



Predicting Social Anxiety Based on Problematic Internet Use and Body Image in Overweight Students

Neda Bahram Abadi¹ , Ahmad Yousefi¹  ^{2✉}, Parisa Peyvandi ³

1. Master Student, clinacal psychology, karaj branch, Islamic Azad University, karaj, Iran. E-mail: Neda.bahramabadi@iau.ir

2. Department of Clinical and Health Psychology, Karaj Branch, Islamic Azad University, Karaj, Iran. E-mail: ahmadyousefi7676@iau.ac.ir

3. Department of Psychology, Karaj Branch, Islamic Azad University, Karaj, Iran. Email: parisapeyvandi@iau.ac.ir

ARTICLE INFO

Article type:

Research Article

Article history:

Received 6 April 2025

Received in revised form

30 April 2025

Accepted 5 June 2025

Published online 22 June.
2025

Keywords: Social anxiety, problematic internet use, body image, overweight students.

ABSTRACT

Background: Social anxiety, a common challenge during adolescence, can be exacerbated by factors such as problematic internet use and negative body image, particularly in overweight students who may be more susceptible due to concerns about judgment or seeking online acceptance. Despite numerous studies investigating these variables separately, there is a significant research gap concerning the simultaneous and combined predictive role of problematic internet use and body image on social anxiety, specifically within the vulnerable population of overweight students.

Aims: The present study aimed to predict social anxiety based on problematic internet use and body image in overweight students.

Methods: This was an applied and descriptive correlational study. The statistical population comprised all second-grade high school students in districts 1 and 4 of Karaj city during the first semester of the 2023-2024 academic year, who were diagnosed as overweight based on their Body Mass Index (BMI). The study sample consisted of 320 students selected through a convenience sampling method. Data were collected using the Body Image Concern Questionnaire (Littleton et al., 2005), Problematic Internet Use Questionnaire (Caplan, 2010), and Social Anxiety Scale (Connor, 2000). Data were analyzed using Pearson correlation coefficient and multiple regression statistical methods via SPSS 22 software.

Results: The results indicated that the overall research model was significant, and the variables of problematic internet use and body image were able to explain 66.6% of the variance in social anxiety among overweight students ($R^2=0.666$, Adjusted $R^2=0.664$). More specifically, regression coefficients showed that both problematic internet use ($\beta = 0.794$, $t=23.886$, $p<.001$) and a more negative body image ($\beta=0.311$, $t=9.351$, $p<.001$) positively and significantly predicted social anxiety. Among these, problematic internet use had a greater predictive contribution to explaining social anxiety.

Conclusion: The findings of this study demonstrated that both problematic internet use and negative body image significantly contribute to predicting social anxiety in overweight students, collectively explaining a substantial portion of its variance. Given the greater predictive contribution of problematic internet use, as well as the importance of body image, these findings underscore the necessity of designing and implementing integrated psychological interventions that address both internet use patterns and body image improvement in this group of adolescents to help reduce their social anxiety.

Citation: Bahram Abadi, N., Yousefi, A., Peyvandi, P (2025). Predicting Social Anxiety Based on Problematic Internet Use and Body Image in Overweight Students. *Journal of Psychological Science*, 24(148), 304-317. [10.61186/jps.24.148.17](https://doi.org/10.61186/jps.24.148.17)

Journal of Psychological Science, Vol. 24, No. 148, 2026.

© The Author(s). DOI: [10.61186/jps.24.148.17](https://doi.org/10.61186/jps.24.148.17)

✉ **Corresponding Author:** Ahmad Yousefi . Department of Clinical and Health Psychology, Karaj Branch, Islamic Azad University, Karaj, Iran.
Email: ahmadyousefi7676@iau.ac.ir Tel: (+98) 9158282523

Extended Abstract

Introduction

The escalating trend of societal industrialization has profoundly altered lifestyles, leading to a global and national surge in overweight and obesity (Dehghani et al., 2024; Parastooi et al., 2024). Beyond severe physical health risks (Fernandez et al., 2021), obesity imposes a significant psychological burden, including depression, reduced self-esteem, and notably, anxiety (Segal & Gunturu, 2024; Zhang et al., 2025). A key psychological consequence linked to overweight in adolescents is social anxiety (Anisa et al., 2022). Defined as a persistent fear of judgment in social or performance situations (Li et al., 2025), this anxiety in overweight adolescents can stem from concerns about ridicule or negative feedback regarding their appearance and weight (Yi et al., 2025). These concerns are frequently intertwined with negative body image—an individual's unfavorable perceptions and feelings about their body's shape and size (Merino et al., 2024). Body dissatisfaction and shame can lead to shyness, social avoidance, and ultimately, exacerbated social anxiety (Dov et al., 2023). Indeed, fear of negative evaluation, as a crucial cognitive component, plays an essential role in perpetuating the vicious cycle of social anxiety and body image issues within this group (Ritz et al., 2024). In the digital age, problematic internet use has emerged as a complicating factor for adolescent mental health, especially for those grappling with psychological challenges like social anxiety and negative body image (Khalaf et al., 2023). Overweight adolescents, facing fear of judgment and relational difficulties in the real world, may turn to virtual spaces as a refuge from these pressures (Mesche et al., 2022). While the internet can temporarily provide a means for negative emotion regulation, excessive and uncontrolled use can itself transform into a maladaptive avoidance strategy (Giova et al., 2021). This pattern of use not only leads to greater real-world isolation but may also, through exposure to idealized content on social media, further degrade an individual's body image and intensify social anxiety (Mirno et al., 2024). Recent studies

further indicate that problematic internet use is associated with decreased real-world social support, impaired emotion regulation, and increased mental health problems, including social anxiety (Cai et al., 2023; Michi & Ellisorpe, 2021; Odi & Heimberk, 2021). A review of the existing research indicates that although pairwise relationships between social anxiety and body image (Shahani Shalmani & Jafari, 2024), social anxiety and internet use (Dang et al., 2024), and body image with obesity (Bodga et al., 2024) have been separately investigated, a distinct research gap exists in simultaneously examining the combined predictive role of problematic internet use and body image in explaining social anxiety, particularly within the vulnerable population of Iranian overweight students. Most studies have addressed these variables in isolation, with few offering a comprehensive model to understand these complex interactions in this specific group. The practical significance of this research stems from the fact that a deeper understanding of these relationships can assist mental health professionals, school counselors, and parents in identifying at-risk students and designing more targeted preventive and therapeutic interventions. Given the increasing prevalence of obesity and associated mental health issues in adolescents, coupled with the widespread penetration of the internet into their lives, identifying predictors of social anxiety in this group is of paramount importance. By addressing the aforementioned research gap, this study seeks to provide evidence for a better explanation of social anxiety in overweight students based on their internet use patterns and their attitudes towards their bodies. Specifically, this research aims to answer the question: Is social anxiety predicted by problematic internet use and body image in overweight students?

Method

This applied, descriptive-correlational study targeted all second-grade high school students in districts 1 and 4 of Karaj city during the first semester of the 2023-2024 academic year, who were identified as overweight (BMI 25-30) based on their Body Mass Index (BMI). A sample size of 320 participants was estimated using **Klein's formula** and selected via

convenience sampling method, adhering to inclusion criteria (age 15-18, overweight for at least one year with BMI 25-30 as measured by the researcher) and exclusion criteria (e.g., incomplete or corrupted responses). Data were collected using the standardized Social Phobia Inventory (SPIN; Connor et al., 2000), Problematic Internet Use Questionnaire (PIUQ; Caplan, 2010), and Body Image Concern Inventory (BICI; Littleton et al., 2005). The internal consistency (Cronbach's alpha) in the present study was found to be .63 for SPIN, .67 for PIUQ, and .71 for BICI, respectively, all falling within acceptable ranges. Statistical analyses, including Pearson correlation coefficient and multiple regression, were performed using SPSS 22 software.

Results

The mean age of participants was 16.6 years (SD = 1.07), with 51.3% being female and 48.7% male.

Descriptive statistics for the study variables revealed mean scores of 2.47 (SD = 0.557) for social anxiety, 2.75 (SD = 0.845) for problematic internet use, 3.25 (SD = 0.304) for body image, and a mean BMI of 27.5. Statistical assumptions, including normality of data (assessed via skewness and kurtosis statistics as per Hair et al., 2019), absence of outliers (examined through box plots), and linearity of relationships among variables (using scatter plots), were evaluated and no violations were observed. Furthermore, the absence of multicollinearity was confirmed by tolerance and variance inflation factor (VIF) statistics (no values were less than 0.1 or greater than 10, respectively). Durbin-Watson test results, assessing autocorrelation in regression residuals, ranged from 1.684 to 1.827. The correlation matrix indicated a significant positive relationship (at 95% confidence) between social anxiety and both body image ($r=0.313$) and problematic internet use ($r=0.723$).

Table 1. Results of Regression Model for Predicting Social Anxiety Based on Problematic Internet Use and Body Image

Source of Variation	Sum of Squares (SS)	DF	Mean Square (MS)	F	R	R ²	P
Regression	83/239	2	41/619	931/507	0/816	0/666	0/001
Residual	14/163	317	0/045				
Total	97/402	319					

As shown in Table 1, after performing the regression analysis, the obtained R² value indicated that 66.6% of the total variance in social anxiety is explained by the variables entered into the model (problematic internet use and body image). In this study, R² = 0.666 demonstrates a strong multivariate relationship

between the study variables. The ANOVA performed on this model also confirmed the overall model's significance ($p<0.001$). To determine the contribution of each predictor variable in this model, regression coefficients were calculated, and their results are presented in Table 2.

Table 2. Summary of Regression Coefficients for Predicting Social Anxiety

Variable	B	Std. Error	Beta (β)	T	P
Constant	14.035	4.490	-	3.126	0/001
Problematic Internet Use	0/845	0/035	0/794	23/886	0/001
Body Image	0/407	0/044	0/311	9/351	0/001

To determine the impact of problematic internet use and body image as predictor variables on social anxiety as the criterion variable, a simultaneous multiple regression analysis was performed. The

results indicated that problematic internet use ($\beta = 0.794$) had a greater predictive power compared to body image ($\beta = 0.311$).

Conclusion

This study revealed that problematic internet use positively and significantly predicts social anxiety in

overweight students, a finding consistent with previous research (e.g., Dang et al., 2024; Khalaf et al., 2023; Cai et al., 2023; Michi & Ellisorpe, 2021; Odi & Heimberk, 2021). This relationship can be explained by the tendency of individuals with high social anxiety to avoid real-world social situations due to intense fear and distress (Li et al., 2025). Such individuals may consequently seek refuge in virtual spaces, as the internet offers anonymity and a reprieve from situations involving fear of evaluation and judgment (Mesche et al., 2022). In overweight students, this inclination is further intensified by concerns about ridicule or judgment regarding their weight in real-life social interactions (Yi et al., 2025). Therefore, excessive internet use, functioning as a maladaptive avoidance strategy, not only leads to greater real-world isolation but also reinforces problematic internet use itself (Giova et al., 2021). Furthermore, the results indicated that a negative body image also significantly and positively predicts social anxiety in these students. This finding aligns with prior research linking negative body image to social anxiety (e.g., Shahani Shalmani & Jafari, 2024; Merino et al., 2024; Dov et al., 2023; Anisa et al., 2022), as well as studies highlighting the mediating role of body image in the relationship between obesity and social anxiety (e.g., Zhang et al., 2025; Bodga et al., 2024). Individuals with social anxiety often harbor negative mental representations of themselves, stemming from an excessive focus on their appearance; the fear of negative evaluation plays a crucial role in perpetuating this vicious cycle (Ritz et al., 2024). Overweight students frequently compare their actual selves to societal and media-driven beauty and fitness standards (Mirno et al., 2024), resulting in significant discrepancies and subsequent body dissatisfaction and shame (Merino et al., 2024). This dissatisfaction, driven by the fear

of judgment, leads to reduced social interactions and avoidance (Dov et al., 2023). Consequently, overweight students' adherence to stringent fitness ideals often fosters a negative body image, which, in turn, contributes to the onset and exacerbation of social anxiety.

The study's regression model revealed that problematic internet use and body image concerns collectively explain 66% of the variance in social anxiety among overweight students, indicating a high predictive power for these two factors. This substantial variance explained can be attributed to the core roots of social anxiety in this vulnerable population: deep-seated concerns about appearance and weight-related social judgments (Merino et al., 2024; Yi et al., 2025), and maladaptive coping strategies, such as utilizing the internet as a refuge from real-world interactions and judgments (Mesche et al., 2022; Khalaf et al., 2023).

Ethical Considerations

Compliance with ethical guidelines: It is important to note that prior to the commencement of research and executive activities, this study was initially registered and approved by the Ethics Committee of the Faculty of Medical Sciences, Islamic Azad University (Karaj Branch), under the ethics code IR.IAU.K.REC.1402.150. Furthermore, all individuals who contributed to this research by completing the questionnaires were assured that their privacy would be treated with utmost confidentiality, and their personal identifying information would in no way be included in the topics or questions. Written informed consent was obtained from all participants.

Funding: This research was conducted as part of a Master's thesis and received no external funding.

Authors' contribution: This article is derived from the first author's Master's thesis, supervised by the second author and advised by the third author.

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

Acknowledgments: The authors would like to express their participants who contributed to this research.



پیش‌بینی اضطراب اجتماعی براساس استفاده‌ی آسیب‌زا از اینترنت و تصویر بدنی در دانش‌آموزان دارای اضافه‌وزن

ندا بهرام‌آبادی^۱، احمد یوسفی^۲، پریسا پیوندی^۳

۱. دانشجو کارشناسی ارشد، روانشناسی بالینی، واحد کرج، دانشگاه آزاد اسلامی، کرج، ایران.

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

۳. گروه روانشناسی عمومی، واحد کرج، دانشگاه آزاد اسلامی، کرج، ایران.

چکیده

مشخصات مقاله

نوع مقاله:

پژوهشی

تاریخچه مقاله:

دریافت: ۱۴۰۴/۰۱/۱۷

بازنگری: ۱۴۰۴/۰۲/۱۰

پذیرش: ۱۴۰۴/۰۳/۱۵

انتشار برخط: ۱۴۰۴/۰۴/۰۱

کلیدواژه‌ها:

اضطراب اجتماعی، استفاده‌ی آسیب‌زا از اینترنت، تصویر بدنی، دانش‌آموزان دارای اضافه‌وزن.

زمینه: اضطراب اجتماعی، یک چالش شایع در دوران نوجوانی، می‌تواند تحت تأثیر عواملی چون استفاده آسیب‌زا از اینترنت و تصویر بدنی نامطلوب، به‌ویژه در دانش‌آموزان دارای اضافه‌وزن که ممکن است به دلایل نگرانی از قضاوت یا جستجوی پذیرش آنلاین بیشتر در معرض این عوامل باشند، تشدید شود. علی‌رغم پژوهش‌های متعدد که این متغیرها را به صورت جداگانه بررسی کرده‌اند، خلاء قابل توجهی در زمینه بررسی همزمان نقش پیش‌بینی‌کنندگی ترکیبی استفاده آسیب‌زا از اینترنت و تصویر بدنی بر اضطراب اجتماعی، به طور خاص در جمعیت آسیب‌پذیر دانش‌آموزان دارای اضافه‌وزن، وجود دارد. **هدف:** پژوهش حاضر باهدف پیش‌بینی اضطراب اجتماعی براساس استفاده‌ی آسیب‌زا از اینترنت و تصویر بدنی در دانش‌آموزان دارای اضافه‌وزن انجام گرفت.

روش: پژوهش حاضر با توجه به هدف از نوع تحقیقات کاربردی و ازلحاظ روش یک پژوهش توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه آماری این پژوهش را تمامی دانش‌آموزان دوره متوسطه دوم مناطق ۱ و ۴ شهر کرج در نیمسال اول تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲ تشکیل دادند که بر اساس شاخص توده‌ی بدنی BMI دارای اضافه‌وزن تشخیص داده شده بودند. نمونه پژوهش شامل ۳۲۰ نفر از این دانش‌آموزان بود که با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه‌های نگرانی درباره تصویر بدن (لیتلتون و همکاران، ۲۰۰۵)، استفاده‌ی آسیب‌زا از اینترنت (کاپلان، ۲۰۱۰) و اضطراب اجتماعی (کانور، ۲۰۰۰) استفاده شد. داده‌ها از طریق روش‌های آماری ضریب همبستگی پیرسون، رگرسیون چندگانه با استفاده از نرم‌افزار spss22 تحلیل شدند.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که مدل کلی پژوهش معنادار بوده و متغیرهای استفاده آسیب‌زا از اینترنت و تصویر بدنی توانستند ۶۶٫۶٪ از واریانس اضطراب اجتماعی را در دانش‌آموزان دارای اضافه‌وزن تبیین نمایند ($R^2 = 0.666$, Adjusted $R^2 = 0.664$). به طور جزئی‌تر، نتایج ضرایب رگرسیون نشان داد که هم استفاده آسیب‌زا از اینترنت ($\beta = 0.794$, $t = 23.886$, $p < .001$) و هم تصویر بدنی نامطلوب‌تر ($\beta = 0.311$, $t = 9.351$, $p < .001$) به صورت مثبت و معناداری اضطراب اجتماعی را پیش‌بینی می‌کنند. در این میان، استفاده آسیب‌زا از اینترنت سهم پیش‌بینی‌کنندگی بیشتری در تبیین اضطراب اجتماعی داشت.

نتیجه‌گیری: نتایج این پژوهش نشان داد که استفاده آسیب‌زا از اینترنت و تصویر بدنی نامطلوب، هر دو به طور معناداری در پیش‌بینی اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان دارای اضافه‌وزن نقش دارند و در مجموع، بخش قابل توجهی از واریانس آن را تبیین می‌کنند. با توجه به سهم پیش‌بینی‌کنندگی بیشتر استفاده آسیب‌زا از اینترنت، و همچنین اهمیت تصویر بدنی، این یافته‌ها بر لزوم طراحی و اجرای مداخلات روانشناختی یکپارچه تأکید دارند که هم به اصلاح الگوهای استفاده از اینترنت و هم به بهبود تصویر بدنی در این گروه از نوجوانان بپردازند تا از این طریق به کاهش اضطراب اجتماعی آنان کمک شود.

استناد: بهرام‌آبادی، ندا، یوسفی، احمد، پیوندی، پریسا (۱۴۰۴). پیش‌بینی اضطراب اجتماعی براساس استفاده‌ی آسیب‌زا از اینترنت و تصویر بدنی در دانش‌آموزان دارای اضافه‌وزن. *مجله علوم روانشناختی*، شماره ۱۴۸، ۳۰۴-۳۱۷.

مجله علوم روانشناختی، دوره ۲۴، شماره ۱۴۸، ۱۴۰۵. DOI: 10.61186/jps.24.148.17



✉ نویسنده مسئول: احمد یوسفی، دکتری روانشناسی بالینی، گروه روانشناسی بالینی و سلامت، واحد کرج، دانشگاه آزاد اسلامی، کرج، ایران.

رایانامه: ahmadyousefi7676@iau.ac.ir تلفن: ۰۹۱۵۸۲۸۲۵۲۳

مقدمه

روند رو به رشد صنعتی شدن جوامع، تغییرات گسترده‌ای در سبک زندگی و به تبع آن، الگوهای سلامت ایجاد کرده است. در این میان، اضافه‌وزن^۱ و چاقی^۲ به یکی از معضلات عمده سلامت عمومی در سطح جهان و همچنین در ایران بدل شده‌اند (دهقانی و همکاران، ۲۰۲۴). آمارهای اخیر در ایران نشان‌دهنده شیوع نگران‌کننده چاقی در بین گروه‌های سنی مختلف، به‌ویژه کودکان و نوجوانان است (پرستویی و همکاران، ۲۰۲۴). چاقی، علاوه بر اینکه عامل خطر اصلی برای طیف وسیعی از بیماری‌های مزمن جسمانی نظیر بیماری‌های قلبی-عروقی، دیابت نوع دو و برخی سرطان‌ها محسوب می‌شود (فرناندز و همکاران، ۲۰۲۱)، بار روانی قابل توجهی را نیز بر افراد تحمیل می‌کند (سگال و گوتنور، ۲۰۲۴). مطالعات متعدد نشان داده‌اند که افراد دارای اضافه‌وزن و چاقی، بیشتر در معرض تجربه مشکلات روان‌شناختی نظیر افسردگی، کاهش عزت نفس، و به‌ویژه اضطراب قرار دارند (ژانگ و همکاران، ۲۰۲۵).

یکی از پیامدهای روان‌شناختی مهم مرتبط با اضافه‌وزن در نوجوانان، اضطراب اجتماعی^۳ است (آنیسا و همکاران، ۲۰۲۲). اضطراب اجتماعی، ترسی پایدار و مشخص از موقعیت‌های اجتماعی یا عملکردی است که در آن فرد احساس می‌کند در معرض قضاوت و ارزیابی منفی دیگران قرار دارد (لی و همکاران، ۲۰۲۵). در نوجوانان دارای اضافه‌وزن، این اضطراب می‌تواند ریشه در نگرانی از تمسخر، طرد شدن، یا دریافت بازخوردهای منفی درباره ظاهر و وزنشان داشته باشد (ای و همکاران، ۲۰۲۵). این نگرانی‌ها اغلب با تصویر بدنی منفی^۴ گره خورده‌اند؛ یعنی ادراک و احساسات منفی فرد نسبت به شکل و اندازه بدن خود (مرینو و همکاران، ۲۰۲۴). نارضایتی از بدن و شرم بدنی می‌تواند منجر به کمرویی، خودداری از تعاملات اجتماعی و در نهایت تشدید اضطراب اجتماعی شود (دوو و همکاران، ۲۰۲۳). در واقع، ترس از ارزیابی منفی^۵، به عنوان یک مؤلفه شناختی کلیدی، در تداوم چرخه معیوب اضطراب اجتماعی و مشکلات تصویر بدنی در این گروه نقش اساسی ایفا می‌کند (ریتز و همکاران، ۲۰۲۴).

در عصر دیجیتال، استفاده آسیب‌زا از اینترنت^۶ نیز به عنوان یک عامل پیچیده‌کننده در سلامت روان نوجوانان، به‌ویژه آن‌هایی که با چالش‌های روان‌شناختی مانند اضطراب اجتماعی و تصویر بدنی منفی دست و پنجه نرم می‌کنند، مطرح شده است (خلف و همکاران، ۲۰۲۳). نوجوانان دارای اضافه‌وزن که در دنیای واقعی با ترس از قضاوت و مشکلات ارتباطی مواجه‌اند، ممکن است به فضای مجازی به عنوان پناهگاهی برای فرار از این فشارها روی آورند (مسجه و همکاران، ۲۰۲۲). اینترنت می‌تواند به صورت موقت وسیله‌ای برای تنظیم هیجانات منفی و تنظیم خلق فراهم آورد، اما استفاده بیش از حد و کنترل‌نشده از آن، خود می‌تواند به یک راهبرد اجتنابی ناکارآمد تبدیل شود (جیویا و همکاران، ۲۰۲۱). این الگوی استفاده، نه تنها منجر به انزوای بیشتر در دنیای واقعی می‌شود، بلکه ممکن است با قرار گرفتن در معرض محتوای ایده‌آل‌گرایانه در شبکه‌های اجتماعی، تصویر بدنی فرد را بیش از پیش تخریب کرده و اضطراب اجتماعی را تقویت نماید (میرنو و همکاران، ۲۰۲۴). مطالعات اخیر نیز نشان داده‌اند که استفاده مشکل‌ساز از اینترنت با کاهش حمایت اجتماعی واقعی، اختلال در تنظیم هیجان و افزایش مشکلات سلامت روان از جمله اضطراب اجتماعی مرتبط است (کای و همکاران، ۲۰۲۳؛ میشی و الیسورپ، ۲۰۲۱؛ اودی و هیمبرک، ۲۰۲۱).

بررسی پیشینه پژوهشی نشان می‌دهد که اگرچه ارتباطات دوتایی بین اضطراب اجتماعی و تصویر بدنی (شهنایی شلمانی و جعفری، ۲۰۲۴)، اضطراب اجتماعی و استفاده از اینترنت (دانگ و همکاران، ۲۰۲۴) و تصویر بدنی با چاقی (بودگا و همکاران، ۲۰۲۴) به صورت جداگانه مورد بررسی قرار گرفته‌اند، اما خلأ پژوهشی مشخصی در زمینه بررسی همزمان نقش ترکیبی و پیش‌بینی‌کنندگی استفاده آسیب‌زا از اینترنت و تصویر بدنی در تبیین اضطراب اجتماعی، به‌طور خاص در جمعیت آسیب‌پذیر دانش‌آموزان ایرانی دارای اضافه‌وزن وجود دارد. اغلب پژوهش‌ها به صورت مجزا به این متغیرها پرداخته‌اند و کمتر تحقیقی مدل جامعی را برای درک این تعاملات پیچیده در این گروه خاص ارائه داده است.

- 1 Overweight
- 2 Obesity
- 3 Social Anxiety

- 4 Negative Body Image
- 5 Fear of Negative Evaluation
- 6 Problematic Internet Use

ضرورت کاربردی این پژوهش از آنجا ناشی می‌شود که درک عمیق‌تر این روابط می‌تواند به متخصصان سلامت روان، مشاوران مدارس و والدین در شناسایی دانش‌آموزان در معرض خطر و طراحی مداخلات پیشگیرانه و درمانی هدفمندتر یاری رساند. با توجه به شیوع روزافزون چاقی و مشکلات سلامت روان مرتبط با آن در نوجوانان، و همچنین نفوذ گسترده اینترنت در زندگی آنان، شناسایی عوامل پیش‌بینی‌کننده اضطراب اجتماعی در این گروه از اهمیت بسزایی برخوردار است. این مطالعه با پر کردن خلاء پژوهشی مذکور، به دنبال ارائه شواهدی برای تبیین بهتر اضطراب اجتماعی در دانش‌آموزان دارای اضافه‌وزن براساس الگوهای استفاده از اینترنت و نگرش آن‌ها نسبت به بدن خود است. این پژوهش به طور خاص به دنبال پاسخگویی به این سوال است که آیا اضطراب اجتماعی براساس استفاده‌ی آسیب‌زا از اینترنت و تصویر بدنی در دانش‌آموزان دارای اضافه‌وزن پیش‌بینی می‌شود؟

روش

الف) طرح پژوهش و شرکت‌کنندگان:

پژوهش حاضر با توجه به هدف از نوع تحقیقات کاربردی و از لحاظ روش یک پژوهش توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه آماری این پژوهش را تمامی دانش‌آموزان دوره متوسطه دوم مناطق ۱ و ۴ شهر کرج در نیمسال اول تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲ تشکیل دادند که براساس شاخص توده‌ی بدنی، دارای اضافه‌وزن تشخیص داده شده بودند. حجم نمونه‌ای متشکل از ۳۲۰ شرکت‌کننده با استفاده از فرمول کلاین برآورد و با روش نمونه‌گیری در دسترس و با رعایت معیارهای ورود (سن ۱۵-۱۸ سال، داشتن اضافه‌وزن به مدت حداقل یک سال با شاخص توده بدنی ۳۰-۲۵ که توسط پژوهشگر اندازه‌گیری شد) و معیارهای خروج (مانند پاسخ‌های ناقص یا مخدوش) انتخاب شدند انتخاب نمونه‌ها براساس معیار مشخص اضافه‌وزن و دسترسی به دانش‌آموزان واجد شرایط در مناطق مورد مطالعه صورت گرفت تا گروهی همگن و مرتبط با موضوع پژوهش فراهم شود. لازم به ذکر است که معیارهای ورود به پژوهش شامل داشتن علائم و نشانه‌های اضافه‌وزن که حداقل یکسال از آن گذشته باشد (منظور از علائم اضافه‌وزن داشتن BMI بین ۲۵-۳۰ می‌باشد که با استفاده از وزن بر حسب کیلوگرم تقسیم

بر مجذور قد بر حسب متر توسط محقق اندازه‌گیری شد) و حداقل سن ۱۵ و حداکثر سن ۱۸ سال، بود. ملاک‌های خروج از پژوهش نیز عدم پاسخ‌دهی به بیش از دو سوال توسط آزمودنی و مخدوش بودن پاسخ‌های آزمودنی بود. داده‌ها از طریق روش‌های آماری ضریب همبستگی پیرسون، رگرسیون چندگانه با استفاده از نرم‌افزار SPSS-22 تحلیل شدند.

ب) ابزار

پرسشنامه اضطراب اجتماعی (SPIN): این پرسشنامه را کانور و همکاران در سال ۲۰۰۰ تهیه کردند. این پرسشنامه ۱۷ آیتم دارد که نشانه‌های ترس، اجتناب و ناراحتی فیزیولوژیکی را در فوبی اجتماعی اندازه‌گیری می‌کند. هر پرسش‌آزمون با پنج گزینه اصلاً (۱)، «کم» (۲)، «تا حدی» (۳)، «زیاد» (۴) و «خیلی زیاد» (۵) پاسخ داده می‌شود. سؤالات پرسش‌نامه از ۰ تا ۴ نمره‌گذاری می‌شود. نمرات هر آیتم برای دست‌یابی به یک نمره کل با دامنه ۱۷- تا ۶۸ باهم جمع بسته می‌شوند. این پرسشنامه سه خرده‌مقیاس ترس سوالات (۱-۳-۵-۱۰-۱۴-۱۵)، اجتناب (۴-۶-۸-۹-۱۱-۱۲-۱۶) و نشانه‌های فیزیولوژی (۲-۷-۱۳-۱۷) را می‌سنجد. پایایی این پرسشنامه به روش بازآزمایی در گروه‌هایی با تشخیص اختلال هراس اجتماعی ۰/۷۸ تا ۰/۸۹ بوده و همسانی درونی با ضریب آلفا در گروهی از افراد بهنجار برای کل مقیاس برابر ۰/۹۴ و برای مقیاس‌های فرعی ترس ۰/۸۹ و برای اجتناب ۰/۹۱ و برای مقیاس فرعی ناراحتی فیزیولوژیک معادل ۰/۸ گزارش شده است (کانور و همکاران، ۲۰۰۰). حسوندعموزاده (۱۳۹۴) در نمونه غیربالینی در ایران روایی و پایایی این مقیاس را به دست آوردند. ضریب آلفای پرسشنامه در نیمه اول آزمون برابر ۰/۸۲، برای نیمه دوم آزمون برابر ۰/۷۶، همچنین همبستگی دو نیمه آزمون برابر ۰/۸۴ و شاخص اسپیرمن براون برابر ۰/۹۱ بوده است. همچنین محاسبه آلفای کرونباخ مربوط به کل آزمودنی‌ها در خرده‌مقیاس‌های اضطراب اجتماعی برای اجتناب برابر ۰/۷۵، برای ترس برابر ۰/۷۴ و برای ناراحتی برابر ۰/۷۵ بوده، که بیانگر این است که پایایی محاسبه شده رضایت بخش است. اعتبار همگرایی پرسشنامه براساس رابطه آن با پرسشنامه خطای شناختی، پرسشنامه عزت نفس و با اضطراب فوبیک به ترتیب $r=0/35$ ، $r=0/58$ و $r=0/7$ بدست آمد که بیانگر اعتبار مناسب آزمون است. در این

پژوهش به منظور بررسی پایایی این ابزار با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۶۳ به دست آمد.

پرسشنامه استفاده آسیب‌زا از اینترنت (PIUQ): این مقیاس توسط کاپلان در سال ۲۰۱۰ تهیه شده است. هدف از تهیه‌ی آن سنجش میزان شدت اعتیاد به اینترنت و اندازه‌گیری آسیب‌های احتمالی کلی ناشی از اعتیاد به اینترنت می‌باشد. این مقیاس ۱۵ سؤالی است که برای سنجیدن بر مبنای تجارب بالینی و میدانی ساخته شده است و دارای ۵ عامل ترجیح تعامل اجتماعی آنلاین، تنظیم خلق و خو، اشتغال ذهنی، استفاده جبری از اینترنت و پیامدهای منفی است. نمره‌گذاری پرسشنامه به صورت طیف لیکرت ۷ درجه‌ای بوده که از کاملاً موافقم با نمره ۷ تا کاملاً مخالفم با نمره ۱ متغیر است. حد پایین نمرات ۱۵ و حد بالای آن ۱۰۵ می‌باشد. در پژوهش کاپلان (۲۰۱۰) آلفای کرونباخ پرسشنامه ۰/۹۱ گزارش شد همچنین اعتبار و اگر و همگرایی این پرسشنامه با بررسی روابط بین زیرمقیاس‌ها انجام شد و نتایج نشان‌دهنده تمایز و ارتباط منطقی بین ابعاد مختلف ابزار است. در ایران، این پرسشنامه توسط احمدپور و همکاران (۱۳۹۷) اعتبارسنجی شده است. ضریب آلفای کرونباخ برای این پرسشنامه بالای ۰/۷۰ برآورد شده که نشان‌دهنده پایایی مناسب آن می‌باشد همچنین روایی کلی پرسشنامه ۰/۸۵/۳ بدست آمد. میزان آلفای کرونباخ این پرسشنامه در این پژوهش ۰/۶۷ بود.

پرسشنامه نگرانی درباره تصویر بدن (BICI): تصویر بدنی با استفاده از پرسشنامه استاندارد نگرانی درباره تصویر بدن لیتلتون و همکاران (۲۰۰۵) سنجیده شد. این پرسشنامه ۱۹ گویه دارد و نارضایتی و نگرانی فرد درباره ظاهر خود را بررسی می‌کند. هر کدام از گویه‌ها در مقیاسی از ۱ تا ۵ درجه‌بندی شده‌اند. دامنه نمرات بین ۱۹ تا ۹۵ بوده و کسب نمره بیشتر

نشان‌دهنده بالا بودن میزان نارضایتی از تصویر بدن یا ظاهر فرد است. در پژوهش لیتلتون و همکاران (۲۰۰۵) اعتبار این پرسشنامه، به روش همسانی درونی بررسی شده و ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۳ به دست آمده است. همچنین ضریب همبستگی هر یک از سوالات با نمره‌ی کل پرسشنامه از ۰/۳۲-۰/۷۳ با میانگین ۰/۶۲ بوده است. روایی همگرایی این ابزار با پرسشنامه‌ی وسواس اجباری پادوا و پرسشنامه‌ی اختلالات خوردن به ترتیب ۰/۶۲ و ۰/۴ بدست آمده است. محمدی و سجادی‌نژاد (۱۳۸۶) این پرسشنامه را در ایران اعتباریابی کرده‌اند. در پژوهش محمدی و سجادی‌نژاد (۱۳۸۶) بررسی ساختار عاملی پرسشنامه نشان‌دهنده دو عامل مهم و معنادار بود که عامل اول از ۱۲ ماده تشکیل شده و نارضایتی و خجالت فرد از ظاهر خود، واریسی کردن و مخفی کردن نقایص ادراک شده را در بر می‌گیرد و عامل دوم با هفت ماده، میزان تداخل نگرانی درباره ظاهر را در عملکرد اجتماعی فرد نشان می‌دهد. روایی پرسشنامه در ۲۰۹ نفر از دانش‌آموزان دختر دبیرستان‌های شیراز به دو شیوه دومه‌سازی و همسانی درونی سنجیده شد و به ترتیب ضرایب ۰/۶۶ و ۰/۸۴ بدست آمد. ضریب آلفای کرونباخ، عامل اول و دوم به ترتیب ۰/۹۲ و ۰/۷۶ و ضریب همبستگی دو عامل ۰/۶۹ گزارش شده است (محمدی و سجادی‌نژاد، ۱۳۸۶). در این پژوهش به منظور بررسی پایایی این ابزار با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۷۱ به دست آمد.

یافته‌ها

نتایج نشان داد که میانگین سنی آزمودنی‌ها ۱۶/۶ و انحراف استاندارد آن ۱/۰۷ می‌باشد. همچنین ۵۱/۳ درصد از آزمودنی‌ها دختر و ۴۸/۷ درصد از آزمودنی‌ها پسر بوده‌اند. آمار توصیفی متغیرهای پژوهش در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۱: آمار توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیر	میانگین	انحراف معیار	چولگی	کشدگی
نشانه‌های ترس	۲/۴۰	۰/۶۰۳	۰/۴۵۹	-۰/۱۸۸
اجتناب	۲/۵۳	۰/۶۰۸	۰/۲۱۷	۰/۱۴۶
ناراحتی فیزیولوژیکی	۲/۴۹	۰/۷۶۹	۰/۱۵۲	-۰/۳۸۳
نمره کل اضطراب اجتماعی	۲/۴۷	۰/۵۵۷	۰/۳۱۶	-۰/۳۱۷
تعامل اجتماعی آنلاین	۲/۸۱	۰/۶۲۶	-۰/۱۱۴	۰/۰۸۰

1. Problematic use of the Internet questionnaire

2. Body Image Concern Inventory

۰/۶۲۷	۰/۱۹۸	۰/۸۸۶	۲/۷۲	تنظیم خلق و خو
۰/۲۵۱	۰/۴۳۳	۰/۷۸۷	۲/۳۳	اشتغال ذهنی
-۰/۴۳۶	۰/۲۶۰	۰/۸۴۵	۲/۷۵	استفاده جبری از اینترنت
۰/۳۵۵	۰/۴۷۵	۰/۷۳۶	۲/۴۸	پیامدهای منفی
-۰/۴۰۴	۰/۱۲۲	۰/۶۰۲	۲/۶۲	نمره کل استفاده آسیب‌زا از اینترنت
۱/۱۲	۰/۱۰۶	۰/۳۷۸	۳/۲۰	نارضایتی از ظاهر خود
۰/۹۱۰	-۰/۳۳۰	۰/۳۳۸	۳/۲۹	تداخل در عملکرد اجتماعی
۲/۱۷	-۰/۲۰۶	۰/۳۰۴	۳/۲۵	نمره کل تصویر بدنی
-	-	۲/۱	۲۷/۵	BMI

نتایج حاصل از نمودار پراکندگی نشان داد که رابطه بین متغیرها خطی است. برای بررسی عدم وجود هم خطی چندگانه از آماره تحمل^۵ و عامل افزایش واریانس^۶ استفاده شد. در پژوهش حاضر آماره‌های تحمل و عامل افزایش واریانس برای هیچ کدام از متغیرها به ترتیب از ۰/۱ کوچک‌تر و از ۱۰ بزرگ‌تر نبود. بنابراین هم خطی چندگانه در بین متغیرهای پیش‌بین مشاهده نشد. نتایج حاصل از آزمون دوربین واتسون^۷ روشی برای تشخیص همبستگی در باقی مانده‌های تحلیل مدل رگرسیونی نشان داد که دامنه نمرات این آزمون بین ۱/۶۸۴ تا ۱/۸۲۷ بود. جدول ۲ ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش را نشان می‌دهد.

نتایج جدول ۱ نشان می‌دهد که میانگین اضطراب اجتماعی ۲/۴۷ و میانگین استفاده آسیب‌زا از اینترنت ۲/۷۵ و (۰/۸۴۵)، میانگین تصویر بدنی ۳/۲۵ و (۳۰۴) و میانگین BMI (۲۷/۵) می‌باشد. فرض نرمال بودن داده‌ها براساس دیدگاه هایر و همکاران (۲۰۱۹) با استفاده از آماره چولگی^۱ و کشیدگی^۲ بررسی شد با توجه به نتایج، تخطی از مفروضه نرمال بودن در داده‌های پژوهش حاضر مشاهده نشد. نتایج حاصل از نمودار جعبه‌ای^۳ برای بررسی مفروضه داده‌های پرت نشان داد که از بین داده‌های جمع‌آوری شده، داده پرت وجود ندارد. برای بررسی روابط خطی بین متغیرها از روش ترسیم نمودار پراکندگی^۴ استفاده شد.

جدول ۲. ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش

متغیر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳
نارضایتی از ظاهر	۱												
تداخل در عملکرد اجتماعی	۰/۴۴۹**	۱											
تصویر بدنی	۰/۸۵۲**	۰/۸۵۰**	۱										
تعامل اجتماعی آنلاین	۰/۶۱۴**	۰/۴۶۹**	۰/۳۴۲**	۱									
تنظیم خلق و خو	۰/۳۳۰**	۰/۳۵۶**	۰/۴۲۶**	۰/۳۸۳**	۱								
اشتغال ذهنی	۰/۶۸۹**	۰/۴۱۱**	۰/۴۴۰**	۰/۴۲۵**	۰/۶۲۷**	۱							
استفاده جبری از اینترنت	۰/۴۹۶**	۰/۳۶۵**	۰/۳۷۰**	۰/۳۹۸**	۰/۷۰۷**	۰/۵۸۳**	۱						
پیامدهای منفی	۰/۴۳۹**	۰/۳۴۰**	۰/۴۲۲**	۰/۳۶۰**	۰/۵۳۱**	۰/۴۴۸**	۰/۴۰۱**	۱					
استفاده آسیب‌زا از اینترنت	۰/۳۴۸**	۰/۳۷۳**	۰/۶۳۱**	۰/۸۶۶**	۰/۸۰۷**	۰/۸۲۲**	۰/۷۰۵**	۰/۷۳۱**	۱				
نشانه های ترس	۰/۰۹۵	۰/۲۷۰**	۰/۲۱۴**	۰/۴۲۱**	۰/۵۹۷**	۰/۵۷۳**	۰/۵۰۸**	۰/۶۹۵**	۱				
اجتناب	۰/۱۷۰	۰/۳۹۸**	۰/۳۳۳**	۰/۴۶۴**	۰/۷۳۷**	۰/۷۰۰**	۰/۸۳۷**	۰/۵۳۴**	۰/۸۶۲**	۰/۶۲۳**	۱		

5 tolerance
6 variance inflation factor (VIF)
7 Durbin-Watson

1 skewness
2 kurtosis
3 Boxplot
4 scatter plot

متغیر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳
ناراحتی فیزیولوژیکی	۰/۲۳۵	۰/۲۹۳	۰/۲۵۱	۰/۴۶۵	۰/۶۸۴	۰/۶۰۱	۰/۶۶۲	۰/۷۹۵	۰/۸۳۵	۰/۶۱۳	۰/۶۲۱	۱	
اضطراب اجتماعی	۰/۳۵۶	۰/۳۷۷	۰/۳۱۳	۰/۵۲۰	۰/۷۸۱	۰/۷۲۹	۰/۸۰۳	۰/۶۹۲	۰/۷۲۳	۰/۹۲۳	۰/۸۶۱	۰/۸۳۸	۱

میزان ضریب همبستگی بین اضطراب اجتماعی با تصویر بدنی برابر ۰/۳۱۳، و با استفاده آسیب‌زا از اینترنت برابر ۰/۷۲۳ است. با توجه به

سطوح معناداری وجود ارتباط معنادار بین استفاده آسیب‌زا از اینترنت و تصویر بدنی با اضطراب اجتماعی با ۹۵٪ اطمینان تأیید می‌گردد.

جدول ۳. نتایج مدل رگرسیون برای پیش‌بینی اضطراب اجتماعی براساس استفاده آسیب‌زا از اینترنت و تصویر بدنی

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	R	R ²	P
رگرسیون	۸۳/۲۳۹	۲	۴۱/۶۱۹	۹۳۱/۵۰۷	۰/۸۱۶	۰/۶۶۶	۰/۰۰۱
باقیمانده	۱۴/۱۶۳	۳۱۷	۰/۰۴۵				
کل	۹۷/۴۰۲	۳۱۹					

همانگونه که در جدول ۳ نشان داده شده است پس از اجرای رگرسیون، مقدار R² به دست آمده نشان داد که ۶۷ درصد از واریانس کل اضطراب اجتماعی توسط متغیرهای وارد شده در مدل (استفاده آسیب‌زا از اینترنت و تصویر بدنی) تبیین می‌شود. در این مطالعه نیز $R^2 = 0/666$ حاکی از

ارتباط چندمتغیره قوی بین متغیرهای پژوهش است. تحلیل واریانس روی همین مدل نیز حاکی از معنی‌داری مدل کلی بود. به منظور مشخص نمودن سهم هر یک از متغیرهای پیش‌بین در این مدل، ضرایب رگرسیون محاسبه شدند که نتایج آن در جدول ۴ ارائه شده است.

جدول ۴. خلاصه نتایج ضرایب رگرسیون برای پیش‌بینی اضطراب اجتماعی

متغیر	B	خطا	Beta	مقدار t	P
مقدار ثابت	۱/۰۳۵	۴/۴۹۰	-	۳/۱۲۶	۰/۰۰۲
استفاده آسیب‌زا از اینترنت	۰/۸۴۵	۰/۰۳۵	۰/۷۹۴	۲۳/۸۸۶	۰/۰۰۱
تصویر بدنی	۰/۴۰۷	۰/۰۴۴	۰/۳۱۱	۹/۳۵۱	۰/۰۰۱

برای تعیین تاثیر هر یک از متغیرهای استفاده آسیب‌زا از اینترنت و تصویر بدنی به عنوان متغیرهای پیش‌بین و اضطراب اجتماعی به عنوان متغیر ملاک، با تحلیل رگرسیون چندمتغیره به روش همزمان تحلیل شدند، که متغیر استفاده آسیب‌زا از اینترنت با $(\beta = 0/794)$ نسبت به تصویر بدنی $(\beta = 0/311)$ قدرت پیش‌بینی‌کنندگی بیشتر داشته است.

بحث و نتیجه‌گیری

این پژوهش با هدف اصلی پیش‌بینی اضطراب اجتماعی براساس استفاده آسیب‌زا از اینترنت و تصویر بدنی در دانش‌آموزان دارای اضافه‌وزن انجام شد. نتایج این پژوهش نشان داد که استفاده آسیب‌زا از اینترنت به طور

مثبت و معناداری اضطراب اجتماعی را پیش‌بینی می‌کند. این یافته با پژوهش‌های پیشین که به ارتباط مستقیم و مثبت بین استفاده مشکل‌ساز از اینترنت و اضطراب اجتماعی اشاره کرده‌اند، همسو می‌باشد (مانند دانگ و همکاران، ۲۰۲۴؛ خلف و همکاران، ۲۰۲۳؛ کای و همکاران، ۲۰۲۳؛ میشی و الیسورپ، ۲۰۲۱؛ اودی و همبرک، ۲۰۲۱). در تبیین این یافته می‌توان گفت افراد دارای سطح بالای اضطراب اجتماعی همواره از موقعیت‌های اجتماعی اجتناب می‌کنند؛ زیرا در این موقعیت‌ها ترس و اضطراب شدیدی را تجربه و تحمل می‌کنند (لی و همکاران، ۲۰۲۵). این افراد ممکن است از اینترنت به عنوان وسیله‌ای برای ایجاد تعامل اجتماعی به صورت برخط استفاده نمایند، چرا که فضای مجازی فرصتی برای گمنامی و دوری از تعاملاتی فراهم می‌آورد که در آن ترس از ارزیابی و

قضاوت وجود دارد (مسجه و همکاران، ۲۰۲۲). در فضای اینترنت، فرد می‌تواند نواقص فیزیکی و ظاهری خود را پنهان کرده و با چهره‌ای متفاوت به فعالیت بپردازد. در دانش‌آموزان دارای اضافه‌وزن، این گرایش به دلیل نگرانی از تمسخر، طرد شدن، یا قضاوت شدن در مورد وزنشان در تعاملات اجتماعی واقعی تشدید می‌شود (ای و همکاران، ۲۰۲۵). لذا، با توجه به کارکردهای اجتنابی و پناه‌جویی فضای اینترنتی، این دانش‌آموزان ممکن است به استفاده بیش از اندازه از اینترنت روی آورند تا کمتر در معرض قضاوت‌های اجتماعی در دنیای واقعی قرار گیرند. این الگوی استفاده، نه تنها به انزوای بیشتر در دنیای واقعی منجر می‌شود، بلکه می‌تواند به یک راهبرد اجتنابی ناکارآمد تبدیل شده و استفاده آسیب‌زا از اینترنت را تقویت کند (جیویا و همکاران، ۲۰۲۱). همچنین نتایج نشان داد که تصویر بدنی قادر به پیش‌بینی اضطراب اجتماعی در دانش‌آموزان دارای اضافه‌وزن است. نتایج نشان داد که تصویر بدنی به طور مثبت و معناداری اضطراب اجتماعی را پیش‌بینی می‌کند. این یافته با پژوهش‌هایی که به ارتباط بین تصویر بدنی منفی و اضطراب اجتماعی اشاره کرده‌اند، همسو می‌باشد (مانند شهبانی شلمانی و جعفری، ۲۰۲۴؛ مرینو و همکاران، ۲۰۲۴؛ دوو و همکاران، ۲۰۲۳؛ آنیسا و همکاران، ۲۰۲۲). همچنین، پژوهش‌ها نشان داده‌اند که چاقی و اضافه‌وزن خود می‌تواند به اضطراب اجتماعی منجر شود (ژانگ و همکاران، ۲۰۲۵؛ بودگا و همکاران، ۲۰۲۴)، که غالباً این ارتباط از طریق نگرانی از تصویر بدنی میانجی‌گری می‌شود.

در تبیین این یافته می‌توان گفت افرادی که اضطراب اجتماعی دارند، اغلب بازنمایی‌های ذهنی منفی نسبت به خود دارند که این بازنمایی‌ها به دلیل توجه بیش از اندازه آن‌ها به ظاهر، رفتارها و احساساتشان شکل می‌گیرد. در واقع، ترس از ارزیابی منفی به عنوان یک مؤلفه کلیدی، در تداوم چرخه معیوب اضطراب اجتماعی و مشکلات تصویر بدنی نقش اساسی ایفا می‌کند (ریتز و همکاران، ۲۰۲۴). دانش‌آموزان دارای اضافه‌وزن اغلب خود واقعی‌شان را با استانداردهای زیبایی و تناسب اندام که از جامعه و رسانه‌ها دریافت می‌کنند، مقایسه می‌کنند (میرنو و همکاران، ۲۰۲۴). این مقایسه منجر به درک تمایز بسیاری بین خود واقعی دارای اضافه‌وزن و خود ایده‌آل دارای تناسب اندام می‌شود، که پیامد آن نارضایتی از تصویر بدنی است (میرنو و همکاران، ۲۰۲۴). این نارضایتی

و شرم بدنی، منجر به کاهش ارتباطات اجتماعی و خودداری از تعاملات می‌شود (دوو و همکاران، ۲۰۲۳)، زیرا فرد دارای اضافه‌وزن به دلیل ترس از قضاوت و تمسخر، از شکل‌دهی تعاملات اجتماعی بیم دارد. لذا، دانش‌آموزان دارای اضافه‌وزن به دلیل داشتن معیارهای سخت‌گیرانه درباره تناسب اندام، تصویر بدنی نامطلوبی از خود دارند که این مسئله به بروز و تشدید اضطراب اجتماعی در آن‌ها منجر می‌شود.

نتایج این پژوهش نشان داد که مدل رگرسیونی شامل استفاده آسیب‌زا از اینترنت و نگرانی از تصویر بدنی، قادر به تبیین ۶۶ درصد از واریانس اضطراب اجتماعی در دانش‌آموزان دارای اضافه‌وزن است. این میزان تبیین واریانس نشان‌دهنده قدرت پیش‌بینی‌کنندگی بالای این دو متغیر در توضیح اضطراب اجتماعی در گروه مورد مطالعه است. در تبیین این میزان بالای واریانس می‌توان گفت در جمعیت دانش‌آموزان دارای اضافه‌وزن، اضطراب اجتماعی غالباً ریشه در دو عامل محوری دارد: اولاً، نگرانی‌های عمیق در مورد ظاهر و قضاوت‌های اجتماعی مرتبط با وزن (میرنو و همکاران، ۲۰۲۴؛ ای و همکاران، ۲۰۲۵). این نگرانی‌ها مستقیماً به مفهوم “نگرانی از تصویر بدنی” مربوط می‌شوند و بخش قابل توجهی از اضطراب اجتماعی را در این گروه شکل می‌دهند. ثانیاً، راهبردهای مقابله‌ای و اجتنابی که این افراد برای کاهش اضطراب خود به کار می‌برند، که در عصر حاضر، استفاده از اینترنت به عنوان یک پناهگاه و محیطی برای فرار از تعاملات واقعی و قضاوت‌ها، نقش پررنگی ایفا می‌کند (مسجه و همکاران، ۲۰۲۲؛ خلف و همکاران، ۲۰۲۳). بنابراین، هم نگرانی از تصویر بدنی به عنوان یک عامل درونی و شناختی-هیجانی مرتبط با خودپنداره، و هم استفاده آسیب‌زا از اینترنت به عنوان یک راهبرد رفتاری ناکارآمد برای تنظیم هیجان و اجتناب، به طور همزمان و قدرتمند در تبیین اضطراب اجتماعی در این جمعیت آسیب‌پذیر نقش دارند. ارتباط تنگاتنگ این دو عامل با هسته اصلی اضطراب اجتماعی در افراد دارای اضافه‌وزن (یعنی ترس از قضاوت و نارضایتی از خود)، منجر به تبیین بخش عمده‌ای از واریانس این سازه می‌شود. از جمله محدودیت‌های این پژوهش می‌توان به محدودیت جامعه آماری به دانش‌آموزان دارای اضافه‌وزن مناطق ۱ و ۴ شهر کرج اشاره کرد که قابلیت تعمیم نتایج به سایر مناطق و فرهنگ‌ها را کاهش می‌دهد؛ زیرا تفاوت‌های فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی می‌توانند

بر متغیرهای مورد مطالعه تأثیرگذار باشند. همچنین، ماهیت خودگزارش‌دهی ابزارهای پژوهش، که از محدودیت‌های ذاتی این نوع مطالعات است، احتمال سوگیری در پاسخ‌ها و کاهش اعتبار برخی داده‌ها را به همراه دارد. با توجه به یافته‌های پژوهش که نشان دادند استفاده آسیب‌زا از اینترنت و تصویر بدنی به صورت معناداری اضطراب اجتماعی را در دانش‌آموزان دارای اضافه‌وزن پیش‌بینی می‌کنند، پیشنهادهاى کاربردی شامل تمرکز متخصصان سلامت روان و مشاوران مدارس بر ابعاد تصویر بدنی و الگوهای استفاده از اینترنت در برنامه‌های پیشگیرانه و درمانی، و نیز طراحی مداخلات آموزشی برای بهبود تصویر بدنی و آموزش راهبردهای مقابله‌ای سالم‌تر برای مدیریت هیجانات منفی است تا به کاهش اضطراب اجتماعی منجر شود. در راستای پیشنهادهاى پژوهشی برای مطالعات آتی، توصیه می‌شود پژوهش‌های مشابه در نمونه‌های بزرگ‌تر و متنوع‌تر، به صورت طولی، و با بررسی نقش متغیرهای میانجی و تعدیل‌گر انجام شود؛ همچنین، استفاده از روش‌های پژوهشی ترکیبی و انجام مطالعات مداخله‌ای برای ارزیابی اثربخشی برنامه‌های درمانی، می‌تواند به افزایش اعتبار و عمق درک این روابط کمک کند.

احمدپور، جمال؛ اصغری، سیده زهرا؛ سلطانیان، علیرضا؛ محمدی، یونس و پورالعجل، جلال (۱۳۹۷). بررسی روایی و پایایی ویرایش فارسی پرسشنامه استفاده آسیب‌زا از اینترنت. *مجله تخصصی اپیدمیولوژی ایران*، ۱۴(۱)، ۶۲-۵۳. URL: <http://irje.tums.ac.ir/article-1-5964-fa.html>

حسنوند عموزاده مهدی. هنجاریابی سیاهه فویبای اجتماعی (SPIN) در نمونه غیربالینی ایرانی. *مجله مطالعات علوم پزشکی*. ۱۳۹۴؛ ۲۶(۱): ۱۷-۳۰. URL: <http://umj.umsu.ac.ir/article-1-2717-fa.html>

محمدی، نورالله و سجادی نژاد، مرضیه السادات (۱۳۸۶). ارزیابی شاخص‌های روانسنجی پرسشنامه نگرانی درباره تصویر بدنی و آزمون مدل ارتباطی شاخص توده بدنی، نارضایتی از تصویر بدنی و حرمت خود در دختران نوجوان. *فصلنامه مطالعات روانشناختی*، ۳(۱)، ۸۵-۱۰۱. URL: https://psychstudies.alzahra.ac.ir/article_1650.html

References

- Ahmadpour J, Asghari S, Soltanian A, Mohammadi Y, Poorolajal J. (2018). Evaluation of Validity and Reliability of Persian Version of Problematic Internet Use (PIU) Questionnaire. *irje*; 14 (1): 53-62. URL: <http://irje.tums.ac.ir/article-1-5964-fa.html> (In Persian)
- Ai, L., Cui, Q., Tanimoto, C., & Ishii, K. (2025). Fear of appearance discrimination and its influence on well-being across cultures. *Asian Journal of Social Psychology*, 28(1), e12655. DOI: [10.1111/ajsp.12655](https://doi.org/10.1111/ajsp.12655)
- Anisa, R., Dewi, Y. L. R., & Prasetya, H. (2022). Correlation between Overweight and Mental Health in Adolescents: A Meta Analysis. *Journal of Epidemiology and Public Health*, 7(4), 535-551. DOI: [10.26911/jepublichealth.2022.07.04.10](https://doi.org/10.26911/jepublichealth.2022.07.04.10)
- Bodega, P., de Cos-Gandoy, A., Fernández-Alvira, J. M., Fernández-Jiménez, R., Moreno, L. A., & Santos-Beneit, G. (2024). Body image and dietary habits in adolescents: a systematic

ملاحظات اخلاقی

پیروی از اصول اخلاقی پژوهش: لازم به ذکر است در انجام این پژوهش پیش از شروع امور تحقیقاتی و اجرائی، بدوآدر سامانه کد اخلاق دانشکده علوم پزشکی آزاد اسلامی (واحد کرج) به کد اخلاق IR.IAU.K.REC.1402.150 به ثبت رسیده است. همچنین به همه‌ی کسانی که با تکمیل پرسشنامه، در سرانجام این پژوهش سهیم هستند، اطمینان داده شد که حریم شخصی ایشان امانت تلقی شده و به هیچ وجه مشخصات فردی شرکت‌کنندگان در میان موضوعات و پرسش‌ها قرار ندارد و گواهی آگاهانه کتبی از شرکت‌کنندگان گرفته شود.

حامی مالی: این پژوهش در قالب پایان‌نامه کارشناسی ارشد و بدون حمایت مالی است. **نقش هر یک از نویسندگان:** این مقاله از پایان‌نامه کارشناسی ارشد نویسنده اول و به راهنمایی نویسنده دوم و مشاوره نویسنده سوم استخراج شده است.

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

تشکر و قدردانی: بدین وسیله از مشارکت کنندگانی که در این پژوهش شرکت کردند، تشکر و قدردانی می‌گردد.

منابع

- Methodology*, 11(3), 23. DOI: [10.5662/wjm.v11.i3.23](https://doi.org/10.5662/wjm.v11.i3.23)
- Gioia, F., Rega, V., & Boursier, V. (2021). Problematic internet use and emotional dysregulation among young people: A literature review. *Clinical neuropsychiatry*, 18(1), 41. DOI: [10.36131/cnfioritieditore20210104](https://doi.org/10.36131/cnfioritieditore20210104)
- Hair Jr, J. F., & Sarstedt, M. (2019). Factors versus composites: Guidelines for choosing the right structural equation modeling method. *Project Management Journal*, 50(6), 619-624. <https://doi.org/10.1177/8756972819882132>
- Hassanvand Amouzadeh, M. (2015). The standardization of social phobia inventory (spin) in nonclinical iranian samples. *Studies in Medical Sciences*, 26(1), 17-30. URL: <http://umj.umsu.ac.ir/article-1-2717-fa.html>
- Khalaf, A. M., Alubied, A. A., Khalaf, A. M., Rifaey, A. A., Alubied, A., & Rifaey, A. (2023). The impact of social media on the mental health of adolescents and young adults: a systematic review. *Cureus*, 15(8). DOI: [10.7759/cureus.42990](https://doi.org/10.7759/cureus.42990)
- Li, J., Tang, F., Yin, H., & Liu, S. (2025). The relationship between parental phubbing and social anxiety in emerging adulthood students: a serial mediation model. *BMC psychology*, 13(1), 413. DOI: [10.1186/s40359-025-02748-3](https://doi.org/10.1186/s40359-025-02748-3)
- Littleton, H. L., Axsom, D. S., & Pury, C. L. (2005). Development of the body image concern inventory. *Behavior Research and Therapy*, 43, 229-241. DOI: [10.1016/j.brat.2003.12.006](https://doi.org/10.1016/j.brat.2003.12.006)
- Merino, M., Tornero-Aguilera, J. F., Rubio-Zarapuz, A., Villanueva-Tobaldo, C. V., Martín-Rodríguez, A., & Clemente-Suárez, V. J. (2024, July). Body perceptions and psychological well-being: a review of the impact of social media and physical measurements on self-esteem and mental health with a focus on body image satisfaction and its relationship with cultural and gender factors. In *Healthcare* (Vol. 12, No. 14, p. review. *Nutrition reviews*, 82(1), 104-127. DOI: [10.1093/nutrit/nuad044](https://doi.org/10.1093/nutrit/nuad044)
- Cai, Z., Mao, P., Wang, Z., Wang, D., He, J., & Fan, X. (2023). Associations between problematic internet use and mental health outcomes of students: a meta-analytic review. *Adolescent research review*, 8(1), 45-62. DOI: [10.1007/s40894-022-00201-9](https://doi.org/10.1007/s40894-022-00201-9)
- Caplan, S. E. (2010). Theory and measurement of generalized problematic Internet use: A two-step approach. *Computers in human behavior*, 26(5), 1089-1097. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.03.012>
- Connor, K. M., Davidson, J. R., Churchill, L. E., Sherwood, A., Weisler, R. H., & Foa, E. (2000). Psychometric properties of the Social Phobia Inventory (SPIN): New self-rating scale. *The British Journal of Psychiatry*, 176(4), 379-386. DOI: [10.1192/bjp.176.4.379](https://doi.org/10.1192/bjp.176.4.379)
- Dehghani, A., Molani-Gol, R., Mohammadi-Narab, M., Norouzy, A., Abolhassani, M. H., Tabatabaee Jabali, S. M., ... & Mohammadi-Nasrabadi, F. (2024). The prevalence of obesity and overweight among Iranian population: an umbrella systematic review and meta-analysis. *BMC Public Health*, 24(1), 1-27. DOI: [10.1186/s12889-024-20860-8](https://doi.org/10.1186/s12889-024-20860-8)
- Dong, W., Tang, H., Wu, S., Lu, G., Shang, Y., & Chen, C. (2024). The effect of social anxiety on teenagers' internet addiction: the mediating role of loneliness and coping styles. *BMC psychiatry*, 24(1), 395. DOI: [10.1186/s12888-024-05854-5](https://doi.org/10.1186/s12888-024-05854-5)
- Dou, Q., Chang, R., & Xu, H. (2023). Body dissatisfaction and social anxiety among adolescents: a moderated mediation model of feeling of inferiority, family cohesion and friendship quality. *Applied Research in Quality of Life*, 18(3), 1469-1489. DOI: [10.21203/rs.3.rs-2031762/v1](https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-2031762/v1)
- Fernandez, C. J., George, A. S., Subrahmanyam, N. A., & Pappachan, J. M. (2021). Epidemiological link between obesity, type 2 diabetes mellitus and cancer. *World Journal of*

- Publishing. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK603747/>
- Shahani Shalmani, R., & Jafari, F. (2024). Study of the relationship between social anxiety of negative evaluation and negative body image with the tendency of cosmetic surgery in women. *Health Science Monitor*, 3(1), 11-18. DOI: [10.61186/hsm.3.1.11](https://doi.org/10.61186/hsm.3.1.11)
- Zhuang, H., Zhao, H., Liu, M., Wang, Y., Wang, Y., He, C., ... & Wang, B. (2025). Depression, anxiety, stress symptoms among overweight and obesity in medical students, with mediating effects of academic burnout and internet addiction. *Scientific Reports*, 15(1), 1-13. DOI: [10.1038/s41598-025-01793-7](https://doi.org/10.1038/s41598-025-01793-7)
- 1396). MDPI. DOI: [10.3390/healthcare12141396](https://doi.org/10.3390/healthcare12141396)
- Mesce, M., Cerniglia, L., & Cimino, S. (2022). Body image concerns: the impact of digital technologies and psychopathological risks in a normative sample of adolescents. *Behavioral Sciences*, 12(8), 255. DOI: [10.3390/bs12080255](https://doi.org/10.3390/bs12080255)
- Meshi, D., & Ellithorpe, M. E. (2021). Problematic social media use and social support received in real-life versus on social media: Associations with depression, anxiety and social isolation. *Addictive Behaviors*, 119, 106949. DOI: [10.1016/j.addbeh.2021.106949](https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2021.106949)
- Mohammadi, N., & Sajadinejad, M. S. (2007). The Evaluation of psychometric properties of Body Image Concern Inventory and examination of a model about the relationship between body mass index, body image dissatisfaction and self-esteem in adolescent girls. *Journal of psychological studies*, 3(1), 85-101. https://psychstudies.alzahra.ac.ir/article_1650.html
- O'Day, E. B., & Heimberg, R. G. (2021). Social media use, social anxiety, and loneliness: A systematic review. *Computers in Human Behavior Reports*, 3, 100070. DOI: [10.1016/j.chbr.2021.100070](https://doi.org/10.1016/j.chbr.2021.100070)
- Parastouei, K., Salehi-Abargouei, A., Rahmati, F., Nadjarzadeh, A., & Mirzaei, M. (2024). Exploring the Interaction between Major Dietary Patterns and Overweight/Obesity Status in Relation to the Chance of Anxiety among Iranian Population: A YaHS-TAMYZ study. *Journal of Nutrition and Food Security*. 9(3): 496-507 doi:[10.18502/jnfs.v9i3.16159](https://doi.org/10.18502/jnfs.v9i3.16159)
- Ritz, N. L., Brocka, M., Butler, M. I., Cowan, C. S., Barrera-Bugueño, C., Turkington, C. J., ... & Cryan, J. F. (2024). Social anxiety disorder-associated gut microbiota increases social fear. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 121(1), e2308706120. DOI: [10.1073/pnas.2308706120](https://doi.org/10.1073/pnas.2308706120)
- Segal, Y., & Gunturu, S. (2024). Psychological issues associated with obesity. In *StatPearls [Internet]*. StatPearls