



## The relationship between social media addiction and body image concern with the mediating role of self-compassion and experiential avoidance in university students

Hiwa Shahian<sup>1</sup> , Abbas Bakhshipour Roudsari<sup>2</sup> , Majid Mahmoud Alilou<sup>3</sup>

1. M.A in Clinical Psychology, Faculty of Education and Psychology, Tabriz University, Tabriz, Iran. E-mail: [hiwashahian@gmail.com](mailto:hiwashahian@gmail.com)
2. Professor, Department of Psychology, Faculty of Education and Psychology, Tabriz University, Tabriz, Iran. E-mail: [abbas.bakhshipour@gmail.com](mailto:abbas.bakhshipour@gmail.com)
3. Professor, Department of Psychology, Faculty of Education and Psychology, Tabriz University, Tabriz, Iran. E-mail: [m-alilou@tabrizu.ac.ir](mailto:m-alilou@tabrizu.ac.ir)

### ARTICLE INFO

**Article type:**  
Research Article

**Article history:**  
Received 03 April 2025  
Received in revised form  
01 May 2025  
Accepted 07 June 2025  
Published Online 31  
December 2025

**Keywords:**  
experiential avoidance,  
social media addiction,  
body image,  
self-compassion

### ABSTRACT

**Background:** The escalating utilization of social networking platforms, coupled with the resultant increase in social comparisons, has rendered body image concern a prevalent psychological preoccupation among university students. Salient psychological constructs, such as self-compassion and experiential avoidance, may exert a significant influence on the intensity and sequelae of this concern. While extant research has investigated these variables in isolation, a concurrent examination can yield a more comprehensive understanding of the pertinent psychological processes.

**Aims:** This study aimed to investigate the relationship between social media addiction and body image concerns, with the mediating roles of self-compassion and experiential avoidance among university students.

**Methods:** The present research employed a descriptive-correlational design, specifically utilizing structural equation modeling (SEM). The statistical population comprised all students enrolled at the University of Tabriz during the 2024-2025 academic year. From this population, a sample of 353 participants was selected using a multi-stage random cluster sampling method. The instruments utilized in this study included the Body Image Concern Inventory (Littleton et al., 2003), the Mobile-Based Social Media Addiction Questionnaire (Khajeh Ahmadi et al., 2016), the Self-Compassion Scale (Neff, 2003), and the Acceptance and Action Questionnaire-II (Hayes et al., 2011). Structural equation modeling was employed for data analysis using SPSS version 27 and AMOS version 26.

**Results:** The results indicated that social media addiction ( $\beta = 0.36$ ) and experiential avoidance ( $\beta = 0.29$ ) had a significant positive direct effect on body image concerns, while self-compassion ( $\beta = -0.32$ ) had a significant negative direct effect. Additionally, social media addiction had a significant negative direct effect on self-compassion ( $\beta = -0.25$ ) and a significant positive direct effect on experiential avoidance ( $\beta = 0.54$ ) ( $P < 0.05$ ).

**Conclusion:** Deficits in self-compassion and experiential avoidance play a key role in the relationship between social media addiction and body image concerns. Therefore, attention to these variables is essential in prevention and treatment contexts.

**Citation:** Shahian, H., Bakhshipour Roudsari, A., & Mahmoud Alilou, M. (2025). The relationship between social media addiction and body image concern with the mediating role of self-compassion and experiential avoidance in university students. *Journal of Psychological Science*, 24(156), 133-148. [10.61186/jps.24.156.8](https://doi.org/10.61186/jps.24.156.8)

*Journal of Psychological Science*, Vol. 24, No. 156, 2025

© The Author(s). DOI: [10.61186/jps.24.156.8](https://doi.org/10.61186/jps.24.156.8)



✉ **Corresponding Author:** Abbas Bakhshipour Roudsari, Professor, Department of Psychology, Faculty of Education and Psychology, Tabriz University, Tabriz, Iran.

E-mail: [abbas.bakhshipour@gmail.com](mailto:abbas.bakhshipour@gmail.com), Tel: (+98) 9144159109

## Extended Abstract

### Introduction

Concerns regarding body image have become increasingly prevalent in contemporary society, affecting individuals across all ages, genders, and cultural backgrounds (McComb & Mills, 2021). Numerous factors may contribute to body image concerns, among which the media plays a significant role in shaping societal perceptions of beauty and influencing individuals' body image (Xie, 2024). Photographs on social media platforms are frequently edited and modified using filters, retouching tools, and alterations to shape and size (Chua & Chang, 2016). Through social comparison with these idealized images of friends and peers, individuals may experience an amplified perceived discrepancy between their ideal and actual appearance, leading to body dissatisfaction (Scully et al., 2023).

One variable examined as a mediator in this study is self-compassion. Individuals with higher levels of body image concerns are more likely to exhibit lower levels of self-compassion (Turk & Waller, 2020). Self-compassion can act as a buffer against the negative impacts of body image concerns, promoting self-acceptance and self-care in the face of societal pressures and unrealistic beauty standards (Burychka et al., 2021). In addition to social media addiction and self-compassion, experiential avoidance may also be an influential factor in body image concerns. Essentially, experiential avoidance and body image are related in that the tendency to avoid negative thoughts and feelings about one's physical appearance can perpetuate and exacerbate body image issues (Karkhanehei et al., 2020).

Given the physical and psychological impacts and consequences of body image concerns, it is crucial to understand the inhibitory, reinforcing, and related factors. Previous studies have examined the variables of this research in isolation, but a comprehensive investigation of all variables together has yet to be conducted. Therefore, the present study aims to investigate the relationship between social media addiction and body image concerns, with the mediating roles of self-compassion and experiential avoidance among university students.

### Method

The present study employed a descriptive-correlational design, specifically utilizing structural equation modeling. The statistical population comprised all students of the University of Tabriz during the academic year 2024-2025. In this research, 353 students from the University of Tabriz were selected using a random cluster sampling method (based on faculties) and participated in the study. Research data were collected using the following questionnaires: the Body Image Concern Inventory (Littleton, 2003), Mobile-Based Social Network Addiction Questionnaire (Khajeh Ahmadi et al., 2016), Self-Compassion Scale (Neff, 2003), and Experiential Avoidance Questionnaire (Gamez et al., 2011).

The four questionnaires pertaining to the present study were compiled into a 130-item booklet, along with demographic information including age, gender, and educational level, and distributed among the participants. To ensure ethical considerations, participants were assured of the confidentiality of their information, and students participated voluntarily and anonymously. Data analysis was performed using SPSS-27 and Amos-26 software.

### Results

A total of 353 participants were included in the present study. The mean age of the students was 23.72 years, with a standard deviation of 3.22. Among the participants, 241 were female (68%) and 112 were male (32%). Regarding educational level, 215 students (61%) were undergraduates, 113 (32%) were graduate students, and 25 (7%) were doctoral students. Prior to conducting structural equation modeling, the assumptions were examined and met. The structural equation model demonstrated that the variables under investigation accounted for 51% of the variance in body image concerns. Table 1 presents the results of the direct path coefficients and the significance of the model's paths.

Furthermore, the results of the bootstrap test (Table 2) indicated that self-compassion ( $\beta = 0.10$ ) and experiential avoidance ( $\beta = 0.17$ ) significantly mediated the relationship between social media addiction and body image concerns ( $P < 0.05$ ).

Table 1. Direct Path Coefficients and Significance of Model Paths

| Dependent Variable     | Independent Variable   | Standardized Coefficient | Standard Error | T-value | Lower Bound | Upper Bound | P-Value |
|------------------------|------------------------|--------------------------|----------------|---------|-------------|-------------|---------|
| Social Media Addiction | Body Image Concern     | 0.36                     | 0.08           | 5.26    | 0.22        | 0.48        | 0.01    |
| Experiential Avoidance | Body Image Concern     | 0.29                     | 0.07           | 3.99    | 0.17        | 0.41        | 0.01    |
| Self-Compassion        | Body Image Concern     | -0.32                    | 0.06           | -5.89   | -0.43       | -0.22       | 0.01    |
| Social Media Addiction | Self-Compassion        | -0.25                    | 0.10           | -3.55   | -0.35       | -0.15       | 0.01    |
| Social Media Addiction | Experiential Avoidance | 0.54                     | 0.06           | 7.57    | 0.36        | 0.69        | 0.01    |

Table 2. The Effect of Self-Compassion and Experiential Avoidance on the Relationship Between Social Media Addiction and Body Image Concern

| Independent Variable → Mediator → Dependent Variable                 | Standardized Coefficient | Standard Error | Lower Bound | Upper Bound | P-Value |
|----------------------------------------------------------------------|--------------------------|----------------|-------------|-------------|---------|
| Social Media Addiction → Self-Compassion → Body Image Concern        | 0.10                     | 0.02           | 0.05        | 0.16        | 0.01    |
| Social Media Addiction → Experiential Avoidance → Body Image Concern | 0.17                     | 0.08           | 0.08        | 0.31        | 0.01    |

The results showed that the goodness-of-fit indices derived from the structural equation modeling of the research's conceptual model supported a favorable fit of the research model to the collected data ( $\chi^2/df= 1.77$ , CFI= 0.93, GFI= 0.97, AGFI= 0.92, TLI= 0.96, IFI= 0.95, NFI= 0.97, and RMSEA= 0.05). Consequently, it can be stated that the proposed model exhibits a satisfactory fit.

## Conclusion

The findings of this study revealed a significant positive relationship between social media addiction and body image concerns, which aligns with the results of studies by Canonigo et al. (2024), Lin (2024), and Górska et al. (2023). This relationship can be explained by Festinger's (1954) social comparison theory. Social media users are exposed to content that conforms to cultural and beauty standards, leading to self-comparison with others and increased body dissatisfaction (Kraye et al., 2008; Wang & Wang, 2024). Furthermore, it was found that self-compassion had a significant negative relationship with body image concerns, as it helps individuals view their bodies with a more accepting attitude and be less influenced by societal beauty standards (Seekis et al., 2022; Toole et al., 2021; Turk & Waller, 2020; Raque et al., 2023).

Additionally, the findings indicated a significant relationship between body image concerns and experiential avoidance. Individuals who attempt to avoid negative thoughts related to their appearance often reinforce and perpetuate these thoughts, known as the rebound effect (Tort-Nasarre et al., 2021; Patel & Cougle, 2024). Moreover, social media addiction

had a negative relationship with self-compassion and a positive relationship with experiential avoidance. Social media platforms are environments based on excessive social comparison, which reinforces critical internal dialogue and reduces self-compassion (Mitropoulou et al., 2022; Keutler & McHugh, 2022; Keyte et al., 2021; Slater et al., 2017). Conversely, experiential avoidance, by providing temporary distraction, exacerbates anxiety and body dissatisfaction (Lin et al., 2023; Gorday & Bardeen, 2022; Zhang & Wang, 2022; Bong & Kim, 2017). Finally, the study demonstrated that self-compassion and experiential avoidance mediate the relationship between social media addiction and body image concerns. This association can be explained by Higgins' (1989) self-discrepancy theory and Festinger's (1954) social comparison theory. Social media, by displaying idealized images of others' lives, increases the discrepancy between the actual self and the ideal self, leading to negative emotions such as shame and anxiety (jiotsa et al., 2021; Lin, 2024). However, increasing self-compassion and reducing experiential avoidance can mitigate the negative effects of social media on body image concerns. Accordingly, it is suggested that acceptance and commitment therapy (ACT)-based interventions and self-compassion training be used to reduce the negative impacts of social media on body image.

### Ethical Considerations

**Compliance with ethical guidelines:** This article is derived from the first author's master's thesis in Clinical Psychology at the University of Tabriz, with ethics code IR.TABRIZU.REC.1403.135, which was successfully defended on June 20, 2024. To uphold ethical principles in this study, data collection was conducted after obtaining informed consent from the participants. Participants were also assured of the confidentiality of their personal information and the presentation of results without disclosing their names or identifying details.

**Funding:** This research was conducted without financial support and as part of a master's thesis.

**Authors' contribution:** This article is extracted from the first author's thesis; the second author served as the supervisor and corresponding author, and the third author served as the advisor in this study.

**Conflict of interest:** The authors declare no conflict of interest for this study.

**Acknowledgments:** We hereby express our sincere gratitude to all the students who participated in this study.





## رابطه اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی و نگرانی از تصویر بدن با نقش میانجی گر شفقت به خود و اجتناب تجربه‌ای در دانشجویان

هیوا شاهیان<sup>۱</sup>، عباس بخشی پور رودسری<sup>۲\*</sup>، مجید محمود علیلو<sup>۳</sup>

۱. کارشناس ارشد روانشناسی بالینی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران.

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

۳. استاد، گروه روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران.

### چکیده

### مشخصات مقاله

#### نوع مقاله:

پژوهشی

#### تاریخچه مقاله:

دریافت: ۱۴۰۴/۰۱/۱۴

بازنگری: ۱۴۰۴/۰۲/۱۱

پذیرش: ۱۴۰۴/۰۳/۱۷

انتشار برخط: ۱۴۰۴/۱۰/۱۰

#### کلیدواژه‌ها:

اجتناب تجربه‌ای،

اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی،

تصویر بدنی،

شفقت به خود

**زمینه:** با افزایش استفاده از شبکه‌های اجتماعی و مقایسه‌های اجتماعی، نگرانی از تصویر بدن به دغدغه‌ای رایج در میان دانشجویان تبدیل شده است. عوامل روانشناختی مانند شفقت به خود و اجتناب تجربه‌ای می‌توانند در شدت و پیامدهای این نگرانی مؤثر باشند. اگرچه پژوهش‌ها به طور جداگانه به این متغیرها پرداخته‌اند، بررسی همزمان آن‌ها می‌تواند دیدگاه جامع‌تری از فرآیندهای روانشناختی مرتبط ارائه دهد.

**هدف:** این پژوهش با هدف بررسی رابطه اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی و نگرانی از تصویر بدن با نقش میانجی شفقت به خود و اجتناب تجربه‌ای در دانشجویان انجام شد.

**روش:** روش پژوهش حاضر، توصیفی-همبستگی از نوع مدل‌یابی معادلات ساختاری بود. جامعه آماری پژوهش تمامی دانشجویان دانشگاه تبریز در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ بود که از بین آن‌ها با استفاده از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای تصادفی، تعداد ۳۵۳ نفر به عنوان نمونه انتخاب شدند. ابزارهای مورد استفاده در این پژوهش شامل پرسشنامه‌های نگرانی از تصویر بدن (لیتلون، ۲۰۰۳)، اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مبتنی بر موبایل (خواجه احمدی و همکاران، ۱۳۹۵)، شفقت به خود (نف، ۲۰۰۳) و اجتناب تجربه‌ای (گامز و همکاران، ۲۰۱۱) بود. از روش مدل‌یابی معادلات ساختاری جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم‌افزارهای Spss-27 و Amos-26 استفاده شد.

**یافته‌ها:** نتایج نشان داد که اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی ( $\beta = 0/36$ ) و اجتناب تجربه‌ای ( $\beta = 0/29$ ) به طور مثبت و شفقت به خود ( $\beta = -0/32$ ) به طور منفی بر نگرانی از تصویر بدن اثر مستقیم و معنادار داشتند؛ همچنین اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی به طور منفی بر شفقت به خود ( $\beta = -0/25$ ) و به طور مثبت بر اجتناب تجربه‌ای ( $\beta = -0/54$ ) اثر مستقیم و معنادار داشت ( $P < 0/05$ ).

**نتیجه‌گیری:** نقص در شفقت به خود و اجتناب تجربه‌ای نقش کلیدی در رابطه بین اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی و نگرانی از تصویر بدن دارند، لذا توجه به این متغیرها هم در حیطه پیش‌گیری و هم در حیطه درمان حائز اهمیت است.

**استناد:** شاهیان، هیوا؛ بخشی پور رودسری، عباس؛ و محمود علیلو، مجید (۱۴۰۴). رابطه اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی و نگرانی از تصویر بدن با نقش میانجی گر شفقت به خود و اجتناب تجربه‌ای در دانشجویان. مجله علوم روانشناختی، دوره ۲۴، شماره ۱۵۶، ۱۳۳-۱۴۸.

مجله علوم روانشناختی، دوره ۲۴، شماره ۱۵۶، ۱۴۰۴. DOI: [10.61186/jps.24.156.8](https://doi.org/10.61186/jps.24.156.8)



© نویسنده گان.

\*نویسنده مسئول: عباس بخشی پور رودسری، استاد، گروه روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران.

رایانامه: [abbas.bakhshipour@gmail.com](mailto:abbas.bakhshipour@gmail.com) تلفن: ۰۹۱۴۴۱۵۹۱۰۹

## مقدمه

تصویر بدنی<sup>۱</sup> یک سازه پویای چندبعدی است که شامل افکار، احساسات و رفتارهای فرد در رابطه با ظاهر خود می‌باشد (کش، ۲۰۰۴). نگرانی‌های مربوط به تصویر بدن به طور فزاینده‌ای در جامعه امروزی گسترده شده است و افراد با هر سن، جنسیت و پیشینه فرهنگی را تحت تأثیر قرار می‌دهد (مک کومب و میلز، ۲۰۲۱). یکی از جمعیت‌هایی که شایسته توجه‌اند، دانشجویان جوان دانشگاهی می‌باشند. به دلیل ماهیت گذار این دوره، که نشانگر انتقال از دبیرستان به دانشگاه است، تغییرات چشمگیری در سبک زندگی این افراد جوان رخ می‌دهد. این تغییرات همزمان با فشارها و چالش‌های ذاتی این مرحله از چرخه زندگی و همچنین ارتباط بالقوه بین نگرانی‌های مربوط به وزن بدن و شکل ظاهری فیزیکی رخ می‌دهند (هاوارد و همکاران، ۲۰۲۰). تصویر بدنی این دانشجویان به شدت با استاندارد زیبایی مرتبط است، جایی که بدن لاغر برای زنان زیبا تلقی می‌شود و بدن مزومورفیک برای مردان مطلوب است. در این راستا، پژوهش‌ها نشان می‌دهند که دانشجویان جوان دانشگاه ممکن است علائم و ویژگی‌های تصویر بدنی منفی را نشان دهند (چین و همکاران، ۲۰۲۰). عوامل متعددی ممکن است منجر به نگرانی در مورد تصویر بدن شوند که از این میان رسانه‌ها نقش به‌سزایی در شکل‌گیری تصورات اجتماعی از زیبایی و تأثیرگذاری بر تصویر بدن افراد دارند. نمایش‌های تلویزیونی، فیلم‌ها، مجلات و پلتفرم‌های رسانه‌های اجتماعی اغلب استانداردهای دست نیافتنی زیبایی را به تصویر می‌کشند که می‌تواند منجر به احساس بی‌کفایتی و ناامنی در بینندگان شود (ژیه، ۲۰۲۴). استفاده از رسانه‌های اجتماعی در سال‌های اخیر به گونه‌ای تصاعدی افزایش یافته است، به‌طوری‌که بیش از ۴.۲ میلیارد نفر در سراسر جهان در حال حاضر روزانه بیش از ۲ ساعت از زمان خود را به رسانه‌های اجتماعی اختصاص می‌دهند (مک کومب و همکاران، ۲۰۲۳). عکس‌های افراد در شبکه‌های اجتماعی اغلب از طریق فیلترها، ابزارهای اصلاح عیوب و تغییر شکل/اندازه ویرایش و اصلاح می‌شوند (چوا و چنگ، ۲۰۱۶). افراد با مقایسه اجتماعی خود با این تصاویر ایده‌آل از دوستان و همسالان، ممکن است اختلاف درک شده بین ظاهر

ایده‌آل و واقعی خود را افزایش دهند، که منجر به نارضایتی از بدن می‌شود (سکالی و همکاران، ۲۰۲۳).

یکی از متغیرهایی که در این پژوهش به عنوان متغیر میانجی مورد مطالعه قرار گرفته است؛ شفقت به خود<sup>۲</sup> می‌باشد. از نظر مفهومی، خودشفقتی شامل مهربانی با خود، یک موضع قضاوت‌ناپذیر و آگاهانه نسبت به همه احساسات و تشخیص اینکه ناراحتی بخشی رایج از تجربه انسانی است (نف، ۲۰۰۳). این موضع خودمهربانانه به شدت در تضاد با خودانتقادی شدیدی است که همراه با تجربیات تصویر منفی بدن است (فریرا و همکاران، ۲۰۱۹). در مطالعه‌ای تیلکا و ون دیست (۲۰۱۵) به طور خاص چهار روش متمایز را پیشنهاد کرده‌اند که شفقت به خود ممکن است پیوند بین تهدیدات تصویر بدن و پیامدهای منفی پایین دست را مختل کند. اول، شفقت به خود ممکن است به خودی خود در برابر تصویر منفی بدن محافظت کند. دوم، سطوح بالای شفقت به خود ممکن است باعث شود که «تهدیدات» تصویر بدن به عنوان «تهدید آمیز» درک نشوند. سوم، شفقت به خود ممکن است پیوندهای میانجی‌گری شده بین تهدیدات درک شده تصویر بدن و نارضایتی از بدن را قطع کند و چهارم، شفقت به خود ممکن است رابطه بین تهدیدات و پیامدهای منفی را تعدیل کند، به طوری که کسانی که سطوح بالاتری از شفقت به خود را دارند، کمتر مستعد پیامدهای منفی بالقوه آن تهدیدات هستند (تیلکا و ون دیست، ۲۰۱۵) و افرادی که دارای سطوح بالاتری از نگرانی تصویر بدن هستند، احتمال بیشتری دارد که سطوح کمتری از شفقت به خود داشته باشند (تورک و والر، ۲۰۲۰). به طور کلی، شفقت به خود می‌تواند در برابر تأثیرات منفی نگرانی از تصویر بدن، ترویج پذیرش خود و مراقبت از خود در مواجهه با فشارهای اجتماعی و استانداردهای زیبایی غیر واقعی عمل کند (بورچکا و همکاران، ۲۰۲۱). علاوه بر اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی و شفقت به خود، اجتناب تجربه‌ای<sup>۳</sup> نیز می‌تواند از عوامل اثرگذار بر نگرانی از تصویر بدن باشد. اجتناب تجربه‌ای به یک استراتژی خودتنظیمی اشاره دارد که شامل تلاش برای کنترل یا فرار از محرک‌های منفی مانند افکار، احساسات یا احساساتی است که ناراحتی شدیدی ایجاد می‌کنند (هیز، ۱۹۹۴). این استراتژی که ممکن است در کوتاه‌مدت برای مقابله با احساسات مرتبط با موقعیت‌های خاص

<sup>3</sup>. Experiential Avoidance

<sup>1</sup>. Body Image

<sup>2</sup>. Self-compassion

مفید و سازگار باشد، می‌تواند در صورت تعمیم و تبدیل شدن به یک الگوی غیرقابل انعطاف، مضر باشد (لوسیانو و هیز، ۲۰۰۱). افرادی که درگیر اجتناب تجربه‌ای هستند، ممکن است سعی کنند از افکار یا احساسات منفی در مورد ظاهر فیزیکی خود با درگیر شدن در رفتارهایی مانند ورزش بیش از حد، کم غذا شدن یا اجتناب از موقعیت‌های اجتماعی که ممکن است در آن احساس خودآگاهی نسبت به بدنشان داشته باشند اجتناب کنند. این اجتناب ممکن است منجر به یک چرخه منفی شود که در آن افراد به طور فزاینده‌ای بر ظاهر فیزیکی خود متمرکز می‌شوند و ممکن است برای کنترل تصویر بدن خود دست به رفتارهای ناسالم بزنند (زوجلی و همکاران، ۲۰۲۰). در اصل، اجتناب تجربه‌ای و تصویر بدن از این جهت مرتبط هستند که تمایل به اجتناب از افکار و احساسات منفی در مورد ظاهر فیزیکی فرد می‌تواند مسائل مربوط به تصویر بدن را تداوم و تشدید کند (کارخانه‌ای و همکاران، ۲۰۲۰).

نتایج پژوهش چو و همکاران (۲۰۱۸) نشان می‌دهد اجتناب تجربه‌ای به طور مستقیم با اعتیاد به اینترنت و شبکه‌های اجتماعی مرتبط است، و همچنین نشان می‌دهد که اعتیاد به اینترنت می‌تواند راهی برای اجتناب از تجربیات ناخوشایند باشد. در مطالعه‌ای دیگر مشخص شد که اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی می‌تواند با ارائه ابزاری برای فرار از افکار و احساسات ناراحت کننده، به اجتناب تجربه‌ای کمک کند (اکشی، ۲۰۱۹). علاوه بر این، اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی می‌تواند منجر به احساس تنهایی و انزوا شود، زیرا افراد ممکن است زمان بیشتری را در گوشی خود و زمان کمتری را برای ارتباط با دیگران در زندگی واقعی صرف کنند. این فقدان ارتباط می‌تواند بیشتر احساس شفقت به خود و ارزش خود را از بین ببرد. به طور کلی، اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی می‌تواند با ترویج گفت‌وگوی منفی، مقایسه و رفتارهای اعتباریابی مانع از رشد شفقت به خود شود. (زرگران، ۲۰۲۳).

نگرانی از تصویر بدن در سال‌های اخیر به طور فزاینده‌ای در میان دانشجویان شایع شده است، به طوری که بسیاری از افراد برای دستیابی به استانداردهای خاصی از ظاهر فیزیکی تحت فشار هستند، این می‌تواند منجر به پیامدهای منفی بر سلامت روان و رفاه مانند عزت‌نفس پایین، اضطراب، افسردگی و حتی اختلالات خوردن شود (رادجرز و همکاران، ۲۰۲۳). در

یک مطالعه بین‌المللی در کشورهای مختلف، مشخص شد که درصد قابل توجهی از دانشجویان با نگرانی از تصویر بدن روبه‌رو هستند. برای مثال، در میان دانشجویان بحرین، مصر، اردن، عمان و سوریه، بین ۳۲ تا ۳۹ درصد از زنان گزارش دادند که از وزن خود ناراضی هستند (موسیگر، ۲۰۱۵). نگرانی از تصویر بدن همچنین می‌تواند بر عملکرد تحصیلی تأثیر بگذارد. دانشجویانی که درگیر ظاهر خود هستند ممکن است در تمرکز بر درس‌های خود مشکل داشته باشند و ممکن است انگیزه و اعتماد به نفس آن‌ها کاهش یابد (فورتمن، ۲۰۰۶). با توجه به تأثیرات و پیامدهای جسمانی و روانی نگرانی از تصویر بدن، شناخت عوامل بازدارنده، تقویت‌کننده و عوامل مرتبط با این موضوع، بسیار حائز اهمیت است. در مطالعات پیشین؛ پژوهش‌هایی پیرامون متغیرهای این تحقیق به صورت مجزا و جدا از هم انجام گرفته‌است اما همه متغیرها به صورت یک مجموعه در کنار هم مورد مطالعه و بررسی قرار نگرفته‌اند. بنابراین پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی و نگرانی از تصویر بدن با نقش میانجی شفقت به خود و اجتناب تجربه‌ای در دانشجویان انجام شد.

## روش

**الف) طرح پژوهش و شرکت کنندگان:** روش پژوهش حاضر توصیفی-همبستگی از نوع مدلیابی معادلات ساختاری بود. جامعه آماری این پژوهش شامل تمامی دانشجویان دانشگاه تبریز در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ می‌باشد. حجم نمونه موردنظر در پژوهش حاضر مطابق با فرمول پیشنهادی کلاین (۲۰۱۶) در مورد مطالعات مدلیابی معادلات ساختاری برآورد شد و با توجه به احتمال ریزش نمونه، ۳۵۳ نفر از دانشجویان دانشگاه تبریز به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای تصادفی (براساس دانشکده‌ها) انتخاب شده و در پژوهش شرکت داده شدند. ملاک‌های ورود به پژوهش شامل تمایل و رضایت آگاهانه جهت شرکت در پژوهش، دانشجو بودن و استفاده از شبکه‌های مجازی بودند و ملاک خروج از پژوهش؛ عدم تمایل به ادامه شرکت در پژوهش بود.

## ب) ابزار

پرسشنامه نگرانی از تصویر بدن لیتلتون<sup>۱</sup> (BICI): این پرسشنامه در سال ۲۰۰۵ توسط لیتلتون و همکاران طراحی شد. این آزمون حاوی ۱۹ گزاره

<sup>۱</sup>. Body Image Concern Inventory

است که هر گزاره دارای پنج گزینه است و از ۱ (هرگز) تا ۵ (همیشه) نمره‌گذاری می‌شود. حداقل نمره ۱۹ و حداکثر ۹۵ است. این پرسشنامه دارای دو بُعد نارضایتی و خجالت فرد از ظاهر خود؛ واریسی کردن و مخفی کردن نقایص ادراک شده (۱۱ گویه) و میزان تداخل نگرانی درباره ظاهر در عملکرد اجتماعی فرد (۸ گویه) است. لیتتون و همکاران (۲۰۰۵) پایایی این پرسشنامه را به روش همسانی درونی بررسی کرده و ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۳ را به دست آوردند. ضریب همبستگی هریک از سؤالات با نمره کل پرسشنامه از ۰/۳۲ تا ۰/۷۲ با میانگین ۰/۶۲ بوده است. همچنین ضریب آلفای کرونباخ عامل اول و دوم به ترتیب ۰/۹۲ و ۰/۷۶ و ضریب همبستگی بین دو عامل ۰/۶۹ گزارش شده است (لیتتون و همکاران، ۲۰۰۵). در پژوهش حاضر پایایی پرسشنامه نگرانی از تصویر بدن و زیرمقیاس‌های آن به روش آلفای کرونباخ محاسبه گردید که برای کل پرسشنامه برابر ۰/۸۶، خرده‌مقیاس اول ۰/۸۴ (نارضایتی ظاهر) و خرده‌مقیاس دوم ۰/۷۱ (تداخل در عملکرد) می‌باشد که بیانگر پایایی قابل قبول پرسشنامه مذکور است.

پرسشنامه اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مبتنی بر موبایل<sup>۱</sup> (AMQBSN): این پرسشنامه با هدف سنجش اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی توسط خواجه احمدی و همکاران (۱۳۹۵) طراحی گردیده است. پرسشنامه مذکور دارای ۲۳ گویه و ۴ بعد می‌باشد که ابعاد آن شامل عملکرد فردی، مدیریت زمان، خودکنترلی و روابط اجتماعی است. نحوه نمره‌گذاری آن در طیف لیکرت پنج درجه‌ای از ۱ (کاملاً مخالفم) تا ۵ (کاملاً موافقم) انجام می‌گیرد که حداقل و حداکثر امتیاز کل پرسشنامه با توجه به ۲۳ گویه‌ای بودن آن ۲۳ و ۱۱۵ می‌باشد. امتیازات کلی بالاتر نشان دهنده اعتیاد بالاتر فرد پاسخ دهنده به شبکه‌های اجتماعی خواهد بود. ضریب آلفای کرونباخ به دست آمده در پژوهش خواجه احمدی و همکاران برای عملکرد فردی ۰/۹۱، مدیریت زمان ۰/۸۱، خودکنترلی ۰/۷۲، روابط اجتماعی ۰/۶۸ و نمره کل ۰/۸۳ است. برای تعیین پایایی پرسشنامه اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی از روش آلفای کرونباخ استفاده شد که مقادیر ۰/۷۰، ۰/۷۱، ۰/۷۶، ۰/۷۲ و ۰/۹۱ به ترتیب برای مؤلفه‌های عملکرد فردی، مدیریت زمان، خودکنترلی، روابط اجتماعی و کل ابزار به دست آمد.

پرسشنامه شفقت به خود<sup>۲</sup> (SCS): این پرسشنامه در سال ۲۰۰۳ توسط نف ساخته شده و شامل ۲۶ گویه و ۶ مؤلفه‌های مهربانی با خود، قضاوت در مورد خود، اشتراکات انسانی، انزوا، بهشیاری و همانندسازی افراطی می‌باشد. نحوه نمره‌گذاری آن در یک طیف لیکرت ۵ درجه‌ای از ۱ (تقریباً هرگز) تا ۵ (تقریباً همیشه) انجام می‌گیرد. حداقل نمره ۲۶ و حداکثر ۱۳۰ می‌باشد. نمره‌گذاری در سه زیرمقیاس قضاوت خود، انزوا و همانندسازی افراطی به صورت معکوس انجام می‌شود، در نهایت نمرات شش زیرمقیاس با هم جمع شده و یک نمره کلی به دست می‌آید که نمره بیشتر نشانه شفقت بیشتر نسبت به خود است. نف (۲۰۰۳) در پژوهش خود برای بررسی روایی همگرایی این مقیاس از آزمون حرمت خود استفاده کرد و روایی این مقیاس را ۰/۵۹ گزارش نمود و ضریب پایایی بازآزمایی این مقیاس را در طی سه هفته، ۰/۹۳ گزارش کرد. در پژوهش برخورداری و همکاران (۱۴۰۱) نیز، پایایی این مقیاس با محاسبه ضریب آلفای کرونباخ، ۰/۷۱ به دست آمد و روایی محتوایی این پرسشنامه نیز، با بررسی نظرات اساتید روانشناسی، مطلوب گزارش شد. ضرایب آلفای کرونباخ این پرسشنامه در پژوهش حاضر برای زیرمقیاس‌های مهربانی با خود، قضاوت خود، اشتراکات انسانی، انزوا، بهشیاری و همانندسازی افراطی به ترتیب ۰/۸۱، ۰/۷۹، ۰/۸۴، ۰/۸۵، ۰/۸۰ و ۰/۸۳ بوده است.

پرسشنامه چند بعدی اجتناب تجربی<sup>۳</sup> (MEAQ): این پرسشنامه با ۶۲ گویه و ۶ خرده مقیاس اجتناب رفتاری، پریشانی‌گریزی، تعلل، حواس‌پرتی/توقف، انکار/سرکوبی و تحمل پریشانی در سال ۲۰۱۱ توسط گامز و همکاران ساخته شد. نحوه نمره‌گذاری آن در یک طیف لیکرت ۶ درجه‌ای از ۱ (کاملاً مخالف) تا ۶ (کاملاً موافق) انجام می‌گیرد که حداقل نمره ۶۲ و حداکثر ۳۷۲ می‌باشد. سؤال‌های ۲۳ و ۳۰ به صورت معکوس نمره‌گذاری شده است. گامز و همکاران (۲۰۱۱) ضرایب آلفای کرونباخ را در نمونه‌های مختلف ۰/۹۱ تا ۰/۹۵ گزارش کرده‌اند. برای تعیین پایایی پرسشنامه در پژوهش حاضر از روش آلفای کرونباخ استفاده شد که مقادیر ۰/۷۳، ۰/۷۵، ۰/۷۷، ۰/۷۱، ۰/۶۹، ۰/۷۸ و ۰/۹۲ به ترتیب برای مؤلفه‌های اجتناب رفتاری، پریشانی‌گریزی، تعلل، حواس‌پرتی/توقف، انکار/سرکوبی، تحمل پریشانی و کل ابزار به دست آمد.

3. Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire

1. Addiction to Mobile Questionnaire Based on Social Networks

2. Self-compassion scale

## ج) روش اجرا

چهار پرسشنامه مربوط به پژوهش حاضر در قالب یک دفترچه ۱۳۰ گویه‌ای همراه با اطلاعات جمعیت شناختی شامل سن، جنسیت و سطح تحصیلات صورت‌بندی گردید. پس از توضیح مختصر درباره شیوه پرکردن پرسشنامه، به شرکت کنندگان زمان کافی داده شد تا پرسشنامه‌ها را تکمیل کنند و سرانجام پرسشنامه‌های تکمیل شده جمع‌آوری گشت. تعداد ۳۷۰ پرسشنامه بین شرکت کنندگان پژوهش که به شیوه نمونه‌گیری خوشه‌ای تصادفی از میان دانشکده‌های دانشگاه تبریز انتخاب شدند، توزیع گردید که از این تعداد ۱۷ دفترچه به دلیل کامل پر نشدن کنار گذاشته و تعداد ۳۵۳ نمونه جهت تحلیل داده‌ها مورد استفاده قرار گرفتند. از روش مدل‌یابی

معادلات ساختاری برای تجزیه و تحلیل داده‌ها به کمک نرم‌افزارهای SPSS نسخه ۲۷ و AMOS نسخه ۲۶ استفاده شد.

## یافته‌ها

۳۵۳ نفر در پژوهش حاضر مشارکت داشتند. دانشجویان در میانگین و انحراف معیار سنی  $22/22 \pm 23/72$  سال قرار داشتند. ۲۴۱ نفر زن (۶۸ درصد) و ۱۱۲ نفر (۳۲ درصد) مرد بودند. دانشجویان از نظر مقطع تحصیلی ۲۱۵ نفر (۶۱ درصد) در مقطع کارشناسی، ۱۱۳ نفر (۳۲ درصد) در مقطع کارشناسی ارشد و ۲۵ نفر (۷ درصد) در مقطع دکتری بودند. در جدول ۱ اطلاعات توصیفی متغیرها گزارش شده است.

جدول ۱. شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

| متغیر                         | میانگین | انحراف معیار | کجی   | کشیدگی |
|-------------------------------|---------|--------------|-------|--------|
| ۱- نگرانی از تصویر بدن        | ۴۸/۹۴   | ۱۷/۳۹        | ۰/۳۴  | -۰/۸۰  |
| ۲- اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی | ۶۳/۳۶   | ۱۸/۷۶        | ۰/۲۴  | -۰/۳۰  |
| ۳- شفقت به خود                | ۶۴/۶۱   | ۹/۸۴         | -۰/۸۶ | ۰/۳۷   |
| ۴- اجتناب تجربه‌ای            | ۱۷۲/۶۰  | ۲۷/۷۴        | ۰/۱۵  | ۰/۰۹   |

بودن توزیع داده‌ها است. هر و همکاران (۲۰۱۳) و براین (۲۰۱۰) بیان کردند که اگر کجی بین ۲- تا ۲+ و کشیدگی بین ۷- تا ۷+ باشد، توزیع داده‌ها طبیعی در نظر گرفته می‌شوند.

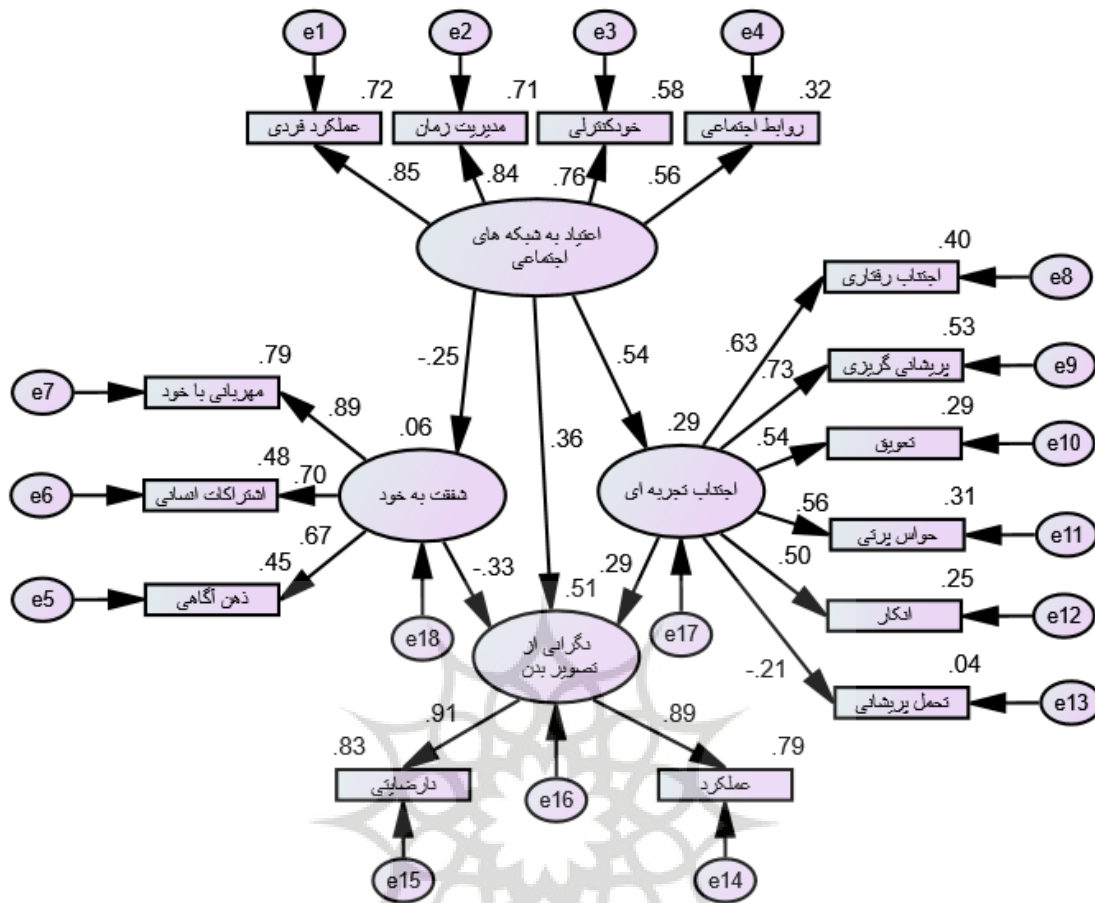
همان‌طور که مشاهده می‌شود در جدول ۱ میانگین و انحراف معیار چهار متغیر اصلی پژوهش ارائه شده است. جهت بررسی نرمال بودن توزیع داده‌ها هر یک از متغیرها از شاخص‌های کجی و کشیدگی استفاده شد، نتایج نشان داد همه شاخص‌ها در محدوده مطلوب قرار دارند، که نشان دهنده نرمال

جدول ۲. ماتریس ضرایب همبستگی بین متغیرهای پژوهش

| متغیر                         | ۱                    | ۲                    | ۳    | ۴ |
|-------------------------------|----------------------|----------------------|------|---|
| ۱- نگرانی از تصویر بدن        | ۱                    |                      |      |   |
| ۲- اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی | ۰/۵۳ <sup>***</sup>  | ۱                    |      |   |
| ۳- شفقت به خود                | -۰/۳۸ <sup>***</sup> | -۰/۲۱ <sup>***</sup> | ۱    |   |
| ۴- اجتناب تجربه‌ای            | ۰/۳۲ <sup>***</sup>  | ۰/۲۷ <sup>***</sup>  | ۰/۰۴ | ۱ |

هم‌خطی چندگانه بررسی شد، نتایج نشان داد که این دو پیش‌فرض مطلوب می‌باشند و می‌توان از مدل‌یابی معادلات ساختاری استفاده کرد. در شکل ۱ مدل معادلات ساختاری در حالت ضرایب استاندارد ارائه شده است. نتایج ضرایب مسیر در شکل ۱ بیانگر این است که مدل پیشنهادی در مجموع ۵۱٪ از واریانس نگرانی از تصویر بدن را در دانشجویان پیش‌بینی می‌کند. در ادامه در جدول ۳ نتایج اثرات مستقیم در مدل ارائه شده است.

نتایج آزمون ضریب همبستگی پیرسون در جدول ۲ نشان داد که نگرانی از تصویر بدن با اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی ( $r^2 = 0/53$ ) و اجتناب تجربه‌ای ( $r^2 = 0/32$ ) همبستگی مثبت و با شفقت به خود ( $r^2 = -0/38$ ) همبستگی منفی داشت ( $P < 0/05$ ). قبل از اجرای مدل معادلات ساختاری نقش میانجی شفقت به خود و اجتناب تجربه‌ای در رابطه اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی و نگرانی از تصویر بدن در دانشجویان دو پیش‌فرض استقلال خطاها و عدم



شکل ۱. مدل مفهومی پژوهش با ضرایب استاندارد

جدول ۳. ضرایب مسیر مستقیم و معناداری مسیرهای مدل

| متغیر درون‌داد ← متغیر درون‌داد                  | ضریب استاندارد | خطای استاندارد | مقدار t | دامنه پایین | دامنه بالا | سطح معناداری |
|--------------------------------------------------|----------------|----------------|---------|-------------|------------|--------------|
| اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی ← نگرانی از تصویر بدن | ۰/۳۶           | ۰/۰۸           | ۵/۲۶    | ۰/۲۲        | ۰/۴۸       | ۰/۰۱         |
| اجتناب تجربه‌ای ← نگرانی از تصویر بدن            | ۰/۲۹           | ۰/۰۷           | ۳/۹۹    | ۰/۱۷        | ۰/۴۱       | ۰/۰۱         |
| شفتت به خود ← نگرانی از تصویر بدن                | -۰/۳۲          | ۰/۰۶           | -۵/۸۹   | -۰/۴۳       | -۰/۲۲      | ۰/۰۱         |
| اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی ← شفتت به خود         | -۰/۲۵          | ۰/۱۰           | -۳/۵۵   | -۰/۳۵       | -۰/۱۵      | ۰/۰۱         |
| اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی ← اجتناب تجربه‌ای     | ۰/۵۴           | ۰/۰۶           | ۷/۵۷    | ۰/۳۶        | ۰/۶۹       | ۰/۰۱         |

همان‌طور که در جدول ۴ مشخص است نتایج آزمون بوت استرپ نشان داد که متغیرهای شفتت به خود ( $\beta = 0/10$ ) و اجتناب تجربه‌ای ( $\beta = 0/17$ ) به طور مثبت و معنادار بین اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی و نگرانی از تصویر بدن نقش میانجی داشتند ( $P < 0/05$ ).

نتایج نشان داد که اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی ( $\beta = 0/36$ ) و اجتناب تجربه‌ای ( $\beta = 0/29$ ) به طور مثبت و شفتت به خود ( $\beta = -0/32$ ) به طور منفی بر نگرانی از تصویر بدن اثر مستقیم و معنادار داشتند؛ همچنین اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی به طور منفی بر شفتت به خود ( $\beta = -0/25$ ) و به طور مثبت بر اجتناب تجربه‌ای ( $\beta = 0/54$ ) اثر مستقیم و معنادار داشت ( $P < 0/05$ ). در ادامه، نتایج تحلیل میانجی در جدول ۴ ارائه شده است.

جدول ۴. اثر شفقت به خود و اجتناب تجربه‌ای در رابطه اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی و نگرانی از تصویر بدن در دانشجویان

| متغیر برونداد ← میانجی ← متغیر درونداد                             | ضریب استاندارد | خطای استاندارد | دامنه پایین | دامنه بالا | سطح معناداری |
|--------------------------------------------------------------------|----------------|----------------|-------------|------------|--------------|
| اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی ← شفقت به خود ← نگرانی از تصویر بدن     | ۰/۱۰           | ۰/۰۲           | ۰/۰۵        | ۰/۱۶       | ۰/۰۱         |
| اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی ← اجتناب تجربه‌ای ← نگرانی از تصویر بدن | ۰/۱۷           | ۰/۰۸           | ۰/۰۸        | ۰/۳۱       | ۰/۰۱         |

جدول ۵. شاخص‌های برازش حاصل از مدل‌یابی معادلات ساختاری

| شاخص‌های برازش | CMIN       | df | CMIN/DF | CFI     | GFI     | AGFI    | TLI     | IFI     | NFI     | RMSEA    |
|----------------|------------|----|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|----------|
| مدل پژوهش      | ۱۵۰/۴۵     | ۸۵ | ۱/۷۷    | ۰/۹۳    | ۰/۹۷    | ۰/۹۲    | ۰/۹۶    | ۰/۹۵    | ۰/۹۷    | ۰/۰۵     |
| معیار تصمیم    | $P > ۰/۰۵$ | -  | $< ۵$   | $> ۰/۹$ | $> ۰/۹$ | $> ۰/۹$ | $> ۰/۹$ | $> ۰/۹$ | $> ۰/۹$ | $< ۰/۰۸$ |

با توجه به اطلاعات مندرج در جدول ۵، شاخص‌های برازندگی حاصل از مدل‌یابی معادلات ساختاری مدل مفهومی پژوهش از برازش مطلوب مدل پژوهشی با داده‌های گردآوری شده حمایت می‌کنند ( $\chi^2/df = ۱/۷۷$ )،  $CFI = ۰/۹۳$ ،  $GFI = ۰/۹۷$ ،  $AGFI = ۰/۹۲$ ،  $TLI = ۰/۹۶$ ،  $IFI = ۰/۹۵$ ،  $NFI = ۰/۹۷$  و  $RMSEA = ۰/۰۵$ ، بر این اساس می‌توان گفت که مدل پیشنهادی از برازش مطلوب برخوردار است.

## بحث و نتیجه‌گیری

این پژوهش با هدف بررسی رابطه اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی و نگرانی از تصویر بدن با نقش میانجی شفقت به خود و اجتناب تجربه‌ای در دانشجویان انجام شد. نتایج نشان داد که بین نگرانی از تصویر بدن و اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی رابطه مثبت معنادار وجود دارد؛ این نتیجه همسو با نتایج پژوهش‌های کانونیکو و همکاران (۲۰۲۴)، لین (۲۰۲۴)، گورسکا و همکاران (۲۰۲۳)، کوهن و همکاران (۲۰۱۷) و هالند و تیگمن (۲۰۱۶) است. این رابطه را می‌توان بر اساس نظریه مقایسه اجتماعی فستینگر (۱۹۵۴) تبیین کرد؛ طبق این نظریه، افراد تمایل دارند توانایی‌ها و ویژگی‌های خود را با دیگران مقایسه کنند و شبکه‌های اجتماعی بستر گسترده‌ای برای چنین مقایسه‌هایی فراهم می‌کنند. این مقایسه‌ها می‌تواند منجر به احساس ناکارآمدی، عزت‌نفس پایین و افزایش نارضایتی از بدن شود. همچنین پژوهش‌ها نشان داده‌اند که استفاده بیش‌ازحد از شبکه‌های اجتماعی می‌تواند با تشدید توجه به ظاهر و افزایش تمایل به اصلاح بدن ارتباط داشته باشد، که خود عاملی برای نگرانی بیشتر نسبت به تصویر بدن است (وانگ و وانگ، ۲۰۲۴؛ هالند و تیگمن، ۲۰۱۶).

نتایج همچنین بیانگر این موضوع بود که بین نگرانی از تصویر بدن و شفقت به خود رابطه منفی معنادار وجود دارد؛ این یافته با پژوهش‌های سیکیز و همکاران (۲۰۲۲)، راکوئه و همکاران (۲۰۲۳)، تول و همکاران (۲۰۲۱) و تورک و والر (۲۰۲۰) همخوان است. به لحاظ نظری، می‌توان از نظریه ذهن آگاهی کابات زین (۱۹۹۴) بهره برد که تأکید دارد ذهن آگاهی و شفقت به خود نقش کلیدی در تنظیم هیجان و کاهش خودانتقادی دارند. شفقت به خود به فرد کمک می‌کند که به جای سرزنش و قضاوت، با درک، پذیرش و مهربانی با خود مواجه شود. در چنین شرایطی، فرد نگرش منفی کمتری نسبت به بدنش خواهد داشت. از منظر پژوهشی نیز نشان داده شده که شفقت به خود با کاهش درونی‌سازی استانداردهای زیبایی غیرواقعی و کاهش درگیری ذهنی با ظاهر همراه است (راکوئه و همکاران، ۲۰۲۳؛ کاناوو و همکاران، ۲۰۲۴). علاوه بر این، نتایج نشان داد که بین نگرانی از تصویر بدن و اجتناب تجربه‌ای رابطه وجود دارد. یکی از راه‌های اصلی که اجتناب تجربه‌ای بر نگرانی‌های تصویر بدن تأثیر می‌گذارد، تقویت افکار منفی مرتبط با بدن است (تورت - نسر و همکاران، ۲۰۲۱). هنگامی که افراد برای سرکوب یا فرار از افکار مربوط به ظاهر خود به استراتژی‌های اجتنابی می‌پردازند، این افکار اغلب پایدارتر و مزاحم‌تر می‌شوند. این پدیده که به عنوان اثر ریباند شناخته می‌شود، به این دلیل رخ می‌دهد که تلاش برای اجتناب از افکار خاص به طور متناقضی برجستگی آن‌ها را افزایش می‌دهد (پاتل و کاگل، ۲۰۲۴). در نتیجه، افراد ممکن است خود را به طور فزاینده‌ای درگیر نقص‌های فیزیکی درک شده خود ببندند که منجر به افزایش نارضایتی از بدن و افزایش خطر ابتلا به اختلالات تصویر بدن می‌شود. (سامرز و کاگل، ۲۰۱۸).

نتایج همچنین نشان داد که بین اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی و شفقت به خود رابطه منفی معنادار وجود دارد. این یافته همسو با پژوهش‌های میتروپولو و همکاران (۲۰۲۲)، کوتلر و مک‌هاگ (۲۰۲۲)، فیلیس و ویسنفسکی (۲۰۲۱)، کیت و همکاران (۲۰۲۱) و اسلتر و همکاران (۲۰۱۷) است. در این زمینه، نظریه خودپنداره راجرز (۱۹۵۹) می‌تواند توضیح مناسبی ارائه دهد. این نظریه تأکید دارد که تجربه‌های منفی اجتماعی می‌توانند منجر به خودپنداره ناسازگارانه و گفت‌وگوی درونی منفی شوند. در فضای شبکه‌های اجتماعی، افراد مدام خود را با دیگران مقایسه می‌کنند و به مرور تصویر ذهنی منفی‌تری از خود شکل می‌دهند، که مانع شکل‌گیری شفقت به خود می‌شود (فیلیس و ویسنفسکی، ۲۰۲۱). از منظر تجربی نیز پژوهش‌ها نشان داده‌اند که استفاده مفرط از شبکه‌های اجتماعی با کاهش خودپذیری، افزایش خودانتقادی و کاهش ظرفیت دلسوزی نسبت به خود ارتباط دارد (میتروپولو و همکاران، ۲۰۲۲). یافته دیگر پژوهش، وجود رابطه مثبت معنادار بین اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی و اجتناب تجربه‌ای بود. این رابطه با پژوهش‌های لین و همکاران (۲۰۲۳)، گوردای و باردین (۲۰۲۲)، ژانگ و وانگ (۲۰۲۲) و بونگ و کیم (۲۰۱۷) همخوان است. از منظر نظری، این رابطه را می‌توان با مدل اجتناب رفتاری تبیین کرد؛ به این معنا که افراد برای کاهش ناراحتی هیجانی، به فعالیت‌هایی مانند استفاده از شبکه‌های اجتماعی روی می‌آورند. این راهبرد اگرچه در کوتاه‌مدت موجب تسکین موقت می‌شود، اما در بلندمدت منجر به تداوم اجتناب تجربه‌ای و تشدید مشکلات روانشناختی خواهد شد (هیز و همکاران، ۱۹۹۶؛ بارنیدج و همکاران، ۲۰۲۳).

در نهایت نتایج نشان داد که شفقت به خود و اجتناب تجربه‌ای بین اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی و نگرانی از تصویر بدن نقش میانجی دارند. در تبیین می‌توان از نظریه خود-ناهمخوانی<sup>۱</sup> (هیگینز، ۱۹۸۹) و نظریه مقایسه اجتماعی (فستینگر، ۱۹۵۴) استفاده کرد. براساس نظریه مقایسه اجتماعی، افراد جایگاه اجتماعی و شخصی خود را با مقایسه خود با دیگران ارزیابی می‌کنند. پلتفرم‌های شبکه‌های اجتماعی با ارائه نسخه‌های ایده‌آلی از زندگی و بدن دیگران این مقایسه را شدیدتر می‌کنند. وقتی کاربران درگیر این مقایسه‌ها می‌شوند (به‌ویژه در رابطه با ظاهر فیزیکی) می‌توانند منجر به احساس بی‌کفایتی و نارضایتی از تصویر بدن خود شود. (جیوتسا و

<sup>۱</sup>. Self-Discrepancy Theory

همکاران، ۲۰۲۱). همچنین براساس نظریه خود - ناهمخوانی (هیگینز، ۱۹۸۷)، انسان‌ها تصویرهای مختلفی درباره خویشان دارند که عبارتند از: خویشان واقعی، خویشان و خویشان بایده. شبکه‌های اجتماعی با قرار دادن مداوم کاربران در معرض تصاویر ایده‌آلی که اغلب دست نیافتنی هستند، می‌تواند ناهمخوانی بین این خویشان را تقویت کرده و منجر به احساسات منفی مانند شرم، گناه یا اضطراب شود (لین، ۲۰۲۴). سطوح بالای شفقت به خود می‌تواند با کاهش درونی‌سازی استانداردهای زیبایی غیرواقعی و کاهش تأثیر عاطفی ناهمخوانی و مقایسه اجتماعی، در برابر اثرات مضر اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی بر تصویر بدنی محافظت کند. همچنین افراد با سطوح بالای اجتناب تجربه‌ای ممکن است با تلاش برای اجتناب از احساسات منفی ناشی از مقایسه اجتماعی و ناهمخوانی خود به این احساسات پاسخ دهند. اجتناب تجربه‌ای می‌تواند نگرانی‌های مربوط به تصویر بدن را تشدید کند، زیرا باعث می‌شود افراد بر اجتناب از احساسات منفی تمرکز کنند و به جای مقابله و به چالش کشیدن استانداردها و مقایسه‌های غیر واقعی که باعث ناراحتی آنها می‌شود، ممکن است به مقایسه خود با تصاویر ایده‌آل در شبکه‌های اجتماعی ادامه دهند.

علی‌رغم تمام تلاش‌ها، پژوهش حاضر دارای محدودیت‌هایی نیز بود. مورد نخست استفاده از پرسشنامه‌های خودگزارشی بود که با وجود روایی و پایایی مطلوب این پرسشنامه‌ها، همچنان احتمال انکار، مقاومت و عدم صراحت در پاسخ‌دادن به پرسشنامه‌ها می‌تواند وجود داشته باشد. پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی از روش‌های دیگری همچون مصاحبه و شاخص‌هایی مثل ثبت مدت زمان استفاده از شبکه‌های اجتماعی بهره برد. از آنجایی که یافته‌های این پژوهش محدود به دانشجویان دانشگاه تبریز می‌باشد، جهت تعمیم نتایج به دانشجویان سایر دانشگاه‌ها باد احتیاط نمود و پیشنهاد می‌گردد در مطالعات آینده نمونه‌هایی با جمعیت بیشتر، از سایر مناطق و شهرهای دیگر و با محدوده سنی متفاوت‌تر انجام گردد.

در پایان، با توجه به نقش میانجی شفقت به خود و اجتناب تجربه‌ای در رابطه بین اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی و نگرانی از تصویر بدن، می‌توان پیشنهادهای کاربردی و پژوهشی مشخصی ارائه داد. از بُعد کاربردی، پیشنهاد می‌شود در محیط‌های دانشگاهی، برنامه‌های آموزشی و مداخلات روانشناختی با محوریت افزایش شفقت به خود (مانند آموزش ذهن آگاهی

و خودمهربانی) طراحی و اجرا شود. همچنین مداخلات درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد نیز می‌توانند با هدف کاهش اجتناب تجربه‌ای و بهبود تنظیم هیجانی، در بهبود نگرانی از تصویر بدن مؤثر باشند. از سوی دیگر، در حوزه پژوهش، پیشنهاد می‌شود مطالعات آینده با استفاده از روش‌های ترکیبی (کمی و کیفی) انجام گیرد تا درک عمیق‌تری از تجربه زیسته افراد در رابطه با شبکه‌های اجتماعی و تصویر بدنی حاصل شود. همچنین بررسی این روابط در جمعیت‌های دیگر، از جمله نوجوانان، یا در فرهنگ‌های مختلف، می‌تواند به تعمیم بهتر نتایج کمک کند. استفاده از شاخص‌های عینی مانند زمان واقعی استفاده از شبکه‌های اجتماعی نیز می‌تواند به افزایش دقت در نتایج پژوهش‌های آتی منجر شود.

### ملاحظات اخلاقی

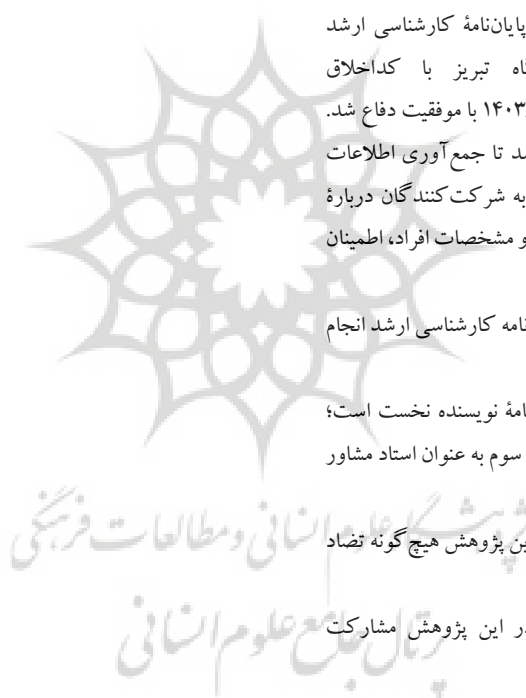
**پیروی از اصول اخلاق پژوهش:** این مقاله برگرفته از پایان‌نامه کارشناسی ارشد نویسنده اول در رشته روانشناسی بالینی در دانشگاه تبریز با کد اخلاق IR.TABRIZU.REC.1403.135 می‌باشد که در تاریخ ۱۴۰۳/۰۶/۲۰ با موفقیت دفاع شد. به جهت حفظ رعایت اصول اخلاقی در این پژوهش، سعی شد تا جمع‌آوری اطلاعات پس از کسب رضایت شرکت‌کنندگان انجام گردد. همچنین به شرکت‌کنندگان درباره رازداری در حفظ اطلاعات شخصی و ارائه نتایج بدون ذکر نام و مشخصات افراد، اطمینان خاطر داده شد.

**حامی مالی:** این پژوهش بدون حمایت مالی و در قالب پایان‌نامه کارشناسی ارشد انجام شده است.

**نقش هر یک از نویسندگان:** این مقاله مستخرج از پایان‌نامه نویسنده نخست است؛ نویسنده دوم به عنوان استاد راهنما و نویسنده مسئول، و نویسنده سوم به عنوان استاد مشاور در این پژوهش نقش داشتند.

**تضاد منافع:** نویسندگان همچنین اعلام می‌دارند که در نتایج این پژوهش هیچ گونه تضاد منافی وجود ندارد.

**تشکر و قدردانی:** بدینوسیله از تمامی دانشجویانی که در این پژوهش مشارکت کرده‌اند، کمال تشکر و قدردانی را داریم.



## References

- Barnidge, M., Peacock, C., Kim, B., Kim, Y., & Xenos, M. A. (2023). Networks and selective avoidance: How social media networks influence unfriending and other avoidance behaviors. *Social Science Computer Review*, 41(3), 1017–1038. <https://doi.org/10.1177/08944393211069628>
- Bong, E.-J., & Kim, Y.-K. (2017). Relationship between life stress, depression and smartphone addiction in nursing students: Mediating effects of experiential avoidance. *Journal of the Korea Academia-Industrial Cooperation Society*, 18(7), 121–129. <https://doi.org/10.5762/KAIS.2017.18.7.121>
- Burychka, D., Miragall, M., & Baños, R. M. (2021). Towards a comprehensive understanding of body image: Integrating positive body image, embodiment and self-compassion. *Psychologica Belgica*, 61(1), 248. <https://doi.org/10.5334/pb.1057>
- Byrne, B. M. (2013). *Structural equation modeling with Mplus: Basic concepts, applications, and programming*. routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203807644>
- Cannavò, M., Cella, S., Gullo, J., & Barberis, N. (2024). Self-compassion and body shame: Observing different pathways from body surveillance to eating disorders symptoms. *Journal of Affective Disorders Reports*, 17, 100816. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2024.100816>
- Canonigo, J., Uy, L. K., & Culajara, C. L. (2024). Social Media Usage, Body Image, and Psychological Well-Being among College Students. *Asian Journal of Education and Social Studies*, 50(6), 451–470. [Doi:10.9734/ajess/2024/v50i61425](https://doi.org/10.9734/ajess/2024/v50i61425)
- Cash, T. F. (2004). Body image: Past, present, and future. In *Body image* (Vol. 1, Issue 1, pp. 1–5). Elsevier. [https://doi.org/10.1016/S1740-1445\(03\)00011-1](https://doi.org/10.1016/S1740-1445(03)00011-1)
- Chin, Y. S., Appukutty, M., Kagawa, M., Gan, W. Y., Wong, J. E., Poh, B. K., Mohd Shariff, Z., & Mohd Taib, M. N. (2020). Comparison of factors associated with disordered eating between male and female Malaysian university students. *Nutrients*, 12(2), 318. <https://doi.org/10.3390/nu12020318>
- Chou, W.-P., Yen, C.-F., & Liu, T.-L. (2018). Predicting effects of psychological inflexibility/experiential avoidance and stress coping strategies for internet addiction, significant depression, and suicidality in college students: a prospective study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(4), 788. <https://doi.org/10.3390/ijerph15040788>
- Chua, T. H. H., & Chang, L. (2016). Follow me and like my beautiful selfies: Singapore teenage girls' engagement in self-presentation and peer comparison on social media. *Computers in Human Behavior*, 55, 190–197. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.09.011>
- Cohen, R., Newton-John, T., & Slater, A. (2017). The relationship between Facebook and Instagram appearance-focused activities and body image concerns in young women. *Body Image*, 23, 183–187. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2017.10.002>
- Ekşi, F. (2019). The mediating role of social media disorder in the relationship of experiential avoidance with psychological symptoms. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 6(3), 497–509. <http://doi.org/10.15805/addicta.2019.6.3.0025>
- Ferreira, C., Dias, B., & Oliveira, S. (2019). Behind women's body image-focused shame: Exploring the role of fears of compassion and self-criticism. *Eating Behaviors*, 32, 12–17. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2018.11.002>
- Gorday, J. Y., & Bardeen, J. R. (2022). Problematic smartphone use influences the relationship between experiential avoidance and anxiety. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 25(1), 72–76. <https://doi.org/10.1089/cyber.2021.0062>
- Górska, D., Świercz, K., Majcher, M., Sierpień, M., Majcher, M., Pikulicka, A., Karwańska, A., Kulbat, A., Brzychczy, P., & Kulbat, M. (2023). The Influence of social media on developing body image dissatisfaction and eating disorders. *Journal of Education, Health and Sport*, 22(1), 56–62. [Doi:10.12775/JEHS.2023.22.01.005](https://doi.org/10.12775/JEHS.2023.22.01.005)
- Hair, J., Black, W. C., Babin, B. J., Anderson, R. E., & Tatham, R. L. (2010). *Multivariate Data Analysis. 6th (ed.) Upper Saddle River NJ*. Prentice-Hall.
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., & Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(6), 1152. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.64.6.1152>
- Holland, G., & Tiggemann, M. (2016). A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. *Body Image*, 17, 100–110. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.02.008>

- Howard, L. M., Romano, K. A., & Heron, K. E. (2020). Prospective changes in disordered eating and body dissatisfaction across women's first year of college: The relative contributions of sociocultural and college adjustment risk factors. *Eating Behaviors*, 36, 101357. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2019.101357>
- Jiotsa, B., Naccache, B., Duval, M., Rocher, B., & Grall-Bronnec, M. (2021). Social media use and body image disorders: Association between frequency of comparing one's own physical appearance to that of people being followed on social media and body dissatisfaction and drive for thinness. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(6), 2880. <https://doi.org/10.3390/ijerph18062880>
- Karkhanehei, M., Ahmadian, H., Moradi, O., & Karimi, Q. (2021). The casual model of eating disorder based on self-objectification, experiential avoidance, and perfectionism with mediating role of body image concern in the community of overweight women. *Quarterly Journal of Woman and Society*, 12(47), 161–176. <https://doi.org/10.30495/jzv.2021.25676.3329>
- Keutler, M., & McHugh, L. (2022). Self-compassion buffers the effects of perfectionistic self-presentation on social media on wellbeing. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 23, 53–58. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2021.11.006>
- Keyte, R., Mullis, L., Egan, H., Hussain, M., Cook, A., & Mantzios, M. (2021). Self-compassion and instagram use is explained by the relation to anxiety, depression, and stress. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 6, 436–441. <https://doi.org/10.1007/s41347-020-00186-z>
- Krayer, A., Ingledew, D. K., & Iphofen, R. (2008). Social comparison and body image in adolescence: A grounded theory approach. *Health Education Research*, 23(5), 892–903. <https://doi.org/10.1093/her/cym076>
- Lin, H. (2024). The impact of social media on appearance and body image anxiety. In *Addressing Global Challenges-Exploring Socio-Cultural Dynamics and Sustainable Solutions in a Changing World* (pp. 700–706). Routledge. [Doi:10.1201/9781032676043-96](https://doi.org/10.1201/9781032676043-96)
- Lin, W., Liang, H., Jiang, H., Mohd Nasir, M. A., & Zhou, H. (2023). Why is Smartphone Addiction More Common in Adolescents with Harsh Parenting? Depression and Experiential Avoidance's Multiple Mediating Roles. *Psychology Research and Behavior Management*, 4817–4828. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S428167>
- McComb, C. A., Vanman, E. J., & Tobin, S. J. (2023). A meta-analysis of the effects of social media exposure to upward comparison targets on self-evaluations and emotions. *Media Psychology*, 26(5), 612–635. <https://doi.org/10.1080/15213269.2023.2180647>
- Mitropoulou, E. M., Karagianni, M., & Thomadakis, C. (2022). Social Media Addiction, Self-Compassion, and Psychological Well-Being: A Structural Equation Model. *Alpha Psychiatry*, 23(6), 298. [Doi:10.5152/alphapsychiatry.2022.22957](https://doi.org/10.5152/alphapsychiatry.2022.22957)
- Musaiger, A. (2015). Body weight concern among female university students in five Arab countries—a preliminary cross-cultural study. *Annals of Agricultural and Environmental Medicine*, 22(2). [Doi: 10.5604/12321966.1152093](https://doi.org/10.5604/12321966.1152093)
- Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101.
- Patel, T. A., & Cogle, J. R. (2024). An experimental examination of appearance-related safety behaviors in a clinical sample of women. *Journal of Psychopathology and Clinical Science*. <https://doi.org/10.1037/abn0000926>
- Phillips, W. J., & Wisniewski, A. T. (2021). Self-compassion moderates the predictive effects of social media use profiles on depression and anxiety. *Computers in Human Behavior Reports*, 4, 100128. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2021.100128>
- 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. <https://doi.org/10.3390/bs13110939>
- Rodgers, R. F., Laveway, K., Campos, P., & de Carvalho, P. H. B. (2023). Body image as a global mental health concern. *Cambridge Prisms: Global Mental Health*, 10, e9. <https://doi.org/10.1017/gmh.2023.2>
- Scully, M., Swords, L., & Nixon, E. (2023). Social comparisons on social media: Online appearance-related activity and body dissatisfaction in adolescent girls. *Irish Journal of Psychological Medicine*, 40(1), 31–42. <https://doi.org/10.1017/ipm.2020.93>
- Seekis, V., Bradley, G. L., & Duffy, A. L. (2022). How is trait self-compassion used during appearance-related distress by late adolescents and emerging adults with positive or negative body image? *A*

- qualitative study. *Journal of Adolescent Research*, 37(6), 805–840. <https://doi.org/10.1177/074355842110114>
- Slater, A., Varsani, N., & Diedrichs, P. C. (2017). # fitspo or# loveyourself? The impact of fitspiration and self-compassion Instagram images on women's body image, self-compassion, and mood. *Body Image*, 22, 87–96. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2017.06.004>
- Summers, B. J., & Coughle, J. R. (2018). An experimental test of the role of appearance-related safety behaviors in body dysmorphic disorder, social anxiety, and body dissatisfaction. *Journal of Abnormal Psychology*, 127(8), 770. <https://doi.org/10.1037/abn0000387>
- Toole, A. M., LoParo, D., & Craighead, L. W. (2021). Self-compassion and dissonance-based interventions for body image distress in young adult women. *Body Image*, 38, 191–200. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.04.001>
- Tort-Nasarre, G., Pollina Pocallet, M., & Artigues-Barberà, E. (2021). The meaning and factors that influence the concept of body image: Systematic review and meta-ethnography from the perspectives of adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(3), 1140. <https://doi.org/10.3390/ijerph18031140>
- 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, 101856. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2020.101856>
- Tylka, T. L., & Kroon Van Diest, A. M. (2015). Protective factors. *The Wiley Handbook of Eating Disorders*, 430–444. <https://doi.org/10.1002/9781118574089.ch33>
- Wang, R., Ye, B., & Wang, P. (2024). Appearance comparison on social networking sites and body shame: The role of negative body talk and perceived sociocultural influences on body image. *Journal of Health Psychology*, 13591053241245100. <https://doi.org/10.1177/13591053241245100>
- Xie, Z. (2024). The Influence of Social Media on Perception of Body Image and Beauty Standards on Young People. *Transactions on Social Science, Education and Humanities Research*, 5, 143–148.
- Zargarán, A. (2023). *Social Media Addiction and Its Correlation on Self-Compassion and Self-Esteem*. The Chicago School of Professional Psychology.
- Zhang, J., & Wang, E. (2022). Indulging in smartphones in times of stress: A moderated mediation model of experiential avoidance and trait mindfulness. *Behavioral Sciences*, 12(12), 485. <https://doi.org/10.3390/bs12120485>
- Zucchelli, F., White, P., & Williamson, H. (2020). Experiential avoidance and cognitive fusion mediate the relationship between body evaluation and unhelpful body image coping strategies in individuals with visible differences. *Body Image*, 32, 121–127. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2019.12.002>