

پژوهشی

خوردن هیجانی و هنجارهای فرهنگی در زنان چاق ایرانی:

یک مطالعه پدیدارشناسی

احترام ابراهیمی^۱، فاطمه محمدی شیرمحل^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، تروندهایم، نروژ، ج) استادیار گروه روان‌شناسی سلامت،

دانشکده علوم رفتاری و سلامت روان (انستیتو روانپزشکی تهران)، دانشگاه علوم پزشکی ایران، تهران، ایران، د) کانون تحقیقات علمی تحول مثبت جوانان، مرکز علوم تحول انسانی و خانواده،

دانشگاه فناوری تگزاس، تگزاس، ایالات متحده آمریکا، ی) قطب علمی عصب روان‌شناسی شناختی، پژوهشکده علوم شناختی و مغز، دانشگاه شهید بهشتی، تهران، ایران

پذیرش مقاله: ۱۴۰۱/۰۹/۲۱

دریافت مقاله: ۱۴۰۱/۰۵/۲۶

چکیده

زمینه و هدف: خوردن هیجانی شیوع بالایی در زنان چاق ایرانی دارد. ما تجارب زیسته زنان جوان چاق ایرانی را در رابطه با هنجارهای فرهنگی مربوط به خوردن هیجانی تحلیل کردیم.

روش: یک مطالعه کیفی با به‌کارگیری رویکرد پدیدارشناسی هرمنوتیک اجرا شد. از روش نمونه‌گیری 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 تحلیل داده‌های گردآوری شده از طریق مصاحبه‌های 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 می‌کنند، برجسته می‌کنند. مضمون اول «فرهنگ خوردن دورهمی» دارای دو زیرمضمون بود: «مظهر لذتبخش احساس تعلق و محبت» و «نماد انسجام خانواده». مضمون دوم «یک تفریح قانونی و عامه‌پسند» نام داشت که نشان می‌دهد در ایران، خوردن به عنوان یک سرگرمی رایج برای زنان به حساب می‌آید که به طور مکرر با هدف تسکین هیجانات منفی انجام می‌شود. مشخص شد: هنجارهای فرهنگی مرتبط با مصرف غذا به عنوان یک فعالیت دورهمی و همچنین خوردن به عنوان یک سرگرمی قانونی و عامه‌پسند، با احساس تعلق به خانواده و رفع نگرانی‌های مربوط به حفظ انسجام خانواده مرتبط است.

نتیجه‌گیری: با توجه به اینکه در ایران، «غذا خوردن دورهمی» به عنوان راهکاری برای بهبود خلق، یک هنجار فرهنگی بسیار رایج در این جامعه است که با احساس تعلق به خویشاوندان همراه است و نگرانی‌های انسجام خانواده را از بین می‌برد. گذشته از این، خوردن به عنوان یک سرگرمی عامه‌پسند و قانونی به‌ویژه برای زنان تبدیل شده است که احساسات منفی را به‌طور مکرر تسکین می‌دهد، بنابراین یک روند هشداردهنده برای سلامت عمومی جامعه در نظر گرفته می‌شود.

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

مقدمه

اعتمادبه‌نفس، تضعیف خودکارآمدی کنترل وزن و آنگ پرخوری می‌شود (۲). این شواهد پژوهشی؛ بیانگر اهمیت شناخت عواملی می‌باشد که در پدیدآوری و تداوم خوردن هیجانی نقش دارند. نتایج پژوهش‌ها نشان داده‌اند، عوامل بسیاری در پدیدآوری و تداوم خوردن هیجانی افراد نقش دارند. در این رابطه نیاز است؛ به نقش عوامل وابسته به فرهنگ نیز توجه شود، زیرا پژوهشگران عقیده دارند؛ درک علل زیر بنایی انحرافات مربوط به خوردن و عناصر موجود فرهنگی که

رفتار خوردن هیجانی، به معنای خوردن در پاسخ به استرس و هیجانات منفی تعریف شده است (۱). نتایج پژوهش‌ها نشان داده‌اند؛ خوردن هیجانی آسیب‌های متعددی برای سلامت جسمی، روانی و اجتماعی انسان‌ها ایجاد می‌کند (۲). به عنوان مثال؛ خوردن هیجانی با افزایش وزن (۳-۴) و علائم ریفلاکس حلقی - حنجره‌ای، رابطه مثبت دارد (۵). همچنین موجب تضعیف

انجام گرفت. معیار ورود به این پژوهش؛ زنانی بودند که تجربه خوردن هیجانی و شاخص توده بدنی (BMI) (Body Mass Index)، ۳۰ و بالاتر داشتند و در گروه سنی ۲۵ تا ۴۵ ساله بودند. همچنین به علت دسترسی مصاحبه‌گر به زنان ساکن شهرهای کرمانشاه و کرج، مشارکت‌کنندگان این پژوهش از میان زنان این دو شهر انتخاب شدند. زنان باردار به دلیل متفاوت بودن نمایه توده بدنی آنها، در این مطالعه وارد نشدند. با توجه به توضیحات پیشگفت؛ نمونه‌گیری به شیوه هدفمند بود و برای رسیدن به حداکثر تنوع در نمونه‌برداری، عرصه پژوهش در محدوده وسیعی از دو شهر کرمانشاه و کرج انتخاب شد. نمونه‌گیری تا مرحله اشباع داده‌ها ادامه یافت. گردآوری داده‌ها، از طریق مصاحبه‌های عمیق نیمه‌ساختارمند و به صورت انفرادی و چهره‌به‌چهره انجام گرفت و متن کامل مصاحبه‌ها ضبط می‌شد. بسته به تمایل مشارکت‌کنندگان مصاحبه‌ها بین ۲۵ تا ۸۵ دقیقه زمان برد.

در هنگام نمونه‌گیری، پژوهشگر اطمینان می‌یافت که مشارکت‌کنندگان معنای خوردن هیجانی را می‌دانند و در صورت نیاز درباره معنای خوردن هیجانی برای آنها توضیح می‌داد و در صورت داشتن تجربه خوردن هیجانی و سایر معیارهای پیشگفت، آنها را وارد مطالعه می‌کرد. در مصاحبه‌ها؛ گردآوری داده‌ها از طریق پرسیدن سؤالات «باز پاسخ» انجام می‌گرفت. همچنین پژوهشگر از یادداشت‌های در عرصه به منظور ثبت واکنش‌های رفتاری و احساسی مشارکت‌کنندگان، بهره برد و از این یادداشت‌ها در مرحله تحلیل داده‌ها استفاده کرد. در این مقاله که حاصل بخشی از یافته‌های مربوط به تحلیل پدیدارشناسی خوردن هیجانی زنان جوان چاق می‌باشد؛ نقش هنجارهای فرهنگی در شکل‌گیری تجارب زیسته خوردن هیجانی، از میان پاسخ‌هایی که این زنان به پرسش‌های اصلی مصاحبه دادند، استخراج شد. پرسش‌های اصلی که در حین مصاحبه از مشارکت‌کنندگان پرسیده شد، به این شرح است: ۱) یکی از تجربه‌هایی که در مورد خوردن هیجانی داشتی، تعریف کن. ۲) این تجربه که تعریف کردی شبیه کدامیک از تجربیات دیگر زندگی شماست، و برای شما چه معنایی دارد؟ ۳) در چه شرایطی بیشتر خوردن هیجانی داری؟ و از نظر شما رابطه این شرایط و خوردن هیجانی به چه معناست؟ ۴) از نظر شما فرق بین خوردن هیجانی و خوردن عادی در چیست؟ همچنین از سؤالات کاوشی برای دستیابی به لایه‌های عمیق‌تر تجارب زیسته مشارکت‌کنندگان استفاده شد. (مثال: منظورت از ... چی بود؟ میشه بیشتر توضیح بدی؟ لطفاً در این رابطه مثالی بزن).

تحلیل داده‌ها همزمان با جمع‌آوری داده‌ها شروع شد. برای تحلیل داده‌ها از روش دیکلمن (Diekemmann) و همکاران (۱۹۸۹)، که فرآیندی هفت مرحله‌ای است (۱۸)، به ترتیب مراحل ذیل استفاده شد: ۱) بعد از انجام هر مصاحبه، متن ضبط شده به همراه یادداشت‌های در عرصه، بر روی کاغذ دست‌نویس می‌شد. سپس این متن‌ها تایپ کامپیوتری و چندین بار مرور می‌شد تا درک کلی از آن حاصل شود. ۲) برای هر یک از متون مصاحبه یک خلاصه تفسیری نوشته و نسبت به درک و استخراج

موجب این انحرافات می‌شود، می‌تواند منجر به اقدامات پیشگیری بهتر در جوامعی شود که افزایش اختلالات خوردن در آنها نگران‌کننده است (۶).

مرور پژوهش‌های مربوط به رابطه فرهنگ با خوردن هیجانی نشان می‌دهد؛ رفتار خوردن هیجانی در عین جهان شمول بودن، در فرهنگ‌های گوناگون یکسان ظاهر نمی‌شود (۶-۹). این شواهد پژوهشی بیانگر این است 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 مناسب را در درون یک فرهنگ تعریف می‌کنند (۱۰). این هنجارها، درکی غیررسمی است که رفتار اعضای یک جامعه را تعیین می‌کند و می‌تواند در قوانین نیز مدون شوند (۱۱). با وجود اینکه خوردن هیجانی در افراد با سطوح مختلف نمایه توده بدنی، مشاهده می‌شود، ولی در افراد چاق شیوع بالاتری دارد (۳-۴). همچنین خوردن هیجانی در زنان در مقایسه با مردان، افزایش بیشتری را در نمایه توده بدنی، پیش‌بینی می‌کند (۱۲-۱۴). نکات پیشگفت بیانگر ضرورت مطالعه رفتار خوردن هیجانی در افراد چاق و به‌ویژه زنان چاق می‌باشد و در این راستا در سال‌های اخیر پژوهشگران در تلاش هستند؛ چاقی را از حوزه خوردن هیجانی تبیین و مدیریت کنند (۱۵). برای مدیریت چاقی از طریق مداخلات روان‌درمانی در حوزه خوردن هیجانی، نیاز است؛ شرایط و موقعیت‌هایی که موجب رفتار خوردن هیجانی می‌شوند و چارچوب تفاسیری که افراد براساس آن به این تجربه معنا می‌دهند، شناسایی کنیم (۱۶). بنابراین؛ برای اینکه بتوانیم هنجارهای فرهنگی سهم در شکل‌گیری رفتار خوردن هیجانی را شناسایی کنیم، نیاز است؛ تجارب زیسته (lived experiences) افرادی که درگیر خوردن هیجانی هستند را مورد کنکاش عمیق قرار دهیم. تجارب زیسته به معنای رویدادهایی است که افراد به نحوی تأثیرگذار و خاص، تجربه کرده باشند (۱۷). برای کنکاش تجارب زیسته؛ از روش‌های پژوهش کیفی استفاده می‌شود. زیرا پژوهش‌های کیفی از طریق رویکردهای ذهنی نظام یافته و در چارچوب‌های جامع‌نگرانه، به جستجوی عمق، معنا و پیچیدگی موجود در پدیده‌هایی که با تجربیات انسانی در آمیخته‌اند، می‌پردازد و بینشی ایجاد می‌کند که به فرضیه‌سازی و فرآیند نظریه‌پردازی کمک می‌کند (۱۸). یکی از رویکردهای پژوهش کیفی، رویکرد پدیدارشناسی هرمنوتیک می‌باشد که شامل توصیف و تفسیر تجارب زیسته افراد درباره پدیده‌هاست (۱۸) و می‌تواند راهی برای درک عمیق رفتار خوردن هیجانی در ابعاد روانی، اجتماعی و فرهنگی فراهم سازد. با در نظر گرفتن توضیحات پیشگفت؛ پژوهش کنونی با رویکرد پدیدارشناسی هرمنوتیک و با هدف تبیین تجارب زیسته‌ای که زنان جوان چاق ایرانی از هنجارهای فرهنگی سهم در شکل‌گیری خوردن هیجانی داشته‌اند، انجام شد.

روش

این پژوهش کیفی با رویکرد پدیدارشناسی هرمنوتیک در سال ۱۳۹۹

می‌دادند، به‌طور دقیق انجام گیرد، تا بتوان آوا و ندای احساسات و زندگی مشارکت‌کنندگان، همانگونه که زیسته‌اند، به گزارش منتقل کرد.

با هدف رعایت ملاحظات اخلاقی؛ در هر مصاحبه، پژوهشگر ضمن ارائه توضیحات در مورد اهداف پژوهش و دریافت رضایت آگاهانه از مشارکت‌کنندگان، در مورد داشتن حق تصمیم‌گیری آنان برای شرکت در مطالعه و امکان اعلام انصراف در هر مرحله از مطالعه و محرمانه ماندن اطلاعات، اطمینان داد. ضبط مصاحبه‌ها با رضایت مشارکت‌کنندگان و رعایت محرمانه بودن مصاحبه‌ها، 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 اشباع داده‌ها دست یافته است. هفت مورد از مصاحبه‌ها در مراکز جامع خدمات سلامت انجام گرفت. مابقی مشارکت‌کنندگان از طریق معرفی همکاران، هم دانشجویان و اقوام و نیز آگهی در یک گروه دوستانه مربوط به شبکه اجتماعی واتساپ وارد این مطالعه شدند و این مشارکت‌کنندگان در هنگام اجرای مصاحبه‌ها در منزل خود حضور داشتند. ۹ نفر در شهر کرمانشاه و ۸ نفر در شهر کرج سکونت داشتند. پایین‌ترین و بالاترین سطح تحصیلات در میان این مشارکت‌کنندگان به ترتیب؛ پنجم ابتدایی و کارشناسی ارشد بود. آنها از نظر قومی؛ کُرد (۸ نفر)، فارس (۷ نفر) یا ترک (۲ نفر) بودند. میزان شاخص توده بدنی این افراد بین ۳۰/۰۶ تا ۳۵/۴۰ بود.

در تحلیل مصاحبه‌ها؛ دو مضمون اصلی با عناوین «فرهنگ خوردن دورهمی» و «یک تفریح قانونی و عامه پسند»، شناسایی شد که بیانگر سهیم 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 حال افراد، انجام می‌شد، استفاده از راهکار «خوردن دورهمی» بود. بر این اساس مضمون «فرهنگ خوردن دورهمی» پدیدار شد. این مضمون، به‌وسیله ۲ زیرمضمون یعنی؛ «مظهر 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

مضمین	زیر مضمون‌ها	واحدهای معنایی حمایت‌کننده
الف: فرهنگ خوردن دورهمی	الف-۱: مظهر لذت‌بخش احساس تعلق و محبت	*خوردن دورهمی به عنوان یک تفریح و لذت دسته جمعی، *خوردن دورهمی تداعی‌کننده خاطرات 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 دورهمی به عنوان ابزاری 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 تفریح قانونی و عامه پسند	-----	*وجود موانع فرهنگی/قانونی برای انجام برخی تفریحات دیگر، *راهکاری برای پرکردن اوقات فراغت، *جایگزین کمبود امکانات تفریحی

معنایی نهفته در مصاحبه‌ها اقدام می‌شد. ۳) پژوهشگر با کمک اعضای تیم تحقیق درباره واحدهای معنایی استخراج شده و درون‌مایه‌های آنها به تبادل نظر می‌پرداخت. ۴) به منظور تبیین و رفع هرگونه عدم توافق و تناقضات موجود در تفاسیر، فرآیند برگشت به متون و گاهی مراجعه به شرکت‌کنندگان، به صورت رفت و برگشت مکرر انجام می‌شد (چرخه هرمنوتیک). ۵) با ادغام خلاصه‌های تفسیری و واحدهای معنایی مشابه، تحلیل ترکیبی و کلی‌تر شکل گرفت و با دسته‌بندی واحدهای معنایی مشابه، زیرمضمون‌ها و مضمون‌های اصلی شکل گرفتند. ۶) یک تفسیر پایانی یا بیانی ساختاری که بیانگر پیوند و ارتباط میان زیرمضمین و مضمون‌های استحصال شده می‌باشد، نوشته شد. ۷) نسخه‌ای پیش‌نویس از مضمین و زیرمضمین و منتخبی از متن مصاحبه‌ها در اختیار افراد تیم تحقیق و یک نفر ناظر خارجی آشنا به پژوهش پدیدارشناسی، قرار گرفت و پیشنهادهای آنها در نسخه پایانی گزارش طرح، لحاظ شد.

برای دستیابی به روش‌های عملی تضمین‌کننده دقت (rigor) و اطمینان‌پذیری (trustworthiness) داده‌های پژوهش، از پنج معیار لینکلن و گوبا (Lincoln & Goba) (۱۸) به شرح ذیل استفاده شد: برای دستیابی به معیار اعتبارپذیری (credibility)، راهکارهایی از قبیل اختصاص دادن زمان کافی برای جمع‌آوری داده‌ها، درگیری طولانی‌مدت و مستمر ذهنی پژوهشگر با داده‌ها و بازبینی یافته‌ها توسط اعضای تیم تحقیق، استفاده شد. برای دستیابی به معیار اعتمادپذیری (dependability)، پژوهشگر ضمن آگاهی از روند تحقیق، اجازه می‌داد تجارب و تفاسیر شرکت‌کنندگان روند تحقیق را هدایت کند، تا یافته‌ها برآمده از معنای زندگی با پدیده خوردن هیجانی باشد. برای دستیابی به معیار تأییدپذیری (confirmability)، پژوهشگر تمامی داده‌ها و درون‌مایه‌های استخراج شده را با اعضای تیم تحقیق و ناظر خارجی آشنا به پژوهش پدیدارشناسی، مرور کرد تا تأثیر ادراکات پژوهشگر به حداقل برسد. برای دستیابی به معیار انتقال‌پذیری (transferability)، با ایجاد یک پایگاه اطلاعاتی که شامل توصیف غنی از داده‌های مطالعه بود و استفاده از روش‌های دسته‌بندی داده‌ها در طول مرحله تحلیل داده‌ها، تلاش شد؛ زمینه برای قضاوت و ارزیابی خوانندگان فراهم آید. در نهایت برای دستیابی به معیار صحت (authenticity) سعی شد؛ ضبط و نسخه‌برداری گفتار مشارکت‌کنندگان همراه با ثبت احساسات و رفتاری که مشارکت‌کنندگان در حین گفتگوهایشان بروز

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 عامه‌پسند» شکل گرفت.

مثال‌هایی در این رابطه به شرح ذیل است: «فکر می‌کنم توی ایران بالاترین لذت خوردنه. چون فکر می‌کنم فضاهایی که برای تفریح و برای تخلیه روانی هر انسانی باید وجود داشته باشه، توی جامعه [اما] وجود نداره و ما نمی‌تونیم مثلاً پاشیم بریم توی یه پارک عربده بکشیم، توی یه مکانی بریم؛ مثلاً بریم توی پارک بازی کنیم و نگاه‌هایی رو، روی خودمون نداشته باشیم که چرا این اینجوریه، چرا این رفتار رو می‌کنه» (مشارکت‌کننده ۱۴). «من فکر می‌کنم علتش فرهنگی، چون ما تفریح دیگه‌ای نداریم دیگه، نمی‌تونیم 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؛ وعده‌های غذایی که با افراد دیگر خورده می‌شد به طور معناداری بزرگتر از وعده‌هایی بود که به تنهایی خورده می‌شد. همچنین وعده‌های غذایی که در خلُق مثبت و منفی خورده می‌شد به‌طور معناداری بزرگتر از وعده‌های غذایی خلُق خنثی بود و خلُق 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 در صورتی که 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

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 می‌کرد. 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 می‌آتم 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 نشاءت می‌گیره..... و اینکه اوقات خوش معمولاً توی دور هم جمع بودن و یه چیزی خوردن بوده، نه اینکه بگم فقط اونجا بوده، ولی این قسمت برای من پُررنگ بوده» (مشارکت‌کننده ۱۴).

مشارکت‌کننده 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 می‌کرده است: «اون موقع‌ها؛ کنارش می‌نشستم و می‌خوردم..... می‌گفتم حالا خوب، یه کم کنار همدیگه هستیم، این نزدیک شدن را شاید توی خوردن می‌دیدم..... روی دیدگاهش شناخت نداشتم، احساس می‌کردم از هر راهی که میرم به بن بست می‌رسم، تنها راهی که برام مانده که روحیه م خوب بشه، همین راه هست..... این بود که می‌گم فقط همون لحظه که برای خوردن؛ احساس می‌کردم صمیمیت همونجاست و اونجا رواز دست ندیم. توی رابطه م احساس خطر می‌کردم» (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 می‌کرد هنر یه زن اینه که غذا درست کنه و اعضای خانواده ش رو دور هم جمع کنه» (مشارکت‌کننده ۸).

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 هر جامعه‌ای مرزهای تالان‌دهنده 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 خلقی 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 اخلاقی 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.

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 توئیتر انجام گرفته بود، غذا خوردن یک تفریح همگانی در ایران محسوب

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. İşik 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.

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-singer M, Pasick RJ. Cultural Norms. *Encyclopedia.com*. Available at: <https://www.encyclopedia.com/education/encyclopedias-almanacs-transcripts-and-maps/cultural-norms>. (accessed Nov19 2022).

Original

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

Ehteram Ebrahimi¹, Fatemeh Mohammadi Shirmahaleh², Marjan Mardani Hamooleh^{3*}, Manouchehr Avatef Fazeli⁴, Mojtaba Habibi⁵

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