

Developing a Structural Model of Body Image Concern based on Cognitive Reappraisal and Cognitive Fusion Mediated by Experiential Avoidance

1. Hadi Ahmadi¹: Department of Psychology, Ar.C., Islamic Azad University, Arak, Iran
 2. Davood Taghvaei^{2*}: Department of Psychology, Ar.C., Islamic Azad University, Arak, Iran
 3. Mohammad Mehdi Jahangiri³: Department of Psychology, Ar.C., Islamic Azad University, Arak, Iran
- *Corresponding Author's Email: d.taghvaei@iau.ac.ir

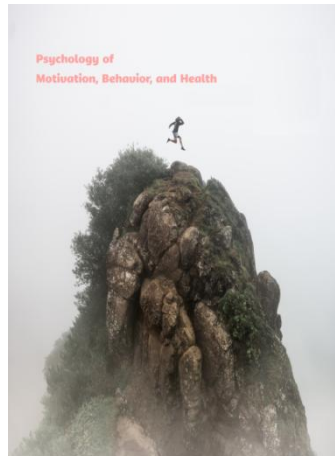
Received: 2025-10-30

Revised: 2026-01-17

Accepted: 2026-01-26

Initial Publish: 2026-05-18

Final Publish: 2026-06-22



Abstract

Introduction and Aim: Body image concern cause a decline in many cognitive, emotional, behavioral, and social functions. Therefore, the aim of this study was developing a structural model of body image concern based on cognitive reappraisal and cognitive fusion mediated by experiential avoidance.

Methodology: This was a cross-sectional from type of correlation. The population of the present study was all female high school students of Karaj city in the 2023-4 academic years, which 357 people were selected using multistage cluster sampling method. The instruments of this study included the Body Image Concern Inventory (Littleton et al., 2005), Cognitive Reappraisal Subscale of the Emotion Regulation questionnaire (Gross & John, 2003), Cognitive Fusion Questionnaire (Gillanders et al., 2014), and the Experiential Avoidance Questionnaire (Bond et al., 2011). The data of this research were analyzed using structural equation modeling method in SPSS and AMOS software.

Findings: The results of the present study indicated that the model of body image concern based on cognitive reappraisal and cognitive fusion mediated by experiential avoidance had a good fit. In this model, the direct effect of cognitive reappraisal on experiential avoidance and body image concern was negative and significant, the direct effect of cognitive fusion on experiential avoidance and body image concern was positive and significant, and the direct effect of experiential avoidance on body image concern was positive and significant ($P < 0.001$). Also, the indirect effect of cognitive reappraisal and cognitive fusion mediated by experiential avoidance on body image concern was positive and significant ($P < 0.001$).

Conclusion: According to the above results, to reduce body image concern can be used educational workshops to provide the basis for increasing cognitive reappraisal and reducing cognitive fusion and experiential avoidance.

Keywords: Body Image Concern, Cognitive Reappraisal, Cognitive Fusion, Experiential Avoidance.

How to Cite: Ahmadi, H., Taghvaei, D., & Jahangiri, M. M. (2026). Developing a Structural Model of Body Image Concern based on Cognitive Reappraisal and Cognitive Fusion Mediated by Experiential Avoidance. *Psychology of Motivation, Behavior, and Health*, 4(2), 1-13.



Copyright: © 2026 by the authors. Published under the terms and conditions of Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0) License.

Extended Abstract

Introduction and Aim

Body image is a psychological construct and a central concept for psychologists that refers to people's image and feelings about their bodies (Min et al., 2023). Some people have a persistent preoccupation with their physical appearance and, despite their normal or nearly normal physical appearance, have an excessive and worrying fear of being ugly or unattractive, or so-called body image anxiety (Askew et al., 2026). Body image anxiety is a multidimensional construct that includes thoughts, beliefs, feelings, and behaviors related to the perceived body, which refers to concerns and dissatisfaction with body shape, weight, specific body parts, facial features, fitness, and skin tone (Zhang et al., 2024). In fact, body image concern as perceptions, feelings, and thoughts about one's body mean concerns resulting from an individual's perception of the size, proportion, attractiveness, and beauty of one's body shape, which do not always correspond to the actual size of the body (Byrne et al., 2023).

One of the factors related to body image concern is emotion regulation (Morin et al., 2024). Emotion regulation refers to the ability to understand emotions, modulate emotional experiences, and express emotions, and is influenced by both internal and external factors (Toh et al., 2024). One of the effective emotion regulation strategies is cognitive reappraisal, which, as a positive emotion regulation strategy, leads to improved psychological characteristics (Dar & Asthana, 2026). Cognitive reappraisal refers to a cognitive change that occurs before an emotion is produced and modifies the emotional impact of a situation (Preece et al., 2023). The aforementioned construct deals with the intentional control of an individual's appraisal of the meaning of a stimulus and is defined as a different appraisal of the emotional meaning of a stimulus or event in order to change its emotional impact (Denny et al., 2024). People who use cognitive reappraisal experience less anxiety and depression in their lives, have a higher sense of health and well-being, and use effective and efficient coping strategies in their lives, especially when facing stressful and anxiety-provoking situations (Liu et al., 2023).

Another factor related to body image concern is cognitive fusion (Zucchelli et al., 2020). The construct of cognitive fusion means that a person is influenced by their thoughts as if they are completely real, and that behavior and experience dominate life compared to

other sources of behavior regulation, and that the person becomes less sensitive to direct consequences (Ma et al., 2025). This construct is a cognitive concept and confuses the person to such an extent that after a while it is considered a correct interpretation of personal experiences and is no longer distinguishable from the person's real experiences. In fact, this concept occurs when a person becomes trapped in their own thought context (Zheng et al., 2024). The presence of high cognitive fusion in people causes them to have less personal control when faced with different situations, which leads to a decrease in life expectancy and the emergence of various personality and psychological disorders (Suo et al., 2026).

One of the possible mediators between cognitive reappraisal and cognitive fusion with body image concern is experiential avoidance. The construct of experiential avoidance, as an important transdiagnostic factor, can play an important role in the formation and persistence of many problems related to health, well-being, and quality of life, and accordingly, it has attracted the attention of many experts and therapists (Laman-Maharg et al., 2025). This construct means preventing negative and harmful thoughts, feelings, and emotional experiences in order to reduce stress, tension, and anxiety (Swisher et al., 2026). In experiential avoidance, people try to reduce their anxiety by avoiding negative and painful emotional experiences, and although this action reduces anxiety in the short term, it is ineffective in the long term and causes increased anxiety (Wang et al., 2024).

Body image concern cause a decline in many cognitive, emotional, behavioral, and social functions. Therefore, the aim of this study was developing a structural model of body image concern based on cognitive reappraisal and cognitive fusion mediated by experiential avoidance.

Methodology

This was a cross-sectional from type of correlation. The population of the present study was all female high school students of Karaj city in the 2023-4 academic years, which 357 people were selected using multistage cluster sampling method.

To conduct this research, after coordinating with the officials of the Education Department of Karaj, a sample was taken from the girls' high schools, and the importance and necessity of the research was explained to them, and then they were given a commitment to observe ethical points and considerations. Also, the importance and necessity of

the research was explained to both the officials of the Education Department of Karaj and the executive staff of the selected schools, and then they were given a commitment to observe ethical points and considerations. In the next stage, the girls' high school students were asked to respond to the research instruments, and finally they were thanked and appreciated for participating in the research.

The instruments of this study included the Body Image Concern Inventory (Littleton et al., 2005), Cognitive Reappraisal Subscale of the Emotion Regulation questionnaire (Gross & John, 2003), Cognitive Fusion Questionnaire (Gillanders et al., 2014), and the Experiential Avoidance Questionnaire (Bond et al., 2011). The data of this research were analyzed using structural equation modeling method in SPSS and AMOS software.

Findings

The results of the present study indicated that the model of body image concern based on cognitive

reappraisal and cognitive fusion mediated by experiential avoidance had a good fit. In this model, the direct effect of cognitive reappraisal on experiential avoidance and body image concern was negative and significant, the direct effect of cognitive fusion on experiential avoidance and body image concern was positive and significant, and the direct effect of experiential avoidance on body image concern was positive and significant ($P < 0.001$). Also, the indirect effect of cognitive reappraisal and cognitive fusion mediated by experiential avoidance on body image concern was positive and significant ($P < 0.001$).

Discussion and Conclusion

According to the above results, to reduce body image concern can be used educational workshops to provide the basis for increasing cognitive reappraisal and reducing cognitive fusion and experiential avoidance.

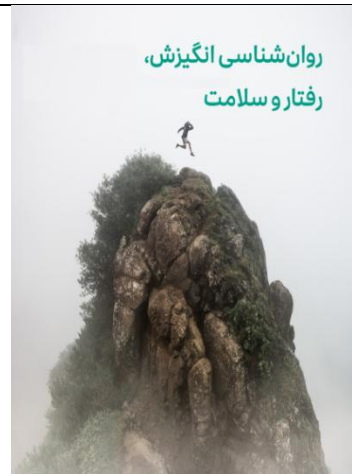
تدوین مدل ساختاری نگرانی از تصویر بدن بر اساس ارزیابی مجدد شناختی و همجوشی شناختی با میانجی‌گیری اجتناب تجربه‌ای

۱. هادی احمدی^{id}: گروه روانشناسی، واحد اراک، دانشگاه آزاد اسلامی، اراک، ایران
 ۲. داود تقوایی^{id*}: گروه روانشناسی، واحد اراک، دانشگاه آزاد اسلامی، اراک، ایران
 ۳. محمدمهدی جهانگیری^{id}: گروه روانشناسی، واحد اراک، دانشگاه آزاد اسلامی، اراک، ایران
- *ایمیل نویسنده مسئول: d.taghvaei@iau.ac.ir

دریافت: ۱۴۰۴/۰۸/۰۸ بازنگری: ۱۴۰۴/۱۰/۲۷ پذیرش: ۱۴۰۴/۱۱/۰۶ انتشار اولیه: ۱۴۰۵/۰۲/۲۸ انتشار نهایی: ۱۴۰۵/۰۴/۰۱

چکیده

روان‌شناسی انگیزش، رفتار و سلامت



مقدمه و هدف: نگرانی از تصویر بدنی باعث افت بسیاری از عملکردهای شناختی، هیجانی، رفتاری و اجتماعی می‌شود. بنابراین، هدف این مطالعه، تدوین مدل ساختاری نگرانی از تصویر بدن بر اساس ارزیابی مجدد شناختی و همجوشی شناختی با میانجی‌گیری اجتناب تجربه‌ای بود.

روش‌شناسی: این پژوهش مقطعی از نوع همبستگی بود. جامعه مطالعه حاضر همه دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه دوم شهر کرج در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳ بودند که ۳۵۷ نفر از آنان با روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شدند. ابزارهای این مطالعه شامل سیاهه نگرانی از تصویر بدن (لیتلتون و همکاران، ۲۰۰۵)، خرده‌مقیاس ارزیابی مجدد شناختی در پرسشنامه تنظیم هیجان (گراس و جان، ۲۰۰۳)، پرسشنامه همجوشی شناختی (گیلاندرز و همکاران، ۲۰۱۴) و پرسشنامه اجتناب تجربه‌ای (بون و همکاران، ۲۰۱۱) بودند. داده‌های این پژوهش با روش ضرایب همبستگی پیرسون و مدل‌سازی معادلات ساختاری در نرم‌افزارهای SPSS و AMOS تحلیل شدند.

یافته‌ها: نتایج مطالعه حاضر حاکی از آن بود که مدل نگرانی از تصویر بدن بر اساس ارزیابی مجدد شناختی و همجوشی شناختی با میانجی‌گیری اجتناب تجربه‌ای برازش مناسبی داشت. در این مدل، اثر مستقیم ارزیابی مجدد شناختی بر اجتناب تجربه‌ای و نگرانی از تصویر بدن منفی و معنادار، اثر مستقیم همجوشی شناختی بر اجتناب تجربه‌ای و نگرانی از تصویر بدن مثبت و معنادار و اثر مستقیم اجتناب تجربه‌ای بر نگرانی از تصویر بدن مثبت و معنادار بود ($P < 0/001$). همچنین، اثر غیرمستقیم ارزیابی مجدد شناختی و همجوشی شناختی با میانجی‌گیری اجتناب تجربه‌ای بر نگرانی از تصویر بدن مثبت و معنادار بود ($P < 0/001$).

نتیجه‌گیری: با توجه به نتایج فوق، برای کاهش نگرانی از تصویر بدن می‌توان با استفاده از کارگاه‌های آموزشی زمینه را برای افزایش ارزیابی مجدد شناختی و کاهش همجوشی شناختی و اجتناب تجربه‌ای مهیا ساخت.

کلیدواژه‌گان: نگرانی از تصویر بدن، ارزیابی مجدد شناختی، همجوشی شناختی، اجتناب تجربه‌ای.



مجوز و حق نشر: © ۱۴۰۵ تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده است. انتشار این مقاله به صورت دسترسی آزاد مطابق با گواهی (CC BY-NC) صورت گرفته است. (4.0)

مقدمه

تصویر بدن یکی از سازه‌های روان‌شناختی و یک مفهوم محوری برای روان‌شناسان است که به تصویر و احساس افراد درباره بدن اشاره دارد (Min et al., 2023). برخی افراد اشتغال ذهنی مداومی درباره ظاهر جسمانی خود دارند و علی‌رغم طبیعی یا تقریباً طبیعی بودن ظاهر جسمانی خود دارای ترس مفرط و نگران‌کننده‌ای درباره زشت یا غیرجذاب بودن ظاهر خود هستند یا به اصطلاح دچار نگرانی از تصویر بدن می‌باشند (Askew et al., 2026). تصویر نامناسب و منفی از بدن همان نارضایتی از بدن واقعی و ایده‌آل آن و تلاش برای منطبق کردن خود با قیافه و ظاهری که همخوانی با آن برای بیشتر افراد غیرممکن است (Malcolm et al., 2022). نگرانی از تصویر بدن یک ساختار چندبعدی شامل افکار، اعتقادات، احساس‌ها و رفتارهای مرتبط با بدن ادراک‌شده است که به نگرانی و نارضایتی درباره شکل بدن، وزن، قسمت‌های خاص بدن، ویژگی‌های چهره‌ای، تناسب اندام و پوست بدن می‌باشد (Zhang et al., 2024). در واقع، نگرانی از تصویر بدن به‌عنوان ادراک، احساس و تفکر درباره بدن خود یعنی نگرانی حاصل از ادراک فرد از اندازه، تناسب، جذابیت و زیبایی فرم بدن که همواره با اندازه واقعی بدن همسان نیست (Byrne et al., 2023). نگرانی شدید از تصویر بدن موجب کاهش عملکردهای شناختی، رفتاری و اجتماعی از جمله افت خودکارآمدی و عزت‌نفس می‌شود (Wytiacz & Yang, 2024).

یکی از عوامل مرتبط با نگرانی از تصویر بدن، تنظیم هیجان است (Morin et al., 2024). تنظیم هیجان به تعامل بهینه‌ای از شناخت و هیجان جهت مقابله با شرایط تنش‌زا و چالش‌انگیز و مجموعه‌ای از فعالیت‌های مختلف اطلاق که نوع، زمان و چگونگی تجربه و ابراز هیجان‌ها را تحت تاثیر قرار می‌دهد (Yu et al., 2025). تنظیم هیجان به توانمندی مربوط به فهم هیجان‌ها، تعدیل تجربه‌های هیجانی و ابراز هیجان‌ها اشاره دارد و هم متاثر از عوامل درونی و هم متاثر از عوامل بیرونی می‌باشد (Toh et al., 2024). یکی از راهبردهای موثر تنظیم هیجان، ارزیابی مجدد شناختی است که به‌عنوان یک استراتژی تنظیم مثبت هیجان منجر به بهبود ویژگی‌های روان‌شناختی می‌شود (Dar & Asthana, 2026). ارزیابی مجدد شناختی به تغییر شناختی اشاره دارد که قبل از تولید یک هیجان به‌وجود می‌آید و تاثیر هیجانی یک

موقعیت را اصلاح می‌کند (Preece et al., 2023). سازه مذکور به‌عنوان یکی از فنون تغییر شناختی مطرح است که به‌دنبال تغییر معنای محیط و تلاش برای تغییر آثار و پیامدهای هیجانی یک رویداد می‌باشد (Steward et al., 2021). ارزیابی مجدد شناختی با کنترل عمدی طرز ارزیابی فرد از معنای یک محرک سروکار دارد و به‌صورت ارزیابی متفاوت معنای عاطفی یک محرک یا رویداد به منظور تغییر تاثیر هیجانی آن تعریف می‌شود (Denny et al., 2024). افرادی که از ارزیابی مجدد شناختی استفاده می‌کنند در زندگی کمتر دچار اضطراب و افسردگی می‌شوند، احساس سلامت و بهزیستی بالاتری دارند و در زندگی به‌ویژه هنگام رویارویی با موقعیت‌های تنش‌زا و اضطراب‌آور از راهبردهای مقابله‌ای موثر و کارآمد استفاده می‌کنند (Liu et al., 2023).

یکی دیگر از عوامل مرتبط با نگرانی از تصویر بدن، همجوشی شناختی است (Zucchelli et al., 2020). سازه همجوشی شناختی یعنی اینکه فرد طوری تحت تاثیر افکار خود قرار گیرد که انگار کاملاً واقعی است و رفتار و تجربه نسبت به سایر منابع تنظیم رفتار حاکم بر زندگی باشد و فرد نسبت به نتایج مستقیم حساسیت کمتری پیدا کند (Ma et al., 2025). این سازه مفهومی شناختی است و چنان شخص را سردرگم می‌کند که پس از مدتی به‌عنوان تفسیر درست از تجربه‌های شخصی تلقی و دیگر قابل تشخیص از تجربه‌های واقعی فرد نیست. در واقع، این مفهوم زمان اتفاق می‌افتد که شخص در بافت فکری خود گرفتار شود (Zheng et al., 2024). همجوشی شناختی نقطه مقابل گسلش شناختی است. اگر فردی بگوید من افسرده هستم بسیار همجوش می‌باشد، اگر بگوید من احساس می‌کنم افسرده هستم تا حدودی همجوش است، اگر بگوید در حال افسرده شدن هستم کمی همجوش است و اگر بگوید در حال حاضر حسی را تجربه می‌کنم که معمولاً به آن افسردگی اطلاق می‌شود غیرهمجوش یا دارای گسلش شناختی است (Gereta et al., 2023). وجود همجوشی شناختی بالا در افراد باعث می‌شود که آنها در مواجهه با موقعیت‌های مختلف احساس کنترل شخصی کمتری داشته باشند که این امر منجر به کاهش امید به زندگی و بروز انواع اختلال‌های شخصیتی و روان‌شناختی می‌گردد (Suo et al., 2026).

تجربه‌ای و پریشانی روان‌شناختی در دانشجویان روان‌شناختی رابطه مثبت و معنادار داشت. نتایج پژوهش Xiong et al (2021) نشان داد که بین همجوشی شناختی، اجتناب تجربه‌ای و علائم وسواس فکری-عملی در مبتلایان به اختلال وسواس فکری-عملی رابطه مثبت و معنادار وجود داشت. افزون بر آن، Birjandi Fakhrabadi et al (2025) ضمن پژوهشی به این نتیجه رسیدند که همجوشی شناختی با اختلال بدشکلی بدن در متقاضیان جراحی زیبایی رابطه مثبت و معنادار داشت. نتایج پژوهش Zucchelli et al (2020) نشان داد که اجتناب تجربه‌ای و همجوشی شناختی نقش موثری در ارزیابی منفی بدن و نگرانی از تصویر بدن در بزرگسالان داشت. علاوه بر آن، نتایج پژوهش Shah Mohammadi et al (2023) حاکی از آن بود که اجتناب تجربه‌ای با نگرانی از تصویر بدنی و گرایش مثبت به عمل جراحی زیبایی در مراجعان به کلینیک‌ها و مطب‌های متخصصین پوست و مو و جراحی‌های زیبایی و پلاستیک رابطه مثبت و معنادار داشت.

یکی از ویژگی‌های مهم و نیازمند بررسی در دانش‌آموزان نوجوان، نگرانی از تصویر بدن است که می‌توان پیامدهای منفی بسیاری بر ویژگی‌های مختلف آنان داشته باشد. با اینکه پژوهش‌های بسیاری بر بررسی نقش و اثر متغیرهای زیادی بر نگرانی از تصویر بدنی پرداختند، اما هم پژوهش‌های اندکی درباره اثر ارزیابی مجدد شناختی، همجوشی شناختی و اجتناب تجربه‌ای بر آن انجام شده است و هم پژوهشی در این زمینه با میانجی اجتناب تجربه‌ای یافت نشد. با توجه به خلأهای مذکور، این پژوهش می‌تواند به توسعه دامنه دانش موجود در زمینه روان‌شناسی کمک نماید و در ارائه راهکارهایی به مشاوران و درمانگران در زمینه کاهش نگرانی از تصور بدن مفید واقع شود. بنابراین، هدف این مطالعه، تدوین مدل ساختاری نگرانی از تصویر بدن بر اساس ارزیابی مجدد شناختی و همجوشی شناختی با میانجی‌گیری اجتناب تجربه‌ای بود.

روش‌شناسی

این پژوهش مقطعی از نوع همبستگی بود. جامعه مطالعه حاضر همه دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه دوم شهر کرج در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۳ بودند که ۳۵۷ نفر از آنان با روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شدند. حجم نمونه بر اساس نرم‌افزار با مقدار

یکی از متغیرهای احتمالاً میانجی بین ارزیابی مجدد شناختی و همجوشی شناختی با نگرانی از تصویر بدن، اجتناب تجربه‌ای است. سازه اجتناب تجربه‌ای به‌عنوان یک عامل فراتشخیصی حائز اهمیت می‌تواند نقش مهمی در شکل‌گیری و تداوم بسیاری از مشکل‌های مرتبط با سلامت، بهزیستی و کیفیت زندگی داشته باشد و بر همین اساس توجه بسیاری از متخصصان و درمانگران را به خود جلب نموده است (Laman-Maharg et al., 2025). این سازه به معنای جلوگیری از افکار، احساس‌ها و تجربه‌های هیجانی منفی و آسیب‌زا جهت کاهش استرس، تنش و اضطراب می‌باشد (Swisher et al., 2026). هدف اجتناب تجربه‌ای اجتناب از تجربه‌های دردناک و کاهش آثار و پیامدهای آنها است که شامل دو بخش عدم تمایل نسبت به برقراری تماس با تجربه‌های شخصی و تلاش برای اجتناب از تجربه‌های استرس‌زای دردناک می‌باشد (Kirk et al., 2021). در اجتناب تجربه‌ای افراد سعی می‌کنند با اجتناب از تجربه‌های هیجانی منفی و دردناک، اضطراب خود را کاهش دهند و گرچه این عمل در کوتاه‌مدت باعث کاهش اضطراب می‌شود، اما در بلندمدت نتیجه ندارد و سبب افزایش اضطراب می‌شود (Wang et al., 2024).

بررسی‌ها حاکی از آن است که پژوهش‌های اندکی درباره روابط نگرانی از تصویر بدن، ارزیابی مجدد شناختی، همجوشی شناختی و اجتناب تجربه‌ای انجام شده است. برای نمونه، Nemattavousi & Soltaninia (2020) ضمن پژوهشی به این نتیجه رسیدند که دشواری در تنظیم هیجان با اجتناب تجربه‌ای در بیماران مبتلا به افسردگی اساسی پس از آسیب مغزی تروماتیک رابطه مثبت و معنادار داشت. افزون بر آن، نتایج پژوهش Murray et al (2024) نشان داد که ارزیابی مجدد شناختی اثر محافظتی برای نگرانی از بدن و افزایش رضایت از بدن و سلامت روان در بزرگسالان داشت. Morin & Meilleur (2023) گزارش کردند که تنظیم هیجان نقش موثری در کاهش نگرانی‌های مربوط به تصویر بدن در پسران نوجوان داشت. نتایج پژوهش Shirazi et al (2023) حاکی از آن بود که راهبردهای ناسازگار تنظیم هیجان و آمیختگی شناختی با نگرانی از تصویر بدن در زنان متقاضی جراحی زیبایی رابطه مثبت و معنادار و راهبردهای سازگار تنظیم هیجان و ذهن‌آگاهی با نگرانی از تصویر بدن در آنان رابطه منفی و معنادار داشتند. همچنین، Samsam Shariat (2025) ضمن پژوهشی به این نتیجه رسیدند که همجوشی شناختی با اجتناب

آلفای ۵ درصد، بتای ۲۰ درصد، توان آزمون ۸۰ درصد و حجم نمونه متناسب با حداقل ۳ درصد ضریب تعیین جامعه برابر با ۳۵۷ نفر تعیین شد. این نمونه‌ها با روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شدند که برای این منظور ابتدا شهر کرج به چند بخش تقسیم و سپس از هر بخش تعدادی مدرسه و از هر مدرسه تعدادی کلاس در پایه‌های مختلف به روش تصادفی انتخاب و به ابزارهای پژوهش پاسخ دادند.

برای انجام این پژوهش، پس از هماهنگی با مسئولان اداره آموزش و پرورش شهر کرج اقدام به نمونه‌گیری از میان مدارس دخترانه دوره متوسطه دوم شد و برای آنان اهمیت و ضرورت پژوهش تشریح و تبیین و سپس درباره رعایت نکات و ملاحظات اخلاقی به آنان تعهد داده شد. همچنین، هم برای مسئولان اداره آموزش و پرورش شهر کرج و هم برای کادر اجرایی مدارس منتخب نیز اهمیت و ضرورت پژوهش تشریح و تبیین و سپس درباره رعایت نکات و ملاحظات اخلاقی به آنان تعهد داده شد. در مرحله بعد از دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه دوم خواسته شد تا به ابزارهای پژوهش پاسخ دهند و در نهایت از آنان جهت شرکت در پژوهش تقدیر و تشکر به عمل آمد.

در این پژوهش علاوه بر فرم اطلاعات جمعیت‌شناختی شامل سن، پایه تحصیلی و رشته تحصیلی از چهار ابزار زیر استفاده شد.

۱. سیاهه نگرانی از تصویر بدن (Body Image Concern Inventory): این سیاهه توسط Littleton et al (2005) با ۱۹ گویه ساخته شد و برای پاسخگویی به هر گویه پنج گزینه از هرگز با نمره یک تا همیشه با نمره پنج وجود داشت. نمره سیاهه نگرانی از تصویر بدن با مجموع نمره گویه‌ها محاسبه می‌شود، لذا دامنه نمرات ۱۹-۹۵ است و نمره بالاتر حاکی از نگرانی بیشتر از تصویر بدن می‌باشد. سازندگان روایی سازه ابزار را تایید و پایایی آن را با روش آلفای کرونباخ ۰/۹۳ گزارش کردند. در ایران، Azemati et al (2025) پایایی سیاهه نگرانی از تصویر بدن را با روش آلفای کرونباخ ۰/۹۱ گزارش نمودند. در پژوهش حاضر مقدار پایایی با روش آلفای کرونباخ از طریق ضریب همبستگی بین گویه‌های سیاهه نگرانی از تصویر بدن ۰/۸۸ محاسبه شد.

۲. خرده‌مقیاس ارزیابی مجدد شناختی در پرسشنامه تنظیم هیجان (Cognitive Reappraisal Subscale of the Emotion Regulation questionnaire): این پرسشنامه توسط Gross & John (2003) با ۱۰ گویه در مولفه ارزیابی مجدد شناختی (۶ گویه) و سرکوبی (۴ گویه) ساخته شد و برای پاسخگویی به هر گویه هفت گزینه از کاملاً مخالفم با نمره یک تا کاملاً موافقم با نمره هفت وجود داشت. در این پژوهش از خرده‌مقیاس ارزیابی مجدد شناختی استفاده که نمره آن با مجموع نمره گویه‌ها محاسبه می‌شود، لذا دامنه نمرات ۴۲-۶ است و نمره بالاتر حاکی از ارزیابی مجدد شناختی موثرتر می‌باشد. سازندگان روایی سازه ابزار را تایید و پایایی آن را با روش آلفای کرونباخ ۰/۷۹ گزارش کردند. در ایران، Lotfi et al (2019) پایایی خرده‌مقیاس ارزیابی مجدد شناختی را با روش آلفای کرونباخ ۰/۷۹ گزارش نمودند. در پژوهش حاضر مقدار پایایی با روش آلفای کرونباخ از طریق ضریب همبستگی بین گویه‌های خرده‌مقیاس ارزیابی مجدد شناختی ۰/۸۱ محاسبه شد.

۳. پرسشنامه همجوشی شناختی (Cognitive Fusion Questionnaire): این پرسشنامه توسط Gillanders et al (2014) با ۱۲ گویه ساخته شد و برای پاسخگویی به هر گویه شش گزینه از هرگز با نمره یک تا همیشه با نمره شش وجود داشت. نمره پرسشنامه همجوشی شناختی با مجموع نمره گویه‌ها محاسبه می‌شود، لذا دامنه نمرات ۷۲-۱۲ است و نمره بالاتر حاکی از همجوشی شناختی بیشتر می‌باشد. سازندگان روایی سازه ابزار را تایید و پایایی آن را با روش آلفای کرونباخ در نمونه‌های بالینی و غیربالینی ۰/۸۰ و ۰/۹۰ گزارش کردند. در ایران، Rejaei et al (2024) پایایی پرسشنامه همجوشی شناختی را با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۰ گزارش نمودند. در پژوهش حاضر مقدار پایایی با روش آلفای کرونباخ از طریق ضریب همبستگی بین گویه‌های پرسشنامه همجوشی شناختی ۰/۸۶ محاسبه شد.

۴. پرسشنامه اجتناب تجربه‌ای (Experiential Avoidance Questionnaire): این پرسشنامه توسط Bond et al (2011) با ۱۰ گویه ساخته شد و برای پاسخگویی به هر گویه هفت گزینه از هرگز درست نیست با نمره یک تا همیشه درست است با نمره هفت وجود داشت. نمره پرسشنامه اجتناب تجربه‌ای با مجموع

داده‌های این پژوهش با روش ضرایب همبستگی پیرسون و مدل‌سازی معادلات ساختاری در نرم‌افزارهای SPSS و AMOS تحلیل شدند.

یافته‌ها

در این پژوهش تعداد ۳۵۷ نفر از دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه دوم حضور داشتند که فراوانی و درصد فراوانی اطلاعات جمعیت‌شناختی آنها شامل سن، پایه تحصیلی و رشته تحصیلی در جدول ۱ گزارش شد.

نمره گویه‌ها محاسبه می‌شود، لذا دامنه نمرات ۷۰-۱۰ است و نمره بالاتر حاکی از اجتناب تجربه‌ای بیشتر می‌باشد. سازندگان روایی سازه ابزار را تایید و پایایی آن را با روش آلفای کرونباخ ۰/۹۰ گزارش کردند. در ایران، Kavousi Kish & Kakavand (2024) پایایی پرسشنامه اجتناب تجربه‌ای را با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۵ گزارش نمودند. در پژوهش حاضر مقدار پایایی با روش آلفای کرونباخ از طریق ضریب همبستگی بین گویه‌های پرسشنامه اجتناب تجربه‌ای ۰/۸۴ محاسبه شد.

جدول ۱. فراوانی و درصد فراوانی اطلاعات جمعیت‌شناختی دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه دوم

متغیر	سطح	فراوانی	درصد فراوانی
سن	۱۶ سال	۸۸	۲۴/۶۵
	۱۷ سال	۱۶۹	۴۷/۳۴
	۱۸ سال	۱۰۰	۲۸/۰۱
پایه تحصیلی	دهم	۸۸	۲۴/۶۵
	یازدهم	۱۶۹	۴۷/۳۴
رشته تحصیلی	دوازدهم	۱۰۰	۲۸/۰۱
	ریاضی فیزیک	۵۲	۱۴/۵۷
	علوم تجربی	۶۵	۱۸/۲۱
	علوم انسانی	۸۱	۲۲/۶۹
	علوم و معارف اسلامی	۶۲	۱۷/۳۷
	فنی حرفه‌ای	۴۹	۱۳/۷۲
	کارودانش	۴۸	۱۳/۴۴

میانگین، انحراف معیار، کمینه، بیشینه، کجی و کشیدگی ارزیابی مجدد شناختی، همجوشی شناختی، اجتناب تجربه‌ای و نگرانی از تصویر بدنی در دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه دوم در جدول ۲ گزارش شد.

طبق نتایج جدول فوق، بیشتر دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه دوم دارای سن ۱۷ سال (۱۶۹ نفر معادل ۴۷/۳۴ درصد) بودند و در پایه تحصیلی یازدهم (۱۶۹ نفر معادل ۴۷/۳۴ درصد) و رشته تحصیلی علوم انسانی (۸۱ نفر معادل ۲۲/۶۹ درصد) مشغول به تحصیل بودند.

جدول ۲. میانگین، انحراف معیار، کمینه، بیشینه، کجی و کشیدگی ارزیابی مجدد شناختی، همجوشی شناختی، اجتناب تجربه‌ای و نگرانی از تصویر بدنی در دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه دوم

مؤلفه	میانگین	انحراف معیار	کمینه	بیشینه	کجی	کشیدگی
ارزیابی مجدد شناختی	۲۲/۸۵	۳/۲۵	۱۸	۳۵	۰/۰۵	-۰/۳۲
همجوشی شناختی	۳۵/۳۰	۳/۵۹	۲۸	۴۰	۰/۳۰	-۰/۴۲
اجتناب تجربه‌ای	۴۳/۱۹	۲/۸۷	۲۶	۵۰	۰/۴۰	-۰/۴۲
نگرانی از تصویر بدنی	۶۱/۱۰	۴/۹۴	۲۹	۶۵	۰/۲۶	-۰/۴۸

تصویر بدن بر اساس ارزیابی مجدد شناختی و همجوشی شناختی با میانجی‌گیری اجتناب تجربه‌ای در دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه دوم در جدول ۳ گزارش شد.

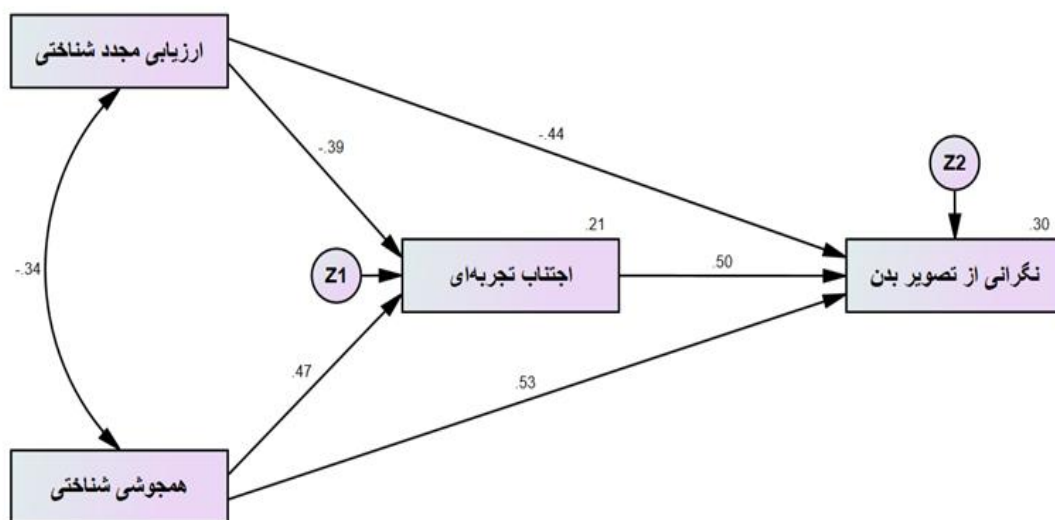
طبق نتایج جدول فوق، فرض نرمال بودن همه متغیرهای ارزیابی مجدد شناختی، همجوشی شناختی، اجتناب تجربه‌ای و نگرانی از تصویر بدنی در دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه دوم به دلیل مقدار کجی و کشیدگی در دامنه ± 1 رد نشد. شاخص‌های برازش مدل نگرانی از

جدول ۳. شاخص‌های برازش مدل نگرانی از تصویر بدن بر اساس ارزیابی مجدد شناختی و همجوشی شناختی با میانجی‌گیری اجتناب تجربه‌ای در دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه دوم

شاخص برازش	مقدار محاسبه‌شده	مقدار مطلوب	نتیجه
CMIN/DF	۳/۸۸	کمتر از ۵	برازش مناسب
RMSEA	۰/۰۷	کمتر از ۰/۰۸	برازش مناسب
CFI	۰/۹۲	بیشتر از ۰/۹۰	برازش مناسب
TLI	۰/۹۴	بیشتر از ۰/۹۰	برازش مناسب
PCFI	۰/۵۳	بیشتر از ۰/۵۰	برازش مناسب
PNFI	۰/۵۲	بیشتر از ۰/۵۰	برازش مناسب

مجدد شناختی و همجوشی شناختی با میانجی‌گیری اجتناب تجربه‌ای در دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه دوم در شکل ۱ و اثرهای آن در جدول ۴ گزارش شد.

طبق نتایج جدول فوق، مدل نگرانی از تصویر بدن بر اساس ارزیابی مجدد شناختی و همجوشی شناختی با میانجی‌گیری اجتناب تجربه‌ای برازش مناسبی داشت. مدل نگرانی از تصویر بدن بر اساس ارزیابی



شکل ۱. مدل نگرانی از تصویر بدن بر اساس ارزیابی مجدد شناختی و همجوشی شناختی با میانجی‌گیری اجتناب تجربه‌ای در دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه دوم در وضعیت ضریب مسیر

جدول ۴. اثرهای مدل نگرانی از تصویر بدن بر اساس ارزیابی مجدد شناختی و همجوشی شناختی با میانجی‌گیری اجتناب تجربه‌ای در دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه دوم

معناداری	ضریب مسیر	اثر
۰/۰۰۱	-۰/۳۹	اثر مستقیم ارزیابی مجدد شناختی بر اجتناب تجربه‌ای
۰/۰۰۱	-۰/۴۴	اثر مستقیم ارزیابی مجدد شناختی بر نگرانی از تصویر بدن
۰/۰۰۱	۰/۴۷	اثر مستقیم همجوشی شناختی بر اجتناب تجربه‌ای
۰/۰۰۱	۰/۵۳	اثر مستقیم همجوشی شناختی بر نگرانی از تصویر بدن
۰/۰۰۱	۰/۵۰	اثر مستقیم اجتناب تجربه‌ای بر نگرانی از تصویر بدن
۰/۰۰۱	۰/۲۰	اثر غیرمستقیم ارزیابی مجدد شناختی بر نگرانی از تصویر بدن با میانجی اجتناب تجربه‌ای
۰/۰۰۱	۰/۲۳	اثر غیرمستقیم همجوشی شناختی بر نگرانی از تصویر بدن با میانجی اجتناب تجربه‌ای

طبق نتایج شکل و جدول فوق، اثر مستقیم ارزیابی مجدد شناختی بر اجتناب تجربه‌ای و نگرانی از تصویر بدن منفی و معنادار، اثر مستقیم همجوشی شناختی بر اجتناب تجربه‌ای و نگرانی از تصویر بدن مثبت و معنادار و اثر مستقیم اجتناب تجربه‌ای بر نگرانی از تصویر بدن مثبت و معنادار بود ($P < 0/001$). همچنین، اثر غیرمستقیم ارزیابی مجدد شناختی و همجوشی شناختی با میانجی اجتناب تجربه‌ای بر نگرانی از تصویر بدن مثبت و معنادار بود ($P < 0/001$).

راهبردهای ناسازگار تنظیم هیجان و آمیختگی شناختی با نگرانی از تصویر بدن در زنان متقاضی جراحی زیبایی رابطه مثبت و معنادار و راهبردهای سازگار تنظیم هیجان و ذهن‌آگاهی با نگرانی از تصویر بدن در آنان رابطه منفی و معنادار داشتند. در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت که ارزیابی مجدد شناختی از طریق باز تفسیر موقعیت‌ها می‌تواند شدت هیجان‌های منفی را کاهش داده و پیامدهای روان‌شناختی سازگارانه‌تری ایجاد کند. نکته حائز اهمیت دیگر اینکه ارزیابی مجدد شناختی پس از نشخوار فکری مرتبط با ظاهر با افزایش رضایت بدنی و کاهش نگرانی‌های ظاهری و اجتناب تجربه‌ای همراه است. بنابراین، افرادی که توانایی بازسازی شناختی معانی مرتبط با ظاهر را دارند، کمتر در چرخه نگرانی‌های پایدار گرفتار می‌شوند و هم‌گرایش کمتری به اجتناب از تجربه‌های ناخوشایند و هم‌نگرانی‌های کمتری درباره تصویر بدن خود دارند. در نتیجه، این عوامل سبب می‌شوند که ارزیابی مجدد شناختی بر اجتناب تجربه‌ای و نگرانی از تصویر بدن اثر منفی و معنادار بگذارد.

دیگر نتایج این پژوهش نشان داد که اثر مستقیم همجوشی شناختی بر اجتناب تجربه‌ای و نگرانی از تصویر بدن مثبت و معنادار بود. این نتیجه با نتایج انجام‌شده در این زمینه همسو بود. **Samsam Shariat** (2025) ضمن پژوهشی به این نتیجه رسیدند که همجوشی شناختی با اجتناب تجربه‌ای و پریشانی روان‌شناختی در دانشجویان روان‌شناختی رابطه مثبت و معنادار داشت. نتایج پژوهش **Xiong et al** (2021) نشان داد که بین همجوشی شناختی، اجتناب تجربه‌ای و و علائم وسواس فکری-عملی در مبتلایان به اختلال وسواس فکری-عملی رابطه مثبت و معنادار وجود داشت. افزون بر آن، **Birjandi** و **Fakhrabadi et al** (2025) ضمن پژوهشی به این نتیجه رسیدند که

اثر مستقیم ارزیابی مجدد شناختی بر نگرانی از تصویر بدن منفی و معنادار، اثر مستقیم همجوشی شناختی بر اجتناب تجربه‌ای و نگرانی از تصویر بدن مثبت و معنادار و اثر مستقیم اجتناب تجربه‌ای بر نگرانی از تصویر بدن مثبت و معنادار بود ($P < 0/001$). همچنین، اثر غیرمستقیم ارزیابی مجدد شناختی و همجوشی شناختی با میانجی اجتناب تجربه‌ای بر نگرانی از تصویر بدن مثبت و معنادار بود ($P < 0/001$).

بحث و نتیجه‌گیری

نگرانی از تصویر بدن نقش مهم و موثری در افت ویژگی‌های مثبت روان‌شناختی دارد. بنابراین، هدف این مطالعه، تدوین مدل ساختاری نگرانی از تصویر بدن بر اساس ارزیابی مجدد شناختی و همجوشی شناختی با میانجی‌گیری اجتناب تجربه‌ای بود.

نتایج این پژوهش نشان داد که اثر مستقیم ارزیابی مجدد شناختی بر اجتناب تجربه‌ای و نگرانی از تصویر بدن منفی و معنادار بود. این نتیجه با نتایج انجام‌شده در این زمینه همسو بود. برای نمونه، **Nemattavousi & Soltaninia** (2020) ضمن پژوهشی به این نتیجه رسیدند که دشواری در تنظیم هیجان با اجتناب تجربه‌ای در بیماران مبتلا به افسردگی اساسی پس از آسیب مغزی تروماتیک رابطه مثبت و معنادار داشت. افزون بر آن، نتایج پژوهش **Murray et al** (2024) نشان داد که ارزیابی مجدد شناختی اثر محافظتی برای نگرانی از بدن و افزایش رضایت از بدن و سلامت روان در بزرگسالان داشت. **Morin & Meilleur** (2023) گزارش کردند که تنظیم هیجان نقش موثری در کاهش نگرانی‌های مربوط به تصویر بدن در پسران نوجوان داشت. نتایج پژوهش **Shirazi et al** (2023) حاکی از آن بود که

در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت که اثر غیرمستقیم ارزیابی مجدد شناختی و همجوشی شناختی بر نگرانی از تصویر بدن با استفاده از سازوکارهای شناختی و هیجانی صورت می‌پذیرد و از آنجایی که اجتناب تجربه‌ای هم دارای جنبه‌های شناختی و هم دارای جنبه‌های هیجانی است، لذا می‌توان انتظار داشت که اجتناب تجربه‌ای میانجی مناسبی بین ارزیابی مجدد شناختی و همجوشی شناختی با نگرانی از تصویر بدن باشد. در نتیجه، این عوامل سبب می‌شوند که ارزیابی مجدد شناختی و همجوشی شناختی با میانجی اجتناب تجربه‌ای بر نگرانی از تصویر بدن اثر مثبت و معنادار بگذارد.

مهم‌ترین محدودیت‌های این پژوهش شامل مقطعی بودن، استفاده از ابزارهای خودگزارشی و تک جنسیتی بودن نمونه پژوهش بودند. بنابراین، پیشنهاد می‌شود که در پژوهش‌های آتی علاوه بر ابزارهای خودگزارشی یا به جای آن از سایر روش‌های گردآوری داده‌ها استفاده نمایند. همچنین، پیشنهاد می‌شود که این پژوهش بر روی دانش‌آموزان پسر انجام و نتایج آنها با نتایج این پژوهش مورد مقایسه قرار گیرد. با توجه به نتایج پژوهش حاضر، برای کاهش نگرانی از تصویر بدن می‌توان با استفاده از کارگاه‌های آموزشی زمینه را برای افزایش ارزیابی مجدد شناختی و کاهش همجوشی شناختی و اجتناب تجربه‌ای مهیا ساخت.

تعارض منافع

در مقاله حاضر بین نویسندگان تعارض منافی وجود نداشت.

حامی مالی

این پژوهش بدون هیچ حامی مالی و با هزینه شخصی انجام شد.

ملاحظات اخلاقی

اهمیت و ضرورت پژوهش برای نمونه‌ها تشریح و درباره رعایت نکات و ملاحظات اخلاقی به آنها اطمینان داده شد.

مشارکت نویسندگان

نویسندگان مقاله با یکدیگر همکاری صمیمانه در همه داشتند.

تشکر و قدردانی

نویسندگان از مسئولان آموزش و پرورش شهر کرج، مدارس منتخب این شهر و دانش‌آموزان شرکت‌کننده در پژوهش تقدیر و تشکر می‌کنند.

همجوشی شناختی با اختلال بدشکلی بدن در متقاضیان جراحی زیبایی رابطه مثبت و معنادار داشت. نتایج پژوهش [Zucchelli et al \(2020\)](#) نشان داد که همجوشی شناختی نقش موثری در ارزیابی منفی بدن و نگرانی از تصویر بدن در بزرگسالان داشت. در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت وقتی که فرد افکار خود را واقعیت عینی و غیرقابل تردید تلقی می‌کند، درگیری هیجانی و رفتاری او افزایش می‌یابد. همجوشی شناختی مرتبط با ظاهر با نشانه‌های اختلال خوردن، خودسرنش‌گری و نگرانی‌های بدنی رابطه دارد و می‌تواند در مسیرهای تبیینی مشکل‌های بدنی و روانی نقش‌آفرینی کند و زمینه‌ساز افزایش اجتناب تجربه‌ای و نگرانی از تصویر بدن شود. در نتیجه، این عوامل سبب می‌شوند که همجوشی شناختی بر اجتناب تجربه‌ای و نگرانی از تصویر بدن اثر مثبت و معنادار بگذارد.

نتایج دیگر این پژوهش نشان داد که اثر مستقیم اجتناب تجربه‌ای بر نگرانی از تصویر بدن مثبت و معنادار بود. این نتیجه با نتایج انجام‌شده در این زمینه همسو بود. نتایج پژوهش [Shah Mohammadi et al \(2023\)](#) حاکی از آن بود که اجتناب تجربه‌ای با نگرانی از تصویر بدنی و گرایش مثبت به عمل جراحی زیبایی در مراجعان به کلینیک‌ها و مطب‌های متخصصین پوست و مو و جراحی‌های زیبایی و پلاستیک رابطه مثبت و معنادار داشت. نتایج پژوهش [Zucchelli et al \(2020\)](#) نشان داد که اجتناب تجربه‌ای و همجوشی شناختی نقش موثری در ارزیابی منفی بدن و نگرانی از تصویر بدن در بزرگسالان داشت. در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت که اجتناب تجربه‌ای به‌عنوان یک سازوکار فرآیندی با افزایش نگرانی از تصویر بدن همراه است و این سازه یکی از سازوکارهای اصلی تداوم آشفتگی‌ها و پریشانی‌های هیجانی و رفتارهای ناسازگارانه می‌باشد. اجتناب تجربه‌ای با راهبردهای مقابله‌ای ناکارآمد، رفتارهای مختل خوردن و استمرار نگرانی‌های ظاهری مرتبط است و از طریق افزایش اضطراب و استرس سبب نگرانی بیشتر از تصویر بدنی می‌شود. در نتیجه، این عوامل سبب می‌شوند که اجتناب تجربه‌ای بر نگرانی از تصویر بدن اثر مثبت و معنادار بگذارد.

همچنین، نتایج این پژوهش نشان داد که اثر غیرمستقیم ارزیابی مجدد شناختی و همجوشی شناختی با میانجی اجتناب تجربه‌ای بر نگرانی از تصویر بدن مثبت و معنادار بود. پژوهشی در این زمینه یافت نشد، اما

References

- Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Kavousi Kish, T., & Kakavand, A. (2024). Mediating role of experiential avoidance in predicting psychological distress based on childhood trauma in college students. *Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal*, 13(6), 1-10. <http://frooyesh.ir/article-1-5090-en.html>
- Kirk, A., Broman-Fulks, J. J., & Arch, J. J. (2021). A taxometric analysis of experiential avoidance. *Behavior Therapy*, 52(1), 208-220. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2020.04.008>
- Laman-Maharg, B., Valentiner, D. P., Szollos, S., & Mounts, N. S. (2025). Experiential avoidance, post-traumatic stress symptoms, and academic impairment. *Psychological Reports*, 128(6), 4258-4272. <https://doi.org/10.1177/00332941241226682>
- Littleton, H. L., Axsom, D., & Pury, C. L. S. (2005). Development of the body image concern inventory. *Behaviour, Research and Therapy*, 43(2), 229-241. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2003.12.006>
- Liu, Z., Lu, K., Hao, N., & Wang, Y. (2023). Cognitive reappraisal and expressive suppression evoke distinct neural connections during interpersonal emotion regulation. *The Journal of Neuroscience*, 43(49), 8456-8471. <https://doi.org/10.1523/jneurosci.0954-23.2023>
- Lotfi, M., Bahrampouri, L., Amini, M., Fatemitabar, R., Birashk, B., Entezari, M., & Shiasy, Y. (2019). Persian adaptation of emotion regulation questionnaire for children and adolescents (ERQ-CA). *Journal of Mazandaran University of Medical Sciences*, 29(175), 117-128. <https://jmums.mazums.ac.ir/article-1-12374-en.html>
- Ma, H., Fu, X., Tang, Y., & Yao, X. (2025). Personalized exercise recommendation via knowledge enhancement and fuzzy cognitive fusion in large-scale e-learning environments. *International Journal of Intelligent Computing and Cybernetics*, 18(3), 563-585. <https://doi.org/10.1108/IJICC-04-2025-0190>
- Malcolm, A., Phillipou, A., Neill, E., Rossell, S. L., & Toh, W. L. (2022). Relationships between paranoia and body image concern among community women. *Journal of Psychiatric Research*, 151, 405-410. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2022.05.007>
- Min, M., Espinosa, A., & Akinsulure-Smith, A. M. (2023). My body, my culture: Understanding body image concerns among West African immigrant women. *Journal of Immigrant and Minority Health*, 25(3), 634-642. <https://doi.org/10.1007/s10903-022-01421-w>
- Morin, G., & Meilleur, D. (2024). Association between emotion regulation and body image concerns in a group of adolescent boys: Interaction with the internalization of the sociocultural body ideal. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders*, 32(4), 213-225. <https://doi.org/10.1177/10634266231179434>
- Askew, A. J., Roesch, S. C., Malcarne, V. L., Littleton, H., & Blashill, A. J. (2026). Examination of the factor structure of the body image concern Inventory among sexual minority men. *Acta Psychologica*, 262, 106106. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.106106>
- Azemati, M., Ghamari, M., & Gholami Toran Poshti, M. (2025). The effectiveness of mindfulness-based stress reduction therapy on body image concern, resilience and anxiety of clients with strabismus before surgery. *Psychology of Motivation, Behavior, and Health*, 3(1), 1-14. <https://www.jpmbh.com/index.php/jpmbh/article/view/102>
- Birjandi Fakhrebadi, Z., Kord Tamini, B., & Shirazi, M. (2025). The mediating role of cognitive fusion in the relationship between body dysmorphic disorder and cognitive avoidance: A study on cosmetic surgery applicants. *Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry*, 12 (1), 34-50. <http://dx.doi.org/10.32598/shenakht.12.1.34>
- Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., & et al. (2011). Preliminary psychometric properties of the acceptance and action questionnaire-II: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behavior Therapy*, 42(4), 676-688. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2011.03.007>
- Byrne, E., Gaffey, J., Hayden, L., Daly, A., Gallagher, P., & Dunne, S. (2023). Body image and cancer-related lymphoedema: A systematic review. *Psychooncology*, 32(10), 1528-1538. <https://doi.org/10.1002/pon.6215>
- Dar, K. F., & Asthana, M. K. (2026). Cognitive reappraisal of conditioned fear: A systematic review. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 90, 102076. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2025.102076>
- Denny, B. T., Lopez, R. B., Wu-Chung, E. L., Dicker, E. E., Goodson, P. N., Fan, J., & et al. (2024). Training in cognitive reappraisal normalizes whole-brain indices of emotion regulation in borderline personality disorder. *Biological Psychiatry: Cognitive Neuroscience and Neuroimaging*, 9(8), 819-826. <https://doi.org/10.1016/j.bpsc.2024.03.007>
- Gereta, S., Hung, M., Alexanderani, M., Robinson, B. D., & Hu, J. C. (2023). Evaluating the learning curve for in-office freehand cognitive fusion transperineal prostate biopsy. *Urology*, 181, 31-37. <https://doi.org/10.1016/j.urology.2023.08.005>
- Gillanders, D. T., Bolderston, H., Bond, F. W., Dempster, M., Flaxman, P. E., Campbell, L., & et al. (2014). The development and initial validation of the cognitive fusion questionnaire. *Behavior Therapy*, 45(1), 83-101. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2013.09.001>
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of*

- 499, 115962.
<https://doi.org/10.1016/j.bbr.2025.115962>
- Swisher, V. S., Ricketts, E. J., Peris, T. S., Jones, G., Dunning, E., Valle, S., & et al. (2026). Emotion regulation, distress tolerance, and experiential avoidance in adults with Trichotillomania (hair-pulling disorder) and excoriation (skin-picking) disorder. *Journal of Psychiatric Research*, 192, 169-179.
<https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2025.10.037>
- Toh, W. X., Keh, J. S., Gross, J. J., & Carstensen, L. L. (2024). The role of executive function in cognitive reappraisal: A meta-analytic review. *Emotion*, 24(7), 1563-1581. <https://doi.org/10.1037/emo0001373>
- Wang, Y., Tian, J., & Yang, Q. (2024). Experiential avoidance process model: A review of the mechanism for the generation and maintenance of avoidance behavior. *Psychiatry and Clinical Psychopharmacology*, 34(2), 179-190.
<https://doi.org/10.5152/pcp.2024.23777>
- Wytiacz, V., Levin, N. J., Tan, C. Y., Stelmak, D., Iannarino, N., Zhang, A., & et al. (2024). Body image disturbances in adolescent and young adult cancer patients confronting infertility risk and fertility preservation decisions. *Journal of Psychosocial Oncology*, 42(2), 208-222.
<https://doi.org/10.1080/07347332.2023.2235607>
- Xiong, A., Lai, X., Wu, S., Yuan, X., Tang, J., Chen, J., & et al. (2021). Relationship between cognitive fusion, experiential avoidance, and obsessive-compulsive symptoms in patients with obsessive-compulsive disorder. *Frontiers in Psychology*, 12(655154), 1-8.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.655154>
- Yu, Y., Ouyang, G., Li, J., & Cao, D. (2025). Age-related differences in cognitive reappraisal: The role of cognitive function and implications for emotional regulation. *Neuroscience*, 579, 312-320.
<https://doi.org/10.1016/j.neuroscience.2025.06.022>
- Zhang, N., & Yang, H. X. (2024). A network analysis of body image concern, interoceptive sensibility, self-consciousness, and self-objectification. *Journal of Clinical Psychology*, 80(11), 2247-2267.
<https://doi.org/10.1002/jclp.23734>
- Zheng, T., Bi, K., Tang, Y., Zeng, Y., Wang, J., & Yan, L. (2024). Cognitive fusion-targeted biopsy versus transrectal ultrasonography-guided systematic biopsy: comparison and analysis of the risk of Gleason score upgrading. *International Urology and Nephrology*, 56(3), 981-988.
<https://doi.org/10.1007/s11255-023-03848-y>
- Zucchelli, F., White, P., & Williamson, H. (2020). Experiential avoidance and cognitive fusion mediate the relationship between body evaluation and unhelpful body image coping strategies in individuals with visible differences. *Body Image*, 32, 121-127.
<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2019.12.002>
- Murray, K., Dawel, A., Batterham, P. J., Gulliver, A., Farrer, L. M., Harris, R. M. R., & et al. (2024). Cognitive reappraisal moderates the protective effect of body satisfaction on mental health and wellbeing in adults: A prospective study during COVID-19 lockdown. *Journal of Affective Disorders*, 351, 268-277.
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.01.253>
- Nemattavousi, M., & Soltaninia, S. (2020). The mediating role of experiential avoidance in the relationship between alexithymia and emotion regulation in patients with major depression disorder after traumatic brain injury. *Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry*, 7(2), 140-152.
<http://dx.doi.org/10.52547/shenakht.7.2.140>
- Preece, D. A., Petrova, K., Mehta, A., & Gross, J. J. (2023). The emotion regulation questionnaire-short form (ERQ-S): A 6-item measure of cognitive reappraisal and expressive suppression. *Journal of Affective Disorders*, 340, 855-861.
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.08.076>
- Rejaei, M., Nasri, M., & Shahabizadeh, F. (2024). The effectiveness of cognitive behavioral therapy on cognitive fusion and emotional self-regulation of spouses of veterans. *Medical Journal of Mashhad University of Medical Sciences*, 67(2), 661-676.
<https://doi.org/10.22038/mjms.2024.81115.4670>
- Samsam Shariat, F. S. (2025). The role of experiential avoidance and psychological distress in predicting cognitive fusion of psychology students in Isfahan city. *Psycho Research and Behavioral Science Studies*, 3(1), 42-57.
<https://doi.org/10.71610/psych.2025.1192984>
- Shah Mohamadi, J., Mohagheghi, H., Farhadi, M., Yarmohamadi Vassel, M., & Zoghipaydar, M. (2023). The relationship between experimental avoidance with body image concern in predicting positive tendency to cosmetic surgery. *Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry*, 10(1), 19-30.
<http://dx.doi.org/10.32598/shenakht.10.1.19>
- Shirazi, F., Salehi, M., Hashemipor, F., & Karami, S. (2023). The role of cognitive emotion regulation, mindfulness and cognitive fusion in predicting body image concern in women applying for cosmetic surgery. *Iranian Journal of Psychiatric Nursing*, 11(2), 52-63.
<http://dx.doi.org/10.22034/IJPN.11.2.52>
- Steward, T., Davey, C. G., Jamieson, A. J., Stephanou, K., Soriano-Mas, C., Felmingham, K. L., & Harrison, B. J. (2021). Dynamic neural interactions supporting the cognitive reappraisal of emotion. *Cerebral Cortex*, 31(2), 961-973.
<https://doi.org/10.1093/cercor/bhaa268>
- Suo, X., Zhang, Y., Li, X., Xu, Z., Zeng, L., Lei, L., & et al. (2026). Prefrontal dysfunction and neurotransmitter imbalances underlying cognitive fusion in first-episode drug-naïve obsessive-compulsive disorder. *Behavioural Brain Research*,