

Predicting psychological distress based on the amount of social media use with the mediating role of body image concerns in adolescent girls

Mahsa Yahooyi Salangooch: Department of Psychology, Islamic Azad University, Varamin-Pishva Branch.

Elham Zarghami*: Assistant Professor, Department of Psychology, Islamic Azad University, Varamin-Pishva Branch.

Abstract

Introduction: The present study aimed to predict psychological distress based on social media use, with the mediating role of body image concern, in adolescent girls.

Method: The statistical population of the present study included all high school girls' students in the first secondary school of Tehran's 18th district in 1403-1404. 200 students from the Kowsar High School for Girls located in that area were selected as a sample through convenience sampling. The students completed online questionnaires including the Social Media Use Scale, Kessler et al.'s Psychological Distress Scale, and Littleton et al.'s Body Image Concern Questionnaire. Data analysis was performed using Pearson correlation coefficient and path analysis with SPSS-26 and Amos-18 software.

Findings: The findings revealed a positive and significant relationship between social media use and psychological distress ($\beta=0.601$), as well as with body image concern ($\beta=0.530$) ($p<0.05$). Furthermore, body image concern played a significant mediating role between social media use and psychological distress in adolescent girls ($\beta=0.108$, $p<0.05$).

Conclusion: Given the role of virtual media in fostering body image dissatisfaction among adolescent girls and its impact on their mental health, it is recommended that educational interventions focusing on media literacy and the appropriate use of virtual spaces, along with their potential effects, be provided to students by educational specialists and psychologists.

Keywords: Social media, psychological distress, concerns about body image, adolescent girls.

*Corresponding author: Assistant Professor, Department of Psychology, Islamic Azad University, Varamin-Pishva Branch.

Email: elhamz50@iau.ir

DOI: [10.22034/esbam.2026.582839.1096](https://doi.org/10.22034/esbam.2026.582839.1096)

Predicting psychological distress based on the amount of social media use with the mediating role of body image concerns in adolescent girls

Detailed Abstract

Introduction: The use of the internet and virtual media offers numerous benefits in individuals' personal and social lives; however, its excessive use can also bring about adverse effects. The present study aimed to predict psychological distress based on social media use, with the mediating role of body image concern, in adolescent girls.

Materials and methods: The statistical population of the present study included all high school girls' students in the first secondary school of Tehran's 18th district in 1403-1404. 200 students from the Kowsar High School for Girls located in that area were selected as a sample through convenience sampling. The students completed online questionnaires including the Social Media Use Scale, Kessler et al.'s Psychological Distress Scale, and Littleton et al.'s Body Image Concern Questionnaire. Data analysis was performed using Pearson correlation coefficient and path analysis with SPSS-26 and Amos-18 software.

Results and discussion: The findings revealed a positive and significant relationship between social media use and psychological distress ($\beta=0.601$), as well as with body image concern ($\beta=0.530$) ($p<0.05$). Furthermore, body image concern played a significant mediating role between social media use and psychological distress in adolescent girls ($\beta=0.108$, $p<0.05$). "The present study aimed to predict psychological distress based on the extent of social media usage, with the mediating role of body image concern in adolescent girls. The results of the path analysis indicated that body image acts as a mediator between the use of virtual media and psychological distress in adolescent girls. In other words, increased use of virtual media leads to greater body image dissatisfaction, which, in turn, triggers symptoms of psychological distress such as depression and anxiety. This finding is consistent with previous research (Bahman Mirza et al., 2024; Rezvani & Rahimzadeh, 2024; Botta et al., 2024). In explaining this finding, it can be stated that adolescents' excessive use of virtual media exposes them to unrealistic appearances. According to the Internalization of the Ideal Theory, when adolescents encounter idealized images on social media, they internalize these standards, which significantly impact their self-worth; consequently, individuals begin to equate their self-worth with their physical appearance. Furthermore, Festinger's (1954) Social Comparison Theory suggests that users on virtual media platforms compare themselves with the presented images, leading to body dissatisfaction and the formation of an unrealistic 'ideal self' a consequence of constant exposure to distorted images and the 'ideal bodies' portrayed by the media as desirable. Based on the Self-Discrepancy Theory, when individuals perceive a gap between their 'actual self' and their 'ideal self,' they experience conflict and negative emotions, which in turn increase the likelihood of depression.

Virtual media, as environments where individuals interact and engage, can alter people's attitudes toward themselves and their lives especially when these media contain diverse, conflicting, and contradictory messages. Adolescents constitute the majority of social media users. Given that adolescence is a critical developmental period characterized by physical, cognitive, and emotional changes, adolescents are particularly vulnerable to various high-risk behaviors, such as internet and virtual media addiction. Excessive use of virtual media negatively affects individuals' attitudes toward their body image. Moreover, by facilitating global connectivity, these platforms enable individuals to compare their real selves with ideals displayed worldwide a condition that fosters feelings of frustration, despair, and hopelessness. Other detrimental effects of excessive internet and media use in adolescents include sleep disorders, mental health issues like depression and anxiety, diminished social and interpersonal relationships, and a sense of aimlessness in life. Given these points, widespread awareness-raising in society regarding the appropriate and balanced use of the internet and virtual media, particularly for adolescents and young adults, is essential. Many individuals base their self-worth on their bodies; thus, if an individual perceives their body as beautiful and fit, they feel valued, but if they lack a positive perception of their body, their self-worth diminishes. This issue is of such significance that Kim (2020) reported in their study that Korean adolescents dissatisfied with their body image exhibit a higher tendency toward suicidal ideation. This finding underscores the extent to which individuals are sensitive to their appearance and how body dissatisfaction can potentially lead to self-destructive outcomes. Recommendations for Future Research: Given these findings, it is recommended that comprehensive critical media literacy programs be designed and implemented in schools. Considering the mediating role of body image in the relationship between virtual media usage and psychological distress, it is crucial to develop and execute targeted, evidence-based educational programs in secondary schools (especially for adolescent girls). These programs should focus on developing critical media literacy to enable students to identify unrealistic and idealized images on social media, understand the consequences of social comparisons, and strengthen coping skills against appearance-related pressures. Such interventions can reduce the internalization of unrealistic beauty standards and, consequently, decrease body image concerns. Additionally, it is proposed that collaborations be established with social media platforms and the advertising industry to promote realistic body images. These collaborations should aim to encourage the production and dissemination of content that showcases body diversity, supports body-positive messaging, and emphasizes non-physical attributes. Such an approach could help adjust individuals' standards of self-worth and reduce body dissatisfaction among users, especially adolescents."

Conclusion: Given the role of virtual media in fostering body image dissatisfaction among adolescent girls and its impact on their mental health, it is recommended that educational interventions focusing on media literacy and the appropriate use of virtual spaces, along with their potential effects, be provided to students by educational specialists and psychologists.

Keywords: Virtual media, Psychological distress, Body image concern, teenage girls.

پیشبینی آشفته‌گی روانی بر اساس میزان استفاده از شبکه های اجتماعی با نقش میانجیگری نگرانی از تصویر بدنی در دختران نوجوان

مهسا یاهویی سالانتقوچ: کارشناسی ارشد گروه روانشناسی عمومی، واحد پیشوا، دانشگاه آزاد اسلامی، ورامین، پیشوا.

الهام ضرقامی*: استادیار گروه روانشناسی عمومی، واحد پیشوا، دانشگاه آزاد اسلامی، ورامین، پیشوا.

چکیده

هدف: پژوهش حاضر با هدف پیش‌بینی پریشانی روان‌شناختی بر اساس استفاده از رسانه‌های مجازی با نقش میانجی نگرانی از تصویر بدنی در دختران نوجوان انجام شد. **روش کار:** جامعه آماری پژوهش حاضر شامل کلیه دانش آموزان دبیرستان دخترانه متوسطه اول منطقه ۱۸ تهران در سال ۱۴۰۳-۱۴۰۴ بودند که به صورت در دسترس ۲۰۰ نفر از دبیرستان دخترانه کوثر واقع در آن منطقه، برای نمونه انتخاب شدند. دانش آموزان به شکل آنلاین پرسش‌نامه‌های میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی، پریشانی روان‌شناختی کسلر و همکاران و پرسشنامه نگرانی از تصویر بدنی لیتلتون و همکاران را پر کردند. برای تجزیه و تحلیل داده ها از ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل مسیر با استفاده از نرم‌افزار SPSS-26 و Amos-18 استفاده گردید. **نتایج:** نتایج این پژوهش نشان داد که بین میزان استفاده از رسانه‌های مجازی با پریشانی روان‌شناختی ($\beta=0/601$) و نگرانی از تصویر بدنی ($\beta=0/53$) رابطه مثبت و معنادار وجود دارد ($p<0/05$). همچنین نگرانی از تصویر بدنی نقش میانجی بین میزان استفاده از رسانه‌های مجازی و پریشانی روان‌شناختی در دختران نوجوان ایفا می‌کند ($\beta=0/108$, $p<0/05$). **نتیجه گیری:** با توجه به نقش رسانه‌های مجازی در ایجاد نارضایتی از تصویر بدنی دختران نوجوان و تأثیر آن بر سلامت روان آن‌ها توصیه می‌شود راهکارهایی جهت فرهنگ‌سازی و آموزش استفاده درست از فضای مجازی و تأثیرات آن توسط متخصصان آموزشی و روانشناسان به دانش آموزان داده شود.

واژگان کلیدی: رسانه‌های مجازی، پریشانی روان‌شناختی، نگرانی از تصویر بدنی، دختران نوجوان.

*نویسنده مسؤول: استادیار گروه روانشناسی عمومی، واحد پیشوا، دانشگاه آزاد اسلامی، ورامین، پیشوا.

پیشرفت فناوری اطلاعات و ارتباطات تأثیر عمیقی بر جامعه حال حاضر گذاشته است. اینترنت به‌عنوان یکی از اصلی‌ترین شاخه‌های فناوری اطلاعات و ارتباطات، تبدیل به ابزاری اساسی و فراگیر در زندگی روزمره افراد شده است (نجفی و دیگران، ۱۴۰۱)، به‌گونه‌ای که بسیاری از افراد گزارش داده‌اند که نمی‌توانند بدون اینترنت زندگی کنند (چن و نس^۱، ۲۰۱۶). در تائید فراگیری استفاده اینترنت در زندگی، مرکز تحقیقات پیو گزارش کرد ۹۳ درصد از نوجوانان زمان خود را به‌صورت آنلاین می‌گذرانند و ۷۳ درصد آن‌ها حداقل یک شبکه اجتماعی آنلاین را مورد استفاده قرار می‌دهند (مدن^۲ و دیگران، ۲۰۱۳). پرواضح است که استفاده از اینترنت فواید زیادی در زندگی فردی و اجتماعی افراد دارد، اما استفاده بی‌رویه از آن می‌تواند مضراتی نیز به همراه داشته باشد از جمله تأثیر منفی که بر سلامت روانی و جسمانی، زندگی خانوادگی و اجتماعی افراد می‌گذارد (فراست و ریکوود^۳، ۲۰۱۷). مشکلات ناشی از استفاده نامناسب تلفن همراه و اینترنت ممکن است نوجوانان را به دلیل کیفیت پایین خواب و سطوح بالای اهمال‌کاری، دچار مشکلات روانی بیشتر از جمله اضطراب، افسردگی و پریشانی روان‌شناختی بکند (ثریابند و دیگران، ۱۴۰۰). با توجه به پیامدهای منفی گفته‌شده، استفاده بی‌رویه از رسانه‌های اجتماعی به‌عنوان یک عامل خطر برای سلامت روانی نوجوانان، موجب نگرانی مشترک در خانواده‌ها و متخصصان این زمینه شده است (لیان^۴ و دیگران، ۲۰۲۱). یکی دیگر از پیامدهای رسانه‌های اجتماعی که انسان امروزی را بسیار تحت فشار قرار می‌دهد، داشتن ظاهر و بدنی ایده‌آل است. وجود تبلیغات زیبایی و انواع مدل‌ها، منجر به این تفکر آگاه/ ناخودآگاه می‌شود که فرد دارای ظاهر مناسبی نیست و باید کاری انجام دهد تا ظاهری زیبا و جذاب داشته باشد (رضازاده و سیدعبدالوهاب، ۱۳۹۸). این حالت در دختران بسیار بیشتر از پسران نمود دارد و به دلیل فشارهای فرهنگی-اجتماعی، دختران زمان بیشتری را به بدن خود فکر می‌کنند که باعث می‌شود تصور منفی بیشتری از بدن خود داشته باشند (علی پور و دیگران، ۱۴۰۳). تصویر ذهنی از بدن یک نگرانی تکاملی به‌ویژه در نوجوانان است و به معنای تصویری که فرد در ذهن خود از ظاهر و شکل کلی بدنش دارد. نارضایتی از این تصویر بدنی که ناشی از ارزشیابی منفی از ظاهر جسمی و بدنی است، با عزت نفس پایین و افسردگی نیز مرتبط است و ممکن است افراد را درگیر رفتارهای غیربهداشتی مثل محدودیت‌های غذایی، ورزش بیش‌ازحد و استفاده از قرص‌های رژیمی بکند (رضازاده و سیدعبدالوهاب، ۱۳۹۸). این نارضایتی می‌تواند مشکلات بسیار شدیدتری را در دختران به وجود آورد (مؤمنی و دیگران، ۱۳۹۵). پریشانی روان‌شناختی همان اضطراب، افسردگی و عواطف منفی (مانند استرس، بی‌قراری، ترس، تنیدگی و تحریک‌پذیری) است که توسط افراد، به‌صورت موقت یا دائمی در پاسخ به عوامل استرس‌زا یا آسیب‌زا تجربه می‌شود (عزتی زاده و دیگران، ۱۴۰۲). این حالت ذهنی ناخوشایند، توأم با علائم هیجانی و فیزیولوژیکی است (چوی^۵ و دیگران، ۲۰۱۹). درواقع پریشانی روان‌شناختی طیف وسیعی از فعالیت‌های روانی هوشیار و ناهوشیار، همراه با علائم غم و بی‌قراری است. اضطراب حالتی از دل‌شوره و نگرانی است که با ترس رابطه دارد (اتکینسون و هیلگارد^۶، ۲۰۰۲)، برهنی، ۱۴۰۰ و در واکنش به یک تهدید ناشناخته، مبهم، درونی، ناخوشایند و فراگیر است و با علائمی چون سردرد، تپش سریع قلب و گرفتگی قفسه سینه، ناراحتی، عرق کردن و ناراحتی مختصر در معده است (رضازاده و سماوی، ۱۳۹۸). افسردگی از جمله شایع‌ترین اختلالات روانی است و ترکیبی از ناامیدی، تنهایی، بی‌ارزشی و غمگینی است (منجزی و دیگران، ۱۴۰۳). این اختلال در نوجوانان همراه با اجتناب از روابط اجتماعی، اختلالات خواب، خلق تحریک‌پذیر، کاهش یا افزایش وزن، نقص در

-
- 1- Chen & Nath
 - 2- Madden
 - 3- Frost & Rickwood
 - 4- Lian
 - 5- Choi
 - 6- Atkinson & Hilgard

تمرکز و حتی خودکشی است (سیاهگورابی و دیگران، ۱۴۰۳). با توجه به اینکه این تجارب جزء لاینفک زندگی انسانی است و سطوح کمی از آن برای فعالیت ضروری است اما در صورت تداوم و افزایش ناراحتی تجربه‌شده، این پریشانی برای فرد آسیب‌زننده می‌شود (آجرلو و دیگران، ۱۴۰۳). اضطراب، افسردگی و در مجموع پریشانی روان‌شناختی از جمله اختلالات روانی شایع در جمعیت عمومی به حساب می‌آیند و به دلیل اثرات منفی که بر کیفیت زندگی، سطح عملکرد فرد و جامعه می‌گذارند، در اولویت بهداشت عمومی قرار می‌گیرند (بخشی و دیگران، ۱۴۰۲). همچنین این اختلالات پیش‌بینی کننده قوی مرگ ناشی از بیماری‌های قلبی، سرطان و سکتة مغزی است (رضازاده و سماوی، ۱۳۹۸). امروزه رسانه‌های اجتماعی بخش اعظمی از زندگی افراد را درگیر می‌کنند و این موضوع به یک فعالیت تفریحی در سطح جهانی تبدیل شده است (خدا رحمی و دیگران، ۱۴۰۲؛ کاس و گریفیتس^۱، ۲۰۱۱). افراد به‌منظور سرگرم شدن، بازی و به اشتراک گذاشتن تصاویرشان از رسانه‌های اجتماعی استفاده می‌کنند. هم‌چنین با تشکیل گروه‌های موردعلاقه، در این رسانه‌ها با دیگران تعامل برقرار کرده و ارتباطات جدید تشکیل می‌دهند (رودگرز^۲ و دیگران، ۲۰۱۱). از آنجاکه بیش از ۷۰ درصد نوجوانان و جوانان از رسانه‌های اجتماعی، ارتباطی و برنامه‌های آنلاین استفاده می‌کنند (نعیمی، ۱۳۹۶) و اکثر اوقات زندگی خود را به آن اختصاص می‌دهند، منجر به نگرانی زیادی در مورد پیامدهای منفی استفاده‌ی بی‌رویه رسانه‌های اجتماعی شده است. از جمله پیامدهای منفی ایجاد افسردگی، اضطراب، احساس تنهایی، کاهش عزت‌نفس، افت عملکرد و گرفتن تصمیم‌های هیجانی است (کینگ^۳، ۲۰۲۲؛ نعیمی، ۱۳۹۶). پژوهش‌های مختلفی استفاده از رسانه‌های اجتماعی را یکی از عوامل مؤثر بر پریشانی روان‌شناختی می‌دانند (زارع و دیگران، ۱۴۰۱؛ عبادی و دیگران، ۱۴۰۰). رسانه‌های اجتماعی تأثیرات متفاوتی بر ابعاد زندگی فردی و اجتماعی افراد دارند. مطالعات نشان می‌دهند، اگرچه مزایای مثبتی در استفاده از رسانه‌های اجتماعی وجود دارد (تقوی و دیگران، ۱۳۹۹) اما تأثیرات منفی بر شیوه تعاملات و سلامت رابطه نیز دارد (نعمتی و دیگران، ۱۴۰۱). پژوهشگران زیادی استفاده نادرست از رسانه‌های اجتماعی را به‌عنوان یک اعتیاد رفتاری در نظر می‌گیرند (ساوچی^۴ و دیگران، ۲۰۱۸؛ لو^۵ و دیگران، ۲۰۲۱) و از آنجاکه اکثر اوقات زندگی روزمره نوجوانان به رسانه‌های اجتماعی اختصاص یافته، نظریه کاشت یا پرورش گرنبر در مورد شبکه‌های اجتماعی، بر رابطه‌ی متقابل میان رسانه، مخاطب و تأثیری که رسانه بر مخاطب می‌گذارد، تأکید می‌کند. از این‌رو، ادراک فرد از جهان هستی، وابسته به آنچه در رسانه‌ها نمایش داده می‌شود، است؛ یعنی رسانه‌ها تعیین می‌کنند فرد دنیا را چگونه ببیند (علیخواه و رستمی، ۱۳۹۰). از جمله پیامدهای منفی رسانه اجتماعی، افزایش ناراضی‌تی از تصویر بدنی است (تقوی و دیگران، ۱۳۹۹). استفاده نامناسب از رسانه‌های اجتماعی، ممکن است عامل خطر برای ناراضی‌تی از بدن در نوجوانان باشد (غفاری نسب و رحمانی، ۱۴۰۳). از جمله دلایل آن، تصویر فیزیکی غیرواقعی است که رسانه‌ها ارائه می‌دهند و این تبلیغات اثرات سوء بر احساس فرد از خودش و تصویر بدنی که دارد، می‌گذارد (نعمتی و دیگران، ۱۴۰۱). تصویر بدنی به معنای باورها و احساساتی است که فرد درباره‌ی شکل ظاهری و فیزیکی بدن خود دارد (حسینی و دیگران، ۱۴۰۳). این تصویر نه‌تنها ادراک جسمانی، عاطفی و اجتماعی فرد از ظاهرش است، بلکه جنبه‌های متفاوت شخصیتی، جنسی، اجتماعی و سازگاری فرد را شامل می‌شود (سیمکی و گیورکان^۶، ۲۰۲۳).

- 1- Kuss & Griffiths
- 2- Rodgers
- 3- King
- 4- Savci
- 5- Leow
- 6- Çimke & Gürkan

نگرانی از تصویر بدنی در واقع نوعی نگرش منفی نسبت به تصویر بدن است که با توصیف نامناسب و منفی از ظاهر جسمی و بدنی خود است (رضازاده و سماوی، ۱۳۹۸). در واقع، نارضایتی از تصویر بدنی، یک انحراف شناختی، ادراکی و رفتاری در مورد وزن و بدن است که می‌تواند مستقیماً بر سلامتی، ارتباطات، کیفیت زندگی و حتی شخصیت فرد، تأثیر بگذارد (وفایی و همکاران، ۱۴۰۳). از آنجاکه نوجوانی دوره‌ی بلوغ و تغییرات جسمانی است و مشغله ذهنی بسیاری از افراد، نگرانی در مورد تصویر بدنی خود است، نوجوانان ساعت‌های زیادی را صرف فکر کردن به ظاهر خود می‌کنند و هزینه‌های زیادی نیز صرف عمل‌های زیبایی، آرایش و تغییرات ظاهری می‌کنند تا نقص‌های ظاهری خود را بپوشانند که اکثراً زاییده‌ی تصویر ذهنی است که از بدنشان دارند. هم‌چنین رسانه‌های اجتماعی مجازی، با ارائه‌ی تصویرهای بدنی ایدئال و مفاهیمی که از زیبایی ارائه می‌کند، باعث می‌شوند تا نوجوانان خود را با این الگوها مقایسه کنند (نعمتی و همکاران، ۱۴۰۱). این حالت به دلیل فشارهای فرهنگی-اجتماعی در دختران بسیار بیشتر از پسران است و احتمال دارد تصویر منفی بیشتری نیز در آن‌ها ایجاد کند. به‌ویژه دختران استانداردهایی برای زیبایی از تصویر بدن در ذهن دارند که با واقعیت فیزیکی آن‌ها مطابقت ندارد و این مقایسه بر ادراکشان از تصویر بدنی خود تأثیر منفی می‌گذارد (نعمتی و همکاران، ۱۴۰۱) و باعث بروز مشکلات متعددی از جمله افسردگی، اختلالات خوردن (نیمارک^۱ و همکاران، ۲۰۰۶)، کاهش سلامت عمومی، پنهان کردن خود از دیگران، عزت‌نفس پایین و مشکل در روابط بین فردی گردد که در دختران نیز شدیدتر است (رضازاده و همکاران، ۱۳۹۸؛ مؤمنی و همکاران، ۱۳۹۵).

در بحث اهمیت و ضرورت پژوهش نشان داد که انجام تحقیق شبکه‌های اجتماعی از یک‌سو بخش عظیمی از زندگی نوجوانان را تشکیل داده‌اند و از سمتی دیگر اعتیاد به این شبکه‌ها اثرات ماندگاری بر رشد روانی و اجتماعی نوجوانان می‌گذارد. یک پدیده نسبتاً جدید استفاده از رسانه‌های اجتماعی، مبتنی بر تصویر است؛ در نتیجه افراد به‌ویژه جوانان تشویق می‌شوند تا تصاویر خود را به‌صورت آنلاین منتشر کنند. این‌گونه تصاویر غالباً نمایی غیرواقعی از فرد را به تصویر می‌کشد که به نوبه خود باعث ایجاد فشار روانی اضافی می‌شود تا به یک تصویر ایدئال از بدن برسد. تداوم این نارضایتی و فشار روانی نیز منجر به افسردگی، اضطراب و پایین آمدن عزت‌نفس می‌گردد و احتمال ابتلا به مشکلات روان‌شناختی از جمله پریشانی روان‌شناختی را افزایش می‌دهد. از آنجا که آسیب‌های روان‌شناختی می‌توانند سلامت روان دانش‌آموزان و نوجوانان را به خطر بی‌اندازد و اثر سوء بر آینده تحصیلی، شغلی و خانوادگی آنان بگذارند، ضروری است عوامل تأثیرگذار و مخرب شناسایی گردد تا از پیشروی این آسیب‌ها و تبدیلیشان به اختلالات روانی در آینده جلوگیری گردد. هم‌چنین با آگاهی از تأثیرات رسانه‌های اجتماعی بر تصویر بدنی و رضایتی که دختران نوجوان از بدن خود ادراک می‌کنند، در عمل می‌توان با دادن آموزش‌هایی به نوجوانان در زمینه استفاده مفید از رسانه‌های اجتماعی و داشتن درکی واقع‌بینانه از بدن خود و شیوه صحیح کنار آمدن با افکار و هیجاناتی که درمکرد بدنشان است، از گرایش نوجوان به انجام رفتارهای پرخطر جلوگیری کرد. در پیشینه پژوهشی که به بررسی نقش رسانه‌های مجازی در پریشانی روان‌شناختی دختران نوجوان با میانجی‌گری نگرانی از تصویر بدنی داشته باشد، یافت نشد. از این رو، پژوهش حاضر باهدف پاسخ به این سوال انجام می‌شود که آیا استفاده از رسانه‌های مجازی با نقش میانجی تصویر بدنی می‌تواند پریشانی روان‌شناختی را در دختران نوجوان پیش‌بینی کند؟

روش تحقیق

در پژوهش حاضر، از طرح توصیفی از نوع همبستگی و به‌طور خاص، از تحلیل مسیر استفاده شد. استفاده از رسانه‌های مجازی متغیر پیش‌بین، پریشانی روان‌شناختی متغیر ملاک و نگرانی از تصویر بدنی نقش متغیر میانجی داشت. جامعه آماری کلیه دانش‌آموزان دبیرستان دخترانه متوسطه اول منطقه ۱۸ تهران در سال ۱۴۰۳-۱۴۰۴ بودند. نمونه‌گیری به‌صورت در دسترس

از ۲۰۰ نفر از دانش‌آموزان دبیرستان دخترانه کوثر واقع در آن منطقه، انجام شد. حجم نمونه با توجه به روش تحلیل مسیر و تعداد متغیرها و خرده‌مقیاس‌های هر متغیر بر اساس فرمول گرین^۱ (۱۹۹۱)، ۲۰۰ نفر در نظر گرفته شده است. دانش‌آموزان به شکل آنلاین پرسش‌نامه‌ها را تکمیل کردند (قبل از تکمیل پرسش‌نامه فرم رضایت آگاهانه برای شرکت در پژوهش تکمیل شد).

پرسشنامه پریشانی روان‌شناختی کسلر

این پرسشنامه ویژه شناسایی اختلالات روانی در جمعیت عمومی است که کسلر و همکاران در سال ۲۰۰۳ به دو صورت ۱۰ سؤالی و ۶ سؤالی تدوین و دارای سه مؤلفه حضور آموزشی، حضور اجتماعی و حضور شناختی می‌باشد. شیوه نمره‌گذاری آن؛ هر ماده به کمک ۵ گزینه (۰ = هیچ‌وقت تا ۴ = همیشه) به هر کدام از این گزینه‌ها بر اساس یک مقیاس ۵ درجه‌ای نمره داده می‌شود (صفر برای هیچ‌وقت و ۴ برای همیشه) نمره‌گذاری می‌شوند که به صورت لیکرتی از هیچ‌وقت تا همیشه است. لذا بیشترین نمره در ۱۰ آیتی برابر ۴۰ است. برای به دست آوردن امتیاز کلی پرسشنامه، مجموع امتیازات تمامی سؤالات را باهم جمع می‌کنیم. هرچه امتیاز بالاتر، پریشانی روان‌شناختی نیز بیشتر خواهد بود. نتایج تحلیل عاملی تأییدی انجام شده تأییدکننده تک عاملی بودن پرسشنامه K-۱۰ می‌باشد و مقادیر بار عاملی برای سنجش عامل اصلی بین ۰/۶۵ تا ۰/۸۴ به دست آمد. حساسیت، ویژگی و خطای کلی طبقه‌بندی برای بهترین نقطه برش پرسشنامه پریشانی روان‌شناختی که ۸ بود، به ترتیب ۸۱ درصد، ۸۰/۵ درصد و ۱۶/۵ درصد به دست آمد. همچنین نقطه برش با احتساب حساسیت حداکثری (۱۰۰ درصدی) نمره ۱ و ویژگی حداکثری (۱۰۰ درصدی) نمره ۲۷ به دست آمد. ضریب آلفای کرونباخ پرسشنامه ۰/۹۳ و ضریب پایایی تصنیف و اسپیرمن- براون ۰/۹۱ به دست آمد. در ایران پایایی این پرسشنامه توسط یعقوبی (۱۳۹۳) محاسبه و ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۵ به دست آمد؛ هم چنین روایی آن نیز مطلوب گزارش شد.

پرسشنامه میزان استفاده از رسانه‌های مجازی

این پرسشنامه محقق ساخت (رسول آبادی، ۱۳۹۴) به منظور سنجش میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی تلفن همراه طراحی شده است. این پرسشنامه تک عاملی بوده و دارای ۱۳ سؤال می‌باشد. بر اساس طیف پنج‌گزینه‌ای لیکرت به سنجش میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی تلفن همراه می‌پردازد. برای امتیازدهی نمره ۱۳ عبارت فوق با یکدیگر جمع می‌شوند. حداقل امتیاز ممکن ۱۳ و حداکثر ۶۵ خواهد بود. تفسیر نمرات پرسشنامه به صورت زیر است: نمره بین ۱۳ تا ۲۱: میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی تلفن همراه در حد پایینی می‌باشد. نمره بین ۲۲ تا ۴۴: میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی تلفن همراه در حد متوسطی می‌باشد. نمره بالاتر از ۴۴: میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی تلفن همراه در حد بالایی می‌باشد. روایی این پرسشنامه در پژوهش رسول آبادی (۱۳۹۴) سنجیده شده است. ضریب آلفای کرونباخ محاسبه شده برای این پرسشنامه بالای ۰/۷ برآورد شد.

پرسشنامه نگرانی از تصویر بدنی

این پرسشنامه در سال ۲۰۰۵ توسط لیتلتون و همکاران باهدف ارزیابی ترس از اندام و ظاهر خود در جنبه‌های مختلف (نارضایتی و خجالت فرد از ظاهرش، واری بدن و سعی در پوشاندن نقایص ادراک شده، میزان تداخل نگرانی درباره‌ی ظاهر در عملکرد اجتماعی فرد) طراحی شد. این آزمون حاوی ۱۹ پرسش است که هر پرسش دارای پنج گزینه است که از ۱ (هرگز) تا ۵ (همیشه) نمره‌گذاری می‌شود. برای به دست آوردن امتیاز کلی پرسشنامه، مجموع امتیازات تمامی سؤالات را باهم جمع

می‌کنیم. این امتیاز دامنه‌ای از ۱۹ تا ۹۵ خواهد داشت. تفسیر امتیازات بدین گونه است: امتیاز ۱۹-۳۷: ترس از تصویر بدن بسیار کم یا عدم ترس از تصویر بدن. امتیاز ۳۸-۵۲: ترس از تصویر بدن کم. امتیاز ۵۳-۶۹: ترس از تصویر بدن متوسط امتیاز ۷۰ به بالا: ترس از تصویر بدن زیاد. این پرسشنامه دارای دو بعد است: بعد نارضایتی و خجالت فرد از ظاهر خود، واریسی کردن و مخفی کردن نقایص ادراک شده: سؤالات ۱۸، ۱۷، ۱۶، ۱۵، ۱۴، ۹، ۸، ۵، ۳، ۱ و ۱۹ بعد میزان تداخل نگرانی درباره‌ی ظاهر را در عملکرد اجتماعی فرد: سؤالات ۱۲، ۱۱، ۱۰، ۷، ۶، ۴، ۲ و ۱۳ لیتتون و همکاران (۲۰۰۵) پایایی این پرسشنامه را به روش همسانی درونی بررسی کرده و ضریب آلفای کرونباخ را ۰/۹۳ گزارش کردند. همچنین پایایی پرسشنامه 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 قابل قبول این پرسشنامه است. در ایران بساک نژاد و غفاری ۱۳۸۶ روایی این آزمون را بر اساس همسانی درونی به روش آلفای کرونباخ ۰/۹۵ گزارش کردند. انتظاری و علوی زاده (۱۳۹۰)، نیز همسانی درونی به روش آلفای کرونباخ این آزمون را ۰/۸۹ گزارش کردند. برای تجزیه و تحلیل از دو روش آمار توصیفی و آمار استنباطی استفاده می‌کنیم در قسمت تحلیل آمار توصیفی از شاخص‌هایی نظیر: میانگین و انحراف استاندارد استفاده می‌کنیم و برای تحلیل آمار استنباطی همبستگی و تحلیل مسیر استفاده شد. برای آنالیز داده‌ها از نرم‌افزار spss-26 و Amos-18 استفاده گردید.

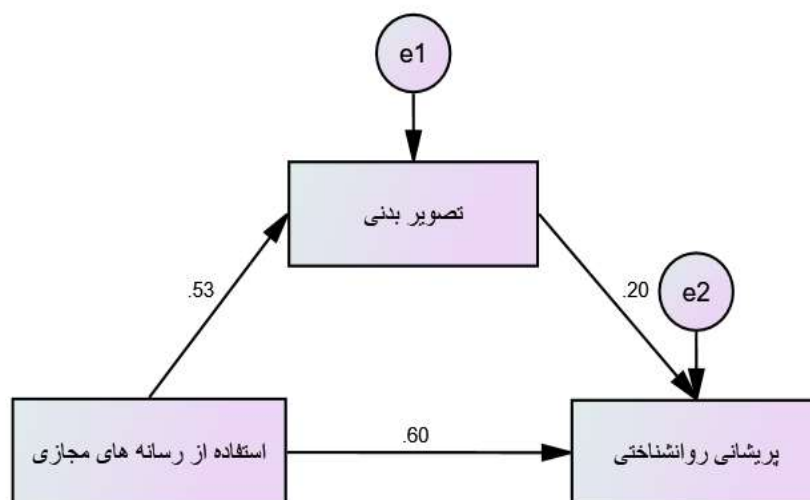
یافته ها

جدول ۱ نتایج آزمون کالموگروف-اسمیرنوف برای بررسی نرمال بودن توزیع نمرات

شاخص آماری	Z کالموگروف اسمیرنوف	سطح معنی داری
استفاده از رسانه‌های مجازی	۰/۱۳۹	۰/۰۸۶
تصویر بدنی	۰/۰۴۵	۰/۴۵۲
پیشانی روان‌شناختی	۰/۰۹۳	۰/۱۵۱

در جدول ۱ نتایج آزمون کولموگروف - اسمیرنوف جهت بررسی نرمال بودن توزیع نمرات متغیرهای به کاررفته در مدل آورده شده است. بر اساس نتایج مندرج در جدول، سطح معناداری آماره محاسبه شده برای تمامی متغیرها بزرگتر از ۰/۰۵ می‌باشد بنابراین فرض نرمال بودن تک متغیری پذیرفته می‌شود.

به منظور بررسی برازش مدل نقش واسطه‌ای تصویر بدنی در رابطه‌ی بین میزان استفاده از رسانه‌های مجازی و پیشانی روان‌شناختی، از تحلیل مسیر استفاده گردید. پیش از استفاده از تحلیل مسیر، کجی و کشیدگی توزیع نمرات متغیرها با استفاده از نرم‌افزار SPSS محاسبه و نتایج نشان داد هیچ کدام از مقادیر کجی و کشیدگی بیشتر از دامنه ± 1 نیست. نرمال بودن داده‌ها با استفاده از آزمون کالموگروف_اسمیرنوف بررسی شد. نتایج نشان داد توزیع نمرات هر چهار متغیر مدل نرمال است ($P > 0/05$). فرض استقلال خطاها با آماره دوربین و اتسون برای محاسبه‌ی معادلات رگرسیونی مدل پژوهش بررسی شد که مقدار به دست آمده بیانگر برقراری این مفروضه است. علاوه بر آن آماره تحمل و عامل تورم واریانس به منظور بررسی هم خطی چندگانه محاسبه شد. نتایج نشان داد 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. بنابراین بر اساس دو شاخص ذکر شده وجود هم خطی چندگانه در داده‌ها مشاهده نشد. پس از بررسی مفروضه‌ها و حصول اطمینان از برقراری آن‌ها، به منظور ارزیابی مدل مورد بررسی از تحلیل مسیر استفاده شد. مدل بررسی شده به همراه شاخص‌های مربوط به برازش مدل در ادامه ارائه شده است.



شکل ۱ ضرایب استاندارد مدل نقش واسطه‌ای تصویر بدنی در رابطه‌ی بین میزان استفاده از رسانه‌های مجازی و پیشانی روان‌شناختی

جدول ۲ شاخص‌های برازش مدل

شاخص برازش	دامنه مورد قبول	مقدار مشاهده شده	ارزیابی شاخص برازش
χ^2/df	≤ 5	۳/۷۱۹	مناسب
IFI	> 0.9	۰/۹۱۲	مناسب
RMSEA	< 0.08	۰/۰۷۲	مناسب
CFI	> 0.9	۰/۹۱۱	مناسب
GFI	> 0.9	۰/۹۰۸	مناسب

شاخص نسبت مجذور کای بر درجه آزادی (χ^2/df) در دامنه بین ۱ تا ۵ قرار دارد. خطای ریشه دوم میانگین مربعات خطای برآورد (RMSEA) برابر ۰/۰۷۲ شاخص‌های GFI، CFI و IFI نیز از ملاک مورد نظر (۰/۹) بزرگ‌تر هستند. در مجموع و با در نظر گرفتن تمامی شاخص‌های برازش محاسبه شده، برازش مدل نقش واسطه‌ای تصویر بدنی در رابطه‌ی بین میزان استفاده از رسانه‌های مجازی و پیشانی روان‌شناختی در دختران نوجوان مورد تأیید قرار می‌گیرد.

جدول ۳ ضرایب مسیر اثر مستقیم بین متغیرهای پژوهش

مسیرها	b	S.E	β	p
استفاده از رسانه‌های مجازی \leftarrow تصویر بدنی	۱/۲۷۵	۰/۱۴۴	۰/۵۳	۰/۰۰۱
استفاده از رسانه‌های مجازی \leftarrow پیشانی روان‌شناختی	۰/۸۳۶	۰/۰۷۹	۰/۶۰۱	۰/۰۰۱
تصویر بدنی \leftarrow پیشانی روان‌شناختی	۰/۱۱۷	۰/۰۳۳	۰/۲۰۳	۰/۰۰۱

جدول ۴ ضریب مسیر اثر غیرمستقیم میزان استفاده از رسانه‌های مجازی بر پریشانی روان‌شناختی

اثر غیرمستقیم	ضریب غیراستاندارد	ضریب استاندارد	ضریب معنی‌داری
	(b)	(β)	
استفاده از رسانه‌های مجازی	۰/۱۵۰	۰/۱۰۸	۰/۰۵
تصویر بدنی	پریشانی روان‌شناختی		

با توجه به شکل ۱ و جدول ۴، نگرانی از تصویر بدنی نقش میانجی بین استفاده از رسانه‌های مجازی و پریشانی روان‌شناختی دارد ($p < 0/05$). در نتیجه این فرضیه که استفاده از رسانه‌های مجازی پیش‌بینی‌کننده‌ی پریشانی روان‌شناختی با میانجی‌گری تصویر بدنی در دختران نوجوان است، تأیید می‌گردد.

بحث و نتیجه‌گیری

مطالعه حاضر به دنبال پیش‌بینی آشفتگی روانی بر اساس میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی با نقش میانجی‌گری نگرانی از تصویر بدنی در دختران نوجوان بود. یافته‌های تحلیل مسیر نشان داد که تصویر بدنی نقش میانجی بین میزان استفاده از رسانه‌های مجازی و پریشانی روان‌شناختی در دختران نوجوان دارد. به عبارتی دیگر هرچه میزان استفاده از رسانه‌های مجازی بیشتر شود، نارضایتی از تصویر بدنی بیشتر شده و این موضوع به‌نوبه خود ایجاد علائم پریشانی روان‌شناختی مثل افسردگی و اضطراب می‌کند. این یافته همسو با پژوهش‌های پیشین است (بهمن میرزا و همکاران، ۱۴۰۳؛ رضوانیان و رحیم زاده، ۱۴۰۳؛ بوتارو^۱ و همکاران، ۲۰۲۴). در تبیین این یافته می‌توان گفت که استفاده افراطی نوجوانان از رسانه‌های مجازی آن‌ها را در معرض ظاهری غیرواقع‌بینانه قرار می‌دهد. طبق نظریه درونی‌سازی ایدئال، نوجوانان هنگام مواجهه با تصاویر آرمانی در فضای مجازی، آن‌ها را درونی می‌کنند، این تصاویر به‌شدت بر معیارهای ارزشمندی افراد تأثیر می‌گذارد به‌گونه‌ای که فرد ویژگی‌های ظاهری‌اش را معیار ارزشمندی خود قرار می‌دهد. هم‌چنین فستینگر (۱۹۵۴) در نظریه مقایسه اجتماعی خود بیان می‌کند، کاربران در رسانه‌های مجازی خود را با تصاویر ارائه‌شده مقایسه می‌کنند که منجر به ایجاد نارضایتی بدنی می‌شود و در نهایت خود آرمانی غیرواقع‌بینانه‌ای در فرد شکل می‌گیرد که ناشی از مواجهه دائم با تصاویر تحریف‌شده و اندام ایده‌آلی است که توسط رسانه‌ها مطلوب پنداشته می‌شوند. بر اساس نظریه ناهمخوانی خود، هنگامی که فرد متوجه شکاف میان خود واقعی و خود آرمانی‌اش می‌شود، دچار تعارض شده و هیجانات منفی در وی شکل می‌گیرند که به‌نوبه خود احتمال بروز افسردگی را بالا می‌برد. رسانه‌های مجازی به‌عنوان محیطی که افراد در آن‌ها به تعامل و مشارکت می‌پردازند؛ می‌توانند نگرش افراد را نسبت به خودشان و زندگی‌شان دستخوش تغییر قرار دهند، علی‌الخصوص هنگامی که رسانه‌ها دربرگیرنده‌ی ایده‌های متنوع و مختلف و گاه متناقض باشند؛ تأثیر بیشتری نیز بر افراد می‌گذارند. بیشتر کاربران رسانه‌های مجازی و اجتماعی نوجوانان هستند. با توجه به اینکه نوجوانی از نظر رشدی دوره‌ای بحرانی و همراه با تحولات جسمانی، شناختی و عاطفی است، ممکن است نوجوانان در معرض انجام انواع رفتارهای پرخطر مثل وابستگی یا اعتیاد به اینترنت و فضای مجازی قرار بگیرند. استفاده‌ی بیش‌ازاندازه از رسانه‌های مجازی اثرات منفی بر نگرش فرد از تصویر ذهنی بدنی خود می‌گذارد و به دلیل برقراری ارتباط در سطح جهانی، افراد را قادر می‌سازد خود واقعی‌شان را با ایدئال‌های نمایش داده‌شده در سراسر دنیا مقایسه کنند، شرایطی که در افراد احساسات ناکامی، یاس و ناامیدی ایجاد می‌کند. اثرات زیان‌آور دیگری که بر اثر استفاده افراطی از اینترنت و رسانه‌ها در نوجوانان ایجاد می‌شود، ابتلا به اختلالات خواب، انواع بیماری‌های روانی مثل افسردگی و اضطراب، کاهش در روابط اجتماعی و

بین فردی و ایجاد احساس بی‌هدفی در زندگی است. با توجه به نکات گفته‌شده، فرهنگ‌سازی گسترده در جامعه درباره‌ی استفاده درست و به‌اندازه از اینترنت و رسانه‌های مجازی به‌ویژه برای قشر نوجوان و جوان امری ضروری به نظر می‌رسد. بسیاری از افراد ارزش‌گذاری خود را بر مبنای بدن خود می‌گذارند. از این‌رو اگر فرد بدن خود را زیبا و مناسب بداند، احساس ارزشمندی دارد اما اگر ادراک مثبتی از بدنش نداشته باشد، احساس ارزشمندی زیادی نیز ندارد. این موضوع آن‌قدر مهم است که کیم در پژوهش خود گزارش می‌کند نوجوانان کره‌ای که از تصویر بدنی خود ناراضی هستند، گرایش به خودکشی بیشتری نیز دارند. این یافته نشان می‌دهد افراد تا چه اندازه به‌ظاهر خود حساس هستند و عدم رضایت از بدن می‌تواند منجر به ناپودی فرد شود.

از این رو در بحث پیشنهادات پژوهش می‌بایست بیان نمود که طراحی و اجرای برنامه‌های آموزشی جامع سواد رسانه‌ای انتقادی در مدارس: با توجه به نقش میانجی تصویر بدنی در رابطه بین استفاده از رسانه‌های مجازی و پریشانی روان‌شناختی، ضروری است برنامه‌های آموزشی هدفمند و مبتنی بر شواهد در مدارس متوسطه (به‌ویژه برای دختران نوجوان) تدوین و اجرا شود. این برنامه‌ها باید بر توسعه سواد رسانه‌ای انتقادی متمرکز باشند تا دانش‌آموزان قادر به تشخیص تصاویر غیرواقع‌بینانه و ایده‌آل‌سازی شده در شبکه‌های اجتماعی، درک پیامدهای مقایسه‌های اجتماعی و تقویت مهارت‌های مقابله‌ای با فشارهای ظاهری شوند. این مداخلات می‌تواند به کاهش درونی‌سازی معیارهای زیبایی غیرواقعی و در نتیجه کاهش نگرانی از تصویر بدنی کمک کند. همچنین همکاری با پلتفرم‌های رسانه‌های اجتماعی و صنعت تبلیغات برای ترویج تصویر بدنی واقع‌بینانه: پیشنهاد می‌شود همکاری‌های ساختارمند با پلتفرم‌های آنلاین و نهادهای تبلیغاتی آغاز شود. هدف از این همکاری‌ها باید تشویق به تولید و انتشار محتوایی باشد که تنوع بدن‌ها را به نمایش می‌گذارد، از پیام‌های مثبت‌نگرانه در مورد بدن حمایت می‌کند و بر ویژگی‌های غیرظاهری افراد تأکید دارد. این رویکرد می‌تواند به تعدیل معیارهای ارزشمندی افراد و کاهش نارضایتی بدنی در کاربران، به‌ویژه نوجوانان، منجر شود.

References

- Abbasi Zageh, E., & Latifian, M. (2023). Resilience and its role in promoting mental health. Tehran: Avaye Noor Publications.
- Abolghasemi, M., & Bagheri, N. (2020). The relationship between social media usage and body image satisfaction and happiness in adolescents. *Contemporary Psychology*, 15(2), 103–120.
- Aghalar, M., Mohammadi, S., & Naderi, R. (2021). The role of exposure to idealized images on social media on body image concern among female students. *Journal of Health Psychology Research*, 9(1), 55–70.
- Ahmadi, F. (2021). The effect of media literacy training on body image concern in adolescent girls. *Iranian Journal of Child and Adolescent Mental Health*, 5(2), 79–88.
- Amirnia, B., & Parsa, L. (2018). Investigating adolescents' attitudes toward body image and its relationship with digital media usage. *Journal of Behavioral Sciences*, 13(3), 489–501.
- Boyd, D. M., & Ellison, N. B. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(1), 210–230.
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (2002). *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice*. Guilford Press.

- Cash, T.F & .Smolak, L. (Eds.) (۲۰۱۱) *Body Image: A Handbook of Science, Practice, and Prevention* (۲nd Ed.). New York: Guilford Press.
- Cohen, R., Newton-John, T., & Slater, A. (2018). The relationship between Facebook and Instagram appearance-focused activities and body image concerns. *Body Image*, 27, 183–187.
- Dashti, F., Esmaili, S., & Dadgar, A. (2019). Predicting social anxiety based on body image dissatisfaction and social media usage among female students. *Journal of Health Psychology Research*, 7(1), 39–52.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. Norton.
- Fardouly, J., & Vartanian, L. R. (2016). Social media and body image concerns. *Current Opinion in Psychology*, 9, 1–5.
- Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2015). Social comparisons on social media. *Body Image*, 13, 38–45.
- Fardouly, J., Diedrichs, P.C., Vartanian, L.R & ,Halliwell, E. (2015). Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women’s body image concerns and mood .*Body Image*, 13.۴۵-۳۸ ,
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes .*Human Relations*, 7-۱۱۷ ,(۲) .۱۴۰
- Fredrickson, B.L & .Roberts, T.A. (1997). Objectification theory: Toward understanding women’s lived experiences and mental health risks .*Psychology of Women Quarterly*, 21.۲۰۶-۱۷۳ ,
- Jafari, N., & Hosseini, L. (2018). The relationship between social media usage and body image dissatisfaction in adolescent girls. *Psychological Studies*, 14(2), 89–103.
- Keles, B., McCrae, N & .Grealish, A. (2020). A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents .*International Journal of Adolescence and Youth*, 25.۹۳-۷۹ ,(۱)
- Kessler, R.C., Andrews, G., Colpe, L.J., Hiripi, E., Mroczek, D.K., Normand, S.L.T., Walters, E.E & .Zaslavsky, A.M. (2002). Short screening scales to monitor population prevalences and trends in non-specific psychological distress .*Psychological Medicine*, 32.۹۷۶-۹۵۹ ,(۶)
- Littleton, H.L., Axsom, D & .Pury, C.L.S. (2005). Development of the Body Image Concern Inventory .*Behaviour Research and Therapy*, 43.۲۴۱-۲۲۹ ,(۲)
- Perloff, R.M. (2014). Social media effects on young women’s body image concerns: Theoretical perspectives and an agenda for research .*Sex Roles*, 71.۳۷۷-۳۶۳ ,
- Rezaei, H. (2022). The role of social comparison in predicting psychological distress among Instagram users. *Applied Psychological Research*, 23(4), 270–285.
- Tiggemann, M & .Slater, A. (2014). NetGirls: The Internet, Facebook, and body image concern in adolescent girls .*International Journal of Eating Disorders*, 47-۶۳۰ ,(۶) .۶۴۳
- Vartanian, L.R & .Dey, S. (2013). Appearance comparisons and body image in adults: The role of exercise and body mass index .*Body Image*, 10.۵۶۴-۵۵۶ ,(۴)
- Yousefi, M., & Kaviani, Z. (2020). The role of negative body image in the relationship between virtual media usage and anxiety in adolescents. *Journal of Educational Psychology Studies*, 16(1), 75–92.