

بررسی آسیب‌پذیری روانی با توجه به تاثیر آن بر تصویر بدنی افراد دارای اضافه وزن:
یک مطالعه مروری روایتی

**Investigating psychological vulnerability with respect to its impact on body
image in overweight individuals: A narrative review study**

Fatemeh Ghorbani

Master's student in Personality Psychology, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Islamic Azad University, Research Sciences Branch (Tehran), Tehran, Iran.

Bahareh Heidarinejad

Master's degree in Clinical Psychology, Faculty of Medical Sciences, Islamic Azad University, Qom Branch, Qom, Iran.

Email: B.heidary44@gmail.com

فاطمه قربانی

دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی شخصیت، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم تحقیقات (تهران)، تهران، ایران.

بهاره حیدری نژاد*

کارشناس ارشد روانشناسی بالینی، دانشکده علوم پزشکی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد قم، قم، ایران.

Abstract

Most people consider overweight to be an abdominal problem, while one of its aspects is mental and contributes to many mental health problems and psychological vulnerabilities. Also, overweight causes body dissatisfaction and disrupts the assessment of a person's mental image. The aim of the present study is to investigate psychological vulnerability with regard to its effect on the body image of overweight people. The research method of this study is a descriptive narrative review. In order to search for articles, keywords were extracted from the international databases PupMed and Research Gate and the national Civica, and SID. The findings showed that the daily and intense advertising of beauty ideals in virtual social networks has been accompanied by a more negative body image of the general public, especially overweight girls and young women. This trend has progressed in such a way that today, psychiatric disorders such as undesirable body image, eating disorders, social anxiety, and depression have increased significantly in the younger generation. On the other hand, extreme and non-standard diets and dangerous and risky cosmetic surgeries have become highly prevalent. Considering

چکیده

اغلب افراد اضافه وزن را یک مشکل شکمی دانسته در حالیکه یکی از وجوه آن ذهنی بوده و در بسیاری از مشکلات بهداشت روانی و آسیب‌پذیری‌های روان‌شناختی سهیم می‌باشد. همچنین اضافه وزن زمینه‌ساز نارضایتی از بدن گشته و ارزیابی تصویر ذهنی شخص را مختل می‌کند. هدف از پژوهش حاضر بررسی آسیب‌پذیری روانی با توجه به تاثیر آن بر تصویر بدنی افراد دارای اضافه وزن می‌باشد. روش پژوهش این مطالعه توصیفی از نوع مروری روایتی است. به منظور جستجوی مقالات از کلیدواژه‌ها در پایگاه اطلاعاتی بین‌المللی PubMed و Research Gate و ملی سیولیکا، جهاد دانشگاهی استخراج شدند. یافته‌ها نشان داد تبلیغات هر روزه و شدید ایده‌آل‌های زیبایی در شبکه‌های اجتماعی مجازی، با منفی‌تر شدن تصویر بدنی عموم افراد، و به خصوص دختران و زنان جوان دارای اضافه وزن، همراه بوده است. این روند به گونه‌ای پیش رفته که امروزه اختلالات روانپزشکی همچون تصویر بدنی نامطلوب، اختلالات خوردن، اضطراب اجتماعی و افسردگی در نسل جوان افزایش قابل‌توجهی یافته است. از طرفی رژیم‌های افراطی و غیراستاندارد و عمل‌های جراحی زیبایی خطرناک و پرریسک، شیوع بالایی پیدا کرده‌است. با توجه به نقش مهم مداخلات روان‌شناختی در بروز چاقی، به

the important role of psychological interventions in the occurrence of obesity, it seems that the use of various psychological strategies alone or in combination offers a greater chance of success in losing weight in overweight and obese people. The results of this study help health professionals to provide the basis for improving the health of overweight women.

Keywords: Psychological vulnerability, body image, overweight.

نظر می‌رسد استفاده از راهکارهای روان‌شناختی متنوع به تنهایی یا به صورت ترکیبی، احتمال موفقیت بیشتری را در کاهش وزن افراد دارای اضافه وزن و چاقی ارائه می‌دهد. نتایج این پژوهش به دست اندرکاران سلامت کمک می‌کند تا زمینه‌های ارتقاء سلامت زنان دارای اضافه وزن فراهم گردد.

واژه‌های کلیدی: آسیب‌پذیری روانی، تصویر بدن، اضافه وزن.

پذیرش: بهمن ۱۴۰۳

دریافت: آذر ۱۴۰۳

نوع مقاله: پژوهشی

مقدمه

یکی از بزرگ‌ترین مشکلات حوزه سلامت عمومی در سال‌های اخیر، مسأله چاقی و اضافه وزن در سنین و جنسیت مختلف در جامعه می‌باشد (سوئنسن و همکاران^۱، ۲۰۱۳). امروزه اضافه وزن و فربهی به پدیده‌ای همه‌گیر و جهانی تبدیل شده‌است و بیش از ۳۰ سال است که شیوع آن با روند ثابتی در اروپا، ایالات متحده آمریکا، آسیا و خاورمیانه در حال رشد است (وب و وادن^۲، ۲۰۱۷).

اضافه وزن و تعاریف:

اضافه وزن^۳ به زیادی چربی بدن یا توده بدنی بیش از حد با توجه به قد اشاره دارد که خطر ابتلا به بیماری‌های پزشکی و حتی روانی را در فرد افزایش می‌دهد (لاروسکویی^۴، ۲۰۱۵). شایع‌ترین روش برای تخمین اضافه وزن استفاده از شاخص توده بدن (BMI)^۵ است. به طوری که میزان آن در مورد اضافه وزن و چاقی ($BMI > 30$) می‌باشد (احمدیان و حقایق، ۱۳۹۹؛ میشل و همکاران^۶، ۲۰۱۴). اضافه وزن بیشتر به وسیله ترکیب بیش از اندازه انرژی غذایی ورودی، تحرکات بدنی کم و استعداد ژنتیکی، ایجاد می‌شود. هرچند اندک مواردی در ابتدا به وسیله ژن، اختلالات غده درون‌ریز، داروها یا امراض روانی ایجاد می‌شوند (حیدری نیا و همکاران، ۱۳۹۷). دلایل متنوعی برای علت اضافه وزن ارائه شده‌است، اما مهم‌ترین علت مؤثر در اضافه وزن عبارت است از تمایل بدن ما برای ذخیره انرژی به صورت چربی این تمایل به صورت تکاملی به انسان امروزی به ارث رسیده‌است (لاروسکویی، ۲۰۱۵). اغلب اضافه وزن را یک مشکل شکمی می‌دانند تا مغزی، در حالی که بر اساس دلایل علمی محکم، یکی از وجوه اضافه وزن، مغز است. اضافه وزن با پیامدهای عصب شناختی معیوب مانند تباهی قشر پیشانی و آسیب ماده سفید مغز پیوند یافته است و عوامل خطر مستقلی برای دمانس آلزایمر می‌باشد (کریستنسن و پدرسن^۷، ۲۰۱۵).

¹ soenen & et al

² webb & wadden

³ overweight

⁴ larocque

⁵ body mass index

⁶ mitchell & et al

⁷ kristensen & pedersen

شیوع و آمارهای سازمان بهداشت جهانی:

بر طبق گزارش‌های سازمان جهانی بهداشت، شیوع چاقی از سال ۱۹۸۰ میلادی در سراسر جهان به حدود دو برابر رسیده است (سوئسن و همکاران، ۲۰۱۳). بر اساس آمار جدید سازمان بهداشت جهانی^۸ در سال ۲۰۲۰ بیش از ۱/۹۹ میلیارد نفر از بزرگسالان دنیا دارای اضافه وزن می‌باشند و حدود یک سوم از آنها چاق هستند (بول^۹ و همکاران، ۲۰۲۰). در ایران نیز ۳۸/۶ درصد افراد دارای اضافه وزن، ۱۰/۸ درصد افراد چاق و ۳/۴ درصد دارای اضافه وزن مزمن هستند (محمدزاده و همکاران، ۱۳۹۸؛ مددی و چیناوی^{۱۰}، ۲۰۲۰). اپیدمی جهانی اضافه وزن در بیشتر نقاط جهان با رشد بیش از دو برابری در نیم قرن اخیر در حال افزایش شدید است و پیامدهای آن در مورد سلامت فیزیکی و سلامت اقتصادی همچنان ناگوار و نگران‌کننده است (محمودی حمیدی و همکاران، ۱۴۰۲). این امر برای آینده بحرانی تر نیز است، چرا که طبق پیش بینی‌های صورت گرفته تا سال ۲۰۴۰ میلادی شیوع اضافه وزن حداقل دو برابر و شیوع چاقی حداقل سه برابر خواهد شد که این مورد برای زنان بیشتر از مردان خواهد بود (لاهر^{۱۱} و همکاران، ۲۰۲۰).

تأثیر اضافه وزن بر سلامت روان:

اضافه وزن تحت تأثیر عوامل بسیار متعددی می‌باشد که این عوامل باعث تشدید یا تضعیف بیماری شده و نهایتاً در کیفیت زندگی آنها تأثیر می‌گذارد (رستمی و همکاران، ۱۳۹۵). به دلیل تأثیر اضافه وزن بر کاهش سلامتی، افزایش بیماری‌ها و شیوع مرگ و میر در افراد، به نظر می‌رسد این شرایط می‌تواند به صورت دو سویه بر رشد آسیب‌های روانی تأثیر بگذارد (داراوجو و همکاران^{۱۲}، ۲۰۱۸). اضافه وزن می‌تواند باعث پسرفت شاخص‌های سلامتی، از جمله کاهش میانگین طول عمر و یا کاهش کیفیت زندگی و افزایش میزان اختلالات روان‌پزشکی و جسمانی گردد (هارپر و همکاران^{۱۳}، ۲۰۱۸). اضافه وزن دومین عامل عمده قابل پیش‌بینی مرگ از طریق اثرگذاری بر عوامل خطر بیماری قلبی-عروقی، فشارخون بالا و دیابت نوع دو (لاروسکویی، ۲۰۱۵)؛ احتمال ابتلا به آرتروز استخوان و آسم را افزایش می‌دهد (رستمی و همکاران، ۱۳۹۵) و منجر به کاهش طول عمر زنان مبتلا می‌شود (داراوجو و همکاران، ۲۰۱۸). همچنین سکته مغزی (ناشی از فشار خونی که حاصل اضافه وزن است)، نیز ممکن است بر اثر اضافه وزن بروز کند (هارپر و همکاران، ۲۰۱۸). علاوه بر این اضافه وزن در بسیاری از مشکلات بهداشت روانی و آسیب‌پذیری آن سهیم است (ابراهیمی و همکاران، ۱۴۰۰). زنان چاق بار سنگینی از عزت‌نفس پایین و طرحواره ناسازگار مانند محرومیت هیجانی را با خود حمل می‌کنند که آنان را مستعد افسردگی می‌کند و بزرگترین خطر، خطر بیماری‌های روانی مانند اضطراب و افسردگی است (کریستنسن و همکاران، ۲۰۱۵).

آسیب‌پذیری روانی:

در راهنمایی تشخیصی و آماری اختلال‌های روانی^{۱۴} آسیب‌پذیری روانی^{۱۵} را به عنوان الگو یا نشانگان روان‌شناختی یا رفتاری در زمینه عاطفی هیجانی که در فرد رخ می‌دهد مطرح کرده‌اند. آسیب‌پذیری زمینه‌ای برای ظهور ناسازگاری‌ها و اختلالات

⁸ world health organization

⁹ bull

¹⁰ madadi & chinave

¹¹ luhar

¹² de araujo & et al

¹³ harper & et al

¹⁴ the diagnostic and statistical manual of mental disorders, fifth edition (dsm-5)

¹⁵ psychological vulnerability

محسوب شده (ترابی زنوز و همکاران، ۱۳۹۹) و به عنوان آمادگی مادرزادی یا اکتسابی برای ناسازگاری‌ها و اختلال‌ها (لیندو^{۱۶} و همکاران، ۲۰۱۹) و مشکلات روانی با مولفه‌های زیستی، شناختی، عاطفی و اجتماعی می‌باشد (انجمن روانپزشکی آمریکا، ۲۰۱۳؛ ترجمه سید محمدی، ۱۴۰۱). این الگو مبتنی بر نقصان یا مشکل در یک یا چند حوزه از کارکرد روانی شامل کارکرد عمومی (برای مثال هشیاری، جهت یابی، هوش یا مزاج) یا کارکردهای اختصاصی (برای مثال توجه، حافظه، هیجان، ادراک و تفکر) است، اما محدود به این حوزه‌ها نیست (قربانی، ۱۴۰۲). این نشانگان پاسخی قابل انتظار به یک عامل استرس‌زای عمومی نبوده و شامل فقدان (از دست دادن فرد مورد علاقه) یا پاسخ فرهنگی تأیید شده به یک رویداد خاص نیستند (حالت‌های خلسه در آئین‌نامه‌های مذهبی) (سانچز-روئز^{۱۷} و همکاران، ۲۰۱۸). این الگو یا نشانگان منعکس‌کننده یک بدکاری روان‌شناختی زیربنایی است (مaramبی^{۱۸}، ۲۰۱۶) و پیامدهای آن ناتوانی یا پریشانی عاطفی بالینی معنادار است (ریچاویچ کلوبوکار و سیمونیچ، ۲۰۱۸). آسیب‌پذیری روانی، احتمال بروز پاسخ ناسازگارانه در موقعیت‌های معین است (حیدریان و قربان زاده، ۱۴۰۱) و در تمامی ابعاد رفتاری و شناختی افراد تاثیرگذار است (جیاناروس و جنینگس^{۱۹}، ۲۰۱۸). رفتارهای اضطرابی زنان نیز می‌تواند ریشه در ویژگی‌های پایدار شخصیتی داشته‌باشد (وورال^{۲۰}، ۲۰۱۹) و عوامل خطر شخصی و محیطی احتمال پیدایش بیماری یا اختلال را بالا می‌برد (حیدریان و قربان زاده، ۱۴۰۱). در واقع آسیب‌پذیری روانی است که سادوک و سادوک (۲۰۱۵) آن را به استعداد و آمادگی زنان در جهت ابتلا به آشفتگی‌های روانی نظیر اضطراب و افسردگی اطلاق داشتند (ترجمه رضاعی، ۱۴۰۰). در صورت بروز بر تمامی ابعاد رفتاری و شناختی و حتی اجتماعی تاثیرگذار است (لیندو و همکاران، ۲۰۱۹). آسیب‌پذیری، عوامل خطر شخصی و محیطی احتمال پیدایش بیماری یا اختلال را بالا می‌برند (آکین و اکر^{۲۱}، ۲۰۱۳) به نقل از حیدریان و قربان زاده، ۱۴۰۱). همچنین تعیین‌کننده‌های مهمی مانند عوامل فردی در حیطه شخصیت برای ایجاد آسیب روانی وجود دارند (باچمن و همکاران^{۲۲}، ۲۰۱۸) به نقل از قربانی، ۱۴۰۲).

تصویر بدنی:

در قرن بیست و یکم علاقه عموم مردم به تصویر بدن^{۲۳} که یکی از مولفه‌های هویت شخصی است افزایش چشمگیری داشت. امروزه مقالاتی در مورد خطرات رژیم غذایی، و نقد استفاده از مدل‌های لاغر در تبلیغات، بیشتر از قرن بیستم دیده می‌شود (ابراهیمی، ۱۴۰۳). با این حال، مجلات مد و سبک زندگی همچنان تصاویری از مردان و زنان جوان با اندام‌های لاغر و خوش اندام را منتشر می‌کنند و رسانه‌های مشهور همچنان مقالاتی را در انتقاد از بدن افراد مشهور به سمع و نظر مردم می‌رسانند که تا حدودی هر گونه تغییر قابل توجه در فشار فرهنگی را زیر سوال می‌برد. تا دهه ۱۹۸۰، بیشتر تحقیقات روان‌شناختی درباره تصویر بدن زنان جوان عمدتاً ریشه در مباحث روانشناسی بالینی و روانپزشکی با تمرکز بر اختلالات خوردن انجام می‌شد؛ ولی اخیراً، موری^{۲۴} (۲۰۱۶) وحشت عمومی در مورد "اپیدمی چاقی" و تلاقی پزشکی و اخلاق در انگ زدن به بدن‌های چاق‌تر را بررسی کرده‌است، و سیاست بدن‌مندی و ساختار اجتماعی بدن‌های "چاق" را بررسی کرده‌است (ابراهیمی، ۱۴۰۳). در واقع؛ تصویر بدن، شکلی است که فرد روی اندازه‌های آنترپومتریک، خطوط و شکل بدن خود دارد؛ و همچنین احساسات مرتبط با

¹⁶ leonidou

¹⁷ sanchez-ruiz

¹⁸ marambe

¹⁹ gianaros & jennings

²⁰ vural

²¹ akin & eker

²² bachmann & et al

²³ body image

²⁴ murray

این عوامل که بر رضایت از بدن یا قسمت های خاصی از بدن تأثیر می گذارد (سیلوا، فریانی و ویانا^{۲۵}، ۲۰۱۹). در واقع، تصویر بدن نمایانگر نحوه تفکر، احساس، درک و رفتار ما نسبت به بدنمان است (لاکروآکس^{۲۶} و همکاران، ۲۰۲۲؛ یاماموتو و ابولانت^{۲۷} و همکاران، ۲۰۱۷) این سازه یک مفهوم چند بعدی است. ترکیب ارزیابی اندازه بدن، برآورد جذابیت بدن و احساسات مربوط به شکل و اندازه بدن و تعامل بین عوامل فیزیولوژیکی، شناختی و اجتماعی-فرهنگی به توسعه تصویر بدن^{۲۸} کمک می کند (ایروین^{۲۹} و همکاران، ۲۰۱۹)؛ بنابراین، تصویر بدن یک ویژگی ایستا از یک فرد نیست، بلکه یک جنبه پویا است که تحت تأثیر احساسات فرد در مورد خود در طول زندگی تغییر می کنند (اکبر^{۳۰} و همکاران، ۲۰۲۲).

معیارهای روان شناختی تصویر بدن تمایل به ارزیابی یک یا چند مورد از این مؤلفه ها یا اندازه گیری رضایت/نارضایتی کلی یا خاص امکان دارند (تامپسون^{۳۱} و همکاران، ۲۰۱۲). اختلال تصویر بدن می تواند به صورت اختلال ادراک (تحریف) و مفهوم (نارضایتی از بدن) ظاهر شود. اختلال ادراکی شامل عدم ارزیابی دقیق اندازه بدن است. نارضایتی از بدن شامل درک نگرشی یا عاطفی فرد از بدن و احساسات و شناخت های منفی است (لوئر^{۳۲} و همکاران، ۲۰۱۷)؛ مثلاً وزن کردن یا اجتناب از موقعیت های عمومی به خاطر تصویر منفی بدن اغلب به عنوان نارضایتی از بدن سنجیده می شود (اسپرکلسن^{۳۳} و همکاران، ۲۰۱۸) و نارضایتی از بدن زمانی رخ می دهد که ارزیابی تصویر شخصی از بدن منفی باشد و زمانی که اختلاف ادراک شده بین بدن واقعی و ایده آل (فیوراوانتی^{۳۴} و همکاران، ۲۰۲۲) تصور می شود که اختلالات تصویر بدن در سطح رفتاری نیز ظاهر می شوند، مانند اجتناب از بدن، بررسی بدن، یا رژیم گرفتن (لوئر و همکاران، ۲۰۱۷)؛ تصویر منفی بدن به طور مشخص نشان دهنده نارضایتی از بدن یا اعضای بدن، اشتغال به ظاهر و درگیر شدن در رفتارهایی مانند بازبینی مکرر آینه، خودبینی است. نارضایتی از بدن^{۳۵} به ناهماهنگی بین درک تصویر بدن و تصویر ایده آل آن نسبت داده می شود (سیلوا، فریانی و ویانا، ۲۰۱۹). نارضایتی از بدن نیز به عنوان افکار و احساسات منفی یک فرد در مورد بدن خود تعریف می شود. نارضایتی از بدن به ارزیابی منفی از اندازه بدن، شکل، عضلانی بودن یا نبودن و وزن مربوط می شود، و معمولاً شامل یک اختلاف درک شده بین ارزیابی فرد از بدن خود و بدن ایده آل است (گروگان^{۳۶}، ۲۰۲۱).

تأثیر آن بر تصویر بدن افراد دارای اضافه وزن:

تصویر بدن و پیامدهای آن مربوط به مردان و زنان در تمام سنین است و این مفهوم چیزی بیش از نگرانی در مورد شکل و وزن را شامل می شود (گروگان، ۲۰۲۱؛ ابراهیمی، ۱۴۰۳). تا به امروز عوامل مختلفی بر آن تأثیر گذاشته است؛ مانند خانواده، همسالان، جامعه، رسانه ها، فرهنگ، شاخص توده بدن^{۳۷}، عزت نفس، آسیب شناسی روانی، جنسیت، سن، وضعیت تاهل، سطح تحصیلات، وضعیت سیگار کشیدن، مصرف الکل، فعالیت بدنی (شرکا و همکاران، ۲۰۱۹).

²⁵ silva, d. ferriani, l. & viana

²⁶ lacroix

²⁷ yamamoto

²⁸ attitudinal body image

²⁹ irvine

³⁰ akbar

³¹ thompson

³² lewer

³³ spreckelsen

³⁴ fioravanti

³⁵ body dissatisfaction

³⁶ grogan

³⁷ bmi

نتایج این پژوهش برای دست اندرکاران سلامت حائز اهمیت است تا شاید زمینه‌های ارتقاء سلامت برای زنان فراهم گردد و از آنجایی که پژوهش‌های گذشته، مطالعه‌ای بر روی تصویر بدنی بر اساس خوردن هیجانی و آسیب‌پذیری روان‌شناختی به طور همزمان در داخل کشور صورت نگرفته است. لذا در راستای برطرف کردن خلاء موجود میان مطالعات انجام شده، سوال این پژوهش این است که "آیا خوردن هیجانی و آسیب‌پذیری روان‌شناختی بر روی تصویر بدنی در زنان دارای اضافه وزن تاثیر می‌گذارد؟".

روش

پژوهش حاضر به روش توصیفی از نوع مروری روایتی است که به منظور یافتن منابع مرتبط، از پایگاه اطلاعاتی Pup Med، Science Direct، Scopus، Research Gate، نورمگز، سیولیکا، علم نت، پایگاه دانش علوم انسانی، جهاد دانشگاهی (SID) استخراج شد. با توجه به اینکه هدف پژوهش حاضر بررسی آسیب‌پذیری روانی با توجه به تاثیر آن بر تصویر بدنی افراد دارای اضافه وزن بود، از کلید واژه‌های آسیب‌پذیری روانی، تصویر بدن، اضافه وزن استفاده گردید که متون مرتبط با موضوع شناسایی و مورد بررسی قرار گرفت. جهت بررسی متون مورد نظر به دلیل تاکید بر سیر تاریخی و تحولات در مفهوم، سبب شناسایی محدودیت زمانی در نظر گرفته نشد. در این میان مطالعات کمی و کیفی شامل مطالعات همبستگی، موردی، مروری و غیره مورد بررسی قرار گرفت. به نحوی که از میان منابع در دسترس، پژوهش‌هایی که در بین منابع هم راستای خود مفاهیم گسترده تر را پوشش می‌دادند و ارتباط بیشتری با موضوع داشتند انتخاب شدند. اطلاعات حاصل از منابع مورد مقایسه، تحلیل، تفسیر و نتیجه‌گیری قرار گرفت که نتایج آن به صورت مروری در ادامه گزارش شده است.

یافته‌ها

اسمیت^{۳۸} و همکاران (۲۰۲۱) در مطالعه مروری روایتی^{۳۹} خود با عنوان «احساس تعلق و تنهایی در فضای سایبری: تاثیر شبکه‌های اجتماعی بر بهزیستی نوجوانان» بر اهمیت شبکه‌های مجازی در ارتباطات امروز نوجوانان تاکید داشته و آن را ابزار اصلی ارتباط میان نوجوانان دانستند. بررسی نتایج پژوهش‌های گذشته در مطالعه مروری نشان داد که استفاده از شبکه‌های اجتماعی در نوجوانان نقش تعیین کننده‌ای در امکان داشتن روابط صمیمی بیشتر برای آنها داشته و این ارتباطات وابسته به ارتباطات حضوری آنان است. علاوه بر این استفاده بیش از حد نوجوانان از شبکه‌های اجتماعی ممکن است در نهایت موجب افزایش انزوا و احساس تنهایی در آنها گردد. نکته قابل توجه در این بررسی مروری این موضوع است که بر اساس نوع استفاده نوجوانان از شبکه‌های اجتماعی این رفتار می‌تواند موجب تقویت روابط اجتماعی آنها یا افزایش احساس تنهایی و انزوا در آنها گردد و این پیامدها به عواملی همچون سبک شخصیتی، میزان استفاده از شبکه اجتماعی و نحوه پاسخ دیگران در شبکه‌های مجازی به نوجوانان دارد.

اسماعیلی (۱۴۰۱) در پژوهشی بر روی ۲۹۷ مراجعه کننده به مراکز رژیم درمانی پژوهشی با هدف تعیین نقش انواع خشونت خانگی در اختلال خوردن با نقش واسطه‌ای ناگویی هیجانی در زنان استان قم انجام داده است. یافته‌ها نشان داد ناگویی هیجانی نقش واسطه‌ای معناداری در پیش‌بینی اختلال خوردن بر اساس انواع خشونت خانگی در زنان دارد ($p < 0/05$). همچنین بین خشونت فیزیکی با اختلال خوردن رابطه معنی‌دار آماری وجود دارد ($P < 0/05$). بین ابعاد ناگویی هیجانی در بعد دشواری بود

³⁸ smith

³⁹ narrative review

که در تشخیص هیجان با اختلال خوردن رابطه آماری دارد ($P < 0/05$) ولی بین ابعاد دیگر ناگویی هیجانی با اختلال خوردن رابطه آماری وجود ندارد ($P > 0/05$).

اسدی رجانی و همکاران (۱۴۰۰) در پژوهشی با عنوان «رابطه ناگویی خلقی با رفتارهای خوردن ناسالم در دانشجویان دختر دانشگاه‌های شهر تهران در سال ۱۳۹۸ که با نمونه‌ای ۳۵۰ نفری از دانشجویان دختر دانشگاه‌های علم و فرهنگ، شهید بهشتی، الزهراء و علامه طباطبایی شهر تهران انجام گرفت. نتایج نشان داد آشفتگی روانی همبستگی مثبت و معناداری با ناگویی خلقی، رفتارهای خوردن بیرونی و رفتارهای خوردن هیجانی دارند. همچنین نتایج تحلیل مسیر نشان داد که آشفتگی روانی، میانجی رابطه بین ناگویی خلقی و رفتارهای خوردن ناسالم بود.

مرادی (۱۴۰۰) در پژوهشی به بررسی نقش شبکه‌های اجتماعی مجازی در نارضایتی از تصویر بدنی دختران نوجوان با توجه به نقش واسطه‌ای مقایسه اجتماعی پرداختند. نمونه مورد مطالعه با مراجعه به جدول تعیین حجم کرجسی و مورگان ۳۴۱ نفر بود. بررسی نتایج پژوهش نشان داد که بین شبکه‌های اجتماعی مجازی و مقایسه اجتماعی بر نارضایتی از تصویر بدنی دختران نوجوان رابطه مثبت و معناداری بوده است.

علوی (۱۴۰۰) در پژوهشی به بررسی رابطه بین میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی با ترس از تصویر بدنی و حمایت اجتماعی ادراک شده پرداختند. جامعه آماری این پژوهش را مردم ساکن جنوب شهر قیام دشت در سال ۱۳۹۸ تشکیل دادند که ۸۹ نفر از میان آنها (۳۳ نفر زن و ۵۶ نفر مرد) بود. بررسی نتایج پژوهش نشان داد که با افزایش میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی، میزان حمایت اجتماعی ادراک شده کاهش و ترس از تصویر بدنی افزایش می‌یابد و بالعکس.

خجیر (۱۴۰۰) در پژوهشی به بررسی رابطه بین میزان و نوع استفاده از شبکه اجتماعی اینستاگرام و مدیریت بدن کاربران زن پرداختند. جامعه آماری این پژوهش شامل کاربران (اینستاگرام) زن ۱۹ تا ۴۵ سال ساکن شهر تهران بود. یافته‌ها نشان می‌دهد که استفاده از اینستاگرام در حد بسیارضعیفی باعث توجه کاربران به مدیریت بدنشان شده است. در بین شیوه‌های چهارگانه مدیریت بدن نیز با افزایش استفاده از اینستاگرام در حد ضعیفی بر فعالیت ورزشی و استفاده از لوازم آرایش کاربران (برای بهبود مدیریت بدنشان) افزوده شده است. همچنین بین استفاده از اینستاگرام و جراحی زیبایی و رعایت رژیم غذایی همبستگی معناداری وجود نداشت.

سایپو^{۴۰} و واحدی (۲۰۱۹) در پژوهش خود با عنوان «مطالعه فراتحلیل رابطه میان شبکه‌های اجتماعی و اختلال بد ریختی بدن» با بررسی ۶۳ مطالعه انجام شده در رابطه با این موضوع (تعداد افراد: ۳۶۵۲۲) نشان دادند که اندازه اثر میان دو متغیر برابر ۰/۱۶ بوده و رابطه کوچک و مثبتی میان استفاده از شبکه‌های اجتماعی و اختلال تصویر بدنی وجود دارد. علاوه بر این نشان دادند که عواملی همچون نوع شبکه اجتماعی مورد استفاده، ابعاد مختلف تصویر بدنی، کشورها و سن افراد اثر تعدیل کننده معناداری در این رابطه میان دو متغیر داشتند.

استیک و بورگر^{۴۱} (۲۰۱۹) در پژوهشی با عنوان بررسی عوامل آسیب‌پذیری برای چاقی نشان داده‌اند که در میزان آسیب‌پذیری در چاقی عوامل بسیاری مانند سبک خوردن و ویژگی‌های فردی مانند شخصیت نقش بسزایی دارند.

ایمانی و همکاران (۱۳۹۸) در پژوهشی با عنوان «بررسی روابط خانوادگی، خودکنترلی ناگویی خلقی به‌عنوان عوامل پیش‌بینی کننده اختلال بی‌اشتهایی روانی» با نمونه‌ای ۱۰۹ نفری از زنان شیراز شکل گرفت. نتایج پژوهش نشان دادند که شتاب‌زدگی زیرمقیاس خودکنترلی، حمایت افراطی زیر مقیاس روابط خانوادگی اختلال بی‌اشتهایی روانی را پیش‌بینی کردند. ناگویی هیجانی اختلال بی‌اشتهایی روانی را پیش‌بینی نکرد. بنابراین تنظیم شتاب‌زدگی و کاهش حمایت افراطی در روابط خانوادگی در پیش‌گیری از ابتلا به بی‌اشتهایی روانی مؤثر است.

⁴⁰ saiphoo

⁴¹ stice & burger

بررسی آسیب‌پذیری روانی با توجه به تاثیر آن بر تصویر بدنی افراد دارای اضافه وزن: یک مطالعه مروری روایتی

سید صالحی و همکاران (۱۳۹۷) در پژوهشی با عنوان «رابطه ویژگی‌های شخصیتی، نگرانی از تصویر بدنی و ناگویی خلقی با اختلال خوردن دانشجویان پرستاری» بر روی نمونه‌ای ۱۹۰ نفری از دانشجویان پرستاری دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز دریافتند که متغیرهای ویژگی‌های شخصیتی، نگرانی از تصویر بدنی و ناگویی خلقی به‌طور معناداری توانستند ۳۸/۹ درصد از تغییرات اختلال خوردن دانشجویان پرستاری را پیش‌بینی کنند. بنابراین مسئولان و برنامه‌ریزان باید با توجه به نشانه‌های این متغیرهای و بر اساس آن‌ها برنامه‌های مناسبی برای کاهش اختلال خوردن دانشجویان پرستاری طراحی و اجرا نمایند.

خداپناه و همکاران (۱۳۹۷) در پژوهشی با عنوان «مدل ساختاری سیستم مغزی-رفتاری، تکانش‌گری، ناگویی هیجانی و تنظیم شناختی هیجان با رفتار خوردن» با نمونه‌ای ۵۰۰ نفری از زنان و مردان مبتلا به اضافه‌وزن و چاقی مراجعه‌کننده به خانه‌های سلامت، مراکز رژیم‌درمانی و باشگاه‌های ورزشی شهر تهران نشان دادند که تمام ضرایب مسیر مستقیم و غیرمستقیم، به‌غیراز ضریب رگرسیون بین متغیرهای تنظیم شناختی هیجان سازگار و رفتارهای خوردن، معنادار است ($p < 0/01$) و متغیرهای پیش‌بین ۵۸/۶ درصد از واریانس رفتارهای خوردن را تبیین می‌کند ($p < 0/01$). تنظیم شناختی هیجان ناسازگار به‌صورت نسبی رابطه بین دستگاه‌های مغزی رفتاری، تکانش‌گری، ناگویی هیجانی و رفتارهای خوردن را میانجی‌گری می‌کند.

رنجبری و همکاران (۱۳۹۶) در پژوهشی با عنوان ارزیابی مدل آسیب‌پذیری سه‌گانه در پیش‌بینی اختلالات هیجانی دریافتند بیماران مبتلا به اضطراب فراگیر، وسواسی جبری و افسردگی اساسی در مقایسه با زنان گروه کنترل، آسیب‌پذیری زیستی فراگیر و آسیب‌پذیری روان‌شناختی فراگیر بیشتری داشتند و این تفاوت معنادار ($p = 0/001$) بود. در آسیب‌پذیری روان‌شناختی اختصاصی هر اختلال نیز گروه‌های بیمار با زنان گروه کنترل تفاوت معنادار ($p = 0/001$) داشتند.

بچلدر^{۴۲} (۲۰۱۶) پژوهشی با عنوان «خشونت بین فردی و ادراک تصویر بدن نوجوانان روستایی، رفتارهای اختلال خوردن، و شاخص‌های توده بدنی» اجرا کرد. این مطالعه اپیدمیولوژیک چگونگی ارتباط خشونت بین فردی با تصویر بدنی ضعیف، رفتار اختلال خوردن و وزن بدن در نوجوانان روستایی آپالاشیا در غرب کارولینای شمالی را با استفاده از نظرسنجی نظارت بر رفتار خطرآفرین جوانان در سال‌های ۲۰۱۱-۲۰۱۲ بررسی کرد. رگرسیون لجستیک چندجمله‌ای نشان داد که نوجوانان دختر روستایی با سابقه مورد خشونت فیزیکی و جنسی قرار گرفتن در معرض خطر بالاتری برای تصویر بدن ضعیف، محدود کردن غذا، پاک‌سازی و مصرف قرص‌های لاغری نسبت به کسانی که سابقه این دو نوع خشونت را ندارند، هستند. نوجوانان پسر با سابقه مورد خشونت فیزیکی قرار گرفتن، در مقایسه با نوجوانانی که فاقد آن بودند، در معرض خطر بیشتری برای استفاده از قرص‌های لاغری بودند. به‌این‌ترتیب، تحقیقات طولی برای شناسایی پیامدهای طولی قربانی شدن در نوجوانان روستایی موردنیاز است.

آپلهانس^{۴۳} و همکاران (۲۰۱۱) در پژوهشی با عنوان سبک پاسخ و آسیب‌پذیری به خوردن ناشی از عصبانیت در بزرگسالان چاق نشان داده‌اند که سبک‌های پاسخ و واکنش‌های هیجانی در خوردن در میزان آسیب‌پذیری در خوردن در زنان چاق موثر است.

حسین زاده و همکاران (۱۳۹۱) در پژوهشی با هدف بررسی آزمون یک مدل نظری رابطه غیر مستقیم بین پیوند مادری و آسیب‌پذیری مرتبط با خوردن از طریق دو متغیر میانجی ناگویی خلقی و باورهای اختلال خوردن بر روی ۵۲۵ دانش‌آموزان به این نتیجه رسیدند که پیوند مادری از طریق ناگویی خلقی با می‌توانی آسیب‌پذیری مرتبط با خوردن رابطه غیر مستقیم منفی معنا دار دارد. با این حال، رابطه پیوند مادری با آسیب‌پذیری مرتبط با خوردن از طریق متغیر میانجی باورهای اختلال خوردن معنا دار ندارد.

⁴² batchelder

⁴³ appellhans

پرینگل و همکاران (۲۰۱۰) در پژوهشی با عنوان بررسی آسیب‌پذیری در برابر اختلالات خوردن: سوگیری در پردازش هیجانی نشان داده‌اند که بین پردازش هیجانی در خوردن و میزان آسیب‌پذیری در برابر اختلالات خوردن رابطه وجود دارد.

بحث و نتیجه‌گیری

در واقع، در جهان بصری و زیبایی شناختی شده‌ی مدرنیته متأخر، تصویر ذهنی افراد از بدنشان، به شبکه‌های اجتماعی مجازی پیوند خورده است، به گونه‌ای که تبدیل به مهمترین متغیر در تبیین بدن افراد و مکانیسم‌های حاکم بر تکوین آن شده است. به تعبیر گیدنز، نمی‌توان انکار کرد که رسانه‌های جمعی انواع گوناگونی از اطلاعات و محتوا (هنجارها و ارزش‌ها) را انتقال می‌دهند. شبکه‌های اجتماعی مجازی می‌توانند زمینه شکل‌گیری عادت‌واره‌های جدیدی را فراهم سازند که خود به کنش‌ها و انتخاب‌های متفاوتی منتهی می‌شوند. ظهور عادت‌های جدید، عادت‌واره‌های قبلی را به چالش می‌کشد و در نتیجه در آنها جایجایی‌هایی صورت می‌گیرد. شبکه‌هایی همچون اینستاگرام، توییتر، تلگرام و واتساپ و... هنجارها و معیارهای فرهنگی-اجتماعی جنسیت و بدن را تغییر داده‌اند و اغلب افراد را درگیر تلاشی دائمی و بی‌پایان در راستای انطباق و هماهنگی با این معیارهای جدید نموده‌اند. در همین راستا رفتارهایی چون استفاده از تصاویر جعلی برای دریافت توجه و تحسین در فضای مجازی، اولویت دادن به ویژگی‌های ظاهری و جذابیت‌های بدنی بر سایر ویژگی‌های شخصیتی و هویتی، مقایسه دائمی خود با تصاویری ایده‌آل و عموماً غیرواقعی از زیبایی و تناسب اندام تقریباً همه‌گیر شده است. بروان و تایگمن^{۴۴} (۲۰۱۶) دریافتند که بین تصاویر جذاب افراد مشهور و همسالان در شبکه اجتماعی اینستاگرام با رضایت از تصویر بدنی افرادی که از این شبکه استفاده می‌کنند، رابطه منفی وجود دارد. همچنین، مشغولیت با همسالان جذاب در شبکه اجتماعی اینستاگرام، اظهارات منفی در مورد تصویر بدنی خود را افزایش می‌دهد (تایگمن^{۴۵} ۲۰۱۱). پژوهش احمدی و مولانا (۱۴۰۰) نشان داد بلاگرها فعالیت خود را بیشتر در اینستاگرام دنبال می‌کنند و دنبال‌کنندگان آن‌ها به منظور مد‌گرایی و الگو گرفتن زمان زیادی را برای جستجوی آن‌ها صرف می‌کنند. در بسیاری از پژوهش‌های مشخص شده است که با اشتراک‌گذاری عکس‌های سلفی، کاهش قابل توجه اعتماد به نفس و رضایت از تصویر بدنی در افراد به وجود آمده است. در این زمینه اینستاگرام امکانات بیشتری را برای کاربران فراهم کرده است از این رو اختلال تصویر بدنی در کاربران آن افزایش بیشتری را نشان می‌دهد. باتوجه به ماهیت و بستر پلتفرم اینستاگرام که قابلیت‌های زیادی جهت تغییر و بالا بردن زیبایی عکس‌ها مانند فیلترهای رنگی یا زیبایی دارد، از این رو اختلال تصویر بدنی در کاربران آن افزایش بیشتری را نشان می‌دهد. تبلیغ هر روزه و شدید این ایده‌آل‌های زیبایی و تناسب اندام در شبکه‌های اجتماعی مجازی، با منفی‌تر شدن تصویر بدنی عموم افراد، و به خصوص دختران و زنان جوان، همراه بوده است. این روند به گونه‌ای پیش‌رفته است که امروزه اختلالات روانپزشکی همچون تصویر بدنی، اختلالات خوردن، اضطراب، افسردگی و... در نسل جوان افزایش قابل توجهی نشان می‌دهد. از طرفی رژیم‌های افراطی و غیراستاندارد، اضطراب اجتماعی و عمل‌های جراحی زیبایی غیرضروری، خطرناک و پرریسک، در نسل معاصر شیوع بالایی پیدا نموده است. در این زمینه نتایج پژوهش پوگیلیا^{۴۶} (۲۰۱۷) نشان داد که یکی از انگیزه‌های استفاده افراد جوان از رسانه‌های اجتماعی مقایسه بدن خود با دیگران است. یکی از عارضه‌های این استفاده کاهش اعتماد به نفس آنها و نارضایتشان از بدن خودشان در مقابل بدن دیگران است. به طور ویژه دخترانی که بیشتر از اینستاگرام استفاده می‌کنند در مقایسه با دخترانی که کمتر استفاده می‌کنند نسبت به بدنشان نارضایتی‌تر هستند.

⁴⁴ brown & tiggemann

⁴⁵ tiggemann

⁴⁶ puglia

امروزه افرادی که از شبکه اجتماعی اینستاگرام استفاده می‌کنند، بهترین تصاویر خود را به اشتراک می‌گذارند و سایر افراد این تصاویر را با تصویر خودشان مقایسه می‌کنند. چاتزوپولا^{۴۷} (۲۰۲۰) در پژوهش کیفی با روش مصاحبه که به دنبال چگونگی برداشت‌های کاربران مرد اینستاگرام از تصویر و رفتار بدنشان بود دریافت که نخست خود اینستاگرام، برای به دست آوردن محبوبیت و موفقیت خودش، درصدد ایجاد رقابت در بین کاربران علاقمند به تصویر بدنشان است. همچنین کاربران اینستاگرام به لایک و یادداشت‌های کاربران دیگر نسبت به تصویر بدنشان اهمیت می‌دهند. کاربرانی که از لایک و کامنت کمتری برخوردار هستند دچار احساس اضطراب و ضعف اعتماد به نفس می‌شوند. کاربرانی که پیام‌های مثبتی در خصوص بدنشان در اینستاگرام دریافت می‌کنند با اعتماد به نفس بیشتری به حفظ تناسب اندام، زیبایی و تغذیه سالم خود می‌پردازند. شریفی و همکاران (۲۰۱۶) در پژوهشی به این نتیجه دست یافتند که سه نگرانی اصلی دانشجویان زن در مورد تصویر بدنشان تغییرات ظاهری بدن، سلامتی و زیبایی و جلوه‌های آن در اینستاگرام است. در مجموع دختران به مفهوم بدنشان در اینستاگرام توجه ویژه دارند و درصدد این هستند که تصویر بدنی مناسب در صفحه خود ارائه دهند و برای این امر به مدیریت بدنشان در حوزه ورزش و تندرستی و آرایش روی می‌آورند.

پژوهش‌های متعددی نشان داده‌اند که استفاده از رسانه‌های ارتباط جمعی مانند شبکه‌های اجتماعی توان تاثیرگذاری بر ابعاد مختلف تصویر بدنی را دار است. رادوی (۲۰۱۶) در پژوهش خود نشان داد که گرفتن عکس‌های سلفی در اینستاگرام با اختلال تصویر بدن رابطه دارد. تایگمن و همکاران (۲۰۱۸) نشان دادند، تعداد بالای بازدید و پسندیده شدن پست‌ها در اینستاگرام با کاهش ناراضی‌های ظاهری ارتباط معناداری دارد. نتایج پژوهش کوهن و همکاران (۲۰۱۸) حاکی از آن بود که ترس از تصویر بدنی با فعالیت‌های مربوط به انتشار و مشاهده تصاویر در اینستاگرام و فیسبوک رابطه مثبت و معنادار دارد. همچنین میر و گری^{۴۸} (۲۰۱۴) نیز در مطالعه دیگری دریافتند که فعالیت‌هایی که به انتشار و مشاهده تصاویر در فیس بوک مربوط بود با ترس از تصویر بدنی رابطه مثبت و معنادار دارد. به نظر می‌رسد با توجه به اینکه اکثر شبکه‌های اجتماعی مانند اینستاگرام بخش‌هایی را برای نظردهی و پسندیدن تصاویر به اشتراک گذاشته توسط افراد تبیین کرده‌اند، باز خوردهایی که فرد از دیگران در مورد تصاویر بارگزاری شده خود دریافت می‌کند، بر ادراک تصویر بدن خود به صورت منفی یا مثبت تاثیر می‌گذارد. مطالعه هومل و اسمیت^{۴۹} (۲۰۱۴) نشان داد که دریافت بازخوردهای منفی توسط کاربران اینستاگرام موجب افزایش ترس از تصویر بدنی در آنها می‌شد. همچنین مقایسه تصویر بدنی خود با دیگران یکی از عواملی است که می‌تواند منجر به ترس و ناراضی‌های از تصویر بدنی بشود.

در مواجهه با اپیدمی چاقی، روش‌های سنتی مانند رژیم‌های غذایی و ورزش به تنهایی کارآمدی کافی ندارند، بنابراین لازم است راهبردهای جدید و موثری را کشف کنیم. با توجه به نقش مهم مداخلات روان‌شناختی در بروز چاقی، به نظر می‌رسد استفاده از راهکارهای روان‌شناختی متنوع به تنهایی یا به صورت ترکیبی، احتمال موفقیت بیشتری را ارائه می‌دهد. روش‌های مبتنی بر شناخت و رفتار و همچنین ذهن آگاهی به دلیل تنوع و انعطاف در کاربردها و شامل مهارت‌های خودمدیریتی، به طور ویژه در دوره‌های مدیریت وزن، توجه بسیاری را به خود جلب کرده‌اند. هر دو روش درمانی، در کنار برنامه‌های مدیریت وزن با یا بدون دیگر مداخلات روان‌شناختی، بهترین نتایج را ارائه می‌دهند. با این حال، احتیاط در تعمیم این نتایج به سایر گروه‌ها لازم است، زیرا جامعه آماری این پژوهش افراد دارای اضافه وزن بوده است.

⁴⁷ chatzopoulou

⁴⁸ meier & gray

⁴⁹ hummel & smith

منابع

- [۱] ابراهیمی، پری ناز. (۱۴۰۳). مطالعه تصویر بدنی در کاربران شبکه های اجتماعی: مروری نظاممند. بیستمین کنفرانس بین المللی پژوهش در روانشناسی، مشاوره و علوم تربیتی.
- [۲] احمدی، مهرداد و مولانا، یاسمین. (۱۴۰۰). تأثیر اینستاگرام بر سبک زندگی: تصویر بدن، اختلال در تغذیه و مد (مورد مطالعه: زنان ۲۰ تا ۷۰ سال ساکن تبریز. پژوهش های ارتباطی، ۲۸ (۱۰۷): ۱۶۱-۱۸۵. *Doi: 10.22082/cr.2021.526506.2160*
- [۳] احمدیان، فاطمه، حقایق، سید عباس. (۱۳۹۹). مدل رابطه های ناراضی جنسی و کیفیت زندگی در افراد مبتلا به چاقی با توجه به نقش واسطه ای صمیمیت زناشویی. مجله علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد، ۲۸ (۱): ۲۳۰۲-۲۳۱۴. *Doi: 10.18502/ssu.v28i1.3133*
- [۴] اسدی رجانی، مانده، کچوئی، محسن، احمدبگی، زهرا و وحیدی، الهه. (۱۴۰۰). رابطه ناگویی خلقی با رفتارهای خوردن ناسالم در دانشجویان دختر دانشگاه های شهر تهران در سال ۱۳۹۸. یک مطالعه توصیفی. مجله دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان، ۲۰ (۸): ۹۰۴-۸۹۱. *Doi: 10.52547/jrums.20.8.891*
- [۵] اسماعیلی، سارا. (۱۴۰۱). تعیین نقش انواع خشونت خانگی در اختلال خوردن با نقش واسطه ای ناگویی هیجانی در زنان. پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی. دانشگاه زنجان.
- [۶] انجمن روانپزشکی امریکا. (۲۰۱۹). راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی. (ویراست پنجم). ترجمه یحیی سید محمدی. (۱۴۰۱). چاپ سوم. تهران: نشر روان.
- [۷] ایمانی، مهدی، شرفی زادگان، میلاد، منیری، ریحانه و ابراهیمی، فرزانه. (۱۳۹۸). بررسی روابط خانوادگی، خودکنترلی و ناگویی خلقی به عنوان عوامل پیش بینی کننده اختلال بی اشتها بی روانی. فصلنامه علمی پژوهش های مشاوره، ۱۸ (۷۲): ۹۵-۱۱۳. *Doi: 10.29252/jcr.18.72.95*
- [۸] ترابی نوز، سحر، محمودعلیلو، مجید، پاک، راضیه. (۱۳۹۹). بررسی رابطه آسیب پذیری روانی- بدنی با اضطراب موقعیتی- خصیصه ای در شرایط پاندمی ویروس کرونا. پژوهش های علوم شناختی و رفتاری، ۱۰ (۱): ۳۳-۴۶. *Doi: 10.22108/CBS.2021.126358.1473*
- [۹] حسین زاده، علی اصغر، هومن، حیدرعلی، صالحی، مهدیه و کوشکی، شیرین. (۱۳۹۱). پیوند مادری و آسیب پذیری مرتبط با خوردن: نقش واسطه ای باور های اختلال خوردن و ناگویی خلقی. روانشناسی تحولی: روانشناسان ایرانی، ۹ (۳۴): ۱۲۹-۱۴۲.
- [۱۰] حیدری نیا، محمد و میرنصوری، رحیم. (۱۳۹۷). مقایسه تمرینات فلکسوری و تحریک الکتریکی TENS بر انعطاف پذیری عضلات تنه ورزشکاران زیر ۳۰ سال مبتلا به آسیب های ناحیه کمر. همایش ملی تحقیقات نوین در علوم ورزشی، اصفهان.
- [۱۱] حیدریان کیمیا، و قربان زاده مجتبی. (۱۴۰۱). مقایسه فرسودگی تحصیلی، حساسیت به اضطراب و آسیب پذیری روانی در دانش آموزان با والد مطلقه و عادی. دو فصلنامه مطالعات روان شناختی نوجوان و جوان، ۳ (۳): ۱۷۰-۱۸۱. *Doi: 10.61838/kman.javps.3.3.14*
- [۱۲] خجیر، یوسف. (۱۴۰۰). رابطه بین استفاده از اینستاگرام و مدیریت بدن زنان شهر تهران. فصلنامه رهپویه ارتباطات و فرهنگ، ۱ (۱): ۲۳-۳۷. *Doi: 10.22034/rcc.2021.248923*
- [۱۳] خداپناه، مژده، سهرابی، فرامرز، احدی، حسن، تقی لو، صادق. (۱۳۹۷). مدل ساختاری سیستم مغزی رفتاری، تکانش گری، ناگویی هیجانی و تنظیم شناختی هیجان با رفتار خوردن. فصلنامه علمی پژوهشی آموزش بهداشت و ارتقای سلامت ایران، ۳ (۳): ۲۶۵-۲۵۱. *Doi: 10.30699/acadpub.ijhehp.6.3.251*
- [۱۴] رستمی، رضا، بشارت، محمدعلی، کریمی، معصومه، فرامانی، حجت اله. (۱۳۹۵). اثربخشی تحریک الکتریکی مستقیم از روی جمجمه در تغییر عملکرد قشر مغز در زنان مبتلا به اضافه وزن. پژوهش های کاربردی روان شناختی، ۷ (۳): ۱۴۵-۱۲۷. *Doi: 10.22059/JAPR.2016.60971*
- [۱۵] رنجبری، توحید، کریمی، جواد، محمدی، ابوالفضل، نوروزی، محمدرضا. (۱۳۹۶). ارزیابی مدل آسیب پذیری سه گانه در پیش بینی اختلالات هیجانی. مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران، ۲۳ (۴): ۴۰۸-۴۲۳. *Doi: 10.29252/nirp.ijpcp.23.4.408*
- [۱۶] سادوک، ویرجینیا آلکوت، سادوک، بنجامین. (۲۰۱۵). خلاصه روانپزشکی: علوم رفتاری/ روانپزشکی بالینی، ترجمه فرزین رضاعی (۱۴۰۰). چاپ دوازدهم. تهران: ارجمند
- [۱۷] سیدصالحی، سیده فاطمه و دشت بزرگی، زهرا. (۱۳۹۷). رابطه ویژگی های شخصیتی، نگرانی از تصویر بدنی و ناگویی خلقی با اختلال خوردن دانشجویان پرستاری. پژوهش پرستاری ایران، ۱۳ (۴): ۱-۸.
- [۱۸] علوی، سعید. (۱۳۹۹). رابطه بین میزان استفاده از شبکه های اجتماعی با ترس از تصویر بدنی و حمایت اجتماعی ادراک شده، رویش روانشناسی، ۹ (۵): ۶۳-۷۰.

- [۱۹] قربانی، فاطمه. (۱۴۰۲). رابطه ویژگی‌های شخصیتی هگزاکو و خوردن هیجانی با آسیب‌پذیری روان‌شناختی در زنان دارای اضافه وزن. پایان نامه برای دریافت درجه کارشناسی ارشد روانشناسی شخصیت، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم و تحقیقات (تهران).
- [۲۰] محمدزاده، اصغر، بشلیده، کیومرث، حمید، نجمه، ارشدی، نسرين. (۱۳۹۸). اثربخشی تحریک الکتریکی فراجمه‌ای بر نظم‌جویی شناختی هیجان در زنان مبتلا به اضافه وزن و اضافه وزن. فصلنامه علمی - پژوهشی روش‌ها و مدل‌های روانشناختی، ۱۰ (۳۷): ۲۵-۴۴.
- [۲۱] محمودی حمیدی، شیوا، مه‌ری نژاد، سید الوالقاسم، معاضدیان، آمنه. (۱۴۰۲). بررسی رابطه تعارض‌های دوپاره خود و خوردن هیجانی با میانجیگری شفقت به خود در زنان دچار اضافه وزن. روان پرستاری، ۱۱ (۳): ۵۸-۶۹. *Doi: 10.22034/IJPN.11.3.6*
- [۲۲] مردای، اسرا. (۱۴۰۰). نقش شبکه‌های اجتماعی مجازی در نارضایتی از تصویر بدنی دختران نوجوان با توجه به نقش واسطه‌ای مقایسه اجتماعی، دومین کنفرانس بین‌المللی حقوق، روانشناسی، علوم تربیتی و رفتاری.
- [23] Akbar, M., Nasir, F., Aslam, M., & Qasim, I. (2022). Effect of Family Pressure, Peer Pressure, and Media Pressure on Body Image Dissatisfaction among Women. *Journal of Business and Social Review in Emerging Economies*, 8(2): 325-330. <https://doi.org/10.26710/jbsee.v8i2.2249>
- [24] Appelhans, B.M., Whited, M.C., Schneider, K.L., Oleski, J., & Pagoto, S.L. (2011). Response style and vulnerability to anger-induced eating in obese adults. *Eating behaviors*, 12(1): 9-14. doi:10.1016/j.eatbeh.2010.08.009
- [25] Batchelder, H.R. (2016). Interpersonal Violence and Rural Adolescents' Body Image Perceptions, Eating Disordered Behaviors, and Body Mass Indices. (Doctoral dissertation, Appalachian State University).
- [26] Brown, Z., & Tiggemann, M. (2016). Attractive celebrity and peer images on Instagram: Effect on women's mood and body image. *Body image*, 19, 37-43. doi: 10.1016/j.bodyim.2016.08.007.
- [27] Bull, F.C., Al-Ansari, S.S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M.P., & et al. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behavior *British Journal of Sports Medicine*, 54 (24):1451-1462. doi: 10.1136/bjsports-2020-102955.
- [28] Chatzopoulou, E. Filieri, R. & Dogruyol, S.A. (2020). Instagram and body image: Motivation to conform to the “Instabod” and consequences on young male wellbeing. *Journal of Consumer Affairs*, 54(4): 1270-1297. <https://doi.org/10.1111/joca.12329>
- [29] Cohen, R., Newton-John, T., & Slater, A. (2018). ‘Selfie’-objectification: The role of selfies in self-objectification and disordered eating in young women. *Computers in Human Behavior*, 79: 68-74. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.10.027>
- [30] De Araujo, C., Fitz, R.C., Nogara, D.A., Schestatsky, P., & Gerchman, F. (2018). Effect of transcranial direct current stimulation associated with hypocaloric diet on weight loss and metabolic profile in overweight or obesity: study protocol for a double-blind, randomized controlled clinical trial. *Trials*, 19(1), 386. <https://doi.org/10.1002/oby.23565>
- [31] Fioravanti G, Bocci Benucci S, Ceragioli G, & Casale S. How the exposure to beauty ideals Fioravanti, G., Bocci Benucci, S., Ceragioli, G., & Casale, S. (2022). How the exposure to beauty ideals on social networking sites influences body image: A systematic review of experimental studies. *Adolescent research review*, 7(3): 419-458.
- [32] Gianaros, P.J., & Jennings, J.R. (2018). Host in the machine: A neurobiological perspective on psychological stress and cardiovascular disease. *American Psychologist*, 73(8): 10-31. doi: 10.1037/amp0000232.
- [33] Grogan, S. (2021). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children*. Routledge.
- [34] Harper, C., Maher, J., Grunseit, A., Seimon, R.V., & Sainsbury, A. (2018). Experiences of using very low energy diets for weight loss by people with overweight or obesity: a review of qualitative research. *Obesity reviews*, 19(10); 1412-1423.

- [35] Hummel, A. C., & Smith, A. R. (2014). Ask and you shall receive: Desire and receipt of feedback via Facebook predicts disordered eating concerns. *International Journal of Eating Disorders*, 48 (4): 436–442. doi: 10.1002/eat.22336.
- [36] Irvine, K.R., McCarty, K., McKenzie, K.J., Pollet, T.V., Cornelissen, K.K., Toveé, M.J., et al. (2019). Distorted body image influences body schema in individuals with negative bodily attitudes. *Neuropsychologia*, 122, 38-50. doi: 10.1016/j.neuropsychologia.2018.11.015.
- [37] Kristensen, N.B., & Pedersen, O. (2015). Targeting Body Weight Regulation with Probiotics: A Review of Randomized Trials in Obese and Overweight People Free of Co-morbidities. *Journal of Nutrition & Food Sciences*, 5(6), 1. DOI:10.4172/2155-9600.1000422
- [38] Lacroix, E., Atkinson, M.J., Garbett, K.M., & Diedrichs, P.C. (2022). One size does not fit all: Trajectories of body image development and their predictors in early adolescence. *Development and Psychopathology*, 34(1): 285-294. doi: 10.1017/S0954579420000917.
- [39] Larocque, C. (2015). Drop Out in Obesity Treatment: Are Overweight People More Sensitive to the Quality of Alliance?. *Canadian Journal of Diabetes*, 39; S61. doi: 10.1111/jhn.12270.
- [40] Lenzo, V., Barberis, N., Cannavò, M., Filastro, A., Verrastro, V., & Quattropiani, M. C. (2020). The relationship between alexithymia, defense mechanisms, eating disorders, anxiety and depression. *Rivista di Psichiatria*, 55(1); 24-30. doi: 10.1708/3301.32715.
- [41] Leonidou, C., Panayiotou, G., Bati, A., & Karekla, M. (2019). Coping with psychosomatic symptoms: The buffering role of psychological flexibility and impact on quality of life. *Journal of health psychology*, 24(2); 175-187. doi: 10.1177/1359105316666657.
- [42] Lewer, M., Bauer, A., Hartmann, A. S., & Vocks, S. (2017). Different facets of body image disturbance in binge eating disorder: a review. *Nutrients*, 9(12): 1294. doi: 10.3390/nu9121294.
- [43] Luhar S, Timæus IM, Jones R, Cunningham S, Patel SA, Kinra S, et al. Forecasting the prevalence of overweight and obesity in India to 2040. *PLOS ONE*, 2020; 15 (2):e0229438. doi: 10.1371/journal.pone.0229438.
- [44] Madadi J, & Chinave M. (2020). The effectiveness of group therapy based on cognitive-behavioral approach on eating attitude and mental health of overweath People. *Iranian Journal of Rehabilitation Research*, 6 (3): 103-8.
- [45] Marambe, C. (2016). Regulation of toddler temperament. A Married Mother's Responses to Toddler's temperament during interaction. *International Journal of Research in Social Sciences*, 6(5), 104-119.
- [46] Meier, E. P., & Gray, G. (2014). Facebook Photo Activity Associated with Body Image Disturbance in Adolescent Girls. *Journal of Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17 (4): 199-206. doi: 10.1089/cyber.2013.0305
- [47] Mitchell, R.J., Lord, S.R., Harvey, L.A., & Close, J.C. (2014). Associations between obesity and overweight and fall risk, health status and quality of life in older people. *Australian and New Zealand journal of public health*, 38(1); 13-18. doi: 10.1111/1753-6405.12152.
- [48] Morie, K. P., & Ridout, N. (2018). Alexithymia and Maladaptive Regulatory Behaviors in Substance Use Disorders and Eating Disorders. *Clinical Issues and Somatic and Psychiatric Pathology*, 158 – 173. <https://doi.org/10.1017/9781108241595.012>
- [49] Pringle, A., Harmer, C.J., & Cooper, M.J. (2010). Investigating vulnerability to eating disorders: biases in emotional processing. *Psychological Medicine*, 40(4); 645-655. doi: 10.1017/S0033291709990778.
- [50] Puglia, D. R. (2017). Social media use and its impact on body image: the effects of body comparison tendency, motivation for social media use, and social media platform on body esteem in young women (Doctoral dissertation, The University of North Carolina at Chapel Hill).

- [51] Rijavec Klobucar N, & Simonic B. (2018). Risk factors for divorce in Slovenia: A qualitative study of divorced person's Experience. *Journal of Family Students*, 24(3): 291-306. DOI:[10.1080/13229400.2016.1176592](https://doi.org/10.1080/13229400.2016.1176592)
- [52] Rodgers, R. F. & Melioli, T. (2016). The relationship between body image concerns, eating disorders and internet use, part I: A review of empirical support. *Adolescent Research Review*, 1. 95-119.
- [53] Saiphoo, A., & Vahedi, Z. (2019). A meta-analytic review of the relationship between social media use and body image disturbance. *Computers in Human Behavior*, 101(1). DOI:[10.1016/j.chb.2019.07.028](https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.07.028)
- [54] Sanchez-Ruiz, P., Maldonado-Bautista, I., & Ru Therford, M. (2018). Business stressors, family-business identity, and divorce in family business: A Vulnerability-stress-adaptation (VSA) model. *Journal of Family Business Strategy*, 9(3), 167-179.
- [55] Sharifi, SM., Omidi, A., Marzban, B. (2016). The Impact of Instagram Use on Body Image Concerns among Iranian University Female Students: A Phenomenological Approach. *International Journal of Academic Research in Psychology*. 3(1), 26-36. DOI:[10.46886/IJARP/v3-i1/2280](https://doi.org/10.46886/IJARP/v3-i1/2280)
- [56] Silva, D. Ferriani, L. & Viana, M. C. (2019). Depression, anthropometric parameters, and body image in adults: a systematic review. *Revista da Associação Médica Brasileira*, 65. 731-738. doi: [10.1590/1806-9282.65.5.731](https://doi.org/10.1590/1806-9282.65.5.731).
- [57] Smith, D., Leonis, T., Anandavalli, S. (2021) Belonging and loneliness in cyberspace: impacts of social media on adolescents' well-being. *Australian Journal of Psychology*, 73 (1): 12-23. DOI:[10.1080/00049530.2021.1898914](https://doi.org/10.1080/00049530.2021.1898914)
- [58] Soenen, S., & Chapman, I.M. (2013). Body weight, anorexia, and undernutrition in older people. *Journal of the American Medical Directors Association*, 14(9); 642-648. doi: [10.1016/j.jamda.2013.02.004](https://doi.org/10.1016/j.jamda.2013.02.004).
- [59] Spreckelsen, P. V. Glashouwer, K. A. Bennik, E. C. Wessel, I. & de Jong, P. J. (2018). Negative body image: Relationships with heightened disgust propensity, disgust sensitivity, and self-directed disgust. *PloS one*, 13(6): e0198532. doi: [10.1371/journal.pone.0198532](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0198532).
- [60] Stice, E., & Burger, K. (2019). Neural vulnerability factors for obesity. *Clinical psychology review*, 68; 38-53. doi: [10.1016/j.cpr.2018.12.002](https://doi.org/10.1016/j.cpr.2018.12.002).
- [61] Tiggemann, M. (2011). Sociocultural perspectives on human appearance and body image.
- [62] Tiggemann, M., & Velissaris, V. G. (2020). The effect of viewing challenging "reality check" Instagram comments on women's body image. *Body Image*, 33, 257-263. doi: [10.1016/j.bodyim.2020.04.004](https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.04.004).
- [63] Tiggemann, M., Hayden, S., Brown, Z., & Veldhuis, J. (2018). The effect of Instagram "likes" on women's social comparison and body dissatisfaction. *Body Image*, 26: 90-97. doi: [10.1016/j.bodyim.2018.07.002](https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.07.002).
- [64] Vural, H. (2019). The Relationship of Personality Traits with English Speaking Anxiety. *Research in Educational Policy and Management*, 1 (1); 55-74. <https://doi.org/10.46303/repam.01.01.5>
- [65] Webb, V.L., & Wadden, T.A. (2017). Intensive lifestyle intervention for obesity: principles, practices, and results. *Gastroenterology*, 153(2), 1752-1764. doi: [10.1053/j.gastro.2017.01.045](https://doi.org/10.1053/j.gastro.2017.01.045).
- [66] Yamamotova, A., Bulant, J., Bocek, V., & Papezova, H. (2017). Dissatisfaction with own body makes patients with eating disorders more sensitive to pain. *J Pain Res*, 10: 1667-1675. doi: [10.2147/JPR.S133425](https://doi.org/10.2147/JPR.S133425).