



Original Article

Comparison of Fear of Missing Out and Emotional Expressiveness in Students with and without Eating Disorders

Ali Ferdowsi^{1*}

1. Graduate of General Psychology, University of Guilan, Rasht, Iran

Article History:

Received: April 27, 2026

Revised: June 22, 2026

Accepted: July 8, 2026



***Corresponding Author:** Ali Ferdowsi,
Graduate of General Psychology,
University of Guilan, Rasht, Iran

E-mail: aliferdowsi5@gmail.com

Abstract

Background and Aims: Eating disorders arise when an individual resorts to maladaptive eating patterns to cope with internal tensions and the fear of social rejection. Individuals with a high fear of missing out (FOMO) are typically inhibited in expressing their emotions and are highly sensitive to signs of criticism or rejection. The objective of the present study was to compare the fear of missing out and emotional expressiveness in students with and without eating disorders.

Materials and Methods: The present study was descriptive and of the causal-comparative research type. The statistical population of the study consisted of University of Guilan students in Spring 1404 (2025). A total of 81 students, comprising two groups of students with eating disorders (13 individuals) and students without eating disorders (68 individuals), were selected using convenience sampling. The research instruments included the Eating Attitudes Test by Garner et al. (1979), the Emotional Expressiveness Questionnaire by King & Emmons (1990), and the Fear of Missing Out Scale by Przybylski et al. (2013). Data were analyzed using the nonparametric Mann-Whitney U test.

Results: The results showed no significant difference between students with and without eating disorders in fear of missing out ($Z = -0.806$, $p = 0.420$) and emotional expressiveness ($Z = -1.423$, $p = 0.155$).

Conclusion: The findings indicate that eating disorders are not directly associated with fear of missing out and emotional expressiveness in students. It is suggested that therapeutic interventions focusing on specific emotional regulation rather than general expressiveness be designed and implemented, as these may be more applicable and effective for students.

Keywords: Eating Disorders, Emotional Expressiveness, Fear of Missing Out, Students

Please cite this article as follows: Ferdowsi A. Comparison of Fear of Missing Out and Emotional Expressiveness in Students with and without Eating Disorders. SJPP. 2026;13(3):306-312.



مقایسه ترس از در حاشیه ماندن و ابرازگری هیجانی در دانشجویان با و بدون اختلالات خوردن

علی فردوسی^۱

۱. دانش‌آموخته روان‌شناسی عمومی، دانشگاه گیلان، رشت، ایران

چکیده

زمینه و هدف: اختلالات خوردن زمانی پدید می‌آیند که فرد برای مقابله با تنش‌های درونی و ترس از طرد اجتماعی به الگوهای ناسازگار خوردن روی می‌آورد. افرادی که ترس بالایی از در حاشیه ماندن دارند معمولاً در ابراز هیجان‌های خود دچار بازداری هستند و نسبت به نشانه‌های انتقاد یا طرد حساسیت شدید نشان می‌دهند. هدف پژوهش حاضر مقایسه ترس از در حاشیه ماندن و ابرازگری هیجانی در دانشجویان با و بدون اختلالات خوردن بود.

مواد و روش‌ها: پژوهش حاضر توصیفی و از نوع پژوهش‌های علی - مقایسه‌ای بود. جامعه آماری پژوهش دانشجویان دانشگاه گیلان در بهار سال ۱۴۰۴ بود که تعداد ۸۱ نفر و دو گروه دانشجویان با اختلالات خوردن (۱۳ نفر) و دانشجویان بدون اختلالات خوردن (۶۸ نفر) با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. ابزار پژوهش شامل پرسش‌نامه نگرش به تغذیه گارنر و همکاران (۱۹۷۹)، پرسش‌نامه ابرازگری هیجانی کینگ و آمونز (۱۹۹۰) و پرسش‌نامه ترس از در حاشیه ماندن پرزبیلسکی و همکاران (۲۰۱۳) بود. تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از آزمون ناپارامتریک یومن ویتنی انجام گرفت.

یافته‌ها: نتایج نشان داد بین دانشجویان با و بدون اختلالات خوردن در ترس از در حاشیه ماندن ($Z=-0.806$ ، $p=0.420$) و ابرازگری هیجانی ($Z=-1.423$ ، $p=0.155$) تفاوت معناداری وجود ندارد.

نتیجه‌گیری: یافته‌ها حاکی از آن است که اختلالات خوردن با ترس از در حاشیه ماندن و ابرازگری هیجانی در دانشجویان ارتباط مستقیمی ندارد. پیشنهاد می‌شود مداخلات درمانی که بر تنظیم هیجانی اختصاصی به جای ابرازگری عمومی تمرکز دارند طراحی و اجرا گردد که احتمالاً می‌تواند برای دانشجویان کاربردی‌تر و اثربخش‌تر باشد.

واژگان کلیدی: ترس از در حاشیه ماندن، ابرازگری هیجانی، اختلالات خوردن، دانشجویان

تاریخچه مقاله:

دریافت: ۱۴۰۵/۰۲/۰۷

ویرایش: ۱۴۰۵/۰۴/۰۱

پذیرش: ۱۴۰۵/۰۴/۱۷

تمامی حقوق نشر برای دانشگاه علوم پزشکی کردستان محفوظ است.

***نویسنده مسئول:** علی فردوسی، دانش‌آموخته روان‌شناسی عمومی، دانشگاه گیلان، رشت، ایران

ایمیل:

aliferdowsi5@gmail.com

استناد: فردوسی، علی. مقایسه ترس از در حاشیه ماندن و ابرازگری هیجانی در دانشجویان با و بدون اختلالات خوردن. دوماهنامه علمی پژوهشی روانشناسی و روانپزشکی شناخت، مرداد و شهریور ۱۴۰۵، ۱۳(۳): ۳۰۶-۳۱۲.

مقدمه

برای فرار از تنش و کسب آرامش به غذا خوردن پناه می‌برند (رضایی و همکاران، ۱۴۰۰). اختلالات خوردن^۲ به نوعی نابهنجاری در الگو و برنامه غذا خوردن گفته می‌شود که در آن رفتار تغذیه‌ای فرد از وضعیت طبیعی خارج گردیده است به گونه‌ای که ممکن است فرد از مصرف غذای کافی پرهیز کند

یکی از شایع‌ترین و مورد توجه‌ترین اختلالات روان‌تنی اختلالات مربوط به خورد و خوراک و خوردن هستند (لیناردون^۱ و همکاران، ۲۰۱۷). در حوزه روان‌شناختی این اختلالات به‌طور غالب در افرادی شکل می‌گیرند که با تعارض‌ها و رنج‌های درونی درگیر و بر مسائل جسمانی خود تمرکز بالایی دارند به‌صورتی که

² Eating disorders¹ Linardon

یا بیش از حد طبیعی غذا میل کند یا ترکیبی از این الگوهای ناسازگار را نشان دهد (شعاع کاظمی و همکاران، ۱۴۰۲). به عبارتی، اختلالات خوردن مجموعه‌ای از مشکلات و رفتار نابهنجار روان‌شناختی به حساب می‌آید که اغلب با رفتارهای هیجان‌ها، افکار و نگرش‌های نابهنجار نسبت به غذا خوردن شناخته می‌شوند (لاکی و آرنوکی^۱، ۲۰۲۰). اختلالات خوردن ممکن است به عنوان تلاشی برای کنترل بدن در زمانی که فرد ترس از طردشدن یا در حاشیه ماندن^۲ دارد باشند.

ترس از در حاشیه ماندن اغلب با تمایل مفرط به مشارکت در فعالیت‌هایی که دیگران درگیر انجام دادن آن‌ها هستند همراه است (پرزبیلسکی^۳ و همکاران، ۲۰۱۳). ترس از در حاشیه ماندن زمانی ظاهر می‌شود که فرد احساس کند از رویدادها یا تعاملات اجتماعی مهم کنار گذاشته شده یا از آن‌ها بی‌اطلاع مانده است و در نتیجه، نوعی اضطراب اجتماعی را تجربه می‌کند (حسینی اسفیدواجانی و همکاران، ۱۴۰۱). اگرچه علاقه به دریافت بازخورد و ارزیابی اجتماعی امری طبیعی تلقی می‌شود، افراد دارای سطوح بالای ترس از در حاشیه ماندن نسبت به نشانه‌های منفی یا طرد اجتماعی حساسیت افراطی نشان می‌دهند (فیورانتی^۴ و همکاران، ۲۰۲۱). کوچک‌ترین اشاره انتقادی می‌تواند در آنان احساس بی‌ثباتی، درماندگی و آشفتگی هیجانی ایجاد کند. این حساسیت مفرط اغلب به اجتناب از شکل‌دهی روابط صمیمانه و سالم منجر می‌شود و حتی در روابط محدود موجود نیز انتظار تحقیر یا تمسخر از سوی دیگران وجود دارد (حسینی اسفیدواجانی و همکاران، ۱۴۰۱). ترس از در حاشیه ماندن ممکن است باعث شود فرد احساسات واقعی خود را پنهان کند و در ابرازگری هیجانی^۵ دچار محدودیت یا خودسانسوری شود.

ابرازگری هیجانی به معنای نمایش بیرونی هیجان‌ها است که بدون توجه به ارزش آن‌ها (مثبت یا منفی) یا نحوه بروز آن‌ها (چهره‌ای، کلامی، بدنی یا رفتاری) صورت می‌گیرد (پینکس^۶ و همکاران، ۲۰۲۱). برخی افراد هیجان‌های خود را به‌طور آزادانه و بدون نگرانی از عواقب آن‌ها ابراز می‌کنند. این افراد به شیوه‌ای از ابراز هیجان به نام ابرازگری هیجانی تمایل دارند. از طرف دیگر، بعضی افراد تمایل به کنترل و بازداری در ابراز هیجان‌های خود دارند و شیوه ابراز هیجان آن‌ها از نوع بازداری هیجانی است (گلرخی و همکاران، ۱۴۰۳). ابرازگری هیجانی معمولاً به سه بعد ابراز هیجان مثبت، ابراز هیجان منفی و ابراز صمیمیت تقسیم می‌شود. ابراز هیجان منفی به میزان بروز پاسخ‌های هیجانی منفی نظیر نفرت، خشم، بی‌زاری و شرم در رفتار اشاره دارد. در

مقابل، ابراز هیجان مثبت به درجه‌ای اطلاق می‌شود که فرد پاسخ‌های هیجانی مثبت مانند شادمانی، رضایت، علاقه و محبت را نشان می‌دهد. همچنین، ابراز صمیمیت به معنای نمایش رفتارهای گرم و صمیمانه با دیگران است (ریلی^۷ و همکاران، ۲۰۱۹). در نهایت، ابرازگری هیجانی تحت تأثیر تعاملات مختلف فردی و اجتماعی قرار دارد که می‌تواند بر نحوه و شدت بروز هیجان‌ها تأثیر بگذارد (فرهادیان نژاد و همکاران، ۱۴۰۴).

باوجود تحقیقات گسترده در زمینه اختلالات خوردن و تأثیرات روان‌شناختی این اختلالات، هنوز شکاف‌های پژوهشی قابل توجهی در خصوص نقش ترس از در حاشیه ماندن و ابرازگری هیجانی در بروز و تشدید این اختلالات وجود دارد. به‌طور خاص، این‌که چگونه افراد با ترس شدید از طرد اجتماعی، تمایل به بازداری هیجانی دارند و این بازداری چگونه بر رفتارهای خوردن آن‌ها تأثیر می‌گذارد، هنوز به‌طور جامع مورد تحقیق قرار نگرفته است. همچنین، تحقیقات کمی به‌طور جامع به بررسی ارتباط سه‌جانبه بین ترس از در حاشیه ماندن، ابرازگری هیجانی و وجود یا عدم وجود اختلالات خوردن در میان جمعیت دانشجویی پرداخته‌اند. خلأهای پژوهشی موجود باعث می‌شود که نیاز به پژوهش‌های جامع در این حوزه احساس شود. بدین ترتیب، پژوهش حاضر با هدف مقایسه ترس از در حاشیه ماندن و ابرازگری هیجانی در دانشجویان با و بدون اختلالات خوردن انجام گرفت.

روش کار

پژوهش حاضر کمی و از نوع علی-مقایسه‌ای است. جامعه آماری پژوهش دانشجویان دانشگاه گیلان در بهار سال ۱۴۰۴ است. نمونه پژوهش حاضر تعداد ۸۱ نفر از بین دانشجویان دانشگاه گیلان بود که با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شده و ابزار پژوهش را تکمیل کردند. از این ۸۱ نفر تعداد ۱۳ نفر که نمره ۲۰ و بالاتر از ۲۰ را در پرسش‌نامه نگرش به تغذیه گارنر و همکاران (۱۹۷۹) گرفته بودند در گروه دانشجویان با اختلالات خوردن و تعداد ۶۸ نفر که نمره کمتر از ۲۰ را در پرسش‌نامه نگرش به تغذیه گارنر و همکاران (۱۹۷۹) گرفته بودند در گروه دانشجویان بدون اختلالات خوردن قرار گرفتند. معیار ورود و خروج شامل دانشجوی دانشگاه گیلان بودن، عدم ابتلا به بیماری جسمانی و روانی براساس خوداظهاری، تکمیل ناقص ابزار و انصراف از شرکت در پژوهش بود. یافته‌ها براساس میانگین، انحراف معیار و یومن ویتنی در نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۷ بررسی شدند. تمامی مسائل اخلاقی ازجمله رضایت

⁵ Emotional expressiveness

⁶ Pinks

⁷ Riley

¹ Locke & Arnocky

² Fear of missing out

³ Przybylski

⁴ Fioravanti

پژوهش آنان پایایی این پرسش‌نامه با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ مقدار ۰/۸۶ گزارش شده است. در داخل کشور در پژوهش بایرامی و همکاران (۲۰۱۹) ضریب آلفای کرونباخ برای پایایی مقدار ۰/۷۸ محاسبه شد. در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ ۰/۸۲۴ به دست آمد.

نتایج

در بخش حاضر ابتدا شاخص فراوانی و درصد فراوانی شرکت‌کنندگان در پژوهش ارائه شده، سپس میانگین و انحراف معیار متغیرهای ترس از در حاشیه ماندن و ابرازگری هیجانی در دو گروه دانشجویان با و بدون اختلالات خوردن ارائه و در آخر آزمون یومن ویتنی برای بررسی ترس از در حاشیه ماندن و ابرازگری هیجانی دانشجویان با و بدون اختلالات خوردن مورد بررسی قرار گرفته است. جدول ۱ حاوی شاخص فراوانی و درصدی دانشجویان با و بدون اختلالات خوردن است.

جدول ۱. شاخص فراوانی و درصدی دانشجویان با و بدون اختلالات خوردن

گروه ۱		گروه ۲			
دانشجویان با اختلالات خوردن		دانشجویان بدون اختلالات خوردن			
تعداد	درصد	تعداد	درصد	جنسیت	
۱	۷/۷	۱۲	۱۷/۶		
۱۲	۹۲/۳	۵۶	۸۲/۴	زن	
۱۳	۱۰۰	۵۷	۸۳/۸	کارشناسی	
۰	۰	۱۱	۱۶/۲	کارشناسی ارشد	مقطع
۱۳	۱۰۰	۶۸	۱۰۰	جمع	

با توجه به جدول ۱ شرکت‌کنندگان در پژوهش از لحاظ جنسیت در گروه دانشجویان با اختلالات خوردن تعداد ۱ نفر مرد با درصد فراوانی ۷/۷ و ۱۲ نفر زن با درصد فراوانی ۹۲/۳ و در گروه دانشجویان بدون اختلالات خوردن تعداد ۱۲ نفر مرد با درصد فراوانی ۱۷/۶ و ۵۶ نفر زن با درصد فراوانی ۸۲/۴ قرار داشتند. به لحاظ مقطع تحصیلی نیز در گروه دانشجویان با اختلالات خوردن ۱۳ نفر در مقطع کارشناسی با درصد فراوانی ۱۰۰ و نیز در گروه دانشجویان بدون اختلالات خوردن تعداد ۵۷ نفر با درصد فراوانی ۸۳/۸ در مقطع کارشناسی و ۱۱ نفر با درصد فراوانی ۱۶/۲ در مقطع کارشناسی ارشد مشغول به تحصیل بودند. در جدول ۲ میانگین و انحراف معیار ترس از در حاشیه

شرکت‌کننده برای شرکت در پژوهش، ارائه توضیحات اهداف پژوهش به شرکت‌کنندگان و محرمانه نگه داشتن اطلاعات شرکت‌کنندگان مد نظر قرار گرفت.

ابزار

پرسش‌نامه نگرش به تغذیه گارنر و همکاران (۱۹۷۹) (EAT-26)^۱

پرسش‌نامه نگرش به تغذیه توسط گارنر و همکاران (۱۹۷۹) تدوین شد. این پرسش‌نامه دارای ۲۶ سؤال است که برای سنجش طیف وسیعی از نگرش‌ها و رفتارهای مربوط به خوردن مورد استفاده قرار می‌گیرد. نمره‌گذاری این پرسش‌نامه براساس طیف لیکرت (نمره سؤالات ۱ تا ۲۵ برای گزینه‌های همیشه = ۳، اکثراً = ۲، اغلب = ۱، گاهی = ۰، به ندرت = ۰، هرگز = ۰ و برای سؤال ۲۶ نمره‌گذاری به صورت معکوس یعنی همیشه = ۰، اکثراً = ۰، اغلب = ۰، گاهی = ۱، به ندرت = ۲ و هرگز = ۳) است. روایی این آزمون در پژوهش ملازاده اسفنجانی و همکاران (۱۳۹۱) مناسب گزارش شد. آلفای کرونباخ این پرسش‌نامه در پژوهش شعاع کاظمی و همکاران (۱۴۰۲) مقدار ۰/۷۲ گزارش شد. در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ ۰/۸۳۹ محاسبه شد.

پرسش‌نامه ابرازگری هیجانی (EEQ)^۲

در پژوهش حاضر به منظور سنجش ابرازگری هیجانی از پرسش‌نامه ابرازگری هیجانی کینگ و آمونز (۱۹۹۰) استفاده گردید. این پرسش‌نامه دارای ۱۶ سؤال و سه زیرمقیاس است. شیوه نمره‌گذاری آن براساس طیف لیکرت از کاملاً موافقم = ۵ تا کاملاً مخالفم = ۱ است. سؤالات ۷، ۸ و ۹ به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. حداقل نمره در پرسش‌نامه حاضر ۱۶ و حداکثر نمره ۸۰ است. نمره بالای افراد در پرسش‌نامه نشان‌دهنده ابرازگری هیجانی بالاتر است. روایی و پایایی پرسش‌نامه مناسب گزارش شده است به طوری که در پژوهش فرهادیان‌نژاد و همکاران (۱۴۰۴) ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۱ گزارش گردید. در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ ۰/۷۰۸ محاسبه شد.

پرسش‌نامه ترس از در حاشیه ماندن (FOMO)^۳

پرسش‌نامه ترس از در حاشیه ماندن توسط پرزیلسکی و همکاران در سال ۲۰۱۳ تدوین شد. این پرسش‌نامه دارای ۱۰ گویه با نمره‌گذاری طیف لیکرتی پنج‌گزینه‌ای (صدق نمی‌کند = ۱، خیلی کم صدق می‌کند = ۲، به طور متوسط صدق می‌کند = ۳، زیاد صدق می‌کند = ۴ و خیلی زیاد صدق می‌کند = ۵) است. پرزیلسکی و همکاران (۲۰۱۳) روایی آن را مورد تأیید و در

^۳ Fear of missing Out Questionnaire

^۱ The Eating Attitudes Test

^۲ Emotional Expression Questionnaire

ماندن و ابرازگری هیجانی دانشجویان با و بدون اختلالات خوردن ارائه گردیده است.

جدول ۲. میانگین و انحراف معیار ترس از در حاشیه ماندن و

ابرازگری هیجانی دانشجویان با و بدون اختلالات خوردن

متغیر	دانشجویان با اختلالات خوردن		دانشجویان بدون اختلالات خوردن	
	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
ترس از در حاشیه ماندن	۲۵/۷۷	۱۰/۳۵۳	۲۲/۲۱	۵/۴۸۴
ابرازگری هیجانی	۵۸/۰۰	۱۰/۹۸۵	۵۳/۷۴	۷/۲۰۶

با توجه به جدول ۲ میانگین و انحراف معیار ترس از در حاشیه ماندن به ترتیب در دانشجویان با اختلالات خوردن مقدار ۲۵/۷۷ و ۱۰/۳۵۳ برای دانشجویان بدون اختلالات خوردن مقدار ۲۲/۲۱ و ۵/۴۸۴ بود. میانگین و انحراف معیار ابرازگری هیجانی برای دانشجویان با اختلالات خوردن به ترتیب ۵۸ و ۱۰/۹۸۵ و نیز برای دانشجویان بدون اختلالات خوردن به ترتیب مقدار ۵۳/۷۴ و ۷/۲۰۶ بود. در جدول ۳ نتایج آزمون کالموگروف-اسمیرنوف برای بررسی نرمال بودن توزیع داده‌های ترس از در حاشیه ماندن و ابرازگری هیجانی آمده است.

جدول ۳. آزمون کالموگروف-اسمیرنوف برای بررسی نرمال بودن

توزیع داده‌های ترس از در حاشیه ماندن و ابرازگری هیجانی

متغیر	آماره	درجه آزادی	معناداری
ترس از در حاشیه ماندن	۰/۱۲۱	۸۱	۰/۰۵۰
ابرازگری هیجانی	۰/۰۵۹	۸۱	۰/۲۰۰

در جدول ۳ نرمال بودن توزیع داده‌های متغیرهای پژوهش بررسی شد. نتایج آزمون کالموگروف-اسمیرنوف به دلیل عدم معنی داری و مرزی بودن سطح معنی داری نشان دهنده این است که شرط نرمال بودن توزیع داده‌ها رعایت نشده است. بدین ترتیب، برای مقایسه میانگین متغیرها در دو گروه از آزمون ناپارامتریک یومن ویتنی استفاده شد.

جدول ۴. نتایج یومن ویتنی برای مقایسه ترس از در حاشیه ماندن و ابرازگری هیجانی دانشجویان با و بدون اختلالات خوردن

متغیر	ترس از در حاشیه ماندن	ابرازگری هیجانی
یومن ویتنی	۳۷۹/۵۰۰	۳۳۱/۵۰۰
Z	-۰/۸۰۶	-۱/۴۲۳
p	۰/۴۲۰	۰/۱۵۵

نتایج آزمون یومن ویتنی در جدول ۴ نشان دهنده این است که میانگین نمرات ترس از در حاشیه ماندن دانشجویان با اختلالات خوردن و میانگین نمرات ترس از در حاشیه ماندن دانشجویان بدون اختلالات خوردن به لحاظ آماری معنادار نیست ($p=0/420$, $Z=-0/806$). همچنین میانگین نمرات ابرازگری هیجانی دانشجویان با اختلالات خوردن و میانگین نمرات ابرازگری هیجانی دانشجویان بدون اختلالات خوردن نیز به لحاظ آماری تفاوت بین آن‌ها معنادار نبود ($p=0/155$, $Z=-1/423$).

بحث

یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که میانگین ترس از در حاشیه ماندن دانشجویان با اختلالات خوردن و میانگین ترس از در حاشیه ماندن دانشجویان بدون اختلالات خوردن تقریباً برابر است و به لحاظ آماری بین آن‌ها تفاوت معنی داری وجود ندارد. این یافته‌ها با پژوهش‌های حسینی اسفیدواجانی و همکاران (۱۴۰۲) و بایرامی و همکاران (۲۰۱۹) ناهمسو است.

در تبیین یافته حاضر می‌توان بیان کرد که این نتیجه قویاً بیانگر آن است که ترس از در حاشیه ماندن ممکن است یک تجربه مشترک و فراگیر در میان جمعیت دانشجویی باشد که تحت تأثیر عوامل گسترده‌تری قرار دارد. ماهیت محیط دانشگاهی، با پویایی‌های اجتماعی خاص خود، فشارهای قابل توجهی برای انطباق و دستیابی به موفقیت‌های تحصیلی و اجتماعی بر دانشجویان وارد می‌کند (بایرامی و همکاران، ۱۳۹۸). علاوه بر این، میل ذاتی انسان به تعلق و پذیرش اجتماعی، که یکی از نیازهای اساسی روان‌شناختی محسوب می‌شود، در این دوران از زندگی اهمیت ویژه‌ای پیدا می‌کند. نظریه‌های روان‌شناختی مرتبط با اضطراب اجتماعی و نیاز به تعلق به خوبی این موضوع را تبیین می‌کنند. در این چهارچوب، دانشجویان، صرف‌نظر از داشتن یا نداشتن اختلال خوردن، ممکن است به دلیل مقایسه‌های اجتماعی مستمر با همسالان، نگرانی از دست دادن تجربیات یا فرصت‌های اجتماعی جذابی که غالباً در شبکه‌های اجتماعی به تصویر کشیده می‌شوند، و تلاش برای حفظ تصویری مطلوب و مورد پذیرش در جمع، سطوح بالایی از ترس از در حاشیه ماندن را تجربه کنند (دربی و همکاران، ۲۰۰۶). این

دست‌وپنجه نرم کنند که این امر نیز ابرازگری هیجانی آن‌ها را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد.

نتیجه‌گیری

طبق یافته‌های به‌دست آمده از پژوهش بین ترس از در حاشیه ماندن و ابرازگری هیجانی در دو گروه دانشجویان با و بدون اختلالات خوردن تفاوت معناداری وجود ندارد. پژوهش حاضر دارای محدودیت‌هایی از جمله محدود بودن نمونه پژوهش به دانشجویان دانشگاه گیلان، تکمیل ناقص پرسش‌نامه‌ها توسط برخی شرکت کنندگان است. بنابراین پیشنهاد می‌گردد در پژوهش‌های آتی محدودیت‌های فوق‌الذکر رفع گردد و نیز دانشجویان سایر دانشگاه‌ها در پژوهش شرکت داده شوند. نتایج این پژوهش می‌تواند برای مسئولان مراکز مشاوره دانشگاه‌ها مورد استفاده قرار گیرد تا در مشاوره‌های دانشجویی متغیرهای ترس از در حاشیه ماندن و ابرازگری هیجانی را مدنظر قرار داده و برنامه‌های مداخله‌ای متمرکز بر توصیف و شناسایی هیجانات و عواطف طراحی و اجرا گردد.

تقدیر و تشکر

از تمامی شرکت‌کنندگان در پژوهش تقدیر و تشکر به‌عمل می‌آید. شایان ذکر است که برای روان بودن متن و نیز ترجمه سریع‌تر منابع انگلیسی از هوش مصنوعی چت‌جی‌پی‌تی نسخه GPT-5 و هوش مصنوعی گپ چت‌جی‌پی‌تی نسخه GapGPT-5.4 استفاده شده است و تمامی خروجی‌های آن توسط پژوهشگر بازبینی شده‌اند.

ملاحظات اخلاقی

در تمامی مراحل انجام پژوهش حاضر اصول اخلاقی مدنظر قرار گرفته شده است و نیز محرمانه بودن داده‌های به‌دست آمده از شرکت‌کنندگان حفظ گردیده است. پژوهش حاضر به‌دلیل عدم مداخله بالینی دارای کد اخلاق نیست.

حمایت مالی

در پژوهش حاضر از هیچ سازمانی منافع مالی دریافت نشده است.

نگرانی‌ها و مقایسه‌ها می‌تواند به‌طور مداوم بر احساس ارزشمندی و تعلق فرد تأثیر بگذارد. بر این اساس، اختلال خوردن می‌تواند به‌عنوان یک پیامد یا پدیده‌ای هم‌زمان با سایر مشکلات روان‌شناختی و محرک‌های استرس‌آور محیطی که ترس از در حاشیه ماندن را نیز تشدید می‌کنند، در نظر گرفته شود. به‌عبارت دیگر، ممکن است هم اختلالات خوردن و هم ترس از در حاشیه ماندن از یک عامل ریشه‌ای مشترک، مانند اضطراب، ناکامی در روابط بین فردی، یا پایین بودن عزت نفس باشند.

ازطرفی، یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که میانگین ابرازگری هیجانی دانشجویان با اختلالات خوردن و میانگین ابرازگری هیجانی دانشجویان بدون اختلالات خوردن تقریباً برابر است و به‌لحاظ آماری بین آن‌ها تفاوت معنی‌داری وجود ندارد. این یافته‌ها با پژوهش‌های رضاپور میرصالح و همکاران (۱۳۸۹) همسو و با پژوهش زارع و شفیع‌آبادی (۱۳۸۶) ناهمسو است.

این یافته را می‌توان براساس نظریه دل‌بستگی تبیین کرد. براساس نظریه دل‌بستگی، تجارب اولیه فرد با مراقبین اصلی، الگوهای دل‌بستگی را شکل می‌دهد که این الگوها بر نحوه تنظیم هیجانات و ابراز آن‌ها در طول زندگی تأثیر می‌گذارند. اختلالات خوردن اغلب با تجارب دل‌بستگی ناایمن ازجمله دل‌بستگی اجتنابی و مضطرب-مقاوم همراه هستند. در دل‌بستگی ناایمن، افراد ممکن است در ابراز هیجانات خود، چه مثبت و چه منفی، با مشکل مواجه شوند، زیرا از طردشدن یا عدم پذیرش می‌ترسند (دشت بزرگی، ۱۳۹۷). بااین‌حال، این مشکلات در ابرازگری هیجانی لزوماً به‌معنای عدم توانایی در ابراز نیست، بلکه ممکن است بیشتر به سبک ابراز، انتخاب هیجانات برای ابراز، یا موانع درونی برای ابراز صحیح مربوط باشد. از طرفی نظریه شناختی-رفتاری و مفهوم طرحواره‌های ناسازگارانه بیان می‌کند که اختلالات خوردن اغلب با طرحواره‌های ناسازگاری مانند شکست، نقص و شرم و انتقادگری همراه هستند (قادری‌جاوید و همکاران، ۱۳۹۵). این طرحواره‌ها می‌توانند بر پردازش هیجانی و ابراز آن تأثیر بگذارند. به‌عنوان مثال، فردی با طرحواره نقص و شرم ممکن است احساس کند که هیجاناتش اشتباه یا ناروا هستند و بنابراین از ابراز آن‌ها خودداری کند (پورجایی و دشت بزرگی، ۱۳۹۸). ازسوی دیگر، دانشجویانی که اختلال خوردن ندارند نیز ممکن است با طرحواره‌های مشابه یا دیگر طرحواره‌های ناسازگارانه مانند محرومیت هیجانی یا استانداردهای سرسختانه

REFERENCES

1. Bayrami R, Moghadam Tabrizi F, Talebi E, Ebrahimi S. Investigating the relationship between fear of missing out and social media use among students of Urmia University of Medical Sciences. J Nurs Midwifery. 2019;17(5):355-362. [Link](#)
2. Dashtbargi Z. The effect of attachment therapy on secondary psychological disorder caused by eating disorder in primary

school girls with bulimia nervosa and obesity. J Knowl Res Appl Psychol. 2019;19(3):121-129. [Link](#)

3. Dyrbye LN, Thomas MR, Huntington JL, Lawson KL, Novotny PJ, Sloan JA, et al. Personal life events and medical student burnout: a multicenter study. Acad Med. 2006;81:84-374. [DOI: 10.1097/00001888-200604000-00010](#)
4. Farhadian Nejad M, Karimi J, Piryaee H, Goodarzi K. The effectiveness of integrative behavioral couple therapy on emotional expressiveness and family resilience in couples with

- marital burnout. *J Mashhad Univ Med Sci.* 2025;68(2):545-560. [DOI: 10.22038/mjms.2025.82070.4729](#)
5. Fioravanti G, Casale S, Benucci SB, Prostamo A, Falone A, Ricca V, et al. Fear of missing out and social networking sites use and abuse: a meta-analysis. *Comput Hum Behav.* 2021;122:106839. [Link](#)
6. Garner DM, Garfinkel PE. The Eating Attitudes Test: an index of the symptoms of anorexia nervosa. *Psychol Med.* 1979;9:273-279. [DOI: 10.1017/s0033291700030762](#)
7. Ghadri Javid S, Gholamrezaei S, Rezaei F. The efficacy of mindfulness-based cognitive therapy on reducing perceived stress and eating disorders in students with symptoms of eating disorders. *J Med Stud.* 1395 AP;27(9):801-810. [Link](#)
8. Golrokhi H, Ghorban Shiroudi Sh, Hosseini Almadani S. The effectiveness of rational-emotive behavior therapy on emotional expressiveness and family resilience in individuals on the verge of divorce. *J Mashhad Univ Med Sci.* 2024;67(5). [DOI:10.22038/mjms.2025.82073.4730](#)
9. Hosseini Esfidvajanis MS, Ghorban Jahromi R, Dortaj F, Hosseini SB. Negative emotions, fear of missing out, and cyberbullying victimization: a structural equation modeling for adolescents. *J Soc Psychol Res.* 2023;13(49). [Link](#)
10. King LA, Emmons RA. Conflict over emotional expression: psychological and physical correlates. *J Pers Soc Psychol.* 1990;58(5):864-877. [DOI: 10.1037//0022-3514.58.5.864](#)
11. Linardon J, Fairburn C, Fitzsimmons-Craft E, Wilfley D, Brennan L. The empirical status of the third-wave behaviour therapies for the treatment of eating disorders: a systematic review. *Clin Psychol Rev.* 2017;58(11):125-140. [DOI: 10.1016/j.cpr.2017.10.005](#)
12. Locke A, Arnocky S. Department of Psychology, Faculty of Arts and Sciences, Nipissing University, North Bay, ON, Canada. [Link](#)
13. Mollazadeh Esfajani R, Arazi H, Rouhi S, Mohammadi S. The effect of aerobic exercises on eating disorders in non-athlete female students. *J Shahid Sadoughi Univ Med Sci.* 2012;20(3):315-331. [Link](#)
14. Pinks D, Warren-James M, Katsikitis M. Does a peer social support group intervention using the CARES skills framework improve emotional expression and emotion-focused coping in paramedic students? *Australas Emerg Care.* 2021;24(4):308-313. [DOI: 10.1016/j.auec.2021.03.005](#)
15. Pourjabri B, Dasht Bozorgi Z. The efficacy of schema therapy on eating disorders and rumination in obese adolescent girls in Ahvaz. *Community Health.* 2020;13(1):1-10. [Link](#)
16. Przybylski AK, Murayama K, DeHaan CR, Gladwell V. Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Comput Hum Behav.* 2013;29(4):1841-1848. [Link](#)
17. Rezaei M, Mohammadkhani P, Jafari Roshan M. Comparing the effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy and emotion-focused therapy on body image dissatisfaction in individuals with eating disorder symptoms. *Psychol Stud Alzahra Univ.* 2021;17(3):95-114. [Link](#)
18. Rezapourmirsaleh Y, Reyhani Kivide S, Khabbaz M, Abutorabi Kashani P. Comparing the relationship between components of emotional expression and self-concept in male and female students. *J Appl Psychol.* 2010;4(1):40-51. [Link](#)
19. Riley TN, Sullivan TN, Hinton TS, Kliewer W. Longitudinal relations between emotional awareness and expression, emotion regulation, and peer victimization among urban adolescents. *J Adolesc.* 2019;72:42-51. [DOI: 10.1016/j.adolescence.2019.02.005](#)
20. Shoa Kazemi M, Mirmohammadi M, Mohammadi F. The relationship between mental health with eating disorders and body checking behaviors in female students. *J Cult Educ Women Fam.* 2023;18(62):271-293. [Link](#)
21. Zare M, Shafiabad A. The comparative effectiveness of rational-emotive group counseling, behavioral counseling, and psychodrama counseling methods in increasing general health and emotional expression of female clients. *J Women Res.* 2007;1(2):148-181. [Link](#)