

The Relationship Between Emotional Self-Awareness and Perceived Social Support With Body Image Among Students of Islamic Azad University, Rasht Branch

1. Zeinab Sabet^{id}: Department of General Psychology, Rasht Branch, Islamic Azad University, Rasht, Iran

2. Ramzan SolatiAnaghizi^{id}*: Department of Health Psychology, Rasht Branch, Islamic Azad University, Rasht, Iran

*Corresponding Author's Email Address: Rsolati@iau.ac.ir



Abstract:

Objective: The present study aimed to investigate the relationship between emotional self-awareness and perceived social support with body image among students at Islamic Azad University, Rasht Branch.

Methods and Materials: This was a descriptive-correlational study using a quantitative approach. The statistical population included all students at Islamic Azad University, Rasht Branch, during the 2024–2025 academic year (approximately 17,700 individuals). Based on Cochran's formula, a sample of 376 students was selected through convenience sampling. Data were collected using the Body Image Questionnaire by McKinley & Hyde (1996), the Emotional Self-Awareness Questionnaire by Grant et al. (2002), and the Multidimensional Scale of Perceived Social Support by Zimet et al. (1988). Data were analyzed using Pearson correlation and stepwise regression in SPSS version 26 and SMART PLS 3.

Findings: Inferential results indicated a significant positive correlation between both emotional self-awareness and perceived social support with body image ($p < 0.05$). Stepwise regression analysis revealed that both variables significantly predicted body image, and the T-statistic values for all paths exceeded 1.96, confirming the significance of the relationships at the 95% confidence level. The final model demonstrated a good fit.

Conclusion: The findings suggest that higher emotional self-awareness and greater perceived social support contribute to a more positive body image among university students. Therefore, educational and psychological interventions in this domain are recommended.

Keywords: Emotional self-awareness, perceived social support, body image, students, health psychology

How to Cite: Sabet, Z., & SolatiAnaghizi, R. (2024). The Relationship Between Emotional Self-Awareness and Perceived Social Support With Body Image Among Students of Islamic Azad University, Rasht Branch. *Quarterly of Experimental and Cognitive Psychology*, 2(1), 20-33.

Received: 04 February 2025

Revised: 22 February 2025

Accepted: 11 March 2025

Published: 1 April 2025



Copyright: © 2025 by the authors.

Published under the terms and conditions of Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0

International (CC BY-NC 4.0) License.

رابطه خودآگاهی هیجانی و حمایت اجتماعی ادراک شده با تصویر بدنی در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت

۱. زینب ثابت^{ID}؛ گروه روانشناسی عمومی، واحد رشت، دانشگاه آزاد اسلامی، رشت، ایران

۲. رمضان صولتی آناقیزی^{ID}؛ گروه روانشناسی سلامت، واحد رشت، دانشگاه آزاد اسلامی، رشت، ایران، (نویسنده مسئول)

*پست الکترونیک نویسنده مسئول: Rsolati@iau.ac.ir

چکیده

هدف: هدف از پژوهش حاضر بررسی رابطه بین خودآگاهی هیجانی و حمایت اجتماعی ادراک شده با تصویر بدنی در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت بود.

روش‌ها و مواد: پژوهش حاضر از نوع توصیفی-همبستگی با رویکرد کمی بود. جامعه آماری شامل تمامی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ بود که تعداد آن‌ها حدود ۱۷۰۷۰۰ نفر برآورد شد. حجم نمونه با استفاده از فرمول کوکران ۳۷۶ نفر تعیین شد و نمونه‌ها به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. ابزارهای جمع‌آوری داده شامل پرسشنامه تصویر بدنی مک‌کینلی و هاید (۱۹۹۶)، پرسشنامه خودآگاهی هیجانی گرنٹ و همکاران (۲۰۰۲)، و مقیاس چندبعدی حمایت اجتماعی ادراک شده زیمت و همکاران (۱۹۸۸) بودند. داده‌ها از طریق پرسشنامه‌های آنلاین جمع‌آوری و با استفاده از آزمون‌های همبستگی پیرسون و رگرسیون گام‌به‌گام در نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۶ و SMART PLS ۳ تحلیل شدند.

یافته‌ها: نتایج تحلیل‌های استنباطی نشان داد که هر دو متغیر خودآگاهی هیجانی و حمایت اجتماعی ادراک شده با تصویر بدنی رابطه مثبت و معناداری دارند. ($p < 0.05$) تحلیل رگرسیون نیز نشان داد که این دو متغیر توان پیش‌بینی تصویر بدنی را دارند و مقدار آماره T برای تمامی مسیرها بیش از ۱.۹۶ بود که نشان‌دهنده معناداری روابط در سطح اطمینان ۹۵٪ است. مدل نهایی از برازش خوبی برخوردار بود.

نتیجه‌گیری: یافته‌ها حاکی از آن است که افزایش خودآگاهی هیجانی و ادراک بالاتر از حمایت اجتماعی می‌تواند منجر به ارتقاء تصویر بدنی مثبت در دانشجویان شود. بنابراین، توجه به برنامه‌های آموزشی و مداخلات روان‌شناختی در این زمینه ضروری است.

کلیدواژگان: خودآگاهی هیجانی، حمایت اجتماعی ادراک شده، تصویر بدنی، دانشجویان، روان‌شناسی سلامت.

نحوه استناددهی: ثابت، زینب، صولتی آناقیزی، رمضان. (۱۴۰۴). رابطه خودآگاهی هیجانی و حمایت اجتماعی ادراک شده با تصویر بدنی در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت. فصلنامه روانشناسی تجربی و شناختی، ۲(۱)، ۳۳-۲۰.



تاریخ دریافت: ۱۶ بهمن ۱۴۰۳

تاریخ بازنگری: ۰۴ اسفند ۱۴۰۳

تاریخ پذیرش: ۲۱ اسفند ۱۴۰۳

تاریخ انتشار: ۱۲ فروردین ۱۴۰۴



مجوز و حق نشر: © ۱۴۰۴ تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده است. انتشار این مقاله به صورت دسترسی آزاد مطابق با گواهی (CC BY-NC 4.0) صورت گرفته است.

Extended Abstract

Introduction

In today's modern and technologically advanced society, people's expectations of an ideal appearance have evolved, particularly due to the influence of social media. Constant comparison with celebrities and influencers has intensified attention to physical appearance, shaping individuals' body image—the internal perception and attitude toward one's body (Shirazi et al., 2023). Some individuals, especially those struggling with obesity, may perceive their bodies as unattractive or socially unacceptable, leading to hostile self-perceptions (Abrevaya et al., 2025; Cinek, 2025). For instance, disorders like anorexia nervosa are marked by a severe disturbance in body image and an obsession with thinness to the point of self-starvation (Mashalpour Fard et al., 2014). Body image is a multidimensional construct that includes perceptual, cognitive, affective, and behavioral components, which are influenced by sociocultural and psychological factors (Moreno, 2025; Sebri et al., 2021; Yadav, 2025).

The rise of body dissatisfaction, especially under media pressure, has led many to adopt extreme diets or strenuous fitness routines (American Psychiatric Association, 2022; Shameli & Davoodi, 2019). One key variable influencing body image is emotional self-awareness—the ability to recognize and understand one's emotional states and patterns, which plays a central role in emotional regulation and behavior change (Dortaj Sani et al., 2023). It is suggested that individuals with higher emotional self-awareness may better manage emotional eating and weight-related issues, thus promoting a more positive body image (Vander Wal et al., 2020).

Another crucial factor is perceived social support, defined as the individual's belief in the availability of emotional, informational, or tangible assistance from their social network. Studies indicate that perceived support is often more impactful than actual received support, and individuals with high perceived social support are more likely to feel a

sense of belonging and psychological security (Pourfahimi et al., 2023). This type of support can buffer the negative effects of poor body image, particularly during stressful transitions or illnesses such as breast cancer (Doori et al., 2022).

Previous research has demonstrated the importance of mindfulness, perceived social support, and coping strategies in body image enhancement (Doori et al., 2022; Narimani & Heydari, 2024; Pourfahimi et al., 2023). These findings support the idea that body image is shaped through a complex interplay of intrapersonal and interpersonal factors (Farahmand et al., 2019; Kiaei et al., 2021; Merino et al., 2024; Vani et al., 2022). Moreover, negative body image is especially prevalent among young Iranian women and has been linked to risky behaviors such as excessive exercising, cosmetic surgery, substance use, and extreme dieting. However, studies simultaneously examining the predictive roles of emotional self-awareness and perceived social support on body image are limited. This research aims to address that gap by asking: Can emotional self-awareness and perceived social support predict students' body image at Islamic Azad University, Rasht Branch?

Methods and Materials

This study employed a descriptive-correlational design with a quantitative approach. The statistical population consisted of all students at Islamic Azad University, Rasht Branch, during the 2024–2025 academic year (approximately 17,700 students). Based on Cochran's formula, a sample of 376 students was selected through convenience sampling. Participants responded to online questionnaires via the Porsline platform. The instruments used included McKinley and Hyde's Body Image Questionnaire (1996), Grant et al.'s Emotional Self-Awareness Questionnaire (2002), and Zimet et al.'s Multidimensional Scale of Perceived Social Support (1988). The reliability of each instrument was supported by acceptable Cronbach's alpha values. Descriptive and inferential statistics, including Pearson correlation and

stepwise regression, were performed using SPSS version 26 and SmartPLS 3.0.

Findings

Data analysis showed that the T-statistics for all model paths exceeded 1.96, indicating statistically significant relationships. Factor loadings for all questionnaire items were above 0.40, affirming their appropriateness. Cronbach's alpha values and composite reliability (CR) values for emotional self-awareness, perceived social support, and body image were all above 0.70, demonstrating strong internal consistency.

The average variance extracted (AVE) for all variables exceeded the 0.50 threshold, confirming convergent validity. Results from the Kolmogorov–Smirnov test indicated non-normal distribution of all variables. The Fornell-Larcker criterion confirmed discriminant validity, as the square roots of the AVE values were higher than the inter-variable correlations.

The final structural equation model indicated that emotional self-awareness had a significant and positive effect on body image ($T = 142.115$), and perceived social support also significantly predicted body image ($T = 12.992$). The model fit index ($GOF = 0.66$) further confirmed a strong overall model fit. These findings supported the hypothesis that both emotional self-awareness and perceived social support significantly contribute to predicting body image among students.

Discussion and Conclusion

This study revealed a significant and positive relationship between emotional self-awareness, perceived social support, and body image among university students. The results support the hypothesis that higher levels of emotional insight and social connectedness enhance students' perceptions of their bodies.

Emotionally self-aware individuals likely interpret bodily cues and emotions more accurately, reducing the risk of negative thought patterns or behaviors driven by distorted body perceptions. This cognitive-emotional regulation

enables healthier attitudes toward one's body and mitigates emotional eating or appearance-based anxiety.

Perceived social support, on the other hand, serves as a psychological buffer. Individuals who feel supported by family, friends, and significant others are more resilient when confronting social pressures regarding body ideals. This external affirmation fosters a sense of acceptance and belonging, which may enhance body image even in challenging physical or emotional circumstances.

Together, these findings underscore the importance of both internal (emotional self-awareness) and external (social support) resources in shaping body image. They suggest a comprehensive framework for psychological interventions targeting body dissatisfaction, particularly in youth and student populations. Programs that promote emotional intelligence and strengthen social support systems may not only improve self-perception but also reduce risky health behaviors linked to body dissatisfaction.

While the findings are consistent with existing theoretical models, several limitations must be noted. The use of convenience sampling limits generalizability, and reliance on self-report measures introduces potential response bias. Additionally, the exclusive focus on one university population may restrict the cultural or contextual applicability of the results.

Future research should expand sampling across different educational institutions and incorporate longitudinal or mixed-method designs to explore causal relationships more deeply. Investigating mediators such as self-esteem or moderators such as gender and cultural norms could also yield richer insights into the dynamics of body image development.

Practically, these results advocate for implementing emotional skills training and social support-building activities within university mental health services. Establishing peer support groups, offering workshops on body positivity, and integrating body image education into student counseling services could all enhance emotional

well-being and reduce the prevalence of negative body image among young adults.

In summary, this study contributes to the understanding of psychological and social influences on body image and

emphasizes the dual importance of inner emotional clarity and outer social validation in fostering a healthier self-concept.

قرار گرفتن در معرض رسانه‌ها نگرش منفی درباره تصویر بدنی و نگرانی از آن شیوع بیشتری پیدا کرده و افراد تمایل بیشتری به سمت رژیم‌های لاغری و ورزش‌های سخت پیدا می‌کنند (Shameli & Davoodi, 2019).

یکی از عواملی که می‌تواند در تصویر بدنی تاثیر بگذارد، خودآگاهی هیجانی است. خودآگاهی هیجانی شامل بازشناسی و فهم هیجان‌های کنونی خود و همچنین گرایش‌های فرد در طول زمان و شرایط است. اهمیت خودآگاهی هیجانی در سلامت روان از این جهت است که یک عامل کلیدی در فرآیند خودتنظیمی است و همچنین زیربنای ایجاد و تغییر رفتار را در گروه‌های بالینی و همچنین جمعیت عمومی شکل می‌دهد (Dortaj Sani et al., 2023). اهمیت خودآگاهی هیجانی در تصویر بدنی آنجایی نمایان می‌شود که افراد به واسطه رفتارهای هیجانی خوردن و متعاقبا مشکلات اضافه وزن، تصویر بدنی منفی را تجربه می‌کنند (Vander Wal et al., 2020) و از این رو احتمالا به واسطه خودآگاهی هیجانی بیشتر، تصویر بدنی بهتری را تجربه کنند.

یکی دیگر از عواملی که می‌تواند در تصویر بدنی تاثیر بگذارد، حمایت اجتماعی ادراک شده است. حمایت اجتماعی تحت عنوان قوی‌ترین فاکتور مقابله‌ای برای برخورد موفقیت‌آمیز و آسان در زمان مواجهه فرد در موقعیت تنش‌زا معرفی شده است. مسئله مهم این است که درک از حمایت‌هایی که دریافت می‌شود از خود خدمات ارائه شده مهم‌تر به نظر می‌رسد. حمایت اجتماعی ادراک شده باور فرد یا ارزیابی میزان حمایت از جانب شبکه‌های اجتماعی می‌باشد که از لحاظ اطلاعاتی، جسمی و روانی فرد را حمایت می‌کنند. افرادی که حمایت اجتماعی ادراک شده بالایی دارند خود را متعلق به شبکه اجتماعی خانواده، دوستان یا سازمان اجتماعی محسوب می‌کنند (Pourfahimi et al., 2023). به نظر می‌رسد همانقدر که خانواده، دوستان و نزدیکان از افراد دارای نگرانی از تصویر بدنی و تصویر بدنی منفی حمایت

امروزه همراه با پیشرفت جامعه مدنی و مدرن شدن جامعه به همراه پیشرفت تکنولوژی، توقعات و انتظارات مردم از یک وضعیت ایده‌آل نیز تغییر کرده است. پیشرفت شبکه‌های اجتماعی و امکان مقایسه خود و ظاهر خود با سلبریتی‌ها و تاثیرگذاران این شبکه‌ها منجر به توجه بیشتر افراد به ظاهر خود شده است. افراد ظاهر خود را با مدل‌ها و ورزشکاران مقایسه می‌کنند و توجه بیشتری به بدن خود نشان می‌دهند. توجه فرد به بدن خود ناشی از تصویر بدنی است (Shirazi et al., 2023). تصویر بدنی نگرشی است که افراد نسبت به اندام خود دارند و متناسب با آن نگرش به آن واکنش نشان می‌دهند. بعضی افراد خصوصا افراد چاق احساس می‌کنند که بدن آن‌ها بی‌تناسب و نفرت‌انگیز است و دیگران نسبت به آن‌ها نظر خصمانه و تحقیرآمیز دارند (Abrevaya et al., 2025; Cinek, 2025). بی‌اشتهایی روانی با اختلال عمیق تصویر تن و پافشاری بر لاغری تا حد گرسنگی کشیدن مشخص است (Mashalpour Fard et al., 2014). تصویر بدنی به طور کلی به عنوان "بازنمایی درونی ظاهر بیرونی خود" تعریف می‌شود که شامل بازنمایی ذهنی بدن و احساسات مرتبط با یک احساس کلی از بدن خود است (Moreno, 2025; Yadav, 2025). همچنین در تصویر بدنی، ابعاد ادراکی (دقت اندازه تخمینی بدن)، نگرشی (رضایت ذهنی از بدن خود)، شناختی (مشارکت در باور ظاهری درباره بدن)، عاطفی (احساسات و عواطف) و رفتاری (رفتارهای جبرانی مانند رژیم غذایی و فعالیت بدنی) دخیل هستند (Sebri et al., 2021). از طرفی دیگر نگرانی از تصویر بدنی یک ساختار چند بعدی شامل افکار، اعتقادات، احساسات و رفتارهای مرتبط با بدن ادراک شده است، انواع نارضایتی از بدن شامل نگرانی درباره شکل بدن، وزن، نگرانی درباره قسمت‌های خاصی از بدن، ویژگی‌های چهره و تناسب اندام و حتی نارضایتی از پوست بدن است (American Psychiatric Association, 2022) و با

اجتماعی کرده‌اند، این افراد از خانواده، دوستان و نزدیکان به عنوان منبع حمایت برای سازگاری با اثرات عامل به وجود آورنده تصویر بدنی منفی به ویژه تغییرات استفاده می‌کنند. در واقع در مواجهه با تصویر بدنی منفی، این حمایت اجتماعی می‌تواند راهبردی حمایتی برای افراد برای تغییر تصویر بدنی خود باشد حتی اگر این تصویر بدنی منفی به واسطه سرطان سینه بوجود آمده باشد (Doori et al., 2022).

مروری بر پیشینه پژوهش‌ها نشان می‌دهد که متغیرهایی همچون ذهن‌آگاهی، حمایت اجتماعی ادراک‌شده، و راهبردهای مقابله‌ای نقش مهمی در شکل‌گیری و بهبود تصویر بدنی ایفا می‌کنند. نریمانی و حیدری (۲۰۲۴) در پژوهشی با استفاده از مدل معادلات ساختاری، رابطه مثبت و معناداری بین زیرمقیاس‌های ذهن‌آگاهی و تصویر بدنی مثبت در نوجوانان را با نقش میانجی‌گر راهبردهای مقابله‌ای گزارش کردند (Narimani & Heydari, 2024). پورفهمی و همکاران (۲۰۲۳) نیز نشان دادند که ذهن‌آگاهی و حمایت اجتماعی ادراک‌شده، چه به صورت مستقیم و چه به صورت غیرمستقیم، نگرانی از تصویر بدن در افراد قطع عضو را کاهش می‌دهند (Pourfahimi et al., 2023). همچنین دوری و همکاران (۲۰۲۲) در مطالعه‌ای بر روی زنان مبتلا به سرطان پستان، ارتباط مثبت و معناداری میان حمایت اجتماعی ادراک‌شده و تصویر بدنی مثبت گزارش کردند. این یافته‌ها در مجموع تأکید می‌کنند که تصویر بدن یک سازه روان‌شناختی چندبعدی است که تحت تأثیر ترکیبی از عوامل درون‌فردی مانند ذهن‌آگاهی و بین‌فردی مانند حمایت اجتماعی قرار دارد (Doori et al., 2022). در همین راستا، کیایی و همکاران (۲۰۲۱) نقش تصویر بدن را به عنوان متغیر واسطه‌ای در تأثیر استرس ادراک‌شده، حمایت اجتماعی و تاب‌آوری بر سازگاری هیجانی در بیماران مبتلا به سرطان پستان بررسی کردند و به رابطه معناداری میان این متغیرها دست یافتند (Kiaei et al., 2021). همچنین فرهمند و همکاران

(۲۰۱۹) دریافتند که حمایت اجتماعی ادراک‌شده و کیفیت زندگی پیش‌بینی‌کننده‌های معنادار تصویر بدنی در افراد دارای معلولیت جسمی-حرکتی هستند (Farahmand et al., 2019). از منظر بین‌المللی، مرینو و همکاران (۲۰۲۴) در یک مرور نظام‌مند، تأثیر رسانه‌های اجتماعی، عوامل فرهنگی و جنسیتی را بر رضایت از تصویر بدنی و بهزیستی روانشناختی بررسی کرده و بر نقش حیاتی حمایت اجتماعی در ارتقاء احساس تعلق و مقابله با نگرانی‌های مرتبط با تصویر بدن تأکید کرده‌اند (Merino et al., 2024). در همین زمینه، ونی و همکاران (۲۰۲۲) رابطه مستقیم بین حمایت اجتماعی، تصویر بدنی و میزان فعالیت بدنی را در نوجوانان مبتلا به سرطان تأیید کردند (Vani et al., 2022).

شیوع بالای تصویر بدنی منفی در دختران ایرانی نیز گزارش شده است. همچنین نشان داده شده است که نارضایتی از بدن به صورت آینده نگر با درگیر شدن در رفتارهای پرخطر مانند تمایل به جراحی‌های زیبایی، مصرف مکمل‌ها، ورزش بیش از حد، رژیم غذایی نامناسب و حتی سوء مصرف مواد مرتبط است (خالصی و نصیری، ۱۴۰۳) و از آنجایی که تاکنون تحقیقی که رابطه متغیرهای خودآگاهی هیجانی و حمایت اجتماعی ادراک‌شده با تصویر بدنی را همراه یکدیگر بررسی نکرده است، لذا این تحقیق به دنبال پاسخگویی به سؤالاتی خواهد بود: آیا خودآگاهی هیجانی و حمایت اجتماعی ادراک‌شده قادر به پیش‌بینی تصویر بدنی دانشجویان دانشگاه آزاد رشت می‌باشد؟

روش‌شناسی پژوهش

در این تحقیق، از طرح توصیفی-همبستگی استفاده شد. جامعه تحقیق شامل کلیه دانشجویان دانشگاه آزاد واحد رشت بود که در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ در این دانشگاه در حال تحصیل هستند. حجم جامعه آماری تقریباً برابر ۱۷۷۰ نفر بود. نمونه تحقیق شامل ۳۷۶ نفر (با استفاده از فرمول کوکران) از این دانشجویان بود که با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب

شدند. بعد از انتخاب جمعیت نمونه، جمعیت نمونه به پرسشنامه‌های تحقیق که به صورت آنلاین و در پلتفرم پرسلاین طراحی شد، پاسخ داده شد.

پرسشنامه تصویر بدن: این ابزار برای ارزیابی تصویر بدنی افراد به کار می‌رود و توسط مک‌کینلی و هاید در سال ۱۹۹۶ طراحی شده است. پرسشنامه شامل دو بعد اصلی «نظارت بر بدن» (سؤالات ۱ تا ۸) و «شرم از بدن» (سؤالات ۹ تا ۱۶) می‌باشد و با استفاده از مقیاس لیکرت پنج‌درجه‌ای از «کاملاً مخالفم» تا «کاملاً موافقم» نمره‌گذاری می‌شود. بررسی‌های انجام‌شده روایی محتوای این پرسشنامه را تأیید کرده‌اند و ضرایب پایایی آن نیز با استفاده از آلفای کرونباخ در مطالعات مختلف برای هر دو زیرمقیاس بالاتر از ۰.۸۰ گزارش شده‌اند که نشان‌دهنده پایایی قابل قبول ابزار است.

پرسشنامه خودآگاهی هیجانی: این پرسشنامه توسط گرنت، فرانکلین و لانگ‌فورد در سال ۲۰۰۲ طراحی شده و شامل ۳۳ گویه است که با مقیاس لیکرت پنج‌درجه‌ای از «هرگز» تا «خیلی زیاد» به سنجش خودآگاهی هیجانی افراد می‌پردازد. این ابزار دارای پنج زیرمقیاس است: بازشناسی (۶ سؤال)، شناسایی (۵ سؤال)، تبدیل‌سازی یا ارتباط (۷ سؤال)، محیط‌گرایی (۱۰ سؤال)، و حل مسئله یا تصمیم‌گیری (۵ سؤال). روایی سازه این پرسشنامه از طریق تحلیل عاملی تأیید شده و آلفای کرونباخ برای کل مقیاس و خرده‌مقیاس‌ها در بازه‌ای بین ۰.۷۴ تا ۰.۸۹ گزارش شده است، که دال بر پایایی مطلوب آن می‌باشد.

مقیاس چندبعدی حمایت اجتماعی ادراک‌شده: این مقیاس توسط زیمت و همکاران در سال ۱۹۸۸ طراحی شده و میزان ادراک فرد از حمایت اجتماعی را در سه منبع مختلف شامل خانواده (سؤالات ۳، ۴، ۸، ۱۱)، دوستان (سؤالات

۶، ۷، ۹، ۱۲)، و افراد مهم دیگر (سؤالات ۱، ۲، ۵، ۱۰) می‌سنجد. این ابزار نیز با استفاده از مقیاس لیکرت پنج‌درجه‌ای نمره‌گذاری می‌شود. بررسی‌ها روایی محتوای و سازه‌ای این مقیاس را تأیید کرده‌اند و ضرایب آلفای کرونباخ برای زیرمقیاس‌های مختلف در دامنه ۰.۸۵ تا ۰.۹۱ گزارش شده که نشان‌دهنده پایایی بسیار خوب این مقیاس است.

برای تجزیه و تحلیل اطلاعات هم از آمار توصیفی و هم از آمار استنباطی استفاده شد. در بخش توصیفی از محاسبه درصد، میانگین و انحراف معیار استفاده شد و در بخش استنباطی ابتدا مفروضه‌های چولگی و کشیدگی داده‌ها به منظور بررسی نرمال بودن داده‌ها و سپس از همبستگی پیرسون استفاده شد. تجزیه و تحلیل داده‌ها توسط نرم افزار SPSS۲۶ و SMART PLS ۳ انجام شد.

یافته‌ها

در این پژوهش باتوجه به اینکه در حالت معناداری ارزش تی برای پرسشنامه بزرگتر از ۱/۹۶ بود بنابراین، رابطه بین پرسش‌ها و متغیرها معنادار بود. در حالت تخمین استاندارد نیز بارهای عاملی بالاتر از ۰/۴ بود، بنابراین، پرسش‌ها برای متغیرهای تحقیق مناسب بودند به‌منظور سنجش پایایی پرسشنامه‌ها ضریب آلفای کرونباخ و شاخص پایایی ترکیبی محاسبه شد، به این منظور ۲۵۱ پرسشنامه کامل جمع آوری شد. با توجه به جدول ۱ مقدار CR و آلفای کرونباخ برای همه متغیرها تأیید می‌شود زیرا بزرگتر از ۰/۷ هستند.

دوره دوم، شماره اول

جدول ۱. ضریب آلفای کرونباخ، پایایی ترکیبی، میانگین واریانس استخراج شده (AVE)

متغیرها	متوسط واریانس استخراج شده (روایی همگرا)	پایایی ترکیبی	ضریب آلفای کرونباخ
خود آگاهی هیجانی	۰.۶۵۶	۰.۸۷۸	۰.۸۷۱
حمایت اجتماعی ادراک شده	۰.۵۷۸	۰.۸۹۹	۰.۹۲۰
تصویر بدنی	۰.۵۸۱	۰.۷۷۹	۰.۷۸۴
پایایی کل	-	۰.۹۰۲	۰.۹۰۹

مطابق با جدول (۱) معیارها برای سازه‌ی مورد نظر بالاتر از ۰/۷ است که حاکی از پایایی مناسب مدل دارد. با توجه به بالاتر بودن ضریب پایایی ترکیبی متغیرهای جدول فوق نشان از مناسب و برازش قابل قبول مدل‌های اندازه‌گیری دارد. اگر معیار میانگین واریانس استخراج شده برای یک متغیر پایین‌تر از ۰/۵ بود باید سؤالی را که کمترین بار عاملی را دارد، حذف نمود. با توجه به اینکه مقادیر AVE برای همه متغیرها از ۰/۵ بیشتر است، بنابراین روایی همگرا سازه‌ها قابل قبول است. در این تحقیق جهت برازش مدل مفهومی

تحقیق و آزمون فرضیه‌ها از روش PLS به کمک نرم افزار Smart PLS ۳ استفاده گردید. برای بررسی فرض نرمال بودن متغیرهای مورد مطالعه از آزمون کولموگروف - اسمیرنوف یک نمونه‌ای استفاده شده است. در صورتیکه سطح معناداری از ۰.۰۵ درصد بیشتر باشد متغیر نرمال می‌باشد. در غیر اینصورت داده‌ها غیر نرمال‌اند. بنابراین با توجه به جدول (۲) تمامی متغیرها غیرنرمال می‌باشند.

جدول ۲. نتایج آزمون کولموگروف اسمیرنوف برای بررسی فرض نرمال بودن یا غیرنرمال بودن

متغیرها	حجم نمونه	آماره آزمون	P-value
خود آگاهی هیجانی	۳۷۶	۰.۰۸۵	۰.۰۰۰
حمایت اجتماعی ادراک شده	۳۷۶	۰.۱۸۱	۰.۰۰۰
تصویر بدنی	۳۷۶	۰.۱۵۹	۰.۰۰۰

نتایج تحلیل عاملی گویه‌های پرسشنامه نشان داد که همه گویه‌ها از ۰/۴ بیشتر است، همچنین مقدار آماره t از ۱/۹۶ بیشتر است، بنابراین پرسشنامه دارای روایی مطلوب است.

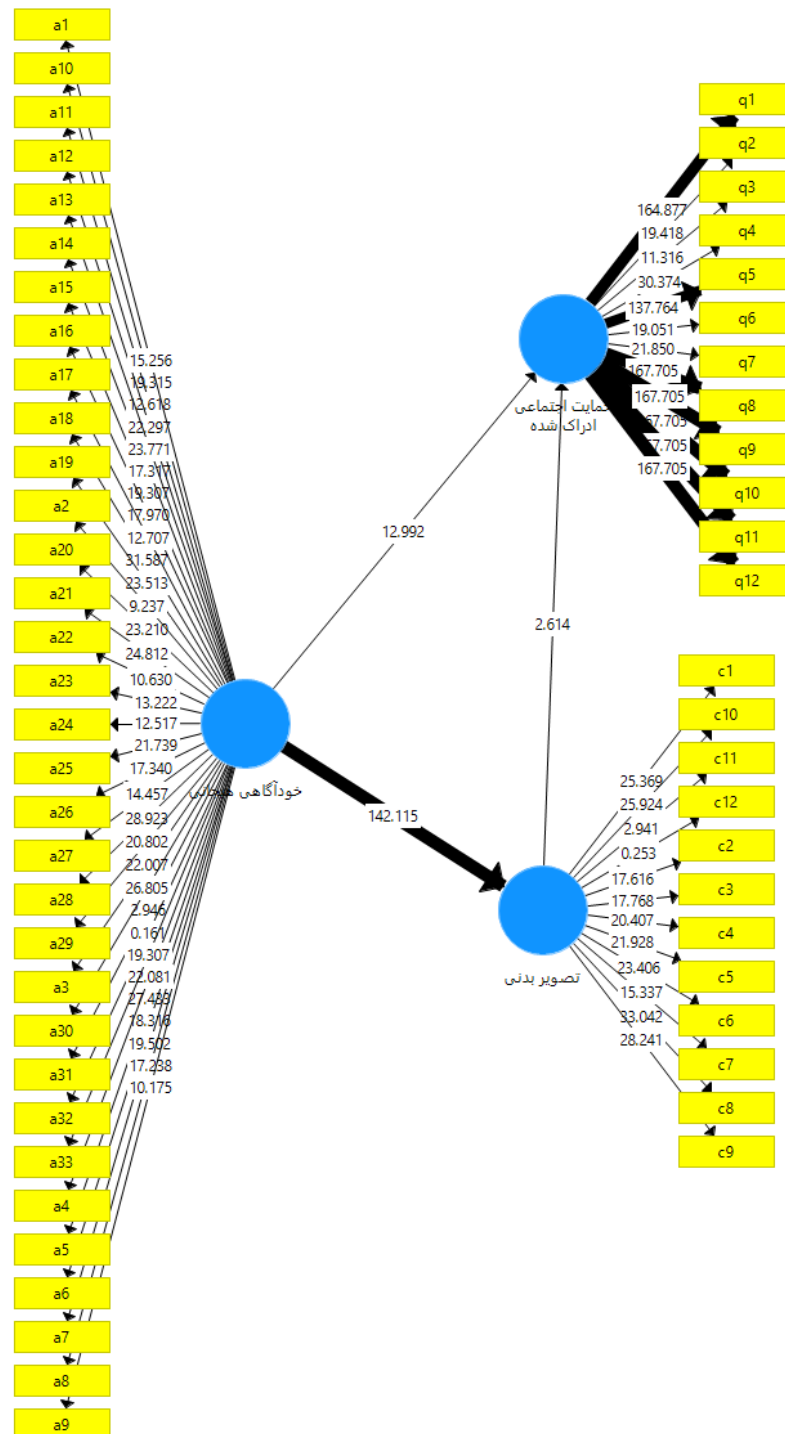
جدول ۳. روش فورنل و لاکر

متغیرها	۱	۲	۳	۴
خود آگاهی هیجانی	۰/۶۷۰			
حمایت اجتماعی ادراک شده	۰/۵۴۳	۰/۶۷۷		
تصویر بدنی	۰/۵۲۱	۰/۶۵۹	۰/۶۴۹	

همانگونه که از جدول برگرفته از روش فورنل و لاکر (۱۹۸۱) مشخص می‌باشد، مقدار جذر AVE متغیرهای مکنون در پژوهش حاضر که در قطر اصلی ماتریس قرار گرفته‌اند، از مقدار همبستگی میان آن‌ها که در خانه‌های زیرین و چپ قطر اصلی ترتیب داده شده‌اند بیشتر است.

شده است. به طوری که اگر مقدار آماره t از $1/96$ بیشتر باشد، با اطمینان ۹۵ درصد می توان نتیجه گرفت که متغیر مستقل بر متغیر وابسته تاثیر دارد.

برازش مدل ساختاری با استفاده از ضرایب t به این صورت است که این ضرایب باید از $1/96$ بیشتر باشند تا بتوان در سطح اطمینان ۹۵٪ معنادار بودن آن‌ها را تأیید ساخت. نتایج معناداری ضرایب براساس مقدار آماره t گزارش



شکل ۱. مقادیر معناداری حاصل از الگویابی معادلات ساختاری فرضیه‌های تحقیق

در این بخش با استفاده از الگوریتم بوت استرپ به محاسبه آماره T پرداخته شد. همانطوریکه مشاهده می شود مقدار آماره T از ۱/۹۶ بیش تر است، که نشان از صحت رابطه‌ی بین سازه‌ها و در نتیجه تایید سوالات پژوهش در سطح اطمینان ۹۵٪ است.

ضرایب متغیر خودآگاهی هیجانی بر تصویر بدنی با عدد ۱۴۲.۱۱۵ نشان‌دهنده تأثیر مثبت و معنادار خودآگاهی هیجانی بر تصویر بدنی است. به عبارتی، افزایش ۱ واحد در خودآگاهی هیجانی می‌تواند به افزایش قابل توجهی در تصویر بدنی منجر شود. همچنین متغیر تصویر بدنی بر حمایت اجتماعی ادراک شده به عدد ۱۲.۹۹۲ اشاره دارد که نشان‌دهنده تأثیر مثبت و معنادار حمایت اجتماعی ادراک شده بر تصویر بدنی دارد. خروجی نرم‌افزار SMART PLS نشان‌دهنده مدلی قابل قبول در بررسی روابط بین خودآگاهی هیجانی، حمایت اجتماعی ادراک شده، و تصویر بدنی است.

لذا با توجه به نتایج بدست آمده از تحلیل داده‌های جمع‌آوری شده، نتایج فرضیات تحقیق مورد تایید قرار می‌گیرد.

برازش مدل کلی (GOF): سه مقدار ۰/۲۵، ۰/۰۱ و ۰/۳۶ به‌عنوان مقادیر ضعیف، متوسط و قوی برای این معیار معرفی شده‌است.

$$GOF = \sqrt{Communality \times R^2} = \sqrt{0.855 \times 0.774} = 0.66$$

با توجه به نتایج فوق می‌توان گفت که مدل برازش قوی دارد.

بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که بین خودآگاهی هیجانی و حمایت اجتماعی ادراک شده با تصویر بدنی در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. نتایج تحلیل‌های همبستگی و رگرسیونی نشان داد که هر دو متغیر پیش‌بین، یعنی خودآگاهی هیجانی و

حمایت اجتماعی ادراک شده، توانایی پیش‌بینی تصویر بدنی مثبت را دارند. در واقع، دانشجویانی که از سطح بالاتری از خودآگاهی هیجانی برخوردارند و حمایت اجتماعی بیشتری را درک می‌کنند، تصویر مثبت‌تری از بدن خود دارند. این نتایج با مطالعات متعددی در این حوزه همسو هستند و مؤید آن هستند که تصویر بدنی یک سازه روان‌شناختی چندبعدی است که تحت تأثیر متغیرهای درون‌فردی و بین‌فردی قرار دارد.

از منظر روان‌شناسی فردی، خودآگاهی هیجانی به عنوان یکی از ابعاد هوش هیجانی، نقش مهمی در تفسیر فرد از تجربه‌های درونی و بدنی ایفا می‌کند. افراد با توانایی بالاتر در شناسایی و تبیین هیجانات خود، اغلب در درک صحیح‌تر از بدن خود و پذیرش بیشتر آن موفق‌ترند، زیرا کمتر دچار تحریف‌های شناختی یا واکنش‌های افراطی نسبت به ویژگی‌های فیزیکی خود می‌شوند. یافته‌های این پژوهش با نتایج مطالعه (Hadian et al., 2023) هم‌راستا است که در آن مشخص شد آموزش مبتنی بر پذیرش و تعهد و نیز واقعیت‌درمانی موجب افزایش مسئولیت‌پذیری و خودکارآمدی در زنان مطلقه شد؛ مؤلفه‌هایی که با پذیرش خود و درک مثبت از تصویر بدنی نیز همبستگی دارند. همچنین، مطالعه (Kim et al., 2018) نیز تأکید کرده است که دارایی‌های فردی نظیر خودتنظیمی و خودآگاهی نقش محافظتی در برابر رفتارهای پرخطر نوجوانان دارد که به طور غیرمستقیم در شکل‌گیری تصویر بدنی نیز اثرگذار است.

در بعد بین‌فردی، حمایت اجتماعی ادراک شده به‌عنوان احساس تعلق، امنیت و دریافت منابع عاطفی از سوی دیگران شناخته می‌شود و می‌تواند تأثیر عمده‌ای در کاهش نگرانی از تصویر بدن داشته باشد. این یافته با مطالعه (Gaete et al., 2022) همخوانی دارد که نقش برنامه‌های ارتقاء صلاحیت اجتماعی را در جلوگیری از مصرف مواد و بهبود سلامت روان نوجوانان بررسی کرد و نشان داد ایجاد محیط‌های اجتماعی حمایت‌گر موجب کاهش

آسیب‌پذیری هیجانی می‌شود. در پژوهشی دیگر نیز (Lu et al., 2022) گزارش دادند که کیفیت زندگی پایین و نبود حمایت اجتماعی در افراد مبتلا به اختلالات مصرف الکل با افزایش مرگ‌ومیر و ناراحتی‌های روان‌شناختی همراه است که به شکل غیرمستقیم بر نگرش منفی نسبت به بدن نیز دلالت دارد.

مطالعاتی مانند تحقیق (Namani et al., 2019) نیز نشان داده‌اند که تلفیق درمان‌های واقع‌گرایانه و معانگرا در گروه‌های زنان سرپرست خانوار منجر به ارتقاء کیفیت زندگی و سازگاری روان‌شناختی شده است، که این متغیرها با تصویر بدنی رابطه تنگاتنگ دارند. همچنین در مطالعه (Mohammad-Najjar et al., 2017) آموزش مهارت‌های تفکر مثبت باعث ارتقاء امید و کیفیت زندگی در افراد وابسته به مواد شد، که این تغییرات منجر به بهبود نگرش نسبت به خود و بدن می‌شود. این همراستایی نشان می‌دهد که احساس ارزشمندی، خودپذیری و حمایت اجتماعی همگی در شبکه‌ای پیچیده منجر به برداشت مثبت‌تری از بدن فرد می‌شوند.

از سوی دیگر، نتایج پژوهش حاضر با یافته‌های (Safari et al., 2022) نیز مطابقت دارد که در آن رابطه میان استفاده مفرط از اینترنت، کیفیت خواب، و کیفیت زندگی افراد دارای اختلال مصرف مواد بررسی شد. در آن پژوهش نیز آشکار شد که عوامل رفتاری و هیجانی نظیر استفاده ناسالم از فناوری می‌توانند با تصویر بدنی ناسالم همراه باشند، به‌ویژه زمانی که فرد از حمایت اجتماعی محروم باشد. پژوهش (Qian et al., 2022) نیز نشان داد که ادراک خطر و اعتیاد به اینترنت به‌واسطه کاهش کیفیت زندگی، اثر منفی بر احساس رضایت از بدن و سلامت روان دارند. این موضوع نشان می‌دهد که کیفیت روابط اجتماعی و میزان درگیری عاطفی با دیگران از عوامل مهم در حفظ یک تصویر بدنی سالم محسوب می‌شوند.

در نهایت، لازم به ذکر است که یافته‌های پژوهش حاضر با مطالعات بین‌المللی همچون تحقیق (O'Sullivan et al., 2019) نیز همسو است. در آن تحقیق، سرمایه روانی و اجتماعی به‌عنوان عامل کلیدی در کیفیت زندگی افراد در دوران بهبودی از اعتیاد مطرح شد. حس تعلق اجتماعی، که بخش عمده‌ای از حمایت اجتماعی ادراک‌شده را تشکیل می‌دهد، در بازسازی تصویر بدنی و اعتماد به نفس پس از تجربه‌های منفی نقشی حیاتی دارد. همچنین پژوهش (Peterson et al., 2021) تأکید می‌کند که هزینه‌های اجتماعی و روان‌شناختی مرتبط با اختلالات رفتاری مانند سوءمصرف مواد یا اختلالات خوردن، اغلب به دلیل عدم مداخلات مؤثر در سطح حمایت اجتماعی گسترش می‌یابد.

بنابراین، یافته‌های پژوهش حاضر در چهارچوب نظریه‌های موجود قابل تبیین است. نظریه نیازهای اساسی گلاسر در واقعیت‌درمانی، به نیاز فرد به احساس تعلق، قدرت، آزادی، تفریح و بقا اشاره می‌کند که در تعامل با خودآگاهی هیجانی و حمایت اجتماعی می‌توانند بر نگرش فرد نسبت به بدن تأثیرگذار باشند (Wubbolding & Brickell, 2017). همچنین، درمان‌های مبتنی بر ذهن‌آگاهی که بر پذیرش هیجانات، تمرکز بر لحظه حال و عدم قضاوت تأکید دارند نیز در مطالعات پیشین با بهبود نگرش نسبت به بدن مرتبط بوده‌اند، که با یافته‌های پژوهش حاضر همخوانی دارد (Dehnavi et al., 2020).

یکی از محدودیت‌های اصلی پژوهش حاضر استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس بود که امکان تعمیم نتایج را به کل جامعه دانشجویان کاهش می‌دهد. همچنین، به‌دلیل استفاده از ابزارهای خودگزارشی، احتمال وجود سوگیری پاسخ‌دهی و ارائه پاسخ‌های اجتماعی‌پسند وجود دارد. تمرکز صرف بر دانشجویان یک واحد دانشگاهی خاص نیز می‌تواند نتایج را به ویژگی‌های خاص فرهنگی یا جغرافیایی آن منطقه محدود کند. علاوه بر این، عدم کنترل

موازن اخلاقی

در انجام این پژوهش تمامی موازن و اصول اخلاقی رعایت گردیده است.

مشارکت نویسندگان

این مقاله مستخرج از رساله دکتری است. در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

تشکر و قدردانی

از تمامی کسانی که در طی مراحل این پژوهش به حاضر یاری رساندند تشکر و قدردانی می‌گردد.

References

- Abrevaya, S., Bravo, I. M. F., Morgenstern, C., Cuello, C., López, P., & Torrente, F. (2025). Psychosocial Interventions to Improve Body Image in Social Media Users: A Systematic Review. https://doi.org/10.31234/osf.io/4qguz_v1
- American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition, Text Revision*. Arlington, VA: American Psychiatric Association. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425787>
- Cinek, B. Y. (2025). Cognitive Emotion Regulation and Its Impact on Sexual Function, Body Image, and Depression in Breast Cancer Survivors. *Psychiatry Investigation*, 22(3), 330-339. <https://doi.org/10.30773/pi.2024.0349>
- Dehnavi, H., Sadeghi, M., & Sepahvandi, M. A. (2020). The Effectiveness of an Integrated Reality Therapy-Emotion-Focused Approach on Sleep Quality and Sexual Self-Efficacy in Women with Hypothyroidism. *Sadra Medical Sciences Journal*, 8(2), 91-102. https://smsj.sums.ac.ir/article_46679.html?lang=en
- Doori, Z., Hekmat, K., Mousavi, P., Latifi, S. M., & Shahbazian, H. (2022). Investigation of the relationship between perceived social support and body image in women with breast cancer. *Middle East Current Psychiatry*, 29, 49. <https://doi.org/10.1186/s43045-021-00165-x>
- Dortaj Sani, S., Farokhzad, P., & Baba Khani, N. (2023). Developing a Causal Model of Emotional Self-Awareness in Mothers of Elementary School Students in Tehran Based on Attachment Styles and Perfectionism with the Mediating Role of Self-Efficacy. *Scientific-Research Quarterly of Islamic Lifestyle with a Focus on Health*, 7, 241-250. <https://www.sid.ir/paper/1135811/en>
- Farahmand, M., Jiriayi, R., & Salehzadeh, M. (2019). The Role of Perceived Social Support and Quality of Life in Predicting Body Image in Physically Disabled Individuals in Yazd City.

متغیرهایی همچون اختلالات روان‌شناختی زمینه‌ای، تجربه‌های زیسته منفی، یا سطح فعالیت بدنی ممکن است بر اعتبار یافته‌ها اثر گذاشته باشد.

برای تحقیقات آتی پیشنهاد می‌شود که نمونه‌گیری به صورت تصادفی و در سطح چند دانشگاه انجام شود تا قابلیت تعمیم افزایش یابد. همچنین می‌توان با استفاده از ابزارهای ترکیبی (کمی و کیفی) ابعاد عمیق‌تری از تجربه فردی در زمینه تصویر بدن را بررسی کرد. مطالعه متغیرهای میانجی‌گر یا تعدیل‌گر مانند عزت نفس، تاب‌آوری، یا اضطراب اجتماعی نیز می‌تواند دید جامع‌تری از سازوکارهای اثرگذاری خودآگاهی هیجانی و حمایت اجتماعی ارائه دهد. در نهایت، مطالعات طولی و مداخله‌ای می‌تواند اثرات علی بین متغیرها را روشن‌تر سازد.

با توجه به نتایج به‌دست‌آمده، طراحی برنامه‌های آموزشی در حوزه مهارت‌های هیجانی و خودآگاهی می‌تواند به بهبود تصویر بدنی دانشجویان کمک کند. همچنین، ایجاد و تقویت بسترهای حمایت اجتماعی در محیط‌های دانشگاهی، مانند گروه‌های همیاری، مشاوره همسالان یا برنامه‌های حمایت روانی-اجتماعی می‌تواند احساس تعلق و پذیرش اجتماعی را افزایش دهد. فراهم آوردن فرصت‌هایی برای گفتگو، اشتراک‌گذاری و آموزش در حوزه تصویر بدن، به‌ویژه در بسترهایی که افراد بتوانند بدون قضاوت درباره بدن خود صحبت کنند، توصیه می‌شود. همچنین بهره‌گیری از روانشناسان آگاه به موضوعات مرتبط با تصویر بدن در مراکز مشاوره دانشجویی ضروری به نظر می‌رسد.

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

حمایت مالی

این پژوهش حامی مالی نداشته است.

- Adolescents: The Mediating Role of Coping Strategies. *Psychological Growth*, 13(5), 209-218. <https://frooyesh.ir/article-1-5067-fa.html>
- O'Sullivan, D., Xiao, Y., & Watts, J. R. (2019). Recovery capital and quality of life in stable recovery from addiction. *Rehabil Couns Bull*, 62, 209-221. <https://doi.org/10.1177/0034355217730395>
- Peterson, C., Li, M., Xu, L., Mikosz, C. A., & Luo, F. (2021). Assessment of annual cost of substance use disorder in US hospitals. *JAMA Netw Open*, 4, e210242. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2021.0242>
- Pourfahimi, A., Khaneh-Kashi, A., & Homayouni, A. (2023). The Mediating Role of Perceived Social Support in the Relationship Between Mindfulness and Body Image Concerns in Amputees. *Shefa*, 9(4), 63-74. <https://doi.org/10.61186/shefa.11.4.42>
- Qian, B., Huang, M., Xu, M., & Hong, Y. (2022). Internet use and quality of life: the multiple mediating effects of risk perception and internet addiction. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 19, 1795. <https://doi.org/10.3390/ijerph19031795>
- Safari, M., Chen, H., Chang, C., Fan, C., Huang, S., & Cheng, J. (2022). Effects of sleep quality on association between problematic internet use and quality of life in people with substance use disorder. *BJPsych Open*, 8, e155. <https://doi.org/10.1192/bjpo.2022.557>
- Sebri, V., Durosini, I., Triberti, S., & Pravettoni, G. (2021). The Efficacy of Psychological Intervention on Body Image in Breast Cancer Patients and Survivors: A Systematic-Review and Meta-Analysis. *Frontiers in psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.611954>
- Shameli, L., & Davoodi, M. (2019). Disordered Eating Patterns and Sexual Self-Esteem in Married Women: The Mediating Role of Body Image Concerns. *Health Dawn*, 18(6), 70-89. <https://doi.org/10.18502/tbj.v18i6.2600>
- Shirazi, F., Salehi, M., Hashemi Pour, F., & Karami, S. (2023). The Role of Emotional Cognitive Regulation, Mindfulness, and Cognitive Fusion in Predicting Body Image Concerns in Women Seeking Cosmetic Surgery. *Journal of Psychonursing*, 11(2), 53-63. <https://ijpn.ir/article-1-2113-fa.html>
- Vander Wal, J. S., Kauffman, A. A., & Soullard, Z. A. (2020). Differences in alexithymia, emotional awareness, and facial emotion recognition under conditions of self-focused attention among women with high and low eating disorder symptoms: a 2 x 2 experimental study. *Journal of eating disorders*, 8, 28. <https://doi.org/10.1186/s40337-020-00304-5>
- Vani, M. F., Sabiston, C. M., Trinh, L., & Santa Mina, D. (2022). Testing the Associations Between Body Image, Social Support, and Physical Activity Among Adolescents and Young Adults Diagnosed With Cancer. *Frontiers in psychology*, 12, 800314. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.800314>
- Wubbolding, R., & Brickell, J. (2017). *Counseling with reality therapy*. London: Routledge. https://books.google.com/books/about/Counseling_with_R_eality_Therapy.html?id=hcQnAAAAIAAJ
- Yadav, M. (2025). Navigating the Complexities of Body Image in Young Adults and Their Self-Acceptance. *Interdisciplinary Journal of Management and Social Sciences*, 6(1), 160-171. <https://doi.org/10.3126/ijmss.v6i1.75401>
- Quarterly Journal of Social Work, 8(3), 41-48. https://socialworkmag.ir/browse.php?a_id=475&sid=1&slc_lang=fa
- Gaete, J., Inzunza, C., Ramirez, S., Valenzuela, D., Rojas, C., & Araya, R. (2022). The Social Competence Promotion Program among Young Adolescents (SCPP-YA) in Chile ("Mi Mejor Plan") for substance use prevention among early adolescents: study protocol for a randomized controlled trial. *Trials*, 23, 542. <https://doi.org/10.1186/s13063-022-06472-w>
- Hadian, S., Havasi soomar, N., Hosseinzadeh Taghvaei, M., Ebrahimi, M. I., & Ranjbaripour, T. (2023). Comparing the effectiveness of acceptance and commitment therapy and reality therapy on the responsibility and self-efficacy of divorced women [Research]. *Advances in Cognitive Sciences*, 25(3), 47-63. <https://doi.org/10.30514/icss.25.3.47>
- Kiaei, T., Makvandi, B., Moradi Manesh, F., & Hafezi, F. (2021). The causal relationship between perceived stress, perceived social support, and resilience with emotional adaptation mediated by body image of breast cancer patients. *Razavi International Journal of Medicine*, 9(2), 81-86. <https://doi.org/10.30483/rijm.2021.254202.1052>
- Kim, J. Y., Yoon, M., Singer, L. T., & Min, M. O. (2018). Individuals assets and problems behaviors in at-risk adolescents: A longitudinal cross-lagged analysis. *Journal of adolescence*, 64, 52-61. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2018.01.008>
- Lu, J., Yang, Y., Cui, J., Xu, W., Wu, C., Li, J., & Li, X. (2022). Alcohol use disorder and its association with quality of life and mortality in Chinese male adults: a population-based cohort study. *BMC public health*, 22, 789. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-13146-4>
- Mashalpour Fard, M., Naderi, F., Heydari, A., & Mehrabi Zadeh Honarmand, M. (2014). The Relationship Between Social Anxiety, Body Image Perception, Perfectionism, and Depression with Eating Disorders in Youth. *Journal of Social Psychology*, 9(30), 35-49. https://journals.iau.ir/article_530905.html
- Merino, M., Tornero-Aguilera, J. F., Rubio-Zarapuz, A., Villanueva-Tobaldo, C. V., Martín-Rodríguez, A., & Clemente-Suárez, V. J. (2024). 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. *Healthcare*, 12(14), 1396. <https://doi.org/10.3390/healthcare12141396>
- Mohammad-Najjar, N., Khoshnevis, E., & Banici, P. (2017). Effectiveness of Positive Thinking Skills Training on the Hope and Quality of Life of Drug-Dependent People. *Addiction & Health*, 9, 120-128. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5894791/>
- Moreno, V. N. (2025). Enhancing Body Image in Chronic Pain: A Case Study Utilizing Virtual Reality. *Journal of Clinical Psychology*. <https://doi.org/10.1002/jclp.23784>
- Namani, E., Keshavarz Afshar, H., Heidari, H., & Fotourehchi, S. (2019). The Effectiveness of Integrating Reality Therapy and Logotherapy in a Group Setting on the Quality of Life and Psychological Adjustment of Female-Headed Households. *Applied Psychological Research*, 10(1), 83-96. https://japr.ut.ac.ir/article_72621.html
- Narimani, F., & Heydari, S. (2024). Explaining the Causal Relationship Between Mindfulness and Body Image in