نشریه فرهنگ و ارتقای سلامت فرهنگستان علوم پزشکی
دوره ششم، زمستان ۱۴۰۱، شماره چهارم، صفحات ۶۹۴ تا ۷۰۰

پژوهشی

خوردن هیجانی و هنجارهای فرهنگی در زنان چاق ایرانی: یک مطالعه پدیدارشناسی

احترام ابراهیمی[۱]، فاطمه محمدی شیرمحله[۲]، مرجان مردانی حموله[۳*]، منوچهر عواطف فاضلی[۴]، مجتبی حبیبی[۵]

۱. دکتری روان‌شناسی سلامت، مرکز تحقیقات توسعه اجتماعی و ارتقای سلامت، پژوهشکده سلامت، دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه، کرمانشاه، ایران
۲. استادیار گروه روان‌شناسی سلامت، دانشکده علوم پزشکی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد کرج، کرج، ایران
۳. *نویسنده مسئول: مرکز تحقیقات مراقبت‌های پرستاری و مامایی، دانشیار گروه روان پرستاری، دانشگاه علوم پزشکی ایران، تهران، ایران، mardanimarjan@gmail.com
۴. استادیار گروه گوش‌وحلق‌وبینی، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه، کرمانشاه، ایران
۵. الف) مرکز تحقیقات ارتقای سلامت، دانشگاه علوم پزشکی ایران، تهران، ایران، ب) گروه روان‌شناسی، دانشگاه علم و صنعت نروژ، ترونـدهایم، نـروژ، ج) اسـتادیار گـروه روان‌شناسـی سـلامت، دانشکده علوم رفتاری و سلامت روان (انستیتو روانپزشکی تهران)، دانشگاه علوم پزشکی ایران، تهران، ایران، د) کانون تحقیقات علمی تحول مثبت جوانان، مرکز علوم تحـول انسـانی و خـانواده، دانشگاه فناوری تگزاس، تگزاس، ایالات متحده آمریکا، ی) قطب علمی عصب روان‌شناسی شناختی، پژوهشکده علوم شناختی و مغز، دانشگاه شهید بهشتی، تهران، ایران

دریافت مقاله: ۱۴۰۱/۰۵/۲۶ پذیرش مقاله: ۱۴۰۱/۰۹/۲۱

چکیده

زمینه و هدف: خوردن هیجانی شیوع بالایی در زنان چاق ایرانی دارد. ما تجارب زیسته زنان جوان چاق ایرانی را در رابطـه بـا هنجارهـای فرهنگـی مربوط به خوردن هیجانی تحلیل کردیم.

روش: یک مطالعه کیفی با به‌کارگیری رویکرد پدیدارشناسی هرمنوتیک اجرا شد. از روش نمونه گیری هدفمند برای انتخاب ۱۷ زن جوان که تجربه خوردن هیجانی و شاخص توده بدنی ۳۰ یا بالاتر داشتند، استفاده شد. روش دیکلمن و همکاران برای تحلیـل داده هـای گـردآوری شـده از طریـق مصاحبه های نیمه ساختارمند، فردی و چهره‌به‌چهره، به‌کار گرفته شد.

یافته‌ها: در تحلیل داده‌ها، دو مضمون شناسایی شده است که هر دو نقشی را که هنجارهای فرهنگی در توسعه رفتار خوردن هیجانی ایفا می‌کننـد، برجسـته می‌کنند. مضمون اول «فرهنگ خوردن دورهمی» دارای دو زیرمضمون بود: «مظهر لذتبخش احساس تعلق و محبـت» و «نمـاد انسـجام خـانواده». مضـمون دوم «یک تفریح قانونی و عامه پسند» نام داشت که نشان می‌دهد در ایران، خوردن به عنوان یک سرگرمی رایج برای زنان به حساب می‌آید که به طـور مکـرر با هدف تسکین هیجانات منفی انجام می‌شود. مشخص شد؛ هنجارهای فرهنگی مرتبط با مصرف غذا به عنوان یک فعالیت دورهمـی و همچنـین خـوردن بـه عنوان یک سرگرمی قانونی و عامه‌پسند، با احساس تعلق به خانواده و رفع نگرانی‌های مربوط به حفظ انسجام خانواده مرتبط است.

نتیجه گیری: با توجه به اینکه در ایران؛ «غذا خوردن دورهمی» به عنوان راهکاری برای بهبود خُلق، یک هنجار فرهنگی بسیار رایج در ایـن جامعـه است که با احساس تعلق به خویشاوندان همراه است و نگرانی های انسجام خانواده را از بین می‌برد. گذشته از این، خوردن به عنوان یـک سـرگرمی عامه‌پسند و قانونی به‌ویژه برای زنان تبدیل شده است که احساسات منفی را به‌طور مکرر تسکین می‌دهد، بنـابراین یـک رونـد هشـداردهنده بـرای سلامت عمومی جامعه در نظر گرفته می‌شود.

کلیدواژه‌ها: تجارب زیسته، چاقی، خوردن هیجانی، هرمنوتیک، فرهنگ

مقدمه

رفتار خوردن هیجانی، به معنای خوردن در پاسخ به اسـترس و هیجانـات منفی تعریف شده است (۱). نتایج پژوهش‌ها نشان داده‌انـد؛ خـوردن هیجـانی آسیب‌های متعددی برای سلامت جسمی، روانی و اجتماعی انسـان‌هـا ایجـاد می‌کند(۲). به عنوان مثال؛ خـوردن هیجـانی بـا افـزایش وزن (۳-۴) و علائـم ریفلاکس حلقی-حنجره‌ای، رابطه مثبت دارد(۵). همچنین موجـب تضـعیف اعتمادبه‌نفس، تضعیف خودکارآمدی کنترل وزن و اَنگ پرخوری می‌شـود (۲). این شواهد پژوهشی؛ بیانگر اهمیت شناخت عواملی می‌باشد که در پدیـدآیی و تداوم خوردن هیجانی نقش دارند. نتایج پژوهش‌ها نشان داده‌اند، عوامل بسیاری در پدیدآیی و تداوم خوردن هیجانی افراد نقش دارند. در این رابطه نیاز است؛ به نقش عوامل وابسته به فرهنگ نیز توجه شود، زیرا پژوهشـگران عقیـده دارنـد؛ درک علل زیر بنایی انحرافات مربوط به خوردن و عناصر موجود فرهنگـی کـه

[Downloaded from ijhp.ir on 2026-11-19]

[DOI: 10.22034/6.4.15]

موجب این انحرافات می‌شود، می‌تواند منجر بـه اقـدامات پیشـگیری بهتـر در جوامعی شود که افزایش اختلالات خوردن در آنها نگران‌کننده است (۶).

مرور پژوهش‌های مربوط به رابطـه فرهنـگ بـا خـوردن هیجـانی نشـان می‌دهد؛ رفتار خوردن هیجانی درعین جهان شـمول بـودن، در فرهنـگ‌هـای گوناگون یکسان ظاهر نمی‌شود (۶- ۹). این شواهد پژوهشی بیانگر ایـن اسـت که؛ خوردن هیجانی رفتاری وابسته به هنجارهای فرهنگی جوامع می‌باشد. طبق تعریف انجمن روان‌شناسی آمریکا (APA) هنجارهای فرهنگی؛ قواعد، ارزش‌ها یا هنجارهای اجتماعی است که رفتارهای قابل قبول و مناسـب را در درون یـک فرهنگ تعریف می‌کنند (۱۰). این هنجارها، درکی غیررسمی است کـه رفتـار اعضای یک جامعه را تعیین می‌کند و می‌توانند در قوانین نیز مدون شوند (۱۱).

با وجوداینکه خوردن هیجانی در افراد با سطوحِ مختلف نمایه توده بـدنی، مشاهده می‌شود، ولـی در افـراد چـاق شـیوع بـالاتری دارد (۳-۴). همچنـین خوردن هیجانی در زنان در مقایسه با مردان، افزایش بیشتری را در نمایه تـوده بدنی، پیش‌بینی می‌کند (۱۲-۱۴). نکـات پیشـگفت بیـانگر ضـرورت مطالعـه رفتار خوردن هیجانی در افراد چاق و به‌ویژه زنـان چـاق مـی باشـد و در ایـن راستا در سال‌هـای اخیـر پژوهشـگران در تـلاش هسـتند؛ چـاقی را از حـوزه خوردن هیجانی تبیین و مدیریت کنند (۱۵). برای مـدیریت چـاقی از طریـق مـداخلات روان درمـانی در حـوزه خـوردن هیجـانی، نیـاز اسـت؛ شـرایط و موقعیت‌هایی که موجب رفتار خوردن هیجانی می‌شوند و چارچوب تفاسـیری که افراد براساس آن بـه ایـن تجربـه معنـا مـی‌دهنـد، شناسـایی کنـیم (۱۶). بنابراین؛ برای اینکه بتوانیم هنجارهای فرهنگی سـهیم در شـکل‌گیـری رفتـار خـــوردن هیجـــانی را شناســـایی کنـــیم، نیـــاز اســـت؛ تجـــارب زیســـته (lived experiences) افرادی که درگیر خوردن هیجانی هستند را مورد کنکـاش عمیق قرار دهیم. تجارب زیسته به معنای رویدادهایی است که افراد به نحـوی تأثیرگذار و خاص، تجربه کرده باشند(۱۷). بـرای کنکـاش تجـارب زیسـته؛ از روش‌های پژوهش کیفی استفاده می‌شود. زیرا پژوهش‌هـای کیفـی از طریـق رویکردهای ذهنی نظام یافته و در چارچوب‌های جـامع‌نگرانـه، بـه جسـتجوی عمق، معنا و پیچیدگی موجـود در پدیـده‌هـایی کـه بـا تجربیـات انسـانی در آمیخته‌اند، می‌پردازد و بینشی ایجاد می‌کنـد کـه بـه فرضـیه‌سـازی و فرآینـد نظریه‌پردازی کمک می‌کند (۱۸). یکی از رویکردهای پژوهش کیفی، رویکـرد پدیدارشناسی هرمنوتیک می‌باشد که شامل توصیف و تفسـیر تجـارب زیسـته افراد درباره پدیده‌هاست (۱۸) و می‌تواند راهی برای درک عمیق رفتار خـوردن هیجانی در ابعاد روانی، اجتماعی و فرهنگی فـراهم سـازد. بـا در نظـر گـرفتن توضیحات پیشگفت؛ پژوهش کنونی با رویکرد پدیدارشناسی هرمنوتیـک و بـا هدف تبیین تجـارب زیسـته‌ای کـه زنـان جـوان چـاق ایرانـی از هنجارهـای فرهنگی سهیم در شکل‌گیری خوردن هیجانی داشته اند، انجام شد.

روش

این پژوهش کیفی با رویکرد پدیدار شناسـی هرمنوتیـک در سـال ۱۳۹۹ انجام گرفت. معیار ورود به این پژوهش؛زنانی بودند که تجربه خوردن هیجـانی و شاخص توده بدنی (BMI)(Body Mass Index)، ۳۰ و بالاتر داشتند و در گـروه سنی ۲۵ تا ۴۵ ساله بودند.همچنین به علت دسترسـی مصـاحبه‌گـر بـه زنـان ساکن شهرهای کرمانشاه و کرج، مشارکت‌کنندگان این پژوهش از میان زنـان این دو شهر انتخاب شدند. زنان باردار به دلیل متفاوت بودن نمایه تـوده بـدنی آنها، در این مطالعه وارد نشدند. با توجه به توضیحات پیشگفت؛ نمونه‌گیری بـه شیوه هدفمند بود و برای رسیدن به حـداکثر تنـوع در نمونـه‌بـرداری، عرصـه پـژوهش در محـدوده وسـیعی از دو شـهر کرمانشـاه و کـرج انتخـاب شـد. نمونه‌گیری تا مرحله اشباع داده‌هـا ادامـه یافـت. گـردآوری داده‌هـا، از طریـق مصاحبه‌های عمیق نیمه‌ساختارمند و به صورت انفرادی و چهره‌به‌چهره انجـام گرفت و متن کامل مصاحبه‌ها ضبط می‌شد. بسته به تمایل مشارکت‌کننـدگان مصاحبه‌ها بین ۲۵ تا ۸۵ دقیقه زمان برد.

در هنگام نمونه‌گیری، پژوهشگر اطمینان می‌یافت که مشـارکت‌کننـدگان معنای خوردن هیجانی را می‌دانند و در صـورت نیـاز دربـاره معنـای خـوردن هیجانی برای آنها توضیح می‌داد و در صورت داشتن تجربه خوردن هیجـانی و سایر معیارهای پیشگفت، آنها را وارد مطالعه می‌کرد. در مصاحبه‌ها؛ گـردآوری داده‌ها از طریق پرسیدن سـؤالات «بـاز پاسـخ» انجـام مـی‌گرفـت. همچنـین پژوهشگر از یادداشت‌های در عرصه به منظـور ثبـت واکـنش‌هـای رفتـاری و احساسی مشارکت‌کنندگان، بهره برد و از این یادداشـت‌هـا در مرحلـه تحلیـل داده‌ها استفاده کرد. در این مقاله که حاصل بخشـی از یافتـه‌هـای مربـوط بـه تحلیل پدیدارشناسی خـوردن هیجـانی زنـان جـوان چـاق مـی‌باشـد؛ نقـش هنجارهای فرهنگی در شکل‌گیری تجارب زیسـته خـوردن هیجـانی، از میـان پاسخ‌هایی که این زنان به پرسش‌های اصلی مصـاحبه دادنـد، اسـتخراج شـد. پرسش‌های اصلی که در حین مصاحبه از مشارکت‌کنندگان پرسیده شـد، بـه این شرح است: ۱) یکی از تجربه‌هایی کـه در مـورد خـوردن هیجـانی داشـتی، تعریف کن. ۲) این تجربه که تعریف کردی شـبیه کـدامیک از تجربیـات دیگـر زندگی شماست، و برای شـما چـه معنـایی دارد؟ ۳) در چـه شـرایطی بیشـتر خوردن هیجانی داری؟ و از نظر شما رابطه این شرایط و خوردن هیجانی بـه چـه معناست؟ ۴) از نظر شما فرق بین خوردن هیجانی و خوردن عادی در چیسـت؟ همچنین از سوالات کاوشی برای دستیابی به لایه‌های عمیقتر تجـارب زیسـته مشارکت‌کنندگان استفاده شد.(مثال: منظـورت از ....چـی بـود؟ میشـه بیشـتر توضیح بدی؟ لطفاً در این رابطه مثالی بزن).

تحلیل داده‌ها همزمان با جمـع آوری داده‌هـا شـروع شـد. بـرای تحلیـل داده‌ها از روش دیکلمن (Diekelmann) و همکاران (۱۹۸۹)، که فرآیندی هفـت مرحله‌ای است (۱۸)، به ترتیب مراحل ذیل استفاده شد: ۱) بعـد از انجـام هـر مصاحبه، متن ضبط شده به همراه یادداشـت‌هـای در عرصـه، بـر روی کاغـذ دست‌نویس می‌شد. سپس این متن‌ها تایپ کامپیوتری و چنـدین بـار مـرور مـی‌شـد تـا درک کلـی از آن حاصـل شـود. ۲) بـرای هـر یـک از متـون مـصاحبه یک خلاصـه تفسـیری نوشـته و نـسبت بـه درک و اسـتخراج

[Downloaded from ijhp.ir on 2026-11-19]

[DOI: 10.22034/6.4.15]

معـانی نهفتـه در مصاحبه‌ها اقـدام می‌شد. ۳) پژوهشگر بـا کمـک اعضـای تیم تحقیق درباره واحدهای معنایی استخراج شده و درون‌مایه‌های آنها به تبادل نظر می‌پرداخت. ۴) بـه منظـور تبیـین و رفـع هـرگونـه عـدم توافـق و تناقـضات موجـود در تفاسـیر، فرآینـد برگشت به متـون و گـاهی مراجعـه بـه شرکت‌کنندگان، بـه صـورت رفـت و برگـشت مکـرر انجـام مـی‌شـد (چرخـه هرمنوتیک). ۵) بـا ادغـام خلاصـه‌هـای تفـسیری و واحـدهای معنـایی مشابه، تحلیـل ترکیبی و کلی‌تر شـکل گرفـت و بـا دسـته‌بنـدی واحـدهای معنایی مشابه، زیرمضمون‌ها و مضـمون‌هـای اصـلی شـکل گرفتنـد. ۶) یـک تفسیر پایانی یا بیانیه ساختاری که بیانگر پیوند و ارتبـاط میـان زیرمضـامین و مضمون‌های استحصال شده می‌باشد، نوشته شد. ۷) نسخه‌ای پـیش‌نـویس از مضامین و زیرمضامین و منتخبـی از مـتن مصـاحبه‌هـا در اختیـار افـراد تـیم تحقیق و یک نفر ناظر خارجی آشنا به پژوهش پدیدارشناسـی، قـرار گرفـت و پیشنهادهای آنها در نسخه پایانی گزارش طرح، لحاظ شد.

بـرای دسـتیابی بـه روش‌هـای عملـی تضـمین‌کننـده دقـت (rigor) و اطمینان‌پذیری(trustworthiness) داده‌های پژوهش، از پنج معیار لینـکلن و گوبـا (Lincoln & Gobba) (۱۸) به شرح ذیل استفاده شد: بـرای دسـتیابی بـه معیـار اعتبارپذیری (credibility)، راهکارهایی از قبیل اختصاص دادن زمان کافی بـرای جمع‌آوری داده‌ها، درگیری طولانی‌مدت و مستمر ذهنی پژوهشگر بـا داده‌هـا و بازبینی یافته‌ها توسط اعضای تیم تحقیق، استفاده شد. برای دستیابی به معیـار اعتمادپذیری (dependability)، پژوهشگر ضمن آگاهی از روند تحقیق، اجازه می داد تجارب وتفاسیر شرکت‌کنندگان روند تحقیق را هدایت کنـد، تـا یافتـه‌هـا برآمده از معنای زندگی با پدیده خوردن هیجانی باشد. برای دستیابی به معیـار تأییدپـذیری (confirmability)، پژوهشـگر تمـامی داده‌هـا و درون مایـه‌هـای استخراج شده را با اعضـای تـیم تحقیـق و نـاظر خـارجی آشـنا بـه پـژوهش پدیدارشناسی، مرور کرد تا تأثیر ادراکات پژوهشـگر بـه حـداقل برسـد. بـرای دستیابی به معیار انتقال‌پذیری (transferability)؛ با ایجاد یک پایگاه اطلاعاتی که شامل توصیف غنی از داده‌های مطالعه بود و استفاده از روش‌های دسته‌بنـدی داده‌ها در طول مرحله تحلیل داده‌ها، تلاش شد؛ زمینه برای قضاوت و ارزیـابی خوانندگان فراهم آید. در نهایت برای دستیابی به معیـار صـحت (authenticity) سعی شد؛ ضبط و نسـخه‌بـرداری گفتـار مشـارکت‌کننـدگان همـراه بـا ثبـت احساسـات و رفتـاری کـه مشـارکت‌کننـدگان در حـین گفتگوهایشـان بـروز می‌دادند، به‌طور دقیق انجام گیرد، تـا بتـوان آوا و نـدای احساسـات و زنـدگی مشارکت‌کنندگان، همانگونه که زیسته‌اند، به گزارش منتقل کرد.

با هدف رعایت ملاحظات اخلاقی؛ در هر مصـاحبه، پژوهشـگر ضـمن ارائه توضیحات در مـورد اهـداف پـژوهش و دریافـت رضـایت آگاهانـه از مشارکت‌کنندگان، در مورد داشتن حق تصمیم‌گیری آنان برای شرکت در مطالعه و امکان اعلام انصراف در هر مرحله از مطالعـه و محرمانـه مانـدن اطلاعات، اطمینان داد. ضبط مصاحبه‌ها با رضـایت مشـارکت‌کننـدگان و رعایت محرمانه بودن مصاحبه ها، انجام می‌گرفت و در پایان هر مصاحبه از مشارکت‌کنندگان قدردانی به عمل آمد.

یافته‌ها

پس از اتمام مصاحبه هفدهم، مسجل شد که پژوهش به مرحله اشـباع داده‌ها دست یافته است. هفت مورد از مصاحبه‌ها در مراکـز جـامع خـدمات سلامت انجام گرفت. مابقی مشارکت‌کنندگان از طریق معرفی همکاران، هم دانشگاهی‌ها و اقوام و نیز آگهی در یـک گـروه دوسـتانه مربـوط بـه شـبکه اجتماعی واتس‌اپ وارد این مطالعه شدند و این مشارکت‌کنندگان در هنگـام اجرای مصاحبه‌ها در منزل خود حضور داشتند.۹ نفر در شهر کرمانشـاه و ۸ نفر در شهر کرج سکونت داشتند. پایین ترین و بالاترین سطح تحصـیلات در میان این مشارکت‌کنندگان به ترتیب؛ پنجم ابتدایی و کارشناسی ارشـد بـود. آنها از نظر قومی؛ کُرد (۸ نفر)، فارس (۷ نفر) یا ترک (۲ نفر) بودنـد. میـزان شاخص توده بدنی این افراد بین ۳۰/۰۶ تا ۳۵/۴۰ بود.

در تحلیل مصاحبه‌ها؛ دو مضـمون اصـلی بـا عنـاوین «فرهنـگ خـوردن دورهمی» و «یک تفریح قانونی و عامه پسند»، شناسایی شد که بیانگر سـهیم بودن هنجارهای فرهنگی در وقوع رفتار خوردن هیجانی بودند(جدول ۱).

الف) مضمون «فرهنگ خوردن دورهمی»

طبق گفته‌های مشارکت‌کنندگان؛ یکی از اقداماتی که به‌طور مرسوم در میان خانواده آنها و جمع دوستان و اقوام برای بهتر شدن حـال افـراد، انجـام مـی‌شـد، استفاده از راهکار «خوردن دورهمی» بود. بر این اساس مضمون «فرهنگ خوردن دورهمی» پدیدار شـد. ایـن مضـمون، بـه‌وسـیله ۲ زیرمضـمون یعنـی؛ «مظهـر لذت‌بخش احساس تعلق و محبت» و «نماد انسجام خانواده» شکل گرفت.

جدول ۱- مضمون‌ها، زیر مضمون‌ها و واحدهای معنایی مربوط به نقش هنجارهای فرهنگی در شکل‌گیری تجارب زیسته «خوردن هیجانی» زنان چاق

مضامین	زیر مضمون‌ها	واحدهای معنایی حمایت‌کننده
الـف: فرهنـگ خـوردن دورهمی	الف-۱: مظهر لذت‌بخش احساس تعلق و محبت	*خوردن دورهمی به عنوان یک تفریح و لذت دسته جمعی، *خوردن دورهمی تـداعی‌کننـده خـاطرات لذت‌بخش با هم بودن، *خوردن دورهمی به عنوان چاشنی لذت با هم بودن
	الف-۲: نماد انسجام خانواده	*خوردن دورهمی به عنوان ابزاری برای استحکام روابط زناشویی، *خوردن دورهمـی بـه عنـوان ابـزاری برای رفع تعارضات خانوادگی، *خوردن دورهمی به عنوان ابزاری برای کم رنگ شدن تفاوت بین اعضای خانواده، *خوردن دورهمی به عنوان ابزاری برای حفظ نشاط و صمیمیت اعضای خانواده
ب: یک تفـریح قـانونی و عامه پسند	----------	*وجود موانع فرهنگی/قانونی برای انجام برخی تفریحات دیگر، *راهکاری برای پرکـردن اوقـات فراغـت، *جایگزین کمبود امکانات تفریحی

[Downloaded from ijhp.ir on 2026-11-19]

[DOI: 10.22034/6.4.15]

الف-۱) زیرمضمون «مظهر لذت بخش احساس تعلق و محبت»

از نظر برخی مشارکت‌کنندگان، خوردن دور همی راهکار لذت‌بخشی بود که از طریق تداعی کردن احساس تعلق و محبت، در جهت بهتر کردن حال افراد عمل می کرد. بر این اساس زیر مضمون «مظهر لذت‌بخش احساس تعلق و محبت» شکل گرفت.

یکی از مشارکت‌کنندگان خاطراتش درباره خوردن دورهمی به عنوان تداعی‌کننده لذت با هم بودن و احساس محبت و تعلق در میان جمع خانواده‌اش را اینگونه بیان کرد: *«کلاً خوردن یه حس خیلی مثبت و خوب به من میده، چون یاد اون زمانی می اُفتم که همه دور هم جمع بودیم، یاد بچگی‌هام که همه دورهم جمع بودیم و توی اون جمعی که بودیم کسی با ناراحتی غذا نمی‌خورد، همه با خوشحالی غذا می‌خوردن.....احساس می‌کنم که [خوردن هیجانی من] از اینجا هم نشاء ت می‌گیره.....و اینکه اوقات خوش معمولاً توی دور هم جمع بودنها و یه چیزی خوردنها بوده، نه اینکه بگم فقط اونجا بوده، ولی این قسمت برای من پُررنگ بوده»* (مشارکت‌کننده ۱۴).

مشارکت‌کنند ه ذیل نیز اوقاتی که در جمع نزدیکان مشغول خوردن هستند را به عنوان اوقات خوب زندگی توصیف کرد: *«یه روز خوب برای ما اینه که در کنار هم هستیم و داریم چیزهای خوب می‌خوریم»* (مشارکت‌کننده ۱۷).

الف-۲) زیر مضمون نماد انسجام خانواده

از گفته‌های برخی از مشارکت‌کنندگان استنباط می‌شد که در خانواده آنها از غذا خوردن در کنار همدیگر، برای رفع نگرانی‌های مربوط به احساس تضعیف شدن انسجام خانواده استفاده می‌شد. بر این اساس زیرمضمون «نماد انسجام خانواده» شکل گرفت.

مشارکت‌کننده ذیل از غذا خوردن در کنار همسر، به هدف نزدیک شدن به او و مقابله با احساس ناامنی در روابط زناشویی‌اش استفاده می کرده است: *« اون موقع‌ها؛ کنارش می نشستم و می‌خوردم..... می گفتم حالا خوب، یه کم کنار همدیگه هستیم. این نزدیک شدن را شاید توی خوردن می‌دیدم.....روی دیدگاهاش شناخت نداشتم، احساس می کردم از هر راهی که میرم به بن بست می رسم، تنها راهی که برام مانده که روحیه م خوب بشه، همین راه هست.....این بود که می گم فقط همون لحظه که برای خوردنه؛ احساس می کردم صمیمیت همونجاست و اونجا رو از دست ندم. توی رابطه م احساس خطر می کردم»* (مشارکت‌کننده ۱).

یکی دیگر از مشارکت‌کنندگان می‌گفت؛ در خانواده آنها، از غذا خوردن دورهمی برای پنهان کردن تعارضات خانوادگی و تسکین آلام ناشی از این تعارضات استفاده می‌شد: *«..... [مامانم] خودش هم هر موقع می‌خواست آشتی کنه، توی خونه یه غذای خوب درست می‌کرد، سفره می‌انداخت پایین و فکر می کرد هنر یه زن اینه که غذا درست کنه و اعضای خونواده ش رو دور هم جمع کنه»* (مشارکت‌کننده ۸).

ب) مضمون «یک تفریح قانونی و عامه‌پسند»

غذا خوردن، به عنوان تفریحی که مورد پذیرش هنجارهای فرهنگی و قانونی جامعه می‌باشد، شکل‌دهنده یکی دیگر از مضامین این پژوهش بود. زیرا از نظر برخی از مشارکت‌کنندگان؛ خوردن به عنوان یک راهکار مورد پذیرش جامعه در نظر گرفته می‌شد که از آن برای بهتر شدن حالشان استفاده می‌کردند؛ زیرا این کار می‌توانست هم جایگزین کمبود تنوع امکانات تفریحی جامعه، برای آنها باشد و هم جایگزینی برای تفریحاتی که در جامعه منع قانونی یا فرهنگی داشتند. بر این اساس مضمون «یک تفریح قانونی و عامه پسند» شکل گرفت.

مثال‌هایی در این رابطه به شرح ذیل است: *«فکر می‌کنم توی ایران بالاترین لذت خوردنه. چون فکر می کنم فضاهایی که برای تفریح و برای تخلیه روانی هر انسانی باید وجود داشته باشه، توی جامعه [ما] وجود نداره و ما نمی تونیم مثلاً پاشیم بریم توی یه پارک عربده بکشیم، توی یه مکانی بریم؛ مثلا بریم توی پارک بازی کنیم و نگاه‌هایی رو، روی خودمون نداشته باشیم که چرا این اینجوریه، چرا این رفتار رو می کنه»* (مشارکت‌کننده ۱۴). *«من فکر می کنم علتش فرهنگیه، چون ما تفریح دیگه‌ای نداریم دیگه، نمی تونیم مثلاً استخر بریم با شوهرم، بریم دیسکویی برقصیم. به‌هرحال تفریحمون این شده بریم رستوران غذا بخوریم.....»* (مشارکت‌کننده ۱۷).

بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های این پژوهش نشان داد؛ هنجارهای فرهنگی در شکل‌گیری خوردن هیجانی مشارکت‌کنندگان سهیم هستند. همسو با مضمون «فرهنگ خوردن دورهمی»، شواهد پژوهشی نشان داد؛ وعده های غذایی که با افراد دیگر خورده می‌شد به طور معناداری بزرگتر از وعده‌هایی بود که به تنهایی خورده می‌شد. همچنین وعده‌های غذایی که در خُلق مثبت و منفی خورده می‌شد به‌طور معناداری بزرگتر از وعده‌های غذایی خُلق خنثی بود و خُلق و زمینه اجتماعی به‌طور فزاینده‌ای در جهت افزایش خطر پرخوری عمل می‌کردند (۱۹). در رابطه با یکی از زیرمضمون‌های شکل‌دهنده مضمون «فرهنگ خوردن دورهمی»، یعنی زیرمضمون «مظهر لذت‌بخش احساس تعلق و محبت»؛ نتایج یک پژوهش کیفی نشان داد؛ خوردن اجتماعی یکی از دلایلی بود که دانشجویان در اغلب رویدادهای خوردن شرکت کنند و اغلب دانشجویان گزارش می‌کردند درصورتی‌که دوستانشان قصد خوردن داشتند، آنها نیز غذا می‌خوردند؛ حتی اگر گرسنه نبودند(۲۰). طبق یافته‌های یک پژوهش کیفی دیگر؛ از نظر بسیاری از شرکت‌کنندگان، رفتارهای خوردن هیجانی فعلی آنها یادآور حوادثی از دوران کودکی پیرامون غذا بود که شامل روابط دلبستگی و هنجارهای فرهنگی آنها بود (۷). همچنین در پژوهش پدیدارشناسی کلوز (۲۰۱۳)، چندین شرکت‌کننده خوردن غذا در مناسبت‌های خانوادگی را به عنوان

[Downloaded from ijhp.ir on 2026-11-19]

[DOI: 10.22034/6.4.15]

تقویت‌کننده رابطه با غذا برای تأمین راحتی و شادی در نظر می‌گرفتند. طبق نظر این پژوهشگر؛ در بزرگسالی نیاز به حمایت و عشق می‌تواند خوردن تسکینی را از طریق تفریح در موقعیت‌های شادتر، راه‌اندازی کند و زمان جشن‌ها دلبستگی‌های ایمن‌تری ایجاد می‌کند (۲۱). همچنین از نظر سایر پژوهشگران، از آنجایی‌که در میان فرهنگ‌ها، غذا برای جشن‌هایی مانند عروسی، تولد یا بعد از یک پیروزی ورزشی استفاده می‌شود، بنابراین؛ شاید عواطف مثبت و مصرف غذا از طریق یادگیری تداعی، مرتبط می‌شوند (۱۹) و این کار می‌تواند باعث ایجاد رابطه بین غذا و احساسات عشق، گرمی و تعلق شود (۲۲). همچنین در رابطه با زیر مضمون «خوردن هیجانی به عنوان نماد انسجام خانواده» شواهد پژوهشی نشان داد؛ با وجود اینکه خوردن یک وعده غذایی در روز به صورت خانوادگی، تأثیر بیشتری در عزت نفس و سیستم ارزشی کودکان در مقایسه با تعامل با مدرسه، فعالیت‌های خارج از برنامه و دوستی دارد و آیین وعده غذایی خانوادگی، امکان ایجاد انسجام خانوادگی و تقویت روابط را فراهم می‌آورد (۲۳)، ولی اگر به صورت بی‌رویه و نابجا از غذا خوردن دورهمی به عنوان ابزاری برای پوشاندن تعارضات درون خانواده و منحرف کردن ذهن افراد خانواده از مشکلات بین فردی اعضای خانواده، استفاده شود؛ به تدریج در ناخودآگاه افراد، بین غذا خوردن و احساسات عشق، گرمی و تعلق ارتباط برقرار می‌شود (۲۲) و غذا خوردن به عنوان تداعی‌کننده (۱۹) یا جایگزین احساس تعلق و محبت و دلبستگی به نزدیکان (۲۱) می‌شود و همین موضوع باعث می‌شود؛ هنگامی که افراد با هیجانات منفی مواجه می‌شوند، خوردن دورهمی را به عنوان مظهری از احساس تعلق و نماد انسجام خانواده، در نظر بگیرند. و بدین ترتیب رابطه بین خوردن دورهمی و احساس تعلق و محبت، در فرهنگ‌های گوناگون (از جمله ایران)، به یکی از ارکان تعاملات اجتماعی و خانوادگی تبدیل می‌شود، زیرا توان تسکین هیجانات منفی (هر چند به‌طور موقت و گذرا) را دارد. بر این اساس تعجبی ندارد که خوردن هیجانی متأثر از «فرهنگ خوردن دورهمی» باشد.

مضمون «یک تفریح قانونی و عامه‌پسند»، اشاره به نوعی از تفریح دارد که هم در عرف جامعه پذیرفته شده باشد و هم جرم محسوب نشود. طبق شواهد پژوهشی؛ در فرهنگ کشور ما خوردن در دسته این نوع تفریحات به حساب می‌آید. براساس نتایج یک نظرسنجی که در شبکه اجتماعی توییتر انجام گرفته بود، غذا خورن یک تفریح همگانی در ایران محسوب می‌شود (۲۴). البته طبق نظر سنجی سایت یاهو، برای بسیاری از مردم دنیا هم، غذا خوردن نوعی تفریح به حساب می‌آید (۲۴). ولیکن نگاهی که مشارکت‌کنندگان این پژوهش در مورد بُعد فرهنگی و قانونی این تفریح در جامعه ایران روی آن تأکید داشتند، در نتایج نظر سنجی سایت یاهو دیده نمی‌شد. به‌هرحال هنجارهای فرهنگی و قوانین هرجامعه ای مرزهای تااندازه تعریف شده‌ای برای تفریحات دارد. ولیکن در جوامعی که آمار افزایش وزن به سرعت رو به افزایش است؛ از جمله ایران (۲۵)، اینکه خوردن و به‌ویژه «خوردن دورهمی» به عنوان یک تفریح قانونی و مورد قبول فرهنگ عامه، از رایج‌ترین راهکارها برای بهبود وضعیت خُلقی افراد باشد، زنگ خطری برای سلامت عمومی آن جوامع به حساب می‌آید. بر این اساس ضرورت دارد؛ سیاست‌گذاران جامعه، امکانات تفریحی متنوع‌تر و سالم‌تری برای افراد جامعه، برنامه‌ریزی، تدارک و ترویج کنند.

درباره اهمیت هنجارهای فرهنگی در شکل‌گیری رفتارهای سلامت؛ از جمله رفتار خوردن، صاحب‌نظران معتقدند؛ هنجارهای فرهنگی در تفاسیر و بیان سلامت و بیماری از طریق روابط پویا و تعاملی در تمام سطوح تأثیر-از ژن گرفته تا جامعه- تنیده می‌شوند و می‌توانند رابطه بین قومیت و سلامت را میانجی کنند، حتی بیان ژن را از طریق اعمالی مانند قوانین ازدواج، انتخاب سبک زندگی و قرار گرفتن در معرض عوامل محیطی، تحت تأثیر قرار می‌دهند. به عبارتی؛ هنجارهای فرهنگی در سطوح فردی و گروهی، در رفتارهای مرتبط با سلامتی مانند رژیم غذایی، مصرف دخانیات و ورزش نقش اساسی دارند (۲۶).

تقدیر و تشکر

این مقاله حاصل بخشی از یافته‌های پایان‌نامه دکتری روان‌شناسی سلامت در زمینه تحلیل پدیدارشناسی خوردن هیجانی می‌باشد و دارای مجوز اخلاق با کد IR.IAU.K.REC.1399.006، از کمیته اخلاق دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج می‌باشد. بدین‌وسیله از تمام افرادی که به عنوان مشارکت‌کننده وقت خود را در اختیار پژوهشگر قرار دادند و تمام کسانی که امکان دسترسی به مشارکت‌کنندگان در این پژوهش را فراهم کردند، تشکر به عمل می‌آید.

تعارض منافع

هیچگونه تعارض منافع توسط نویسندگان بیان نشده است.

منابع

1. Van Strien T. Causes of Emotional Eating and Matched Treatment of Obesity. Curr Diab Rep 2018; 18(6): 35.
2. Ebrahimi E, Mohammadi Shirmahaleh F, Habibi M, Mardani Hamooleh M.Lived Experiences of Obese Young Women from the Consequences of Emotional Eating: A Phenomenological Study. Nursing and Midwifery Journal. 2021; 19(6): 483-495 .[In Persian].
3. Işik K, Cengi ZZ. The effect of sociodemographic characteristics of university students on emotional eating behavior. Perspect Psychiatr Care 2021; 57(1): 214-218.
4. Fox S, Conneely S, Egan J. Emotional expression and eating in overweight and obesity. Health Psychol Behav Med 2017; 5(1): 337–357.

[Downloaded from ijhp.ir on 2026-11-19]

[DOI: 10.22034/6.4.15]

5. Liu H, Yang Q, Luo J, Ouyang Y, Sun M, Xi Y, Yong C, Xiang C, Lin Q. Association between Emotional Eating, Depressive Symptoms and Laryngopharyngeal Reflux Symptoms in College Students: A Cross-Sectional Study in Hunan. Nutrients 2020; 12: 1595.
6. Katsounari I, Zeeni N. Preoccupation with Weight and Eating Patterns of Lebanese and Cypriot Female Students. J Psychology. 2012; 3(6): 507-512.
7. Hernandez-Hons A, Woolley SR. Women's experiences with emotional eating and related attachment and sociocultural processes. J Marital Fam Ther 2012; 38(4): 589-603.
8. Luomala HT, Sirieix L, Tahir R. Exploring Emotional-Eating Patterns in Different Cultures: Toward a Conceptual Framework Model. JICM 2009; 21(3): 231-245.
9. Luomala H T. A state-of-the-art analysis of food consumption studies: Implications for further research. J Food Products Marketing 2005; 11(2): 37–58.
10. APA Dictionary of Psychology. American Psychological Association. cultural norm. Available at: https://dictionary.apa.org/ cultural-norm (accessed Jan 06 2023).
11. Descriptive Dictionary of Psychology. The meaning of cultural norms. E-Sang online journal. [In Persian]. Available at: *https://esanj.ir/mag/ dictionary/cultural-norm* (accessed Des 08 2022).
12. Sze KYP, Lee EKP, Chan RHW, Kim JH. Prevalence of negative emotional eating and its associated psychosocial factors among urban Chinese undergraduates in Hong Kong: a cross-sectional study. J BMC Public Health 2021; 21:583.
13. Bemanian M, Mæland S, Blomhoff R, Rabben AK, Arnesen EK, Skogen JC, Fadnes LT. Emotional Eating in Relation to Worries and Psychological Distress Amid the COVID-19 Pandemic: A Population-Based Survey on Adults in Norway. Int J Environ Res Public Health 2021; 18(130): 1-10.
14. Van Strien T, Konttinen H, Homberg JR, Engels R, Winkens L. Emotional eating as a mediator between depression & weight gain. Journal of Appetite 2016; 100: 216-224.
15. Mirzamohammad Alaeini E, Alipour A, Noorbala AA, Agah Haris M. The effectiveness of intervention of emotional eating modification on weight management, emotional eating, and happiness among obese and overweight women. Health Psychology 2013; 2(7): 21-31. [In Persian]
16. White CA. Cognitive Behaviour Therapy for Chronic Medical Problems: a Guide to Assessment and Treatment in Practice. 1th ed. West Sussex: Wiley; 2001.
17. Golestani, M. "lived experiences!?" Arman newspaper website. Available at: http://ayoobbahram.blogfa.com/post/611 (accessed Jan 04 2023).
18. Polit DF, Beck CT. Nursing research: principles and methods. 9th ed, Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins; 2012.
19. Patel KA. Schundt DG. Impact of moods and social context on eating behavior. Appetite 2001; 36: 111-118.
20. Childers CC, Haley E, Jahns L. Insights into university freshman weight issues and how they make decisions about eating. J Consumer Affairs 2011; 45(2): 306-328.
21. Close J. Women's Experiences of Comfort Eating:An Interpretative Phenomenological Analysis [Dissertation]. Leicester: England: University of Leicester; 2013.
22. Grant P G, Boersma H. Making sense of being fat: A hermeneutic analysis of adults' explanations for obesity. Counselling & Psychotherapy Res 2005: 5(3); 212-220.
23. Hofferth SL, Sandberg JF. How American children spend their time. J Marriage & the Family 2001: 63: 295–308.
24. Mehr News Agency. According to Iranians, their only hobby is eating! Available at: https://www.mehrnews.com/news/3727483/ (accessed Des 08 2022).
25. Malekzadeh R. Warning of the Deputy Minister of Health: The result of the latest study on obesity / statistics of overweight Iranians. Mehr News Agency. Available at: https://www .mehrnews.com/news/4307072/ (accessed Des 08 2022).
26. Kagava-singeer M, Pasick RJ. Cultural Norms. Encyclopedia.com. Available at: https://www.encyclopedia.com/ education/encyclopedias-almanacs-transcripts-and-maps/cultural-norms. (accessed Nov19 2022).

[Downloaded from ijhp.ir on 2026-11-19]

[DOI: 10.22034/6.4.15]

Original

Emotional Eating and Cultural Norms in Iranian Women with Obesity: A Phenomenological Study

Ehteram Ebrahimi[1], Fatemeh Mohammadi Shirmahaleh[2], Marjan Mardani Hamooleh[3*], Manouchehr Avatef Fazeli[4], Mojtaba Habibi[5]

1. Ph.D in Health Psychology, Social Development and Health Promotion Research Center, Health Institute, Kermanshah University of Medical Sciences, Kermanshah, Iran
2. Assistant Professor, Department of Health Psychology, Faculty of Medical Sciences, Karaj Branch, Islamic Azad University, Karaj, Iran
3. ⁎**Corresponding Author** Nursing and Midwifery Care Research Center, Associate Professor, Department of Psychiatric Nursing, Iran University of Medical Sciences, Tehran, Iran, mardanimarjan@gmail.com
4. Assistant Professor, Department of Otorhinolaryngology, School of Medicine, Kermanshah University of Medical Sciences, Kermanshah, Iran
5. a) Health Promotion Research Center, Iran University of Medical Sciences, Tehran, Iran, b) Department of Psychology, Norwegian University of Science and Technology, Trondheim, Norway, c) Assistant Professor, Department of Health Psychology, School of Behavioral Sciences and Mental Health (Tehran Institute of Psychiatry), Iran University of Medical Sciences, Tehran, Iran, d) Positive Youth Development Lab, Human Development & Family Sciences, Texas Tech University, Texas, U.S.A, e) Center of Excellence in Cognitive Neuropsychology, Institute for Cognitive and Brain Sciences, Shahid Beheshti University, Tehran, Iran

Abstract

Background: Emotional eating is highly prevalent among obese Iranian women.We analyzed the lived experiences of young Iranian women with obesity in relation to cultural norms regarding the emotional eating.

Methods: A qualitative study was conducted using a hermeneutic phenomenological approach. A purposive sampling method was used to select 17 young women who had experienced emotional eating and who a body mass index of 30 or higher. Diekelmann and colleagues' method was used to analyze the data collected through semistructured, individual, and face-to-face interviews.

Results: In the analysis of the data, two themes have been identified both highlighting the role that cultural norms play in the development of emotional eating behavior. The first theme, "collective eating culture", had two sub-themes: "pleasant manifestation of the feeling of belonging and love" and "symbol of family cohesion". The second theme was titled "a legal and popular pastime", indicating that eating is considered a common entertainment for women in Iran that is undertaken frequently for the purpose of relieving negative emotions. Cultural norms associated with food consumption as a collective activity as well as eating as a legal and popular pastime have been found to be associated with feeling of belonging to family and to eliminate concerns relating to maintaining family cohesion.

Conclusion: Considering that in Iran; "collective food eating " as a solution to improve mood, is a very common cultural norm in this society. It is associated with the feeling of belonging to relatives and eliminates family cohesion concerns. Aside from this, eating has become a popular and legal form of entertainment, especially for women, in which negative emotions are relieved frequently, thus it is considered an alarming trend for society's public health.

Keywords: Culture, Emotional Eating, Hermeneutics, Lived Experiences, Obesity

[Downloaded from ijhp.ir on 2026-11-19]

[DOI: 10.22034/6.4.15]