

## رابطه اعتیاد به فضای مجازی و مشکلات خوردن با نقش تعدیلی خود دلسوزی

رضا گل پور<sup>۱</sup>، \*فاطمه زکی پور کینجی

۱. استادیار، گروه روانشناسی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران.

۲. کارشناسی ارشد، گروه روانشناسی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران.

(تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۰/۰۷/۲۸ - تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۰۳/۲۸)

## Relationship between Cyberspace Addiction and Eating Problems: the Moderating Role of Self-Compassion

Reza Golpour<sup>1</sup>, \*Fatemeh Zakipour Kinji<sup>2</sup>

1. Assistant Professor, Department of Psychology, Payame Noor University, Tehran, Iran.

2. M.A. of Psychology, Payame Noor University, Tehran, Iran.

Original Article

(Received: Oct. 20, 2021 - Accepted: Jun. 18, 2022)

مقاله پژوهشی

### Abstract

**Objective:** The purpose of this study was to investigate the Relationship between cyberspace Addiction and eating problems whit The Moderating Role of Self-Compassion in secondary school students. **Method:** The method of this research is correlational. The statistical population of this study is the eleventh and twelfth grade female students of Nowshahr city, from which 148 people were selected using the Krejcie and Morgan table by cluster sampling and They completed Kagan and Squires Compulsive Eating Scale, Addiction to Mobile-Based Social Networks questionnaire and Raes et al. Self-Compassion Scale Short Form. **Findings:** Descriptive indices such as mean and standard deviation were used for path analysis. Statistical results have shown that the indirect effect of eating problems due to cyberspace addiction is significant, also the indirect effect of eating problems due to positive and negative self-compassion is significant. **Conclusion:** The results showed that self-compassion has a moderating role in the relationship between cyberspace addiction and eating problems.

**Keywords:** Cyberspace Addiction, Eating Problems, Self-Compassion.

### چکیده

**مقدمه:** این پژوهش به منظور بررسی رابطه بین اعتیاد به فضای مجازی و مشکلات خوردن با نقش تعدیلی خود دلسوزی در دانش آموزان دختر انجام شده است. **روش:** روش این پژوهش از نوع همبستگی می باشد. جامعه آماری این پژوهش دانش آموزان دختر مقطع یازدهم و دوازدهم متوسطه شهرستان نوشهر می باشند که از بین آن ها ۱۴۸ نفر با استفاده از جدول کرجسی و مورگان به روش خوشه ای انتخاب شدند و پرسشنامه های مقیاس خوردن اجباری کاگان و اسکویرس، پرسشنامه اعتیاد به شبکه های اجتماعی مبتنی بر موبایل و فرم کوتاه مدت مقیاس خود دلسوزی رانس و همکاران را تکمیل نمودند. از شاخص های توصیفی مانند میانگین و انحراف استاندارد برای تجزیه و تحلیل داده ها و از تحلیل مسیر برای آزمون فرضیه ها استفاده شد. **یافته ها:** نتایج آماری نشان داده است اثر غیرمستقیم مشکلات خوردن به واسطه اعتیاد به فضای مجازی معنی دار است، همچنین اثر غیرمستقیم مشکلات خوردن به واسطه خود دلسوزی مثبت و منفی نیز معنی دار است. **نتیجه گیری:** با توجه به نتایج، خود دلسوزی در رابطه بین اعتیاد به فضای مجازی و مشکلات خوردن نقش تعدیل کننده ای دارد.

**واژگان کلیدی:** مشکلات خوردن، اعتیاد به فضای مجازی، خود دلسوزی.

\*Corresponding Author: Fatemeh Zakipour Kinji

\*نویسنده مسئول: فاطمه زکی پور کینجی  
Email: fatemezaki25@gmail.com

## مقدمه

تغذیه‌ای و مصرف مواد مغذی در این دوران برای رشد و تکامل و سلامتی مهم می‌باشد (روستایی و همکاران، ۲۰۱۴). در کشورهای درحال توسعه، تغذیه و انتقال فرهنگی، تحولات اجتماعی، غربی شدن، محیط خانوادگی، قرار گرفتن در معرض رسانه‌های جمعی و اجتماعی و جهانی‌سازی، همگی در نگرش و رفتارهای غذایی به‌ویژه در بین نوجوانان و جوانان تأثیر بسزایی دارند (آلپاسلان<sup>۵</sup> و همکاران، ۲۰۱۵).

توسعه تلفن‌های هوشمند و شبکه‌های اجتماعی میزان اعتیاد به اینترنت<sup>۶</sup> را در بین دانش‌آموزان به‌طور چشمگیری افزایش داده است (رزگونجوک<sup>۷</sup> و همکاران، ۲۰۱۹؛ وادهر<sup>۸</sup> و همکاران، ۲۰۱۹). بر اساس برخی پژوهش‌ها، محدوده سنی ۱۳ تا ۱۹ سال به‌طور معمول به‌واسطه استفاده از بازی‌های کامپیوتری، موزیک و یافتن دوستان جدید، بیشترین متقاضیان استفاده از اینترنت هستند و به همین خاطر نسل نوجوان امروزی را نسل شبکه نیز نامیده‌اند (مظفری و همکاران، ۱۳۹۸). بسیاری از مطالعات مقطعی نشان داده‌اند که اعتیاد به اینترنت می‌تواند منجر به عادات نامنظم رژیم غذایی، طولانی‌شدن مدت‌زمان صرف شده در اینترنت، عدم تحرک جسمی، مدت‌زمان کوتاه خواب و افزایش مصرف الکل و دخانیات شود (تی سیت سیکا<sup>۹</sup> و همکاران، ۲۰۱۱؛ کیم<sup>۱۰</sup> و همکاران، ۲۰۱۰). این

یکی از اختلالات شایع روان‌پزشکی که عمدتاً در ابتدای دوران نوجوانی و جوانی در افراد مشاهده می‌شود، اختلال خوردن<sup>۱</sup> است (ابراهیم‌زاده موسوی و همکاران، ۱۳۹۶). اختلال خوردن مورد توجه متخصصان بهداشت و تغذیه و حتی درمانگران قرار گرفته است و باعث اشکال در سلامت جسمی و روانی می‌شود (مک لین و پاکستون<sup>۲</sup>، ۲۰۱۶). اختلال خوردن به معنای اشتغال ذهنی فزاینده درباره تغذیه و وزن است که باعث بر هم خوردن رفتار متعادل تغذیه‌ای و افکار و تصورات منفی نسبت به غذا، خود و وزن می‌گردد (پور جابری و دشت بزرگی، ۱۳۹۸). این اختلال با رفتارهای مرتبط با خوردن مشخص می‌شود و منجر به تغییر در مصرف، جذب غذا و آسیب قابل توجه سلامت و عملکرد می‌گردد (اسمیت<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۱۸). این اختلال با خصوصیات مختل شدن رفتارهای متعادل تغذیه‌ای و اختلال بارز در افکار نسبت غذا و خود مشخص می‌شود و معمول‌ترین آن‌ها شامل هرزه‌خواری، نشخوار، پرخوری، بی‌اشتهایی و پراشتهایی عصبی است (نچار نصب و دشت بزرگی، ۱۳۹۸). نوجوانی یک دوره بحرانی برای ارتقای رفتار خوردن سالم می‌باشد، زیرا رفتارهای خوردن برای یک دوره ثابت بزرگسالی در این دوره زمانی پایه‌گذاری و برقرار می‌شود (شله‌ها<sup>۴</sup>، ۲۰۱۴). در واقع به دلیل رشد و تکامل سریع‌تر در دوران نوجوانی نسبت به دیگر دوران، نیازهای

5 Alpaslan  
6 Internet Addiction  
7 Rozgonjuk  
8 Vadher  
9 Tsitsika  
10 Kim

1 Eating Disorder  
2 McLean & Paxton  
3 Smith  
4 Sholeha

مکرر به اینترنت، تحریک‌پذیری را تشویق می‌کند (بوزکورت و همکاران، ۲۰۱۸). علاوه بر این، امکان سفارش غذا در خانه (اغلب فست فود) باعث می‌شود تا کاربر زمانی را که صرف پخت‌وپز می‌شود را به اینترنت و وصل شدن به شبکه اختصاص دهد. این احتمال بروز اختلالات مختلف خوردن غذا از جمله از دست دادن کنترل خوردن و رژیم‌های غذایی و پرخوری را افزایش می‌دهد (اوود<sup>۱۰</sup> و همکاران، ۲۰۱۷؛ سید<sup>۱۱</sup> و همکاران، ۲۰۱۸) و استفاده مکرر از شبکه‌های اجتماعی و امکان پیروی از افراد مشهور (تأثیرگذاران، مدل‌ها، بازیگران مرد و زن و ...)، بر درک فرد از خود تأثیر می‌گذارد (چایی<sup>۱۲</sup>، ۲۰۱۸). این امر از طریق مقایسه اجتماعی اتفاق می‌افتد که می‌تواند بر روحیه عاطفی کاربر تأثیر بگذارد (دی و رایس<sup>۱۳</sup> و همکاران، ۲۰۱۸). این تمایل به شبیه بودن به افراد بانفوذ در شبکه‌های اجتماعی می‌تواند در بروز اختلالات خوردن از جمله پرخوری عصبی و تمایلات غذایی تأثیر بگذارد (انتوننگابارومیج<sup>۱۴</sup> و همکاران، ۲۰۱۷؛ و لاسکوز<sup>۱۵</sup> و همکاران، ۲۰۱۵).

همچنین مطالعات دیگر نیز نشان داده است که وجود اعتیاد به اینترنت، خطر سایر اعتیادهای رفتاری مانند پرخوری و آسیب‌شناسی خطر احتمالی را افزایش می‌دهد (کوس و گریفیتز<sup>۱۶</sup>، ۲۰۱۱). یک مطالعه توسط تانگ و کوه<sup>۱۷</sup> (۲۰۱۷)

نوع اعتیاد به‌طور مستقیم بر رفتار کاربر تأثیر می‌گذارد تا جایی که خودکنترلی را از دست داده و تکانش‌گری او افزایش می‌یابد. این عوامل اغلب باعث می‌شود کاربر ناخودآگاه به اینترنت وصل شود (بوران و دوگان<sup>۱</sup>، ۲۰۱۹). اعتیاد به اینترنت عموماً به‌عنوان ۱. استفاده روزافزون از اینترنت بیشتر از برنامه‌ریزی و به‌صورت کنترل نشده ۲. قرار گرفتن در معرض احساسات منفی مانند تنش بیش‌ازحد و عصبی بودن در هنگام محرومیت و ۳. کاهش تدریجی فعالیت‌های کار، مدرسه و زندگی خانوادگی شخص معتاد، تعریف شده است. اعتیاد به اینترنت، گاهی اوقات به‌موازات الگوهای اعتیاد رفتاری مانند اعتیاد به قماربازی، سکس، غذا و خرید در نظر گرفته می‌شود (یلدیریم<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۱۸). بسیاری از مطالعات مقطعی نشان داده‌اند که اعتیاد به اینترنت با چندین عامل مرتبط با شیوه زندگی در نوجوانان همراه است (جاوائید<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۱۹؛ کاهرامان و ازدمیر<sup>۴</sup>، ۲۰۱۸). اعتیاد به اینترنت با عدم فعالیت بدنی و چاقی (بوزکورت<sup>۵</sup> و همکاران، ۲۰۱۸؛ الیاسیک<sup>۶</sup> و همکاران، ۲۰۱۶)، اختلالات روان‌پزشکی (بوزکورت و همکاران، ۲۰۱۳؛ بورنای<sup>۷</sup> و همکاران، ۲۰۱۵) و اختلالات خوردن مرتبط است (آیوزاج<sup>۸</sup> و همکاران، ۲۰۱۷؛ رودگرز<sup>۹</sup> و همکاران، ۲۰۱۳)؛ زیرا وصل شدن

10 Oved  
11 Said  
12 Chae  
13 de Vries  
14 Ntwengabarumije  
15 Velasquez  
16 Kuss & Griffiths  
17 Tang & Koh

1 Buran & Dogan  
2 Yildirim  
3 Javaeed  
4 Kahraman & Özdemir  
5 Bozkurt  
6 Eliacik  
7 Burnay  
8 Ivezaj  
9 Rodgers

به جای جذب شدن کامل در آن‌هاست (هماندسازی افراطی) (شریفی ساکی و همکاران، ۱۳۹۸). خود دلسوزی، بدون در نظر گرفتن شرایط منفی یا مثبت در زندگی فرد به صورت پایدار باقی می‌ماند. برای مثال صرف‌نظر از اینکه فرد وزنش را از دست بدهد یا اضافه‌وزن پیدا کند، بیکار یا شاغل باشد، یا هر اتفاق دیگری رخ دهد، خود دلسوزی در ارتباط با خود ثابت می‌ماند (آلبرتسون<sup>۱۰</sup> و همکاران، ۲۰۱۵). هولتام و دیک<sup>۱۱</sup> (۲۰۱۴)، در پژوهشی نشان دادند که افرادی که در خود دلسوزی نمره بالایی گرفتند تمایل کمتری به رفتارهای اختلال خوردن داشتند. همچنین، برایون<sup>۱۲</sup> و همکاران (۲۰۱۶)، در پژوهش خود نشان دادند که خود دلسوزی می‌تواند به‌عنوان عامل مؤثری در برابر اختلال خوردن عمل کند. یافته‌های سرپل<sup>۱۳</sup> و همکاران (۲۰۲۰) نیز نشان می‌دهد که افراد در شرایط خود دلسوزی، به میزان قابل‌توجهی کالری کمتری مصرف می‌کنند. میتوان گفت افرادی که به اینترنت اعتیاد داشته باشند، احتمالاً خود دلسوزی کمتری را گزارش می‌کنند. به‌علاوه، بر اساس نظریه درمان متمرکز بر دلسوزی، افراد برای جلوگیری از تجربه احساسات و هیجانات دردناک و افکار منفی و نیز برای مقابله با احساس شکست به سمت رفتارهای اعتیادآور گرایش می‌یابند (نف، ۲۰۰۳). خود دلسوزی با گسترش مهربانی و عدم قضاوت نسبت به خود به هنگام روبه‌رو شدن با مشکل، به افراد کمک می‌کند که

همچنین نشان داد که اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی، اعتیادهای رفتاری دیگری مانند اعتیاد به مواد غذایی و خرید را افزایش می‌دهد (تانگ و کوه، ۲۰۱۷).

یکی از متغیرهای مؤثر در اعتیاد به اینترنت و اختلال خوردن، خود دلسوزی<sup>۱</sup> می‌باشد. خود دلسوزی می‌تواند برخوردی مهربانانه و غیر قضاوتی نسبت به خود، به‌ویژه در مورد نقاط ضعف درک شده، تعریف شود. از طریق خود دلسوزی، از تأمل در این نقاط ضعف اجتناب نمی‌شود، بلکه با نگرشی دلسوزانه و ملایم و با هدف شناسایی و برآوردن نیازهای شخصی خود، با آن برخورد می‌شود (مانند نحوه برخورد یک دوست خوب در چنین شرایط مشابهی) (اسچپیپر<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۲۰). از نظر نف<sup>۳</sup> (۲۰۱۵)، خود دلسوزی شامل سه مؤلفه دوقطبی است: مهربانی با خود<sup>۴</sup> در مقابل قضاوت نسبت به خود<sup>۵</sup>، انسانیت مشترک<sup>۶</sup> در مقابل انزوا<sup>۷</sup>، ذهن آگاهی<sup>۸</sup> در مقابل همانندسازی افراطی<sup>۹</sup>. مؤلفه اول مستلزم گرمی و ملاحظت با خود به‌جای قضاوت‌های سخت‌گیرانه نسبت به خود است. مؤلفه دوم بر پذیرفتن مشکلات زندگی به‌عنوان بخشی از تجربه‌های مشترک انسان‌ها اشاره دارد که این مشکلات فقط برای افراد خاصی اتفاق نمی‌افتد. مؤلفه سوم آگاهی از افکار و احساسات دردناک

- 1 Self-Compassion
- 2 Schnepfer
- 3 Neff
- 4 Self-kindness
- 5 Self-Judgment
- 6 Common Humanity
- 7 Isolation
- 8 Mindfulness
- 9 Over-identification

10 Albreton  
11 Holtham & Dyck  
12 Braun  
13 Serpell

مورگان ۱۴۸ نفر به‌عنوان نمونه پژوهش انتخاب شدند. روش نمونه‌گیری، نمونه‌گیری خوشه‌ای بود. بدین‌صورت که از میان مدارس دخترانه شهر نوشهر دو مدرسه انتخاب شد. از هرکدام از این دو مدرسه دو کلاس در مقطع یازدهم و دو کلاس در مقطع دوازدهم انتخاب شد. سپس از این دو کلاس تعداد ۳۷ دانش‌آموز دختر به‌صورت تصادفی ساده انتخاب شد که در مجموع از هر مدرسه تعداد ۷۴ دانش‌آموز جهت پاسخگویی به پرسشنامه انتخاب شدند. درنهایت پرسشنامه بین ۱۴۸ نفر از دانش‌آموزان این مدارس توزیع شد. ملاک‌های ورود به مطالعه حاضر عبارت بودند از: جنسیت دختر، پایه یازدهم و دوازدهم متوسطه، تمایل به شرکت در پژوهش. ملاک‌های خروج از پژوهش نیز عبارت بودند از: عدم تمایل به شرکت در پژوهش و پایه‌های تحصیلی پایین‌تر.

ابزارهای مورد استفاده در این پژوهش شامل موارد ذیل بودند:

مقیاس خوردن اجباری کاگان و اسکویرس<sup>۱</sup> (CES): مقیاس خوردن اجباری توسط کاگان و اسکویرس در سال ۱۹۸۴ ساخته شده است که از ۸ گویه تشکیل شده است که به‌منظور سنجش خوردن اجباری و غیرقابل‌کنترل به کار می‌رود. همه گزینه‌ها با مقیاس پنج‌درجه‌ای نمره‌گذاری می‌شوند اما طبقه‌بندی‌های متفاوتی برای گزینه‌های گوناگون وجود دارد. حروفی که در درجه‌بندی استفاده شده است به شرح ذیل به اعداد تبدیل می‌شود: (الف: ۱، ب: ۲، ج: ۳، د: ۴،

حالات عاطفی ناخوشایند خود را بپذیرند و همین‌طور آن‌ها را تشویق می‌کنند که مسئولیت وضعیت‌های احساسی و روانی خود را بپذیرند و با رسیدن به حالت پذیرش و توجه آگاهانه، دیگر به رفتارهای اعتیادآور روی نیاورند (شهابی نژاد و همکاران، ۱۳۹۶).

بنابراین همان‌طور که پیش‌تر ذکر آن رفت، محققان علوم رفتاری، رابطه اعتیاد به فضای مجازی و اختلال خوردن با یکدیگر و همچنین نقش خود دلسوزی با هرکدام از این متغیرها را به‌صورت مستقل مورد کاوش قرار داده‌اند، اما تعامل میان این سه عامل با یکدیگر و نیز بررسی نقش خود دلسوزی به‌عنوان یک متغیر تعدیل‌گر بین اعتیاد به اینترنت و اختلال خوردن تاکنون مورد توجه محققان نبوده است. این در حالی است که با عنایت به ارتباطات نظری و منطقی هر یک از این عوامل با یکدیگر، می‌توان در رابطه با پیوند احتمالی‌شان با یکدیگر مطالعه نمود و در این حوزه شکاف مطالعاتی وجود دارد؛ لذا پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه بین اعتیاد به فضای مجازی و مشکلات خوردن با نقش تعدیلی خود دلسوزی انجام می‌شود.

## روش

روش پژوهش حاضر، توصیفی، از نوع همبستگی و جامعه آماری کلیه دانش‌آموزان دختر شاغل به تحصیل در پایه یازدهم و دوازدهم متوسطه شهرستان نوشهر در سال تحصیلی ۱۳۹۹ بودند که تعداد آن‌ها ۲۵۰ نفر بود. جهت انجام پژوهش بر روی دانش‌آموزان، بر طبق جدول کرجسی و

فرم ۲۶ سؤالی، تدوین و ویژگی‌های آن را در جمعیت آلمانی بررسی کردند. این پرسشنامه سه مؤلفه دوقطبی را در شش زیرمقیاس مهربانی با خود/ خود قضاوت گری، اشتراکات انسانی/ انزوا و ذهن آگاهی/ همانندسازی افراطی اندازه‌گیری می‌کند. طیف گزینه‌ها از ۱ (تقریباً هرگز) تا ۵ (تقریباً همیشه) نمره‌گذاری می‌شود. رانس و همکاران (۲۰۱۱) در مطالعه خود، همسانی درونی این فرم کوتاه را ۰/۸۶ گزارش کردند. هرکدام از زیرمقیاس‌ها دارای همسانی درونی خوبی از ۰/۷۵ تا ۰/۸۱ است. همچنین ضریب باز آزمایی آن را به فاصله پنج ماه ۰/۷۱ گزارش کردند. در مطالعه سبزه آرای لنگرودی (۱۳۹۲) علاوه بر بررسی ساختار عاملی مقیاس در نمونه ایرانی، آلفای کرونباخ فرم کوتاه ۰/۶۸ گزارش شد. در پژوهش حاضر نیز ضریب پایایی با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۶۳ برای کل آزمون به دست آمد.

برای جمع‌آوری اطلاعات ابتدا هماهنگی‌های لازم با آموزش و پرورش شهرستان نوشهر جهت اجرای پژوهش در مدارس مورد نظر صورت گرفت. پس از توضیح اهداف پژوهش برای افراد، تأکید بر رازداری و داوطلبانه بودن حضور در پژوهش، پرسشنامه‌ها در اختیار دانش‌آموزانی که تمایل به حضور در پژوهش داشتند، قرار گرفت و از آن‌ها خواسته شد با دقت سؤالات را خوانده و پرسشنامه‌ها را تکمیل نمایند. در پایان، داده‌های جمع‌آوری شده با استفاده از آزمون معادلات ساختاری از نوع تحلیل مسیر، تجزیه و تحلیل شدند.

ه:۵). در پژوهش کاگان مقیاس خوردن اجباری با ضریب آلفای ۰/۷۵ همسانی درونی نسبتاً خوبی دارد. این مقیاس در ابتدا، در مطالعات مربوط به شیوع اختلالات خوردن در دانش‌آموزان دبیرستانی مورداستفاده قرار گرفت. این ابزار تفاوت‌هایی را که بین افراد، تحت عنوان افراد با الگوی خوردن طبیعی، افراد با الگوی خوردن مرزی و افراد با الگوی خوردن بیمارگونه، طبقه‌بندی شده بودند را پیش‌بینی کرد. روایی همزمان این ابزار از طریق همبستگی آن با خویشتن‌داری و تمرد (سرکشی) مورد حمایت قرار گرفت (سعیدی نژاد، ۱۳۹۸).

پرسشنامه اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مبتنی بر موبایل: این پرسشنامه توسط خواجه احمدی، پولادی و بحرینی (۱۳۹۵) طراحی و روان‌سنجی شده است. پرسشنامه ۲۳ گویه دارد و ابعاد پرسشنامه در ۴ عامل عملکرد فردی (سؤالات ۹-۱)، مدیریت زمان (سؤالات ۱۵-۱۰)، خودکنترلی (سؤالات ۱۹-۱۶) و روابط اجتماعی (سؤالات ۲۳-۱۹)، با توان ۵۷/۴۷۰ دسته‌بندی گردید. سؤالات پرسشنامه بر اساس طیف پنج گزینه‌ای لیکرت (کاملاً موافق تا کاملاً مخالف) طراحی شده است. پایایی درونی ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۲ محاسبه شد. شاخص و نسبت روایی محتوی به ترتیب ۰/۹۵ و ۰/۸۶ محاسبه شد.

پرسشنامه خود دلسوزی (SCS-SF): رانس و همکاران<sup>۱</sup> (۲۰۱۱) فرم کوتاه مقیاس خود دلسوزی را که شامل ۱۲ گویه است، با هدف ایجاد ابزاری کوتاه‌تر با ساختار عاملی مشابه با

## یافته‌ها

در جدول ۱، یافته‌های توصیفی پژوهش؛ ارائه شده است. مجازی، مشکلات خوردن و خود دلسوزی آورده شده است. جدول ۲ ضرایب مسیر برای روابط بین متغیرهای مدل را نشان می‌دهد. در جدول ۱، یافته‌های توصیفی پژوهش؛ یعنی میانگین و انحراف معیار مؤلفه‌های اعتیاد به فضای

جدول ۱. یافته‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیرها	تعداد	میانگین	انحراف معیار
اعتیاد به فضای مجازی	۱۴۸	۵۸/۶۲	۱۴/۵۰
مشکلات خوردن	۱۴۸	۱۵/۶۵	۵/۱۵
خود دلسوزی مثبت	۱۴۸	۳۷/۴۱	۹/۳
خود دلسوزی منفی	۱۴۸	۳۴/۷۸	۹/۵

جدول ۲. ضریب همبستگی متغیرهای پژوهش با مشکلات خوردن

متغیرها	R	P
اعتیاد به فضای مجازی	۰/۲۸۷	۰/۰۱
خود دلسوزی مثبت	-۰/۳۳۵	۰/۰۱
خود دلسوزی منفی	۰/۴۵۴	۰/۰۱

جدول ۳. ضرایب مستقیم و غیرمستقیم متغیرهای پیش‌بین بر مشکلات خوردن

متغیر وابسته	شاخص	تأثیرات مستقیم	تأثیرات غیرمستقیم	تأثیرات کل
مشکلات خوردن	اعتیاد به فضای مجازی	۰/۲۹	۰/۰۱۸	۰/۳۱
	خود دلسوزی مثبت	-۰/۳۳	۰/۰۹	۰/۴۲
مشکلات خوردن	اعتیاد به فضای مجازی	۰/۲۹	۰/۰۱۸	۰/۳۱
	خود دلسوزی منفی	۰/۴۵	۰/۰۳	۰/۴۸

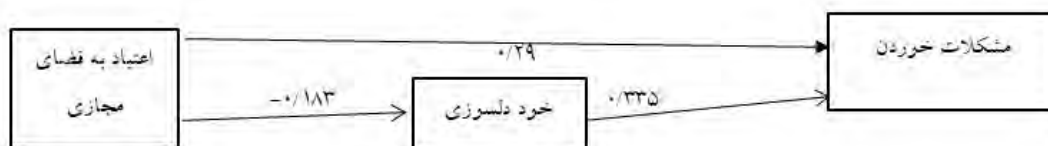
خوردن به وسیله اعتیاد به فضای مجازی به صورت مستقیم و خود دلسوزی مثبت به صورت معکوس پیش‌بینی شد. همچنین مشکلات خوردن به وسیله اعتیاد به فضای مجازی و خود دلسوزی منفی به صورت مستقیم پیش‌بینی شد. اثر غیرمستقیم مشکلات خوردن به واسطه اعتیاد به فضای مجازی معنی دار است، همچنین اثر غیرمستقیم مشکلات

جدول ۲ نشان می‌دهد که بین اعتیاد به فضای مجازی و مشکلات خوردن رابطه معنادار مثبت وجود دارد. همچنین بین خود دلسوزی مثبت با مشکلات خوردن رابطه منفی و معنادار و بین خود دلسوزی منفی و مشکلات خوردن رابطه مثبت و معنادار وجود دارد. با توجه به مسیرهای پیش‌بینی شده، مشکلات

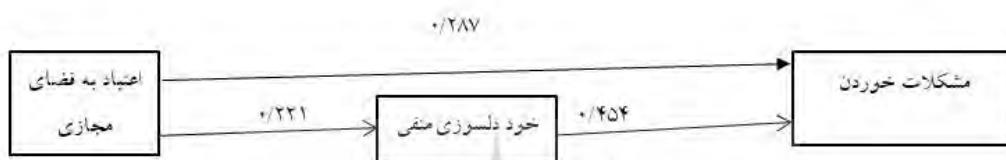
گل پور و زکی پور کینجی: رابطه اعتیاد به فضای مجازی و مشکلات خوردن با نقش تعدیلی خود دلسوزی

بنابراین نتایج نشان می‌دهد که خود دلسوزی مثبت و منفی در رابطه بین اعتیاد به فضای مجازی و مشکلات خوردن نقش تعدیلی کننده دارد (شکل ۱ و ۲).

خوردن به واسطه خود دلسوزی مثبت و منفی نیز معنی دار است. همچنین مشکلات خوردن از طریق اعتیاد به فضای مجازی و خود دلسوزی مثبت و منفی به صورت کلی پیش‌بینی شده است؛



شکل ۱. تحلیل مسیر متغیر پیش‌بین بر مشکلات خوردن با نقش تعدیلی خود دلسوزی مثبت



شکل ۲. تحلیل مسیرهای متغیر پیش‌بین بر مشکلات خوردن با نقش تعدیلی خود دلسوزی منفی

و همکاران (۲۰۱۹)؛ کارتال و آیهان<sup>۴</sup> (۲۰۲۰)؛ پانه آ- پیزارو<sup>۵</sup> و همکاران (۲۰۲۰)، خدارحم‌زاده و همکاران (۱۳۹۵) هم سو می‌باشد. مطابق با یافته‌های این پژوهش، تائو و لیو (۲۰۰۹) در پژوهش خود، میزان بالایی از غذا خوردن بی‌نظم را در بین افراد مبتلا به اعتیاد به فضای مجازی در مقایسه با گروه شاهد گزارش کردند. نکته مهم این است که شبکه‌های اجتماعی مانند اینستاگرام روزانه هزاران محتوای سمعی و بصری را پخش می‌کنند که در کاربران تأثیرات مختلفی دارد. یکی از خطرات، تکرار مقایسه اجتماعی با کاربرانی است که مخاطبان بالایی دارند و شکل بدنی به یک سبک خاص دارند که این ممکن است با نارضایتی بیشتر بدن و بی‌نظمی

## نتیجه‌گیری و بحث

پژوهش حاضر، با هدف بررسی رابطه اعتیاد به فضای مجازی و مشکلات خوردن با نقش تعدیلی خود دلسوزی انجام شد. یافته‌های پژوهش رابطه مستقیم و معنادار بین اعتیاد به فضای مجازی و مشکلات خوردن در دانش‌آموزان را تأیید نمود؛ بنابراین این فرض که افراد با اعتیاد به فضای مجازی دارای میزان بیشتری از اختلالات خوردن هستند تأیید می‌شود. نتایج این پژوهش با نتایج تحقیق محققانی چون تائو و لیو<sup>۱</sup> (۲۰۰۹)؛ رودگرس و همکاران (۲۰۱۳)؛ آلیاسلان و همکاران (۲۰۱۵)؛ ایوزاج و همکاران (۲۰۱۵)؛ کوئسنل<sup>۲</sup> و همکاران (۲۰۱۷)؛ یلدریم (۲۰۱۸)؛ هینوجو لوکنا<sup>۳</sup>

4 Kartal & Ayhan  
5 Panea-Pizarro

1 Tao & Liu  
2 Quesnel  
3 Hinojo-Lucena



دیگر نیز نشان داد که اعتیاد به گوشی‌های هوشمند با رفتارهای بی‌تحرک رابطه مثبت دارد (شیانگ<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۱۹). بر این اساس، استفاده ناسالم از گوشی‌های هوشمند و اعتیاد به فضای مجازی موجب حواس‌پرتی افراد می‌شود و آن‌ها را از ایجاد آگاهی در مورد میزان خوردن غذا و جلوگیری از آن بازمی‌دارد؛ بنابراین، ممکن است بر مصرف غذا و ترجیحات آن‌ها تأثیر بگذارد. همچنین با کاهش انرژی صرف شده برای فعالیت بدنی و تغییر ترکیب بدن، میزان چربی را در بدن افزایش می‌دهد که در نهایت منجر به افزایش وزن بدن می‌شود. روی هم‌رفته، اعتیاد به فضای مجازی باید به‌عنوان یک عامل خطر احتمالی برای چاقی و اضافه‌وزن در نظر گرفته شود.

از سوی دیگر، یافته‌های پژوهش، نقش تعدیل‌کنندگی خود دلسوزی در رابطه بین اعتیاد به فضای مجازی و مشکلات خوردن را تأیید نمود. در مورد نقش تعدیل‌کنندگی خود دلسوزی، نتایج نشان داد که خود دلسوزی در رابطه بین اعتیاد به فضای مجازی و مشکلات خوردن را تأیید نمود. نتایج این پژوهش با نتایج تحقیق محققانی چون استراوس<sup>۵</sup> (۲۰۱۱)؛ فریرا<sup>۶</sup> و همکاران (۲۰۱۳)؛ وب<sup>۷</sup> (۲۰۱۳)؛ برینز<sup>۸</sup> و همکاران (۲۰۱۴)؛ برایون و همکاران (۲۰۱۶)؛ محقق و همکاران (۱۳۹۶)؛ شهابی‌نژاد و همکاران (۱۳۹۶)؛ طاهرپور و همکاران (۱۳۹۷)؛

در غذا خوردن همراه باشد (هولاند و تایگمن<sup>۱</sup>، ۲۰۱۶ و اسمیت و همکاران، ۲۰۱۳).

علاوه بر این افراد دارای اعتیاد بالقوه به فضای مجازی به‌طور قابل‌توجهی شاخص توده بدنی<sup>۲</sup> بالاتر از افراد بدون اعتیاد بالقوه به فضای مجازی دارند و داشتن شاخص توده بدنی بالا یک عامل خطر احتمالی برای فضای مجازی است. الیاسیک و همکاران (۲۰۱۶) نشان دادند که افراد مبتلا به چاقی بیشتر در معرض خطر اعتیاد به فضای مجازی قرار دارند. این افراد ممکن است از میزان خوردن خود اطلاع نداشته باشند زیرا دائماً با اینترنت مشغول هستند. آن‌ها می‌توانند از وعده‌های غذایی صرف‌نظر کنند و یا در خوردن تقلبات ناسالم به خاطر آسان‌تر خورده شدن آن‌ها زیاده‌روی کنند. این عمل که ناخواسته انجام می‌شود، ممکن است در آینده منجر به مشکلات غذایی شود و به سلامتی آسیب برساند و در نتیجه، ممکن است افزایش نامطلوب وزن بدن و مشکلات روانی و اجتماعی رخ دهد (آلیاسلان و همکاران، ۲۰۱۵).

گونسالس و همکاران<sup>۳</sup> (۲۰۱۹) نیز معتقدند، استفاده از تلفن همراه هنگام غذا خوردن باعث افزایش انرژی (۱۵ درصد) و مصرف چربی در نوجوانان می‌شود. طبق یافته‌های کیم و همکاران (۲۰۱۵)، با افزایش سطح اعتیاد به گوشی‌های هوشمند و حضور در فضای مجازی، انرژی مصرفی در فعالیت بدنی و توده عضلانی کاهش می‌یابد اما توده چربی افزایش می‌یابد. یک مطالعه

4 Xiang  
5 Straus  
6 Ferreira  
7 Webb  
8 Breines

1 Holland & Tiggemann  
2 Body Mass Index (BMI)  
3 Gonçalves et al.

درونی سازی لاغری ایده آل که ممکن است منجر به خوردن بیمارگون شوند، نقش تعدیل کننده داشته باشد (یورگوهارت و میهالین یوک<sup>۱</sup>، ۲۰۱۱). تحقیقات اولیه نشان می دهد که خود دلسوزی، اختلالات کمتری در غذا خوردن را پیش بینی می کند. دلسوزی بیشتر با خود با علائم پرخوری کمتر، در هر دو نمونه بالینی و غیر بالینی همراه است (فرنسیک<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۱۹). در واقع افراد مبتلا به اختلال خوردن دچار احساس فشار و اجبار برای انجام این عمل به خصوص در شرایط تحت اضطراب هستند و پس از اینکه برای رهایی از تنش موجود اقدام به خوردن بیش از حد غذا می کنند بلافاصله شروع به خود سرزنشگری کرده و چه بسا دچار احساس شرم و گناه می شوند و خود را مورد ملامت قرار می دهند. خود دلسوزی موجب می شود که فرد همان طور که برای دیگران دل رحمی می کند و از اشتباه آن ها می گذرد و به آن ها کمک می کند، نسبت به خود نیز چنین رفتاری داشته باشد؛ یعنی برای خود دلسوزی کند، سخت گیری نکند و خشونت به خرج ندهد تا زمانی که با آرامش و ذهن آگاهی به حل مشکلات خود بپردازد (گیلبرت، ۲۰۱۴). به طور کلی به نظر می رسد خود دلسوزی با راهبردهای تنظیم هیجانی مشکل ساز، ارتباط معکوس داشته و از این طریق می تواند مانع از نشانه شناسی اختلال های خوردن شود. خود دلسوزی با افزایش آگاهی غیر قضاوتی از هیجانها و هدایت فرد به پاسخ دهی به رویدادهای استرس زا به گونه ای حمایت گرانه

کجویی و شاهمرادی (۱۳۹۸)؛ عبدالپور و همکاران (۱۳۹۸) هم سو می باشد.

استفاده از اینترنت به نحو بارزی می تواند زمان زیادی را از انسان بگیرد و فرد را در محیط های مختلف به موجودی بی تحرک تبدیل کند. مطابق پژوهش های بوزکورت و همکاران (۲۰۱۸) و الیاسیک و همکاران (۲۰۱۶)، اعتیاد به فضای مجازی به دلیل نیاز کاربر به اتصال هرچه بیشتر به اینترنت، کم تحرکی را تشویق می کند. این امر منجر به غفلت از غذای سالم و بلع زیاد غذای بی ارزش می شود که به راحتی قابل دسترسی است و به سرعت پردازش می شود.

یافته های مربوط به رابطه میان خود دلسوزی و اعتیاد به فضای مجازی نشان داد افرادی که از خود دلسوزی برخوردارند، با اعتراف به اینکه همه انسان ها اشتباه می کنند و درگیر رفتارهای ناسالم می شوند، خود را همان طور که هستند می پذیرند و می توانند با دیگران به طور همدلانه در فضای واقعی ارتباط مناسب برقرار کنند و به سمت ارتباطات اعتیاد گونه در فضای مجازی کشیده نشوند. کسانی که احساسات منفی و بی ارزشی نسبت به خود دارند و دائم خود را قضاوت و سرزنش می کنند با پناه بردن افراطی به اینترنت می خواهند از این احساس ناخوشایند رهایی یابند. نف (۲۰۰۳) معتقد است، خود دلسوزی تأثیرات محافظتی منحصربه فردی را در این زمینه فراهم می کند.

از طرفی، پژوهش های پیشین در مورد ارتباط خود دلسوزی و رفتارهای خوردن نشان داده اند که این سازه می تواند روی اثرات عوامل خطر مثل

1 Urquhart & Mihalynuk

2 Fresnics

می‌پذیرند که این واکنش باعث کاهش نارضایتی بدنی و به دنبال آن کاهش تمایل به رفتارهای اختلال خوردن می‌شود.

از محدودیت‌های پژوهش می‌توان به نمونه پژوهشی حاضر یعنی دانش‌آموزان اشاره کرد که از نظر اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی گروه خاصی هستند؛ در نتیجه تعمیم نتایج به جامعه بزرگتر باید با احتیاط صورت گیرد و همچنین پرسشنامه ابزار اصلی برای جمع‌آوری داده‌های این پژوهش بود که دارای محدودیت‌ها و نقاط ضعف خاص خود و البته نقاط قوت خاص خود است. یافته‌های پژوهش، نیاز به پیشگیری در دوران کودکی و نوجوانی را برجسته می‌کند؛ بنابراین، پیشنهاد می‌شود، مطالب آموزنده در مورد خطرات ناشی از اعتیاد به فضای مجازی تهیه شود و جلسات تشریحی و آموزش‌های لازم در این زمینه در مقاطع تحصیلی راهنمایی و دبیرستان، فراهم شود. همچنین با توجه به تأثیر خود دلسوزی بر اختلال خوردن، پیشنهاد می‌شود در مدارس و مراکز آموزشی، آموزش خود دلسوزی و تمرین‌های آن به‌عنوان یکی از فعالیت‌های فوق‌برنامه توسط متخصصینی مانند مشاور مدرسه، انجام شود.

پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آتی، از روش‌های دیگری مانند مصاحبه نیز استفاده شود و پژوهش‌های مشابهی در گروه‌های سنی انجام شود تا امکان مقایسه فراهم شود. همچنین می‌توان به بررسی متغیرهای دیگری مانند ذهن آگاهی که ممکن است در رابطه بین اعتیاد به اینترنت و مشکلات خوردن نقش تعدیل‌کننده یا میانجی داشته باشند، پرداخت و در نهایت با توجه به

می‌تواند الگوهای هیجانی منفی را خنثی کند (نف، ۲۰۰۳؛ نف، ۲۰۰۷). نف (۲۰۰۳) بر این باور است که خود دلسوزی به فرد با شاخص توده بدنی بالا کمک می‌کند تا خود را با مهربانی بپذیرد، کمتر به انتقاد از خود بپردازد و بدون نادیده گرفتن تجربه خود از اضافه‌وزن یا چاقی، تلاش کند تا احساسات خود را به‌دور از بزرگنمایی بشناسد، در نتیجه با ملایمت خود را برای تغییرات زندگی ترغیب نموده و از نگرش‌ها و رفتارهای سالمی در مورد خوردن برخوردار خواهد شد؛ بنابراین می‌توان گفت خود دلسوزی به افراد دارای شاخص توده بدنی بالا کمک می‌کند از رفتارهای خوردن نابهنجار و نشانه‌های اختلال‌های خوردن مانند پرخوری افراطی، پاکسازی، محدودیت و بازداری زدایی و دیگر رفتارهای ناسالم کنترل وزن، مانند رژیم‌های سخت، مهار رفتار خوردن، رفتارهای خود تخریب‌گر و سرزنش خود در صورت شکست رژیم اجتناب کنند.

به‌طور خلاصه می‌توان گفت افزایش خود دلسوزی می‌تواند به‌عنوان عامل محافظتی در برابر اعتیاد به اینترنت و رفتارهای اختلال خوردن باشد. به عبارتی فردی که سطح خود دلسوزی بالایی دارد، احساس افسردگی و اضطراب و تنهایی کمتری دارد و از رضایت و بهزیستی روانی بالاتری برخوردار است، بنابراین کمتر به سمت رفتارهای اعتیادی مانند اعتیاد به اینترنت گرایش پیدا می‌کند. از طرفی افراد با خود دلسوزی بالا، کمتر درگیر افکار منفی درباره ظاهر بدنی خود هستند و در عوض کمبودهای خود را

گل پور و زکی پور کینجی: رابطه اعتیاد به فضای مجازی و مشکلات خوردن با نقش تعدیلی خود دلسوزی

یافته‌های پژوهش حاضر، پیشنهاد می‌شود پژوهش‌هایی مبتنی بر مداخلات درمانی خود دلسوزی و ذهن آگاهی، جهت کاهش اعتیاد به اینترنت و مشکلات خوردن در نوجوانان، مدنظر قرار گیرد.

سپاسگزاری  
بدین وسیله از دانش‌آموزانی که ضمن مشارکت در اجرای تحقیق صادقانه پاسخگوی سؤالات بودند، صمیمانه تشکر می‌نمایم و برای آنان آرزوی پیشرفت روزافزون می‌نمایم.

## منابع

- ابراهیم‌زاده موسوی، محمد؛ محمدخانی، پروانه؛ انصاری، نگین؛ اکبری اصفهانی، امیر؛ امین‌الرعایا یمینی، سارا و ریگی کوه، بهزاد (۱۳۹۶). هم‌بودی اختلال خوردن و اختلال بدشکلی بدن و هم‌بستگی آن با نشانگان آسیب‌شناسی روانی. *مجله علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی سبزوار*، ۲۵(۳)، ۳۸۹-۳۹۸.
- پورجابری، بهناز و دشت بزرگی، زهرا (۱۳۹۸). اثربخشی طرحواره درمانی بر اختلال خوردن و نشخوار فکری دختران نوجوان چاق شهر سلامت جامعه، ۱۳(۱)، ۱-۱۰.
- خدارحم‌زاده، نیلوفر. احمدی، رؤیا. عفری، محمود. مدملی، یعقوب. (۱۳۹۵). بررسی رابطه بین اعتیاد به اینترنت و چاقی دانش‌آموزان ایرانی: مرور سیستماتیک. همایش کشوری آموزش و خدمات سلامت فرد، خانواده و جامعه. کمیته تحقیقات دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی جندی‌شاپور، اهواز، ایران.
- سعیدی‌نژاد، زهرا (۱۳۹۸). بررسی رابطه اختلال خوردن با ویژگی‌های دموگرافیک در بیماران اسکیزوفرنی در بیمارستان آموزشی - درمانی
- روان‌پزشکی بهاران در سال ۱۳۹۷. پایان‌نامه پزشکی عمومی. دانشگاه علوم پزشکی زاهدان.
- شریفی ساکی، شیدا؛ علی پور، احمد؛ آقا یوسفی؛ علیرضا؛ محمدی، محمدرضا و غباری بناب، باقر (۱۳۹۸). رابطه بین شفقت به خود با افسردگی زنان مبتلابه سرطان پستان با میانجی‌گری اضطراب مرگ. *فصلنامه علمی-پژوهشی روانشناسی سلامت*، ۸(۲۹)، ۵۲-۶۷.
- شهابی‌نژاد، زهرا؛ زندی، سعید و عزیزمحمدی، ساناز (۱۳۹۶). نقش شفقت خود و حمایت اجتماعی ادراک‌شده در پیش‌بینی اعتیاد اینترنتی دانشجویان. *دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی*، ۱۸(۲)، ۸۰-۹۱.
- طاهرپور، مریم. سهرابی، احمد. زمستانی، مهدی (۱۳۹۸). اثربخشی درمان متمرکز بر شفقت بر نشانگان افسردگی، اضطراب، استرس و خودکارآمدی وزن در افراد مبتلابه اختلال خوردن. *دانشگاه علوم پزشکی سبزوار*، ۲۶(۴)، ۵۰۵-۵۱۳.
- عبدل‌پور، قاسم؛ شالچی، بهزاد؛ حمزه زاده،

- مظفری، شهباز؛ سپهوندی، محمدعلی و غضنفری، فیروزه (۱۳۹۸). بررسی برخی همبسته‌های آسیب‌شناختی روانی اعتیاد به اینترنت در دانش‌آموزان دبیرستان‌های یاسوج. *ارمغان دانش*، ۲۴(۲)، ۲۴۷-۲۶۱.
- نجانرصب، سمیه و دشت بزرگی، زهرا (۱۳۹۸). تأثیر مصاحبه انگیزشی بر سبک زندگی ارتقاء دهنده سلامت و فشارخون زنان مبتلابه اختلال خوردن. *فصلنامه علمی- پژوهشی روانشناسی سلامت*، ۸(۳۱)، ۱۰۳-۱۱۸.
- Adams CE, Leary MR. (2007). Promoting self-compassionate attitudes toward eating among restrictive and guilty eaters. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26: 1120-44.
- Albertson, E. R. & Neff, K. D. & Dill-Shackleford, K. E. (2015). Self-Compassion and Body Dissatisfaction in Women: A Randomized Controlled Trial of a Brief Meditation Intervention, *mindfulness*, 14, 27- 37.
- Alpaslan AH, Kocak U, Avcı K, Uzel-Tas H. (2015). The association between internet addiction and disordered eating attitudes among Turkish high school students. *Eat Weight Disor*, 20, 441-448.
- Arch JJ, Brown KW, Dean DJ, Landy LN, Brown KD, Laudenslager ML. (2014). Self-compassion training modulates alpha amylase, heart rate variability, and subjective responses to social evaluative threat in women. *Psychoneuroendocrinology*, 42, 49-58.
- Ayran, G., Süleyman, Z., Avcı, Ü., & Arik, U. (2021). The effect of Internet addiction on eating attitude and body image in university students. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*. 34 (3), 199-205.
- سیروان و صالحی، علی (۱۳۹۸). نقش واسطه‌گری عزت‌نفس در رابطه شفقت به خود و دشواری در تنظیم هیجان با اعتیاد به اینترنت. *فصلنامه علمی پژوهشی شناخت*، ۶(۳)، ۱۲۹-۱۴۳.
- کجویی، محسن و شاهمرادی، سحر (۱۳۹۸). رابطه نمایه‌ی توده‌ی بدنی با قدردانی از بدن و نشانه‌های اختلال‌های خوردن: نقش تعدیل‌کننده‌ی خود شفقتی در دختران دانشجو. *مجله دیابت و متابولیسم ایران*، ۱۹(۲)، ۱۰۳-۱۱۳.
- Bozkurt, H.; Özer, S.; Sahin, S.; Sönmezgöz, E. (2018). Internet use patterns and Internet addiction in children and adolescents with obesity. *Pediatric obesity*. 13, 301-306.
- Braun, T. D. Park, C. L. Gorin, A. (2016). Self-compassion, body image, and disordered eating: A review of the literature. *Body Image*. 17: 117-131.
- Breines, J. Toole, A. Tu, C. Chen, S. (2014). Self-compassion, body image, and self-reported disordered eating. *Self and Identity*, 13, 432-448.
- Buran, Ö.; Dogan, A. (2019). The Relationship between Social Media Addiction and Self-Esteem among Turkish University Students. *Addicta Turk. J. Addict*, 6, 175-190.
- Burnay, J. Billieux, J. Blairy, S. Larøi, F. (2015). Which psychological factors influence Internet addiction? Evidence through an integrative model. *Computers in Human Behavior*, 43, 28-34.
- Chae, J. (2018). Reexamining the relationship between social media and happiness: The effects of various social media platforms on reconceptualised happiness. *Telemat. Inform*, 35, 1656-1664.

- De Vries, Dian A., A. Marthe Möller, Marieke S. Wieringa, Anniek W. Eigenraam, and Kirsten Hamelink. (2018). Social comparison as the thief of joy: Emotional consequences of viewing strangers' Instagram posts. *Media psychology* 21, 2: 222-245.
- Derenne J, Beresin E (2018) Body image, media, and eating disorders a 10-year update. *Acad Psychiatry*, 42(1):129–134.
- Eliacik, K.; Bolat, N.; Koçyigit, C.; Kanik, A.; Selkie, E.; Yilmaz, H.; Catli, G.; Dundar, N.O.; Dundar, B.N. (2016). Internet addiction, sleep and health-related life quality among obese individuals: A comparison study of the growing problems in adolescent health. *Eat. Weight Disord*, 21, 709–717 .
- Ferreira C, Pinto-Gouveia J, Duarte C. (2013). Self-compassion in the face of shame and body image dissatisfaction: Implications for eating disorders. *Eating behavior*, 14(2): 207-10.
- Fresnics, A. A., Wang, S. B., & Borders, A. (2019). The unique associations between self-compassion and eating disorder psychopathology and the mediating role of rumination. *Psychiatry research*, 274, 91-97.
- Gilbert P. (2014). The origins and nature of compassion focused therapy. *British Journal of Clinical Psychology*. 53(1):6-41.
- Gonçalves RFdM, Barreto DdA, Monteiro PI, Zangeronimo MG, Castelo PM, van der Bilt A, Pereira LJ (2019) Smartphone use while eating increases caloric ingestion. *Physiol Behavior*, 15(204):93–99.
- Griffiths, M. (2000). Does Internet and computer “addiction” exist? Some case study evidence. *Cyberpsychol Behavior*. 3(2), 211–218.
- Hinojo-Lucena, F. J., Aznar-Díaz, I., Cáceres-Reche, M. P., Trujillo-Torres, J. M., & Romero-Rodríguez, J. M. (2019). Problematic Internet Use as a Predictor of Eating Disorders in Students: A Systematic Review and Meta-Analysis Study. *Nutrients*, 11(9), 2151.
- Holland, G. Tiggemann, M. (2016). A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. *Body Image*, 17, 100–110.
- Holtham, T. & Dyck, M. (2014). The positive impact of selfcompassion on disordered eating and associated risk factors. *Journal of Eating Disorders*, 2(1): 4- 12.
- Ivezaj, V. Potenza, M. N. Grilo, C. M. & White, M. A. (2017). An exploratory examination of at-risk/problematic Internet use and disordered eating in adults. *Addictive Behaviors*, 64, 301–307.
- Kartal, F. T., & Ayhan, N. Y. (2020). Relationship between eating disorders and internet and smartphone addiction in college students. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia. Bulimia and Obesity*, 1-10.
- Kim SE, Kim JW, Jee YS (2015) Relationship between smartphone addiction and physical activity in Chinese international students in Korea. *J Behav Addict*. 4(3):200–205.
- Kim Y, Park JYY, Kim SBB et al (2010) The effects of Internet addiction on the lifestyle and dietary behavior of Korean adolescents. *Nutr Res Pract*, 4:51–57.
- Kuss DJ, Griffiths MD. (2011). Online social networking and addiction a review of the psychological literature. *Int J Environ Res Public Health*, 8:3528-3552.
- McLean SA, Paxton SJ, (2016). Wertheim EH. The role of media literacy in body dissatisfaction and disordered eating: A systematic review. *Body image*. 19:9-23.
- Neff, K. D., & Dahm, K. A. (2015). Selfcompassion: What it is, what it does, and how it relates to

- mindfulness Handbook of mindfulness and self regulation (pp. 121-137): Springer.
- Neff, K.D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and identity*. 2: 223-50.
- Neff, K.D. Rude SS, Kirkpatrick KL. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of research in personality*, 41, 908-16.
- Ntwengabarumije, F. Gingras, N. Bélanger, R.E. (2017). Influence of the internet on eating disorders in teenagers. *Soins. Psychiatr.* 38, 21-24.
- Oved, I. Vaiman, I.M. Hod, K. Mardy-Tilbor, L. Torban, Y. Dagan, S.S. (2017). Poor Health Behaviors Prior to Laparoscopic Sleeve Gastrectomy Surgery. *Obes. Surg.* 27, 469-475.
- Panea-Pizarro, I., López-Espuela, F., Martos-Sánchez, A., Domínguez-Martín, A. T., Beato-Fernández, L., & Moran-García, J. M. (2020). Internet addiction and Facebook addiction in Spanish women with eating disorders. *Archives of Psychiatric Nursing*, 34(6), 442-448.
- Quesnel, D. A., Cook, B., Murray, K., & Zamudio, J. (2018). Inspiration or thinspiration: the association among problematic internet use, exercise dependence, and eating disorder risk. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 16(5), 1113-1124.
- Rodgers RF, Melioli T, Laconi S et al (2013) Internet addiction symptoms, disordered eating, and body image avoidance. *Cyberpsychol Behav Soc Netw* 16:56-60.
- Roustae R, Djazayeri A, Hajifaraji M, Jazayeri S, Mehrabi Y. (2014). Assessing the Major Dietary Patterns and Their Relation with Eating Disorders in Female Adolescents of Tehran. *Iran J Nutr Sci Food Tech.* 9(3): 21-31.
- Rozgonjuk, D. Elhai, J.D. Täht, K. Vassil, K. Levine, J.C. Asmundson, G.J.G. (2019). Non-social smartphone use mediates the relationship between intolerance of uncertainty and problematic smartphone use: Evidence from a repeated measures study. *Comput. Hum. Behav*, 96, 56-62.
- Said, M.A. Abdelmoneem, M. Almaqhawi, A. Hamid-Kotob, A.A. Alibrahim, M.C. Bougmiza, I. (2018). Multidisciplinary approach to obesity: Aerobic or resistance physical exercise? *J. Exerc. Sci. Fit.* 16, 118-123.
- Schnepper, R., Reichenberger, J. Blechert, J. (2020). Being my own companion in times of social isolation—A 14-day mobile self-compassion intervention improves stress levels and eating behavior. *Frontiers in Psychology*, 11.
- Selby EA, Wonderlich SA, Crosby RD, Engel SG, Panza E, Mitchell JE, et al. (2013). Nothing tastes as good as thin feels: Low positive emotion differentiation and weight loss activities in anorexia nervosa. *Clinical Psychological Science*, 2, 514-31.
- Serpell, L. Amey R. Kamboj. S. K. (2020). The role of self-compassion and self-criticism in binge eating behavior. *Appetite*. 144(1): 1-11.
- Sholeha L. (2014). Correlation eating behaviour and body mass index in SMP YMJ Ciputat adolescents. (Dissertation) Jakarta: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Smith AR, Zuromski KL, Dodd DR. (2018). Eating disorders and suicidality: what we know, what we don't know, and suggestions for future research. *Current opinion in psychology*, 22, 63-7.
- Smith, A. R., Hames, J. L. Joiner, T. E. (2013). Status update: Maladaptive Facebook usage predicts increases in body dissatisfaction and bulimic symptoms. *Journal of Affective Disorders*, 149(1-3), 235-240.

- Straus, A. D. (2011). *The relationship between self-compassion and disordered eating behaviors: Body dissatisfaction, perfectionism, and contingent self worth as mediators*. Unpublished doctoral dissertation. The University of Texas at Austin.
- Tang CS, Koh YY. (2017). Online social networking addiction among college students in Singapore: comorbidity with behavioral addiction and affective disorder. *Asian Journal Psychiatr*, 25,175-178.
- Tao ZL, Liu Y (2009) Is there a relationship between internet dependence and eating disorders? A comparison study of internet dependents and non-internet dependents. *Eat Weight Disord*, 14:77-83.
- Tsitsika A, Critselis E, Janikian M et al (2011) Association between internet gambling and problematic internet use among adolescents. *Journal Gambl Stud*, 27, 389-400.
- Urquhart CS, Mihalynuk TV. (2011). Disordered eating in women: implications for the obesity pandemic. *Can J Diet Pract Res*, 72, 115-25.
- Vadher, S.B. Panchal, B.N. Vala, A.U. Ratnani, I.J. Vasava, K.J. Desai, R.S.
- Shah, A.H. (2019). Predictors of problematic Internet use in school going adolescents of Bhavnagar. *International Journal of Social Psychiatry*, 65, 151-157.
- Velasquez, J.A. Meza, J.E. Smedts, C. Llerena, E.V. Rivera, D.V. Yupanqui, D.M. Huambo, A.C. (2015). Associated factors to eating disorders in first year students of biomedical careers. *Nutricion Clínica Dietetca Hospitalaria*, 35:17-26.
- Webb JB. a Forman MJ... (2013). Evaluating the indirect effect of self-compassion on binge eating severity through cognitive affective self-regulatory pathways. *Eating behaviors*, 14, 224-28.
- Xiang M-Q, Lin L, Wang Z-R, Li J, Xu Z, Hu M (2019) Sedentary behavior and problematic smartphone use in chinese adolescents: the moderating role of self-control. *Front Psychol*, 10, 3032.
- Yildirim, M. S. Sevincer, G. M. Kandeger, A. Afacan, C. (2018). Investigation of the relationship between risk of Internet addiction, food addiction, and self-esteem in high school students. *The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*. 31, 187-194.