

رابطه ی استفاده ی مفرط از شبکه های اجتماعی با عزت نفس و خودپنداره ُ بدنی در

نوجوانان

فائزه امیری

کارشناس ارشد روان شناسی تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساوه، ساوه، ایران

f.amiri8788@gmail.com

حانیه رجبی

کارشناس ارشد روان شناسی تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساوه، ساوه، ایران

rajabikimia910@gmail.com

دکتر توحید شیرعلی پور

دکترای کارآفرینی آموزشی، دانشگاه تربیت مدرس، تهران، ایران

alipoor@modares.ac.ir

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه ُ استفاده ُ مفرط از شبکه های اجتماعی با عزت نفس و خودپنداره ُ بدنی در نوجوانان انجام شده است. گسترش سریع شبکه های اجتماعی تصویرمحور، بستر تازه ای برای مقایسه ُ اجتماعی، دریافت بازخورد همسالان و شکل گیری خودپنداره ُ بدنی در دوران نوجوانی فراهم کرده است؛ دوره ای که به دلیل تغییرات جسمانی بلوغ و حساسیت بالا به ارزیابی دیگران، از آسیب پذیری ویژه ای برخوردار است. در این مقاله با روش مروری و تحلیلی، پیشینه ُ پژوهشی داخلی و خارجی مرتبط با استفاده ُ افراطی از شبکه های اجتماعی، عزت نفس و خودپنداره ُ بدنی نوجوانان بررسی و بر اساس نظریه های مقایسه ُ اجتماعی و شیء انگاری تحلیل شده است. یافته های حاصل از مرور مطالعات نشان می دهد که استفاده ُ مفرط و بدون نظارت از شبکه های اجتماعی، به ویژه پلتفرم های تصویرمحور، با کاهش عزت نفس و بروز نارضایتی از تصویر بدنی در نوجوانان، به خصوص دختران، رابطه دارد و مقایسه ُ اجتماعی صعودی و درونی سازی استانداردهای ظاهری آرمانی، از مکانیسم های اصلی این رابطه به شمار می روند. نتایج این مرور بر ضرورت طراحی برنامه های سواد رسانه ای، آموزش خانواده و مداخلات مدرسه محور برای کاهش پیامدهای روان شناختی استفاده ُ افراطی از شبکه های اجتماعی در دوره ُ نوجوانی تأکید دارد.

واژگان کلیدی: عزت نفس، خودپنداره ُ بدنی، شبکه های اجتماعی، نوجوانان، مقایسه ُ اجتماعی

مقدمه

بیان مسئله

نوجوانی دوره‌ای حساس از رشد روانی-اجتماعی است که در آن هویت فردی، عزت نفس و خودپنداره^۱ بدنی در حال شکل‌گیری و تثبیت هستند. در دهه‌های اخیر، ورود گسترده^۲ شبکه‌های اجتماعی تصویرمحور مانند اینستاگرام، تیک‌تاک و اسنپ‌چت به زندگی روزمره^۳ نوجوانان، شیوه^۴ کسب تأیید اجتماعی و ساخت تصویر از خود را دگرگون کرده است. برخلاف رسانه‌های سنتی، شبکه‌های اجتماعی تعاملی، تصویرمحور و قابل‌سنجش (از طریق لایک، کامنت و تعداد دنبال‌کننده) هستند و همین ویژگی‌ها فرصت‌های مکرری برای مقایسه^۵ اجتماعی و ارزیابی خود فراهم می‌آورند.

افزون بر این، ماهیت الگوریتمی شبکه‌های اجتماعی به‌گونه‌ای طراحی شده که محتوای جذاب، احساسی و اغلب ایده‌آل‌سازی‌شده را در اولویت نمایش قرار می‌دهد. این ویژگی باعث می‌شود نوجوانان به‌طور مکرر با تصاویری از بدن، سبک زندگی و موفقیت‌های به‌ظاهر بی‌نقص دیگران مواجه شوند، بدون آنکه از فرایندهای پشت‌صحنه^۶ تولید این محتوا (مانند ویرایش عکس، فیلترها و برنامه‌ریزی دقیق برای انتشار) آگاه باشند. این شکاف میان واقعیت و بازنمایی آنلاین، زمینه را برای مقایسه‌های ناعادلانه و در نتیجه کاهش ارزیابی فرد از خود فراهم می‌کند.

پرسش اصلی این پژوهش آن است که استفاده^۷ مفرط و کنترل‌نشده از شبکه‌های اجتماعی چه رابطه‌ای با عزت نفس و خودپنداره^۸ بدنی نوجوانان دارد و کدام مکانیسم‌های روان‌شناختی این رابطه را تبیین می‌کنند.

اهمیت موضوع

با توجه به آنکه عزت نفس و خودپنداره^۹ بدنی از بنیادی‌ترین مؤلفه‌های سلامت روان، عملکرد تحصیلی و سازگاری اجتماعی نوجوانان محسوب می‌شوند، شناخت رابطه^{۱۰} این متغیرها با استفاده^{۱۱} مفرط از شبکه‌های اجتماعی از اهمیت نظری و کاربردی بالایی برای معلمان، مشاوران مدرسه، خانواده‌ها و سیاست‌گذاران آموزشی برخوردار است. پژوهش‌های داخلی نیز نشان داده‌اند که استفاده^{۱۲} زیاد از فضای مجازی می‌تواند عزت نفس دانش‌آموزان را در ابعاد گوناگون (عمومی، جسمی، خانوادگی، تحصیلی و اجتماعی) تحت تأثیر قرار دهد و نظام تعلیم و تربیت باید پیش‌بینی‌های لازم را برای کاهش این آسیب انجام دهد.

مبانی نظری و پیشینه^{۱۳} پژوهش

نظریه^{۱۴} مقایسه^{۱۵} اجتماعی فستینگر یکی از مهم‌ترین چارچوب‌های تبیین‌کننده^{۱۶} اثر شبکه‌های اجتماعی بر خودپنداره^{۱۷} نوجوانان است؛ بر اساس این نظریه، افراد ارزش خود را از طریق مقایسه با دیگران می‌سنجند و تصاویر ایده‌آل و ویرایش‌شده در شبکه‌های اجتماعی، زمینه^{۱۸} مقایسه^{۱۹} صعودی مکرر را فراهم می‌کند (Festinger, ۱۹۵۴). نظریه^{۲۰} شیء‌انگاری فردریکسون و رابرتز نیز بیان می‌کند که قرارگرفتن مکرر در معرض محتوای ظاهرمحور، به‌ویژه برای دختران نوجوان، به درونی‌سازی نگاه



ICPSE
2026

نوزدهمین کنفرانس بین المللی پژوهش های نوین در روانشناسی، علوم اجتماعی، علوم تربیتی و آموزشی

گرجستان - ۲۷ شهریور ۱۴۰۵ - آکادمی بین المللی علوم و مطالعات گرجستان

<http://icpse.ir>
info@icpse.ir

18 Septembre 2026 - TBILISI GEORGIA

بیرونی نسبت به بدن خود و در نتیجه نظارت بدنی، شرم و کاهش عزت نفس منجر می شود (Fredrickson & Roberts, ۱۹۹۷).

در پیشینه پژوهشی خارجی، مرور نظام مندی از مطالعات منتشر شده بین سال های ۲۰۱۵ تا ۲۰۲۰ نشان داد که استفاده افراطی از شبکه های اجتماعی با نارضایتی از تصویر بدنی، کاهش عزت نفس، رفتارهای پرخطر و اختلالات خوردن در نوجوانان و جوانان رابطه دارد (Vincente-Benito & Ramírez-Durán, ۲۰۲۳). یک مرور فراتحلیلی نیز رابطه معناداری میان استفاده از شبکه های اجتماعی و اختلال تصویر بدنی گزارش کرده است (Saiphoo & Vahedi, ۲۰۱۹). پژوهش دیگری نشان داد نوجوانانی که سرمایه گذاری هیجانی بیشتری روی عکس های ظاهر محور و باز خورد همسالان دارند، از عزت بدنی پایین تری برخوردارند و این الگو در دختران نوجوان برجسته تر است (Sampasa-Kanyinga, Chaput, & Hamilton, ۲۰۱۶).

در پیشینه داخلی نیز پژوهش های متعددی رابطه استفاده از فضای مجازی و شبکه های اجتماعی را با عزت نفس و متغیرهای مرتبط بررسی کرده اند. برای نمونه، بررسی رابطه میزان استفاده از شبکه های اجتماعی با احساس تنهایی و عزت نفس در دانشجویان با استفاده از پرسشنامه های اعتیاد به اینترنت یانگ، تنهایی راسل و عزت نفس روزنبرگ انجام شده و همبستگی معناداری میان این متغیرها گزارش شده است. همچنین در مطالعه ای دیگر بر روی کاربران نوجوان شبکه های اجتماعی، عزت نفس به عنوان متغیر میانجی در رابطه میان کمال گرایی، اضطراب ظاهر و اضطراب اجتماعی شناسایی شد و نشان داده شد کاهش عزت نفس، به ویژه در دختران نوجوان، با افزایش اضطراب اجتماعی مرتبط است (بزرگپور، هاشمی و ماشینچی عباسی، ۱۳۹۶؛ اسلمی، خیر و هاشمی، ۱۳۹۲).

با جمع بندی این پیشینه، به نظر می رسد آنچه پیامدهای منفی روان شناختی را رقم می زند، صرفاً میزان زمان صرف شده در شبکه های اجتماعی نیست، بلکه کیفیت تعامل — به ویژه مرور محتوای ظاهر محور، مقایسه اجتماعی و وابستگی هیجانی به باز خورد دیگران — نقش تعیین کننده تری در کاهش عزت نفس و خود پنداره بدنی نوجوانان ایفا می کند.

مدل تأثیر سه گانه و نظریه استفاده و رضامندی

علاوه بر نظریه های مقایسه اجتماعی و شیء انگاری، مدل تأثیر سه گانه در حوزه تصویر بدنی بیان می کند که سه منبع اصلی فشار اجتماعی — والدین، همسالان و رسانه — بر درونی سازی استانداردهای زیبایی و در نتیجه نارضایتی از بدن اثر می گذارند؛ در دنیای امروز، شبکه های اجتماعی به طور هم زمان هر سه نقش را ایفا می کنند، زیرا هم باز خورد همسالان و هم محتوای رسانه ای و گاه حتی الگوهای خانوادگی را در یک بستر واحد در معرض دید نوجوان قرار می دهند. از سوی دیگر، نظریه استفاده و رضامندی این نکته را یادآوری می کند که نوجوانان با انگیزه های متفاوتی (سرگرمی، تعلق اجتماعی، کسب تأیید یا فرار از هیجانات منفی) به شبکه های اجتماعی روی می آورند و همین انگیزه ها می توانند شدت و نوع اثرگذاری استفاده از این پلتفرم ها

بر عزت نفس را تعدیل کنند؛ برای نمونه، استفاده با انگیزه^۱ کسب تأیید اجتماعی، بیش از استفاده با انگیزه^۲ سرگرمی صرف، با آسیب پذیری روانی همراه است.

نقش جنسیت و سن در این رابطه

شواهد پژوهشی نشان می دهند که رابطه^۳ میان استفاده^۴ مفرط از شبکه های اجتماعی با عزت نفس و خودپنداره^۵ بدنی، متأثر از جنسیت و سن نوجوان است. مطالعه ای اخیر بر روی ۵۰۰ نوجوان لهستانی ۱۵ تا ۱۸ ساله نشان داد که دختران، صرف نظر از شاخص توده^۶ بدنی مشابه با پسران، نمرات پایین تری در عزت بدنی و عزت نفس کلی داشتند و استفاده^۷ بیش از چهار ساعت در روز از اینترنت، به ویژه در دختران، با کاهش معنادار این دو متغیر همراه بود (Grajek, Jurys, & Rozmiarek, ۲۰۲۵). این یافته با نتایج پژوهش های پیشین که استفاده از شبکه های اجتماعی را عامل قوی تری نسبت به شاخص های عینی بدنی برای پیش بینی خودپنداره^۸ نوجوانان معرفی کرده اند، هم راستاست و اهمیت طراحی مداخلات جنسیت محور را برجسته می سازد.

جمع بندی پیشینه^۹ پژوهشی

جدول ۱ خلاصه ای از مهم ترین مطالعات داخلی و خارجی مرور شده در این مقاله را به تفکیک سال انتشار، پژوهشگران، نمونه^{۱۰} آماری و یافته^{۱۱} کلیدی نشان می دهد.

جدول ۱: خلاصه^{۱۲} مطالعات مرور شده درباره^{۱۳} رابطه^{۱۴} استفاده از شبکه های اجتماعی با عزت نفس و خودپنداره^{۱۵} بدنی نوجوانان

یافته ^{۱۶} کلیدی	نمونه	پژوهشگر(ان)	سال
عزت نفس نقش واسطه ای در رابطه ^{۱۷} کمال گرایی و اضطراب اجتماعی داشت.	دانش آموزان دبیرستانی شیراز	اسلمی، خیر و هاشمی	۱۳۹۲
کاهش عزت نفس در دختران نوجوان با افزایش اضطراب اجتماعی مرتبط بود.	کاربران کانال های تلگرام	بزرگپور، هاشمی و ماشینچی عباسی	۱۳۹۶
سرمایه گذاری هیجانی در عکس های ظاهر محور با عزت بدنی پایین تر همراه بود.	نوجوانان کانادایی	Sampasa-Kanyinga et al	۲۰۱۶
افزایش زمان صرف شده در فضای مجازی با کاهش رضایت از زندگی و عزت نفس همراه بود.	بیش از یک میلیون نوجوان آمریکایی	Twenge, Martin & Campbell	۲۰۱۸
رابطه ^{۱۸} معنادار و پایدار میان استفاده از شبکه های اجتماعی و اختلال تصویر بدنی.	مطالعات متعدد	Saiphoo & Vahedi (فرا تحلیل)	۲۰۱۹
استفاده ^{۱۹} افراطی با ناراضی بدنی، کاهش عزت نفس و رفتارهای پرخطر مرتبط بود.	۲۱ مطالعه ^{۲۰} ۲۰۱۵ تا ۲۰۲۰	Vincente-Benito & Ramírez-Durán (مرور نظام مند)	۲۰۲۳

یافته کلیدی	نمونه	پژوهشگر(ان)	سال
استفاده بیش از ۴ ساعت اینترنت روزانه با کاهش عزت بدنی و عزت نفس کلی، به ویژه در دختران، همراه بود.	۵۰۰ نوجوان لهستانی (۱۵ تا ۱۸ سال)	Grajek, Jurys & Rozmiarek	۲۰۲۵

اهداف پژوهش

هدف کلی این مقاله، تحلیل و جمع بندی مبانی نظری و شواهد پژوهشی موجود درباره رابطه استفاده مفرط از شبکه های اجتماعی با عزت نفس و خودپنداره بدنی در نوجوانان است. اهداف جزئی عبارتند از: (۱) تبیین مکانیسم های نظری این رابطه بر اساس نظریه های مقایسه اجتماعی و شیء انگاری، (۲) مرور و مقایسه شواهد پژوهشی داخلی و خارجی، و (۳) ارائه پیشنهاد های کاربردی برای مداخله آموزشی و خانوادگی.

روش تحقیق

با توجه به آنکه هدف این مقاله، تحلیل و ترکیب شواهد نظری و پژوهشی موجود است، از روش مروری-تحلیلی (توصیفی) استفاده شده است. برای گردآوری منابع، پایگاه های اطلاعاتی نورمگز، مگیران، پایگاه استنادی علوم جهان اسلام (ISC) و پژوهشگاه علوم و فناوری اطلاعات ایران در کنار پایگاه های بین المللی نظیر PubMed، Scopus و Google Scholar با کلیدواژه های «شبکه های اجتماعی»، «عزت نفس»، «خودپنداره بدنی»، «نوجوانان» و معادل انگلیسی آن ها جستجو شدند. ملاک ورود مطالعات شامل انتشار در بازه سال های ۱۳۹۰ تا ۱۴۰۴ (۲۰۱۵ تا ۲۰۲۶ میلادی)، انجام شدن بر روی جامعه نوجوانان (۱۲ تا ۱۸ سال) و پرداختن مستقیم به رابطه استفاده از شبکه های اجتماعی با عزت نفس یا خودپنداره بدنی بود. ملاک خروج شامل مطالعاتی بود که صرفاً به اعتیاد اینترنتی به طور کلی (بدون تفکیک شبکه های اجتماعی) یا به جمعیت بزرگسال پرداخته بودند. پس از حذف مطالعات تکراری و نامرتبط، منابع باقی مانده به صورت موضوعی دسته بندی و در بخش پیشینه پژوهش و بحث مورد تحلیل و مقایسه قرار گرفتند.

شایان ذکر است که در بیشتر مطالعات مرور شده، برای سنجش عزت نفس از مقیاس عزت نفس روزنبرگ (که در نمونه های ایرانی نیز روایی و پایایی آن تأیید شده است) و برای سنجش خودپنداره بدنی از مقیاس هایی نظیر مقیاس عزت بدنی (Body Esteem Scale) استفاده شده و روش غالب پژوهشی، توصیفی از نوع همبستگی با تحلیل داده از طریق ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون بوده است (رجبی و بهلول، ۱۳۸۶).

بحث و نتیجه گیری

یافته های به دست آمده از مرور پیشینه، هم راستا با نتایج پژوهش های پیشین است. مطالعات خارجی به طور مستمر بر رابطه منفی میان استفاده افراطی از شبکه های اجتماعی با عزت نفس و خودپنداره بدنی تأکید کرده اند و مقایسه اجتماعی

صعودی را به عنوان مکانیسم اصلی این رابطه معرفی کرده اند (Saiphoo & Vahedi, ۲۰۱۹) & Vincente-Benito, Ramírez-Durán, ۲۰۲۳). این یافته ها با نتایج پژوهش های داخلی نیز همخوانی دارد که رابطه استفاده از فضای مجازی با کاهش عزت نفس و افزایش اضطراب اجتماعی در نوجوانان و دانشجویان ایرانی را تأیید کرده اند (بزرگپور و همکاران، ۱۳۹۶؛ اسلمی و همکاران، ۱۳۹۲). با این حال، تفاوت در ابزارهای اندازه گیری، بافت فرهنگی و سن جامعه آماری در مطالعات مختلف، لزوم احتیاط در تعمیم مستقیم یافته های غربی به جامعه نوجوانان ایرانی را نشان می دهد و همچنان جای پژوهش های میدانی بومی، به ویژه با طرح های طولی که بتوانند جهت علی رابطه را روشن کنند، خالی است.

از منظر تبیینی، به نظر می رسد سازوکار اصلی پیوند میان استفاده مفرط از شبکه های اجتماعی با کاهش عزت نفس و خودپنداره بدنی، مقایسه اجتماعی صعودی مکرر و درونی سازی استانداردهای ظاهری غیرواقعی باشد؛ فرایندی که مدل تأثیر سه گانه نیز آن را در قالب فشار هم زمان همسالان، رسانه و گاه خانواده تبیین می کند. از سوی دیگر، انگیزه نوجوان از حضور در شبکه های اجتماعی (کسب تأیید در برابر سرگرمی صرف) و مدت زمان استفاده (به ویژه بیش از چهار ساعت در روز) به عنوان متغیرهای تعدیل گر، شدت این آسیب را تعیین می کنند و جنسیت، با آسیب پذیری بیشتر دختران نوجوان، یکی از ثابت ترین یافته های این حوزه است.

بر اساس نتایج این مرور، پیشنهاد می شود برنامه های سواد رسانه ای به طور نظام مند در برنامه درسی مدارس گنجانده شود تا نوجوانان بتوانند محتوای ایده آل سازی شده و ویرایش شده شبکه های اجتماعی را نقادانه ارزیابی کنند. همچنین آموزش مشاوران مدرسه برای شناسایی نشانه های استفاده مشکل ساز از شبکه های اجتماعی، برگزاری کارگاه های آموزشی برای والدین با هدف گفت و گوی آگاهانه (به جای محدودیت صرف)، طراحی مداخلات جنسیت محور با توجه به آسیب پذیری بیشتر دختران نوجوان، و انجام پژوهش های میدانی همبستگی و طولی در نمونه های ایرانی برای آزمون تجربی رابطه استفاده مفرط از شبکه های اجتماعی با عزت نفس و خودپنداره بدنی، از جمله پیشنهاد های پژوهشی این مقاله است.

محدودیت های پژوهش

این مقاله به روش مروری-تحلیلی تدوین شده و بر خلاف پژوهش های میدانی، شامل جمع آوری داده اولیه از نمونه نوجوانان ایرانی نیست؛ از این رو نتیجه گیری های آن جنبه تبیینی و نظری دارد و باید در پژوهش های تجربی آینده آزموده شود. همچنین بیشتر شواهد کمی موجود از بافت های فرهنگی غربی به دست آمده اند و ممکن است تمام ابعاد آن ها به طور یکسان در جامعه نوجوانان ایرانی صادق نباشد. طرح های پژوهشی آینده، به ویژه طرح های طولی و بومی، می توانند این محدودیت را برطرف کرده و جهت علی رابطه مورد بحث را روشن تر سازند.

منابع

اسلمی، ن.، خیر، م.، و هاشمی، ل. (۱۳۹۲). ارتباط بین کمال گرایی و اضطراب اجتماعی با توجه به نقش واسطه‌ای عزت‌نفس در میان دانش‌آموزان پایه سوم دبیرستان‌های شهر شیراز. آموزش و ارزشیابی، ۶(۲۳)، ۱۰۵-۱۲۱.

بزرگپور، م.، هاشمی، ت.، و ماشینچی عباسی، ن. (۱۳۹۶). عزت‌نفس، کمال گرایی و اضطراب اجتماعی در مخاطبین کانال‌های تلگرام. ششمین کنگره انجمن روان‌شناسی ایران.

رجبی، غ.، و بهلول، ن. (۱۳۸۶). سنجش پایایی و روایی مقیاس عزت‌نفس روزنبرگ در دانشجویان سال اول دانشگاه شهید چمران. مجله پژوهش‌های تربیتی و روان‌شناختی دانشگاه اصفهان، ۳(۲)، ۳۳-۴۸.

Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117-140.

Fredrickson, B. L., & Roberts, T.-A. (1997). Objectification theory: Toward understanding women's lived experiences and mental health risks. *Psychology of Women Quarterly*, 21(2), 173-206.

Grajek, M., Jurys, T., & Rozmiarek, M. (2025). Between screens and self-perception: The role of gender and digital media use in shaping body esteem and self-esteem among adolescents. *Children*, 12(9), 1143.

Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.

Saiphoo, A. N., & Vahedi, Z. (2019). A meta-analytic review of the relationship between social media use and body image disturbance. *Computers in Human Behavior*, 101, 259-275.

Sampasa-Kanyinga, H., Chaput, J. P., & Hamilton, H. A. (2016). Use of social networking sites and perception and intentions regarding body weight among adolescents. *Obesity Science & Practice*, 2(1), 32-39.

Thompson, J. K., Heinberg, L. J., Altabe, M., & Tantleff-Dunn, S. (1999). *Exacting beauty: Theory, assessment, and treatment of body image disturbance*. American Psychological Association.

Twenge, J. M., Martin, G. N., & Campbell, W. K. (2018). Decreases in psychological well-being among American adolescents after 2012 and links to screen time during the rise of smartphone technology. *Emotion*, 18(6), 765-780.

Vincente-Benito, I., & Ramírez-Durán, M. D. (2023). Influence of social media use on body image and well-being among adolescents and young adults: A systematic review. *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services*, 61(12), 11-18.