

The Effect of Perfectionism on Emotional and Social Loneliness in Senior High School Students: The Mediating Role of Social Media

1. Arta Ahmad Mehrabi: Department of Clinical Psychology, Shi.C., Islamic Azad University, Shiraz, Iran
2. Sajad Aminimanesh*: Department of Clinical Psychology, Shi.C., Islamic Azad University, Shiraz, Iran

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

Received: 2025-11-15

Revised: 2026-02-23

Accepted: 2026-03-04

Published: 2026-04-21



Abstract

Introduction and Aim: Emotional and social loneliness are important psychosocial concerns during adolescence and may be associated with individual characteristics and patterns of social media use. This study aimed to determine the effect of perfectionism on emotional and social loneliness through the mediating role of social media among female senior high school students in Shiraz, Iran.

Methodology: This correlational study employed structural equation modeling. The target population consisted of female students attending public and private senior high schools in Shiraz during the 2024–2025 academic year, of whom 350 were selected using multistage cluster sampling. Data were collected using the Emotional and Social Loneliness Scale developed by Asher, Hymel, and Renshaw, the Perfectionism Inventory developed by Hill et al., and the Social Media Disorder Scale developed by Van den Eijnden, Lemmens, and Valkenburg. Data were analyzed using SPSS version 26 and AMOS version 24. Covariance-based structural equation modeling with maximum likelihood estimation was applied, and the significance of the indirect effects was examined using bootstrapping with 2,000 resamples.

Findings: Perfectionism had significant positive effects on social loneliness ($\beta=0.50$, $t=6.28$, $p=0.001$), emotional loneliness ($\beta=0.76$, $t=8.08$, $p=0.001$), and social media use ($\beta=0.50$, $t=6.45$, $p=0.001$). Social media also significantly and positively predicted social loneliness ($\beta=0.15$, $t=2.70$, $p=0.007$) and emotional loneliness ($\beta=0.14$, $t=2.80$, $p=0.005$). Bootstrap analysis further demonstrated significant mediating effects of social media in the relationship between perfectionism and social loneliness ($CI=0.006-0.283$, $p=0.02$) and between perfectionism and emotional loneliness ($CI=0.016-0.167$, $p=0.03$).

Conclusion: Perfectionism is associated with greater emotional and social loneliness both directly and indirectly through increased problematic engagement with social media. Accordingly, school-based interventions targeting maladaptive perfectionism and promoting controlled and healthy social media use may contribute to reducing loneliness among adolescent female students.

Keywords: Perfectionism, Emotional Loneliness, Social Loneliness, Social Media, Students, Structural Equation Modeling



Copyright: © 2026 by the authors. Published under the terms and conditions of Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0) License.

How to Cite: Ahmad Mehrabi, A. & Aminimanesh, S. (2026). The Effect of Perfectionism on Emotional and Social Loneliness in Senior High School Students: The Mediating Role of Social Media. *Psychology of Motivation, Behavior, and Health*, 4(1), 1-19.

Extended Abstract

Introduction and Aim

Adolescence is a critical developmental period characterized by substantial biological, cognitive, emotional, and social changes, during which the quality of interpersonal relationships and psychological adjustment can have enduring consequences for later well-being. Contemporary approaches to adolescent health emphasize that psychological well-being should be understood within a broad framework encompassing individual characteristics, social relationships, school experiences, and rapidly changing digital environments (Baird et al., 2025; Morelli & Nettey, 2019). Among the psychological difficulties experienced during this developmental period, loneliness has received increasing attention because of its prevalence and its association with impaired emotional and social functioning. Recent evidence indicates that loneliness constitutes an important developmental concern during adolescence and is influenced by interpersonal, contextual, and psychological factors (Verity et al., 2025). Furthermore, evidence from a large systematic review and meta-analysis across numerous countries suggests that loneliness is a widespread phenomenon that transcends specific cultural and geographical contexts (Surkalim et al., 2022).

Loneliness is not merely equivalent to being physically alone but reflects a subjective discrepancy between an individual's desired and actual interpersonal relationships. It can be differentiated into emotional and social dimensions. Emotional loneliness generally reflects a perceived lack of close, intimate, and emotionally supportive relationships, whereas social loneliness concerns insufficient integration into broader social networks and a diminished sense of belonging. Research on loneliness measurement has supported the meaningful assessment of this construct among younger populations (Maes et al., 2017). Within educational contexts, loneliness may be particularly consequential because adolescents increasingly depend on peer acceptance, interpersonal connectedness, and social belonging. Evidence from Iranian senior high school students has also demonstrated a meaningful association between loneliness and engagement with social networking platforms (Aeli & Tajik Esmaeili, 2022). Moreover, recent analytic approaches indicate that social isolation and loneliness are embedded within complex networks of interpersonal and

psychological characteristics rather than operating as isolated phenomena (Abplanalp et al., 2024).

One individual characteristic potentially associated with loneliness is perfectionism. Perfectionism is a multidimensional construct characterized by the establishment of high standards, persistent striving for flawless performance, critical self-evaluation, and, particularly in its maladaptive forms, heightened concern about mistakes and interpersonal evaluation (Stoeber, 2018). Psychometric research also emphasizes the multidimensionality of perfectionism and the importance of components related to interpersonal sensitivity, striving for excellence, organization, perceived pressure, and personal standards (Samfira & Maricuțoiu, 2021). In adolescence, maladaptive perfectionism may become particularly relevant because adolescents are highly sensitive to peer evaluation and social acceptance. Excessive expectations regarding oneself and others can produce dissatisfaction with real interpersonal relationships, avoidance of situations involving possible rejection, and a persistent perception that actual relationships fail to meet ideal standards.

Empirical studies have supported an association between perfectionism and loneliness. Perfectionistic expectations and social hopelessness have been identified as mechanisms through which perfectionism may contribute to greater loneliness in daily life (Harper et al., 2020). Similar relationships have been observed among female students, suggesting that perfectionistic tendencies may be relevant to loneliness and psychological distress within educational populations (Aghaei, 2023). More recently, perfectionism has been linked to rejection sensitivity and loneliness, further emphasizing interpersonal processes as potential pathways connecting perfectionistic characteristics with negative psychological experiences (Zhao et al., 2024). Perfectionism has also been examined alongside loneliness, social comparison, social media addiction, and fear of missing out, indicating that these constructs may form an interconnected psychological system (Piko et al., 2025).

At the same time, social media have fundamentally transformed adolescents' interpersonal environments. The historical evolution of digital communication platforms has progressively shifted social interaction toward a combination of face-to-face and online relationships (Dhingra & Mudgal, 2019). Increased smartphone availability and digital connectivity have made social media an integral part of adolescents' everyday lives; however, increasing screen-based

activity has also raised concerns regarding psychological well-being (Twenge et al., 2018). Although social media can facilitate communication, identity development, information seeking, entertainment, and social support, problematic or excessive use can produce unfavorable psychological consequences. The uses and gratifications perspective suggests that younger users may engage with social media to satisfy needs for communication, entertainment, identity, and social connection (Hoque & Hossain, 2023). Nevertheless, excessive engagement has been associated with social appearance anxiety and related vulnerabilities in adolescents (Caner et al., 2022), while systematic evidence concerning platforms such as TikTok illustrates that the mental health consequences of social media depend on patterns of use, content exposure, and individual vulnerability (Conte et al., 2025).

Social comparison and online self-presentation may be particularly relevant mechanisms. Exposure to idealized representations of other people's appearance, achievements, relationships, and lifestyles can intensify unfavorable comparisons between actual and ideal selves. Social media exposure, social comparison, online self-presentation, and fear of missing out have been shown to be interconnected (Dinh & Lee, 2025). Adolescents may also be influenced by social media influencers whose carefully presented content can shape health-related attitudes, behaviors, and perceptions (Engel et al., 2024). Such processes may be especially salient for perfectionistic individuals because they are more likely to evaluate themselves according to elevated standards and external feedback. Perfectionistic self-presentation has indeed been implicated in problematic social networking behavior (Fioravanti et al., 2024), and relationships among perfectionism, problematic social media use, anxiety, and educational functioning have also been reported (Shu, 2023).

Social media may therefore represent an important pathway through which perfectionism becomes associated with loneliness. Online environments may initially offer perfectionistic adolescents greater control over self-presentation and an opportunity to seek social approval, yet continuous exposure to idealized content can simultaneously intensify social comparison, perceived inadequacy, and dissatisfaction with real-world relationships. Relationships between social media communication and loneliness may also depend on social support and interpersonal contact (Zhang et al., 2021), while parasocial relationships, perceived belonging, and social support have been

implicated in the association between engagement with influencers and loneliness (Liu & Lee, 2024). Problematic social media use can additionally affect broader aspects of functioning, including academic performance (Taha et al., 2025), highlighting its significance beyond emotional outcomes. Reliable assessment of problematic social media behavior is also feasible in Iranian populations, as psychometric evidence has supported the Persian version of the Social Media Disorder Scale (Bagheri Sheykhangafshe et al., 2024). Against this background, the present study aimed to determine the effect of perfectionism on emotional and social loneliness through the mediating role of social media among female senior high school students in Shiraz, Iran.

Methodology

The present research employed a correlational design based on covariance-based structural equation modeling. The target population consisted of female students attending public and private senior high schools in Shiraz during the 2024–2025 academic year. A total of 350 students were selected through multistage cluster sampling. Two educational districts were randomly selected, followed by random selection of schools and classes within the selected districts. Eligibility criteria included willingness to participate, completion of informed consent, and use of at least one social media platform. Participants who left more than 10% of questionnaire items unanswered or withdrew from participation were excluded.

Data were collected using three standardized instruments. Emotional and social loneliness was assessed with the Emotional and Social Loneliness Scale developed by Asher, Hymel, and Renshaw. The instrument contains 24 items, including items assessing emotional and social loneliness and supplementary items intended to minimize response bias. Perfectionism was measured using the Perfectionism Inventory developed by Hill and colleagues, which assesses multiple dimensions of perfectionism, including interpersonal sensitivity, striving for excellence, organization, perceived parental pressure, purposefulness, and high standards for others. Social media involvement was assessed using the Social Media Disorder Scale developed by Van den Eijnden, Lemmens, and Valkenburg, comprising 27 items across nine dimensions of problematic social media behavior.

After obtaining the required institutional and ethical permissions, questionnaires were administered either

in person or, where school regulations prevented face-to-face administration, electronically. Participation was voluntary, confidentiality was protected through coding rather than recording students' names, and participants were informed that they could discontinue participation at any stage. Data were analyzed using SPSS version 26 and AMOS version 24. Preliminary analyses examined distributional assumptions, multicollinearity, independence of observations, and correlations among the study variables. The hypothesized mediation model was then tested through covariance-based structural equation modeling using maximum likelihood estimation. Indirect effects were evaluated using bootstrapping with 2,000 resamples.

Findings

The preliminary analyses supported the assumptions required for structural equation modeling. The study variables demonstrated acceptable distributional characteristics, and tolerance and variance inflation factor values indicated no problematic multicollinearity. Durbin-Watson statistics also supported the independence of observations. Significant positive correlations were observed among perfectionism, social media, social loneliness, and emotional loneliness. The structural model demonstrated an acceptable overall fit to the observed data.

The structural path analysis showed that perfectionism had a significant positive effect on social loneliness ($\beta=0.50$, $t=6.28$, $p=0.001$) and emotional loneliness ($\beta=0.76$, $t=8.08$, $p=0.001$). Thus, higher levels of perfectionism were associated with higher levels of both dimensions of loneliness, with the effect being stronger for emotional loneliness. Perfectionism also had a significant positive effect on social media involvement ($\beta=0.50$, $t=6.45$, $p=0.001$).

Social media significantly and positively predicted both dimensions of loneliness. Its standardized effect on social loneliness was $\beta=0.15$ ($t=2.70$, $p=0.007$), while its effect on emotional loneliness was $\beta=0.14$ ($t=2.80$, $p=0.005$). Bootstrap analysis further demonstrated that social media significantly mediated the relationship between perfectionism and social loneliness (95% CI=0.006–0.283, $p=0.02$) and the relationship between perfectionism and emotional loneliness (95% CI=0.016–0.167, $p=0.03$). Therefore, perfectionism was associated with loneliness through both direct pathways and indirect pathways involving social media.

Discussion and Conclusion

The findings indicate that perfectionism represents an important psychological correlate of both emotional and social loneliness among female senior high school students. Students with stronger perfectionistic tendencies may establish excessively demanding standards not only for academic or personal performance but also for interpersonal relationships. When actual friendships and emotional relationships fail to correspond to these idealized standards, adolescents may perceive their social environments as inadequate and experience diminished belonging and emotional intimacy. The stronger pathway from perfectionism to emotional loneliness suggests that perfectionistic expectations may be particularly consequential for close and emotionally meaningful relationships.

The significant association between perfectionism and social media further suggests that online environments may provide perfectionistic adolescents with a context in which self-presentation can be more carefully controlled. However, the same environment exposes users to highly selective and idealized representations of others. Repeated comparison with these representations may intensify perceived inadequacy and reinforce unrealistic interpersonal standards. Consequently, increased social media involvement may not necessarily compensate for unmet social needs and may instead contribute to greater emotional and social disconnection.

The significant mediating effects provide an important contribution to understanding how perfectionism may be translated into loneliness. The results suggest that part of the association operates through students' engagement with social media. A perfectionistic student may turn to digital environments to manage self-presentation, seek approval, avoid the uncertainty of direct interactions, or compare herself with others. Greater involvement in these environments may subsequently heighten perceived discrepancies between idealized and actual relationships, thereby contributing to loneliness. Nevertheless, the persistence of significant direct effects indicates that social media explains only part of the association and that other mechanisms, such as rejection sensitivity, self-criticism, social anxiety, interpersonal expectations, and perceived social support, may also be involved.

Overall, the study demonstrates that emotional and social loneliness among female adolescents should be understood as outcomes of interacting individual and digital-contextual factors rather than solely as consequences of limited social contact. Perfectionism

appears to increase vulnerability to loneliness directly, while problematic engagement with social media provides an additional pathway through which this vulnerability may be expressed. School-based psychological programs that address maladaptive perfectionistic standards, excessive self-criticism, unrealistic interpersonal expectations, and unhealthy

patterns of social media use may therefore be valuable. Strengthening face-to-face relationships, realistic self-evaluation, media literacy, and adaptive strategies for seeking social support may also contribute to reducing loneliness and improving psychological adjustment among adolescent students.

تأثیر کمال‌گرایی بر تنهایی عاطفی و اجتماعی در دانش‌آموزان متوسطه دوم: نقش میانجی رسانه‌های اجتماعی

۱. آرتا احمدمحرابی¹: گروه روانشناسی بالینی، واحد شیراز، دانشگاه آزاد اسلامی، شیراز، ایران
۲. سجاد امینی منش²: گروه روانشناسی بالینی، واحد شیراز، دانشگاه آزاد اسلامی، شیراز، ایران

*ایمیل نویسنده مسئول: Aminimanesh@iaui.ac.ir

دریافت: ۱۴۰۴/۰۸/۲۴ بازنگری: ۱۴۰۴/۱۲/۰۴ پذیرش: ۱۴۰۴/۱۲/۱۳ انتشار اولیه: ۱۴۰۵/۰۲/۰۱

چکیده

مقدمه و هدف: احساس تنهایی عاطفی و اجتماعی از مسائل مهم دوره نوجوانی است و می‌تواند با ویژگی‌های فردی و الگوهای استفاده از رسانه‌های اجتماعی ارتباط داشته باشد. پژوهش حاضر با هدف تعیین تأثیر کمال‌گرایی بر احساس تنهایی عاطفی و اجتماعی با نقش میانجی رسانه‌های اجتماعی در دانش‌آموزان دختر متوسطه دوم شهر شیراز انجام شد.

روش‌شناسی: پژوهش حاضر از نظر طرح، همبستگی و مبتنی بر مدل‌سازی معادلات ساختاری بود. جامعه پژوهش شامل دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه مدارس دولتی و غیردولتی شهر شیراز در سال تحصیلی ۲۰۲۴-۲۰۲۵ بود که از میان آنان ۳۵۰ نفر با روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شدند. داده‌ها با استفاده از مقیاس تنهایی عاطفی و اجتماعی آشر، هیمل و رنشاو، سیاهه کمال‌گرایی هیل و همکاران و مقیاس اختلال رسانه‌های اجتماعی ون دن ایندن، لمز و ولکنبرگ جمع‌آوری شدند. تحلیل داده‌ها با استفاده از SPSS نسخه ۲۶ و AMOS نسخه ۲۴ و با بهره‌گیری از مدل‌سازی معادلات ساختاری مبتنی بر کوواریانس، روش حداکثر درست‌نمایی و بوت‌استرپ با ۲۰۰۰ باز نمونه‌گیری انجام شد.

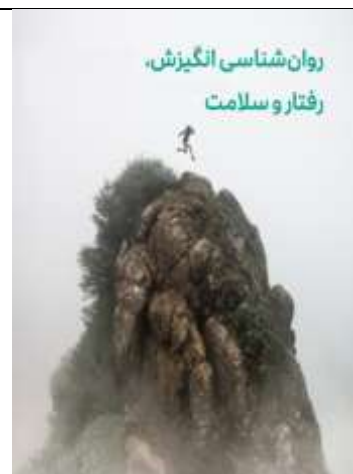
یافته‌ها: نتایج مدل ساختاری نشان داد کمال‌گرایی اثر مثبت و معناداری بر تنهایی اجتماعی ($\beta=0.50, t=6.28, p=0.001$)، تنهایی عاطفی ($\beta=0.76, t=8.08, p=0.001$) و رسانه‌های اجتماعی ($\beta=0.50, t=6.45, p=0.001$) داشت. همچنین، رسانه‌های اجتماعی به‌طور مثبت و معناداری تنهایی اجتماعی ($\beta=0.15, t=2.70, p=0.007$) و تنهایی عاطفی ($\beta=0.14, t=2.80, p=0.005$) را پیش‌بینی کردند. نتایج بوت‌استرپ نیز نشان داد رسانه‌های اجتماعی در رابطه بین کمال‌گرایی و تنهایی اجتماعی ($CI=0.006-0.283, p=0.02$) و بین کمال‌گرایی و تنهایی عاطفی ($CI=0.016-0.167, p=0.03$) نقش میانجی معناداری داشتند.

نتیجه‌گیری: کمال‌گرایی می‌تواند هم به‌صورت مستقیم و هم به‌طور غیرمستقیم از طریق افزایش استفاده مسئله‌ساز از رسانه‌های اجتماعی با افزایش تنهایی عاطفی و اجتماعی در دانش‌آموزان دختر مرتبط باشد. بنابراین، مداخلات مدرسه‌محور با تمرکز بر تعدیل کمال‌گرایی ناسازگارانه و مدیریت استفاده از رسانه‌های اجتماعی می‌تواند در کاهش احساس تنهایی نوجوانان مؤثر باشند.

کلیدواژه‌گان: کمال‌گرایی، تنهایی عاطفی، تنهایی اجتماعی، رسانه‌های اجتماعی، دانش‌آموزان، مدل‌سازی معادلات ساختاری



مجوز و حق نشر: © ۱۴۰۵ تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده است. انتشار این مقاله به‌صورت دسترسی آزاد مطابق با گواهی (CC BY-NC) صورت گرفته است. (4.0)



نحوه استناددهی: احمدمحرابی، آرتا، و امینی منش، سجاد. (۱۴۰۵). تأثیر کمال‌گرایی بر تنهایی عاطفی و اجتماعی در دانش‌آموزان متوسطه دوم: نقش میانجی رسانه‌های اجتماعی. *روانشناسی انگیزش، رفتار و سلامت*، ۱۹(۱)، ۱-۹.

مقدمه

نوجوانی یکی از حساس‌ترین دوره‌های تحول انسان است که با تغییرات هم‌زمان جسمانی، شناختی، هیجانی و اجتماعی همراه می‌شود و کیفیت سازگاری فرد در این مرحله می‌تواند پیامدهای قابل توجهی برای سلامت روان و عملکرد او در دوره‌های بعدی زندگی داشته باشد. نوجوانان بخش مهمی از جمعیت جهان را تشکیل می‌دهند و سلامت و بهزیستی آنان نه تنها از منظر فردی، بلکه از نظر اجتماعی، آموزشی و اقتصادی نیز حائز اهمیت است. در همین راستا، پژوهش‌های جدید بر ضرورت توجه جامع‌تر به سلامت نوجوانان و بررسی هم‌زمان عوامل فردی، اجتماعی، خانوادگی و فناورانه مؤثر بر بهزیستی آنان تأکید کرده‌اند (Baird et al., 2025). رویکردهای نوین در ارزیابی سلامت نوجوانان نیز نشان می‌دهند که تمرکز صرف بر شاخص‌های جسمانی کافی نیست و مسائل هیجانی، کیفیت روابط اجتماعی، سبک زندگی، الگوی استفاده از فناوری و عوامل روان‌شناختی باید در کنار یکدیگر مورد بررسی قرار گیرند (Morelli & Nettey, 2019). در میان مشکلات روان‌شناختی این دوره، احساس تنهایی به دلیل شیوع قابل توجه، ارتباط با طیف وسیعی از پیامدهای منفی روانی و اجتماعی و امکان تداوم آن در مراحل بعدی زندگی، جایگاه ویژه‌ای دارد. مرورهای جدید نشان داده‌اند که تنهایی در نوجوانی پدیده‌ای چندبعدی و متأثر از بافت تحولی است و می‌تواند در تعامل با کیفیت روابط همسالان، خانواده، مدرسه و محیط‌های دیجیتال شکل گیرد یا تشدید شود (Verity et al., 2025). همچنین، شواهد حاصل از بررسی‌های گسترده بین‌کشوری نشان می‌دهند که تنهایی یک مسئله محدود به یک فرهنگ یا جامعه خاص نیست و در گروه‌های سنی و جوامع مختلف شیوع قابل توجهی دارد (Surkalim et al., 2022).

احساس تنهایی را نمی‌توان صرفاً به معنای تنها بودن یا کمبود تعداد روابط اجتماعی در نظر گرفت، زیرا این تجربه بیش از آنکه به تعداد روابط وابسته باشد، به ارزیابی ذهنی فرد از کیفیت، کفایت و رضایت‌بخش بودن روابط خود مربوط می‌شود. از این منظر، ممکن است نوجوانی شبکه اجتماعی گسترده‌ای داشته باشد اما همچنان احساس کند روابط او فاقد صمیمیت، پذیرش، حمایت یا تعلق کافی هستند. در ادبیات پژوهشی، تمایز میان تنهایی عاطفی و تنهایی

اجتماعی اهمیت زیادی دارد. تنهایی عاطفی بیشتر به فقدان رابطه‌ای نزدیک، صمیمانه و قابل اعتماد مربوط می‌شود، در حالی که تنهایی اجتماعی به احساس فقدان عضویت، تعلق یا ادغام مطلوب در یک شبکه اجتماعی گسترده‌تر اشاره دارد. بررسی‌های روان‌سنجی مقیاس‌های سنجش تنهایی در کودکان و نوجوانان نیز نشان داده‌اند که احساس تنهایی سازه‌ای قابل سنجش و دارای ساختار عاملی قابل اتکاست و می‌توان ابعاد مرتبط با این تجربه را در گروه‌های سنی پایین‌تر به صورت معتبر ارزیابی کرد (Maes et al., 2017). این تفکیک برای پژوهش در نوجوانان اهمیت ویژه‌ای دارد، زیرا روابط صمیمانه و تعلق به گروه همسالان هر دو در این دوره نقش اساسی در هویت‌یابی، خودارزیابی و سازگاری روانی ایفا می‌کنند.

در بافت دانش‌آموزی، احساس تنهایی می‌تواند پیامدهایی فراتر از ناراحتی هیجانی داشته باشد و با کاهش مشارکت اجتماعی، افت انگیزش، ضعف سازگاری مدرسه‌ای، افزایش اضطراب، مشکلات خلقی و کاهش کیفیت روابط همسالان همراه شود. شواهد داخلی نیز نشان داده‌اند که احساس تنهایی در دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه با الگوی استفاده آنان از شبکه‌های اجتماعی ارتباط دارد و می‌تواند یکی از متغیرهای مهم در تبیین گرایش به استفاده بیشتر از محیط‌های مجازی باشد (Aeli & Tajik Esmaeili, 2022). از سوی دیگر، پژوهش‌های جدید با بهره‌گیری از روش‌های تحلیلی پیشرفته، از جمله یادگیری ماشین، نشان داده‌اند که انزوای اجتماعی و تنهایی با مجموعه پیچیده‌ای از ویژگی‌های فردی، هیجانی، بین‌فردی و عملکردی ارتباط دارد و نباید به عنوان متغیری منفرد و جدا از دیگر جنبه‌های زندگی روان‌شناختی تحلیل شود (Abplanalp et al., 2024). بنابراین، برای فهم بهتر تنهایی در نوجوانان لازم است متغیرهایی بررسی شوند که هم به ویژگی‌های شخصیتی فرد مربوط باشند و هم به الگوهای تعامل او با محیط اجتماعی و فضای دیجیتال.

یکی از ویژگی‌های روان‌شناختی که می‌تواند با احساس تنهایی مرتبط باشد، کمال‌گرایی است. کمال‌گرایی سازه‌ای چندبعدی است که معمولاً با تعیین استانداردهای بسیار بالا، تلاش مداوم برای عملکرد بی‌نقص، ارزیابی سختگیرانه عملکرد خود و حساسیت نسبت به خطاها و قضاوت دیگران مشخص می‌شود. اگرچه برخی ابعاد کمال‌گرایی می‌توانند با سازمان‌یافتگی، تلاش برای پیشرفت و

خودارائه‌گری، دریافت بازخورد و شکل‌دهی هویت تبدیل شده‌اند. بررسی تاریخی تحول رسانه‌های اجتماعی نشان می‌دهد که توسعه فناوری‌های ارتباطی و ظهور پلتفرم‌های شبکه‌ای، الگوهای تعامل اجتماعی را به تدریج از ارتباطات مستقیم به ارتباطات ترکیبی حضوری و مجازی سوق داده است (Dhingra & Mudgal, 2019). افزایش دسترسی به تلفن‌های هوشمند و فضای آنلاین به‌ویژه در میان نوجوانان، استفاده روزمره از رسانه‌های اجتماعی را به بخشی عادی از زندگی تبدیل کرده است. با این حال، افزایش زمان استفاده از صفحه‌نمایش و رسانه‌های دیجیتال با نگرانی‌هایی درباره کاهش بهزیستی روان‌شناختی نوجوانان همراه بوده است و برخی یافته‌ها کاهش شاخص‌های بهزیستی را هم‌زمان با گسترش استفاده از فناوری‌های هوشمند گزارش کرده‌اند (Twenge et al., 2018).

رسانه‌های اجتماعی دارای کارکردهای مثبت و منفی هم‌زمان هستند. از یک سو، این فضاها می‌توانند فرصت‌هایی برای برقراری ارتباط، حفظ دوستی‌ها، دریافت حمایت اجتماعی، مشارکت در گروه‌ها و دسترسی به اطلاعات فراهم کنند؛ از سوی دیگر، استفاده افراطی یا مسئله‌ساز ممکن است به مقایسه اجتماعی مداوم، درگیری شناختی، اختلال در فعالیت‌های روزمره، کاهش ارتباطات چهره‌به‌چهره و وابستگی روان‌شناختی منجر شود. نظریه استفاده و رضامندی توضیح می‌دهد که افراد، به‌ویژه نسل‌های جوان، برای برآورده ساختن نیازهایی مانند ارتباط اجتماعی، سرگرمی، هویت‌یابی، کسب اطلاعات و فرار از فشارهای روزمره به رسانه‌های اجتماعی روی می‌آورند (Hoque & Hossain, 2023). در عین حال، هنگامی که استفاده از رسانه‌ها به شکل اجبارگونه یا پایدار تبدیل شود، می‌تواند از یک ابزار ارتباطی به عاملی برای ایجاد یا تشدید مشکلات روان‌شناختی تبدیل شود. مطالعات انجام‌شده در نوجوانان نشان داده‌اند که اعتیاد یا استفاده مسئله‌ساز از رسانه‌های اجتماعی با نگرانی درباره ظاهر اجتماعی و دیگر شاخص‌های آسیب‌پذیری روانی ارتباط دارد (Caner et al., 2022). مرور نظام‌مند پژوهش‌های مربوط به پلتفرم‌هایی مانند تیک‌تاک نیز نشان داده است که اثر رسانه‌های اجتماعی بر سلامت روان نوجوانان پیچیده است و به نوع استفاده، محتوای مشاهده‌شده، ویژگی‌های فردی و زمینه اجتماعی بستگی دارد (Conte et al., 2025).

هدف‌گذاری همراه باشند، شکل‌های ناسازگارانه آن معمولاً با خودانتقادی، ترس از شکست، نگرانی درباره ارزیابی دیگران و نارضایتی مزمن از عملکرد شخصی همراه هستند (Stoeber, 2018). شواهد مربوط به ویژگی‌های روان‌سنجی ابزارهای سنجش کمال‌گرایی نیز از چندبعدی بودن این سازه حمایت کرده‌اند و نشان داده‌اند که ارزیابی آن نیازمند توجه به مؤلفه‌های مختلفی مانند استانداردهای شخصی، حساسیت بین‌فردی، نظم، فشار ادراک‌شده و تلاش برای عالی بودن است (Samfira & Maricuțoiu, 2021). چنین ویژگی‌هایی می‌توانند در دوره نوجوانی که نیاز به پذیرش اجتماعی و حساسیت به ارزیابی دیگران افزایش می‌یابد، تأثیر برجسته‌تری بر روابط بین‌فردی داشته باشند.

از نظر نظری، افراد کمال‌گرا ممکن است استانداردهایی غیرواقع‌بینانه نه تنها درباره عملکرد خود، بلکه درباره کیفیت روابط اجتماعی و نحوه رفتار دیگران ایجاد کنند. هنگامی که روابط واقعی با این انتظارات آرمانی همخوانی نداشته باشند، احتمال احساس ناکامی، طرد، عدم کفایت و فاصله عاطفی افزایش می‌یابد. پژوهش‌های تجربی نیز این دیدگاه را حمایت کرده‌اند. برای نمونه، مشخص شده است که کمال‌گرایی می‌تواند با تنهایی روزمره مرتبط باشد و انتظارات سختگیرانه و احساس ناامیدی اجتماعی در شکل‌گیری این ارتباط نقش داشته باشند (Harper et al., 2020). همچنین، در نمونه‌های دانش‌آموزی ایرانی نیز میان کمال‌گرایی و احساس تنهایی ارتباط گزارش شده است و این یافته نشان می‌دهد که استانداردهای افراطی و ارزیابی سختگیرانه خود می‌تواند در تجربه تنهایی نوجوانان دختر اهمیت داشته باشد (Aghaei, 2023). شواهد جدیدتر نیز نشان داده‌اند که کمال‌گرایی می‌تواند از طریق متغیرهای بین‌فردی نظیر حساسیت به طرد با تنهایی ارتباط پیدا کند، به‌گونه‌ای که نگرانی افراطی از قضاوت و عدم پذیرش ممکن است روابط اجتماعی را دشوارتر سازد (Zhao et al., 2024).

هم‌زمان با افزایش اهمیت ویژگی‌های فردی مانند کمال‌گرایی، تحول سریع فناوری و گسترش رسانه‌های اجتماعی نیز بافت زندگی اجتماعی نوجوانان را به‌طور اساسی تغییر داده است. رسانه‌های اجتماعی در چند دهه گذشته از ابزارهایی محدود برای ارتباط آنلاین به محیط‌هایی فراگیر برای ارتباط، سرگرمی، یادگیری،

یکی از سازوکارهای مهمی که می‌تواند ارتباط رسانه‌های اجتماعی با تنهایی را تبیین کند، مقایسه اجتماعی است. کاربران در رسانه‌های اجتماعی اغلب با نسخه‌های گزینش‌شده، ویرایش‌شده و آرمانی از زندگی دیگران مواجه می‌شوند و این امر می‌تواند استانداردهای ذهنی آنان درباره روابط، موفقیت، جذابیت و سبک زندگی را تغییر دهد. پژوهش‌های جدید نشان داده‌اند که میزان مواجهه با رسانه‌های اجتماعی و مقایسه اجتماعی با نحوه خودارائه‌گری آنلاین و ترس از دست دادن ارتباط دارد (Dinh & Lee, 2025). این فرایند می‌تواند برای نوجوانان، به‌ویژه افرادی که از پیش دارای استانداردهای کمال‌گرایانه هستند، اهمیت بیشتری داشته باشد؛ زیرا آنان ممکن است فاصله میان خود واقعی و تصاویر آرمانی موجود در رسانه‌های اجتماعی را برجسته‌تر ادراک کنند. چنین فاصله‌ای می‌تواند احساس ناکافی بودن، عدم تعلق و تنهایی را افزایش دهد. مطالعات مربوط به اینفلوئنسرهای رسانه‌های اجتماعی نیز نشان داده‌اند که نوجوانان به شکل قابل توجهی در معرض محتوای تولیدشده توسط این افراد قرار دارند و این محتوا می‌تواند نگرش‌ها، رفتارها و شاخص‌های مرتبط با سلامت آنان را تحت تأثیر قرار دهد (Engel et al., 2024).

رابطه میان رسانه‌های اجتماعی و تنهایی لزوماً یک‌سویه نیست. برخی افراد ممکن است به دلیل تجربه تنهایی به رسانه‌های اجتماعی روی آورند تا نیاز به تعلق و ارتباط را جبران کنند، در حالی که استفاده خاصی از رسانه‌های اجتماعی نیز می‌تواند احساس تنهایی را افزایش دهد. شواهد نشان می‌دهند که کیفیت ارتباطات آنلاین، میزان حمایت اجتماعی و نوع تماس اجتماعی می‌تواند در این ارتباط نقش میانجی ایفا کنند (Zhang et al., 2021). همچنین، پژوهش درباره دنبال‌کنندگان اینفلوئنسرها نشان داده است که روابط شبه‌اجتماعی، احساس تعلق و حمایت اجتماعی می‌تواند در ارتباط میان تعامل با محتوای آنلاین و احساس تنهایی نقش داشته باشند (Liu & Lee, 2024). بنابراین، رسانه‌های اجتماعی را نمی‌توان صرفاً به‌عنوان عامل خطر یا عامل محافظتی در نظر گرفت؛ بلکه نحوه استفاده، انگیزه استفاده، نوع تعامل و ویژگی‌های روان‌شناختی کاربران تعیین می‌کنند که پیامدهای آن چگونه ظاهر شود.

از سوی دیگر، شواهد فزاینده‌ای وجود دارد که کمال‌گرایی می‌تواند با استفاده مسئله‌ساز از رسانه‌های اجتماعی مرتبط باشد. افراد کمال‌گرا

ممکن است به دلیل حساسیت زیاد نسبت به ارزیابی دیگران، نیاز به ارائه تصویر مطلوب از خود یا تمایل به کنترل نحوه دیده شدن در محیط‌های اجتماعی، بیشتر درگیر خودارائه‌گری آنلاین شوند. پژوهش درباره شرم بدنی و استفاده مسئله‌ساز از شبکه‌های اجتماعی نشان داده است که سبک خودارائه‌گری کمال‌گرایانه و کنترل تصویر بدنی در عکس‌ها می‌تواند سازوکارهای مهمی در این زمینه باشند (Fioravanti et al., 2024). همچنین، در بافت آموزشی نیز بین کمال‌گرایی، استفاده مسئله‌ساز از رسانه‌های اجتماعی و شاخص‌های اضطراب رابطه گزارش شده است (Shu, 2023). بنابراین، کمال‌گرایی می‌تواند فرد را به سمت استفاده شدیدتر از محیط‌های مجازی سوق دهد، به‌ویژه هنگامی که رسانه‌های اجتماعی امکان کنترل بیشتر بر تصویر ارائه‌شده، انتخاب محتوای مطلوب و اجتناب از آسیب‌پذیری روابط مستقیم را فراهم می‌کنند.

ارتباط میان کمال‌گرایی، تنهایی و استفاده از رسانه‌های اجتماعی در مطالعات جدید از زاویه‌های دیگری نیز تأیید شده است. برای نمونه، بررسی عوامل مرتبط با ترس از دست دادن نشان داده است که کمال‌گرایی، اعتیاد به رسانه‌های اجتماعی، مقایسه اجتماعی و تنهایی می‌تواند در یک شبکه روان‌شناختی مرتبط با یکدیگر قرار گیرند (Piko et al., 2025). این یافته از این فرض حمایت می‌کند که رابطه کمال‌گرایی و تنهایی ممکن است فقط یک مسیر مستقیم نباشد و رفتارهای مرتبط با رسانه‌های اجتماعی بتوانند بخشی از این رابطه را توضیح دهند. از سوی دیگر، افزایش استفاده از رسانه‌های اجتماعی صرفاً با شاخص‌های هیجانی مرتبط نیست و می‌تواند حوزه‌های عملکردی دیگر مانند عملکرد تحصیلی را نیز تحت تأثیر قرار دهد؛ برای مثال، پژوهش‌های جدید در جمعیت دانشجویی به ارتباط الگوی استفاده از رسانه‌های اجتماعی با عملکرد تحصیلی اشاره کرده‌اند (Taha et al., 2025). این موضوع نشان می‌دهد که استفاده از رسانه‌های اجتماعی بخشی از یک الگوی گسترده‌تر رفتاری است که می‌تواند ابعاد مختلف زندگی نوجوانان و جوانان را تحت تأثیر قرار دهد.

برای بررسی علمی این روابط، استفاده از ابزارهای معتبر و متناسب با زمینه فرهنگی اهمیت زیادی دارد. در ایران، ویژگی‌های روان‌سنجی نسخه فارسی مقیاس اختلال رسانه‌های اجتماعی بررسی شده و

روش‌شناسی

طرح پژوهش حاضر از نوع همبستگی به روش مدل‌سازی معادلات ساختاری است که از نظر هدف نیز یک پژوهش نیمه‌کاربردی محسوب می‌شود. جامعه هدف شامل دانش‌آموزان دختر متوسطه دوم در مدارس دولتی و غیر دولتی شهر شیراز بود که در سال ۱۴۰۴-۱۴۰۳ مشغول به تحصیل بودند. به منظور انتخاب نمونه، ۳۵۰ نفر از آن‌ها به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شدند. به این صورت که از بین مناطق شهر شیراز به روش تصادفی دو ناحیه انتخاب شدند و از هر ناحیه به صورت تصادفی ۵ مدرسه (مجموعاً ۸ مدرسه) انتخاب شدند و در هر مدرسه نیز به صورت تصادفی ۲ کلاس متوسطه دوم انتخاب شدند و پرسشنامه‌ها توسط دانش‌آموزان این کلاس‌ها که برای تکمیل پرسشنامه‌ها رضایت داشتند تکمیل شدند. ملاک‌های ورود به پژوهش شامل تکمیل فرم رضایت آگاهانه و استفاده از حداقل یکی از رسانه‌های اجتماعی بود و ملاک خروج نیز شامل تکمیل ناقص پرسشنامه‌ها (عدم پاسخ به بیش از ۱۰ درصد از سؤالات) و اعلام انصراف برای ادامه تکمیل سؤالات بود.

۱. مقیاس تنهایی عاطفی و اجتماعی: این مقیاس توسط آشور، هیمل و رنشاو^۱ (۱۹۸۴) ساخته شده است و شامل ۲۴ سؤال می‌شود که در میان آن‌ها ۸ سؤال انحرافی به منظور کاهش پاسخ‌های سوگیرانه و ۱۶ سؤال مربوط به دو نوع تنهایی عاطفی و اجتماعی هستند. نمره‌گذاری این مقیاس در طیف ۵ درجه‌ای لیکرت از ۱ (هرگز) تا ۵ (همیشه) نمره‌گذاری می‌شود. نمرات در بازه ۲۴ تا ۱۲۰ قرار دارند و هرچه نمره بالاتر باشد به معنای احساس تنهایی بیشتر است. نمرات ۲۴ تا ۴۸ نشان‌دهنده احساس تنهایی کم، ۴۸ تا ۷۲ تنهایی متوسط و بیشتر از ۷۲ حاکی از احساس تنهایی زیاد است. در پژوهش مائس^۲ و همکاران (۲۰۱۷) به منظور بررسی پایایی و روایی این مقیاس آلفای کرونباخ این پرسشنامه ۰/۸۵ گزارش شد و تحلیل عاملی تأییدی آن‌ها نیز حاکی از برازش مناسب مدل این پرسشنامه برای دو عامل بود (RMSEA=۰/۰۷، SRMR=۰/۰۵، CFI=۰/۹۰). در پژوهش رضایی، صفایی و هاشمی (۱۳۹۲) نیز آلفای کرونباخ دو مؤلفه تنهایی عاطفی و اجتماعی به ترتیب ۰/۸۲ و ۰/۷۱ به دست آمد.

شواهدی در حمایت از روایی و پایایی آن در جمعیت دانشجویی ارائه شده است (Bagheri Sheykhangafshe et al., 2024). وجود چنین ابزارهایی امکان سنجش دقیق‌تر استفاده مسئله‌ساز از رسانه‌های اجتماعی و بررسی نقش آن در مدل‌های روان‌شناختی را فراهم می‌کند. همچنین، با توجه به اینکه نوجوانان و دانش‌آموزان دختر ممکن است به دلیل حساسیت بیشتر نسبت به ارزیابی اجتماعی، تصویر بدنی، روابط همسالان و تأیید اجتماعی در معرض پیامدهای خاصی از کمال‌گرایی و رسانه‌های اجتماعی قرار داشته باشند، بررسی این متغیرها در این گروه می‌تواند از نظر نظری و کاربردی اهمیت ویژه‌ای داشته باشد.

در مجموع، ادبیات موجود نشان می‌دهد که تنهایی عاطفی و اجتماعی در نوجوانان حاصل تعامل چندین عامل فردی و اجتماعی است و نمی‌توان آن را تنها به کمبود روابط نسبت داد. کمال‌گرایی از طریق استانداردهای بالا، ترس از ارزیابی منفی، حساسیت به طرد و نارضایتی از روابط می‌تواند زمینه تجربه تنهایی را فراهم کند، در حالی که رسانه‌های اجتماعی نیز بسته به الگوی استفاده می‌توانند این تجربه را کاهش یا تشدید کنند. با توجه به اینکه افراد کمال‌گرا ممکن است برای جبران ناکامی‌های بین‌فردی، مدیریت تصویر خود یا دستیابی به تأیید اجتماعی بیشتر به رسانه‌های اجتماعی روی آورند و این استفاده نیز به نوبه خود با مقایسه اجتماعی، خودارائه‌گری آرمانی و کاهش رضایت از روابط واقعی همراه شود، فرض وجود یک مسیر میانجی از کمال‌گرایی به تنهایی از طریق رسانه‌های اجتماعی از پشتوانه نظری برخوردار است. با این حال، مطالعات پیشین عمدتاً هر یک از این روابط را به صورت جداگانه بررسی کرده‌اند و شواهد کمتری درباره بررسی هم‌زمان کمال‌گرایی، رسانه‌های اجتماعی و دو بعد متمایز تنهایی عاطفی و اجتماعی در قالب یک مدل ساختاری، به‌ویژه در دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه ایران، وجود دارد.

بنابراین، پژوهش حاضر با هدف تعیین تأثیر کمال‌گرایی بر احساس تنهایی عاطفی و اجتماعی با نقش میانجی رسانه‌های اجتماعی در دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه شهر شیراز انجام شد.

¹Asher, Hymel & Renshaw

² Maes

و روایی همزمان آن با مقیاس افسردگی (۰/۴۱)، اضطراب (۰/۳۰) و استرس (۰/۳۹) نیز تأیید شد.

۲. مقیاس کمال‌گرایی: این مقیاس توسط هیل و همکاران (۲۰۰۴) طراحی شد که شامل ۵۹ سؤال می‌شود و ۶ مؤلفه آن را مورد سنجش قرار می‌دهد که شامل حساسیت بین‌فردی (۲۰ سؤال)، تلاش برای عالی بودن (۷ سؤال)، نظم و سازماندهی (۷ سؤال)، ادراک فشار از سوی والدین (۷ سؤال)، هدفمندی (۸ سؤال) و استانداردهای بالا برای دیگران (۹ سؤال) می‌شود. نمره‌گذاری آن در طیف ۴ درجه‌ای لیکرت از کاملاً موافقم (نمره ۴) تا کاملاً مخالفم (نمره ۱) انجام می‌شود. هرچه نمره فرد در این مقیاس بالاتر باشد یعنی کمال‌گرایی او بیشتر است. هیل و همکاران (۲۰۰۴) پایایی این خرده‌مقیاس‌ها به روش آلفای کرونباخ را بین ۰/۸۳ تا ۰/۹۱ گزارش کردند که حاکی از مطلوب بودن پایایی این مقیاس است و در بررسی روایی این مقیاس نیز پژوهش سامفیرا و ماریکوئو^۱ (۲۰۲۱) حاکی از برازش مطلوب در تحلیل عاملی مؤلفه‌های این پرسشنامه بود (SRMR=۰/۰۷، RMSEA=۰/۰۵). پاشا شریفی و همکاران (۱۳۹۰) نیز آلفای کرونباخ این مقیاس را ۰/۹۲ گزارش کردند. در پژوهش محمودعلی و همکاران (۱۳۹۳) نیز آلفای کرونباخ برای مؤلفه‌ها بین ۰/۵۸ تا ۰/۸۶ محاسبه شد و تحلیل عاملی تأییدی حاکی از برازش مناسب این مقیاس بود (AGFI=۰/۹۷، GFI=۰/۹۹).

۳. مقیاس اختلال رسانه‌های اجتماعی: این مقیاس توسط ون دن ایندن، لمنز و ولکنبرگ^۲ (۲۰۱۶) طراحی شده و شامل ۲۷ آیت می‌شود که ۹ مؤلفه را مورد سنجش قرار می‌دهد. مؤلفه‌ها شامل تعارض، اشتغال ذهنی، مشکلات، تحمل، علائم ترک، استقامت، فریب، فرار و جابه‌جایی می‌شود. نمره‌گذاری آن در یک طیف دو درجه‌ای به صورت بله (نمره ۱) و خیر (نمره ۰) انجام می‌شود. در پژوهش سازندگان مقیاس آلفای کرونباخ برای مؤلفه‌های مذکور بین ۰/۷۷ تا ۰/۹۵ و شاخص‌های برازش نیز مطلوب گزارش شده‌اند (RMSEA=۰/۰۴، CFI=۰/۹۷). در پژوهش باقری شیخانگفته، صالحی و فراهانی (۱۴۰۳) نیز آلفای کرونباخ برای مؤلفه‌ها بین ۰/۶۸ تا ۰/۹۲ و شاخص روایی محتوا و نسبت روایی محتوا نیز به ترتیب ۰/۸۵ و ۰/۸۸ به دست آمد.

به منظور اجرای پژوهش حاضر در ابتدا مجوز لازم از اداره آموزش و پرورش شهر شیراز اخذ شد و تأییدیه اخلاقی با شماره IR.IAU.SHIRAZ.REC.1404.115 از کمیته اخلاق دانشگاه آزاد اسلامی واحد شیراز دریافت شد. پس از اخذ مجوزهای مذکور دو منطقه به صورت تصادفی انتخاب شدند. سپس لیست مدارس دو منطقه مذکور از اداره آموزش و پرورش دریافت شد و انتخاب مدارس به روش تصادفی بر اساس این لیست انجام شد. سپس با ارائه مجوز اخذشده و توضیح درمورد هدف پژوهش به مسئولان مدرسه رضایت آن‌ها جلب شد. در مرحله بعد توضیحاتی به دانش‌آموزان کلاس‌های انتخاب‌شده در مورد هدف کلی پژوهش داده شد و به اجباری نبودن تکمیل پرسشنامه‌ها و امکان خروج از تکمیل پرسشنامه در صورت عدم تمایل اشاره گردید. همچنین به جای استفاده از نام دانش‌آموزان از کدگذاری پرسشنامه‌ها استفاده شد تا حریم خصوصی آن‌ها حفظ شود. فرم رضایت آگاهانه نیز به‌وسیله افراد نمونه تکمیل گردید. پس از آن پرسشنامه‌ها در اختیار دانش‌آموزان قرار داده شد تا تکمیل کنند. در مدرسی که مسئولان مدرسه به دلیل زمان‌بر بودن تکمیل پرسشنامه‌ها اجازه تکمیل حضوری را ندادند به درخواست مدرسه یک نسخه از پرسشنامه‌ها در پلتفرم پرسلین طراحی شدند و در گروه‌های مجازی دانش‌آموزان به اشتراک گذاشته شدند. در ابتدای پرسشنامه‌ها توضیح مختصری در مورد هدف و دستورالعمل‌های دقیق پاسخ به سؤالات ارائه شد. در نهایت، پرسشنامه‌های حضوری جمع‌آوری شدند و داده‌های آن‌ها همراه با خروجی داده‌های به‌دست‌آمده از پلتفرم پرسلین مورد بررسی قرار گرفتند تا پرسشنامه‌هایی که به بیش از ۱۰ درصد سؤالات آن پاسخ داده نشده از روند تحلیل حذف شوند و مابقی پرسشنامه‌ها به منظور تحلیل توصیفی و استنباطی باقی بمانند. جهت تحلیل داده‌ها از نرم‌افزار SPSS^۳-۲۶ و AMOS^۴ استفاده گردید.

یافته‌ها

پس از جمع‌آوری داده‌ها و بررسی آن‌ها از نظر پاسخ‌های تصادفی، داده‌های از دست‌رفته و پرت ۳۵۰ پرسشنامه وارد نرم‌افزار SPSS

³ Statistical Package for the Social Sciences

⁴ Analysis of Moment Structures

¹ Samfira & Maricuțoiu

² Van den Eijnden, Lemmens & Valkenburg

شدند و آمار توصیفی مربوط به متغیرهای اصلی پژوهش مورد بررسی قرار گرفتند که نتایج آن‌ها در جدول ۱ آمده است.

جدول ۱. آمار توصیفی متغیرهای اصلی

متغیرها	مؤلفه‌ها	میانگین	انحراف استاندارد	چولگی	کشیدگی
کمال‌گرایی	نمره کل	۱۸۷/۲۳	۲۴/۳۰	۰/۵۰	۰/۰۴
	حساسیت بین فردی	۴۲/۳	۱۰/۳۳	۰/۱۴	۰/۰۵
	تلاش برای عالی بودن	۲۵/۳	۴/۲۱	۰/۰۵	۰/۲۳
	نظم و سازماندهی	۲۴/۰۱	۳/۸۹	-۰/۷۷	-۰/۲۵
	ادراک فشار از سوی والدین	۲۶/۱۱	۴/۲۷	۱/۱۰	-۰/۰۵
	هدفمندی	۳۱/۲۲	۸/۹۷	-۰/۸۲	-۰/۲۰
	استانداردهای بالا برای دیگران	۳۴/۵۷	۹/۰۴	-۱/۱۵	۰/۲۲
تنهایی اجتماعی	نمره کل	۴۶/۳۲	۱۱/۲۳	-۰/۹۴	-۰/۸۵
تنهایی عاطفی	نمره کل	۴۵/۱۰	۱۲/۰۶	۱/۳۹	-۰/۱۳
رسانه‌های اجتماعی	نمره کل	۲۱/۳۱	۳/۴۴	-۰/۱۴	-۱/۰۱

میانگین‌های گزارش شده در جدول ۱ نشان می‌دهد که احساس تنهایی اجتماعی و عاطفی در افراد نمونه کم و استفاده از رسانه‌های اجتماعی و کمال‌گرایی در آن‌ها بالاتر از متوسط بوده است. از میان مؤلفه‌های کمال‌گرایی بالاترین میانگین مربوط به مؤلفه حساسیت بین فردی و کمترین میانگین مربوط به مؤلفه نظم و سازماندهی می‌باشد. مقادیر کجی و کشیدگی متغیرها نیز حاکی از آن است که توزیع متغیرها نرمال است زیرا مقادیر کجی بین -۳ و ۳ و مقادیر کشیدگی بین -۵ و ۵ می‌باشند.

به منظور بررسی فرضیات مدل نیز نیاز به بررسی پیش‌فرض‌های لازم است. پیش‌فرض نرمال بودن که با توجه به مقادیر کجی و کشیدگی در جدول ۱ برقرار است. جهت بررسی پیش‌فرض عدم وجود هم‌خطی بحرانی بین متغیرها نیز از ضریب تحمل و عدم تورم واریانس استفاده شد. شاخص تحمل و تورم واریانس در پیش‌بینی تنهایی اجتماعی بر اساس کمال‌گرایی ($Tolerance=0.71$ ،

جدول ۲. همبستگی میان متغیرهای پژوهش

متغیرها	کمال‌گرایی	رسانه‌های اجتماعی	تنهایی اجتماعی	تنهایی عاطفی
کمال‌گرایی	---			
رسانه‌های اجتماعی	**۰/۶۰۳	---		
تنهایی اجتماعی	**۰/۷۷	**۰/۶۷۴	---	
تنهایی عاطفی	**۰/۴۷۱	**۰/۳۵۵	**۰/۴۵۸	-----
$p < 0.01$ **				

($VIF=1.15$ ، $Tolerance=0.90$) و رسانه اجتماعی ($VIF=1.40$ ، $Tolerance=0.71$) در پیش‌بینی تنهایی عاطفی بر اساس کمال‌گرایی ($VIF=1.07$ ، $Tolerance=0.93$) و رسانه اجتماعی ($VIF=1.30$ ، $Tolerance=0.79$) حاکی از عدم وجود هم‌خطی بین این متغیرها است. زیرا مقادیر ضریب تحمل بیشتر از ۰/۰۱ و مقادیر عدم تورم واریانس بین ۱ تا ۱۰ قرار دارند. جهت بررسی پیش‌فرض استقلال مشاهدات نیز از مقدار دوربین واتسون استفاده شد که مقادیر آن برای هر دو متغیر تنهایی عاطفی (۱/۶۲) و تنهایی اجتماعی (۱/۶۰) نشان‌دهنده برقراری این پیش‌فرض هستند زیرا مقادیر این شاخص بین ۱/۵ تا ۲/۵ قرار دارند که بازه قابل قبولی است.

با توجه به برقراری پیش‌فرض‌ها می‌توان از مدل معادلات ساختاری کوواریانس محور استفاده کرد. به این منظور از AMOS-۲۴ به روش حداکثر درست‌نمایی استفاده شد. پیش از آن همبستگی میان متغیرهای پژوهش بررسی و در جدول ۲ گزارش گردید.

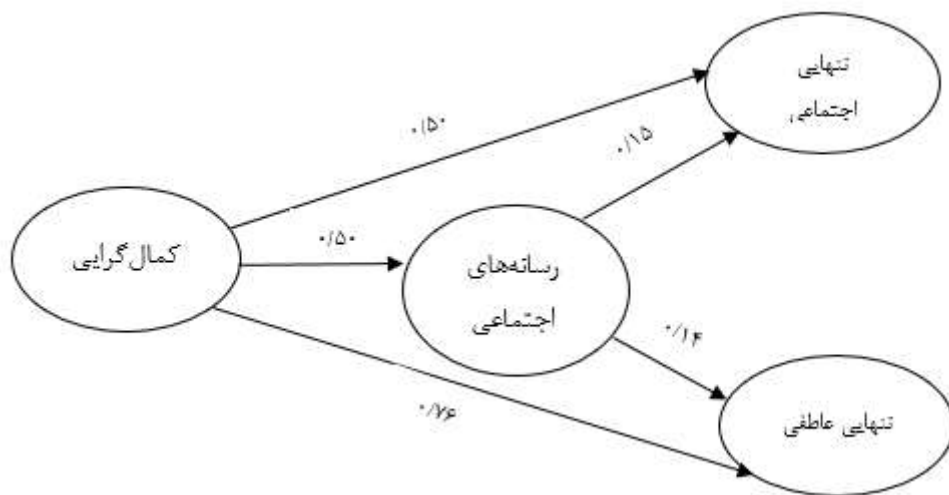
مدل پژوهش نیاز است ابتدا مدل پژوهش از نظر برازش مورد بررسی قرار گیرد. نتایج شاخص‌های برازش در تحلیل عاملی تأییدی در جدول ۳ گزارش شده‌اند.

بر اساس جدول ۲ میان همه متغیرهای پژوهش رابطه مثبت معناداری در سطح $P < 0/01$ وجود دارد. رابطه میان کمال‌گرایی و رسانه‌های اجتماعی با متغیر تنهایی اجتماعی قوی‌تر از رابطه آن‌ها با تنهایی عاطفی است. جهت بررسی پیش‌بینی تنهایی اجتماعی و عاطفی در جدول ۳. شاخص‌های برازش مدل پژوهش

شاخص‌ها	χ^2/df	RMSEA	RMR	NNFI	CFI	IFI	GFI	AGFI
مقادیر	۲/۰۸	۰/۰۵۷	۰/۰۷۵	۰/۹۶	۰/۹۷	۰/۹۷	۰/۹۷	۰/۹۴

امکان بررسی فرضیات آن وجود دارد. نتایج آزمون فرضیات در شکل ۱ و جدول ۴ گزارش شده است.

بر اساس شاخص‌های برازش گزارش شده در جدول ۳ می‌توان گفت که مدل پژوهش حاضر از تناسب خوبی با واقعیت برخوردار است و



شکل ۱. مدل ساختاری پژوهش در حالت استاندارد

جدول ۴. نتایج فرضیات پژوهش در مدل ساختاری

فرضیه	β	t	p
کمال‌گرایی → تنهایی اجتماعی	۰/۵۰	۶/۲۸	۰/۰۰۱
کمال‌گرایی → تنهایی عاطفی	۰/۷۶	۸/۰۸	۰/۰۰۱
کمال‌گرایی → رسانه اجتماعی	۰/۵۰	۶/۴۵	۰/۰۰۱
رسانه اجتماعی → تنهایی اجتماعی	۰/۱۵	۲/۷۰	۰/۰۰۷
رسانه اجتماعی → تنهایی عاطفی	۰/۱۴	۲/۸۰	۰/۰۰۵

اجتماعی و رسانه اجتماعی و ۰/۷۶ افزایش در تنهایی عاطفی رخ می‌دهد. با ۱ واحد افزایش در رسانه اجتماعی نیز ۰/۱۵ افزایش در تنهایی اجتماعی و ۰/۱۴ افزایش در تنهایی عاطفی رخ می‌دهد.

بر اساس شکل ۱ و جدول ۴ تمامی فرضیات پژوهش در سطح اطمینان ۹۹ درصد تأیید می‌شوند. با توجه به مقادیر بتا می‌توان گفت که با ۱ واحد افزایش در کمال‌گرایی، ۰/۵۰ افزایش در تنهایی

در بررسی فرضیات مربوط به نقش میانجی رسانه اجتماعی در رابطه بین کمال‌گرایی و تنهایی اجتماعی و عاطفی از تحلیل بوت استرپ با ۲۰۰۰ بار نمونه‌گیری مجدد استفاده شد. بر اساس نتایج به‌دست آمده، رسانه اجتماعی می‌تواند میانجی تأثیر کمال‌گرایی بر تنهایی اجتماعی ($p=0/02$ ، $CI^1=0/006/283$) و تنهایی عاطفی ($p=0/167$) باشد. بنابراین بخشی از تأثیر کمال‌گرایی بر تنهایی اجتماعی و عاطفی از طریق رسانه‌های اجتماعی اتفاق می‌افتد و در نتیجه، فرضیات پژوهش حاضر درمورد نقش میانجی رسانه اجتماعی در سطح $p<0/05$ تأیید می‌شوند.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف تعیین تأثیر کمال‌گرایی بر احساس تنهایی عاطفی و اجتماعی با نقش میانجی رسانه‌های اجتماعی در دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه شهر شیراز انجام شد. نتایج مدل‌سازی معادلات ساختاری نشان داد که کمال‌گرایی اثر مثبت و معناداری بر هر دو بعد تنهایی اجتماعی و تنهایی عاطفی دارد، با این تفاوت که شدت اثر آن بر تنهایی عاطفی بیشتر بود. همچنین، کمال‌گرایی به‌طور مثبت و معناداری استفاده از رسانه‌های اجتماعی را پیش‌بینی کرد. افزون بر این، استفاده از رسانه‌های اجتماعی نیز اثر مثبت و معناداری بر تنهایی اجتماعی و عاطفی داشت. در نهایت، نتایج بوت‌استرپ نشان داد که رسانه‌های اجتماعی در رابطه میان کمال‌گرایی و هر دو نوع تنهایی نقش میانجی معناداری ایفا می‌کنند. این الگوی یافته‌ها نشان می‌دهد که کمال‌گرایی نه تنها می‌تواند مستقیماً با احساس تنهایی در نوجوانان مرتبط باشد، بلکه بخشی از این ارتباط ممکن است از طریق افزایش درگیری با رسانه‌های اجتماعی شکل گیرد.

نخستین یافته پژوهش نشان داد که کمال‌گرایی اثر مثبت و معناداری بر تنهایی اجتماعی دارد. این یافته با نتایج مطالعات پیشین همسو است که میان کمال‌گرایی و احساس تنهایی رابطه مثبت گزارش کرده‌اند. برای مثال، هارپر و همکاران نشان دادند که کمال‌گرایی از طریق انتظارات بین‌فردی سطح بالا و ناامیدی اجتماعی می‌تواند با احساس تنهایی بیشتر همراه شود (Harper et al., 2020). همچنین، در مطالعه آقای بر دانش‌آموزان دختر، کمال‌گرایی در ارتباط با احساس تنهایی

و اضطراب پنهان بررسی شد و نتایج بر اهمیت این ویژگی شخصیتی در تجربه تنهایی تأکید داشت (Aghaei, 2023). یافته‌های جدیدتر نیز حاکی از آن است که کمال‌گرایی می‌تواند با حساسیت نسبت به طرد و در ادامه با احساس تنهایی مرتبط باشد (Zhao et al., 2024). از نظر تبیینی، افراد کمال‌گرا معمولاً برای خود و دیگران استانداردهای بالا و گاه غیرواقع‌بینانه‌ای در نظر می‌گیرند و زمانی که روابط اجتماعی واقعی نتوانند این معیارها را برآورده کنند، احتمال نارضایتی از روابط و احساس عدم تعلق افزایش می‌یابد. بنابراین، فرد ممکن است حتی در حضور همسالان یا عضویت در گروه‌های اجتماعی، روابط خود را ناکافی تلقی کند و در نتیجه تنهایی اجتماعی بیشتری را تجربه نماید.

این یافته را می‌توان با ماهیت چندبعدی کمال‌گرایی نیز توضیح داد. کمال‌گرایی تنها شامل تلاش برای موفقیت نیست، بلکه مؤلفه‌هایی مانند حساسیت بین‌فردی، نگرانی نسبت به ارزیابی دیگران و فشار ادراک شده را نیز دربر می‌گیرد (Samfira & Maricuțoiu, 2021). در دوره نوجوانی، که پذیرش از سوی همسالان و عضویت در گروه‌های اجتماعی اهمیت ویژه‌ای می‌یابد، حساسیت افراطی نسبت به قضاوت و ارزیابی دیگران می‌تواند به اجتناب از تعامل، کاهش خودافشایی و فاصله گرفتن از روابط واقعی منجر شود. از این رو، دانش‌آموز کمال‌گرا ممکن است برای پیشگیری از اشتباه یا طرد شدن، تعاملات اجتماعی خود را محدود کند و همین امر به کاهش احساس تعلق و افزایش تنهایی اجتماعی منجر شود. این تبیین با دیدگاه استور نیز هماهنگ است که کمال‌گرایی ناسازگارانه را با خودانتقادی، ترس از شکست و نگرانی از ارزیابی منفی مرتبط می‌داند (Stoeber, 2018). در چنین شرایطی، فرد ممکن است به جای تجربه تعامل اجتماعی به‌عنوان منبع حمایت، آن را موقعیتی برای ارزیابی و احتمال شکست تلقی کند.

دومین یافته پژوهش نشان داد که کمال‌گرایی اثر مثبت و معناداری بر تنهایی عاطفی دارد و این اثر از شدت بیشتری نسبت به تأثیر آن بر تنهایی اجتماعی برخوردار بود. این نتیجه نیز با یافته‌های هارپر و همکاران همخوانی دارد که نشان دادند افراد کمال‌گرا به دلیل انتظارات بالاتر از خود و روابطشان بیشتر مستعد احساس تنهایی هستند (Harper et al., 2020). همچنین، یافته‌های پیکو و همکاران

¹ Confidence Interval

نشان داد که کمال‌گرایی در کنار تنهایی، مقایسه اجتماعی و اعتیاد به رسانه‌های اجتماعی در مجموعه‌ای از عوامل روان‌شناختی مرتبط با ترس از دست دادن قرار می‌گیرد (Piko et al., 2025). شدت بیشتر اثر کمال‌گرایی بر تنهایی عاطفی را می‌توان از این منظر توضیح داد که روابط عاطفی و صمیمانه بیش از روابط اجتماعی عمومی به انتظارات شخصی، اعتماد، خودافشایی و پذیرش متقابل وابسته‌اند. فرد کمال‌گرا ممکن است از خود و دیگران انتظار رابطه‌ای بی‌نقص، بدون تعارض و کاملاً منطبق با نیازهای خود داشته باشد. در نتیجه، هرگونه اختلاف، ناکامی یا پاسخ‌نگرفتن عاطفی ممکن است به‌عنوان نشانه‌ای از نقص در رابطه تعبیر شود و احساس خلأ عاطفی را افزایش دهد.

افزون بر این، کمال‌گرایی می‌تواند از طریق فرایندهای شناختی ناسازگارانه به تشدید تنهایی عاطفی منجر شود. افراد کمال‌گرا معمولاً به خطاها، شکست‌ها و جنبه‌های منفی عملکرد خود توجه بیشتری نشان می‌دهند و همین الگوی شناختی ممکن است به روابط بین‌فردی نیز تعمیم یابد. چنین افرادی احتمالاً نشانه‌های طرد، بی‌توجهی یا ناهماهنگی را برجسته‌تر از نشانه‌های حمایت و صمیمیت ادراک می‌کنند. در نتیجه، حتی زمانی که روابط عاطفی نسبتاً مناسبی دارند، ممکن است احساس کنند کیفیت رابطه با استاندارد مطلوب آنان فاصله دارد. یافته‌های Zhao و همکاران درباره نقش حساسیت مبتنی بر طرد در ارتباط میان کمال‌گرایی و تنهایی نیز از این تبیین حمایت می‌کند (Zhao et al., 2024). بنابراین، می‌توان گفت کمال‌گرایی در نوجوانان نه‌فقط از طریق کاهش روابط اجتماعی، بلکه از طریق تغییر ارزیابی شناختی آنان از کیفیت روابط صمیمانه، با افزایش تنهایی عاطفی مرتبط است.

یافته سوم پژوهش نشان داد که کمال‌گرایی تأثیر مثبت و معناداری بر استفاده از رسانه‌های اجتماعی دارد. این نتیجه با پژوهش‌های پیشین درباره ارتباط کمال‌گرایی با استفاده مسئله‌ساز از شبکه‌های اجتماعی همسو است. فیوروانتی و همکاران نشان دادند که سبک خودارائه‌گری کمال‌گرایانه می‌تواند در ارتباط میان شرم بدنی و استفاده مسئله‌ساز از شبکه‌های اجتماعی نقش داشته باشد (Fioravanti et al., 2024). همچنین، شو در مطالعه‌ای درباره زبان‌آموزان نشان داد که میان کمال‌گرایی و استفاده مسئله‌ساز از

رسانه‌های اجتماعی ارتباط وجود دارد (Shu, 2023). افراد کمال‌گرا ممکن است به رسانه‌های اجتماعی به‌عنوان محیطی برای کنترل بیشتر بر نحوه ارائه خود نگاه کنند؛ زیرا در این فضا امکان انتخاب تصاویر، ویرایش محتوا، حذف موارد نامطلوب و مدیریت بازخوردها بیشتر از تعاملات حضوری است. از این رو، فردی که نسبت به قضاوت دیگران حساس است می‌تواند در محیط آنلاین تصویری گزینش‌شده و نزدیک‌تر به استانداردهای آرمانی خود ارائه دهد.

همچنین، سازوکار مقایسه اجتماعی می‌تواند این یافته را توضیح دهد. پژوهش Lee و Dinh نشان داد که مواجهه با رسانه‌های اجتماعی، مقایسه اجتماعی و شیوه خودارائه‌گری آنلاین به‌طور معناداری با یکدیگر مرتبط هستند (Dinh & Lee, 2025). افراد کمال‌گرا، به دلیل تمایل به ارزیابی مداوم عملکرد و جایگاه خود، ممکن است بیشتر درگیر مقایسه با دیگران شوند. رسانه‌های اجتماعی نیز محیطی غنی از اطلاعات مقایسه‌ای فراهم می‌کنند؛ کاربران به‌طور مستمر با موفقیت‌ها، روابط، ظاهر و سبک زندگی دیگران مواجه می‌شوند. این فرایند ممکن است فرد کمال‌گرا را به استفاده بیشتر از این فضا برای ارزیابی خود، کسب تأیید و تلاش برای نزدیک شدن به تصویر آرمانی سوق دهد. همچنین، مطالعات مرتبط با ترس از دست دادن نشان داده‌اند که کمال‌گرایی، مقایسه اجتماعی، اعتیاد به رسانه‌های اجتماعی و تنهایی می‌توانند در یک الگوی مرتبط با یکدیگر قرار گیرند (Piko et al., 2025).

یافته چهارم نشان داد که استفاده از رسانه‌های اجتماعی اثر مثبت و معناداری بر تنهایی اجتماعی دارد. این نتیجه با مطالعاتی همسو است که رابطه میان الگوهای استفاده از رسانه‌های اجتماعی و احساس تنهایی را گزارش کرده‌اند. Aeli و Tajik Esmaeili در میان دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه نشان دادند که احساس تنهایی با گرایش به استفاده از شبکه‌های اجتماعی مرتبط است (Aeli & Tajik, 2022). همچنین، Zhang و همکاران نشان دادند که ارتباطات رسانه‌ای و احساس تنهایی می‌تواند از طریق تغییر در میزان حمایت و تماس اجتماعی به یکدیگر مرتبط باشند (Zhang et al., 2021). اگرچه رسانه‌های اجتماعی امکان ارتباط گسترده را فراهم می‌کنند، افزایش کمی ارتباطات الزاماً به افزایش کیفیت روابط منجر نمی‌شود. هنگامی که تعاملات مجازی جایگزین روابط چهره‌به‌چهره

شوند یا بیشتر به مشاهده منفعلانه محتوای دیگران محدود شوند، ممکن است فرد احساس کند با وجود حضور در یک شبکه گسترده، تعلق واقعی و معناداری به آن ندارد.

از سوی دیگر، رسانه‌های اجتماعی می‌توانند با ایجاد مقایسه اجتماعی و مواجهه مداوم با تصاویر آرمانی از روابط دیگران، احساس فاصله اجتماعی را تشدید کنند. پژوهش‌های مربوط به سلامت نوجوانان نشان داده‌اند که آثار رسانه‌های اجتماعی بسته به نوع استفاده و ویژگی‌های کاربران متفاوت است و استفاده افراطی یا مسئله‌ساز می‌تواند با پیامدهای منفی روان‌شناختی همراه باشد (Conte et al., 2025). همچنین، مطالعات درباره اینفلوئنسرها نشان داده‌اند که نوجوانان در معرض محتوایی قرار دارند که می‌تواند ادراک آنان از سبک زندگی، روابط و استانداردهای اجتماعی را تحت تأثیر قرار دهد (Engel et al., 2024). بنابراین، ممکن است دانش‌آموز با مشاهده شبکه‌های اجتماعی پرتحرک و روابط ظاهراً گسترده دیگران، شبکه واقعی خود را محدودتر و ناکافی‌تر ارزیابی کند و در نتیجه احساس تنهایی اجتماعی او افزایش یابد.

یافته پنجم نشان داد که رسانه‌های اجتماعی اثر مثبت و معناداری بر تنهایی عاطفی نیز دارند. این نتیجه با یافته‌های Lee و Liu همسو است که نشان دادند ارتباط با اینفلوئنسرها و روابط شبه‌اجتماعی از طریق احساس تعلق و حمایت اجتماعی می‌تواند با تنهایی کاربران مرتبط باشد (Liu & Lee, 2024). از نظر تبیینی، روابط آنلاین همیشه ظرفیت تأمین نیازهای عاطفی عمیق را ندارند. نوجوان ممکن است در رسانه‌های اجتماعی زمان زیادی را صرف تعامل کند، اما این تعاملات لزوماً شامل صمیمیت، اعتماد و حمایت عاطفی کافی نیستند. در نتیجه، افزایش ارتباطات مجازی ممکن است با یک پارادوکس همراه باشد؛ یعنی افزایش تماس و در عین حال تداوم یا تشدید احساس خلأ عاطفی. این امر به‌ویژه زمانی محتمل است که فرد از رسانه‌های اجتماعی برای فرار از احساسات ناخوشایند یا جایگزینی روابط واقعی استفاده کند.

همچنین، شواهد موجود درباره نسل جوان نشان می‌دهد که استفاده از رسانه‌های اجتماعی برای ارضای نیازهایی چون ارتباط، سرگرمی و هویت‌یابی رایج است (Hoque & Hossain, 2023)، اما هنگامی که این استفاده حالت چسبندگی یا وابستگی پیدا کند، ممکن است

کارکرد جبرانی آن به پیامدهای منفی تبدیل شود. Caner و همکاران نیز نشان دادند که اعتیاد به رسانه‌های اجتماعی در نوجوانان با اضطراب مربوط به ظاهر اجتماعی ارتباط دارد (Caner et al., 2022). چنین نگرانی‌هایی می‌توانند کیفیت تعاملات عاطفی را کاهش دهند و فرد را بیشتر درگیر خودنظارتی و ارزیابی اجتماعی کنند. بنابراین، رسانه‌های اجتماعی در صورتی که به محیطی برای مقایسه، خودارائه‌گری و جست‌وجوی تأیید تبدیل شوند، ممکن است به جای کاهش تنهایی، احساس ناکافی بودن و فاصله عاطفی را تشدید کنند.

مهم‌ترین یافته پژوهش حاضر، تأیید نقش میانجی رسانه‌های اجتماعی در رابطه بین کمال‌گرایی و تنهایی اجتماعی و عاطفی بود. این نتیجه نشان می‌دهد که بخشی از اثر کمال‌گرایی بر تنهایی از طریق افزایش درگیری با رسانه‌های اجتماعی اعمال می‌شود. اگرچه پژوهش‌های پیشین این مسیر را به‌صورت مستقیم در یک مدل واحد کمتر بررسی کرده‌اند، شواهد موجود هر یک از حلقه‌های این زنجیره را تأیید می‌کنند. از یک سو، کمال‌گرایی با استفاده مسئله‌ساز از رسانه‌های اجتماعی مرتبط است (Shu, 2023; Fioravanti et al., 2024) و از سوی دیگر، استفاده از رسانه‌های اجتماعی با احساس تنهایی و تغییر در حمایت اجتماعی ارتباط دارد (Liu & Lee, 2024; Zhang et al., 2021). همچنین، پژوهش Piko و همکاران حضور هم‌زمان کمال‌گرایی، اعتیاد به رسانه‌های اجتماعی، مقایسه اجتماعی و تنهایی را در یک الگوی روان‌شناختی مرتبط نشان داده است (Piko et al., 2025). از این رو، یافته میانجی پژوهش حاضر را می‌توان در امتداد همین شواهد تفسیر کرد.

سازوکار احتمالی این میانجی‌گری آن است که فرد کمال‌گرا به دلیل حساسیت بالا نسبت به قضاوت دیگران، ترس از طرد و تمایل به ارائه تصویر مطلوب از خود، بیشتر به محیط‌های آنلاین روی می‌آورد. این محیط‌ها امکان کنترل بیشتری بر نحوه ارائه خود فراهم می‌کنند، اما هم‌زمان فرد را در معرض مقایسه‌های اجتماعی گسترده‌تر قرار می‌دهند. مواجهه مداوم با تصاویر آرمانی می‌تواند فاصله میان خود واقعی و خود مطلوب را برجسته‌تر کند و همین فاصله احساس ناکامی، عدم تعلق و خلأ عاطفی را افزایش دهد. بنابراین، رسانه‌های اجتماعی ممکن است ابتدا برای فرد کمال‌گرا کارکرد جبرانی داشته

باشند، اما در ادامه خود به عاملی برای افزایش تنهایی تبدیل شوند. نتایج مطالعه Dinh و Lee درباره ارتباط مقایسه اجتماعی و خودارائه‌گری آنلاین (Dinh & Lee, 2025) و یافته‌های Fioravanti و همکاران درباره خودارائه‌گری کمال‌گرایانه در شبکه‌های اجتماعی (Fioravanti et al., 2024) از این تبیین حمایت می‌کنند.

در مجموع، یافته‌های پژوهش حاضر نشان می‌دهد که تنهایی در دانش‌آموزان دختر را نمی‌توان تنها به کمبود روابط اجتماعی نسبت داد، بلکه ترکیبی از ویژگی‌های شخصیتی و الگوهای تعامل دیجیتال در شکل‌گیری آن نقش دارند. کمال‌گرایی ممکن است با ایجاد انتظارات افراطی از خود و روابط، حساسیت نسبت به طرد و نارضایتی از تعاملات واقعی، زمینه تنهایی را فراهم کند و استفاده از رسانه‌های اجتماعی می‌تواند بخشی از این فرایند را تقویت کند. با توجه به اهمیت سلامت روان نوجوانان و نقش روزافزون محیط‌های دیجیتال در زندگی آنان (Baird et al., 2025; Verity et al., 2025)، توجه هم‌زمان به عوامل فردی و فناورانه می‌تواند چارچوب کامل‌تری برای فهم و مداخله در احساس تنهایی فراهم آورد. همچنین، با توجه به اینکه استفاده از رسانه‌های اجتماعی می‌تواند حوزه‌های عملکردی دیگری از جمله عملکرد تحصیلی را نیز تحت تأثیر قرار دهد (Taha et al., 2025)، مدیریت این رفتار می‌تواند پیامدهایی فراتر از کاهش تنهایی داشته باشد.

پژوهش حاضر با چند محدودیت همراه بود که باید در تفسیر و تعمیم نتایج مورد توجه قرار گیرد. نخست، نمونه پژوهش تنها از دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه شهر شیراز انتخاب شد؛ بنابراین، تعمیم نتایج به دانش‌آموزان پسر، سایر گروه‌های سنی و نوجوانان ساکن در مناطق جغرافیایی و فرهنگی متفاوت باید با احتیاط انجام شود. دوم، ماهیت همبستگی و مقطعی پژوهش امکان استنباط قطعی روابط علی میان کمال‌گرایی، رسانه‌های اجتماعی و تنهایی را محدود می‌کند و اگرچه مدل ساختاری مسیرهای نظری مشخصی را آزمون کرده است، ترتیب زمانی متغیرها به‌طور مستقیم بررسی نشده است. سوم، داده‌ها بر اساس ابزارهای خودگزارشی جمع‌آوری شدند و در نتیجه احتمال سوگیری پاسخ، تمایل به مطلوب‌نمایی اجتماعی و خطاهای ادراکی وجود دارد. همچنین، بخشی از پرسشنامه‌ها به دلیل محدودیت‌های اجرایی برخی مدارس به‌صورت آنلاین تکمیل شدند

و تفاوت در شیوه اجرای حضوری و مجازی ممکن است بر نحوه پاسخ‌گویی شرکت‌کنندگان تأثیر گذاشته باشد. افزون بر این، پژوهش حاضر بیشتر بر میزان و مشکل‌زا بودن استفاده از رسانه‌های اجتماعی تمرکز داشت و نوع پلتفرم، ماهیت فعالیت آنلاین، استفاده فعال یا منفعل و کیفیت تعاملات مجازی به‌صورت تفصیلی بررسی نشد.

پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آینده این مدل را در نمونه‌های گسترده‌تر شامل دانش‌آموزان پسر، نوجوانان مناطق مختلف کشور و گروه‌های سنی متفاوت تکرار کنند تا میزان پایداری و تعمیم‌پذیری روابط مشخص شود. استفاده از طرح‌های طولی می‌تواند به بررسی جهت روابط و تغییرات کمال‌گرایی، استفاده از رسانه‌های اجتماعی و تنهایی در طول زمان کمک کند. همچنین، اجرای مطالعات آزمایشی یا مداخله‌ای می‌تواند نشان دهد که آیا کاهش کمال‌گرایی ناسازگارانه یا اصلاح الگوی استفاده از رسانه‌های اجتماعی واقعاً به کاهش تنهایی منجر می‌شود یا خیر. در مطالعات آینده بهتر است بین استفاده فعال و منفعل، انواع پلتفرم‌ها، مدت استفاده، انگیزه استفاده، خودارائه‌گری آنلاین، مقایسه اجتماعی و ترس از دست دادن تمایز ایجاد شود. همچنین، بررسی متغیرهای میانجی و تعدیل‌گر دیگری مانند عزت‌نفس، خودشفقتی، حمایت اجتماعی، حساسیت به طرد، اضطراب اجتماعی، تصویر بدنی و کیفیت روابط خانوادگی می‌تواند به ایجاد مدل جامع‌تری از عوامل مؤثر بر تنهایی نوجوانان کمک کند. تلفیق روش‌های کمی و کیفی، از جمله مصاحبه با نوجوانان درباره تجربه آنان از روابط حضوری و آنلاین، نیز می‌تواند سازوکارهای زیربنایی یافته‌های آماری را روشن‌تر سازد.

با توجه به یافته‌های پژوهش، پیشنهاد می‌شود مشاوران مدارس، روان‌شناسان نوجوان و مسئولان آموزشی برنامه‌هایی را برای شناسایی دانش‌آموزانی که دارای کمال‌گرایی ناسازگارانه، استفاده افراطی از رسانه‌های اجتماعی یا احساس تنهایی بالا هستند اجرا کنند. آموزش مهارت‌هایی مانند پذیرش خطا، هدف‌گذاری واقع‌بینانه، کاهش خودانتقادی، افزایش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و تقویت مهارت‌های ارتباطی می‌تواند به کاهش پیامدهای منفی کمال‌گرایی کمک کند. همچنین، آموزش سواد رسانه‌ای باید فراتر از محدود کردن زمان استفاده باشد و نوجوانان را با سازوکارهایی مانند مقایسه

- Media Disorder Scale in Iranian Students. *New Media Studies*, 10(37), 193-229. <https://doi.org/10.22054/nms.2024.69601.1448>
- Baird, S., Choonara, S., Azzopardi, P. S., Banati, P., Bessant, J., Biermann, O., & Viner, R. M. (2025). A Call to Action: The Second Lancet Commission on Adolescent Health and Wellbeing. *The Lancet*, 405(10493), 1945-2022. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(25\)00503-3](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(25)00503-3)
- Caner, N., Efe, Y. S., & Başdaş, Ö. (2022). The Contribution of Social Media Addiction to Adolescent Life: Social Appearance Anxiety. *Current Psychology*, 41(12), 8424-8433. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03280-y>
- Conte, G., Iorio, G. D., Esposito, D., Romano, S., Panvino, F., Maggi, S., & Terrinoni, A. (2025). Scrolling through Adolescence: A Systematic Review of the Impact of TikTok on Adolescent Mental Health. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 34(5), 1511-1527. <https://doi.org/10.1007/s00787-024-02581-w>
- Dhingra, M., & Mudgal, R. K. (2019). Historical Evolution of Social Media: An Overview. International Conference on Advances in Engineering Science Management & Technology (ICAESMT)-2019, Dehradun, India. <https://doi.org/10.2139/ssrn.3395665>
- Dinh, T. C. T., & Lee, Y. (2025). Understanding the Psychological Drivers of Online Self-Presentation: A Survey Study on Social Media Exposure, Social Comparison, Social Network Type and FOMO. *BMC psychology*, 13(1), 781. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-03117-w>
- Engel, E., Gell, S., Heiss, R., & Karsay, K. (2024). Social Media Influencers and Adolescents' Health: A Scoping Review of the Research Field. *Social Science & Medicine*, 340, 116387. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2023.116387>
- Fioravanti, G., Bocci Benucci, S., Vinciarelli, V., & Casale, S. (2024). Body Shame and Problematic Social Networking Sites Use: The Mediating Effect of Perfectionistic Self-Presentation Style and Body Image Control in Photos. *Current Psychology*, 43(5), 4073-4084. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04644-8>
- Harper, K. L., Eddington, K. M., & Silvia, P. J. (2020). Perfectionism and Loneliness: The Role of Expectations and Social Hopelessness in Daily Life. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 39(2), 117-139. <https://doi.org/10.1521/jscp.2020.39.02.117>
- Hoque, S., & Hossain, M. A. (2023). Social Media Stickiness in the Z Generation: A Study Based on the Uses and Gratifications Theory. *Journal of Information Science Theory & Practice*, 11(4). <https://doi.org/10.1633/JISTaP.2023.11.4.6>
- Liu, J., & Lee, J. S. (2024). Social Media Influencers and Followers' Loneliness: The Mediating Roles of Parasocial Relationship, Sense of Belonging, and Social Support. *Online Media and Global Communication*, 3(4), 607-630. <https://doi.org/10.1515/omgc-2024-0025>
- Maes, M., Van den Noortgate, W., Vanhalst, J., Beyers, W., & Goossens, L. (2017). The Children's Loneliness Scale: Factor Structure and Construct Validity in Belgian Children. *Assessment*, 24(2), 244-251. <https://doi.org/10.1177/1073191115605177>
- Morelli, V., & Netty, C. (2019). Adolescent Health Screening: Toward a More Holistic Approach. In V. Morelli (Ed.), *Adolescent Health Screening: An Update in the Age of Big Data* (pp. 1-5). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-323-66130-0.00001-6>
- Piko, B. F., Müller, V., Kiss, H., & Mellor, D. (2025). Exploring Contributors to FoMO (Fear of Missing Out) among University Students: The Role of Social Comparison, Social

اجتماعی، تصاویر گزینش شده، خودارائه گری آرمانی و تأثیر جست و جوی تأیید اجتماعی آشنا سازد. مدارس می توانند فرصت های بیشتری برای تعامل چهره به چهره، فعالیت های گروهی و تقویت احساس تعلق فراهم کنند تا وابستگی نوجوانان به محیط مجازی برای ارضای نیازهای اجتماعی کاهش یابد. مشارکت خانواده ها نیز اهمیت دارد و والدین می توانند با ایجاد فضای ارتباطی حمایتگر، پرهیز از انتظارات افراطی و گفت و گوی غیرقضوتی درباره استفاده از رسانه های اجتماعی به کاهش آسیب پذیری نوجوانان کمک کنند.

تعارض منافع

بین نویسندگان هیچ تعارض منافع وجود نداشت.

حامی مالی

این پژوهش بدون هیچ حمایت مالی و با هزینه شخصی انجام شد.

ملاحظات اخلاقی

در این مطالعه، اهمیت و ضرورت پژوهش برای نمونه ها تشریح و درباره رعایت ملاحظات اخلاقی مانند رازداری، محرمانگی، حفظ حریم نمونه ها، آزادی جهت شرکت در پژوهش و انصراف از آن و غیره به آنان اطمینان داده شد.

مشارکت نویسندگان

نویسندگان این مقاله با یکدیگر مشارکت داشتند.

تشکر و قدردانی

بدین وسیله از تمامی افرادی که در مراحل پژوهش همکاری و یاری نمودند تقدیر و تشکر می شود.

References

- Abplanalp, S. J., Green, M. F., Wynn, J. K., Eisenberger, N. I., Horan, W. P., Lee, J., McCleery, A., Miklowitz, D. J., Reddy, L. F., & Reavis, E. A. (2024). Using Machine Learning to Understand Social Isolation and Loneliness in Schizophrenia, Bipolar Disorder, and the Community. *Schizophrenia*, 10(1), 88. <https://doi.org/10.1038/s41537-024-00511-y>
- Aeli, A., & Tajik Esmaeili, S. (2022). The Role of Loneliness in the Tendency to Use Social Networks among Senior High School Students in Tehran. *Family and Research Quarterly*, 19(1), 93-110. <http://qjfr.ir/article-1-878-en.html>
- Aghaei, S. (2023). Examining Perfectionism, Loneliness, and Hidden Anxiety in Female Students. 7th International School Psychology Conference, Tehran, Iran. <https://civilica.com/doc/1971893/>
- Bagheri Sheykhangafshe, F., Salehi, M., & Farahani, H. (2024). Validity and Reliability of the Persian Version of the Social

- Media Addiction, Loneliness, and Perfectionism. *Acta Psychologica*, 253, 104771. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.104771>
- Samfira, E. M., & Maricuțoiu, L. P. (2021). Not All Perfectionists Are as They Are Assessed: An Investigation of the Psychometric Properties of the Perfectionism Inventory in the Teaching Profession. *Frontiers in psychology*, 12, 624938. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.624938>
- Shu, J. (2023). EFL Learners' Problematic Use of Social Media Usage, Classroom Anxiety, Perfectionism, and Language Attainment: Correlations and Perceptions. *BMC psychology*, 11(1), 443. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01419-5>
- Stoeber, J. (2018). The Psychology of Perfectionism: An Introduction. In J. Stoeber (Ed.), *The Psychology of Perfectionism: Theory, Research, Applications* (pp. 3-16). Routledge. [https://kar.kent.ac.uk/59772/1/Stoeber%20\(2018\)%20BC%20-%20Introduction.pdf](https://kar.kent.ac.uk/59772/1/Stoeber%20(2018)%20BC%20-%20Introduction.pdf)
- Surkalim, D. L., Luo, M., Eres, R., Gebel, K., van Buskirk, J., Bauman, A., & Ding, D. (2022). The Prevalence of Loneliness across 113 Countries: Systematic Review and Meta-Analysis. *bmj*, 376, e067068. <https://doi.org/10.1136/bmj-2021-067068>
- Taha, H., Abu-Surrah, D., Abu-Awadh, L., Mahmoud, A., Al-Qadi, T., Al Hamdan, L., & Berggren, V. (2025). Assessment of the Effect of Social Media Use on Medical Students' Academic Performance: Cross-Sectional Study from Jordan. *Frontiers in Public Health*, 13, 1551905. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1551905>
- 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. <https://doi.org/10.1037/emo0000403>
- Verity, L., Burke, L., & Qualter, P. (2025). Loneliness in Adolescence: Prevalence, Developmental Contexts, and Interventions. *Frontiers in Psychiatry*, 16, 1696981. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1696981>
- Zhang, K., Kim, K., Silverstein, N. M., Song, Q., & Burr, J. A. (2021). Social Media Communication and Loneliness among Older Adults: The Mediating Roles of Social Support and Social Contact. *The Gerontologist*, 61(6), 888-896. <https://doi.org/10.1093/geront/gnaa197>
- Zhao, W., Wu, A. M. S., Feng, C., Yu, K., Wang, Z., & Jiao, K. (2024). Perfectionism and Suicidal Ideation: The Serial Mediating Roles of Appearance-Based Rejection Sensitivity and Loneliness. *Current Psychology*, 43(31), 25494-25503. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-06230-y>