



The Relationship Between Social Media Addiction and Body Image with Mediating Role of Body Shame and Self-Compassion

Mohammad Reza Tamannaefar¹ , Setareh Haddadi²

1. Department of Psychology, Faculty of Humanities, University of Kashan, Kashan, Iran

2. PhD student of Psychology, Department of Psychology, Faculty of Education and Psychology, University of Tabriz, Tabriz, Iran

Corresponding Author: Mohammad Reza Tamannaefar

E-mail: tamannai@kashanu.ac.ir

Received: 26 November 2024

Revised: 08 December 2024

Accepted: 11 December 2024

Citation: Tamannaefar, M. R. and Haddadi, S. (2025). The Relationship Between Social Media Addiction and Body Image with Mediating Role of Body Shame and Self-Compassion. *Journal of Modern Psychological Researches*, 20(78), 27-42. doi: [10.22034/jmpr.2024.64730.6550](https://doi.org/10.22034/jmpr.2024.64730.6550)

EXTENDED ABSTRACT

Introduction: Body image is a psychological term related to self-image that mainly refers to the visual representation of one's body shape and size, including perceptions, feelings, and mental thoughts about that representation, regardless of the actual body shape and size. These concerns of body image are reinforced by social stereotypes and virtual social networks about the ideal body shape. The use of social networks and social media addiction are known facilitating factors for body image concern. Social networking platforms that emphasize image-based content and activity, such as Instagram, tend to foster greater negative body image concerns among their users compared to platforms emphasizing text-based interaction, like Facebook. Therefore, it's clear that the use of virtual space and social networks plays an important role in the emergence of body image concern, but understanding the mediating mechanisms in these relationships is crucial.

In this research, the role of body shame and self-compassion as mediators has been discussed, because they are related to body image concern. Research indicates that discussing one's body on virtual social networks is positively related to body shame, suggesting that individuals who frequently engage in such discussions have less self-compassion and experience more body shame. Self-compassion can also be understood as compassion for the experience of suffering turned inward—a constructive way of approaching distressing thoughts and feelings that creates mental and physical well-being. Therefore, body shame and self-compassion can be examined as mediators of the relationship between social media addiction and body image concerns.

The importance and necessity of this research lie in the fact that body dissatisfaction and body image concerns are associated with a range of physical and mental health issues and are increasingly recognized as a worldwide public health concern (Davies et al., 2024). Having a positive body image impacts a person's overall well-being (Richburg

and Stewart, 2024). Body image concerns are also a global issue, and these concerns can prevent young people from engaging in daily life activities and hinder social and educational development (Hasan et al., 2024). The physical and mental health effects of body image concerns, such as depression, anxiety, eating disorders, substance abuse, and self-harm, are well understood (Mehra et al., 2022). In addition to physical and mental health consequences, research also highlights the adverse life effects associated with body image concerns. As a result of feeling unhappy or ashamed of their appearance, individuals may avoid certain activities inside and outside of school, university, or work, such as attending classes, exercising, or participating in social events (Halliwell et al., 2014; Mehra et al., 2022).

It is important to understand the factors affecting body image concerns, and the results of these studies can be used to design interventions that reduce the harm caused by body image issues. Therefore, the present study aimed to investigate the relationship between social media addiction and body image with mediating role of body shame and self-compassion.

Method: This study employed a correlational design. The statistical population was all the students of Kashan universities in the academic year 2023-2024. A convenience sampling method was used to select 320 participants, with the sample size determined based on model of Kline. Data were collected using the Social Networking Addiction Scale (SNAS), Body Image Concern Inventory (BICI), Self-Compassion Scale (SCS), and Body Image as a Source of Shame (BISS). Data analysis was done with Pearson's correlation coefficient and structural equation modeling. The data analysis software was AMOS version 28.

Results: 320 people participated in this research, 281 people (87.8 %) were women and 39 people (12.2 %) were men. Of these, 169 (52.8%) were B.Sc. students, 139 (43.4%) were M.Sc. students, and 12 (3.8%) were Ph.D. students. 217 people (67.8 %) were single and 103 people (32.2 %) were married. Regarding social media platform usage, 106 participants (33.1%) reported using Instagram, 149 (46.6%) used Telegram, 10 (3.1%) used WhatsApp, 42 (13.1%) used Eitaa, and 7 (2.2%) used other social networks. The time range of using social networks during the day fluctuated from 1 to 12 hours, with the mean of 3.97 (SD = 2.423). Participant ages ranged from 18 to 46 years, with a mean age of 24.91 (SD = 6.120).

Results indicated that social media addiction ($p < 0.05$, $\beta = .33$) had a significant direct effect on body image. Finally, internalized body shame ($p < 0.05$, $\beta = .72$), externalized body shame ($p < 0.05$, $\beta = .32$) and self-compassion ($p < 0.05$, $\beta = -.31$) had significant direct effects on body image and were found to play significant mediating roles in the relationship between social media addiction and body image. The proposed model demonstrated acceptable fit to the data (RMSEA=0/032, $p < 0.05$) and analyses revealed that 97% of variance in body image was explained by the model. Table 1 shows the fit indices of the research model.

Table 1. Fit Indicators of the Research Model

Measure	Achieved Value	Acceptable Threshold
CMIN	251.287	-
df	99	-
CMIN/DF	2.538	<3
p	0.001	-
SRMR	0.041	<0.08
RMSEA	0.032	<0.08
PCLOSE	0.001	>0.90
CFI	0.938	>0.90
AGFI	0.940	>0.90
PCFI	0.685	>0.60
PNFI	0.643	>0.60
IFI	0.911	>0.90
GFI	0.988	>0.90
NFI	0.991	>0.90

In this study, the parameter estimation method used was the maximum likelihood (MLE) method. According to the results in Table 1, the RMSEA index was 0.032, and the root mean square residual (SRMR) was 0.041; therefore, it can be concluded that the model had a very good fit with the data and is appropriate.

Discussion: Social media is an online platform that allow individuals to create profiles (D'Arienzo et al., 2019; Kuchler et al., 2022), share and view content, and interact with other users and their posts through likes, comments, and private messages (Tiggemann & Velissaris, 2020). In addition to these positive and normal functions of cyberspace and social media, these features can lead to some problems for users. The significant focus on self-presentation and visual appearance promoted by several photo-based social networks (i.e., Instagram) may lead users to manage their presentation by hiding personal characteristics they find unattractive, such as body size, by editing images or selfies (Fox & Rooney, 2015). Therefore, this management and filtering of self-images could indicate shame about the body image of these users. It can be found that the levels of body shame and the extent to which people control their body images in images before posting them on social networks seem to be strongly related to the problematic use of social networks (Gioia et al., 2020). When users experience higher levels of body shame, it often leads to a more negative self-perception of their body and greater body image concerns. Therefore, it is logical to say that body image shame plays a mediating role in the relationship between social media addiction and body image concerns.

Self-compassion is one of the factors that may help reduce body dissatisfaction. Embracing self-compassion appears to be a vital catalyst for improving body image and cultivating positive mental health. It plays an important role in reducing shame and body dissatisfaction while providing a resilient defense against the destructive impact of social pressures related to appearance. Through self-compassion, a person develops a kinder relationship with their body, characterized by reduced self-criticism, decreased comparison, increased emotional flexibility, conscious self-awareness, unwavering self-worth, and the practice of positive self-talk (Wasyliw et al., 2012). Therefore, it is reasonable to say that self-compassion plays a mediating role in the relationship between social media addiction and body image concerns.

KEYWORDS

body image, body shame, self-compassion, social media addiction





فصلنامه پژوهش‌های نوین روانشناختی



رابطه بین اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی و نگرانی از تصویر بدنی با نقش میانجی شرم از تصویر بدن و شفقت به خود

محمدرضا تمنایی فر^۱ ✉، ستاره حدادی^۲

۱. گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه کاشان، کاشان، ایران

۲. دانشجوی دکتری روانشناسی، گروه روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران

نویسنده مسئول: محمدرضا تمنایی فر

رایانامه: tamannai@kashanu.ac.ir

استناددهی: تمنایی فر، محمدرضا و حدادی، ستاره. (۱۴۰۴). رابطه بین اعتیاد به

شبکه‌های اجتماعی و نگرانی از تصویر بدنی با نقش میانجی شرم از تصویر بدن و

شفقت به خود. فصلنامه پژوهش‌های نوین روانشناختی، ۲۰ (۷۸)، ۲۷-۴۲.

doi: [10.22034/jmpr.2024.64730.6550](https://doi.org/10.22034/jmpr.2024.64730.6550)

تاریخ دریافت: ۰۶ آذر ۱۴۰۳

تاریخ بازنگری: ۱۸ آذر ۱۴۰۳

تاریخ پذیرش: ۲۱ آذر ۱۴۰۳

چکیده

مشخصات مقاله

کلیدواژه‌ها:

هدف از پژوهش حاضر بررسی رابطه بین اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی و نگرانی از تصویر بدنی با نقش میانجی شرم از تصویر بدن و شفقت به خود بود. مطالعه حاضر از نوع توصیفی-همبستگی بود. جامعه آماری کلیه دانشجویان دانشجویان دانشگاه کاشان در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲ بودند. حجم نمونه بر اساس مدل کلاین (۲۰۲۳) و با روش نمونه‌گیری در دسترس ۳۲۰ نفر انتخاب شد. ابزار گردآوری داده‌های پژوهش شامل پرسشنامه اعتیاد شبکه‌های اجتماعی (SNAS) (گریفیث (۲۰۰۵)، سیاهه نگرانی از تصویر بدنی (BICI) لیتلتون و همکاران (۲۰۰۵)، مقیاس شفقت خود (SCS) نف (۲۰۰۳) و پرسش‌نامه شرم از تصویر بدن (BISS) دوارت و همکاران (۲۰۱۴) بود. تحلیل داده‌ها با ضریب همبستگی پیرسون و مدل‌یابی معادلات ساختاری انجام شد. نرم افزار تحلیل داده‌ها AMOS نسخه ۲۸ بود. یافته‌های پژوهش نشان داد که اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی ($\beta=0/33$) و شرم از تصویر بدن ($p=0/005$) بر نگرانی از تصویر بدنی اثر مستقیم و معنادار دارد. در نهایت شرم از تصویر بدنی درونی ($\beta=0/32$ و $p=0/006$)، شرم از تصویر بدن برونی ($\beta=0/72$ و $p<0/05$) و شفقت به خود ($\beta=-0/31$ و $p<0/05$) دارای اثر مستقیم و معنادار بر نگرانی از تصویر بدنی بودند و توانستند در رابطه بین اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مجازی با نگرانی از تصویر بدنی نقش میانجی معنادار ایفا کنند. همچنین مدل نهایی پژوهش از برازش مطلوبی برخوردار بود ($RMSEA=0/32$ و $p<0/05$) و ۹۷ درصد نگرانی از تصویر بدنی تبیین می‌شود. می‌توان نتیجه‌گیری کرد که با توجه به نقش میانجی معنادار شرم از تصویر بدن و شفقت به خود، می‌توان با به کارگیری مداخلات موثر همانند آموزش مدیریت استفاده از فضای مجازی، آموزش مبتنی بر شفقت خود با هدف کاهش شرم از تصویر بدنی از بروز نگرانی از تصویر بدنی در دانشجویان پیشگیری کرد.

اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی، شرم از تصویر بدن، شفقت به خود، نگرانی از تصویر بدنی



مقدمه

تصویر بدنی^۱ یک اصطلاح روانشناختی مربوط به خودانگاره^۲ است که عمدتاً به نمایش بصری شکل و اندازه بدن خود، صرف نظر از شکل و اندازه واقعی بدن، اشاره دارد که شامل ادراکات، احساسات و افکار ذهنی درباره آن بازنمایی نیز می‌شود (دیوی و ویرجاتمادی^۳، ۲۰۱۹). بنابراین تصویر بدنی یک ساختار چندبعدی است که به درک و نگرش فرد نسبت به ویژگی‌های فیزیکی خود اشاره دارد (ینگ^۴ و همکاران، ۲۰۲۴). تصویر بدنی می‌تواند بر رفتارها تأثیر بگذارد، و یک تصویر بدنی مطلوب برای بهزیستی عاطفی بسیار مهم است (رحیم^۵ و همکاران، ۲۰۱۹). همچنین می‌توان گفت که تصویر بدنی بر ماهیت و فراوانی افکار ظاهری، و میزان سرمایه گذاری شناختی و رفتاری در ظاهر فرد تأثیر می‌گذارد و با عزت نفس، اعتماد بین فردی، رفتارهای خوردن و ورزش، و سایر عواملی که می‌توانند بر بهزیستی فرد تأثیر بگذارند، مرتبط است (کارلس^۶ و همکاران، ۲۰۲۴). لذا وقتی فرد از تصویر بدنی خود تصویر منفی داشته باشد و نسبت به آن ناراضی باشد، نگرانی از تصویر بدنی در وی شکل می‌گیرد که این نگرانی، به دلیل فشارهای خارجی از طرف همسالان و خانواده، و مواردی از این قبیل مشخص می‌شود (بودگا^۷ و همکاران، ۲۰۲۴) و این نگرانی‌ها توسط کلیشه‌های اجتماعی (ولکر^۸ و همکاران، ۲۰۱۵) و شبکه‌های اجتماعی مجازی در مورد شکل بدن ایده‌آل تقویت می‌شوند (سانزری^۹ و همکاران، ۲۰۲۳؛ لگت-جیمز و لائورسن^{۱۰}، ۲۰۲۳).

استفاده از شبکه‌های اجتماعی و اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی^{۱۱} به عنوان عامل تسهیل کننده برای نگرانی از تصویر بدنی شناخته شده است (سایفو و واحدی^{۱۲}، ۲۰۱۹). به طوری که می‌توان گفت که با قرار گرفتن در معرض تصاویری که ظاهر ایده‌آل را به تصویر می‌کشد، به طور خاص به عنوان مضرترین آنها در نظر گرفته شده است (دی وال^{۱۳} و همکاران، ۲۰۲۱). چنین ایده‌آل‌های ظاهری شامل تجلیل از لاغری است، که اغلب با فیزیک‌های زیبا یا اندام‌هایی مانند ساعت شنی تقویت می‌شود (مک‌کوب و میلز^{۱۴}، ۲۰۲۲). از پلتفرم‌های شبکه‌های اجتماعی، آنهایی که تأکید بیشتری بر محتوا و فعالیت مبتنی بر تصویر دارند، مانند اینستاگرام، نسبت به پلتفرم‌هایی که تأکید بیشتری بر تعامل مبتنی بر متن دارند، مانند فیس‌بوک، کاربران آن نگرانی بیشتری نسبت به تصویر بدن منفی خود دارند (انگلن^{۱۵} و همکاران، ۲۰۲۰). بررسی‌های اخیر نشان می‌دهد که شواهد فزاینده‌ای وجود دارد که استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی با اختلال تصویر بدن مرتبط می‌دانند به طوری که افرادی که استفاده بیشتری از فضای مجازی ندارند به دلیل تجلیل از

لاغری و ایده‌آل بودن لاغری، نسبت به تصویر بدنی خود نگرانی بیشتری را گزارش می‌کنند و تصویر منفی از بدن خود دارند (وئندنبوسچ^{۱۶} و همکاران، ۲۰۲۲؛ هریگر^{۱۷} و همکاران، ۲۰۲۳).

بنابراین آنچه مشخص است استفاده از فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی مجازی نقش مهمی در بروز نگرانی از تصویر بدنی و اختلال در تصویر بدنی افراد دارند (سانزری و همکاران، ۲۰۲۳؛ لگت-جیمز و لائورسن، ۲۰۲۳؛ سایفو و واحدی، ۲۰۱۹؛ دی‌وال و همکاران، ۲۰۲۱)، اما آنچه اهمیت دارد این است که چه سازوکارها و مکانسیم‌هایی می‌توانند در این روابط نقش میانجی ایفا بکنند که در این پژوهش به نقش شرم از تصویر بدن و شفقت به خود به عنوان میانجی کننده‌ها پرداخته شده است، چرا که شرم از تصویر بدن (عارف و نوردین^{۱۸}، ۲۰۲۳؛ گیویا^{۱۹} و همکاران، ۲۰۲۰) و شفقت نسبت به خود با نگرانی از تصویر بدنی در ارتباط هستند (تورک و والر^{۲۰}، ۲۰۲۰؛ ژو^{۲۱} و همکاران، ۲۰۲۳). شرم از تصویر بدن یک اصطلاح رایج برای یک نوع تعامل اجتماعی منفی است که اغلب در شبکه‌های اجتماعی رخ می‌دهد (اسچولتر^{۲۲} و همکاران، ۲۰۲۱)، که اغلب منجر به عزت نفس پایین، نارضایتی بدنی پایین و علائم افسردگی می‌شود (گام^{۲۳} و همکاران، ۲۰۲۰). تحقیقات نشان داده است که صحبت در مورد بدن در شبکه‌های اجتماعی مجازی به طور مثبت با شرم از تصویر بدن مرتبط است، به طوری که می‌توان گفت افرادی که در فضای مجازی در مورد بدن خود صحبت می‌کنند و نسبت به خود شفقت کمتری دارند، شرم از تصویر بدن بیشتری را ادراک و تجربه می‌کنند (وانگ^{۲۴} و همکاران، ۲۰۲۰).

شفقت به خود می‌تواند به عنوان شفقت برای تجربه رنجی که به درون تبدیل شده است، درک شود، روشی سازنده برای نزدیک شدن به افکار و احساسات ناراحت کننده است که بهزیستی ذهنی و جسمی را ایجاد می‌کند (نف، ۲۰۲۳). شفقت به نحوه ارتباط ما با خود در مواردی از شکست، عدم کفایت یا رنج شخصی اشاره دارد. عملیاتی سازی اولیه نف^{۲۵} (۲۰۰۳) از این سازه بر اساس شفقت برای دیگران است که به طور گسترده در فلسفه بودایی مفهوم سازی شده است (نف، ۲۰۲۲). از دیدگاه بودایی، شفقت همه جانبه است و شامل خود و دیگران می‌شود (نف، ۲۰۲۳). بر اساس نتایج تحقیقات، بین شفقت به خود با نگرانی از تصویر بدنی ارتباط معناداری وجود دارد؛ به طوری که شفقت به خود می‌تواند از افراد در برابر نگرانی از تصویر از بدنی محافظت کند و باعث شود که افراد نسبت به خود مهربان و دلسوز باشند و اختلال تصویر بدنی کمتری را تجربه کنند (شارما^{۲۶} و همکاران، ۲۰۲۴). همچنین شواهدی برای نقش شفقت به خود به عنوان یک پیش‌بینی کننده،

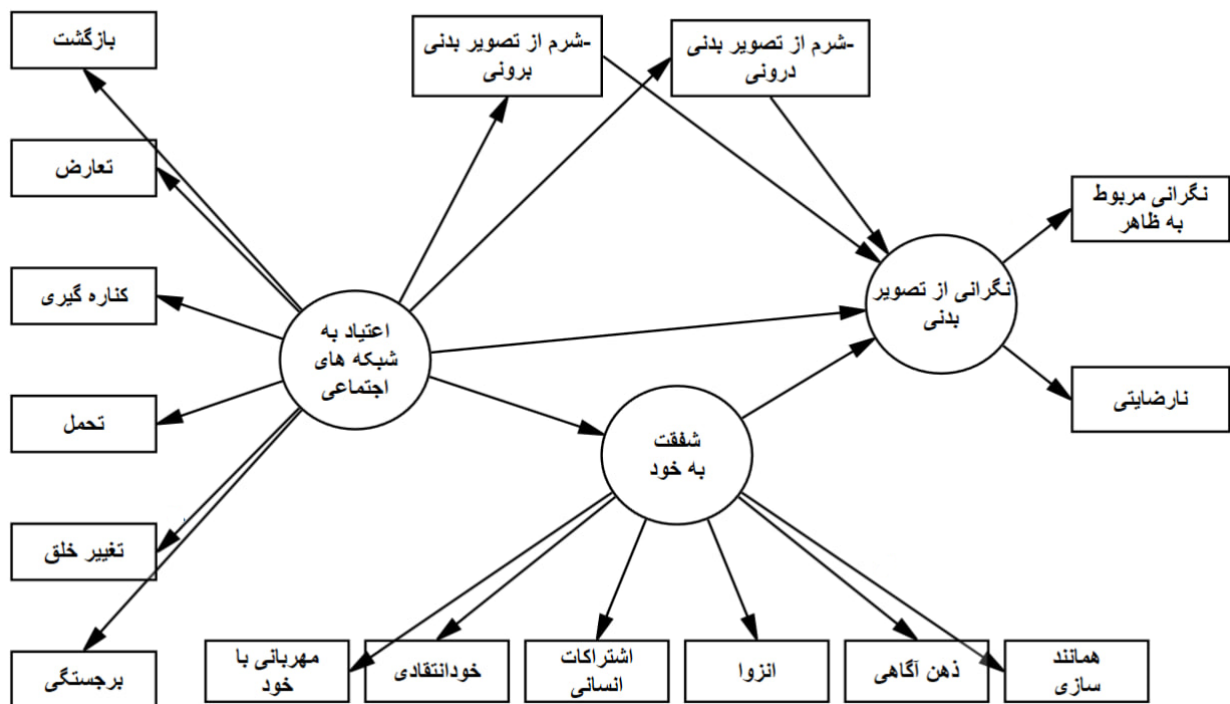
14. McComb & Mills
15. Engeln
16. Vandenbosch
17. Harriger
18. Araaf & Nurdin
19. Gioia
20. Turk & Waller
21. Zhu
22. Schlüter
23. Gam
24. Wang
25. Neff
26. Sharma

1. body image
2. self-image
3. Dewi & Wirjatmadi
4. Ying
5. Rahim
6. Carels
7. Bodega
8. Voelker
9. Sanzari
10. Leggett-James & Laursen
11. social media addiction
12. Saiphoo & Vahedi
13. De Valle

زندگی شود و از رشد اجتماعی و تحصیلی جلوگیری کند(هاسان^۶ و همکاران، ۲۰۲۴). اثرات سلامت جسمی و روانی نگرانی‌های مربوط به تصویر بدن مانند افسردگی، اضطراب، اختلال در غذا خوردن، سوء استفاده از مواد مخدر و آسیب رساندن به خود به خوبی درک شده است(مهرا^۷ و همکاران، ۲۰۲۲). علاوه بر پیامدهای سلامت جسمی و روانی، تحقیقات همچنین اثرات نامطلوب زندگی مربوط به نگرانی‌های مربوط به تصویر بدن را برجسته می‌کند. در نتیجه احساس ناخشنودی یا شرمندگی از ظاهر خود، افراد ممکن است از فعالیت‌های خاصی در داخل و خارج از مدرسه، دانشگاه یا محل کار خود مانند شرکت در کلاس، ورزش کردن، یا شرکت در رویدادهای اجتماعی خودداری کنند(هالیول^۸ و همکاران، ۲۰۱۴، مهرا و همکاران، ۲۰۲۲). بنابراین شناخت عوامل موثر بر نگرانی از تصویر بدنی اهمیت دارد و در طراحی مداخلات برای کاهش آسیب‌های ناشی از نگرانی از تصویر بدنی می‌توان از نتایج این پژوهش‌ها استفاده کرد. از این روز، بر اساس آنچه گفته شد سوال پژوهش آن است که آیا بین اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی و نگرانی از تصویر بدنی با نقش میانجی شرم از تصویر بدن و شفقت به خود رابطه وجود دارد؟

تعدیل کننده و میانجی ظاهر شده است. به طور خاص، شفقت به خود به ایجاد و حفظ تصویر مثبت بدن کمک می‌کند و با ایجاد و تداوم نارضایتی از بدن مقابله می‌کند(تیلکا و هیولیمن^۱، ۲۰۲۳). این یافته‌ها مسیرهایی را پیشنهاد می‌کنند که از طریق آنها شفقت به خود ممکن است تصویر بدن را با افزایش ذهن‌آگاهی و کاهش راه‌های منفی ارتباط با بدن، به‌ویژه در حوزه‌های رسانه و شبکه‌های اجتماعی مجازی، لباس، آرایش و تعاملات اجتماعی منفی، بهبود بخشد(راکوی^۲ و همکاران، ۲۰۲۳).

بنابراین شرم از تصویر بدنی و شفقت خود می‌تواند به عنوان میانجی‌های رابطه بین اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مجازی و نگرانی از تصویر بدنی مورد بررسی قرار گیرند. در اهمیت و ضرورت انجام این پژوهش می‌توان گفت که نارضایتی از بدن^۳ و نگرانی از تصویر بدنی با طیفی از مسائل سلامت جسمی و روانی مرتبط است و در سراسر جهان به طور فزاینده‌ای به عنوان یک نگرانی برای سلامت عمومی شناخته می‌شود (داویس^۴ و همکاران، ۲۰۲۴) و داشتن تصویر مثبتی از بدن خود بر بهزیستی کلی فرد موثر است(ریچبورگ و استورات^۵، ۲۰۲۴). همچنین نگرانی از تصویر بدن یک مسئله جهانی است و این نگرانی‌ها می‌تواند مانع از درگیر شدن افراد جوان در فعالیت‌های روزمره



شکل ۱: مدل نظری تحقیق

روش

پژوهش حاضر از نوع توصیفی-همبستگی بود. جامعه آماری کلیه دانشجویان دانشگاه کاشان در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲ بودند. با وجود آنکه در مورد حجم نمونه لازم برای تحلیل عاملی و مدل‌یابی معادلات ساختاری توافق کلی وجود ندارد، اما به اعتقاد کلاین^۱ (۲۰۲۳) حداقل حجم نمونه لازم ۲۰۰ می‌باشد. بنابراین، در پژوهش حاضر بر مبنای پیشنهاد کلاین و با احتساب احتمال ریزش برخی پاسخنامه‌ها حجم نمونه ۳۲۰ نفر انتخاب شد. رضایت کامل برای شرکت در پژوهش و حق انصراف از ادامه پژوهش و داشتن زمان کافی برای پاسخ به پرسشنامه‌ها از ملاک‌های ورود به پژوهش بود و تکمیل نکردن سوالات پرسشنامه‌های پژوهش و عدم تمایل به مشارکت در پژوهش از ملاک‌های خروج از پژوهش بود. در سطح توصیفی جهت سنجش متغیرهای پژوهش از میانگین و انحراف معیار استفاده شد. در سطح استنباطی جهت بررسی روابط بین متغیرها از ضریب همبستگی پیرسون و مدل‌یابی معادلات ساختاری^۲ بود. نرم افزار تحلیل داده‌ها برنامه AMOS نسخه بود.

ابزارهای پژوهش

پرسشنامه اعتیاد شبکه‌های اجتماعی^۳ (SNAS): این پرسشنامه توسط گریفیث^۴ (۲۰۰۵) تدوین شده است. این آزمون شامل ۲۱ سوال و ۶ خرده مقیاس برجستگی^۵ با سوالات ۱، ۲، ۳ و ۴؛ تغییر خلق^۶ با سوالات ۵، ۶ و ۷؛ تحمل^۷ با سوالات ۸، ۹ و ۱۰؛ نشانه‌های کناره‌گیری^۸ با سوالات ۱۱، ۱۲، ۱۳ و ۱۴؛ تعارض^۹ با سوالات ۱۵، ۱۶ و ۱۷؛ بازگشت^{۱۰} با سوالات ۱۸، ۱۹، ۲۰ و ۲۱ را اندازه‌گیری می‌کند (شه‌نواز و رحمان^{۱۱}، ۲۰۲۰). هر سوال در یک طیف لیکرت از ۱ تا ۵ نمره گذاری می‌شود. سوالات به ترتیب زیر نمره گذاری می‌شوند به این صورت که به گزینه به ندرت نمره ۱، گاه گاهی نمره ۲، غالباً نمره ۳، به کرات نمره ۴ و همیشه نمره ۵ تعلق می‌گیرد. در یک پژوهش ویژگی‌های روانسنجی آن را بررسی کرده‌اند و روایی مقیاس با روش تحلیل عاملی بررسی و مقادیر نسبت کای اسکور به درجه آزادی X^2/d ، شاخص نیکویی برازش تعدیل شده یا انطباقی (AGFI)، شاخص برازش مقایسه‌ای (CFI) و خطای ریشه‌ی مجذور میانگین تقریب^{۱۲} (RMSEA) به ترتیب ۲/۷۱۰، ۰/۹۰۰، ۰/۹۳۰ و ۰/۷۰ به دست آمده است و روایی همگرایی آن نیز بررسی و ضرایب شاخص میانگین واریانس استخراج شده (AVE)^{۱۳} برای برجستگی ۰/۵۱، تغییر خلق ۰/۵۶، تحمل ۰/۵۴، نشانه‌های کناره‌گیری ۰/۶۰، تعارض ۰/۵۰ و بازگشت ۰/۶۶ به دست آمده

است (شه‌نواز و رحمان، ۲۰۲۰). همچنین برای بررسی پایایی مقیاس از ضریب پایایی ترکیبی (CR)^{۱۴} استفاده شده است که ضرایب برای برجستگی ۰/۸۱، تغییر خلق ۰/۷۹، تحمل ۰/۷۸، نشانه‌های کناره‌گیری ۰/۸۶، تعارض ۰/۷۵ و بازگشت ۰/۸۹ گزارش شده است (شه‌نواز و رحمان، ۲۰۲۰). در پژوهش حاضر برای بررسی پایایی از آلفای کرونباخ استفاده شده است که ضریب پایایی ۰/۹۳ به دست آمده است.

سیاهه نگرانی از تصویر بدنی^{۱۵} (BICI): این سیاهه توسط لیتلتون^{۱۶} و همکاران (۲۰۰۵) تدوین شده است و شامل ۱۹ سوال است که دو مولفه نارضایتی با سوالات ۱، ۳، ۵، ۸، ۹، ۱۴، ۱۵، ۱۶، ۱۷، ۱۸ و ۱۹؛ تداخل ناشی از نگرانی‌های مربوط به ظاهر با سوالات ۲، ۴، ۶، ۷، ۱۰، ۱۱، ۱۲ و ۱۳ را اندازه‌گیری می‌کند. نمره‌گذاری سیاهه در طیف لیکرت ۵ درجه‌ای می‌باشد. به این صورت که هرگز ۱ نمره، به ندرت ۲ نمره، گاهی ۳ نمره، اغلب ۴ نمره و تا همیشه ۵ نمره تعلق می‌گیرد. دامنه نمرات بین ۱۹ تا ۹۵ است و کسب نمره بیشتر نشان دهنده بالا بودن میزان نارضایتی از تصویر بدنی یا ظاهر فرد است. سازندگان مقیاس برای بررسی پایایی از آلفای کرونباخ استفاده کرده‌اند که ضریب نگرانی بد ریختی ۰/۹۳، تداخل ناشی از نگرانی‌های مربوط به ظاهر ۰/۹۲ و کل سیاهه ۰/۷۶ به دست آورده‌اند و روایی ملاکی آن را نیز محاسبه و ضریب همبستگی با سیاهه وسواس پادوا: اصلاحی دانشگاهی ایالتی واشنگتن^{۱۷} (PI-WSUR) برنز^{۱۸} و همکاران (۱۹۹۶) بررسی و ضریب ۰/۶۲ و معنادار در سطح ۰/۰۱ گزارش کرده‌اند (لیتلتون و همکاران، ۲۰۰۵). این سیاهه در ایران ترجمه و هنجاریابی شده است و ضرایب پایایی آن با آلفای کرونباخ بررسی و ضریب نگرانی بد ریختی ۰/۸۴، تداخل ناشی از نگرانی‌های مربوط به ظاهر ۰/۸۴ و کل سیاهه ۰/۷۴ به دست آورده‌اند و روایی سازه آن با استفاده از محاسبه همبستگی خرده مقیاس‌ها با نمره کل بررسی و ضریب همبستگی پیرسون خرده مقیاس نارضایتی با نمره کل ۰/۸۷ و ضریب همبستگی پیرسون خرده مقیاس تداخل ناشی از نگرانی‌های مربوط به ظاهر با نمره کل ۰/۸۲ و معنادار در سطح ۰/۰۱ محاسبه و به دست آمده است (محمدی و سجادی نژاد، ۱۳۸۶). در پژوهش حاضر برای بررسی پایایی از آلفای کرونباخ استفاده شده است که ضریب پایایی ۰/۸۸ محاسبه و به دست آمده است.

مقیاس شفقت خود^{۱۹} (SCS): این مقیاس توسط نف (۲۰۰۳) تدوین شده است و ۲۶ سوال دارد و شش خرده مقیاس مهربانی با خود^{۲۰} با سوالات ۵، ۱۲، ۱۹، ۲۳ و ۲۶؛ قضاوت نسبت به خود^{۲۱} (خودانتقادی) با سوالات ۱، ۸، ۱۱، ۱۶ و ۲۱؛ اشتراکات انسانی^{۲۲} با سوالات ۳، ۷، ۱۰ و ۱۵؛ انزوا^{۲۳} با سوالات

1. Kline
2. structural equation model (SEM)
3. Social Networking Addiction Scale (SNAS)
4. Griffiths
5. salience
6. mood modification
7. tolerance
8. withdrawal
9. conflict
10. relapse
11. Shahnawaz & Rehman
12. root mean square error of approximation (RMSEA)

13. Average Variance Extracted
14. Composite reliability
15. body image concern inventory (BICI)
16. Littleton
17. Persian Version of the Padua- Washington State University Revision (PI- WSUR)
18. Burns
19. self- compassion scale (SCS)
20. self-kindness
21. self-judgment
22. common Humanity
23. isolation

همگرایی آن بررسی و ضرایب همبستگی پیرسون شرم از تصویر بدن با مقیاس شرم بیرونی^۸ (OAS) گاس^۹ و همکاران (۱۹۹۴) محاسبه و ضرایب برای شرم برونی شده در دامنه ۰/۶۵ تا ۰/۶۶، شرم درونی شده در دامنه ۰/۵۰ تا ۰/۵۸ و کل مقیاس در دامنه ۰/۵۸ تا ۰/۶۲ و معنادار در سطح ۰/۰۱ به دست آمده است (صادق‌زاده و شاملی، ۱۳۹۹). در پژوهش حاضر برای بررسی پایایی از آلفای کرونباخ استفاده شده است که ضریب پایایی ۰/۹۲ به دست آمده است.

روند اجرای پژوهش

داده‌های پژوهش با استفاده از روش کتابخانه‌ای و میدانی جمع‌آوری شد. در روش کتابخانه‌ای از مقالات علمی و پژوهشی استفاده شد. در روش میدانی از پرسشنامه برای گردآوری اطلاعات بر روی دانشجویان از پرسشنامه استفاده شد. روش نمونه‌گیری به این صورت بود که لینک آنلاین پرسشنامه‌ها تهیه و با قرار دادن این لینک در اختیار دانشجویان از آنها خواسته شد تا به سوالات پاسخ دهند. بعد از به حد نصاب رسیدن به تعداد ۳۲۰ نفر لینک مجازی بسته شد و در نهایت ۳۲۰ نفر پاسخنامه گردآوری شد. از آنجایی که پرسشنامه‌ها به صورت آنلاین اجرا شد و تمامی سوالات به صورت ستاره‌دار طراحی شده بودند، لذا دانشجویانی که به سوالات پاسخ می‌دادند تا انتها به پاسخگویی خود ادامه می‌دادند تا سوالات به صورت کامل پاسخ داده شود. به همین دلیل هیچ گونه پاسخنامه‌ای ناقصی در بین پاسخنامه‌ها یافت نشد و ۳۲۰ نفر به طور کامل در پژوهش تحلیل شدند. بعد از گردآوری داده‌ها پرسشنامه‌های پاسخ‌های آزمودنی‌ها با روش‌های آماری همچون ضریب همبستگی پیرسون و مدل‌یابی معادلات ساختاری تحلیل شد.

یافته‌ها

در این پژوهش ۳۲۰ نفر شرکت کردند که ۲۸۱ نفر (۸۷/۸ درصد) زن و ۳۹ نفر (۱۲/۲ درصد) مرد بودند. از بین آنها ۱۶۹ نفر (۵۲/۸ درصد) کارشناسی، ۱۳۹ نفر (۴۳/۴ درصد) کارشناسی ارشد و ۱۲ نفر (۳/۸ درصد) دکترا بودند. ۲۱۷ نفر (۶۷/۸ درصد) مجرد و ۱۰۳ نفر (۳۲/۲ درصد) متاهل بود. از بین آنها ۱۰۶ نفر (۳۳/۱ درصد) از اینستاگرام، ۱۴۹ نفر (۴۶/۶ درصد) از تلگرام، ۱۰ نفر (۳/۱ درصد) واتساپ، ۴۲ نفر (۱۳/۱ درصد) ایتا، ۳ نفر (۱/۹ درصد) بله و ۷ نفر (۲/۲ درصد) از سایر شبکه‌های اجتماعی استفاده می‌کنند. دامنه زمانی استفاده از شبکه‌های اجتماعی در طول روز از ۱ تا ۱۲ ساعت در نوسان بود و میانگین و انحراف معیار استفاده از فضای مجازی ۳/۹۷ و ۲/۴۲۳ بود. دامنه سنی افراد شرکت کننده از ۱۸ تا ۴۶ سال در نوسان بود که میانگین و انحراف سن نیز ۲۴/۹۱ و ۶/۱۲۰ بود.

۴، ۱۳، ۱۸ و ۲۵؛ ذهن‌آگاهی^۱ با سوالات ۹، ۱۴، ۱۷ و ۲۲؛ همانند سازی افراطی^۲ با سوالات ۲، ۶، ۲۰ و ۲۴ را اندازه‌گیری می‌کند. پاسخ هر سوال در یک طیف ۵ درجه‌ای از تقریباً هرگز ۱ نمره، به ندرت ۲ نمره، گاهی ۳ نمره، اغلب اوقات ۴ نمره و تقریباً همیشه ۵ نمره تعلق می‌گیرد. سوالات ۱، ۲، ۴، ۶، ۸، ۱۱، ۱۳، ۱۶، ۱۸، ۲۰، ۲۱، ۲۴ و ۲۵ به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. سازندگان مقیاس پایایی آن را با روش بازآزمایی و آلفای کرونباخ بررسی و ضریب بازآزمایی ۰/۹۳ و معنادار در سطح ۰/۰۰۱ و و ضریب آلفای کرونباخ کل مقیاس ۰/۹۲ و ضرایب آلفای کرونباخ خرده مقیاس‌ها در دامنه ۰/۷۵ تا ۰/۸۱ گزارش کرده‌اند و روایی ملاکی (همزمان) آن با مقیاس عزت نفس (RSES) روزنبرگ^۳ (۱۹۸۹) بررسی و ضریب همبستگی پیرسون ۰/۵۹ و معنادار در سطح ۰/۰۱ محاسبه کرده‌اند (نف، ۲۰۰۳). این مقیاس در ایران ترجمه و هنجاریابی شده است و برای بررسی پایایی آن از آلفای کرونباخ استفاده شده است که ضرایب برای مهربانی با خود ۰/۸۱، قضاوت نسبت به خود (خودانتقادی) ۰/۷۹، اشتراکات انسانی ۰/۸۴، انزوا ۰/۸۵، ذهن‌آگاهی ۰/۸۰، همانند سازی افراطی ۰/۸۳ و کل مقیاس ۰/۷۶ به دست آورده‌اند و روایی سازه آن با استفاده از محاسبه همبستگی خرده مقیاس‌ها با نمره کل بررسی و ضریب همبستگی پیرسون خرده مقیاس‌ها با نمره کل در دامنه ۰/۱۹ تا ۰/۴۳ و معنادار در سطح ۰/۰۱ محاسبه و به دست آمده است (خسروی و همکاران، ۱۳۹۲). در پژوهش حاضر برای بررسی پایایی از آلفای کرونباخ استفاده شده است که ضریب پایایی ۰/۹۰ به دست آمده است.

پرسشنامه شرم از تصویر بدن^۴ (BISS): این مقیاس توسط دوارت^۵ و همکاران (۲۰۱۴) تدوین شده است و شامل ۱۴ سوال است که دو شرم بدن برونی شده^۶ با سوالات ۱، ۲، ۳، ۴، ۵، ۶ و ۷؛ شرم بدن درونی شده^۷ با سوالات ۸، ۹، ۱۰، ۱۱، ۱۲، ۱۳ و ۱۴ را اندازه‌گیری می‌کند. نمره‌گذاری بر روی لیکرت پنج نقطه‌ای از ۰ (معادل هرگز) تا ۴ (معادل تقریباً همیشه) انجام می‌شود. شده است. دامنه نمرات بین ۰ تا ۵۶ است و نمره بیشتر نشان دهنده شرم از تصویر بدن بالاتری است. سازندگان از تحلیل عاملی اکتشافی استفاده کرده‌اند که دو مولفه پرسشنامه در مجموع ۵۳/۷۷ درصد از واریانس کل را تبیین می‌کنند و جهت بررسی همسانی درونی این پرسشنامه از ضریب آلفای کرونباخ استفاده کرده‌اند که مقادیر آن برای کل آزمون ۰/۹۲، بای شرم بدن برونی شده ۰/۸۹ و شرم بدن درونی شده ۰/۹۰ گزارش کرده‌اند و همچنین ضریب بازآزمایی به روش همبستگی پیرسون با فاصله‌ی زمانی یک ماه نیز برای کل آزمون ۰/۷۵، برای شرم برونی شده ۰/۶۶ و شرم درونی شده ۰/۷۳ و معنادار در سطح ۰/۰۱ به دست آورده‌اند (دوارت و همکاران، ۲۰۱۴). این پرسشنامه در ایران ترجمه و هنجاریابی شده است و برای بررسی پایایی از آلفای کرونباخ استفاده شده است و ضرایب برای شرم برونی شده ۰/۹۱، شرم درونی شده ۰/۸۹ و کل پرسشنامه ۰/۸۷ به دست آمده است و روایی

6. externalized body shame
7. internalized body shame
8. The Other as Shamer Scale (AOS)
9. Goss

1. mindfulness
2. over-identification
3. Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES)
4. Body Image as a Source of Shame (BISS)
5. Duarte

جدول ۱: تعداد، میانگین، انحراف معیار و نرمال بودن متغیرهای پژوهش

متغیرهای پژوهش	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد	چولگی	کشیدگی
نگرانی مربوط به ظاهر	۳۲۰	۱۹/۵۲	۹/۷۰	۰/۵۶	-۱/۳۸
ناراضیتی	۳۲۰	۱۸/۲۳	۹/۱۸	۰/۹۴	-۰/۶۹
نمره کل نگرانی از تصویر بدنی	۳۲۰	۳۷/۷۴	۱۸/۱۸	۰/۷۸	-۰/۹۷
بازگشت	۳۲۰	۸/۲۷	۲/۴۴	۰/۲۴	-۰/۵۶
تعارض	۳۲۰	۶/۷۶	۲/۶۷	۰/۵۳	-۰/۹۰
کناره‌گیری	۳۲۰	۶/۰۲	۳/۱۸	۰/۷۷	-۰/۸۵
تحمل	۳۲۰	۷/۱۷	۲/۶۸	۰/۳۷	-۱/۱۴
تغییر خلق	۳۲۰	۵/۵۱	۳/۳۷	۱/۲۴	-۰/۰۳
برجستگی	۳۲۰	۶/۷۹	۲/۸۳	۰/۶۸	-۰/۹۴
نمره کل اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی	۳۲۰	۴۰/۵۱	۱۵/۵۴	۰/۹۵	-۰/۳۰
شرم از تصویر بدنی درونی	۳۲۰	۱۰/۴۵	۷/۸۰	۰/۷۰	-۱/۰۱
شرم از تصویر بدنی برونی	۳۲۰	۱۰/۱۳	۸/۰۱	۰/۶۶	-۱/۲۰
مهربانی با خود	۳۲۰	۱۰/۹۸	۳/۱۰	۰/۱۲	۰/۳۸
خودانتقادی	۳۲۰	۱۳/۰۱	۴/۷۸	۰/۵۸	۰/۳۴
اشتراکات انسانی	۳۲۰	۱۱/۳۷	۳/۵۳	۰/۵۶	-۰/۳۳
انزوا	۳۲۰	۱۲/۳۸	۳/۳۷	-۰/۳۷	۰/۶۴
ذهن‌آگاهی	۳۲۰	۱۱/۳۷	۳/۱۴	۰/۴۴	-۰/۱۱
همانندسازی	۳۲۰	۱۲/۴۰	۳/۲۲	-۰/۴۶	-۰/۳۵
نمره کل شفقت به خود	۳۲۰	۷۱/۵۱	۱۷/۵۹	-۰/۵۳	-۰/۱۱
نرمال بودن چندمتغیره (Multivariate)	ضریب مردیا: ۰/۹۹۳				
	نسبت بحرانی: ۰/۷۶۶				

جدول ۱ تعداد، میانگین و انحراف معیار و نرمال بودن متغیرهای پژوهش را نشان می‌دهد. تعداد افراد شرکت کننده ۳۲۰ نفر بودند. همچنین برای انجام معادلات ساختاری به شیوه پارامتریک، پیش فرض نرمال بودن داده‌ها و متغیرها لازم است. برای سنجش نرمال بودن تک متغیره داده‌ها از مقادیر «چولگی» و «کشیدگی» استفاده می‌شود که مقادیر آن باید در بازه ۲- تا ۲+ باشد که نشان دهنده نرمال بودن تک متغیره توزیع نرمال باشد (کلاین، ۲۰۲۳). برای بررسی استقلال خطاها از آزمون دوربین واتسون استفاده شد که نتایج نشان داد که آماره‌های دوربین واتسون بین ۱/۵ الی ۲/۵ است که نشان دهنده استقلال خطاها است (ویسی و همکاران، ۱۴۰۳). برای بررسی همخطی چندگانه از ضریب تحمل و تورم واریانس استفاده شد که نتایج نشان داد که هیچ کدام از مقادیر آماره تحمل کوچکتر از حد مجاز ۰/۱ و هیچ کدام از مقادیر عامل تورم واریانس بزرگتر از حد مجاز ۱۰ نمی‌باشند.

برای بررسی نرمال بودن چندمتغیره داده‌ها از ضریب کشیدگی استاندارد شده «مردیا» و نسبت بحرانی استفاده می‌شود که مقادیر به دست آمده برای ضریب مردیا و نسبت بحرانی باید کمتر از ۵ باشد نشان دهنده نرمال بودن چندمتغیره توزیع نرمال است (کردنوقایی و ویسی، ۱۴۰۳)، که نتایج در جدول ۱- آمده است که بر اساس نتایج مقدار چولگی و کشیدگی متغیرهای پژوهش در بازه (۲- تا ۲) قرار دارد. بنابراین، توزیع تمامی متغیرهای پژوهش نرمال است. مقدار ضریب مردیا و نسبت بحرانی باید کمتر از ۵ باشد (ویسی و همکاران، ۱۴۰۳) که در این پژوهش «ضریب مردیا» ۰/۹۹۳ و مقدار نسبت بحرانی ۰/۷۶۶ به دست آمد که نشان دهنده برقراری فرض نرمال بودن چندمتغیره توزیع نرمال است. در این پژوهش است. در جدول ۲ ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش آمده است.

جدول ۲: ماتریس همبستگی بین متغیرهای پژوهش

متغیرهای پژوهش	۱	۲	۳	۴	۵
۱- نگرانی از تصویر بدنی	۱				
۲- اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مجازی	۰/۶۲**	۱			
۳- شرم از تصویر بدن درونی	۰/۵۸**	۰/۴۸**	۱		
۴- شرم از تصویر بدنی برونی	۰/۴۵**	۰/۵۸**	۰/۴۳**	۱	
۴- شفقت به خود	-۰/۶۶**	-۰/۴۷*	-۰/۴۴**	-۰/۴۳**	۱

** معنادار در سطح ۰/۰۱

جدول ۲ ماتریس همبستگی بین متغیرهای پژوهش را نشان می‌دهد. بین اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی و شرم از تصویر بدن با نگرانی از تصویر بدنی همبستگی مثبت و معناداری وجود دارد ($p < 0/01$). بین شفتت به خود

جدول ۳: ضرایب استاندارد و مستقیم در مدل برازش شده پژوهش

مسیرهای مستقیم	Beta	SE	CR	معناداری
اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی $\leftarrow$ نگرانی از تصویر بدنی	۰/۳۳	۰/۲۵	۲/۸۴	۰/۰۰۵
شرم از تصویر بدن درونی $\leftarrow$ نگرانی از تصویر بدنی	۰/۳۲	۰/۱۲	۲/۱۹	۰/۰۰۶
شرم از تصویر بدن برونی $\leftarrow$ نگرانی از تصویر بدنی	۰/۷۲	۰/۱۳	۶/۷۱	۰/۰۰۱
شفتت به خود $\leftarrow$ نگرانی از تصویر بدنی	-۰/۳۱	۰/۱۲	-۹/۴۰	۰/۰۰۱

همان طور که در جدول ۳- مشاهده می‌شود ضریب استاندارد و مستقیم اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی ($\beta = 0/33$ و $p = 0/005$)، شرم از تصویر بدنی درونی ($\beta = 0/32$ و $p = 0/006$)، شرم از تصویر بدن برونی ($\beta = 0/72$ و $p = 0/001$) و شفتت به خود ($\beta = -0/31$ و $p = 0/001$) بر نگرانی از تصویر

جدول ۴: نتایج بوت استروپ اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی با میانجی‌گری شرم از تصویر بدن و شفتت به خود بر نگرانی از تصویر بدنی

معناداری	ضرایب استاندارد غیرمستقیم		مسیرهای غیرمستقیم
	حد بالا	حد پایین	
۰/۰۰۱	۰/۳۶۶	۰/۲۰۵	اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی ← شرم از تصویر بدن درونی ← نگرانی از تصویر بدنی
۰/۰۰۱	۰/۳۱۵	۰/۱۷۵	اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی ← شرم از تصویر بدن برونی ← نگرانی از تصویر بدنی
۰/۰۰۱	-۰/۵۱۴	-۰/۲۱۷	اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی ← شفقت به خود ← نگرانی از تصویر بدنی

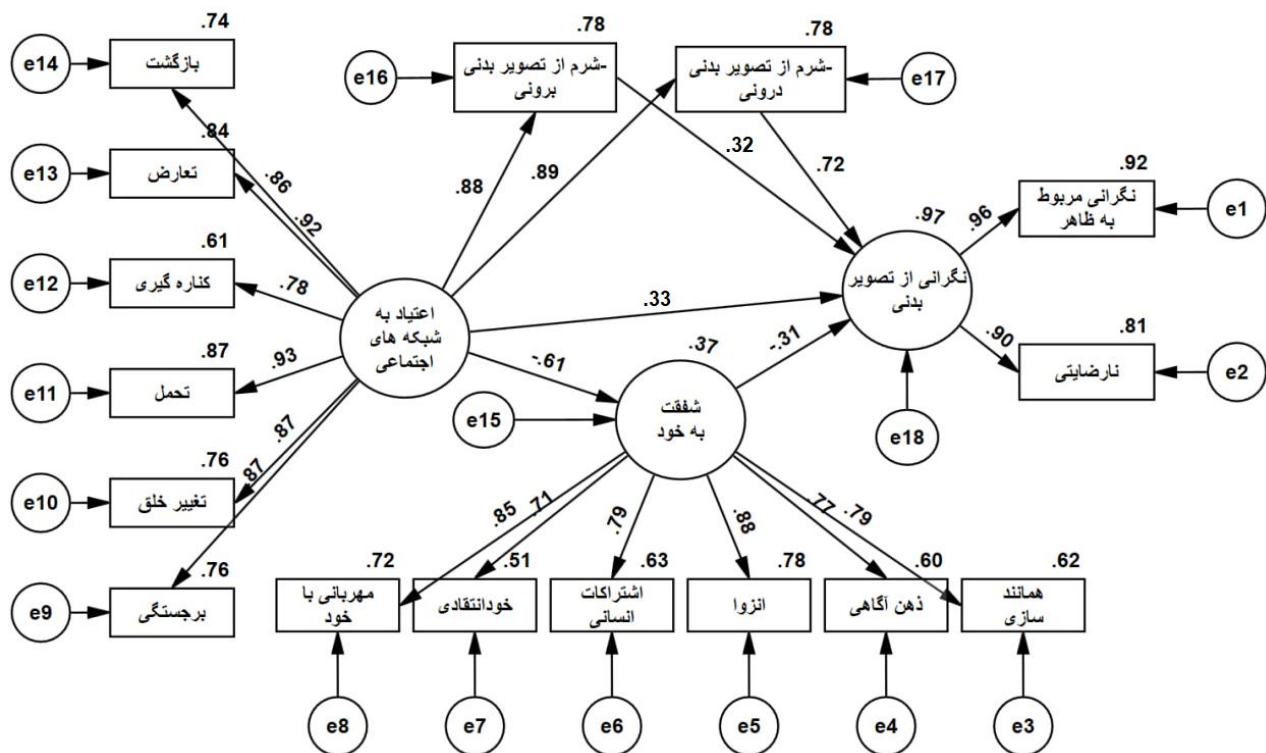
برای تعیین معنی‌داری اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی بر نگرانی از تصویر بدنی از طریق نقش میانجی شرم از تصویر بدن و شفتت به خود از روش بوت استروپ استفاده شد. بر اساس جدول ۴ نتایج بوت استروپ آمده است. در این روش چنانچه حد بالا و پایین این آزمون هر دو مثبت یا هر دو منفی باشند و صفر مابین این دو حد قرار نگیرد در آن صورت مسیر علی

جدول ۵: شاخص‌های برازندگی مدل پیشنهادی پژوهش

نوع شاخص	شاخص‌ها	مقدار به دست آمده	مقدار قابل قبول
شاخص‌های مطلق	کای اسکور هنجار شده (CMIN)	۲۵۱/۲۸۷	-
	درجه آزادی	۹۹	-
	CMIN/DF	۲/۵۳۸	کمتر از ۳
شاخص‌های نسبی	سطح معناداری	۰/۰۰۱	-
	خطای ریشه‌ی مجذور میانگین تقریب (RMSEA)	۰/۰۳۲	کمتر از ۰/۰۸
	شاخص تقریب برازندگی (PCLOSE)	۰/۰۰۱	-
	ریشه میانگین مجذور باقیمانده (SRMR)	۰/۰۴۱	کمتر از ۰/۰۸
	شاخص برازش مقایسه‌ای (CFI)	۰/۹۳۸	بیشتر از ۰/۹۰
	شاخص نیکویی برازش تعدیل شده یا انطباقی (AGFI)	۰/۹۴۰	بیشتر از ۰/۹۰
	شاخص برازش مقتصد (PCFI)	۰/۶۸۵	بیشتر از ۰/۶۰
	شاخص برازش هنجار شده مقتصد (PNFI)	۰/۶۴۳	بیشتر از ۰/۶۰
	شاخص برازندگی افزایشی (IFI)	۰/۹۱۱	بیشتر از ۰/۹۰
	شاخص نیکویی برازش (GFI)	۰/۹۸۸	بیشتر از ۰/۹۰
	شاخص برازش هنجار شده (NFI)	۰/۹۹۱	بیشتر از ۰/۹۰

نهایی پژوهش همانگونه که مشاهده می‌شود این شاخص‌ها همگی مطلوب هستند. همچنین اگر مقدار به دست آمده از شاخص خطای ریشه‌ی مجذور میانگین تقریب (RMSEA) کمتر از ۰/۰۸ باشد نشان دهنده برازش مدل است (شرمله انگل^۱ و همکاران، ۲۰۰۳)، که در این پژوهش مقدار معناداری برای شاخص تقریب برازندگی (PCLOSE) ۰/۰۰۱ و شاخص RMSEA برابر ۰/۰۳۲ می‌باشد که بر اساس مدل کلاین (۲۰۲۳) نشان دهنده برازش مدل است. در شکل ۲- مدل نهایی و برازش شده پژوهش آمده است.

جهت آزمودن مدل مورد نظر در پژوهش حاضر، روش الگویابی معادلات ساختاری (SEM) اعمال گردیده است. برای بررسی برازندگی مدل از شاخص‌های آمده شده در جدول ۵ استفاده شده است. همچنین اگر شاخص برازش هنجار شده (NFI)، برازش هنجار نشده (NNFI)، مقایسه‌ای (CFI)، برازندگی افزایشی (IFI)، نیکویی برازش (GFI) و نیکویی برازش تعدیل شده (AGFI) بزرگتر از ۰/۹۰ و برای برازش مقتصد (PCFI)، برازش هنجار شده مقتصد (PNFI) بالای ۰/۶۰ باشد و بر برازش مناسب و مطلوب مدل دلالت دارند (ویسی و همکاران، ۱۴۰۳). بر اساس نتایج مدل



شکل ۲: مدل نهایی پژوهش

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر بررسی رابطه بین اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی و نگرانی از تصویر بدنی با نقش میانجی شرم از تصویر بدن و شفقت به خود بود. نتایج نشان داد که شرم از تصویر بدن در رابطه بین اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی و نگرانی از تصویر بدنی نقش میانجی دارد. اگرچه پژوهشی وجود ندارد که نشان داده باشد شرم از تصویر بدن می‌تواند به عنوان یک میانجی در رابطه بین اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی و نگرانی از تصویر بدنی باشد، اما این نتیجه به دست آمده می‌تواند با نتایج تحقیقات سانزری و همکاران (۲۰۲۳)، لگت-جیمز و لائورسن (۲۰۲۳)، دی وال و همکاران (۲۰۲۱) و سایفو و واحدی (۲۰۱۹) همسویی دارد که رابطه بین اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی و نگرانی از تصویر بدنی را نشان داده‌اند. در تبیین این نتیجه به دست آمده می‌توان گفت که شبکه‌های اجتماعی

شکل ۲، مدل ساختاری و نهایی پژوهش را نشان می‌دهد. واریانس تبیین شده برای نگرانی از تصویر بدنی بر اساس اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی با نقش میانجی شرم از تصویر بدن و شفقت به خود برابر با ۰/۹۷ به بدست آمد، این موضوع بیانگر آن است که اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی با میانجی شفقت به خود و شرم از تصویر بدن در مجموع ۹۷ درصد از واریانس نگرانی از تصویر بدنی را تبیین می‌کنند.

پلتفرم‌های آنلاینی هستند که به افراد اجازه می‌دهند پروفایل ایجاد کنند (دی آرینزو^۱ و همکاران، ۲۰۱۹؛ کوچلر^۲ و همکاران، ۲۰۲۲)، محتوا را به اشتراک بگذارند و مشاهده کنند و با دیگر کاربران و پست‌هایشان از طریق «لایک»، نظرات و پیام‌های خصوصی تعامل داشته باشند (تیگیمن و ولیساریس^۳، ۲۰۲۰). افزون بر این کارکردهای مثبت و بهنجار فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی، این امکانات می‌تواند زمینه ساز بروز برخی از مشکلات در کاربران این فضای مجازی شود. به طوری که می‌توان گفت که تمرکز زیاد بر روی خودنمایی و ظاهر بصری که توسط چندین شبکه اجتماعی مبتنی بر عکس (یعنی اینستاگرام^۴) تبلیغ می‌شود، کاربران ممکن است با پنهان کردن ویژگی‌های شخصی که از نظر آنها جذاب نیستند، مانند اندازه بدن، نحوه ارائه خود را با ویرایش تصاویر یا سلفی‌ها مدیریت کنند (فاکس و رونی^۵، ۲۰۱۵). لذا این مدیریت کردن، تغییر تصویر خود و فیلتر کردن تصاویر خود می‌تواند نشان از شرم از تصویر بدنی این کاربران باشد. به طوری که می‌توان گفت که سطوح شرم از بدن و میزانی که افراد تصاویر بدن خود را در تصاویر قبل از ارسال آنها در شبکه‌های اجتماعی کنترل می‌کنند، به نظر می‌رسد به شدت با استفاده مشکل ساز از شبکه‌های اجتماعی مرتبط باشد (گیویا و همکاران، ۲۰۲۰). وقتی کاربران شرم از تصویر بدن بالاتری نسبت به دیگران داشته باشد، باعث می‌شود که تصویر بدنی منفی تری از خود داشته باشند و دچار اختلال در تصویر بدنی شوند. لذا منطقی است گفته شود که شرم از تصویر بدن در رابطه بین اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی و نگرانی از تصویر بدنی نقش میانجی داشته باشد.

نتایج نشان داد که شرم از تصویر بدن در رابطه بین اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی و نگرانی از تصویر بدنی نقش میانجی دارد. اگرچه پژوهشی وجود ندارد که نشان داده باشد شرم از تصویر بدن می‌تواند به عنوان یک میانجی در رابطه بین اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی و نگرانی از تصویر بدنی باشد، اما این نتیجه به دست آمده می‌تواند با نتایج تحقیقات سانزری و همکاران (۲۰۲۳)، لگت-جیمز و لائورسن (۲۰۲۳)، دی وال و همکاران (۲۰۲۱) و سایفو و واحدی (۲۰۱۹) همسویی دارد که رابطه بین اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی و نگرانی از تصویر بدنی را نشان داده‌اند. در تبیین این نتیجه به دست آمده می‌توان گفت که یکی از تکنولوژی‌هایی که نقش مهمی در آسایش و رفاه افراد دارد، تلفن همراه است. این وسیله، در عرصه‌های مختلف زندگانی انسان‌ها حضور پیدا کرده و با توجه به ظرفیت‌های فراوان خود تبدیل به یک ظرفیت مهم شده است، به طوری که افراد به واسطه آن با افراد دیگر ارتباط برقرار می‌کنند و نصب پیام‌رسان‌های اجتماعی دسترسی به دنیای جدیدتری از ارتباطات را پیدا می‌کنند (فائلنس^۶ و همکاران، ۲۰۲۱). تلفن همراه و شبکه‌های اجتماعی مجازی از یکسو دارای برخی اثرات مطلوب کارکردی مانند اطلاع رسانی خبری، سیاسی، فرهنگی و اعتقادی، تخلیه روانی افراد و ایجاد ارتباط با دیگران را برای افراد مهیا می‌کند و از سوی دیگر، کارکردهای نامطلوبی نیز دارد. یکی از پیامدها و کارکردهای نامطلوب این تکنولوژی، اعتیاد به آن است که به عنوان یک

اختلال و اعتیاد رفتاری از آن یاد شده است و افراد معتاد به آن بخش اصلی از زندگی روزمره خود را به آن اختصاص می‌دهند (براون^۷ و همکاران، ۲۰۲۱) و این اعتیاد با تعداد ساعات بیشتر استفاده همراه است و باعث می‌شود که افراد مشکلات مختلف جسمانی و روانشناختی را تجربه کنند. وقتی افراد بدون مدیریت زمان و بدون زمان بندی مناسب از این فضا استفاده می‌کنند و خود را با مشکلات مختلف جسمانی و روانشناختی مواجه می‌کنند می‌تواند به دلیل سطوح پایین شفقت به خود باشد. شفقت به خود یکی از جنبه‌هایی است که ممکن است به کاهش ناراضیاتی بدن کمک کند. پذیرش شفقت به خود به عنوان یک کاتالیزور حیاتی برای بهبود تصویر بدن و پرورش سلامت روان مثبت ظاهر می‌شود. این نقش مهمی در کاهش شرم و ناراضیاتی از بدن ایفا می‌کند و در عین حال دفاعی مقاوم در برابر تأثیر مخرب فشارهای اجتماعی مرتبط با ظاهر ارائه می‌دهد. از طریق شفقت به خود، فرد رابطه مهربان تری با بدن خود ایجاد می‌کند که با کاهش انتقاد از خود، کاهش مقایسه، افزایش انعطاف‌پذیری عاطفی، خودآگاهی آگاهانه، ارزش خود تزلزل ناپذیر و تمرین خودگویی مثبت مشخص می‌شود (واسیلیکو^۸ و همکاران، ۲۰۱۲). لذا منطقی است گفته شود که شفقت به خود در رابطه بین اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی و نگرانی از تصویر بدنی نقش میانجی داشته باشد.

تحقیق حاضر دارای محدودیت‌هایی بود، اینکه تنها با استفاده از پرسشنامه‌های خود گزارشی جمع‌آوری شد. اگرچه اعتبار و پایایی این پرسشنامه‌ها به خوبی ثابت شده است، سوگیری پاسخ یا پاسخ‌های اجتماعی مطلوب ممکن است در مطالعه حاضر وجود داشته باشد. شرکت‌کنندگان این مطالعه دانشجویان دانشگاه کاشان بودند، بنابراین کاربرد بین فرهنگی نتایج محدود است. این پژوهش تنها شرم از تصویر بدن و شفقت به خود را به عنوان متغیرهای میانجی در رابطه بین اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مجازی با نگرانی از تصویر بدنی را مطالعه کرده است و نقش سایر متغیرهای میانجی دخیل در این روابط همچنان ناشناخته است. از آنجایی که تحقیق حاضر یک طرح مقطعی بود، بنابراین، مطالعات آینده می‌توانند طرح‌های طولی را برای کشف رابطه علی بین متغیرها اتخاذ کنند. از آنجایی که داده‌های این پژوهش با پرسشنامه گردآوری شد برای رفع این محدودیت، مطالعات آینده می‌تواند داده‌ها را از چندین مطلع (مانند خانواده و دوستان) برای افزایش دقت اندازه‌گیری و تکرار نتایج ما جمع‌آوری کند. با توجه به اینکه این پژوهش در بین دانشجویان دانشگاه کاشان صورت پذیرفته است، مطالعات آینده می‌تواند داده‌ها را از گروه‌های مختلف دیگری از جمله دانشجویان سایر شهرها و دانش‌آموزان جمع‌آوری کنند. نتایج پژوهش حاضر دارای مفاهیم نظری و عملی مهمی است. از لحاظ نظری، این مطالعه با استفاده از یک مدل میانجیگری چندگانه ممکن است به ما در درک مکانیسم‌های نگرانی از تصویر بدنی ناشی از اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مجازی کمک کند. همچنین نشان داد که شرم از تصویر بدنی و شفقت به خود عوامل کلیدی تسهیل کننده و پیشگیری از نگرانی از تصویر بدنی هستند. بنابراین، این مطالعه درک ما را از رابطه بین اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مجازی با نگرانی از

5. Fox & Rooney
6. Faelens
7. Browne
8. Wasylikiw

1. D'Arienzo
2. Kuchler
3. Tiggemann & Velissaris
4. Instagram

تصویر بدنی عمیق‌تر کرده و این درک را گسترش داده است. در عمل، نتایج به پیشگیری در دانشجویان دارای نگرانی از تصویر بدنی کمک می‌کند. اولاً، با توجه به اینکه اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مجازی ارتباط مثبتی با نگرانی از تصویر بدنی دارد، لازم است به نحوه استفاده از فضای مجازی و اینترنت اهمیت زیادی داده شود و از مداخلات مناسب برای کاهش میزان ساعات استفاده از فضای مجازی و مدیریت آن استفاده شود.

تقدیر و تشکر

نویسندگان از همراهی و همکاری تمامی شرکت‌کنندگان (دانشجویان) و معاونت محترم پژوهشی دانشگاه کاشان نهایت تشکر و قدردانی را دارند.

تعارض منافع

این مقاله هیچ گونه تعارض منافع ندارد.

منابع مالی

این مقاله مستخرج از طرح پژوهشی با حمایت معاونت محترم پژوهشی دانشگاه کاشان است.

ملاحظات اخلاقی

در پژوهش حاضر اصول اخلاقی پژوهش از جمله رازداری، محرمانه ماندن و حریم خصوصی افراد رعایت شد و شرکت در پژوهش هیچگونه آسیب احتمالی برای شرکت‌کنندگان نداشته است. با توجه به اینکه کار به صورت مداخله‌ای نبود، نیازی به اخذ کد اخلاق وجود نداشت.

دسترسی به داده‌ها

امکان اشتراک‌گذاری داده‌ها به صورت عمومی وجود ندارد. در صورت تمایل سایر پژوهشگران برای اشتراک‌گذاری داده‌ها، می‌توانند با ایمیل با نویسنده مسئول مکاتبه کنند.

References

- Araaf, K. L., & Nurdin, M. N. H. (2023). The Relationship Between Body Shaming and Body Image in Female Late Adolescent in Makassar city. *Journal of Correctional Issues*, 6(1), 138-149. <https://doi.org/10.52472/jci.v6i1.355>.
- Bodega, P., de Cos-Gandoy, A., Fernández-Alvira, J. M., Fernández-Jiménez, R., Moreno, L. A., & Santos-Beneit, G. (2024). Body image and dietary habits in adolescents: A systematic review. *Nutrition Reviews*, 82(1), 104-127. <https://doi.org/10.1093/nutrit/nuad044>
- Browne, D. T., May, S. S., Colucci, L., & Rumpf, H. J. (2021). Developmental and family considerations in internet use disorder taxonomy. Commentary on: How to overcome taxonomical problems in the study of Internet use disorders and what to do with "smartphone addiction"? (Montag et al., 2020). *Journal of Behavioral Addictions*, 9(4), 920-923. <https://doi.org/10.1556/2006.2020.00085>
- Burns, G. L., Formea, G. M., Keortge, S., & Sternberger, L. G. (1995). The utilization of nonpatient samples in the study of obsessive compulsive disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 33(2), 133-144. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)00039-m](https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)00039-m)
- Carels, R. A., Jansen, E., Mansour, L., Byrd, R., & Metzler, A. L. (2024). An examination of the unique contributions of body image and internalized weight bias to psychological well-being outcomes. *Body Image*, 48(1), 1-10. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2023.101668>
- D'Arienzo, M. C., Boursier, V., & Griffiths, M. D. (2019). Addiction to social media and attachment styles: A systematic literature review. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17(1), 1094-1118. <https://doi.org/10.1007/s11469-019-00082-5>
- Davies, B., Turner, M., & Udell, J. (2024). It helps to be funny or compassionate: An exploration of user experiences and evaluation of social media micro-intervention designs for protecting body image. *Computers in Human Behavior*, 150(1), 1-10. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.107999>
- De Valle, M. K., Gallego-Garcia, M., Williamson, P., & Wade, T. D. (2021). Social media, body image, and the question of causation: Meta-analyses of experimental and longitudinal evidence. *Body Image*, 39, 276-292. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.10.001>
- Dewi, R. C., & Wirjatmadi, B. (2019). Energy intake, body image, physical activity and nutritional status of teenagers. *Journal of Public Health in Africa*, 10(1), 1-10. <https://doi.org/10.4081/jphia.2019.1194>
- Duarte, C., Pinto-Gouveia, J., Ferreira, C., & Batista, D. (2015). Body image as a source of shame: A new measure for the assessment of the multifaceted nature of body image shame. *Clinical psychology & psychotherapy*, 22(6), 656-666. <https://doi.org/10.1002/cpp.1925>
- Engeln, R., Loach, R., Imundo, M. N., & Zola, A. (2020). Compared to Facebook, Instagram use causes more appearance comparison and lower body satisfaction in college women. *Body Image*, 34(1), 38-45. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.04.007>
- Faelens, L., Hoorelbeke, K., Soenens, B., Van Gaeveeren, K., De Marez, L., De Raedt, R., & Koster, E. H. (2021). Social media use and well-being: A prospective experience-sampling study. *Computers in Human Behavior*, 114(1), 1-10. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106510>
- Fox, J., & Rooney, M. C. (2015). The Dark Triad and trait self-objectification as predictors of men's use and self-presentation behaviors on social networking sites. *Personality and Individual Differences*, 76(1), 161-165. <https://doi.org/10.1016/J.PAID.2014.12.017>
- Gam, R. T., Singh, S. K., Manar, M., Kar, S. K., & Gupta, A. (2020). Body shaming among school-going adolescents: prevalence and predictors. *International Journal Of Community Medicine And Public Health*, 7(4), 1-10. <https://doi.org/10.18203/2394-6040.ijcmph20201075>
- Gioia, F., Griffiths, M. D., & Boursier, V. (2020). Adolescents' body shame and social networking sites: The mediating effect of body image control in photos. *Sex Roles*, 83(1), 773-785. <https://doi.org/10.1007/s11199-020-01142-0>
- Goss, K., Gilbert, P., & Allan, S. (1994). An exploration of shame measures—I: The other as Shamer scale. *Personality and Individual differences*, 17(5), 713-717. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(94\)90149-X](https://doi.org/10.1016/0191-8869(94)90149-X)
- Griffiths, M. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance use*, 10(4), 191-197. <https://doi.org/10.1080/14659890500114359>
- Halliwell, E., Diedrichs, P. C., & Orbach, S. (2014). Costing the invisible: A review of the evidence examining the links between body image, aspirations, education and workplace confidence. *Centre for Appearance Research, the University of the West of England Research Repository*, 1(1), 1-10. <http://dx.doi.org/10.13140/2.1.4751.0082>
- Harriger, J. A., Thompson, J. K., & Tiggemann, M. (2023). TikTok, TikTok, the time is now: Future directions in social media and body image. *Body Image*, 44(1), 222-226. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2023.01.005>
- Hasan, F., Garbett, K. M., Diedrichs, P. C., Chaudhry, A., Ahuja, L., Uglik-Marucha, E., ... & Lewis-Smith, H. (2024). Adaptation and validation of the Body Image Life Disengagement Questionnaire (BILD-Q) for use in english among adolescents in urban India. *Body Image*, 48(1), 1-10. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2023.101673>
- Khosravi, S., Sadeghi, M., & Yabandeh, M. (2013). Psychometric Properties of Self-Compassion Scale (SCS). *Psychological Models and Methods*, 4(13), 47-59. (In Persian) <https://dori.net/dor/20.1001.1.22285516.1392.4.13.3.2>
- Kline, R. B. (2023). *Principles and practice of structural equation modeling*. Fourth Edition, Guilford publications. <https://books.google.com/books?>
- Kordnoghahi, R., & Veisi, S. (2024). Developing a Model of Wisdom Based on Successful Intelligence and Psychological Well-Being in Students: The Mediating Role of Creativity. *Positive Psychology Research*, 10 (3), 29-50. (In Persian) <https://doi.org/10.22108/ppls.2025.139681.2473>

- Kuchler, T., Russel, D., & Stroebel, J. (2022). JUE Insight: The geographic spread of COVID-19 correlates with the structure of social networks as measured by Facebook. *Journal of Urban Economics*, 127(2), 1-10. <https://doi.org/10.1016/j.jue.2020.103314>
- Leggett-James, M. P., & Laursen, B. (2023). The consequences of social media use across the transition into adolescence: body image and physical activity. *The Journal of Early Adolescence*, 43(7), 947-964. <https://doi.org/10.1177/02724316221136043>
- Littleton, H. L., Axsom, D., & Pury, C. L. (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>
- McComb, S. E., & Mills, J. S. (2022). The effect of physical appearance perfectionism and social comparison to thin-, slim-thick-, and fit-ideal Instagram imagery on young women's body image. *Body Image*, 40(1), 165-175. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.12.003>
- Mehra, D., Lakiang, T., Kathuria, N., Kumar, M., Mehra, S., & Sharma, S. (2022). Mental health interventions among adolescents in India: a scoping review. In *Healthcare*, 10(2), 337-437. <https://doi.org/10.3390/healthcare10020337>
- Mohammadi, N., & Sajadinejad, M.S. (2007). The Evaluation of psychometric properties of Body Image Concern Inventory and examination of a model about the relationship between body mass index, body image dissatisfaction and self-esteem in adolescent girls. *Journal of Psychological Studies*, 3(1), 85-101. (In Persian) <https://doi.org/10.22051/psy.2007.1650>
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and identity*, 2(3), 223-250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>
- Neff, K. D. (2022). The differential effects fallacy in the study of self-compassion: Misunderstanding the nature of bipolar continuums. *Mindfulness*, 13(3), 572-576. <https://doi.org/10.1007/s12671-022-01832-8>
- Neff, K. D. (2023). Self-compassion: Theory, method, research, and intervention. *Annual Review of Psychology*, 74(2), 193-218. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032420-031047>
- Rahim, N. N., Chin, Y. S., & Sulaiman, N. (2019). Socio-demographic factors and body image perception are associated with BMI-for-age among children living in welfare homes in Selangor, Malaysia. *Nutrients*, 11(1), 142-152. <https://doi.org/10.3390/nu11010142>
- Raque, T. L., Lamphere, B., Motzny, C., Kauffmann, J., Ziemer, K., & Haywood, S. (2023). Pathways by Which Self-Compassion Improves Positive Body Image: A Qualitative Analysis. *Behavioral Sciences*, 13(11), 939-949. <https://doi.org/10.3390/bs13110939>
- Richburg, A., & Stewart, A. J. (2024). Body image among sexual and gender minorities: An intersectional analysis. *Journal of Homosexuality*, 71(2), 319-343. <https://doi.org/10.1080/00918369.2022.2114399>
- Rosenberg, M. (1989). Determinants of self-esteem-a citation classic commentary on society and the adolescent self-image by Rosenberg, M. *Current Contents/Social & Behavioral Sciences*, 1(11), 16-16. <https://www.scirp.org/reference/ReferencesPapers?RefereceID=1184974>
- Sadeghzadeh M, Shamli L. (2021). Measuring Body-based Social Shame: The Psychometric Properties of Body Image Shame Scale (BISS (in Iranian Female and Male Students. *Cultural Psychology*, 4(2), 223-242. (In Persian) <https://doi.org/10.30487/jcp.2021.256207.1186>
- Saiphoo, A. N., & Vahedi, Z. (2019). A meta-analytic review of the relationship between social media use and body image disturbance. *Computers in human behavior*, 101(1), 259-275. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.07.028>
- Sanzari, C. M., Gorrell, S., Anderson, L. M., Reilly, E. E., Niemiec, M. A., Orloff, N. C., ... & Holmes, J. M. (2023). The impact of social media use on body image and disordered eating behaviors: Content matters more than duration of exposure. *Eating behaviors*, 49(1), 1-10. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2023.101722>
- Schlüter, C., Kraag, G., & Schmidt, J. (2021). Body shaming: an exploratory study on its definition and classification. *International journal of bullying prevention*, 1(1), 1-12. <https://doi.org/10.1007/s42380-021-00109-3>
- Shahnawaz, M. G., & Rehman, U. (2020). Social networking addiction scale. *Cogent psychology*, 7(1), 1-17. <https://doi.org/10.1080/23311908.2020.1832032>
- Sharma, P., Noronha, F. S., & Nayak, A. K. (2024). A correlational study to assess the relationship between body image, appearance contingent self-worth, and self-compassion among youth of Karnataka. *Clinical Epidemiology and Global Health*, 25(1), 1-10. <https://doi.org/10.1016/j.cegh.2023.101461>
- Tiggemann, M., & Velissaris, V. G. (2020). The effect of viewing challenging "reality check" Instagram comments on women's body image. *Body Image*, 33(1), 257-263. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.04.004>
- Turk, F., & Waller, G. (2020). Is self-compassion relevant to the pathology and treatment of eating and body image concerns? A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 79(1), 1-10.
- Tylka, T.L., Huellemann, K.L. (2023). Self-Compassion and Body Image. In: Finlay-Jones, A., Bluth, K., Neff, K. (eds) *Handbook of Self-Compassion. Mindfulness in Behavioral Health*. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-031-22348-8_11
- Vandenbosch, L., Fardouly, J., & Tiggemann, M. (2022). Social media and body image: Recent trends and future directions. *Current opinion in psychology*, 45(1), 1-10. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.12.002>
- Veisi, S., Kashefi, F., & Imani, S. (2024). Fitness the Causal-Structural Relationships of Successful Intelligence with Wisdom with the Mediation of Musical Intelligence in Piano Players. *Social Psychology Research*, 14 (54), 1-14. <https://doi.org/10.22034/spr.2024.424119.1877> (In Persian)
- Veisi, S., Kordnoghi, R., Imani, S., & Kashefi, F. (2024). Psychometric Properties of the Persian Version Abbreviated Wisdom Scale in Iranian Adults. *Journal of Applied Psychological Research*, 1(2), 1-10. (In Persian) <https://doi.org/10.22059/japr.2024.361950.644670>

- Voelker, D. K., Reel, J. J., & Greenleaf, C. (2015). Weight status and body image perceptions in adolescents: current perspectives. *Adolescent health, medicine and therapeutics*, 1(2), 149-158. <https://doi.org/10.2147/AHMT.S68344>
- Wang, Y., Wang, X., Yang, J., Zeng, P., & Lei, L. (2020). Body talk on social networking sites, body surveillance, and body shame among young adults: The roles of self-compassion and gender. *Sex Roles*, 82(1), 731-742. <https://doi.org/10.1007/s11199-019-01084-2>
- Wasyliw, L., MacKinnon, A. L., & MacLellan, A. M. (2012). Exploring the link between self-compassion and body image in university women. *Body image*, 9(2), 236-245. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2012.01.007>
- Ying, J., Liu, S., Chen, D., Xu, Z., Gao, Q., & You, J. (2022). Gender differences in the relationship between maladaptive perfectionism, negative body image, anxiety, and nonsuicidal self-injury in Chinese lesbian, gay, and bisexual populations. *Sexuality Research and Social Policy*, 19(4), 2024-2036. <https://doi.org/10.1007/s13178-022-00755-2>
- Zhu, F., Zhang, W., Liu, C., Qiang, W., & Lu, Q. (2023). Association of self-compassion and body image disturbance among young breast cancer patients: Mediating effect of body surveillance and body shame. *Asia-Pacific Journal of Oncology Nursing*, 10(4), 1-10. <https://doi.org/10.1016/j.apjon.2023.100199>