

روایتی از بدن: تجربه زیسته بانوان جوان از بدن‌مندی

ریحانه باطنی نوش آبادی^۱

کارشناسی ارشد، روانشناسی بالینی، دانشکده تعلیم و تربیت اسلامی، دانشگاه آزاد اسلامی اصفهان

۰۹۱۳۵۴۲۹۵۷۶

آقای دکتر امین برازنده^{۲*}

عضو هیئت علمی، دانشکده تعلیم و تربیت اسلامی، دانشگاه آزاد اسلامی اصفهان

*نویسنده مسئول

۰۹۱۳۴۶۳۳۸۲۷

چکیده

تجربه بدن‌مندی برای بانوان جوان، به عنوان یک مسئله فرهنگی و روان‌شناختی، تأثیرات گسترده‌ای بر زندگی و رفتار آنها دارد. این پژوهش با رویکرد تحلیل روایت، به بررسی تجربه زیسته ۱۴ بانوی جوان در اصفهان پرداخته است که طیف سنی ۱۸ تا ۳۵ سال را شامل می‌شوند. بررسی متن مصاحبه مشارکت‌کنندگان و کدگذاری و سپس مقوله‌بندی آن، پژوهشگران را به ۴ مقوله اصلی اعم از پویایی فرهنگی بدن‌مندی، رفتارهای سلامت‌محور، خودپنداره بدنی، تجربه خودآگاهی بدنی رسانید. یافته‌ها نشان می‌دهد که فشارهای اجتماعی و فرهنگی، رسانه‌ها و ایده‌آل‌های زیبایی تأثیرات منفی بر اعتماد به نفس، بدن‌مندی و سلامت روانی این بانوان دارند. همچنین، عوامل اقتصادی و وضعیت تحصیلی نیز بر نگرش آنان نسبت به بدنشان تأثیرگذار بوده است. مشارکت‌کنندگان بیان کردند که پذیرش اجتماعی و تأیید دیگران برای آنها اهمیت زیادی دارد و در تلاش برای رسیدن به این تأیید، ممکن است به رژیم‌های غذایی ناسالم و حتی اختلالات تغذیه‌ای روی آورند. فعالیت‌های ورزشی و فیزیکی به عنوان یک راهکار موثر برای بهبود بدن‌مندی، افزایش اعتماد به نفس و کاهش استرس و افسردگی معرفی شد. آموزش‌های مناسب در زمینه بدن‌مندی و ترویج فعالیت‌های ورزشی می‌تواند به بانوان جوان کمک کند تا با اعتماد به نفس بیشتر و رشد روانی بهتر، به سمت زندگی سالم‌تر و خوشبخت‌تر حرکت کنند. این پژوهش نشان می‌دهد که بدن‌مندی با تمرینات مثبت و بهبود روابط

^۱ Reihaneh.bateni20@gmail.com

^۲ aminbar.psy@gmail.com

اجتماعی، افزایش رضایتمندی زندگی را فراهم می‌کند و نیاز به رویکردی جامع برای مدیریت چالش‌های بدنمندی را برجسته می‌سازد.

کلمات کلیدی: تجربه زیسته، بدنمندی، بانوان جوان، خودپنداره بدنی، تجربه خودآگاهی بدنی.

۱. مقدمه

در دنیای امروز که جوامع به شدت تحت تأثیر فرهنگ‌های رسانه‌ای و اجتماعی قرار دارند، بانوان جوان با چالش‌های پیچیده‌ای در رابطه با بدن و ظاهر خود مواجه هستند. این چالش‌ها نه تنها در ایران بلکه در سراسر جهان مورد توجه محققان قرار گرفته است (کوهن، ۲۰۲۰؛ کالارو، تانتلف داون و تامپسون، ۲۰۱۱). درک بدن و بدنمندی فراتر از یک مسئله فیزیکی است؛ بدنمندی تجربه‌ای عمیق و چندلایه از روابط اجتماعی، خودشناسی و هویت محسوب می‌شود (مایسه، ۲۰۲۴؛ گروگان، ۲۰۱۶). در این راستا، بانوان جوان تلاش می‌کنند تا در میان فشارهای ناشی از استانداردهای زیبایی که از سوی رسانه‌ها، تبلیغات و انتظارات اجتماعی تحمیل می‌شود، به نوعی پذیرش و آرامش در رابطه با بدن خود دست یابند (آگره و هاشمی، ۱۳۹۹؛ اسکولموسکی و ری، ۲۰۲۴).

پژوهش‌های اخیر نشان داده‌اند که استفاده از رسانه‌های اجتماعی در ایران تأثیر قابل توجهی بر نگرانی‌های مرتبط با بدنمندی در بانوان جوان داشته است. به‌ویژه، شبکه‌های اجتماعی نظیر اینستاگرام باعث افزایش نگرانی‌های مربوط به ظاهر بدنی شده‌اند و اغلب به بروز مشکلاتی نظیر اضطراب و افسردگی منجر می‌شوند (نوری‌پور و همکاران، ۱۴۰۲؛ کولتر، ۲۰۲۴). در واقع، حدود ۷۰ درصد از کاربران زن در اینستاگرام تجربیات منفی مرتبط با بدنمندی خود را گزارش کرده‌اند، که این موضوع نشانگر تأثیرات عمیق این محیط‌های مجازی بر بدنمندی است (فوردولای، دیدریچ، وارتانیان و هالیول، ۲۰۱۵). همچنین مطالعات دیگر نشان داده‌اند که کاهش استفاده از شبکه‌های اجتماعی می‌تواند به بهبود عزت نفس و سلامت روان در میان بانوان جوان منجر شود (پرات، ۲۰۲۳؛ براون و تیگمان، ۲۰۲۱؛ مورتی، ۲۰۲۳).

در ایران نیز نگرانی‌های مربوط به بدنمندی به یکی از مسائل مهم اجتماعی و روان‌شناختی تبدیل شده است. مطالعات داخلی نشان می‌دهند که بیش از ۶۰ درصد از بانوان جوان از بدن خود ناراضی هستند و علائم اختلالات خوردن در بیش از ۳۰ درصد از آن‌ها مشاهده شده است (رستمی و همکاران، ۱۴۰۱). این آمارها نشانگر عمق تأثیرات منفی این فشارهای اجتماعی و فرهنگی بر بدنمندی بانوان جوان در جامعه ایران است.

پژوهش‌های پیشین عموماً به تأثیرات کلان رسانه‌ها، تبلیغات و انتظارات اجتماعی بر بدنمندی پرداخته‌اند، اما کمتر به تحلیل‌های عمیق‌تری از تجربه زیسته بانوان جوان و نحوه مواجهه آن‌ها با این فشارها پرداخته شده است. بدنمندی، به عنوان تجربه‌ای زیسته، شامل تعاملات روزمره بانوان با بدن خود در مواجهه با استانداردهای اجتماعی، فرهنگی و زیبایی‌محور است. این تجربه‌ها نه تنها بر هویت و خودپنداره افراد تأثیر می‌گذارد، بلکه می‌تواند منجر به مشکلات روانی نظیر اضطراب و افسردگی شود (قنبری و همکاران، ۱۴۰۲؛ کولرت، امبرگر و ساتلر، ۲۰۲۴).

با توجه به این خلاء علمی، پژوهش حاضر به دنبال کشف این است که چگونه بانوان جوان ایرانی، به‌ویژه در شهر اصفهان، بدن و بدنمندی خود را تجربه می‌کنند و این تجربه‌ها چگونه تحت تأثیر فشارهای اجتماعی و فرهنگی قرار می‌گیرند. این تحقیق با تمرکز بر روایت‌های شخصی و زیسته بانوان جوان به دنبال تحلیل عمیق‌تری از نحوه تجربه بدن در تعامل با محیط‌های اجتماعی و فرهنگی خاص است. پژوهش حاضر بر این باور است که بدنمندی نه تنها تجربه‌ای فیزیکی بلکه سفر پیچیده‌ای از تعاملات روانی و اجتماعی است که نیاز به درک دقیق‌تری دارد.

سؤال اصلی پژوهش حاضر این است که چگونه بانوان جوان اصفهان تجربیات و احساسات خود را نسبت به بدن خود در چارچوب‌های اجتماعی و فرهنگی خاص درک و تجربه می‌کنند؟ این پژوهش به دنبال بررسی و تحلیل عمیق تجربیات زیسته زنان جوان در مورد بدنمندی است. این تحلیل بر اساس روایت‌ها و درک‌های شخصی آن‌ها از بدنشان در مواجهه با استانداردهای اجتماعی، فرهنگی، و زیبایی‌محور صورت می‌گیرد. هدف از این تحقیق، کشف و درک عمیق‌تر از نحوه تجربه و درک بدن از منظر بانوان جوان در جامعه‌ای است که انتظارات خاصی را از زنان در مورد ظاهر بدنی، نقش‌های جنسیتی و نقش‌های باروری تحمیل می‌کند. این سوال به دلیل اهمیت بدنمندی در هویت‌یابی و تجربیات زیسته زنان در جوامع امروزی، مسئله‌ای مهم برای بررسی است.

بدنمندی به معنای تجربه زیسته فرد از بدن خود، تحت تأثیر مستقیم انتظارات و فشارهای اجتماعی و فرهنگی قرار دارد. این موضوع، به‌ویژه برای زنان جوان، اهمیت مضاعفی پیدا می‌کند زیرا آنان بیشتر در معرض استانداردهای زیبایی، انتظارات جنسیتی و نقش‌های اجتماعی مرتبط با زن بودن قرار دارند. در جامعه امروزی، استانداردهای زیبایی و انتظارات فرهنگی به‌طور مستقیم بر نحوه دید زنان نسبت به بدنشان تأثیر می‌گذارد. این انتظارات می‌توانند منجر به نارضایتی بدنی، کاهش اعتماد به نفس و حتی اختلالات روانی شوند. بررسی تجربه بدنمندی زنان جوان کمک می‌کند تا درک بهتری از این فشارها و تأثیرات آن‌ها بر زندگی روزمره و سلامت روانی این گروه به دست آوریم.

همچنین، این تحقیق می‌تواند به شناسایی راهکارهایی برای کاهش این فشارها و حمایت از زنان در جهت پذیرش بدنشان و افزایش رضایت از زندگی کمک کند. به عبارت دیگر، این تحقیق به دنبال کشف این است که چگونه زنان جوان تحت تأثیر فشارهای اجتماعی و فرهنگی، بدن خود را تجربه می‌کنند و این تجربیات چگونه بر هویت و سلامت روانی آنان تأثیر می‌گذارد. این مسأله به دلیل فراگیری و تأثیرات عمیق آن بر زندگی زنان، همچنین پتانسیل تحول‌آفرین آموزش و آگاهی در پرورش دیدگاهی فراگیرتر نسبت به بدنمندی در میان بانوان جوان اصفهان، موضوعی اساسی و حیاتی برای بررسی است.

۲. مبانی نظری

پیشینه پژوهشی

پیشینه تحقیق در زمینه تجربه بانوان از بدنمندی به بررسی تأثیرات فرهنگی، اجتماعی و روان‌شناختی بر نحوه درک و تجربه زنان از بدن خود می‌پردازد. این مطالعات نشان می‌دهند که نگرش‌های اجتماعی، رسانه‌ها و هنجارهای زیبایی تأثیر عمیقی بر بدنمندی و عزت نفس زنان دارند. در جوامع مختلف، فشار برای تطابق با استانداردهای ایده‌آل زیبایی می‌تواند به مشکلاتی همچون اختلالات خوردن، اضطراب و افسردگی منجر شود. علاوه بر این، تجارب زنان از بدنمندی تحت تأثیر عواملی مانند سن، نژاد، قومیت و وضعیت اجتماعی-اقتصادی قرار دارد. در ادامه، به واکاوی تحقیقاتی می‌پردازیم که با هدف درک بهتر این تجربیات و ارائه راهکارهایی برای تقویت عزت نفس و سلامت روان زنان انجام شده‌اند.

پیران (۲۰۱۶) بر اهمیت مسیرهای بدنی در افزایش عاملیت و خودآگاهی زنان در دوران پیری تأکید دارد، نشان داده شده که زنان با گذر زمان رابطه‌ای عمیق‌تر با بدن خود برقرار کرده و این موضوع به افزایش قدرت و خودمختاری آن‌ها منجر می‌شود. مرادی و هوانگ (۲۰۰۸) نظریه عینیت‌پنداری و تأثیرات منفی آن بر سلامت روان زنان، شامل شرم بدنی و اختلالات خوردن را بررسی می‌کنند. دولزال (۲۰۲۰) بارداری تجاری را از منظر فمینیستی و تحت تأثیر استعاره‌های مهمان‌نوازی مورد تحلیل قرار داده و نشان می‌دهد که چگونه این استعاره‌ها ممکن است تجربه‌های واقعی زنان باردار را پنهان سازند. متمبرو و سیفکن (۲۰۱۲) نشان می‌دهند که برچسب‌های مربوط به مادران نه تنها نقش‌های جنسیتی سنتی را تقویت می‌کنند، بلکه فضایی برای چالش با کلیشه‌ها فراهم می‌آورند. بانگ (۱۹۸۵) به بررسی تقاطع‌های انسان‌گرایی، زن‌محوری و سیاست‌های فمینیستی پرداخته و از نگاه‌های سنتی انتقاد می‌کند که تجربه‌های بدنمندی زنان را نادیده می‌گیرند.

مطالعات مختلفی در ایران نشان داده‌اند که بدنمندی و عزت نفس در بین نوجوانان دختر دبیرستانی کرمانشاه ارتباط مستقیمی دارد و این امور تحت تاثیر آگاهی قرار دارند (امیری و زمانی، ۱۴۰۲). همچنین، تحقیقات بر روی نمایش بدن در سینمای ایران تاثیرات فرهنگی و اجتماعی گسترده‌ای را نشان می‌دهند (ناصری و دیگران، ۱۴۰۱). مطالعه‌ای در بروجرد بر اضطراب ناشی از تطابق با ایده‌آل‌های ظاهری تاکید کرده و نشان داده که چگونه فشارهای اجتماعی بر سلامت روان نوجوانان تاثیر می‌گذارد (خزایی و ریاحی، ۱۴۰۰). دیگر مطالعات ارتباط بین سبک زندگی، فعالیت‌های فراغتی و بدنمندی را بررسی کرده‌اند و نشان داده‌اند که عوامل فرهنگی و مذهبی چگونه بر این امور تاثیر می‌گذارند (حقیقتیان و همکاران، ۱۳۹۴). تحقیق دیگری اهمیت مداخلات آموزشی و فرهنگی برای ترویج نگرش‌های مثبت نسبت به بدن را برجسته ساخته است (ذکایی، ۱۳۸۷).

پیشینه پژوهشی نشان می‌دهد که مطالعات متعددی به تاثیر عوامل اجتماعی، فرهنگی، و رسانه‌ای بر بدنمندی و مدیریت بدن زنان پرداخته‌اند. از بررسی تجربه زنان در دوران پیری و تحلیل نظریه عینیت‌پنداری تا پژوهش‌هایی در حوزه بدنسازی و تاثیرات فرهنگی، همه بر فشارهای اجتماعی و ایده‌آل‌های بدنی تاکید دارند که خودپنداره و سلامت روانی زنان را تحت تاثیر قرار می‌دهند. هرچند این تحقیقات به طور گسترده‌ای به ابعاد مختلف بدنمندی پرداخته‌اند، اما همچنان یک خلاء علمی برجسته وجود دارد: تجربه زیسته و شخصی بانوان جوان از بدنمندی، به‌ویژه در بستر فرهنگی خاص و درک آنها از تعاملات بدنی‌شان با هویت و خودپنداره.

پژوهش حاضر، به دنبال پر کردن این خلاء است که برخلاف پژوهش‌های قبلی که بیشتر بر تاثیرات خارجی و عمومی پرداخته‌اند، این تحقیق بر روایت‌های شخصی زنان جوان متمرکز است و به عمق تجربه آنها از بدن، احساسات و چالش‌هایی که در مواجهه با استانداردهای اجتماعی تجربه می‌کنند، می‌پردازد. از این منظر، پژوهش ما نه تنها به شناسایی ایده‌آل‌های بدنی می‌پردازد، بلکه به تحلیل دقیق و عمیق از تجربیات روزمره و درونی بانوان جوان در ارتباط با بدن و هویت آنها می‌انجامد. این رویکرد جدید، بینش تازه‌ای از پیچیدگی‌های بدنمندی در این گروه سنی و فرهنگی ارائه می‌دهد و زمینه‌ساز مداخلات مؤثرتر در حوزه‌های آموزشی و فرهنگی خواهد بود.

چارچوب مفهومی

در دیدگاه‌های جامعه‌شناسی و روانشناسی، مفاهیم مهم مرتبط با بدن و بدنمندی دارای اهمیت بالایی هستند و تاثیرات عمیقی بر رفتار و تجربه انسان‌ها دارند. یکی از مفاهیم مهم در این زمینه، «تعبیر بدن» است که

توسط جامعه‌شناسان مطرح شده است. این مفهوم به تفسیر نقش بدن در جامعه و فرهنگ اشاره دارد، که می‌تواند تأثیر بسزایی در تعیین هویت فردی و ارتباطات اجتماعی داشته باشد (ترنر، ۱۹۸۴). مفهوم دیگری که در این زمینه مطرح شده، «تجربه بدنی» است که در روانشناسی بر روی تجربه فرد از بدن خود تأکید دارد. این تجربه شامل حواس بدنی، احساسات و تجربیات جسمی فرد است که به شکل گسترده‌ای بر تصمیمات و رفتارهای او تأثیر می‌گذارد (شیتز جانستون، ۲۰۱۱). بنابراین مفهوم «بدن‌مندی» که به عنوان مفهومی چند بعدی از بدن توسط جامعه‌شناسان و روانشناسان مطرح شده است، به تأثیرات جامعه‌ای و فرهنگی بر تصورات و نگرش‌های افراد نسبت به بدن و جذابیت اشاره دارد. بدنمندی به تجربه زیسته فرد از بدن خود در تعامل با محیط و جامعه اشاره دارد. این مفهوم شامل نحوه حضور و درک بدن در جهان، ارتباطات فیزیکی و اجتماعی، و تأثیرات فرهنگی و اجتماعی بر این تجربه است. بدنمندی به عنوان یک مفهوم کل‌نگر، بر فهم بدن به عنوان یک عنصر فعال و نه فقط یک جسم فیزیکی تأکید دارد (حقیقتیان، کاوه‌زاده، و کیوان‌آرا؛ ۱۳۹۱؛ کش و پروزینسکی، ۲۰۰۲). این مفاهیم مهم نشان دهنده ارتباط ژرف بین بدن و فرهنگ، هویت فردی و تجربه شخصی انسان‌ها هستند که در زمینه‌های مختلف جامعه‌شناسی و روانشناسی مورد مطالعه قرار می‌گیرند. در ادامه به بیان برخی نظریات روانشناسی و جامعه‌شناسی در زمینه بدنمندی پرداخته می‌شود.

نظریه برچسب‌زنی گه مبدع آن، اروین گافمن^۳ می‌باشد، بر این ایده متمرکز است که افراد و بدن‌های آنان تحت تأثیر تعبیرها و برچسب‌های اجتماعی قرار دارند. به طور مثال، زمانی که یک فرد به عنوان چاق یا لاغر برچسب خورده باشد، این برچسب ممکن است تأثیرات عمیقی بر نگرش‌ها و ادراک او از بدن‌مندی داشته باشد. این نظریه تأکید دارد که بدن‌مندی فراتر از ویژگی‌های جسمانی است و تأثیرات اجتماعی و فرهنگی نیز در شکل‌گیری آن نقش دارند (گافمن، ۱۹۶۳).

نظریه انتخاب نقش که کارل هینزه^۴ آن را مطرح کرده است، بررسی می‌کند که نقش‌های اجتماعی افراد چگونه بر نگرش‌ها و رفتارهای آن‌ها نسبت به بدن‌مندی تأثیر می‌گذارد. هر فرد در جامعه انتظاراتی از نقش‌هایی که در آن ایفا می‌کند، دارد و این نقش‌ها می‌توانند نقش مهمی در شکل‌گیری نگرش‌ها و عملکردهای افراد نسبت به بدن‌مندی داشته باشند (استریکر، ۱۹۸۰).

³ Labeling Theory

⁴ Erving Goffman

⁵ Role Theory

⁶ Karl Heinze

طبق نظریه نگرش‌های انتقادی^۷ سوزان بوردو^۸ نقش قدرت و سیاست در تعریف بدن و بدن‌مندی اهمیت دارد. آن تحت تأثیر عواملی نظیر تبلیغات، رسانه‌ها، و نهادهای قدرت قرار می‌گیرد که نقش مهمی در شکل‌گیری استانداردها و ارزش‌های مربوط به بدن در جامعه دارند. به عنوان مثال، تبلیغات رسانه‌ای و صنعت زیبایی می‌توانند استانداردهای خاصی از بدن را ترویج کنند که تأثیر بسزایی بر نگرش‌ها و ادراک جامعه درباره بدن‌مندی دارند (بوردو، ۱۹۹۳).

همچنین نظریات دیگری نیز در زمینه بدن‌مندی وجود دارد. برای مثال، نظریه پذیرش بدنی^۹ (تریسی لین تیلکا و نیکول وود-بارکالو)^۱ به این موضوع می‌پردازد که چگونه افراد بدن خود را می‌پذیرند و با آن کنار می‌آیند. براساس این نظریه، نگرش افراد نسبت به بدن خود چگونه از اثرات مثبت یا منفی بر روانی و عاطفی آنها می‌تواند باشد و پذیرش و قبول بدن خود، می‌تواند به افزایش اعتماد به نفس، رضایت زناشویی و رفاه روانی کمک کند (تیلکا و وودبارکالو، ۲۰۱۵).

نظریه انتقال بدنی^۲ (اینگریت تامپسون^۳ و فرانسیس وارلا^۴)، نیز به تأثیرات فرهنگی و اجتماعی بر بدن و رفتارهای مرتبط با آن اشاره دارد. بر طبق این نظریه، بدن انسان نقش بسیار مهمی در شکل‌گیری تجربه‌های احساسی، شناختی و رفتاری ایفا می‌کند. بدن به عنوان واسطه‌ای بین دنیای خارجی و فرآیندهای داخلی شناخته می‌شود که تأثیر مستقیمی بر روان انسان دارد (تامپسون و وارلا، ۲۰۰۱).

و در نهایت، نظریه رفتار بدنی^۵ که از جانب محققان مختلف ارائه شده اما رابرت آ. ویلسون^۶ و لوسیا فوگلیا^۷ از محققان معروف در این زمینه هستند، بر این اعتقاد استوار است که فرآیندهای شناختی ما به طور مستقیم توسط تجربیات بدنی مان تحت تأثیر قرار می‌گیرند. به عبارت دیگر، بدن ما نه تنها یک وسیله انجام دادن کارهاست بلکه قسمتی از فرآیندهای فکری و شناختی ما نیز می‌باشد (ویلسون و فوگلیا، ۲۰۱۱). تمام

این نظریات، جهت درک عمیق‌تر روابط اجتماعی و فرهنگی، مرتبط با بدن‌مندی هستند.

Commented [h1]: بازخوانی انتقادی این نظریات و استفاده تحقیق حاضر از این تئوری‌ها ذکر شود

Commented [RB2R1]: اصلاح گردید.

⁷ Critical Perspectives in Sociology

⁸ Susan Bordo

⁹ Body Acceptance Theory

^۱ Tracy Lin Tylka

^۱ Nicole Wood-Barcalow 1

^۱ Embodiment Theory 2

^۱ Ingmar Tapsy 3

^۱ Francisco Varela 4

^۱ Embodied Cognition Theory⁵

^۱ Robert A. Wilson 6

^۱ Lucia Foglia 7

در بازخوانی انتقادی نظریات بدنمندی، مفاهیمی مانند «تعبیر بدن» و «تجربه بدنی» در جامعه‌شناسی و روانشناسی تأثیرات عمیقی بر شناخت و رفتار انسان‌ها داشته‌اند. مفاهیمی که به واسطه آن‌ها بدن نه فقط به عنوان یک جسم فیزیکی، بلکه به عنوان عنصری فرهنگی و اجتماعی در نظر گرفته می‌شود. نظریات گافمن درباره برچسب‌زنی و نقش آن در بدنمندی و نظریه انتخاب نقش کارل هینزه، همگی بر تأثیرات اجتماعی و فرهنگی بر ادراک بدن تأکید دارند. این نظریات نشان می‌دهند که برچسب‌های اجتماعی و انتظارات نقش‌های اجتماعی، چگونه بر تجربه و خودپنداره افراد از بدن‌شان تأثیر می‌گذارند. نظریه‌های انتقادی سوزان بوردو نیز به نقش قدرت و سیاست در شکل‌دهی استانداردهای بدنی و تأثیر رسانه‌ها و صنعت زیبایی بر بدنمندی افراد اشاره دارد. با این حال، در کنار این مطالعات، همچنان خلاءهایی در بررسی تجربه زیسته بانوان جوان از بدنمندی وجود دارد. بیشتر پژوهش‌های پیشین بر ابعاد کلان فرهنگی و اجتماعی تأکید دارند و به تجربه‌های روزمره و احساسی افراد، به‌ویژه بانوان جوان، به طور جامع و عمیق نپرداخته‌اند. نظریه‌هایی مانند «پذیرش بدنی» و «انتقال بدنی» بیشتر به نگرش‌های کلی و تأثیرات فرهنگی پرداخته‌اند، اما به تجربه شخصی و احساسی زنان جوان از بدن در تعامل با محیط اجتماعی، توجه کمتری شده است. پژوهش حاضر، از این نظریات برای ایجاد چارچوب نظری استفاده می‌کند اما تفاوت عمده آن در تمرکز بر تجربه زیسته و احساسی بانوان جوان از بدنمندی است. این پژوهش به جای تمرکز صرف بر تأثیرات خارجی مانند رسانه‌ها و تبلیغات، به عمق تجربیات شخصی و نحوه مواجهه زنان جوان با بدن خود در تعاملات اجتماعی و فرهنگی می‌پردازد. این پژوهش با بهره‌گیری از نظریات انتقادی و تفسیر بدن، قصد دارد تا خلاءهای موجود در بررسی روابط پیچیده میان بدنمندی، هویت و تجربه شخصی در بسترهای فرهنگی خاص را پر کند.

۳. روش تحقیق

تحلیل روایت تجربه زیسته بانوان جوان از بدنمندی از دیدگاه علمی امکان پژوهش‌های مفید و ارزشمندی در زمینه روان‌شناسی و جامعه‌شناسی به‌همراه دارد. این روش، امکان می‌دهد تا درک عمیق‌تری از تجربه‌ها، احساسات، و دیدگاه‌های بانوان جوان نسبت به بدنمندی حاصل شود. در این پژوهش، به بررسی تجربه بدنمندی با رویکرد تحلیل روایتی پرداخته می‌شود.

در ابتدا، به انتخاب نمونه‌ای از بانوان جوان با رعایت معیارهای متنوعی از جمله سن، تحصیلات، و تجربه‌های بدنمندی گوناگون پرداخته شد. این انتخاب با استفاده از روش نمونه‌گیری هدفمند یا قضاوتی

برای اطمینان از نمایندگی مناسب نمونه‌ها (آقایی و خلیلی، ۱۳۹۶) صورت پذیرفت. محققان گروهی متشکل از ۱۴ نفر از بانوان در اصفهان را به عنوان شرکت‌کنندگان انتخاب کردند که طیف سنی ۱۸ تا ۳۵ سال در بهار ۱۴۰۳ را شامل می‌شد. این گروه متنوع نشان‌دهنده دوران جوانی و پس‌زمینه‌های مختلف اجتماعی-اقتصادی است که دید جامع‌نگرانه‌ای از بدنمندی در لایه‌های مختلف جامعه ارائه می‌دهد.

Commented [h3]: زمان انجام تحقیق ذکر شود

Commented [RB4R3]: زمان ذکر گردید

نمونه‌گیری هدفمند، ملاک محور، گزینشی، ذهنی یا قضاوتی، نوعی نمونه‌گیری غیرتصادفی است که پژوهشگر براساس قضاوت و نظر کارشناسی خود و با توجه به اهداف و ملاک‌های پژوهش، نمونه‌ای را انتخاب می‌کند که تا حد ممکن ویژگی‌های جامعه واقعی را داشته باشد. هدف این نمونه‌گیری کشف، درک و اطلاع بخشی است و معمولاً حجم آن، کوچک می‌باشد. نمونه‌گیری تا زمانی ادامه می‌یابد که اصل اشباع محقق گردد، بدین معنا که داده‌های یکسان و اطلاعات غیرمتعارض به دست آید و هیچگونه داده جدیدی پدیدار نشود.

مصاحبه‌های عمیق و توصیفی با شرکت‌کنندگان به منظور گردآوری دقیق تجربه‌ها، احساسات، و دیدگاه‌ها انجام شد. مصاحبه‌ها حول سه محور اصلی تنظیم شدند: مشارکت‌کنندگان «چه» تجربه‌ای از بدنمندی دارند، «چرا» چنین احساسات، باورها و تجربیاتی دارند و «چگونه» تجربیات خود را از بدنمندی سازماندهی نموده‌اند (اسفندیار جهرمی، ۱۴۰۱). از تکنیک‌های ضبط صوتی و سندنویسی برای حفظ دقت و اعتبار داده‌ها (میلز، هابرمن و سالدانا، ۲۰۲۰) بهره برده شد.

در مقاله مورد بررسی، اصول اخلاقی در حوزه پژوهش کیفی به دقت رعایت شده‌اند. نویسندگان به دقت به اهمیت حفظ حریم خصوصی و محرمانیت اطلاعات شخصی مشارکت‌کنندگان پژوهش (همرزلی و ترایانو، ۲۰۱۲) پایبند بوده‌اند. نام و مشخصات شناسایی‌کننده مشارکت‌کنندگان محفوظ و محرمانه نگه‌داشته شده و با توجه به اهمیت حریم خصوصی و حفظ حقوق انسانی، به جای آن، از نام مستعار بهره گرفته شده است. مقاله با توجه به اصول اخلاقی، به دقت از اطلاعاتی که می‌تواند هویت مشارکت‌کنندگان را فاش کند، پرهیز کرده است. همچنین، نویسندگان به دقت، به توجیهات و یافته‌های مستند خود اکتفا کرده‌اند. این رویکرد باعث شفافیت و قابلیت اعتماد بیشتر به نتایج و استنتاجات پژوهش می‌شود، همچنین اعتبار علمی مقاله را افزایش می‌دهد.

در پژوهش‌های کیفی، معمولاً از سوالات باز برای کاوش عمیق‌تر استفاده می‌شود. سوالات باز به شرکت‌کنندگان اجازه می‌دهد که پاسخ‌های گسترده و تفصیلی ارائه دهند. مصاحبه با توضیح هدف پژوهش و بیان این نکته که اطلاعات به دست آمده محرمانه خواهد بود، آغاز گردید. شرکت‌کننده تشویق شد تا با

آزادی کامل به سوالات پاسخ دهد. سوالات به ترتیب برنامه‌ریزی شده مطرح شدند، و در صورت نیاز، سوالات پیگیری برای دستیابی به فهم بیشتری از پاسخ‌ها استفاده گردید. به پاسخ‌های شرکت‌کننده با دقت گوش داده شد و در زمان مناسب، سوالات توضیحی نیز مطرح گردید. مدت زمان مصاحبه به دقت مدیریت شد تا از خستگی شرکت‌کننده جلوگیری شود و اطمینان حاصل گردد که تمام سوالات مهم پوشش داده شده‌اند. مصاحبه با یک سوال باز (مانند "آیا نکته دیگری وجود دارد که مایل باشید اضافه کنید؟") خاتمه یافت و در پایان، از شرکت‌کننده برای وقت و مشارکتش تشکر شد.

روش تحلیل روایت برای کشف الگوها، موضوعات، و معانی اصلی در داده‌ها استفاده شد تا توصیف دقیق و کاملی از تجربه‌ها و احساسات شرکت‌کنندگان ارائه شود. این روش شامل مراحل کدگذاری داده‌ها (داده‌های گردآوری شده به بخش‌های کوچک‌تری تقسیم و کدگذاری شدند تا الگوها و موضوعات اصلی شناسایی شوند)، تحلیل روایتی (پس از کدگذاری، به تحلیل روایتی پرداخته شد که شامل بررسی داستان‌های شرکت‌کنندگان و الگوهای مشترک در بین آن‌ها بود) و تفسیر داده‌ها (تحلیل دقیق و تفسیر عمیق الگوها و موضوعات شناسایی شده در داده‌ها انجام و ارتباطات بین موضوعات مختلف با تجربه‌های بانوان جوان از بدنمندی تبیین شد) است.

در بخش روش شناسی تحلیل روایتی، کدبندی به عنوان یکی از مراحل اصلی و بنیادین شناخته می‌شود که برای استخراج و سازماندهی داده‌های روایتی به کار می‌رود. کدبندی نه تنها به پژوهشگر کمک می‌کند تا داده‌های پیچیده و پراکنده را به شکل منظم و قابل تحلیل درآورد، بلکه به وی امکان می‌دهد تا به عمق معانی نهفته در روایت‌ها نفوذ کرده و الگوها و ساختارهای معنایی را کشف کند. اطلاعات و داده‌های روشن سازی شده در مراحل پیشین براساس مضامین، کنشگران، زمان و مکان، از همدیگر تفکیک و به صورت مقوله‌ای تنظیم و سازماندهی می‌شوند و مبتنی بر آنها فهرست کدها تهیه می‌شود؛ بنابراین این مرحله برای ایجاد مقوله‌ها می‌باشد. در فرایند کدگذاری، ابتدا کل مجموعه داده‌های روشن سازی شده کدگذاری می‌شوند و آنگاه کدها براساس مشابهت مضمونی، زمانی و مکانی باهم گروه بندی می‌شوند یا عقیده‌های تکراری جهت قرارگرفتن در پاراگراف‌های مجزا در روایت مشخص می‌شوند. رویکرد تحلیل روایتی می‌تواند پایین به بالا یا بالا به پایین باشد. رویکرد پایین به بالا، از بررسی ساختار زبانی - واژه‌ها، عبارات، جمله‌ها و بندها شروع شده و به محتوای متن می‌رسد. رویکرد بالا به پایین برای رسیدن به ساختار مفهومی متن انتخاب می‌شود. رویکرد پژوهش حاضر، پایین به بالا می‌باشد.

مراحل کدبندی در تحلیل روایتی شامل چندین گام است. پژوهشگر ابتدا به مرور کلی داده‌ها می‌پردازد تا یک دید کلی نسبت به محتوای روایات به دست آورد. در مرحله کدبندی باز، پژوهشگر شروع به شناسایی

واحدهای معنایی در داده‌ها کرده و به هر بخش یک کد اختصاص می‌دهد. این کدها ممکن است کلمات، جملات یا پاراگراف‌هایی باشند که به طور مستقیم یا غیرمستقیم به موضوعات مورد نظر اشاره دارند. پس از شناسایی کدهای باز، پژوهشگر به دسته‌بندی و سازماندهی آن‌ها می‌پردازد. در اینجا کدهای مشابه یا مرتبط به هم، ترکیب و به مقولات بزرگتر تحت عنوان کدبندی محوری تبدیل می‌شوند. سپس مقولات از طریق گروه‌بندی کدها ایجاد می‌شوند و به عنوان چارچوبی برای تحلیل دقیق‌تر روایت‌ها عمل می‌کنند. هر مقوله به یک موضوع یا مفهوم خاص در داده‌ها اشاره دارد. در مرحله نهایی، پژوهشگر مقولات ایجاد شده را بررسی می‌کند تا از مرتبط بودن و پایداری آن‌ها مطمئن شود. ممکن است برخی مقولات با هم ترکیب یا تغییر نام پیدا کنند تا دقیق‌تر بیانگر محتوای داده‌ها باشند.

استفاده از روش تحلیل روایت به محققان امکان داد تا الگوها و معانی پیچیده در تجربیات بانوان جوان از بدن‌مندی را شناسایی و تحلیل کنند، که این امر به فهم بهتری از تعاملات بین عاملیت شخصی و تأثیرات خارجی منجر شد. در این مطالعه به تبیین ارتباطات بین بدن‌مندی و تجربه بانوان پرداخته شد و نیاز به رویکردی ظریف و جامع برای مطالعه این فعالیت را برجسته نمود.

جدول ۱. مشخصات مشارکت کنندگان

کد	نام مستعار	سن	تحصیلات	رشته تحصیلی	وضعیت اشتغال	وضعیت تاهل	تعداد فرزند
۱	سحر	۳۱	کارشناسی	پرستاری	پرستار	متاهل	-
۲	شقایق	۲۲	کارشناسی	مدیریت جهانگردی	پذیرشگر هتل	مجرد	-
۳	سارا	۳۲	کارشناسی ارشد	کشاورزی	کارمند	مجرد	-
۴	رویا	۳۵	کارشناسی	مدیریت بازرگانی	مدیر فروش	مجرد	-
۵	شهرزاد	۲۳	کارشناسی ارشد	پرستاری	پرستار	مجرد	-
۶	رها	۳۵	لیسانس	معارف اسلامی	خانه دار	متاهل	۲
۷	نفس	۳۰	دیپلم	انسانی	خانه دار	متاهل	۱
۸	هدیه	۳۴	دیپلم	تجربی	فروشنده	متاهل	۳
۹	مارال	۲۵	کارشناسی ارشد	روانشناسی بالینی	دانشجو	دوران عقد	-
۱۰	ترنم	۳۵	کارشناسی	ادبیات عرب	آرایشگر	متاهل	۱
۱۱	سوگند	۲۱	کاردانی	طراحی فرش	دانشجو	مجرد	-
۱۲	ترانه	۳۴	لیسانس	حسابداری	حسابدار	مجرد	۱
۱۳	آوین	۲۶	کارشناسی	روانشناسی	طراحی سایت	مجرد	-
۱۴	ملیکا	۲۴	کارشناسی ارشد	روانشناسی بالینی	روانشناس	مجرد	-

۴. یافته های تحقیق

تجربه زنان جوان از بدن‌مندی یک فرآیند پویا و پیچیده است که تحت تأثیرات گوناگون فرهنگی، اجتماعی، روانی قرار دارد. این تجربه نه تنها به جنبه‌های فیزیکی اشاره دارد، بلکه یک سفر عمیق به دنیای روابط اجتماعی، خودشناسی، و هویت نیز محسوب می‌شود. برای بسیاری از زنان جوان، این تجربه شامل دغدغه‌ها، انتظارات، و فشارهایی است که از سوی رسانه‌ها، خانواده، و جوامع محلی به آن‌ها وارد می‌شود. آرمان‌های زیبایی و ایده‌آل‌های بدنی که توسط رسانه‌ها و فرهنگ جامعه ارائه می‌شود، می‌تواند تأثیرات عمیقی بر روی ادراک از خود و بدن‌مندی زنان جوان بگذارد، که این ممکن است باعث ایجاد استرس، نگرانی، و ناامنی در مورد بدن خود شود.

به علاوه، تجربه بدن‌مندی برای زنان جوان به معنای یافتن تعادل بین بدن‌مندی و خودشناسی است. آن‌ها در تلاشند تا بدن خود را قبول کنند و در عین حال، با انتظارات جامعه همخوانی داشته باشند. این فرآیند ممکن است با مواجهه با تبلیغات و استانداردهای زیبایی منعطف شود، که می‌تواند به تعادل روانی و عاطفی زنان جوان کمک کند. از این رو، تفهیم عمیق‌تر از تجربه بدن‌مندی زنان جوان نیازمند بررسی دقیق‌تر عوامل اجتماعی، فرهنگی، و روانی است که بر آن‌ها تأثیر می‌گذارد، تا بتوان راهکارهایی مؤثرتر برای پشتیبانی از این گروه از جامعه ارائه داد.

بررسی متن مصاحبه مشارکت‌کنندگان و کدگذاری و سپس مقوله‌بندی آن، ما را به ۴ مقوله اصلی اعم از پویایی فرهنگی بدن‌مندی، رفتارهای سلامت‌محور، خودپنداره بدنی و تجربه خودآگاهی بدنی رسانید که در ذیل به دسته‌بندی‌های تحلیلی برگرفته از داده‌ها خواهیم پرداخت که در جدول ۲ به آنها اشاره گردیده است.

جدول ۲: کدگذاری متن مصاحبه‌ها

ردیف	زیرمقولات	مقولات
۱	پویایی اجتماعی بدن‌مندی	پویایی فرهنگی بدن‌مندی
۲	پویایی رسانه‌ای بدن‌مندی	
۳	خودپذیری	رفتارهای سلامت‌محور
۴	ارتقای کیفیت زندگی	
۵	تجارب شخصی	
۶	باورهای بدن‌مندی	خودپنداره بدنی

Commented [h5]: حجم مقاله از نظر تعداد صفحات و کلمات بیش از استاندارد مجله است تلاش کنید بخش یافته‌ها بویژه نقل قول‌ها را کوتاه‌تر کنید.

Commented [RB6R5]: شواهد عینی از مصاحبه‌ها به صورت کوتاه‌تر نوشته شد و از استفاده از مثال‌های طولانی حتی المقدور، خودداری گردید.

Commented [h7]: ... و ...

Commented [RB8R7]: اصلاح گردید

Commented [h9]: در مورد کدبندی، مراحل آن و شیوه نامگذاری مقولات در بخش روش‌شناسی توضیحات کامل‌تری نیاز است.

Commented [RB10R9]: اصلاح گردید

Commented [RB11]: اصلاح شماره ردیف

انجام گردید

	۷	احساسات مرتبط با بدن
	۸	تمرینات ورزشی
تجربه خودآگاهی بدنی	۹	رفتارهای بدنی
	۱۰	احساسات بدنی

۱. پویایی فرهنگی بدنمندی

در این مقوله به بررسی تأثیرات فرهنگی بر دیدگاه‌ها و تجربیات بدنمندی می‌پردازیم. فرهنگ‌های مختلف دارای استانداردها و ایدئولوژی‌های متفاوتی درباره بدن هستند که می‌توانند نحوه نگرش افراد به بدن خود را شکل دهند. به عنوان مثال، تأثیرات رسانه‌ها و تبلیغات بر روی استانداردهای زیبایی و نقش‌آفرینی فرهنگی در پذیرش یا نپذیرفتن انواع مختلف بدن‌ها بررسی می‌شود.

- پویایی اجتماعی بدنمندی

پویایی اجتماعی بدنمندی به تعاملات و تأثیرات متقابل اجتماعی که بدن زنان را شکل می‌دهند و تحت تأثیر قرار می‌دهند، اشاره دارد. این پویایی شامل نقش‌های جنسیتی، انتظارات فرهنگی و اجتماعی، فشارهای همسالان و تعاملات روزمره است که زنان با آنها مواجه می‌شوند. در جوامع مختلف، بدن زنان می‌تواند به عنوان نمادی از هویت، قدرت و ارزش‌های اجتماعی مورد ارزیابی قرار گیرد. این مفهوم همچنین به نحوه ارتباط زنان با دیگران و چگونگی تأثیر این تعاملات بر ادراک و احساساتشان نسبت به بدن خود می‌پردازد. برای مثال، انتظارات فرهنگی درباره زیبایی و بدن ایده‌آل می‌تواند باعث شود زنان به دنبال تطابق با این استانداردها باشند، حتی اگر این استانداردها غیرواقعی یا ناسالم باشند. همچنین، حمایت اجتماعی مثبت می‌تواند به تقویت بدنمندی و خودپنداره بدنی کمک کند. تحقیقات پیشین نشان می‌دهند که پویایی اجتماعی بدنمندی می‌تواند تأثیرات عمیقی بر سلامت روانی و جسمانی زنان داشته باشد. تحلیل این پویایی می‌تواند به شناسایی منابع فشار و حمایت اجتماعی و تدوین استراتژی‌هایی برای تقویت حمایت‌های اجتماعی و کاهش فشارهای منفی کمک کند.

نفس: «استانداردهای فرهنگی روی نگرش من تاثیر گذاشته، جایی که من زندگی می‌کنم افراد تپل و مپل را بیشتر می‌پسندند و اینو مستقیم بهم می‌گویند و بیشتر خانواده همسرم تاکید دارند و ترجیح میدن که چاق باشی».

- پویایی رسانه‌ای بدنمندی

پویایی رسانه‌ای بدنمندی به نحوه بازنمایی و تأثیر رسانه‌ها بر ادراک و احساسات زنان نسبت به بدن خود اشاره دارد. رسانه‌ها شامل تلویزیون، مجلات، تبلیغات و اینترنت نقش مهمی در شکل‌دهی به استانداردهای

بدن و افزایش نارضایتی از بدن دارند. این رسانه‌ها اغلب استانداردهای غیرواقعی از زیبایی را ترویج می‌کنند که باعث کاهش اعتماد به نفس و افزایش اضطراب بدنی در زنان می‌شود. تحقیقات نشان می‌دهد که تبلیغات بدن‌های ایده‌آل را نمایش می‌دهد که منجر به مقایسه اجتماعی و فشار روانی بر دختران جوان می‌شود. تحقیقات نشان می‌دهند که پویایی رسانه‌های بدنمندی می‌تواند به شکل‌گیری نگرش‌های منفی نسبت به بدن و افزایش مشکلات روانی مانند اضطراب، افسردگی و اختلالات خوردن منجر شود. تحلیل این پویایی می‌تواند به فهم بهتر تأثیرات رسانه‌ها بر بدنمندی و توسعه راهبردهایی برای ترویج بازنمایی‌های واقعی‌تر و سالم‌تر از بدن در رسانه‌ها کمک کند.

گواهی از نقش رسانه در شکل‌گیری نگرش‌های مثبت نسبت به بدن:

سارا: «فکر می‌کنم که رسانه روی بدنمندی من تأثیر مثبتی داشته، چند روز پیش من تو اینترنِت دیدم و مقیاس‌هاشو با خودم سنجیدم و دیدم که قد و وزنم نرماله، من از دیدگاه خودم رضایت دارم از هیکلم. رسانه می‌تونه همین قدر که به مردم بگه بدن خودتونو دوست داشته باشین که همینطور که هستید خودتونو قبول داشته باشید و دوست داشته باشید، این یک تبلیغ مثبت، صد در صد تبلیغ رسانه در اینجا مثبت.»

گواهی از نقش رسانه در شکل‌گیری نگرش‌های منفی نسبت به بدن:

رها: «تبلیغاتی که در آرایشگاه‌ها می‌کردند از قدیم، ولی الان رسانه‌ها خیلی قوی‌تر و پررنگ‌تره، الان رسانه انقدر تبلیغات وسیعی داره که همه تشویق میشن بدن بی‌هائونو عمل کنن، ژل بزنن گونه بکارن و تقریباً همه دارن یک شکل میشن با شرایطی که الان من می‌بینم و تبلیغات و رسانه و تغییر فرهنگ، روز به روز این عمل‌های زیبایی زیادتر میشه و حتی در افکار مردان هم اثر گذاشته و اونا هم دست به توهان عمل‌های زیبایی.»

۲. رفتارهای سلامت‌محور

این بخش به رفتارهایی اشاره دارد که افراد برای بهبود و حفظ سلامت جسمی و روانی خود انجام می‌دهند. این می‌تواند شامل تمرینات ورزشی، تغذیه سالم، مراقبت از پوست و مو، تکنیک‌های مدیتیشن و دیگر روش‌های خودمراقبتی باشد. بررسی این رفتارها نشان می‌دهد که چگونه افراد با انگیزه‌های مختلف به سمت زندگی سالم‌تر هدایت می‌شوند و چه تأثیری بر بدنمندی آنها دارد.

- خودپذیری

خودپذیری یکی از مفاهیم اساسی در تجربه زنان از بدنمندی است که به پذیرش کامل و بدون قید و شرط بدن خود با همه ویژگی‌ها و نقص‌های آن اشاره دارد. خودپذیری شامل احترام به خود، خودآگاهی و قبول ویژگی‌های منحصر به فرد بدن هر فرد است. زنان با خودپذیری بالا کمتر تحت تأثیر استانداردهای غیرواقعی

زیبایی قرار می‌گیرند و رضایت بیشتری از ظاهر و وضعیت بدنی خود دارند. این پذیرش به‌طور مستقیم با سلامت روانی، کاهش اضطراب و استرس، و افزایش رضایت از زندگی مرتبط است. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که خودپذیری می‌تواند به عنوان یک فاکتور حفاظتی در برابر اختلالات بدنی و روانی عمل کرده و زنان را در مواجهه با فشارهای اجتماعی و فرهنگی مرتبط با بدنمندی توانمند سازد.

رها: «من یادمه که از کرم‌های مرطوب دور چشم‌های خاصی استفاده می‌کردم، البته نه اینکه تغییر کنم، چون اون زمان جوانتر بودم که میخواستم پیشگیری کنم، یعنی به نوعی مراقبت از پوست داشتم، گاهی بخور صورت می‌دهم و از کرم‌ها استفاده می‌کنم، اما صرفاً و فقط مراقبت هست، یعنی به نوع تغذیه پوستی. استخوان بندی هر کسی مختص به خودشه و با این کارها که نمی‌شه تغییرش داد و بهتره که آدم راضی باشه و من هم راضیم. من چارچوب‌های خودمو سعی می‌کنم حفظ کنم.»

- ارتقای کیفیت زندگی

ارتقای کیفیت زندگی در زمینه بدنمندی زنان به بهبود شرایط کلی زندگی از طریق پذیرش و مراقبت از بدن اشاره دارد. این مفهوم شامل افزایش رضایت از زندگی، سلامت جسمانی و روانی، بهبود روابط اجتماعی و دستیابی به اهداف شخصی است. ارتقای کیفیت زندگی می‌تواند از طریق فعالیت‌های مختلفی مانند ورزش منظم، تغذیه سالم، مدیریت استرس، و مراقبت از خود حاصل شود. برای زنان، ارتقای کیفیت زندگی به معنای دستیابی به تعادل بین نیازهای جسمانی و روانی و مقابله با چالش‌های مرتبط با بدنمندی است. مطالعات نشان می‌دهند که بهبود کیفیت زندگی می‌تواند نقش مهمی در افزایش احساس رضایت و خوشبختی زنان ایفا کند و آن‌ها را در برابر مشکلات روانی و جسمانی مقاوم‌تر سازد.

سحر: «اینکه آدم خودش، بدنشو ببذیره و دوست داشته باشه، یک سری روان پریشی‌هایی یا یک سری تصوراتی که فکر کنه و اعضایش خورد بشه، اینا همه حذف بشه، خیلی راحتی، یعنی بعد جسمیتون اینه، شخصیت اینه، می‌تونن دوست داشته باشی مثل همیشه قبول داشته باشی که بگی این شخصیت منه، اینم بدن منه و من با بدنم اوکی هستم و مشکلی ندارم، اینطوری همیشه به نظر دیگران اصلاً اهمیت نداد، باید روی اعتماد به نفس خودت کار کنی.»

- تجارب شخصی

تجارب شخصی در مورد بدنمندی زنان شامل مجموعه‌ای از رویدادها، احساسات و خاطرات مرتبط با بدن است که در طول زندگی تجربه می‌کنند. این تجارب می‌توانند مثبت یا منفی باشند و تأثیر عمیقی بر روی بدنمندی، خودپنداره بدنی و احساسات زنان نسبت به بدنشان داشته باشند. تجارب شخصی مانند تغییرات بدنی ناشی از بارداری، تجربه بیماری‌ها، ورزش و فعالیت‌های بدنی، و تعاملات اجتماعی می‌توانند به شکل‌دهی به نگرش و احساسات زنان نسبت به بدن خود کمک کنند. تحلیل تجارب شخصی زنان در زمینه

بدنمندی می‌تواند دیدگاه‌های ارزشمندی درباره چگونگی تأثیر عوامل فرهنگی، اجتماعی و فردی بر روی بدن و هویت بدنی فراهم کند. این تحلیل‌ها می‌توانند به عنوان ابزارهای مؤثری برای درک بهتر و حمایت از زنان در مسیر پذیرش و ارتقاء بدنمندی به کار روند.

ترنم: «ولسی الان چند سالی هست که سراغ هنر هم می‌روم، من می‌رم برای آرایشگری و موفق هم هستم، شنبیون انجام میدم، بعضی وقتا به موهایی به دستم می‌رسه که خیلی کم حجم هست، به من شنبیون می‌زنم و حالش میدم و اون موها خیلی تعینز و پر به نظر میاد و مشتری خیلی راضیه و از اینکه من تونستم نقفش رو کم‌رنگ کنم و او با رضایت بره بیرون، خیلی بی‌رام خوشاینده، من از اینکه می‌تونم نقص‌های او را رو پوشش بدم، خیلی خوشحالم».

۳. خودپنداره بدنی

خودپنداره بدنی شامل باورها، احساسات و تفکرات فرد درباره بدن خود است. این مقوله می‌تواند جنبه‌های مثبت و منفی خودپنداره را در بر گیرد و بررسی کند که چگونه فرد نسبت به بدن خود احساس می‌کند و این احساسات چگونه بر رفتارهای سلامت‌محور و تعاملات اجتماعی او تأثیر می‌گذارند. به عنوان مثال، احساس رضایت یا نارضایتی از بدن، تأثیر بر اعتماد به نفس و روابط اجتماعی را می‌توان بررسی کرد.

- باورهای بدنمندی

باورهای بدنمندی به مجموعه‌ای از عقاید و ارزش‌هایی اشاره دارد که زنان درباره بدن خود و ظاهر فیزیکی دارند. این باورها تحت تأثیر عوامل فرهنگی، اجتماعی و شخصی شکل می‌گیرند و می‌توانند به طور قابل توجهی بر رفتارها و نگرش‌های زنان نسبت به بدنشان تأثیر بگذارند. باورهای مثبت درباره بدن، مانند پذیرش و احترام به تغییرات طبیعی بدن، می‌تواند به افزایش رضایت از بدن و بهبود سلامت روانی منجر شود. در مقابل، باورهای منفی، مانند انتظارات غیرواقعی از ظاهر و تطابق با استانداردهای زیبایی جامعه، می‌تواند به نارضایتی از بدن، کاهش اعتماد به نفس و افزایش اضطراب و افسردگی منجر شود. بررسی باورهای بدنمندی زنان می‌تواند به فهم عمیق‌تری از تأثیرات اجتماعی و فرهنگی بر روی بدنمندی و توسعه راهکارهای حمایتی برای ارتقاء باورهای مثبت کمک کند.

شاهدی از باورهای مثبت درباره بدن:

ترانه: «بیشتر در میان خانم‌ها این مهمه که جنس مخالفشون چه نظری در موردشون داره که میرن بانسئون رو پروتز می‌کنن، یعنی ۸۰ درصد کارهایی را که خانم‌ها انجام میدن، اگر در کره زمین یک جنس مخالف نبود، هیچ کدام از خانم‌ها این کارها رو انجام نمی‌دادن، همه برای جلب توجه جنس مخالف این کارها رو می‌کنن، به خاطر نگاه او نا دارن خودشونو تغییر میدن».

شاهدی از باورهای منفی درباره بدن:

ترنم: «خوب حرف‌های اطرافیانم هم بود. در دوران بلوغ، موهای زائد صورتم زیاد شد، خوب اون موقع، یعنی روزی نبود که کسی در موردش با من صحبت نکنه و این خیلی اعتماد به نفسمو پایین آورده بود و توجه منو به این موضوع خیلی جلب کرده بود و الان پیشمونم، خیلی دنبالشو گرفتیم، لیزر کردم و باعث شد موهام خیلی ریخت و من از همه بازخورد منفی می‌گرفتم و بیشتر از فامیل بود. یک زمانی، زیبایی، پران مطرح بود. نزد دکترها می‌رفتم، طب سنتی می‌رفتم، همون دوره‌ای که موها زیاده‌تر مشخص بود، یعنی حدود ۲۰ سال تا ۳۰ سال».

- احساسات مرتبط با بدن

احساسات مرتبط با بدن به تجربیات عاطفی و روانی زنان در ارتباط با بدن خود اشاره دارد. این احساسات می‌توانند طیفی از احساسات مثبت مانند رضایت، افتخار و عشق به بدن تا احساسات منفی مانند شرم، نارضایتی و ناامنی را شامل شوند. این احساسات معمولاً تحت تأثیر عوامل مختلفی از جمله تجربیات شخصی، بازخوردهای اجتماعی و رسانه‌های جمعی قرار می‌گیرند. احساسات مثبت مرتبط با بدن می‌توانند به افزایش سلامت روانی، بهبود کیفیت زندگی و تقویت اعتماد به نفس منجر شوند، در حالی که احساسات منفی می‌توانند به کاهش رضایت از زندگی و افزایش خطر ابتلا به مشکلات روانی مانند اضطراب و افسردگی منجر شوند. مطالعه احساسات مرتبط با بدن می‌تواند به شناسایی و مقابله با عوامل منفی تأثیرگذار و تقویت حمایت‌های روانی و اجتماعی کمک کند.

نمونه ای از احساسات مثبت مرتبط با بدن:

آوین: «مخصوصاً فضای مجازی خیلی تاثیر داشته روی ظاهر و زیبایی، مثلاً تبلیغ می‌کنن که مثل باربی باشی، چاق نباشی ولس این‌ها روی من تاثیر نداره، خوب آدم از زیبایی که بدش نمیداد، اما من اینکه احساس فشار کنم و هی بخوام خودمو اون شکلی کنم، نه، علاقه‌ای ندارم، چون از اندامم راضی هستم، در کل راضیم، لازم نمی‌بینم اقدامی براش بکنم».

نمونه ای از احساسات منفی مرتبط با بدن:

شقایق: «راستشو بخواهید من از خودم خیلی راضی نیستم، مثلاً در مورد ژنتیک که قدمون متوسطه، دوست داشتم بلندتر باشم، و یا اینکه زیاد لاغر هستم، از ایرادهایی هست که خودم از خودم می‌گیرم، برای همین، نمی‌تونم خودم رو پرفکت فیزیکی حس کنم و کامل بی‌ذیرم و می‌گم معمولی هستم، حتی بگن بهم که خوشگالی بازم می‌گم معمولیم، طوری نبوده که اعتماد به نفس داشته باشم و بی‌الم به خودم، من دوست داشتم مثلاً کسی که قدش بلند و دستش می‌رسه به چزیو تو کلاس برداره، من دوست داشتم مثلش باشم و قدم بلند باشه و از اینکه من دستم نمی‌رسه، خجالت می‌کشیدم، که مثلاً دستم به بالای تخته سیاه نمی‌رسه».

- تمرینات ورزشی

تمرینات ورزشی به فعالیت‌های بدنی منظمی اشاره دارد که با هدف بهبود سلامت جسمانی و روانی انجام می‌شوند. این فعالیت‌ها می‌توانند شامل انواع ورزش‌های هوازی، قدرتی، انعطاف‌پذیری و تعادلی باشند. تمرینات ورزشی نقش مهمی در تجربه زنان از بدنمندی دارند، زیرا می‌توانند به بهبود بدنمندی، افزایش انرژی، کاهش استرس و ارتقاء اعتماد به نفس کمک کنند. ورزش منظم می‌تواند به زنان کمک کند تا ارتباط مثبت‌تری با بدن خود برقرار کنند و احساس کنترل و قدرت بیشتری نسبت به بدنشان داشته باشند. علاوه بر این، تمرینات ورزشی می‌توانند به پیشگیری و مدیریت مشکلات سلامت جسمانی و روانی مانند چاقی، بیماری‌های قلبی و افسردگی کمک کنند. بررسی نقش تمرینات ورزشی در بدنمندی زنان می‌تواند به تدوین برنامه‌های حمایتی و آموزشی مؤثر برای تشویق زنان به فعالیت بدنی منظم و بهبود کلی سلامت آنان منجر شود.

هدیه: «من چیزهای مختلف را تو اینستا دنبال می‌کنم، رژیم غذایی‌ها رو می‌بینم، دنبال می‌کنم و اما پکیج‌هایی رو که توصیه می‌کنن، من هنوز نخیردم اما رژیم غذایی و ورزش‌هایی رو که توصیه می‌کنن رو انجام میدم و یکم نتیجه گرفتم و راضی هستم، اما قرص نخوردم، رژیم غذایی ام رو ولی سعی کرده‌ام که رعایت کنم».

۴. تجربه خودآگاهی بدنی

این مقوله به تجربه‌ها و آگاهی‌هایی اشاره دارد که فرد نسبت به بدن خود در لحظه‌های مختلف دارد. این می‌تواند شامل شناخت احساسات، تجربه‌های حسی، و تمرینات ذهنی و جسمی باشد که به فرد کمک می‌کند تا ارتباط بیشتری با بدن خود برقرار کند و از تجربه‌های روزمره لذت ببرد. بررسی خودآگاهی بدنی شامل شناخت و مدیریت استرس و اضطراب، تجربه‌های حسی مختلف، و تمرین‌های ذهنی و جسمی برای افزایش آگاهی و ارتباط با بدن است.

- رفتارهای بدنی

رفتارهای بدنی به مجموعه‌ای از اعمال و فعالیت‌هایی اشاره دارد که زنان به‌طور آگاهانه یا ناآگاهانه برای مراقبت و مدیریت بدن خود انجام می‌دهند. این رفتارها می‌توانند شامل تمرینات ورزشی، رژیم غذایی، مراقبت‌های زیبایی، انتخاب لباس و نحوه‌ی استراحت باشند. رفتارهای بدنی تحت تأثیر باورها، نگرش‌ها و اهداف فردی و همچنین فشارهای اجتماعی و فرهنگی قرار می‌گیرند. به‌طور کلی، رفتارهای بدنی مثبت مانند ورزش منظم و تغذیه سالم می‌توانند به بهبود سلامت جسمانی و روانی زنان کمک کنند و در مقابل، رفتارهای منفی مانند رژیم‌های غذایی سختگیرانه و فعالیت‌های بدنی مفرط می‌توانند به مشکلات سلامت منجر شوند. بررسی رفتارهای بدنی زنان می‌تواند به شناسایی الگوهای رفتاری سالم و ناسالم و تدوین راهبردهایی برای ترویج رفتارهای بدنی مثبت و کاهش رفتارهای ناسالم کمک کند.

ترنم: «کلاً من پیاده روی زیاد می‌روم، پس وزنم همیشه خوبه، گاهی وقتا هدف خاصی هم نداشتم، چون تاکنسی نیوده، مجبور بودم پیاده برم، اما گاهی وقتها هم به نیت ورزش می‌رفتم».

- احساسات بدنی

احساسات بدنی به تجربیات عاطفی و حسی که زنان در ارتباط با بدن خود تجربه می‌کنند، اشاره دارد. این احساسات می‌توانند شامل طیفی از احساسات مثبت مانند لذت، آرامش و رضایت تا احساسات منفی مانند شرم، ناراحتی و نارضایتی باشند. احساسات بدنی به شدت تحت تأثیر تجربیات فردی، تعاملات اجتماعی و پیام‌های فرهنگی و رسانه‌ای قرار دارند. احساسات مثبت بدنی می‌توانند به بهبود بدنمندی و ارتقاء سلامت روانی منجر شوند، در حالی که احساسات منفی بدنی می‌توانند به کاهش اعتماد به نفس و افزایش اضطراب و افسردگی منجر شوند. تحلیل احساسات بدنی زنان می‌تواند به درک بهتر تأثیرات روانی و اجتماعی بر بدنمندی و توسعه راهکارهایی برای تقویت احساسات مثبت و کاهش احساسات منفی کمک کند.

نمونه ای از احساسات منفی بدنی:

شهرزاد: «توی فامیل نزدیک کسی بود که از واژه زشت هم برای ظاهر من استفاده می‌کرد و این منو خیلی اذیت می‌کرد، البته سنم اون روز خیلی کمتر بود یا در موردش نظر می‌دادن یا خیلی منو مقایسه می‌کردن با بقیه که فلانی خوشگل، اینطوری خوب مقایسه می‌شد، قضاوت می‌شاد، من یه دوره‌ای پوستم تیره‌تر بود، با یکی پوستش روشن‌تر بود، با دنا و نالش مرتب بود و من دندونام نامرتب بود».

و نمونه ای از احساسات مثبت بدنی:

مارال: «خوب این باعث شده که اگر هم به کوچولو به فکر جراحی زیبایی افتادم، این تعریف‌ها باعث شده که اونو سرکوب کنم و بگم همه که دارن تعریف می‌کنن، خوب چه کاریه که جراحی کنم؟ باز خورد همسرم و خانوادهم که مثبت، به من قوت قلب میده. من نظر دیگران برابرم مهم نیست اما خانوادهم و همسرم مهمه و این تایید برام خیلی خوب بوده و باعث شده فکر عمل از ذهنم بپره، مصمم‌تر شده‌ام برای ورزش کردن و عمل نکردن».

در نهایت به مقوله هسته ای «از پویایی فرهنگی تا خودآگاهی و سلامت در تجربه زیسته بدنمندی» دست می‌یابیم که در این مقوله هسته‌ای، رابطه‌ی بین این چهار مقوله به شکلی نظام‌مند و هماهنگ بررسی می‌شود. پویایی فرهنگی بدنمندی تأثیر مستقیم و غیرمستقیم بر خودپنداره بدنی دارد. فرهنگ و رسانه‌ها می‌توانند بدنمندی را شکل دهند و استانداردهای زیبایی و سلامت را تعیین کنند. رفتارهای سلامت‌محور تحت تأثیر خودپنداره بدنی و پویایی فرهنگی بدنمندی قرار می‌گیرند. افرادی که خودپنداره مثبتی از بدن خود دارند، بیشتر به سمت رفتارهای سلامت‌محور گرایش پیدا می‌کنند. تجربه خودآگاهی بدنی می‌تواند نتیجه و اثر

تعامل بین پویایی فرهنگی بدنمندی، خودپنداره بدنی و رفتارهای سلامت‌محور باشد. آگاهی از بدن در لحظه حال و پذیرش آن می‌تواند به افزایش رضایت از بدن و سلامت روانی کمک کند.

۵. نتیجه‌گیری و پیشنهادها

این مقاله به تحلیل تجربیات بدنی و بدن‌مندی زنان جوان ایرانی در شهر اصفهان می‌پردازد و هدف آن بررسی چگونگی تأثیر فشارهای اجتماعی، هنجارهای فرهنگی و تجارب شخصی بر شیوه‌های مدیریت بدن زنان است. یکی از چالش‌های مهم برای این گروه، تضاد بین انتظارات اجتماعی و هویت فردی است که منجر به فشار روانی و کاهش رضایت بدنی می‌شود. در این تحقیق، به نقش برجسته خانواده، جامعه و رسانه‌ها در شکل‌گیری ادراکات بدنی بانوان پرداخته می‌شود.

یافته‌های پژوهش نشان می‌دهد که مدیریت بدن تنها به ظاهر فیزیکی محدود نمی‌شود؛ بلکه ارتباط مستقیم با سلامت روانی و عاطفی دارد. پذیرش اجتماعی و احساس یکپارچگی، اغلب بر تمایزات فردی برای بانوان جوان اولویت بیشتری دارند. علاوه بر این، عواملی همچون هنجارهای فرهنگی و اجتماعی بر چگونگی مدیریت بدن زنان تأثیر جدی می‌گذارند و این مسئله به توجه خاص به سیاست‌های آموزشی و آگاهی‌بخشی نیاز دارد.

تجربه زنان از بدن‌مندی به دلیل تأثیر پیچیده‌ای از عوامل فرهنگی، اجتماعی و فردی یک پدیده چندبعدی است. درک این عوامل برای حمایت از سلامت روانی و بهزیستی این زنان ضروری است. برای مثال، تئوری برجسب‌زنی گافمن (۱۹۶۳) نشان می‌دهد که برجسب‌های اجتماعی نظیر چاق یا لاغر، چگونه می‌توانند به شکل‌دهی خودپنداره بدنی منجر شوند و حتی نارضایتی بدنی را تشدید کنند. در نتیجه، این برجسب‌ها می‌توانند به ناهنجاری‌های بدنی و روانی منجر شوند.

همچنین، نظریه انتقال بدنی تامپسون و وارلا (۲۰۰۱) تأکید دارد که بدن به‌عنوان واسطه‌ای میان دنیای بیرونی و داخلی عمل کرده و نقش مهمی در شکل‌دهی به ادراکات ذهنی و روانی فرد دارد. در این میان، فعالیت‌های جسمانی و رژیم‌های غذایی مناسب نیز نقشی حیاتی در بهبود وضعیت روانی و جسمی زنان ایفا می‌کنند.

نکته دیگری که باید به آن توجه شود، تأثیر رسانه‌ها بر بدن‌مندی زنان است. براساس نظریه نگرش‌های انتقادی بوردو (۱۹۹۳)، رسانه‌ها و صنعت زیبایی به تبلیغ استانداردهای خاص از بدن می‌پردازند که

می‌توانند منجر به افزایش نارضایتی بدنی و استرس روانی شوند. بنابراین، مواجهه مداوم با این تصاویر ایده‌آل در رسانه‌های اجتماعی ممکن است باعث ایجاد تصویری منفی از بدن و کاهش اعتماد به نفس شود. پژوهش نشان می‌دهد که تجربه بدن‌مندی بانوان با افزایش سن به سمت پذیرش بیشتر بدن خود پیش می‌رود و در سنین بالاتر رضایت بیشتری از بدن خود گزارش می‌کنند. این مسئله به تأثیرات اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی مرتبط است و نشان می‌دهد که نیاز به مداخلات چندجانبه در جهت بهبود نگرش‌های مثبت و سالم نسبت به بدن، به ویژه در میان جوانان، وجود دارد. در نهایت، این پژوهش با تأکید بر تجربه‌های واقعی زنان، به اهمیت ایجاد محیطی اجتماعی و حمایتی اشاره می‌کند که پذیرش و تفاوت‌های فردی را تقویت کند. چنین محیطی می‌تواند به بهبود تجربه‌های بدنی و کاهش تأثیرات منفی رسانه‌ها بر بدن‌مندی کمک کند. امید است این مقاله به درک عمیق‌تری از تجربیات بدن‌مندی زنان کمک کرده و به عنوان پایه‌ای برای پژوهش‌های بیشتر در این زمینه باشد. پیشنهاد می‌شود حمایت روانی و مشاوره برای زنان با نگرش‌های منفی نسبت به بدن خود فراهم شده و تأثیر برنامه‌های آموزشی شامل تمرینات ذهنی-جسمی مانند مدیتیشن بر خودپنداره بدنی و کیفیت زندگی زنان بررسی گردد.

۶. تشکر و قدردانی

از تمام مشارکت‌کنندگانی که در شکل‌گیری پژوهش تأثیرگذار بوده‌اند، تشکر و قدردانی می‌نماییم.

۷. منابع

Commented [RB12]: اصلاح گردید

- آقایی، ع.، و خلیلی، م. (۱۳۹۶). تحلیل پدیدارشناسانه مدیریت بدن در بین دختران و زنان جوان شهر تهران سال ۱۳۹۶. زن و مطالعات خانواده، ۱۱(۴۱)، ۵۷-۷۲.
- اگره، پ.، و هاشمی، آ. (۱۳۹۹). تحلیل اجتماعی رسانه‌ای از تأثیرات رسانه‌ها بر بدنمندی در بین جوانان ایرانی. "مجله تحقیقات اجتماعی ایران، شماره ۲، صفحات ۲۱۷-۲۳۵".
- امیری، ح.، و زمانی، ح. (۱۴۰۲). بررسی ارتباط بین ابزار وجود، بدنمندی و عزت نفس با ذهن آگاهی در نوجوانان کنکوری شهر کرمانشاه. اولین همایش ملی تازه‌های روانشناختی کاربردی، کرمانشاه.
- براتلو، ف.، و خودی، م. (۱۳۹۴). عوامل موثر فردی بر نگرش زنان نسبت به مدیریت بدن. مدیریت فرهنگی، ۹(۲۸)، ۱۱۳-۱۲۳.
- ترنر، ب. اس. (۱۹۸۴). بدن و جامعه: کاوش‌هایی در نظریه اجتماعی. (مترجم: حسن مکارمی). تهران: انتشارات علمی و فرهنگی.
- جوکاری، م.، و حسامپور، س. (۱۴۰۱). برساخت بدن و هویت‌یابی دختران در رمان نوجوان ایرانی؛ بررسی موردی: آثار عباس جهانگیریان. جامعه‌شناسی فرهنگ و هنر، ۴(۳)، ۴۸-۶۶.
- چهرمی، ح. (۱۴۰۱). فهم جامعه‌شناختی عملکرد ورزشی بر اساس خودپذیرشی و مدیریت بدن در دختران ورزشکار شهر تهران در رشته انفرادی (بدنسازی). مطالعات راهبردی ورزش و جوانان، ۲۱(۵۵)، ۳۶۳-۳۸۲.
- حقیقتیان، م.، کساوه‌زاده، ع.، و کیوان‌آرا، م. (۱۳۹۱). عوامل اجتماعی مؤثر در شکل‌گیری بدنمندی (مطالعه موردی زنان شهر اصفهان). جامعه‌شناسی کاربردی، ۲۳(۴)، ۵۳-۶۶.
- حقیقتیان، م.، هاشمیان‌فرد، ع.، و دارابی، م. (۱۳۹۴). بررسی عوامل اجتماعی- فرهنگی موثر بر بدنمندی با تأکید بر سبک زندگی در بین دختران و زنان جوان. مطالعات راهبردی ورزش و جوانان، ۱۴(۳۰)، ۱۷۹-۲۰۱.
- خزایی، س.، و ریاحی، م. ا. (۱۴۰۰). مطالعه کیفی برساخت هویت بدنی نوجوانان؛ دختران دبیرستانی شهرستان بروجرد. جامعه‌شناسی کاربردی، ۳۲(۱)، ۱۰۷-۱۳۴.
- ذکایی، م. (۱۳۸۷). جوانان، بدن و فرهنگ تناسب. تحقیقات فرهنگی ایران، ۱(۱)، ۱۱۷-۱۴۲.
- علمی، م.، و باقری زنوز، ب. (۱۳۹۲). بررسی رابطه پایگاه هویت و مدیریت بدن در بین دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد تبریز. مطالعات علوم اجتماعی ایران، ۱۰(۳۸)، ۲۴۰-۲۱۶.
- گافمن، ا. (۱۹۶۳). داغ‌ننگ: یادداشت‌هایی درباره مدیریت هویت‌های تحقیر شده. (مترجم: حسن چاوشیان). تهران: انتشارات مرکز. (۱۳۹۲).
- ناصری، ع.، آقابابایی، ا.، کیانپور، م.، و صیاد، ع. (۱۴۰۱). بدنمندی و تجربه خود در سینمای ایران: مطالعه پدیدارشناختی شش فیلم از دهه ۶۰ تا ۹۰. جامعه‌شناسی کاربردی، ۳۳(۳)، ۵۱-۸۲.
- همرزلی، م.، و ترایانو، آ. (۱۳۹۱). اخلاق در تحقیقات کیفی. نشر نی، تهران. تاریخ انتشار به زبان اصلی: ۲۰۱۲.

- Alekna, D., Trinkūnienė, L., & Malinauskas, R. (2024). Mindful monitoring and accepting the body in physical activity mediates the associations between physical activity and positive body image in a sample of young physically active adults. *Frontiers in Psychology*, 15, Article 1357.
- Bordo, S. (1993). *Unbearable weight: Feminism, Western culture, and the body*. Berkeley, CA: University of California Press.
- Bordo, S. (2003). *Unbearable weight: Feminism, Western culture, and the body*. University of California Press.
- Brown, Z., & Tiggemann, M. (2021). Attractive celebrity and peer images on Instagram: Effect on women's mood and body image. *Body Image*, 37, 91-97.
- Cohen, R., Newton-John, T., & Slater, A. (2020). The relationship between social media comparisons and body dissatisfaction: A meta-analytic review. *Computers in Human Behavior*, 113, Article 106107.
- Cwynar-Horta, J. (2016). The impact of exposure to body-positive Instagram images on women's mood and body image. *Body Image*, 19, 37-43.
- Calogero, R. M., Tantleff-Dunn, S., & Thompson, J. K. (Eds.). (2011). *Self-objectification in women: Causes, consequences, and counteractions*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (Eds.). (2002). *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice*. New York, NY: Guilford Press.
- Dolezal, L. (2020). The metaphors of commercial surrogacy: Rethinking the materiality of hospitality through pregnant embodiment. In C. Fischer & L. Dolezal (Eds.), *New feminist perspectives on embodiment* (pp. 221-244). Springer.
- Fardouly, J., Diedrichs, P. C., 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, 38-45.
- Fredrickson, B. L., & Roberts, T. -A. (1997). Objectification theory: Toward understanding women's lived experiences and mental health risks. *Psychology of Women Quarterly*, 21(2), 173-206.
- Gill, R. (2007). *Gender and the media*. Cambridge, UK: Polity Press.
- Gill, R., & Orgad, S. (2018). The shifting terrain of sex and power: From the 'sexualization of culture' to #MeToo. *Sexualities*, 21(8), 1313-1324.
- Grogan, S. (2016). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children* (3rd ed.). New York, NY: Routledge.
- Iranian Welfare Organization. (2018). Survey on body weight perception among individuals aged 15 and older in Iran.
- Johnston-Robledo, I., & Fred, V. (2008). Self-objectification and lower income pregnant women's breastfeeding attitudes. *Journal of Applied Social Psychology*, 38(1), 1-21.
- Jankowski, G., Fawcner, H., Slater, A., & Tiggemann, M. (2018). "Appearance potent" social media: The effect of appearance-focused social media use on body image in young women. *Body Image*, 26, 90-97.
- Kollert, J., Emberger, M., & Sattler, F. (2024). What my bias meant for my embodiment: An investigation on virtual embodiment in desktop-based virtual reality. *Virtual Reality Journal*, 28(3), 245-260. <https://doi.org/10.1007/s10055-024-00657-y>
- Kolter, J. (2024). Embodiment practices: How to heal through movement. *Positive Psychology Journal*, 19*(2), 77-89. <https://doi.org/10.1037/ppj0000246>
- Körner, A., Topolinski, S., & Strack, F. (2024). Routes to embodiment. *Frontiers in Psychology*, 15, Article 1234.
- Maiese, M. (2024). Embodiment, emotion and cognition. *Philosophical Quarterly*, 62(246), 202-219. <https://doi.org/10.1093/pq/62.246.202>
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2020). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (4th ed.). SAGE Publications.
- Montemurro, B., & Siefken, J. M. (2012). MILFs and matrons: Images and realities of mothers' sexuality. *Sexuality & Culture*, 16(4), 366-383.

- Moradi, B., & Huang, Y. (2008). Objectification theory and psychology of women: A decade of advances and future directions. *Psychology of Women Quarterly*, 32(4), 377–398.
- Murthy, V. (2023). Surgeon General Issues New Advisory About Effects Social Media Use Has on Youth Mental Health.
- Piran, N. (2016). Embodied paths in aging: Body journeys towards enhanced agency and self-attunement. *Women & Therapy*, 39(1-2), 186–201.
- Pratt, E. (۲۰۲۲). Reducing social media use significantly improves body image and weight esteem among young people. *Psychology of Popular Media*.
- 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(2), 95-119.
- Sheets-Johnstone, M. (2011). *The primacy of movement*. John Benjamins Publishing Company.
- Stryker, S. (1980). *Symbolic interactionism: A social structural version*. Menlo Park, CA: Benjamin/Cummings.
- Swami, V. (2020). *The psychology of physical attraction* (2nd ed.). New York, NY: Routledge.
- Thompson, E., & Varela, F. J. (2001). Radical embodiment: Neural dynamics and consciousness. *Trends in Cognitive Sciences*, 5(10), 418-425.
- Tomiyama, A. J., Carr, D., Granberg, E. M., Major, B., Robinson, E., Sutin, A. R., & Brewis, A. (2018). How and why weight stigma drives the obesity 'epidemic' and harms health. *BMC Medicine*, 16(1), 123.
- Skulmowski, A., & Rey, G. D. (2024). Embodied learning: Introducing a taxonomy based on bodily engagement and task integration. *Cognitive Research: Principles and Implications*, 9(1), 15. <https://doi.org/10.1186/s41235-024-00347-8>
- Steinberg, Laurence. "Adolescence." McGraw-Hill Education, 2019.
- Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. L. (2015). What is and what is not positive body image? Conceptual foundations and construct definition. *Body Image*, 14, 118-129.
- Wilson, R. A., & Foglia, L. (2011). Embodied cognition. In E. N. Zalta (Ed.), *The Stanford Encyclopedia of Philosophy*.
- World Health Organization. (2015). *Body weight perception in Iran: A report on body image concerns among adults*.
- Wolf, N. (1991). *The beauty myth: How images of beauty are used against women*. Harper Perennial.
- Young, I. M. (1985). Humanism, gynocentrism, and feminist politics. *Women's Studies International Forum*, 8(3), 173–183.
- Young, I. M. (2005). *On female body experience: "Throwing like a girl" and other essays*. Oxford University Press.