

راهنمادهای مواجهه با آینه‌های اجتماعی در شبکه‌های اجتماعی: تحلیل محتوای کیفی مشتق از گراند تئوری درباره تجربه دختران نوجوان دارای علائم اختلال بدریخت‌انگاری بدن

فاطمه قربانی

دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، گروه روانشناسی سلامت و بالینی، واحد کرج، دانشگاه آزاد اسلامی، کرج، ایران

مرکز تحقیقات مراقبت های بالینی و ارتقاء سلامت ، واحد کرج، دانشگاه آزاد اسلامی، کرج، ایران

احمد یوسفی

استادیار گروه روان‌شناسی بالینی و سلامت، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد کرج، کرج، ایران

شراره ضیغمی محمدی

استادیار، مرکز تحقیقات مراقبت های بالینی و ارتقاء سلامت، واحد کرج، دانشگاه آزاد اسلامی، کرج، ایران

پرستو نعیمی جو

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

Adolescent Girls' Strategies for Dealing with Social Media "Mirrors": A Grounded-Theory-Derived Qualitative Content Analysis of Experiences with Body Dysmorphic Symptoms

Fatemeh Ghorbani

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

Clinical Cares and Health Promotion Research Center, Ka.C, Islamic Azad University, Karaj, Iran

Ahmad Yuosefi

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

Sharareh Zeighami Mohammadi

Ph.D., Assistant Professor, Clinical Cares and Health Promotion Research Center, Ka.C., Islamic Azad University, Karaj, Iran.

Parastoo Naeemi Jou

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

Abstract:

Adolescence is a sensitive developmental period in which body image and the experience of being seen by others become central to identity formation. In today's digitalized social landscape, social media platforms function as powerful "social mirrors" that may trigger or exacerbate body dysmorphic symptoms among adolescent girls. However, most existing research has focused on risk factors and negative outcomes, paying less attention to teenagers lived experiences and the strategies they use to protect or regulate their body image in these environments. This study aimed to explore the strategies employed by adolescent girls to cope with the discrepancy between their real body image and idealized beauty standards on social media, as part of a secondary qualitative content analysis derived from a broader grounded theory project. Data were drawn from 24 in-depth semi-structured interviews with 13- to 18-year-old girls attending lower and

upper secondary Sama schools affiliated with Islamic Azad University in Alborz province, Iran, who reported both active use of social media and notable body dissatisfaction or subthreshold body dysmorphic symptoms. The full interview transcripts were re-analysed using qualitative content analysis with a specific focus on the “strategies” category. Meaning units related to managing body-related experiences in social media contexts were coded, grouped into subcategories and then organized into three overarching clusters. The findings showed that adolescents used three main groups of strategies to manage their body image in relation to social media: defensive body image care mechanisms (e.g., avoiding social situations, withdrawing from online visibility, excessive make-up and concealment), agentic self-care strategies for body image (e.g., consciously limiting exposure to appearance-focused content, redefining beauty standards in line with health and bodily reality, developing critical media literacy) and family-based care strategies (e.g., supportive parent-adolescent relationships, open dialogue about online content and smart parental monitoring of social media use). These results suggest that adolescent girls’ responses to appearance-related pressures on social media are not purely passive or pathological, but also encompass dimensions of agency, resilience and familial protection. The study provides a nuanced understanding of coping strategies that can inform prevention and intervention programs targeting body dysmorphic symptoms in adolescent populations.

Keywords: *Adolescent girls; Body dysmorphic symptoms; Body image; Coping strategies; Qualitative content analysis; social media; Social media mirrors*

چکیده:

در سال‌های اخیر، شبکه‌های اجتماعی به یکی از مهم‌ترین آینه‌های اجتماعی در زندگی دختران نوجوان تبدیل شده‌اند و می‌توانند در پدیدآیی یا تشدید علائم اختلال بدریخت‌انگاری بدن نقش داشته باشند. با این حال، بیشتر پژوهش‌ها بر عوامل خطر و پیامدهای منفی تمرکز کرده و کمتر تجربه زیسته نوجوانان و راهبردهای آن‌ها برای مواجهه و مراقبت از تصویر بدن خود را بررسی کرده‌اند. این مطالعه با هدف واکاوی راهبردهای دختران نوجوان در مواجهه با شکاف میان تصویر بدنی واقعی و معیارهای زیبایی ایده‌آل در شبکه‌های اجتماعی، به‌عنوان تحلیلی ثانویه بر یک پروژه گراند تئوری گسترده‌تر، انجام شد. داده‌ها از ۲۴ مصاحبه عمیق نیمه‌ساخت یافته با دختران ۱۳ تا ۱۸ ساله مقاطع اول و دوم متوسطه در مدارس سمای وابسته به دانشگاه آزاد اسلامی واحد البرز به‌دست آمد که هم تجربه استفاده فعال از شبکه‌های اجتماعی و هم نگرانی قابل توجه درباره ظاهر یا علائم زیرآستانه‌ای بدریخت‌انگاری بدن را گزارش کرده بودند. متن کامل مصاحبه‌ها با رویکرد تحلیل محتوای کیفی و با تمرکز بر مقوله «راهبردها» مجدداً تحلیل شد؛ واحدهای معنایی مرتبط با نحوه مواجهه با فشارهای ظاهرمحور، کدگذاری، در زیرمقوله‌ها تجمیع و در نهایت در چارچوب سه خوشه راهبردی سازمان‌دهی شدند. یافته‌ها نشان داد دختران نوجوان از سه گروه راهبرد اصلی برای مدیریت تجربه بدنی خود در بستر شبکه‌های اجتماعی استفاده می‌کنند: مکانیسم‌های دفاعی مراقبت از تصویر بدنی (مانند اجتناب از موقعیت‌های اجتماعی، حذف عکس‌ها، آرایش و استتار افراطی)، راهبردهای مراقبتی کنش‌گراانه از تصویر بدنی (مانند محدودسازی آگاهانه مصرف شبکه‌های اجتماعی، بازتعریف معیارهای زیبایی بر اساس سلامت و واقعیت بدن و توسعه سواد رسانه‌ای انتقادی) و راهبردهای مراقبتی خانواده (مانند رابطه والد-فرزند حمایتگر، گفت‌وگوی باز درباره محتوای آنلاین و نظارت هوشمند بر حضور مجازی نوجوان). این نتایج نشان می‌دهد واکنش نوجوانان به فشارهای زیبایی محور شبکه‌های اجتماعی تنها منفعل و آسیب‌پذیر نیست، بلکه طیفی از کنش‌گری، تاب‌آوری و حمایت خانوادگی نیز در کار است. یافته‌ها می‌توانند مبنایی برای طراحی مداخلات پیشگیرانه و ارتقای مبتنی بر سواد رسانه‌ای، تقویت خودپذیری و توانمندسازی خانواده‌ها در زمینه اختلال بدریخت‌انگاری بدن در نوجوانان فراهم کنند.

کلیدواژه‌ها: دختران نوجوان؛ بدریخت‌انگاری بدن؛ بدن‌انگاره؛ راهبردهای مقابله‌ای؛ تحلیل محتوای کیفی، شبکه‌های اجتماعی؛ آینه‌های اجتماعی

مقدمه :

دوران نوجوانی یکی از حساس‌ترین و شکل‌دهنده‌ترین مراحل رشد روانی اجتماعی است که در آن، تصویر بدن، احساس جذابیت و تجربه دیده شدن توسط دیگران به محور هویت‌یابی تبدیل می‌شود. در این دوره، هرگونه نارضایتی از ظاهر می‌تواند از یک نگرانی گذرا تا اختلالات بالینی شدید، از جمله اختلال بدریخت‌انگاری بدن (ایماندر، ایوانو و ماتایکس کول^{۱۳۱}، ۲۰۱۸). اختلال بدریخت‌انگاری بدن در DSM-5 به عنوان درگیری مداوم و وسواس گونه با یک یا چند نقص ادراک شده در ظاهر تعریف می‌شود؛ نقصی که برای دیگران نامحسوس یا بسیار جزئی است و با رفتارهای تکراری (مانند واریسی مکرر در آینه، آرایش و استتار افراطی، مقایسه کردن خود با دیگران در فضای واقعی و مجازی) و رنج و افت کارکرد قابل توجه همراه است (انجمن روان پزشکی آمریکا^{۱۳۲}، ۲۰۱۳؛ گوپا، جاسی و کرب^{۱۳۳}، ۲۰۲۳). شواهد اپیدمیولوژیک نشان می‌دهد که شیوع اختلال بدریخت‌انگاری بدن در جمعیت عمومی حدود ۲ درصد است (ویال^{۱۳۴} و همکاران، ۲۰۱۶) و در نوجوانان و جمعیت‌های بالینی بالاتر گزارش شده و با کاهش کیفیت زندگی، اختلال در عملکرد تحصیلی و روابط، و نرخ هشداردهنده اقدام به خودکشی همراه است (گوپا، جاسی و کرب^{۱۳۵}، ۲۰۲۳؛ فیلیس و همکاران، ۲۰۰۶). هم‌زمان با حساسیت ویژه نوجوانی نسبت به ظاهر، چشم‌انداز اجتماعی نوجوانان در دو دهه اخیر به شدت دیجیتالی شده است (کازیو، سلکی و مورنو^{۱۳۶}، ۲۰۲۳). نوجوانان امروز نه تنها در مواجهه با آینه فیزیکی بلکه در برابر آینه‌های اجتماعی متعدد شامل دوربین گوشی‌های هوشمند، فیلترهای زیباسازی، شبکه‌های اجتماعی تصویربنیان و بازخوردهای آنی در قالب لایک، کامنت و بازنشر هویت بدنی خود را تجربه و بازتعریف می‌کنند (مارویک و بوید^{۱۳۷}، ۲۰۱۴؛ دنیلسون و همکاران^{۱۳۸}، ۲۰۲۴). اکثر نوجوانان از سنین ابتدایی دبیرستان به طور روزانه و چندین باره از شبکه‌های اجتماعی استفاده می‌کنند و پلتفرم‌های مبتنی بر تصویر مانند تیک تاک و اینستاگرام در میان دختران نوجوان محبوبیت بیشتری دارند (افکام^{۱۳۹}، ۲۰۲۲؛ اندرسون، فاورو و گاتفرید^{۱۴۰}، ۲۰۲۳). این فضاها، هم امکان ارتباط و حمایت همسالان را فراهم می‌کنند و هم میدان اصلی مقایسه‌های ظاهری، خودارزیه‌سازی و درونی‌سازی ایده‌آل‌های غیرواقع‌بینانه زیبایی هستند (گوپا، جاسی و کرب^{۱۴۱}، ۲۰۲۳). بدن زنانه و دخترانه در فرهنگ رسانه‌ای معاصر اغلب به صورت ایده‌آل‌های برای ارزیابی و مصرف بصری ارائه می‌شود. در بسیاری از محتوای شبکه‌های اجتماعی، بدن و چهره از طریق فیلترها، ویرایش‌ها و زاویه‌های خاص، به نسخه‌ای بهینه شده و اغلب دست‌نیافتنی از زیبایی تبدیل می‌شود. مرور نظام‌مند هالند و تیگمن^{۱۴۲}، ۲۰۱۶ نشان داده است که استفاده از شبکه‌های اجتماعی با نارضایتی از بدن و الگوهای خوردن مختل ارتباط دارد؛ به ویژه فعالیت‌هایی مانند مشاهده و بارگذاری عکس‌های ظاهر محور و جست‌وجوی بازخورد منفی یا تأییدطلبانه، بیشترین ارتباط را با پیامدهای منفی دارند. پژوهش‌های گوپتا و همکاران، نیز به طور مشخص به رابطه بین استفاده از شبکه‌های اجتماعی و علائم بدریخت‌انگاری بدن در نوجوانان و جوانان پرداخته‌اند. در این مطالعه، انگیزه‌های ظاهر محور برای استفاده از شبکه‌های اجتماعی مثل تمایل به دریافت تأیید در مورد جذابیت، یا مقایسه ظاهری با دیگران تنها عامل انگیزشی بود که به طور یکتا با شدت علائم بدریخت‌انگاری بدن مرتبط بود. همچنین کمال‌گرایی خودمحور این رابطه را تقویت می‌کرد؛ به این معنا که نوجوانانی که استانداردهای زیبایی سخت‌گیرانه‌تری برای خود داشتند، در مواجهه با محتوای ظاهر محور شبکه‌های اجتماعی، بیشتر در معرض توسعه یا تشدید علائم بدریخت‌انگاری بدن قرار می‌گرفتند. در کنار مطالعات کمی، مطالعات کیفی دید عمیق‌تری نسبت به تجربه زیسته دختران نوجوان در این فضا ارائه می‌کنند. در مطالعه کیفی برنت و همکاران^{۱۴۳}، ۲۰۲۷، ضمن تأیید نقش شبکه‌های اجتماعی در تشدید مقایسه‌های ظاهری، به سطحی قابل توجه از سواد رسانه‌ای، تمایزگذاری انتقادی بین تصاویر واقعی و ایده‌آل، و بهره‌گیری از راهنماهایی برای حفاظت از تصویر بدن خود اشاره کردند؛ راهنماهایی که تحت تأثیر والدین حامی و محیط مدرسه حمایت‌گر شکل گرفته بود. در حوزه بدریخت‌انگاری بدن، مدل‌های شناختی رفتاری بر نقش رفتارهای ایمنی‌ساز در تداوم چرخه بدریخت‌انگاری تأکید دارند (نظیراوقلو، خملانی پاتل و

- 131 Enander J, Ivanov VZ, Mataix-Cols D & et al.
- 132 American Psychiatric Association.
- 133 Gupta, M., Jassi, A., & Krebs, G
- 134 Veale, D & et al.
- 135 Gupta, M., Jassi, A., & Krebs, G
- 136 Cascio CN, Selkie E, Moreno MA.
- 137 Marwick, A.E., & Boyd, D.
- 138 Danielsen, H.E., & et al.
- 139 Ofcom
- 140 Anderson, M., Faverio, M., & Gottfried, J.
- 141 Holland, G., & Tiggemann, M.
- 142 Burnette, C. B., & et al.

ویال^{۱۳}، ۲۰۰۸). شبکه‌های اجتماعی، به‌عنوان آینه‌های اجتماعی دیجیتال، نه تنها بسامد و شدت این رفتارها را افزایش می‌دهند بلکه امکان مقایسه دائمی با دیگران و دریافت بازخورد عمومی درباره ظاهر را فراهم می‌کنند (هالند و تیگمن، ۲۰۱۶ نشان). در عین حال، همان بستر می‌تواند برای برخی نوجوانان به فضایی تبدیل شود که در آن راهنمادهای محافظتی و ارتقایی به کار گرفته می‌شود (برنت و همکاران، ۲۰۲۷). با وجود رشد سریع شواهد، چند خلأ مهم همچنان پابرجاست. عمده مطالعات بر پیامدهای منفی و مکانیزم‌های خطر تمرکز داشته‌اند و کمتر به عاملیت نوجوانان و راهنمادهای فعال آنان برای مواجهه و تنظیم اثرات آینه‌های اجتماعی پرداخته‌اند. همچنین بخش اعظم پژوهش‌ها، تصویر بدن را به‌طور کلی بررسی کرده و کمتر به طیف علائم بدریخت‌انگاری بدن به‌ویژه در سطح زیرآستانه‌ای و در بستر زندگی روزمره نوجوانان توجه کرده‌اند. داده‌های کیفی فرایندمحور که بتوانند نشان دهند دختران نوجوان چگونه در گذر زمان، با آینه‌های اجتماعی دیجیتال درگیر می‌شوند، چگونه آنها را درونی یا به چالش می‌کشند، و چه راهنمادهایی را برای حفاظت از هویت بدنی و روانی خود به کار می‌گیرند، همچنان محدود است؛ به‌ویژه در زمینه‌های فرهنگی غیرغربی و جوامعی که هم‌زمان تحت تأثیر هنجارهای محلی و گفتمان جهانی زیبایی قرار دارند.

لذا این مطالعه با تمرکز اختصاصی بر مقوله راهنمادی، به‌عنوان یک تحلیل محتوای کیفی مشتق از فرایند گراند تئوری، به دنبال پاسخ به این پرسش است که: دختران نوجوان، در مواجهه با آینه‌های اجتماعی شبکه‌های اجتماعی و علائم بدریخت‌انگاری بدن، از چه راهنمادهایی بهره می‌گیرند؟ تمرکز بر طبقه راهنمادهای، امکان ارائه تصویری ظریف و عملیاتی از الگوهای مقابله‌ای و تنظیمی نوجوانان را فراهم می‌کند؛ تصویری که می‌تواند مبنای طراحی مداخلات پیشگیرانه و ارتقایی مبتنی بر واقعیت زیسته دختران نوجوان در عصر شبکه‌های اجتماعی باشد.

روش کار:

در این مطالعه، رویکرد پژوهشی کیفی با تأکید بر تحلیل محتوای کیفی کار گرفته شد. داده‌های این مقاله از یک پروژه گراند تئوری گسترده‌تر استخراج شده‌اند که با هدف تبیین فرایند نقش شبکه‌های اجتماعی در پدیداری علائم اختلال بدریخت‌انگاری بدن در دختران نوجوان ایرانی طراحی و اجرا شده بود. در مطالعه اصلی، داده‌ها بر اساس الگوی اشتراوس و کوربین و از طریق مصاحبه‌های عمیق نیمه‌ساخت‌یافته با دختران نوجوانی که هم تجربه استفاده فعال از شبکه‌های اجتماعی و هم نگرانی قابل توجه درباره ظاهر را گزارش می‌کردند، گردآوری و در سه سطح کدگذاری باز، محوری و انتخابی تحلیل شده بود. یکی از مقولات محوری برآمده از آن فرایند، خوسه راهنمادهای مواجهه و مراقبت از تصویر بدنی در بستر شبکه‌های اجتماعی بود که در قالب طیفی از مکانیزم‌های دفاعی، راهنمادهای کنش‌گرانه خودمراقبتی و راهنمادهای مراقبتی خانواده سازمان یافت. مطالعه حاضر یک تحلیل ثانویه متمرکز بر همین مقوله راهنمادی است که با استفاده از تحلیل محتوای کیفی، به واکاوی عمیق‌تر لایه‌های معنایی و تنش‌های درونی راهنمادهای نوجوانان و خانواده‌هایشان می‌پردازد.

جامعه پژوهش، دختران نوجوان ۱۳ تا ۱۸ ساله مقاطع اول و دوم متوسطه در مدارس سمای وابسته به دانشگاه آزاد اسلامی در استان البرز بودند که تجربه استفاده مستمر از شبکه‌های اجتماعی و در عین حال نارضایتی قابل توجه از ظاهر یا علائم زیرآستانه‌ای بدریخت‌انگاری را گزارش کرده بودند. در مطالعه گراند تئوری اصلی از نمونه‌گیری هدفمند و سپس نمونه‌گیری نظری برای دستیابی به تنوع حداکثری از نظر سن، پایه تحصیلی، نوع و شدت استفاده از شبکه‌های اجتماعی و بافت خانوادگی استفاده شد و فرایند نمونه‌گیری تا رسیدن به اشباع نظری ادامه یافت. در مجموع ۲۴ مصاحبه عمیق نیمه‌ساخت‌یافته با دختران واجد شرایط انجام و به‌طور کامل وازبه‌واژه پیاده‌سازی شد. در مطالعه حاضر، متن کامل همین مصاحبه‌ها به‌عنوان منبع داده، مجدداً و با تمرکز اختصاصی بر بخش‌هایی که به نحوی به نحوه مواجهه با فشارهای ظاهرمحور شبکه‌های اجتماعی، مراقبت از تصویر بدن و نقش خانواده در این زمینه مرتبط بودند وارد فرایند تحلیل شد؛ به عبارت دیگر، تحلیل حاضر نه بر تولید نظریه جدید، بلکه بر تعمیق و غنی‌سازی مقوله راهنمادهای در چارچوب نظریه موجود متمرکز است.

فرایند تحلیل داده‌ها بر اساس رویکرد تحلیل محتوای کیفی انجام شد؛ بدین معنا که چارچوب اولیه تحلیل، از دل نظریه برآمده از مطالعه گراند تئوری استخراج شد، اما امکان ظهور کدها و زیرمقوله‌های جدید نیز حفظ گردید. در گام نخست، پژوهشگر اصلی و همکار پژوهشی، تمامی متن مصاحبه‌ها را چندین بار به‌صورت عمیق مطالعه کردند تا درک جامع و تازه‌ای از زمینه، لحن و فضای تجربه زیسته مشارکت‌کنندگان به دست آید. سپس واحدهای معنایی مرتبط با نحوه مدیریت تجربه بدنی در بستر شبکه‌های اجتماعی، به‌صورت جمله، عبارت یا پاراگراف‌های کوتاه که حاوی یک ایده منسجم درباره چگونه با بدن/ظاهر خود در این فضا کنار می‌آیم؟، شناسایی و استخراج شدند. این واحدهای معنایی در ابتدا با کدهای توصیفی کوتاه و نزدیک به زبان مشارکت‌کنندگان برچسب‌گذاری شدند؛ در

این مرحله، سه خوشه اصلی راهبردها به‌عنوان چارچوب تحلیل در نظر گرفته شدند، اما کدگذاری محدود به آن‌ها نشد و هرگاه کد یا الگوی جدیدی فراتر از چارچوب اولیه بروز کرد، به‌طور استقرایی به ماتریس کدها افزوده شد.

در گام بعد، کدهای مشابه و هم‌خانواده در قالب زیرمقوله‌ها تجمیع و درون هر زیرمقوله، تلاش شد محور معنایی مشترک، تنش‌های درونی و جهت‌گیری راهبردی آن‌ها روشن شود. تجمیع کدها در چندین دور بازبینی و بازآرایی انجام شد و هر بار با بازگشت به متن خام مصاحبه‌ها و مقایسه مداوم کد داده و کدکد، از همخوانی معنایی و انسجام درونی زیرمقوله‌ها اطمینان حاصل شد. در نهایت، زیرمقوله‌ها در قالب سه خوشه اصلی راهبردی و یک تصویر کلان از پیوستار دفاع تا عاملیت و حمایت در مواجهه با آینه‌های اجتماعی شبکه‌های اجتماعی بازسامان‌دهی شدند؛ به‌نحوی که روشن شود هر گروه از راهبردها چگونه می‌تواند شکاف بین خود واقعی و خود ایده‌آل رسانه‌ای را کاهش یا تعمیق کند.

فرایند تحلیل به‌شکل مشارکتی و با حضور دست‌کم دو پژوهشگر در مراحل کلیدی انجام شد. در جلسات مشترک، کدها و زیرمقوله‌های پیشنهادی مقایسه، تفاوت‌ها بحث و از طریق گفت‌وگوی تحلیلی به اجماع نزدیک شد. برای افزایش شفافیت و قابلیت پی‌گیری، تمامی مراحل تحلیل از نسخه‌های اولیه کدها و ماتریس‌های طبقه‌بندی تا تصمیم‌های ادغامی یا تفکیکی درباره زیرمقوله‌ها در قالب ردپای حسابرسی مکتوب ثبت گردید. همچنین در طول تحلیل، یادداشت‌های تأملی و تحلیلی پژوهشگر (ممو) به‌منظور بازتاب‌دادن پیش‌فرض‌ها، برداشت‌های اولیه، تغییرات درک از داده‌ها و سؤالات بازنگهداری شد تا هم به تعمیق فهم و هم به کنترل سوگیری کمک کند.

برای ارتقای اعتمادپذیری و اعتبار یافته‌ها، از چند راهبرد مکمل استفاده شد. تنوع حداکثری مشارکت‌کنندگان از نظر سن، پایه تحصیلی، نوع و شدت استفاده از شبکه‌های اجتماعی و بافت خانوادگی مدنظر قرار گرفت تا طیف وسیع‌تری از تجارب و راهبردها پوشش داده شود. از نقل‌قول‌های مستقیم و متنوع مشارکت‌کنندگان در گزارش نتایج استفاده شد تا پیوند بین تفسیر پژوهشگر و داده خام برای خواننده شفاف باشد. یافته‌های اولیه در جلساتی با حضور استاد راهنما و مشاور که تجربه تخصصی در پژوهش کیفی و حوزه نوجوانان و اختلالات بدریخت‌انگاری داشتند، ارائه و درباره انسجام مفهومی، کفایت طبقه‌بندی و معناداری ساختار راهبردها بازبینی و اصلاح شد. در عین حال، تلاش شد پژوهشگر در طول تحلیل، با بازگشت مکرر به متن مصاحبه‌ها و آگاه‌سازی مداوم نسبت به پیش‌فرض‌های شخصی، از تحمیل چارچوب‌های نظری بیرونی بر داده‌ها اجتناب کرده و اجازه دهد پیچیدگی‌ها، تناقض‌ها و ابهامات در تجربه زیسته نوجوانان تا حد امکان حفظ و منعکس شود.

ملاحظات اخلاقی مطابق با استانداردهای پژوهش در حوزه نوجوانان و مطالعات کیفی رعایت شد. مطالعه اصلی گراند تئوری مجوز کمیته اخلاق دانشگاه را دریافت کرده بود (IR.IAU.K.REC.۱۴۰۳.۱۱۶) و برای انجام مصاحبه‌ها رضایت آگاهانه والدین و رضایت آگاهانه/مطلع خود نوجوانان اخذ شده بود. داوطلبان بودن مشارکت، امکان کناره‌گیری در هر زمان بدون هیچ پیامد منفی، حفظ محرمانگی و استفاده از کد به‌جای نام در تمامی مراحل گردآوری، تحلیل و گزارش نتایج تضمین شد. در مواردی که مصاحبه احتمال برانگیختن ناراحتی هیجانی داشت، امکان ارجاع به خدمات مشاوره و روان‌شناسی مدرسه یا مراکز وابسته فراهم بود. تحلیل ثانویه حاضر بر روی داده‌های ناشناس و در چارچوب همان مجوز اخلاقی و بدون جمع‌آوری داده جدید انجام شد و هیچ اطلاعات هویتی تازه‌ای از مشارکت‌کنندگان استخراج یا گزارش نشد.

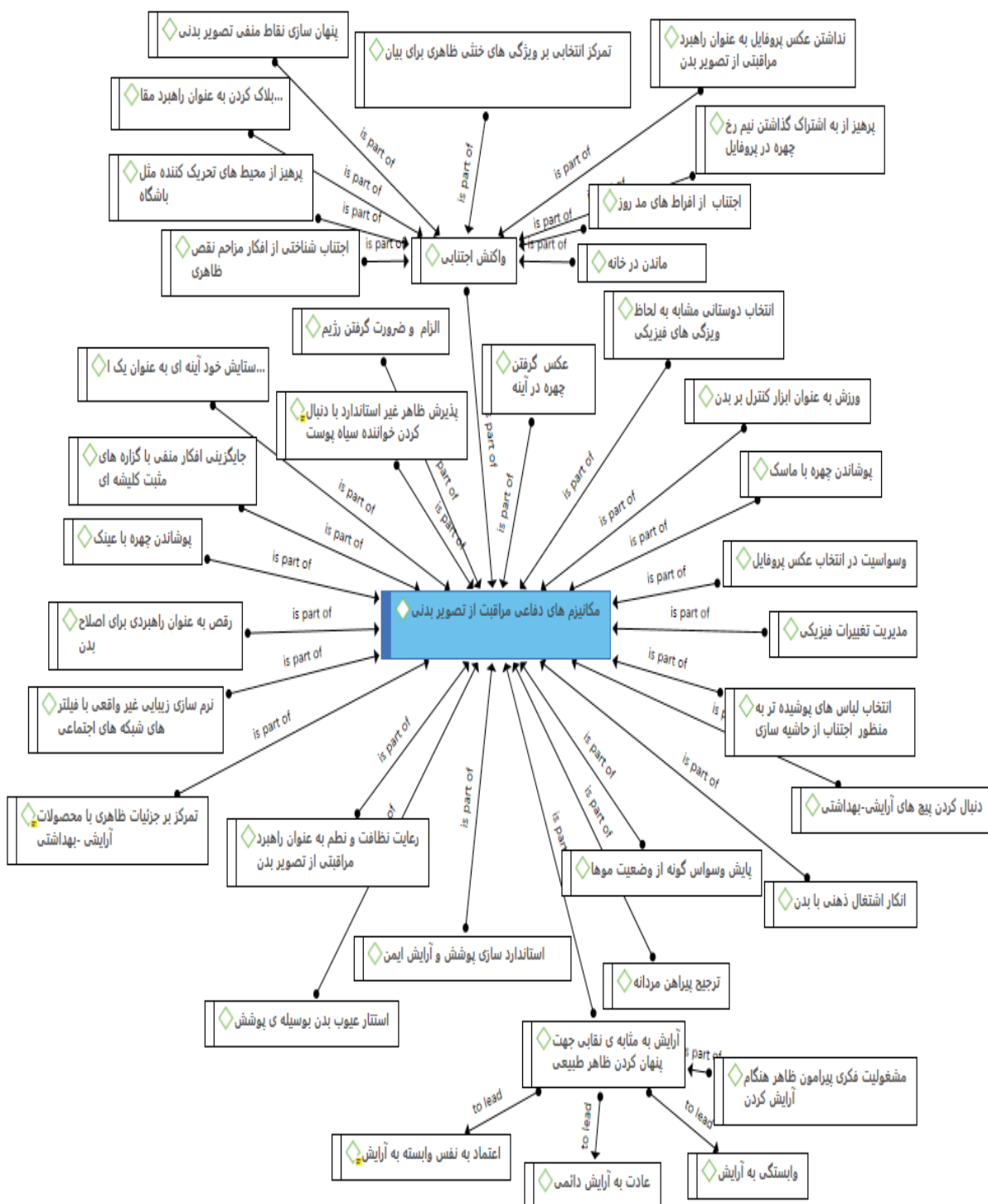
یافته‌ها

راهبردها به‌عنوان یکی از طبقات اصلی نظریه زمینه‌ای پژوهش حاضر، شامل الگوهای رفتاری و شناختی است که دختران نوجوان در مواجهه با پدیده مرکزی یعنی شکاف بین تصویر بدنی خود و استانداردهای ایده‌آل زیبایی در شبکه‌های اجتماعی از خود نشان می‌دهند. تحلیل داده‌ها نشان داد که مشارکت‌کنندگان بسته به شدت درگیری‌شان با این شکاف و نیز تحت تأثیر عوامل فردی و زمینه‌ای، از دو نوع راهبرد کاملاً متمایز بهره می‌گیرند: گروهی از واکنش‌ها که ماهیت دفاعی-اجتنابی داشته و در کوتاه‌مدت به کاهش اضطراب ظاهری کمک می‌کنند اما در بلندمدت مشکل را تشدید می‌نمایند، و در مقابل، راهبردهایی کنش‌گرانه و سازگار که فرد به‌طور فعال برای محافظت از تصویر بدنی خود و کاهش تأثیرات منفی فضای مجازی به کار می‌بندد. علاوه بر این، یک محور مهم در یافته‌ها حمایت‌های خانوادگی به‌عنوان راهبرد مکمل بود که می‌تواند نقش تعیین‌کننده‌ای در موفقیت یا شکست راهبردهای فردی نوجوانان داشته باشد. در ادامه، این زیرمقوله‌های سه‌گانه یعنی مکانیسم‌های دفاعی مراقبت از تصویر بدنی، راهبردهای مراقبتی کنش‌گرانه از تصویر بدنی و راهبردهای مراقبتی خانواده به همراه شواهد برگرفته از گفته‌های مشارکت‌کنندگان تبیین می‌شوند.

جدول ۲ مقوله‌های محوری راهبردها

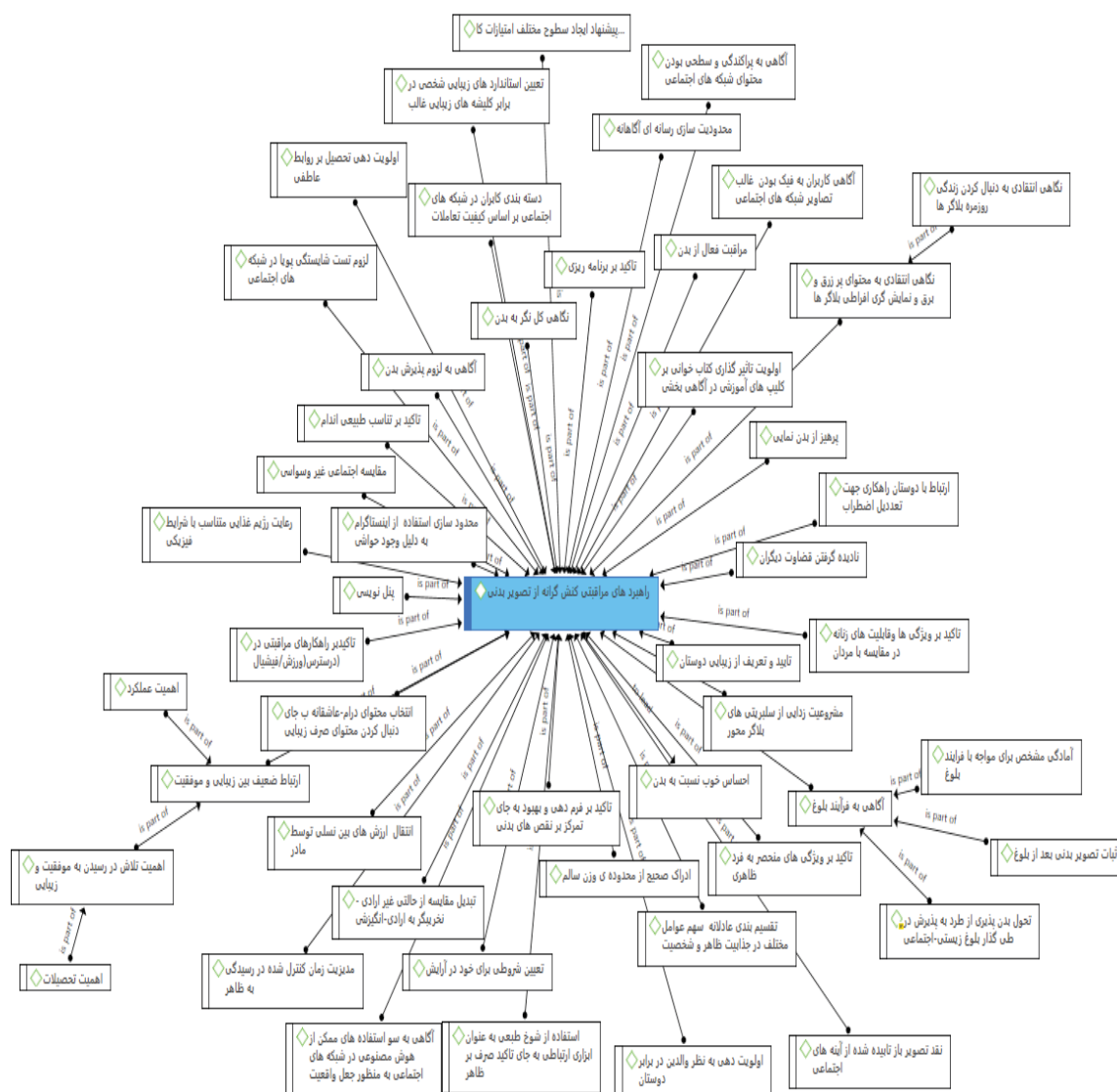
مکانیزم‌های دفاعی مراقبت از تصویر بدنی	راهبردها
راهبرد‌های مراقبتی کنش گراانه از تصویر بدنی	
راهبرد‌های مراقبتی خانواده	

یافته‌های مطالعه حاضر نشان داد بسیاری از دختران نوجوان در مواجهه با ناراضی‌تی از ظاهر خود به راهبردهای دفاعی و منفعلانه روی می‌آورند که کارکردی همچون مکانیزم‌های دفاعی روانی دارند. این رفتارها عمدتاً در دو شکل دیده شد: واکنش‌های اجتنابی و اقدامات جبرانی. واکنش‌های اجتنابی به این صورت است که فرد منبع اضطراب یا مقایسه را موقتاً از زندگی خود حذف می‌کند یا از آن می‌گریزد. به عنوان نمونه، یک مشارکت‌کننده ۱۶ ساله که از اندام خود رضایت نداشت، بیان کرد: "خیلی سعی می‌کنم به ظاهرم فکر نکنم و وقتی می‌بینم ظاهرم مطابق میل نیست بیشتر سعی می‌کنم مهمونی نرم، بیرون نرم" (مصاحبه‌شونده ۲). دیگری اعتراف کرد که هرگز عکس واقعی خود را در پروفایل شبکه‌های اجتماعی قرار نمی‌دهد، چرا که با دیدن عکس‌های ایده‌آل و لاغراندام دیگران دچار حسادت و احساس کم‌ارزشی می‌شود: "اون‌ها لاغر و من چسودیم می‌شه؛ برای همین عکسم مثل پروفایل کره‌ای‌ها نیست، هیچ وقت عکس پروفایل نمی‌ذارم" (مصاحبه‌شونده ۱۱). چنین اقداماتی نرفتن به مهمانی یا حذف تصویر خویش از فضای مجازی نمونه‌هایی از راهبردهای اجتنابی هستند که نوجوان را موقتاً از معرض قضاوت یا مقایسه بیرونی دور می‌سازند. گروه دیگر، رفتارهای جبرانی‌اند که در ظاهر بر خلاف اجتناب، فعالانه به نظر می‌رسند اما ماهیت آن‌ها جبران کمبودها یا پنهان‌سازی نقص‌های ادعایی است. تعدادی از مشارکت‌کنندگان گزارش کردند که برای کاهش اضطراب خود نسبت به چهره‌شان، وابستگی زیادی به آرایش پیدا کرده‌اند. یکی از دختران ۱۵ ساله گفت: "روزی ۲۰ دقیقه تا نیم ساعت آرایش می‌کنم و تنها جایی که بدون آرایش میام مدرسه است. وقتی آرایش می‌کنم اعتماد به نفسم بالا می‌ره" (مصاحبه‌شونده ۱). موردی دیگر از رفتارهای جبرانی، تلاش افراطی برای پوشاندن ویژگی‌های ظاهری است که مطابق میل فرد نیست؛ یک مشارکت‌کننده با ناراضی‌بودن از فرم صورت خود مطرح کرد که در فضای بیرون همیشه ماسک یا عینک بزرگ می‌زند تا چهره‌اش کمتر در معرض دید باشد و حتی الامکان دیده نشود (مصاحبه‌شونده ۱۲). همچنین برخی دختران به دنبال استفاده از محصولات و فیلترهای زیبایی فضای مجازی برای رفع عیوب ظاهری بودند؛ به گفته یکی از آن‌ها، او کرم‌ها و ماسک‌های پوستی معرفی شده در اینستاگرام را تهیه و مصرف می‌کرد به امید بهبود پوست و ظاهر خود (مصاحبه‌شونده ۱۲). این موارد نشان می‌دهد نوجوانان در یک تلاش وسواسی می‌کوشند به نحوی عیب‌های ادراک شده خود را مخفی یا اصلاح کنند. مجموعه این مکانیزم‌های دفاعی چه به شکل کناره‌گیری از موقعیت‌های اجتماعی و چه به صورت تلاش برای دستکاری مداوم ظاهر در کوتاه‌مدت ممکن است اضطراب دختران را کاهش دهد، اما پیامدی جز تشدید دور باطل نگرانی بدنی ندارد. اجتناب مکرر از جمع، به مرور منجر به انزوا و کاهش مهارت‌های اجتماعی می‌شود؛ فرد به جای حل مسئله، صورت مسئله (یعنی حضور در اجتماع و مواجهه با نگاه دیگران) را پاک می‌کند که حاصل آن تقویت بیشتر احساس ناکافی بودن است. از سوی دیگر، اقدامات جبرانی افراطی مانند آرایش زیاد یا صرف وقت و هزینه بسیار برای محصولات زیبایی، هر بار به نوجوان یادآوری می‌کند که بدون این ابزارها خود را قابل قبول نمی‌داند و استاندارد مطلوب دست‌نیافتنی است. به گفته یکی از شرکت‌کنندگان، او هرگاه عکسی از خود در صفحه‌اش می‌گذاشت ظرف مدت کوتاهی دچار اضطراب شده و آن را پاک می‌کرد، چون مدام به ذهنش می‌رسید که "ممکنه به نفر عکسو ببینه و بگه این چقدر زشته" (مصاحبه‌شونده ۱۶). این ترس دائمی از قضاوت منفی باعث می‌شد او حضور آنلاین خود را سانسور کند و در نهایت احساس ارزشمندی شخصی‌اش شدیداً گره بخورد به پنهان‌سازی مداوم خویشتن واقعی. در مجموع، مقوله "مکانیزم‌های دفاعی مراقبت از تصویر بدنی" منعکس‌کننده سیکلی معیوب است که در آن نوجوانان برای گریز از اضطراب و شرم ناشی از شکاف تصویر بدن‌شان، به رفتارهایی پناه می‌برند که خود آن‌ها در بلندمدت این شکاف را عمیق‌تر می‌کنند.



نمودار ۱ مکانیزم‌های دفاعی مراقبت از تصویر بدنی

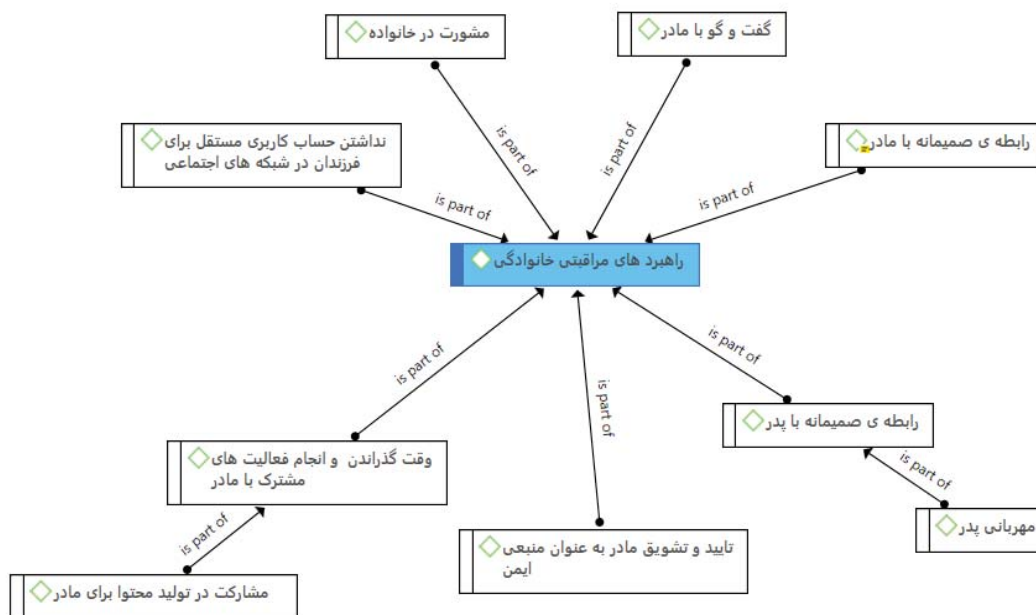
در نقطه مقابل، دسته‌ای دیگر از مشارکت‌کنندگان به ویژه آن‌هایی که شدت نارضایتی بدنی و درگیری‌شان با علائم بدریخت‌انگاری کمتر بود از راهبردهای کنش‌گرانه و سازگارانه برای حفاظت از خود در برابر فشارهای فضای مجازی استفاده می‌کردند. این راهبردهای فعال حاکی از تاب‌آوری روان‌شناختی و آگاهی انتقادی این نوجوانان در مواجهه با فرهنگ مسلط شبکه‌های اجتماعی است. یکی از مهم‌ترین تم‌هایی که در گفته‌های این گروه دیده شد، محدودسازی آگاهانه مصرف رسانه‌ای و پرهیز از مقایسه ظاهری بود. برای نمونه، یک دختر ۱۷ ساله که نمره بدریخت‌انگاری بالایی نداشت، بیان کرد: "من خیلی سلبریتی‌ها رو دنبال نمی‌کنم، بیشتر مخاطب پیج‌های خبری هستم، دوست دارم بدونم توی کشورهای دیگه سیاست و فرهنگ چه خبره. یا مثلاً کتاب درباره تاریخ ایران می‌خونم" (مصاحبه‌شونده ۲). این مشارکت‌کننده به طور فعال انتخاب کرده بود که به جای صفحات مُد و زیبایی، محتوای خبری و آموزشی را دنبال کند. چنین تصمیمی نشان‌دهنده آن است که او خود را از بمباران تصاویر جذاب و زندگی‌های پرزرق‌وبرق اینستاگرامی دور نگه می‌دارد. راهبردی که به گفته خودش کمک کرده کمتر درگیر احساس حسادت یا کم‌بینی نسبت به ظاهرش شود. در کنار پرهیز از مقایسه‌های آنلاین، پذیرش واقع‌بینانه ظاهر از دیگر راهبردهای کلیدی این گروه بود. برای مثال، مصاحبه‌شونده ۳ (دختر ۱۷ ساله) توضیح داد که بعد از عبور از سن بلوغ، نگرشش نسبت به بدنش باثبات‌تر شده و دیگر تمایل ندارد به شدت لاغر شود؛ بلکه داشتن اندامی سالم و متناسب را برای خود کافی می‌داند و می‌گوید "ترجیح می‌دم اندام متناسب طبیعی داشته باشم نه این که صرفاً لاغر باشم" ضمن این که از دید او بسیاری از تصاویر شبکه‌های اجتماعی "با فیلتر و ادیت زیاد، غیرواقعی" هستند (مصاحبه‌شونده ۴). در حقیقت او با آگاهی از غیرواقعی بودن معیارهای آنلاین، ارزش‌های زیبایی‌شناختی واقع‌گرایانه‌تری برای خود تعریف کرده است. چنین سواد رسانه‌ای انتقادی در گفته‌های چند شرکت‌کننده دیگر نیز مشهود بود؛ برای نمونه، مصاحبه‌شونده ۱۶ اظهار داشت: "هیچ آدمی خود واقعیشو تو شبکه‌های اجتماعی نشون نمی‌ده، ۷۰٪ میک‌آپ می‌کنن... شاید اگر چهره واقعی‌شونو بینم بهشون به جای ۸۰، ۵۰ نمره بدم" (مصاحبه‌شونده ۱۶). این نگرش نشان می‌دهد وی به جای مقایسه منفی خود با تصاویر بی‌نقص اینترنتی، اعتبار آن تصاویر را زیر سؤال می‌برد و معیار ارزش را از ظاهر به باطن تغییر می‌دهد. گروهی از دختران نیز به جای صرف انرژی برای رقابت در فضای مجازی، روی رشد فردی و فعالیت‌های دنیای واقعی تمرکز می‌کردند که این خود یک راهبرد کنش‌گرانه مهم بود. به عنوان مثال، یک مشارکت‌کننده ۱۳ ساله گفت: "ما باید خودمون و بدنمون رو قبول کنیم، ورزش کنیم و برای چیزهایی مثل جوش هم از راه‌حل‌های ساده مثل مراقبت پوستی استفاده کنیم" (مصاحبه‌شونده ۸). دیگری تأکید داشت که حضور دائمی در فضای مجازی برای آینده او سودی ندارد و بهتر است زمانش را صرف یادگیری و مطالعه کند: "فضای مجازی روی فکرات تأثیر می‌ذاره ولی کمکی به موفقیت نمی‌کنه... باید ولش کنی و بجسبی به کتاب خوندن، چون آگاهی که می‌خوای به دست بیاری تو شبکه‌های اجتماعی پیدا نمی‌شه" (مصاحبه‌شونده ۲۶). این نقل‌قول‌ها نشان‌دهنده نوعی اولویت‌بندی مجدد ارزش‌ها در بین برخی نوجوانان است؛ آن‌ها دریافته‌اند که سرمایه‌گذاری روی دانش، هنر، ورزش یا روابط واقعی به مراتب پایدارتر و پربارتر از کسب محبوبیت مجازی از طریق ظاهرسازی است. همچنین در گفت‌وگوها روشن شد که دخترانی که از این راهبردهای ایجابی بهره می‌برند، نگرانی کمتری درباره تغییرات جسمانی دوران بلوغ دارند و آن را پدیده‌ای طبیعی قلمداد می‌کنند. برای نمونه، مصاحبه‌شونده ۲۷ (دختر ۱۵ ساله) که در ابتدای نوجوانی دچار اضطراب‌هایی درباره جوش‌های صورت و رنگ پوست خود بود، بیان کرد با گذشت زمان یاد گرفته به این تغییرات به چشم گذرا و طبیعی نگاه کند: "با خودم می‌گم اگر صبور باشم جوش‌هام موقتی و تموم می‌شه... چند وقت که می‌گذره می‌بینم اصلاً انگار جوشی نداشتم؛ یا وقتی بیرون می‌ریم رنگ پوستم تو چشمم میاد با خودم می‌گم پوست من به رنگ عادیه نه خیلی سفید، نه خیلی تیره" (مصاحبه‌شونده ۲۷). چنین تحول شناختی نشان‌دهنده پذیرش بدن خود در طی فرآیند رشد است؛ او به تدریج به جای آن که مانند گذشته خود را با دوستانش یا با تصاویر اینستاگرام بسنجد، معیار زیبایی را در درون خودش و بر اساس سلامت و ویژگی‌های طبیعی بدنش تعریف می‌کند. به طور خلاصه، راهبردهای کنش‌گرانه‌ای که این گروه از دختران به کار گرفته‌اند از کاهش مواجهه با محرک‌های منفی فضای مجازی گرفته تا تقویت هویت مستقل و خودپذیری همچون یک سپر محافظ عمل کرده و از شکل‌گیری یا تشدید شکاف تصویر بدنی جلوگیری نموده است. این یافته همسو با این واقعیت بود که بسیاری از این دختران در پرسشنامه بدریخت‌انگاری نمرات پایین‌تری داشتند و علائم بالینی در آن‌ها بروز نکرده یا خفیف مانده بود.



نمودار ۲ راهبردهای مراقبتی، کنش گرانه از تصویر بدنی

سومین زیرمقاله مهم در طبقه راهبردها، راهبردهای مراقبتی خانواده است که نقش حمایتی و پیشگیرانه محیط خانوادگی را در مواجهه با پدیده شکاف تصویر بدن نشان می‌دهد. حضور فعال والدین و سبک تربیتی حامی گرایانه می‌تواند تاثیر شبکه‌های اجتماعی را تضعیف کرده و تاب‌آوری دختران را افزایش دهد. در مصاحبه‌ها، موارد متعددی مطرح شد که حاکی از نقش کلیدی والدین در شکل‌دهی تجربه نوجوانان بود. برای مثال، یک دختر ۱۴ ساله بیان کرد که به مادرش بسیار نزدیک است و همیشه احساسات و دغدغه‌هایش را با او در میان می‌گذارد. او گفت: «با مامانم راحت‌م، می‌تونم همه‌چی رو بهش بگم... دوست دارم مامانم ازم تعریف کنه تعریف هم می‌کنه‌ها، ولی باز احساس می‌کنم کمه یا واقعی نیست» (مصاحبه‌شونده ۱۱). اگرچه این نوجوان هنوز به تأیید بیش‌تری نیاز داشت، اما همین که مادر را منبع امن حمایت می‌دید نشان‌دهنده وجود پیوند عاطفی قوی در خانواده اوست. در خانواده مشارکت‌کننده ۲۲ نیز جوّ مشورت و تصمیم‌گیری جمعی حاکم بود؛ او توضیح داد «اگه بخوایم تصمیمی بگیریم معمولاً مامان و بابام (و خواهر بزرگترم) نظرشونو می‌گن بعد می‌رسه به من و برادرم که با هم مشورت می‌کنیم» (مصاحبه‌شونده ۲۲). این اظهارات گویای آن است که او در خانواده احساس ارزشمندی و مشارکت دارد و نظرش شنیده می‌شود. چنین فضایی می‌تواند به شکل غیر مستقیم اعتمادبه‌نفس او در مواجهه با قضاوت‌های

بیرونی را تقویت کند. حتی وقتی خانواده از نظر ساختاری کامل نیست یا والدین بسیار پرمشغله‌اند، کیفیت رابطه تعیین‌کننده است. یک دختر ۱۳ ساله (مصاحبه‌شونده ۲۷) که با مادرش زندگی می‌کرد، توضیح داد پدرش علی‌رغم این که وقت کمی برای حضور در خانه دارد بسیار مهربان و مشوق او است؛ هرچند ارتباط روزمره‌شان کم است، او اطمینان دارد که پدر پشت اوست و شکست‌هایش را بی‌اهمیت جلوه نمی‌دهد. این دختر همچنین از رابطه نزدیکی با مادر صحبت کرد و این که با هم فعالیت‌های لذت‌بخشی مثل آشپزی، نقاشی و بافتنی انجام می‌دهند و به این ترتیب اوقات فراغت مفیدی را کنار هم سپری می‌کنند (مصاحبه‌شونده ۲۷). این تعاملات مثبت خانوادگی کارکردی دوگانه داشت: از سویی، نوجوان حمایت عاطفی عمیق و پذیرش بی‌قیدوشرط را در خانه تجربه می‌کرد و لذا برای کسب تأیید به دیگران متکی نمی‌شد؛ از سوی دیگر، پرشدن اوقات فراغت با همراهی والدین خود به خود زمانی را که ممکن بود صرف پرسه‌زدن در اینستاگرام و مقایسه خود با دیگران کند، کاهش می‌داد. گذشته از حمایت عاطفی، نظارت والدین بر فعالیت آنلاین فرزندان نیز به عنوان یک راهبرد پیشگیرانه مطرح بود. چند نفر از مشارکت‌کنندگان اشاره کردند که یا گوشی هوشمند شخصی ندارند یا والدین بر استفاده‌شان از شبکه‌های اجتماعی نظارت مستقیم دارند. برای نمونه، مصاحبه‌شونده ۲۷ گفت که او اکانت مستقل اینستاگرام ندارد و فقط گاهی از طریق گوشی مادرش به این فضا می‌شود. در واقع، او برای فعالیت مجازی به نوعی محدودیت ساختاری داشته که البته خودش آن را پذیرفته بود و به جای پرسه در فضای آنلاین، علایق خود را در دنیای واقعی (مانند پخت شیرینی یا یادگیری ویدئو-ادیت) دنبال می‌کرد. این رویکرد والدین یعنی فراهم کردن تجربه کنترل‌شده و تا حدی جایگزین‌شده از شبکه‌های اجتماعی باعث شده بود دختر نوجوان در معرض بسیاری از مخاطرات رایج همسالانش (نظیر اعتیاد به اینستاگرام، مواجهه بی‌پرده با فرهنگ اینفلوئنسرها، یا مقایسه‌های افراطی) قرار نگیرد. مجموعه این یافته‌ها بر اهمیت نقش خانواده به عنوان یک سپر محافظتی نیرومند صحنه می‌گذارد. والدینی که رابطه صمیمانه و حمایتگری با فرزند خود دارند و در عین حال بر حضور او در فضای مجازی نظارت سالم اعمال می‌کنند، عملاً با ایجاد یک پایگاه امن روانی، نیاز نوجوان به تأییدطلبی اجتماعی را کاهش می‌دهند و از طرف دیگر با مدیریت محیطی، امکان درگیر شدن او در چرخه معیوب مقایسه و وسواس را به حداقل می‌رسانند. به بیان دیگر، راهبردهای حمایتی خانواده نقش پادزهر را در برابر تأثیرات منفی شبکه‌های اجتماعی ایفا می‌کنند. در این پژوهش نیز مشاهده شد هرچا این عوامل حمایتی حضور پررنگ‌تری داشتند، شکاف بین خودواقعی نوجوان و تصویر ایده‌آل بیرونی کوچک‌تر مانده و علائم مرضی بدریخت‌انگاری یا اصلاً پدیدار نشده یا خفیف‌تر بوده است.



نمودار ۳: راهبردهای مراقبتی خانوادگی

بحث

یافته‌های حاضر نشان داد که دختران نوجوان برای حفظ و مراقبت از تصویر بدنی خود در مواجهه با تأثیرات شبکه‌های اجتماعی از سه دسته راهبرد عمده استفاده می‌کنند: مکانیسم‌های دفاعی مراقبت از تصویر ذهنی (مانند اجتناب از محتوای آسیب‌زا، آرایش افراطی، حذف عکس‌ها)، راهبردهای مراقبتی کنش‌گرانه از تصویر بدنی (مانند محدودسازی آگاهانه مصرف رسانه، پذیرش واقع‌بینانه ظاهر، افزایش سواد رسانه‌ای) و راهبردهای حمایتی خانواده (مانند ایجاد رابطه حمایتی والد-فرزندی، نظارت هوشمند بر فعالیت‌های آنلاین و ارتباط صمیمانه). این راهبردها بازتاب‌دهنده تلاش نوجوانان برای تنظیم مواجهه با فشارهای اجتماعی-فرهنگی موجود در رسانه‌های اجتماعی است. مطابق با نتایج برخی محققان نوجوانان معیارهای زیبایی موجود در رسانه‌ها را درونی می‌کنند و خود را با آن‌ها مقایسه می‌کنند که منجر به نارضایتی از تصویر بدن می‌شود (واراسترو^{۱۴۴} و همکاران، ۲۰۲۰؛ کلی، وینگولز و دیتمار^{۱۴۵}، ۲۰۰۵). یافته‌های ما نشان می‌دهد که در واکنش به این فشارها، دختران نوجوان از راهبردهایی استفاده می‌کنند که هم‌سو با یافته‌های پژوهش‌های پیشین است. به‌ویژه، استفاده از اجتناب و پنهان‌سازی را می‌توان جزو مکانیسم‌های مقابله‌ای دانست که مطالعات پیشین نیز در اختلالات خوردن آن را شایع دانسته‌اند؛ به‌طوری‌که افراد دارای اختلالات خوردن یا نارضایتی بدنی تمایل بیشتری به راهبردهای مقابله‌ای اجتنابی-عاطفی دارند (جیمز پالیدا و همکاران^{۱۴۶}، ۲۰۲۵). بر اساس نتایج یک مطالعه کیفی اخیر، دختران نوجوان گزارش داده‌اند که برای جلوگیری از کاهش عزت‌نفس در مواجهه با محتوای مضر، فعالانه از مشاهده آن‌ها اجتناب می‌کنند. این حال، این مکانیسم‌های دفاعی معمولاً تأثیر کوتاه‌مدتی دارند و ممکن است در بلندمدت چندان اثربخش نباشند (بورنت، کیوتویسکی و مازتو^{۱۴۷}، ۲۰۱۷). مکانیسم‌های دفاعی استخراج‌شده شامل اجتناب مستقیم از مواجهه با محرک‌های تصویر بدنی (مثلاً عدم دنبال کردن کاربران یا محتوایی که احساس ضعف یا نارضایتی نسبت به بدن را افزایش می‌دهد)، تکیه بر آرایش شدید برای پوشاندن نقاط ضعف و حذف یا مخفی‌سازی عکس‌های شخصی از فضای مجازی است. این الگوها مشابه راهبردهای مقابله‌ای اجتنابی است که تحقیقات پیشین آن‌ها را در افراد دارای اختلالات خوردن یا نارضایتی بدنی مشاهده کرده‌اند. در واقع، مطالعه مروری اخیر مازتو^{۱۴۸} و همکاران در سال ۲۰۲۴ نشان داده است که پسران و دختران نوجوان برای کاهش تأثیرات منفی رسانه‌ها بر تصویر بدنی، محتوای آسیب‌زا را فعالانه دور می‌زنند و از دیدن تصاویر زیباگرایانه مفرط خودداری می‌کنند. برخلاف استراتژی‌های فعال، این مکانیسم‌های دفاعی بیشتر ماهیتی منفعلانه دارند و تنها کاهش موقت اضطراب مرتبط با تصویر بدن را به همراه دارند.

مطالعه حاضر نشان داد نوجوانان دختر از راهبردهای کنش‌گرانه مانند اقداماتی که نوجوانان خودآگاهانه برای بهبود تصویر بدنی استفاده می‌کنند. از جمله محدودسازی مصرف رسانه‌های اجتماعی به صورت معقول (برای مثال تعیین زمان‌های مشخص برای استفاده از اینستاگرام یا تیک‌تاک) و پذیرش واقع‌بینانه ظاهر (تنظیم انتظارات درباره بدن خود به شکلی منطبق با واقعیت) را می‌توان نام برد. یکی از یافته‌های برجسته این تحقیق تأکید بر نقش سواد رسانه‌ای بود. پژوهش‌های ایرانی نشان داده‌اند آموزش سواد رسانه‌ای و مهارت‌های تفکر انتقادی به نوجوانان کمک می‌کند محتوای دستکاری‌شده را تشخیص دهند و با آگاهی بیشتری از رسانه‌ها استفاده کنند (محمد تقی و رحمانی، ۱۴۰۴). یک مداخله بزرگ‌مقیاس در مدارس نوژ نشان داد که آموزش در حوزه تصویر بدنی و سواد رسانه‌ای موجب افزایش تجسم مثبت بدن (روابط مساعدتر و پذیرش بیشتر نسبت به بدن) در دختران می‌شود (سانگات بورجن و همکاران^{۱۴۹}، ۲۰۱۹). همچنین، مفهوم جنبش مثبت بدنی نشان داده است که قرار دادن تصاویر متنوع از بدن (مانند مدل‌های با سایزهای متفاوت) به افزایش رضایت بدنی منجر می‌شود؛ یا پس از تماشای تصاویر مدل‌های با اندازه طبیعی یا پلاس‌سایز، رضایت بدنی بیشتری نسبت به تصاویر ایده‌آل لاغری گزارش شد (راجرز، پاکستون و ورتین^{۱۵۰}، ۲۰۲۱). در مجموع، راهبردهای کنش‌گرانه تحکیم‌کننده خودآگاهی نوجوانان نسبت به رسانه و بدن خود هستند و در راستای رویکردهای کاهش آسیب مطرح شده‌اند.

یافته‌های این پژوهش نشان داد که برخورداری از یک رابطه والد-فرزند حمایتی و صمیمانه (به خصوص با مادر) می‌تواند نوجوان را در برابر پیام‌های آسیب‌زننده رسانه‌ای محافظت کند. نتیجه با ادبیات موجود همخوانی دارد؛ مطالعات نشان می‌دهد هر چه رابطه نوجوان با والدین گرم‌تر و همراه با ارتباط باز باشد، او کمتر تحت تأثیر مقایسه‌های صوری قرار می‌گیرد و کمتر استانداردهای غیرواقعی زیبایی را

144 Verrastro, V., & et al.

145 Clay, D., Vignoles, V. L., & Dittmar, H.

146 Jiménez-Padilla, C., & et al.

147 Burnette, C. B., Kwitowski, M. A., & Mazzeo, S. E.

148 Mazzeo SE, & et al.

149 Sundgot-Borgen C: & et al.

150 Rodgers RF, Paxton SJ, Wertheim EH.

درونی می‌کنند (دویریس و همکاران^{۱۵۱}، ۲۰۱۹: پنگ و مالینکروت^{۱۵۲}، ۲۰۰۹). علاوه بر این، سبک‌های فرزندپروری حامی (حاوی مهر و حمایت عاطفی) سبب پذیرش تغییرات بدنی و عزت‌نفس بالاتر در نوجوانان می‌شوند، در حالی که شیوه‌های انتقاد گرایانه یا سختگیرانه والدین با افزایش ناراضی‌ت از تصویر بدن و خودانتقادی مرتبط است. همچنین، ارائه بازخورد مثبت والدین نسبت به ظاهر و ویژگی‌های فرد می‌تواند عزت‌نفس نوجوان را تقویت کند (هانگ و وان^{۱۵۳}، ۲۰۲۵). به نظر می‌رسد در عمل، نظارت هوشمند و گفتگوی مستمر والدین درباره محتوای آنلاین (مانند تعیین حدود استفاده و بحث در مورد تصاویر دیده‌شده) از راهنمادهای کمکی است که به کاهش مواجهه مضر نوجوان با محتوای زاینخش کمک می‌کند. به طور خلاصه، حمایت خانوادگی با تقویت عزت‌نفس و تصحیح نگرش‌های واقع‌بینانه نوجوان، نقش محافظتی قابل توجهی ایفا می‌کند.

از منظر بالینی، این یافته‌ها اهمیت روش‌های پیشگیرانه و مداخله‌ای را یادآوری می‌کند. درمانگران و متخصصان سلامت روان می‌توانند با آموزش راهنمادهای سالم مقابله و ارتقای مهارت‌های نقد رسانه‌ای به نوجوانان کمک کنند تا در برابر پیام‌های منفی بدن مقاومت کنند. تدریس سواد رسانه‌ای و تفکر انتقادی در برنامه‌های آموزشی مدارس و جلسات مشاوره نوجوانان باعث افزایش توانایی آن‌ها در شناسایی محتوای دستکاری‌شده و مدیریت استفاده از شبکه‌های اجتماعی می‌شود. از سوی دیگر، مداخلات روان‌شناختی مانند درمان شناختی-رفتاری می‌تواند تمرکز بر پذیرش بدن و کمرنگ کردن باورهای غیرمنطقی درباره زیبایی را در دستور کار قرار دهند. علاوه بر این، دخیل کردن والدین در فرایند درمان اهمیت دارد؛ به گونه‌ای که تقویت سبک فرزندپروری حمایتگر و آموزش والدین برای ارائه بازخوردهای مثبت درباره بدن فرزندان، به ثبات روانی و تصویر بدنی سالم‌تر نوجوانان منجر می‌شود. به طور کلی، برنامه‌های بالینی چه در قالب گروه‌های آموزشی و چه مداخلات خانوادگی باید تلاش کنند راهنمادهای موثرتر و ایمن‌تری را برای مواجهه نوجوانان با فشارهای تصویر بدنی ترویج دهند.

از جمله محدودیت‌های این مطالعه، نخست محدود بودن دامنه جغرافیایی و فرهنگی مشارکت‌کنندگان است که همگی از مدارس دخترانه یک منطقه خاص در استان البرز انتخاب شدند؛ این مسئله ممکن است قابلیت تعمیم نظریه زمینه‌ای به سایر اقشار نوجوان یا فرهنگ‌های متفاوت را کاهش دهد. همچنین بر تکیه صرف بر مصاحبه‌های خودگزارش‌دهی است که ممکن است تحت تأثیر سوگیری‌های حافظه، سانسور اجتماعی یا اجتناب هیجانی قرار گیرد؛ به‌ویژه در موضوعات حساسی مانند تصویر بدن و شرم ظاهری. تمرکز انحصاری بر دختران نوجوان است که اگرچه با هدف تعمیق پدیده صورت گرفت، اما تحلیل دیدگاه پسران یا اقشار جنسیتی متنوع نیز می‌توانست به فهم فراگیرتری از راهنمادهای مقابله‌ای منجر شود. همچنین، با توجه به طراحی کیفی مطالعه، امکان آزمون تجربی روابط علی یا میزان اثربخشی راهنمادهای وجود نداشت؛ لذا پیشنهاد می‌شود در مطالعات بعدی با روش‌های ترکیبی یا کمی، کارآمدی راهنمادهای شناسایی‌شده در کاهش علائم اختلال بدریخت‌انگاری مورد ارزیابی قرار گیرد.

نتیجه‌گیری

نتایج این پژوهش با تمرکز بر طبقه استراتژی‌ها تصویری چندلایه از شیوه‌هایی ارائه می‌دهد که دختران نوجوان برای مواجهه با فشارهای رسانه‌ای بر بدن و ظاهر خود به کار می‌گیرند. سه دسته اصلی از راهنمادهای شناسایی شدند: مکانیزم‌های دفاعی مراقبت از تصویر بدنی (مانند اجتناب، آرایش افراطی، حذف خود از فضای مجازی)، راهبرد‌های مراقبتی کنش‌گرا (مانند کاهش مصرف آسیب‌زا، ارتقای سواد رسانه‌ای و پذیرش بدن) و راهبرد‌های مراقبتی خانواده (نظارت هوشمند، رابطه حمایتی، بازخورد مثبت). این یافته‌ها حاکی از آن است که واکنش نوجوانان به شکاف بین خودواقعی و بدن آرمانی‌شده در شبکه‌های اجتماعی طیفی از کنش‌گری هوشمندانه و مقاومت روانی را نیز به همراه دارد. راهنمادهای کنش‌گرا و حمایتی خانواده، نقش سپری حفاظتی را ایفا می‌کنند که نه تنها می‌تواند از بروز نشانه‌های اختلال بدریخت‌انگاری بدن پیشگیری کنند، بلکه ممکن است در جهت بازسازی مثبت رابطه فرد با بدن خود نیز مؤثر واقع شوند. از منظر کاربردی، یافته‌ها ضرورت طراحی مداخلات مبتنی بر تاب‌آوری، آموزش سواد رسانه‌ای و توانمندسازی خانواده‌ها را برجسته می‌سازد؛ مداخلاتی که باید از مرزهای آموزش‌های سطحی عبور کرده و به ساختن نگاهی واقع‌گرایانه و مثبت به بدن و هویت فردی نوجوانان بینجامند. در نهایت، این مطالعه نشان می‌دهد که اختلال بدریخت‌انگاری بدن پدیده‌ای صرفاً بالینی یا زیستی نیست، بلکه پدیده‌ای روان‌اجتماعی پیچیده است که در آینه‌های مجازی بازتاب می‌یابد و از خلال شبکه‌های فرهنگی، فناوری و خانوادگی معنا می‌گیرد. به همین دلیل، درمان یا پیشگیری از آن نیز مستلزم پاسخ‌هایی چندلایه، جامع‌نگر و مبتنی بر مشارکت فعال نوجوانان، خانواده‌ها، نظام آموزشی و سیاست‌گذاران رسانه‌ای خواهد بود.

151 de Vries, D.A., & et al.

152 Cheng, H. L., & Mallinckrodt, B.

153 Huang, S., Wan, Z.

سپاسگزاری:

بدین وسیله از تمامی دختران نوجوان و خانواده‌های محترمی که با صرف زمان، صداقت و شجاعت، تجربه‌های شخصی خود را در این پژوهش با ما در میان گذاشتند، صمیمانه قدردانی می‌کنیم. همچنین از مدیران، مشاوران و کادر آموزشی مدارس سمای وابسته به دانشگاه آزاد اسلامی واحد البرز که زمینه دسترسی به مشارکت‌کنندگان و فضای لازم برای انجام مصاحبه‌ها را فراهم کردند، سپاسگزاریم.

تضاد منافع

نویسندگان اعلام می‌کنند در ارتباط با انتشار این مقاله، هیچ‌گونه تضاد منافع علمی، مالی یا شخصی ندارند.

منابع:

ایمان، محمد تقی و رحمانی، روح الله . (۱۴۰۴). رسانه‌های اجتماعی و بازآفرینی "تصویر بدن": نگرانی‌های ذهنی دختران نوجوان از تصویر بدن. *تداوم و تغییر اجتماعی*, ۴(۱), ۹۷-۱۲۵. doi: 10.22034/jscc.2025.22258.1170

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). American Psychiatric Publishing.

Anderson, M., Faverio, M., & Gottfried, J. (2023, December 11). *Teens, social media and technology 2023*. Pew Research Center. <https://www.pewresearch.org/internet/2023/12/11/teens-social-media-and-technology-2023>

Burnette, C. B., Kwitowski, M. A., & Mazzeo, S. E. (2017). "I don't need people to tell me I'm pretty on social media:" A qualitative study of social media and body image in early adolescent girls. *Body image*, 23, 114–125. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2017.09.001>

Cascio, C. N., Selkie, E., & Moreno, M. A. (2023). Effect of Technology and Digital Media Use on Adolescent Health and Development: Protocol for a Multimethod Longitudinal Study. *JMIR research protocols*, 12, e50984. <https://doi.org/10.2196/50984>

Cheng, H. L., & Mallinckrodt, B. (2009). Parental bonds, anxious attachment, media internalization, and body image dissatisfaction: exploring a mediation model. *Journal of Counseling Psychology*, 56(3), 365–375. <https://doi.org/10.1037/a0015067>.

Clay, D., Vignoles, V. L., & Dittmar, H. (2005). Body image and self-esteem among adolescent girls: Testing the influence of sociocultural factors. *Journal of Research on Adolescence*, 15(4), 451–477. <https://doi.org/10.1111/j.1532-7795.2005.00107.x>

Danielsen, H.E., Finserås, T.R., Andersen, A.I.O. et al. (2024) Mirror, mirror on my screen: Focus on self-presentation on social media is associated with perfectionism and disordered eating among adolescents. Results from the "LifeOnSoMe"-study. *BMC Public Health* 24, 2466 . <https://doi.org/10.1186/s12889-024-19317-9>

de Vries, D.A., Vossen, H.G.M. & van der Kolk – van der Boom, P. Social Media and Body Dissatisfaction: Investigating the Attenuating Role of Positive Parent–Adolescent Relationships. *J Youth Adolescence* 48, 527–536 (2019). <https://doi.org/10.1007/s10964-018-0956-9>

Enander J, Ivanov VZ, Mataix-Cols D& et al. Prevalence and heritability of body dysmorphic symptoms in adolescents and young adults: a population-based nationwide twin study. *Psychological Medicine*. 2018;48(16):2740-2747. doi:10.1017/S0033291718000375

Gupta, M., Jassi, A., & Krebs, G. (2023). The association between social media use and body dysmorphic symptoms in young people. *Frontiers in psychology*, 14, 1231801. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1231801>

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, 100110. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.02.008> PubMed

Huang, S., Wan, Z. Parental rearing styles and adolescent self-esteem: the mediating roles of body image. *BMC Psychol* 13, 549 (2025). <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02887-7>

Jiménez-Padilla, C., Vázquez Morejón, A. J., & Arias-Sánchez, S. (2025). Coping strategies adopted when faced with stress and eating disorders: A systematic review. *Eating behaviors*, 57, 101966. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2025.101966>

Marwick, A.E., & Boyd, D. (2014). Networked privacy: How teenagers negotiate context in social media. *New Media & Society*, 16, 1051 - 1067.

Mazzeo, S. E., Weinstock, M., Vashro, T. N., Henning, T., & Derrigo, K. (2024). Mitigating Harms of Social Media for Adolescent Body Image and Eating Disorders: A Review. *Psychology research and behavior management*, 17, 2587–2601. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S410600>

Neziroglu, F., Khemlani-Patel, S., & Veale, D. (2008). Social learning theory and cognitive behavioral models of body dysmorphic disorder. *Body image*, 5(1), 28–38. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2008.01.002>

Ofcom. (2022). Children and parents: Media use and attitudes report 2022. Ofcom

Phillips, K. A., Didie, E. R., Menard, W., Pagano, M. E., Fay, C., and Weisberg, R. B. (2006). Clinical features of body dysmorphic disorder in adolescents and adults. *Psychiatry Res*. 141, 305–314. doi: 10.1016/j.psychres.2005.09.014

Rodgers RF, Paxton SJ, Wertheim EH. (2021). Take idealized bodies out of the picture: a scoping review of social media content aiming to protect and promote positive body image. *Body Image*. 2021;38:10–36. doi: 10.1016/j.bodyim.2021.03.009

Ryding, F. C., & Kuss, D. J. (2020). The use of social networking sites, body image dissatisfaction, and body dysmorphic disorder: A systematic review of psychological research. *Psychology of Popular Media*, 9(4), 412–435. <https://doi.org/10.1037/ppm0000264>

Sundgot-Borgen, C., Friborg, O., Kalle, E., Torstveit, M. K., Engen, K. M., Bratland-Sanda, S., ... Rosenvinge, J. H. (2019). The Healthy Body Image (HBI) intervention: Effects of a school-based cluster-randomized controlled trial with 12-month follow-up. *Body Image*, 29, 122–131. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2019.03.007>

Veale, D., Gledhill, L. J., Christodoulou, P., and Hodsoll, J. (2016). Body dysmorphic disorder in different settings: a systematic review and estimated weighted prevalence. *Body Image* 18, 168–186. doi: 10.1016/j.bodyim.2016.07.003

Verrastro, V., Fontanesi, L., Liga, F., Cuzzocrea, F., & Gugliandolo, M. C. (2020). Fear the Instagram: Beauty stereotypes, body image and Instagram use in a sample of male and female adolescents. *Qwerty Open and Interdisciplinary Journal of Technology, Culture and Education*, 15(1), 31–49. <https://doi.org/10.30557/QW000021>