



Journal Website

Article history:

Submit Date: 22 December 2025

Revise Date: 23 April 2026

Accept Date: 30 April 2026

Initial Publication: 19 May 2026

Final Publication: 22 December 2026




Journal of Psychological Dynamics in Mood Disorders

Volume 5, Issue 4, pp 1-23



E-ISSN: 2981-1759

Examining the Mediating Role of Dysfunctional Attitudes and Social Comparison in the Relationship Between Perfectionism and Internet Addiction Among Women

Kiana Sadat. Homayoon¹, Nooshin. Pordelan^{2*}, Roghieh. Nooripour³

¹ M.A., Department of Counseling, SR.C., Islamic Azad University, Tehran, Iran

² Department of Counseling, SR.C., Islamic Azad University, Tehran, Iran

³ Department of Counseling, Qa.C., Islamic Azad University, Qazvin, Iran

* Corresponding author email address: pordelan@iau.ac.ir

Article Info

Article type:

Original Research

How to cite this article:

Homayoon, K. S., Pordelan, N., & Nooripour, R. (2026). Examining the Mediating Role of Dysfunctional Attitudes and Social Comparison in the Relationship Between Perfectionism and Internet Addiction Among Women. *Journal of Psychological Dynamics in Mood Disorders*, 5(4), 1-23.



© 2026 the authors. Published by Maher Talent and Intelligence Testing Institute, Tehran, Iran. This is an open access article under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0) License.

ABSTRACT

Objective: The present study aimed to examine the mediating role of dysfunctional attitudes and social comparison in the relationship between dimensions of perfectionism and internet addiction among women.

Methodology: This study employed a descriptive–correlational design based on structural equation modeling (SEM). The statistical population consisted of women aged 18 years and older living in Tehran in 2025 who actively used the internet and social media. A total of 431 participants were selected using convenience sampling. Data collection instruments included Young’s Internet Addiction Test, the Multidimensional Perfectionism Scale, the 26-item Dysfunctional Attitude Scale, and the Social Comparison Scale. Data were analyzed using SPSS version 27 and AMOS version 24. Confirmatory factor analysis (CFA) was conducted to evaluate the factorial structure of the instruments, and SEM was applied to test the conceptual relationships among variables. In addition, the Sobel test was used to assess the significance of mediating effects.

Findings: The findings demonstrated that the proposed conceptual model had an excellent fit with the data ($\chi^2/df=1.058$, CFI=0.995, RMSEA=0.012). All direct paths between perfectionism dimensions, dysfunctional attitudes, social comparison, and internet addiction were statistically significant ($P<0.001$). Socially prescribed perfectionism showed the strongest effects on dysfunctional attitudes ($\beta=0.432$) and social comparison ($\beta=0.560$). Furthermore, social comparison ($\beta=0.365$) and dysfunctional attitudes ($\beta=0.256$) significantly predicted internet addiction. Sobel test results confirmed the significant mediating roles of dysfunctional attitudes and social comparison in the relationships between self-oriented perfectionism ($Z=6.12$), other-oriented perfectionism ($Z=4.54$), socially prescribed perfectionism ($Z=8.91$), and internet addiction. The indirect effects were 0.173, 0.119, and 0.315, respectively, indicating partial mediation within the structural model.

Conclusion: The results indicated that perfectionism contributes to internet addiction among women through the reinforcement of dysfunctional attitudes and increased social comparison. Cognitive and social processes appear to play critical roles in the development of problematic internet use. Therefore, interventions aimed at modifying maladaptive beliefs, reducing harmful social comparison, and managing maladaptive perfectionism may help prevent or reduce internet addiction. The findings further emphasize the importance of cognitive–social approaches in understanding behavioral addictions among women.

Keywords: Perfectionism, Dysfunctional Attitudes, Social Comparison, Internet Addiction, Women

EXTENDED ABSTRACT

Introduction

The rapid expansion of digital technologies and social networking platforms has transformed patterns of communication, emotional interaction, and identity formation across contemporary societies. Although the internet has created substantial opportunities for education, social connection, and access to information, excessive and uncontrolled use has emerged as a major psychological and public health concern. Internet addiction is generally characterized by compulsive internet use, loss of behavioral control, excessive preoccupation with online activities, and continued engagement despite negative consequences in personal, academic, occupational, and interpersonal functioning (Lozano-Blasco et al., 2022; Zheng et al., 2025). Recent epidemiological evidence indicates that the prevalence of internet addiction has increased significantly among adolescents and young adults, especially in populations with high exposure to social media and online interaction (Wu et al., 2025; Yilmaz et al., 2025). Researchers have increasingly emphasized that internet addiction is not merely a behavioral phenomenon caused by technological accessibility, but rather a multidimensional psychological condition associated with emotional dysregulation, maladaptive cognition, social anxiety, loneliness, and impaired self-concept (Ay et al., 2026; Besharpoor & Ahmadi, 2024a).

Women appear to be particularly vulnerable to problematic internet use because of gender-related cognitive and social characteristics. Studies on sociotropy and social cognition suggest that women are more likely than men to place excessive value on interpersonal acceptance, emotional connectedness, and social evaluation (Yang & Girgus, 2019). Neuropsychological research has also demonstrated gender differences in social cognition and social brain functioning, indicating that women process social feedback and interpersonal comparisons with greater sensitivity (Proverbio, 2023). In the context of social networking platforms, these characteristics may intensify emotional dependence on online interactions and increase vulnerability to internet addiction. Moreover, contemporary media environments expose women to idealized standards of beauty, achievement, attractiveness, and social success, thereby increasing the likelihood of dissatisfaction, self-criticism, and compulsive comparison processes (Mady et al., 2023; Thompson & Bardone-Cone, 2022). Consequently, the online environment can become a compensatory psychological space through which women attempt to gain approval, avoid negative emotions, or regulate feelings of inadequacy.

Among the psychological variables associated with internet addiction, perfectionism has received growing scholarly attention. Perfectionism refers to the tendency to establish unrealistically high standards, fear mistakes and failure, and evaluate oneself or others in rigid and critical ways. Although adaptive forms of perfectionism may facilitate achievement and motivation, maladaptive perfectionism is strongly associated with anxiety, depression, shame, rumination, and addictive behaviors (Flett et al., 2022; Homayouni et al., 2024). Research has shown that perfectionistic individuals often engage in compensatory and avoidant coping strategies when confronted with perceived failure or inadequacy (Cakin et al., 2021; Kun et al., 2020). In digital contexts, social media and internet platforms provide opportunities for idealized self-presentation, constant evaluation of others, and temporary emotional escape from real-life pressures. Previous studies have demonstrated significant relationships between maladaptive perfectionism and internet addiction, especially among university students and young adults (Maftei & Opariuc-Dan, 2023; Yang et al., 2021). Furthermore, socially prescribed perfectionism, which involves the perception that others

expect perfection, has been identified as one of the most psychologically destructive forms of perfectionism because it intensifies shame, fear of rejection, and interpersonal disconnection (Flett et al., 2022).

Another important mechanism potentially linking perfectionism to internet addiction is dysfunctional attitudes. According to Beck's cognitive theory, dysfunctional attitudes consist of rigid and maladaptive beliefs regarding self-worth, approval, achievement, and failure (Beck et al., 2024). Individuals with dysfunctional attitudes tend to interpret experiences through distorted cognitive schemas, which increases vulnerability to negative emotional states and maladaptive coping behaviors. Perfectionistic individuals are especially prone to beliefs such as "I must never fail," "My value depends on others' approval," or "If I am imperfect, I am worthless." Such beliefs can increase emotional distress and encourage excessive internet use as a means of avoidance or compensation. Recent evidence has shown that dysfunctional attitudes and emotional dysregulation significantly predict addictive internet use among adolescents and young adults (Abhilasha et al., 2022; Besharpoor & Ahmadi, 2024b). Therefore, dysfunctional attitudes may represent a crucial cognitive pathway through which perfectionism contributes to problematic internet use.

Social comparison also appears to play a central role in the development of internet addiction. Social networking platforms continuously expose individuals to idealized portrayals of others' lives, thereby facilitating upward social comparison processes. Research has consistently demonstrated that excessive social comparison is associated with lower self-esteem, depressive symptoms, loneliness, fear of missing out, and social media addiction (Kim et al., 2021; Steinberger & Kim, 2023). Women, in particular, appear highly susceptible to social comparison related to physical appearance, social approval, and interpersonal success (Etherson et al., 2022; Sulistyo et al., 2022). Studies have shown that individuals with perfectionistic tendencies are more likely to engage in maladaptive comparison behaviors because they constantly evaluate their worth relative to idealized standards presented online (El Mokdad, 2020; Uy, 2020). Consequently, social comparison may function as a significant social mechanism through which perfectionism increases dependency on internet use and social networking platforms.

Despite increasing attention to internet addiction, relatively few studies have simultaneously examined the mediating roles of dysfunctional attitudes and social comparison in the relationship between perfectionism and internet addiction among women. Most previous studies have focused only on direct associations between perfectionism and addictive behaviors or have neglected gender-specific psychological processes. Therefore, the present study aimed to investigate the mediating role of dysfunctional attitudes and social comparison in the relationship between dimensions of perfectionism and internet addiction among women using structural equation modeling.

Methods and Materials

The present study employed a descriptive-correlational design using structural equation modeling (SEM). The statistical population consisted of women aged 18 years and older residing in Tehran in 2025 who actively used the internet and social media platforms. Participants were recruited through convenience sampling using online distribution methods via Instagram, Telegram, WhatsApp, and online social communities related to women and mental health. A total of 431 women participated in the study.

The inclusion criteria included being female, residing in Tehran, being at least 18 years old, using the internet for a minimum of two hours daily, possessing at least one active social media account, and

providing informed consent. Participants who submitted incomplete questionnaires or demonstrated inconsistent response patterns were excluded from the study.

Data collection instruments included the Tehran Multidimensional Perfectionism Scale, Young's Internet Addiction Test, the Dysfunctional Attitude Scale (DAS-26), and the Social Comparison Scale. The Tehran Multidimensional Perfectionism Scale measured self-oriented, other-oriented, and socially prescribed perfectionism. Young's Internet Addiction Test assessed problematic and excessive internet use behaviors. The Dysfunctional Attitude Scale measured maladaptive cognitive schemas and dysfunctional beliefs, while the Social Comparison Scale assessed participants' tendency to compare themselves with others.

Data analysis was conducted using SPSS version 27 and AMOS version 24. Descriptive statistics and reliability coefficients were calculated initially. Confirmatory factor analysis (CFA) was then performed to evaluate the factorial validity of the instruments. Structural equation modeling was used to examine the direct and indirect relationships among variables. The Sobel test was additionally employed to assess the significance of mediating effects.

Findings

The participants consisted of 431 women, with the majority aged between 18 and 25 years. Most participants reported moderate levels of internet use, and Instagram, Telegram, and WhatsApp were identified as the most frequently used social networking platforms. Descriptive findings indicated that internet addiction levels were relatively high among the participants. The dimensions of perfectionism, dysfunctional attitudes, and social comparison also demonstrated moderate to elevated mean scores.

Correlation analysis revealed significant positive relationships between internet addiction and all dimensions of perfectionism, dysfunctional attitudes, and social comparison. The strongest correlations were observed between internet addiction and self-oriented perfectionism as well as social comparison. Dysfunctional attitudes also showed significant positive associations with internet addiction and perfectionism dimensions.

The measurement model demonstrated excellent goodness-of-fit indices. The structural model similarly exhibited excellent fit to the data, with $\chi^2/df=1.058$, CFI=0.995, TLI=0.995, and RMSEA=0.012. These findings confirmed the adequacy of the proposed conceptual model.

Structural path analysis indicated that all direct pathways were statistically significant. Socially prescribed perfectionism showed the strongest positive effect on dysfunctional attitudes and social comparison. Social comparison demonstrated the strongest direct effect on internet addiction, followed by dysfunctional attitudes. Additionally, self-oriented, other-oriented, and socially prescribed perfectionism all exerted significant direct effects on internet addiction.

The Sobel test results confirmed the significant mediating roles of dysfunctional attitudes and social comparison in the relationships between perfectionism dimensions and internet addiction. The indirect effects associated with socially prescribed perfectionism were stronger than those associated with self-oriented and other-oriented perfectionism. Since direct effects remained significant after the inclusion of mediators, the mediation pattern was identified as partial mediation.

Discussion and Conclusion

The findings of the present study demonstrated that perfectionism contributes both directly and indirectly to internet addiction among women through dysfunctional attitudes and social comparison processes. The results suggest that internet addiction cannot be adequately explained solely by

technological accessibility or behavioral reinforcement. Instead, problematic internet use appears to emerge from the interaction of personality vulnerabilities, maladaptive cognitive schemas, and social evaluative processes.

Among the dimensions of perfectionism, socially prescribed perfectionism demonstrated the strongest influence on dysfunctional attitudes, social comparison, and internet addiction. This finding highlights the psychological significance of perceived external pressure and social evaluation in women's online behavior. Women who perceive strong expectations for perfection may become increasingly dependent on digital environments in order to seek approval, regulate self-worth, and construct idealized self-images. The online environment provides continuous opportunities for evaluation and comparison, which may reinforce perfectionistic concerns and emotional distress.

The mediating role of dysfunctional attitudes supports cognitive theories emphasizing the importance of maladaptive beliefs in behavioral addictions. Perfectionistic women may internalize rigid beliefs linking self-worth to achievement, approval, and flawlessness. These dysfunctional schemas intensify emotional distress and encourage avoidant coping strategies, including compulsive internet use. Internet platforms may temporarily reduce feelings of inadequacy by providing distraction, validation, or opportunities for idealized self-presentation.

The strong mediating role of social comparison also emphasizes the central importance of social evaluative processes in women's internet addiction. Social networking environments constantly expose individuals to idealized representations of others' lives, achievements, and appearances. Perfectionistic women may repeatedly engage in upward comparisons, experience dissatisfaction and shame, and subsequently increase online engagement in attempts to reduce emotional discomfort or restore perceived self-worth. Thus, social comparison functions not only as a social process but also as an emotional and cognitive mechanism contributing to addictive internet behaviors.

Overall, the findings suggest that interventions aimed at reducing internet addiction among women should focus not only on behavioral control but also on cognitive restructuring, emotional regulation, reduction of maladaptive perfectionism, and management of harmful social comparison tendencies. Programs promoting self-compassion, flexible self-evaluation, realistic standards, and healthy online engagement may help reduce psychological dependency on internet use. The present study contributes to the growing literature on behavioral addictions by providing an integrated cognitive-social framework explaining how perfectionism, dysfunctional attitudes, and social comparison interact in predicting internet addiction among women.



بررسی نقش میانجی نگرش‌های ناکارآمد و مقایسه اجتماعی در رابطه بین کمال‌گرایی و اعتیاد به اینترنت در زنان

کیانا سادات همایون^۱، نوشین پردلان^{۲*}، رقیه نوری پور لباولی^۳

۱. کارشناسی ارشد، گروه مشاوره، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

۲. گروه مشاوره، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

۳. گروه مشاوره، واحد قزوین، دانشگاه آزاد اسلامی، قزوین، ایران

* ایمیل نویسنده مسئول: pordelan@iau.ac.ir

چکیده

اطلاعات مقاله

نوع مقاله

پژوهشی اصیل

نحوه استناد به این مقاله:

همایون، کیانا سادات، پردلان، نوشین، و نوری پور لباولی، رقیه. (۱۴۰۵). بررسی نقش میانجی نگرش‌های ناکارآمد و مقایسه اجتماعی در رابطه بین کمال‌گرایی و اعتیاد به اینترنت در زنان. *پویایی‌های روانشناختی در اختلال‌های خلقی*، (۴)۵، ۲۳-۱.



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

هدف: هدف پژوهش حاضر بررسی نقش میانجی نگرش‌های ناکارآمد و مقایسه اجتماعی در رابطه بین ابعاد کمال‌گرایی و اعتیاد به اینترنت در زنان بود. **روش‌شناسی:** این پژوهش با روش توصیفی - همبستگی و بر پایه مدل‌یابی معادلات ساختاری انجام شد. جامعه آماری شامل زنان ۱۸ سال به بالای ساکن شهر تهران در سال ۱۴۰۴ بود که به صورت فعال از اینترنت و شبکه‌های اجتماعی استفاده می‌کردند. نمونه پژوهش شامل ۴۳۱ نفر بود که با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. ابزارهای گردآوری داده‌ها شامل آزمون اعتیاد به اینترنت یانگ، مقیاس کمال‌گرایی چندبعدی، مقیاس نگرش‌های ناکارآمد ۲۶ سؤالی و مقیاس مقایسه اجتماعی بود. داده‌ها با استفاده از نرم‌افزارهای SPSS-۲۷ و AMOS-۲۴ تحلیل شدند. برای بررسی ساختار عاملی ابزارها از تحلیل عاملی تأییدی و برای آزمون روابط میان متغیرها از مدل‌یابی معادلات ساختاری استفاده شد. همچنین جهت بررسی معناداری اثرات میانجی از آزمون سوبل بهره گرفته شد. **یافته‌ها:** نتایج نشان داد مدل مفهومی پژوهش از برازش بسیار مطلوبی برخوردار است ($\chi^2/df=1.058$, $CFI=0.995$, $RMSEA=0.012$). تمامی مسیرهای مستقیم بین ابعاد کمال‌گرایی، نگرش‌های ناکارآمد، مقایسه اجتماعی و اعتیاد به اینترنت معنادار بودند ($P<0.001$). کمال‌گرایی جامعه‌مدار قوی‌ترین اثر را بر نگرش‌های ناکارآمد ($\beta=0.432$) و مقایسه اجتماعی ($\beta=0.560$) داشت. همچنین مقایسه اجتماعی ($\beta=0.365$) و نگرش‌های ناکارآمد ($\beta=0.256$) اثرات معناداری بر اعتیاد به اینترنت نشان دادند. نتایج آزمون سوبل نشان داد نگرش‌های ناکارآمد و مقایسه اجتماعی در رابطه بین کمال‌گرایی خویشتن‌مدار ($Z=6.12$)، دیگرمدار ($Z=4.54$) و جامعه‌مدار ($Z=8.91$) با اعتیاد به اینترنت نقش میانجی معنادار دارند. اثرات غیرمستقیم به ترتیب ۰.۱۷۳، ۰.۱۱۹ و ۰.۳۱۵ به دست آمد که بیانگر میانجی‌گری جزئی در مدل پژوهش است. **نتیجه‌گیری:** یافته‌های پژوهش نشان داد کمال‌گرایی از طریق تقویت نگرش‌های ناکارآمد و افزایش مقایسه اجتماعی می‌تواند زمینه‌ساز افزایش اعتیاد به اینترنت در زنان شود. نتایج حاکی از آن است که عوامل شناختی و اجتماعی نقش مهمی در تبیین رفتارهای اعتیادی مرتبط با اینترنت دارند و توجه به اصلاح باورهای ناکارآمد، کاهش مقایسه اجتماعی و مدیریت کمال‌گرایی ناسازگارانه می‌تواند در طراحی مداخلات پیشگیرانه و درمانی مؤثر باشد. این نتایج همچنین اهمیت رویکردهای شناختی-اجتماعی را در فهم اعتیاد به اینترنت در زنان برجسته می‌کند.

کلیدواژگان: کمال‌گرایی، نگرش‌های ناکارآمد، مقایسه اجتماعی، اعتیاد به اینترنت، زنان



مقدمه

در دهه‌های اخیر، گسترش فناوری‌های دیجیتال و نفوذ روزافزون اینترنت در تمامی ابعاد زندگی فردی و اجتماعی، تحولی بنیادین در سبک زندگی انسان‌ها ایجاد کرده است. اینترنت علاوه بر کارکردهای آموزشی، ارتباطی و تفریحی، به بستری برای شکل‌گیری هویت اجتماعی، تعاملات هیجانی و مدیریت روابط بین‌فردی تبدیل شده است. با وجود مزایای گسترده این فناوری، استفاده افراطی و کنترل‌نشده از اینترنت به یکی از نگرانی‌های مهم حوزه سلامت روان تبدیل شده و مفهوم «اعتیاد به اینترنت» را به‌عنوان یک اختلال رفتاری نوظهور مطرح ساخته است. اعتیاد به اینترنت با ویژگی‌هایی همچون اشتغال ذهنی مداوم با فضای آنلاین، ناتوانی در کنترل مدت استفاده، اختلال در عملکرد تحصیلی و شغلی، و کاهش کیفیت روابط اجتماعی شناخته می‌شود (Lozano-Blasco et al., 2022; Zheng et al., 2025). پژوهش‌های جدید نشان می‌دهند که شیوع اعتیاد به اینترنت در میان نوجوانان و جوانان، به‌ویژه در جوامع شهری و فناوری‌محور، روندی صعودی یافته است و این مسئله به یک چالش جهانی در حوزه بهداشت روان تبدیل شده است (Wu et al., 2025; Yilmaz et al., 2025). فراتحلیل‌های گسترده نیز حاکی از آن‌اند که استفاده افراطی از اینترنت با افسردگی، اضطراب، انزوای اجتماعی، مشکلات تنظیم هیجان و افت عملکرد شناختی همراه است (Ay et al., 2026; Zheng et al., 2025).

در میان گروه‌های مختلف، زنان به دلایل شناختی، اجتماعی و هیجانی، آسیب‌پذیری بیشتری نسبت به پیامدهای منفی استفاده افراطی از اینترنت نشان می‌دهند. شواهد پژوهشی بیانگر آن است که زنان در مقایسه با مردان حساسیت بیشتری نسبت به روابط اجتماعی، ارزیابی بین‌فردی و حفظ پیوندهای عاطفی دارند و همین مسئله می‌تواند آن‌ها را در برابر وابستگی به شبکه‌های اجتماعی و تعاملات مجازی مستعدتر سازد (Yang & Girgus, 2019). از منظر عصب‌روان‌شناختی نیز تفاوت‌های جنسیتی در ساختار «مغز اجتماعی» زنان موجب می‌شود پردازش اطلاعات اجتماعی، مقایسه‌های بین‌فردی و نگرانی درباره پذیرش اجتماعی در آنان شدت بیشتری داشته باشد (Proverbio, 2023). علاوه بر این، فشارهای فرهنگی و رسانه‌ای مرتبط با استانداردهای زیبایی، موفقیت و تأیید اجتماعی، زنان را بیش از مردان در معرض مقایسه اجتماعی و ناراضی‌ت‌ی از خود قرار می‌دهد (Mady et al., 2023). در نتیجه، فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی می‌توانند برای بسیاری از زنان به ابزاری برای کسب تأیید، کاهش تنهایی یا فرار از ناکامی‌های روان‌شناختی تبدیل شوند که این امر احتمال شکل‌گیری رفتارهای اعتیادی را افزایش می‌دهد (Piko et al., 2024; Steinberger & Kim, 2023).

یکی از متغیرهای شخصیتی مهمی که در سال‌های اخیر به‌عنوان عامل خطر در بروز رفتارهای اعتیادی مورد توجه قرار گرفته، کمال‌گرایی است. کمال‌گرایی به تمایل فرد برای دستیابی به استانداردهای بسیار بالا، حساسیت شدید نسبت به اشتباهات و نگرانی افراطی درباره ارزیابی دیگران اشاره دارد. این ویژگی اگرچه در برخی شرایط می‌تواند با پیشرفت و انگیزش بالا همراه باشد، اما در شکل ناسازگارانه خود به اضطراب، استرس، فرسودگی روانی و رفتارهای جبرانی منجر می‌شود (Flett et al., 2022; Homayouni et al., 2024). پژوهش‌ها نشان داده‌اند که افراد کمال‌گرا معمولاً تحمل کمتری نسبت به شکست دارند و در مواجهه با ناکامی، بیشتر به راهبردهای اجتنابی و رفتارهای اعتیادی گرایش پیدا می‌کنند (Cakin et al., 2021; Kun et al., 2020). در این چارچوب، اینترنت و شبکه‌های اجتماعی می‌توانند محیطی فراهم کنند که فرد کمال‌گرا در آن بتواند تصویر مطلوب‌تری از خود ارائه دهد، عملکرد دیگران را ارزیابی کند و از احساس ناکافی بودن موقتاً فاصله بگیرد (Goljovic, 2024).

مطالعات متعدد رابطه میان کمال‌گرایی و اعتیاد به اینترنت را تأیید کرده‌اند. پژوهش‌های یانگ و همکاران نشان داد کمال‌گرایی ناسازگارانه از طریق افسردگی و تفاوت‌های جنسیتی می‌تواند اعتیاد به اینترنت را پیش‌بینی کند (Yang et al., 2021). همچنین مافتتی و اوپاریوک‌دان



گزارش کردند افرادی که به‌صورت افراطی در جستجوی بی‌نقص بودن هستند، در معرض استفاده جبرانی و اعتیادی از اینترنت قرار دارند، زیرا فضای مجازی امکان بازنمایی نسخه‌ای ایده‌آل از خود را برای آنان فراهم می‌سازد (Maftei & Opariuc-Dan, 2023). پژوهش حسن‌زاده بناکار و نصرتی نیز نشان داد کمال‌گرایی همراه با اضطراب اجتماعی و احساس تنهایی می‌تواند به‌طور معناداری وابستگی به اینترنت را افزایش دهد (Hasanzadeh Banakar & Nosrati, 2024). افزون بر این، فلت و همکاران بیان کرده‌اند که کمال‌گرایی جامعه‌محور، یعنی احساس فشار برای کامل بودن از سوی دیگران، یکی از آسیب‌زاترین ابعاد کمال‌گرایی است و با احساس شرم، انزوای اجتماعی و آسیب‌پذیری روان‌شناختی ارتباط قوی دارد (Flett et al., 2022).

یکی از سازوکارهای مهمی که می‌تواند رابطه میان کمال‌گرایی و اعتیاد به اینترنت را تبیین کند، نگرش‌های ناکارآمد است. نظریه شناختی بک بیان می‌کند که افراد دارای نگرش‌های ناکارآمد جهان، خود و آینده را از طریق الگوهای تحریف‌شده شناختی تفسیر می‌کنند و در نتیجه مستعد تجربه هیجان‌های منفی و رفتارهای ناسازگارانه هستند (Beck et al., 2024). نگرش‌های ناکارآمد شامل باورهایی مانند «ارزشمندی من وابسته به موفقیت کامل است» یا «اگر مورد تأیید دیگران نباشم، شکست خورده‌ام» می‌شود که در افراد کمال‌گرا شیوع بیشتری دارد. چنین افرادی در مواجهه با ناکامی یا ارزیابی منفی، به‌جای انعطاف‌پذیری شناختی، دچار خودانتقادی شدید و نشخوار فکری می‌شوند (Niroomand et al., 2023). مطالعات اخیر نشان داده‌اند که نگرش‌های ناکارآمد و دشواری در تنظیم هیجان می‌توانند استفاده اعتیادی از اینترنت را پیش‌بینی کنند (Besharpoor & Ahmadi, 2024a, 2024b). همچنین پژوهش ابهیلاشا و همکاران نشان داد افراد دارای استفاده مشکل‌زا از اینترنت، سطوح بالاتری از باورهای ناکارآمد، تکانشگری و اجبار فکری را تجربه می‌کنند (Abhilasha et al., 2022).

از سوی دیگر، مقایسه اجتماعی یکی دیگر از متغیرهای کلیدی در تبیین رفتارهای اعتیادی مرتبط با اینترنت است. نظریه مقایسه اجتماعی فستینگر بیان می‌کند افراد تمایل دارند توانایی‌ها، موفقیت‌ها و ویژگی‌های خود را از طریق مقایسه با دیگران ارزیابی کنند. ظهور شبکه‌های اجتماعی این فرایند را تشدید کرده است، زیرا کاربران به‌طور مداوم در معرض تصاویر گزینش‌شده و ایده‌آل‌شده زندگی دیگران قرار می‌گیرند (Kim et al., 2021). پژوهش‌ها نشان داده‌اند که مقایسه اجتماعی صعودی با کاهش عزت‌نفس، افزایش احساس ناکافی بودن و وابستگی بیشتر به شبکه‌های اجتماعی همراه است (Piko et al., 2024; Steinberger & Kim, 2023). در میان زنان، این فرایند شدت بیشتری دارد، زیرا آنان بیش از مردان تحت فشار استانداردهای زیبایی و پذیرش اجتماعی قرار دارند (Sulistyo et al., 2022; Thompson & Bardone-Cone, 2022). مطالعات نشان داده‌اند که زنان دارای گرایش کمال‌گرایانه، در مواجهه با تصاویر آرمانی در شبکه‌های اجتماعی، بیشتر دچار نارضایتی بدنی، اضطراب و استفاده وسواسی از فضای مجازی می‌شوند (Etherson et al., 2022; Mady et al., 2023).

پژوهش‌های متعددی ارتباط مستقیم میان مقایسه اجتماعی و اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی را تأیید کرده‌اند. برای مثال، کیم و همکاران نشان دادند که مقایسه اجتماعی یکی از قوی‌ترین پیش‌بینی‌کننده‌های وابستگی به شبکه‌های اجتماعی است (Kim et al., 2021). کانگ و جو نیز گزارش کردند گرایش به مقایسه اجتماعی از طریق شرم درونی‌شده، احتمال اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی را افزایش می‌دهد (Kang & Jo, 2024). همچنین پادیلایه و ستیاسیح در میان نوجوانان علاقه‌مند به فرهنگ کی‌پاپ نشان دادند اضطراب اجتماعی و مقایسه اجتماعی هر دو با اعتیاد به رسانه‌های اجتماعی رابطه معنادار دارند (Padillah & Setiasih, 2024). مطالعات داخلی نیز نشان داده‌اند مقایسه اجتماعی در شبکه‌های مجازی می‌تواند از طریق حسادت و نارضایتی روان‌شناختی به افسردگی و وابستگی اینترنتی منجر شود (Eshaghi et al., 2022; Ghorbani Fard et al., 2021). افزون بر این، ال‌مقداد در مدل «گسست اجتماعی ناشی از کمال‌گرایی» نشان داد کمال‌گرایی جامعه‌محور از طریق جهت‌گیری مقایسه اجتماعی در رسانه‌های اجتماعی می‌تواند انزوای روان‌شناختی را افزایش دهد (El Mokdad, 2020).



با وجود گسترش پژوهش‌ها درباره اعتیاد به اینترنت، هنوز خلأهای مهمی در ادبیات پژوهشی وجود دارد. بسیاری از مطالعات تنها به رابطه مستقیم میان کمال‌گرایی و اعتیاد به اینترنت پرداخته‌اند و کمتر به سازوکارهای شناختی و اجتماعی واسطه توجه کرده‌اند. همچنین در بخش قابل توجهی از تحقیقات، نقش جنسیت به صورت اختصاصی بررسی نشده است، درحالی‌که شواهد نشان می‌دهد زنان به دلیل حساسیت بیشتر نسبت به روابط اجتماعی و ارزیابی دیگران، الگوهای متفاوتی از استفاده اعتیادی از اینترنت را تجربه می‌کنند (Proverbio, 2023; Yang & Girgus, 2019). افزون بر این، پژوهش‌های پیشین غالباً هر یک از متغیرهای کمال‌گرایی، نگرش‌های ناکارآمد یا مقایسه اجتماعی را به طور جداگانه بررسی کرده‌اند و کمتر مدلی جامع برای تبیین تعامل هم‌زمان این متغیرها ارائه شده است (Uy, 2020).

از منظر روش‌شناختی نیز استفاده از مدل‌یابی معادلات ساختاری می‌تواند درک دقیق‌تری از روابط مستقیم و غیرمستقیم میان متغیرها فراهم آورد. این روش امکان بررسی هم‌زمان سازه‌های پنهان و آزمون مدل‌های پیچیده‌تری را فراهم می‌کند و نسبت به روش‌های سنتی همبستگی، قدرت تبیین بیشتری دارد (Amini & Alimohammadlou, 2021). همچنین پژوهش‌های جدید درباره اعتیاد به اینترنت نشان داده‌اند که این پدیده حاصل تعامل چندین عامل شخصیتی، شناختی و اجتماعی است و نمی‌توان آن را صرفاً به یک عامل منفرد تقلیل داد (Mazloomzadeh et al., 2021; Wu et al., 2025).

بنابراین، با توجه به اهمیت روزافزون اعتیاد به اینترنت در میان زنان، نقش تعیین‌کننده کمال‌گرایی در آسیب‌پذیری روان‌شناختی، و تأثیر بالقوه نگرش‌های ناکارآمد و مقایسه اجتماعی در تشدید رفتارهای اعتیادی، بررسی هم‌زمان این متغیرها ضروری به نظر می‌رسد. از این رو، پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش میانجی نگرش‌های ناکارآمد و مقایسه اجتماعی در رابطه بین کمال‌گرایی و اعتیاد به اینترنت در زنان انجام شد.

مواد و روش پژوهش

پژوهش حاضر از نظر هدف، در زمره پژوهش‌های بنیادی - کاربردی قرار می‌گیرد و از نظر ماهیت و روش اجرا، توصیفی - همبستگی است. در این پژوهش تلاش شد روابط بین کمال‌گرایی و اعتیاد به اینترنت با در نظر گرفتن نقش میانجی نگرش‌های ناکارآمد و مقایسه اجتماعی بررسی شود. برای آزمون الگوی مفهومی پژوهش از روش مدل‌یابی معادلات ساختاری استفاده شد. جامعه آماری پژوهش شامل تمامی زنان ۱۸ سال به بالای ساکن شهر تهران در سال ۱۴۰۴ بود که به طور فعال از اینترنت و شبکه‌های اجتماعی استفاده می‌کردند. انتخاب این جامعه به دلیل افزایش استفاده از اینترنت و شبکه‌های اجتماعی در میان زنان و نقش عوامل شناختی و اجتماعی در الگوی استفاده از فضای مجازی انجام شد. همچنین شهر تهران به عنوان یک کلان‌شهر با تنوع فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی بالا، بستر مناسبی برای بررسی عوامل مرتبط با رفتارهای اینترنتی محسوب می‌شود.

برای تعیین حجم نمونه، از معیارهای پیشنهادی در پژوهش‌های مدل‌یابی معادلات ساختاری استفاده شد. بر اساس توصیه گاداگنولی و ویلسر (۱۹۹۴) و کلاین (۲۰۱۱) که حداقل ۱۰ تا ۲۰ نمونه به ازای هر متغیر مشاهده‌شده را پیشنهاد می‌کنند، حجم نمونه مناسب برای این پژوهش حدود ۴۰۰ نفر برآورد شد. در نهایت ۴۳۱ نفر در پژوهش شرکت کردند که این حجم نمونه برای انجام تحلیل‌های پیشرفته آماری از جمله تحلیل عاملی تأییدی و مدل‌یابی معادلات ساختاری کفایت دارد. نمونه‌گیری به شیوه در دسترس انجام شد. به این صورت که لینک پرسشنامه آنلاین از طریق شبکه‌های اجتماعی مانند اینستاگرام، تلگرام و واتساپ در اختیار افراد قرار گرفت. همچنین اطلاع‌رسانی درباره پژوهش در برخی گروه‌ها و صفحات مرتبط با زنان، آموزش و سلامت روان انجام شد و از افراد واجد شرایط دعوت شد تا در پژوهش شرکت کنند. شرکت‌کنندگان پرسشنامه‌ها را به صورت داوطلبانه و ناشناس از طریق فرم الکترونیکی تکمیل کردند.



ملاک‌های ورود به پژوهش شامل زن بودن، سکونت در شهر تهران، داشتن حداقل ۱۸ سال سن، استفاده فعال از اینترنت (حداقل دو ساعت در روز)، داشتن حساب کاربری در دست کم یکی از شبکه‌های اجتماعی و رضایت آگاهانه برای شرکت در پژوهش بود. همچنین ملاک‌های خروج شامل تکمیل نکردن کامل پرسشنامه، ارائه پاسخ‌های غیرواقعی یا ناسازگار، استفاده بسیار محدود از اینترنت (کمتر از یک ساعت در روز) و انصراف از ادامه همکاری در پژوهش بود.

برای گردآوری داده‌ها از چهار ابزار استفاده شد: پرسشنامه کمال‌گرایی چندبعدی تهران (بشارت)، پرسشنامه اعتیاد به اینترنت یانگ، مقیاس نگرش‌های ناکارآمد (DAS-۲۶) و مقیاس مقایسه اجتماعی. پرسشنامه کمال‌گرایی چندبعدی تهران دارای ۳۰ گویه و سه خرده‌مقیاس کمال‌گرایی خویش‌نمدار، دیگرمدار و جامعه‌مدار است که بر اساس طیف لیکرت پنج‌درجه‌ای نمره‌گذاری می‌شود. پرسشنامه اعتیاد به اینترنت یانگ شامل ۲۰ گویه است که میزان استفاده افراطی و مشکل‌زا از اینترنت را ارزیابی می‌کند. مقیاس نگرش‌های ناکارآمد شامل ۲۶ گویه است و الگوهای شناختی منفی و باورهای ناکارآمد فرد را می‌سنجد. همچنین مقیاس مقایسه اجتماعی شامل سه گویه است که میزان تمایل افراد به مقایسه خود با دیگران را ارزیابی می‌کند.

پرسشنامه کمال‌گرایی چند بعدی پرسشنامه چندبعدی کمال‌گرایی یکی از معتبرترین ابزارهای روان‌سنجی در حوزه سنجش

کمال‌گرایی است که در سال ۱۹۹۱ توسط هویت و فلت طراحی شد. این مقیاس، با رویکردی چندبعدی، کمال‌گرایی را در سه بعد خویش‌نمدار، دیگرمدار و جامعه‌مدار مورد بررسی قرار می‌دهد. نسخه فارسی این پرسشنامه توسط محمدعلی بشارت (۱۳۸۴) ترجمه، هنجاریابی و اعتباریابی شده و به‌عنوان «مقیاس کمال‌گرایی چندبعدی تهران» شناخته می‌شود. مقیاس مذکور شامل ۳۰ گویه است که در سه خرده‌مقیاس ده‌سؤالی سازمان یافته‌اند: خرده‌مقیاس کمال‌گرایی خویش‌نمدار شامل ۱۰ تا ۱۰، کمال‌گرایی دیگرمدار شامل ۱۱ تا ۲۰، و کمال‌گرایی جامعه‌مدار شامل ۲۱ تا ۳۰ است. پاسخ‌ها بر اساس طیف لیکرت پنج‌درجه‌ای از «کاملاً مخالف» تا «کاملاً موافق» امتیازدهی می‌شوند و نمرات به‌ترتیب از ۱ تا ۵ به هر گزینه اختصاص می‌یابد. در نتیجه، نمره هر خرده‌مقیاس بین ۱۰ تا ۵۰ و نمره کل پرسشنامه بین ۳۰ تا ۱۵۰ قرار دارد. تفسیر نمرات این پرسشنامه به‌گونه‌ای است که نمرات بالاتر در هر بعد نشان‌دهنده میزان بیشتر کمال‌گرایی در همان بُعد می‌باشند. بر اساس طبقه‌بندی نمرات کل، نمره بین ۳۰ تا ۶۰ نشان‌دهنده کمال‌گرایی پایین، ۶۰ تا ۹۰ سطح متوسط، و بالاتر از ۹۰ حاکی از کمال‌گرایی بالا و افراطی است. روایی و پایایی این ابزار هم در نسخه اصلی و هم در نسخه فارسی تأیید شده است. در پژوهش اولیه هویت و فلت (۱۹۹۱)، ضرایب آلفای کرونباخ برای سه خرده‌مقیاس خویش‌نمدار، دیگرمدار و جامعه‌مدار به‌ترتیب ۰/۸۸، ۰/۸۲ و ۰/۸۱ گزارش شد. در ایران، بشارت (۱۳۸۶) در ساخت و اعتباریابی نسخه فارسی، ضرایب آلفای کرونباخ را برای خرده‌مقیاس‌های خودمحور، دیگرمحور و جامعه‌محور به‌ترتیب ۰/۹۰، ۰/۹۱ و ۰/۸۱ به دست آورد.

آزمون اعتیاد به اینترنت یانگ پرسشنامه اعتیاد به اینترنت یانگ یکی از پرکاربردترین ابزارهای سنجش وابستگی رفتاری به

اینترنت است که نخستین بار توسط کیمبرلی یانگ در سال ۱۹۹۸ طراحی شد. نسخه فارسی این پرسشنامه توسط علوی و همکاران (۱۳۸۹) ترجمه، هنجاریابی و اعتباریابی شده است. این پرسشنامه شامل ۲۰ گویه است و به‌منظور ارزیابی میزان استفاده افراطی و ناسازگارانه از اینترنت و تأثیر آن بر جنبه‌های مختلف زندگی از جمله عملکرد تحصیلی، شغلی، روابط اجتماعی و هیجانی مورد استفاده قرار می‌گیرد. نسخه فارسی این ابزار در ایران در پژوهش‌های متعددی به‌کار گرفته شده و اعتبار آن به‌طور گسترده‌ای بررسی شده است. پرسشنامه IAT از ۲۰ ماده تشکیل شده که پاسخ‌ها به صورت لیکرت پنج‌درجه‌ای از «۱ = به‌ندرت» تا «۵ = همیشه» نمره‌گذاری می‌شوند. به این ترتیب،

¹ Internet Addiction Test (IAT)



نمره نهایی فرد می‌تواند بین ۲۰ تا ۱۰۰ باشد. نمرات به‌دست‌آمده به صورت زیر تفسیر می‌شوند: نمرات بین ۲۰ تا ۴۹ نشان‌دهنده استفاده عادی یا عدم اعتیاد، نمرات بین ۵۰ تا ۷۹ بیانگر استفاده پرخطر یا متوسط، و نمرات بین ۸۰ تا ۱۰۰ حاکی از اعتیاد شدید به اینترنت هستند. بدین ترتیب، نمره‌ی بالاتر در این پرسشنامه نشان‌دهنده‌ی وابستگی بیشتر به اینترنت و کاهش توانایی در کنترل زمان مصرف و تأثیرات آن بر عملکردهای زندگی است. از نظر ساختار روان‌سنجی، مطالعات متعدد داخلی و خارجی پایایی بالای این ابزار را تأیید کرده‌اند.

مقیاس مقایسه اجتماعی^۱ پرسشنامه مقایسه اجتماعی یکی از ابزارهای روان‌سنجی ساده اما مؤثر برای ارزیابی میزان تمایل افراد به مقایسه خود با دیگران است. این پرسشنامه در سال ۲۰۰۷ توسط چان و پرندرگست طراحی شد و با هدف سنجش دو بُعد مقایسه اجتماعی شامل مقایسه با رسانه‌ها و مقایسه با دوستان و همسالان تدوین گردیده است. نسخه فارسی این پرسشنامه توسط قربانی فرد (۲۰۲۱) ترجمه، هنجاریابی و اعتباریابی شده است. این ساختار این ابزار بسیار مختصر و کاربردی است و تنها شامل ۳ گویه می‌باشد که هر یک از طریق مقیاس لیکرت پنج‌درجه‌ای (از ۱ = کاملاً مخالف تا ۵ = کاملاً موافق) نمره‌گذاری می‌شوند. به این ترتیب، دامنه نمرات کل از ۳ تا ۱۵ متغیر است، که نمره بالاتر بیانگر میزان بیشتر مقایسه اجتماعی در فرد می‌باشد. از نظر روایی و پایایی، چندین مطالعه داخلی اعتبار مناسب این ابزار را تأیید کرده‌اند.

پرسشنامه نگرش‌های ناکارآمد (DAS-۲۶)^۲ مقیاس نگرش‌های ناکارآمد یکی از پرکاربردترین ابزارهای سنجش آسیب‌پذیری شناختی و افکار منفی در روان‌شناسی شناختی است که در سال ۱۹۷۸ توسط وایزمن و بک طراحی شد. این مقیاس با هدف ارزیابی نگرش‌های منفی زیربنایی افراد که معمولاً در شکل‌گیری و تداوم اختلالات روانی، به‌ویژه افسردگی، نقش دارند طراحی شده و به‌صورت گسترده در درمان‌های شناختی مورد استفاده قرار گرفته است. نسخه ترجمه و اصلاح‌شده‌ی ایرانی این پرسشنامه توسط ابراهیمی و موسوی (۱۳۹۲) ارائه شده است که شامل ۲۶ گویه است که بر اساس تحلیل عاملی از نسخه اولیه‌ی ۴۰ سؤال مشتق شده و ساختار عاملی قابل قبولی را در جامعه‌ی ایرانی نشان داده است (ابراهیمی و موسوی، ۱۳۹۲). پاسخ‌دهی به گویه‌ها در این مقیاس بر اساس طیف لیکرت هفت‌درجه‌ای انجام می‌گیرد که از «کاملاً مخالفم» (نمره ۱) تا «کاملاً موافقم» (نمره ۷) نمره‌گذاری می‌شود. نمرات بالاتر در این مقیاس، نشان‌دهنده‌ی شدت بالاتر نگرش‌های ناکارآمد و تحریف‌های شناختی است. نمره کل پرسشنامه بین ۲۶ تا ۱۸۲ متغیر است. تفسیر نمرات بر اساس دامنه‌ی نهایی بستگی به گروه نمونه دارد، ولی در اغلب موارد نمرات بالاتر از حد میانگین، شاخصی از وجود نگرش‌های منفی، انتظارات غیرواقع‌بینانه، نیاز به تأیید دیگران، و خودانتقادی بالا تلقی می‌شوند. تحلیل عاملی نسخه‌ی ایرانی DAS-۲۶ چهار عامل اصلی موفقیت-کمال‌طلبی، نیاز به تأیید دیگران، نیاز به راضی کردن دیگران و آسیب‌پذیری-ارزیابی عملکرد را مشخص کرد. در پژوهش ابراهیمی و موسوی (۱۳۹۲)، پایایی درونی مقیاس با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۹۲ و روایی همگرایی آن با پرسشنامه سلامت عمومی GHQ-۲۸ تأیید شد.

داده‌های گردآوری‌شده ابتدا با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۷ برای محاسبه شاخص‌های آمار توصیفی، بررسی نرمال بودن داده‌ها و محاسبه ضرایب پایایی تحلیل شدند. سپس برای بررسی ساختار عاملی ابزارها از تحلیل عاملی تأییدی و برای آزمون مدل مفهومی پژوهش از مدل‌یابی معادلات ساختاری با استفاده از نرم‌افزار AMOS نسخه ۲۴ استفاده شد. همچنین برای بررسی معناداری اثرات میانجی نگرش‌های ناکارآمد و مقایسه اجتماعی از آزمون سوبل استفاده شد.

¹ Social comparison Scale

² Dysfunctional Attitude Scale



یافته‌ها

نمونه پژوهش شامل ۴۳۱ نفر بود که بیشترین گروه سنی ۱۸ تا ۲۵ سال (۳۲.۷٪) بودند؛ ۵۰.۶٪ متأهل و ۶۰.۸٪ بدون فرزند گزارش شدند. از نظر تحصیلات، بیشترین فراوانی مربوط به کارشناسی (۴۳.۶٪) و از نظر وضعیت شغلی دانشجوی (۴۰.۸٪) بود و اغلب افراد وضعیت اقتصادی متوسط (۵۹.۶٪) داشتند. همچنین بیشترین استفاده از شبکه‌های اجتماعی مربوط به تلگرام (۸۴٪)، اینستاگرام (۸۰٪) و واتساپ (۶۳.۱٪) بود. از نظر میزان استفاده از اینترنت، بیشترین افراد روزانه ۲ تا ۳ ساعت (۳۸.۵٪) از اینترنت استفاده می‌کردند (جدول ۱).

جدول ۱

توصیف ویژگی‌های جمعیت‌شناختی نمونه پژوهش

متغیر	طبقه	فراوانی	درصد
سن	۱۸ تا ۲۵ سال	۱۴۱	۳۲.۷
	۲۶ تا ۳۵ سال	۱۰۶	۲۴.۶
	۳۶ تا ۴۵ سال	۱۲۲	۲۸.۳
	۴۶ سال به بالا	۶۲	۱۴.۴
وضعیت تأهل	مجرد	۲۱۳	۴۹.۴
	متأهل	۲۱۸	۵۰.۶
داشتن فرزند	ندارم	۲۶۲	۶۰.۸
	دارم	۱۶۹	۳۹.۲
تحصیلات	دیپلم و پایین‌تر	۳۴	۷.۹
	کاردانی	۱۹	۴.۴
	کارشناسی	۱۸۸	۴۳.۶
	کارشناسی ارشد	۱۵۷	۳۶.۴
	دکتری و بالاتر	۳۳	۷.۷
وضعیت شغلی	دانشجو	۱۷۶	۴۰.۸
	خانه‌دار	۷۹	۱۸.۳
	شاغل	۱۶۲	۳۷.۶
	بیکار	۱۴	۳.۲
وضعیت اقتصادی	بد	۵	۱.۲
	ضعیف	۳۸	۸.۸
	متوسط	۲۵۷	۵۹.۶
	خوب	۱۲۱	۲۸.۱
	عالی	۱۰	۲.۳
استفاده از اینستاگرام	بله	۳۴۵	۸۰
	خیر	۸۶	۲۰
استفاده از واتساپ	بله	۲۷۲	۶۳.۱
	خیر	۱۵۹	۳۶.۹
استفاده از تلگرام	بله	۳۶۲	۸۴
	خیر	۶۹	۱۶
استفاده از یوتیوب	بله	۸۸	۲۰.۴
	خیر	۳۴۳	۷۹.۶
استفاده از تیک‌تاک	بله	۳	۰.۷



۹۹.۳	۴۲۸	خیر	
۷.۴	۳۲	بله	استفاده از اینترنت
۹۲.۶	۳۹۹	خیر	
۰.۹	۴	بله	عدم استفاده از شبکه‌ها
۹۹.۱	۴۲۷	خیر	
۶.۵	۲۸	بله	استفاده از همه شبکه‌ها
۹۳.۵	۴۰۳	خیر	
۶.۷	۲۹	کمتر از ۱ ساعت	میانگین ساعات استفاده اینترنت
۳۸.۵	۱۶۶	۲ تا ۳ ساعت	
۳۲.۵	۱۴۰	۳ تا ۵ ساعت	
۱۵.۳	۶۶	۵ تا ۸ ساعت	
۷	۳۰	۸ ساعت و بیشتر	

جدول ۲

شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیر	میانگین	انحراف معیار	حداقل	حداکثر
اعتیاد به اینترنت	۵۹.۹۱	۲۱.۹۵	۲۰	۱۰۰
کمال‌گرایی خویش‌مدار	۲۹.۹۵	۱۱.۲۷	۱۰	۵۰
کمال‌گرایی دیگرمدار	۲۹.۹۵	۱۱.۳۲	۱۰	۵۰
کمال‌گرایی جامعه‌مدار	۲۹.۹۵	۱۰.۹۴	۱۰	۵۰
مقایسه اجتماعی	۸.۹۹	۳.۷۴	۳	۱۵
نگرش‌های ناکارآمد کل	۷۷.۸۸	۲۵.۸۹	۲۷	۱۳۰
موفقیت-کمال‌طلبی	۳۸.۹۴	۱۳.۷۲	۱۳	۶۵
نیاز به تأیید دیگران	۱۱.۹۸	۴.۵۳	۴	۲۰
نیاز به راضی کردن دیگران	۱۴.۹۸	۵.۴۸	۵	۲۵
آسیب‌پذیری-ارزشیابی عملکرد	۱۱.۹۸	۴.۶۲	۴	۲۰

میانگین نمرات در جدول ۲ نشان داد که اعتیاد به اینترنت در سطح متوسط رو به بالا قرار دارد (میانگین ۵۹.۹۱، انحراف معیار ۲۱.۹۵)، و هر سه بعد کمال‌گرایی نیز در سطح متوسط گزارش شدند (میانگین‌های برابر با ۲۹.۹۵). همچنین میانگین مقایسه اجتماعی ۸.۹۹ و نگرش‌های ناکارآمد ۷۷.۸۸ بود که نشان‌دهنده گرایش نسبتاً بالا به الگوهای ناکارآمد شناختی در نمونه است. زیرمؤلفه‌های نگرش‌های ناکارآمد نیز در سطوح متوسط قرار گرفتند.



جدول ۳

ماتریس همبستگی بین متغیرهای پژوهش

متغیرها	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۱. اعتیاد به اینترنت	۱									
۲. کمال‌گرایی خویش‌مدار	۰.۶۵۱	۱								
۳. کمال‌گرایی دیگرمدار	۰.۵۷۴	۰.۵۵۵	۱							
۴. مال‌گرایی جامعه‌مدار	۰.۶۷۷	۰.۳۹۶	۰.۳۲۱	۱						
۵. مقایسه اجتماعی	۰.۷۴۰	۰.۵۲۱	۰.۴۵۳	۰.۶۳۷	۱					
۶. موفقیت-کامل‌طلبی	۰.۶۸۶	۰.۵۶۲	۰.۴۹۸	۰.۵۷۱	۰.۵۳۴	۱				
۷. نیاز به تأیید دیگران	۰.۶۳۳	۰.۵۲۴	۰.۴۸۸	۰.۴۹۳	۰.۵۰۳	۰.۷۴۴	۱			
۸. نیاز به راضی‌کردن دیگران	۰.۶۴۷	۰.۵۴۳	۰.۴۵۷	۰.۵۳۴	۰.۵۱۰	۰.۷۶۹	۰.۷۰۴	۱		
۹. آسیب‌پذیری - ارزشیابی عملکرد	۰.۶۷۸	۰.۵۵۴	۰.۴۷۸	۰.۵۴۰	۰.۵۵۸	۰.۷۸۴	۰.۷۲۵	۰.۷۲۳	۱	
۱۰. نگرش‌های ناکارآمد کل	۰.۷۳۳	۰.۶۰۴	۰.۵۳۲	۰.۵۹۸	۰.۵۷۹	۰.۹۶۳	۰.۸۴۸	۰.۸۷۲	۰.۸۷۴	۱

بر اساس جدول ۳، بین اعتیاد به اینترنت و متغیرهای پژوهش همبستگی مثبت و معناداری مشاهده شد؛ به طوری که بیشترین همبستگی با کمال‌گرایی خویش‌مدار (۰.۶۵۱) و مقایسه اجتماعی (۰.۶۳۷) گزارش گردید. همچنین ابعاد مختلف نگرش‌های ناکارآمد نیز با اعتیاد به اینترنت رابطه مثبت داشتند. به طور کلی نتایج نشان می‌دهد با افزایش کمال‌گرایی، مقایسه اجتماعی و نگرش‌های ناکارآمد، میزان اعتیاد به اینترنت نیز افزایش می‌یابد.

جدول ۴

شاخص‌های برازش مدل اندازه‌گیری

شاخص	مقدار	معیار پذیرفتنی	تفسیر
χ^2	۱۶۱۰/۹۵۳	-	-
df	۱۵۲۴	-	-
χ^2/df	۱/۰۵۷	کمتر از ۳	بسیار مطلوب
GFI	۰/۸۹۰	$\geq 0/۸۵$	برازش خوب
AGFI	۰/۸۸۰	$\geq 0/۸۵$	برازش خوب

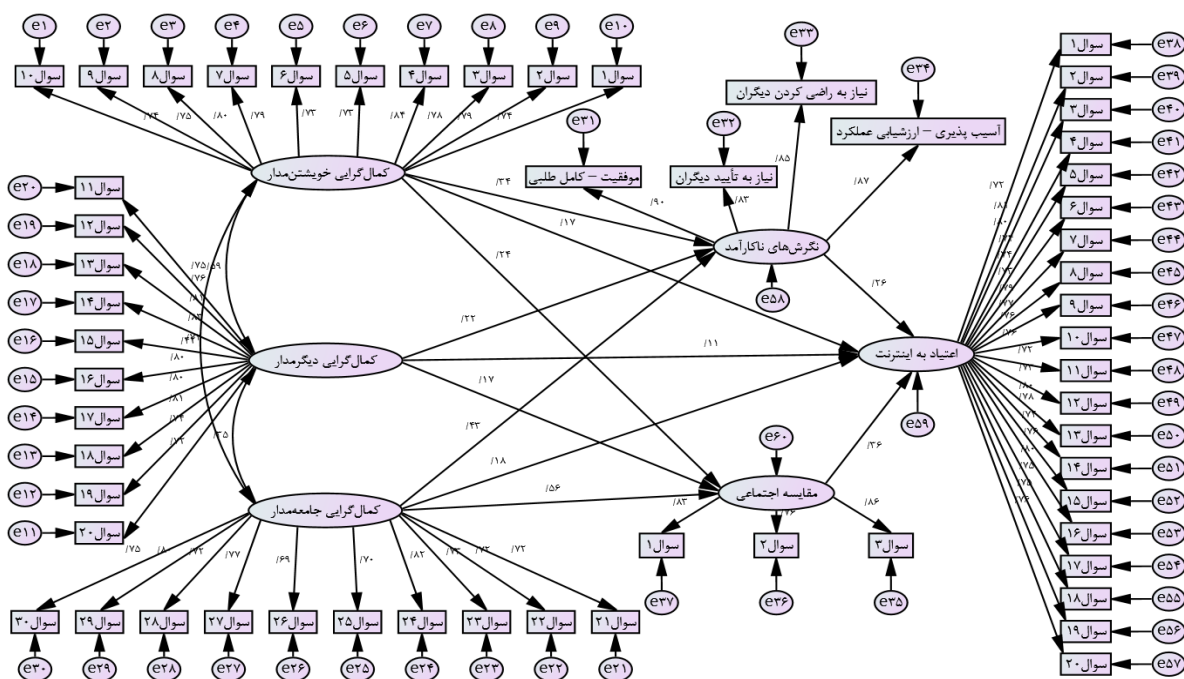


RMR	۰/۱۱۴	هر چه کوچک‌تر بهتر	قابل قبول
CFI	۰/۹۹۵	$0.90 \leq$	برازش عالی
TLI (NNFI)	۰/۹۹۵	$0.90 \leq$	برازش عالی
NFI	۰/۹۱۵	$0.90 \leq$	برازش مناسب
RMSEA	۰/۰۱۲	$0.08 \geq$	بسیار عالی
PCLOSE	۱	$0.05 \leq$	تأیید RMSEA پایین
PNFI	۰/۸۷۳	$0.50 \leq$	برازش مقتصدانه مناسب
PCFI	۰/۹۵۰	$0.50 \leq$	برازش مقتصدانه عالی
HOELTER .۰۵	۴۳۲	$200 \leq$	کفایت حجم نمونه
HOELTER .۰۱	۴۴۲	$200 \leq$	کفایت حجم نمونه

بر اساس جدول ۴، شاخص‌های برازش مدل اندازه‌گیری در وضعیت مطلوب تا عالی قرار دارند؛ نسبت χ^2/df برابر ۱.۰۵۷ بوده که نشان‌دهنده برازش بسیار خوب مدل است. شاخص‌های CFI و TLI هر دو ۰.۹۹۵ و RMSEA برابر ۰.۰۱۲ به دست آمد که بیانگر برازش عالی مدل است. همچنین شاخص‌های مقتصدانه (PNFI=۰.۸۷۳ و PCFI=۰.۹۵۰) و مقادیر هولتر بالاتر از ۴۰۰، کفایت مناسب حجم نمونه و پایداری مدل را تأیید می‌کنند.

شکل ۱

مدل ساختاری پژوهش در حالت ضرایب استاندارد





جدول ۵

شاخص‌های برازش مدل ساختاری

شاخص	مقدار	معیار قابل قبول	نتیجه
χ^2	۱۶۱۳.۴۴۹	کمتر بهتر	مطلوب
df	۱۵۲۵	-	-
χ^2/df	۱.۰۵۸	کمتر از ۳	بسیار مطلوب
RMSEA	۰.۰۱۲	کمتر از ۰.۰۶	عالی
PCLOSE	۱.۰۰۰	بزرگ‌تر از ۰.۰۵	عالی
GFI	۰.۸۸۹	بالاتر از ۰.۸۵	مطلوب
AGFI	۰.۸۸۰	بالاتر از ۰.۸۰	مطلوب
CFI	۰.۹۹۵	بالاتر از ۰.۹۵	عالی
TLI	۰.۹۹۵	بالاتر از ۰.۹۵	عالی
NFI	۰.۹۱۵	بالاتر از ۰.۹۰	مطلوب
IFI	۰.۹۹۵	بالاتر از ۰.۹۵	عالی

جدول ۵ نشان می‌دهد مدل ساختاری از برازش بسیار مطلوبی برخوردار است؛ به طوری که نسبت χ^2/df برابر ۱.۰۵۸ و مقدار $RMSEA=0.012$ بیانگر برازش عالی مدل است. همچنین شاخص‌های CFI ، TLI و IFI برابر ۰.۹۹۵ و شاخص‌های $GFI=0.889$ و $AGFI=0.880$ در سطح مطلوب قرار دارند. بنابراین مدل ساختاری پژوهش از برازش مناسب برخوردار بوده و قابلیت تبیین روابط بین متغیرها را دارد.

جدول ۶

ضرایب مسیرهای مدل ساختاری (غیراستاندارد و استاندارد شده)

مسیر	غیراستاندارد	استاندارد شده	SE	CR	P
کمال‌گرایی خویش‌مدار ← نگرش‌های ناکارآمد	۳.۹۸۱	۰.۳۳۹	۰.۵۷۴	۶.۹۳۳	۰/۰۰۱
کمال‌گرایی جامعه‌مدار ← نگرش‌های ناکارآمد	۵.۲۶۱	۰.۴۳۲	۰.۵۴۳	۹.۶۸۸	۰/۰۰۱
کمال‌گرایی دیگرمدار ← نگرش‌های ناکارآمد	۲.۷۰۲	۰.۲۲۳	۰.۵۵۲	۴.۸۹۱	۰/۰۰۱
کمال‌گرایی خویش‌مدار ← مقایسه اجتماعی	۰.۲۷۳	۰.۲۳۶	۰.۰۶۰	۴.۵۸۸	۰/۰۰۱
کمال‌گرایی جامعه‌مدار ← مقایسه اجتماعی	۰.۶۷۰	۰.۵۶۰	۰.۰۶۲	۱۰.۸۶۱	۰/۰۰۱
کمال‌گرایی دیگرمدار ← مقایسه اجتماعی	۰.۲۰۲	۰.۱۷۰	۰.۰۵۸	۳.۴۷۶	۰/۰۰۱
نگرش‌های ناکارآمد ← اعتیاد به اینترنت	۰.۰۲۱	۰.۲۵۶	۰.۰۰۴	۵.۳۱۵	۰/۰۰۱
مقایسه اجتماعی ← اعتیاد به اینترنت	۰.۳۰۵	۰.۳۶۵	۰.۰۴۵	۶.۷۳۸	۰/۰۰۱
کمال‌گرایی خویش‌مدار ← اعتیاد به اینترنت	۰.۱۶۲	۰.۱۶۸	۰.۰۴۰	۴.۰۴۲	۰/۰۰۱
کمال‌گرایی دیگرمدار ← اعتیاد به اینترنت	۰.۱۰۸	۰.۱۰۸	۰.۰۳۶	۲.۹۷۲	۰/۰۰۳
کمال‌گرایی جامعه‌مدار ← اعتیاد به اینترنت	۰.۱۸۲	۰.۱۸۱	۰.۰۴۹	۳.۷۲۸	۰/۰۰۱



جدول ۶ نشان می‌دهد تمامی مسیرهای مدل ساختاری معنادارند؛ به طوری که کمال‌گرایی جامعه‌مدار قوی‌ترین اثر را بر نگرش‌های ناکارآمد ($\beta=0.432$) و مقایسه اجتماعی ($\beta=0.560$) دارد. همچنین مقایسه اجتماعی ($\beta=0.365$) و نگرش‌های ناکارآمد ($\beta=0.256$) بیشترین اثر را بر اعتیاد به اینترنت نشان دادند. این نتایج الگوی علی مدل را به طور کامل تأیید می‌کند.

جدول ۷

اثرات مستقیم، غیرمستقیم، کل و آزمون سوبل

مسیر	اثرات مستقیم	اثرات غیر مستقیم	اثرات کل	آزمون سوبل	سطح معنی داری
کمال‌گرایی خویش‌مدار ← اعتیاد به اینترنت	۰.۱۶۸	۰.۱۷۳	۰.۳۴۱	۶.۱۲	۰/۰۰۱
کمال‌گرایی دیگرمدار ← اعتیاد به اینترنت	۰.۱۰۸	۰.۱۱۹	۰.۲۲۸	۴.۵۴	۰/۰۰۱
کمال‌گرایی جامعه‌مدار ← اعتیاد به اینترنت	۰.۱۸۱	۰.۳۱۵	۰.۴۹۶	۸.۹۱	۰/۰۰۱

جدول ۷ بیان می‌کند هر سه بعد کمال‌گرایی دارای اثر مستقیم و غیرمستقیم معنادار بر اعتیاد به اینترنت هستند؛ به طوری که قوی‌ترین اثر کل مربوط به کمال‌گرایی جامعه‌مدار (0.496) است. مقادیر آزمون سوبل (بین ۴.۵۴ تا ۸.۹۱) نشان‌دهنده میانجی‌گری معنادار نگرش‌های ناکارآمد و مقایسه اجتماعی است. از آنجاکه مسیرهای مستقیم نیز معنادارند، میانجی‌گری از نوع جزئی است.

بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که مدل ساختاری نقش میانجی نگرش‌های ناکارآمد و مقایسه اجتماعی در رابطه بین کمال‌گرایی و اعتیاد به اینترنت در زنان از برازش مطلوبی برخوردار است. شاخص‌های برازش مدل، از جمله $\chi^2/df=1.058$ و $CFI=0.995$ و $RMSEA=0.012$ نشان دادند که الگوی پیشنهادی پژوهش با داده‌های تجربی هم‌خوانی بسیار بالایی دارد. این نتیجه بیانگر آن است که اعتیاد به اینترنت در زنان را نمی‌توان صرفاً بر اساس میزان دسترسی به اینترنت یا جذابیت‌های فضای مجازی تبیین کرد، بلکه این پدیده حاصل تعامل پیچیده میان ویژگی‌های شخصیتی، الگوهای شناختی و فرایندهای اجتماعی است. این یافته با رویکردهای نوین در حوزه اعتیاد رفتار همسو است که اعتیاد به اینترنت را نتیجه تعامل میان آسیب‌پذیری‌های فردی، دشواری‌های تنظیم هیجان، باورهای ناکارآمد و الگوهای مقایسه‌ای در محیط دیجیتال می‌دانند (Ay et al., 2026; Wu et al., 2025; Zheng et al., 2025). همچنین هم‌راستا با شواهد فراتحلیلی، نتایج حاضر نشان می‌دهد که اعتیاد به اینترنت در جمعیت‌های جوان و بزرگسال نه تنها با مصرف زیاد اینترنت، بلکه با عوامل روان‌شناختی زمینه‌ساز مانند اضطراب، افسردگی، تنهایی، خودارزیابی منفی و ناتوانی در کنترل هیجان همراه است (Lozano-Blasco et al., 2022; Yilmaz et al., 2025). از این منظر، مدل حاضر تأیید می‌کند که کمال‌گرایی در زنان زمانی به یک عامل خطر مهم برای اعتیاد به اینترنت تبدیل می‌شود که با نگرش‌های ناکارآمد و مقایسه اجتماعی پیوند بخورد.

نتایج مسیرهای مستقیم نشان داد که هر سه بعد کمال‌گرایی، یعنی کمال‌گرایی خویش‌مدار، دیگرمدار و جامعه‌مدار، اثر معناداری بر اعتیاد به اینترنت دارند. این یافته با پژوهش‌هایی همخوان است که نشان داده‌اند کمال‌گرایی ناسازگارانه می‌تواند زمینه‌ساز رفتارهای اعتیادی و استفاده جبرانی از اینترنت باشد (Maftai & Opariuc-Dan, 2023; Yang et al., 2021). افراد کمال‌گرا معمولاً استانداردهای سخت‌گیرانه‌ای برای خود یا دیگران تعیین می‌کنند و در صورت ناکامی در دستیابی به این استانداردها، هیجان‌هایی مانند شرم، اضطراب، ناکامی و خودانتقادی را تجربه می‌کنند. در چنین شرایطی، فضای مجازی می‌تواند به محیطی برای فرار از فشارهای واقعی، جبران احساس ناکامی و ساختن تصویری



مطلوب‌تر از خود تبدیل شود. این تبیین با یافته‌هایی همسو است که کمال‌گرایی را نه تنها در اعتیاد به اینترنت، بلکه در سایر رفتارهای اعتیادی و اجبارگونه نیز مؤثر دانسته‌اند (Cakin et al., 2021; Kun et al., 2020). همچنین پژوهش گولیویچ نشان داده است که خودنمایی کمال‌گرایانه و انگیزه‌های مرتبط با استفاده از اینستاگرام می‌توانند گرایش به اعتیاد به تلفن هوشمند را افزایش دهند (Goljovic, 2024). بنابراین، اینترنت برای افراد کمال‌گرا صرفاً ابزار ارتباطی نیست، بلکه می‌تواند به بستری برای کنترل تصویر خود، ارزیابی دیگران و کاهش موقت تنش روانی تبدیل شود.

در میان ابعاد کمال‌گرایی، کمال‌گرایی جامعه‌مدار قوی‌ترین اثر را بر نگرش‌های ناکارآمد، مقایسه اجتماعی و اعتیاد به اینترنت نشان داد. این یافته اهمیت فشارهای اجتماعی ادراک‌شده را در تبیین استفاده اعتیادی از اینترنت در زنان برجسته می‌کند. کمال‌گرایی جامعه‌مدار به این معناست که فرد احساس می‌کند دیگران از او انتظار دارند کامل، موفق، جذاب و بی‌نقص باشد. چنین فشاری به‌ویژه در بافت زندگی زنان، که با انتظارات اجتماعی، معیارهای زیبایی، نقش‌های خانوادگی و ارزیابی‌های بین‌فردی مواجه‌اند، می‌تواند آثار روان‌شناختی عمیقی داشته باشد. این نتیجه با دیدگاه فلت و همکاران همسو است که کمال‌گرایی جامعه‌مدار را یکی از مخرب‌ترین ابعاد کمال‌گرایی می‌دانند و آن را با شرم، گسست اجتماعی، افسردگی و آسیب‌پذیری روانی مرتبط می‌کنند (Flett et al., 2022). همچنین پژوهش‌های مرتبط با زنان نشان داده‌اند که فشار رسانه‌ای و اجتماعی برای دستیابی به معیارهای ایده‌آل زیبایی و موفقیت می‌تواند موجب نارضایتی از خود، آشفتگی بدنی و استفاده افراطی از شبکه‌های اجتماعی شود (Mady et al., 2023; Sulistyio et al., 2022; Thompson & Bardone-Cone, 2022). بنابراین، در زنان دارای کمال‌گرایی جامعه‌مدار، اینترنت می‌تواند به فضایی تبدیل شود که در آن فرد دائماً تلاش می‌کند فاصله میان خود واقعی و خود ایده‌آل را از طریق مشاهده، مقایسه و بازنمایی آنلاین کاهش دهد.

یافته دیگر پژوهش نشان داد که نگرش‌های ناکارآمد اثر معناداری بر اعتیاد به اینترنت دارند و در رابطه میان ابعاد کمال‌گرایی و اعتیاد به اینترنت نقش میانجی ایفا می‌کنند. این نتیجه با نظریه شناختی بک هم‌راستا است که بر نقش باورهای بنیادین منفی، تحریف‌های شناختی و نگرش‌های غیرمنعطف در شکل‌گیری آسیب‌های روان‌شناختی تأکید دارد (Beck et al., 2024). بر اساس این دیدگاه، افراد کمال‌گرا معمولاً ارزشمندی خود را مشروط به موفقیت، تأیید دیگران یا اجتناب از اشتباه می‌دانند. چنین نگرش‌هایی موجب می‌شود که هر تجربه شکست یا هر نشانه‌ای از ناکامل بودن، به‌صورت تهدیدی نسبت به ارزشمندی فرد تفسیر شود. در این حالت، اینترنت می‌تواند به‌عنوان یک راهبرد مقابله‌ای ناسازگارانه برای فرار از افکار منفی، کاهش اضطراب یا کسب تأیید بیرونی مورد استفاده قرار گیرد. این یافته با پژوهش‌های بشرپور و احمدی همسو است که نشان دادند نگرش‌های ناکارآمد و دشواری تنظیم هیجان از پیش‌بین‌های مهم استفاده اعتیادی از اینترنت هستند (Besharpoor & Ahmadi, 2024a, 2024b). همچنین پژوهش اهبیلاشا و همکاران نشان داد افراد دارای استفاده مشکل‌زا از اینترنت، سطوح بالاتری از باورهای ناکارآمد، اجبار فکری و تکانشگری دارند (Abhilasha et al., 2022). از این منظر، نگرش‌های ناکارآمد مسیر شناختی مهمی هستند که از طریق آن کمال‌گرایی به اعتیاد به اینترنت منتهی می‌شود.

نقش میانجی نگرش‌های ناکارآمد در این پژوهش را می‌توان از منظر خودانتقادی و نیاز به تأیید نیز تبیین کرد. زنان کمال‌گرا، به‌ویژه هنگامی که احساس می‌کنند باید با انتظارات اجتماعی یا معیارهای بیرونی هماهنگ باشند، ممکن است باورهایی مانند «اگر کامل نباشم، پذیرفته نمی‌شوم» یا «ارزش من به موفقیت و تأیید دیگران وابسته است» را درونی کنند. این باورها سطح اضطراب و تنش روانی را افزایش می‌دهند و فرد را به سمت رفتارهای جبرانی سوق می‌دهند. پژوهش نیرومند و همکاران نشان داده است که نگرش‌های ناکارآمد با احساس تنهایی و آسیب‌پذیری روان‌شناختی در زنان ارتباط دارند (Niroomand et al., 2023). همچنین پژوهش مظلوم‌زاده و همکاران نقش دشواری‌های تنظیم هیجان را در رابطه با اعتیاد به اینترنت برجسته کرده است (Mazloomzadeh et al., 2021). بنابراین، می‌توان گفت که



نگرش‌های ناکارآمد موجب می‌شوند فرد در برابر هیجان‌های منفی ناشی از کمال‌گرایی، به‌جای استفاده از راهبردهای سازگاران، به اینترنت به‌عنوان منبع تسکین فوری، حواس‌پرتی یا کسب تأیید پناه ببرد.

یافته مهم دیگر پژوهش حاضر نقش معنادار مقایسه اجتماعی در پیش‌بینی اعتیاد به اینترنت و میانجی‌گری رابطه میان کمال‌گرایی و اعتیاد به اینترنت بود. نتایج نشان داد مقایسه اجتماعی اثر مستقیمی قوی‌تر از نگرش‌های ناکارآمد بر اعتیاد به اینترنت دارد. این یافته با ماهیت شبکه‌های اجتماعی کاملاً همخوان است؛ زیرا شبکه‌های اجتماعی محیطی مملو از تصاویر انتخاب‌شده، موفقیت‌های برجسته‌شده و روایت‌های ایده‌آل‌شده از زندگی دیگران هستند. افراد کمال‌گرا در چنین محیطی بیش از دیگران خود را با استانداردهای بیرونی مقایسه می‌کنند و در صورت احساس عقب‌ماندگی، ناکافی‌بودن یا شکست، زمان بیشتری را در فضای مجازی صرف می‌کنند. پژوهش کیم و همکاران نشان داد مقایسه اجتماعی از عوامل مهم وابستگی به شبکه‌های اجتماعی است (Kim et al., 2021). همچنین استینبرگر و کیم نشان دادند که مقایسه اجتماعی توانایی و ترس از دست‌دادن فرصت‌ها می‌تواند رابطه میان بهزیستی ذهنی و اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی را میانجی‌گری کنند (Steinberger & Kim, 2023). این یافته‌ها با نتایج پژوهش حاضر همسو هستند و نشان می‌دهند که مقایسه اجتماعی یکی از مکانیسم‌های اصلی در تبدیل استفاده عادی از اینترنت به استفاده اعتیادی است.

در زنان، مقایسه اجتماعی می‌تواند اثر عمیق‌تری بر اعتیاد به اینترنت داشته باشد، زیرا زنان معمولاً بیش از مردان با فشارهای مربوط به ظاهر، جذابیت، موفقیت اجتماعی و حفظ روابط مثبت مواجه‌اند. پژوهش یانگ و گیرگوس نشان داده است که زنان بیش از مردان به حفظ روابط اجتماعی مثبت اهمیت می‌دهند و این حساسیت می‌تواند آنان را نسبت به ارزیابی دیگران آسیب‌پذیرتر کند (Yang & Girgus, 2019). از سوی دیگر، یافته‌های پرووربیو درباره تفاوت‌های جنسیتی در شناخت اجتماعی نشان می‌دهد زنان حساسیت بیشتری نسبت به محرک‌های اجتماعی و روابط بین‌فردی دارند (Proverbio, 2023). بنابراین، هنگامی که زنان کمال‌گرا در معرض محتوای مقایسه‌ای شبکه‌های اجتماعی قرار می‌گیرند، احتمال دارد این محتوا را نه فقط به‌عنوان اطلاعات بیرونی، بلکه به‌عنوان معیاری برای قضاوت درباره ارزشمندی خود تجربه کنند. این تبیین با پژوهش اترسون و همکاران همخوان است که نشان دادند کمال‌گرایی پس از مقایسه اجتماعی ظاهرمحور، آسیب‌پذیری روان‌شناختی را افزایش می‌دهد (Etherson et al., 2022). همچنین مطالعات داخلی و خارجی نشان داده‌اند که مقایسه اجتماعی صعودی در شبکه‌های مجازی می‌تواند به حسادت، افسردگی، نارضایتی از خود و رفتارهای وابسته به اینترنت منجر شود (Casingcasing et al., 2023; Eshaghi et al., 2022).

نتایج آزمون سوپل نیز نشان داد که نگرش‌های ناکارآمد و مقایسه اجتماعی در رابطه میان هر سه بعد کمال‌گرایی و اعتیاد به اینترنت نقش میانجی معنادار دارند. از آنجا که مسیرهای مستقیم نیز همچنان معنادار باقی ماندند، نوع میانجی‌گری در مدل پژوهش حاضر جزئی است. این بدان معناست که کمال‌گرایی هم به‌طور مستقیم و هم از طریق سازوکارهای شناختی و اجتماعی می‌تواند اعتیاد به اینترنت را افزایش دهد. قوی‌ترین اثر غیرمستقیم مربوط به کمال‌گرایی جامعه‌مدار بود که نشان می‌دهد فشار ادراک‌شده از سوی دیگران بیش از سایر ابعاد کمال‌گرایی از طریق نگرش‌های ناکارآمد و مقایسه اجتماعی به اعتیاد اینترنتی منتهی می‌شود. این نتیجه با مدل گسست اجتماعی ناشی از کمال‌گرایی همخوان است که نشان می‌دهد کمال‌گرایی جامعه‌محور از طریق جهت‌گیری مقایسه اجتماعی و کاهش حمایت ادراک‌شده، به پیامدهای روان‌شناختی منفی منجر می‌شود (El Mokdad, 2020). همچنین پژوهش اوی نشان داده است که ابعاد مختلف کمال‌گرایی با الگوهای متفاوتی از رفتارهای مقایسه اجتماعی همراه‌اند (Uy, 2020). بنابراین، اثر کمال‌گرایی بر اعتیاد به اینترنت را باید در بستر ارزیابی اجتماعی، نیاز به تأیید و تحریف‌های شناختی تفسیر کرد.



در مجموع، یافته‌های پژوهش حاضر نشان می‌دهد که زنان دارای کمال‌گرایی بالا، به‌ویژه کمال‌گرایی جامعه‌مدار، در معرض خطر بیشتری برای استفاده اعتیادی از اینترنت قرار دارند؛ زیرا کمال‌گرایی آنان از طریق فعال‌سازی نگرش‌های ناکارآمد و افزایش مقایسه اجتماعی تقویت می‌شود. این یافته با پژوهش‌هایی همخوان است که نقش اضطراب اجتماعی، تنهایی، مقایسه اجتماعی و خودارزیابی منفی را در اعتیاد به اینترنت و شبکه‌های اجتماعی برجسته کرده‌اند (Gholami et al., 2021; Kang & Jo, 2024; Padillah & Setiasih, 2024; Piko et al., 2024). همچنین نتایج حاضر نشان می‌دهد که تبیین اعتیاد به اینترنت در زنان نیازمند رویکردی چندبعدی است؛ رویکردی که هم ویژگی‌های پایدار شخصیتی، هم باورهای شناختی و هم زمینه‌های اجتماعی و رسانه‌ای را در نظر بگیرد. به لحاظ کاربردی، این یافته‌ها نشان می‌دهد که مداخلات مبتنی بر کاهش کمال‌گرایی ناسازگارانه، اصلاح نگرش‌های ناکارآمد، آموزش تنظیم هیجان، افزایش خودشفقتی و مدیریت مقایسه اجتماعی می‌توانند در کاهش اعتیاد به اینترنت مؤثر باشند. این نتیجه با پژوهش‌هایی همسو است که بر نقش خودشفقتی، عزت‌نفس، حمایت اجتماعی و اصلاح باورهای ناکارآمد در کاهش وابستگی به شبکه‌های اجتماعی تأکید کرده‌اند (Ghorbani Fard et al., 2021; Kang & Jo, 2024; Piko et al., 2024).

محدودیت‌های پژوهش: پژوهش حاضر با وجود ارائه مدلی منسجم برای تبیین رابطه میان کمال‌گرایی، نگرش‌های ناکارآمد، مقایسه اجتماعی و اعتیاد به اینترنت، با محدودیت‌هایی همراه بود. نخست اینکه طرح پژوهش از نوع مقطعی و همبستگی بود؛ بنابراین، هرچند مدل ساختاری روابط مستقیم و غیرمستقیم میان متغیرها را تأیید کرد، امکان استنباط علی قطعی وجود ندارد. دوم اینکه داده‌ها بر اساس پرسشنامه‌های خودگزارشی گردآوری شدند و ممکن است تحت تأثیر سوگیری پاسخ‌دهی، مطلوبیت اجتماعی یا خطای ادراک فردی قرار گرفته باشند. سوم اینکه نمونه پژوهش فقط شامل زنان ساکن تهران بود و این مسئله تعمیم‌پذیری یافته‌ها به مردان، گروه‌های سنی دیگر، زنان ساکن شهرهای کوچک‌تر یا بافت‌های فرهنگی متفاوت را محدود می‌کند. همچنین، پژوهش حاضر میان انواع استفاده از اینترنت مانند شبکه‌های اجتماعی، خرید آنلاین، سرگرمی، آموزش یا بازی‌های آنلاین تفکیک دقیقی انجام نداد.

پیشنهاد‌های پژوهشی: پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آینده از طرح‌های طولی و تجربی استفاده شود تا جهت علی روابط میان کمال‌گرایی، نگرش‌های ناکارآمد، مقایسه اجتماعی و اعتیاد به اینترنت با دقت بیشتری بررسی شود. همچنین انجام مطالعات مقایسه‌ای میان زنان و مردان، نوجوانان و بزرگسالان، و گروه‌های فرهنگی و اقتصادی متفاوت می‌تواند به روشن‌تر شدن نقش جنسیت و زمینه اجتماعی در این مدل کمک کند. پژوهش‌های آینده می‌توانند متغیرهای دیگری مانند خودشفقتی، عزت‌نفس، تنظیم هیجان، اضطراب اجتماعی، ترس از دست‌دادن فرصت‌ها، تصویر بدنی و حمایت اجتماعی را به‌عنوان متغیرهای میانجی یا تعدیل‌گر وارد مدل کنند. علاوه بر این، استفاده از روش‌های چندمنبعی، مصاحبه‌های بالینی، داده‌های رفتاری واقعی از میزان استفاده از اینترنت و تحلیل محتوای فعالیت‌های آنلاین می‌تواند اعتبار یافته‌ها را افزایش دهد.

پیشنهاد‌های کاربردی: بر اساس نتایج پژوهش حاضر، طراحی مداخلات پیشگیرانه و درمانی برای کاهش اعتیاد به اینترنت در زنان باید به‌صورت چندمحوری انجام شود. این مداخلات لازم است هم‌زمان بر کاهش کمال‌گرایی ناسازگارانه، اصلاح باورهای ناکارآمد، افزایش انعطاف‌پذیری شناختی و مدیریت مقایسه اجتماعی تمرکز کنند. در مراکز مشاوره، دانشگاه‌ها و کلینیک‌های روان‌شناختی می‌توان کارگاه‌هایی درباره شناخت کمال‌گرایی آسیب‌زا، بازسازی شناختی، تنظیم هیجان، خودپذیری، سواد رسانه‌ای و استفاده سالم از شبکه‌های اجتماعی برگزار کرد. همچنین آموزش زنان درباره ماهیت گزینشی و غیرواقعی بسیاری از تصاویر و موفقیت‌های نمایش داده‌شده در فضای مجازی می‌تواند از شدت مقایسه اجتماعی و احساس ناکافی بودن بکاهد. مداخلات گروهی نیز می‌توانند با تقویت حمایت اجتماعی واقعی، کاهش خودانتقادی و افزایش مهارت‌های ارتباطی، وابستگی روان‌شناختی به فضای آنلاین را کاهش دهند.



تشکر و قدردانی

از تمامی کسانی که در این پژوهش ما را یاری نمودند تشکر و قدردانی به عمل می‌آید.

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

موازین اخلاقی

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

شفافیت داده‌ها

داده‌ها و مآخذ پژوهش حاضر در صورت درخواست از نویسنده مسئول و ضمن رعایت اصول کپی رایت ارسال خواهد شد.

حامی مالی

این پژوهش حامی مالی نداشته است.

References

- Abhilasha, P., Haryal, A., Malhotra, M., Reddy, M., Moorthy, T., & Singla, M. (2022). A Study of Impulsivity, Compulsivity, and Dysfunctional Belief among Medical Undergraduate Students with Problematic Internet Use. *Journal of Mental Health and Human Behaviour*, 27(2), 87-94. https://doi.org/10.4103/jmhbb.jmhbb_201_21
- Amini, A., & Alimohammadlou, M. (2021). Toward Equation Structural Modeling: An Integration of Interpretive Structural Modeling and Structural Equation Modeling. *Journal of Management Analytics*, 8(4), 693-714. <https://doi.org/10.1080/23270012.2021.1881927>
- Ay, R., Kilincel, S., Kilincel, O., & Hafif, A. (2026). Internet Addiction and Emotion Regulation Difficulties in Patients Diagnosed With Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder. *Psychiatry Investigation*, 23(3), 321. <https://doi.org/10.30773/pi.2025.0320>
- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., Emery, G., DeRubeis, R. J., & Hollon, S. D. (2024). *Cognitive Therapy of Depression*. Guilford Publications.
- Besharpoor, S., & Ahmadi, S. (2024a). The Role of Dysfunctional Attitudes and Emotion Dysregulation in Predicting Addictive Internet Use in Adolescents Using an Artificial Neural Network Approach. *Journal of Rafsanjan University of Medical Sciences*, 23(2), 90-103. <https://doi.org/10.61186/jrums.23.2.90>
- Besharpoor, S., & Ahmadi, S. (2024b). The Role of Dysfunctional Attitudes and Emotion Dysregulation in Predicting Addictive Internet Use in Adolescents: A Descriptive Study. *Journal of Rafsanjan University of Medical Sciences*, 23(2), 90-103. <https://doi.org/10.61186/jrums.23.2.90>
- Cakin, G., Juwono, I. D., Potenza, M. N., & Szabo, A. (2021). Exercise Addiction and Perfectionism: A Systematic Review of the Literature. *Current Addiction Reports*, 8, 144-155. <https://doi.org/10.1007/s40429-021-00358-8>
- Casingcasing, M. L. S., Nuyens, F. M., Griffiths, M. D., & Park, M. S. (2023). Does Social Comparison and Facebook Addiction Lead to Negative Mental Health? A Pilot Study of Emerging Adults Using Structural Equation Modeling. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 8(1), 69-78. <https://doi.org/10.1007/s41347-022-00289-9>



- El Mokdad, H. (2020). *The Perfectionism Social Disconnection Model in First-Time Lebanese Mothers: Do Perceived Social Support and Social Comparison Orientation on Social Media Act as Mediators?* Haigazian University].
- Eshaghi, A., Naderi Nobandegani, Z., & Dehghani, F. (2022). Modeling Depression through Upward Social Comparison on Virtual Social Networks: The Mediating Role of Envy and the Moderating Role of Perceived Spousal Support. *Social Psychology Research, 12*(46), 61-78.
- Etherson, M. E., Curran, T., Smith, M. M., Sherry, S. B., & Hill, A. P. (2022). Perfectionism as a Vulnerability Following Appearance-Focused Social Comparison. *Personality and individual differences, 186*, 111355. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111355>
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Nepon, T., Sherry, S. B., & Smith, M. (2022). The Destructiveness and Public Health Significance of Socially Prescribed Perfectionism: A Review, Analysis, and Conceptual Extension. *Clinical psychology review, 93*, 102130. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2022.102130>
- Gholami, S., Vahedi, S., & Elahdadi, M. (2021). Internet Addiction and Its Relationship with Social Anxiety and Depression among Female Students: Application of Cluster Analysis. *Royesh Journal of Psychology, 10*(10), 275-286.
- Ghorbani Fard, M., Sepahmansour, M., & Ghanbaripناه, A. (2021). Providing a Model for Explaining the Impact of Achievement Goals, Social Comparison, Cognitive-Emotional Trust, and Mismatch between Effort and Reward on Student Cheating Behavior. *Journal of Pediatric Perspectives, 9*(8), 14240-14253.
- Goljovic, N. (2024). Perfectionistic Self-Presentation and Smartphone Addiction: The Role of Instagram Use Motives and Behaviors. *Psiholoska Istrazivanja*(00), 00-00. <https://doi.org/10.5937/PSISTRA0-47663>
- Hasanzadeh Banakar, S., & Nosrati, K. (2024). The Relationship between Perfectionism, Social Anxiety, and Loneliness with Internet Addiction: The Mediating Role of Procrastination. *Journal of Rafsanjan University of Medical Sciences, 23*(9), 764-779. <https://doi.org/10.61186/jrums.23.9.764>
- Homayouni, A., Babanezhad, M., Alavi, S. Z., & Golzade Gervi, E. (2024). The Correlation between Perfectionism and Cognitive Flexibility with Math Learning in Students: The Mediating Role of Achievement Anxiety. *Iranian Journal of Learning and Memory, 7*(25), 23-32.
- Kang, M., & Jo, H. (2024). The Influence of Social Comparison Tendency on SNS Addiction Tendency: The Mediating Effect of Internalized Shame Moderated by Self-Compassion. *Korean Association for Learner-Centered Curriculum and Instruction, 24*(22), 1-16. <https://doi.org/10.22251/jlcci.2024.24.22.1>
- Kim, H., Schlicht, R., Schardt, M., & Florack, A. (2021). The Contributions of Social Comparison to Social Network Site Addiction. *PLoS One, 16*(10), e0257795. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0257795>
- Kun, B., Urban, R., Bothe, B., Griffiths, M. D., Demetrovics, Z., & Kokonyei, G. (2020). Maladaptive Rumination Mediates the Relationship between Self-Esteem, Perfectionism, and Work Addiction: A Large-Scale Survey Study. *International journal of environmental research and public health, 17*(19), 7332. <https://doi.org/10.3390/ijerph17197332>
- Lozano-Blasco, R., Robres, A. Q., & Sanchez, A. S. (2022). Internet Addiction in Young Adults: A Meta-Analysis and Systematic Review. *Computers in human Behavior, 130*, 107201. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107201>
- Mady, S., Biswas, D., Dadzie, C. A., Hill, R. P., & Paul, R. (2023). A Whiter Shade of Pale: Whiteness, Female Beauty Standards, and Ethical Engagement Across Three Cultures. *Journal of International Marketing, 31*(1), 69-89. <https://doi.org/10.1177/1069031X221112642>
- Maftai, A., & Opariuc-Dan, C. (2023). Perfect People, Happier Lives? When the Quest for Perfection Compromises Happiness: The Roles Played by Substance Use and Internet Addiction. *Frontiers in Public Health, 11*, 1234164. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1234164>
- Mazloomzadeh, M. R., Ghenaei Chamanabad, A., & Bagherzadeh, F. (2021). The Relationship between Executive Function Deficits and Internet Addiction: The Mediating Role of Difficulties in Emotion Regulation. *Royesh Journal of Psychology, 10*(6), 139-150.
- Niroomand, A., Goodarzi, K., Roozbehani, M., & Tanha, Z. (2023). Comparing the Effectiveness of Metacognitive Therapy and Pilates Exercises on Loneliness and Dysfunctional Attitudes among Female Students with Premenstrual Syndrome. *Royesh Journal of Psychology, 12*(9), 139-148.
- Padillah, D. F., & Setiasih, S. (2024). The Relationship between Social Anxiety, Social Comparison and Social Media Addiction among Adolescent K-Pop Fans. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan, 15*(2), 164-175. <https://doi.org/10.26740/jptt.v15n02.p164-175>
- Piko, B. F., Kiss, H., Hartmann, A., Hamvai, C., & Fitzpatrick, K. M. (2024). The Role of Social Comparison and Online Social Support in Social Media Addiction Mediated by Self-Esteem and Loneliness. *European Journal of Mental Health, 19*, 1-11. <https://doi.org/10.5708/EJMH.19.2024.0019>
- Proverbio, A. M. (2023). Sex Differences in the Social Brain and in Social Cognition. *Journal of neuroscience research, 101*(5), 730-738. <https://doi.org/10.1002/jnr.24787>
- Steinberger, P., & Kim, H. (2023). Social Comparison of Ability and Fear of Missing Out Mediate the Relationship between Subjective Well-Being and Social Network Site Addiction. *Frontiers in psychology, 14*, 1157489. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1157489>



- Sulistyo, P. T. S., Sukamto, M. E., & Ibrahim, N. (2022). Social Media Pressure and the Body Dysmorphic Disorder Tendency in Women: The Mediating Role of Perfectionism. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(2), 137-152. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v7i2.10637>
- Thompson, K. A., & Bardone-Cone, A. M. (2022). Social Comparison, Disordered Eating, and Body Dissatisfaction among Postpartum Women. *Body Image*, 42, 401-412. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2022.07.011>
- Uy, D. (2020). *Naturalistic Assessment of Social Comparison Behaviours Across Dimensions of Perfectionism* Toronto Metropolitan University].
- Wu, J., Wu, X., Tarimo, C. S., Zhao, W., Xia, Q., Xu, X., Wu, C., Feng, H., Miao, Y., Liu, R., & Yang, Y. (2025). Network analysis of Internet addiction and depression among Chinese adolescents. *Journal of affective disorders*, 378, 119-127. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2025.02.052>
- Yang, K., & Girgus, J. S. (2019). Are Women More Likely than Men Are to Care Excessively about Maintaining Positive Social Relationships? A Meta-Analytic Review of the Gender Difference in Sociotropy. *Sex Roles*, 81, 157-172. <https://doi.org/10.1007/s11199-018-0980-y>
- Yang, W., Morita, N., Zuo, Z., Kawaida, K., Ogai, Y., Saito, T., & Hu, W. (2021). Maladaptive Perfectionism and Internet Addiction among Chinese College Students: A Moderated Mediation Model of Depression and Gender. *International journal of environmental research and public health*, 18(5), 2748. <https://doi.org/10.3390/ijerph18052748>
- Yilmaz, M., Üner, M., Sel, S., & Koldaş, G. (2025). Investigation of the relationships between internet addiction, social anxiety and happiness in adolescents (Arnavutkoy Case). *Iranian Evolutionary Educational Psychology Journal*, 7(1), 1-20. <http://ieepj.hormozgan.ac.ir/article-1-874-fa.html>
- Zheng, M., Wu, X., Chen, P., Si, T., Rao, S., Zhu, H., Su, Z., Cheung, T., Ng, C., & Xiang, Y. (2025). Prevalence of internet addiction among Chinese adolescents: A comprehensive meta-analysis of 164 epidemiological studies. *Asian Journal of Psychiatry*, 107, 104458. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2025.104458>