



Journal Website

Article history:

Received 05 April 2025

Revised 05 August 2025

Accepted 12 August 2025

Published online 21 September 2025

Journal of Psychological Dynamics in Mood Disorders

Volume 4, Issue 4, pp 1-17



E-ISSN: 2981-1759

Predicting Body Image Concern Based on Cognitive Fusion: The Mediating Role of Experiential Avoidance

Hadi. Ahmadi¹, Davood. Taghvaei^{1*}, Mohammad Mehdi. Jahangiri¹

¹ Department of Psychology, Ar.C., Islamic Azad University, Arak, Iran.

* Corresponding author email address: d.taghvaei@iau.ac.ir

Article Info

Article type:

Original Research

How to cite this article:

Ahmadi, H., Taghvaei, D., & Jahangiri, M. M. (2025). Predicting Body Image Concern Based on Cognitive Fusion: The Mediating Role of Experiential Avoidance. *Journal of Psychological Dynamics in Mood Disorders*, 4(4), 1-17.



© 2025 the authors. Published by Maher Talent and Intelligence Testing Institute, Tehran, Iran. This is an open access article under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0) License.

ABSTRACT

Objective: The aim of this study was to examine the role of cognitive fusion in predicting body image concern, considering the mediating effect of experiential avoidance among female high school students in Karaj.

Methodology: This applied and survey-based quantitative research was conducted on a sample of 357 female high school students selected through multi-stage cluster sampling during the 2023–2024 academic year. Data were collected using the Body Image Concern Inventory, the Cognitive Fusion Questionnaire, and the Acceptance and Action Questionnaire (AAQ-II). Data analysis was carried out through SPSS and structural equation modeling in AMOS.

Findings: The results indicated that cognitive fusion had a significant positive direct effect on body image concern ($\beta=0.53$, $p<0.001$). Cognitive fusion also positively predicted experiential avoidance ($\beta=0.47$, $p<0.001$), and experiential avoidance directly predicted body image concern ($\beta=0.50$, $p<0.001$). Bootstrap analysis revealed that experiential avoidance partially mediated the relationship between cognitive fusion and body image concern ($p=0.008$). Model fit indices confirmed acceptable fit (RMSEA=0.07, CFI=0.91).

Conclusion: Both cognitive fusion and experiential avoidance play critical roles in predicting body image concern. The mediating effect of experiential avoidance suggests that reducing experiential avoidance could buffer the impact of cognitive fusion on body image concerns. These findings provide practical implications for third-wave cognitive-behavioral interventions targeting body image concerns in adolescent girls.

Keywords: Cognitive fusion, experiential avoidance, body image concern, high school students, Karaj

EXTENDED ABSTRACT

Introduction

Body image has been widely acknowledged as a central psychological construct that exerts a powerful influence on emotional well-being, social functioning, and overall quality of life. Extensive empirical evidence suggests that body image dissatisfaction is strongly associated with psychological distress, including depression, anxiety, disordered eating, and reduced quality of life (Alessi et al., 2023; Grogan, 2021). While negative body image has traditionally been conceptualized as a reaction to sociocultural pressures and internalized appearance ideals, more recent research highlights the role of cognitive and emotional processes in maintaining body image concerns (Barney et al., 2022; José Quintero et al., 2022).

Cognitive fusion, defined as the over-identification with internal thoughts and inability to perceive them as transient events, has emerged as a critical factor in understanding maladaptive responses to body image threats (Hu et al., 2021). When individuals are cognitively fused, they tend to treat negative body-related thoughts as literal truths, which in turn amplifies self-criticism and appearance anxiety (Moran et al., 2021; Thomas & Bardeen, 2020). Evidence indicates that cognitive fusion is positively correlated with pathological worry, eating disorder symptoms, and body image inflexibility (Paixão et al., 2021; Scardera et al., 2021). Conversely, cognitive defusion, or the ability to distance oneself from internal thoughts, has been found to protect against negative body image and facilitate psychological flexibility (Fang et al., 2022).

Another mechanism implicated in body image concern is experiential avoidance, which refers to the tendency to escape or suppress unwanted internal experiences such as emotions, bodily sensations, or negative thoughts. Experiential avoidance is considered maladaptive because it paradoxically strengthens the salience of avoided experiences, leading to chronic distress (Zucchelli et al., 2020). Research suggests that when individuals engage in high experiential avoidance, they are more vulnerable to negative body image outcomes and adopt unhelpful coping strategies, such as body concealment, appearance checking, or cosmetic surgery considerations (Shahmohammadi et al., 2023; Shirazi et al., 2023).

The interaction between cognitive fusion and experiential avoidance has been highlighted in several studies. For example, longitudinal evidence shows that experiential avoidance mediates the relationship between cognitive fusion and maladaptive behavioral outcomes, including burnout and anxiety (Zhang et al., 2023). Similarly, adolescents and young adults with high cognitive fusion and strong avoidance tendencies report elevated levels of depression, social anxiety, and appearance dissatisfaction (Yuan et al., 2023). Together, these findings suggest that experiential avoidance may partially explain how cognitive fusion contributes to body image concern.

Sociocultural influences further complicate the picture. Comparative studies demonstrate that societal standards and cultural context strongly predict body dissatisfaction across both Western and non-Western samples (Stojcic et al., 2020). Media exposure and social comparison processes have been identified as powerful drivers of body image threat. For instance, browsing fashion or fitness content on social platforms has been shown to worsen explicit body attitudes and reduce implicit self-esteem (Hollett & Challis, 2023). Similarly, young women exposed to social media diet content reported heightened body image concerns (Fiuza & Rodger, 2023), while idealized portrayals on Instagram triggered upward comparison, perfectionism, and negative self-evaluations (McComb & Mills, 2021). These sociocultural

mechanisms may intensify the negative impact of cognitive fusion, since fused individuals are less able to detach from unrealistic appearance standards and more likely to internalize them (Alleva et al., 2023).

Evidence from clinical and subclinical populations further underscores the significance of cognitive fusion in predicting maladaptive body-related outcomes. Studies have revealed that body image-related cognitive fusion predicts greater eating disorder symptom severity, mediates relationships between body evaluation and unhealthy coping strategies, and contributes to depression among individuals with chronic illness (Barney et al., 2022; Pehlivan et al., 2022). Likewise, body image concern has been identified as a predictor of reduced quality of life in clinical groups, including individuals with epilepsy (Alessi et al., 2023). These findings highlight the clinical relevance of understanding cognitive fusion and experiential avoidance as predictors of body image concern.

Despite the growing body of evidence, relatively few studies have examined these constructs simultaneously within adolescent populations. Adolescence is a developmental period characterized by heightened vulnerability to body image concerns due to rapid physical, social, and emotional changes (Brichacek et al., 2021). Moreover, research indicates that psychological flexibility and emotion regulation strategies in adolescents strongly influence body image trajectories (Linardon et al., 2021). Understanding the joint influence of cognitive fusion and experiential avoidance may therefore provide crucial insights into mechanisms underlying adolescent body image concern and inform targeted interventions.

The present study sought to predict body image concern based on cognitive fusion, considering the mediating role of experiential avoidance, among female high school students. Drawing upon acceptance- and commitment-based theoretical models (Fang et al., 2022; José Quintero et al., 2022), it was hypothesized that cognitive fusion would have a direct positive effect on body image concern and that experiential avoidance would partially mediate this relationship. By focusing on adolescents in a non-Western context, this study contributes to bridging gaps in the literature and provides implications for culturally sensitive prevention and intervention strategies.

Methods and Materials

This research employed an applied, survey-based, quantitative design. The statistical population consisted of female high school students in Karaj during the 2023–2024 academic year. A sample of 357 participants was selected using multi-stage cluster sampling, with sample size determined through SPSS Sample Power software. Data collection utilized three standardized instruments: the Body Image Concern Inventory, the Cognitive Fusion Questionnaire, and the Acceptance and Action Questionnaire (AAQ-II) assessing experiential avoidance. Data analysis was conducted using SPSS and structural equation modeling in AMOS. Reliability of the instruments was supported by Cronbach's alpha values ranging between 0.75 and 0.79.

Findings

Descriptive analyses indicated above-average levels of body image concern, cognitive fusion, and experiential avoidance among participants. The mean score of body image concern was significantly higher than the population average, suggesting heightened body-related worry in this group.

Structural equation modeling revealed that cognitive fusion exerted a direct positive effect on body image concern ($\beta=0.53$, $p<0.001$). Cognitive fusion also positively predicted experiential avoidance ($\beta=0.47$, $p<0.001$), while experiential avoidance directly predicted body image concern ($\beta=0.50$, $p<0.001$). Bootstrap analysis confirmed that experiential avoidance partially mediated the relationship

between cognitive fusion and body image concern (indirect effect $p=0.008$). Fit indices demonstrated an acceptable model fit (RMSEA=0.07; CFI=0.91; TLI=0.92).

These results support the hypothesis that experiential avoidance serves as a partial mediator, indicating that cognitive fusion influences body image concern both directly and indirectly through avoidance processes.

Discussion and Conclusion

The findings of this study demonstrate that cognitive fusion is a robust predictor of body image concern in adolescent girls, and that experiential avoidance plays a partial mediating role in this relationship. These results are consistent with previous research establishing cognitive fusion as a risk factor for negative body image and related psychopathology (Moran et al., 2021; Thomas & Bardeen, 2020). By confirming the mediating role of experiential avoidance, the study adds to the growing evidence that avoidance strategies exacerbate body image dissatisfaction (Zhang et al., 2023; Zucchelli et al., 2020).

The results align with research showing that adolescents with high experiential avoidance experience greater psychological distress, including social anxiety and depression (Yuan et al., 2023), and that these processes extend to body image concerns (Shahmohammadi et al., 2023; Shirazi et al., 2023). The partial mediation suggests that interventions targeting both cognitive fusion and avoidance processes may be particularly effective in mitigating body image worries.

Sociocultural findings in the literature help contextualize these results. Exposure to idealized body standards in media platforms magnifies concerns, particularly for adolescents who are cognitively fused with negative thoughts (Fiuza & Rodger, 2023; Hollett & Challis, 2023; McComb & Mills, 2021). This study's findings suggest that improving defusion skills could buffer against these sociocultural pressures and promote healthier body image attitudes. Moreover, the evidence resonates with cross-cultural findings that body image dissatisfaction is pervasive across diverse societies (Alleva et al., 2023; Stojcic et al., 2020).

In conclusion, the study underscores the importance of cognitive fusion and experiential avoidance in understanding adolescent body image concern. By confirming experiential avoidance as a mediator, the findings provide a more nuanced model of the psychological processes underlying body image dissatisfaction. These insights carry practical implications for designing interventions, particularly acceptance- and commitment-based approaches, that promote defusion skills and reduce avoidance tendencies. Future research expanding to diverse populations and employing longitudinal designs will further clarify the causal mechanisms. Overall, this study highlights the complex interplay between cognition, emotion regulation, and sociocultural influences in shaping body image among adolescents.



وبسایت مجله

تاریخچه مقاله

دریافت شده در تاریخ ۱۶ فروردین ۱۴۰۴

اصلاح شده در تاریخ ۱۴ مرداد ۱۴۰۴

پذیرفته شده در تاریخ ۲۱ مرداد ۱۴۰۴

منتشر شده در تاریخ ۳۰ شهریور ۱۴۰۴

پویایی‌های روانشناختی در اختلال‌های خلقی

دوره ۴، شماره ۴، صفحه ۱۷-۱



شاپای الکترونیکی: ۲۹۸۱-۱۷۵۹

پیش‌بینی نگرانی از تصویر بدن بر اساس همجوشی شناختی با نقش میانجی اجتناب تجربه‌ای

هادی احمدی^۱، داود تقوایی^{۱*}، محمدمهدی جهانگیری^۱

۱. گروه روانشناسی، واحد اراک، دانشگاه آزاد اسلامی، اراک، ایران.

*ایمیل نویسنده مسئول: d.taghvaei@iau.ac.ir

چکیده

اطلاعات مقاله

نوع مقاله

پژوهشی اصلی

نحوه استناد به این مقاله:

احمدی، هادی، تقوایی، داود، و جهانگیری، محمدمهدی. (۱۴۰۴). پیش‌بینی نگرانی از تصویر بدن بر اساس همجوشی شناختی با نقش میانجی اجتناب تجربه‌ای. *پویایی‌های روانشناختی در اختلال‌های خلقی*، ۴(۱۷)، ۱-۱۷.



© ۱۴۰۴ تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده است. انتشار این مقاله به صورت دسترسی آزاد مطابق با گواهی (CC BY-NC 4.0) صورت گرفته است.

هدف: هدف این پژوهش بررسی نقش همجوشی شناختی در پیش‌بینی نگرانی از تصویر بدن با در نظر گرفتن نقش میانجی اجتناب تجربه‌ای در دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه شهر کرج بود. **روش‌شناسی:** این پژوهش کاربردی به روش پیمایشی و با رویکرد کمی انجام شد. جامعه آماری شامل کلیه دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه شهر کرج در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳ بود. حجم نمونه با استفاده از نرم‌افزار SPSS Sample Power برابر با ۳۵۷ نفر و به شیوه نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شد. ابزار گردآوری داده‌ها شامل سه پرسشنامه استاندارد نگرانی از تصویر بدن، همجوشی شناختی، و پذیرش و عمل (نسخه دوم) بود. داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS و مدل‌یابی معادلات ساختاری در AMOS تحلیل شدند. **یافته‌ها:** نتایج نشان داد که همجوشی شناختی بر نگرانی از تصویر بدن اثر مستقیم مثبت و معناداری دارد ($\beta = 0.53, p < 0.001$). همچنین، همجوشی شناختی بر اجتناب تجربه‌ای نیز اثر مثبت و معنادار داشت ($\beta = 0.47, p < 0.001$) و اجتناب تجربه‌ای به طور مستقیم نگرانی از تصویر بدن را پیش‌بینی کرد ($\beta = 0.50, p < 0.001$). آزمون بوت‌استرپ نشان داد اجتناب تجربه‌ای نقش میانجی جزئی بین همجوشی شناختی و نگرانی از تصویر بدن ایفا می‌کند ($p = 0.008$). شاخص‌های برازش مدل از جمله $RMSEA = 0.07$ و $CFI = 0.91$ مطلوب گزارش شد. **نتیجه‌گیری:** همجوشی شناختی و اجتناب تجربه‌ای هر دو از عوامل مهم در تبیین نگرانی از تصویر بدن محسوب می‌شوند. نقش میانجی اجتناب تجربه‌ای بیانگر آن است که کاهش اجتناب تجربه‌ای می‌تواند شدت تأثیر همجوشی شناختی بر نگرانی از تصویر بدن را کاهش دهد. یافته‌ها می‌توانند مبنای طراحی مداخلات شناختی-رفتاری موج سوم برای بهبود تصویر بدن در نوجوانان دختر باشند.

کلیدواژه‌ها: همجوشی شناختی، اجتناب تجربه‌ای، نگرانی از تصویر بدن، دانش‌آموزان مقطع متوسطه، کرج



مقدمه

تصویر بدن یکی از سازه‌های روان‌شناختی کلیدی در دوران نوجوانی و جوانی است که به طور مستقیم با سلامت روان، کیفیت زندگی و روابط اجتماعی افراد پیوند دارد. پژوهش‌های متعدد نشان داده‌اند که نارضایتی از تصویر بدن می‌تواند پیش‌بینی‌کننده مشکلات متنوعی همچون افسردگی، اضطراب، اختلالات خوردن و حتی کاهش کیفیت زندگی باشد (Alessi et al., 2023). این مسئله نه تنها در جمعیت‌های بالینی بلکه در جوامع عمومی نیز نمود پیدا می‌کند و به‌ویژه در میان زنان و دختران نوجوان بیشتر دیده می‌شود (Grogan, 2021). در این میان، فرایندهای شناختی و هیجانی نقش مهمی در شکل‌گیری و تداوم نگرانی از تصویر بدن ایفا می‌کنند.

یکی از این فرایندها، همجوشی شناختی است که به معنای درآمیختگی بیش از حد فرد با افکار و باورهای خود و ناتوانی در فاصله‌گیری شناختی از آنهاست (José Quintero et al., 2022). همجوشی شناختی با انعطاف‌ناپذیری روان‌شناختی، اضطراب، افسردگی و نارضایتی از تصویر بدن رابطه دارد (Hu et al., 2021). پژوهش‌ها نشان داده‌اند که سطح بالای همجوشی شناختی می‌تواند افراد را نسبت به افکار منفی در مورد بدنشان آسیب‌پذیرتر کند و این امر در نهایت نگرانی از تصویر بدن را افزایش دهد (Moran et al., 2021). در مقابل، گسلش شناختی یا فاصله‌گیری از افکار می‌تواند به کاهش شدت نگرانی‌ها کمک کند.

اجتناب تجربه‌ای نیز در تعامل با همجوشی شناختی نقش تعیین‌کننده‌ای دارد. اجتناب تجربه‌ای به معنای تلاش مداوم برای رهایی از افکار، احساسات یا تجربیات ناخوشایند است، حتی اگر این تلاش پیامدهای منفی به دنبال داشته باشد (Zucchelli et al., 2020). مطالعات نشان داده‌اند که اجتناب تجربه‌ای همراه با همجوشی شناختی می‌تواند به اتخاذ راهبردهای مقابله‌ای ناکارآمد و تداوم نگرانی از تصویر بدن منجر شود (Zhang et al., 2023). به عنوان نمونه، پژوهش‌ها حاکی از آنند که زنان دارای همجوشی شناختی بالا و اجتناب تجربه‌ای شدید، بیشتر در معرض نگرانی‌های مرتبط با ظاهر قرار دارند و این وضعیت می‌تواند تمایل آنان به عمل‌های زیبایی را نیز افزایش دهد (Shahmohammadi et al., 2023).

ابعاد اجتماعی و فرهنگی نیز در این میان اهمیت دارند. استانداردهای فرهنگی و مقایسه‌های اجتماعی می‌توانند موجب افزایش نارضایتی از بدن شوند (Stojic et al., 2020). به عنوان مثال، استفاده از رسانه‌های اجتماعی و مواجهه مداوم با تصاویر بدن ایده‌آل می‌تواند نگرش افراد را نسبت به بدن خود تضعیف کند (McComb & Mills, 2021). پژوهش‌های جدید نشان داده‌اند که مرور تصاویر فعال در رسانه‌ها و تبلیغات حتی می‌تواند نگرش‌های صریح نسبت به بدن و عزت نفس ضمنی افراد را کاهش دهد (Hollett & Challis, 2023). افزون بر این، مصرف محتوای رسانه‌ای مرتبط با رژیم یا ضد رژیم نیز اثر مستقیم بر نگرانی از تصویر بدن دارد (Fiuza & Rodger, 2023).

در سطح فردی، متغیرهایی مانند انعطاف‌پذیری تصویر بدن (Linardon et al., 2021)، سبک‌های تنظیم شناختی هیجان (Shirazi et al., 2023)، و خودشفقت‌ورزی (Scardera et al., 2021) در تعدیل رابطه میان همجوشی شناختی و نگرانی از تصویر بدن نقش دارند. به‌طور مثال، پژوهش‌ها نشان داده‌اند که خودشفقت‌ورزی می‌تواند آثار منفی همجوشی شناختی را بر نگرانی از بدن کاهش دهد (Paixão et al., 2021). در مقابل، طرحواره‌های منفی و شرم بدنی این رابطه را تشدید می‌کنند (Zali et al., 2022).

از سوی دیگر، پژوهش‌ها نشان داده‌اند که همجوشی شناختی و اجتناب تجربه‌ای نه تنها بر نگرانی از تصویر بدن بلکه بر اختلالات خوردن نیز تأثیرگذارند. به عنوان مثال، همجوشی شناختی با شدت علائم اختلالات خوردن رابطه دارد و نقش میانجی در تعامل میان ادراک بدن و الگوهای خوردن ناسازگارانه ایفا می‌کند (Barney et al., 2022). همچنین اجتناب تجربه‌ای در ارتباط با الگوهای مقابله‌ای منفی بدنی، مانند پنهان‌سازی یا ترمیم ظاهر، نقش واسطه‌ای مهمی دارد (Zucchelli et al., 2020).



نوجوانی یکی از حساس‌ترین دوره‌های زندگی برای شکل‌گیری نگرانی از تصویر بدن است. در این دوره، نوجوانان بیش از پیش در معرض مقایسه‌های اجتماعی و فشارهای فرهنگی قرار می‌گیرند (Brichacek et al., 2021). خواب ناکافی و کیفیت پایین خواب نیز از دیگر عوامل زمینه‌ساز اضطراب و افسردگی مرتبط با تصویر بدن هستند (Yuan et al., 2023). یافته‌ها نشان می‌دهند که نوجوانانی که با کیفیت خواب پایین مواجه‌اند، احتمال بیشتری برای تجربه نگرانی از تصویر بدن و نشانه‌های روان‌شناختی مرتبط دارند.

از منظر آسیب‌شناسی، همجوشی شناختی می‌تواند به واسطه افزایش حساسیت نسبت به افکار منفی، و اجتناب تجربه‌ای به واسطه راهبردهای مقابله‌ای ناکارآمد، نگرانی از تصویر بدن را افزایش دهد. پژوهش‌ها این دو متغیر را به عنوان عناصر کلیدی در مدل‌های تبیین نگرانی از تصویر بدن مطرح کرده‌اند (Thomas & Bardeen, 2020). بر اساس این مدل‌ها، تعامل میان همجوشی شناختی و اجتناب تجربه‌ای نه تنها به افزایش نگرانی از تصویر بدن منجر می‌شود، بلکه می‌تواند اختلالات روانی دیگر همچون اضطراب اجتماعی (Swami et al., 2021) و افسردگی (Pehlivan et al., 2022) را نیز تشدید کند.

ابعاد فرهنگی نیز اهمیت بسیاری دارند. مطالعات مقایسه‌ای در جوامع مختلف مانند چین و کرواسی نشان داده‌اند که پیش‌بینی‌کننده‌های اجتماعی-فرهنگی تصویر بدن می‌توانند شدت نگرانی از بدن را در گروه‌های مختلف افزایش دهند (Stojcic et al., 2020). در همین راستا، پژوهش‌های اخیر گذار زنان از تصویر بدنی منفی به تصویر بدنی مثبت را فرآیندی دشوار و متأثر از هنجارهای فرهنگی توصیف کرده‌اند (Alleva et al., 2023).

با توجه به مرور پژوهش‌های داخلی و خارجی، می‌توان گفت که همجوشی شناختی و اجتناب تجربه‌ای به عنوان سازه‌های مرکزی درک نگرانی از تصویر بدن، نیازمند توجه ویژه در تحقیقات آینده و مداخلات بالینی هستند. این دو متغیر نه تنها به صورت مستقیم بلکه از طریق تأثیرگذاری بر راهبردهای هیجانی، مقایسه‌های اجتماعی و عوامل فرهنگی می‌توانند نگرانی از تصویر بدن را تشدید کنند (Servidio et al., 2023).

بنابراین، بررسی همزمان این متغیرها در جمعیت نوجوانان به‌ویژه دختران، ضرورتی انکارناپذیر است. این پژوهش با هدف بررسی پیش‌بینی نگرانی از تصویر بدن بر اساس همجوشی شناختی و با در نظر گرفتن نقش میانجی اجتناب تجربه‌ای در دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه شهر کرج انجام شد.

مواد و روش پژوهش

این پژوهش بر اساس معیار هدف در گروه پژوهش‌های کاربردی، بر اساس معیار زمان گردآوری داده‌ها در گروه پژوهش‌های پیمایشی، بر اساس معیار ماهیت داده‌ها و مبنای پژوهش یک پژوهش کمی، بر اساس معیار خصوصیات موضوع یا مسئله پژوهش یک پژوهش همبستگی یا همخوانی، بر اساس معیار انواع تحقیقات بر اساس نوع داده یک پژوهش با داده‌های دست‌اول، بر اساس معیار روش جمع‌آوری اطلاعات یک پژوهش میدانی با استفاده از تکنیک پرسشنامه و بر اساس معیار میزان ژرفایی یک پژوهش پنهانگر می‌باشد. اصلی‌ترین ابزار گردآوری اطلاعات در این پژوهش ۳ پرسشنامه (نگرانی از تصویر بدن، پرسشنامه استاندارد همجوشی شناختی گیلاندرز و همکاران و پرسشنامه پذیرش و عمل) می‌باشد.

پرسشنامه نگرانی از تصویر بدن: این پرسشنامه توسط لیتلتون و همکاران در سال ۲۰۰۵ ساخته شد و حاوی ۱۹ آیتم است که به بررسی نارضایتی و نگرانی فرد درباره ظاهرش می‌پردازد. لیتلتون و همکاران (۲۰۰۵) ساختار عاملی پرسش‌نامه را نیز بررسی کرده‌اند. نتایج، نشانگر دو عامل مهم و معنی‌دار بود که عامل اول از یازده ماده تشکیل شده و نارضایتی فرد از ظاهر خود، واریس کردن و مخفی کردن نقایص



ادراک شده را در بر می‌گیرد و عامل دوم با هشت ماده میزان تداخل نگرانی درباره‌ی ظاهر را در عملکرد اجتماعی فرد نشان می‌دهد. در این ابزار از آزمودنی خواسته می‌شود در مورد هر یک از ماده‌ها، میزانی که آن ماده احساسات یا رفتارش را نشان می‌دهد، روی مقیاسی از ۱ (کاملاً مخالفم) تا ۵ (کاملاً موافقم) درجه‌بندی کند. لیتلتون و همکاران (۲۰۰۵) پایایی این پرسشنامه را به روش همسانی درونی، بررسی کرده و ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۳ را به دست آوردند. ضریب همبستگی هر یک از سوالات با نمره کل پرسشنامه، از ۰/۳۲ تا ۰/۷۲ با میانگین ۰/۶۲ بوده است. همچنین ضریب آلفای کرونباخ عامل اول و دوم به ترتیب ۰/۹۲ و ۰/۷۶ و ضریب همبستگی بین دو عامل ۰/۶۹ گزارش نمود. روایی همگرایی این مقیاس از طریق محاسبه ضریب همبستگی آن با پرسشنامه وسواس اجباری پادوا و پرسشنامه اختلالات خوردن بررسی شده و ضرایب همبستگی آن با این ابزارها به ترتیب ۰/۶۲ و ۰/۴ بدست آمده است ($p < ۰/۰۱$). در ایران محمدی و سجادی نژاد (۱۳۸۴) میزان آلفای کرونباخ کلی ۰/۸۴ از این پرسشنامه بدست آمد. و در مجموع از ۱۹ سوال دو عامل نارضایتی از بدن و تداخل درباره عملکرد اجتماعی شناسایی شد. میزان آلفای کرونباخ برای عامل اول ۰/۸۴ و برای عامل دوم ۰/۷۴ محاسبه گردید. در پژوهش حیدری و علی‌پور خدادادی (۱۳۹۱) پایایی پرسشنامه نگرانی درباره تصویر بدن و زیر مقیاس‌های آن به روش آلفای کرونباخ محاسبه گردید که برای کل پرسشنامه برابر ۰/۸۶، خرده مقیاس اول ۰/۸۴ (نارضایتی ظاهر) و خرده مقیاس دوم ۰/۷۱ (تداخل در عملکرد) می‌باشد که بیانگر پایایی قابل قبول پرسشنامه مذکور است.

پرسشنامه استاندارد همجوشی شناختی گیلاندرز و همکاران (۲۰۱۰): پرسشنامه همجوشی شناختی گیلاندرز و همکاران (۲۰۱۰) طراحی شده است. این پرسشنامه دارای ۱۲ سوال و دو مؤلفه همجوشی و گسلش شناختی می‌باشد. این پرسشنامه بر اساس طیف شش گزینه‌ای لیکرت با سؤالاتی مانند (حتی وقتی افکار ناراحت کننده به سراغم می‌آید می‌دانم که این افکار در نهایت بی‌اهمیت می‌شوند)، به سنجش همجوشی شناختی می‌پردازد. زارع (۱۳۹۳) برای هنجاریابی پرسشنامه مذکور، ۳۷۹ نفر از دانشجویان دانشگاه‌های پیام نور و سنتی را آزمود. نتایج حاکی از این بود که این پرسشنامه از روایی و پایایی مطلوبی برخوردار است؛ به نحوی که ضریب آلفای کرونباخ برای آن ۰/۷۶ به دست آمده است.

پرسشنامه پذیرش و عمل: پرسشنامه پذیرش و عمل در بطن درمان پذیرش و تعهد توسط هیز^۱ و همکاران (۲۰۰۴) به عنوان ابزاری برای اندازه‌گیری اجتناب تجربه‌ای و انعطاف‌ناپذیری روان‌شناختی ساخته شد. این ابزار در نسخه‌های ۱۶، ۴۹ و ۹۰ سؤالی ساخته شده و ابزار مفیدی برای ارزیابی اجتناب تجربه‌ای و پیامدهای درمان پذیرش و تعهد به حساب می‌آید (بوند^۲ و همکاران، ۲۰۱۱). نسخه ۱۰ سؤالی پرسشنامه پذیرش و عمل برای حل مشکلات مربوط به ضعف ویژگی‌های روان‌سنجی نسخه‌های مختلف آن ساخته و اعتباریابی شد. این مقیاس، اجتناب تجربه‌ای را در مقیاس لیکرت ۷ نقطه‌ای از ۱ (هرگز درست نیست) تا ۷ (همیشه درست است) اندازه می‌گیرد. سوالات ۱، ۶، ۱۰ نمره‌گذاری وارونه دارند. نمره بالا روی ۲-AAQ نشان دهنده اجتناب تجربه‌ای بیشتر است در حالی که نمره پایین نشان‌دهنده پذیرش و عمل بیشتر است. پایایی آزمون-بازآزمون این پرسشنامه توسط بوند و همکاران (۲۰۱۱) ۰/۸۱ و همسانی درونی آن ۰/۸۴ بدست آمده است. در ایران نیز ضریب پایایی آلفای کرونباخ این پرسشنامه ۰/۸۹ و ضریب پایایی بازآزمون ۰/۷۱ بدست آمده است.

در راستای تجزیه و تحلیل داده‌ها در این پژوهش ابزار تجزیه و تحلیل اطلاعات پرسشنامه‌ای این پژوهش با نرم‌افزارهای آماری و مدلسازی معادلات ساختاری SPSS و AMOS صورت پذیرفته است، همچنین برای تعیین حجم نمونه از نرم‌افزار ارزشمند SPSS SAMPLE POWER استفاده گردیده است. پایایی ابزار این پژوهش با استفاده از آزمون آلفای کرونباخ برای پرسشنامه نگرانی از تصویر بدن (۰/۷۷) برای پرسشنامه همجوشی شناختی (۰/۷۹) و برای پرسشنامه اجتناب تجربه‌ای (۰/۷۵) به تأیید رسیده است. جامعه آماری این پژوهش دانش آموزان

¹ Hayes S

²Bond FW

دختر مقطع متوسطه تحصیلی ۱۴۰۲ - ۱۴۰۳ شهر کرج بوده، حجم نمونه در این پژوهش با استفاده از نرم‌افزار SPSS SAMPLE POWER با ۵ پیش فرض (احتمال خطای نوع اول حداکثر ۵ درصد (مقدار آلفا)، احتمال خطای نوع دوم حداکثر ۲۰ درصد (مقدار بتا)، حجم نمونه به اندازه‌ای باشد که حداقل ۳ درصد ضریب تعیین (R^2) در جامعه آماری به درستی تشخیص داده شود، توان آزمون ۸۰ درصد، سطح اطمینان برابر با ۹۵ درصد) برابر با ۳۵۷ نفر و شیوه نمونه‌گیری در این پژوهش نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای می‌باشد. به منظور تعیین وجود یا عدم وجود تأثیر بین متغیرها و برآورد و تعمیم نتایج به دست آمده از حجم نمونه به جامعه آماری از مدل میانجی با متغیر آشکار جهت ارزیابی مدل مفهومی پژوهش استفاده گردیده است.

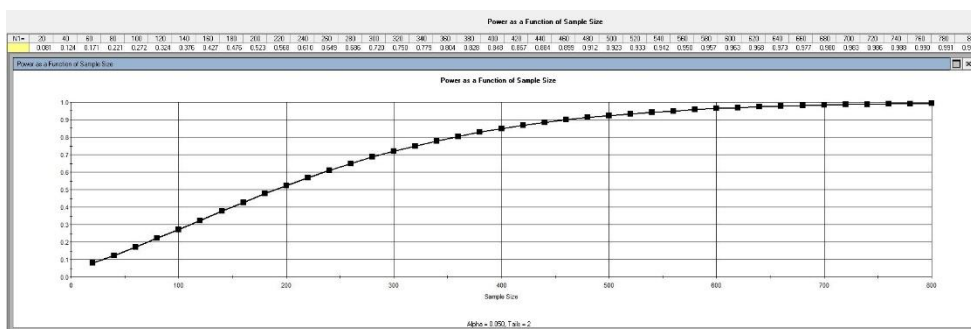
شکل ۱

خروجی برآورد حجم اولیه نمونه SPSS SAMPLE POWER

Multiple regression						
Variable	Increment to R-Squared			Cumulative R-Squared		
	Number Variables in Set	Increment to R-Squared	Power for Increment	Cumulative Number Variables	Cumulative R-Square	Power for Cumulative R-Squared
1 Main set	3	0.03	0.80	3	0.03	0.80
Alpha		0.05		N of cases		357

شکل ۲

نمودار برآورد حجم اولیه نمونه SPSS SAMPLE POWER



به منظور اجرای ملاحظات اخلاقی در این پژوهش اقداماتی انجام گرفته است که برخی از مهم‌ترین این اقدام‌ها اشاره می‌گردد: ۱. به شرکت‌کنندگان در پژوهش اطمینان داده‌شده که اطلاعات دریافتی از ایشان محرمانه خواهد ماند. ۲. در استفاده از منابع حفظ امانت مدنظر قرار گرفته شده است (رعایت صداقت و امانت علمی) و عدم استفاده از منابع مشکوک و فاقد اعتبار. ۳. همکاری در این پژوهش توسط شرکت‌کنندگان داوطلبانه بوده است. ۴. شرکت‌کنندگان در پژوهش آزاد بوده‌اند که هر زمان اراده کنند از طرح (پاسخگویی به پرسشنامه) خارج شوند. ۵. پرهیز از جمع‌آوری اطلاعات از راه استراق سمع، دوربین مخفی و... ۶. رعایت بی‌طرفی و پرهیز از گرایش‌های خاص توسط پژوهشگر و رعایت حرمت افراد یا اجتماع هنگام بحث و تفسیر. ۷. استفاده از جدیدترین روش‌های تحقیق جهت اخذ نتیجه به گونه‌ای که بتواند در بهبود پژوهش‌های دیگر و یا برنامه‌ریزی‌ها مورد استفاده قرار گیرد. ۸. رعایت صداقت در هنگام تجزیه و تحلیل داده‌ها و عدم تحریف.



یافته‌ها

توزیع فراوانی جنسیت پاسخگویان این پژوهش حاکی از آنست که کلیه پاسخگویان این پژوهش دانش‌آموز دختر بوده‌اند. توزیع فراوانی سن پاسخگویان این پژوهش حاکی از آنست که ۸۸ نفر معادل ۲۴.۶ درصد از پاسخگویان این پژوهش سن خود را ۱۶ سال، ۱۶۹ نفر معادل ۴۷.۳ درصد ۱۷ سال و ۱۰۰ نفر معادل ۲۸ درصد نیز سن خود را ۱۸ سال گزارش نموده‌اند. توزیع فراوانی پایه تحصیلی پاسخگویان این پژوهش حاکی از آنست که ۸۸ نفر معادل ۲۴.۶ درصد از پاسخگویان این پژوهش پایه تحصیلی خود را دهم و ۱۶۹ نفر معادل ۴۷.۳ درصد پایه تحصیلی خود را یازدهم و ۱۰۰ نفر معادل ۲۸ درصد نیز پایه تحصیلی خود را دوازدهم گزارش نموده‌اند. توزیع فراوانی رشته تحصیلی پاسخگویان این پژوهش حاکی از آنست که ۵۲ نفر معادل ۱۴.۶ درصد از پاسخگویان این پژوهش رشته تحصیلی خود را ریاضی فیزیک، ۶۵ نفر معادل ۱۸.۲ درصد علوم تجربی، ۸۱ نفر معادل ۲۲.۷ درصد علوم انسانی، ۶۲ نفر معادل ۱۷.۴ درصد علوم و معارف اسلامی، ۴۹ نفر معادل ۱۳.۷ درصد فنی و حرفه‌ای و ۴۸ نفر معادل ۱۳.۴ درصد نیز رشته تحصیلی خود را کار و دانش گزارش نموده‌اند.

جدول ۱

فراوانی پاسخگویان به تفکیک متغیرهای جمعیت شناختی

متغیرها	فراوانی	درصد
جنسیت	دانش آموز پسر	***
	دانش آموز دختر	۱۰۰
سن	۱۶ سال	۸۸
	۱۷ سال	۱۶۹
	۱۸ سال	۱۰۰
پایه تحصیلی	پایه دهم	۸۸
	پایه یازدهم	۱۶۹
	پایه دوازدهم	۱۰۰
رشته تحصیلی	ریاضی فیزیک	۵۲
	علوم تجربی	۶۵
	علوم انسانی	۸۱
	علوم و معارف اسلامی	۶۲
	فنی و حرفه‌ای	۴۹
	کار و دانش	۴۸
		۱۳.۴

میانگین اکتسابی متغیر نگرانی از تصویر بدن برابر با ۶۱.۱۰ با انحراف معیار ۴.۹۴ می‌باشد، میانگین اکتسابی متغیر نگرانی از تصویر بدن از حد متوسط جامعه (۵۷) بالاتر گزارش گردیده است. میانگین اکتسابی متغیر همجوشی شناختی برابر با ۳۵.۳۰ با انحراف معیار ۳.۵۹ و حداقل مقدار ۲۸ تا حداکثر مقدار ۴۰ می‌باشد. میانگین اکتسابی متغیر همجوشی شناختی از حد متوسط جامعه (۳۱.۵) بالاتر گزارش گردیده است. میانگین اکتسابی متغیر اجتناب تجربه‌ای برابر با ۴۳.۱۹ با انحراف معیار ۲.۸۷ و حداقل مقدار ۲۶ تا حداکثر مقدار ۵۰ می‌باشد. میانگین اکتسابی متغیر اجتناب تجربه‌ای از حد متوسط جامعه (۴۰) بالاتر گزارش گردیده است. در متغیرهای این پژوهش مقدار نسبت چولگی به

خطای استاندارد و مقدار نسبت کشیدگی به خطای استاندارد در بازه (۲ تا -۲) قرار دارد، بنابراین می‌توان گفت کلیه متغیرهای مطرح شده در این پژوهش دارای توزیع نرمال و متقارن می‌باشند.

جدول ۲

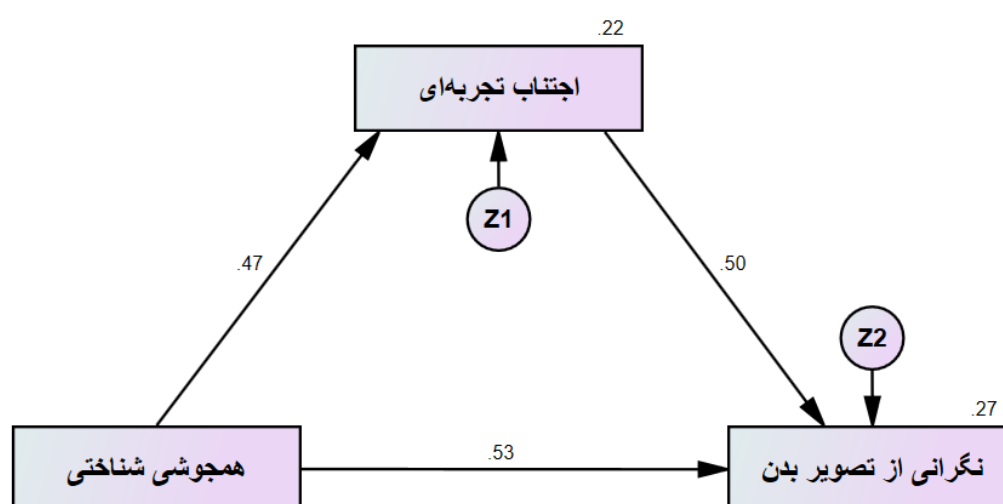
آماره‌های پراکندگی مرکزی از متغیرهای مطرح شده در پژوهش

متغیر	میانگین	انحراف معیار	حداقل امتیاز	حداکثر امتیاز
نگرانی از تصویر بدن	۶۱.۱۰	۴.۹۴	۲۹	۶۵
همجوشی شناختی	۳۵.۳۰	۳.۵۹	۲۸	۴۰
اجتناب تجربه‌ای	۴۳.۱۹	۲.۸۷	۲۶	۵۰
چولگی	مقدار	انحراف استاندارد	مقدار	انحراف استاندارد
نگرانی از تصویر بدن	۰.۲۶	۰.۱۸	-۰.۴۸	۰.۲۵
همجوشی شناختی	۰.۳۰	۰.۲۲	-۰.۴۴	۰.۲۵
اجتناب تجربه‌ای	۰.۴۰	۰.۳۲	-۰.۴۲	۰.۳۵

هدف از ترسیم این مدل تأثیر همجوشی شناختی (CF) بر نگرانی از تصویر بدن (BIC) با میانجی‌گری اجتناب تجربه‌ای (EA) دانش آموزان دختر مقطع متوسطه می‌باشد. در این مدل همجوشی شناختی (CF) به عنوان متغیر مستقل در نظر گرفته شده، متغیر نگرانی از تصویر بدن (BIC) به عنوان متغیر وابسته و متغیر اجتناب تجربه‌ای (EA) نیز به عنوان متغیر میانجی در نظر گرفته شده است.

شکل ۳

مدل میانجی با متغیر آشکار جهت ارزیابی مدل کلی پژوهش





جدول ۳

نتایج آزمون فرضیه‌های پژوهش (ضرایب اثرات مستقیم و غیرمستقیم در مدل پژوهش)

فرضیه‌های پژوهش	اثر مستقیم	اثر غیرمستقیم	نسبت بحرانی (C.R)	سطح معناداری (Sig)
تأثیر همجوشی شناختی بر نگرانی از تصویر بدن	۰.۵۳	۰.۲۳	۶.۳۸	۰.۰۰۰۱
تأثیر همجوشی شناختی بر اجتناب تجربه‌ای	۰.۴۷	***	۶.۲۲	۰.۰۰۰۱
تأثیر اجتناب تجربه‌ای بر نگرانی از تصویر بدن	۰.۵۰	***	۶.۳۰	۰.۰۰۰۱

جدول ۴

سطوح معناداری اثرات مستقیم و غیرمستقیم با استفاده از آزمون بوت‌استرپ

شاخص‌ها	اثر مستقیم	اثر غیرمستقیم
تأثیر همجوشی شناختی بر نگرانی از تصویر بدن	۰.۰۰۰۱	۰.۰۰۰۸

با توجه به مدل فوق و خروجی وزن‌های استاندارد شده رگرسیونی (ضریب تأثیرات رگرسیونی) در مدل می‌توان دریافت که؛ تأثیر مستقیم همجوشی شناختی بر نگرانی از تصویر بدن برابر با ۰.۵۳ و مثبت و معنادار ($C.R=6.38 > 1.96$ و $P=0.0001 < 0.05$) بوده، همچنین تأثیر غیر مستقیم همجوشی شناختی بر نگرانی از تصویر بدن به واسطه متغیر اجتناب تجربه‌ای نیز معنادار گزارش گردیده است ($P=0.008 < 0.05$). تأثیر مستقیم همجوشی شناختی بر اجتناب تجربه‌ای برابر با ۰.۴۷ و مثبت و معنادار ($C.R=6.22 > 1.96$) و $P=0.0001 < 0.05$ و تأثیر مستقیم اجتناب تجربه‌ای بر نگرانی از تصویر بدن نیز برابر با ۰.۵۰ و مثبت و معنادار ($C.R=6.30 > 1.96$) و $P=0.0001 < 0.05$ گزارش گردیده است. بررسی مفهومی میانجی‌گری در مدل‌سازی معادلات ساختاری نشان می‌دهد که در بحث میانجی‌گری دو مفهوم اساسی وجود دارد یکی اثر مستقیم و دیگری اثر غیرمستقیم متغیرها بر یکدیگر. در مدل میانجی اگر اثر مستقیم یک متغیر بر متغیر دیگری از لحاظ آماری معنادار باشد اما اثر غیرمستقیم معنادار نباشد می‌توان استنباط نمود که میانجی‌گری وجود ندارد. در مدل میانجی اگر اثر مستقیم یک متغیر بر متغیر دیگری از لحاظ آماری معنادار نباشد اما اثر غیرمستقیم معنادار باشد می‌توان استنباط نمود که میانجی‌گری کامل حاکم است. در مدل میانجی اگر هر دو اثر یعنی اثر مستقیم و غیرمستقیم از لحاظ آماری معنادار باشد، می‌توان استنباط نمود که میانجی‌گری جزئی است. با توجه به آزمون بوت‌استرپ یا خودگردان‌سازی که برای این مدل استفاده گردیده است و همچنین با توجه به اصول حاکم بر بحث میانجی‌گری در مدل‌سازی معادلات ساختاری به طور کلی می‌توان استنباط نمود که در این مدل چون هر دو اثر مستقیم و غیرمستقیم ارزیابی مجدد شناختی بر نگرانی از تصویر بدن معنادار گزارش شده است، می‌توان استنباط نمود که میانجی‌گری وجود دارد و متغیر اجتناب تجربه‌ای دارای نقش میانجی جزئی در تأثیر همجوشی شناختی بر نگرانی از تصویر بدن می‌باشد، پس مدل این پژوهش مبنی بر اینکه در تأثیر همجوشی شناختی (CF) بر نگرانی از تصویر بدن (BIC) متغیر اجتناب تجربه‌ای (EA) دارای نقش میانجی می‌باشد؛ تأیید می‌گردد.



جدول ۵

خروجی شاخص‌های ارزیابی کلیت مدل

نوع شاخص برازش	شاخص برازش	حد مطلوب	مقدار به‌دست آمده	کلیت مدل
شاخص‌های بدی برازش مدل	CMIN/DF	کوچک‌تر از ۵	۳.۹۱	مدل مطلوب است و نیاز به اصلاح ندارد
	RMSEA	کوچک‌تر از ۰.۰۸	۰.۰۷	
شاخص‌های خوبی برازش مدل	CFI	بزرگ‌تر از ۰.۹۰	۰.۹۱	
	TLI	بزرگ‌تر از ۰.۹۰	۰.۹۲	
	PCFI	بزرگ‌تر از ۰.۵۰	۰.۵۲	
	PNFI	بزرگ‌تر از ۰.۵۰	۰.۵۱	

پس از ترسیم مدل ساختاری پژوهش، شاخص‌های برازش و مناسب بودن مدل مورد ارزیابی قرار گرفت و مدل با شاخص‌های مختلف برازش، ارزیابی شد. شاخص‌های ارزیابی کلیت مدل نیز نشان داده است که؛ وضعیت شاخص‌های بدی برازش مدل (CMIN/DF و RMSEA) و شاخص‌های خوبی برازش مدل (CFI و PCFI و TLI و PNFI) در حد مطلوب و استاندارد مدل می‌باشد و نیازی به اصلاح مدل نمی‌باشد.

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که همجوشی شناختی تأثیر مثبت و معناداری بر نگرانی از تصویر بدن دارد و این تأثیر تا حدی به واسطه اجتناب تجربه‌ای صورت می‌گیرد. به عبارت دیگر، افرادی که سطح بالاتری از همجوشی شناختی دارند، به احتمال بیشتری به اجتناب تجربه‌ای روی می‌آورند و این فرایند، نگرانی آن‌ها درباره تصویر بدنشان را افزایش می‌دهد. این یافته با بسیاری از پژوهش‌های پیشین همخوانی دارد. برای مثال، نشان داده شده است که همجوشی شناختی بالا با شدت بیشتر افکار منفی نسبت به بدن و ناتوانی در فاصله‌گیری از این افکار همراه است (José Quintero et al., 2022). این وضعیت موجب می‌شود افراد نتوانند تجربه‌های درونی خود را موقتی و بی‌اهمیت تلقی کنند و در نتیجه در چرخه نگرانی و نشخوار فکری گرفتار شوند (Thomas & Bardeen, 2020).

مطالعات مختلف تأکید کرده‌اند که نوجوانان به دلیل تغییرات جسمانی و اجتماعی دوره بلوغ، بیش از دیگر گروه‌های سنی در معرض خطر همجوشی شناختی و نگرانی از تصویر بدن قرار دارند (Brichacek et al., 2021). از این رو یافته‌های حاضر که بر جمعیت دانش‌آموزان دختر متمرکز بود، با شواهد قبلی همسو است. همچنین نتایج نشان دادند که اجتناب تجربه‌ای نقش میانجی جزئی میان همجوشی شناختی و نگرانی از تصویر بدن دارد. این بدان معناست که بخشی از تأثیر همجوشی شناختی به طور غیرمستقیم و از طریق اجتناب تجربه‌ای بر نگرانی از تصویر بدن اعمال می‌شود. این یافته با پژوهش‌هایی که اجتناب تجربه‌ای را عاملی کلیدی در تداوم نارضایتی از بدن معرفی کرده‌اند همخوانی دارد (Zucchelli et al., 2020).

پژوهش‌های پیشین در جوامع گوناگون، نقش راهبردهای اجتنابی را در افزایش نارضایتی از بدن و اتخاذ شیوه‌های مقابله‌ای ناکارآمد تأیید کرده‌اند. به عنوان مثال، مطالعه‌ای نشان داد که افراد با اجتناب تجربه‌ای بالا بیشتر به مقایسه‌های اجتماعی سوگیرانه روی می‌آورند و این امر نگرانی آنان از ظاهرشان را تقویت می‌کند (Stojcic et al., 2020). در مطالعه‌ای دیگر نیز مشخص شد که اجتناب تجربه‌ای، میل به پنهان‌سازی نقایص ادراک‌شده در بدن را افزایش می‌دهد که در نتیجه به کاهش اعتمادبه‌نفس و اختلال در عملکرد اجتماعی می‌انجامد.



(Shahmohammadi et al., 2023). یافته حاضر با این نتایج همسو بوده و نشان می‌دهد که اجتناب تجربه‌ای می‌تواند حلقه واسط میان افکار منفی و نگرانی از بدن باشد.

از منظر نظری، همجوشی شناختی و اجتناب تجربه‌ای دو سازه بنیادین در چارچوب درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد محسوب می‌شوند. همجوشی شناختی به معنای واقعی پنداشتن افکار و گرفتار شدن در محتوای ذهنی است، در حالی که اجتناب تجربه‌ای به تلاش برای رهایی یا اجتناب از تجربه‌های ناخوشایند درونی اشاره دارد. ترکیب این دو فرایند می‌تواند انعطاف‌ناپذیری روان‌شناختی را افزایش داده و فرد را به سمت استفاده از راهبردهای مقابله‌ای ناکارآمد سوق دهد (Hu et al., 2021). یافته‌های حاضر که نشان‌دهنده تأثیر مثبت همجوشی شناختی بر نگرانی از تصویر بدن و نقش واسطه‌ای اجتناب تجربه‌ای بودند، به درک دقیق‌تر این سازوکار کمک می‌کنند.

یافته‌های مطالعه حاضر با پژوهش‌های دیگری نیز همخوانی دارد که نقش متغیرهای میانجی را در رابطه میان همجوشی شناختی و نگرانی از بدن بررسی کرده‌اند. به عنوان مثال، پژوهشی نشان داد که همجوشی شناختی به واسطه افزایش راهبردهای مقابله‌ای منفی بدنی مانند ترمیم ظاهر و مقایسه اجتماعی، بر نگرانی از تصویر بدن تأثیرگذار است (Zhang et al., 2023). همچنین نشان داده شده است که زنان با همجوشی شناختی بالا در مواجهه با تصاویر بدنی آرمانی در رسانه‌ها بیشتر دچار اضطراب و نارضایتی از بدن می‌شوند (McComb & Mills, 2021). این نتایج همگی مؤید نقش همجوشی شناختی به عنوان یک عامل خطر مهم در حوزه تصویر بدن هستند.

پژوهش‌های اخیر نشان داده‌اند که تأثیرات منفی رسانه‌های اجتماعی و تبلیغات بر نگرانی از بدن از طریق فعال‌سازی مکانیزم‌های شناختی و هیجانی عمل می‌کند. به عنوان مثال، مرور تصاویر فعال در تبلیغات ورزشی موجب کاهش نگرش‌های مثبت به بدن و کاهش عزت‌نفس ضمنی شده است (Hollett & Challis, 2023). همچنین مشاهده ویدئوهای کوتاه مرتبط با رژیم یا ضد رژیم در شبکه‌های اجتماعی بر افزایش نگرانی و نارضایتی از بدن تأثیر مستقیم داشته است (Fiuza & Rodger, 2023). یافته‌های پژوهش حاضر نیز با این نتایج همخوانی دارد، زیرا نشان می‌دهد که همجوشی شناختی می‌تواند حساسیت افراد را نسبت به این محرک‌های رسانه‌ای افزایش داده و اجتناب تجربه‌ای به عنوان حلقه واسط، این اثرات را تشدید کند.

مطالعاتی نیز به نقش عوامل روان‌شناختی حمایتی پرداخته‌اند. برای نمونه، پژوهش‌ها نشان داده‌اند که خودشفقت‌ورزی و انعطاف‌پذیری تصویر بدن می‌توانند آثار منفی همجوشی شناختی را تعدیل کنند (Linardon et al., 2021; Scardera et al., 2021). در همین راستا، پژوهش‌های اخیر گذار از تصویر بدنی منفی به تصویر بدنی مثبت را فرایندی تدریجی و دشوار دانسته‌اند که نیازمند تغییر در باورهای شناختی و هیجانی است (Alleva et al., 2023). نتایج مطالعه حاضر نیز تلویحاً بیان می‌کند که مداخلاتی که بر تقویت گسلش شناختی و کاهش اجتناب تجربه‌ای تمرکز کنند، می‌توانند در بهبود تصویر بدن نوجوانان مؤثر باشند.

نکته دیگر در تبیین نتایج حاضر، ارتباط بین نگرانی از تصویر بدن و سایر مشکلات روان‌شناختی است. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که نگرانی از بدن می‌تواند به بروز علائم افسردگی، اضطراب اجتماعی و حتی افکار خودآسیب‌رسان منجر شود (Swami et al., 2021; Yuan et al., 2023). این همبستگی نشان می‌دهد که نقش میانجی اجتناب تجربه‌ای می‌تواند فراتر از تصویر بدن بوده و در سایر حوزه‌های روانی نیز اثرگذار باشد. به بیان دیگر، اجتناب تجربه‌ای نه تنها نگرانی از بدن را تشدید می‌کند بلکه بر کیفیت کلی سلامت روان نیز اثر منفی می‌گذارد. مطالعات فرهنگی نیز یافته‌های پژوهش حاضر را تأیید می‌کنند. پژوهش‌های تطبیقی نشان داده‌اند که استانداردهای فرهنگی و اجتماعی در جوامع مختلف می‌توانند بر شدت نگرانی از بدن و میزان همجوشی شناختی اثرگذار باشند (Stojcic et al., 2020). برای نمونه، زنان در جوامع آسیایی و اروپایی علی‌رغم تفاوت‌های فرهنگی، هر دو گروه سطح بالایی از نگرانی‌های بدنی را گزارش کرده‌اند. این مسئله نشان می‌دهد که یافته‌های پژوهش حاضر در زمینه دانش‌آموزان دختر کرجی می‌تواند با شرایط مشابه در سایر جوامع نیز قابل تطبیق باشد.

در نهایت، یافته‌های این پژوهش هم‌راستا با پژوهش‌هایی است که نشان داده‌اند ترکیب همجوشی شناختی و اجتناب تجربه‌ای موجب شکل‌گیری الگوهای خوردن ناسازگارانه و اختلالات بالینی می‌شود (Barney et al., 2022; Paixão et al., 2021). این مسئله اهمیت مداخلات زودهنگام برای نوجوانان را برجسته می‌کند. به طور کلی، نتایج مطالعه حاضر با شواهد پیشین همسو بوده و اهمیت توجه به همجوشی شناختی و اجتناب تجربه‌ای در پیش‌بینی نگرانی از تصویر بدن را تأیید می‌کند.

این پژوهش نیز همانند سایر مطالعات محدودیت‌هایی دارد. نخست، جامعه آماری پژوهش تنها شامل دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه در شهر کرج بود و بنابراین تعمیم نتایج به سایر گروه‌های سنی، جنسیتی یا جغرافیایی با احتیاط صورت می‌گیرد. دوم، استفاده از ابزارهای خودگزارشی ممکن است تحت تأثیر سوگیری‌های پاسخ‌دهی یا تمایل به پاسخ اجتماعی مطلوب قرار گرفته باشد. سوم، طراحی مقطعی پژوهش امکان استنباط علیت قطعی را محدود می‌سازد و تنها می‌توان از روابط همبستگی و میانجی‌گری سخن گفت. چهارم، متغیرهای دیگری همچون عزت‌نفس، مقایسه اجتماعی یا عوامل خانوادگی در مدل لحاظ نشدند که می‌توانند بر نتایج تأثیرگذار باشند.

برای پژوهش‌های آینده پیشنهاد می‌شود که مطالعات مشابه در جمعیت‌های متنوع‌تر از نظر سن، جنسیت و فرهنگ انجام شود تا قابلیت تعمیم نتایج افزایش یابد. همچنین استفاده از طرح‌های طولی می‌تواند به روشن شدن روابط علی میان همجوشی شناختی، اجتناب تجربه‌ای و نگرانی از تصویر بدن کمک کند. علاوه بر این، بررسی سایر متغیرهای میانجی یا تعدیل‌گر همچون عزت‌نفس، ذهن‌آگاهی یا حمایت اجتماعی می‌تواند مدل جامع‌تری از تبیین نگرانی از تصویر بدن فراهم آورد. به کارگیری روش‌های کیفی یا ترکیبی نیز می‌تواند درک عمیق‌تری از تجربه‌های ذهنی و عاطفی نوجوانان نسبت به بدنشان ایجاد کند.

از منظر کاربردی، یافته‌های این پژوهش می‌توانند مبنای طراحی مداخلات روان‌شناختی در مدارس، مراکز مشاوره و کلینیک‌های تخصصی قرار گیرند. آموزش گسلش شناختی و کاهش اجتناب تجربه‌ای از طریق رویکردهای درمانی موج سوم همچون درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد می‌تواند در کاهش نگرانی از تصویر بدن مؤثر باشد. همچنین برگزاری کارگاه‌های آموزشی برای والدین و معلمان در جهت ارتقای نگرش مثبت نسبت به بدن و کاهش فشارهای اجتماعی بر نوجوانان پیشنهاد می‌شود. در سطح کلان، رسانه‌ها و نهادهای آموزشی می‌توانند با تولید محتوای مناسب و واقع‌گرایانه از بدن انسان، به شکل‌گیری تصویر بدنی مثبت در نوجوانان کمک کنند.

تشکر و قدردانی

از تمامی کسانی که در این پژوهش ما را یاری نمودند تشکر و قدردانی به عمل می‌آید.

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

موازن اخلاقی

در انجام این پژوهش تمامی موازین و اصول اخلاقی رعایت گردیده است.



داده‌ها و مآخذ پژوهش حاضر در صورت درخواست از نویسنده مسئول و ضمن رعایت اصول کپی رایت ارسال خواهد شد.

حامی مالی

این پژوهش حامی مالی نداشته است.

References

- Alessi, N., Coleman, H., & Rayner, G. (2023). Body image dissatisfaction: A novel predictor of poor quality of life in epilepsy. *Epilepsy & Behavior*, 141, 109149. <https://doi.org/10.1016/j.yebeh.2023.109149>
- Alleva, J. M., Tylka, T. L., Martijn, C., Walden, M. I., & Webb, J. B. (2023). I'll never sacrifice my well-being again: The journey from negative to positive body image among women who perceive their body to deviate from societal norms. *Body Image*, 45, 153-171. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2023.03.001>
- Barney, J. L., Barrett, T. S., Lensegrav-Benson, T., Quakenbush, B., & Twohig, M. P. (2022). Examining a mediation model of body image-related cognitive fusion, intuitive eating, and eating disorder symptom severity in a clinical sample. *Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia, and Obesity*. <https://doi.org/10.1007/s40519-021-01352-9>
- Brichacek, A. L., Murray, K., Neill, J. T., & Rieger, E. (2021). Contextual behavioral approaches to understanding body image threats and coping in youth: A qualitative study. *Journal of Adolescent Research*, 1-33. <https://doi.org/10.1177/07435584211007851>
- Fang, S., Ding, D., Ji, P., Huang, M., & Hu, K. (2022). Cognitive Defusion and Psychological Flexibility Predict Negative Body Image in the Chinese College Students: Evidence from Acceptance and Commitment Therapy. *International journal of environmental research and public health*, 19, 16519. <https://doi.org/10.3390/ijerph192416519>
- Fiuza, A., & Rodger, R. (2023). The effects of brief diet and anti-diet social media videos on body image and eating concerns among young women. *Eating behaviors*, 51, 101811. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2023.101811>
- Grogan, S. (2021). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children*. Routledge. <https://www.taylorfrancis.com/books/mono/10.4324/9781003100041/body-image-sarah-grogan>
- Hollett, R. C., & Challis, M. (2023). Experimental evidence that browsing for activewear lowers explicit body image attitudes and implicit self-esteem in women. *Body Image*, 46, 383-394. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1740144523001018>
- Hu, Z., Yu, H., Zou, J., Zhang, Y., Lu, Z., & Hu, M. (2021). Relationship among self-injury, experiential avoidance, cognitive fusion, anxiety, and depression in Chinese adolescent patients with nonsuicidal self-injury. *Brain and Behavior*, 11(12), e2419. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/brb3.2419>
- José Quintero, P. S., Rodríguez Biglieri, R., Etchezahar, E., & Gillanders, D. T. (2022). The Argentinian version of the cognitive fusion questionnaire: Psychometric properties and the role of cognitive fusion as a predictor of pathological worry. *Current Psychology*, 41(5), 2546-2557. <https://link.springer.com/article/10.1007/s12144-020-00767-4>
- Linardon, J., Andeson, C., Messer, M., Rodgers, R. F., & Fuller-Tyszkiewicz, M. (2021). Body image flexibility and its correlates: A meta-analysis. *Body Image*, 37, 188-203. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.02.005>
- McComb, E. S., & Mills, J. S. (2021). Young women's body image following upwards comparison to Instagram models: The role of physical appearance perfectionism and cognitive emotion regulation. *Body Image*, 38, 49-62. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.03.012>
- Moran, O., Larsson, A., & McHugh, L. (2021). Investigating cognitive fusion, mindfulness and experiential avoidance in relation to psychosis-like symptoms in the general population. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 21, 136-143. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2021.06.004>
- Paixão, C., Oliveira, S., & Ferreira, C. (2021). A comprehensive model of disordered eating among aesthetic athletic girls: Exploring the role of body image-related cognitive fusion and perfectionistic self-presentation. 40, 5727-5734. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01142-z>
- Pehlivan, J. M., Shermanm, K., Wuthrich, V., Horn, M., Basson, M., & Duckworth, T. (2022). Body image and depression in endometriosis: Examining self-esteem and rumination as mediators. *Body Image*, 43, 463-473. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2022.10.012>
- Scardera, S., Sacco, S., Sante, J., & Booij, L. (2021). Body image-related cognitive fusion and disordered eating: the role of self-compassion and sad mood. *Eating and Weight Disorders*, 26(2), 483-490. <https://doi.org/10.1007/s40519-020-00868-w>



- Servidio, R., Griffiths, M., Boca, S., & Demetrovics, Z. (2023). The serial mediation effects of body image-coping strategies and avatar-identification in the relationship between self-concept clarity and gaming disorder: A pilot study. *Addictive Behaviors Reports*, 17, 100482. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2023.100482>
- Shahmohammadi, J., Mohagheghi, H., Farhadi, M., Yarmohammadi Vasal, M., & Zoghi Paydar, M. R. (2023). Experiential avoidance and body image concern in predicting positive attitude toward cosmetic surgery. *Journal of Cognitive Psychology and Psychiatry*, 10(1), 19-30. <https://doi.org/10.32598/shenakht.10.1.19>
- Shirazi, F., Salehi, M., Hashemipour, F., & Karami, S. (2023). The role of cognitive emotion regulation, mindfulness, and cognitive fusion in predicting body image concern in women seeking cosmetic surgery. *Journal of psychiatric nursing*, 11(2), 52-63. http://ijpn.ir/browse.php?a_code=A-10-2120-2&slc_lang=fa&sid=1
- Stojcic, I., Dong, X., & Ren, X. (2020). Body Image and Sociocultural Predictors of Body Image Dissatisfaction in Croatian and Chinese Women. *Frontiers in psychology*, 11, 731. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00731>
- Swami, V., Robinson, C., & Furnham, A. (2021). Associations between body image, social physique anxiety, and dating anxiety in heterosexual emerging adults. *Body Image*, 39, 305-312. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.10.004>
- Thomas, K. N., & Bardeen, J. R. (2020). The buffering effect of attentional control on the relationship between cognitive fusion and anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 132, 103653. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2020.103653>
- Yuan, W., Chen, L., Su, Y., Liu, J., Zhang, Y., Chen, M., Ma, Y., Guo, T., & Ma, J. (2023). Sleep time and quality associated with depression and social anxiety among children and adolescents aged 6-18 years, stratified by body composition. *Journal of affective disorders*, 338, 1321-1328. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.06.029>
- Zali, R., Esmaeili, A., & Saberi, H. (2022). The mediating role of cognitive flexibility styles in the relationship between anxiety and body image in women with breast cancer volunteering for mastectomy. *Applied Family Therapy*, 3(5), 567-580. <https://doi.org/10.61838/kman.aftj.3.5.33>
- Zhang, C., Gangyan, X., Chung, P., Huang, Z., & Gucciardi, D. (2023). Examining the roles of experiential avoidance and cognitive fusion on the effects from mindfulness to athlete burnout: A longitudinal study. *Psychology of Sport and Exercise*, 64, 102341. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2022.102341>
- Zucchelli, F., White, P., & Williamson, H. (2020). Experiential avoidance and cognitive fusion mediate the relationship between body evaluation and unhelpful body image coping strategies in individuals with visible differences. *Body Image*, 32, 121-127. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2019.12.002>