

مجله علمی علوم پزشکی صدرا
دوره ۱، شماره ۳، تابستان ۱۳۹۲، صفحات ۱۸۹ تا ۱۹۸
تاریخ پذیرش: ۹۲/۰۳/۲۵ تاریخ دریافت: ۹۲/۰۱/۲۰

رابطه ی ترس از تصویر تن و نشخوار ذهنی در دانشجویان دختر

فخری تاجیک زاده^۱، راضیه صادقی^۲، فرحناز رئیس کریمیان^{۳*}

^۱ دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشکده‌ی روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران
^۲ دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشکده‌ی روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران
^۳ کارشناس ارشد پرستاری، عضو هیئت علمی، دانشکده‌ی پرستاری مامایی، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی شیراز، شیراز، ایران

چکیده

مقدمه: در سال‌های اخیر بررسی الگوهای تفکر در افکار ناخواسته و نقش آن در دوام اختلالات هیجانی، مورد توجه پژوهشگران زیادی قرار گرفته است. یکی از انواع افکار ناخواسته در اختلالات هیجانی نشخوار فکری است. تحقیق حاضر با هدف بررسی همبستگی بین ترس از تصویر تن و نشخوار ذهنی در دانشجویان کارشناسی دانشگاه شهید چمران اهواز بود.

مواد و روش: مطالعه حاضر از نوع توصیفی- همبستگی بود که بر روی ۱۰۰ دانشجوی دختر انجام شد. نمونه گیری به شیوه تصادفی ساده صورت گرفت. ابزار جمع‌آوری اطلاعات پرسشنامه نشخوار ذهنی (RRS) و پرسشنامه ترس از تصویر تن (BICI) بود. داده‌ها به کمک نرم افزار SPSS و با به کارگیری آمار توصیفی و استنباطی (ضریب همبستگی پیرسون) تجزیه و تحلیل شد.
یافته‌ها: یافته‌های تحقیق نشان داد که میانگین (انحراف معیار) نشخوار ذهنی ۲۱/۶۰ (۲/۲۲) و ترس از تصویر تن ۳۸/۵۹ (۱۱/۴۲) بود. علاوه بر این نتایج گویای همبستگی مثبت معنی‌دار بین نشخوار ذهنی و ترس از تصویر تن بود ($p < 0.05$ و $r = 0.21$).
بحث و نتیجه‌گیری: با توجه به پژوهش حاضر می‌توان بیان کرد که رابطه بین نشخوار ذهنی و ترس از تصویر تن قابل توجه است و همبستگی مثبت معنی‌داری بین نشخوار ذهنی و ترس از تصویر تن وجود دارد.

واژه‌گان کلیدی: نشخوار ذهنی، ترس از تصویر تن، دانشجویان

* نویسنده مسئول: فرحناز رئیس کریمیان، کارشناس ارشد پرستاری، عضو هیئت علمی، دانشکده‌ی پرستاری مامایی، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی شیراز، شیراز، ایران
Karimianf@Sums.ac.ir

مقدمه

آدمی در طول زندگی، تصویری از بدن خود را درونی می‌کند و عوامل مختلف زیستی، محیطی و روانشناختی در شکل‌گیری تصویر بدنی نقش دارند (۱). در بیماران مبتلا به اختلال بدریخت‌انگاری بدن (Body Dysmorphic Disorder) اشتغال ذهنی سبب ناراحتی چشمگیر یا تخریب حوزه‌های عملکردی مهم بیمار می‌شود. در صورتی که حتی ناهنجاری جسمی مختصری وجود داشته باشد، نگرانی بیمار در مورد آن افراطی و عذاب آور است (۲). بیماران با اختلال بدریختی بوسیله‌ی نگرانی در مورد نقص‌های تصور شده در ظاهرشان، به خصوص در چهره مشخص می‌شوند. آنها بسیار خود انتقادگر هستند، ترس از ارزیابی منفی دیگران دارند و اغلب از حالت‌های مرضی شامل نقص اجتماعی/ حرفه‌ای، بیمارستان‌زدگی و تلاش‌های خودکشی رنج می‌برند (۳).

داده‌های موجود حاکی از آن است که شایعترین سن شروع اختلال بدریخت‌انگاری بدن بین ۱۵ و ۳۰ سالگی است و زنان بیش از مردان، گرفتار آن می‌شوند. نتایج حاصل از مطالعه‌ای در دانشجویان نشان داد که بیش از ۵۰ درصد آنها حداقل یک نوع اشتغال ذهنی با جنبه‌ی خاصی از ظاهرشان داشتند و در ۲۵ درصد از دانشجویان این نگرانی اثرات چشمگیری روی احساسات و کارکرد آنها داشت (۲).

به دلیل اهمیت تصویر بدنی در ارتباطات اجتماعی و روابط بین فردی متخصصان بهداشت روانی تحقیقات متعددی را در این زمینه انجام داده‌اند. نتایج این تحقیقات نشان داد که برخی افراد اشتغال ذهنی مداومی درباره‌ی ظاهر جسمانی خود دارند و علی‌رغم طبیعی بودن ظاهر جسمانی، ترس مفرطی از زشت یا غیر جذاب بودن خود گزارش کرده‌اند (۴) و شیوع ترس از بدریختی بدنی یا ترس از تصویر بدنی در جمعیت عمومی حدود دو درصد و در جمعیت‌های روانپزشکی ۱۲ درصد است. یافته‌های حاصل از یک مطالعه‌ی

جامع نیز گویای این بود که ۷۰ درصد دانشجویان دانشگاه از ظاهر جسمانی خود ناراضی هستند و ترس از تصویر بدنی خویش دارند و ۲۸ درصد به اختلال بدریختی بدنی مبتلا هستند (۶).

در سال‌های اخیر بررسی الگوهای تفکر در افکار ناخواسته و نقش آن در دوام اختلالات هیجانی، مورد توجه پژوهشگران زیادی قرار گرفته است. یکی از انواع افکار ناخواسته در اختلالات هیجانی نشخوار فکری (Rumination) است. دیدگاه فراشناختی اختلالات هیجانی، نشخوار فکری را یکی از مؤلفه‌های اصلی در شروع و تداوم افسردگی می‌داند. این افکار منفعلانه و تکراری، مانع حل مسئله سازگارانه شده و به افزایش افکار منفی منتهی می‌شوند (۷). نشخوار فکری به عنوان افکاری مقاوم و عودکننده تعریف می‌شود که حول یک موضوع معمول دور می‌زند. این افکار به صورت غیرارادی، وارد آگاهی می‌شوند و توجه را از موضوعات و اهداف مورد نظر فرد منحرف می‌سازند. مطالعات بسیاری از رابطه تنگاتنگ بین افکار نشخواری و انواع مختلف اختلالات هیجانی حکایت می‌کند (۸).

نولن هوکسما (Nolen Hoeksema) در نظریه سبک‌های پاسخ (Response Style Theory) (۱۹۹۱) به تبیین مفهوم نشخوار فکری در افسردگی پرداخته است. در نظریه سبک‌های پاسخ، تأثیر دو نوع سبک پاسخی، نشخواری و منحرف کننده حواس (Distraction) در خلق افسرده با یکدیگر مقایسه شده‌اند (۹). سبک پاسخ‌های نشخواری می‌تواند به عنوان افکار تکرار شونده و رفتارهایی تعریف شود که توجه فرد افسرده را بر علایم افسردگی، دلایل و پیامدهای آن متمرکز می‌کند. برای مثال، تمرکز بر احساس، بی‌انگیزگی، تمرکز برای یافتن دلیل افسردگی و نگرانی درباره‌ی پیامدهای علایم. در این نظریه تأکید می‌شود که پاسخ‌های نشخواری نقطه مقابل حل مسئله مؤثر و ساختار یافته است، یعنی مانع بروز رفتارهای مؤثر می‌شود که

نشخوار فکری پس از آن رویداد می شود (۱۳). وگنر (Wegner) و همکاران (۱۹۸۷) نیز بکارگیری راهبردهای سرکوب هیجان را موجب فراوانی افکار و ناکامی فرد در کنترل افکار خود می دانند (۱۴).

محققان دیگری در سال ۲۰۰۱ بر این باورند که افکار خودآیند منفی، ارزیابی های کوتاه و مختصری از شکست‌ها در بیماران افسرده‌اند، در حالی که نشخوار فکری، زنجیره ای طولانی از افکار تکراری، چرخان و خود متمرکز و پاسخی به افکار منفی اولیه است. نشخوار فکری، بهبودی افسردگی اساسی را در درمان های رفتاری شناختی به تأخیر می اندازد (۱۵). خلق منفی ناشی از نشخوار فکری ملال آور است و این امر در پژوهش‌های گسترده به اثبات رسیده است (۱۶). پژوهش‌ها حاکی از آن است که پاسخ نشخواری فکری به تجربه ملال آور، دوره های خلق افسرده را طولانی تر و شدیدتر می کند. همچنین نشخوار، تفکر افراد را به طور منفی جهت‌دار کرده، این افراد نسبت به بقیه از توان حل مسأله ضعیف تری برخوردارند (۱۵). معمولاً نشخوار فکری سازوکارهایی را ایجاد می کند که به عوامل خطرناک متفاوت برای افسردگی تبدیل می شود و در واقع به افزایش فشارها و روان رنجوری و کاهش حمایت اجتماعی و خوش بینی منجر می گردد (۱۶).

محققان بیان می کنند که فرایندهای شناختی مثل نشخوار فکری، نگرانی یا حمله به خود به عنوان تلاش‌هایی برای کنترل افکار و تصاویر بیزارکننده استفاده می شود (۱۸). اصطلاح نشخوار فکری اشاره به هر نوع فکری که گرایش به تکرار شدن دارد، اطلاق می گردد (۱۹). محققان طی پژوهشی با هدف بررسی تعامل نشخوار ذهنی و نارضایتی از بدن به عنوان پیش‌بین پرخوری به این نتیجه رسیدند که افراد با سطح بالای نارضایتی از بدن بیشتر احتمال دارد که رفتارهای پرخوری را گزارش کنند و آنها نیز به نشخوار ذهنی تمایل دارند. در کل تعامل نشخوار ذهنی و نارضایتی از

می‌توانند به درمان افسردگی کمک کنند (۹). سبک پاسخ‌های منحرف کننده حواس، به عنوان افکار یا رفتارهایی تعریف می‌شوند که به ذهن فرصت رهایی از علائم افسردگی را می‌دهد و فرد را به سوی فعالیت‌های لذت بخش و خنثی سوق می‌دهند. مانند همکاری با دوستان در فعالیتی جمعی و یا پرداختن به سرگرمی‌هایی که نیاز به تمرکز دارد.

بر اساس یافته‌های پژوهش باقری نژاد، افرادی که از رفتارهای منحرف کننده حواس بی خطر در پاسخ به خلق افسرده استفاده می‌کنند، بیشتر احتمال دارد در قدم بعدی از حل مسئله مؤثر برای غلبه بر مشکلاتی که به افسردگی منجر شده، استفاده کنند (۹). در نظریه سبک‌های پاسخ چنین استدلال شده است که سبک پاسخی نشخواری، در مقایسه با سبک پاسخی منحرف کننده حواس، با افزایش در خلق افسرده رابطه دارد. اثر پاسخ‌های نشخواری بر خلق غمگین و اختلال افسردگی، با استفاده از مقیاس پاسخ‌های نشخواری (Ruminative Response Scale) (RRS)، به فراوانی از سوی پژوهشگران مختلف پذیرفته شده است (۱۰). گرچه سرکوبی فکر یک شیوهی معمول در اختلال افسردگی است، برخی از افراد مبتلا به افسردگی از روی تعهد، افکار منفی را نشخوار می‌کنند. این افراد معمولاً معتقدند که نشخوار فکری درباره‌ی افکار منفی و احساسات منفی می‌تواند به آنها بصیرت بدهد و حل مسأله را تسهیل کند، در صورتی که نشخوار فکری خلق را بدتر کرده، باعث نوسان فرد بین سرکوبی فکر و نشخوار فکری می‌شود (۱۱). مارتین و تسر (۱۹۹۹) نشخوار فکری را به عنوان وقوع افکار مزاحم، آگاهانه و نفرت انگیز، تعریف کرده‌اند. این افکار ناخواسته بوده و در عملکرد طبیعی فرد مداخله می‌کند. محتویات این افکار مزاحم هر چیز منفی می‌تواند باشد (۱۲). دیویس و کلارک (Davies & Clark) (۱۹۹۸) در بررسی تأثیر تنظیم هیجان بر نشخوار فکری دریافتند که سرکوب هیجان در هنگام رویارویی با یک رویداد استرس زا باعث پدیدآوردن

برای حفظ اصول اخلاقی تحقیق از آنها خواسته شد تا از ذکر نام و نام خانوادگی پرهیز کرده و با اطمینان از محرمانه بودن پاسخ‌ها، با صداقت به ابزارهای این پژوهش پاسخ دهند.

ابزار جمع‌آوری اطلاعات شامل پرسشنامه مقیاس ترس از تصویر تن و نشخوار ذهنی بود. پرسشنامه ترس از تصویر بدن BICI لیتلون، آکسوم و پوری (Axom, Littleton Pury) (۲۰۰۵) حاوی ۱۹ ماده است که به بررسی نارضایتی و نگرانی فرد درباره‌ی ظاهرش می‌پردازد (۲۳). در این ابزار از آزمودنی خواسته می‌شد در مورد هر یک از ماده‌ها، میزانی که آن ماده احساسات یا رفتارشان را نشان می‌دهد، روی مقیاسی از ۱ تا ۵ درجه‌بندی کند. در این مقیاس نمره‌ی ۱ به معنی این است که (هرگز این احساس را نداشته‌ام یا این کار را انجام نداده‌ام) و نمره ۵ به این معنی است که (همیشه این احساس را دارم یا این کار را انجام می‌دهم). نمره کل پرسشنامه، بین ۱۹ تا ۹۵ متغیر بوده که کسب نمره‌ی بیشتر، نشانگر بالا بودن میزان نارضایتی از تصویر بدنی یا ظاهر فرد است (۲۳).

جهت تعیین نشخوار ذهنی از مقیاس پاسخ‌های نشخواری (Ruminative Response Scale) که توسط نولن هوکسما و مارو در سال ۱۹۹۱ تدوین شده بود، استفاده شد. این پرسشنامه چهار نوع متفاوت از واکنش به خلق منفی را مورد ارزیابی قرار می‌دهد. در واقع مقیاس پاسخ‌های منحرف کننده حواس از دو بخش مقیاس پاسخ‌های نشخواری و مقیاس منحرف کننده حواس تشکیل شده است که در این پژوهش از مقیاس پاسخ‌های نشخواری استفاده شده است (۹). مقیاس پاسخ‌های نشخواری، دارای ۲۲ عبارت دارد که از پاسخ دهندگان خواسته می‌شود هر کدام را در مقیاسی ۱ (هرگز) تا ۴ (اغلب اوقات) درجه بندی کنند.

در مورد پرسشنامه ترس از تصویر، لیتلون و همکاران (۲۰۰۵) نشان دادند که این ابزار از اعتبار و روایی مطلوبی برخوردار است اعتبار این پرسشنامه، به روش همسانی

بدن همبستگی معنی داری با پرخوری دارد (۲۰). محققان دیگری طی پژوهشی به این نکته اشاره کردند که نشخوار ذهنی، نارضایتی از تصویر بدن و اضطراب را پیش بینی می‌کند (۲۱). با توجه به پژوهشی که توسط فارز، استینبرگ و تامپسون (Phares, Steinberg & Thompson) (۲۰۰۴) انجام گرفت مشخص شد که دختران در مقایسه با پسران نگرانی بیشتری در مورد تصویر تن دارند. با توجه به این پژوهش، نمونه در پژوهش حاضر دختر در نظر گرفته شد (۲۲). با توجه به اینکه در مطالعات محدودی به بررسی ارتباط متغیرهای ترس از تصویر تن و نشخوار ذهنی پرداخته شده و در ایران نیز پژوهشی در این زمینه یافت نشد، لذا پژوهش حاضر انجام گردید.

مواد و روش

پژوهش حاضر مقطعی از نوع همبستگی - توصیفی است که در آن ارتباط بین متغیرهای نشخوار ذهنی و ترس از تصویر تن مورد سنجش قرار گرفت. جامعه پژوهش شامل کلیه دانشجویان دختر کارشناسی دانشگاه شهید چمران اهواز در سال ۹۲ بودند.

نمونه آماری این پژوهش را ۱۰۰ نفر از دانشجویان دختر این دانشگاه تشکیل دادند است روش نمونه‌گیری بصورت تصادفی ساده انجام شد. نمونه‌گیری در نیمسال اول سال ۹۲ صورت گرفت. جهت جمع‌آوری اطلاعات در این مطالعه، پس از کسب مجوز از آموزش دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی و طی کردن مراحل اداری، به آموزش هر دانشکده مراجعه شد و پس از ارایه مجوز و موافقت آموزش دانشکده مربوطه، به صورت تصادفی چند کلاس انتخاب شد و پرسشنامه‌ها بین دانشجویان دختر توزیع شد. پرسشنامه‌ها در ابتدای شروع کلاس به دانشجویان داده شد و دانشجویان در همان محل پرسشنامه را تکمیل و به پژوهشگر تحویل دادند.

پس از جمع‌آوری اطلاعات، داده‌ها با استفاده از برنامه SPSS نسخه ۱۶ تجزیه و تحلیل شد. ابتدا از آمار توصیفی جهت توصیف متغیرها و سپس با بکارگیری آزمون آماری پیرسون همبستگی بین دو متغیر مورد بررسی قرار گرفت.

یافته‌ها

یافته‌های مطالعه نشان داد که میانگین سنی دانشجویان ۲۲/۷۸ سال با انحراف معیار ۳/۸۱۸ حداقل سن ۱۸ و حداکثر ۳۰ سال بود.

نتایج مطالعه در رابطه با تعیین نشخوار دهنی و ترس از تصویر تن نشان داد که میانگین نمره نشخوار دهنی ۲۱/۶۰ با حداقل ۱۵ و حداکثر ۲۷ و میانگین نمرات ترس از تصویر تن ۳۸/۵۹ به ترتیب با حداقل و حداکثر ۱۹ و ۷۷ بود (جدول ۱).

نتایج مطالعه در رابطه با همبستگی بین نشخوار دهنی و ترس از تصویر تن نشان داد که بین این دو متغیر همبستگی مستقیم وجود دارد (جدول ۲).

جدول ۱. آماره‌های توصیفی نشخواردهنی و ترس از تصویرتن

میانگین (انحراف معیار)	مینیمم	ماکزیمم	
۲۱/۶۰ (۲/۲۲)	۱۵	۲۷	نشخوار دهنی
۳۸/۵۹ (۱۱/۴۲)	۱۹	۷۷	ترس از تصویرتن

جدول ۲. ماتریس همبستگی نشخواردهنی و ترس از تصویرتن

ترس از تصویرتن	نشخواردهنی	
	۱	نشخواردهنی
۱	*۰/۲۱۰	ترس از تصویرتن

*همبستگی در سطح ۰/۰۵ معنی دار است.

بحث

برخی افراد اشتغال ذهنی مداومی درباره‌ی ظاهر جسمانی خویش دارند و علی‌رغم ظاهر طبیعی، ترس مفرط و نگران

درونی بررسی شده و ضریب آلفای ۰/۹۳ به دست آمده است. (۲۲). ضریب همبستگی هر یک از سؤالات با نمره‌ی کل پرسشنامه، از ۰/۷۳ - ۰/۳۲ با میانگین ۰/۶۲ بوده است (۲۳). روایی همگرایی این ابزار از طریق محاسبه‌ی ضریب همبستگی آن با پرسشنامه‌ی وسواس اجباری پادوا (Padua Inventory) و پرسش‌نامه‌ی اختلالات (Eating Disorder Inventory) به دست آمده است. همچنین لیتلتون و همکاران (۲۰۰۵) ساختار عاملی پرسشنامه را نیز بررسی کرده‌اند. نتایج، نشانگر دو عامل مهم و معنی‌دار بود که عامل اول از دوازده ماده تشکیل شده و نارضایتی و خجالت فرد از ظاهر خود، واریس کردن و مخفی کردن نقایص ادراک شده را در برمی‌گیرد و عامل دوم با هفت ماده، میزان تداخل نگرانی در باره‌ی ظاهر را در عملکرد اجتماعی فرد نشان می‌دهد. ضریب آلفای کروناک، عامل اول و دوم به ترتیب ۰/۹۲ و ۰/۷۶ و ضریب همبستگی بین دو عامل ۰/۶۹ گزارش شده است (۲۳).

پرسشنامه مقیاس پاسخ‌های نشخواری برای اولین بار توسط باقری و همکاران بر پایه شواهد تجربی از پایایی درونی بالایی برخوردار بود (ضریب آلفای کروناک = ۰/۶۷ قرار دارد (۹)). ضریب آلفای کروناک پرسشنامه‌ی ترس از تصویر تن در پژوهش حاضر ۰/۸۸ و ضریب آلفای کروناک پرسشنامه‌ی مقیاس پاسخ‌های نشخواری در پژوهش حاضر ۰/۶۰ به دست آمد.

جهت جمع‌آوری اطلاعات در این مطالعه، پس از کسب مجوز از آموزش دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی و طی کردن مراحل اداری، به آموزش هر دانشکده مراجعه شد و پس از ارایه مجوز و موافقت آموزش دانشکده‌ی مربوطه، به صورت تصادفی پرسشنامه‌ها بین دانشجویان دختر توزیع شد. پرسشنامه‌ها در ابتدای شروع کلاس به دانشجویان داده شد و دانشجویان در همان محل پرسشنامه را تکمیل و به پژوهشگر تحویل دادند.

آینده سازه‌های ترس از تصویر تن و نشخوار ذهنی را بر گروهی غیر از دانشجویان، جمعیت بالینی و مردان مورد بررسی قرار دهند و به بالینگران و مشاوران نیز توصیه می‌شود که برای دانشجویان دانشگاه برنامه‌های آموزشی و درمانی در رابطه با این موضوع برگزار کنند. پیشنهاد می‌شود در مطالعات آتی متغیرهای دیگری همراه با نشخوار ذهنی و ترس از تصویر تن در نظر گرفته شود و پژوهش بر روی دو گروه دختر و پسر انجام شود تا امکان مقایسه این دو گروه فراهم شود. همچنین پیشنهاد می‌شود علاوه بر سن سایر متغیرهای جمعیت شناختی مثل ترتیب تولد، تعداد خواهرها و برادرها، میزان درآمد خانواده و طبقه‌ی اجتماعی - اقتصادی و... و ارتباط آن با متغیرهای نشخوار ذهنی و ترس از تصویر تن مورد بررسی قرار گیرد.

نتیجه گیری

نتایج پژوهش حاضر در کل نشان داد که بین ترس از تصویر تن و نشخوار ذهنی همبستگی مستقیم وجود دارد. رابطه‌ی ترس از تصویر تن و نشخوار ذهنی قابل توجه است و پیشنهاد می‌شود که بالینگران به این دو سازه توجه کنند و پژوهش‌های بیشتری در این زمینه انجام دهند.

References

- 1- Basak Nejad S, & Ghafari M. The relationship between body dysmorphic concern and psychological problems among University students. *Journal of behavior science* 2007; 1(2): 179-187. (Persian)
- 2- Sadock, B J, & Sadock VA. Synopsis of psychiatry behavioral science. Translate of Rezaee, F (2008). Tehran: Arjmand. (Persian)
- 3- Buhlmann U, McNally R J, Ectoff N L, Tuschen-Caffier B, & Wilhelm S. Emotion recognition deficits in body dysmorphic

کننده‌ای را درباره‌ی وضعیت ظاهر جسمانی خود ابراز می‌کنند. این ترس افراطی می‌تواند تبدیل به احساس وجود خیالی نقص در بدن گردد و بسیاری از این افراد را به سوی عمل جراحی زیبایی برای تغییر وضعیت ظاهری خود سوق دهد. بسیاری از دانشجویان از ظاهر جسمانی خود ناراضی بوده و علاقه‌مند هستند تا ظاهر خود را تغییر دهند و درصدی از آنها ترس از تصویر بدنی یا بدریختی بدنی دارند. ترس‌ها و نارضایتی از ظاهر جسمانی می‌تواند روی عملکرد اجتماعی و روابط بین فردی اثر بگذارد (۱).

نتایج مطالعه حاضر نشان داد که میانگین نشخوار ذهنی ۲۱/۶۰ و میانگین ترس از تصویر تن ۴۸/۵۹ بود و یافته‌های تحقیق نشان داد که بین نشخوار ذهنی و ترس از بدریختی بدنی رابطه وجود دارد و نشخوار ذهنی یکی از پیش‌بینی کننده‌های ترس از بدریختی بدنی است. این نتیجه با یافته‌های گردون، دنوما، گردون و ساند (۲۰۱۲) و ایتو و جری (۲۰۰۹) همسو می‌باشد. همچنین در پژوهش زرگر، صیاد و بساک نژاد (۱۳۹۰) مطرح شده است که در اختلال بدشکلی بدن فرد نشخوارهای افراطی نسبت به نقص در ظاهر خود دارد (۲۰، ۲۴، ۲۱).

افراد مبتلا به اختلال بد شکلی بدنی در اثر عیوب ادراک شده‌ی خود دچار پریشانی در حوزه‌های مختلف زندگی شوند و اغلب تصاویر و افکار مزاحم و نا خواننده‌ای در باره‌ی ظاهر جسمانی بر آنها هجوم می‌آورد و در نتیجه کیفیت زندگی و کارکرد روزانه‌ی آنها کاهش می‌یابد (۲۱). نزرگلو (Neziroglu) بیان می‌کند که فرایندهای شناختی مثل نشخوار فکری، نگرانی یا حمله به خود به عنوان تلاش‌هایی برای کنترل افکار و تصاویر بیزارکننده استفاده می‌شود (۱۸).

این تحقیق با محدودیت‌هایی همراه بود، گروه نمونه دانشجویان دختر بودند که تعمیم‌پذیری نتایج را محدود می‌سازد. توصیه می‌شود تا پژوهشگران در تحقیقات

- 13- Davies M I, & Clark D M. Thought suppression produces a rebound effect with analogue posttraumatic intrusions. *Behavior Research and Therapy* 1998; 36: 571-582.
- 14- Wegner D M, Schneider D J, Carter S R, & White T L. Paradoxical effects of thought suppression. *Journal of Personality and Social Psychology* 1987; 53: 5-13.
- 15- Papageorgiou C, & Wells A. Positive beliefs about depressive rumination: development and preliminary validation of a self-report scale. *Behavior Therapy* 2001; 32: 13-26.
- 16- Siegle G J, Sagrati S, & Crawford C E. Effects of rumination and initial severity on response to cognitive therapy for depression. Paper presented at the 33rd annual Convention of the Association for Advancement of Behavior Therapy, Toronto, Canada; 1999.
- 17- Nolen-Hoeksema S & Davis C G. Thank for sharing that: Ruminators and their social support networks. *Journal of Psychology* 1999; 77:801-814.
- 18- Neziroglu F, Hickey M & McKay D. Psychophysiological and self-report components of disgust in body dysmorphic disorder: the effects of repeated exposure. *Int J Cogn Ther* 2010; 3: 40-51.
- 19- Papageorgiou C, & Wells A. An empirical test of a clinical metacognitive model of rumination and depression. *Cognitive therapy and research* 2003; 27: 261-273.
- 20- Gordon K H, Denoma J M, Gordon W & Sand E. Rumination and body dissatisfaction interact to predict concurrent binge eating. *Body Image* 2012; 9: 352- 357.
- disorder. *Journal of Psychiatric Research* 2004; 38: 201-206.
- 4- Philips K A, Didie E & Menrad W. Clinical features and correlates of major depressive disorder in individuals with body dysmorphic disorder. *Journal of Affective Disorders* 2007; 91: 129-135.
- 5- Vale D, De Haro L & Lambrou C. Cosmetic rhinoplasty in body dysmorphic disorder. *British Journal of Plastic Surgery* 2003; 59(6): 546-551.
- 6- Sarwer D B & Cserny. Psychological issues in patient outcomes. *Facial Plastic Surgery* 2002; 18 (1): 125-134.
- 7- Davis R N & Nolen-Hoeksema S. Cognitive inflexibility among ruminations and on ruminators. *Cognitive Therapy and Research* 2000; 24: 699-711.
- 8- Joormann, J. Differential effect of rumination and dysphoria on the inhibition of irrelevant emotional material: Evidence from a negative priming task. *Cognitive and Research Therapy* 2006; 30: 149- 160.
- 9- Bagheri Nejad M, Salehi Fadri J & Tabatabaee M. The relationship between rumination and depression among University Iranian students. *Studies of education and psychology* 2010; 11 (1): 21-38. (Persian)
- 10- Moulds MC, Kandris E, Starr S, & Wong A C M. The relationship between rumination, avoidance and depression in a non-clinical sample. *Behavior research and therapy* 2007; 45: 251- 261.
- 11- Wenzlaff R M & Luxton D B. The role of thought suppression in depressive rumination. *Cognitive and Research Therapy* 2003; 13: 270-239.
- 12- Martin L L & Tesser A. Some ruminative thoughts. *Advances in Social Cognition* 1999, 9: 1107.

21- Etu S F & Gray J J. A preliminary investigation of the relationship between imination and stste body image dissatisfaction and anxiety. *Body Image* 2009; 7: 82- 85.

22- Phares V, Steinberg A, Thompson J. Gender differences in peer and parental influences: Body image disturbance, self-worth, and psychological functioning in preadolescent children. *Journal of Youth and Adolescence* 2004; 33: 421-429.

23- Mohamadi N, & Sajadi Nejad M. Psychometric evaluation of a questionnaire on body image concerns and body mass index test model, dissatisfaction with body image and self-esteem in adolescent girls. *Psychological studies* 2007; 1(3): 85-101. (Persian)

24- Zargar Y, Sayad S, & Bassak nejad S. The effectiveness of cognitive-behavioral group therapy on reducing body dysmorphic disorder and interpersonal sensitivity among female high school students. *Behavioral science research* 2012; 9 (5): 341-349. (Persian)