

بررسی رابطه اختلال بدریخت انگاری بدن با ترس از ارزیابی منفی و احساس تنهایی در دختران دوره دوم متوسطه شهر لاهیجان

روح انگیز علیجانی

کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی، تنکابن، ایران

چکیده

اختلال بدریخت انگاری بدن مشغله نگران کننده یا اختلال در یک نقص خیالی یا جزئی در ظاهر است که در چند دهه گذشته در بین افراد مختلف به خصوص نوجوانان دختر افزایش یافته است. نوجوانانی که مبتلا به این اختلال هستند، احساس می کنند ظاهر زیبا و جذابی ندارند. این احساسات ذهنی، به طور مداوم در مورد زشتی جنبه های ظاهر یا چهره برای آنها تکرار می شود که عواقبی نظیر ترس از ارزیابی منفی و احساس تنهایی را برای آنها به همراه خواهد داشت. هدف از تحقیق حاضر بررسی رابطه بدریخت انگاری بدن با ترس از ارزیابی منفی و احساس تنهایی در دختران دوره دوم متوسطه شهر لاهیجان می باشد. جامعه آماری شامل کلیه دانش آموزان دختر دوره دوم متوسطه شهر لاهیجان می باشد که با روش نمونه گیری خوشه ای تعداد ۱۴۵ نفر از دختران مقطع متوسطه دوم انتخاب شدند. سپس پرسشنامه های بدریخت انگاری بدن ربیعی و همکاران (۱۳۹۱)، ترس از ارزیابی منفی لری (۱۹۸۳) و پرسشنامه احساس تنهایی راسل و همکاران (۱۹۷۸) در اختیارشان قرار داده شد. داده ها با آزمون همبستگی پیرسون مورد تحلیل قرار گرفتند. نتایج حاکی از آن بود که بین اختلال بدریخت انگاری بدن و مولفه های آن با ترس از ارزیابی منفی در دختران رابطه معنی داری وجود دارد. نتایج ضرایب همبستگی نشان داد که این رابطه برای مولفه های عینیت بخشیدن به افکار، مثبت و معنی دار بوده و برای مولفه های راهبردهای کنترل فراشناختی، باورهای فراشناختی مثبت و منفی و مولفه رفتارهای ایمنی، منفی و معنی دار بوده است. همچنین نتایج حاکی از آن بود که میان بدریخت انگاری بدن و تمام مولفه های آن با احساس تنهایی در دختران رابطه مثبت و معنی داری وجود دارد.

واژه های کلیدی: بدریخت انگاری بدن، ترس از ارزیابی منفی، احساس تنهایی، دختران

۱- مقدمه

انسان‌ها موجوداتی زیبا دوست هستند و توجه به زیبایی از گذشته‌های دور با بشر همراه بوده است. در جامعه مدرن اما ایجاد تغییراتی منجر شد تا انسان‌ها به بدن خود توجه بیشتری نشان دهد و چگونگی رفتار با آن را بیاموزد (خسروی، ناظری، ۱۳۹۵). در این بین نوجوانان گروه سنی هستند که حساسیت بیشتری روی جنبه‌های ظاهری خود داشته و طرز نگاه آنها به ظاهر، به رضایت آنها از بدنشان مربوط می‌شود. به همین علت امکان اشتباه گرفته شدن اختلال بدریخت انگاری بدن با رضایت از خود طبیعی وجود دارد؛ چرا که اختلال بدریخت انگاری بدن یا همان بدشکلی هراسی که در گذشته به این نام معروف بوده، نوعی مشغله ذهنی است که فرد در آن نقصی را در ظاهر خود احساس می‌کند و یا زمانی که مشکل جسمی کوچکی وجود داشته باشد، احساس اضطراب شدید و ناراحت کننده‌ای برای او بوجود می‌آید (فروهر مقام، آل یاسین، ۱۴۰۲). این اختلال در کتاب راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی (ویرایش پنجم) در دسته اختلالات وسواس فکری-اجباری و اختلال‌های مرتبط طبقه بندی شده است (بحرینی و همکاران، ۱۴۰۰). نشانه‌های این اختلال که شایع‌ترین سن شیوع آن در نوجوانی است، شامل رفتارهای تکراری و فعالیت‌های ذهنی مانند مقایسه کردن خود با دیگران می‌باشد. اعمالی نظیر مرتب چک کردن در آینه، آرایش بیش از حد، نیاز به تایید دیگران و تمیز کردن پوست نیز از جمله رفتارهای تکراری به حساب می‌آیند (فروهر مقام، آل یاسین، ۱۴۰۲). پذیرش اجتماعی توسط همسن و سالان، برای نوجوانان دختر، اهمیت بالایی دارد، به طوریکه ترس از ارزیابی منفی توسط دوستان و افراد دیگر، احساس منفی و دستپاچگی را برای آنها به همراه خواهد داشت. (عباسی و همکاران، ۱۳۹۹). ترس از ارزیابی منفی که همان ترس از قضاوت منفی دیگران است موجب می‌شود که فرد حتی، برخی موقعیت‌های اجتماعی بی‌خطر را نیز تهدیدآمیز و منفی تلقی کند و برای از بین بردن طرحواره ترس به راهبردهای مقابله‌ای اجتنابی روی آورد (فروهر مقام، آل یاسین، ۱۴۰۲). تحقیقات نشان می‌دهد نوجوانانی که خجالتی هستند احساس منفی بیشتری نسبت به خود و عملکرد اجتماعی‌شان دارند که این احساس از تجربیات منفی در موقعیت‌های اجتماعی ناشی می‌شود. در واقع طیف گسترده‌ای از تعاملات اجتماعی آنها مانند، صحبت با غریبه‌ها، پیوستن به گروه‌ها یا صحبت با تلفن با ترس همراه است (آستانه و همکاران، ۱۴۰۰). از این رو، ترس و نگرانی از ارزیابی منفی می‌تواند بر ذهن دانش‌آموزان و نوجوانان تأثیرات عمیقی گذاشته و عواقب جبران ناپذیری برای فرد، خانواده و جامعه به همراه داشته باشد که این عامل اهمیت موضوع را دوچندان کرده است. تنهایی و افسردگی یکی از عواقب افزایش ترس از ارزیابی منفی در نوجوانان می‌باشد؛ چرا که ترس از ارزیابی منفی، جرات ایجاد برقراری ارتباط با افراد دیگر را از بین برده و همین امر موجب می‌شود شخص برای مدت طولانی تنها بماند و انگیزه‌ای برای ارتباط با دیگران را نداشته باشد (شریعتمداری، مفتاح، ۱۴۰۳). احساس تنهایی ممکن است ناشی از اختلال بدشکلی بدن یا همراه با آن باشد؛ اما اگر احساس تنهایی ناشی از اختلال بدشکلی بدن باشد و با درمان اختلال بدشکلی بدن بهبود پیدا کند، اختلال بدشکلی بدن باید به عنوان تشخیص اولیه در نظر گرفته شود (ربیعی و همکاران، ۱۳۹۱). برای نوجوانان تنها، موقعیت‌های اجتماعی جزو سخت‌ترین موقعیت‌هایی می‌باشد که با آن روبرو شده‌اند. به نظر می‌رسد نوجوانان تنها، میان ترس از طردشدگی به وسیله دیگران و نیاز به صمیمیت آنها گیر افتاده‌اند. اگر نوجوانان هویتی پراکنده پیدا کنند، از ارتباط کنار می‌روند که می‌تواند آنها را به تنهایی مزمن سوق دهد. نوجوانانی که هویت مشخصی ندارند در بزرگسالی نمی‌توانند به دیگران نزدیک شوند، در حالی که نظرات دیگران نیز بر شکل‌گیری خود مستقل در نوجوانان تأثیر می‌گذارد. آنها خود را در موقعیت‌های مختلف، با خود متفاوتی شرح می‌دهند. رشد خودپنداره در نوجوانان که پیش درآمدی برای تشکیل عزت نفس می‌باشد، نه تنها باعث مقایسه مکرر خود واقعی با خود ایده‌آلی که در ذهنشان دارند، می‌شود، بلکه احساس خوب بودن یا نبودن را در آنها ایجاد می‌کند (مهراندیش و همکاران، ۱۳۹۸). پس در فرهنگی که تمرکز آن، بر زیبایی ظاهری زنان در تمام سنین است، جای تعجب نیست که این تمرکز بر جنبه‌های بیرونی موجب ایجاد نگرانی‌های مختلفی در زندگی زنان، خصوصاً دختران نوجوان شود.

نتایج مطالعه قربان پدر احمدسرگورابی و همکاران (۱۴۰۱) در مورد اضطراب اجتماعی و اختلال بدشکلی بدن در نوجوانان دختر حاکی از آن بود که در دختران نوجوانانی که مبتلا به چاقی شده بودند، طرحواره درمانی باعث کاهش اضطراب اجتماعی

۲- روش تحقیق

۲-۲-۲- ابزار

پرسشنامه ترس از ارزیابی منفی ((FNES-B:

پرسشنامه احساس تنهایی راسل (UCLA):

7.7

است. پایایی آن به روش بازآزمایی توسط راسل، پپلو و فرگوسن (۱۹۷۸)، $0/89$ گزارش شد. این مقیاس توسط شکرکن و میرداریکوند (۱۹۹۱) ترجمه و پس از اجرا و اصلاحات اولیه مورد استفاده قرار گرفت. در این تحقیق برای تعیین پایایی مقیاس از روش آلفای کرونباخ استفاده شد که $0/81$ به دست آمد. پاشا و اسماعیلی (۱۳۸۶) برای تعیین پایایی این مقیاس از دو روش آلفای کرونباخ و تقسیم نصف استفاده کردند که به ترتیب $0/75$ و $0/71$ به دست آمد و روایی آن از طریق اضطراب بررسی شد و مقدار آن $0/4$ به دست آمد.

۳- یافته‌های تحقیق

برای آزمون فرضیه‌ها و به منظور بررسی رابطه بدریخت انگاری بدن با ترس از ارزیابی منفی و احساس تنهایی در دختران نوجوان متوسطه دوم لاهیجان از آزمون همبستگی پیرسون در نرم افزار SPSS استفاده شد.

جدول شماره ۱. جدول شماره ۱: نتایج آزمون همبستگی پیرسون برای رابطه بدریخت انگاری بدن و ترس از

ارزیابی منفی در دختران

ترس از ارزیابی منفی						
P	آماره پیرسون	انحراف استاندارد	میانگین نمره	N		
$0/00$	$-0/178$	$0/12$	$38/01$	۱۴۵	راهِبردهای کنترل فراشناختی	بدریخت انگاری بدن
$0/00$	$2/61$	$0/23$	$40/21$	۱۴۵	عینیت بخشیدن به افکار	
$0/00$	$-1/54$	$3/69$	$42/82$	۱۴۵	باورهای فراشناختی مثبت و منفی	
$0/00$	$-3/58$	$4/45$	$48/48$	۱۴۵	رفتارهای ایمنی	

نتایج جدول شماره ۱، حاکی از آن است که مقدار p برای همه مولفه‌های بدریخت انگاری بدن از $0/05$ کمتر بوده است. پس می‌توان گفت بین بدریخت انگاری بدن با ترس از ارزیابی منفی رابطه معنی داری وجود دارد. این رابطه با توجه به نتایج جدول، برای مولفه‌های عینیت بخشیدن به افکار با ضریب همبستگی ($2/61$) مثبت و معنی دار بوده و برای مولفه‌های راهبردهای کنترل فراشناختی، باورهای فراشناختی مثبت و منفی و مولفه رفتارهای ایمنی با ضرایب همبستگی ($-0/178$)، ($-1/54$) و ($-3/58$) منفی و معنی دار بوده است.

جدول شماره ۲: نتایج آزمون همبستگی پیرسون برای رابطه بدریخت انگاری بدن با احساس تنهایی در دختران

احساس تنهایی					
N	میانگین نمره	انحراف استاندارد	آماره پیرسون	P	
۱۴۵	۱۰/۱۱	۱/۰۸	۲/۳۵۰	۰/۰۰	بدریخت انگاری بدن
۱۴۵	۱۱/۲۱	۰/۱۱	۱/۱۷۹	۰/۰۰	
۱۴۵	۲۶/۲۴	۱/۳۶	۱/۴۵۲	۰/۰۰	
۱۴۵	۳۲/۸۱	۲/۴۷	۰/۱۴۵	۰/۰۰	

نتایج جدول شماره ۲، حاکی از آن است که مقدار p برای همه مولفه‌های بدریخت انگاری بدن از ۰,۰۵ کمتر بوده است. پس می‌توان گفت بین بدریخت انگاری بدن با ترس از ارزیابی منفی رابطه معنی داری وجود دارد. این رابطه با توجه به نتایج جدول، برای مولفه‌های راهبردهای کنترل فراشناختی، عینیت بخشیدن، باورهای فراشناختی مثبت و منفی و مولفه رفتارهای ایمنی، به ترتیب با ضرایب همبستگی (۲/۳۵۰)، (۱/۱۷۹)، (۱/۴۵۲)، (۰/۱۴۵) مثبت و معنی دار بوده است.

جدول شماره ۳: ضرایب وزنی رگرسیونی

متغیر	B غیر استاندارد	B استاندارد	مقدار T	R^2	F	DF	p
احساس تنهایی	۳/۷۰۸	-	۱۱/۰۲	۰/۷۱	۶/۲۸	۱۵۲	۰/۰۰
بدریخت انگاری بدن	۰/۴۱۱	-۰/۲۳	-۴/۶۷			۱۴۹	۰/۰۰

نتایج جدول شماره ۳ نشان داد که با توجه به مقدار t ضریب (اثرات وزنی) استاندارد شده و همچنین مقادیر t متغیر بدریخت انگاری بدن پیش بینی کننده متغیر وابسته (احساس تنهایی) می‌باشد؛ و با توجه به مقدار ضریب تعیین ($R^2=0.71$) می‌توان گفت که بدریخت انگاری بدن می‌تواند ۷۱٪ واریانس متغیر وابسته را تبیین کند.

۴- بحث و نتیجه‌گیری

دوران نوجوانی از حساس‌ترین دوران زندگی افراد است. نوجوانان دختر مبتلا به اختلال بدریخت انگاری بدن افرادی هستند که در روابط و فعالیت‌های اجتماعی دچار مشکل می‌شوند؛ چرا که عوامل مختلفی از قبیل عوامل فرهنگی، افکار منفی دوستان و نزدیکان و نحوه برخورد آنها می‌تواند تاثیر منفی بر تصویر ذهنی دختران نوجوان از بدن خود به جای بگذارد. در واقع اختلال بدریخت انگاری بدن پاسخ آسیب‌شناختی به تغییرات هورمونی و جسمانی در دوران بلوغ است. در این پژوهش رابطه بدریخت

انگاری بدن با ترس از ارزیابی منفی و احساس تنهایی در دختران دوره دوم متوسطه مورد بررسی قرار گرفت. نتایج حاکی از آن بود که در تمام مولفه‌های بدریخت انگاری بدن، مقدار p کمتر از ۰/۰۵ بوده پس می‌توان گفت بین بدریخت انگاری بدن و ترس از ارزیابی منفی رابطه معنی‌داری وجود دارد. این رابطه بین مولفه‌های برای مولفه‌های عینیت بخشیدن به افکار با ضریب همبستگی (۲/۶۱) مثبت و معنی دار بوده و برای مولفه‌های راهبردهای کنترل فراشناختی، باورهای فراشناختی مثبت و منفی و مولفه رفتارهای ایمنی با ضرایب همبستگی (۰/۱۷۸)، (-۱/۵۴) و (-۳/۵۸) منفی و معنی دار بوده است. نگرانی و ترس از ارزیابی منفی دیگران می‌تواند تاثیر عمیقی بر ذهن دانش‌آموزان، خصوصا دانش‌آموزان دختر بگذارد. دخترانی که با این ترس روبه‌رو هستند، نه تنها در زمانی که عملکرد ضعیفی دارند، بلکه حتی زمانی که مورد تشویق و تحسین هم قرار می‌گیرند احساس ناراحتی می‌کنند و در صورت درمان نشدن این ترس، سلامت جسمی و روحی آنها به خطر می‌افتد. به این معنا که حتی فرد نشانه‌های اجتماعی بی‌خطر و مبهم از سوی دیگران را نیز به صورت نشانه‌های منفی ارزیابی می‌کند. نتیجه این افکار و احساسات منفی در مورد اندام و ظاهر جسمی و حساسیت بیش از حد نوجوانان دختر، زمینه را برای گسترش اختلال بدریخت انگاری بدن هموار کرده است. نتایج این تحقیق با مطالعات کشاورز (۱۳۹۸)، دست‌باز (۱۴۰۲)، (هاتفی اردکانی، ۱۳۹۸)، معصومی (۱۳۹۷)، رپی هیمبرگ (۲۰۰۸)، بلنک و همکاران (۲۰۰۶)، بحرینی و همکاران (۱۴۰۰) همسو می‌باشد.

در فرضیه دوم نیز رابطه بدریخت انگاری بدن با احساس تنهایی در دختران نوجوان مورد بررسی قرار گرفت که نتایج حاکی از آن بود که بین تمامی مولفه‌های بدریخت انگاری بدن با احساس تنهایی رابطه معنی‌دار وجود دارد. با توجه به نقش مهم بدریخت انگاری بدن در روابط اجتماعی و بین فردی به دلیل اشتغال ذهنی مداوم درباره ظاهر جسمی، این افکار و احساسات منفی در نوجوانان دختر، موجب کاهش اعتماد به نفس را در آنها شده، به طوریکه آنها از دیگران دوری کرده و روابط اجتماعی خود را محدود می‌کنند. کاهش حس خودارزشمندی نه تنها موجب منزوی شدن دختران شده، بلکه احساس تنهایی را در آنها افزایش می‌دهد. نتایج این تحقیق با مطالعات مهراندیش و همکاران (۱۳۹۸)، شریعتمدار، مفتاح (۱۴۰۳)، فرجیان اردبیلی (۱۴۰۳)، کریم‌پور، زرنقاش (۱۴۰۳) همسو می‌باشد. در آخر نیز نتایج تحلیل رگرسیون و مقدار ضریب تعیین ($R^2=0/71$) نشان دهنده آن بود که بدریخت انگاری بدن می‌تواند ۷۱٪ واریانس متغیر وابسته را تبیین کرده و پیش‌بینی کننده احساس تنهایی در دختران باشد.

منابع

۱. آستانه، رزیتا؛ میرزائیان، بهرام، حسن‌زاده. (۱۴۰۰). اثربخشی مهارت آموزی مبتنی بر رفتار درمانی دیالکتیکی بر ترس از ارزیابی منفی و مهارت‌های ارتباطی نوجوانان مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی، مجله سلامت اجتماعی، دوره هشتم، شماره ۳، صفحات ۳۷۰-۳۵۹
۲. بحرینی، زهرا؛ کهرآزی، فرهاد. (۱۴۰۰). اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر بهزیستی روان‌شناختی و عواطف مثبت و منفی در دختران نوجوان دچار نشانگان بدریخت انگاری بدن، نشریه پژوهش توانبخشی در پرستاری، دوره ۸، صفحه ۶۴-۷۹
۳. ربیعی، مهدی؛ صالحیان، افشین؛ کجیاف، محمدباقر؛ پالاهنگ، حسن. (۱۳۹۱). اثربخشی مداخله‌ی فراشناختی برعلایم درمانی‌تنگی افکار در بیماران مبتلا به اختلال بدشکلی بدن، مجله علوم پزشکی افق دانش، دوره ۱۸، شماره ۱، صفحات ۵۳-۶۰
۴. شریعتمدار، آسیه؛ مفتاح، فاطمه. (۱۴۰۳). نقش میانجی ترس از ارزیابی منفی در رابطه بین شفقت به خود و احساس تنهایی در نوجوانان، مجله رویش روانشناسی، شماره ۶، سال ۱۳

۵. خسروی، معصومه؛ نظری، مهران. (۱۳۹۴). بررسی رابطه اختلال بدشکلی بدن و خودشیفتگی در متقاضیان جراحی زیبایی بینی، مجله دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد، دوره ۱۷، صفحات ۳۹-۳۰
۶. عباسی، محمد؛ ملکی، محبوبه؛ رومانی، سعید؛ عالی‌پور، کبری. (۱۳۹۹). تاثیر آموزش گروهی مهارت‌های اجتماعی بر رفتار سکوت کلاسی، ترس از ارزیابی منفی و کمرویی در دانش‌آموزان دختر، مجله راهبردهای آموزش در علوم پزشکی، دوره ۱۳، صفحات ۳۱۵-۳۰۶
۷. فروهر مقام، افسانه؛ آل یاسین، علی. (۱۴۰۲). اثربخشی طرحواره درمانی بر اضطراب اجتماعی، ترس از ارزیابی منفی و شرم از تفسیر بدن در دختران مبتلا به اختلال بدریخت انگاری بدن، دست‌آوردهای روانشناسی بالینی، دوره ۹، شماره ۳
۸. مهراندیش، ندا؛ سلیمی بجستانی، حسین؛ اسمعیلی، معصومه. (۱۳۹۸). مولفه‌های احساس تنهایی مرتبط با دوستان در دختران نوجوان؛ پژوهش پدیدارشناسی، پژوهش‌های روانشناسی بالینی و مشاوره، شماره ۹، صفحات ۴۰-۲۵

Investigating the relationship between body dysmorphic disorder, fear of negative evaluation, and feelings of loneliness in second-year high school girls in Lahijan

Ruhangiz Alijani

Master of Science in Clinical Psychology, Department of Psychology, Faculty of Humanities, Islamic Azad University, Tonekabon, Iran

Abstract

Body dysmorphic disorder is a worrying preoccupation or disorder with an imaginary or partial defect in appearance that has increased in the past few decades among various people, especially adolescent girls. Adolescents who suffer from this disorder feel that they do not look beautiful and attractive. These mental feelings are constantly repeated to them about the ugliness of aspects of their appearance or face, which will bring consequences such as fear of negative evaluation and feelings of loneliness for them. The aim of the present study is to investigate the relationship between body dysmorphic disorder and fear of negative evaluation and feelings of loneliness in second-year high school girls in Lahijan. The statistical population includes all high school students in Lahijan, who were selected by cluster sampling method. Then, the Rabiei et al. (2012) Body Dysmorphic Disorder Questionnaire, Lori (1983) Fear of Negative Evaluation, and Russell et al. (1978) Loneliness Questionnaire were provided to them. The data were analyzed using Pearson's correlation test. The results indicated that there was a significant relationship between body dysmorphic disorder and its components and fear of negative evaluation in girls. The results of the correlation coefficients showed that this relationship was positive and significant for the components of objectifying thoughts and negative and significant for the components of metacognitive control strategies, positive and negative metacognitive beliefs, and the component of safety behaviors. The results also indicated that there was a positive and significant relationship between body dysmorphic disorder and all its components and feelings of loneliness in girls.

Keywords: Body dysmorphic disorder, fear of negative evaluation, loneliness, girls
