

پیش بینی اختلال بد ریخت انگاری بدن بر اساس عزت نفس و اعتیاد به فضای مجازی در دانش آموزان دختر

مهسا فرح نژاد

دانشجوی کارشناس ارشد ، گروه روانشناسی ، واحد کرج ، دانشگاه آزاد اسلامی ، کرج ، ایران
منوچهر لرنی (نویسنده مسئول)

استادیار ، گروه روانشناسی ، واحد کرج ، دانشگاه آزاد اسلامی ، کرج ، ایران (نویسنده مسئول)

سیده زهرا سید میرزایی

استادیار ، گروه روانشناسی ، واحد کرج ، دانشگاه آزاد اسلامی ، کرج ، ایران

Predicting Body Dysmorphic Disorder Based on Self-Esteem and Cyberspace Addiction in Female Students

Mahsa Farahnejad

M.A. Student, Department of psychology, Ka.C., Islamic Azad University, Karaj, Iran

Manouchehr Larni

Assistant Professor , Department of psychology, Ka.C., Islamic Azad University, Karaj, Iran

Seyedeh Zahra SeyedMirzaei

Assistant Professor , Department of psychology, Ka.C., Islamic Azad University, Karaj, Iran

Abstract

The present study aimed to predict body dysmorphic disorder (BDD) based on self-esteem and cyberspace addiction among female high school students. This research employed a descriptive-correlational design. The statistical population consisted of all female students in the second level of high school in Hashtgerd city during the 2024–2025 academic years. Based on Cochran's formula, a sample of 266 students was selected through stratified random sampling. The research instruments included the body dysmorphic disorder scale (Phillips et al., 1997), self-esteem questionnaire (Rosenberg, 1965), and internet addiction questionnaire (Young, 1998). Data were analyzed using Pearson correlation and simultaneous multiple regression analysis via SPSS software. The findings revealed a significant negative relationship between self-esteem and body dysmorphic disorder, as well as a significant positive relationship between internet addiction and body dysmorphic disorder. The results also showed that self-esteem and internet addiction explained 41% of the variance in body dysmorphic disorder among female students. Therefore, it can be concluded that low self-esteem and internet addiction are significant predictors of body dysmorphic disorder in female students, and that enhancing self-esteem and regulating internet use can play an important role in preventing this disorder.

Keywords: Body Dysmorphic Disorder, Internet Addiction, Self-Esteem.

چکیده

هدف از پژوهش حاضر پیش بینی اختلال بدریخت انگاری بدن بر اساس عزت نفس و اعتیاد به فضای مجازی در دانش آموزان دختر بود. روش تحقیق توصیفی از نوع تحقیقات همبستگی بود. جامعه آماری شامل کلیه دانش آموزان دختر مقطع متوسطه دوم در شهر هشتگرد در سال تحصیلی ۱۴۰۴-۱۴۰۳ بود که از بین آن ها و بر اساس فرمول کوکران تعداد ۲۶۶ نفر به روش نمونه گیری تصادفی طبقه ای به عنوان نمونه انتخاب شدند. ابزار پژوهش شامل مقیاس اختلال بدشکلی بدن (فلیس و همکاران، ۱۹۹۷)، پرسشنامه عزت نفس (روزنبرگ، ۱۹۶۵) و پرسشنامه اعتیاد به اینترنت (یانگ، ۱۹۹۸) بودند. داده ها از طریق روش تحلیل همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون به شیوه ورود همزمان از طریق نرم افزار SPSS تحلیل شدند. نتایج نشان داد که بین عزت نفس و اختلال بدریخت انگاری بدن رابطه منفی و معنی دار وجود دارد. همچنین نتایج نشان داد که عزت نفس و اعتیاد به فضای مجازی ۴۱ درصد از واریانس اختلال بدریخت انگاری بدن را در دانش آموزان دختر تبیین می کنند. بنابراین می توان نتیجه گرفت که عزت نفس پایین و اعتیاد به فضای مجازی از عوامل مؤثر در بروز اختلال بدریخت انگاری بدن در دانش آموزان دختر هستند و توجه به تقویت عزت نفس و مدیریت میزان استفاده از فضای مجازی می تواند نقش مهمی در پیشگیری از این اختلال ایفا کنند.

کلمات کلیدی: اختلال بدریخت انگاری بدن، اعتیاد به فضای مجازی، عزت نفس.

مقدمه

نوجوانی، دوره ای سرنوشت ساز و پرتلاطم در زندگی انسان است که با تحولات پرشتاب در ابعاد جسمانی، زیستی، شناختی، هیجانی و رفتاری همراه می شود؛ تغییراتی که نه تنها ساختار فرد را متحول می سازند، بلکه مسیر رشد و هویت یابی او را نیز به طور جدی تحت تأثیر قرار می دهند (جاسی و کربس^۳، ۲۰۲۳: ۱۹۹). شتاب دگرگونی های جسمی و روانی در نوجوانی، نیاز به شناختی ژرف از مسیر طبیعی رشد را دوچندان می کند؛ چرا که تنها در پرتو این آگاهی می توان انحرافات احتمالی را دید، فهمید و درمان کرد (ویلهم^۴ و همکاران، ۲۰۲۲: ۲۷۸). پژوهش ها نشان می دهند که اوج بروز علائم بسیاری از بیماری ها، هم زمان با دوره نوجوانی رخ می دهد. از همین رو، می توان این گونه برداشت کرد که تغییرات سریع هورمونی و ظاهری در این مرحله از رشد، نقش محرک یا تسهیل کننده ای در شکل گیری برخی اختلالات ایفا می کنند (تامسون^۵ و همکاران، ۲۰۲۴: ۲۷۳۹). نوجوانی، به ویژه از منظر شکل گیری هویت و شخصیت، مرحله ای تعیین کننده و پرفراز و نشیب در روند رشد انسان محسوب می شود؛ موضوعی که از دیدگاه اکثر متخصصان سلامت و رفتار مورد تأکید قرار گرفته است. در این زمینه، ناپایداری رفتاری نوجوانان را می توان بازتابی از این بحران های درونی دانست؛ به همین دلیل، بروز اختلالات روان شناختی در این دوران نه تنها دور از انتظار نیست، بلکه هشدار نسبت به احتمال شکل گیری آسیب های عمیق تر است (ژائو^۶ و همکاران، ۲۰۲۴: ۲۳۹). یکی از جنبه های مهم و هویتی دوران نوجوانی، تن انگاره (تصویر بدن^۷) است؛ مفهومی چندلایه و آشنا که با ظاهر بدنی و ادراک فرد از بدن خود پیوند نزدیکی دارد. تن انگاره به عنوان مفهومی چندبعدی که شامل مؤلفه های ادراکی (نگرش فرد به بدن خود)، شناختی (افکار مرتبط با ظاهر)، عاطفی (احساسات نسبت به بدن) و رفتاری (واکنش ها و راهبردهای مرتبط با بدن) است، به ویژه در دوره نوجوانی که با تحولات رشدی سریع همراه است، ممکن است دچار تداخل یا آشفتگی شود و در صورت عدم آگاهی و توجه کافی، ممکن است تأثیرات جدی پیش رونده ای بر زندگی نوجوانان بگذارد (پریرا^۸ و همکاران، ۲۰۲۳: ۱۹۵۳). اهمیت بررسی تن انگاره از آن جهت است که ناهماهنگی میان خود واقعی و خود آرمانی در ذهن نوجوان، می تواند زمینه ساز آسیب های روان شناختی جدی شود. در چنین شرایطی، احتمال بروز اختلالی خاص به نام « بدریخت انگاری بدن^۹ » افزایش یابد؛ اختلالی که تمرکز بیمارگونه بر ظاهر بدنی را به همراه دارد و یکی از پیامدهای مستقیم اختلال در تصویر ذهنی از بدن محسوب می شود (کربس و همکاران، ۲۰۲۵: ۳۲).

بر اساس پنجمین ویرایش راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی^{۱۰}، اختلال بدریخت انگاری بدن در طیف اختلالات وسواسی- اجباری^{۱۱} قرار دارد و دارای چهار معیار اصلی است. در این اختلال، فرد به شدت درگیر نقص یا نواقصی در ظاهر خود می شود که تنها

- | | |
|----|--|
| 73 | .Jassi & Krebs |
| 74 | .Wilhelm |
| 75 | .Thomson |
| 76 | .Zhao |
| 77 | .body image |
| 78 | .Pereira |
| 79 | .body dysmorphic disorder |
| 80 | .Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders |
| 81 | .Obsessive compulsive disorder |

بدن عزت نفس^{۸۵} (آنرانی^{۸۶} و همکاران، ۲۰۲۴: ۶۰۱۰؛ پوتک^{۸۷} و سزپیتوفسکی^{۸۸}، ۲۰۲۴: ۲۱۴؛ بنجامین^{۸۹} و همکاران، ۲۰۲۳: ۶۲۳۹؛ گاجیک^{۹۰} و گاجیک^{۹۱}، ۲۰۲۲: ۴۱؛ تمنایی فر و اسمی خانی، ۱۴۰۴: ۱۶۹؛ یزدان پناه و همکاران، ۱۴۰۲: ۱۶؛ اعظم رجیان و همکاران، ۱۴۰۱: ۴۹۶) می باشد. عزت نفس به میزان ارزشی اشاره دارد که فرد برای خود قائل است و دربرگیرنده احساس احترام به خویش و باور به شایستگی شخصی است. این سازه روان شناختی مجموعه ای از احساسات، نگرش ها و باورهای مثبتی را شامل می شود که فرد نسبت به خود دارد. افرادی که از عزت نفس بالایی برخوردارند، به توانمندی ها و ارزش های خود اعتماد دارند و خود را شایسته احترام، پذیرش و محبت می دانند. در مقابل، افرادی با عزت نفس پایین اغلب دچار تردید نسبت به توانایی ها و موفقیت های خود هستند و ممکن است احساس بی ارزشی یا ناکفایتی را تجربه کنند (بوسباچ^{۹۰} و همکاران، ۲۰۲۴: ۲۳۸). افرادی که عزت نفس پایینی دارند، معمولاً نسبت به ظاهر خود نگرش منفی تری داشته و بیشتر درگیر نواقص ادراک شده بدنی می شوند. این نگرانی ها می توانند به اشتغال ذهنی مداوم با ظاهر، رفتارهای وسواسی و احساس ناراضی شدید منجر شوند. عزت نفس پایین همچنین موجب می شود فرد بیش از حد به تأیید دیگران وابسته باشد و ارزشمندی خود را بر اساس ظاهر ارزیابی کند. در نتیجه، هرگونه احساس نقص ظاهری می تواند به بحران روانی منجر شود. از سوی دیگر، تداوم افکار منفی نسبت به بدن، به تضعیف بیشتر عزت نفس می انجامد و این چرخه معیوب، شدت اختلال را افزایش می دهد. بنابراین، عزت نفس پایین نه تنها زمینه ساز این اختلال است، بلکه نقش مهمی در پایداری و تشدید آن دارد (پوتک و سزپیتوفسکی، ۲۰۲۴: ۲۱۶).

از سوی دیگر، امروزه استفاده از اینترنت^{۹۱} به یکی از پدیده های فراگیر و جهانی تبدیل شده و به ویژه در میان نوجوانان، با سرعتی چشمگیر در حال گسترش است (هاماد^{۹۲} و همکاران، ۲۰۲۴: ۷۵۰۴). نوجوانان از اینترنت نه تنها برای برقراری ارتباط با دوستان و خانواده، بلکه برای دسترسی به اطلاعات، بهره گیری از منابع آموزشی، سرگرمی، مشارکت در بازی های ویدیویی، و حتی پیگیری اهداف حرفه ای و مهارت آموزی استفاده می کنند (ژیهاو^{۹۳} و همکاران، ۲۰۲۴: ۹۳۷). اینترنت به آن ها نوجوانان می دهد تا مهارت های ارتباطی خود را تقویت کنند، به یادگیری خلاقانه بپردازند و در فعالیت های اجتماعی آنلاین مشارکت داشته

خود او قادر به مشاهده و درک آن ها است و دیگران معمولاً نمی توانند آن ها را تشخیص دهند. این اشتغال ذهنی به رفتارهای تکراری و الگوهای خاصی منجر می شود که فرد برای مقابله با این نگرانی ها یا پنهان کردن نقص های ظاهری خود انجام می دهد. علاوه بر این، چنین شرایطی موجب ایجاد ناراحتی عاطفی و اختلال در جنبه های مختلف زندگی روزمره فرد خواهد شد. همچنین، در افرادی که به اختلال خوردن مبتلا هستند، تمرکز افراطی بر ظاهر بدن، بدون توجه به وزن یا میزان چربی، از ویژگی های بارز این اختلال محسوب می شود. اشتغال ذهنی فرد به یک یا چند نقص ظاهری که تنها خود فرد قادر به مشاهده و درک آن ها بوده و برای دیگران قابل تشخیص نیست، انجام رفتارهای تکراری و الگوهای مشخص مرتبط با این نگرانی ها، ایجاد ناراحتی و اختلال در جنبه های مختلف زندگی، و درگیری بیش از حد به ظاهر خود بدون توجه به چربی بدن یا وزن در افرادی که مبتلا به اختلال خوردن می باشند (مک گراث^{۸۲} و همکاران، ۲۰۲۳: ۲۰۳). در این اختلال، فرد دچار درگیری ذهنی شدید و آزاردهنده ای نسبت به نقص ها یا عیب های ظاهری می شود که اغلب جزئی یا حتی خیالی اند. برای کاهش این ناراحتی، مبتلایان به طور مکرر رفتارها و اعمال خاصی را انجام می دهند؛ رفتارهایی مانند آرایش بیش از حد، نگاه کردن مداوم به آینه، مقایسه پیوسته خود با دیگران و تلاش برای پنهان کردن نقص های ادراک شده خود (گرینبرگ^{۸۳} و همکاران، ۲۰۲۴: ۱۰۷). مطالعات مختلف درباره شیوع و علل اختلال بدریخت انگاری بدن نتایج متفاوتی ارائه کرده اند که تا حد زیادی به ویژگی های جمعیت هدف و محل انجام پژوهش ها بستگی دارد. درباره علل این اختلال اطلاعات دقیقی در دسترس نیست، اما تحقیقات نشان داده اند که ارتباط قابل توجهی بین این اختلال و تجربه بدررفتاری های جنسی، هیجانی و جسمی در دوران کودکی و نوجوانی وجود دارد. میزان شیوع اختلال بدریخت انگاری بدن در جمعیت عمومی بر اساس برخی مطالعات حدود ۱۴ درصد و در نوجوانان بین ۱/۷ تا ۲/۴ درصد گزارش شده است (لاول^{۸۴} و همکاران، ۲۰۲۵: ۴۴). در ایران نیز پژوهش ها نشان می دهند که این اختلال حدود ۷/۱ درصد در جمعیت عمومی شیوع دارد (رجیان، ۱۴۰۲: ۴).

از آنجایی که شایع ترین سن بروز اختلال بدریخت انگاری بدن معمولاً حوالی ۱۲ سالگی و در دوره نوجوانی گزارش شده است، این اختلال می تواند به طور جدی بر پویایی، کارآمدی و عملکرد نوجوانان در زمینه های فردی، اجتماعی و تحصیلی اثر منفی بگذارد. در همین راستا، پژوهش های نظری و تجربی تلاش دارند تا ریشه های شکل گیری اختلال بدریخت انگاری بدن را شناسایی کرده و عوامل مؤثر بر تداوم و پایداری آن را مشخص کنند (لاول و همکاران، ۲۰۲۵: ۴۵). نتایج پژوهش های انجام شده نشان می دهد که یکی از عوامل مؤثر بر اختلال بدریخت انگاری

85. self-esteem

86. Anriani

87. Putek & Szepietowski

88. Benjamin

89. Gajić & Gajić

90. Bosbach

91. internet

92. Hammad

93. Zhihao

82. McGrath

83. Greenberg

84. Lavell

و عمیق تری است. همچنین، مرور منابع نشان می دهد که مطالعات اندکی به بررسی الگوهای تعاملی پیچیده میان متغیرهای مختلف پرداخته اند و نحوه قرارگیری این عوامل در نقش های متفاوت هنوز به طور کامل شفاف نشده است. از این رو، تحقیقات آینده لازم است تا این خلأها را پر کرده و به بررسی تعاملات چندجانبه در این حوزه بپردازند. در راستای این هدف، پژوهش حاضر بر آن است تا نقش و تأثیر دو عامل مهم یعنی عزت نفس و اعتیاد به فضای مجازی را در پیش بینی اختلال بدریخت انگاری بدن مورد بررسی قرار دهد. این مطالعه با تمرکز بر دانش آموزان دختر، تلاش می کند تا نقشه ای روشن تر از روابط علت و معلولی در این حوزه ارائه کند و به شناخت بهتر چگونگی شکل گیری این اختلال در جمعیت نوجوان کمک نماید.

روش پژوهش

روش پژوهش حاضر توصیفی (غیرآزمایشی) و طرح آن همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانش آموزان دختر مقطع متوسطه دوم در شهر هشتگرد در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ بالغ بر ۸۶۵ نفر بود که بر اساس فرمول کوکران و با در نظر گرفتن احتمال ریزش نمونه ها و افزایش دقت، تعداد ۲۶۶ نفر به روش نمونه گیری تصادفی طبقه ای به عنوان نمونه انتخاب شدند. شرایط ورود به پژوهش عبارت بودند از دانش آموزان بودن، دختر بودن، تحصیل در مقطع دوم متوسطه، تحصیل در مدارس شهر هشتگرد و علاقه مند بودن به شرکت در پژوهش و تکمیل پرسشنامه ها. ملاک خروج از پژوهش نیز عدم علاقه به حضور در پژوهش بود. پس از تعیین اعضای نمونه و توضیح اهداف پژوهش به شرکت کنندگان، ضمن اطمینان بخشی درباره حفظ حریم خصوصی و رازداری، پرسشنامه ها در اختیار افراد واجد شرایط قرار گرفت و از آن ها خواسته شد تا بدون ذکر نام، پرسشنامه ها را تکمیل کنند. پس از جمع آوری پرسشنامه ها، داده ها ی به دست آمده برای تجزیه و تحلیل وارد نرم افزار SPSS شدند. به منظور آزمون فرضیات پژوهش و با رعایت پیش فرض های مربوطه از روش ضریب همبستگی پیرسون و روش تحلیل رگرسیون چند گانه به روش همزمان استفاده گردید.

ابزار پژوهش

۱) مقیاس اختلال بدشکلی بدن: در پژوهش حاضر جهت سنجش اختلال بدریخت انگاری بدن از مقیاس اختلال بدشکلی بدن^{۱۰۲} که توسط فیلیپس^{۱۰۳} و همکاران (۱۹۹۷) تهیه شده است، استفاده گردید. این مقیاس شامل ۱۲ ماده می باشد، دو مؤلفه وسواس های فکری و وسواس های عملی را به همراه دو ماده مربوط به بینش و پرهیز را مورد سنجش قرار می دهد و پاسخ های آن بر اساس لیکرت پنج درجه ای از ۱ (برای کاملاً مخالفم) تا ۵ (برای کاملاً موافقم) نمره گذاری می شوند. در این مقیاس نمره ۱۲-۲۴ نشان دهنده اختلال بدریخت انگاری بدن پایین و نمره ۲۵-۶۰ نشان دهنده اختلال بدریخت انگاری بدن بالا می باشد. فیلیپس و

باشند. با این حال، در کنار این مزایا، استفاده بی رویه یا کنترل نشده از آن می تواند به شکل گیری اعتیاد به فضای مجازی^{۹۴} منجر شود؛ وضعیتی که به عنوان الگوی وسواسی و مکرر از اینترنت تعریف می شود و اغلب با نشانه هایی مانند ناتوانی در کنترل استفاده، کناره گیری از روابط واقعی، و گرایش به فرار از مشکلات روزمره همراه است (ترائوره^{۹۵} و همکاران، ۲۰۲۲: ۱۰۳). یانگ^{۹۶} (۱۹۹۸) اعتیاد به فضای مجازی را به عنوان استفاده مفرط و کنترل نشده از اینترنت، به ویژه برای فعالیت هایی مانند بازی های آنلاین، چت کردن و وب گردی تعریف نموده که باعث مشکلات روانی و اجتماعی برای فرد می شود (تیامیو^{۹۷} و همکاران، ۲۰۲۴: ۱۱۵). نتایج پژوهش های انجام شده در زمینه اختلال بدریخت انگاری بدن نیز نشان می دهد یکی از عوامل مؤثر بر این اختلال، اعتیاد به فضای مجازی می باشد (پانگشتوتی^{۹۸} و همکاران، ۲۰۲۵: ۲۲؛ آتک^{۹۹} و همکاران، ۲۰۲۴: ۱۳۲۴۰۹۹؛ نوقابی^{۱۰۰} و همکاران، ۲۰۲۳: ۹؛ گوپتا^{۱۰۱} و همکاران، ۲۰۲۳: ۱۲۳۱۸۰۹؛ سیف جمالی جمال آباد و همکاران، ۱۴۰۳: ۸؛ رحیمی و رحیم آقایی، ۱۴۰۳: ۴۵۴؛ رضوانیان و رحیم زاده، ۱۴۰۳: ۱۴۷). افراد، به ویژه نوجوانان، ساعت های طولانی را در شبکه های اجتماعی صرف مشاهده تصاویر ایده آل از بدن دیگران می کنند که اغلب با فیلتر و ویرایش همراه اند. این مقایسه های مداوم می تواند منجر به نارضایتی از بدن و شکل گیری افکار منفی درباره ظاهر شود. همچنین، الگوریتم های فضای مجازی محتوایی را تقویت می کنند که معیارهای غیرواقعی زیبایی را تکرار می کنند. چنین تأثیری می تواند اشتغال ذهنی نسبت به نقص های ظاهری را افزایش دهد. در نتیجه، فرد به رفتارهای وسواسی مانند چک کردن مداوم آینه یا استفاده افراطی از فیلترها روی می آورد که زمینه بروز یا تشدید اختلال بدریخت انگاری بدن را فراهم می کند (آتک و همکاران، ۲۰۲۴: ۱۳۲۴۰۹۹).

با توجه به بررسی گسترده پژوهش های موجود و نوظهور، اهمیت اختلال بدریخت انگاری بدن، به ویژه در دوره حساس نوجوانی، بیش از پیش آشکار شده است. مطالعات انجام شده در این زمینه نشان می دهد که پیشرفت های قابل توجهی در شناخت و تعیین علل این اختلال به دست آمده و درک عمیق تری از عوامل مؤثر در شکل گیری و تداوم آن فراهم شده است. اما نکته قابل توجه این است که بسیاری از این تحقیقات عمدتاً بر روی بزرگسالان متمرکز بوده و نتایج آن ها کمتر به جمعیت کودکان و نوجوانان تعمیم یافته است. این در حالی است که نوجوانی به عنوان دوره ای بحرانی و مهم در رشد هویتی و روانی، نیازمند بررسی های ویژه

94	virtual space addiction
95	Traore
96	Yang
97	Tiamiyu
98	Pangestuti
99	Ateq
100	Noqabi
101	Gupta

102	body dysmorphic disorder scale
103	Phillips

همکاران (۱۹۹۷) در پژوهش خود روایی این مقیاس را از طریق همبسته کردن نمرات با سنجش عملکرد کلی در DSM ۵۱/۰ و پایایی آن را از طریق دو روش بازآزمایی و آلفای کرونباخ به ترتیب ۰/۸۸ و ۰/۸۰ گزارش نموده‌اند (موفادل^{۱۴} و همکاران، ۲۰۱۳: ۷). ربیعی و همکاران (۱۳۸۸) در پژوهش خود روایی این مقیاس را از طریق همبسته کردن نمرات با مقیاس رضایت از بدن^{۱۵} (اسلاد^{۱۶} و همکاران، ۱۹۹۰) به ترتیب برای وسواس های فکری ۰/۳۳، وسواس های عملی ۰/۲۵ و با نمره کل مقیاس ۰/۳۳ گزارش نموده‌اند. در پژوهش ربیعی و همکاران (۱۳۸۸) روایی این پژوهش همچنین از طریق روش تحلیل عامل اکتشافی و بر اساس شاخص های (KMO=۰/۹۱۶، ۷۷/۶۹۲=آزمون بارتلت) مطلوب و پایایی آن از طریق روش آلفای کرونباخ به ترتیب برای وسواس های فکری ۰/۹۳، وسواس های عملی ۰/۷۸ و کل مقیاس ۰/۹۳ گزارش شده است (ربیعی و همکاران، ۱۳۸۸: ۳۴۹).

۲) پرسشنامه عزت نفس: در پژوهش حاضر جهت سنجش عزت نفس از پرسشنامه عزت نفس^{۱۷} که توسط روزنبرگ^{۱۸} (۱۹۶۵) تهیه شده است، استفاده گردید. این پرسشنامه ۱۰ ماده دارد و پاسخ های آن بر اساس لیکرت پنج درجه ای از ۱ (برای کاملاً مخالفم) تا ۵ (برای کاملاً موافقم) نمره گذاری می شوند. در این پرسشنامه نمره ۳۰-۱۰ نشان دهنده عزت نفس پایین و نمره ۵۰-۳۰ نشان دهنده عزت نفس بالا می باشد. گرینبرگر^{۱۹} و همکاران (۲۰۰۳) در پژوهش خود روایی همگرای این پرسشنامه را از طریق همبسته کردن نمرات با پرسشنامه خوش بینی ۰/۶۱ و پرسشنامه رضایت از زندگی ۰/۶۱ و پایایی آن را از طریق روش آلفای کرونباخ ۰/۸۸ گزارش نموده‌اند (گرینبرگر و همکاران، ۲۰۰۳: ۱۲۴۶). بشلیده و همکاران (۱۳۹۱) در پژوهش خود روایی سازه این پرسشنامه را از طریق روش تحلیل عامل تأییدی و بر اساس شاخص های (GFI=۰/۹۴، IFI=۰/۹۶، CFI=۰/۹۶، RMSEA=۰/۰۶) مطلوب و پایایی آن را از طریق روش آلفای کرونباخ ۰/۸۷ گزارش نموده‌اند (بشلیده و همکاران، ۱۳۹۱: ۵۳). یدی یوسف آباد و همکاران (۱۴۰۰) در پژوهش خود ضریب پایایی این پرسشنامه را از طریق روش آلفای کرونباخ ۰/۹۱ گزارش نموده‌اند (یدی یوسف آباد و همکاران، ۱۴۰۰: ۵). یدی یوسف آباد و همکاران (۱۴۰۱) در پژوهش خود ضریب پایایی این پرسشنامه را از طریق روش آلفای کرونباخ ۰/۸۷ گزارش نموده‌اند (یدی یوسف آباد و همکاران، ۱۴۰۱: ۳۳۳). عاطفی فر و همکاران (۱۴۰۳) در پژوهش خود ضریب پایایی این پرسشنامه را از طریق روش آلفای کرونباخ ۰/۷۸ گزارش نموده‌اند (عاطفی فر و همکاران، ۱۴۰۳: ۴۳).

یافته های پژوهش

یافته های پژوهش حاضر شامل چهار قسمت یافته های جمعیت شناختی، یافته های توصیفی، یافته های مربوط به پیش فرض های تحلیل رگرسیون و یافته های استنباطی است. بر اساس نتایج حاصل ۲/۳ درصد دانش آموزان دختر مورد ارزیابی در محدوده سنی ۱۴ سال، ۵۷/۹ درصد در محدوده سنی ۱۵ سال، ۲۵/۶ درصد در محدوده سنی ۱۶ سال و ۱۴/۳ درصد در محدوده سنی ۱۷ می باشند. همچنین از لحاظ پایه تحصیلی دانش آموزان دختر ۳۸/۳ درصد دانش آموزان دختر مورد ارزیابی دانش آموز سال دهم، ۲۵/۶ درصد دانش آموز سال یازدهم و ۳۶/۱ درصد دانش آموز سال دوازدهم می باشد. در نهایت از لحاظ رشته تحصیلی ۸/۳ درصد دانش آموزان دختر مورد ارزیابی دانش آموز رشته ریاضی فیزیک، ۱۶/۵ درصد دانش آموز رشته علوم تجربی، ۵۲/۳ درصد دانش آموز رشته علوم انسانی و ۲۲/۹ درصد دانش آموز رشته هنرستان یا کار و دانش مشغول به تحصیل بودند. یافته های توصیفی شامل میانگین، انحراف معیار، بزرگ ترین نمره و کوچک ترین نمره متغیرهای پژوهش در جدول ۱ نشان داده شده است.

110 Widyanto & McMurran

- 104 .Mufaddel
105 .body satisfaction scale
106 .Slade
107 .self-esteem questionnaire
108 .Rosenberg
109 .Greenberger

جدول ۱. یافته های توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیر	شاخص آماری	میانگین	انحراف معیار	بزرگ ترین نمره	کوچک ترین نمره
اختلال بدریخت انگاری بدن	۳۰/۶۳ و ۹/۳۵	۳۰/۶۳	۹/۳۵	۱۵	۵۸
عزت نفس	۱۸/۰۴ و ۵/۶۹	۱۸/۰۴	۵/۶۹	۰	۳۰
اعتیاد به فضای مجازی	۵۴/۶۳ و ۱۸/۲۹	۵۴/۶۳	۱۸/۲۹	۲۰	۱۰۰

همان طور که نتایج مندرج در جدول ۱ نشان می دهد، در میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش به ترتیب در اختلال بدریخت انگاری بدن (۳۰/۶۳ و ۹/۳۵)، عزت نفس (۱۸/۰۴ و ۵/۶۹) و اعتیاد به فضای مجازی (۵۴/۶۳ و ۱۸/۲۹) می باشد. قبل از بررسی روابط بین متغیرهای پژوهش، ابتدا پیش فرض های انجام تحلیل رگرسیون چند گانه مورد بررسی قرار گرفتند. در تحلیل رگرسیون متغیر (های) پیش بین باید در مقیاس پیوسته اندازه گیری شوند یا اگر در مقیاس های طبقه های اندازه گیری می شوند لازم است مجدداً کد گذاری شوند. این مفروضه، با توجه به اینکه متغیرهای مورد پژوهش با استفاده از پرسشنامه و نمره گذاری در سطح مقیاس فاصله ای انجام گرفته اند، رعایت شده است. یکی دیگر از مفروضه های تحلیل رگرسیون، نرمال بودن توزیع متغیرها است. جهت بررسی نرمال بودن، از ضریب کجی^{۱۱۱} و ضریب کشیدگی^{۱۱۲} استفاده میشود. قدر مطلق ضریب کجی بزرگ تر از ۳ تخطی از نرمال بودن داده ها را نشان می دهد. قدر مطلق ضریب کشیدگی بزرگ تر از ۱۰ در تحلیل داده ها مسئله ساز است و قدر مطلق ضریب کشیدگی بزرگ تر از ۲۰ مشکل جدی ایجاد میکند (کلاسن، ۲۰۱۰؛ به نقل از سرانچه، ۱۳۹۳: ۷۸). جدول ۲ نتایج آزمون نرمال بودن متغیرهای پژوهش را نشان می دهد.

جدول ۲. نتایج آزمون نرمال بودن متغیرهای پژوهش

متغیر	شاخص های توصیفی	کجی	کشیدگی
اختلال بدریخت انگاری بدن	۰/۹۹۲ و ۰/۹۴۳	۰/۹۹۲	۰/۹۴۳
عزت نفس	-۰/۶۶۶ و -۰/۶۶۹	-۰/۶۶۶	-۰/۶۶۹
اعتیاد به فضای مجازی	۰/۴۸۳ و -۰/۵۵۵	۰/۴۸۳	-۰/۵۵۵

همان طور که نتایج مندرج در جدول ۲ نشان می دهد، ضریب کجی (و ضریب کشیدگی) به ترتیب برای متغیرهای اختلال بدریخت انگاری بدن (۰/۹۹۲ و ۰/۹۴۳)، عزت نفس (-۰/۶۶۶ و -۰/۶۶۹) و اعتیاد به فضای مجازی (۰/۴۸۳ و -۰/۵۵۵) می باشد. همان طور که نتایج نشان می دهد، با توجه به معیار نرمال بودن، متغیرهای پژوهش همگی دارای قدر مطلق ضریب کجی کوچک تر از ۳ و قدر مطلق ضریب کشیدگی کوچک تر از ۱۰ هستند و لذا تخطی از نرمال بودن داده ها قابل مشاهده نیست. اگر دو متغیر پیش بین با یکدیگر همبستگی بالایی داشته باشند، مثلاً ۰/۹۰، آن ها واریانس یکسانی از متغیر ملاک را تبیین می کنند. این وضعیت را هم خطی چند گانه مینامند. این پدیده مهمی است که در آزمون های تحلیل چند متغیری باید از آن اجتناب کرد (گیلز، ۲۰۰۰؛ به نقل از سرانچه، ۱۳۹۳: ۸۰). جهت بررسی هم خطی چند گانه، از آماره تحمل^{۱۱۳} و عامل تورم واریانس^{۱۱۴} (VIF) استفاده میشود. آماره تحمل، نسبتی از واریانس کل است که به وسیله متغیرهای دیگر تبیین نمیشوند و از طریق فرمول $1-R^2$ محاسبه میشود. ارزش های تحمل کمتر از ۰/۱۰ نشان دهنده هم خطی چند گانه بین متغیرها است. دیگر مشکل هم خطی چند گانه آن است که همبستگی بالای متغیرهای پیش بین خطای استاندارد ضرایب آن ها را افزایش می دهد، بدین معنی که ارزش های این متغیرها از مطالعات دیگر نوسان بسیار زیادی دارد. این پدیده به عنوان عامل تورم واریانس (VIF) شناخته می شود و از طریق فرمول $\frac{1}{(1-R^2)(1-R^2)}$ محاسبه میشود. ارزش های عامل تورم واریانس بزرگ تر از ۱۰ نشان دهنده این است که آن متغیر اضافی است (کلاسن، ۲۰۱۰؛ به نقل از سرانچه، ۱۳۹۳: ۸۰). جدول ۳ نتایج بررسی هم خطی چند گانه را برای متغیرهای پژوهش گزارش می کند.

- 111 .Skewness
 112 .Kurtosis
 113 . Tolerance
 114 . Variance Inflation Factor (VIF)

جدول ۳. نتایج بررسی هم خطی چندگانه متغیرهای پژوهش

متغیرها	آماره تحمل	عامل تورم واریانس
عزت نفس	۰/۶۷۴	۱/۴۸
اعتیاد به فضای مجازی	۰/۶۷۴	۱/۴۸

همان طور که نتایج مندرج در جدول ۳ نشان می دهد، برای متغیر اختلال بدریخت انگاری بدن، آماره تحمل (و عامل تورم واریانس) برای متغیرهای عزت نفس و اعتیاد به فضای مجازی ۰/۶۷۴ (و ۱/۴۸) می باشد. همان طور که نتایج نشان می دهند، ارزش های تحمل به دست آمده برای متغیرها بالای ۰/۱۰ هستند و نشان دهنده عدم وجود هم خطی چندگانه بین متغیرها می باشند. همچنین، مقدار عامل تورم واریانس به دست آمده برای متغیرها کوچک تر از ۱۰ هستند و این نشان می دهد که بین متغیرها هم خطی چندگانه وجود ندارد. در تحلیل رگرسیون بخصوص زمانی که متغیرها در طول یک فاصله زمانی مورد مطالعه قرار می گیرند ممکن است تغییر داده ها در طول زمان از الگوی خاصی پیروی کند. برای تشخیص این الگو از آزمون دوربین- واتسون استفاده می شود. مفهوم مستقل بودن به این معنی است که نتیجه یک مشاهده تأثیری بر نتیجه مشاهدات دیگر نداشته باشد. در رگرسیون، بیشتر در مواقعی که رفتار متغیر وابسته در یک بازه زمانی مورد مطالعه قرار می گیرد، ممکن است با مشکل مستقل نبودن خطاها برخورد شود. به این نوع ارتباط در داده ها خودهمبستگی میگویند. در صورت وجود خودهمبستگی در خطاها نمی توان از رگرسیون خطی استفاده کرد. برای بررسی این فرض استفاده از آزمون دوربین- واتسون می باشد. آماره دوربین- واتسون بین ۰ تا ۴ می باشد. اگر بین باقیمانده ها همبستگی متوالی وجود نداشته باشد، مقدار این آماره باید به ۲ نزدیک باشد. اگر به صفر نزدیک باشد نشان دهنده همبستگی مثبت و اگر به ۴ نزدیک باشد نشان دهنده همبستگی مثبت می باشد. در مجموع اگر این آماره بین ۱/۵ تا ۲/۵ باشد جای هیچ نگرانی نیست (کلاین، ۲۰۱۰؛ به نقل از سرانچه، ۱۳۹۳: ۸۲). جدول ۴، نتایج آزمون دوربین واتسون برای بررسی استقلال خطاهای متغیرهای پیش بین با متغیر اختلال بدریخت انگاری بدن (ملاک) را نشان می دهد.

جدول ۴-۴. نتایج آزمون دوربین واتسون برای بررسی استقلال خطاهای متغیرهای پیش بین

مدل	ضریب رگرسیون	ضریب تبیین	R تعدیل یافته	F	مقدار دوربین- واتسون
اختلال بدریخت انگاری بدن	۰/۶۴	۰/۴۱	۰/۴۰	۹۱/۲۶	۱/۵۷

با توجه به اینکه مقدار آماره دوربین- واتسون در دامنه ۱/۵ تا ۲/۵ قرار گرفته است، می توان گفت پیش فرض استقلال خطاها رعایت شده است. جهت بررسی رابطه ساده بین متغیرهای پیش بین عزت نفس و اعتیاد به فضای مجازی با اختلال بدریخت انگاری بدن از ضریب همبستگی پیرسون و جهت بررسی رابطه چندگانه بین آن ها از روش تحلیل رگرسیون به صورت ورود همزمان استفاده شد. جدول ۵ نتایج تحلیل رابطه بین عزت نفس و اعتیاد به فضای مجازی با اختلال بدریخت انگاری بدن را نشان می دهد.

جدول ۵. نتایج تحلیل همبستگی و رگرسیون به روش ورود همزمان بین عزت نفس و اعتیاد به فضای مجازی با اختلال بدریخت انگاری بدن

متغیرهای پیش بین	ضریب پیرسون	همبستگی ضریب چندگانه	همبستگی ضریب تعیین	B	β	t	سطح معنی داری
عزت نفس	-۰/۴۹**	۰/۶۴	۰/۴۱	-۰/۴۷۲	-۰/۲۷۰	۵/۰۲	۰/۰۰۱
اعتیاد به فضای مجازی	۰/۵۹**			۱/۲۳۶	۰/۴۶۷	۸/۷۰	۰/۰۰۱

همان طور که نتایج مندرج در جدول ۵ نشان می دهد، ضریب همبستگی بین متغیرهای عزت نفس و اختلال بدریخت انگاری بدن (۰/۴۹-) $r=$ به دست آمد که در سطح $p<0/001$ معنی دار می باشد. با توجه به این نتیجه می توان گفت بین عزت نفس و اختلال بدریخت انگاری بدن در دانش آموزان دختر رابطه منفی و معناداری وجود دارد. همچنین، ضریب همبستگی بین متغیرهای اعتیاد به فضای مجازی و اختلال بدریخت انگاری بدن (۰/۵۹) $r=$ به دست آمد که در سطح $p<0/001$ معنی دار می باشد. با توجه به این نتیجه می توان گفت بین اعتیاد به فضای مجازی و اختلال بدریخت انگاری بدن در دانش آموزان دختر رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. علاوه بر این، نتایج نشان می دهد

می تواند یکی از راهبردهای کلیدی برای کاهش شیوع اختلال بدریخت انگاری بدن باشد. به طور کلی، رابطه منفی و معنادار بین عزت نفس و اختلال بدریخت انگاری بدن، هم در سطح نظری و هم تجربی قابل اثبات است. افرادی که احساس ارزشمندی درونی و تصویر ذهنی مثبتی از خود دارند، کمتر دچار اشتغال ذهنی ناسالم نسبت به ظاهر فیزیکی خود می شوند. این موضوع، اهمیت پرداختن به موضوع عزت نفس را در پیشگیری و درمان اختلالات مرتبط با تصویر بدن برجسته می سازد (آتریانی و همکاران، ۲۰۲۴: ۶۰۰۹).

همان طور که نتایج نشان داد، بین اعتیاد به فضای مجازی با اختلال بدریخت انگاری بدن در دانش آموزان دختر رابطه مثبت و معنی داری وجود دارد. این یافته با نتایج سایر پژوهش ها (پانگشتوتی و همکاران، ۲۰۲۵؛ آتک و همکاران، ۲۰۲۴؛ نوقابی و همکاران، ۲۰۲۳؛ گوپتا و همکاران، ۲۰۲۳؛ سیف جمالی جمال آباد و همکاران، ۱۴۰۳؛ رحیمی و رحیم آقایی، ۱۴۰۳؛ رضوانیان و رحیم زاده، ۱۴۰۳) همسو می باشد. در تبیین این یافته می توان گفت که اختلال بدریخت انگاری بدن نوعی اختلال روانی است که با اشتغال ذهنی بیش از حد به نقص های خیالی یا بسیار جزئی در ظاهر بدن مشخص می شود. افرادی که به این اختلال مبتلا هستند، معمولاً از ظاهر خود نارضایتی شدید دارند و زمان زیادی را صرف بررسی، پنهان سازی یا اصلاح آن بخش های خاص از بدن می کنند. تحقیقات نشان داده است که بین اعتیاد به فضای مجازی و بروز اختلال بدریخت انگاری بدن رابطه ای مثبت و معنادار وجود دارد. در فضای مجازی، به ویژه شبکه های اجتماعی مانند اینستاگرام، تیک تاک و فیس بوک، افراد دائماً با تصاویری از بدن های «ایده آل» مواجه می شوند که اغلب به وسیله فیلترها، نرم افزارهای ویرایش تصویر، یا جراحی های زیبایی تغییر یافته اند. این تصاویر استانداردهای غیرواقع بینانه ای از زیبایی ایجاد می کنند که باعث می شود کاربران، به ویژه نوجوانان و جوانان، بدن خود را با آن ها مقایسه کنند و احساس ناکافی بودن داشته باشند. مطالعات روان شناختی نشان داده اند که استفاده زیاد از فضای مجازی، به ویژه مشاهده مکرر عکس های بدن های «کامل»، می تواند نارضایتی بدنی را افزایش دهد. این نارضایتی، یکی از مهم ترین عوامل خطر برای بروز اختلال بدریخت انگاری بدن است. درواقع، اعتیاد به فضای مجازی باعث افزایش مواجهه با محرک های آسیب زا برای تصویر بدنی شده و میزان مقایسه اجتماعی را بالا می برد (آتک و همکاران، ۲۰۲۴: ۱۳۲۴۰۹۹).

علاوه بر این، در بسیاری از پلتفرم های مجازی، افراد به دنبال دریافت تأیید اجتماعی از طریق لایک، کامنت و فالوئر هستند. این وابستگی به تأیید بیرونی باعث می شود که فرد بیشتر بر ظاهر خود تمرکز کند تا بر ویژگی های درونی. در صورت عدم دریافت واکنش های دلخواه، فرد ممکن است به این نتیجه برسد که ظاهرش قابل قبول نیست، که این تفکر می تواند زمینه ساز اختلال بدریخت انگاری بدن شود. تحقیقات تجربی نیز رابطه مثبت بین اعتیاد به فضای مجازی و اختلال بدریخت انگاری بدن را تأیید کرده اند.

که از بین متغیرهای پیش بین عزت نفس ($\beta = -0.270$, $P < 0.001$) و اعتیاد به فضای مجازی ($\beta = 0.467$, $P < 0.001$)، هر دو متغیر عزت نفس و اعتیاد به فضای مجازی، اختلال بدریخت انگاری بدن را در دانش آموزان دختر پیش بینی و در مجموع ۴۱٪ از واریانس آن را تبیین می کنند.

بحث و نتیجه گیری

هدف از پژوهش حاضر پیش بینی اختلال بدریخت انگاری بدن بر اساس عزت نفس و اعتیاد به فضای مجازی در دانش آموزان دختر بود. همان طور که نتایج نشان داد، بین عزت نفس با اختلال بدریخت انگاری بدن در دانش آموزان دختر رابطه منفی و معنی داری وجود دارد. این یافته با نتایج سایر پژوهش ها (آتریانی و همکاران، ۲۰۲۴؛ پوتک و سزپیتوفسکی، ۲۰۲۴؛ بنجامین و همکاران، ۲۰۲۳؛ گاجیک و گاجیک، ۲۰۲۲؛ تمنایی فر و اسمی خانی، ۱۴۰۴؛ یزدان پناه و همکاران، ۱۴۰۲؛ اعظم رجبان و همکاران، ۱۴۰۱) همسو می باشد. در تبیین این یافته می توان گفت که افرادی که عزت نفس پایین تری دارند، تمایل دارند ظاهر فیزیکی خود را بیش از حد منفی ارزیابی کنند و بر ویژگی هایی تمرکز کنند که از نظر دیگران اهمیتی ندارد یا حتی دیده نمی شود. این نگرش منفی نسبت به بدن، یکی از عوامل کلیدی در بروز اختلال بدریخت انگاری بدن است. عزت نفس پایین باعث می شود فرد بیشتر از تأیید دیگران برای احساس ارزشمندی خود استفاده کند. در نتیجه، اگر بازخوردی منفی درباره ظاهر دریافت کند یا با معیارهای زیبایی غیرواقع بینانه در جامعه مواجه شود، احتمال بروز اختلال بدریخت انگاری بدن افزایش می یابد. به ویژه در جوامع مدرن که رسانه ها و شبکه های اجتماعی الگوهای زیبایی خاصی را ترویج می دهند، افراد با عزت نفس پایین بیشتر تحت تأثیر قرار می گیرند و نسبت به ظاهر خود احساس نارضایتی می کنند (گاجیک و گاجیک، ۲۰۲۲: ۴۲). از منظر روانشناسی شناختی، فردی که عزت نفس بالایی دارد، نسبت به انتقادات و استانداردهای اجتماعی مقاومت بیشتری نشان می دهد و تصویر بدنی واقع بینانه تری از خود دارد. او ممکن است نقص های جزئی را بپذیرد و آن ها را بخش طبیعی از وجود خود بداند. اما فردی که عزت نفس پایین دارد، ممکن است همین نقص ها را بزرگ نمایی کرده و آن ها را تهدیدی برای ارزشمندی خود تلقی کند (پوتک و سزپیتوفسکی، ۲۰۲۴: ۲۱۵). پژوهش های تجربی نیز این رابطه منفی را تأیید کرده اند. برای مثال، در مطالعات میدانی بر روی دانش آموزان، دانشجویان و بیماران مراجعه کننده به مراکز مشاوره، مشخص شده است افرادی که نمره کمتری در مقیاس عزت نفس کسب می کنند، به طور معناداری نمره بالاتری در مقیاس اختلال بدریخت انگاری بدن دارند. این یافته ها نشان می دهد که افزایش عزت نفس می تواند به عنوان عاملی پیشگیرانه در برابر ابتلا به این اختلال عمل کند. درمان های روان شناختی مانند درمان شناختی-رفتاری نیز بر این اساس استوارند که با ارتقای عزت نفس، می توان از شدت افکار تحریف شده در مورد بدن کاست. بنابراین، آموزش مهارت های افزایش عزت نفس در نوجوانان و جوانان

در بسیاری از پژوهش‌های مقطعی و طولی، مشخص شده است افرادی که ساعات بیشتری را در فضای مجازی می‌گذرانند و بیشتر درگیر محتواهای مرتبط با زیبایی‌اند، نمره بالاتری در مقیاس اختلال بدریخت انگاری بدن کسب می‌کنند. این یافته‌ها حاکی از آن‌اند که افزایش حضور در فضای مجازی می‌تواند شدت افکار تحریف‌شده نسبت به بدن را افزایش دهد (گوپتا و همکاران، ۲۰۲۳: ۱۲۳۱۸۱۰). همچنین اعتیاد به فضای مجازی اغلب با کاهش تعاملات واقعی و انسانی، افراد بیشتر به اطلاعات و استانداردهای نادرست مجازی تکیه می‌کنند که این امر بر شدت اختلالات مربوط به تصویر بدنی می‌افزاید. در نتیجه، اعتیاد به فضای مجازی نه تنها یک اختلال رفتاری است، بلکه می‌تواند به شکل‌گیری یا تشدید اختلالات روانی از جمله بدریخت انگاری بدن منجر شود. از این‌رو، آموزش سواد رسانه‌ای، استفاده آگاهانه از فضای مجازی، و مدیریت زمان استفاده از رسانه‌ها می‌تواند به‌عنوان راهکارهایی برای پیشگیری از بروز اختلال بدریخت انگاری بدن مورد توجه قرار گیرد. بنابراین، می‌توان نتیجه گرفت که بین اعتیاد به فضای مجازی و اختلال بدریخت انگاری بدن، رابطه‌ای مثبت و معنادار وجود دارد (پانگشتوتی و همکاران، ۲۰۲۵: ۲۰).

با وجود نتایج ارزشمند این پژوهش، محدودیت‌هایی نیز وجود داشت؛ از جمله انجام مطالعه تنها در میان دانش‌آموزان دختر شهر هشتگرد در سال تحصیلی ۱۴۰۴-۱۴۰۳، طولانی بودن پرسش‌نامه‌ها که می‌تواند موجب کاهش انگیزه پاسخ‌گویی شود، و نیز عدم کنترل کامل بر متغیرهای مداخله‌گر. بنابراین، تعمیم یافته‌ها به سایر جمعیت‌ها باید با احتیاط انجام گیرد. توصیه می‌شود در تحقیقات آینده، گروه‌های سنی و مناطق جغرافیایی متنوع‌تری مورد بررسی قرار گیرند و از ابزارهایی با حجم کمتر یا روش‌های تکمیلی نظیر مصاحبه نیز استفاده شود تا داده‌ها عمق و غنای بیشتری پیدا کنند. با توجه به نتایج پژوهش، پیشنهاد می‌شود کارگاه‌هایی با هدف ارتقاء عزت نفس در مدارس، به‌ویژه برای دانش‌آموزان دختر برگزار شود. همچنین، آموزش سواد رسانه‌ای و تقویت نگاه انتقادی نسبت به محتوای ظاهرمحور فضای مجازی می‌تواند نقش مؤثری در پیشگیری از اختلال بدریخت انگاری بدن ایفا کند. محدودسازی زمان استفاده از شبکه‌های اجتماعی از طریق برنامه‌ریزی منظم و نظارت والدین نیز توصیه می‌شود. استفاده از ظرفیت مشاوران مدارس برای شناسایی زود هنگام دانش‌آموزان در معرض خطر و ارجاع آنان به متخصصان سلامت روان اهمیت دارد. طراحی برنامه‌های پیشگیرانه با محوریت پذیرش تصویر بدنی و تقویت خودپذیری نیز باید در دستور کار قرار گیرد. در نهایت، همکاری میان نظام آموزشی و نظام سلامت برای تدوین و اجرای سیاست‌های حمایتی در زمینه سلامت روان نوجوانان ضروری است.

منابع

- Jassi A, Krebs G. Body dysmorphic disorder. *Psychiatric Clinics*. 2023 Mar 1; 46(1): 197-209. DOI: 10.1016/j.psc.2022.10.005
- Wilhelm S, Weingarden H, Greenberg JL, Hoepfner SS, Snorrason I, Bernstein EE, McCoy TH, Harrison OT. Efficacy of app-based cognitive behavioral therapy for body dysmorphic disorder with coach support: initial randomized controlled clinical trial. *Psychotherapy and Psychosomatics*. 2022 May 19; 91(4): 277-85. DOI: 10.1159/000524628
- Thomson DR, Thomson NE, Southwick G. Screening for body dysmorphic disorder in plastic surgery patients. *Aesthetic Plastic Surgery*. 2024 Jul; 48(14): 2738-43. DOI: 10.1007/s00266-024-03959-6
- Zhao F, Guo Z, Bo Y, Feng L, Zhao J. Is cognitive behavioral therapy an efficacious treatment for psychological interventions in body dysmorphic disorders? A meta-analysis based on current evidence from randomized controlled trials. *Journal of Affective Disorders*. 2024 May 1; 352: 237-49. DOI: 10.1016/j.jad.2024.02.004
- Pereira IN, Chattopadhyay R, Fitzpatrick S, Nguyen S, Hassan H. Evidence-based review: Screening body dysmorphic disorder in aesthetic clinical settings. *Journal of Cosmetic Dermatology*. 2023 Jul; 22(7): 1951-66. DOI: 10.1111/jocd.15685
- Krebs G, Clark BR, Ford TJ, Stringaris A. Epidemiology of body dysmorphic disorder and appearance preoccupation in youth: prevalence, comorbidity and psychosocial impairment. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*. 2025 Jan 1; 64(1): 30-40. DOI: 10.1016/j.jaac.2024.01.017
- McGrath LR, Oey L, McDonald S, Berle D, Wootton BM. Prevalence of body dysmorphic disorder: A systematic review and meta-analysis. *Body Image*. 2023 Sep 1; 46: 202-11. doi: 10.1016/j.bodyim.2023.06.008.
- Greenberg JL, Weingarden H, Hoepfner SS, Berger-Gutierrez RM, Klare D, Snorrason I, Costilla-Reyes O, Talbot M, Daniel KE, Vanderkruik RC, Solar-Lezama A. Predicting response to a smartphone-based cognitive-behavioral therapy for body dysmorphic disorder. *Journal of Affective Disorders*. 2024 Jun 15; 355: 106-14. DOI: 10.1016/j.jad.2024.03.044
- Lavell CH, Oar EL, Rapee RM. Peer relationships and social media use in adolescents with body

- dysmorphic disorder. *Research on Child and Adolescent Psychopathology*. 2025 Jan; 53(1): 43-55. DOI: 10.1007/s10802-024-01245-2
- Rajabian A. Investigating the causes of body dysmorphic disorder in women: designing and developing a therapeutic model for its reduction [dissertation]. Mashhad: Ferdowsi University of Mashhad; 2023. [Persian]
- Anriani A, Widyastuti W, Pratiwi NY. Hubungan Self-Esteem Dengan Kecenderungan Body Dysmorphic Disorder (Bdd) Pada Siswi SMAN 4 Sinjai. *J-CEKI: Jurnal Cendekia Ilmiah*. 2024 Oct 1; 3(6): 6002-14. doi.org/10.56799/jceki.v3i6.5091
- Putek J, Szepletowski JC. Clinical and Psychological Aspects of Piercing: A Cross-Sectional Study with Special Attention to Body Dysmorphic Disorder Symptoms, Appearance Anxiety, Body Image Perception and Self-Esteem. *Cosmetics*. 2024 Nov 28; 11(6): 207-219. doi.org/10.3390/cosmetics11060207
- Benjamin GT, Kemperman PM, Kuckulus J, Hoekzema R, Vulink NC. Body dysmorphic disorder and self-esteem in adolescents and young adults with acne vulgaris. *Acta Dermato-Venereologica*. 2023 Sep 13; 103: 6232-44. DOI: 10.2340/actadv.v103.6232
- Gajić LD, Gajić M. The relationship between depression, anxiety, stress, and symptoms of body dysmorphic disorder and mediating role of self-esteem in cosmetic surgery. *Hrvatski Časopis Zdravstvenih Znanosti*. 2022 May 3; 2(1): 39-46. doi.org/10.48188/hczz
- Tamannaefar MR, Esmikhani M. Modeling of the Body Dysmorphic based on Body Image and Fear of Negative Evaluation with Mediating Role of Self-Esteem. *Journal of Motor and Behavioral Sciences*. 2025; 19(2), 150-173. doi: 10.48308/apsy.2025.237969.1744 [Persian]
- Yazdanpanah N, Sahebozamani M, Zarezadeh M, Alimoradi M, Iranmanesh M. Analyzing the Relationship between Self-esteem, Physical Abnormality, and Knowledge of Body image among Male and Female Nurses; with Emphasis on the Moderating Role of Gender Variable. *Journal of Motor and Behavioral Sciences*. 2023 Mar 21; 6(1):11-9. jmbis.ir [Persian]
- Azam Rajabian A, Asghari Ebrahimabad MJ, Aghamohammadian Sharbaf H, Rasoolzadeh Tabatabaei SK. Investigating the Causes of Body Dysmorphic Disorder in Women: Content Analysis. *Journal of Arak University of Medical Sciences*. 2022 Aug 10; 25(3): 484-99. doi: 10.32598/jams.25.3.7092.1 [Persian]
- Bosbach K, Martin A, Stricker J, Schoenenberg K. Enhancing self-esteem in adults with body dysmorphic symptoms: experimental testing and initial evaluation of a brief internet-based training. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*. 2024 May; 52(3): 226-42. doi: 10.1017/S1352465824000110
- Hammad MA, Alyami MH, Awed HS. The association between internet addiction and sleep quality among medical students in Saudi Arabia. *Annals of Medicine*. 2024 Dec 31; 56(1): 2307502-13. doi: 10.1080/07853890.2024.2307502
- Zhihao ., Tao W, Yingjie S, Feng Z. The influence of physical activity on internet addiction among Chinese college students: the mediating role of self-esteem and the moderating role of gender. *BMC Public Health*. 2024; 24(1), 935-46. doi.org/10.1186/s12889-024-18474-1
- Traore B, Aguilo Y, Hassoune S, Nani S. Determinants of internet addiction among medical students in Casablanca: a cross-sectional study. *Global Health Journal*. 2023 Jun 1; 7(2): 101-9. doi.org/10.1016/j.glohj.2023.04.005
- Tiamiyu KA, Abdulkareem HB, Popola BO. Internet addiction among university students: Causes, consequences, and the role of cyber counseling. *International Journal of Informatics, Information System and Computer Engineering (INJIISCOM)*. 2024 Mar 14; 5(1): 114-31. doi.org/10.34010/injiiscom.v5i1.12489
- Pangestuti DN, Syahputra Y, Thomas SB, Nasab CM. The Relationship Between Social Media Addiction And Body Dysmorphic Disorder Teenagers: Implications in Guidance and Counseling. *Journal of Counseling and Educational Research*. 2025 Aug 20; 2(1): 14-25. doi: 10.63203/jcerch.v2i1.193
- Ateq K, Alhajji M, Alhusseini N. The association between use of social media and the development of body dysmorphic disorder and attitudes toward cosmetic surgeries: a national survey. *Frontiers in Public Health*. 2024 Mar 8; 12: 1324092-101. doi.org/10.3389/fpubh.2024.1324092
- Noqabi MS, Ebrahimi-Nejad G, Toloue M, Arjmand MM. The Relationship and Prediction Rate of Internet Sex Addiction with Body Dysmorphic Disorder (BDD) in Men. *International Journal of Indian Psychology*. 2023; 11(1); 1-12. doi: 10.25215/1101.172
- Gupta M, Jassi A, Krebs G. The association between social media use and body dysmorphic symptoms in

- young people. *Frontiers in Psychology*. 2023 Aug 17; 14: 1231801-13. doi: 10.3389/fpsyg.2023.1231801
- Seif Jamali Jamal Abad F, Naimati F, Hashemi T. The relationship between body dysmorphic disorder symptoms and the extent of virtual social network use in young women. *Proceedings of the 4th International and 7th National Conference on Management, Psychology, and Behavioral Sciences*; 2024. [Persian]
- Rahimi F, Rahimaghaee F. Prediction of body dysmorphic based on internet addiction and loneliness among medical students in West Mazandaran. *Medical Science Journal of Islamic Azad Univesity-Tehran Medical Branch*. 2024 Nov 10; 34(4): 450-5. doi: 10.61186/iau.34.4.450 [Persian]
- Rezvaniyan L, Rahimzadeh S. The Role of Internet Addiction in Mental Health and Body Image. *Clinical Psychology and Personality*. 2024 Jun 21; 22(1): 137-50. doi: 10.22070/cpap.2023.16369.1243 [Persian]
- Mufaddel A, Osman OT, Almugaddam F, Jafferany M. A review of body dysmorphic disorder and its presentation in different clinical settings. *Prim Care Companion CNS Disord*. 2013 Jul 18; 15(4): 2-15. doi: 10.4088/PCC.12r01464
- Rabiee M, Khorramdel K, Kalantari M, Molavi H. Factor structure, validity and reliability of the modified yale-brown obsessive compulsive scale for body dysmorphic disorder in students. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*. 2010 Feb 10; 15(4): 343-50. URL: <http://ijpcp.iiums.ac.ir/article-1-888-fa.html> [Persian]
- Greenberger E, Chen C, Dmitrieva J, Farruggia SP. Item-wording and the dimensionality of the Rosenberg Self-Esteem Scale: Do they matter?. *Personality and Individual Differences*. 2003 Oct 1; 35(6): 1241-54. doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00331-8
- Beshlideh K, Yoosefi N, Haghighi J, Behrooziy N. Study of the Factor Structure of Rosenberg Self-Esteem Scale with Three Forms of Wording: Positive, Negative, and Half of the Items Positive and Half Negative in Students of Shahid Chamran University of Ahvaz. *Journal of Educational Psychology Studies*. 2012; 9(15): 42-66. doi: 10.22111/jeps.2012.686 [Persian]
- Yadi Yosefabad S, Kiani Q, Entesar Foumani G. The Mediating Role of Academic Self-Efficacy and Self-Esteem in the Relationship between Learning Styles and Test Anxiety in Female Students. *MEJDS* 2021; 11: 1-9. doi: 10.29252/mejds.0.0.207 [Persian]
- Yadi S, Kiani G, Entesar Foumani GH. The Mediating Role of Academic Self-Efficacy and Self-Esteem in the Relationship between Thinking Styles and girl Students' Test Anxiety. *Educational and Scholastic studies*. 2023 Feb 20; 11(4): 325-343. doi: 20.1001.1.2423494.1401.11.4.13.1 [Persian]
- Atefi Far S, Asadi Younesi MR, Pakdaman M. Predicting Self-expression of Adolescent Students: The Role of Self-esteem & Family Communication Patterns. *Iranian Journal of Rehabilitation Research*. 2024 Jul 10; 10(4): 40-48. doi: 10.22034/IJRN.10.4.3 [Persian]
- Amiri S, Sepehrianazar F. Validation of the psychometric properties of the short version of Young's Internet Addiction questionnaire. *Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal (RRJ)*. 2018; 7(1): 65-92. doi: 20.1001.1.2383353.1397.7.1.1.0 [Persian]
- Kalhor N, Ahghar G. Relationship between internet addiction and Gardner's multiple intelligences and academic achievement. *Applied Psychology*. 2019; 10(1): 543-59. doi: 20.1001.1.20084331.1395.10.1.6.6 [Persian]
- Mamsharifi P, Akbari Bejandi N, Asadi N. Internet addiction prediction modeling based on quality of life and life satisfaction: the mediating role of stress coping strategies. *Journal of Psychological Science*. 2020; 19(89): 541-51. doi: 20.1001.1.17357462.1399.19.89.11.5 [Persian]
- Askarian F, Ghavami V, Shakeri MT, Jamali J. Validation of the Persian version of the Internet Addiction Questionnaire: Comparison of Multiple Indicator Multiple Causal Model (MIMIC) with Multiple Group Multiple Indicator Multiple Causal Model (MG-MIMIC). *Payesh (Health Monitor)*. 2022 Jun 15; 21(3): 299-307. doi: 10.52547/payesh.21.3.299 [Persian]
- Sarancheh M. The causal relationship between personality traits and academic burnout: the mediating role of perceived academic stress and academic self-efficacy in master's students of Shahid Chamran University of Ahvaz [master's thesis]. Ahvaz: Shahid Chamran University of Ahvaz; 2014. [Persian]