

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی

گروه روان‌شناسی بالینی

پایان‌نامه کارشناسی ارشد

رشته روان‌شناسی بالینی

### عنوان

نقش رسانه‌های جمعی، کمال‌گرایی، و تنظیم هیجانی در پیش‌بینی علایم و نشانه‌های بدشکلی عضلات

پرورش‌اندام‌کاران

### نگارنده

سامان نونهال

### استاد راهنما

دکتر عباس پورشهباز

### استاد مشاور

دکتر بهروز دولتشاهی

تیر ماه-۱۳۹۳

شماره ثبت: ۲۵۹-۲۰۰

تقدیم بہ

ہمہ آمان کہ دغدغہ اصلی شان کیفیت است نہ کمیت

## تقدیر و تشکر از:

**دکتر عباس پورشهپاز** استاد راهنمای محترم که اسلوب و نگارش علمی، ظرافت‌های عملی، و کیفیت این پایان نامه را تا حدود زیادی مدیون زحمات و همت ایشان هستم.

**دکتر بهروز دولتشاهی** که با نظرات راهگشای خود کمک کردند پژوهش‌م را در مسیر درستی پیش ببرم و به سرانجام برسانم.

**آقایان عزت الله رجب‌لو** (مدیریت و مربی ارزنده باشگاه بدنسازی المپیک گرگان)، **عباس شبیبی** (مسئول اجرایی باشگاه بدنسازی المپیک گرگان)، و **حسین رجب‌لو** (مربی باشگاه بدنسازی المپیک گرگان) به سبب کمک‌های بی‌دریغ‌شان در تکمیل پرسشنامه‌ها.

**آقایان حسین معتکف** (مربی باشگاه بدنسازی رویین‌تن گرگان) و **مجتبی رضایی** (مدیریت و مربی باشگاه بدنسازی رویین‌تن گرگان) به سبب کمک‌های بی‌دریغ‌شان در تکمیل پرسشنامه‌ها.

**آقایان احسان گالشی** (مدیریت و مربی باشگاه بدنسازی اسپانتا گرگان)، **آرمان روشن‌دل** (مدیریت و مربی باشگاه بدنسازی اسپانتا گرگان)، و **عرفان گالشی** (مربی باشگاه بدنسازی اسپانتا گرگان) به سبب کمک‌های بی‌دریغ‌شان در تکمیل پرسشنامه‌ها.

**آقایان مجید نوروزی** (مربی باشگاه بدنسازی رادمردان گرگان) و **نقی پاک‌منش** (مدیریت و مربی باشگاه بدنسازی رادمردان گرگان) به سبب کمک‌های بی‌دریغ‌شان در تکمیل پرسشنامه‌ها.

**آقای نوید کیفری** (مدیریت و مربی باشگاه بدنسازی آرشان گرگان) به سبب کمک‌های بی‌دریغ‌اش در تکمیل پرسشنامه‌ها.

**تمام ورزشکارانی** که با اختصاص وقت ارزشمندشان در تکمیل پرسشنامه‌ها، کمک بزرگی به انجام این پژوهش کردند.

## چکیده

**مقدمه:** بدشکلی عضلات شکل دیگری از آشفتگی (اختلال) تصویر تن است. این اختلال اغلب مردان، خاصه وزنه‌برداران و پرورش‌اندام‌کاران را گرفتار می‌کند. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که بیش از ۱۰ درصد پرورش‌اندام‌کاران ممکن است بدان مبتلا باشند. هدف از اجرای این پژوهش، پیش‌بینی علایم و نشانه‌های بدشکلی عضلات با برخی از همبسته‌های آن بود. از این رو، رسانه‌های جمعی، کمال‌گرایی، و تنظیم هیجانی به عنوان متغیرهای پیش‌بین، مورد بررسی قرار گرفتند.

**روش:** در چارچوب مدل همبستگی که در آن از روش همبستگی و تحلیل رگرسیون چندگانه استفاده شد، ۲۴۰ پرورش‌اندام‌کار مرد شهرستان گرگان با استفاده از روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شدند و به پرسشنامه‌های پژوهش پاسخ دادند. این پرسشنامه‌ها عبارت بود از پرسشنامه اختلال بدشکلی عضلات (MDDI)، مقیاس کمال‌گرایی چندبعدی (MPS)، مقیاس نگرش‌های اجتماعی- فرهنگی به ظاهر جسمانی-۳ (SATAQ-3)، و مقیاس مشکل در تنظیم هیجانی (DERS).

**نتایج:** رسانه‌های جمعی، کمال‌گرایی، و تنظیم هیجانی با علایم و نشانه‌های بدشکلی عضلات رابطه معناداری داشتند. تحلیل رگرسیون چندگانه نشان داد که هر سه متغیر می‌توانند علایم و نشانه‌های بدشکلی عضلات را به طور معناداری پیش‌بینی کنند. همچنین نشان داد درونی‌سازی-کلی و درونی‌سازی- ورزشکار (مؤلفه‌های رسانه‌های جمعی) و عدم پذیرش، هدف‌ها، و وضوح (مؤلفه‌های تنظیم هیجانی) می‌توانند تغییرات علایم و نشانه‌های بدشکلی عضلات را به گونه‌ای معنادار پیش‌بینی نمایند.

**نتیجه‌گیری:** نتایج این پژوهش بر ماهیت چندوجهی بدشکلی عضلات و اهمیت متغیرهای شناختی، هیجانی، و اجتماعی در فهم علایم و نشانه‌های آن تأکید می‌کند. همچنین تنظیم هیجانی را به عنوان متغیری تعیین‌کننده در آسیب‌شناسی بدشکلی عضلات مورد تأکید قرار می‌دهد.

**کلمات کلیدی:** بدشکلی عضلات، رسانه‌های جمعی، کمال‌گرایی، تنظیم هیجانی

## فهرست مطالب

فصل اول: کلیات پژوهش .....	۱
۱-۱. مقدمه .....	۲
۲-۱. بیان مسأله .....	۵
۳-۱. اهمیت و ضرورت پژوهش .....	۷
۴-۱. هدف‌های پژوهش .....	۸
۱-۴-۱. هدف‌های کلی .....	۸
۲-۴-۱. هدف‌های اختصاصی .....	۸
۳-۴-۱. هدف کاربردی .....	۹
۵-۱. فرضیه .....	۹
۶-۱. سؤال‌ها .....	۹
۷-۱. تعریف نظری و عملیاتی متغیرها .....	۹
۱-۷-۱. تعریف نظری بدشکلی عضلات .....	۹
۲-۷-۱. تعریف عملیاتی بدشکلی عضلات .....	۱۰
۳-۷-۱. تعریف نظری رسانه‌های جمعی .....	۱۰
۴-۷-۱. تعریف عملیاتی رسانه‌های جمعی .....	۱۰
۵-۷-۱. تعریف نظری کمال‌گرایی .....	۱۰

۱۱	۶-۷-۱. تعریف عملیاتی کمال‌گرایی
۱۱	۷-۷-۱. تعریف نظری تنظیم هیجانی
۱۱	۸-۷-۱. تعریف عملیاتی تنظیم هیجانی
۱۲	فصل دوم: پیشینه پژوهش
۱۳	۱-۲. مقدمه
۱۳	۲-۲. تاریخچه
۱۵	۳-۲. خصیصه‌های بدشکلی عضلات
۱۸	۴-۲. نظریه‌ها
۱۹	۱-۴-۲. نظریه تکاملی
۲۰	۲-۴-۲. نظریه‌های فرهنگی
۲۱	۱-۲-۴-۲. بحران مردانگی
۲۲	۲-۲-۴-۲. نظریه رسانه‌های جمعی
۲۳	۳-۲-۴-۲. سایر عوامل فرهنگی اثرگذار: آرمان زیبایی، جنبش آرایش، و افزایش چاقی
۲۴	۳-۴-۲. والدین و همسالان
۲۴	۵-۲. رسانه‌های جمعی و بدشکلی عضلات
۲۸	۶-۲. کمال‌گرایی و بدشکلی عضلات
۲۹	۷-۲. تنظیم هیجانی و بدشکلی عضلات

۳۲	۸-۲. مدل مفهومی بدشکلی عضلات
۳۵	فصل سوم: روش شناسی پژوهش
۳۶	۱-۳. مقدمه
۳۶	۲-۳. طرح کلی پژوهش
۳۶	۳-۳. جامعه آماری
۳۶	۴-۳. نمونه پژوهش و نحوه انتخاب آن
۳۷	۵-۳. ویژگی‌های جمعیت‌شناختی نمونه
۳۷	۶-۳. ابزارهای پژوهش
۳۸	۱-۶-۳. پرسشنامه اختلال بدشکلی عضلات (MDDI)
۳۸	۲-۶-۳. مقیاس کمال‌گرایی چندبعدی (MPS)
۳۹	۳-۶-۳. پرسشنامه نگرش‌های اجتماعی-فرهنگی به ظاهر جسمانی-۳ (SATAQ-3)
۴۰	۴-۶-۳. مقیاس مشکل در تنظیم هیجانی (DERS)
۴۰	۷-۳. روش اجرا
۴۱	۸-۳. روش تجزیه و تحلیل آماری داده‌ها
۴۲	۹-۳. ملاحظات اخلاقی
۴۳	فصل چهارم: توصیف و تحلیل داده‌ها
۴۴	۱-۴. مقدمه



۴۴	۲-۴ یافته‌ها
۴۶	۳-۴ بررسی Normality متغیرهای پیش‌بین و ملاک
۴۸	۴-۴ فرضیه پژوهش
۵۰	۵-۴ سؤال‌های پژوهش
۵۸	<b>فصل پنجم: بحث و نتیجه‌گیری</b>
۵۹	۱-۵ مقدمه
۵۹	۲-۵ بحث و نتیجه‌گیری
۶۰	۳-۵ فرضیه پژوهش
۶۳	۴-۵ سؤال‌های پژوهش
۶۷	۵-۵ محدودیت‌ها
۶۸	۶-۵ پیشنهادها
۶۹	منابع
۸۰	پیوست‌ها
۸۱	پیوست ۱: پرسشنامه اختلال بدشکلی عضلات (MDDI)
۸۳	پیوست ۲: پرسشنامه نگرش‌های اجتماعی- فرهنگی به ظاهر جسمانی-۳ (SATAQ-3)
۸۶	پیوست ۳: مقیاس کمال‌گرایی چندبعدی (MPS)
۸۹	پیوست ۴: مقیاس مشکل در تنظیم هیجانی (DERS)

## فهرست جداول

- جدول ۴-۱. میانگین و انحراف معیار متغیر پیش‌بین نگرش‌های فرهنگی - اجتماعی به ظاهر جسمانی.. ۴۵
- جدول ۴-۲. میانگین و انحراف معیار متغیر پیش‌بین کمال‌گرایی ..... ۴۵
- جدول ۴-۳. میانگین و انحراف معیار متغیر پیش‌بین مشکل در تنظیم هیجانی ..... ۴۶
- جدول ۴-۴. میانگین و انحراف معیار متغیر ملاک علایم و نشانه‌های بدشکلی عضلات ..... ۴۷
- جدول ۴-۵. Normality متغیرهای پیش‌بین و ملاک ..... ۴۸
- جدول ۴-۶. همبستگی بین متغیرهای پیش‌بین و متغیر ملاک ..... ۴۸
- جدول ۴-۷. تحلیل واریانس و خلاصه مدل پیش‌بینی علایم و نشانه‌های بدشکلی عضلات ..... ۴۹
- جدول ۴-۸. ضرایب علایم و نشانه‌های بدشکلی عضلات ..... ۴۹
- جدول ۴-۹. همبستگی بین مؤلفه‌های متغیر پیش‌بین نگرش‌های فرهنگی - اجتماعی به ظاهر جسمانی و ملاک ..... ۵۱
- جدول ۴-۱۰. همبستگی بین مؤلفه‌های متغیر پیش‌بین کمال‌گرایی و ملاک ..... ۵۲
- جدول ۴-۱۱. همبستگی بین مؤلفه‌های متغیر پیش‌بین تنظیم هیجانی و ملاک ..... ۵۳
- جدول ۴-۱۲. تحلیل واریانس و خلاصه مدل پیش‌بینی علایم و نشانه‌های بدشکلی عضلات ..... ۵۳
- جدول ۴-۱۳. ضرایب اختلال علایم و نشانه‌های بدشکلی عضلات ..... ۵۴
- جدول ۴-۱۴. آزمون t مستقل بین مردان مجرد و متأهل در تجربه علایم و نشانه‌های بدشکلی عضلات ..... ۵۶

## فهرست تصاویر

تصویر ۱-۲. مدل مفهومی بدشکلی عضلات ..... ۳۴

**فصل اوّل**

**کلیات پژوهش**

## ۱-۱. مقدمه

تصویر تن<sup>۱</sup> به ادراکات، افکار، و احساسات فرد درباره بدنش اطلاق می‌شود (گروگن<sup>۲</sup>، ۲۰۰۸). علاقه‌مندی به پژوهش در حوزه تصویر تن و آسیب‌شناسی آن روز به روز در حال افزایش است. توماس کش<sup>۳</sup> (۲۰۰۴) خاطر نشان کرده است که ذکر واژگان تصویر تن، رضایت و نارضایتی از بدن<sup>۴</sup> در پایگاه داده‌های PsychINFO از دهه ۱۹۷۰ تا ۱۹۹۰ میلادی رشد چشمگیری داشته است؛ بدین شرح که از ۷۲۶ در دهه ۱۹۷۰ به ۱۴۲۸ در دهه ۱۹۸۰ و ۲۴۷۷ در دهه ۱۹۹۰ افزایش یافته است. چاپ و انتشار مجله تصویر تن: مجله پژوهشی بین‌المللی<sup>۵</sup>، در سال ۲۰۰۴، بر اهمیت این حوزه از پژوهش در روان‌شناسی، آن هم در دهه نخست قرن ۲۱، مهر تأیید زده است. با نظری اجمالی بر پیشینه پژوهش درباره تصویر تن می‌توان دریافت که تا همین اواخر جامعه آماری غالب آن را زنان تشکیل می‌دادند. دلیل آن چه بود؟ پژوهش‌ها نشان داده بود که در مقایسه با زنان، مردان کمتر نگران وضع بدن خود هستند و از میزان چربی بدنشان خیلی ناراضی نیستند. همچنین، نسبت به لاغر بودن، رانۀ کمتری احساس می‌کنند، احتمال کمتری وجود دارد که حتی با وجود اضافه وزن رژیم بگیرند (ماست<sup>۶</sup> و همکاران، ۱۹۹۹)، و به اختلال‌های خوردوخوراک<sup>۷</sup> مبتلا شوند (اولیواردیا، پوپ، منگوث، و هادسون<sup>۸</sup>، ۱۹۹۵). این یافته‌ها باعث شد برخی از پژوهشگران چنین نتیجه‌گیری کنند که انگار مردان با بدن خود مسأله‌ای ندارند و نگران تصویر تن خویش نیستند (برای مثال، فینگلد و مازلا<sup>۹</sup>، ۱۹۹۸). اشتباه پژوهشگران مذکور این بود که در نظر نگرفته بودند معیار اجتماعی بدن جذاب برای مردان با زنان متفاوت است. در واقع، هرچه بدن مردان تنومندتر و عضلانی‌تر باشد، از سوی اجتماع جذاب‌تر تلقی می‌شوند. مطلب اخیر سبب شده برخی از پژوهشگران حوزه تصویر تن تغییر جهت بدهند و به پژوهش درباره اختلالی بپردازند که بیشتر به مردان

- 
1. body image
  2. Grogan
  3. Cash
  4. body dissatisfaction
  5. Body Image: An International Journal of Research
  6. Must
  7. Eating disorders
  8. Olivardia, Pope, Mangweth, & Hudson
  9. Feingold & Mazzella

اختصاص دارد (پوپ، فیلیپس<sup>۱</sup>، اولیواریا، ۲۰۰۰)؛ اختلالی که «بدشکلی عضلات<sup>۲</sup>» نام دارد. پیش از اینکه اصطلاح بدشکلی عضلات به لغتنامه‌های مربوط به حوزه آسیب‌شناسی روانی افزوده شود، پژوهشگران از اصطلاحی تحت عنوان «بی‌اشتهایی عصبی وارونه<sup>۳</sup>» یا «بیگورکسیا<sup>۴</sup>» یاد می‌کردند. تولد این اصطلاح به پژوهش پوپ، کتس<sup>۵</sup>، و هادسون (۱۹۹۳) برمی‌گردد. حجم نمونه این پژوهش را ۱۸۰ پرورش‌اندام‌کار مرد تشکیل می‌دادند. ۴ نفر از آنان سابقه ابتلا به بی‌اشتهایی عصبی<sup>۶</sup> داشتند- یعنی ۳/۷ درصد. این میزان بسیار بالاتر از میزانی بود که معمولاً در ایالات متحده گزارش می‌شد- یعنی ۰/۰۲ درصد. این افراد همراه با ۵ نفر دیگر، علایمی را گزارش کردند که عکس علایم بی‌اشتهایی عصبی بود. آنان به جای اینکه نگران چاقی باشند، از بابت از دست دادن حجم عضلاتشان نگران بودند. بر مبنای معیارهای عینی، قامت بسیار بلند، بدنی بسیار عضلانی، و بافت چربی اندکی داشتند. آنان اذعان می‌کردند که این اشتغال ذهنی بر زندگی اجتماعی‌شان تأثیر منفی گذاشته است. در مقاله‌ای که پوپ، گروبر<sup>۷</sup>، چوی<sup>۸</sup>، الیواریا، و فیلیپس (۱۹۹۷) در خصوص این پدیده منتشر کردند، اصطلاح «بدشکلی عضلات» معرفی شد. آنان برای توصیف بهتر اصطلاح مزبور، علایمش را مقوله‌بندی کردند. این علایم عبارت بود از:

۱. اشتغال ذهنی با این فکر که بدنم به اندازه کافی تراشیده یا عضلانی نیست.

۲. وجود حداقل دو ملاک از چهار ملاک زیر:

الف) رها کردن فزاینده فعالیت‌های اجتماعی، شغلی، و تفریحی مهم به دلیل اجبار درونی برای حفظ برنامه تمرینی یا غذایی.

ب) دوری گزیدن از موقعیت‌هایی که در آنها فرد باید بدن خود را در معرض دید دیگران قرار دهد. اگر هم در این موقعیت‌ها بماند، پریشانی و اضطراب شدیدی را احساس می‌کند.

- 
1. Phillips
  2. muscle dysmorphia
  3. reverse anorexia
  4. bigorexia
  5. Katz
  6. anorexia nervosa
  7. Gruber
  8. Choi

پ) اشتغال ذهنی با نداشتن اندازه بدنی یا حجم عضلات مناسب. این مسأله باعث می‌شود که فرد پریشانی فزاینده‌ای را احساس کند یا عملکردهای اجتماعی، شغلی، یا سایر حوزه‌های عملکردی مهم وی آسیب ببیند.

ت) ادامه دادن به تمرین، رعایت برنامه غذایی سفت و سخت، یا استفاده از داروهای ممنوعه به رغم آگاهی از عوارض جسمانی و روان‌شناختی آن.

۳. تمرکز اصلی اشتغال ذهنی و رفتار بر این موارد است: ریزه میزه بودن یا به اندازه کافی عضلانی نبودن - برخلاف ترس از چاق بودن، آن‌چنان که در بی‌اشتهایی عصبی وجود دارد - یا جنبه‌های دیگر وضع ظاهری، همانند سایر اشکال اختلال بدشکلی بدن<sup>۱</sup>.

هم‌اکنون به طور گسترده‌ای پذیرفته شده که اختلال بدشکلی عضلات بیشتر در مردان بروز پیدا می‌کند؛ اگرچه شواهد حاکی از آن است که برخی زنان نیز به نوع شدید آن گرفتار می‌شوند (لئون<sup>۲</sup>، ۲۰۰۹). شمار مردانی که به این اختلال مبتلا شده‌اند هنوز نامشخص است، چون تاکنون پژوهش همه‌گیرشناسی رسمی در این زمینه انجام نشده است. نتایج نخستین پژوهش‌هایی که درباره اختلال بدشکلی عضلات انجام شد نشان داد بیش از ۱۰ درصد پرورش‌اندام‌کاران ممکن است مبتلا باشند (پوپ و کتس، ۱۹۹۴). برخی از پژوهشگران بیان می‌دارند که شیوع این اختلال ممکن است به اندازه شیوع بی‌اشتهایی عصبی در زنان باشد (گریو، تروبا، و بوئرساکس<sup>۳</sup>، ۲۰۰۹) و در نتیجه میلیون‌ها مرد مبتلا باشند. اگرچه سن شروع این اختلال  $19/4 \pm 3/6$  تخمین زده شده است (اولیواریا، ۲۰۰۱)، پژوهشی که بر این مدعا مهر تأیید بزند، وجود ندارد (مورای، ریگر، تویز، دلا گارزا گارسیا<sup>۴</sup>، ۲۰۱۰).

اختلال بدشکلی عضلات با برخی از اختلال‌های محور I ارتباط دارد. مبتلایان به اختلال بدشکلی عضلات معمولاً به اختلال‌های خلقی نیز مبتلا هستند (اولیواریا، پوپ، و هادسون، ۲۰۰۰). اولیواریا و همکاران (۲۰۰۰) در پی اجرای مصاحبه بالینی ساختاریافته برای اختلال‌های محور I، در DSM-IV

- 
1. body dysmorphic disorder
  2. Leone
  3. Grieve, Truba, & Bowersox
  4. Murray, Rieger, Touyz, & De la Garza Garcia

دریافتند ۵۸ درصد از مردان مبتلا به اختلال بدشکلی عضلات، سابقه ابتلا به اختلال‌های خلقی داشته‌اند و حدود یک‌سوم آنان سابقه ابتلا به اختلال‌های اضطرابی (از قبیل اختلال وسواسی- اجباری<sup>۱</sup>). همچنین، تقریباً یک‌سوم آنان یا سابقه ابتلا به اختلال‌های خوردوخوراک داشتند یا هم‌اکنون به آنها مبتلا بودند.

## ۱-۲. بیان مسأله

پژوهش‌ها نشان می‌دهد که نارضایتی از تصویر تن در فرهنگ‌های مختلف شیوع بالایی پیدا کرده است. برای مثال، در تحلیلی که از پژوهش‌های زمینه‌یابی سایکالاجی تودی<sup>۲</sup> به عمل آمد، مشخص شد که هم زنان و هم مردان از بدن خویش بسیار ناراضی شده‌اند. نارضایتی مردان از وضعیت بالاتنه‌شان از ۳۶ درصد در سال ۱۹۷۲ به ۶۳ درصد در سال ۱۹۹۶ افزایش یافته بود. همچنین، نارضایتی مردان از کل وضع ظاهریشان از ۱۵ درصد در سال ۱۹۷۲ به ۴۳ درصد در سال ۱۹۹۶ افزایش یافته بود. این در حالی بود که نارضایتی زنان از کل وضع ظاهریشان ۳۳ درصد افزایش یافته بود؛ یعنی، از ۲۳ درصد به ۵۶ درصد (هاوزنبلاس و سیمونز دونز<sup>۳</sup>، ۲۰۰۱؛ کونن و ولدن<sup>۴</sup>، ۲۰۰۷).

بدشکلی عضلات شکل دیگری از آشفتگی (اختلال) تصویر تن است (کفری<sup>۵</sup> و همکاران، ۲۰۰۵). این اختلال اغلب مردان، خاصه وزنه‌برداران و پرورش‌اندام‌کاران را گرفتار می‌کند (پوپ و همکاران، ۱۹۹۳). پژوهشگران نخست بر این باور بودند که این اختلال در طیف اختلال‌های خوردوخوراک قرار می‌گیرد. اما نتایج حاصل از پژوهش‌های بعدی جای این اختلال را عوض کرد و آن را زیرشاخه اختلال بدشکلی بدن معرفی نمود (پوپ و همکاران، ۱۹۹۷). زیربنای این تغییر مفهومی انگاره‌ای است که می‌گوید آشفتگی اصلی در اختلال بدشکلی عضلات، تمرینات بیمارگون است، در حالی که خوردن بیمارگون خصیصه فرعی و غیر لازم مبتلابان محسوب می‌شود (الیواردیا، ۲۰۰۱). در جبهه دیگر، عده‌ای بر این اعتقاداند که

- 
1. obsessive-compulsive disorder
  2. Psychology Today
  3. Hausenblas & Symons Downs
  4. Kuennen & Waldron
  5. Cafri



اختلال مذکور را باید در طبقه اختلال وسواسی- اجباری قرار داد، نه نوع فرعی اختلال بدشکلی بدن (جونگ، ۲۰۰۱). البته داستان به اینجا ختم نمی‌شود. پژوهش‌های جدید پیشنهاد می‌کنند که اختلال بدشکلی عضلات در طیف اختلال‌های خوردوخوراک بهتر توصیف و تبیین می‌شود (مازلی<sup>۱</sup>، ۲۰۰۹). با این حال، در DSM-5 زیرشاخه اختلال بدشکلی بدن معرفی شده است.

در تلاش برای تعریف هر چه بهتر صفات و ویژگی‌های این اختلال، مدل‌های مختلفی تدوین شده است. عده‌ای بر این عقیده‌اند که علت اصلی، عوامل اجتماعی- فرهنگی است (پوپ و همکاران، ۱۹۹۷). آنان معتقداند بدشکلی عضلات هنگامی بروز پیدا می‌کند که مردان با فشار اجتماعی عضلانی شدن مواجه می‌شوند (الیواردیا، ۲۰۰۱). تبیین آنان این است که جایگشت ارزش‌های فرهنگی از هویت شغلی به هویت جسمی یا بدنی، بسیاری از مردان را ترغیب کرده تا برای تمیز دادن خود از زنان، بکوشند چربی- های بدن خود را کاهش دهند، بر حجم عضلات خویش بیفزایند، و بدنی عضلانی بسازند (کلین، ۱۹۹۳؛ پیپلز، ۲۰۰۱؛ پتری و دیگران، ۱۹۹۶؛ به نقل از باگورست و لیرج، ۲۰۰۹). عده‌ای دیگر معتقداند نمی‌توان علت بروز اختلال بدشکلی عضلات را صرفاً به عوامل اجتماعی- فرهنگی، خاصه رسانه‌های جمعی، نسبت داد؛ چون اگر چنین بود که اغلب مردان باید به چنین اختلالی مبتلا می‌شدند. به زعم آنان اختلال بدشکلی عضلات در نتیجه تعامل عزت نفس پایین و نارضایتی یا ادراک غلط از بدن، در ادغام با عوامل زیستی و اجتماعی، به وجود می‌آید (لنتز، ری، و میهيو<sup>۲</sup>، ۲۰۰۱). گریو<sup>۳</sup> (۲۰۰۷) نیز چنین اعتقادی دارد و می‌گوید مهم‌ترین متغیرهایی که به اختلال بدشکلی عضلات دامن می‌زند عبارت‌اند از تحریف ادراک از بدن خویشتن، نارضایتی از بدن خویشتن، و درون‌سازی تصویری آرمانی از بدن. این سه متغیر در کنار متغیرهای کمال‌گرایی، عاطفه منفی، عزت نفس پایین، و فشار رسانه‌ها، ممکن است باعث بروز اختلال بدشکلی عضلات شوند.

---

1. Mosley  
2. Lantz, Rhea, & Mayhew  
3. Grieve

با وجود تلاش‌های صورت گرفته برای درک هرچه بهتر اختلال بدشکلی عضلات، ماهیت آن همچنان در حاله‌ای از ابهام قرار دارد (لئونه، سیدری، و گری<sup>۱</sup>، ۲۰۰۵). به همین دلیل، پژوهش حاضر برای روشن کردن بخشی از ماهیت پیچیده و چندوجهی این اختلال درصدد است تا برخی از همبسته‌ها و متغیرهای پیش‌بین آن را که در پژوهش‌های قبلی نشان داده شده با علایم و نشانه‌های بدشکلی عضلات رابطه دارند، در کنار هم قرار دهد و پیش‌بینی‌کننده‌های قوی‌اش را مشخص کند. از سوی دیگر، بر اساس جست‌وجوی نگارنده تا زمان تدوین پایان‌نامه، پژوهشی که در ایران علایم و نشانه‌های آن صورت گرفته باشد، یافت نشد. در نتیجه، پژوهش حاضر جزو نخستین پژوهش‌ها در این زمینه در جمعیت ایرانی است.

### ۱-۳. اهمیت و ضرورت پژوهش

در پژوهشی که درباره نارضایتی از بدن در ایالات متحده انجام شد مشخص گردید که بیش از ۹۰ درصد دانشجویان پسر نواحی شمال مرکزی، شمال غربی، و جنوب غربی از وضع عضلات بدنشان ناراضی هستند (فردریک<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۰۷). نارضایتی از وضع عضلات فقط به ایالات متحده اختصاص ندارد. نتایج پژوهشی بین فرهنگی که مردان جوان استرالیایی، فرانسوی، و امریکایی را هدف قرار داده بود، نشان داد نارضایتی از بدن در سایر کشورها نیز شیوع بالایی دارد (پوپ و همکاران، ۲۰۰۰). تمایل مفرط به افزودن بر حجم عضلات، به عنوان یکی از پیامدهای اختلال بدشکلی عضلات، ممکن است افراد را با خطرهای روان‌شناختی، محیطی، و زیستی روبه‌رو سازد (کفری و همکاران، ۲۰۰۵). پژوهش‌ها نشان می‌دهد که بین تمایل به کسب آرمان عضلانی بودن و این متغیرها رابطه معناداری وجود دارد: سکتۀ قلبی، نارسایی کلیه، از دست رفتن آب بدن (لنتز و همکاران، ۲۰۰۱)، مصرف داروهای غیر مجاز (رومن<sup>۳</sup>، ۲۰۰۹)، گرفتن رژیم غذایی سفت و سخت (مکریری و سس<sup>۴</sup>، ۲۰۰۲)، رفتارهای خودکشانه (کانایاما، پوپ،

---

1. Leone, Sedory, & Gray  
2. Frederick  
3. Rohman  
4. McCreary & Sasse

کوهن، و هادسون، ۲۰۰۳)، تمرین مفرط، و اعتیاد یا وابستگی به تمرین (پوپ و همکاران، ۲۰۰۰). علاقه‌مندی به پرورش‌اندام چون روز به روز در حال افزایش است، شواهد پژوهشی پیشنهاد می‌کند شمار جوانانی که از ظاهر جسمانی خود ناراضی می‌شوند نیز در حال افزایش است. نارضایتی آنان از این بابت است که بدنشان آن‌چنان که باید و شاید عضلانی نیست (مازلی، ۲۰۰۹).

با توجه به بررسی‌های نگارنده این سطور، پژوهشی که در ایران درباره پدیده مزبور صورت گرفته باشد، مشاهده نشد. به این دلیل که بروز اختلال بدشکلی عضلات پیامدهای منفی بسیاری به همراه دارد و احتمال می‌رود در کشورهای مختلف شیوع بالایی داشته باشد، شناسایی همبسته‌ها و متغیرهای پیش‌بین آن به دست‌اندرکاران حوزه سلامت روان کمک می‌کند که با به‌کارگیری مداخلات مناسب، در صدد مقابله مؤثر با آن برآیند.

## **۴-۱. هدف‌های پژوهش**

### **۴-۱-۱. هدف‌های کلی**

۱. تعیین ارتباط رسانه‌های جمعی، کمال‌گرایی، و تنظیم هیجانی با علایم و نشانه‌های بدشکلی عضلات
۲. تعیین وزن رسانه‌های جمعی، کمال‌گرایی، و تنظیم هیجانی در پیش‌بینی علایم و نشانه‌های بدشکلی عضلات

### **۴-۱-۲. هدف‌های اختصاصی**

۱. تعیین ارتباط بین مؤلفه‌های رسانه‌های جمعی با علایم و نشانه‌های بدشکلی عضلات
۲. تعیین ارتباط بین مؤلفه‌های کمال‌گرایی با علایم و نشانه‌های بدشکلی عضلات
۳. تعیین ارتباط بین مؤلفه‌های تنظیم هیجانی با علایم و نشانه‌های بدشکلی عضلات

## ۱-۴-۳. هدف کاربردی

امید است نتایج این پژوهش به فهم بیشتر و بهتر ماهیت اختلال بدشکلی عضلات و عوامل پیش‌بینی‌کننده آن بینجامد. یافته‌های حاصل همچنین برای متخصصان بالینی که با مبتلایان به این اختلال کار می‌کنند، راه‌گشا خواهد بود.

## ۱-۵. فرضیه

رسانه‌های جمعی، کمال‌گرایی، و تنظیم هیجانی واریانس معناداری از علایم و نشانه‌های بدشکلی عضلات را پیش‌بینی می‌کنند.

## ۱-۶. سؤال‌ها

۱. کدام‌یک از مؤلفه‌های رسانه‌های جمعی، کمال‌گرایی، و تنظیم هیجانی واریانس معناداری از علایم و نشانه‌های بدشکلی عضلات را پیش‌بینی می‌کنند؟
۲. آیا بین مردان متأهل و مجرد در تجربه علایم و نشانه‌های بدشکلی عضلات تفاوتی وجود دارد؟

## ۱-۷. تعریف نظری و عملیاتی متغیرها

### ۱-۷-۱. تعریف نظری بدشکلی عضلات

بدشکلی عضلات، یکی از زیرشاخه‌های اختلال بدشکلی بدن، تقریباً فقط در مردان بروز پیدا می‌کند و شامل این ملاک است که فرد گمان می‌کند بدنش خیلی ریز است و آن‌طور که باید و شاید، عضلانی