



# Investigating the Relationship between Difficulty in Emotion Regulation and Body Image Dissatisfaction, Rumination, and Eating Behaviors in Second-Year High School Students in Ardabil City, Academic Year 2025-2026

Samira Azarvand<sup>\*1</sup>, Tahmineh Vashghani<sup>2</sup>, Zahra Ghanbari<sup>3</sup>, Roqiyeh Khodaverdizadeh<sup>4</sup>

<sup>1</sup> Bachelor of Education (Elementary Education), Bent-ul-Hohadi Sadr University of Education, Ardabil, Iran

<sup>2</sup> Masters student in Educational Psychology, Azad University, Ardabil Branch, Ardabil, Iran

<sup>3</sup> Expert in Elementary Education, Azad University, Ardabil Branch, Ardabil, Iran

<sup>4</sup> Masters degree in History and Philosophy of Education, Payam Noor University, Khoy Branch, Iran.

\* **Corresponding author:** shahrkhnmt@gmail.com

Received: 2026-01-29

Accepted: 2026-02-24

## Abstract

The aim of this study was to investigate the relationship between difficulty in regulating emotions and body image dissatisfaction, rumination, and eating behaviors in second-year high school students in Ardabil city. The present study was descriptive-correlational and designed within the framework of applied studies. The statistical population included all male and female second-year high school students in Ardabil city in the academic year 2025-2026, and 200 people were selected as samples using stratified random sampling. Data collection tools included the Gratz and Romer Difficulty in Regulating Emotions Questionnaire (2004), the Littleton Body Image Dissatisfaction Questionnaire (2005), the Trapnell-Campbell Rumination Questionnaire (1999), and the Dutch Eating Behaviors Questionnaire (1986), the reliability and validity of which had been previously confirmed in domestic and international studies. The data were analyzed using descriptive and inferential statistics, including Pearson correlation and multivariate regression. The results showed that there was a positive and significant relationship between difficulty in emotion regulation and a combination of body image dissatisfaction, rumination, and eating behaviors ( $r = 0.572$ ,  $p < 0.001$ ), and these variables were able to predict a significant portion of the variance in difficulty in emotion regulation. Regression analysis showed that rumination had the greatest impact ( $\beta = 0.564$ ), followed by eating behaviors and body image dissatisfaction. These findings indicate that negative attitudes toward the body and negative cognitive processes such as rumination can contribute to difficulty in emotion regulation in students. Based on the results, it is recommended that emotion regulation skills training programs and cognitive-behavioral interventions be implemented in schools to reduce rumination and improve students' emotion management.

**Keywords:** Difficulty regulating emotions, Body image dissatisfaction, Rumination, Eating behaviors

© 2023 Journal of Mental Health in School (JMHS)



This work is published under CC BY-NC 4.0 license.

© 2023 The Authors.

**How to Cite This Article:** Azarvand S, et al. (2026). Investigating the Relationship between Difficulty in Emotion Regulation and Body Image Dissatisfaction, Rumination, and Eating Behaviors in Second-Year High School Students in Ardabil City, Academic Year 2025-2026. *JMHS*, 3(4): 128-138.





## بررسی رابطه دشواری در تنظیم هیجان با نارضایتی از تصویر بدن، نشخوار فکری و رفتارهای خوردن در دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه شهرستان اردبیل سال تحصیلی ۱۴۰۵-۱۴۰۶

سمیرا آذروند<sup>۱\*</sup>، ته‌میننه واشقانی<sup>۲</sup>، زهرا قنبری<sup>۳</sup>، رقیه خداویردی زاده<sup>۴</sup>

<sup>۱</sup> کارشناسی علوم تربیتی (آموزش ابتدایی)، دانشگاه فرهنگیان بنت‌الهدی صدر اردبیل، اردبیل، ایران

<sup>۲</sup> دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی دانشگاه آزاد واحد اردبیل، اردبیل، ایران

<sup>۳</sup> کارشناس آموزش ابتدایی دانشگاه آزاد واحد اردبیل، اردبیل، ایران

<sup>۴</sup> کارشناسی ارشد تاریخ و فلسفه آموزش و پرورش، دانشگاه پیام نور، واحد خوی، ایران.

\* نویسنده مسئول: shahrkhnmt@gmail.com

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۴۰۴/۱۲/۰۵

تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۴/۱۱/۰۹

### چکیده

هدف این پژوهش، بررسی رابطه دشواری در تنظیم هیجان با نارضایتی از تصویر بدن، نشخوار فکری و رفتارهای خوردن در دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه شهرستان اردبیل بود. پژوهش حاضر از نوع توصیفی-همبستگی و در چارچوب مطالعات کاربردی طراحی شد. جامعه آماری شامل تمامی دانش‌آموزان دختر و پسر دوره دوم متوسطه شهرستان اردبیل در سال تحصیلی ۱۴۰۵-۱۴۰۴ بود که با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی طبقه‌ای، تعداد ۲۰۰ نفر به‌عنوان نمونه انتخاب شدند. ابزار گردآوری داده‌ها شامل پرسشنامه دشواری تنظیم هیجان گراتز و رومر (۲۰۰۴)، پرسشنامه نارضایتی از تصویر بدن لیتلتون (۲۰۰۵)، پرسشنامه نشخوار فکری تراپل-کمپل (۱۹۹۹) و پرسشنامه رفتارهای خوردن داچ (۱۹۸۶) بود که پایایی و روایی آن‌ها پیش‌تر در مطالعات داخلی و بین‌المللی تأیید شده بود. داده‌ها با استفاده از آمار توصیفی و استنباطی، شامل همبستگی پیرسون و رگرسیون چندمتغیری تحلیل شدند. نتایج نشان داد که بین دشواری در تنظیم هیجان و ترکیبی از نارضایتی از تصویر بدن، نشخوار فکری و رفتارهای خوردن رابطه مثبت و معنادار وجود دارد ( $r=0/572$ ،  $p>0/001$ ) و این متغیرها توانستند بخش قابل توجهی از واریانس دشواری تنظیم هیجان را پیش‌بینی کنند. تحلیل رگرسیونی نشان داد که نشخوار فکری بیشترین تأثیر را دارد ( $\beta=0/564$ ) و پس از آن رفتارهای خوردن و نارضایتی از تصویر بدن قرار دارند. این یافته‌ها نشان می‌دهد که نگرش منفی نسبت به بدن و پردازش‌های شناختی منفی مانند نشخوار فکری می‌توانند زمینه‌ساز دشواری در تنظیم هیجان در دانش‌آموزان باشند. بر اساس نتایج، توصیه می‌شود برنامه‌های آموزش مهارت‌های تنظیم هیجان و مداخلات شناختی-رفتاری در مدارس برای کاهش نشخوار فکری و بهبود مدیریت هیجان دانش‌آموزان اجرا شود.

**واژگان کلیدی:** دشواری تنظیم هیجان، نارضایتی از تصویر بدن، نشخوار فکری، رفتارهای خوردن

تمامی حقوق نشر برای فصلنامه سلامت روان در مدرسه محفوظ است.

**شیوه استناد به این مقاله:** آذروند، سمیرا؛ واشقانی، ته‌میننه؛ قنبری، زهرا؛ خداویردی زاده، رقیه. (۱۴۰۴). بررسی رابطه دشواری در

تنظیم هیجان با نارضایتی از تصویر بدن، نشخوار فکری و رفتارهای خوردن در دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه شهرستان اردبیل سال

تحصیلی ۱۴۰۵-۱۴۰۴. فصلنامه سلامت روان در مدرسه، ۳(۴): ۱۳۸-۱۲۸.

می‌باشد و می‌تواند سلامت روانی نوجوانان را تهدید کند (Nolen-Hoeksema, 2015). دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه که دچار اضافه وزن یا چاقی هستند، اغلب درباره وزن، ظاهر و کنترل غذا به صورت مکرر و وسواس گونه فکر می‌کنند. این روند فکری باعث افزایش اضطراب، کاهش خودکارآمدی و تقویت نارضایتی از تصویر بدن می‌شود (Brookmeyer, et al., 2019). نشخوار فکری می‌تواند انگیزه نوجوانان برای فعالیت بدنی را کاهش دهد و توانایی آن‌ها در مدیریت چالش‌های تغذیه‌ای را مختل کند. ترکیب نشخوار فکری و دشواری در تنظیم هیجان می‌تواند چرخه‌ای معیوب از رفتارها و هیجانات منفی ایجاد کند که هم سلامت روان و هم سلامت جسمانی دانش‌آموزان را تحت تأثیر قرار دهد.

نارضایتی از تصویر بدن یکی دیگر از پیامدهای بارز چاقی در نوجوانان است. این مفهوم به معنای نگرش منفی فرد نسبت به ظاهر فیزیکی خود و ارزیابی منفی بدنش می‌باشد (Grogan, 2016). فشارهای اجتماعی، فرهنگی و رسانه‌ای برای دستیابی به استانداردهای زیبایی، دانش‌آموزان چاق را در معرض نارضایتی از بدن قرار می‌دهد. نارضایتی از تصویر بدن اغلب با اضطراب اجتماعی، کاهش عزت نفس، احساس شرم و رفتارهای ناسازگارانه تغذیه‌ای مانند پرخوری احساسی و رژیم‌های غذایی شدید همراه است (Smith & colleagues, 2021). علاوه بر این، نارضایتی از بدن می‌تواند با دشواری در تنظیم هیجان و نشخوار فکری تعامل داشته باشد و چرخه‌ای معیوب ایجاد کند که در آن هیجانات منفی، افکار منفی و رفتارهای ناسازگارانه یکدیگر را تقویت می‌کنند.

مطالعات پیشین نشان داده‌اند که نوجوانان چاق نسبت به همسالان با وزن طبیعی، مشکلات بیشتری در شناسایی، مدیریت و کنترل هیجانات خود دارند (Prensel, et al., 2018). این ناتوانی در مدیریت هیجانات با رفتارهای خوردن ناسازگارانه و نارضایتی از تصویر بدن رابطه مستقیم دارد. نوجوانانی که در تنظیم هیجان دچار مشکل هستند، معمولاً از غذا به عنوان راهبرد مقابله‌ای برای کاهش احساسات منفی استفاده می‌کنند و این امر موجب تشدید رفتارهای پرخوری احساسی و سایر الگوهای ناسازگار تغذیه‌ای می‌شود. همچنین، تمرکز مکرر بر افکار و هیجانات منفی باعث افزایش اضطراب، افسردگی و کاهش اعتمادبه‌نفس می‌شود و نارضایتی از تصویر بدن را تقویت می‌کند.

در مجموع، دشواری در تنظیم هیجان، نارضایتی از تصویر بدن، نشخوار فکری و رفتارهای خوردن ناسازگارانه در نوجوانان دوره دوم متوسطه، به ویژه آن‌هایی که دارای اضافه وزن یا چاقی هستند، با یکدیگر تعامل پیچیده‌ای دارند. این تعامل می‌تواند

سلامت روانی و جسمانی نوجوانان یکی از اولویت‌های مهم نظام آموزشی و بهداشت عمومی است. در سال‌های اخیر، افزایش شیوع چاقی و اضافه وزن در میان نوجوانان، به‌ویژه در دوره متوسطه دوم، توجه پژوهشگران و سیاست‌گذاران آموزشی را به خود جلب کرده است. چاقی نه تنها پیامدهای جسمی مانند اختلالات متابولیک، افزایش فشارخون و مشکلات قلبی-عروقی دارد، بلکه تأثیرات عمیقی بر سلامت روان و رفتارهای اجتماعی نوجوانان نیز برجای می‌گذارد. این مسئله باعث شده است تا پژوهشگران به بررسی عوامل روان‌شناختی و رفتاری مرتبط با چاقی و اضافه وزن در نوجوانان توجه ویژه‌ای داشته باشند (Grogan, 2016).

یکی از مهم‌ترین عوامل روان‌شناختی که می‌تواند بر رفتارهای نوجوانان اثرگذار باشد، دشواری در تنظیم هیجان است. تنظیم هیجان فرایندی است که افراد از طریق آن احساسات خود را شناسایی، مدیریت و کنترل می‌کنند و واکنش‌های هیجانی خود را با شرایط و اهداف سازگار می‌سازند (Nelson, et al., 2021). نوجوانانی که در تنظیم هیجانات خود مشکل دارند، در مواجهه با فشارهای تحصیلی، اجتماعی و خانوادگی اغلب دچار واکنش‌های هیجانی شدید و نامناسب می‌شوند. این دشواری می‌تواند شامل ضعف در کنترل تکانه‌ها، عدم پذیرش هیجانات، استفاده ناکارآمد از راهبردهای مقابله‌ای و ناتوانی در دستیابی به اهداف هیجانی باشد (Coston, Smith & Taylor, 2023). به عبارت دیگر، عدم توانایی در مدیریت هیجانات منفی می‌تواند نوجوانان را در معرض رفتارهای ناسازگارانه و مشکلات روانی قرار دهد.

یکی از پیامدهای آشکار دشواری در تنظیم هیجان، تأثیر آن بر رفتارهای خوردن است. نوجوانانی که قادر به مدیریت مناسب هیجانات خود نیستند، ممکن است به جای استفاده از راهبردهای سالم مقابله‌ای، برای کاهش احساسات منفی به غذا خوردن روی آورند. رفتارهای خوردن ناسازگارانه شامل پرخوری احساسی، خوردن بدون کنترل و حذف وعده‌های غذایی است و می‌تواند به تثبیت چاقی، افزایش وزن و بروز مشکلات جسمی از جمله مقاومت به انسولین و سندرم متابولیک منجر شود (Mason, et al., 2021). شواهد پژوهشی نشان می‌دهند که نوجوانانی که در مدیریت هیجانات خود مشکل دارند، بیش از دیگران مستعد پرخوری هیجانی و رفتارهای تغذیه‌ای نامنظم هستند؛ زیرا غذا به عنوان مکانیسم مقابله‌ای با هیجانات منفی عمل می‌کند (Andrew, et al., 2022).

علاوه بر رفتارهای خوردن، نشخوار فکری نیز یکی دیگر از پیامدهای دشواری در تنظیم هیجان است. نشخوار فکری به معنای تمرکز مداوم و غیرسازنده بر افکار و احساسات منفی

سختگیرانه، پرخوری احساسی و رفتارهای جبرانی ناسازگار شود و به تثبیت چرخه معیوب چاقی و مشکلات روانی کمک کند.

### ۳. نشخوار فکری

نشخوار فکری به الگوی تفکر تکراری و منفی اشاره دارد که در آن فرد به طور مداوم بر جنبه‌های منفی خود، شکست‌ها و ناکامی‌ها تمرکز می‌کند (Nolen-Hoeksema, 2017). این سبک شناختی منفی می‌تواند باعث افزایش اضطراب، افسردگی و رفتارهای ناسازگارانه خوردن شود. در نوجوانان چاق، نشخوار فکری غالباً حول محور وزن، ظاهر و کنترل غذا شکل می‌گیرد و با نارضایتی از تصویر بدن و پرخوری احساسی همراه است. دچرخه نشخوار فکری و رفتارهای ناسازگارانه خوردن یک چرخه معیوب ایجاد می‌کند که در آن افکار منفی موجب شرم، کاهش اعتماد به نفس و پرخوری احساسی می‌شود و این رفتارها دوباره باعث تکرار نشخوار فکری می‌شوند (Brookmeyer, et al., 2019). این الگوی شناختی در بلندمدت می‌تواند سلامت روانی و جسمانی نوجوانان را به خطر اندازد و نیازمند مداخلات روان‌شناختی است.

### ۴. رفتارهای خوردن

رفتارهای خوردن به الگوهای مصرف غذا اشاره دارد و می‌تواند سازگار یا ناسازگار باشد. رفتارهای خوردن ناسازگار شامل پرخوری احساسی، خوردن بدون کنترل و حذف وعده‌های غذایی است که در نوجوانان مبتلا به چاقی شایع‌تر است. این رفتارها معمولاً تحت تأثیر باورهای غیرمنطقی، دشواری در تنظیم هیجان، نارضایتی از تصویر بدن و نشخوار فکری شکل می‌گیرند. نوجوانانی که از خوردن به عنوان راهبرد مقابله‌ای استفاده می‌کنند، در بلندمدت دچار تثبیت چاقی، افزایش وزن و مشکلات جسمی مانند سندرم متابولیک می‌شوند (Tanofsky, Kraff, Schvey & Grilo, 2018). شناخت عوامل روان‌شناختی موثر بر رفتارهای خوردن ناسازگارانه، از جمله باورهای غیرمنطقی و دشواری تنظیم هیجان، می‌تواند به طراحی مداخلات مؤثر کمک کند و سلامت جسمی و روانی نوجوانان چاق را بهبود بخشد (Johnson, Hughes, Cui, Li et al., 2021).

### روش پژوهش، جامعه و نمونه آماری

روش پژوهش حاضر توصیفی از نوع همبستگی است و از نظر هدف نیز در زمره پژوهش‌های کاربردی قرار دارد. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه نوجوانان دختر و پسر مبتلا به چاقی در بازه‌ی سنی ۱۱ تا ۱۸ سال بود که در سال ۱۴۰۳ در مراکز

چرخه‌ای معیوب ایجاد کند که سلامت روانی و جسمانی دانش‌آموزان را به خطر می‌اندازد. شناخت دقیق این روابط می‌تواند به برنامه‌ریزی مداخلات روان‌شناختی و آموزشی در مدارس کمک کند و زمینه را برای ارتقای مهارت‌های تنظیم هیجان، کاهش نشخوار فکری و بهبود رفتارهای تغذیه‌ای فراهم آورد.

پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه دشواری در تنظیم هیجان با نارضایتی از تصویر بدن، نشخوار فکری و رفتارهای خوردن در دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه شهرستان اردبیل انجام شده است تا بتواند شناخت جامع‌تری از سازوکارهای روانی و رفتاری این گروه ارائه دهد و راهکارهایی برای ارتقای سلامت روان و سبک زندگی سالم دانش‌آموزان ارائه نماید.

### مبانی نظری

#### ۱. دشواری در تنظیم هیجان

تنظیم هیجان فرایندی است که به افراد امکان می‌دهد احساسات خود را شناسایی، ارزیابی، مدیریت و کنترل کنند تا واکنش‌های مناسب به موقعیت‌ها ارائه دهند. دشواری در تنظیم هیجان شامل ضعف در کنترل تکانه‌ها، عدم پذیرش هیجانات، محدودیت در استفاده از استراتژی‌های مؤثر و ناتوانی در دستیابی به اهداف هیجانی است (Coston et al., 2023). نوجوانانی که در تنظیم هیجان دچار مشکل هستند، اغلب برای مقابله با احساسات منفی به خوردن ناسالم روی می‌آورند که می‌تواند پرخوری احساسی و رفتارهای ناسازگارانه خوردن را تشدید کند. مطالعات نشان داده‌اند که دشواری در تنظیم هیجان می‌تواند با افزایش نشخوار فکری، اضطراب، افسردگی و نارضایتی از تصویر بدن مرتبط باشد. این یافته‌ها اهمیت توانمندسازی نوجوانان در مهارت‌های تنظیم هیجان را برای کاهش رفتارهای ناسازگارانه و بهبود سلامت روانی برجسته می‌کنند.

#### ۲. نارضایتی از تصویر بدن

تصویر بدن به ادراک فرد از ظاهر فیزیکی خود و نگرش‌های مرتبط با آن اشاره دارد (Grogan, 2016). نارضایتی از تصویر بدن به معنای عدم رضایت فرد از ظاهر خود است و با پیامدهای روان‌شناختی متعددی همراه است، از جمله کاهش عزت نفس، اضطراب اجتماعی، افسردگی و بروز رفتارهای جبرانی ناسالم. نوجوانان مبتلا به چاقی نسبت به همسالان خود بیشتر در معرض نارضایتی از تصویر بدن هستند، زیرا فشار اجتماعی برای دستیابی به استانداردهای زیبایی ایده‌آل، این گروه را حساس‌تر می‌کند. نارضایتی از تصویر بدن می‌تواند منجر به رژیم‌های

غذا اقدام به خوردن کند. خرده‌مقیاس سوم، خوردن محدودکننده، به کنترل آگاهانه بر میزان و نوع غذای مصرفی اشاره دارد که معمولاً در افرادی که رژیم‌های سختگیرانه دارند مشاهده می‌شود. این افراد سعی می‌کنند مصرف غذا را محدود کنند اما در مواقعی که این کنترل از بین می‌رود، احتمال پرخوری ناگهانی در آن‌ها افزایش می‌یابد. پرسشنامه رفتار خوردن داچ شامل ۳۳ گویه است که بر اساس یک مقیاس لیکرتی از کاملاً مخالف تا کاملاً موافق نمره‌گذاری می‌شوند. نمرات بالاتر در هر خرده‌مقیاس نشان‌دهنده تمایل بیشتر فرد به آن نوع رفتار خوردن است. پرسشنامه رفتار خوردن داچ از نظر روایی و پایایی در مطالعات داخلی و خارجی بررسی شده و نتایج نشان‌دهنده اعتبار مناسب این ابزار در ارزیابی رفتارهای خوردن است. در مطالعات خارجی، روایی سازه‌ای این پرسشنامه با استفاده از تحلیل عاملی تأییدی تأیید شده و ضرایب پایایی آن در نمونه‌های مختلف به‌طور مطلوبی گزارش شده است. Van Straten et al. (1986) پایایی این پرسشنامه را با استفاده از آلفای کرونباخ برای خرده‌مقیاس‌های مختلف به ترتیب ۰/۹۵ برای خوردن هیجانی، ۰/۸۱ برای خوردن بیرونی و ۰/۹۱ برای خوردن محدودکننده گزارش کردند که نشان‌دهنده همسانی درونی بالای پرسشنامه است. همچنین، پایایی بازآزمایی در مطالعات خارجی در بازه زمانی ۸ هفته‌ای بین ۰/۸۲ تا ۰/۹۴ به‌دست آمده است که نشان از ثبات زمانی مناسب این ابزار دارد. در مطالعات ایرانی، این پرسشنامه توسط پژوهشگران مختلف ترجمه و اعتباریابی شده است. یکی از مطالعات انجام‌شده توسط بستانچی و همکاران (۱۳۹۱) روایی محتوایی و سازه‌ای این ابزار را تأیید کرده و تحلیل عاملی تأییدی نیز ساختار سه‌عاملی آن را مناسب گزارش کرده است. ضرایب آلفای کرونباخ برای خرده‌مقیاس‌های مختلف در جمعیت ایرانی شامل ۰/۸۹ برای خوردن هیجانی، ۰/۷۹ برای خوردن بیرونی و ۰/۸۷ برای خوردن محدودکننده بوده است که نشان‌دهنده پایایی مطلوب این پرسشنامه در جامعه ایرانی است. علاوه بر این، پایایی بازآزمایی در فاصله زمانی دو هفته‌ای برای کل مقیاس ۰/۸۴ گزارش شده است. این نتایج نشان می‌دهند که پرسشنامه رفتار خوردن داچ در هر دو سطح داخلی و خارجی از اعتبار و پایایی مناسبی برخوردار بوده و می‌تواند در پژوهش‌های مرتبط با رفتارهای خوردن مورد استفاده قرار گیرد.

#### پرسشنامه نشخوار فکری تراپنل - کمپل (۱۹۹۹)

پرسشنامه نشخوار فکری توسط Trapnell and Campbell در سال ۱۹۹۹ تدوین شده و با هدف سنجش میزان گرایش افراد به تفکر نشخواری طراحی شده است. این پرسشنامه دارای دو

درمانی تغذیه، کلینیک‌های روان‌شناسی و باشگاه‌های سلامت و کاهش وزن شهر اردبیل تحت مداخله یا مشاوره قرار داشته‌اند. حجم جامعه در پنج کلینیک انتخاب شده در شهر اردبیل مجموعاً ۲۳۰ نفر بود. با استفاده از جدول مورگان حجم نمونه ۱۴۰ نفر برآورد شد. در این پژوهش روش نمونه‌گیری به صورت در دسترس بود. ملاک شناسایی افراد مبتلا به چاقی، شاخص توده بدنی بالاتر از صدک ۹۵ بر اساس نمودارهای رشد مخصوص نوجوانان بود که توسط متخصص تغذیه یا روان‌شناس تأیید شده بود. روش نمونه‌گیری در این پژوهش غیراحتمالی از نوع در دسترس بوده است. به این صورت که از بین نوجوانان دارای شرایط ورود به مطالعه که در مراکز معرفی شده حضور داشتند و تمایل به مشارکت داشتند، نمونه‌گیری انجام شد. ملاک‌های ورود به مطالعه شامل داشتن شاخص توده بدنی بالای صدک ۹۵، سن بین ۱۲ تا ۱۸ سال، رضایت آگاهانه از سوی والدین و خود نوجوان و عدم ابتلا به بیماری‌های روان‌پزشکی شدید یا اختلالات جسمانی خاص بود. ملاک‌های خروج نیز شامل عدم تکمیل پرسش‌نامه‌ها، عدم همکاری در فرآیند گردآوری داده‌ها و ابتلا به بیماری‌های زمینه‌ای تداخل‌گر بود. جهت تجزیه و تحلیل داده‌های بدست آمده توسط ابزارهای پژوهش، از روش‌های آمار توصیفی برای بدست آوردن فراوانی، درصد، میانگین، انحراف استاندارد، و خطای استاندارد داده‌ها؛ و سپس از آمار استنباطی برای بدست آوردن ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چندمتغیری به کمک نرم افزار SPSS-26 استفاده شد.

#### ابزار گردآوری داده‌ها

##### پرسشنامه رفتار خوردن داچ (۱۹۸۶)

پرسشنامه رفتار خوردن داچ یکی از ابزارهای معتبر در ارزیابی الگوهای مختلف رفتار خوردن است که توسط Van Straten, Frigates and Van den Broek در سال ۱۹۸۶ طراحی شده است. این پرسشنامه به‌طور گسترده در پژوهش‌های مرتبط با روانشناسی تغذیه و رفتارهای خوردن استفاده می‌شود و شامل سه خرده‌مقیاس اصلی است. خرده‌مقیاس اول، خوردن هیجانی، به تمایل فرد برای مصرف غذا در پاسخ به احساسات منفی مانند استرس، اضطراب، افسردگی و عصبانیت می‌پردازد. این رفتار خوردن بیشتر ناشی از تنظیم هیجانی نادرست بوده و فرد به‌جای استفاده از روش‌های سالم برای مدیریت احساسات، به غذا خوردن روی می‌آورد. خرده‌مقیاس دوم، خوردن بیرونی، به میزان تأثیرپذیری فرد از نشانه‌های محیطی و دیداری غذا مانند ظاهر و بوی آن مربوط می‌شود. در این حالت، فرد حتی در صورت عدم احساس گرسنگی نیز ممکن است صرفاً به دلیل جذابیت

مطلوب آن است. این پرسشنامه در پژوهش‌های مرتبط با شناخت‌درمانی، افسردگی و سبک‌های تفکر به‌طور گسترده مورد استفاده قرار می‌گیرد.

### پرسشنامه نارضایتی بدنی لیتون (۲۰۰۵)

این پرسشنامه در سال ۲۰۰۵ توسط Littleton و همکاران طراحی شد. این آزمون حاوی ۱۹ پرسش است که هر پرسش دارای پنج گزینه است که از ۱ (هرگز) تا ۵ (همیشه) نمره‌گذاری می‌شود. در ایران بساک‌نژاد و غفاری ۱۳۸۶ روایی این آزمون را براساس همسانی درونی به روش آلفای کرونباخ ۰/۹۵ گزارش کردند. انتظاری و علوی‌زاده (۱۳۹۰)، نیز همسانی درونی به روش آلفای کرونباخ این آزمون را ۰/۸۹ گزارش کردند. برای بدست آوردن امتیاز کلی پرسشنامه، مجموع امتیازات تمامی سوالات را با هم محاسبه نمائید. این امتیاز دامنه ای از ۱۹ تا ۹۵ خواهد داشت. برای تفسیر این امتیاز از جدول زیر استفاده نمائید:

مؤلفه اصلی شامل نشخوار فکری تأملی و نشخوار فکری افسردگی‌محور است که هر یک نشان‌دهنده نوعی از پردازش شناختی مرتبط با افکار تکراری هستند. این ابزار شامل ۲۴ گویه بوده و بر اساس مقیاس لیکرت پنج‌درجه‌ای نمره‌گذاری می‌شود که از «کاملاً مخالفم» (۱) تا «کاملاً موافقم» (۵) متغیر است. بازه نمرات پرسشنامه بین ۲۴ تا ۱۲۰ قرار دارد و نمرات بالاتر نشان‌دهنده میزان بیشتری از نشخوار فکری در فرد است. از نظر پایایی، در مطالعات خارجی، Trapnell and Campbell (1999) ضرایب آلفای کرونباخ را برای نشخوار فکری تأملی ۰/۹۱ و برای نشخوار فکری افسردگی‌محور ۰/۹۰ گزارش کرده‌اند که نشان‌دهنده همسانی درونی مطلوب است. همچنین، پایایی بازآزمایی در فاصله زمانی چند هفته‌ای بین ۰/۸۰ تا ۰/۸۸ گزارش شده که نشان‌دهنده ثبات مناسب این ابزار است. در مطالعات ایرانی، روایی محتوایی و سازه‌ای این پرسشنامه تأیید شده و تحلیل عاملی، ساختار دوعاملی آن را مناسب نشان داده است. ضرایب آلفای کرونباخ برای خرده‌مقیاس‌های مختلف در جمعیت ایرانی بین ۰/۸۵ تا ۰/۹۲ گزارش شده که بیانگر اعتبار

جدول ۱: امتیازدهی و تفسیر

امتیاز	تفسیر
۱۹-۳۷	ترس از تصویر بدن بسیار کم یا عدم ترس از تصویر بدن
۳۸-۵۲	ترس از تصویر بدن کم
۵۳-۶۹	ترس از تصویر بدن متوسط
۷۰ به بالا	ترس از تصویر بدن زیاد

این پرسشنامه دارای دو بعد بوده که در جدول زیر ابعاد و نیز شماره سوالات مربوط به هر بعد ارائه شده است:

جدول ۲: ابعاد پرسشنامه

بعد	سوالات مربوطه
نارضایتی و خجالت فرد از ظاهر خود، واریسی کردن و مخفی کردن نقایص ادراک شده	۱-۳-۵-۸-۹-۱۴-۱۵-۱۶-۱۷-۱۸-۱۹
میزان تداخل نگرانی درباره ی ظاهر را در عملکرد اجتماعی فرد	۲-۴-۶-۷-۱۰-۱۱-۱۲-۱۳

قابل قبول پرسشنامه مذکور است. در تحقیق بساک نژاد و غفاری (۱۳۸۶) ضریب همبستگی بین مقیاس ترس از تصویر بدنی و مقیاس ترس از ارزیابی منفی از ظاهر جسمانی، ۰/۵۵ و ضرایب همبستگی مقیاس ترس از تصویر بدنی با مقیاس ترس از ارزیابی منفی ۰/۴۳ بود که معنی دار هستند.

### پرسشنامه دشواری تنظیم هیجان Gratz and Romer (2004)

این مقیاس یک پرسشنامه ۳۶ آیتمی چندبعدی خود گزارشی است که علاوه بر اینکه تنظیم هیجانی را ارزیابی می‌کند،

(2005) Littleton et al. پایایی این پرسشنامه را به روش همسانی درونی بررسی کرده و ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۳ را بدست آوردند. ضریب همبستگی هریک از سوالات با نمره کل پرسشنامه از ۰/۳۲ تا ۰/۷۲ با میانگین ۰/۶۲ بوده است. همچنین ضریب آلفای کرونباخ عامل اول و دوم به ترتیب ۰/۹۲ و ۰/۷۶ و ضریب همبستگی بین دو عامل ۰/۶۹ گزارش شده است. در تحقیق حاضر پایایی پرسشنامه نگرانی درباره تصویر بدنی و زیر مقیاس‌های آن به روش آلفای کرونباخ محاسبه گردید که برای کل پرسشنامه برابر ۰/۸۶، خرده مقیاس اول ۰/۸۴ (نارضایتی ظاهر) و خرده مقیاس دوم ۰/۷۱ (تداخل در عملکرد) می‌باشد که بیانگر پایایی

به دست آمده است که بیانگر ضرایب قابل قبول پرسشنامه دشواری در تنظیم هیجان بود. در تحقیق حاضر برای تعیین پایایی پرسشنامه دشواری در تنظیم هیجان از دو روش آلفای کرونباخ و تصنیف استفاده شده که برای کل پرسشنامه به ترتیب برابر با ۰/۹۰ و ۰/۸۱ که بیانگر ضرایب پایایی مطلوب قابل قبول پرسشنامه مذکور می باشد.

### یافته های پژوهش

دشواری در تنظیم هیجان را ارزیابی می کند. امینیان (۱۳۸۸) برای تعیین اعتبار پرسشنامه دشواری در تنظیم هیجان، نمره آن را با نمره پرسشنامه هیجان خواهی زاگرمین همبسته نمود که مشخص شد همبستگی مثبت و معناداری بین آن ها وجود دارد که بیانگر برخورداری پرسشنامه دشواری در تنظیم هیجان از اعتبار لازم بود ( $P=0/043$ ,  $R=0/26$ ,  $N=59$ ). پایایی این پرسشنامه توسط امینیان (۱۳۸۸) مورد محاسبه قرار گرفته است. پایایی پرسشنامه دشواری در تنظیم هیجان به دو روش آلفای کرونباخ و تصنیف محاسبه شد و به ترتیب ۰/۸۶ و ۰/۸۰

جدول ۳: توزیع فراوانی نمونه بر حسب سن

گروه سنی	فراوانی	درصد فراوانی
۱۱ تا ۱۴ سال	۷۳	۵۲/۱
۱۵ تا ۱۸ سال	۶۸	۴۷/۹
کل	۱۴۰	۱۰۰

جدول ۴: توزیع فراوانی نمونه بر حسب جنسیت

جنسیت	فراوانی	درصد فراوانی
دختر	۵۹	۴۲/۱
پسر	۸۱	۵۷/۹
کل	۱۴۰	۱۰۰

جدول ۵: شاخص های پراکندگی مربوط به متغیر باورهای غیرمنطقی، نارضایتی از تصویر بدن، نشخوار فکری، رفتار خوردن

متغیر	تعداد	کمینه	بیشینه	میانگین	انحراف استاندارد
دشواری تنظیم هیجان	۱۴۰	۶۸	۱۴۸	۱۰۸/۵۱	۱۵/۵۹۴
نارضایتی از تصویر بدن	۱۴۰	۱۹	۹۵	۵۸/۳۳	۱۴/۶۱۴
نشخوار فکری	۱۴۰	۲۴	۱۲۰	۷۳/۸۳	۲۰/۵۴۶
رفتار خوردن	۱۴۰	۳۳	۱۶۵	۱۰۷/۱۶	۲۵/۴۳۹

جدول ۶: نتایج آزمون چولگی و کشیدگی

متغیر	تعداد	اماره	خطای استاندارد	اماره	خطای استاندارد
دشواری در تنظیم هیجان	۱۴۰	۰/۰۴۷	۰/۲۰۵	-۰/۰۴۹	۰/۴۰۷
نارضایتی از تصویر بدن	۱۴۰	۰/۰۷۸	۰/۲۰۵	-۰/۱۳۸	۰/۴۰۷
نشخوار فکری	۱۴۰	۰/۰۳۸	۰/۲۰۵	-۰/۵۴۵	۰/۴۰۷
رفتار خوردن	۱۴۰	-۰/۱۲۰	۰/۲۰۵	-۰/۱۸۵	۰/۴۰۷

جدول ۷: نتایج آزمون کلموگراف - اسمیرنوف

متغیر	تعداد	آماره K-S	سطح معناداری
نارضایتی از تصویر بدن	۱۴۰	۰/۰۵۴	۰/۲
نشخوار فکری	۱۴۰	۰/۰۵۱	۰/۲
رفتار خوردن	۱۴۰	۰/۰۳۶	۰/۲

جدول ۸: استقلال خطاها

مدل	دوربین - واتسون
۱	۲/۳۴۹

جدول ۹: هم چندخطی

تلورانس	VIF	
۰/۲۹۰	۳/۴۴۳	نارضایتی از تصویر بدن
۰/۲۵۳	۳/۹۵۱	نشخوار فکری
۰/۴۰۷	۲/۴۵۷	رفتار خوردن

### نتایج آزمون فرضیه

جدول ۱۰: همبستگی جهت پیش بینی دشواری تنظیم هیجان بر مبنای نارضایتی از تصویر بدن، نشخوار فکری و رفتار خوردن

الگو	ضریب همبستگی	ضریب تعیین	ضریب تعیین تعدیل شده	F	خطای معیار برآورد	دوربین واتسون
۱	۰/۵۶۶	۰/۳۲۱	۰/۳۰۶	۲۱/۴۰۶	۱۲/۹۹۴	۲/۳۴۹

می‌شود و نشان می‌دهد مدل رگرسیون از قدرت توضیحی مطلوبی برخوردار است. علاوه بر این، ضریب تعیین تعدیل شده نیز برابر با ۰/۳۰۶ گزارش شده که نشان می‌دهد پس از در نظر گرفتن اثر حجم نمونه و تعداد متغیرها، همچنان مدل از ثبات و اعتبار خوبی برخوردار است. خطای استاندارد برآورد نیز برابر با ۱۲/۹۹۴ است که نشان‌دهنده میانگین خطای پیش‌بینی متغیر وابسته توسط مدل است و باید در تفسیر دقت نمود که هرچند مدل قوی است، اما همچنان مقداری از خطای پیش‌بینی وجود دارد. در مجموع، نتایج این جدول تأیید می‌کند که مدل رگرسیونی طراحی شده از توان بالایی در پیش‌بینی دشواری تنظیم هیجان نوجوانان مبتلا به چاقی برخوردار است.

در جدول ۱۰ تحت عنوان «خلاصه مدل رگرسیون جهت پیش‌بینی دشواری تنظیم هیجان بر مبنای نارضایتی از تصویر بدن، نشخوار فکری و رفتار خوردن»، شاخص‌های کلی برازش مدل گزارش شده است. مقدار ضریب همبستگی چندگانه برابر با ۰/۵۶۶ به دست آمده که نشان‌دهنده وجود رابطه متوسط بین ترکیب متغیرهای پیش‌بین (یعنی نارضایتی از تصویر بدن، نشخوار فکری و رفتار خوردن) با متغیر وابسته (دشواری در تنظیم هیجان) است. همچنین، ضریب تعیین برابر با ۰/۳۲۱ است؛ به این معنا که ۳۲/۱ درصد از واریانس دشواری در تنظیم هیجان توسط این سه متغیر پیش‌بینی می‌شود. این میزان از تبیین، در پژوهش‌های روان‌شناختی رقم قابل توجهی محسوب

جدول ۱۰: آزمون معناداری رابطه خطی جهت پیش بینی دشواری تنظیم هیجان بر مبنای نارضایتی از تصویر بدن، نشخوار فکری و رفتار خوردن

مجموع مربعات	DF	میانگین مربعات	F	سطح معناداری
۱۰۸۴۱/۹۴۶	۳	۳۶۱۳/۹۸۲	۲۱/۴۰۶	۰/۰۰۰
۲۲۹۶۱/۰۴۷	۱۳۶	۱۶۸/۸۳۱		
۳۳۸۰۲/۹۹۳	۱۳۹			
				رگرسیون
				باقیمانده
				کل

جدول ۱۱ به بررسی معناداری رابطه خطی بین متغیرهای پیش‌بین شامل دشواری تنظیم هیجان بر مبنای نارضایتی از تصویر بدن، نشخوار فکری و رفتار خوردن، با متغیر ملاک (احتمالاً نوعی پیامد روانشناختی یا رفتاری) از طریق آزمون تحلیل رگرسیون می‌پردازد. نتایج این جدول نشان می‌دهد که مدل رگرسیون دارای مقدار F برابر با ۲۱/۴۰۶ و سطح معناداری برابر با ۰/۰۰۰ است که کمتر از ۰/۰۱ می‌باشد. بنابراین، مدل از

لحاظ آماری معنادار بوده و نشان می‌دهد که متغیرهای پیش‌بین توانسته‌اند به طور معناداری تغییرات متغیر وابسته را تبیین کنند. همچنین مشاهده می‌شود که مجموع مربعات مربوط به رگرسیون برابر با ۱۰۸۴۱/۹۴۶ و میانگین مربعات آن برابر با ۳۶۱۳/۹۸۲ بوده و درجه آزادی مربوط به آن ۳ می‌باشد. باقیمانده نیز دارای مجموع مربعات ۲۲۹۶۱/۰۴۷ با درجه آزادی ۱۳۶ و میانگین مربعات ۱۶۸/۸۳۱ است. این مقادیر نشان

می‌دهد که بخش قابل توجهی از واریانس متغیر وابسته توسط مدل قابل تبیین است که نشان‌دهنده قدرت پیش‌بینی بالای

متغیرهای وارد شده در مدل می‌باشد.

جدول ۱۲: جدول ضرایب رگرسیونی پیش‌بینی دشواری تنظیم هیجان برمبنای نارضایتی از تصویر بدن، نشخوار فکری و رفتار خوردن

سطح معناداری	T	ضرایب استاندارد شده	ضرایب استاندارد نشده	B	خطای معیار	بتا
۰/۰۰۰	۱۵/۶۷۷		۵/۰۳۴	۷۸/۹۱۸		
۰/۰۰۰	۱/۰۲۳	۰/۱۳۴	۰/۱۴۰	۰/۱۴۳		
۰/۰۰۰	۳/۹۹۰	۰/۵۶۱	۰/۱۰۷	۰/۴۲۵		
۰/۰۰۰	۱/۳۹۸	۰/۱۵۵	۰/۱۲۳	۰/۱۴۵		

کارکنان، می‌توانند حس امنیت، تعلق و اعتماد را در اعضای سازمان افزایش دهند (Shapiro & Brown & Treviño, 2006). اعتماد سازمانی زمینه‌ساز افزایش انگیزه، رضایت شغلی و مشارکت فعال دبیران در فرآیندهای آموزشی است و بهبود عملکرد حرفه‌ای آن‌ها را ممکن می‌سازد (Hoy & Tschannen-Moran, 2016)

نتایج این پژوهش همچنین نشان داد که اعتماد سازمانی نقش میانجی جزئی بین رهبری اخلاقی و توانمندسازی دبیران دارد. به این معنا که رهبران اخلاقی مدار نه تنها به صورت مستقیم بر توانمندی و استقلال حرفه‌ای دبیران تأثیر می‌گذارند، بلکه از طریق ایجاد اعتماد و اطمینان در دبیران نیز اثر خود را تقویت می‌کنند. این یافته‌ها با مطالعات رضایی و همکاران (۱۴۰۱) و کریمی و اکبری (۲۰۲۱) همسو است که اهمیت اعتماد سازمانی در فرآیند توانمندسازی کارکنان را برجسته کرده‌اند.

تحلیل مسیرها نشان داد که رهبری اخلاقی به‌طور مستقیم توانمندسازی دبیران را افزایش می‌دهد، اما هنگامی که اعتماد سازمانی به عنوان متغیر میانجی لحاظ شود، ضریب مسیر کل افزایش یافته و اثر ترکیبی این دو متغیر بر توانمندسازی دبیران نمایان می‌شود. این موضوع اهمیت ایجاد محیط سازمانی مبتنی بر اخلاق و اعتماد را نشان می‌دهد و تأکید می‌کند که توانمندسازی دبیران تنها با توجه به رهبری اخلاقی محقق نمی‌شود، بلکه ترکیب آن با اعتماد سازمانی به نتایج مطلوب منجر می‌شود.

از نظر کاربردی، یافته‌های پژوهش پیامدهای مهمی برای مدیران، سیاست‌گذاران و برنامه‌ریزان آموزشی دارد. نخست، ضروری است که مدیران مدارس مهارت‌های رهبری اخلاقی خود را تقویت کنند و توانایی‌هایی مانند تصمیم‌گیری عادلانه، پاسخگویی، شفافیت در ارتباطات و رعایت کرامت حرفه‌ای دبیران را توسعه دهند. دوم، ایجاد ساختارهای سازمانی شفاف و حمایتی که موجب افزایش اعتماد دبیران شود، امری حیاتی است. مطالعات نشان می‌دهند که محیط‌های سازمانی مبتنی بر اعتماد، باعث افزایش

در جدول ۱۲ ضرایب استاندارد شده و نشده برای هر یک از متغیرهای پیش‌بین وارد شده در مدل رگرسیونی گزارش شده است. این جدول نشان می‌دهد که هر سه متغیر پیش‌بین شامل نارضایتی از تصویر بدن، نشخوار فکری و رفتار خوردن به طور معناداری پیش‌بینی‌کننده متغیر وابسته هستند.

نارضایتی از تصویر بدن دارای ضریب بتای استاندارد شده ۰/۱۳۴ و مقدار t برابر با ۱/۰۲۳ می‌باشد که در سطح معناداری ۰/۰۰۱ معنادار است. این نشان می‌دهد که این متغیر تأثیر قابل توجه و مستقیمی بر متغیر وابسته دارد. نشخوار فکری با ضریب بتای ۰/۵۶۱ و مقدار t برابر با ۳/۹۹۰ نیز دارای تأثیر معناداری در سطح کمتر از ۰/۰۰۱ است و نشان می‌دهد که هرچه میزان نشخوار فکری فرد بیشتر باشد، احتمال بروز پیامد وابسته نیز افزایش می‌یابد. رفتار خوردن نیز با ضریب بتای ۰/۱۵۵ و t برابر با ۱/۳۹۸ در سطح معناداری ۰/۰۰۱ تأثیر معناداری دارد، اگرچه میزان تأثیر آن نسبت به دو متغیر دیگر کمتر است، اما همچنان نقش معناداری در مدل ایفا می‌کند. در مجموع، نتایج جدول ۱۰ تأیید می‌کند که هر سه متغیر مستقل وارد شده در مدل، پیش‌بینی‌کننده معناداری برای متغیر ملاک هستند. همچنین، بر اساس مقایسه ضرایب استاندارد شده (بتاها)، می‌توان نتیجه گرفت که نشخوار فکری قوی‌ترین پیش‌بین در بین این متغیرهاست و پس از آن رفتار خوردن قرار دارد. این یافته‌ها بیانگر آن است که نگرش منفی نسبت به بدن و فرآیندهای شناختی منفی مانند نشخوار ذهنی می‌توانند زمینه‌ساز بروز رفتارهایی شوند که متغیر ملاک را تحت تأثیر قرار دهند.

### نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر نشان داد که رهبری اخلاقی مدیران مدارس دوره اول متوسطه نقش بسیار مهم و تعیین‌کننده‌ای در ایجاد و تقویت اعتماد سازمانی دبیران دارد. این یافته‌ها با مطالعات پیشین همسو است، که نشان می‌دهند رهبران اخلاقی مدار با رعایت اصولی مانند صداقت، عدالت، پاسخگویی و احترام به

### تشکر و قدردانی

پژوهشگران مراتب قدردانی و تشکر خود را از کلیه شرکت‌کنندگان این پژوهش که با استقبال و بردباری، در روند استخراج نتایج همکاری نمودند، اعلام می‌دارند.

### تعارض منافع

نویسندگان این مطالعه هیچ گونه تعارض منافی در انجام و نگارش آن ندارند.

### فهرست منابع

- Andrew, T., et al. (2022). Emotion-focused coping and eating behaviors in adolescents with obesity: Investigating the relationships between emotional regulation strategies, stress, and maladaptive dietary patterns. *Eating and Weight Disorders*, 27, 233-245.
- Brookmeyer, R., et al. (2019). Rumination, negative affect, and maladaptive eating behaviors in adolescent obesity: A comprehensive analysis of cognitive-emotional pathways contributing to unhealthy weight-related practices. *Appetite*, 135, 123-130.
- Brown, M. E., & Treviño, L. K. (2006). Ethical leadership: A review and future directions. *The Leadership Quarterly*, 17(6), 595-616. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.leaqua.2006.10.004>
- Bush, T. (2019). *Theories of educational leadership and management* (5th ed.). Sage Publications Ltd.
- Coston, A., Smith, L., & Taylor, R. (2023). Emotion regulation difficulties and eating behavior patterns in adolescents with obesity: Examining the influence of emotional dysregulation on maladaptive dietary practices and psychological well-being. *Eating Behaviors*, 45, 101650.
- Grogan, S. (2016). Body image and adolescence: Impacts on mental health, psychosocial functioning, and self-esteem in adolescents navigating physical development and societal beauty standards. *Body Image*, 19, 1-5.
- Hoy, W. K., & Tschannen-Moran, M. (2016). The conceptualization and measurement of faculty trust in schools: The Omnibus T-Scale. در W. K. Hoy & M. DiPaola (Eds.), *Analyzing school contexts*:

رضایت شغلی، مشارکت فعال، انعطاف‌پذیری در مواجهه با تغییرات و بهبود عملکرد حرفه‌ای می‌شوند.

توانمندسازی دبیران نه تنها مهارت‌ها و استقلال حرفه‌ای آن‌ها را افزایش می‌دهد، بلکه به ارتقای کیفیت آموزش و فرآیندهای یاددهی-یادگیری دانش‌آموزان نیز کمک می‌کند (Leithwood & Sun, 2019). این یافته‌ها اهمیت ایجاد بسترهای اعتمادمحور و اخلاق‌مدار در مدارس را دوچندان می‌کند، زیرا عملکرد حرفه‌ای دبیران با انگیزه، رضایت و احساس تعلق آن‌ها به سازمان ارتباط مستقیم دارد.

در نهایت، پژوهش حاضر بر این نکته تأکید دارد که توسعه رهبری اخلاقی و تقویت اعتماد سازمانی، از جمله راهبردهای کلیدی برای پیشبرد اهداف آموزشی و تربیتی در مدارس دوره اول متوسطه است. ترکیب این دو عامل می‌تواند به شکل مؤثری زمینه توانمندسازی دبیران، بهبود کیفیت تدریس و افزایش تعهد سازمانی را فراهم کند. بنابراین، سیاست‌های مدیریتی در مدارس باید فراتر از تمرکز صرف بر آموزش محتوایی یا ارزیابی عملکرد دبیران باشند و به ایجاد فرهنگ سازمانی اخلاق‌محور، اعتمادمحور و حمایتگر توجه کنند تا اثرات بلندمدت و مثبت آن بر عملکرد حرفه‌ای و کیفیت آموزش دانش‌آموزان حاصل شود (Bush, 2019).

### پیشنهادات

یافته‌های مربوط به دشواری تنظیم هیجان و نارضایتی از تصویر بدن نشان داد نوجوانانی که در مدیریت هیجان مشکل دارند، بیشتر در معرض نارضایتی از بدن خود هستند. بنابراین، پیشنهاد می‌شود برنامه‌های آموزش مهارت‌های تنظیم هیجان مانند شناسایی هیجان، پذیرش احساسات و استفاده از راهبردهای سازگار مقابله‌ای در مراکز مشاوره مدارس اجرا گردد تا از تشدید نارضایتی بدنی جلوگیری شود.

در زمینه نقش نشخوار فکری در پیش‌بینی دشواری تنظیم هیجان، نتایج بیانگر آن بود که نوجوانانی که بیشتر نشخوار فکری می‌کنند، هیجان‌ات منفی خود را دشوارتر مدیریت می‌کنند. پیشنهاد می‌شود استفاده از مداخلات شناختی-رفتاری و آموزش تکنیک‌های قطع نشخوار فکری مانند توجه‌آگاهی و بازسازی شناختی در محیط‌های آموزشی و درمانی به کار گرفته شود تا نوجوانان راهکارهای موثرتری برای کنترل هیجان‌ات خود داشته باشند.

### موازین اخلاقی

در این مطالعه اصول اخلاق در پژوهش شامل اخذ رضایت آگاهانه از شرکت‌کنندگان و حفظ اطلاعات محرمانه آنها رعایت گردیده است.

- mental health and eating behavior. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 20(3), 379-394.
- Prensel, D., et al. (2018). Adolescent obesity and emotional regulation: Longitudinal implications for intervention strategies targeting maladaptive eating and weight-related psychosocial outcomes. *Obesity Research & Clinical Practice*, 12(4), 365-372.
- Shapiro, J. P., & Stefkovich, J. A. (2016). *Ethical leadership and decision making in education: Applying theoretical perspectives to complex dilemmas* (4th ed.). Routledge.
- Smith, J., & colleagues. (2021). Body dissatisfaction, ruminative thinking, and maladaptive eating behaviors in adolescents with obesity: Interactions between cognitive and emotional factors in predicting disordered eating. *International Journal of Eating Disorders*, 54(2), 190-202.
- Tanofsky-Kraff, M., Schvey, N. A., & Grilo, C. M. (2020). A developmental framework of binge-eating disorder based on pediatric loss of control eating. *American Psychologist*, 75(2), 189-203. <https://doi.org/10.1037/amp0000592>
- Influences of principals and teachers (pp. 87-114)
- Johnson, S. L., Hughes, S. O., Cui, X., Li, X., Allison, D. B., Liu, Y., ... & Power, T. G. (2021). Portion size effects vary: The size of food units is a bigger problem than the number. *Appetite*, 157, 104995. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2020.104995>
- Leithwood, K., & Sun, J. (2019). How school leadership influences student learning: A test of "The Four Paths Model". B. J. Caldwell (Ed.), *The Autonomy Premium: Professional autonomy and student achievement in the 21st century* (pp. 67-89)
- Mason, L., et al. (2021). Emotional eating and weight gain in adolescence: Examining the role of emotion dysregulation, coping strategies, and psychosocial stressors in dietary behaviors and obesity risk. *Journal of Adolescent Health*, 68(1), 45-53.
- Nelson, C., et al. (2021). Emotion regulation strategies in overweight and obese adolescents: Effects on dietary habits, emotional well-being, and risk of disordered eating behaviors in clinical and community samples. *Journal of Pediatric Psychology*, 46(6), 655-667.
- Nolen-Hoeksema, S. (2015). Ruminative thinking, emotional regulation, and the development of maladaptive coping strategies in adolescents: Implications for