

## Comparison of Loneliness, Emotion Regulation and Body Image Satisfaction in Virtual Social Network Users Based on Gender

## مقایسه احساس تنهایی، تنظیم هیجانی و رضایت از تصویر بدنی در کاربران شبکه‌های اجتماعی مجازی بر اساس جنسیت

Fereydoun Yaryari, Mojtaba Dehghan, Amin Hosseini

فریدون یاریاری<sup>۱</sup>، مجتبی دهقان<sup>۲</sup>، امین حسینی<sup>۳</sup>

پذیرش نهایی: ۹۵/۳/۳۰

پذیرش اولیه: ۹۴/۹/۸

تاریخ دریافت: ۹۴/۳/۳

### Abstract

The use of virtual social networks has increased among Iranians in the recent years. The aim of this study was to compare some of the reasons of tendency to use these social networking sites (body image satisfaction, emotion regulation and loneliness) among male and female students. Research method of the current study was a causal-comparative one. The study population included all male and female students of Kharazmi University living in its dormitory (Karaj unit) in the academic year 2014-2015; of this population 97 students (48 boys and 49 girls) were selected through convenience sampling method. In order to collect data, the short form of social and emotional loneliness scale for adults, body image rating scale and emotion regulation subscale of emotional intelligence questionnaire were used. The results of the current study showed that the two groups had no significant difference in body image satisfaction; however, average of emotion regulation, general loneliness, social loneliness and emotional loneliness was significantly higher in the female group. So it seems that the emotion regulation and loneliness have a role in the more use of social networks among girls.

**Keywords:** Social Networks, Body Image Satisfaction, Emotion Regulation, Loneliness, Gender.

### چکیده

در سال‌های اخیر استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی در ایرانیان افزایش یافته است. هدف این پژوهش مقایسه برخی از علل گرایش به استفاده از این شبکه‌های اجتماعی (رضایت از تصویر بدن، تنظیم هیجان و احساس تنهایی) در دانشجویان دختر و پسر بود. روش این پژوهش از نوع علی-مقایسه‌ای است. جامعه‌ی این پژوهش، کلیه دانشجویان دختر و پسر خوابگاهی دانشگاه خوارزمی واحد کرج در سال تحصیلی ۹۳-۹۴ بودند که از این بین ۹۷ نفر دانشجو (۴۸ نفر دختر و ۴۹ نفر پسر) به صورت در دسترس انتخاب شدند. برای جمع‌آوری اطلاعات از فرم کوتاه‌شده مقیاس احساس تنهایی اجتماعی-عاطفی بزرگسالان، مقیاس رضایت از تصویر بدنی و خرده مقیاس تنظیم هیجان پرسشنامه هوش هیجانی استفاده شد. یافته‌های حاصل از پژوهش نشان داد که دو گروه در رضایت از تصویر بدن تفاوت معناداری نداشتند؛ اما میانگین تنظیم هیجانی و احساس تنهایی کلی و تنهایی اجتماعی و عاطفی در گروه دختران به گونه‌ی معناداری بیشتر بود؛ بنابراین تنظیم هیجانی و احساس تنهایی به نظر می‌رسد در استفاده‌ی بیشتر دختران از شبکه‌های اجتماعی نقش دارد.

**کلیدواژه‌ها:** شبکه‌های اجتماعی، رضایت از تصویر بدن، تنظیم هیجان، احساس تنهایی، جنسیت.

۱. استادیار روان‌شناسی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران.

۲. (نویسنده مسئول) دانشجوی کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران. mojtaba-dehghan@yahoo.com

۳. دانشجوی کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران.



## مقدمه

استفاده از اینترنت در بین نسل جدید جامعه در حال گسترش است و بخش مهمی از زندگی افراد را تشکیل می‌دهد. امروزه برای خرید، جمع‌آوری اطلاعات، گفتگو با سایر کاربران و بسیاری از فعالیت‌های دیگر از اینترنت استفاده می‌شود و به نظر می‌رسد که هیچ جنبه‌ای از زندگی نیست که تحت تأثیر این دهکده جهانی قرار نگرفته باشد (سلیمی، جوکار و نیک‌پور، ۱۳۸۸). افرادی که بیش از حد از اینترنت استفاده می‌کنند، تنها، خسته، افسرده، بدون عزت‌نفس<sup>۱</sup> و درون‌گرا<sup>۲</sup> هستند (بانگ<sup>۳</sup>، ۱۹۹۶؛ به نقل از مشایخ و برجعلی، ۱۳۸۲). جونسیون<sup>۴</sup> (۲۰۰۳)، بر ضرورت اتخاذ نگرشی تعاملی در تحلیل رابطه انسان با فن‌آوری‌های ارتباطی پیشرفته تأکید دارد. اگر با توجه به مطالعات انجام شده پذیرفته شود که مجموعه واکنش‌ها نسبت به فن‌آوری‌های ارتباطی جدید نسبتاً یکسان است، یافته‌های پژوهشی موجود درباره اینترنت قابل تعمیم به تلفن همراه نیز است (نادری و حق‌شناس، ۱۳۸۹). استفاده افراطی از تلفن همراه در برخی موارد در امور زندگی عادی فرد و حتی حالات و روحیات وی تداخل و به هم ریختگی ایجاد می‌کند. استفاده افراطی از آن باعث گوشه‌گیری، کاهش روابط بین‌فردی و تعاملات اجتماعی و احساس تنهایی<sup>۵</sup> می‌شود (نادری و حق‌شناس، ۱۳۸۹؛ منصوریان، صلحی، ادب و لطیفی، ۱۳۹۳). همچنین، جوانانی که به طور افراطی و اعتیادگونه از پیام کوتاه تلفن همراه استفاده می‌کنند، سطوح بالایی از تکانشگری<sup>۶</sup>، احساس تنهایی و اضطراب اجتماعی دارند (آزوکي<sup>۷</sup>، ۲۰۰۸؛ به نقل از نادری و حق‌شناس، ۱۳۸۹). از سوی دیگر استفاده از فناوری‌های جدید نتایج مثبتی نیز دارد. ارتباطات اینترنتی بازداری‌زدایی، خودافشایی<sup>۸</sup>، صمیمیت و خود عرضه‌گری را تسهیل می‌کند و همچنین

عرصه‌ای برای تمرین و بهبود مهارت‌های اجتماعی فراهم می‌کند. این‌گونه تسهیلات بر خط، در ترکیب با کاهش اضطراب اجتماعی، به افراد تنها اجازه می‌دهد تا خود را آرمانی‌تر عرضه کنند. به علاوه، برخی از افراد تنها، اینترنت را به عنوان راه فراری برای کاهش استرس و احساسات منفی مرتبط با احساس تنهایی به کار می‌برند (مراهان -مارتین و شوماخر<sup>۹</sup>، ۲۰۰۳؛ به نقل از سلیمی، جوکار و نیک‌پور، ۱۳۸۸)؛ اما تصور بر این است که فقدان تماس رو در رو و جدایی از دیگران ممکن است نه تنها به احساس فاصله‌ی اجتماعی در روابط بلکه به احساس تنهایی، به ویژه در جوانان منجر شود (واحدی، فتح‌آبادی و اکبری، ۱۳۸۹).

از تنهایی تعاریف مختلفی ارائه شده است. احساس تنهایی، اشاره به یک تجربه‌ی روان‌شناختی منفی دارد که با تجارب بین‌فردی منفی و از دست دادن اعتماد به دیگران مرتبط است (روتنبرگ، مک دونالد و کینگ<sup>۱۰</sup>، ۲۰۰۴). لاروس، گای و بوئیوی<sup>۱۱</sup> (۲۰۰۲) تنهایی را ناراحتی ذهنی و حالت ناخوشایند تعریف کرده‌اند که ناشی از قطع ارتباط با دنیای اجتماعی است. بوگیرتس<sup>۱۲</sup> (۲۰۰۶) تنهایی را تجربه انزوا و احساس محرومیت در ارتباط با دیگران تعریف کرده است که با کاستی کیفی یا کمی در شبکه بین‌فردی شخص همراه است. مودی<sup>۱۳</sup> (۲۰۰۱)، به نقل از جونسیون، (۲۰۰۳)، دو نوع تنهایی را متمایز ساخت: تنهایی هیجانی و تنهایی اجتماعی. تنهایی هیجانی در نتیجه‌ی فقدان روابط صمیمانه در زندگی اجتماعی فرد پدید می‌آید؛ در حالی که تنهایی اجتماعی نتیجه‌ی بی‌توجهی و در حاشیه باقی ماندن است. کاربران اینترنت ممکن است از تنهایی هیجانی رنج ببرند، ولی حضور در جوامع مجازی از طریق اینترنت تنهایی اجتماعی افراد را کم می‌کند (نادری و حق‌شناس، ۱۳۸۹). احساس تنهایی هیجانی با احساس تنهایی اجتماعی، فاصله اجتماعی و افسردگی رابطه مثبت معناداری دارد (واحدی، فتح‌آبادی و اکبری، ۱۳۸۹). افرادی که

1. Self Esteem

2. Introvert

3. Young

4. Joinson

5. Loneliness

6. Impulsivity

7. Azukei

8. Self-Disclosure

9. Morahan-Martin & Schumacher

10. Rotenberg, MacDonald & King

11. Larose, Guay & Boivin

12. Bogaerts

13. Moody



هیجان‌خواهی و تلاش برای تسکین تنش‌ها (شی، ژو و جی<sup>۸</sup>، ۲۰۰۵؛ لرنر و استیبنبرگ<sup>۹</sup>، ۲۰۰۹؛ نقل از سلطانی، فولادوند و فتحی آشتیانی، ۲۰۱۰) و هیجان‌های منفی (محمدخانی و ظفرپناهی، ۱۳۹۰) با استفاده از اینترنت ارتباط دارد.

یکی دیگر از عواملی که ممکن است باعث شود افراد برای برقراری تعاملات اجتماعی به جای روابط واقعی از روابط مجازی استفاده کنند، نارضایتی از تصویر بدنی است. تصویر بدنی، بازنمایی درونی ظاهر بیرونی فرد است که این بازنمایی ابعاد جسمانی و ادراکی و نگرش نسبت به آنها را در بر می‌گیرد. ابعاد اصلی این نگرش‌ها شامل مؤلفه‌های ارزیابی ظاهری و اهمیت ظاهر ایده‌آل درون‌سازی شده و عواطف مرتبط با این مؤلفه‌ها است. از آنجا که ظاهر، بخش مهمی از هویت فرد است و در موقعیت‌های اجتماعی، بلافاصله در برخورد با دیگران نمایان می‌شود، بنابراین اهمیت این سازه‌ی شخصیتی در روابط بین‌فردی بسیار بارز است (همایون‌نیا، شیخ و همایونی، ۱۳۹۲). نتایج تحقیقات نشان می‌دهد نارضایتی از تصویر بدن دختران بیشتر از پسران و در زنان ورزشکار بیشتر از مردان ورزشکار است (پهلوان زاده، مقصودی، قضاوی و حبیب‌پور، ۱۳۸۴؛ سامرفلد، کلوترمن، آنتونی و پارکر<sup>۱۰</sup>، ۲۰۰۶؛ به نقل از همایون‌نیا، شیخ و همایونی، ۱۳۹۲). همچنین، نتایج پژوهش لاس، کاستا و آلمیدا<sup>۱۱</sup> (۲۰۱۵) نشان داد که زنان در برآورد اندازه واقعی بدن خود غیردقیق‌تر و نارضاضی‌تر هستند؛ اما برخی پژوهش‌ها نیز تفاوت معنی‌داری را بین رضایت از تصویر بدنی در دو جنس نشان نداده‌اند (طاهری تربتی، بلقان آبادی و قدوسی تبار، ۲۰۱۴). تصویر بدنی می‌تواند با گرایش به فضای مجازی نیز در ارتباط باشد. در یک پژوهش زنانی که در فیسبوک حضور داشتند نسبت به زنانی که در وبسایت‌های کنترل شده فعالیت داشتند میزان بالاتری از خلق منفی را گزارش دادند و این زنان پس از روبرو شدن با فیسبوک تمایل بیشتری برای گزارش بر اساس

احساس تنهایی می‌کنند توانایی کمتری در روابط بین‌فردی دارند و پژوهش‌ها نیز رابطه منفی مهارت‌های ارتباطی و احساس تنهایی را نشان داده‌اند (امیری، ۱۳۸۶؛ حق‌رنجبر کاکاوند و دانش، ۱۳۹۰). پژوهش‌ها نشان می‌دهند افرادی که مشکلات مداومی در ایجاد و حفظ ارتباط با دیگران دارند و در ارضای نیاز تعلق‌پذیری<sup>۱</sup> مشکل دارند، رشد هیجانی و اجتماعی‌شان با مشکل مواجه می‌شود و به آشفتگی‌های روان‌شناختی از قبیل تنهایی و افسردگی دچار می‌شوند (گوزنز<sup>۲</sup>، ۲۰۰۹؛ به نقل از واحدی، فتح‌آبادی و اکبری، ۱۳۸۹).

یکی دیگر از عواملی که ممکن است در گرایش به استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی نقش داشته باشد تنظیم هیجانی است. میزان تعاملات اجتماعی و یا انزوا و نهایتاً احساس تنهایی فرد تحت تأثیر تنظیم هیجان است و تعاملات اجتماعی با توانایی تنظیم هیجان رابطه دارد (نریمانی، ابوالقاسمی، احدی و آریاپوران، ۲۰۱۲). یافته‌ها نشان داده است احتمال اعتیاد به تلفن با هیجان‌خواهی زیاد رابطه دارد (لونگ<sup>۳</sup>، ۲۰۰۷؛ نادری و حق‌شناس، ۱۳۸۹). راهبردهای تنظیم هیجان با کاهش هیجانات منفی و مدیریت هیجان‌ها (مارتینی و بوسری<sup>۴</sup>، ۲۰۱۰؛ دیفندورف، ریچارد و یانگ<sup>۵</sup>، ۲۰۰۸) و راهبردهای شناختی تنظیم هیجان با هیجان‌های منفی نظیر استرس، خشم، افسردگی و اضطراب رابطه معنادار دارد (یوسفی، ۲۰۰۶، به نقل از ستارپور، احمدی و بافنده، ۱۳۹۳). از نظر پاسخگویی به مشکلات تنظیم هیجانی تفاوت‌های جنسیتی مشاهده می‌شود (اندرسون، ریلی، گورل، اسکامبرگ و اندرسون<sup>۶</sup>، ۲۰۱۶). زنان نسبت به مردان استفاده بیشتری از راهبردهای تنظیم هیجانی نشخوار فکری و سرکوب خشم دارند اما وقتی که سطوح افسردگی کنترل شود، این تفاوت دیده نمی‌شود (کان، یون، جورمان و کان<sup>۷</sup>، ۲۰۱۳). به علاوه، متغیرهای هیجانی مانند

<sup>1</sup>. Belongingness

<sup>2</sup>. Goossens

<sup>3</sup>. Leung

<sup>4</sup>. Martini & Busseri

<sup>5</sup>. Diefendorff, Richard & Yang

<sup>6</sup>. Anderson, Erin, Reilly, Gorrell, Schaumberg & Anderson

<sup>7</sup>. Kwon, Yoon, Joormann & Kwon

<sup>8</sup>. Shi, Zhou & Ge

<sup>9</sup>. Lerner & Steinberg

<sup>10</sup>. Summerfield, kloosterman, Antony & parker

<sup>11</sup>. Laus, Costa & Almeida



با بررسی روایی محتوایی آن و تناسب محتوا با مؤلفه‌ی مورد مطالعه، مقیاس تبدیل به ۳۹ عبارت شد. در اجرای اولیه‌ی این مقیاس ۳ سؤال آن توسط پاسخ دهندگان نامفهوم تشخیص داده شده و از مقیاس حذف گردید. پس از اجرای روایی عاملی اکتشافی در بار اول ۱۰ عبارت از این مقیاس ضریب همبستگی پایینی داشت و از مقیاس حذف شد. در اجرای دوم روایی عاملی اکتشافی نیز ۳ عبارت دیگر حذف شد و در نهایت مقیاس با ۲۳ عبارت باقی ماند (طاهری تربتی، بلقان آبادی و قدوسی تبار، ۲۰۱۴). روایی افتراقی این مقیاس نیز نشان از قدرت تفکیک‌کنندگی افراد به دو گروه بالا و پایین را دارد. پایایی این مقیاس به روش بازآزمایی به دست آمد که ضریب همبستگی بین دو بار اجرا ۰/۷۱ بود (امیدوار، اقتصادی، قاضی، مینایی و سامره، ۲۰۰۲). اعتبار این مقیاس در ایران به روش آلفای کرونباخ ۰/۹۱ محاسبه شده است (طاهری تربتی، بلقان آبادی و قدوسی تبار، ۲۰۱۴).

۲. فرم کوتاه شده مقیاس احساس تنهایی اجتماعی- عاطفی بزرگسالان<sup>۴</sup>: این مقیاس به وسیله دی‌توماسو، برانن و بست<sup>۵</sup> در سال ۲۰۰۴ طراحی و تهیه گردید. این مقیاس شامل ۱۵ عبارت و سه زیرمقیاس شامل احساس تنهایی رمانتیک<sup>۶</sup> (۵ عبارت)، تنهایی خانوادگی<sup>۷</sup> (۵ عبارت) و تنهایی اجتماعی<sup>۸</sup> (۵ عبارت) است. نمره‌ی احساس تنهایی عاطفی از مجموع نمرات زیرمقیاس‌های رمانتیک و خانوادگی به دست می‌آید. نمره‌گذاری به صورت لیکرت ۵ گزینه‌ای از کاملاً مخالفم (نمره ۱) تا کاملاً موافقم (نمره ۵) است. تمامی عبارت‌ها به جز عبارت‌های ۱۴ و ۱۵ به شیوه معکوس نمره‌گذاری می‌شوند و کسب نمره بیشتر در هر یک از ابعاد این مقیاس، نشان دهنده‌ی احساس تنهایی بیشتر در آن بعد است (دی‌توماسو، برانن و بست، ۲۰۰۴). ضریب آلفای کرونباخ این مقیاس بین ۰/۸۷ تا ۰/۹۰ گزارش شده است (دی‌توماسو، برانن و بست، ۲۰۰۴). همچنین گزارش شده است که همبستگی معناداری

مقایسه‌ی جنبه‌های ظاهری صورت، مو و پوست داشتند (فاردالی، دیندریچز، وراتانیان و هالیول<sup>۱</sup>، ۲۰۱۵). تقریباً اغلب مطالعات نشان داده‌اند میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی در دختران بیشتر از پسران است اما هنوز دلایل این تفاوت به صورت کامل مشخص نیست هدف پژوهش حاضر مقایسه برخی از علل احتمالی گرایش به استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی در دختران و پسران است.

## روش

طرح این پژوهش از نوع علی مقایسه‌ای است. جامعه این تحقیق کلیه دانشجویان دختر و پسر خوابگاهی دانشگاه خوارزمی واحد کرج بودند که از شبکه‌های اجتماعی مجازی استفاده می‌کردند. حجم نمونه در این تحقیق تعداد ۱۰۰ نفر (۵۰ دانشجوی دختر، ۵۰ دانشجوی پسر) در نظر گرفته شد که به صورت نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. در طول پژوهش ۳ نفر از شرکت‌کنندگان از نمونه خارج شدند و تحلیل نهایی داده‌ها با نمونه‌ی ۹۷ نفری انجام شد.

ملاک‌های ورود پژوهش حاضر عبارت بودند از: ۱. سن شرکت‌کنندگان که در دامنه‌ی ۱۹ تا ۲۵ سال در نظر گرفته شد؛ ۲. همه شرکت‌کنندگان مجرد بودند؛ ۳. شرکت‌کنندگان باید حداقل روزی ۲ ساعت برای اهداف غیر کاری در شبکه‌های اجتماعی مجازی حضور داشته باشند و ۴. شرکت‌کنندگان، تحصیلات‌شان کارشناسی یا کارشناسی ارشد باشد.

## ابزار

۱. مقیاس رضایت از تصویر بدنی<sup>۲</sup>: این مقیاس در سال ۲۰۰۲ توسط سوئوتو و گارسیا<sup>۳</sup> ساخته شد. نسخه‌ی اولیه‌ی این مقیاس ۸۱ عبارت داشت که با بررسی عبارت‌هایی که معانی یکسانی داشتند، تعداد عبارت‌ها به ۴۳ عبارت تقلیل یافت. مقیاس ۴۳ سؤالی به چند تن از پرستاران، روان‌پزشکان، روان‌شناسان و متخصصین بهداشت روان ارایه شد و

۴. Social and Emotional Loneliness Scale for Adults

۵. Ditommaso, Brannen & Best

۶. Romantic Loneliness

۷. Family Loneliness

۸. Social Loneliness

۱. Fardouly, Diedrichs, Vartanian & Halliwell

۲. Body Image Rating Scale (BIRS)

۳. Souto & Garcia



جدول ۱. میانگین و انحراف معیار رضایت از تصویر بدن، تنظیم هیجانی و احساس تنهایی (و انواع آن) در دو گروه دختر و پسر

متغیر	جنسیت	N	میانگین	انحراف استاندارد
رضایت از تصویر بدن	مرد	۴۸	۵۳/۰۰۰	۱/۰۵
تنظیم هیجانی	زن	۴۹	۶۳/۰۶۱	۱/۲۸
تنهایی اجتماعی	مرد	۴۷	۴۰/۰۰۰	۲/۲۱
تنهایی عاطفی	زن	۴۸	۴۲/۰۰۰	۲/۵۲
تنهایی کلی	مرد	۴۶	۱۱/۰۰۰	۱۰/۰۸
	زن	۴۹	۱۳/۰۰۰	۱۰/۰۰
	مرد	۴۸	۳۱/۰۰۰	۱/۴۹
	زن	۴۹	۴۲/۰۰۰	۱/۴۱
	مرد	۴۶	۵۱/۰۰۰	۱/۴۱
	زن	۴۹	۷۲/۰۰۰	۱/۱۵

جهت بررسی پیش فرض نرمال بودن داده‌ها از آزمون کولموگروف-اسمیرنوف استفاده شد که بنا بر نتایج آن، پیش فرض نرمال بودن همه‌ی متغیرها در بین دو گروه رعایت شده است. همچنین، با توجه به عدم معناداری آزمون باکس ( $F=1/161$  و  $F=0/323$ ) (Sig) اجرای آزمون تحلیل واریانس چندمتغیری بلامانع است.

بر اساس نتایج جدول بالا،  $F$  مربوط به هر چهار شاخص اعتباری معنادار شده است که بر همین اساس استفاده از آزمون تحلیل واریانس مجاز است. همچنین عدم معناداری نتایج آزمون لون که در

جدول ۲. نتایج شاخص‌های اعتباری مربوط به آزمون تحلیل واریانس

اثر	ارزش	F	سطح معناداری
اثر پیلابی	۰/۹۹۵	۵۱۶/۲۹۴	۰/۰۰۰
لامبدای ویلکز	۰/۰۰۵	۵۱۶/۲۹۴	۰/۰۰۰
اثر هتلینگ	۱۸۴/۳۹۱	۵۱۶/۲۹۴	۰/۰۰۰
بزرگترین ریشه روی	۱۸۴/۳۹۱	۵۱۶/۲۹۴	۰/۰۰۰

جدول ۳. نتایج آزمون لون برای بررسی پیش فرض همگنی واریانس‌های دو گروه

متغیرها	F	df1	df2	p
رضایت از تصویر بدنی	۱/۲۶۶	۱	۹۵	۰/۲۷۵
تنظیم هیجانی	۰/۵۰۷	۱	۹۵	۰/۴۸۶
احساس تنهایی اجتماعی	۱/۴۴۸	۱	۹۵	۰/۰۹۲
احساس تنهایی عاطفی	۰/۲۶۵	۱	۹۵	۰/۶۱۳
احساس تنهایی کلی	۰/۲۶۵	۱	۹۵	۰/۶۱۳

بین زیرمقیاس‌های فرم کوتاه شده‌ی مقیاس احساس تنهایی اجتماعی-عاطفی بزرگسالان با نمره کل مقیاس احساس تنهایی و زیرمقیاس‌های پرسشنامه ادراک دلبستگی وجود دارد. این همبستگی معنادار، نشان از روایی همزمان، افتراقی و همگرایی بسنده‌ی این مقیاس دارد. در پژوهش دیگری که بوسیله دی‌توماسو، برانن-مکنالتی، رز و بارجس<sup>۱</sup> (۲۰۰۳) انجام شد ضریب آلفای کرونباخ در حدی پذیرفتنی از ۰/۸۱ برای احساس تنهایی رمانتیک تا ۰/۹۱ برای احساس تنهایی خانوادگی گزارش شده است. اعتبار و روایی این ابزار در پژوهش‌های متعدد تایید شده است (دی‌توماسو، تارید، پوالین و رابینسون<sup>۲</sup>، ۲۰۰۷؛ به نقل از جوکار و سلیمی، ۱۳۹۰).

۳. مقیاس تنظیم هیجانی: در این پژوهش از خرده‌مقیاس تنظیم هیجانی پرسشنامه‌ی هوش هیجانی<sup>۳</sup> (شات<sup>۴</sup>، ۱۹۹۸) استفاده شد. مقیاس هوش هیجانی شامل سه مولفه تنظیم هیجان، ارزیابی و بیان هیجان<sup>۵</sup> و بهره برداری از هیجان<sup>۶</sup> است. اعتبار این خرده مقیاس در ایران با روش آلفای کرونباخ به ترتیب ۰/۹۳ گزارش شده است (محمدخانی، صادقی و فرزاد، ۱۳۹۰).

## یافته‌ها

جمعیت نمونه پژوهش حاضر شامل ۹۷ دانشجوی بود که شامل ۴۸ نفر دانشجوی دختر و ۴۹ نفر دانشجوی پسر بودند. دامنه‌ی سنی همه‌ی شرکت کنندگان پژوهش ۲۰ تا ۲۵ بود. از میان شرکت کنندگان پژوهش حاضر ۲۸ درصد شرکت کنندگان از رشته‌های فنی و مهندسی، ۱۰ درصد علوم پایه، ۲۵ درصد در علوم ورزشی و تربیت بدنی و ۳۷ درصد نیز در رشته‌های علوم انسانی مشغول به تحصیل بودند. شاخص‌های مرکزی شامل میانگین و انحراف استاندارد شرکت کنندگان پژوهش در جدول ۱ نشان داده شده است.

1. Ditommaso, Brannen-McNulty, Ross & Burgess,

2. Ditommaso, Turbide, Poulin & Robinson

3. Emotional Intelligence Scale

4. Schutte

5. Appraisal and Expression of Emotion

6. Utilization of Emotions



جدول ۴. نتایج تحلیل واریانس چند متغیری (مانوا) جهت بررسی تفاوت دو گروه از نظر متغیرهای وابسته

متغیر	SS	df	MS	F	سطح معناداری
رضایت از تصویر بدن	۵۱۰/۰۵	۱	۵۱۰/۰۵	۳۶۸/۷۱۱	۰/۰۷۹
تنظیم هیجانی	۲۴/۲۰	۱	۲۴/۲۰	۴/۲۸۷	۰/۰۰۱
احساس تنهایی اجتماعی	۲۴۲۰/۰۱	۱	۲۴۲۰/۰۱	۴۷/۵۵۵	۰/۰۰۰
احساس تنهایی عاطفی	۶۰۵/۰۰۱	۱	۶۰۵/۰۰۱	۲۶۸/۵۷۹	۰/۰۰۰
احساس تنهایی کلی	۲۲۰۵/۰۰۱	۱	۲۲۰۵/۰۰۱	۱۳۳۳/۰۰۱	۰/۰۴۱

جدول ۳ گزارش شده است نشانگر رعایت شدن پیش فرض همگنی واریانس‌های دو گروه و مجاز بودن استفاده از تحلیل واریانس چندمتغیری است. نتایج جدول شماره ۴ نشان می‌دهد که از نظر تصویر بدن در میان دو گروه جنسیتی تفاوت معناداری وجود ندارد؛ اما این دو گروه از نظر تنظیم هیجانی، احساس تنهایی اجتماعی، احساس تنهایی عاطفی ( $P < 0/01$ ) و احساس تنهایی کلی ( $P < 0/05$ ) دارای تفاوت معناداری (با نمره میانگین بالاتر برای دختران هم در احساس تنهایی و هم در تنظیم هیجان) با همدیگر هستند.

جدول ۳ گزارش شده است نشانگر رعایت شدن پیش فرض همگنی واریانس‌های دو گروه و مجاز بودن استفاده از تحلیل واریانس چندمتغیری است. نتایج جدول شماره ۴ نشان می‌دهد که از نظر تصویر بدن در میان دو گروه جنسیتی تفاوت معناداری وجود ندارد؛ اما این دو گروه از نظر تنظیم هیجانی، احساس تنهایی اجتماعی، احساس تنهایی عاطفی ( $P < 0/01$ ) و احساس تنهایی کلی ( $P < 0/05$ ) دارای تفاوت معناداری (با نمره میانگین بالاتر برای دختران هم در احساس تنهایی و هم در تنظیم هیجان) با همدیگر هستند.

پسر کاربر فضای مجازی در پژوهش حاضر می‌تواند به این امر اشاره کرد که چون یکی از زمینه‌های ارتباطی افراد (اعم از دختر و پسر) از ترکیب بدن و تصویر بدن نشان ناشی می‌شود (دیویس<sup>۲</sup>، ۱۹۹۷؛ نقل از مک‌کاب و پیسیاردلی، ۲۰۰۱)، اگر فرد (اعم از دختر و پسر) ادراک خوب و مناسبی از بدن خود نداشته باشد در ارتباط با دیگران دچار سرخوردگی می‌شود (طاهری تربتی، بلقان آبادی و قدوسی تبار، ۲۰۱۴). این سرخوردگی ناشی از تصویر بدنی نامناسب در تعاملات رو در رو، باعث گرایش فرد به فضای مجازی و تعاملات غیر مستقیم و مجازی می‌شود؛ زیرا فضای مجازی می‌تواند زمینه‌ای برای اغراق‌نمایی در ویژگی‌های خود و از جمله در ویژگی‌های بدنی خود و ایده‌آل‌سازی آن برای دیگران شود.

طبق یافته‌های پژوهش حاضر کاربران دختر فضای مجازی از میانگین تنظیم هیجانی بالاتری نسبت به کاربران پسر برخوردارند که این حاکی از توانایی نظم دادن مناسب‌تر دختران نسبت به پسران در نظم‌جویی و مدیریت هیجانات در شرایط هیجانی نامناسب است. این یافته با برخی تحقیقات پیشین همسو است (کان، یون، جورمان و کان<sup>۳</sup>، ۲۰۱۳؛ اندرسون، ریلی، گورل، اسکامبرگ و اندرسون<sup>۴</sup>، ۲۰۱۶). زنان دارای توانایی ابراز هیجان و همدلی بیشتری نسبت به مردان هستند و در روابط بین‌فردی میزان توجه زنان به هیجانات افراد دیگر نیز بیشتر است (هارد و اسکیر<sup>۵</sup>، ۲۰۰۵؛ ماندل و فروانی<sup>۶</sup>، ۲۰۰۳؛ آدیمو<sup>۱</sup>، ۲۰۰۸). بر همین اساس

بر اساس یافته‌های پژوهش حاضر، فرضیه اول مبنی بر این که میان کاربران شبکه‌های اجتماعی دختر و پسر دانشجو از نظر رضایت از تصویر بدن تفاوت معناداری وجود دارد، تایید نشد. این نتیجه با برخی یافته‌های پیشین (مانند طاهری تربتی، بلقان آبادی و قدوسی تبار، ۲۰۱۴؛ لاس، کاستا و آلمیدا، ۲۰۱۵) همخوان و با برخی یافته‌ها (پهلوان زاده، مقصودی، قضاوی و حبیب‌پور، ۱۳۸۴) ناهمخوان است. تفاوت تصویر بدنی دختران و پسران در برخی بررسی‌های پیشین ممکن است به خاطر تصویر ذهنی نامناسبی باشد که دختران نسبت به خود دارند و همچنین می‌تواند به این دلیل باشد که دختران تحت فشارهای اجتماعی برای لاغر شدن هستند (مک‌کاب و پیسیاردلی<sup>۱</sup>، ۲۰۰۱)؛ اما برخی دیگر از پژوهش‌ها (مانند طاهری تربتی، بلقان آبادی و قدوسی تبار، ۲۰۱۴؛ لاس، کاستا و آلمیدا، ۲۰۱۵) وجود این تفاوت‌ها را زیر سوال برده‌اند. در تبیین عدم تفاوت بین تصویر بدن دو گروه دختر و

### بحث و نتیجه‌گیری

بر اساس یافته‌های پژوهش حاضر، فرضیه اول مبنی بر این که میان کاربران شبکه‌های اجتماعی دختر و پسر دانشجو از نظر رضایت از تصویر بدن تفاوت معناداری وجود دارد، تایید نشد. این نتیجه با برخی یافته‌های پیشین (مانند طاهری تربتی، بلقان آبادی و قدوسی تبار، ۲۰۱۴؛ لاس، کاستا و آلمیدا، ۲۰۱۵) همخوان و با برخی یافته‌ها (پهلوان زاده، مقصودی، قضاوی و حبیب‌پور، ۱۳۸۴) ناهمخوان است. تفاوت تصویر بدنی دختران و پسران در برخی بررسی‌های پیشین ممکن است به خاطر تصویر ذهنی نامناسبی باشد که دختران نسبت به خود دارند و همچنین می‌تواند به این دلیل باشد که دختران تحت فشارهای اجتماعی برای لاغر شدن هستند (مک‌کاب و پیسیاردلی<sup>۱</sup>، ۲۰۰۱)؛ اما برخی دیگر از پژوهش‌ها (مانند طاهری تربتی، بلقان آبادی و قدوسی تبار، ۲۰۱۴؛ لاس، کاستا و آلمیدا، ۲۰۱۵) وجود این تفاوت‌ها را زیر سوال برده‌اند. در تبیین عدم تفاوت بین تصویر بدن دو گروه دختر و

2. Davis

3. Kwon, Yoon, Joormann & Kwon

4. Anderson, Erin, Reilly, Gorrell, Schaumberg & Anderson,

5. Harrod & Scheer

6. Mandell & Pherwani

1. McCabe & Ricciardelli



لگرسستی و کومار<sup>۶</sup>، ۲۰۰۴؛ نولن- هوکسیما، ماورو و فردریکسون<sup>۷</sup>، ۱۹۹۳). چنین موضوعی باعث می‌شود تا دختران علی‌رغم همدلی بیشتری که با دیگران دارند (قاعدی، ثابتی، رستمی و شمس، ۲۰۰۸) احساسات درونی و عواطف ناخوشایند خود را آن گونه که لازم است نتوانند با دیگران مطرح کنند. بیشتر بودن احساس تنهایی دختران کاربر شبکه‌های اجتماعی تبیین پمی‌کند که دختران بیشتر برای پرکردن تنهایی‌شان رو به شبکه‌های اجتماعی مجازی می‌آورند و علت این است که برای دختران به اندازه پسران در زندگی اجتماعی واقعی اجازه ابرازگری و مشارکت در شبکه‌های اجتماعی واقعی وجود ندارد

از سویی دیگر، توصیف انتخابی و گاه مبالغه‌آمیز از برخی ویژگی‌های خود در فضای مجازی و نشان دادن همدردی و همسویی از سوی برخی کاربران برای جلب نظر و حمایت عاطفی دیگران و همچنین، ماهیت غیر رو در روی ارتباطات اینترنتی و مجازی می‌تواند فرصت و انگیزه‌ای برای کاربران آن در بازی هویت، رفتارهای‌های آزمایشی و ارائه تصویری غیرواقعی فراهم سازد که خطر شرمندگی و طرد شدن را کمتر کند و از این رو در فضای مجازی به خاطر وجود ارتباطات سطحی و گاه کاذب شاید نیازی به انزواگرینی دیده نشود و این امر تبدیل به راهی برای گریز از احساس تنهایی موجود در ارتباطات واقعی روزانه شود. شاید به همین دلیل است که افراد واجد احساس تنهایی حضور در این فضا را بستر مناسبی برای گریز از احساس تنهایی می‌یابند (لرنر و استینبرگ، ۲۰۰۹؛ نقل از سلطانی، فولادوند و آشتیانی، ۲۰۱۰).

محدودیت‌های این پژوهش عبارت بود از نمونه گیری غیر تصادفی، کنترل نکردن متغیرهای جمعیت‌شناختی، اقتصادی و اجتماعی و محدود بودن نمونه پژوهش به دانشجویان خوابگاهی. با توجه به یافته‌ها نیز پیشنهاد می‌شود ابزاری برای سنجش میزان و نوع رفتارهای کاربران فضای مجازی طراحی شود تا بتوان رابطه‌ی هر یک از متغیرهای پژوهش با رفتارهای کاربران فضای مجازی را بررسی

ممکن است دختران به دلیل امکان ابراز هیجانات و تعاملات همدلانه‌ی راحت‌تر در فضای مجازی نیز امکان توانایی تنظیم هیجانی بیشتری را دارا باشند. از طرفی، چون نمرات دختران در مولفه‌های خودکنترلی و خودآگاهی هیجانی بالاتر است (قاعدی، ثابتی، رستمی و شمس، ۲۰۰۸؛ ملایی، آسایش، تقوی و قربانی، ۱۳۹۰) ممکن است در هنگام حضور در فضای مجازی نیز توانایی تنظیم هیجانی قوی‌تر را نشان دهند زیرا استفاده از اینترنت و فضای مجازی می‌تواند با تجربه‌های هیجانی کاربران ارتباط داشته باشد. در واقع، استفاده آسیب‌زا از اینترنت با کاهش هیجان‌های منفی و استفاده غیرآسیب‌زا از اینترنت با مقداری افزایش در هیجان‌های مثبت (وان و چيو<sup>۸</sup>، ۲۰۰۶) همراه است. بر همین اساس استفاده از چنین فرصت و قابلیت در فضای مجازی برای دختران که تنظیم و آگاهی هیجانی بالاتری دارند، بیشتر است. به طور کلی، چون دختران آگاهی هیجانی بیشتری دارند و حضور در فضای مجازی نیز راهی برای تعدیل هیجان‌ها است، دختران در فضای مجازی نیز فرصت بیشتری برای تعدیل و تغییر هیجان‌های‌شان دارند.

بر اساس یافته‌های حاصل از این پژوهش بین دو گروه دختر و پسر استفاده کننده از فضای مجازی موبایل از نظر احساس تنهایی تفاوت معناداری دیده شد که طبق این نتایج میانگین احساس تنهایی در میان دختران بیشتر است. این یافته با یافته‌های پژوهش‌های پیشین (نادری و حق‌شناس، ۱۳۸۹؛ منصوریان، صلحی، ادب و لطیفی، ۱۳۹۳؛ اپستیک<sup>۹</sup>، ۲۰۱۱؛ زانگ، گائو، فوکیما، آلترمن و لیئو<sup>۱۰</sup>، ۲۰۱۵؛ پاویدونا، کواو، مونریال، وارلا و موسیتا<sup>۱۱</sup>، ۲۰۱۵) همسو است. شاید این یافته به این دلیل است که زنان بیش از مردان به تجارب عاطفی خود توجه می‌کنند و بیشتر بر غم و ناراحتی خود متمرکز می‌شوند و یا برای مقابله با آن از روش‌های غیر انطباقی استفاده می‌کنند (گارنفسکی، تیردز، کرایچ،

1. Adeyemo

2. Wan & Chiou

3. Espeset

4. Zhang, Gao, Fokkema, Alterman & Qian Liu

5. Povedano, Cava, Monreal, Varela & Musitu

6. Garnefski, Teerds, Kraaij, Legerstee & Kommer

7. Nolen-Hoeksema, Morrow & Fredrickson



Kommer, T.V.D. (2004). Cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms, differences between males and females. *Personality and Individual Differences*, 36, 267-276.

Ghaedi, GH, Sabeti, A., Rostam, R., Shams, J. (2008). Relationship Between Emotional Intelligence and Defense Mechanisms. *Daneshvar, Scientific-research Journal of Shahed University*, 15(74), 41-50. [Persian]

Hagh Ranjbar, F., Kakavand, A.R., Danesh, A. (2011). Comparison of Efficacy, Emotional Disorders and Loneliness of Students with Learning Disabilities and Normal. *Journal of Applied Psychology*, 5, 4 (20), 58-42. [Persian]

Harrod, N.R., Scheer, S.D. (2005). An Explanation of Adolescent Emotional Intelligence in Relation to Demographic Characteristics. *Adolescence*, 40(159), 503-512.

Heydari, A.R., Eghbal, F. (2011). Difficulty in Regulating Emotional Relationship, Attachment Styles and Intimacy with Marital Satisfaction in Couples Ahvaz Steel Industry. *New findings in psychology*, 5(15), 115-134. [Persian]

Homayoon Nia, M., Sheikh, M., Homayooni, A.R. (2013). The relationship between emotional intelligence with body image and eating disorders in team and individual sports. *Motor Behavior*, 6(15), 141-154. [Persian]

Joinson, A.N. (2003). *Understanding the psychology of internet* Macmillan: Behavior, virtual worlds, real lives. New York: Palgrave Macmillan. pp 207.

Jokar, B., Salimi, A. (2011). Psychometric Properties of the Short Form of the Social and Emotional Loneliness Scale for Adults. *Journal of Behavioral Sciences*, 5 (4), 317-311. [Persian]

Kwon, H., Yoon, K.L., Joormann, J., Kwon, J. (2013). Cultural and gender differences in Emotion Regulation, Relation to Depression. *Cognition and Emotion*, 27(5), 769-782.

Larose, S., Guay, F., Boivin, M. (2002). Attachment, Social Support and Loneliness in Young Adulthood, A Test of Two Models. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28, 684-693.

Laus, M.F., Costa, T.M.B., Almeida, S.S. (2015). Gender Differences in Body Image and Preferences for an Ideal Silhouette among Brazilian Undergraduates. *Eating Behaviors*, 19, 159-162.

Mandell, B., Pherwani, S. (2003). Relationship between Emotional Intelligence and Transformational Leadership Style, A Gender Comparison. *Journal of Business and Psychology*, 17(3), 387-404.

Mansourian, M., Solhi, M., Adab, Z., Latifi, M. (2014). Relationship between Dependence to Virtual Phone with Loneliness and Social Support in University Students. *Razi Journal of medical sciences*, 21 (120), 1-8. [Persian]

Martini, T.S., Busseri, M.A. (2010). Emotion Regulation Strategies and Goals as Predictors of

کرد و چگونگی رابطه‌ی بین این متغیرها در دو جنس را با هم مقایسه کرد. همچنین، پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی میزان به‌کارگیری راهبردهای تنظیم هیجانی سازگارانه و ناسازگارانه بین دختران و پسران کاربر فضای مجازی مقایسه شود و به پسران کاربر فضای مجازی آموزش‌های تنظیم هیجانی داده شود و با توجه به تعاریف و توضیحات احساس تنهایی، برای دختران کاربر نیز آموزش اعتمادسازی در روابط بین‌فردی مستقیم و تشکیل روابط بین‌فردی سالم و آموزش راهبردهای سازگارانه تنظیم هیجانی مدنظر قرار گیرد.

## منابع

Abdi, S., Babapoor, J., Fathi, H. (2011). Relationship between Cognitive Emotion Regulation Styles and General Health among University Students. *Annals of Military and Health Sciences Research*, 8(4), 258-264. [Persian]

Adeyemo, D.A. (2008). Demographic Characteristics and Emotional Intelligence among Workers in Some Selected Organizations in Oyo State, Nigeria. *Vision. Journal of Business Perspective*, 12(1), 24-32.

Aminabadi, Z., Dehghani, M., Khodapanahi, M.K. (2011). Factor structure and validation of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire. *Journal of Behavioral Sciences*, 5(4), 21-22. [Persian]

Anderson, L.M., Erin, E., Reilly, E.E., Gorrell, S., Schaumberg, K., Anderson, D.A. (2016). Gender-Based Differential Item Function for the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Personality and Individual Differences*, 92, 87-91.

Asberg, k.k., Wagaman, A. (2010). Emotion Regulation Abilities and Perceived Stress as Predictors of Negative Body Image and Problematic Eating Behaviors in Emerging Adults. *American Journal of Psychological Research*, 6(1), 193-217.

Bogaerts, S. (2006). Feelings of Subjective Emotional Loneliness, An Exploration of Attachment. *Social Behavior and Personality*, 34(7), 797-812.

Diefendorff, J.M., Richard, E.M., Yang, J. (2008). Linking Emotion Regulation Strategies. *Espeset, E.M.S.* (2011). Body Image Disturbance and Emotional Regulation in Anorexia Nervosa. Series of Dissertations Submitted to the Faculty of Social Sciences, University of Oslo.

Fardouly, J., Diedrichs, P.D., Vartanian, L.R., Halliwell, E. (2015). Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood. *Body Image*, 13, 38-51.

Garnefski, N., Teerds, J., Kraaij, V., Legerstee, J.,





- Psychology, 15(1), 44-51.
- Rotenberg, K.J., MacDonald, K.J., King, E.V. (2004). The Relationship Between Loneliness and Interpersonal Trust During Middle Childhood. *The Journal of Genetic Psychology*, 165(3), 233-49.
- Salimi, A., Jokar, B., Nikpoor, R. (2009). Internet connections in life, Role of Perceived social support and loneliness in Internet use. *Journal of the Faculty of Education and Psychology University of Al Zahra*, 5(3), 81-102. [Persian]
- Satarpoor, F., Ahmadi, E., Bafandeh, H. (2013). Effectiveness of Training Emotion Regulation in Reducing Symptoms of Depression. *Journal of Cognitive Psychology and Psychiatry*, 1 (1), 38-31. [Persian]
- Sim, L., Zeman, J. (2006). The Contribution of Emotion Regulation to Body Dissatisfaction and Disordered Eating in Adolescent Girls. *Journal of Youth and Adolescence*, 35(2), 207-216.
- Soltani, M., Fooladvand, Kh., Fathi-Ashtiani, A. (2010). Relationship between identity and sensation-seeking with internet addiction. *Journal of Behavioral Sciences*, 4(3), 191-197. [Persian]
- Taheri Torbati, H., Bolghan-Abadi, M., Ghoddosi Tabar, M. (2014). Preliminary Psychometric Properties of Satisfaction with Body Image Scale. *Journal of Research in Behavioural Sciences*, 11(6), 522-531. [Persian]
- to Affective Events and Negative Emotions at Work. *Journal of Vocational Behavior*, 73(3), 498-508.
- Vahedi, SH., Fathabadi, G., Akbari, S. (2010). Mediator Pattern of Emotional and Social Loneliness, Spiritual Well-Being, Social Distance, and Depression Among Female Students. *Journal of Applied Psychology*, 4 (16), 24-7. [Persian]
- Zhang, B., Gao, Q., Fokkema, M., Alterman, V., Qian Liu, Q. (2015). Adolescent Interpersonal Relationships, Social Support and Loneliness in High Schools, Mediation Effect and Gender Differences. *Social Science Research*, 53, 104-111.
- Older Mothers' and Adult Daughters' Helping Related Subjective Well-Being. *Psychology of Aging*, 25(1), 48-59.
- Mashayekh, M., Borjali, A. (2003). Investigate the Relationship Between Loneliness with the use of the Internet in a Group of High School Students. *Advances in Cognitive Science*, 5 (1), 39-44. [Persian]
- McCabe, M.P., Ricciardelli, L.A. (2001). Banfield S. Body image, strategies to change muscles and weight, and puberty: Do they impact on positive and negative affect among adolescent boys and girls? *Eating behaviors*, 2(2), 129-49.
- Mohammad Khani, SH., Sadeghi, N., Farzad, V. (2011). The Causal Relationship Model Negative Emotion, Core Beliefs, the Beliefs Associated with the Materials, Ideas Tempting and Emotion regulation to Return to Substance Use. *Journal of Modern Psychological Research*, 4 (23), 185-159. [Persian]
- MohammadKhani, Sh., Zafarpanahi, M. (2011). Negative Emotions and Pathological Internet Use: The Mediating Role of Metacognitions. *Journal of Research in Psychological Health*, 5(1), 34-46. [Persian]
- Molaei, E., Asayesh, H., Taghvakish, B., Ghorbani, M. (2012). Gender Difference and Emotional Intelligence in Golestan University of Medical Sciences' Students. *Journal of Gorgan Bouyeh Faculty of Nursing & Midwifery*, 8(2), 30-34. [Persian]
- Naderi, F., Haghshenas, F. (2010). Relationship between impulsivity and loneliness with the use of virtual phones among students. *Journal of Social Psychology: New findings in psychology*, 4(12), 121-111. [Persian]
- Narimani, M., Abolghasemi, A., Ahadi, B., Ariapooran, S. (2012). Effectiveness of Mindfulness-Based Stress Reduction and Emotion Regulation Training in the Affect and Mood of Chemical Weapons Victims. *Arak Medical University Journal*, 15(61), 107-118. [Persian]
- Nolen-Hoeksema, S., Morrow, J., Fredrickson, B.L. (1993). Response Styles and the Duration of Episodes of Depressed Mood. *Journal of Abnormal Psychology*, 102, 20-28.
- Omidvar, N., Eghtesadi, S., Ghazi-Tabatabaei, M., Minaei, S., Samareh, S. (2002). Body Image and Its Relation with BMI and Food Use Pattern among Adolescents in Tehran. *Research in Medicine*. *Research in Medicine*, 26(4), 257-264. [Persian]
- Pahlevan zadeh, S., Maghsoodi, H., Ghazavi, Z., Habibpoor, Z. (2005). The Relationship between Body Image and BMI among Adolescents. *Journal of Research in Behavioural Sciences*, 5(6), 39-44. [Persian]
- Povedano, A., Cava, M., Monreal, M., Varela, R., Musitu, G. (2015). Victimization, Loneliness, Overt and Relational Violence at the School from a Gender. *International Journal of Clinical and Health*