Psychological Achievements

(Psychol Achiev), 2025
32(*Special Issue*), 255-272
Received: 16 Sep 2024
Accepted: 28 Feb 2025
Doi: 10.22055/psy.2024.46727.3251

ISSN (E): 2588-6649
https://psychac.scu.ac.ir/

Open Access
Publish Free

Research Article

The Effectiveness of Time Perspective Therapy on Anxiety Symptoms and Co-Rumination in Adolescent Girls with Body Dissatisfaction

Esmail Soleimani[1], Marzieh Amirimanesh[2]

1. Associate Professor, Urmia University, Department of Psychology, Urmia, Iran.
2. PhD of Psychology, Department of Psychology, Urmia University, Urmia, Iran.

Article Info

Corresponding Author:
Esmail Soleimani

Email:
e.soleimani@urmia.ac.ir

Keywords:
adolescent girls, anxiety, body dissatisfaction, co-rumination, time perspective therapy

Citation:
Soleimani, E., & Amirimanesh, M. (2025). The Effectiveness of Time Perspective Therapy on Anxiety Symptoms and Co-Rumination in Adolescent Girls with Body Dissatisfaction, *Psychological Achievements, 32*(Special Issue), 255-272.

Abstract

Background: Adolescence is a critical period marked by increased vulnerability to anxiety and body dissatisfaction, with co-rumination potentially exacerbating psychological distress. Time Perspective Therapy (TPT), which promotes adaptive perceptions of the past, present, and future, has shown promise in reducing anxiety and rumination. However, its effects on body dissatisfaction among adolescent girls remain underexplored.

Objectives: the present study aimed to examine the effectiveness of TPT on reducing body dissatisfactionanxiety, and co-rumination among adolescent girls.

Methods: Using a quasi-experimental pre-test and post-test design, a sample of 28 adolescent girls (aged 15-18) from Rasht were recruited and randomly assigned into an experimental group (n=14) and a control group (n=14). The experimental group participated in eight therapeutic sessions of TPT, conducted twice weekly for 1.5 hours per session. Psychometric data were collected using the Body Shape scale, Beck's Anxiety Inventory, and the Co-rumination scale. Data analysis was performed using multivariate analysis of covariance (MANCOVA) after verifying the homogeneity of regression slopes via the Box test and equality of variances through Levene's test.

Results: The results demonstrated that TPT exerted a statistically significant effect on lowering body dissatisfaction ($F=22.08$, $p<0.001$), anxiety ($F=80.58$, $p<0.001$), and co-rumination ($F=67.34$, $p<0.001$), with substantial effect sizes of 0.63, 0.69, and 0.67, respectively. In conclusion, the findings suggest that TPT is highly effective in alleviating the psychological burden of body dissatisfaction by fostering positive self-awareness and shifting the patient's temporal focus toward constructive aspects of life. Through altering the negative cognitive patterns associated with the past and future, this therapy reduces the tendency toward co-rumination and anxiety.

Conclusion: Hence, it is strongly recommended that clinical psychologists and counselors integrate TPT into their interventions for adolescent girls.

© 2025 The Author(s). Published by Shahid Chamran University of Ahvaz. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License (http://creativecommons.org/licenses/by/4.0), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

Extended Abstract

Introduction

Studies have named adolescence as the period of onset of anxiety disorders (Chavanne et al., 2023). One of the problems that adolescents experience is body dissatisfaction. Among adolescence aged 13 to 19, the rate of body dissatisfaction was 75% (Carvalho et al., 2020). Since adolescence is associated with body dissatisfaction, anxiety and co-rumination, it is necessary to pay attention to psychological therapies. Among the new therapies that have attracted the attention of researchers in recent years is time perspective therapy. In time perspective therapy, techniques such as checking the dimensions of the past, present, and future time perspective are trained, and then people change their negative time perspective towards the past, present, and future to positive perspectives (Sword et al., 2014). Research has confirmed the effectiveness of this therapy in mitigating body dissatisfaction (Amirimanesh et al., 2025), anxiety (Mirzania et al., 2021), and co-rumination (Esmaili et al., 2022a). However, among adolescents with body dissatisfaction, the effectiveness of time perspective therapy has not been examined; thus, the aim of the present study was to inspect the effectiveness of time perspective therapy on body dissatisfaction, anxiety, and common rumination of adolescent girls with body dissatisfaction.

Method

The research method was quasi-experimental with a pre-test and post-test design. The statistical population of this research consisted of female adolescents with body dissatisfaction in adolescents (15 to 18 years-old) in Rasht city. Among them, 28 adolescents agreed to participate in the research and were randomly assigned in two experimental (14 adolescents) and control (14 adolescents) groups.

The Body shape (Cooper et al., 1987), Beck's Anxiety (Beck et al.,1988), and Co-rumination (Rose, 2002; cited in Ariapooran, 2021a) were employed to collect the data. For the experimental group, the intervention based on time perspective therapy (Seward et al., 2014) was implemented in 8 sessions (two 1.5h sessions per week). Data were analyzed using multivariate analysis of covariance (MANCOVA) test.

Results

Before performing the multivariate analysis of covariance (MANCOVA), the assumption of homogeneity of the regression slope (Box test) was confirmed for body dissatisfaction ($p<0.38$; $F=0.81$), anxiety ($p<0.32$; $F=1.03$), and co-rumination ($p<0.61$; $F=0.27$) F). Further, Levene's test confirmed the equality of variances between groups in the post-test of body dissatisfaction ($p<0.23$; $F=1.48$), anxiety ($p<0.48$; $F = 0.49$), and co-rumination ($P>0.19$; $F=1.80$). The results of the box test also indicated the homogeneity condition of the variance-covariance matrices ($p<0.70$; $F=0.63$).

According to MANCOVA, the effectiveness of time perspective therapy on lowering body dissatisfaction ($p<0.001$; Wilks's lambda $F=22.08$), anxiety ($p<0.001$; Wilks's lambda $F=80.58$), and co-rumination ($p>0.001$; Wilks's lambda $F=67.34$) was significant with pre-test control. It can be stated that body dissatisfaction, anxiety, and co-rumination were diminished after therapy, and the effect sizes of time perspective therapy on lowering body dissatisfaction, anxiety, and joint rumination were 0.63, 0.69, and 67, respectively.

Discussion

The results indicated that time perspective therapy had a significant influence on reducing body dissatisfaction, anxiety, and co-rumination of adolescent girls with body dissatisfaction. It can be stated that this result is consistent with the previous finding that the effectiveness

of this therapy on body dissatisfaction (Amirimanesh et al., 2025), anxiety (Mirzania et al., 2021), and co-rumination of adolescents (Esmaili et al., 2022a) has been confirmed. In time perspective therapy, people become aware of their positive and negative perspectives regarding the past, present, and future, and alter the negative aspects of their time perspective to positive aspects and states (Sword et al., 2014). As such, this therapy teaches adolescents to receive the positive aspects of their lives and gain a positive self-awareness towards the time, which will most likely mitigate body dissatisfaction, anxiety, and co-rumination. In general, based on the results, therapists and counselors are suggested to apply this intervention to reduce the psychological problems of adolescent's girls, including body dissatisfaction, anxiety, and co-rumination. Further, it is suggested that time perspective therapy be held through educational workshops for counselors and psychologists who work with adolescents so that they can use this therapy to reduce psychological problems such as body dissatisfaction, anxiety, and co-rumination of adolescents.

Author Contributions: E.S. and M.A. jointly conceptualized the study, developed the methodology, and drafted and revised the manuscript. M.A. conducted data collection and formal analysis. All authors reviewed and approved the final manuscript and agreed to be accountable for all aspects of the work.

Acknowledgments: The authors sincerely thank all the adolescent girls who participated in this study and contributed to its completion.

Conflicts of Interest: The authors declare no financial, professional, or personal conflicts of interest.

Funding: No funding or financial support was received from any organization or institution for this study.

دست آوردهای روان شناختی
دانشگاه شهید چمران اهواز، ویژه نامه ۱٤۰٤
دوره‌ی چهارم، سال ۳۲، ص‌ص: ۲۷۲-۲۵۵
تاریخ دریافت مقاله: ۱٤۰۳/۰٦/۲٦
تاریخ پذیرش مقاله: ۱٤۰۳/۱۲/۱۰
Doi: 10.22055/psy.2024.46727.3251

ISSN (E): 2588-6649
https://psychac.scu.ac.ir/
Open Access
Publish Free
مقاله پژوهشی

اثربخشی درمان چشم‌انداز زمان بر علائم اضطراب و نشخوار فکری مشترک دختران نوجوان دارای نارضایتی از بدن

اسماعیل سلیمانی[۱]، مرضیه امیری منش[۲]

۱. دانشیار، گروه روان‌شناسی، دانشگاه ارومیه، ارومیه، ایران
۲. دکتری روان‌شناسی، گروه روان‌شناسی، دانشگاه ارومیه، ارومیه، ایران

اطلاعات مقاله

نویسنده مسئول:
اسماعیل سلیمانی

ایمیل:
e.soleimani@urmia.ac.ir

کلید واژگان:
اضطراب، چشم‌انداز زمان، دختران نوجوان، نارضایتی از بدن، نشخوار فکری مشترک

استناد به این مقاله:
سلیمانی، ا.، و امیری منش، م. (۱٤۰٤). اثربخشی درمان چشم‌انداز زمان بر علائم اضطراب و نشخوار فکری مشترک دختران نوجوان دارای نارضایتی از بدن، *دست آوردهای روان‌شناختی*، (ویژه نامه)۳۲، ، ص‌ص: ۲۷۲-۲۵۵

چکیده

هدف پژوهش حاضر اثربخشی درمان چشم‌انداز زمان بر علائم اضطراب و نشخوار فکری مشترک دختران نوجوان دارای نارضایتی از بدن بود. روش پژوهش نیمه‌آزمایشی از نوع پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه‌ی آماری این پژوهش را دختران نوجوان دارای نارضایتی از بدن در شهرستان رشت تشکیل دادند. نمونه‌ی آماری شامل ۲۸ نوجوان دختر دارای نارضایتی از بدن بود که به شیوه‌ی تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند. برای جمع‌آوری داده‌ها از مقیاس شکل بدنی، مقیاس اضطراب بک و مقیاس نشخوار فکری مشترک استفاده شد. داده‌ها با آزمون آماری تحلیل کوواریانس چند متغیری (مانکوا) با کنترل پیش‌آزمون متغیرهای وابسته تحلیل شد. نتایج نشان داد که درمان چشم‌انداز زمان بر کاهش نارضایتی از بدن، علائم اضطراب و نشخوار فکری مشترک دختران نوجوان اثربخش بوده است. بر اساس یافته‌ها، استفاده از درمان چشم‌انداز زمان برای کاهش مشکلات روان‌شناختی دختران نوجوان ازجمله نارضایتی از بدن، علائم اضطراب و نشخوار فکری مشترک پیشنهاد می‌شود. همچنین برگزاری کارگاه‌های آموزشی در مورد این درمان برای روان‌شناسان و مشاوران مشغول به فعالیت درزمینه‌ی مشکلات نوجوانان از جمله نارضایتی از بدن، اضطراب و نشخوار فکری مشترک پیشنهاد می‌شود.

© 2025 The Author(s). Published by Shahid Chamran University of Ahvaz. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License (http://creativecommons.org/licenses/by/4.0), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

مقدمه

تغییرات جسمی، شناختی و روانی اجتماعی که در نوجوانی اتفاق می‌افتد باعث شده است که نوجوانان به‌عنوان گروه مهمی از جمعیت در نظر گرفته شوند که گذارهای رشدی قابل‌توجه را همانند فرصت‌های جدید تجربه می‌کنند؛ این دوره با خطراتی مانند حوادث، خشونت، مشکلات خانوادگی، بزهکاری، رفتارهای پرخطر (Cortese et al., 2026) و اختلالات روانی از جمله اضطراب و افسردگی همراه است (Sequeira et al., 2025; Ebrahimi et al., 2023). یکی از مشکلاتی که نوجوانان تجربه می‌کنند نارضایتی از بدن[1] است. نارضایتی از بدن نگرش منفی نسبت به ظاهر فیزیکی است که ناشی از اختلاف ادراک شده بین ظاهر فیزیکی واقعی (یعنی تصویر واقعی بدن) و حالت ایده‌آل بدن (یعنی تصویر بدن ایده‌آل) است (Cash & Smolak, 2011). در میان نوجوان ۱۳ تا ۱۹ سال میزان نارضایتی از بدن ۷۵ درصد گزارش شده است (Carvalho et al., 2020). بر اساس یافته‌های یک پژوهش، اکثر نوجوانان در سال ۲۰۰۷ (٦٥/۲٪) و ۲۰۱۸/۲۰۱۷ (۷۱/۱٪) از تصویر بدن خود ناراضی بودند و شیوع نارضایتی از بدن در سال‌های ۲۰۱۸/۲۰۱۷ نسبت به سال ۲۰۰۷، ۹/۲ درصد افزایش یافته بود (Gonzaga et al., 2023). در یک مطالعه‌ی دیگر میزان نارضایتی از تصور بدنی در نوجوانان ۸۱ درصد گزارش شد (Song et al., 2023). علاوه‌براین، نارضایتی از وزن در پسران ٤٦/۱ درصد و نارضایتی از لاغری در دختران ٦٦/۹ درصد بیشتر بود (Gonzaga et al., 2023). نارضایتی از بدن در دختران بیشتر از پسران گزارش شده است (Napp et al., 2026). نارضایتی از بدن با مشکلات روان‌شناختی (Woo et al., 2026) و به‌ویژه اضطراب (Silva et al, 2026) نوجوانان رابطه دارد.

تغییرات ناشی از بلوغ در دوره‌ی نوجوانی می‌تواند مشکلاتی مانند اضطراب را به دنبال داشته باشد (Hueg et al., 2026). اضطراب یک پاسخ طبیعی به استرس است و حتی می‌تواند در برخی موقعیت‌ها مفید باشد؛ اما اضطراب از جنبه‌ی منفی به‌عنوان نگرانی بیش‌ازحد و انتظارات دلهره‌آور توصیف می‌شود که بیشتر روزها به مدت حداقل ٦ ماه در مورد تعدادی از رویدادها یا فعالیت‌ها رخ می‌دهد (American Psychiatric Association, 2022). سطوح بالای اضطراب، عملکرد فرد در جنبه‌های مختلف ازجمله شغلی، ارتباطی و تحصیلی را به خطر می‌اندازد (Macauley et al., 2018). در یک پژوهش میزان اضطراب نوجوانان ۲٤/۱ درصد بوده است (Yang e al., 2026). در ایران نشان داده شده است که بیش از نیمی از نوجوانان ایرانی مشکلات روان‌شناختی ازجمله اضطراب و افسردگی را تجربه می‌کنند (Hoseini-Esfidarjani et al., 2022). در یک پژوهش دیگر به‌طور اختصاصی میزان اضطراب در میان کودکان و نوجوانان دختر و پسر به ترتیب ۱۵/۱ و ۱۳/۲ درصد گزارش شده است (Mohammadi et al., 2020).

ازجمله متغیرهای مرتبط با اضطراب (Cernik et al., 2025) که در دوره‌ی نوجوانی شایع است و نشان داده شده است با نارضایتی از بدن رابطه‌ی دارد (Faw et al., 2021) نشخوار فکری مشترک[2] است که نوعی منفی از خود افشاگری و بحث و گفتگو بین همسالان است که به‌طور محدود روی مشکلات یا هیجانات متمرکز است؛ نشخوار فکری مشترک به صحبت بیش‌ازحد در مورد مشکلات اشاره دارد و با تکرار مجدد مشکلات، حدس و گمان در مورد مشکلات و تمرکز

1- body dissatisfaction
2- co-rumination

بر احساسات منفی بدون تمرکز بر راه‌حل مشکلات اطلاق می‌شود (Rose, 2021; cited in Ariapooran, 2021a). نوجوانان در تمام شیوه‌های ارتباطی، به‌ویژه حضوری، نشخوار فکری مشترک دارند و به برخی از شیوه‌های ارتباطی (تلفنی و ...) تعمیم پیدا می‌کند (Battaglini et al., 2021). یافته‌های یک پژوهش نشان داد که ارتباط بین قربانی شدن همسالان و ناسازگاری روان‌شناختی در میان نوجوانانی که سطح بالاتری از نشخوار فکری را با دوستان داشتند، قوی‌تر بود؛ این نتیجه نشان می‌دهد که نشخوار فکری مشترک با دوستان ممکن است مشکلات روان‌شناختی را که نوجوانان قربانی با آن مواجه هستند بدتر کند (Huang et al., 2022). در نوجوانی نشخوار فکری مشترک پیامدهای منفی ازجمله افسردگی (Dong et al., 2025) و اضطراب (Cernik et al., 2025) را به همراه دارد. ازاین‌رو توجه به درمان‌های روان‌شناختی برای کاهش نارضایتی از بدن، اضطراب و نشخوار فکری مشترک در نوجوانان لازم و ضروری است.

از جمله درمان‌های جدید که در سال‌های اخیر توجه پژوهشگران را به خود جلب کرده است، درمان چشم‌انداز زمان است. چشم‌انداز زمان نگرش شخصی اغلب ناخودآگاهی است که هر فرد نسبت به زمان دارد و طی آن جریان مداوم هستی در دسته‌بندی‌های زمانی قرار می‌گیرد که به نظم، انسجام و معنا دادن به زندگی افراد کمک می‌کند (Zimbardo & Boyd, 1999; cited in Borisenkov et al., 2022). به‌عبارت‌دیگر، چشم‌انداز زمان، جهت‌گیری افکار فرد نسبت به گذشته، حال یا آینده را در بردارد که بر تجربه، انگیزه و تفکر فرد تأثیر می‌گذارد (Boniwell, 2009).

درمان چشم‌انداز زمان یک روش درمانی مبتنی بر دیدگاه چشم‌انداز زمان زیمباردو و بوید (Boyd, 1999; cited in Borisenkov et al., 2022) است؛ نظریه‌ی چشم‌انداز زمان ریشه در روان‌شناسی اجتماعی دارد و به روان‌شناسی بالینی و روان‌پزشکی نیز گسترش یافته است؛ این نظریه به اینکه چگونه افراد چشم‌انداز زمان خود را به گذشته، حال و آینده مرتبط می‌کنند اشاره دارد و منعکس‌کننده‌ی نگرش‌ها، باورها و ارزش‌های مربوط به زمان است (Boyd & Zimbardo, 2006). درمان چشم‌انداز زمان بر ادراک افراد نسبت به گذشته، حال و آینده متمرکز است؛ در این درمان نگرش‌های منفی افراد نسبت به گذشته حال و آینده مورد کنکاش قرار می‌گیرد و تغییر چشم‌انداز منفی زمان به چشم‌انداز مثبت آموزش داده می‌شود؛ در درمان چشم‌انداز زمان، تکنیک‌هایی ازجمله وارسی ابعاد چشم‌انداز زمان گذشته، حال و آینده آموزش داده می‌شود و بعدازآن افراد چشم‌انداز زمان منفی خود را نسبت به گذشته، حال و آینده به چشم‌اندازهای مثبت تغییر می‌دهند (Sword et al., 2014). پژوهش نشان داده است که درمان چشم‌انداز زمان بر نشخوار فکری مشترک و پریشانی روان‌شناختی نوجوانان اثربخش بوده است (Amirimanesh et al., 2025)؛ اما پژوهش‌های همبستگی رابطه‌ی چشم‌انداز زمان با شاخص توده‌ی بدن (Sweeney & Culcea, 2017; Price et al., 2017)، چاقی (Guthrie et al., 2014)، آگاهی از بدن (O'Neill et al., 2020) را نشان داده‌اند. همچنین، در میان نوجوانان رابطه‌ی مثبت چشم‌انداز زمان آینده با تصویر بدنی (Bragina, 2015; Abbasi et al., 2021)، عزت نفس (Mello et al., 2022) و رضایت از زندگی (Măirean & Diaconu-Gherasim, 2019) مورد تأیید قرار گرفته است. اثر این درمان بر بهزیستی اجتماعی (Mousavi et al., 2019)، تعادل زمانی (Hosseini et al., 2020) و افسردگی نوجوانان (Esmaili et al., 2022a) تأیید شده است. همچنین، درمان چشم‌انداز زمان بر کاهش اضطراب (Mirzania et al., 2021) و اضطراب جدایی (Ghasemizadeh et al, 2021)، کاهش اضطراب (Esmaili et al., 2022b) و نشخوار فکری مشترک (Esmaili et al., 2022a) نوجوانان

اثربخش بوده است؛ اما تا زمان انجام این پژوهش، پژوهشی در دختران نوجوان دارای نارضایتی از بدن به اثربخشی این درمان بر اضطراب و نشخوار فکری مشترک نپرداخته است.

هدف پژوهش حاضر اثربخشی درمان چشم‌انداز زمان بر اضطراب و نشخوار فکری مشترک دختران نوجوان دارای نارضایتی از بدن بود. علت انتخاب این درمان در پژوهش حاضر این بود که در آسیب‌شناسی روانی، چشم‌انداز زمان نقش مهمی در مشکلات روان‌شناختی نوجوانان دارد و اضطراب در نوجوانان (Simon et al., 2022; Finan et al., 2022) را پیش‌بینی نموده است. همچنین نقش آن در پیش‌بینی نشخوار فکری مورد تأیید قرار گرفته است (Åström et al., 2018). علاوه براین، اثربخشی این درمان بر اضطراب نوجوانان مورد تأیید قرار گرفته است (Esmaili et al., 2022b). با توجه به اینکه یکی از مشکلات شایع در میان نوجوانان اضطراب است (Chavanne et al., 2023; Yang e al., 2026; Hoseini-Esfidarjani et al., 2022; Mohammadi et al, 2020) و در نوجوانان شایع‌تر از سایر گروه‌های سنی است و ارتباط آن با نشخوار فکری مشترک نیز تأیید شده است (Cernik et al., 2025;) بررسی اثربخشی درمان‌های روان‌شناختی ازجمله درمان چشم‌انداز زمان برای کاهش اضطراب نوجوانان و متغیرهای مرتبط با آن ازجمله نشخوار فکری مشترک و نارضایتی از بدن ضروری به نظر می‌رسد؛ همچنین انجام این پژوهش به درمانگرانی که در زمینه‌ی مشکلات روان‌شناختی نوجوانان فعالیت می‌کنند کمک خواهد کرد تا بتوانند از این روش درمانی برای کاهش مشکلات روان‌شناختی نوجوانان ازجمله نارضایتی از بدن، اضطراب و نشخوار فکری مشترک استفاده کنند. در پژوهش‌های قبلی تا زمان انجام این پژوهش اثربخشی درمان چشم‌انداز زمان بر اضطراب و نشخوار فکری مشترک نوجوانان دارای نارضایتی از بدن مورد توجه پژوهشگران قرار نگرفته است، لذا انجام این پژوهش علاوه بر تقویت ادبیات پژوهشی، پژوهشگران را ترغیب خواهد کرد تا در پژوهش‌های خود اثر این درمان را بر متغیرهای روان‌شناختی در نوجوانان مورد بررسی قرار دهند؛ بنابراین پرسش اصلی این پژوهش این است که «آیا درمان چشم‌انداز زمان بر کاهش اضطراب و نشخوار فکری مشترک نوجوانان دارای نارضایتی از بدن اثربخش است یا خیر؟».

روش

طرح تحقیق

روش پژوهش در این مطالعه نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود. بر اساس این روش درمان چشم‌انداز زمان به‌عنوان متغیر مستقل و نارضایتی از بدن، علائم اضطراب و نشخوار فکری مشترک به‌عنوان متغیرهای وابسته در نظر گرفته شده‌اند.

جامعه، نمونه و روش آماری

جامعه‌ی آماری این پژوهش را نوجوانان دارای نارضایتی از بدن در دامنه سنی ۱۵ تا ۱۸ سال در شهرستان رشت تشکیل دادند که در فاصله‌ی سه‌ماهه‌ی انجام غربالگری ۱۴۱ نفر بودند. شیوه غربال‌گری به این صورت بود که ابتدا پژوهشگر با مراجعه به باشگاه‌های ورزشی دخترانه در سطح رشت (۳۱ باشگاه)، پرسشنامه‌ی نارضایتی از بدن (مقیاس

شکل بدنی (Cooper et al., 1987) را در اختیار آنان قرار داد. از میان این نوجوانان ۱٤۱ نفر دارای نارضایتی متوسط تا شدید از بدن بودند (کسب نمره‌ی بالاتر از ۲٦ در مقیاس شکل بدنی). از میان آنان ۳۷ نفر دارای نمره‌های متوسط به بالا در مقیاس اضطراب (نمره‌ی بالاتر از ۲٤) بودند؛ از میان ۳۷ نفر ۳٤ نفر برای شرکت در پژوهش موافقت نمودند که به‌صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۷ نفر) و کنترل (۱۷ نفر) جایگزین شدند. از میان نوجوانان گروه آزمایش ۲ نفر به‌صورت متوالی در پژوهش‌ها شرکت نکردند و از نمونه‌ی نهایی حذف شدند. برای برابر نمودن گروه آزمایش و کنترل ۲ نفر از گروه کنترل نیز به‌صورت تصادفی حذف شدند و درنهایت در هر گروه ۱٤ نفر مورد ارزیابی نهایی قرار گرفتند.

ملاک‌های ورود به پژوهش عبارت بودند از: سن ۱۵ تا ۱۸ سال، دارای نارضایتی متوسط و شدید نسبت به بدن (نمره‌های بالاتر از ۲٦ در مقیاس شکل بدنی)، دارا بودن اضطراب متوسط تا شدید (نمره‌ی بالاتر از ۲٤ در مقیاس اضطراب بک)، رضایت نوجوان و والد از شرکت در پژوهش، عدم ابتلا به بیماری جسمانی و روانی بر اساس گزارش خود شرکت‌کنندگان، نداشتن سابقه‌ی بستری به دلیل مشکلات جسمانی و روان‌شناختی شدید طی دو ماه قبل از انجام پژوهش بر اساس گزارش خود افراد و عدم شرکت در جلسات درمانی دیگر. ملاک‌های خروج به پژوهش نیز عبارت بودند از: عدم موافقت و رضایت نوجوان و والد از شرکت در پژوهش، شرکت نکردن به‌صورت متوالی در جلسات درمانی، میل و انگیزه نداشتن برای شرکت در جلسات، انجام ندادن تکالیف خانگی.

ملاحظات اخلاقی

پس از مراجعه به باشگاه‌های ورزشی و انتخاب نوجوانان ۱۵ تا ۱۸ سال مقیاس شکل بدنی برای بررسی نارضایتی از بدن به آن‌ها داده شد. پس از انتخاب افراد دارای نارضایتی از بدن (کسب نمره‌ی بالاتر از ۲٦)، پرسشنامه‌ی اضطراب بک در اختیار آنان قرار داده شد و افراد دارای اضطراب متوسط به بالا (نمره‌ی بالاتر از ۲٤ در مقیاس اضطراب بک) به‌صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند. درنهایت پس از برگزاری جلسات ۲ نفر از گروه آزمایش به‌صورت متوالی در جلسات شرکت نکردند و حذف شدند و از گروه کنترل نیز دو نفر به‌صورت تصادفی حذف شدند. لازم به ذکر است که قبل از اجرای پژوهش نوجوانان و والدین فرم رضایت از شرکت در پژوهش را تکمیل کردند. به آن‌ها اطمینان داده شد که داده‌های آنان محرمانه است. همچنین این پژوهش هزینه‌ی مالی برای شرکت‌کنندگان و خانواده‌های آنان دربر نداشته است. علاوه براین، به دلیل رعایت اصول اخلاقی برای داوطلبان گروه کنترل بعد از اتمام پژوهش درمان چشم‌انداز زمان اجرا شد.

برای گردآوری داده‌ها از ابزارهای زیر استفاده شد:

الف- مقیاس شکل بدنی (Body Shape Questionnaire): این مقیاس یک مقیاس خود گزارشی است که برای ارزیابی نارضایتی بدنی ساخته است (Cooper et al., 1987). این مقیاس به‌صورت کلی برای ارزیابی آسیب‌شناسی خوردن در موقعیت‌های بالینی استفاده می‌شود و دارای ۸ پرسش است؛ به‌عنوان نمونه «آیا برهنه شدن، مخصوصاً هنگام دوش گرفتن، باعث می‌شود احساس چاقی کنید؟»، «آیا نگران این هستید مردم متوجه چربی دور شکم شما بشوند؟» پاسخ‌دهنده به هر پرسش بر اساس مقیاس ٦ درجه‌ای لیکرت از هرگز (۱) تا همیشه (٦) پاسخ می‌دهد و نمره کلی از

مجموع نمره‌های پرسش‌ها محاسبه خواهد شد. نمره‌های کمتر از ۱۹، ۱۹ تا ۲۵، ۲٦ تا ۳۳ و بیشتر از ۳۳ به ترتیب بیانگر «نبود نگرانی درباره شکل بدن»، «نگرانی خفیف درباره شکل بدن»، «نگرانی متوسط درباره شکل بدن» و «نگرانی شدید درباره شکل بدن» است. در پژوهشی روایی این پرسشنامه ۰/۸۸ گزارش شده است (Zaighami Mohammadi et al., 2011). علاوه براین رابطه‌ی این پرسشنامه با افسردگی (r=۰/۲۳) و شاخص توده‌ی بدن (r=۰/٤۹) معنادار گزارش شد. در پژوهش دیگر ضریب آلفای کرونباخ این مقیاس را ۰/۸۷ گزارش شد (Rezaei et al., 2015). در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ این مقیاس برابر با ۰/۷۹ بود.

ب- مقیاس اضطراب بک (Beck Anxiety Scale): این مقیاس که ۲۱ نشانه اضطراب را می‌سنجد (Beck, et al., 1988). شیوه‌ی پاسخ‌دهی به علائم آن از هرگز=۰ تا شدید=۳ است. نمره صفر تا ۲۳ اضطراب خفیف، نمره ۲٤ تا ۲۸ اضطراب متوسط و نمره بالاتر از ۲۹ اضطراب مرضی را نشان می‌دهد. دامنه‌ی نمره‌ها از ۰ تا ٦۳ در نوسان است. ضریب آلفای کرونباخ این مقیاس ۰/۹۲ و پایایی بازآزمایی آن ۰/۷۵ گزارش شده است (Beck, et al., 1988). در ایران میزان آلفای کرونباخ آن ۰/۸۸ و میزان پایایی بازآزمایی آن ۰/٦۷ گزارش شده است؛ همچنین روایی همگرا (۰/٤٤-۰/٤۰) و روایی واگرا (r=۰/۲۲) از طریق ارتباط این مقیاس با مقیاس افسردگی بک تأیید شده است (Khesht-Masjedi, et al., 2015). در پژوهش حاضر میزان ضریب آلفای کرونباخ این مقیاس ۰/۷۹ بود.

ج- مقیاس نشخوار فکری مشترک (Co-Rumination Scale): این مقیاس ۲۷ گویه‌ای (Rose, 2002; cited in Ariapooran, 2021a) ویژگی مورد بحث در نشخوار فکری مشترک با بهترین فرد هم‌جنس را در بردارد: ۱. فراوانی بحث در مورد مشکلات، ۲. بحث در مورد مشکلات به جای شرکت در فعالیت‌های دیگر، ۳. تشویق دوست مورد نظر در مورد توضیح دادن مشکل توسط فرد مورد نظر، ٤. تشویق فرد مورد نظر در مورد توضیح دادن دوست مورد نظر در مورد مشکلات، ۵. بحث تکراری در مورد مشکلات، ٦. تفکر و تعمق در مورد دلایل مشکلات، ۷. تفکر و تعمق در مورد عواقب مشکلات، ۸. تفکر و تعمق در مورد بخش‌هایی از مشکل که درک نشده‌اند و ۹. تمرکز روی احساسات منفی. این مقیاس یک بعد کلی را می‌سنجد و بر اساس مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت از «کاملاً نادرست=۱» تا «کاملاً درست=۵» به گویه‌های آن پاسخ داده می‌شود (Piraman et al., 2016; cited in Ariapooran, 2021b). نمره‌های این مقیاس از ۲۷ تا ۱۳۵ در نوسان است و نمره‌ی بالاتر میزان نشخوار فکری مشترک بالا را نشان می‌دهد. این مقیاس از پایایی بالایی به میزان ۰/۹٦ برخوردار بوده است (Rose, 2002; cited in Ariapooran, 2021a). میزان آلفای کرونباخ این مقیاس را ۰/۹۵ گزارش شده است (Piraman et al., 2016; cited in Ariapooran, 2021b). روایی صوری و محتوایی این مقیاس در ایران مورد تأیید قرار گرفته است؛ ضریب آلفای کرونباخ این مقیاس را ۰/۹۵ بود و نشان داده شد که ضریب آلفای کرونباخ زیر مقیاس‌های نه‌گانه‌ی آن بین ۰/۷۰ تا ۰/۸٤ بوده است (Piraman et al., 2016; cited in Ariapooran, 2021b). در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ کل مقیاس برابر با ۰/۸۱ بود.

روش مداخله: برای گروه آزمایش مداخله‌ی مبتنی بر چشم‌انداز زمان (Sword et al., 2014) در ۸ جلسه اجرا شد. مراحل انجام این آموزش در هشت جلسه و هر جلسه به مدت ۱ ساعت و نیم و هر هفته دو جلسه، اجرا شد. مکان

جلسه یکی از باشگاه‌های ورزشی بود. لازم به ذکر است که درمانگر دانشجوی دکتری روان‌شناسی بود و زیر نظر استاد راهنما آموزش‌های مربوط به درمان چشم‌انداز زمان را گذرانده بود. شرح جلسات در جدول ۱ آورده شده است.

Table 1.
Time Perspective Therapy Sessions (Sword et al., 2014)

جلسات	اهداف	محتوا	تغییر رفتار مورد انتظار	تکلیف خانگی
۱	پیش‌آزمون، ارتباط اولیه و مفهوم‌سازی	آشنایی، نقش هر یک شرکت‌کنندگان و پیش‌آزمون.	–	–
۲	آگاهی از چشم‌انداز زمان گذشته	رویدادهای گذشته، آشنایی نوجوان با چشم‌انداز زمان گذشته با صحبت در مورد رویدادهای منفی و مثبت گذشته، آگاهی درزمینه‌ی دیدگاه پارادوکس زمانی	شناخت رویدادهای منفی و مثبت گذشته	تعیین دو رویداد منفی و دو رویداد مثبت قبلی (زمان گذشته)
۳	آگاهی از چشم‌انداز زمان حال	رویدادهای روزانه‌ی مرتبط با وزن و بدن، آگاهی درزمینه‌ی دیدگاه پارادوکس زمانی	شناخت رویدادهای منفی– مثبت حال	مشخص کردن رویدادهای منفی در زمان فعلی (زمان حال)
٤	آگاهی از چشم‌انداز زمان آینده	رویدادهای پیش‌بینی‌شده برای آینده، آگاهی درباره‌ی دیدگاه پارادوکس زمانی	شناخت چشم‌اندازهای منفی و مثبت آینده	مشخص کردن نگرش‌های منفی نوجوان در مورد آینده
۵	تغییر گذشته‌ی منفی به گذشته‌ی مثبت	خاطرات خوب و خوشایند گذشته، تمرین جابجایی گذشته منفی با گذشته‌ی مثبت.	تغییر گذشته‌ی منفی به گذشته‌ی مثبت	جایگزین دیدگاه منفی گذشته با مثبت و ثبت در فرم مربوطه
٦	تغییر حال جبرگرا به حال لذت‌گرا	تعیین موقعیت‌های لذت‌گرای زمان حال، لذت از زمان و فعالیت‌های حال، پرهیز از دیدگاه منفی نسبت به زمان حال.	تغییر حال جبرگرا به حال لذت‌گرا	جایگزینی موارد منفی زمان حال با موارد مثبت و ثبت در فرم مربوطه
۷	تغییر آینده منفی به آینده‌ی مثبت	خاطرات مثبت و پیامدهای مثبت آن‌ها، برنامه‌ریزی برای آینده، نشئت گرفتن آینده مثبت از گذشته مثبت و حال لذت‌گرا	تغییر آینده منفی به حال ایدئال و مثبت	جایگزین پیش‌بینی‌های منفی آینده با پیش‌بینی‌های مثبت و ثبت در فرم مربوطه
۸	جمع‌بندی جلسات، اجرای پس‌آزمون	جمع‌بندی جلسات، پس‌آزمون		

تحلیل داده‌ها: داده‌ها با استفاده از نرم افزار SPSS-26 و آزمون‌های آماری تحلیل کوواریانس چند متغیری (مانکوا) تجزیه و تحلیل شدند. لازم به ذکر است که در این پژوهش سطح معنی‌داری کمتر از ۰/۰۵ در نظر گرفته شده است.

یافته‌ها

یافته‌های توصیفی نشان داد که از میان نوجوانان گروه آزمایش ۲ نفر (۱٤٪/۲۸) ۱۵ سال، ٤ نفر (۲۸/۵۷٪) ۱٦ سال، ٦ نفر (٤۲/۸٦٪) ۱۷ سال و ۲ نفر (۱٤/۲۸٪) ۱۸ سال و از میان نوجوانان گروه کنترل ۲ نفر (۱٤/۲۸٪) ۱۵ سال، ۳ نفر (۲۱/٤۳٪) ۱٦ سال، ٦ نفر (٤۲/۸٦٪) ۱۷ سال و ۳ نفر (۲۱/٤۳٪) ۱۸ سال بودند. میانگین سن گروه آزمایش و کنترل به ترتیب ۱٦/۵۷±۰/۹۳۸ و ۱٦/۷۱±۰/۹۹٤ بود. میانگین مدت فعالیت ورزشی در گروه آزمایش و کنترل به ترتیب ۲۵/۱۰±۱٤/٤٦ و ۲۵/۵۷±۹/۸۱ بود. میانگین و انحراف استاندارد متغیرها در دو گروه آزمایش و کنترل به تفکیک پیش‌آزمون و پس‌آزمون در جدول ۲ گزارش شده است.

Table 2.
Mean (M) and Standard Deviation (SD), and the kurtosis and skewness of variables

Variables	Time	Experimental Group				Control Group			
		M	SD	Kurtosis	Skewness	M	SD	Kurtosis	Skewness
Body Dissatisfaction	Pre-test	30.87	3.92	0.169	-1.54	29.93	3.02	-0.741	0.073
	Post-test	27.93	3.27	0.583	-0.477	30.14	3.01	1.03	-0.78
Anxiety	Pre-test	31.28	4.99	-0.656	0.004	31.71	5.33	0.766	-0.321
	Post-test	28.07	5.13	0.644	-0.024	31.85	5.03	.966	-.256
Co-Rummination	Pre-test	82.14	6.06	0.672	-0.033	81.86	7.96	-0.0004	1.03
	Post-test	78.35	5.92	0.594	-0.091	81.78	7.46	-0.045	-0.957

جدول ۲ میانگین و انحراف معیار و همچنین میزان چولگی و کشیدگی در متغیرهای وابسته یعنی نارضایتی بدن، اضطراب و نشخوار فکری مشترک را در دور گروه آزمایش و کنترل نشان می‌دهد. با توجه به میزان چولگی و کشیدگی که بین ۲+ و ۲– است می‌توان گفت که توزیع متغیرهای وابسته در دو گروه نرمال بوده است.

قبل از اجرای آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیری پیش‌فرض همگنی شیب خط رگرسیون از طریق تعامل متغیر کمکی (پیش‌آزمون) و مستقل (گروه) که نباید معنادار باشد، ارزیابی شد. نتایج نشان داد که در نارضایتی بدن (p<۰/۳۸؛ F=۰/۸۱)، اضطراب (p<۰/۳۲؛ F=۱/۰۳) و نشخوار فکری مشترک (p<۰/۶۱؛ F=۰/۲۷) پیش‌فرض همگنی شیب رگرسیون مورد تأیید قرار گرفت. علاوه براین، آزمون لوین برای بررسی برابری واریانس‌های بین گروهی در پس‌آزمون نارضایتی بدن (p<۰/۲۳؛ F=۱/۴۸)، اضطراب (p<۰/۴۸؛ F=۰/۴۹) و نشخوار فکری مشترک (p<۰/۱۹؛ F=۱/۸۰) انجام شد که نتایج آن حاکی از تأیید برابری واریانس‌ها بین گروهی در هر سه متغیر بوده است. نتایج آزمون باکس نیز شرط همگنی ماتریس‌ها واریانس–کوواریانس را نشان داد (p<۰/۷۰؛ F=۰/۶۳).

Table 2.
Results of MANCOVA for examine the effectiveness of time perspective therapy on body dissatisfaction, anxiety, and co-rummination with controling pre-tests

Resorce	Variables	SS	DF	MS	F	p	Effect size	Test Power
Group	Body Dissatisfaction	58.98	1	58.98	39.68	0.001	0.63	1.0
	Anxiety	80.66	1	80.66	51.99	0.001	0.69	1.0
	Co-Rummination	95.34	1	95.34	46.57	0.001	0.67	1.0
Error	Body Dissatisfaction	34.19	23	1.49				
	Anxiety	35.68	23	1.55				
	Co-Rummination	47.08	23	2.05				
total	Body Dissatisfaction	23897.00	28					
	Anxiety	25911.00	28					
	Co-Rummination	180782.00						

SS=Sum Of Square; MS=Mean of square

همان‌طور که جدول ۳ نشان می‌دهد اثربخشی درمان چشم‌انداز زمان بر کاهش نارضایتی از بدن (p<۰/۰۰۱؛ f=۲۲/۰۸ لامبدای ویلکز)، اضطراب (p<۰/۰۰۱؛ f=۸۰/۵۸ لامبدای ویلکز) و نشخوار فکری مشترک (p<۰/۰۰۱؛ f=۶۷/۳۴ لامبدای ویلکز) با کنترل پیش‌آزمون معنادار بوده است. بر اساس جدول میانگین‌ها می‌توان گفت که نارضایتی از بدن، اضطراب و

نشخوار فکری مشترک بعد از درمان کاهش یافته است و اندازه‌ی اثر درمان چشم‌انداز زمان بر کاهش نارضایتی از بدن، اضطراب و نشخوار فکری مشترک به ترتیب ۰/۶۳، ۰/۶۹ و ۰/۶۷ بوده است.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی درمان چشم‌انداز زمان بر اضطراب و نشخوار فکری مشترک دختران نوجوان دارای نارضایتی از بدن بود. نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیری نشان داد که درمان چشم‌انداز زمان بر کاهش نارضایتی از بدن دختران نوجوان تأثیر معنادار داشته است. در پژوهش‌های قبلی اثربخشی درمان چشم‌انداز زمان بر نارضایتی از بدن تأیید شده است (Amirimanesh et al., 2025). است، همچنین یافته‌های همبستگی رابطه‌ی چشم‌انداز زمان با تصور بدنی (Bragina, 2015)، شاخص توده‌ی بدن (Sweeney & Culcea, 2017; Price et al., 2017)، چاقی (Guthrie et al., 2014) و آگاهی از بدن (O'Neill et al., 2020) را تأیید کرده‌اند.

در تبیین این یافته می‌توان گفت که در آموزش چشم‌انداز زمان افراد از چشم‌اندازهای مثبت و منفی خود نسبت به گذشته، حال و آینده آگاه می‌شوند و جنبه‌های منفی چشم‌انداز زمان خود را به جنبه‌ها و حالات مثبت تغییر می‌دهند؛ علاوه براین افراد رویدادهای منفی و مثبت زندگی خود در زمان‌های مختلف ازجمله حال و گذشته را به‌خوبی درک می‌کنند و از آن‌ها آگاهی می‌یابند (Sword et al., 2014)، ازاین‌رو این درمان به نوجوانان یاد می‌دهد که جنبه‌های مثبت زندگی خود را دریافت کنند و نسبت به بدن خودآگاهی مثبتی به دست آورند و همین امر باعث می‌شود که آنان نارضایتی از بدن خود را کاهش دهند. به‌عبارت‌دیگر، چشم‌انداز زمان با توجه به جنبه‌های مثبت زمان حال و آینده نگرانی‌های نوجوانان را نسبت به بدنشان کاهش می‌دهد و موجب می‌شود که آنان نسبت به بدن خود احساسات منفی را کشف و آن‌ها را با احساسات مثبت مرتبط با زمان جایگزین کنند و این امر به‌احتمال‌زیاد در کاهش نارضایتی آنان از بدن مؤثر واقع می‌شود. علاوه براین، درمان چشم انداز زمان به افراد کمک می‌کند تا بر زمان حال و پذیرش خود متمرکز شوند، قضاوت‌های منفی در مورد خود را کاهش دهند، از افکار منفی درباره خود فاصله بگیرند و تصویر واقع‌بینانه‌تری از خود داشته باشند (Sword et al., 2014)؛ از این رو، احتمالاً این درمان با کاهش قضاوت‌های منفی در مورد بدن، فاصله گرفتن از افکار منفی درباره بدن و ایجاد تصویر واقع‌بینانه‌تری از بدن می‌تواند کاهش نارضایتی از بدن در دختران نوجوان دارای نارضایتی از بدن را به دنبال داشته باشد.

نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیری حاکی از اثربخشی درمان چشم‌انداز زمان بر کاهش اضطراب نوجوانان دارای نارضایتی از بدن در پژوهش حاضر بود؛ هرچند تا زمان انجام این پژوهش، پژوهشی در مورد اثربخشی درمان چشم‌انداز زمان بر کاهش اضطراب نوجوانان دارای نارضایتی از بدن چاپ‌نشده است، اما می‌توان گفت که این نتیجه همخوان با یافته قبلی است که اثربخشی این درمان را بر اضطراب (Mirzania et al., 2021; Esmaili et al., 2022a; Esmaili et al., 2022b) به‌ویژه اضطراب نوجوانان (Esmaili et al., 2022b) تأیید کرده‌اند؛ همچنین نتایج یافته‌های همبستگی را نیز تأیید می‌کند که رابطه‌ی چشم‌انداز زمان را با اضطراب نوجوانان (Simon et al., 2022; Finan et al., 2022) تأیید کرده‌اند.

در تبیین این یافته می‌توان گفت که در درمان چشم‌انداز زمان افراد یاد می‌گیرند که نگرش‌های منفی خود را با آگاهی مثبت از زمان گذشته، حال و آینده به نگرش‌های مثبت تغییر بدهند (Sword et al., 2014) و از این طریق به تعادل زمانی

(یعنی توازن و هماهنگی بین گذشته، حال و آینده) خود کمک کنند (Hosseini et al., 2020)؛ ازاین‌رو، به‌احتمال‌زیاد نوجوانان دارای نارضایتی از بدن اضطراب خود را نسبت به موقعیت‌های مختلف به‌ویژه موقعیت‌هایی که ارزشمندی آنان را حفظ می‌کند، کاهش می‌دهند. علاوه براین، می‌توان گفت که آموزش چشم‌انداز زمان موجب آگاهی افراد از جنبه‌های زمانی خود می‌شود و این آگاهی به آنان کمک می‌کند که علاوه بر تغییر دیدگاه خود نسبت به زمان گذشته، حال و آینده، اضطراب خود نسبت به موقعیت‌هایی که در آن‌ها ظاهر بدنیشان مورد توجه قرار می‌گیرد را کاهش دهند؛ زیرا نقش چشم‌انداز زمان و ابعاد زمانی در کاهش تفکرات منفی مرتبط با اضطراب تأیید شده است (Åström et al., 2018). ذکر این نکته لازم است که چون نوجوانان دارای نارضایتی زیاد از بدن اضطراب بالا را تجربه می‌کنند (Silva et al, 2026) به‌احتمال‌زیاد آموزش چشم‌انداز زمان به آن‌ها کمک می‌کند که نگرانی‌های خود در مورد وضعیت ظاهری خود را تغییر دهند و با مثبت نمودن چشم‌انداز حال و آینده‌ی ، موجب کاهش علائم اضطراب آنان خواهد شد.

نتیجه‌ی نهایی این پژوهش این بود که نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیری اثربخشی درمان چشم‌انداز زمان بر کاهش نشخوار فکری مشترک نوجوانان دارای نارضایتی از بدن را تأیید کرد؛ هرچند تا زمان انجام این پژوهش، در مورد اثربخشی درمان چشم‌انداز زمان بر کاهش اضطراب نوجوانان دارای نارضایتی از بدن پژوهشی انجام نشده است، این نتیجه در راستای یافته‌های قبلی (Esmaili et al., 2022a) است که اثربخشی درمان چشم‌انداز زمان بر کاهش نشخوار فکری نوجوانان را تأیید کردند.

در تبیین این یافته می‌توان گفت که درمان چشم‌انداز زمان بر ادراک افراد نسبت به گذشته، حال و آینده متمرکز است؛ به‌عبارت‌دیگر در این درمان نگرش‌های منفی افراد نسبت به گذشته حال و آینده را به چالش می‌کشد و در آن افراد یاد می‌گیرند که جنبه‌های مثبت زمان خود را درک کنند؛ به‌عبارت‌دیگر، این درمان چشم‌انداز زمان افراد را از منفی به مثبت تغییر می‌دهد (Sword et al., 2014)؛ بنابراین به نوجوانان دارای نارضایتی از بدن کمک می‌کند که با بهبود بهزیستی روان‌شناختی (Mousavi et al., 2019)، نشخوار فکری مشترک یا صحبت همراه با حدس و گمان در مورد جنبه‌های منفی زندگی بدون ارائه‌ی راه‌حل (Rose, 2021; cited in Ariapooran, 2021a) را کاهش دهند؛ زیرا آن‌ها در این درمان یاد می‌گیرند که بر جنبه‌های مثبت زمان به‌ویژه جنبه‌های مثبت زمان حال و آینده تأکید کنند و به‌احتمال‌زیاد آنان در صحبت با دوستان نزدیک، بیشتر به جنبه‌های مثبت زندگی به جای جنبه‌های منفی متمرکز می‌شوند. در تبیین دیگر می‌توان گفت افرادی که بیشتر بر گذشته یا آینده تمرکز دارند و از زمان حال غافل می‌شوند، به احتمال زیاد بیشتر درگیر افکار منفی و نشخوارهای ذهنی در مورد بدن و ظاهر خود می‌شوند؛ بنابراین درمان چشم‌انداز زمان با کاهش افکار منفی و نشخوارهای فکری مشترک دختران نوجوان دارای نارضایتی از بدن، می‌تواند به کاهش نشخوار فکری مشترک آنان منجر شود.

ازجمله محدودیت‌های این پژوهش عدم مقایسه‌ی اثربخشی درمان چشم‌انداز زمان با سایر درمان‌های روان‌شناختی بوده است؛ ازاین‌رو پیشنهاد می‌شود در انجام پژوهش‌هایی نظیر این پژوهش به مقایسه‌ی اثربخشی این درمان با سایر درمان‌های روان‌شناختی پرداخته شود. محدودیت دیگر این بود این پژوهش بر روی نوجوانان دختر دارای نارضایی از بدن انجام شده است و تعمیم نتایج به سایر گروه‌ها احتیاط را به همراه دارد. نداشتن دوره‌ی پیگیری نیز یک محدودیت بود که پیشنهاد می‌شود برای بررسی ماندگاری اثر درمان در پژوهش‌های آینده نوجوانان در دوره‌ی پیگیری نیز مورد ارزیابی قرار بگیرند. باوجوداین محدودیت‌ها نتایج این پژوهش نشان داد که درمان چشم‌انداز زمان بر کاهش نارضایتی از بدن، اضطراب و نشخوار فکری مشترک دختران نوجوان دارای نارضایتی از بدن اثربخش بوده است؛ ازاین‌رو به

درمانگران و مشاوران پیشنهاد می‌شود که این درمان را برای کاهش مشکلات روان‌شناختی دختران نوجوان ازجمله نارضایتی از بدن، اضطراب و نشخوار فکری مشترک مورد استفاده قرار دهند. علاوه براین، پیشنهاد می‌شود که درمان چشم‌انداز زمان از طریق کارگاه‌های آموزشی برای مشاوران و روان‌شناسانی که با نوجوانان کار می‌کنند برگزار شود تا آن‌ها بتوانند از این درمان برای کاهش مشکلات روان‌شناختی از جمله نارضایتی از بدن، اضطراب و نشخوار فکری مشترک نوجوانان استفاده کنند.

مشارکت نویسندگان: ا.س. و م.ا به‌طور مشترک مطالعه را مفهوم‌پردازی کردند، روش‌شناسی پژوهش را تدوین کردند و در تهیه و بازنگری نسخه خطی مشارکت داشتند. م.ا. جمع‌آوری داده‌ها و تحلیل رسمی داده‌ها را انجام داد. تمامی نویسندگان نسخه نهایی مقاله را بررسی و تأیید کردند و مسئولیت‌پذیری در قبال تمامی جنبه‌های پژوهش را پذیرفتند.

قدردانی: نویسندگان صمیمانه از تمامی دختران نوجوانی که در این مطالعه شرکت کردند و در انجام و تکمیل آن مشارکت داشتند، تشکر و قدردانی می‌کنند.

تضاد منافع: نویسندگان اعلام می‌کنند که هیچ‌گونه تعارض منافع مالی، حرفه‌ای یا شخصی ندارند.

منابع مالی: هیچ‌گونه بودجه یا حمایت مالی از سوی هیچ سازمان یا مؤسسه‌ای برای انجام این مطالعه دریافت نشده است.

References

Abbasi, L., Monirpour, N., & Mirzahoseini, H. (2021). Explaining Self-Acceptance based on Body Image, Gender Role with mediation of Time Perspective among Menopausal Women. *Medical Journal of Mashhad University of Medical Sciences*, *64*(3), 3347-3335. https://doi.org/10.22038/MJMS.2021.19117 [Persian]

American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: DSM-5-TR*. Washington, DC: American psychiatric association. https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425787

Amirimanesh, M., Soleimani, E., & Esazadeghan, A. (2025). Comparison The Effectiveness of Time Perspective Therapy, Acceptance and Commitment Therapy, and Body-Focused Gratitude Meditation on Body Dissatisfaction and Psychological Distress in Adolescent Girls with Body Dissatisfaction. *Psychological Achievements*. In Press, https://doi.org/10.22055/psy.2025.47922.3305 [Persian]

Ariapooran, S. (2021a). Abnormal child psychology (Wolfe & Mash, 2019), Tehran, Arjmand, Volum 1, 1eth. https://torob.com/p/2f303a63-ef46-420d-8d3b- [persian]

Ariapooran, S. (2021b). *Advance Psychology*. Tehran: Arjmand Publication, 1ed. https://www.arjmandpub.com/Book/1978 [Persian]

Åström, E., Seif, A., Wiberg, B., & Carelli, M. G. (2018). Getting "stuck" in the future or the past: relationships between dimensions of time perspective, executive functions, and repetitive negative thinking in anxiety. *Psychopathology, 51*(6), 362- 370. https://doi.org/10.1159/000494882

Battaglini, A. M., Rnic, K., Tracy, A., Jopling, E., & LeMoult, J. (2021). Co-rumination across in-person and digital communication: Associations with affect and relationship closeness in adolescents. *Journal of Adolescence*, *89*, 161-169. https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2021.04.011

Beck, A. T., Epstein, N., Brown, G., & Steer, R. A. (1988). An inventory for measuring clinical anxiety: psychometric properties. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *56*(6), 893-897. https://doi.org/10.1037/0022-006X.56.6.893

Boniwell, I. (2009). *Perspectives on time* (pp. 295-302). New York: Oxford University Press. https://psycnet.apa.org/record/2009-05143-027

Borisenkov, M. F., Popov, S. V., Smirnov, V. V., Gubin, D. G., Petrov, I. M., Vasilkova, T. N., & Symaniuk, E. E. (2022). Association between food addiction and time perspective during COVID-19 isolation. *Eating and Weight Disorders, 27*(5), 1585-1591. https://doi.org/10.1007/s40519-021-01259-5

Boyd, J. N., & Zimbardo, P. G. (2006). Time perspective, health, and risk taking. In *Understanding behavior in the context of time* (pp. 97-119). Psychology Press. https://doi.org/10.4324/9781410613516-13

Bragina, I. V. (2015). Body Image and The Future Time Perspective of Russian Adolescents. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, *191*, 378-382. https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.04.153

Cash, T. F., & Smolak, L. (Eds.). (2011). *Body image: A handbook of science, practice, and prevention*. Guilford press. https://psycnet.apa.org/record/2011-20792-000

Carvalho, G. X. D., Nunes, A. P. N., Moraes, C. L., & Veiga, G. V. D. (2020). Body image dissatisfaction and associated factors in adolescents. *Ciência & Saúde Coletiva*, *25*, 2769-2782. https://doi.org/10.1590/1413-81232020257.27452018.

Cernik, R., Journault, A. A., Charbonneau, S., Sauvageau, C., Giguère, C. É., Raymond, C., & Lupien, S. (2025). When talking goes awry: association between co-rumination and trait anxiety, test anxiety, and anxiety sensitivity in early and late adolescents. *Anxiety, Stress, & Coping*, 38(1), 115-124. https://doi.org/10.1080/10615806.2024.2388249

Chavanne, A. V., Paillère Martinot, M. L., Penttilä, J., Grimmer, Y., Conrod, P., Stringaris, A., ... & Artiges, E. (2023). Anxiety onset in adolescents: a machine-learning prediction. *Molecular Psychiatry*, *28*(2), 639-646. https://doi.org/10.1038/s41380-022-01840-z

Silva, S. S. F. D., Cruz, R. A. R. S., Gomes, G. V. A., Ribeiro, G. J. S., & Pinto, A. D. A. (2026). Association Between Body Image Dissatisfaction and Symptoms of Depression, Anxiety, and Stress in a Sample of Brazilian Adults: A Cross-Sectional Study. Psychiatry International, 7(2), 48. https://doi.org/10.3390/psychiatryint7020048

Cooper, P. J., Taylor, M. J., Cooper, Z., & Fairbum, C. G. (1987). The development and validation of the Body Shape Questionnaire. *International Journal of Eating Disorders*, *6*(4), 485-494. https://doi.org/10.1002/1098-108X

Cortese, S., Arango, C., Aymerich, C., Catalan, A., Chetouani, M., Cohen, D., ... & Fusar-Poli, P. (2026). Child and adolescent psychiatry: challenges, solutions, opportunities, and future directions. *World Psychiatry*, 25(2), 190-224. https://doi.org/10.1002/wps.70044

Dong, K., Qi, H., & Zhao, G. (2025). The Relationship Between Co-rumination and Depressive Symptoms: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of youth and adolescence*, 54(6), 1551-1569. https://doi.org/10.1007/s10964-025-02140-9

Ebrahimi, Z., Makvand Hoseini, S., & Tabatabaee, S. M. (2023). Prediction of Generalized Anxiety Disorder based on Attachment Styles by Mediating Early Maladaptive Schemas in Adolescents. *Psychological Achievements*, *30*(2), 121-138. https://doi.org/10.22055/psy.2022.38248.2731 [Persian]

Esmaili, V., Ariapooran, S., & Amiri, H. (2022a). Effectiveness of Emotion Regulation and Time Perspective Therapies on Depression and Co-rumination in Adolescent Students during the COVID-19 Outbreak. *Research in Teaching*, *10*(4), 81-58. https://doi.org/10.22034/TRJ.2022.62629 [Persian]

Esmaili, V., Ariapooran, S., & Amiri, H. (2022b). The Effectiveness of Emotional Regulation and Time Perspective Therapies on Anxiety and Emotional Dysregulation in Adolescents during the COVID-19 Outbreak. *Journal of Psychological Studies*, *18*(3), 63-77. https://psycnet.apa.org/record/2023-53314-005 [Persian]

Faw, M. H., Davidson, K., Hogan, L., & Thomas, K. (2021). Corumination, diet culture, intuitive eating, and body dissatisfaction among young adult women. *Personal Relationships*, *28*(2), 406-426. https://doi.org/10.1111/pere.12364

Finan, L. J., Moon, J., Kaur, M., Gard, D., & Mello, Z. R. (2022). Trepidation and time: an examination of anxiety and thoughts and feelings about the past, present, and future among adolescents. *Applied Developmental Science*, *26*(2), 238-251. https://doi.org/10.1080/10888691.2020.1778476

Ghasemizadeh, P., Shamali, L., & Hadian Fard, H. (2021). The effectiveness of time perspective treatment on the dark four dimensions of mothers' personality and separation anxiety symptoms of preschool children. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, *17*(2), 205-213. https://doi.org/10.32598/ijpcp.27.2.2849.3 [Persian]

Gonzaga, I., Ribovski, M., Claumann, G. S., Folle, A., Beltrame, T. S., Laus, M. F., & Pelegrini, A. (2023). Secular trends in body image dissatisfaction and associated factors among adolescents (2007–2017/2018). *PloS one*, *18*(1), e0280520. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0280520

Guthrie, L. C., Butler, S. C., Lessl, K., Ochi, O., & Ward, M. M. (2014). Time perspective and exercise, obesity, and smoking: Moderation of associations by age. *American Journal of Health Promotion*, *29*(1), 9-16. https://doi.org/10.4278/ajhp.130122-QUAN-39

Hoseini-Esfidarjani, S. S., Tanha, K., & Negarandeh, R. (2022). Satisfaction with life, depression, anxiety, and stress among adolescent girls in Tehran: a cross sectional study. *BMC psychiatry*, *22*(1), 1-6. https://doi.org/10.1186/s12888-022-03757-x

Hosseini, M., Arefi, M., & Sajjadian, I. (2020). Time Perspective Training Package on Balancing Time and Anxiety of Students. *Middle Eastern Journal of Disability Studies*, 10, 1-8. https://dor.isc.ac/dor/20.1001.1.23222840.1399.10.0.65.4 [Persian]

Huang, Y., Bullock, A., Liu, J., Wang, Z., Xu, G., & Sang, B. (2022). Co-rumination with friends exacerbates association between peer victimization and adjustment in adolescence. *Journal of Applied Developmental Psychology*, *80*, 101410. https://doi.org/10.1016/j.appdev.2022.101410

Hueg, T. K., Lim, Y. H., Holmboe, S. A., Micali, N., & Juul, A. (2026). Precocious puberty and risk of psychiatric disorders: a nationwide cohort study using prospective registry data. *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, 111(4), e1088-e1096. https://doi.org/10.1210/clinem/dgaf567

Khesht-Masjedi, M. F., Omar, Z., & Masoleh, S. M. K. (2015). Psychometrics properties of the Persian version of Beck Anxiety Inventory in North of Iranian adolescents. *International Journal of Educational and Psychological Researches*, *1*(2), 145. https://doi.org/10.4103/2395-2296.152233

Macauley, K., Plummer, L., Bemis, C., Brock, G., Larson, C., & Spangler, J. (2018). Prevalence and predictors of anxiety in healthcare professions students. *Health Professions Education*, *4*(3), 176-185. https://doi.org/10.1016/j.hpe.2018.01.001

Măirean, C., & Diaconu-Gherasim, L. R. (2019). Adolescents' subjective well-being: The role of adolescents' and mothers' time perspectives. *Time & Society*, *28*(3), 1084-1104. https://doi.org/10.1177/0961463X17752282

Mello, Z. R., Barber, S. J., Vasilenko, S. A., Chandler, J., & Howell, R. (2022). Thinking about the past, present, and future: Time perspective and self-esteem in adolescents, young adults, middle-aged adults, and older adults. *British Journal of Developmental Psychology, 40*(1), 92-111. https://doi.org/10.1111/bjdp.12393

Mirzania, A., Firoozi, M., & Saberi, A. (2021). The efficacy of time perspective therapy in reducing symptoms of post-traumatic stress, anxiety, and depression in females with breast Cancer. *International Journal of Cancer Management*, *14*(12), 1-12. https://doi.org/10.5812/ijcm.112915

Mohammadi, M. R., Ahmadi, N., Yazdi, F. R., Khaleghi, A., Mostafavi, S. A., Hooshyari, Z., ... & Mehrparvar, A. H. (2020). Prevalence, comorbidity and predictors of anxiety disorders among children and adolescents. *Asian Journal of Psychiatry*, *53*, 102059. https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102059

Mousavi, S. N., Hasanzadeh, R., & Dousti, Y. (2019). Effectiveness of Time Perspective Therapy on Depression and Social Well-being of Bereaved Women. *Research in Behavioral Sciences, 17*(2), 205-213. https://doi.org/10.52547/rbs.17.2.205 [Persian]

Napp, C. (2026). Gender differences in body dissatisfaction: A large-scale investigation among adolescents using two international surveys. *Plos one*, 21(3), e0330766. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0330766

O'Neill, E., Clarke, P., Fido, D., & Vione, K. C. (2020). The role of future time perspective, body awareness, and social connectedness in the relationship between self-efficacy and resilience. *International Journal of Mental Health and Addiction*, *20*(1), 1171–1181. https://doi.org/10.1007/s11469-020-00434-6#

Price, M., Higgs, S., & Lee, M. (2017). Self-control mediates the relationship between time perspective and BMI. *Appetite*, *108*, 156-160. https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.09.034

Rezaei, M., Aflakseir, A., Mohammadi, N., Yavari, A. H., & Ghayour M. (2015). Study of the Perfectionism Role and Body Mass Index in Prediction of Eating Disorders with Mediating the Role of Body Dissatisfaction among Female Students of University. *Journal of Rafsanjan University of Medical Sciences*, *14*(3), 223-234. https://dor.isc.ac/dor/20.1001.1.17353165.1394.14.3.2.4 [Persian]

Sequeira, S. L., Rodman, A. M., Nesi, J., & Silk, J. S. (2025). Social threat and adolescent mental health. *Nature Reviews Psychology*, 4(10), 639-653. https://doi.org/10.1038/s44159-025-00484-4

Simon, E., Zsidó, A. N., Birkás, B., Gács, B., & Csathó, Á. (2022). Negative time perspective predicts the self-perceived affective and physical components of pain independently from depression, anxiety, and early life circumstances. *Acta Psychologica*, *224*, 103536. https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2022.103536

Song, H., Cai, Y., Cai, Q., Luo, W., Jiao, X., Jiang, T., ... & Liao, Y. (2023). Body Image Perception and Satisfaction of Junior High School Students: Analysis of Possible Determinants. *Children*, *10*(6), 1060. https://doi.org/10.3390/children10061060

Sweeney, A. M., & Culcea, I. (2017). Does a future-oriented temporal perspective relate to body mass index, eating, and exercise? A meta-analysis. *Appetite*, *112*, 272-285. https://doi.org/10.1016/j.appet.2017.02.006

Sword, R. M., Sword, R. K., Brunskill, S. R., & Zimbardo, P. G. (2014). Time perspective therapy: A new time-based metaphor therapy for PTSD. *Journal of Loss and Trauma*, *19*(3), 197-201. https://doi.org/10.1080/15325024.2013.763632

Woo, M., Park, H., & Lee, W. (2026). Overestimated body image distortion and suicidal behaviors among South Korean adolescents: a gender-stratified analysis using Korea Youth Risk Behavior Survey data (2019–24). *Journal of Public Health*, 48(2), 376-384. https://doi.org/10.1093/pubmed/fdag033

Yang, H. D., Zhang, J., Yang, M., Luan, L. S., Liu, J. J., & Zhang, X. B. (2026). Prevalence, severity, and risk factors for depressive and anxiety symptoms among adolescents: A cross-sectional study. *World Journal of Psychiatry, 16*(2), 112996. https://doi.org/10.5498/wjp.v16.i2.112996

Zaighami Mohammadi, Sharara., & Mojdeh, Fatemeh. (2011). Correlation between body mass index, mental image of one's body and depression in women referring to the clinic of Hazrat Ali (AS) hospital in Karaj city (year 2008). *Modern Care*, 9(1(33)), 40-48. hfile:///C:/Users/TEJAN%20SYSTEM/Downloads/3002113913306.pdf [Persian]