

The Mediating Role of Social Media Use in the Relationship Between Self-Esteem and Body Image Concerns Among Undergraduate Students

Arvin Poursadegh Kordi¹

Amir Emami Zeydi²

Abolfazl Hosseinnataj³

Yadollah Jannati⁴

¹. MSc Student in Psychiatry Nursing, Student Research Committee, Mazandaran University of Medical Sciences, Sari, Iran

². Associate Professor, Department of Nursing Principles and Techniques and Management, Mazandaran University of Medical Sciences, Sari, Iran

³. Assistant Professor, Faculty of Public Health, Mazandaran University of Medical Sciences, Sari, Iran

⁴. Associate Professor, Psychiatry and Behavioural Sciences Research Center, Addiction Institute, Mazandaran University of Medical Sciences, Sari, Iran

(Received February 10, 2026; Accepted September 6, 2026)

Abstract

Background and purpose: Due to the widespread use of social media and its potential effects on mental health and body image, this study aimed to investigate the mediating role of social media use in the relationship between self-esteem and body image concerns among undergraduate students at Mazandaran University of Medical Sciences.

Materials and methods: This descriptive-correlational study was conducted among 250 undergraduate students at Mazandaran University of Medical Sciences. Participants were selected using multistage random sampling, and data were collected using the Rosenberg Self-Esteem Scale, Jahanbani Social Networks Questionnaire, and Littleton Body Image Concern Questionnaire. Data were analysed using Pearson's correlation coefficient, multiple linear regression, and structural equation modelling in SPSS and AMOS.

Results: The findings showed that 77.6% of the students had high self-esteem, while 68.8% reported low levels of body image concerns. In addition, 96% of the students had a moderate level of social media use. There was a significant inverse relationship between self-esteem and body image concerns ($\beta = -1.50$, $P < 0.001$). Moreover, social media use was significantly and positively associated with body image concerns ($\beta = 0.21$, $P = 0.018$). However, social media use did not significantly mediate the relationship between self-esteem and body image concerns. Furthermore, no statistically significant association was found between self-esteem and social media use ($\beta = -0.04$, $P = 0.502$).

Conclusion: Although social media use was independently associated with body image concerns, it did not significantly mediate the relationship between self-esteem and body image concerns in this study. These findings may inform the development of multidimensional interventions to enhance self-esteem, promote mindful social media use, and improve body image among university students.

Keywords: Medical students, self-esteem, social networks, body image, mental health

J Mazandaran Univ Med Sci 2026; 36 (261): 110-120 (Persian).

Corresponding Author: Yadollah Jannati - Faculty of Nursing and Midwifery, Mazandaran University of Medical Sciences, Sari, Iran (E-mail: Jannati.yadollah@gmail.com)

نقش میانجی استفاده از شبکه‌های اجتماعی در رابطه بین عزت نفس با نگرانی از تصویر بدنی در دانشجویان

آروین پورصادق کردی^۱

امیر امامی زیدی^۲

ابوالفضل حسین‌نجاج^۳

یداله جنتی^۴

چکیده

سابقه و هدف: با توجه به گسترش استفاده از شبکه‌های اجتماعی و تأثیرات بالقوه آن بر سلامت روانی و تصویر بدنی، این پژوهش با هدف تعیین نقش میانجی استفاده از شبکه‌های اجتماعی در رابطه بین عزت نفس و نگرانی از تصویر بدنی در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی مازندران، انجام پذیرفت.

مواد و روش‌ها: مطالعه از نوع توصیفی همبستگی بود که بر روی ۲۵۰ دانشجوی مقطع کارشناسی دانشگاه علوم پزشکی مازندران انجام شد. نمونه‌گیری به روش تصادفی چند مرحله‌ای انجام و داده‌ها با استفاده از پرسشنامه‌های استاندارد عزت نفس، عزت نفس روزنبرگ، شبکه‌های اجتماعی جهان‌بانی و پرسشنامه نگرانی از تصویر بدنی لیتلتون گردآوری شدند. تحلیل داده‌ها با استفاده از روش‌های آماری همبستگی پیرسون، رگرسیون خطی چند گانه و مدل‌سازی معادلات ساختاری در نرم‌افزارهای SPSS و AMOS انجام شد.

یافته‌ها: یافته‌ها نشان داد ۷۷/۶ درصد دانشجویان دارای سطح بالای عزت نفس و ۶۸/۸ درصد از دانشجویان سطح پایین نگرانی از تصویر بدنی برخوردار بودند. همچنین ۹۶ درصد دانشجویان در سطح متوسط استفاده از شبکه‌های اجتماعی قرار داشتند. علیرغم این که بین عزت نفس و نگرانی از تصویر بدنی ($B = -1/50, P < 0/001$) رابطه‌ای معکوس و معنی‌دار و بین استفاده از شبکه‌های اجتماعی با نگرانی از تصویر بدنی ($B = 0/21, P = 0/018$) رابطه مثبت و معناداری داشت، نقش میانجی شبکه‌های اجتماعی در رابطه بین عزت نفس و نگرانی از تصویر بدنی تأیید نشد. همچنین بین عزت نفس و استفاده از شبکه‌های اجتماعی ارتباط آماری معنی‌داری ($B = -0/04, P = 0/502$) وجود نداشت.

استنتاج: اگر چه شبکه‌های اجتماعی به‌طور مستقل با نگرانی از تصویر بدنی مرتبط هستند، اما احتمالاً به عنوان متغیر میانجی در رابطه بین عزت نفس و نگرانی از تصویر بدنی عمل نمی‌کنند. از این یافته‌ها می‌توان در مداخلات چند وجهی در جهت تقویت عزت نفس، آموزش استفاده آگاهانه از شبکه‌های اجتماعی و بهبود تصویر بدنی در دانشجویان استفاده نمود.

واژه‌های کلیدی: دانشجویان علوم پزشکی، عزت نفس، شبکه‌های اجتماعی، تصویر بدنی، سلامت روان

مؤلف مسئول: یداله جنتی - ساری، دانشکده پرستاری و مامایی ساری، پژوهشکده اعتیاد، دانشگاه علوم پزشکی مازندران، ساری، ایران E-mail: jannati.yadollah@gmail.com

۱. دانشجوی کارشناسی ارشد روان پرستاری، کمیته تحقیقات دانشجویی، دانشگاه علوم پزشکی مازندران، ساری، ایران

۲. دانشیار، گروه اصول و فنون پرستاری و مدیریت، دانشگاه علوم پزشکی مازندران، ساری، ایران

۳. استادیار، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی مازندران، ساری، ایران

۴. دانشیار، مرکز تحقیقات روان پزشکی و علوم رفتاری، پژوهشکده اعتیاد، دانشگاه علوم پزشکی مازندران، ساری، ایران

تاریخ دریافت: ۱۴۰۴/۱۱/۲۱ تاریخ ارجاع جهت اصلاحات: ۱۴۰۴/۱۲/۲۴ تاریخ تصویب: ۱۴۰۵/۶/۱۵

مقدمه

در سال‌های اخیر، گسترش فزاینده شبکه‌های اجتماعی تأثیرات عمیقی بر سلامت روان کاربران، به‌ویژه در جمعیت دانشجویی داشته است (۱). مطالعات نشان می‌دهند که بین عزت نفس و نگرانی از تصویر بدنی در میان دانشجویان رابطه معنی‌داری وجود دارد (۲). همچنین با پیشرفت شبکه‌های اجتماعی و گسترش ارتباطات، توجه به ظاهر جسمانی در افراد به ویژه جوانان افزایش یافته است، چرا که ظاهر افراد می‌تواند تأثیر زیادی بر جنبه‌های مختلف زندگی آنان از جمله فرصت‌های شغلی، روابط اجتماعی و اعتماد به نفس داشته باشد (۳، ۴). در کشور ایران نیز استفاده از اینترنت و به تبع آن شبکه‌های اجتماعی روز به روز به خصوص در بین نسل نوجوان و جوان رو به افزایش است. به نحوی که در سال ۲۰۱۸ قریب به ۷۰ درصد از جمعیت ایران از کاربران اینترنت بوده‌اند که این رقم نسبت به ده سال گذشته رشد چشمگیر دو برابری داشته است (۵). یکی از ویژگی‌های مهم این برنامه‌ها، امکان ارسال پیام و اشتراک‌گذاری فایل‌ها بدون محدودیت زمانی و مکانی است. این ویژگی به گسترش نفوذ شبکه‌های اجتماعی در فضای مجازی کمک کرده است (۶). شبکه‌های اجتماعی به‌عنوان ابزاری برای ارتباط و حمایت اجتماعی می‌توانند مؤثر باشند، اما در عین حال ممکن است مشکلاتی نظیر مقایسه اجتماعی و کاهش عزت نفس را تشدید کنند (۷). بر اساس نظریه مقایسه اجتماعی، افراد به‌ویژه در محیط‌های مجازی، خود را با دیگران مقایسه می‌کنند که این امر می‌تواند منجر به کاهش عزت نفس و افزایش نگرانی از تصویر بدنی شود (۸). همچنین، نظریه فرهنگ رسانه‌ای تأکید می‌کند که شبکه‌های اجتماعی با تبلیغ استانداردهای غیر واقعی زیبایی، به تشدید نارضایتی از بدن دامن می‌زنند (۹).

طی چند سال اخیر توجه به ظواهر جسمانی در میان جوانان رشد فزاینده‌ای به‌خود گرفته است (۱۰). نگاهی به سلسله مراتب ارزش‌های اجتماعی جوامع مختلف در دوره‌های گوناگون نشان می‌دهد زیبایی یکی از

ارزش‌های مهم اجتماعی با مصادیق و جلوه‌های بسیار متنوع محسوب می‌شود (۱۱). از جمله عواملی که این نوع نگرش را تقویت می‌کند نگرانی از تصویر بدنی است. نگرانی از تصویر بدنی در واقع نوعی نگرش منفی نسبت به تصویر بدن است که با توصیف نامناسب و منفی از ظاهر فیزیکی خود یا دیگران همراه است (۱۲). طبق نظر متخصصان حوزه بهداشت روان، نگرانی از تصویر بدنی، اشتغال ذهنی مداومی است که افراد درباره ظاهر جسمانی خود دارند و علی‌رغم طبیعی یا تقریباً طبیعی بودن ظاهر جسمانی‌شان، ترس مفرط و نگران‌کننده‌ای در این خصوص از خود نشان می‌دهند (۱۳).

روان‌شناسان معتقدند که رفتاری که هر فرد از خود نشان می‌دهد تحت تأثیر عوامل مهمی همچون عوامل محیطی، عاطفی و شخصیتی می‌باشد. زیرا انسان موجودی است پیچیده که عوامل مختلف از جمله شبکه‌های اجتماعی به صورت مستقیم و غیرمستقیم بر روی رفتارها و عملکردهای او می‌توانند تأثیر بگذارند (۱۴). یکی از پدیده‌های مهم سلامت روان، عزت نفس می‌باشد که در تعریف آن می‌توان به احساس ارزشمندی و برآورد فرد از ارزش خود اشاره داشت که منجر به داشتن حس اطمینان در برخورد با چالش‌های زندگی و احساس داشتن صلاحیت برای خوشبخت شدن می‌گردد (۱۵). این امر همچنین بر داشتن شخصیت بهنجار و برخورد مناسب با خود و دیگران نیز تأثیر گذار است (۱۶).

بنابراین شبکه‌های اجتماعی می‌توانند بر جنبه‌های مختلف سلامت روان انسان از جمله عزت نفس و تصویر بدنی اثر بگذارند. این موضوع در میان جوانان و دانشجویان، به دلیل فشارهای اجتماعی و استانداردهای زیبایی که توسط رسانه‌ها و شبکه‌های اجتماعی ترویج می‌شود، اهمیت ویژه‌ای پیدا می‌کند؛ چرا که میزان خودکشی در این گروه بین ۷ تا ۳۵ درصد می‌باشد و دومین عامل اصلی مرگ و میر این گروه سنی نیز می‌باشد (۱۳). با این حال، علیرغم شواهد موجود درباره ارتباط مستقیم این متغیرها، خلا علمی در مورد نقش میانجی

فرمول شماره ۱

= حجم نمونه دانشکده A

$$250 \times \frac{\text{تعداد دانشجویان واجد شرایط رشته A}}{\text{جمع کل دانشجویان دانشکده های منتخب}}$$

ابزار گردآوری داده‌ها فرم اطلاعات اجتماعی جمعیت شناختی، پرسشنامه عزت نفس روزنبرگ شامل ۱۰ سؤال، پرسشنامه استفاده از شبکه‌های اجتماعی جهانبانی شامل ۱۹ سؤال و پرسشنامه نگرانی از تصویر بدنی لیتلتون شامل ۱۹ سؤال بودند.

جهت سنجش سطح کلی عزت نفس، پرسشنامه ۱۰ سؤالی عزت نفس روزنبرگ استفاده شد که دارای مقیاس پاسخ‌دهی لیکرت ۴ درجه‌ای می‌باشد. در این پرسشنامه نمرات ۱۰-۰ (پایین)، ۲۰-۱۱ (متوسط) و ۳۰-۲۱ (بالا) طبقه‌بندی شده است. پایایی آن در مطالعه‌ای در دانشگاه شهید چمران با ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۴ و در پژوهشی بر روی دانش آموزان شهر جیرفت با ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۱ گزارش شده است (۱۹، ۲۰). پایایی این پرسشنامه در پژوهش حاضر نیز ۰/۷۴۸ تعیین شده است.

ابزار سنجش استفاده از شبکه‌های اجتماعی دانشجویان، پرسشنامه ۱۹ سؤالی شبکه‌های اجتماعی جهانبانی دارای مقیاس پاسخ‌دهی لیکرت ۵ درجه‌ای می‌باشد. در این پرسشنامه نمرات ۳۸-۱۹ (پایین)، ۷۶-۳۸/۱ (متوسط) و ۹۵-۷۶/۱ (بالا) طبقه‌بندی گردیده است. پایایی درونی پرسشنامه شبکه‌ها و رسانه‌های اجتماعی علاوه بر این که با آلفای کرونباخ ۰/۸۵ مورد تایید قرار گرفت بود، در پژوهش حاضر با ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۶۳ تعیین شد (۲۱).

به منظور ارزیابی ترس از تصویر ظاهر و اندام خود از ابعاد مختلف از پرسشنامه ۱۹ سؤالی لیتلتون لیکرت ۵ درجه‌ای می‌باشد استفاده شد. در این پرسشنامه نمرات ۳۷-۱۹ (بسیار کم یا عدم ترس)، ۵۲-۳۸ (کم)، ۶۹-۵۳ (متوسط) و ۷۰ به بالا (زیاد) طبقه‌بندی شده است. اعتبار

استفاده از شبکه‌های اجتماعی در رابطه بین عزت نفس و نگرانی از تصویر بدنی به‌ویژه در بین دانشجویان علوم پزشکی که تحت فشارهای تحصیلی و اجتماعی بیش‌تری هستند، احساس می‌شود (۱۷). در این راستا، بررسی این روابط می‌تواند به درک بهتر این پدیده‌ها کمک کند و راهکارهایی برای بهبود سلامت روانی و اجتماعی جوانان ارائه دهد.

مواد و روش‌ها

این مطالعه از نوع توصیفی-همبستگی، بود. جامعه آماری پژوهش کلیه دانشجویان مقطع کارشناسی علوم پزشکی مازندران در شهرستان‌های ساری، آمل، بهشهر بودند که به روش نمونه‌گیری تصادفی چند مرحله‌ای انجام شد. محیط پژوهش دانشکده‌های وابسته به دانشگاه علوم پزشکی مازندران بودند. معیارهای ورود به مطالعه شامل رضایت آگاهانه برای شرکت در مطالعه، استفاده از شبکه‌های اجتماعی، ایرانی بودن، تحصیل در رشته‌های مقطع کارشناسی بود. همچنین عدم پاسخ‌گویی کامل به سوالات پرسشنامه، ترم یکی بودن، مهمان بودن دانشجو و مصرف دارو روان‌گردان یا مواد مخدر به اظهار خود فرد از معیارهای خروج بود. نمونه‌گیری به صورت چند مرحله‌ای انجام شد. در ابتدا هر دانشکده به عنوان یک خوشه در نظر گرفته شدند و ۶ دانشکده به تصادف انتخاب شدند.

برای انتخاب نمونه در هر دانشکده، از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای استفاده شد و هر کلاس به عنوان یک خوشه در نظر گرفته شد. بدین منظور به صورت تصادفی تعداد ۵ تا ۱۰ کلاس (متناسب با تعداد کلاس‌ها در هر دانشکده) به عنوان خوشه‌ها انتخاب شد. در مدل مورد نظر در این مطالعه ۷ خرده مقیاس وجود داشت. با توجه به توصیه ۱۰ تا ۲۰ نمونه برای هر پارامتر آزاد، تعداد ۱۴۰ نمونه برای انجام این مطالعه محاسبه شد، اما براساس قانون سرانگشتی، ۲۵۰ نمونه در نظر گرفته شد (فرمول شماره ۱) (۱۸).

پرسشنامه نگرانی تصویر بدنی به روش همسانی درونی توسط لیتتون و همکاران بررسی و ضریب آلفای کرونباخ ۹۲ درصد به دست آمده است (۲۲). در پژوهش حاضر نیز پایایی با ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۴ مورد تایید قرار گرفت.

با دریافت کد اخلاق

IR.MAZUMS.REC.1404.157 و پس از کسب اجازه از مسئولین دانشکده‌ها، لیست تمام دانشجویان تهیه شد و پژوهشگر با توجه به تعداد کل دانشجویان و حجم نمونه محاسبه شد و تعداد نمونه در هر دانشکده، تعدادی کلاس به تصادف انتخاب و از طریق نماینده کلاسهای منتخب، لینک پرسشنامه در گروه‌های کلاسی در اختیار دانشجویان قرار گرفت. نمونه گیری در هر کلاس به صورت در دسترس بود. در لینک ارسالی، اهداف تحقیق برای دانشجویان توضیح داده شد. به دانشجویان یادآوری شد که تمامی اطلاعات موجود در پرسشنامه محرمانه بوده و از آن‌ها خواسته شد به سوالات پرسشنامه‌های آنلاین در شرایطی که حریم خصوصیشان حفظ می شود پاسخ دهند. داده‌ها بعد از جمع آوری وارد نرم افزار SPSS نسخه ۲۳ شدند و مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. در قسمت توصیفی متغیرهای کیفی با استفاده از فراوانی و درصد و متغیرهای کمی با شاخص‌های میانگین، انحراف معیار، مینیمم و ماکزیمم گزارش شدند. در مورد متغیرهای کمی ابتدا فرضیه نرمالیتی با استفاده از آزمون کلموگروف-اسمیرنوف مورد بررسی قرار گرفت و پس از تایید از آزمون‌های پارامتری استفاده گردید. به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها، از آزمون‌های تی مستقل (مقایسه میانگین در دو گروه)، تحلیل واریانس (مقایسه میانگین در بیش از دو گروه)، ضریب همبستگی پیرسن (ارتباط بین دو متغیر کمی) و رگرسیون خطی (عوامل موثر بر نمره نگرانی از تصویر بدنی با کنترل همه متغیرها) استفاده شد. همچنین برای بررسی نقش میانجی گری شبکه‌های اجتماعی از روش‌های تحلیل ساختاری برای بررسی نقش میانجی

شبکه‌های اجتماعی در رابطه‌ی عزت نفس با نگرانی از تصویر بدنی استفاده شد. مدل ساختاری SEM (Structural Equation Modeling) با استفاده از نرم افزار AMOS نسخه ۲۴ بررسی شد. پیش فرضیه‌های نرمالیتی چند گانه با آزمون Mardia، وجود داده‌های پرت چند گانه با استفاده از Mahalanobis Distance، خطی بودن روابط با نمودارهای پراکنش و باقی مانده‌ها و همخطی با شاخص VIF مورد بررسی قرار گرفت. تحلیل‌های مقدماتی همبستگی بین متغیرهای اصلی و رگرسیون ساده برای مسیرهای مستقیم قبل از اجرای مدل معادلات ساختاری انجام شد. در نهایت برای اجرای مدل معادلات ساختاری از نمرات خرده مقیاس‌ها استفاده شد و از شاخص‌های CFI، TLI، GFI، RMSEA، SRMR و χ^2 بر df جهت بررسی برازش مدل استفاده گردید. سطح معنی داری در کلیه آزمون‌ها ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

یافته‌ها

از بین ۲۵۰ دانشجوی مشارکت کننده، ۵۶/۸ درصد دختر و ۴۳/۲ درصد پسر بودند. ۸۲/۸ درصد مجرد و ۱۵/۶ درصد متاهل بودند. ۶۶ درصد شغل جانی نداشتند و ۳۴ درصد در کنار تحصیل شاغل بودند. خانواده آنان ۷۹/۶ درصد در شهر و ۲۰/۴ درصد در روستا سکونت داشتند. اکثریت دانشجویان از نوجوانی شروع به استفاده از شبکه‌های اجتماعی کردند (جدول شماره ۱).

جهت کنترل همزمان همه متغیرها و شناسایی عوامل موثر بر نمره نگرانی دانشجویان از رگرسیون خطی چند گانه استفاده شد که در جدول شماره ۲، گزارش شده است. میانگین نمره نگرانی از در افراد متاهل ۷/۳۷ واحد کم تر از مجردها می باشد. میانگین نمره نگرانی تصویر بدنی در دانشجویان شاغل ۴/۴۸ واحد کم تر از غیر شاغلین می باشد. دانشجویانی که با برخی و یا هیچ یک از اعضای خانواده رابطه خوبی نداشتند، میانگین نمره نگرانی تصویر بدنی بیش تری (به ترتیب ۷/۰۸ و ۱۴/۸۸ واحد) در مقایسه با دانشجویان دارای رابطه مناسب با همه اعضای خانواده

کسب کردند. با افزایش هر واحد معدل یا ساعت استفاده روزانه از شبکه‌های اجتماعی، نمره نگرانی تصویر بدنی به ترتیب ۲/۱۴ و ۰/۹۴ افزایش می‌یابد. با افزایش هر نمره نگرانی تصویر بدنی، نمره عزت نفس ۱/۵ واحد کاهش می‌یابد. همچنین با افزایش هر نمره دسترسی به شبکه، نمره نگرانی تصویر بدنی ۰/۲۱ واحد افزایش می‌یابد.

جدول شماره ۱: توزیع فراوانی ویژگی‌های اجتماعی جمعیت شناختی دانشجویان

تعداد (درصد)		
جنسیت	مذکر	۴۳/۳۱۰۸
	مؤنث	۵۶/۸۱۴۲
وضعیت تأهل	مجرد	۸۲/۸۲۰۷
	متاهل	۱۵/۶۳۹
	مطلقه	۱/۲۳۳
	سایر	۰/۴۱
اشتغال حین تحصیل	خیر	۶۶/۱۶۵
	بله	۳۴/۸۵
محل زندگی خانواده	شهر	۷۹/۶۱۹۹
	روستا	۲۰/۴۵۱
محل زندگی فعلی دانشجویان	با خانواده	۵۰/۱۲۵
	خوابگاه	۳۴/۸۸۷
	خانه شخصی	۱۴/۸۳۷
	سایر	۰/۴۱
درآمد خانواده	مساوی یا هزینه‌ها	۵۷/۳۱۴۳
	کم‌تر از هزینه‌ها	۲۴/۴۶۱
	بیش‌تر از هزینه‌ها	۱۸/۴۴۶
رابطه کلی با خانواده	رابطه خوب با همه	۷۵/۶۱۸۹
	رابطه خوب با برخی	۲۲/۸۵۷
	عدم ارتباط با خانواده	۱/۶۴
سن شروع استفاده از شبکه	۴۰ سال به بالا	۲/۴۶
	۲۰ تا ۴۰ سال	۲۴/۶۰
	۱۰ تا ۲۰ سال	۷۰/۴۱۷۶
مصرف داروی روان گردان	زیر ۱۰ سال	۳/۲۸
	خیر	۸۹/۶۲۴۴
	بله	۱۰/۴۲۶
تجربه وقایع استرس‌زا در ۶ ماه اخیر	خیر	۷۱/۲۱۷۸
	بله	۲۸/۸۷۲
درآمدزایی از طریق شبکه‌های اجتماعی	بله	۷/۲۱۸
	خیر	۹۲/۸۳۲۲
محتوای مورد علاقه در شبکه‌ها	طنز	۳۴/۸۵
	آموزشی	۲۲/۵۵
	ورزشی	۹/۲۲۳
	هنری	۸/۲۰
	سایر	۲۶/۸۶۷

جهت کنترل همزمان همه متغیرها و شناسایی عوامل موثر بر نمره عزت نفس دانشجویان از رگرسیون خطی چندگانه استفاده شد و نتایج در جدول شماره ۳، گزارش شده است. میانگین نمره عزت نفس در افراد متأهل ۱۰/۳۳ واحد کم‌تر از مجردها می‌باشد. افرادی که درآمد خانواده‌شان مساوی با هزینه بود، نسبت به گروه مرجع (درآمد کم‌تر) از هزینه

۵/۸۷ واحد عزت نفس پایین‌تری گزارش کردند. افرادی که با برخی اعضای خانواده رابطه خوبی داشتند نسبت به گروهی که با تمام اعضا رابطه خوب داشتند، ۶/۴۸ واحد عزت نفس بیش‌تری کسب کردند. دانشجویانی که حین تحصیل شاغل بودند، ۵/۰۱ واحد نمره عزت نفس کم‌تری نسبت به دانشجویانی که شاغل نیستند، داشتند. با افزایش هر واحد معدل یا ساعت استفاده روزانه از شبکه‌های اجتماعی، عزت نفس به ترتیب ۲/۵۹ و ۱/۶۳ واحد افزایش می‌یابد. جهت کنترل همزمان همه متغیرها و شناسایی عوامل موثر بر نمره میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی دانشجویان از رگرسیون خطی چندگانه استفاده شد و نتایج در جدول شماره ۴، گزارش گردید.

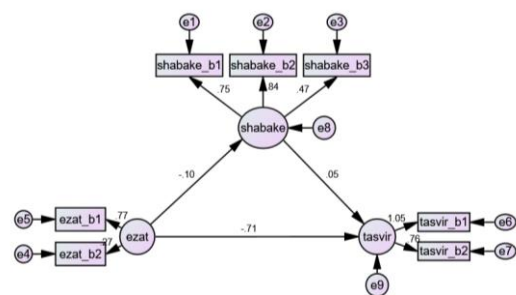
جدول شماره ۲: شناسایی عوامل موثر بر نمره نگرانی تصویر بدنی دانشجویان با روش رگرسیون خطی چندگانه

متغیر	ضریب رگرسیونی	خطای استاندارد	فاصله اطمینان ۹۵ درصد	سطح معنی داری
جنسیت	مذکر	۲/۲۱	۵/۸۲، ۱/۳۹-	۰/۲۲۹
	مؤنث	-	-	.
وضعیت	مطلقه	۱۰/۲۸-	۱/۵۰، ۲۲/۰۷-	۰/۸۷
تاهل	متاهل	۷/۳۶-	۱۲/۸۴-، ۰	۰/۰۰۸
	متاهل	۱/۸۸	۱/۸۸	.
مجرد	-	-	-	.
شاغل بودن	هشتم	۴/۴۸-	۰/۷۷، ۸/۱۹-	۰/۰۱۸
	نیشم	-	-	.
محل زندگی	روستا	۲/۱۶-	۱/۴۰، ۵/۷۴-	۰/۲۲۴
خانوادگی	شهر	-	-	.
استفاده از	بله	۵/۱۲	۱۰/۶۲، ۰/۲۸-	۰/۰۶۸
داروهای روان‌پزشکی	خیر	-	-	.
ی در حال حاضر	بله	۲/۲۰	۵/۵۰، ۱/۰۹-	۰/۱۹۱
تجربه وقایع استرس‌زا در ۶ ماه اخیر	خیر	-	-	.
درآمدزایی از شبکه‌های اجتماعی	دارم	۶/۰۷	۳/۱۶، ۲۸/۰۱۳۵-	۰/۰۵۵
	ندارم	-	۱۲	.
ارتباط کلی با اعضای خانواده	با هیچ‌کدام رابطه ندارم	۱۴/۸۸	۲۶/۳۸، ۳/۳۹-	۰/۰۱۱
	با برخی اعضا رابطه خوب با تمام اعضا رابطه خوبی	۷/۰۸	۱۰/۷۷، ۳/۳۸	<۰/۰۰۱
سن	۰/۱۳	۰/۱۵	۰/۴۲، ۰/۱۶-	۰/۳۷۹
معدل	۲/۱۴	۰/۶۰	۳/۳۲، ۰/۹۷	<۰/۰۰۱
ساعت استفاده از شبکه اجتماعی	۰/۸۴	۰/۳۳	۱/۵۹، ۰/۲۸	۰/۰۰۵
میزان				

عزت نفس	۰/۵۰۲	۰/۳۶۰/۱۲-	۰/۱۲	۰/۴-
نگرانی از تصویر بدنی	<۰/۰۰۱	۰/۳۲۰/۱۱	۰/۰۵	۰/۲۴

میانگین نمره استفاده از شبکه‌های اجتماعی در افراد مطلقه ۹/۶۵ واحد بیش تر از مجردها می باشد. خانواده‌هایی که درآمدشان بیش تر از هزینه‌ها بود، ۳/۲۲ واحد کم تر از شبکه‌های اجتماعی استفاده می کردند و گروه مساوی با هزینه‌ها نیز ۳/۱۵ واحد کم تر بود. کسانی که در حال استفاده از داروهای روان پزشکی بودند، ۵/۲۷ واحد نمره بیش تری نسبت به کسانی که دارو مصرف نمی کردند، کسب کردند. با افزایش هر ساعت از زمان روزانه استفاده از شبکه‌های اجتماعی، نمره پرسشنامه ۱/۵۶ واحد افزایش یافت. هر واحد افزایش در نمره نگرانی از تصویر بدنی، نمره شبکه‌های اجتماعی را ۰/۲۴ واحد افزایش داد. نمره عزت نفس اگر چه رابطه منفی بود، اما از نظر آماری معنی دار نبود.

در نمودار شماره ۱، مدل یابی معادلات ساختاری مطالعه رسم و اجرا گردید. در این مدل، مقیاس‌های عزت نفس (نگرش مثبت به خود و نگرش منفی به خود) و نگرانی از تصویر بدنی (نارضایتی و خجالت فرد از ظاهر خود و میزان تداخل نگرانی درباره ظاهر را در عملکرد اجتماعی فرد) دارای دو خرده مقیاس و مقیاس استفاده از شبکه‌های اجتماعی دارای سه خرده مقیاس (میزان استفاده، نوع استفاده و اعتماد به کاربران) بودند. همچنین در جدول شماره ۵، شاخص‌های نیکویی برازش گزارش گردید و همان‌طور که مشاهده می گردد شاخص‌ها برای مدل مورد نظر پس از یک مرحله ویرایش در محدوده قابل قبول قرار دارند.



نمودار شماره ۱: ضرایب استاندارد شده کل برای مدل مفهومی مورد مطالعه

عزت نفس	۱/۵۰-	۰/۱۹	۱/۱۱-۱/۸۸-	<۰/۰۰۱
دسترسی به شبکه‌های اجتماعی	۰/۲۱	۰/۰۹	۰/۳۸۰/۰۳	۰/۰۱۸

جدول شماره ۳: بررسی رگرسیون پرسشنامه عزت نفس روزنبرگ با مشخصات دموگرافیک

متغیر	ضریب رگرسیونی	خطای استاندارد	فاصله اطمینان ۹۵ درصد	سطح معنی داری
جنسیت	۳/۵۵	۲/۰۵	۷/۵۹۰/۴۶-	۰/۰۸۳
مؤنث	-	-	-	-
درآمد خانواده	۴/۳۱-	۲/۶۲	۰/۸۴۹/۴۶-	۰/۰۰۱
پیش تر از هزینه	۵/۸۷-	۲/۰۹	۱/۸۶۰/۹۸-	۰/۰۰۵
مساوی با هزینه	-	-	-	-
کم تر از هزینه	۵/۸۵	۳/۱۵	۱۲/۰۲۰/۳۲-	۰/۰۶۳
استفاده از داروهای روان پزشکی	-	-	-	-
دارم	۶/۲۲	۳/۴۴	۱۲/۹۷۰/۵۳-	۰/۰۷۱
خیر	-	-	-	-
درآمدزایی از شبکه‌های اجتماعی	-	-	-	-
تدارم	۱۰/۵۶	۶/۵۴	۲۳/۳۹۰/۲۵-	۰/۰۰۶
با هیچ کلام	۶/۴۸	۲/۱۶	۱۰/۸۲۳/۲۳	۰/۰۰۳
رابطه کلی با اعضای خانواده	-	-	-	-
با برخی اعضا	-	-	-	-
رابطه خوبی	-	-	-	-
با تمام اعضا رابطه خوبی	-	-	-	-
اشغال حین تحصیل	۵/۰۱-	۲/۱۰	۰/۸۸۰/۹۱۳-	۰/۰۱۷
شاغل هشتم	-	-	-	-
شاغل نیشتم	-	-	-	-
تجربه وقایع استرس زادر ۶ ماه اخیر	۲/۲۷	۱/۸۹	۵/۹۹۰/۴۴-	۰/۲۳۱
بله	-	-	-	-
خیر	-	-	-	-
سن	۰/۰۷	۰/۱۶	۰/۰۴۰/۰۲۵-	۰/۶۴۰
معدل	۲/۵۹	۰/۷۰	۳/۹۷۰/۱۲۲	<۰/۰۰۱
ساعت استفاده از شبکه اجتماعی	۱/۶۳	۰/۳۳	۲/۲۹۰/۰۹۸	<۰/۰۰۱
نرم تحصیلی	۰/۵۳-	۰/۴۰	۰/۲۴۰/۱۳۴-	۰/۱۷۹
نگرانی از تصویر بدنی	۱/۵۰-	۰/۰۲	۰/۱۹۰-۰/۲۷-	<۰/۰۰۱
دسترسی به شبکه‌های اجتماعی	۰/۰۴-	۰/۰۳	۰/۱۰۰/۰۰۱-	۰/۵۰۲

جدول شماره ۴: بررسی رگرسیون پرسشنامه شبکه‌های اجتماعی جهانی با مشخصات دموگرافیک

متغیر	ضریب رگرسیونی	خطای استاندارد	فاصله اطمینان ۹۵ درصد	سطح معنی داری
جنسیت	۱/۶۰	۱/۱۵	۳/۸۶۰/۰۶۶-	۰/۱۶۵
مؤنث	-	-	-	-
وضعیت تأهل	۹/۶۵	۴/۲۴	۱۷/۸۶۰/۱۲۱	۰/۰۲۵
مطلقه	۱/۶۴	۱/۸۹	۲/۰۷۵/۳۵-	۰/۳۸۷
متاهل	-	-	-	-
مجرد	-	-	-	-
محل زندگی خانوادگی	۱/۵۶	۱/۲۴	۴/۰۰۰/۸۸۳-	۰/۲۰۸
روستا	-	-	-	-
شهر	-	-	-	-
درآمد خانواده	۳/۲۲-	۱/۶۲	۰/۰۳۰/۰۰۶-	۰/۰۴۷
پیش تر از هزینه‌ها	۳/۱۵-	۱/۳۱	۰/۵۷۰-۰/۵۷۲-	۰/۰۱۶
مساوی با هزینه‌ها	-	-	-	-
کم تر از هزینه‌ها	۵/۳۷	۱/۸۴	۸/۸۹۰/۱۶۵	۰/۰۰۴
استفاده از داروهای روان	-	-	-	-
خیر	-	-	-	-
دارم	۴/۰۹	۲/۰۵	۸/۱۳۰/۰۰۶	۰/۰۴۷
درآمدزایی از شبکه‌های اجتماعی	-	-	-	-
تدارم	-	-	-	-
با هیچ کلام	۱/۶۳	۳/۸۸	۹/۱۵۵/۹۸-	۰/۶۷۴
رابطه کلی با اعضای خانواده	۱/۱۳-	۱/۲۷	۱/۳۶۰/۳۶۳-	۰/۳۷۴
با برخی اعضا	-	-	-	-
رابطه خوب	-	-	-	-
با تمام اعضا رابطه خوب	-	-	-	-
سن	۰/۱۰-	۰/۱۰	۰/۰۹۰/۰۳۰-	۰/۲۸۸
معدل	۰/۲۰	۰/۳۹	۰/۹۸۰/۰۵۶-	۰/۵۹۶
ساعت استفاده از شبکه اجتماعی	۱/۵۶	۰/۲۰	۱/۸۷۰/۱۱۵	<۰/۰۰۱

جدول شماره ۵: شاخص‌های نیکویی برازش برای مدل اندازه گیری شده

مدل	χ^2/df	CFI	TLI	RMSEA	SRMR	GFI
مدل نهایی	۲/۸۷	۰/۹۶	۰/۹۳	۰/۰۸۷	۰/۰۶۱	۰/۹۷
مقدار قابل قبول	<۵	>۰/۹	>۰/۵	<۰/۰۱	<۰/۰۸	>۰/۹

عزت نفس بر نگرانی تصویر بدنی به صورت منفی و معنادار تأیید شد. یافته حاضر با پژوهش‌های داخلی و خارجی نیز همسو است که رابطه معکوس قوی بین عزت نفس و نارضایتی از بدن را تأیید می‌کنند (۲۳، ۲۴).

در تضاد با برخی مطالعات پیشین که استفاده مفرط از شبکه‌های اجتماعی را با کاهش عزت نفس مرتبط دانسته‌اند، نتایج حاضر نشان داد که هیچ رابطه معناداری بین شاخص دسترسی به شبکه‌های اجتماعی و عزت نفس وجود ندارد (۲۵). با این حال، قوی نبودن رابطه، هشدار می‌دهد که شبکه‌های اجتماعی تنها یکی از عوامل مؤثر و نه تعیین کننده مطلق در کاهش عزت نفس افراد می‌باشد. البته دسترسی بیش تر به شبکه‌های اجتماعی با افزایش نگرانی از تصویر بدنی همراه بود. این یافته با پژوهش‌های Zola و همکاران هماهنگ است که گزارش کردند استفاده طولانی مدت از پلتفرم‌های بصری مانند اینستاگرام با افزایش مقایسه اجتماعی و نارضایتی از ظاهر همراه است (۲۶). در این مطالعه، افراد متأهل نگرانی کم تری از تصویر بدنی داشتند، که می‌تواند با پژوهش Batool و همکاران همسو باشد که نشان داد رفتار همسر می‌تواند از نارضایتی بر تصویر بدنی بکاهد (۲۷). دانشجویانی که رابطه بهتری با خانواده داشتند، عزت نفس بالاتر و نگرانی کم تری از تصویر بدنی گزارش کردند. این نتیجه با نظریه دلبستگی همخوانی دارد که نقش حمایت خانوادگی را در سلامت روان و تصویر بدن برجسته می‌کند (۲۸). با افزایش هر ساعت استفاده روزانه از شبکه‌های اجتماعی، نگرانی تصویر بدنی افزایش می‌یابد. این یافته با مطالعاتی که تأثیر فعالیت‌های گذراندن زمان و تعقیب ایده‌آل‌های ظاهری را در شبکه‌ها بر نارضایتی بدنی تأکید می‌کنند، همسو است (۲۹).

مصرف داروهای روان پزشکی به طور معناداری با عزت نفس، دسترسی به شبکه‌های اجتماعی و سطح نگرانی از تصویر بدنی ارتباط داشتند. این نتیجه با پژوهش‌های Pérez-Sánchez و همکاران همخوانی دارد که نشان می‌دهند یکی از شایع ترین عوارض جانبی

در جدول شماره ۶، ضرایب مسیرهای بین متغیرهای پژوهش نشان داده شده است. همان طور که مشاهده می گردد ضریب رگرسیونی اثرات کلی (رابطه مستقیم و غیر مستقیم) عزت نفس با نگرانی از تصویر بدنی دارای رابطه معنی دار و مستقیم بود ($P = 0/012$)، اما بین عزت نفس با استفاده از شبکه‌های اجتماعی و استفاده از شبکه‌های اجتماعی با نگرانی از تصویر بدنی ارتباط معنی دار وجود نداشت. همچنین روابط بین سه پرسشنامه بر حسب ارتباط مستقیم نیز وجود داشت. ارتباط بین عزت نفس با نگرانی از تصویر بدنی به صورت غیرمستقیم و با نقش میانجی با استفاده از شبکه‌های اجتماعی معنی دار نبود ($P = 0/271$).

جدول شماره ۶: ضرایب استاندارد شده کل، مستقیم و غیرمستقیم بین متغیرهای پژوهش

مسیر	شاخص	کل	مستقیم	غیر مستقیم
استفاده	(۹۵٪ درصد)	-۰/۱۰ (۰/۲۷، ۰/۱۳)	-۰/۱۰ (۰/۲۷، ۰/۱۳)	-
→ عزت نفس	سطح معنی داری	۰/۲۶۲	۰/۲۶۲	-
تصویر بدنی	(۹۵٪ درصد)	-۰/۸۲ (-۱/۱۱، ۰/۳۶)	-۰/۸۱ (-۱/۰۸، ۰/۳۴)	-۰/۰۹ (۰/۲۰، ۰/۰۲)
→ عزت نفس	ضریب استاندارد شده	۰/۱۲	۰/۱۹	۰/۲۷۱
تصویر بدنی	(۹۵٪ درصد)	۰/۰۵ (۰/۲۷، ۰/۳۳)	-۰/۰۵ (۰/۲۷، ۰/۳۳)	-
→ استفاده	سطح معنی داری	۰/۷۵۴	۰/۷۵۴	-

بحث

یافته‌های پژوهش به وضوح نشان داد که بین عزت نفس و نگرانی از تصویر بدنی رابطه‌ای معکوس و بسیار معنی دار وجود دارد. این یافته در سطح تحلیل‌های آماری مختلف از همبستگی تا رگرسیون و مدل معادلات ساختاری ثابت داشت. بر اساس رگرسیون خطی، با افزایش هر واحد از نمره نگرانی از تصویر بدنی، عزت نفس به طور متوسط ۱/۵ واحد کاهش می‌یابد. همچنین در مدل ساختاری SEM، اثر مستقیم

داروهای ضد روان‌پریشی نسل جدید، افزایش وزن است که می‌تواند به بدتر شدن تصویر بدنی دامن زده و بر عزت نفس و عملکرد روانی اجتماعی تأثیر منفی بگذارد (۳۰).

تجربه رویدادهای استرس‌زا نیز با استفاده بیش‌تر از شبکه‌های اجتماعی همراه است. یعنی افرادی که تجربه رویداد استرس‌زا در شش ماه اخیر داشتند ممکن است بیش‌تر از شبکه‌های اجتماعی استفاده کنند. این نتیجه با نظریه گریز به فضای مجازی مطابقت دارد که بر اساس آن افراد در مواجهه با استرس، ممکن است برای تخلیه هیجانی، انحراف توجه یا دریافت حمایت اجتماعی، به شبکه‌های اجتماعی پناه ببرند (۳۱).

به‌طور کلی هر چه سطح عزت نفس دانشجویان بالاتر باشد، نگرانی از تصویر بدنی آن‌ها کاهش می‌یابد. این یافته با مدل‌های شناختی اجتماعی و نظریه خودشکوفایی همخوانی دارد؛ به‌گونه‌ای که افراد با عزت نفس بالا، دیدگاهی واقع‌بینانه‌تر و مثبت‌تر از خود دارند و کم‌تر تحت تأثیر مقایسه‌های اجتماعی قرار می‌گیرند (۳۲، ۳۳).

در نهایت، یافته‌ها حاکی از آن است که شبکه‌های اجتماعی به‌عنوان متغیر میانجی بین عزت نفس و نگرانی از تصویر بدنی عمل نمی‌کنند. دلیل اصلی این است که شرط لازم برای میانجی‌گری یعنی وجود رابطه معنادار میان متغیر مستقل (عزت نفس) و متغیر میانجی (استفاده از شبکه‌های اجتماعی) برقرار نبود. به‌عبارتی فردی با عزت نفس پایین ممکن است بدون استفاده از شبکه‌های اجتماعی نیز دچار نگرانی بدنی شود و فردی با عزت نفس بالا نیز در صورت مواجهه با محتوای مضر در شبکه ممکن است نگرانی بدنی را تجربه کند. بنابراین، شبکه‌ها را نمی‌توان صرفاً به‌عنوان تقویت‌کننده ضعف‌های فردی دید، بلکه باید آن‌ها را به‌عنوان عاملی محیطی و فرهنگی مستقل در نظر گرفت. احتمالاً محتوایی که در این جامعه بیش‌تر مشاهده می‌شود، منجر به جداسازی روان‌شناختی (Psychological compartmentalization) شده است، به‌طوری که فضای مجازی کم‌تر به قلمرو مقایسه اجتماعی بدنی تبدیل می‌شود.

بنابراین، عدم وجود رابطه معنی‌دار بین استفاده از شبکه‌های اجتماعی براساس نمره کل پرسشنامه جهانی و عزت نفس، با وجود رابطه معنی‌دار بین ساعت استفاده روزانه و نگرانی از تصویر بدنی، نه تنها متناقض نیست، بلکه نشان‌دهنده این واقعیت مهم است که کیفیت و الگوی استفاده از شبکه‌های اجتماعی با کمیت صرف استفاده (ساعت/روزانه) تفاوت اساسی دارد و می‌تواند نتایج متفاوتی را در ارتباط با متغیرهای روانشناختی نشان دهد.

از محدودیت‌های این پژوهش می‌توان به عدم اندازه‌گیری و کنترل متغیرهای مخدوش‌کننده مهمی همچون افسردگی، اختلالات خوردن و شاخص توده بدنی اشاره نمود. این متغیرها می‌توانند به‌طور مستقل بر نگرانی از تصویر بدنی و عزت نفس تأثیرگذار بوده و روابط مشاهده شده در این مطالعه را تحت تأثیر قرار دهند. همچنین نمونه‌ها متمرکز بر جامعه دانشجویی یک استان، مقطع کارشناسی و بیش‌تر گروه سنی جوان بودند.

یافته‌ها بر ضرورت طراحی مداخلات آموزشی درمانی چند سطحی از یک سو، تقویت مهارت‌های مقابله‌ای، عزت نفس و هوش رسانه‌ای، از سوی دیگر، حمایت از خانواده‌های پرتنش، توسعه مراکز مشاوره دانشجویی فعال، و همکاری با برنامه‌های آموزشی برای گنجاندن آموزش سلامت روان دیجیتال در سرفصل‌های دروس عمومی و تخصصی، تأکید دارند. بنابراین، توجه به این موضوع در سیاست‌گذاری‌های آموزشی و سلامت روان دانشگاهی از طریق یک رویکرد چند سطحی (فردی، خانوادگی، دانشگاهی) ضروری به نظر می‌رسد تا بتوان به‌طور مؤثر به سلامت جسمی روانی دانشجویان کمک کرد.

سپاسگزاری

نویسندگان مراتب تقدیر و تشکر خود را از واحد پژوهش دانشکده پرستاری مامایی ساری، دانشگاه علوم پزشکی مازندران جهت پشتیبانی و همکاری در طول دوره مطالعه اعلام می‌دارند.

- 18- Memon MA, Ting H, Cheah JH, Thurasamy R, Chuah F, Cham TH. Sample size for survey research: review and recommendations. *J Appl Struct Equ Modeling* 2020; 4(2): i-xx.
- 19- Gh R, Behloul N. Assessing the reliability and validity of the Rosenberg Self-Esteem Scale in first year students of Shahid Chamran University. *Edu Psychol Res* 2001; 3(2): 33-48.
- 20- Ziaie, Ghanbari. Psychometric properties of Rosenberg's self-esteem. *Psychometr* 2021; 10(37): 45-62.
- 21- Jahanbani N. Study of the relationship between networks and social media on the mental health of secondary school principals in Chabahar. *Islamic Azad Univ Jask Port* 2015.
- 22- Hosseini FS, Nazari M, Begi RAH, Kave MH, Gharamani L, Karimi M. Relationship between body image concern and social self-efficacy in Iranian female adolescents. *J Prev Med* 2024; 11(1): 60-71.
- 23- Tsartsapakis I, Zafeiroudi A, Vanna G, Gerou M. Relationships of body dissatisfaction and self-esteem with social physique anxiety among university students in different study programs. *Trends Psychol* 2025; 33(3): 1175-1188.
- 24- Ahmadi S. Academic self-esteem, academic self-efficacy and academic achievement: a path analysis. *J Foren Psy* 2020; 5(155): 1-10.
- 25- Ergün Z. Athlete identity in social media: the effect of online identity construction on social media addiction and self-esteem in university students. *Res Sport Educ Sci* 2025; 27(3): 200-207.
- 26- Engeln R, Loach R, Imundo MN, Zola A. Compared to Facebook, Instagram use causes more appearance comparison and lower body satisfaction in college women. *Body Image* 2020; 34: 38-45. PMID: 32375158
- 27- Batool W, Batool I, Javaid MF. The effect of spousal behavior on eating restraint and body image dissatisfaction among married women. *Crit Rev Soc Sci Stud* 2025; 3(2): 2798-2807.
- 28- Schneider EL. Attachment theory and research: review of the literature. *Clin Soc Work J* 1991; 19(3): 251-266.
- 29- Fardouly J, Diedrichs PC, Vartanian LR, Halliwell E. Social comparisons on social media: the impact of Facebook on young women's body image concerns and mood. *Body Image* 2015; 13: 38-45. PMID: 25615425
- 30- Perez Sanchez S, Perez Sanchez C, Gonzalez Reigadas E, Martin Herrero I. Self Esteem and Body Image in Affective Psychotoc Disorder with Adilescent Onset A Clinical Analysis *European Psychiatry* 2026; 69(S1): 5498-5.
- 31- Trufanova E. Digital escape or escape from the digital. *Eur Proc Soc Behav Sci* 2021; 116: 134-143.
- 32- Rogers CR. A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships: as developed in the client-centered framework. In: Koch S, editor. *Psychology: A Study of a Science*. Vol. 3. New York: McGraw-Hill; 1959. p. 184-256.
- 33- Bandura A. Self-efficacy: The Exercise of Control. New York: Freeman; 1997.