیشه فرد نیز نقش مؤثری خواهد داشت (۳). لذا تصویر تن و مشغولیت ذهنی با تن در ارتباط است، علاوه بر اهمیت یافتن جاذبه جنسی، بدن نیز از لحاظ ظاهری دچارتغییرات پیچیده و متنوعی می‌شود. مطابق با بررسی‌های انجام شده افرادی که از ظاهرخود رضایت کافی دارند، بدن خود را بصورت کارآمدتر درک می‌کنند و نقایص بدنی خود را می‌پذیرند. دختران نوجوان دبیرستانی از جنبه میزان رضایت از تن به ظاهر در سه حیطه ارزیابی وضع ظاهری، رضایت از قسمت‌های مختلف بدن و مشغولیت فکری با اضافه وزن، از تن انگاره خود رضایت داشتند (۴).

از جمله پیامدهای توجه به ظاهر و تصویر تن، نشخوار افسرده‌کننده است. نشخوار فکری به‌عنوان افکاری مقاوم و عودکننده تعریف می‌شود که گرد یک موضوع معمول دور می‌زند. این افکار به طریق غیرارادی، وارد آگاهی می‌شوند و توجه را از موضوعات مورد نظر و اهداف فعلی منحرف می‌سازند مطالعات بسیاری از رابطه تنگاتنگ بین افکار نشخواری و انواع مختلف اختلالات هیجانی حکایت می‌کند. با وجود این، رابطه افکارنشخواری با افسردگی نقطه شروع مهمی برای پرداختن به مفهوم نشخوار فکری است نولن هاکسیما و مارو[1] (۵) در نظریه سبک‌های پاسخ به تبیین مفهوم نشخوار فکری در افسردگی پرداخته است. در نظریه سبک‌های پاسخ، تأثیر دو نوع سبک پاسخی، نشخواری و منحرف‌کننده حواس در خلق افسرده با یکدیگر مقایسه شده‌اند.

افسردگی در کودکی، نوجوانی، بزرگسالی و پیری اتفاق می‌افتد و ترکیبی از احساس غمگینی، تنهایی، تحریک‌پذیری، بی‌ارزشی و ناامیدی و گناه را با آرایه‌ای از نشانه‌های جسمی به همراه دارد (۶). بیماران افسرده‌ای که در مراکز مراقبت‌های اولیه حاضر می‌شوند، نشانه‌های بدنی مثل خستگی، مشکلات خواب، درد و از دست دادن علاقه جنسی و نشانه‌های مبهم پایداری را توصیف می‌کنند (۷). محققان، به تکرار از ارتباط بین نشخوارگری و افسردگی حمایت کرده‌اند (۸). تمایل در به یادآوردن اطلاعات هرچه بیشتر منفی گذشته و بدبینی بیشتر در مورد آینده، ممکن است به توصیف این ارتباط کمک کند (۹). به‌ویژه این که نشخوارگری، ممکن است به حفظ افسردگی کمک کند زیرا نشخوارگران به‌طور مداوم روی حافظه تعمیم‌یافته تمرکز دارند تا تلاش کنند درک بهتری از مشکلات گذشته و حال داشته باشند (۱۰).

مطالعات، نشان داده است که افسردگی با نارضایتی از تصویر بدنی ارتباط دارد. این مطالعات، شواهدی مبنی بر همایندی بیشتربا افسردگی و اضطراب اجتماعی و اختلال وسواس فکری و عملی پیدا کرده است (۱۱). معلوم شده است که اختلال بدشکلی بدنی، با افسردگی ارتباط دارد (۱۲). در نظریه افسردگی بک نیز، اختلال بدشکلی بدنی با نشانه‌های افسردگی همراه است (۱۳). بهداشت روانی از جمله مهم‌ترین نیازهای انسان امروزی است که برای تامین آن لازم است فرد خود را بشناسد، دیگران را درک و روابط مؤثری با آن‌ها ایجاد کند، هیجان‌های منفی و تنیدگی‌های روزمره خود را شناسایی کند و آن‌ها را تحت کنترل درآورد و با حل مشکلات خود به شیوه مؤثر، تصمیم‌های مناسبی اتخاذ کند. لازمه برآورده شدن این نیازها، تسلط بر مهارت‌های زندگی است (۱۴).

منظور از مهارت‌های زندگی، توانایی‌های روانی و اجتماعی برای رفتار انطباقی که مؤثر هستند که افراد را قادر می‌سازند تا به‌طور مؤثرتری با مقتضیات و چالش‌های زندگی روزمره مقابله کنند. افرد نیاز دارند بتوانند از خودشان و علایق شان در برابر موقعیت‌های سخت زندگی دفاع کنند. افرادی که تحت آموزش مهارت‌های زندگی قرار گرفته اند نسبت به زندگی و توانایی‌های خویش آگاه‌تر هستند و با پذیرفتن خود و اطمینان به خویشتن مطمئن هستند که با سعی و تلاش می‌توانند پله‌های ترقی را بپمایند و به سطح پیشرفت بالاتری برسند (۱۵).

پژوهش اسمیت[2] (۱۶) نشان داد آموزش مهارت‌های زندگی، اضطراب و افسردگی را در نوجوانان کاهش می‌دهد. بسیاری از اختلال‌ها و آسیب‌ها در ناتوانی افراد در تحلیل مسائل شخصی، عدم احساس مهار و کفایت لازم برای رویارویی با موقعیت‌های دشوار و عدم آمادگی برای حل مشکلات و مسائل زندگی به شیوه مناسب ریشه دارد (۱۷). پژوهش‌های فراتحلیل حاکی از آن است که آگاهی از مهارت‌های زندگی در تغییر و بهبودی سلامت روانی تأثیر داشته و در اغلب این مطالعات پس از آموزش مهارت‌های زندگی، در نشانه‌های افسردگی، اضطراب و شکایت جسمانی کاهش معنی‌دار مشاهده شده است (۱۸). نجفی، بیگدلی، دهشیری، رحیمیان بوگر و طباطبایی[3] (۱۹) در پژوهشی دریافتند برخی از مؤلفه‌های مهارت‌های زندگی مانند مهار هیجان‌ها، رویارویی با تنش، خودآگاهی، تصمیم‌گیری و همدلی نقش مهم و معناداری در پیش‌بینی سلامت روانی و تصویر تن دانش‌آموزان دارند.

از آنجائی که زنان، سرمایه‌ای پر بار برای جامعه است و دختران نوجوان امروز، زنان و مادران فردا هستند. آسایش خانواده و جامعه به

[1] Nolen-Hoeksema & Morrow
[2] Smith
[3] Najafi, Bigdelli, Dehshiri, Rahimian bogar, & Tabatabaei

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-19]

برکت وجود و طبیعت او تحقق می‌یابد و سازمان سلامت جهان، سلامت زنان را از شاخص‌های رشد یافتگی کشورها معرفی نموده است، همچنین طبق تعریف این سازمان، سلامت، سه بعد جسمانی، روانی و اجتماعی دارد و تغییر در هر یک از این ابعاد، موجب تأثیر بر سایر ابعاد می‌شود. تصویر بدنی بر سلامت جسمی و روحی دختران مؤثر است و نارضایتی از تصویر بدنی و اختلالات روحی نظیر افسردگی، اضطراب و تنش، می‌تواند منجر به اختلالات جدی تغذیه‌ای و عدم اعتماد به نفس گردد. همچنین چاقی علاوه بر عوارض جسمی ممکن است دارای عوارض روحی نیز باشد و با توجه به این که نوجوانی یک دوره مهم بلوغ جسمی و روحی است، توجه به این دوره برای شناسایی تأثیر اختلالات خلق و خو، اضطراب روی وزن و کشف و درک بهتر درمان و جلوگیری از چاقی ضروری است. لذا پژوهش حاضردر نظر دارد به بررسی اثر این آموزش در دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه پرداخته و در نهایت پیشنهادات و رهنمودهایی را به بهره‌ورانی نظیر خانواده‌ها، ارگان‌هایی که در امر آموزش مشغول خدمت هستند، مشاوران و متخصصان امر درمان، دانشگاه‌ها و جامعه پژوهشی کشور ارایه نماید. لذا هدف پژوهش حاضر پاسخ به این سؤال است که آیا آموزش مهارت‌های زندگی بر تصویر تن و نشخوار افسرده‌کننده در دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه دوم بابل مؤثر است؟

فرضیه‌های پژوهش

۱- آموزش مهارت‌های زندگی بر تصویر تن دانش‌آموزان دختر مؤثر است.

۲- آموزش مهارت‌های زندگی بر نشخوار افسرده‌کننده دانش‌آموزان دختر مؤثر است.

مواد و روش کار

روش پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس آزمون بود. که طی آن، به اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر تصویر تن و نشخوار افسرده‌کننده پرداخته است. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه دوم در حال تحصیل شهرستان بابل در سال ۱۳۹۵-۱۳۹۴، به تعداد ۲۸۷۸ نفر بوده است. نمونه آماری پژوهش حاضر شامل ۳۰ نفراز افرادی که نمره بالایی در پرسشنامه دریافت کردند به‌عنوان نمونه انتخاب شدند و در دو گروه (۱۵ نفر آزمایش) و (۱۵ نفر کنترل) قرار گرفتند. نمونه پژوهشی به‌صورت روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای مرحله‌ای انتخاب شدند. گروه آزمایشی ۸ جلسه تحت آموزش مهارت‌های زندگی قرار گرفتند.

ابزار پژوهش

پرسشنامه روابط چند بعدی بدن-خود ۴۶ ماده[1]: پرسشنامه روابط چندبعدی خود بدن (MBSRQ) شامل ۴۶ ماده است که به‌منظور ارزیابی تصویر تن طراحی شده است و شامل ۶ مؤلفه می‌باشد. نسخه نهایی این پرسشنامه توسط کش تهیه شده است (۲۰). مؤلفه‌ها: ۱- ارزیابی وضع ظاهری ۲- گرایش به ظاهر ۳- ارزیابی تناسب ۴- گرایش به تناسب ۵- دل مشغولی با اضافه وزن یا وزن ذهنی ۶- رضایت از نواحی بدنی. مشخصه‌های روان‌سنجی این پرسشنامه از سوی سازنده پرسشنامه مورد تأیید قرار گرفت و ضرایب آلفای کرونباخ ماده‌های هر یک از خرده مقیاس‌ها در مورد یک نمونه ۱۸۰ نفری از دانش‌آموزان به‌ترتیب ۰/۸۶، ۰/۸۴، ۰/۸۵، ۰/۸۰، ۰/۸۹ و ۰/۹۰گزارش شد که نشانه همسانی درونی خوب پرسشنامه بود. در ایران نیز، مک‌کین، اسکندری، بروجلی و قدسی[2] به بررسی اعتبار و روایی آن پرداختند (۲۱). در فرم فارسی این مقیاس ضرایب آلفای کرونباخ ماده‌های هریک از خرده مقیاس‌ها در مورد یک نمونه ۲۱۷ نفری از دانش‌آموزان به‌ترتیب ۰/۸۸، ۰/۸۵، ۰/۸۳، ۰/۷۹، ۰/۹۱ و ۰/۹۴گزارش شد که نشانه همسانی درونی خوب پرسشنامه بود. ضرایب همبستگی بین نمره‌های ۶۷ نفر از افراد این نمونه نیز در دو نوبت با فاصله دو هفته به‌ترتیب ۰/۷۸برای ارزشیابی قیافه، ۰/۷۵ برای جهت‌گیری تناسب اندام، ۰/۸۴ برای وزن ذهنی و ۰/۸۹ برای رضایت بدنی به‌دست آمد که نشانه پایایی بازآزمایی رضایت‌بخش این مقیاس است. همچنین عرب قائنی و پروندی ضریب همبستگی این پرسشنامه را با مقیاس عزت نفس روزنبرگ ۰/۲۷ به‌دست آوردند. در پژوهش حاضر پایایی مقیاس از طریق روش آلفای کرونباخ ۰/۸۱ به‌دست آمد.

مقیاس پاسخ نشخواری[3] **(RRS)**: این مقیاس از پرسشنامه سبک پاسخ (RSQ) که مهم‌ترین وسیله سبک‌های پاسخ افسردگی است، برگرفته شده است. پرسشنامه اصلی سبک پاسخ ۷۱ (RSQ) گزینه دارد و برای شناسایی میزان استفاده از چهار نوع راهبرد مقابله‌ای «حل مسئله، توجه برگردانی، نشخوار فکری و کاربرد فعالیت‌های خطرناک» که در پاسخ به خلق افسرده اشخاص از آن‌ها استفاده می‌کنند به کار می‌رود. در سال‌های اخیر پژوهش‌گران به علت پایین بودن میزان اعتبار و پایایی بخش‌های فرعی «حل مسئله و کاربرد فعالیت‌های خطرناک» پرسشنامه سبک پاسخ (RSQ) ترجیح می‌دهند که تنها از مقیاس‌های فرعی نشخوار فکری و توجه برگردانی این پرسشنامه استفاده نمایند. پژوهش‌های انجام شده روی پرسشنامه سبک پاسخ (RSQ) نشان داده است که میزان ضرایب پایایی و اعتبار پرسشنامه سبک پاسخ (RSQ) در مقایسه با مقیاس فرعی نشخوار فکری (RSQ) پایین‌تر می‌باشد. این مقیاس توسط نولن هاکسیما و مارو (۵) تدوین شده است که مقیاسی ۲۲ سؤالی است و سؤال‌های آن روی یک مقیاس ۴ درجه‌ای از ۱ «تقریباً هرگز» تا ۴ «تقریباً همیشه» نمره‌گذاری می‌شود. به‌علاوه متشکل از سه خرده مقیاس به شرح زیر می‌باشد:

خرده مقیاس حواس‌پرتی: ۱، ۲، ۳، ۴، ۶، ۸، ۹، ۱۴، ۱۷، ۱۸، ۱۹، ۲۲

خرده مقیاس تعمق: ۷، ۱۱، ۱۲، ۲۰، ۲۱

خرده مقیاس درفکر فرورفتن: ۵، ۱۰، ۱۳، ۱۵، ۱۶

با استفاده از آلفای کرونباخ دامنه‌ای از ۰/۸۸ تا ۰/۹۲ نشان داده شد که این مقیاس پایایی درونی بالایی دارد. همبستگی درون طبقه‌ای

[1] The Questionnaire Multidimensional Relationships Of The Body Itself 46

[2] MacKean, Eskandari, Borjali, & Ghodsi

[3] Rudy Response Scale (RSQ)

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-19]

این مقیاس نیز پنج مرتبه اندازه‌گیری شد و ۰/۷۵ گزارش گردید. فرسکو، فرانکل، مینین، ترک و هیمبرگ[1] (۲۲) میزان ضریب پایایی درونی نشخوار فکری (RRS) را حدود ۰/۸۹درصد برآورد نمودند. ویژگی‌های روان‌سنجی نسخه فارسی مقیاس پاسخ‌های نشخواری در چندین پژوهش بررسی و تأیید شده است. در پژوهش حاضر نیز این شاخص با استفاده از روش آلفای کرونباخ برابر با ۰/۸۶ که در حدرضایت‌بخش هست.

یافته‌ها

جدول شماره (۱) میانگین، انحراف معیار نمره نشخوار فکری و تصویر تن گروه آزمایشی و گروه کنترل در پیش‌آزمون و پس‌آزمون را نشان می‌دهد.

جدول (۱): میانگین، انحراف معیار نمره نشخوار فکری و تصویر تن گروه آزمایشی و گروه کنترل در پیش‌آزمون و پس‌آزمون

متغیرها		گروه	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد
نشخوار فکری	پیش‌آزمون	آزمایشی	۱۵	۵۵/۹۰	۴/۶۲
		کنترل	۱۵	۵۵/۲۶	۴/۰۱
	پس آزمون	آزمایشی	۱۵	۵۴/۵۳	۵/۶۲
		کنترل	۱۵	۴۷/۵۳	۳/۹۴
تصویر تن	پیش‌آزمون	آزمایشی	۱۵	۱۱۰/۳۰	۴/۵۰
		کنترل	۱۵	۱۱۴/۲۷	۹/۵۹
	پس آزمون	آزمایشی	۱۵	۱۳۱/۵۲	۷/۷۹
		کنترل	۱۵	۱۱۷/۹۷	۱۰/۸۷

همان‌طوری‌که در جدول شماره (۱) ملاحظه می‌شود در مرحله پیش‌آزمون میانگین و انحراف معیار متغیر نشخوار فکری درگروه کنترل۵۵/۲۶ و ۴/۰۱، گروه آزمایشی ۵۵/۹ و ۴/۶۲، در مرحله پس‌آزمون درگروه کنترل ۴۷/۵۳ و ۳/۹۴ و گروه آزمایش ۵۴/۵۳ و ۵/۶۲ می‌باشد. در متغیر تصویر تن در مرحله پیش‌آزمون، گروه کنترل ۹/۵۹، گروه آزمایشی ۱۱۰/۳۰ و ۴/۵۰ و در مرحله پس‌آزمون، گروه آزمایشی ۱۳۱/۵۲ و ۷/۷۹ و گروه کنترل ۱۱۷/۹۷ و ۱۰/۸۷ می‌باشد.

برای انجام همسانی واریانس‌های متغیرهای ارزیابی تصویر تن و نشخوار فکری در پس‌آزمون درگروه آزمایشی و کنترل آزمون لون انجام گرفت. نتایج این تحلیل در جدول شماره (۲) نشان داده شده است.

جدول (۲): نتایج آزمون لون جهت بررسی همگنی واریانس‌های متغیر ارزیابی تصویر تن

متغیر	آزمون لون			
	مقدار F	df_1	df_2	سطح معنی‌داری
ارزیابی تصویر تن	۳/۷۵۴	۱	۲۸	۰/۰۶۳
نشخوار فکری	۰/۱۶۱	۱	۲۸	۰/۶۹۱

با توجه به جدول شماره (۲)، میزان F-لوین برای برابری واریانس‌های متغیرهای ارزیابی تصویر تن و نشخوار فکری در پس‌آزمون در گروه آزمایشی و کنترل نشان می‌دهد که این مقدار در بین گروه‌ها معنی‌دار نیست. یعنی نمرات گروه‌های پژوهش در پس‌آزمون نمره‌های ارزیابی تصویر تن و شاخص‌های آن دارای واریانس برابری هستند. این ترتیب شرط دیگر اجرای آزمون کوواریانس برقرار می‌باشد.

برای انجام تحلیل کوواریانس چندمتغیری، متغیرهای ارزیابی تصویر تن و نشخوار افسرده‌کننده چهار آزمون انجام گرفت. نتایج این تحلیل در جدول شماره (۳) نشان داده شده است.

برای انجام معنی‌داری پیش‌آزمون و پس‌آزمون گروه آزمایشی و کنترل متغیر ارزیابی تصویر تن و نشخوار افسرده‌کننده تحلیل کوواریانس انجام گرفت. نتایج این تحلیل در جدول شماره (۴) نشان داده شده است.

جدول (۳): تحلیل کوواریانس چند متغیری برای بررسی اثر آموزش مهارت‌های زندگی برتصویر تن و نشخوارافسرده‌کننده

نام آزمون		مقدار	فرضیه df	خطا df	میزان f	سطح معنی‌داری
آزمون	پیلایی	۰/۵۹۸	۲	۲۵	۱۸/۵۶۹	۰/۰۰۰
	آزمون لامبدای ویلکز	۰/۴۰۲	۲	۲۵	۱۸/۵۶۹	۰/۰۰۰
	آزمون اثر هتلینگ	۱/۴۸۶	۲	۲۵	۱۸/۵۶۹	۰/۰۰۰
	آزمون بزرگترین ریشه روی	۱/۴۸۶	۲	۲۵	۱۸/۵۶۹	۰/۰۰۰

[1] Fresco, Frankel, Mennin, Turk, & Heimberg

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-19]

همان‌طورکه در جدول شماره (۳) مشاهده می‌شود یافته‌های حاصل از تحلیل کوواریانس چندمتغیری در فرضیه آموزش مهارت‌های زندگی برتصویر تن و نشخوار افسرده‌کننده دانش‌آموزان مؤثر است و مقدار f چندمتغیری برای نمرات پس‌آزمون از لحاظ آماری معنی‌دار می‌باشد (P< ۰/۰۵) یا به عبارتی می‌توان گفت در سطح اطمینان ۹۵ درصد می‌توان گفت بین نمره‌های پس‌آزمون تصویر تن و نشخوار افسرده‌کننده دانش‌آموزان گروه آزمایشی و کنترل تفاوت معنی‌داری وجود دارد (P< ۰/۰۵). برای پی‌بردن به این نکته کـه از لحاظ کدام متغیر بین دو گروه تفاوت وجود دارد، دو تحلیل کواریـانس یـک‌راهـه (آنکـوا) انجام گرفت که نتایج حاصل در فرضیه‌های اول و دوم ارائه شده است.

جدول (۴): نتایج تحلیل کوواریانس (ANCOVA)

متغیر		مجموع مجذورات (SS)	درجه آزادی (df)	میانگین مجذورات (MS)	f	سطح معنی‌داری	توان
تصویر تن	پیش‌آزمون	۱۹۴/۰۹۵	۱	۱۹۴/۰۹۵	۲/۲۶	۰/۱۴۴	۰/۷۸
	گروه	۱۵۶۹/۸۲۰	۱	۱۵۶۹/۸۲۰	۱۸/۳۵	۰/۰۰۱	۰/۴۰۵
	خطا	۲۳۰۹/۸۲۱	۲۷	۸۵/۵۴۹			
	مجموع	۴۷۰۶۹۵/۴۳۸	۳۰				
نشخوار افسرده‌کننده	پیش‌آزمون	۳۸۸/۸۰	۱	۳۸۸/۸۰	۳۸/۷۸	۰/۰۰۱	۰/۵۹
	گروه	۲۰۰/۷۷	۱	۲۰۰/۷۷	۲۰/۰۲	۰/۰۰۱	۰/۴۲
	خطا	۲۷۰/۶۶	۲۷	۱۰/۰۲			
	مجموع	۶۸۴۴۲/۰۰	۳۰				

همان‌طوری‌که در جدول شماره (۴) مشاهده می‌شود در فرضیه اول با کنترل پیش‌آزمون بین دانش‌آموزان گروه‌های آزمایشی و گروه کنترل از لحاظ تصویر تن تفـاوت معنـی‌داری وجود دارد (P<۰/۰۱ و F=۱۸/۳۵) به عبارت دیگر، آموزش مهارت‌های زندگی با توجه بـه میـانگین مؤلفه تصویر تن گروه آزمایشی در پس‌آزمون نسبت به میانگین گروه کنترل، موجب افزایش تصویر تن گروه آزمایش شده است. میزان تأثیر یا تفاوت برابر با ۰/۴۱ می‌باشد، بـه‌عبارت دیگر، ۴۱ درصد تفاوت‌های فردی در نمره‌های پس‌آزمون مؤلفه تصویر تن دانش‌آموزان مربـوط بـه تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی می‌باشد. همچنین در فرضیه دوم با کنترل پیش‌آزمون بین دانش‌آموزان گروه‌های آزمایشی و گروه کنترل از لحاظ نشخوار افسرده‌کننده تفـاوت معنـی‌داری وجود دارد (P<۰/۰۱ و F=۲۰/۰۲۸). به عبارت دیگر، آموزش مهارت‌های زندگی با توجه بـه میـانگین نشخوار افسرده‌کننده گروه آزمایشی در پس‌آزمون نسبت به میانگین گروه کنترل، موجب کاهش نشخوار افسرده‌کننده گروه آزمایشی شده است. میزان تأثیر یا تفاوت برابر با ۰/۴۳ می‌باشد، بـه عبـارت دیگر ۴۳ درصد تفاوت‌های فردی در نمرات پس‌آزمون مؤلفه نشخوار افسرده‌کننده دانش‌آموزان مربـوط بـه تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی می‌باشد.

بحث و نتیجه‌گیری

افسردگی ترکیبی از احساس غمگینی، تنهایی، تحریک‌پذیری، بی‌ارزشی و ناامیدی و گناه، اضطراب، با نارضایتی نشخوارگرانه از تصویر بدنی است. نشخوارگری فکری و وسواسی، رضایت بدنی و شک، به‌عنوان بهترین پیش‌بین‌های افسردگی شناخته شدند که همه ریشه اضطرابی دارند. معنی‌داری ارتباط این متغیرها با افسردگی، کاملاً همسو با پژوهش‌هایی است که در پیشینه پژوهشی به آن‌ها اشاره شده است. پژوهشگران متعددی اشاره به این دارند که فعالیت‌های اضطرابی به‌عنوان یک عامل خطر برای نشانه‌های افسردگی بعدی عمل می‌کند. این عقیده به‌طور خلاصه هم همایندی اضطراب و افسردگی و هم تقدم زمانی اضطراب به افسردگی را توضیح می‌دهد. با این حال، تعداد کمی از پژوهشگران، مکانیسم‌هایی را که از طریق اضطراب ممکن است منجر به نشانه‌های افسردگی شود را مطرح ساختند و یا شرایطی را که تحت تأثیر آن، اضطراب ممکن است به نشانه‌های افسردگی منجر شود را تشخیص دادند. به نظر می‌رسد که افکار نشخواری مرتبط با مرور احساسات ناشی از مشکل و نگرانی در مورد عدم حل مشکل در هر دو اختلال وسواس-بی‌اختیاری و بدشکلی بدنی دخیل است ولی در بیماران افسرده، انتقاد از خود و مرور مسایل ذهنی نیز درگیر است و به تشدید علایم افسردگی کمک می‌کند. این یافته‌ها تصریح می‌کند که در فرآیند درمان این دو اختلال، توجه به محتوای فکر و سبک‌های تفکری بیماران، حایز اهمیت است (۳).

فرضیه اول: آموزش مهارت‌های زندگی بر تصویر تن دانش‌آموزان دختر مؤثر است. نتایج پژوهش حاضر نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی موجب شده است تا از میزان درگیری ذهنی دانش‌آموزان دختر مورد مطالعه درمورد بدن وتن خود کاسته شده و نیز تصویر بهتر و مطلوب‌تری از بدن خود داشته باشند. با یافته‌های بلوتنو، پروزنسکی، کش و پرسینگ [1] (۲۳) نشان دادند که بهبود قابل توجهی درخروجی تصور بدن که شامل تغییرات مثبت و ارزیابی بیمار از ظاهر کلیشان، میانگین رضایت تصویر بدنی شان و تجربه خودآگاهی‌شان و اجتناب از در معرض قرار دادن

[1] Bolton, Pruzinsky, Cash, & Persing

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-19]

بدن در طول فعالیت‌های جنسی. همچنین پیش‌بینی شد، هیچ تغییری در اندازه‌گیری‌های سرمایه‌گذاری روانی برای ظاهر یا درگزارش‌های بیمار از عملکرد روانی اجتماعی عمومی (اعتمادبنفس، رضایت از زندگی یا نگرانی اجتماعی) دیده نشد. فریزن و هولم کویست[1] (۲۴) نشان دادند که افرادی که از ظاهر خود رضایت کافی دارند، بدن خود را به‌صورت کارآمدتردرک می‌کنند و نقایص بدنی خود را می‌پذیرند. دهقانی، چهرزاد، جعفری اصل، سلیمانی و کاظم‌نژاد[2] (۴) به این نتایج رسیدند که دختران نوجوان دبیرستان‌های شهر رشت بجز حیطه گرایش به ظاهر در سه حیطه ارزیابی وضع ظاهری، رضایت از قسمت‌های مختلف بدن و مشغولیت فکری با اضافه وزن، از تن انگاره خود رضایت داشتند. سنین نوجوانی، شناسایی نگرش فرد در مورد بدن خود می‌تواند منجر به ارتقای بهداشت روانی آنان گردد همسو و همخوان است.

فرضیه دوم: آموزش مهارت‌های زندگی بر نشخوار افسرده‌کننده دانش‌آموزان دختر مؤثر است. نتایج پژوهش حاضر نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی موجب شده است تا حدودی از میزان نشخوار فکری که موجب کاهش خلق و افزایش خلق منفی و لذا افسردگی می‌شود در دانش‌آموزان دختر مورد مطالعه کاسته شود. با یافته‌های وات‌کینز و مولدز[3] (۹) نشان داد افکار یا تصاویر ذهنی مزاحم عامل اصلی ایجادکننده هر دو پدیده نگرانی و نشخوار فکری می‌باشند و ماهیت این افکار و یا تصاویر مزاحم ذهنی از نوعی اجتناب‌شناختی ریشه می‌گیرد. ثمری و لعلی فاز[4] (۲۵) و خدیوی زند، مؤذی، شاکری و برجیان[5] (۲۶) نشان دادندکه آموزش مهارت‌های زندگی در زوجین علاوه بر تأثیر آن بر بهبود کیفیت روابط، نقش عمده‌ای در ارتقاء بهداشت روان و سلامت عمومی، کاهش استرس خانوادگی، افزایش پذیرش اجتماعی ایشان و حتی جلوگیری از خودکشی ایفا می‌نماید. یوسفی، بهرامی و مهرابی[6] (۲۷) نشان داد که نشخوار فکری، باورهای مثبت و منفی فراشناخت می‌توانند پیش‌بینی‌کننده افسردگی باشند. خسروی، مهرابی و عزیزی‌مقدم[7] (۲۸) به این نتیجه رسیدند که بایستی با در نظر گرفتن نقش نشخوارهای فکری در تداوم اختلال‌های افسردگی و وسواس، به درمان آن در قالب برنامه‌های روان‌درمانی مبتنی بر اصلاح نگرش‌های ناکارآمد و آموزش شیوه‌های صحیح کنترل فکر و شیوه‌های حل مسئله توجه ویژه مبذول داشت. اسدی مجره، عبیدی، شریفی و نیکوکار[8] (۲۹) نشان دادند که بین عدم تحمل بلاتکلیفی و نشخوار فکری با نگرانی همبستگی مثبت و معنادار وجود دارد. همچنین بین عدم تحمل بلاتکلیفی و نشخوار فکری نیز همبستگی مثبت معنادار مشاهده گردید و نتیجه‌گیری نمودند هدف قراردادن سازه شناختی عدم تحمل بلاتکلیفی و نشخوار فکری در درمان می‌تواند شیوه مؤثری در کاهش نگرانی باشد همسو و همخوان است.

پژوهش حاضر نیز همانند دیگر پژوهش‌ها محدودیت‌هایی مواجهه بود. دشواری درکسب اجازه و صدور مجوز از سوی آموزش وپرورش و حساسیت نشان دادن نسبت به برخی سؤالات پرسشنامه‌ها می‌باشد. بنابراین پیشنهاد می‌گردد نسبت به برگزاری کلاس‌هایی نظیر آموزش مهارت‌های زندگی، مهارت‌های ارتباطی، حل مساله و ... به‌صورت هفتگی هم برای دانش‌آموزان و هم خانواده‌های آن‌ها به‌صورت فعال و کوشا اقدام نماید چرا که در کنار تحصیل علم به این قبیل آموزش‌ها نیاز فراوانی وجود دارد. از آنجایی که اکثر دل نگرانی‌های دانش‌آموزان درکنارخانواده ریشه در درس و دبیران دارد بر مشاوران است تا با تلاش در نفوذ کردن دوستانه در دانش‌آموزانی که به نوعی گوشه‌گیر شده و نگران به نظر می‌رسند در جهت رفع نگرانی‌ها و مشغله‌های ذهنی آن‌ها گام‌های اساسی بردارند.

تشکر و قدردانی

این مقاله برگرفته از پایان‌نامه می‌باشد و از اساتید محترم و همچنین از کسانی که در انجام این پژوهش همکاری لازم نموده‌اند، کمال تشـکر و قدردانی را داریم.

References:

1. Fatehi A, akhlasi A. The management body and its relationship to the body social acceptance of women in the city. Women Strategic Studies 2008; 11(41): 9-42. (Persian)
2. Aghakhani N, Fayzi A, Shamsedin S, Baghaeei R, Rahbar N. Body image and self-esteem of high school students in Urmia 2002-2003. Journal of Urmia University of Medical Sciences 2006; 17(4): 9-15. (Persian)
3. Starr LR, Davila J. Responding to anxiety with rumination and hopelessness: Mechanism of anxiety-depression symptom co-occurrence?. Cogn Ther Res 2011; 8(29): 17-26.
4. Dehghani M, Chehrzad, Mitra. Jafari asl, M. Soleimani, R. Kazemnejad, L. Satisfaction with body image in girls high schools in Rasht Adolescent Girls. Nursing and Midwifery Comprehensive Nursing (Quarterly Journal of Nursing and Midwifery Faculties of Guilan Province) 2011; 21(2): 7-12. (Persian)
5. Nolen-Hoeksema S, Morrow J. A prospective study of depression and posttraumatic stress symptoms after a natural disaster: The 1989 loma prieta earthquake. Journal of Personality and Social 1991; 61(1): 115-121.
6. American Psychiatric Association. Diagnostic and

[1] Frisen & Holmqvis
[2] Dehghani, Chehrzad, Jafari asl Soleimani, & Kazemnejad
[3] Watkins & Moulds
[4] Samari & lalee Faz
[5] Khadivi Zand, Moezi, SHakeri, & Borjian
[6] Yousefi, Bahrami, & Mehrabi
[7] Khosravi, Mehrabi, & Azizimoghadam
[8] Asadi Majareh, Abedini, Sharifi, & Nikokar

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-19]

statistical manual of mental disorders. 4th ed. Washington, DC: Author and Social Psychology; 2000.

7. Suh T, Gallo JJ. Symptom profiles of depression among general medical service users compared with specialty mental health service users. Psychol Med 1997; 27(5): 1051-1063.
8. Hong RY. Worry and rumination: Differential associations with anxious and depressive symptoms and coping behavior. Behavior Research and Therapy 2007; 45(2): 277-290.
9. Watkins E, Moulds M. Positive beliefs about rumination in depression- a replication and extension. Personality and Individual Differences 2005; 39(1): 73-82.
10. Watkins E, Teasdale JD. Rumination and over general memory in depression: Effects of self-focus and analytic thinking. Journal of Abnorma Psychology 2001; 110(2): 353-357.
11. Pinto A, Phillips KA. Social anxiety in body dysmorphic disorder. Body Image 2005; 2(4): 401-405.
12. Grubb HJ, Sellers MI, Waligroski K. Factors related to depression and eating Disorder: Self-esteem, body image, and attractiveness. Psychological Report 1993; 72(3-1): 1003-1010.
13. Beck AT. The diagnosis and management of depression. Philadelphia: University of Pennsylvania Press; 1973.
14. Naserei H. Life Skills students: Books, study. Tehran: Welfare Organization, Deputy Amvrfrhngy and Prevention; 2006. (Persian)
15. Bova C, Burwick NT, Quinones M. Improving women's adjustment to HIV infection: Results of the positive life skills workshop project. Journal of the Association of Nurses in AIDS Care, 2008; 19(1): 58-65.
16. Smite R. The effect of life skills training in school bonding and prevention of substance misuse. Journal of Adolescence 2004; 32: 1391-140.
17. Sarkhosh S. Life skills and prevention of social problems. Hamedan: Kereshmeh Press; 2005. (Persian)
18. Herrman H, Moodie R, Saxena S. Mental health promotion. International Encyclopedia of Public Health. San Diego: Academic Press; 2008.
19. Najafi M, Bigdelli I, Dehshiri GR, Rahimian bogar A, Tabatabaei M. Life skills in predicting students' mental health. Journal of Consulting Cultur 2012; 3(11): 3101-113. (Persian)
20. Cash, T. F. Body-image attitudes: Evaluation, investment, and affect. Perceptual and Motor Skills 1994; 78, 1168-1170.
21. MacKean S, Eskandari H, Borjali A, Ghodsi D. The comparison between efficacy of narrative therapy and diet therapy on body image in women with overweight and obesity. Pajoohandeh Journal 2010; 15(5): 225-232. (Persian)
22. Fresco DM, Frankel AN, Mennin DS, Turk CL, Heimberg RG. Distinct and overlapping features of rumination and worry: The relationship of cognitive production to negative affective states. Cognitive Therapy and Rese arch 2002; 26(2): 179-188.
23. Bolton MA, Pruzinsky T, Cash TF, Persing JA. Measuring outcomes in plastic surgery: body image and quality of life in abdominoplasty patients. Plastic and reconstructive surgery 2003; 112(2): 619-25.
24. Frisen, A., & Holmqvist, K. Biological, sociocultural, and behavioral factors associated with body dissatisfaction in Swedish 16-year-old boys and girls. Sex Roles 2010; 63, 373-385.
25. Samari AA, lali FA. The effect of life skills training on family stress and social acceptance. Journal of Mental Health, the seventh year 2005; 25(26): 47-55.
26. Khadivi Zand R, Moezi M, SHakeri M, Borjian MT. The effect of life skills training on preventing suicide attempts in women in Ardal city. Journal of Medical Sciences 2005; 1: 13-20.
27. Yousefi Z, Bahrami F, Mehrabi, HA. Rumination: Beginning durability depression. Journal R ftary 2007; 2: 97-73. (Persian)
28. Khosravi M, Mehrabi HA, Azizimoghadam M. Comparison of components of rumination in patients with depression, obsessive-compulsive normal individuals. Semnan University of Medical Sciences 2006; 10: 65-72. (Persian)
29. Asadi Majaneh S, Abedini M., Sharifi H, Nikokar M. The relationship between intolerance of uncertainty and worry rumination with the student population. Journal of Clinical Psychology 2012; 4(16): 83-90. (Persian)

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-19]

Original Article

EFFECTIVENESS OF LIFE SKILLS TRAINING ON BODY IMAGE AND DEPRESSIVE CHAMP TWO HIGH SCHOOL STUDENTS OF BABOL

Mozhgan Akbari abtekar[1], Ramazan hassanzadeh[2], Pezhman Barimani[3]*

Received: 7 April, 2017 Accepted: 15 June, 2017

Abstract

Background & Aims:

Although the interior of studies done on the effectiveness of life skills training, but the body image and Depressive Champ of the few students there. Due to the importance of the topic, check the above two issues together. The purpose of this research is important to the effectiveness of life skills training on body image and Depressive Champ Two high school students of Babol.

Materials & Methods:

This is a quasi-experimental research with pretest design. The statistical population of this study includes all female secondary school students in the city of Babol in the year 2015-2016, with 2878 people. Of the secondary schools of secondary schools, three schools and two schools in each school and six classes were randomly selected, a sample of 30 people who received high scores were selected as sample, and the pain group (15 experimental) And (15 control). The research sample was selected using a cluster random sampling method. To measure the variables studied, the multidimensional body questionnaire was used by cache and Valen Hoeksma and Maro rumination response scale. The life skills training course for the experimental group was performed in 8 sessions of 90 minutes, but no training was performed in the control group. After completing the educational program, two groups of post-tests were used.For statistical analysis of descriptive statistics (mean, standard deviation) and inferential statistics analysis of covariance (ANCOVA) significant level ($P< 0.05$) was used.

Results:

Data were analyzed by covariance analysis. Analysis of covariance (ANCOVA) showed that life skills education, the body image and Depressive Champ improved positively and significantly in the experimental group, while in the control group no significant changes were observed in the post test.

Conclusion:

Life skills training has led to a reduction in the level of mental involvement of female students studying their body and body as well as the amount of rumination that reduces the mood and the increase in negative mood. Based on the findings of the research, it can be concluded that students can use life skills training intervention to improve their the body image and Depressive Champ.

Key Words: Body image, Depressive Champ, Life skills training

Address: *Sari, Islamic Azad University, Shabestar Branch, Faculty of Psychology*
Tel: *+989118584563*
Email: Mozhgan_akbari_n@yahoo.com

SOURCE: Journal of Psychology New Ideas, 2017: 1(2): 19-26 ISSN: 2588-3356

[1] *MA of Educational Psychology, Faculty of Psychology, Sari Branch, Islamic Azad University, Sari, Iran (Corresponding Author)*
[2] *Professor, Department of Psychology, Faculty of Psychology, Sari Branch, Islamic Azad University, Sari, Iran*
[3] *MA of Educational Psychology, Faculty of Psychology, Sari Branch, Islamic Azad University, Sari, Iran*

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-19]