

رابطه اضطراب ظاهر، کمال‌گرایی و اضطراب اجتماعی با نقش میانجی عزت‌نفس در میان کاربران نوجوان شبکه‌های اجتماعی

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۵/۲

تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۱۲/۱۰

فرزانه رسایی^۱، ملاحظت امانی^{۲*}، علی محمدزاده ابراهیمی^۳

مقاله پژوهشی

چکیده

مقدمه: حضور گسترده نوجوانان در شبکه‌های اجتماعی همراه با پیامدهای روان‌شناختی و اجتماعی می‌باشد. تحقیق حاضر با هدف بررسی نقش میانجی عزت‌نفس در روابط بین کمال‌گرایی و اضطراب ظاهر در میان نوجوانان کاربر شبکه‌های اجتماعی انجام شد.

روش: تحقیق از نوع کاربردی و روش تحقیق، توصیفی همبستگی از نوع معادلات ساختاری بود. جامعه آماری تحقیق حاضر، کلیه دانش‌آموزان متوسطه شهر مشهد در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲ بود. نمونه‌گیری به روش خوشه‌ای دومرحله‌ای انجام گرفت. تعداد ۴۶۰ نفر از دانش‌آموزانی که از شبکه‌های اجتماعی استفاده می‌کردند، مقیاس اضطراب بدنی اجتماعی (هارت و همکاران، ۱۹۸۹)، مقیاس کمال‌گرایی (نجاریان و همکاران، ۱۳۸۷)، پرسش‌نامه اضطراب نوجوانان (لاگریکا و لویز، ۱۹۹۸) و مقیاس عزت‌نفس (روزنبرگ، ۱۹۶۵) را تکمیل کردند. تجزیه و تحلیل داده‌ها از طریق آزمون‌های همبستگی پیرسون، t مستقل و تحلیل معادلات ساختاری انجام گرفت.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که کمال‌گرایی و اضطراب ظاهر بطور مستقیم و به واسطه عزت‌نفس بر اضطراب اجتماعی اثرگذار بود ($p < 0/0001$). با توجه به تفاوت‌های جنسیتی در متغیرهای اضطراب اجتماعی، کمال‌گرایی و عزت‌نفس، مدل پیشنهادی بطور جداگانه در بین دختران و پسران برآزش شد. نتایج نشان داد که با وجود اینکه در مدل دختران، مقادیر و اندازه اثرها مشابه مدل کلی می‌باشد، اما در مدل مربوط به پسران اثر عزت‌نفس بر اضطراب اجتماعی معنادار نبود ($p > 0/05$). **نتیجه‌گیری:** در بین دختران نوجوان کاربر شبکه‌های اجتماعی، کمال‌گرایی و اضطراب ظاهر از طریق کاهش عزت‌نفس منجر به افزایش اضطراب اجتماعی می‌شود.

کلمات کلیدی: عزت‌نفس، کمال‌گرایی، اضطراب ظاهر، شبکه‌های اجتماعی.

۱. کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی، گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه بجنورد، بجنورد، ایران

۲. دانشیار گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران

* نویسنده مسئول m.amani@uma.ac.ir

۳. دانشیار گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه بجنورد، بجنورد



The Relationship between Appearance Anxiety, Perfectionism, and Social Anxiety with The Mediating Role of Self-Esteem Among Teenage Users of Social Media

Received: 2025/2/28

Accepted: 2025/7/24

Farzaneh Resaie¹, Malahat Amani^{2*}, Ali Mohamadzadeh Ebrahimi³

Original Article

Abstract

Introduction: Adolescent social media use is associated with significant psychological consequences. This study examined the mediating role of self-esteem in relationships between appearance anxiety, perfectionism, and social anxiety among teenage social media users.

Methods: This applied research employed a descriptive-correlational design with structural equation modeling. The population included all high school students in Mashhad during the 2023-2024 academic year. Through two-stage cluster sampling, 460 social media users completed the Social Physical Anxiety Scale (Hart et al., 1989), Perfectionism Scale (Najarian et al., 2000), Adolescent Anxiety Questionnaire (LaGreca & Lopez, 1998), and Rosenberg Self-Esteem Scale (1965). Data analysis included Pearson correlation, independent t-test, and structural equation modeling.

Results: Perfectionism and appearance anxiety directly affected social anxiety and indirectly through self-esteem ($p < 0.0001$). Gender differences in social anxiety, perfectionism, and self-esteem necessitated separate model testing. While the female model showed effect sizes similar to the general model, self-esteem's effect on social anxiety was non-significant in the male model ($p > 0.05$).

Conclusion: Among adolescent female social media users, perfectionism and appearance anxiety contribute to increased social anxiety through reduced self-esteem. These findings highlight gender-specific pathways in these relationships.

Keywords: Self-Esteem, Perfectionism, Appearance Anxiety, Social Media, Adolescents, Social Anxiety

1. MSc in general psychology, department of psychology, faculty of humanities, university of Bojnord, Bojnord, Iran

2. Associate Professor, department of psychology, faculty of educational sciences and Psychology, University of Mohaghegh Ardabili, Ardabil, Iran

* Corresponding Author: m.amani@uma.ac.ir

3. Associate Professor, department of psychology, faculty of humanities, university of Bojnord, Bojnord, Iran

مقدمه

امروزه شبکه‌های اجتماعی با زندگی مردم پیوند خورده و تاثیر زیادی بر ارتباط افراد با یکدیگر گذاشته است (ادی و هیمبرگ^۱، ۲۰۲۱). تحقیقات اشاره می‌کنند که استفاده بیش از حد از رسانه‌های اجتماعی می‌تواند با سطوح بالاتر اضطراب اجتماعی مرتبط باشد (لی-وان، هرزوغ و پارک^۲، ۲۰۱۵). اضطراب اجتماعی به ترس از موقعیت‌های اجتماعی اشاره دارد که مستلزم تماس با افراد غریبه یا زیر نظر افراد غریبه بودن است. افراد با اضطراب اجتماعی از شرمسار شدن در موقعیت‌های اجتماعی می‌ترسند. حدود یک سوم تمام افراد خود را در موقعیت‌های اجتماعی مضطرب تر از سایرین می‌دانند. این نگرانی‌های ممکن است در برخی مراحل رشد مانند نوجوانی یا گذرهای زندگی نظیر ازدواج و تغییر شغل همراه با مقتضیات جدید تعاملات اجتماعی، تشدید شوند. این اضطراب‌ها زمانی به اختلال اضطراب اجتماعی تبدیل می‌شود که اضطراب مانع مشارکت افراد در فعالیت‌های مطلوب خودش شود یا ناراحتی بارزی در خلال این فعالیت‌ها ایجاد کند (سادوک، سادوک و روئیز^۳، ۲۰۱۵). مطالعه‌ای که در بین دانش‌آموزان دوره راهنمایی شهر اصفهان انجام شده نشان داده است که شیوع اضطراب اجتماعی متوسط ۵/۳۹ درصد و اضطراب اجتماعی شدید ۵/۵۳ درصد بوده است و بین جنسیت و شیوع اضطراب اجتماعی تفاوت معنی‌داری وجود نداشت (شمالی شهرضا، ابراهیم پور و بالیده، ۱۳۹۹).

به طور گسترده ادبیات تحقیق اشاره می‌کند که نارضایتی از ظاهر می‌تواند به طور قابل توجهی بر تعاملات اجتماعی تأثیر بگذارد (استور^۴ و همکاران، ۲۰۲۲) و خطر اضطراب اجتماعی را افزایش دهد (سدوا، کالینا و گاردونوا^۵، ۲۰۲۱؛ گائو^۶ و همکاران، ۲۰۲۳). اضطراب ظاهر نوعی اضطراب است که به عنوان ترس از ارزیابی منفی یا طرد شدن توسط دیگران به دلیل ظاهر فیزیکی فرد تعریف می‌شود (لوینسون^۷ و همکاران، ۲۰۱۳). افرادی که اضطراب ظاهر را تجربه می‌کنند معمولاً تصور منفی از بدن و ظاهر خود دارند، و اغلب سعی می‌کنند ویژگی‌هایی از بدنشان را که دوست ندارند، استتار کنند (بالتاچی، یلماز و تراس^۸، ۲۰۲۱). علاوه بر این، آنها حداقل تماس فیزیکی را ترجیح می‌دهند و در عوض از ارتباطات اینترنتی استفاده می‌کنند، که خطر کمتری در معرض قرار گرفتن دارد و همچنین راه آسان‌تری برای دستکاری تصویر و ظاهر کلی آنها ارائه می‌دهد (وین اشتین^۹ و همکاران، ۲۰۱۵). در شبکه‌های اجتماعی، مردم در معرض تصاویر دیگران قرار می‌گیرند و مقایسه اجتماعی اغلب اتفاق می‌افتد، که به راحتی می‌تواند نگرانی‌های مربوط به ظاهر را تشدید کند (بالتاچی و همکاران، ۲۰۲۱). طبق نظریه خودشی‌انگاری^{۱۰}، اضطراب ظاهری به دلیل درونی‌سازی استانداردهای بیرونی برای ارزیابی خود است که منجر به کاهش عزت‌نفس و مشکلات سلامت روانی مانند اضطراب و افسردگی می‌شود (فردریکسون و رابرتس^{۱۱}، ۱۹۹۷). درونی کردن تصاویر کاذب آرمانی درباره بدن، باعث احساس نقص شده و نارضایتی از بدن و ظاهر خود می‌گردد (هولند و تیگمن^{۱۲}، ۲۰۱۶). بنابراین، استفاده از رسانه‌های اجتماعی به شدت با اضطراب اجتماعی مرتبط است (تراس، اوزتمال^{۱۳} و بالتاچی، ۲۰۱۹؛ پاپا پانو^{۱۴} و همکاران، ۲۰۲۳؛ هاوز، زیمر-گمبک و کمبل^{۱۵}،

1. O'Day & Heimberg
2. Lee-Won, Herzog, & Park
3. Sadock, Sadock, & Ruiz
4. Stor
5. Sedova, Kalina, & Gardanova
6. Gao
7. Levinson
8. Baltacı, Yılmaz, & Tras
9. Weinstein
10. Self-objectification Theory
11. Fredrickson & Roberts
12. Holland & Tiggemann
13. Öztemel
14. Papapanou
15. Hawes, Zimmer-Gembeck, & Campbell

۲۰۲۰). بر اساس مدل شناختی فویبای اجتماعی (موریسون و هایمبرگ، ۲۰۱۳)، داشتن دیدگاه‌های منفی می‌تواند منجر به نابرابری بین برداشت فرد از خود و استانداردهای اجتماعی شود، که به نوبه خود منجر به افزایش ترس از ارزیابی‌های منفی می‌شود. هنگامی که با تهدیدات اجتماعی مواجه می‌شوند، افراد تمایل دارند توجه خود را به سمت درون معطوف کنند و درگیر فرآیندهای دقیق خود نظارتی شوند. در طول چنین خود نظارتی، آنها تصورات بیش از حد منفی از خود را تجربه می‌کنند و این خودانگاره‌ها را به عنوان بازنمایی دقیقی از خود درک می‌کنند (یانسو^۱ و همکاران، ۲۰۱۵) بنابراین، افراد دارای اضطراب ظاهری، مستعد این هستند که ارزش خود را بر اساس ظاهر خود قرار دهند، که بر ارزیابی کلی آنها تأثیر منفی می‌گذارد و یک دیدگاه منفی به خود می‌تواند باعث ایجاد اضطراب اجتماعی شود.

وقتی افراد ارزش خود را بر اساس ظاهرشان ارزیابی می‌کنند، این امر می‌تواند تأثیر منفی خاصی نه تنها بر ادراک و رضایت افراد از ظاهرشان، بلکه بر ارزیابی کلی آنها نیز داشته باشد. ارزیابی ارزشمندی خود براساس ظاهر در مقایسه با سایر حوزه‌های احتمالی به طور قابل توجهی بیشتر بر عزت‌نفس تأثیر می‌گذارد (کراکر، لوهتانن و سامرس^۲، ۲۰۰۴). بعلاوه، مطالعات نشان داده است که هرچه نارضایتی فرد از ظاهر خود بیشتر باشد، درک او از احساس خود ارزشمندی کلی هم بدتر می‌شود (تیگمن، ۲۰۰۵). از سوی دیگر، عزت‌نفس پایین به شدت با اضطراب اجتماعی مرتبط است (بولز^۳ ۲۰۱۷؛ هیلر، استیفنس، ریتز و استانگیر^۴، ۲۰۱۷؛ ساهین، باروت، ارسانلی و کومک‌اگیز^۵، ۲۰۱۴؛ سند، بو، شافران، استورمارک و هایسینگ^۶، ۲۰۲۱). عزت‌نفس به عنوان یک میانجی در رابطه بین اضطراب ظاهری و اضطراب اجتماعی می‌تواند عمل می‌کند، و این که اضطراب ظاهری با کاهش خودارزیابی کلی فرد منجر به اضطراب اجتماعی می‌شود (لیائو، ژیا، ژو و پان^۷، ۲۰۲۳؛ یانگ و لی^۸، ۲۰۲۳). اخیراً تحقیقات اشاره می‌کند استفاده از شبکه‌های اجتماعی بواسطه مقایسه صعودی و عزت‌نفس بر اضطراب اجتماعی تأثیر می‌گذارد (یانگ و لی، ۲۰۲۳؛ جیانگ و جین^۹، ۲۰۲۰).

کمال‌گرایی ممکن است به عنوان عامل به وجودآورنده و تشدیدکننده اضطراب اجتماعی باشد. کمال‌گرایی با گروهی از معیارهای سرسختانه و سطح بالا نظیر بی‌نقص بودن در اغلب کارها، قضاوت منفی از خود، نگرانی از ارزیابی دیگران و تأکید بر نظم و سازماندهی عملکرد مشخص می‌شود (گنیلکا و برودا^{۱۰}، ۲۰۱۹). در تحقیقات به وجود رابطه بین تمایل ما به ارزیابی تصویر بی‌نقص از خود و درجات بالاتر اضطراب اجتماعی نیز اشاره شده است (فلت و هیوت^{۱۱}، ۲۰۱۴). بزرگپور، هاشمی و ماشینیچی عباسی (۱۳۹۶) در پژوهشی روی کاربران شبکه‌های اجتماعی دریافتند افراد کمال‌گرا، از اینکه مورد ارزیابی منفی دیگران قرار گیرند بیشتر از سایرین دچار احساسات ناخوشایند می‌شوند که این به نوبه خود باعث تسهیل افزایش اضطراب اجتماعی می‌گردد همچنین عزت‌نفس پایین هم به نوبه خود با تأثیر منفی در ارزیابی فرد نسبت به خودش می‌تواند موجب اضطراب اجتماعی نیز گردد. اسلمی، خیر و هاشمی (۱۳۹۲) نیز در مطالعه‌ای میان نوجوانان نشان دادند که عزت‌نفس نقش واسطه‌ای در ارتباط کمال‌گرایی جامعه مدار و اضطراب اجتماعی ایفا می‌کند.

1. Iancu
2. Crocker, Luhtanen, & Sommers
3. Bowles
4. Hiller, Steffens, Ritter, & Stangier
5. Sahin, Barut, Ersanli, & Kumcagiz
6. Sand, Bøe, Shafran, Stormark, & Hysing
7. Liao, Xia, Xu, & Pan
8. Yang & Li
9. Jiang & Ngien
10. Gnilka & Broda
11. Flett & Hewitt

با توجه به استفاده گسترده نوجوان از شبکه‌های اجتماعی لازم است پیامدهای روان‌شناختی و اجتماعی احتمالی آن مورد بررسی و مطالعه قرار گیرد. هر چند روابط بین متغیرهای اضطراب اجتماعی، اضطراب ظاهر، عزت‌نفس و کمال‌گرایی بصورت جداگانه مورد مطالعه قرار گرفته است اما روابط همزمان این متغیرها کمتر مورد بررسی قرار گرفته است. همچنین نقش واسطه‌ای عزت‌نفس در رابطه کمال‌گرایی و اضطراب ظاهر با اضطراب اجتماعی نوجوانان کاربر شبکه‌های اجتماعی بررسی نشده است. بنابراین تحقیق حاضر در چارچوب مدل معادلات ساختاری، به ارزیابی نقش واسطه‌ای عزت‌نفس در روابط بین کمال‌گرایی و اضطراب ظاهر با اضطراب اجتماعی در میان نوجوانان کاربر شبکه‌های اجتماعی پرداخته است.

روش

پژوهش از نوع کاربردی و روش پژوهش، توصیفی همبستگی از نوع معادلات ساختاری بود. جامعه آماری پژوهش حاضر، کلیه دانش‌آموزان دختر و پسر متوسطه دوم شهر مشهد در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳ بود. نمونه‌گیری به روش خوشه‌ای دومرحله‌ای انجام گرفت. بدین منظور شهر مشهد به تعداد نواحی آموزش و پرورش (۷ ناحیه) خوشه‌بندی شد. در مرحله بعد از هر یک از نواحی تعداد ۵ مدرسه متوسطه دوم به صورت تصادفی انتخاب و از هر مدرسه ۳ کلاس انتخاب شدند. ملاک‌های ورود به تحقیق شامل دانش‌آموز پایه‌های دهم، یازدهم و دوازدهم بودن، استفاده روزانه از شبکه‌های اجتماعی و رضایت برای شرکت در تحقیق بود. ملاک‌های خروج هم نداشتن گوشی هوشمند و عدم دسترسی به شبکه‌های اجتماعی، غیبت از کلاس در زمان انجام تحقیق بود. حجم نمونه با توجه به حجم جامعه ۳۸۶ نفر برآورد شد که برای افزایش توان آزمون حجم نمونه به ۴۶۰ نفر افزایش یافت. پرسش‌نامه‌ها به صورت بی‌نام توسط شرکت‌کنندگان تکمیل شد و به آنها اطمینان داده شد که پاسخ‌ها به صورت محرمانه خواهد بود. تجزیه و تحلیل داده‌ها از طریق آزمون‌های همبستگی پیرسون، t مستقل و تحلیل معادلات ساختاری با استفاده از نرم افزارهای SPSS-27 و Smart PLS-3 انجام گرفت.

ابزارهای پژوهش

الف) پرسش‌نامه اضطراب اجتماعی: پرسش‌نامه اضطراب اجتماعی نوجوانان توسط لاگریکا و لویز^۱ (۱۹۹۸) تهیه و تدوین شده است. این پرسش‌نامه شامل ۸ سؤال و شامل سه مولفه ترس از ارزیابی منفی، اجتناب اجتماعی و اندوه در موقعیت‌های جدید، اجتناب اجتماعی و اندوه عمومی است. نمره‌گذاری پرسش‌نامه براساس طیف لیکرت ۵ درجه‌ای و از ۵= کاملاً شبیه من، تا ۱= کاملاً متفاوت از من است. دامنه نمرات این پرسش‌نامه از ۱۸ تا ۹۰ تغییر می‌کند. نمرات بالا در این مقیاس نشان از اضطراب اجتماعی بیشتر دارد. استوار و رضویه (۱۳۹۲) پایایی این مقیاس را به روش بازآزمایی با فاصله‌های زمانی از یک الی چهار هفته ۰/۸۸ اعلام کردند. علاوه بر آن ضریب آلفا برای زیرمقیاس‌های ترس از ارزیابی منفی توسط همسالان، اجتناب اجتماعی و اندوه در موقعیت‌های جدید و اجتناب اجتماعی و اندوه عمومی به ترتیب برابر با ۰/۷۶، ۰/۷۱ و ۰/۸۵ گزارش کردند. همچنین این محققان میزان روایی محتوایی این پرسش‌نامه را ۰/۸۶ به دست آوردند. در تحقیق حاضر، ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۰ به دست آمد.

ب) مقیاس کمال‌گرایی: مقیاس کمال‌گرایی یک مقیاس خودگزارشی است که از ۲۷ گویه تشکیل شده و توسط نجاریان و همکاران (۱۳۷۸) تنظیم شده است. پاسخدهی به سؤالات براساس مقیاس لیکرت ۴ درجه‌ای (هرگز تا اغلب اوقات) است. دامنه نمرات این پرسش‌نامه خودگزارشی ۲۷ تا ۱۰۸ است. کسب نمرات بالاتر به معنای میزان کمال‌گرایی بیشتر است. نجاریان

1. Lagreca & Lopez

و همکاران (۱۳۷۸) برای سنجش اعتبار مقیاس کمال‌گرایی، همبستگی این مقیاس را همزمان با مقیاس‌های الگوی رفتاری تیپ شخصیتی الف، خرده مقیاس شکایات جسمانی و مقیاس عزت‌نفس بررسی کردند که ضریب همبستگی آنها به ترتیب ۰/۴۷، ۰/۳۹ و ۰/۴۳ به دست آمد. آنها ضرایب آلفا برای آزمودنی‌های دختر ۰/۹۰ و آزمودنی‌های پسر ۰/۸۹ گزارش کردند. در تحقیق حاضر، ضریب آلفای کرونباخ این پرسش‌نامه ۰/۸۹ به دست آمد.

ج) مقیاس عزت‌نفس: این مقیاس توسط روزنبرگ^۱ (۱۹۶۵) تدوین گردید و رجبی و بهلول (۱۳۸۶) آن را به فارسی ترجمه کردند. این مقیاس دارای ۱۰ سؤال چهار گزینه‌ای از کاملاً موافقم (نمره ۱) تا کاملاً مخالفم (نمره ۴) نیز می‌باشد. دامنه نمرات بین ۱۰ تا ۴۰ می‌باشد که نمره بالا به معنی عزت‌نفس بالا است. رجبی و بهلول (۱۳۸۶) ضرایب آلفای کرونباخ این پرسش‌نامه را در جامعه دانشجویی ۰/۸۴ به دست آوردند. پایایی این مقیاس به شیوه آلفای کرونباخ میزان ۰/۷۹ به دست آمد. در تحقیق حاضر، ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۵ به دست آمد.

د) مقیاس اضطراب بدنی اجتماعی: این مقیاس توسط هارت، لیری و رجیسکی^۳ (۱۹۸۹) طراحی شده است تا مقدار اضطرابی که افراد موقع مشاهده یا ارزیابی بدنشان توسط دیگران تجربه می‌کنند را اندازه‌گیری کند. دارای ۱۲ گویه بوده که براساس مقیاس لیکرت ۵ درجه‌ای، میزان اضطراب مربوط به ظاهر را اندازه می‌گیرد. دامنه نمرات بین ۱۲ تا ۶۰ تغییر می‌کند که نمره بالا به معنی اضطراب ظاهر بیشتر است. این مقیاس در ایران توسط طباطبائی‌ان و همکاران (۱۳۸۸) به فارسی ترجمه شد و روایی محتوا و روایی سازه آن با استفاده از تجلیل عاملی تایید شد. ثبات درونی آن نیز با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۳ گزارش شد. در تحقیق حاضر، ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۵ به دست آمد.

یافته‌ها

دامنه سنی شرکت کنندگان ۱۵ تا ۱۸ سال با میانگین ۱۶/۲۹ سال و انحراف معیار ۰/۸۸ می‌باشد. ۶۱/۱ درصد (۲۸۱) نمونه دختران و ۳۸/۹ درصد (۱۷۹) نمونه پسران بودند. ۴۳/۹ درصد نمونه از پایه دهم، ۳۲/۶ درصد پایه یازدهم و ۲۳/۵ درصد از پایه دوازدهم بودند. از نظر میزان استفاده روزانه از شبکه‌های اجتماعی، ۸ درصد شرکت کنندگان کمتر از یک ساعت، حدود ۲۸/۷ درصد بین ۱ تا دو ساعت، ۲۳/۳ درصد بین ۲ تا ۳ ساعت، ۱۹/۳ درصد بین ۳ تا ۴ ساعت، ۱۱/۱ درصد بین ۴ تا ۵ ساعت و ۹/۶ درصد بین ۵ تا ۶ ساعت از شبکه‌های اجتماعی استفاده می‌کردند. با حذف داده‌های پرت، حجم نهایی نمونه ۴۶۰ نفر رسید.

جدول ۱. شاخص‌های توصیفی‌های متغیرهای مورد مطالعه

ازمون کالموگراف-اسمیرونف	حد اقل	حداکثر	میانگین	انحراف استاندارد	کشیدگی	چولگی	اماره	p
اضطراب اجتماعی	۱۸	۸۴	۴۶/۵۷	۱۴/۴۱	-۰/۴۶	۰/۲۴	۰/۰۲۲	۰/۲۰
عزت‌نفس	۱۲	۴۰	۲۹/۲۳	۵/۷۲	-۰/۱۵	-۰/۳۹	۰/۰۴۰	۰/۰۵۶
اضطراب ظاهر	۱۲	۵۸	۳۰/۳۸	۱۰/۱۲	-۰/۲۵	۰/۶۸	۰/۰۳۱	۰/۲۰
کمال‌گرایی	۲۷	۱۰۸	۷۱/۵۳	۱۳/۴۶	-۰/۳۴	-۰/۱۵	۰/۰۳۵	۰/۲۰

1. Rosenberg
2. Social Physique Anxiety Scale
3. Hart, Leary, & Rejeski

جدول ۱، حداقل و حداکثر نمرات، میانگین، انحراف معیار، کشیدگی و چولگی را در متغیرهای مورد مطالعه نشان می‌دهد. همچنین این جدول نشان می‌دهد که براساس نتایج آزمون کالموگراف-اسمیروف، متغیرهای مورد مطالعه دارای توزیع نرمال است.

جدول ۲. همبستگی بین متغیرها

متغیرها	اضطراب اجتماعی	عزت‌نفس	اضطراب ظاهر	کمال‌گرایی
اضطراب اجتماعی	۱			
عزت‌نفس	-.۵۵**	۱		
اضطراب ظاهر	.۵۴**	-.۵۰**	۱	
کمال‌گرایی	.۶۶**	-.۶۰**	.۴۷**	۱
استفاده روزانه از شبکه‌های اجتماعی	.۲۳**	-.۲۳**	.۲۳**	.۱۸**

جدول ۲ همبستگی بین متغیرها را براساس همبستگی پیرسون نشان می‌دهد بطوری که بین همه متغیرهای مورد مطالعه در سطح ۰/۰۱ همبستگی معنی داری وجود دارد. متغیر عزت‌نفس دارای همبستگی منفی با متغیرهای مطالعه است. قوی‌ترین همبستگی‌ها بین کمال‌گرایی و اضطراب اجتماعی می‌باشد.

جدول ۳. تفاوت بین دختران و پسران در متغیرهای مورد مطالعه

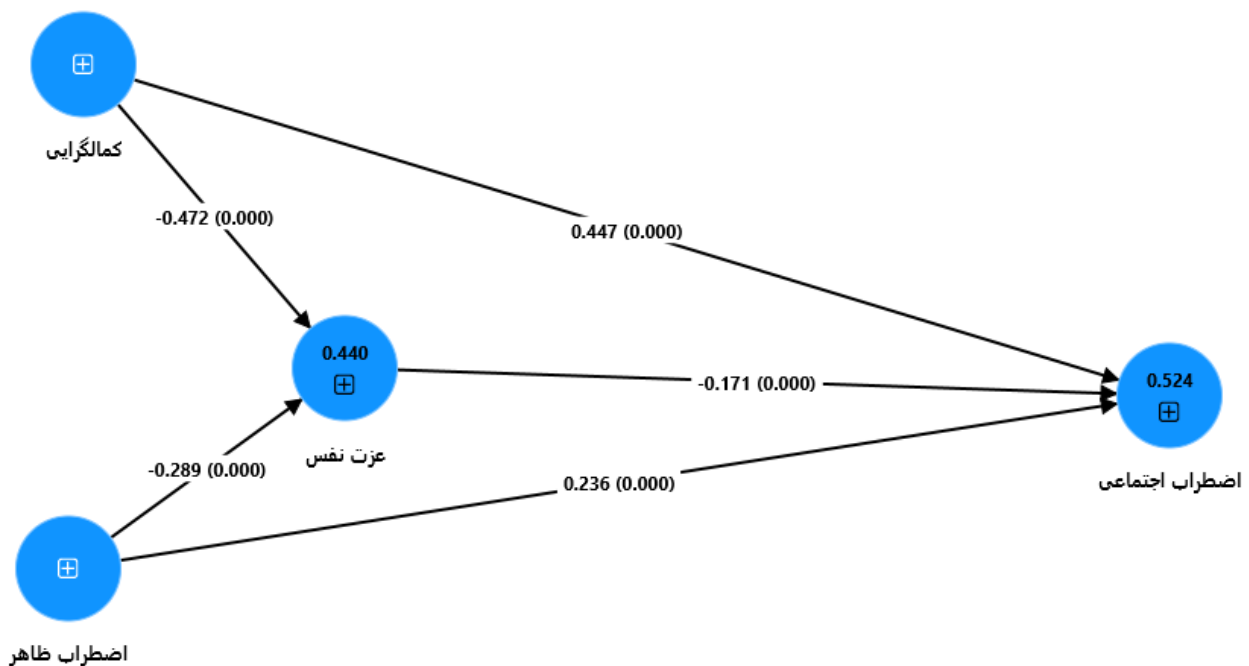
متغیرها	میانگین	انحراف استاندارد	T مستقل	p
اضطراب اجتماعی	پسر ۴۴/۲۹	۱۳/۰۸	-۲/۸۱	۰/۰۰۷
	دختر ۴۸/۰۳	۱۵/۰۴		
عزت‌نفس	پسر ۳۰/۳۴	۵/۲۹	۳/۶۰	۰/۰۰۱
	دختر ۲۸/۵۲	۵/۸۷		
اضطراب ظاهر	پسر ۳۰/۱۸	۹/۳۵	-۰/۳۴	۰/۷۳
	دختر ۳۰/۵۱	۱۰/۲۶		
کمال‌گرایی	پسر ۶۹/۲۴	۱۲/۶۰	-۲/۹۳	۰/۰۰۴
	دختر ۷۲/۹۹	۱۳/۸۰		

جدول ۳ نشان می‌دهد که در متغیرهای اضطراب اجتماعی و کمال‌گرایی بطور معنی داری دختران نمره بالا و در متغیر عزت‌نفس نیز پسران بطور معنی داری نمره بالاتر از دختران داشتند. با توجه به تفاوت نمرات دختران و پسران در متغیرهای اضطراب اجتماعی، کمال‌گرایی و عزت‌نفس، مدل پیشنهادی به صورت جداگانه در بین دختران و پسران، برازش شد. همچنین به توجه فقدان اثر معنی دار استفاده روزانه با متغیرهای دیگر، این متغیر از مدل پیشنهادی حذف شد.

مفروضه‌های معادلات ساختاری

مفروضه‌های کفایت حجم نمونه، فاصله‌ای و نسبتی بودن بودن متغیرهای مطالعه، وجود رابطه خطی بین متغیرهای پیش بین با متغیر وابسته، نرمال بودن توزیع خطاها، برقرار بود. یکی از مفروضات استقلال خطاها (تفاوت بین مقادیر واقعی و مقادیر مشاهده شده در معادله رگرسیون) از یکدیگر است. آزمون دوربین واتسون برای بررسی استقلال خطاها استفاده می‌شود. مقدار این آزمون

باید ۱/۵ تا ۲/۵ باشد، این مقدار آماره دوربین واتسون در تحقیق حاضر ۱/۹۷ بود که در دامنه قابل قبول قرار داشت و این مفروضه نیز رعایت شده است. مفروضه عدم وجود همخطی هم بررسی شد که مقدار ضریب تحمل (tolerance) برای متغیرهای کمال‌گرایی، عزت‌نفس و اضطراب ظاهر به ترتیب ۰/۶۰، ۰/۷۰ و ۰/۵۷ و مقادیر آماره تورم واریانس (VIF) برای متغیرهای کمال‌گرایی، عزت‌نفس و اضطراب ظاهر به ترتیب ۱/۶۶، ۱/۴۱ و ۱/۷۲ بود. چون مقدار ضریب تحمل از ۰/۲ کوچکتر و آماره تورم واریانس (VIF) از بزرگتر از ۵ نیست، بنابراین همخطی مشکل همخطی وجود ندارد و این مفروضه رعایت شده است. به دلیل اینکه استفاده از نرم افزار AMOS مستلزم وجود حداقل دو خرده‌مقیاس برای هر یک از متغیرهای مورد مطالعه است و متغیرهای مورد مطالعه فاقد خرده‌مقیاس بودند. بنابراین برای تحلیل از نرم افزار PLS-Smart استفاده شد.



شکل ۱. برازش مدل پیشنهادی

همانطوری که شکل ۱ نشان می‌دهد که در مدل کلی، میزان واریانس تبیین شده (مجذور R) متغیر عزت‌نفس ۰/۴۴ و در متغیر اضطراب اجتماعی ۰/۵۲ می‌باشد. بنابراین قدرت تبیین‌کنندگی این مقدار در حد متوسط می‌باشد. میزان واریانس تبیین شده برای متغیرهای اضطراب اجتماعی و عزت‌نفس در مدل دختران به ترتیب ۰/۵۶ و ۰/۴۹ اما در مدل مربوط به پسران ۰/۴۶ و ۰/۳۸ بود. بنابراین واریانس تبیین شده در مدل دختران بالاتر از پسران است.

جدول ۴. ضرایب مسیر و اندازه اثر آنها در مدل برازش شده

دختران			پسران			کل			مسیر			
P	F2	p	ضریب	P	F2	p	ضریب	P		F2	p	ضریب
۰/۰۲	۰/۰۹	۰/۰۰۱	۰/۲۴	۰/۲۲	۰/۰۸	۰/۰۰۶	۰/۲۵	۰/۰۱	۰/۰۸	۰/۰۰۱	۰/۲۴	اضطراب ظاهر به اضطراب اجتماعی
۰/۰۰۴	۰/۱۶	۰/۰۰۱	-۰/۳۳	۰/۱۱	۰/۰۸	۰/۰۰۱	-۰/۲۷	۰/۰۰۲	۰/۱۱	۰/۰۰۱	-۰/۲۹	اضطراب ظاهر به عزت‌نفس
۰/۰۹	۰/۰۵	۰/۰۰۱	-۰/۲۱	۰/۸۲	۰/۰۰۴	۰/۴۹	-۰/۰۶	۰/۰۷	۰/۰۳	۰/۰۰۱	-۰/۱۷	عزت‌نفس به اضطراب اجتماعی
۰/۰۰۲	۰/۲۵	۰/۰۰۱	۰/۴۳	۰/۰۳	۰/۲۵	۰/۰۰۱	۰/۴۸	۰/۰۰۱	۰/۲۴	۰/۰۰۱	۰/۴۵	کمال‌گرایی به اضطراب اجتماعی
۰/۰۰۱	۰/۳۵	۰/۰۰۱	-۰/۴۸	۰/۰۰۸	۰/۲۱	۰/۰۰۱	-۰/۴۳	۰/۰۰۱	۰/۳۰	۰/۰۰۱	-۰/۴۷	کمال‌گرایی به عزت‌نفس

جدول ۴ نشان می‌دهد در مدل کلی، اضطراب ظاهر بر اضطراب اجتماعی (۰/۲۴)، اضطراب ظاهر بر عزت‌نفس (۰/۲۹)، عزت‌نفس بر اضطراب اجتماعی (۰/۱۷)، کمال‌گرایی بر اضطراب اجتماعی (۰/۴۵) و کمال‌گرایی بر عزت‌نفس (۰/۴۷) اثر معنی‌داری دارد. مقدار شاخص مجذور F که مقدار اندازه اثر را نشان می‌دهد حاکی از این است که اندازه اثر کمال‌گرایی بر اضطراب اجتماعی و عزت‌نفس متوسط می‌باشد ولی اندازه اثر اضطراب ظاهر بر اضطراب اجتماعی و عزت‌نفس و اثر عزت‌نفس بر اضطراب اجتماعی کوچک است. همچنین جدول ۴ نشان می‌دهد که در بین پسران، مسیر اثر عزت‌نفس بر اضطراب اجتماعی معنی‌دار نمی‌باشد. یعنی عزت‌نفس بر اضطراب اجتماعی تأثیر ندارد. همچنین اندازه اثر مسیرهای اضطراب ظاهر به اضطراب اجتماعی، اضطراب ظاهر به عزت‌نفس و عزت‌نفس به اضطراب اجتماعی کوچک بوده و همچنین معنی‌دار نیست. در مدل دختران، مقادیر و اندازه اثرها مشابه مدل کلی می‌باشد.

جدول ۵. بررسی معناداری مسیرهای میانجی

دختر		پسر		کل		مسیر
P	مسیر	P	مسیر	P	مسیر	
۰/۰۰۱	۰/۱۰	۰/۵۱	۰/۰۲	۰/۰۰۱	۰/۰۸	کمال‌گرایی ← عزت‌نفس ← اضطراب اجتماعی
۰/۰۰۲	۰/۰۷	۰/۵۴	۰/۰۱	۰/۰۰۱	۰/۰۵	اضطراب ظاهر ← عزت‌نفس ← اضطراب اجتماعی

همانطور که جدول ۵ نشان می‌دهد در مدل کلی، عزت‌نفس بطور معنی‌داری رابطه میان کمال‌گرایی و اضطراب اجتماعی را میانجی‌گری می‌کند اما در مدل مربوط به پسران، مسیرهای میانجی از نظر آماری معنادار نیست.

جدول ۶. شاخص‌های برازش مدل پیشنهادی به تفکیک جنسیت

دختران		پسران		کل		شاخص‌ها		
۹۵%	۹۹%	ضریب	۹۵%	۹۹%	ضریب	۹۵%	۹۹%	
۰/۰۵۲	۰/۰۵۴	۰/۰۵۱	۰/۰۶۸	۰/۰۷۱	۰/۰۶۲	۰/۰۴۳	۰/۰۴۴	SRMR
۵/۸۸	۶/۳۳	۵/۸۸	۹/۹۲	۱۰/۷۸	۸/۲۰	۳/۹۷	۴/۲۲	d-ULS
۲/۱۸	۳/۳۲	۲/۴۸	۴/۶۸	۵/۱۹	۳/۲۷	۱/۱۶	۱/۲۵	d-G

شاخص ریشه میانگین مربعات باقیمانده استاندارد^۱ به عنوان تفاوت میان میزان همبستگی مشاهده شده و مورد انتظار می‌باشد. اگر میزان این شاخص کوچکتر از ۰/۰۸ باشد نشان از برازش مناسب و صحیح مدل می‌باشد (هنسلر، هوبنا و اش ری، ۲۰۱۶) که در جدول ۶ برای این شاخص در مدل کلی عدد ۰/۰۴۴ به دست آمده است. شاخص d-ULS (مجذور فاصله اقلیدسی^۲) و d-G (فاصله هندسی) به عنوان دو روش متفاوت برای ارزیابی تفاوت بین ماتریس کوواریانس تجربی و ماتریس کوواریانس ضمنی محاسبه می‌شود. اگر تفاوت بین ماتریس کوواریانس تجربی و ماتریس کوواریانس ضمنی کوچک باشد، این

1. Standardized Root Mean Square Residual (SRMR)
 2. Henseler, Hubona, & Ash Ray
 3. Squared Euclidean Distance

مقدار کوچک به خطای نمونه‌گیری نسبت داده می‌شود (هنسلر و همکاران، ۲۰۱۶). مقدار d-G و d-Uls به ترتیب ۳/۹۹ و ۱/۱۷ است که در فاصله اطمینان ۹۹ درصد قرار دارد بنابراین، این تفاوت به دلیل خطای نمونه‌گیری نیست. شاخص ریشه میانگین مربعات باقیمانده استاندارد در هر دو مدل دختران و پسران کوچکتر از ۰/۰۸ است. نشان از برازش مناسب و صحیح مدل می‌باشد. در مدل پسران مقدار در سطح فاصله اطمینان ۹۹ و ۹۵ درصد قرار نمی‌گیرد. در هر دو مدل مربوط به دختران و پسران مقدار d-G و d-Uls در فاصله اطمینان ۹۹ درصد قرار دارد. بنابراین، این تفاوت به دلیل خطای نمونه‌گیری نیست.

بحث و نتیجه‌گیری

تحقیق حاضر با هدف بررسی نقش میانجی عزت‌نفس در روابط بین کمال‌گرایی و اضطراب ظاهر در میان نوجوانان کاربر شبکه‌های اجتماعی انجام شده است. تحقیق حاضر نشان داد که اضطراب ظاهر بر عزت‌نفس اثر معناداری داشت. به طور کلی، این یافته با تحقیقات لیاو و همکاران (۲۰۲۳) ساهین و همکاران (۲۰۱۴)، هم راستا بود. به نظر می‌رسد که رسانه‌های اجتماعی با افزایش توجه نوجوانان به بدن خود، و با امکان ایجاد مقایسه‌های صعودی، نگرانی‌های مربوط به ظاهر را تشدید می‌کند (بالتاچی و همکاران، ۲۰۲۱). وقتی افراد ارزش خود را بر اساس ظاهرشان ارزیابی می‌کنند، این امر می‌تواند تأثیر منفی خاصی نه تنها بر ادراک و رضایت افراد از ظاهرشان، بلکه بر ارزیابی کلی آنها نیز داشته باشد. ارزیابی ارزشمندی خود براساس ظاهر در مقایسه با سایر حوزه‌های احتمالی به طور قابل توجهی بیشتر بر عزت‌نفس تأثیر می‌گذارد (کراکر و همکاران، ۲۰۰۴). بعلاوه، مطالعات حاکی این است که هرچه نارضایتی فرد از ظاهر خود بیشتر باشد، درک او از احساس خود ارزشمندی کلی هم بدتر می‌شود (تیگمن، ۲۰۰۵). اندازه اثر مسیر اضطراب ظاهر بر عزت‌نفس در مدل کلی و مدل مربوط به دختران معنادار بود ولی در مدل مربوط به پسران معنادار نبود. از آنجایی که در تحقیق حاضر، پسران نوجوان عزت‌نفس بالاتری نسبت به دختران داشتند که مطالعات بین‌فرهنگی هم تایید کردند که مردان از زنان عزت‌نفس بیشتری دارند (کاسال^۱ و همکاران، ۲۰۲۰). بنابراین اضطراب ظاهر تأثیر قابل توجهی بر عزت‌نفس نوجوانان پسر نداشته است.

همچنین یافته‌های این تحقیق اشاره می‌کند که اضطراب ظاهر بر اضطراب اجتماعی تأثیرگذار بود. این یافته با نتایج پژوهشی لیاو و همکاران (۲۰۲۳)، استور و همکاران، ۲۰۲۲، سدوا و همکاران، ۲۰۲۱؛ گائو و همکاران، ۲۰۲۳) همسو بود. افراد دارای اضطراب ظاهر برای کاهش احساسات منفی یا جلوگیری از آسیب ناشی از ارزیابی‌های منفی، بیشتر احتمال دارد به اجتناب از رفتارهای اجتماعی به عنوان مکانیسم محافظتی متوسل شوند (موریسون و هایمبرگ^۲، ۲۰۱۳). بر اساس مدل شناختی فویبای اجتماعی داشتن دیدگاه‌های منفی می‌تواند منجر به نابرابری بین برداشت فرد از خود و استانداردهای اجتماعی شود، که به نوبه خود منجر به افزایش ترس از ارزیابی‌های منفی می‌شود (موریسون و هایمبرگ، ۲۰۱۳). هنگام مواجهه با موقعیت‌های اجتماعی، آنها درگیر فرآیندهای دقیق خود نظارتی شوند. در طول چنین خود نظارتی، آنها تصورات بیش از حد منفی از خود را تجربه می‌کنند و این خودانگاره‌ها را به عنوان بازنمایی دقیقی از خود درک می‌کنند (یانسو و همکاران، ۲۰۱۵) بنابراین، افراد دارای اضطراب ظاهری، مستعد این هستند که ارزش خود را بر اساس ظاهر خود قرار دهند، که بر ارزیابی کلی آنها تأثیر منفی می‌گذارد و یک دیدگاه منفی به خود می‌تواند باعث ایجاد اضطراب اجتماعی شود.

این تحقیق نشان داد که کمال‌گرایی بر عزت‌نفس اثر معنی داری داشت. این پژوهش با یافته‌های پژوهشی دیگر از جمله خصوصی^۳ و همکاران (۲۰۲۴) و فکیه-رومهان، ساوما، اوبید و هالیت^۴ (۲۰۲۳) همسو بود. بسیاری از کمال‌گرایان هویت و

1. Casale

2 Morrison & Heimberg

3. Khossousi

4. Fekih-Romdhane و Sawma, Obeid, & Hallit

ارزش خود را به دستاوردهای خود گره می‌زنند و زمانی که تلاش برای حصول این دستاورد با شکست مواجه می‌شود و در برآورده ساختن استانداردهای خود با مشکل رو به رو می‌شوند، منجر به احساس بی‌کفایتی و کاهش عزت‌نفس می‌شوند. به نظر می‌رسد که نگرانی‌های کمال‌گرایانه، باعث ایجاد نابرابری بین خود ایده‌آل و خود واقعی می‌شود که این نابرابری به نوبه خود منجر به یک دیدگاه منفی کلی‌تر نسبت به خود می‌شود و در نتیجه عزت‌نفس را کاهش می‌دهد.

تحقیق حاضر نشان داد که کمال‌گرایی بر اضطراب اجتماعی اثرگذار بود. این یافته هماهنگ با مطالعه فت و هیوت (۲۰۱۴) و گیلبرت^۱ و همکاران (۲۰۱۲) می‌باشد. در همین راستا بزرگپور و همکاران (۱۳۹۶) در پژوهشی روی کاربران شبکه‌های اجتماعی دریافتند افراد کمال‌گرا، از اینکه مورد ارزیابی منفی دیگران قرار گیرند بیشتر از سایرین دچار احساسات ناخوشایند می‌شوند که این به نوبه خود باعث تسهیل افزایش اضطراب اجتماعی می‌گردد.

در رابطه با اثر عزت‌نفس بر اضطراب اجتماعی، اگر چه در مدل کلی و در مدل مربوط به دختران، عزت‌نفس اثر معناداری بر اضطراب اجتماعی داشت ولی در مدل مربوط به پسران، این اثر از نظر آماری معنادار نبود. همچنین اندازه اثر مربوط به این مسیر در هر سه مدل کلی، دختران و پسران معنادار نبود. وجود همبستگی معنی‌دار بین متغیرهای عزت‌نفس و اضطراب اجتماعی در تحقیق حاضر، هماهنگ با مطالعات گذشته است (بولز ۲۰۱۷؛ هیلرو همکاران، ۲۰۱۷؛ ساهین و همکاران، ۲۰۱۴؛ سند و همکاران، ۲۰۲۱). با توجه به اینکه در تحقیق حاضر، دختران نوجوان نسبت به پسران نمرات بالاتری در اضطراب اجتماعی داشتند که هماهنگ با مطالعه آشر، آنو اسنانی و ادرکا^۲ (۲۰۱۷) است، کاهش عزت‌نفس در دختران می‌تواند اضطراب اجتماعی افزایش دهد. در عزت‌نفس پایین به دلیل ارزیابی منفی از خود و بزرگنمایی جنبه‌های منفی خود از منظر دیگران، زمینه اضطراب اجتماعی فراهم می‌شود. این مسئله بویژه در کاربران شبکه‌های اجتماعی که امکان مقایسه‌های صعودی بیشتر دارند، تشدید می‌شود (بزرگپور و همکاران، ۱۳۹۶). همچنین افراد با عزت‌نفس پایین خود را بی‌ارزش و بی‌اهمیت می‌دانند و اغلب افکار منفی در مورد ارزش خود دارند. این فرایندهای شناختی ناکارآمد مربوط به خودارزیابی منفی بر عملکرد اجتماعی تأثیر دارند. به طور دقیق‌تر، افراد شروع به تجربه مشکلاتی در زمینه‌های اجتماعی می‌کنند زیرا خود را با دیگران مقایسه می‌کنند و معتقدند که دیگران وضعیت بهتری دارند (کالینز^۳، ۱۹۹۶).

نتایج نشان داد که در مدل کلی و در مدل مربوط به دختران، عزت‌نفس بطور معنی‌داری رابطه میان کمال‌گرایی و اضطراب اجتماعی را میانجی‌گری کرد اما در مدل مربوط به پسران، این مسیر میانجی از نظر آماری معنادار نبود. در همین راستا اسلمی و همکاران (۱۳۹۲) نیز در مطالعه‌ای میان نوجوانان نشان دادند که عزت‌نفس نقش واسطه‌ای در ارتباط کمال‌گرایی جامعه مدار و اضطراب اجتماعی ایفا می‌کند. از آنجایی که در تحقیق حاضر دختران در کمال‌گرایی نمره بالاتری از پسران داشتند که همسو با مطالعه الیسون و پارتریج^۴ (۲۰۱۲) و موسومیسسی^۵ و همکاران (۲۰۲۲) است، کمال‌گرایی از طریق کاهش عزت‌نفس می‌تواند اضطراب اجتماعی را افزایش دهد. به نظر می‌رسد که دختران وقتی از شبکه‌های اجتماعی استفاده می‌کنند به دلیل مواجهه با استانداردهای بالای دیگران، میزان کمال‌گرایی شان افزایش یافته و چون تحقق آن استانداردها کمتر محقق می‌شود، عزت‌نفس را کاهش می‌دهد. همچنین استفاده از شبکه‌های اجتماعی بواسطه امکان افزایش مقایسه‌های صعودی می‌تواند منجر به کاهش عزت‌نفس شود (یانگ و همکاران، ۲۰۲۳؛ جیانگ و جین، ۲۰۲۰) و چون افراد با عزت‌نفس پایین خود را بی‌ارزش و بی‌اهمیت می‌دانند و اغلب افکار منفی در مورد ارزش خود دارند، در موقعیت‌هایی که امکان ارزیابی آنها توسط دیگران فراهم می‌شود، دچار اضطراب می‌شوند (کالینز، ۱۹۹۶).

1. Gelabert

2. Asher, Anu Asnaani, A., & Aderka

3. Collins

4. Ellison & Partridge

5. Musumeci

نتایج تحقیق حاضر نشان داد که در مدل کلی و در مدل مربوط به دختران، عزت‌نفس بطور معنی‌داری رابطه میان اضطراب ظاهر و اضطراب اجتماعی را وساطت مکرد اما در مدل مربوط به پسران، این مسیر میانجی از نظر آماری معنادار نبود. تحقیقات اخیر هم اشاره کرده اند که عزت‌نفس به عنوان یک میانجی در رابطه بین اضطراب ظاهری و اضطراب اجتماعی می‌تواند عمل می‌کند، به این صورت که اضطراب ظاهری با کاهش خودارزیابی کلی فرد ممکن است منجر به اضطراب اجتماعی شود (لیانو و همکاران، ۲۰۲۳؛ یانگ و لی، ۲۰۲۳). بر اساس تحقیقات گذشته مشخص شد که وقتی افراد بیش از حد بر روی تصویر خود تمرکز می‌کنند، اضطراب ایجاد شده توسط تصویر خود ممکن است باعث کاهش عزت‌نفس و افزایش اضطراب اجتماعی شود (یانسو و همکاران، ۲۰۱۵).

دختران نوجوان که از شبکه‌های اجتماعی استفاده می‌کنند چون در معرض بهترین و منتخب ترین تصاویری از دیگران قرار می‌گیرند و اقدام مقایسه اجتماعی می‌کنند که این امر به راحتی می‌تواند نگرانی‌های مربوط به ظاهر را تشدید کند (بالتاچی و همکاران، ۲۰۲۱). همچنین، آن‌ها ممکن است نظراتی را درباره ظاهرشان دریافت کنند که بر احساس آن‌ها در مورد ظاهرشان تأثیر می‌گذارد (فردولی و وارتانیان^۱، ۲۰۱۶). ارائه تصاویر کاذب آرمانی درباره ظاهر در شبکه‌های اجتماعی و درونی کردن این تصاویر باعث احساس نقص شده و نارضایتی از بدن و ظاهر خود می‌گردد (هولند و تیگمن، ۲۰۱۶). ارزیابی منفی از خود و ویژگی‌های ظاهری می‌تواند عزت‌نفس را کاهش داده و در نهایت موجب افزایش اضطراب افراد در موقعیتهای اجتماعی می‌شود که احتمالاً مورد ارزیابی دیگران قرار می‌گیرند. از سوی دیگر این احتمال نیز وجود دارد که افراد دارای اضطراب ظاهر بیشتر ترجیح می‌دهند از شبکه‌های اجتماعی استفاده کنند چون در فضای مجازی امکان بیشتری برای دستکاری تصویر خود دارند تا به روشی که می‌خواهند دیده شوند و جنبه‌هایی از ظاهر خود را که به نظرشان غیرجذاب است، مخفی کنند (وین اشتین و همکاران، ۲۰۱۵). نتایج تحقیق حاکی از این است که پسران نوجوان نسبت به دختران ممکن است به دلیل داشتن عزت‌نفس بالاتر و کمال‌گرایی پایین‌تر در برابر تأثیرات استفاده از شبکه‌های اجتماعی مقاوم‌تر باشند.

به نظر می‌رسد نقطه مشترک کمال‌گرایی و اضطراب ظاهر می‌تواند استانداردهای بالای غیر منطقی و اضطراب ناشی از عدم دستیابی به همین استانداردهای غیرمنطقی باشد که فضای مجازی و رسانه‌ها در پرورش این استانداردها و ارزیابی‌ها در نوجوانان نقش پررنگی دارند. این استانداردهای بالای غیرمنطقی می‌تواند خودارزیابی‌های منفی را تشدید کرده و عزت‌نفس را کاهش دهد.

از طرف دیگر، افراد با عزت‌نفس پایین معمولاً فکر می‌کنند که فاقد توانایی یا ویژگی‌های مطلوبی هستند که اطرافیان آنها ممکن است داشته باشند. این باور باعث می‌شود که آنها خود را ضعیف، ناکافی و شایسته احترام نبینند. حال زمانی که این افراد با موقعیتهای اجتماعی مواجه می‌شوند، این باور موجب تشدید باور بی‌کفایتی آنها می‌شود و این مورد خود منجر به ترس بیش از حد آن‌ها از ارزیابی شدن خواهد شد.

تحقیق حاضر دارای چند مورد محدودیت بود. اول اینکه ابزارهای جمع‌آوری داده‌ها، پرسش‌نامه بود که ممکن است پاسخ‌ها همراه با سوگیری باشد. دوم اینکه نمونه مربوط به نوجوانان شهر مشهد می‌باشد که در تعمیم داده‌ها باید احتیاط صورت گیرد. سوم این که در مطالعه حاضر روابط بین متغیرها از نوع علی نبوده است و صرفاً همبستگی می‌باشد. برای تحقیقات آتی پیشنهاد می‌گردد که اثر ابعاد مختلف کمال‌گرایی نیز در نظر گرفته شود. با توجه به نتایج حاضر پیشنهاد می‌گردد در برنامه‌های مداخلاتی مربوط به اضطراب اجتماعی به تقویت عزت‌نفس و تعدیل کمال‌گرایی توجه ویژه‌ای صورت گیرد.

تعارض منافع

نویسندگان تعارض منافع ندارند.

حمایت مالی

برای انجام این پژوهش از نهاد یا سازمانی حمایت مالی دریافت نشده است.

ملاحظات اخلاقی

داده‌های مربوط به این پژوهش بصورت بی‌نام و با رضایت شرکت‌کنندگان جمع‌آوری شده است و از نظر رعایت ملاحظات اخلاقی در کمیته اخلاق دانشگاه بجنورد بررسی و مورد تایید قرار گرفته است.

مشارکت نویسندگان

این مقاله مستخرج از پایان‌نامه کارشناسی ارشد نویسنده اول است. نویسنده اول کارهای اجرایی و نگارش متن اولیه مقاله را به عهده داشته، نویسنده دوم راهنمای پژوهش را به عهده داشته است و نویسنده سوم مشاور پژوهش بوده است.

تقدیر و تشکر

نویسندگان بر خود لازم می‌دانند از تمامی دانش‌آموزان و مربیان مدارس متوسطه شهر مشهد که در انجام پژوهش مشارکت داشتند، تشکر و قدردانی نمایند.

منابع

- استوار، صغری و رضویه، اصغر. (۱۳۹۲). بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس اضطراب اجتماعی برای نوجوانان SAS-A جهت استفاده در ایران. روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی، ۱۲(۳)، ۶۹-۷۸.
- اسلمی، نگین؛ خیر، محمد و هاشمی، لادن. (۱۳۹۲). ارتباط بین کمال‌گرایی و اضطراب اجتماعی با توجه به نقش واسطه‌ای عزت‌نفس در میان دانش‌آموزان پایه سوم دبیرستان‌های شهر شیراز. آموزش/ارزشیابی، شماره ۲۳، ۱۰۵-۱۲۱.
- بزرگپور محمد؛ هاشمی توج و ماشینی‌چی عباسی، نعیمه. (۱۳۹۶). عزت‌نفس، کمال‌گرایی و اضطراب اجتماعی در مخاطبین کانال‌های تلگرام. ششمین کنگره انجمن روان‌شناسی ایران.
- شمالی شهرضا، مرضیه؛ ابراهیم پور، مجید و بالیده، مهدی (۱۳۹۹). شیوع شناسی اضطراب اجتماعی در دانش‌آموزان مقطع متوسطه اول شهر اصفهان. مجله روان‌شناسی تحلیلی شناختی، ۱۱، ۴۰-۴۷.
- رجبی، غلامرضا و بهلول، نسرین. (۱۳۸۶). سنجش پایایی و روایی مقیاس عزت‌نفس روزنبرگ در دانشجویان سال اول دانشگاه شهید چمران. مجله پژوهش‌های تربیتی و روان‌شناختی دانشگاه اصفهان، ۳(۲)، ۳۳-۴۸.
- طباطباییان، فخرالسادات؛ عادل قهرمان، مرجان؛ شجیع، رضا و فولادیان، جواد. (۱۳۸۸). رابطه اضطراب بدنی اجتماعی با مراحل تغییر رفتار تمرینی دانشجویان، فصلنامه پژوهش در علوم ورزشی، ۲۴، ۲۹-۴۴.
- نجاریان، بهمن؛ عطاری، یوسفعلی و زرگر، یداله. (۱۹۹۹). ساخت و اعتباریابی مقیاسی برای سنجش کمال‌گرایی اهواز، مجله علوم تربیتی، ۶(۲)، ۴۳-۵۸.

- Asher, M., Anu Asnaani, A., & Aderka, I. M. (2017). Gender differences in social anxiety disorder: A review. *Clinical Psychology Review*, 56, 1-12.
- Baltacı, U. B., Yılmaz, M., & Tras, Z. (2021). The Relationships Between Internet Addiction, Social Appearance Anxiety and Coping with Stress. *International Education Studies*, 14, 135.
- Bowles, T. V. (2017). The Focus of Intervention for Adolescent Social Anxiety: Communication Skills or Self-Esteem. *International Journal of School & Educational Psychology*, 5, 14-25
- Casale, S. (2020). Gender Differences in Self-esteem and Self-confidence. In *The Wiley Encyclopedia of Personality and Individual Differences* (eds B. J. Carducci, C. S. Nave, A. Fabio, D. H. Saklofske and C. Stough). <https://doi.org/10.1002/9781119547174.ch208>
- Collins, R. L. (1996). For better or worse: The impact of upward social comparison on self-evaluations. *Psychological Bulletin*, 119(1), 51-69. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.119.1.51>
- Crocker, J., Luhtanen, R. K., & Sommers, S. R. (2004). Contingencies of Self-Worth: Progress and Prospects. *European Review of Social Psychology*, 15, 133-181
- Ellison, J., & Partridge, J. A. (2012). Relationships between shame-coping, fear of failure, and perfectionism in college athletes. *Journal of sport behavior*, 35(1).
- Fardouly, J., & Vartanian, L. R. (2016). Social Media and Body Image Concerns: Current Research and Future Directions. *Current Opinion in Psychology*, 9, 1-5.
- Fekih-Romdhane, F., Sawma, T., Obeid, S., & Hallit, S. (2023). Self-critical perfectionism mediates the relationship between self-esteem and satisfaction with life in Lebanese university students. *BMC psychology*, 11(1), 4. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01040-6>.
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2014). Perfectionism and perfectionistic self-presentation in social anxiety: Implications for assessment and treatment. In S. G. Hofmann & P. M. DiBartolo (Eds.), *Social anxiety: Clinical, developmental, and social perspectives* (3rd ed., pp. 159-187). Elsevier Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-394427-6.00007-8>
- Fredrickson, B. L., & Roberts, T. A. (1997). Objectification theory: Toward understanding women lived experiences and mental health risks. *Psychology of women quarterly*, 21(2), 173-206.
- Gao, J., Feng, Y., Xu, S., Wilson, A., Li, H., Wang, X., Sun, X., & Wang, Y. (2023). Appearance anxiety and social anxiety: A mediated model of self-compassion. *Frontiers in public health*, 11, 1105428. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1105428>
- Gelabert, E., Muñiz, A., Binelli, C., Ortiz, A. E., Subirà, S., Martin-Santos, R. (2012). Perfectionism in social anxiety disorder: gender differences. *European Psychiatry*, 27(1), 1. [https://doi.org/10.1016/S0924-9338\(12\)74295-5](https://doi.org/10.1016/S0924-9338(12)74295-5).
- Gnilkka, P. B., & Broda, M. D. (2019). Multidimensional perfectionism, depression, and anxiety: Tests of a social support mediation model. *Personality and Individual Differences*, 139(7), 295-300.
- Henseler, J., Hubona, G., & Ash Ray, P. (2016). Using PLS path modeling in new technology research: updated guidelines. *Industrial Management & Data Systems*, 116 (1), 2-20. <https://doi.org/10.1108/IMDS-09-2015-0382>
- Hart, E. A., Leary, M. R., & Rejeski, W. J. (1989). The measurement of social physique anxiety. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11, 94-104.
- Hawes, T., Zimmer-Gembeck, M. J., & Campbell, S. M. (2020). Unique associations of social media use and online appearance preoccupation with depression, anxiety, and appearance rejection sensitivity. *Body Image*, 33, 66-76.
- Hiller, T. S., Steffens, M. C., Ritter, V., & Stangier, U. (2017). On the context dependency of implicit self-esteem in social anxiety disorder. *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry*, 57, 118-125. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2017.05.005>
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.02.008>
- Iancu, I., Bodner, E., & Ben-Zion, I. Z. (2015). Self Esteem, Dependency, Self-Efficacy and Self-Criticism in Social Anxiety Disorder. *Comprehensive Psychiatry*, 58, 165-171

- Jiang, S., & Ngien, A. (2020). The effects of Instagram use, social comparison, and self-esteem on social anxiety: A survey study in Singapore. *Social media+ Society*, 6(2). <https://doi.org/10.1177/2056305120912488>
- Khossousi, V., Greene, D., Shafran, R., Callaghan, T., Dickinson, S., & Egan, S. J. (2024). The relationship between perfectionism and self-esteem in adults: a systematic review and meta-analysis. *Behavioural and cognitive psychotherapy*, 52(6), 646–665. <https://doi.org/10.1017/S1352465824000249>
- LaGreca, A. M., & Lopez, N. (1998). Social anxiety among adolescents: Linkages with peer relations and friendships. *Journal of abnormal child psychology*, 26, 83-94.
- Lee-Won, R. J., Herzog, L., & Park, S. G. (2015). Hooked on Facebook: The role of social anxiety and need for social assurance in problematic use of Facebook. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 18(10), 567-574.
- Levinson, C. A., Rodebaugh, T. L., White, E. K., Menatti, A. R., Weeks, J. W., Iacovino, J. M., & Warren, C. S. (2013). Social appearance anxiety, perfectionism, and fear of negative evaluation. Distinct or shared risk factors for social anxiety and eating disorders? *Appetite*, 67, 125-133.
- Liao, J., Xia, T., Xu, X., & Pan, L. (2023). The effect of appearance anxiety on social anxiety among college students: Sequential mediating effects of self-efficacy and self-esteem. *Behavioral Sciences*, 13(8), 692.
- Morrison, A. S., & Heimberg, R. G. (2013). Social anxiety and social anxiety disorder. *Annual review of clinical psychology*, 9, 249-274.
- Musumeci, M. D., Cunningham, C. M., & White, T. L. (2022). Disgustingly perfect: An examination of disgust, perfectionism, and gender. *Motivation and emotion*, 46(3), 336–349. <https://doi.org/10.1007/s11031-022-09931-8>
- O'Day, E. B., & Heimberg, R. G. (2021). Social media use, social anxiety, and loneliness: A systematic review. *Computers in Human Behavior Reports*, 3, 100070.
- Papapanou, T. K., Darviri, C., Kanaka-Gantenbein, C., Tigani, X., Michou, M., Vlachakis, D., Chrousos, G. P., & Bacopoulou, F. (2023). Strong Correlations between Social Appearance Anxiety, Use of Social Media, and Feelings of Loneliness in Adolescents and Young Adults. *International journal of environmental research and public health*, 20(5), 4296. <https://doi.org/10.3390/ijerph20054296>
- Sadock, B.J., Sadock, V.A., & Ruiz, P. (2015). Synopsis of psychiatry: *Behavioral Sciences Clinical Psychiatry* (11th ed). New York: Wolters Kluwer.
- Sahin, E., Barut, Y., Ersanli, E., & Kumcagiz, H. (2014). Self-Esteem and Social Appearance Anxiety: An Investigation of Secondary School Students. *Journal of Basic and Applied Scientific Research*, 4(3), 152-159.
- Sand, L., Bøe, T., Shafran, R., Stormark, K. M., & Hysing, M. (2021). Perfectionism in adolescence: Associations with gender, age, and socioeconomic status in a Norwegian sample. *Frontiers in public health*, 9, 688811.
- Sedova, E., Kalina, S., & Gardanova, Z. (2021). Negative attitude towards the appearance: connection with eating behavior and social anxiety. *European Psychiatry*, 64(S1), S602-S602.
- Stor, M. L. E., Lokhorst, M. M., Horbach, S. E. R., Young-Afat, D. A., Spuls, P. I., & van der Horst, C. M. A. M. (2022). Appearance-related concerns and their impact on health-related quality of life in patients with peripheral vascular malformations. *Journal of plastic, reconstructive & aesthetic surgery: JPRAS*, 75(11), 4202–4211. <https://doi.org/10.1016/j.bjps.2022.08.042>
- Tiggemann, M. (2005). Body Dissatisfaction and Adolescent Self-Esteem: Prospective Findings. *Body Image*, 2, 129–135.
- Tras, Z., Öztemel, K., & Baltacı, U.B. (2019). Role of Problematic Internet Use, Sense of Belonging and Social Appearance Anxiety in Facebook Use Intensity of University Students. *International education studies*, 12, 1.

- Weinstein, A., Dorani, D., Elhadif, R., Bukovza, Y., Yarmulnik, A., & Dannon, P. (2015). Internet addiction is associated with social anxiety in young adults. *Annals of clinical psychiatry: official Journal of the American Academy of Clinical Psychiatrists*, 27(1), 4–9.
- Yang, F., & Li, M. (2023). Whether and how will using social media induce social anxiety? The correlational and causal evidence from Chinese society. *Frontiers in Psychology*, 14, 1217415.