

Predicting Social Appearance Anxiety Based on the Fear of Missing Out Syndrome: The Mediating Role of Social Loneliness Among University Students

Zahra Fandokhti¹ , Maryam Hashemi² , Mahshid Pourhosein³  , and Soghra Ebrahimi Ghavam⁴ 

1. Department of Psychology and Educational Sciences, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran. E-mail: zahra.fandokhti1375@gmail.com
2. Department of Psychology and Educational Sciences, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran. E-mail: hashemimaryam567@gmail.com
3. *Corresponding Author*, Department of Management and Economics, Yazd University, Yazd, Iran. E-mail: mahshid.pourhosein@gmail.com
4. Department of Psychology and Educational Sciences, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran. E-mail: qavam@atu.ac.ir

ABSTRACT

This study examined the role of fear of missing out (FoMO) in predicting students' social appearance anxiety, with social loneliness as a mediator. Using a descriptive–correlational design, data were collected from a convenience sample of 430 university students in Tehran through validated questionnaires measuring FoMO, social loneliness, and social appearance anxiety. The data were analyzed using structural equation modeling. The results indicated that fear of missing out was significantly associated with social appearance anxiety, both directly and indirectly through social loneliness, indicating partial mediation. The fit indices of the proposed model and the estimated direct and indirect effects supported the hypothesized relationships. The findings highlight the importance of interpersonal and emotional mechanisms in explaining the psychological outcomes associated with online experiences and suggest that interventions targeting fear of missing out Syndrome and improving social relationships may contribute to reducing social appearance anxiety among university students.

Keywords: fear of missing out syndrome, social appearance anxiety, loneliness, university students

Cite this Article: Fandokhti, Z., Hashemi, M., Pourhosein, M., & Ebrahimi Ghavam, S. (2026). Predicting Social Appearance Anxiety Based on the Fear of Missing Out Syndrome: The Mediating Role of Social Loneliness Among University Students. *Educational Psychology*, 22(81), 1-34.
<https://doi.org/10.22054/jep.2026.92310.4383>



© 2026 by The author(s) retain the copyright

Publisher: Allameh Tabataba'i University Press

DOI: <https://doi.org/10.22054/jep.2026.92310.4383>

EXTENDED ABSTRACT

Introduction

The rapid expansion of social networking platforms has significantly transformed the way university students communicate, establish interpersonal relationships, and evaluate themselves in relation to others. Although online social environments provide opportunities for interaction and social connection, they may also create psychological pressures by exposing individuals to continuous streams of social information, idealized representations of appearance, and perceived expectations regarding participation in social activities. One psychological phenomenon that has received increasing attention in this context is the fear of missing out (FoMO) syndrome. FoMO refers to a persistent concern that others may be experiencing rewarding social events without oneself being present, accompanied by a desire to remain continually connected with social networks and interpersonal activities.

University students may be particularly vulnerable to FoMO because this developmental period involves substantial changes in social identity, interpersonal relationships, and self-evaluation. Constant exposure to other individuals' social experiences may increase social comparison and concerns about personal acceptance. One potential psychological consequence of these processes is social appearance anxiety, which refers to anxiety and concern regarding how one's physical appearance is evaluated by others in social situations. Individuals experiencing greater appearance-related concerns may become excessively attentive to how they look, fear negative evaluation, and avoid situations in which their appearance may be judged.

Social loneliness may provide an important mechanism linking FoMO to social appearance anxiety. Although individuals experiencing FoMO may attempt to maintain greater online connectivity, excessive concern about being excluded or disconnected may paradoxically be accompanied by feelings of loneliness and inadequate social belonging. Social loneliness reflects a perceived lack of satisfying interpersonal relationships and social connections. Such feelings may intensify sensitivity to social evaluation and increase concerns about appearance and acceptance.

Therefore, examining the relationship between FoMO, social loneliness, and social appearance anxiety may contribute to a better understanding of the interpersonal and emotional mechanisms underlying psychological

difficulties associated with contemporary online experiences. The present study investigated whether FoMO predicts social appearance anxiety among university students and whether social loneliness mediates this relationship.

Research Question(s)

The present study addressed the following research questions:

Does fear of missing out significantly predict social appearance anxiety among university students?

Does fear of missing out significantly predict social loneliness among university students?

Does social loneliness significantly predict social appearance anxiety?

Does social loneliness mediate the relationship between fear of missing out and social appearance anxiety?

Literature Review

Fear of Missing Out has emerged as an important psychological construct associated with the increasing use of digital communication and social networking platforms. Individuals with elevated FoMO may experience a persistent need to monitor social activities and remain connected with others because they are concerned about missing rewarding experiences. This concern can increase social monitoring, interpersonal comparison, and dependence on online sources of social information.

Social appearance anxiety represents another important psychological concern among young adults. University students are frequently exposed to social environments in which appearance may become an important component of perceived social acceptance. Social media can intensify these concerns by presenting idealized images of physical appearance and creating opportunities for continuous comparison. Consequently, individuals may become increasingly concerned about how their appearance is perceived by others.

Social loneliness may constitute an important interpersonal pathway in this relationship. A person who fears being excluded from social experiences may remain highly attentive to the activities of others while simultaneously perceiving their own social relationships as insufficient. This discrepancy between desired and perceived social connection can contribute to loneliness. Furthermore, loneliness may increase sensitivity to rejection and negative

social evaluation, potentially strengthening concerns about physical appearance in social contexts.

From this perspective, FoMO may influence social appearance anxiety not only through a direct psychological pathway but also through its effect on perceived social connectedness. Investigating social loneliness as a mediating variable therefore provides a more comprehensive framework for explaining how online-related concerns may be associated with appearance-related anxiety.

Methodology

The present study employed a descriptive-correlational research design. The statistical population consisted of university students in Tehran. A convenience sample of 430 university students was included in the final analysis. Data were collected using validated self-report questionnaires designed to assess the three primary constructs of the study: fear of missing out, social loneliness, and social appearance anxiety.

The fear of missing out questionnaire was used to assess participants' concerns regarding missing social experiences and their perceived need to remain connected with others. Social loneliness was assessed to determine the extent to which participants experienced insufficient or unsatisfactory social relationships. Social appearance anxiety was measured to assess concerns and anxiety related to the evaluation of one's physical appearance in social situations.

Following data collection, the obtained data were analyzed using descriptive statistics and structural equation modeling. The proposed model examined both the direct effect of fear of missing out on social appearance anxiety and the indirect effect of FoMO through social loneliness. Model fit indices were also evaluated to determine the adequacy of the proposed structural model.

Results

The results indicated a significant relationship between fear of missing out and social appearance anxiety among university students. Higher levels of FoMO were associated with greater levels of concern and anxiety regarding social appearance. The findings also demonstrated a significant relationship between fear of missing out and social loneliness, indicating that greater

concern about missing social experiences was associated with greater perceived social disconnection.

Furthermore, social loneliness was significantly associated with social appearance anxiety. The structural equation model indicated that social loneliness partially mediated the relationship between fear of missing out and social appearance anxiety. In other words, FoMO was associated with social appearance anxiety both directly and indirectly through increased social loneliness.

The fit indices of the proposed structural model indicated acceptable model fit. The standardized direct and indirect effects were consistent with the proposed conceptual framework and indicated that interpersonal experiences constitute an important pathway through which FoMO may be related to appearance-related anxiety among university students.

Discussion

The findings suggest that fear of missing out is an important psychological factor associated with social appearance anxiety. Students who are more concerned about missing social experiences may be more sensitive to social comparison, interpersonal evaluation, and perceived expectations regarding social participation. These processes may increase attention toward how they are perceived by others, including concerns about physical appearance.

The mediating role of social loneliness provides additional insight into this relationship. Although FoMO is characterized by a desire to remain socially connected, persistent concern about being excluded may not necessarily result in satisfying interpersonal relationships. Instead, continuous monitoring of others' activities may increase awareness of perceived social deficits and contribute to feelings of loneliness. Social loneliness may subsequently increase sensitivity to social evaluation and concerns about acceptance, thereby contributing to greater social appearance anxiety.

These findings emphasize that the psychological consequences of online social experiences should not be considered solely in terms of the amount of social media use. Rather, the emotional and interpersonal processes underlying online engagement may be particularly important. Addressing FoMO and strengthening meaningful interpersonal relationships may therefore represent potentially useful components of psychological and educational interventions for university students.

Conclusion

The present study examined the role of fear of missing out in predicting social appearance anxiety, with social loneliness considered as a mediating variable among university students. The findings demonstrated that FoMO was significantly associated with social appearance anxiety and that social loneliness partially mediated this relationship.

Overall, the results highlight the importance of considering interpersonal and emotional mechanisms when examining psychological outcomes associated with contemporary online experiences. Programs aimed at reducing maladaptive aspects of FoMO, strengthening students' interpersonal relationships, and promoting healthier patterns of social engagement may help reduce vulnerability to social appearance anxiety. Universities and counseling centers may benefit from incorporating awareness and intervention programs addressing FoMO, loneliness, social comparison, and concerns related to social evaluation into student support services.

Ethical Considerations

Adherence to Research Ethics Principles

The authors complied with the principles of research ethics in conducting and publishing this study.

Author Contributions

All authors contributed equally to the initial study design and manuscript preparation. All authors have read and approved the final version of the manuscript.

Data Availability Statement

The data are available from the authors upon request.

Conflict of Interest

“The authors declare no conflict of interest.”

Acknowledgements

The authors would like to thank all participants in the present study.

Funding

This research did not receive any specific grant from funding agencies in the public, commercial, or not-for-profit sectors.

پیش‌بینی اضطراب‌ظاهر اجتماعی بر اساس سندروم ترس از دست دادن با نقش میانجی‌گری احساس تنهایی در بین دانشجویان

زهره فندختی^۱، مریم هاشمی^۲، مهشید پورحسین^۳، و صغری ابراهیمی قوام^۴

۱. گروه آموزشی روان‌شناسی و علوم تربیتی، علامه طباطبائی، تهران، ایران. رایانامه:

zahra.fandokhti1375@gmail.com

۲. گروه آموزشی روان‌شناسی و علوم تربیتی، علامه طباطبائی، تهران، ایران. رایانامه:

hashemimaryam567@gmail.com

۳. نویسنده مسئول، گروه آموزشی مدیریت و اقتصاد، دانشگاه یزد، یزد، ایران. رایانامه:

mahshid.pourhosein@gmail.com

۴. گروه آموزشی روان‌شناسی و علوم تربیتی، علامه طباطبائی، تهران، ایران. رایانامه: qavam@atu.ac.ir

چکیده

با گسترش سریع شبکه‌های اجتماعی و افزایش زمان صرف شده در آن‌ها، کاربران با فشارهای اجتماعی، مقایسه مداوم با دیگران و حساسیت نسبت به ظاهر جسمانی مواجه می‌شوند. دانشجویان به‌عنوان یکی از گروه‌های فعال کاربران، بیشترین آسیب‌پذیری را در این زمینه دارند. پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش سندروم ترس از دست دادن در پیش‌بینی اضطراب‌ظاهر اجتماعی دانشجویان و تحلیل نقش میانجی احساس تنهایی اجتماعی انجام شد. روش پژوهش از نوع توصیفی-همبستگی بود و ۴۳۰ دانشجو از دانشگاه‌های تهران به‌صورت نمونه در دسترس انتخاب شدند. داده‌ها با استفاده از پرسشنامه‌های معتبر سندروم ترس از دست دادن، احساس تنهایی اجتماعی-عاطفی و اضطراب‌ظاهر اجتماعی جمع‌آوری و با بهره‌گیری از مدل معادلات ساختاری تحلیل شدند. نتایج نشان داد که سندروم ترس از دست دادن با اضطراب‌ظاهر اجتماعی رابطه مستقیم و معنادار دارد و احساس تنهایی نیز در این رابطه نقش میانجی جزئی ایفا می‌کند. شاخص‌های برازش مدل و ضرایب مسیر مستقیم و غیرمستقیم، الگوی پیشنهادی پژوهش را تأیید کردند. یافته‌های پژوهش اهمیت سازوکارهای هیجانی بین‌فردی در پیامدهای روان‌شناختی رسانه‌های اجتماعی را نشان می‌دهد و تأکید می‌کند که کاهش ترس از دست دادن و تقویت روابط اجتماعی می‌تواند در پیشگیری از اضطراب‌ظاهر اجتماعی مؤثر باشد. این پژوهش با ارائه مدل یکپارچه ترس از دست دادن، احساس تنهایی و اضطراب‌ظاهر اجتماعی، می‌تواند مبنای علمی مناسبی برای طراحی مداخلات پیشگیرانه و آموزشی در دانشگاه‌های ایران فراهم کند.

کلیدواژه‌ها: سندروم ترس از دست دادن، اضطراب‌ظاهر اجتماعی، احساس تنهایی، دانشجویان

استناد به این مقاله: فندختی، زهره، هاشمی، مریم، پورحسین، مهشید، و ابراهیمی قوام، صغری. (۱۴۰۵). پیش‌بینی

اضطراب‌ظاهر اجتماعی بر اساس سندروم ترس از دست دادن با نقش میانجی‌گری احساس تنهایی

در بین دانشجویان. *روان‌شناسی تربیتی*، ۲۲ (۸۱)، ۳۴-۱.

<https://doi.org/10.22054/jep.2026.92310.4383>

© ۲۰۲۶ نویسنده(گان)

ناشر: دانشگاه علامه طباطبائی



مقدمه

رسانه‌های اجتماعی در دهه‌های اخیر به یکی از مهم‌ترین بسترهای تعاملات انسانی تبدیل شده‌اند و بخش قابل توجهی از فعالیت‌های ارتباطی، اجتماعی و حتی هویتی افراد در این فضا شکل می‌گیرد. تعداد کاربران رسانه‌های اجتماعی در سراسر جهان به ۴,۷۶ میلیارد نفر رسیده است و میانگین زمان صرف‌شده روزانه در این پلتفرم‌ها با روندی افزایشی، حدود ۲,۵ ساعت گزارش شده است؛ به گونه‌ای که مجموع زمان مواجهه روزانه افراد با صفحه‌نمایش‌ها به حدود ۵ ساعت می‌رسد (Hesselle & Montag, 2024). با گسترش فناوری‌های ارتباطی، الگوهای تعامل اجتماعی نیز از ارتباطات سنتی و حضوری به سمت تعاملات آنلاین تغییر یافته‌اند. این تغییرات فرصت‌های گسترده‌ای برای برقراری ارتباط، تولید محتوا و مشارکت اجتماعی فراهم کرده است و کاربران می‌توانند به صورت هم‌زمان با تعداد زیادی از مخاطبان تعامل داشته باشند (Przybylski et al., 2013; Bayer et al., 2020). همچنین، برخی پژوهش‌ها نشان داده‌اند که استفاده از رسانه‌های اجتماعی می‌تواند پیامدهای مثبتی مانند افزایش ارتباطات اجتماعی و بهبود برخی ابعاد رفاه روانی را به همراه داشته باشد (Kium et al., 2022). با این حال، استفاده گسترده و گاه کنترل‌نشده از این فضا، پیامدهای منفی روان‌شناختی متعددی نیز برای کاربران به همراه داشته است (Elhai et al., 2021). فناوری اگرچه با فراهم کردن محیطی مجازی، امکان برقراری ارتباط را برای افرادی که ممکن است به دلیل ویژگی‌هایی مانند اعتماد به نفس پایین، درون‌گرایی یا خجالتی بودن، تعاملات حضوری را دشوار تجربه کنند، تسهیل می‌کند، اما در برخی شرایط می‌تواند به وابستگی، استفاده مسئله‌ساز از شبکه‌های اجتماعی و بروز آسیب‌های روان‌شناختی منجر شود (مقدس و قاسمی‌پور، ۱۴۰۰).

یکی از پیامدهای مهم گسترش تعاملات آنلاین، تغییر در شیوه ادراک فرد از خود و دیگران است. حضور مداوم کاربران در محیط‌های مجازی، مشاهده زندگی، موفقیت‌ها و ویژگی‌های ظاهری دیگران را افزایش داده و زمینه را برای مقایسه اجتماعی، ارزیابی ظاهر و تلاش برای ارائه تصویری مطلوب از خود فراهم می‌کند. در این میان، دانشجویان به دلیل استفاده گسترده از شبکه‌های اجتماعی و قرار گرفتن در دوره‌ای حساس از رشد هویت فردی و اجتماعی، از جمله

گروه‌هایی هستند که ممکن است بیشتر در معرض پیامدهای روان‌شناختی این فضا قرار گیرند. از این‌رو، بررسی عوامل روان‌شناختی مرتبط با تجربه‌های منفی ناشی از تعاملات آنلاین، به‌ویژه عواملی که می‌توانند بر ادراک فرد از خود و روابط اجتماعی او اثرگذار باشند، اهمیت ویژه‌ای دارد. یکی از سازه‌های روان‌شناختی مرتبط با تجربه کاربران در شبکه‌های اجتماعی، سندروم ترس از دست دادن است. سندروم ترس از دست دادن به احساس نگرانی و اضطراب مداوم فرد از این موضوع اشاره دارد که دیگران ممکن است در حال تجربه موقعیت‌ها، فرصت‌ها یا رویدادهای ارزشمندی باشند که او از آن‌ها بی‌بهره مانده است. این تجربه معمولاً با تمایل شدید به حفظ ارتباط مستمر با فعالیت‌های دیگران و بررسی مداوم اطلاعات موجود در شبکه‌های اجتماعی همراه است (Tanhan et al., 2022). قرار گرفتن مداوم در معرض محتوای اجتماعی دیگران می‌تواند زمینه مقایسه اجتماعی، نیاز به تأیید بیرونی و تلاش برای دستیابی به استانداردهای مطلوب اجتماعی و ظاهری را افزایش دهد؛ عواملی که ممکن است در شکل‌گیری نگرانی‌های مرتبط با ارزیابی دیگران نقش داشته باشند (Fioravanti et al., 2021).

یکی از پیامدهای روان‌شناختی مرتبط با این فرایند، اضطراب ظاهر اجتماعی است. اضطراب ظاهر اجتماعی به ترس فرد از ارزیابی منفی، قضاوت یا طرد شدن توسط دیگران به دلیل ویژگی‌های ظاهری خود اشاره دارد (Hart et al., 2008). افرادی که این نوع اضطراب را تجربه می‌کنند، معمولاً نگرش منفی‌تری نسبت به بدن و ظاهر خود دارند و ممکن است تلاش کنند ویژگی‌هایی از ظاهر خود را که مطلوب ارزیابی نمی‌کنند، پنهان یا اصلاح کنند (Baltacı et al., 2021). با توجه به نقش پررنگ تصاویر، نمایش خود و بازخورد اجتماعی در شبکه‌های اجتماعی، این فضا می‌تواند زمینه مناسبی برای تقویت نگرانی‌های مرتبط با ظاهر و ارزیابی اجتماعی فراهم کند.

در سال‌های اخیر، پژوهشگران توجه ویژه‌ای به بررسی رابطه میان سندروم ترس از دست دادن و اضطراب ظاهر اجتماعی معطوف کرده‌اند؛ زیرا به نظر می‌رسد سندروم ترس از دست دادن از طریق افزایش مقایسه اجتماعی، حساسیت نسبت به دیدگاه دیگران و تلاش برای دستیابی به استانداردهای ظاهری رایج در فضای مجازی، می‌تواند در افزایش اضطراب ظاهر اجتماعی نقش داشته باشد (Alabri, 2022). با وجود این، هنوز مشخص نیست که سندروم ترس از دست دادن از

چه مسیرهای روان‌شناختی بر اضطراب ظاهر اجتماعی اثر می‌گذارد و چه متغیرهایی می‌توانند این رابطه را توضیح دهند.

پژوهش‌های پیشین نیز شواهدی درباره ارتباط میان سندروم ترس از دست دادن، اضطراب ظاهر اجتماعی و سایر پیامدهای روان‌شناختی مرتبط با استفاده از شبکه‌های اجتماعی ارائه کرده‌اند. برای مثال، Batmaz و همکاران (2024) نشان دادند که اضطراب ظاهر اجتماعی با سندروم ترس از دست دادن و فابینگ رابطه مثبت دارد و سندروم ترس از دست دادن می‌تواند به صورت جزئی نقش میانجی در این ارتباط ایفا کند. این یافته نشان می‌دهد که تجربه نگرانی از دست دادن موقعیت‌ها و تعاملات اجتماعی در فضای آنلاین، می‌تواند یکی از سازوکارهای مهم مرتبط با افزایش نگرانی‌های ظاهری باشد. همچنین، Piko و همکاران (2024) گزارش کردند که مقایسه اجتماعی به عنوان یکی از مهم‌ترین پیش‌بینی‌کننده‌های سندروم ترس از دست دادن عمل می‌کند و این رابطه از طریق متغیرهایی مانند اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی، تنهایی و کمال‌گرایی تبیین می‌شود. این نتایج بر اهمیت بررسی عوامل بین فردی و هیجانی در توضیح پیامدهای روان‌شناختی سندروم ترس از دست دادن تأکید می‌کند.

در همین راستا، Polat & Taplak (2025) دریافتند که اعتیاد به رسانه‌های اجتماعی و اضطراب ظاهر اجتماعی با آلکسی تایمیا رابطه دارند. همچنین، Wang و همکاران (2025) نشان دادند که اعتیاد به رسانه‌های اجتماعی با علائم افسردگی رابطه مثبت دارد و این ارتباط از طریق اضطراب ظاهر اجتماعی و رفتارهای کنترل بدن واسطه‌گری می‌شود. افزون بر این، Wu و همکاران (2025) تأیید کردند که سندروم ترس از دست دادن با اضطراب اجتماعی آنلاین ارتباط دارد و این ارتباط تا حدی از طریق عواملی مانند تعلل غیرمنطقی و چندوظیفگی رسانه‌ای توضیح داده می‌شود. مجموعه این یافته‌ها نشان می‌دهد که سندروم ترس از دست دادن صرفاً پیامدی از میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی نیست، بلکه پدیده‌ای چندوجهی است که از طریق سازوکارهای شناختی، هیجانی و بین فردی می‌تواند بر تجربه‌های روان‌شناختی افراد اثرگذار باشد.

در مطالعات داخلی نیز شواهدی در حمایت از نقش شبکه‌های اجتماعی در شکل‌گیری نگرانی‌های مرتبط با ظاهر، مقایسه اجتماعی و سندروم ترس از دست دادن ارائه شده است. فرقانی و مهاجری (۱۳۹۷) در پژوهشی کمی نشان دادند که استفاده بیش از حد از شبکه‌های اجتماعی، به ویژه

اینستاگرام، و وابستگی و اعتماد به محتوای منتشر شده در آن، بر سبک زندگی جوانان تأثیر گذاشته و نگرش آنان را نسبت به تناسب اندام، الگوی تغذیه، ظاهر جسمانی و مصرف نمایی تغییر می‌دهد. همچنین، این نوع استفاده می‌تواند گرایش به نمایشگری و مصرف‌گرایی را تقویت کند. در پژوهشی دیگر، مقدس و قاسمی پور (۱۴۰۰) نشان دادند که عضویت در اینستاگرام از طریق ایجاد زمینه مقایسه اجتماعی و احساس محرومیت نسبی، می‌تواند نگرانی، اضطراب و در نهایت تجربه سندروم ترس از دست دادن را افزایش دهد. همچنین، عواملی مانند اعتماد به نفس پایین، برخی ویژگی‌های شخصیتی و ضعف سرمایه اجتماعی و فرهنگی می‌توانند این رابطه را تشدید کنند.

با وجود اهمیت سندروم ترس از دست دادن در تبیین پیامدهای روان‌شناختی مرتبط با فضای مجازی، بررسی صرف رابطه مستقیم میان سندروم ترس از دست دادن و اضطراب ظاهر اجتماعی نمی‌تواند تمام سازوکارهای احتمالی این ارتباط را توضیح دهد. یکی از متغیرهایی که می‌تواند در این مسیر نقش مهمی ایفا کند، احساس تنهایی اجتماعی-عاطفی است. تنهایی یکی از مسائل مهم و رو به رشد حوزه سلامت روان است که بخش قابل توجهی از افراد جامعه را تحت تأثیر قرار می‌دهد (World Health Organization, 2025). بر اساس یافته‌های پژوهشی، حدود ۳ تا ۸ درصد از افراد در دوران بزرگسالی، تجربه شدید تنهایی را گزارش می‌کنند (Diehl et al., 2018).

تنهایی به عنوان یک تجربه هیجانی منفی، زمانی شکل می‌گیرد که بین کیفیت یا کمیت روابط اجتماعی واقعی فرد و انتظارات او از روابط مطلوب، ناهماهنگی وجود داشته باشد (Wolters et al., 2023). پژوهش‌ها نشان داده‌اند که تنهایی یک سازه یکپارچه نیست، بلکه شامل دو بعد متمایز تنهایی اجتماعی و تنهایی عاطفی است (Fearrington et al., 2021; Mansfield et al., 2021; Wolters et al., 2023). تنهایی اجتماعی زمانی تجربه می‌شود که فرد شبکه روابط اجتماعی خود را ناکافی ارزیابی کند، در حالی که تنهایی عاطفی به فقدان روابط نزدیک، صمیمانه و حمایت‌کننده اشاره دارد و حتی ممکن است در افرادی که دارای تعاملات اجتماعی گسترده هستند نیز وجود داشته باشد. اگرچه هر دو نوع تنهایی با پیامدهای منفی مانند افسردگی و اضطراب ارتباط دارند، اما الگوهای ارتباطی متفاوتی دارند؛ به گونه‌ای که تنهایی اجتماعی بیشتر با فقدان ارتباطات اجتماعی ساختاریافته و تنهایی عاطفی بیشتر با مشکلات هیجانی و اضطراب اجتماعی مرتبط است (Wolters et al., 2023).

از منظر نظری، تنهایی می‌تواند یکی از مسیرهای مهم ارتباط میان سندروم ترس از دست دادن و اضطراب ظاهر اجتماعی باشد. افرادی که احساس تنهایی بیشتری تجربه می‌کنند، ممکن است برای جبران کمبود ارتباطات اجتماعی واقعی، وابستگی بیشتری به شبکه‌های اجتماعی پیدا کنند. این حضور بیشتر در فضای آنلاین، از یک سو احتمال مواجهه با مقایسه‌های اجتماعی را افزایش می‌دهد و از سوی دیگر می‌تواند نگرانی درباره پذیرش اجتماعی و ظاهر فرد را تشدید کند. در همین راستا، پژوهش‌های پیشین نشان داده‌اند که اضطراب ظاهر اجتماعی با احساس تنهایی در نوجوانان و جوانان ارتباط مثبت دارد (Papanou et al., 2023). همچنین، تنهایی اجتماعی و عاطفی پیش‌بینی‌کننده سطح نوموفوبیا در بزرگسالان جوان گزارش شده است (Altınel et al., 2024).

علاوه بر این، یافته‌های Kovan et al. (2025) نشان داد که اضطراب ظاهر اجتماعی از طریق افزایش احساس جدایی اجتماعی و مشکلات روابط بین فردی می‌تواند رضایت از زندگی را کاهش دهد و مهارت‌های ارتباطی در این رابطه نقش تعدیل‌کننده دارند. همچنین، Wan & Guo (2025) نشان دادند که افراد دارای احساس تنهایی بیشتر، تمایل بیشتری به استفاده جبرانی از شبکه‌های اجتماعی دارند و این امر می‌تواند تجربه سندروم ترس از دست دادن را افزایش دهد. این یافته‌ها اهمیت نقش عوامل هیجانی و بین فردی را در تبیین رابطه میان سندروم ترس از دست دادن و اضطراب ظاهر اجتماعی برجسته می‌سازند.

با وجود شواهد موجود درباره ارتباط میان سندروم ترس از دست دادن، اضطراب ظاهر اجتماعی و احساس تنهایی، بررسی هم‌زمان این سازه‌ها در قالب یک مدل مفهومی یکپارچه همچنان محدود است. بیشتر پژوهش‌های پیشین بر روابط مستقیم میان استفاده از شبکه‌های اجتماعی، سندروم ترس از دست دادن و پیامدهای روان‌شناختی تمرکز داشته‌اند و نقش سازه‌هایی مانند اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی، مقایسه اجتماعی، افسردگی و کمال‌گرایی را بررسی کرده‌اند؛ بااین‌حال، نقش سازوکارهای هیجانی و بین فردی، به‌ویژه ابعاد مختلف تنهایی، در تبیین رابطه میان سندروم ترس از دست دادن و اضطراب ظاهر اجتماعی کمتر مورد توجه قرار گرفته است.

بر این اساس، بررسی نقش میانجی تنهایی اجتماعی-عاطفی می‌تواند درک دقیق‌تری از چگونگی ارتباط سندروم ترس از دست دادن و اضطراب ظاهر اجتماعی فراهم کند. سندروم ترس از دست دادن می‌تواند از طریق افزایش حساسیت نسبت به پذیرش اجتماعی، مقایسه اجتماعی و

نگرانی درباره جایگاه فرد در روابط اجتماعی، احساس تنهایی را تشدید کند؛ از سوی دیگر، تنهایی نیز ممکن است با افزایش استفاده جبرانی از شبکه‌های اجتماعی، مواجهه فرد با استانداردهای اجتماعی و ظاهری را افزایش داده و اضطرابِ ظاهر اجتماعی را تقویت کند.

دانشجویان به دلیل شرایط رشدی، اهمیت روابط همسالان و استفاده گسترده از فناوری‌های ارتباطی، از جمله گروه‌هایی هستند که ممکن است بیشتر تحت تأثیر این فرایندهای روان‌شناختی قرار گیرند؛ بنابراین، شناخت عوامل مؤثر بر اضطرابِ ظاهر اجتماعی و سازوکارهای مرتبط با آن می‌تواند در طراحی مداخلات پیشگیرانه و برنامه‌های حمایت روان‌شناختی در محیط‌های دانشگاهی مؤثر باشد.

بنابراین، پژوهش حاضر با هدف تبیین توان پیش‌بینی‌کنندگی سندروم ترس از دست دادن در اضطرابِ ظاهر اجتماعی دانشجویان انجام شده است. در این راستا، ضمن بررسی رابطه مستقیم میان سندروم ترس از دست دادن و اضطرابِ ظاهر اجتماعی، نقش میانجی احساس تنهایی اجتماعی-عاطفی و روابط میان این سه سازه روان‌شناختی مورد بررسی قرار می‌گیرد تا بخشی از شکاف موجود در ادبیات پژوهشی روشن شود.

روش پژوهش

پژوهش حاضر از نظر هدف کاربردی و از حیث روش توصیفی-همبستگی است. با توجه به هدف پژوهش که پیش‌بینی اضطرابِ ظاهر اجتماعی بر اساس سندروم ترس از دست دادن با نقش میانجی احساس تنهایی اجتماعی در بین دانشجویان است، از مدل معادلات ساختاری برای بررسی هم‌زمان اثرات مستقیم و غیرمستقیم متغیرها استفاده شد.

جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانشجویان مقاطع کارشناسی، کارشناسی ارشد و دکتری دانشگاه‌های دولتی و غیردولتی شهر تهران در نیمسال دوم سال تحصیلی ۱۴۰۴-۱۴۰۵ بود. نمونه‌گیری به صورت غیرتصادفی و از نوع در دسترس (داوطلبانه) انجام شد. بدین منظور، پرسشنامه‌ها به صورت آنلاین طراحی و از طریق گروه‌های دانشجویی دانشگاه‌های شهر تهران در شبکه‌های اجتماعی و پیام‌رسان‌ها توزیع گردید. شرکت‌کنندگان پس از مطالعه توضیحات پژوهش و اعلام رضایت آگاهانه، پرسشنامه‌ها را تکمیل کردند و داده‌های ناقص از فرآیند تحلیل حذف شد.

با توجه به نامشخص بودن حجم دقیق جامعه آماری و استفاده از نمونه‌گیری غیرتصادفی، تعیین حجم نمونه بر اساس فرمول‌های مبتنی بر حجم جامعه امکان‌پذیر نبود؛ از این رو، حجم نمونه بر مبنای تعداد پارامترهای قابل برآورد در مدل معادلات ساختاری تعیین شد. بر اساس توصیه‌های روش‌شناختی، در مدل‌یابی مسیر و معادلات ساختاری، حداقل حجم نمونه باید بین ۱۰ تا ۲۰ برابر تعداد پارامترهای آزاد مدل باشد تا از کفایت توان آماری و پایداری برآوردها اطمینان حاصل شود (Kline, 2016; Hayer et al., 2019).

در مدل پژوهش حاضر، تعداد پارامترهای آزاد شش مورد بود؛ با این حال، به منظور افزایش توان آماری، کاهش خطای برآورد ضرایب مسیر و نیز کاهش اثر سوگیری ناشی از نمونه‌گیری داوطلبانه، حجم نمونه‌ای فراتر از حداقل‌های پیشنهادی در نظر گرفته شد در مرحله جمع‌آوری داده‌ها، در مجموع ۴۵۲ پرسشنامه توزیع و دریافت شد. پس از بررسی اولیه داده‌ها، ۲۲ پرسشنامه به دلیل ناقص بودن پاسخ‌ها، الگوی پاسخ‌دهی غیرمنطقی (مانند انتخاب یک گزینه ثابت در تمام گویه‌ها) و یا عدم تکمیل بخش قابل توجهی از پرسشنامه حذف شدند. در نهایت، ۴۳۰ پرسشنامه معتبر وارد مرحله تحلیل آماری شد؛ بنابراین، حجم نمونه نهایی با توجه به تعداد پارامترهای آزاد مدل، الزامات تحلیل معادلات ساختاری و پس از انجام فرایند کنترل کیفیت داده‌ها تعیین شد و برای برآورد مدل پژوهش کفایت لازم را دارا بود.

برای گردآوری داده‌ها از سه ابزار استفاده شد. سندروم ترس از دست دادن با استفاده از پرسشنامه ترس از دست دادن طراحی شده توسط Przybylski et al (2013) سنجیده شد. این پرسشنامه شامل ۱۰ گویه با مقیاس لیکرت پنج‌درجه‌ای است که دامنه نمرات آن بین ۱۰ تا ۵۰ قرار دارد و نمرات بالاتر نشان‌دهنده سطح بالاتر ترس از دست دادن است. پایایی نسخه فارسی این ابزار در پژوهش بایرامی و همکاران (۱۳۹۸) با ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۷ گزارش شده است.

احساس تنهایی با استفاده از مقیاس تنهایی اجتماعی - عاطفی بزرگسالان (SELSA-S) ساخته Ditommaso et al. (2004) اندازه‌گیری شد. این مقیاس شامل ۱۴ گویه در سه بعد تنهایی رمانتیک، خانوادگی و اجتماعی است که بر اساس مقیاس لیکرت پنج‌درجه‌ای نمره‌گذاری می‌شود. روایی و پایایی این ابزار در پژوهش‌های متعدد داخلی و خارجی تأیید شده و در پژوهش حاضر از نمره کل احساس تنهایی اجتماعی استفاده شد.

اضطراب ظاهر اجتماعی با بهره‌گیری از پرسشنامه اضطراب ظاهر اجتماعی (SAAS) ساخته هارت و همکاران (۲۰۰۸) سنجیده شد. این پرسشنامه شامل ۱۶ گویه با طیف پنج‌درجه‌ای لیکرت است که یک گویه آن به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شود. دامنه نمرات بین ۱۶ تا ۸۰ است و نمرات بالاتر نشان‌دهنده اضطراب بیشتر است. پایایی نسخه فارسی این ابزار توسط یوسفی مریدانی (۱۳۹۸) با آلفای کرونباخ ۰/۹۰ گزارش شده است.

پس از جمع‌آوری داده‌ها، اطلاعات در نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۷ وارد شد و آیت‌های معکوس اصلاح گردید. پس از بررسی پاسخ‌های ناقص و داده‌های پرت، نمرات کل متغیرها محاسبه شد. سپس برای آزمون مدل پژوهش و بررسی نقش میانجی احساس تنهایی اجتماعی در رابطه بین سندروم ترس از دست دادن و اضطراب ظاهر اجتماعی، از مدل معادلات ساختاری با استفاده از نرم‌افزار LISREL بهره گرفته شد. برازش مدل با شاخص‌هایی نظیر χ^2/df ، CFI و RMSEA ارزیابی و معناداری ضرایب مسیر گزارش گردید.

یافته‌ها

در این پژوهش، ۴۳۰ نفر دانشجوی با ویژگی‌های جمعیت‌شناسی متنوع مورد بررسی قرار گرفتند. داده‌های توصیفی جمعیت‌شناسی برای شناخت بهتر نمونه و ارائه تصویر کلی شرکت‌کنندگان گردآوری شد. شرکت‌کنندگان در بازه سنی ۱۸ تا ۴۷ سال قرار داشتند و اکثریت آن‌ها در گروه سنی ۱۸ تا ۳۰ سال بودند. از نظر جنسیت، بیشترین سهم مربوط به زنان بود. همچنین، بیشترین تعداد شرکت‌کنندگان در مقاطع کارشناسی و کارشناسی ارشد تحصیل می‌کردند و رشته‌های تحصیلی عمدتاً در حوزه علوم انسانی و روان‌شناسی قرار داشتند. برای تکمیل تصویر جمعیت‌شناسی، وضعیت تأهل شرکت‌کنندگان نیز در قالب مجرد و متأهل گزارش شد.

جدول ۱. یافته‌های توصیفی جمعیت‌شناسی پژوهش

ویژگی	طبقه	فراوانی	درصد
جنسیت	مرد	۱۵۵	۳۶
	زن	۲۷۵	۶۴
سن (سال)	۱۸-۲۰	۹۰	۲۱
	۲۱-۲۳	۱۵۰	۳۵
	۲۴-۲۶	۱۱۰	۲۶
	۲۷-۲۹	۵۰	۱۲
	۳۰ و بیشتر	۳۰	۷
مقطع تحصیلی	کارشناسی	۲۵۰	۵۸
	کارشناسی ارشد	۱۵۰	۳۵
	دکتری	۳۰	۷
گروه رشته تحصیلی	فنی و مهندسی	۵۰	۱۲
	علوم پایه	۴۰	۹
	علوم انسانی	۲۸۰	۶۵
	تربیت بدنی	۶۰	۱۴
وضعیت تأهل	مجرد	۳۵۰	۸۱
	متأهل	۸۰	۱۹

پیش از اجرای تحلیل‌های اصلی پژوهش، پیش‌فرض‌های لازم برای استفاده از روش‌های پارامتریک مورد بررسی قرار گرفت. به منظور بررسی نرمال بودن توزیع داده‌ها، شاخص‌های چولگی و کشیدگی متغیرهای پژوهش محاسبه شد. همان‌گونه که در جدول ۳ مشاهده می‌شود، مقادیر چولگی و کشیدگی تمامی متغیرها در دامنه قابل قبول (بین ۲- و ۲+) قرار دارد؛ بنابراین، فرض نرمال بودن توزیع داده‌ها تأیید شد و استفاده از آزمون‌های پارامتریک شامل ضریب همبستگی پیرسون و مدل معادلات ساختاری امکان‌پذیر بود.

جدول ۲. شاخص‌های نرمال بودن متغیرهای پژوهش

متغیر / مؤلفه	میانگین	انحراف معیار	چولگی	کشی‌دگی
سندروم ترس از دست دادن	۳۰/۲	۶/۵	۰/۳۱	۰/۱۸
احساس تنهایی	۵۶/۸	۹/۸	۰/۲۶	۰/۲۲
تنهایی رمانتیک	۱۵/۲	۳/۵	۰/۳۵	۰/۲۷
تنهایی اجتماعی	۱۵/۸	۳/۷	۰/۲۹	۰/۲۱
تنهایی خانوادگی	۱۵/۸	۷/۶	۰/۳۳	۰/۲۴
اضطراب ظاهر اجتماعی	۴۴/۵	۹/۲	۰/۲۸	۰/۱۵

برای ارائه تصویری کلی از نمونه پژوهش، ابتدا آمار توصیفی متغیرهای اصلی محاسبه شد. به این منظور میانگین، انحراف معیار و دامنه نمرات سندروم ترس از دست دادن، احساس تنهایی و اضطراب ظاهر اجتماعی مشخص شد. همچنین، مؤلفه‌های سه‌گانه احساس تنهایی شامل تنهایی رمانتیک، تنهایی اجتماعی و تنهایی خانوادگی نیز در تحلیل توصیفی لحاظ گردید. این آمار توصیفی به درک بهتر پراکندگی داده‌ها و ویژگی‌های پاسخ‌دهندگان کمک می‌کند. نتایج در جدول ۳ ارائه شده است.

جدول ۳. میانگین، انحراف معیار و دامنه نمرات متغیرهای پژوهش

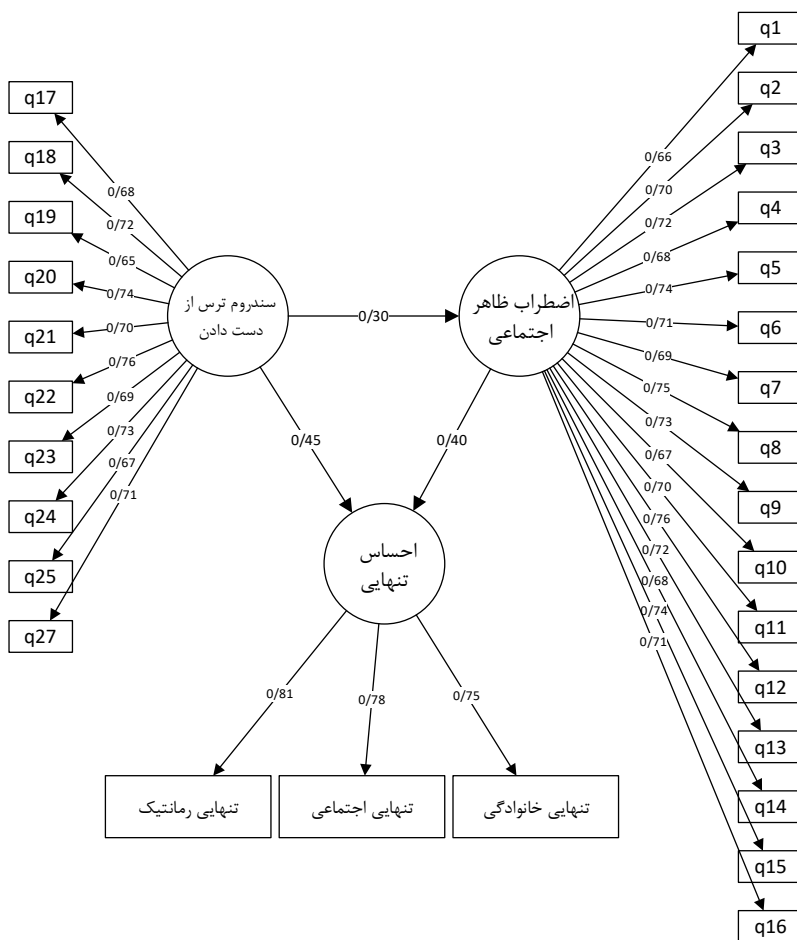
متغیر / مؤلفه	میانگین	انحراف معیار	دامنه نمرات
سندروم ترس از دست دادن	۳۰/۲	۶/۵	۴۹-۱۰
احساس تنهایی	۴۶/۸	۹/۸	۷۴-۱۵
تنهایی رمانتیک	۱۵/۲	۳/۵	۲۰-۵
تنهایی اجتماعی	۱۵/۸	۳/۷	۲۰-۵
تنهایی خانوادگی	۱۵/۸	۳/۶	۲۰-۵
اضطراب ظاهر اجتماعی	۴۴/۵	۹/۲	۷۸-۱۶

به منظور بررسی روابط اولیه بین متغیرهای پژوهش و پیش از اجرای مدل معادلات ساختاری، ضریب همبستگی پیرسون بین متغیرهای پژوهش محاسبه شد. نتایج تحلیل همبستگی شامل ضرایب همبستگی، میانگین و انحراف استاندارد متغیرها در جدول ۳ ارائه شده است. همان‌طور که در جدول ۴ مشاهده می‌شود، ضرایب همبستگی بین متغیرهای پژوهش در سطح معناداری مورد بررسی قرار گرفته‌اند.

جدول ۴. همبستگی بین متغیرهای پژوهش (n = 430)

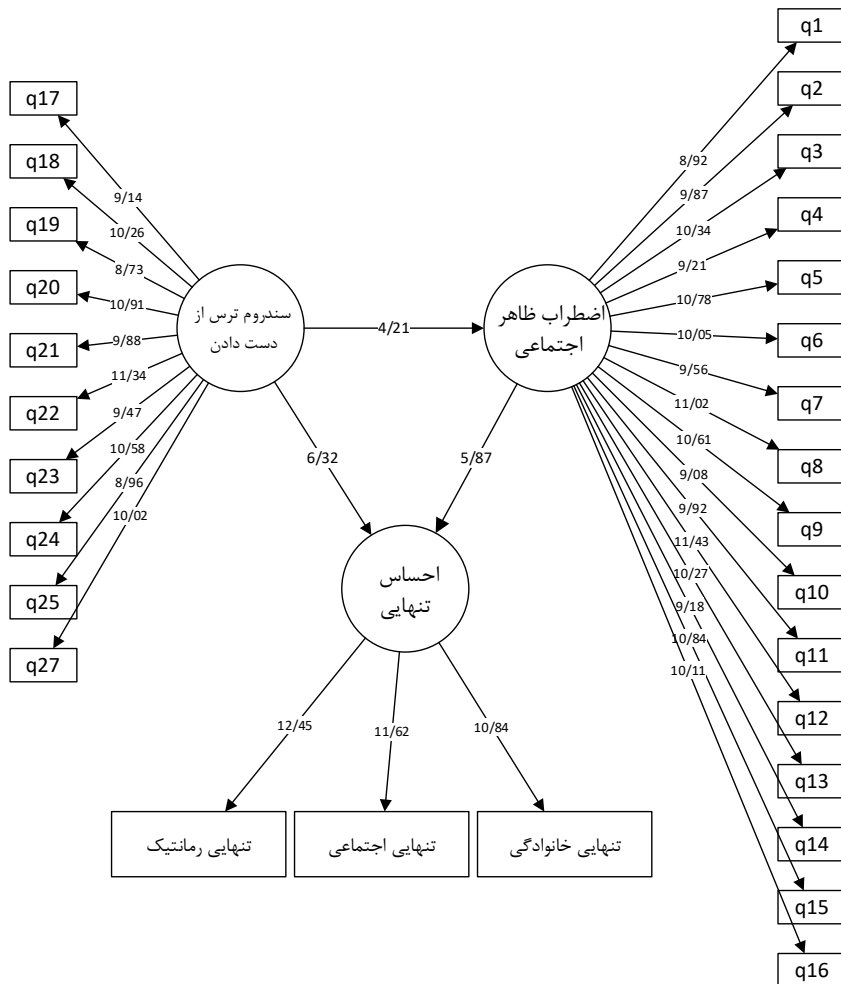
متغیرها	۱	۲	۳
۱. سندروم ترس از دست دادن	۱		
۲. احساس تنهایی	*,۰,۴۵**	۱	
۳. اضطراب ظاهر اجتماعی	*,۰,۴۸**	*,۰,۵۵**	۱

نمودار ۱. مدل اندازه‌گیری متغیرهای پژوهش (بارهای عاملی)



نتایج مدل اندازه‌گیری در نمودار ۱ نشان می‌دهد که تمامی بارهای عاملی گویه‌ها و مؤلفه‌ها معنادار هستند، به گونه‌ای که مقادیر t همگی بالاتر از ۱/۹۶ می‌باشند. این یافته‌ها حاکی از روایی همگرایی مناسب سازه‌های ترس از دست دادن، احساس تنهایی و اضطراب‌ ظاهر اجتماعی است.

نمودار ۲. مدل اندازه‌گیری متغیرهای پژوهش (مقادیر t)



همان گونه که در نمودار ۲ مشاهده می‌شود، ترس از دست دادن اثر مثبت و معناداری بر احساس تنهایی دارد ($t=۶/۳۲$). همچنین، احساس تنهایی به‌طور معناداری اضطراب‌ ظاهر اجتماعی را پیش‌بینی می‌کند ($t=۵/۸۷$) افزون بر این، ترس از دست دادن به‌صورت مستقیم نیز بر اضطراب‌ ظاهر

اجتماعی اثر معنادار دارد ($t=4/21$). مقادیر t بزرگ‌تر از $1/96$ نشان‌دهنده معناداری مسیرها در سطح اطمینان ۹۵ درصد است.

جدول ۵. شاخص‌های برازش مدل معادلات ساختاری

شاخص برازش	مقدار به دست آمده	مقدار ملاک	تفسیر
χ^2/df	۲/۴۱	< 3	برازش مناسب
CFI	۰/۹۵	$> 0/90$	برازش مطلوب
IFI	۰/۹۵	$> 0/90$	برازش مطلوب
GFI	۰/۹۳	$> 0/90$	برازش مطلوب
AGFI	۰/۹۱	$> 0/90$	برازش مطلوب
RMSEA	۰/۰۵۸	$< 0/08$	برازش قابل قبول

به منظور ارزیابی میزان برازش مدل معادلات ساختاری پیشنهادی، از مجموعه‌ای از شاخص‌های برازش مطلق، تطبیقی و مقتصد استفاده شد. همان‌گونه که در جدول ۵ مشاهده می‌شود، نسبت کای دو به درجه آزادی (χ^2/df) برابر با $2/41$ به دست آمد که کمتر از مقدار آستانه ۳ بوده و نشان‌دهنده برازش مناسب مدل است.

همچنین شاخص‌های برازش تطبیقی شامل CFI و IFI هر دو برابر با $0/95$ گزارش شدند که از مقدار ملاک $0/90$ فراتر بوده و حاکی از برازش مطلوب مدل می‌باشند. شاخص‌های نیکویی برازش ($GFI = 0/93$) و نیکویی برازش تعدیل شده ($AGFI = 0/91$) نیز در دامنه قابل قبول قرار دارند و بیانگر انطباق مناسب مدل با داده‌های تجربی هستند.

از سوی دیگر، مقدار شاخص RMSEA برابر با $0/058$ به دست آمد که کمتر از $0/08$ بوده و نشان‌دهنده خطای تقریب پایین و برازش قابل قبول مدل است. در مجموع، نتایج شاخص‌های برازش تأیید می‌کنند که مدل مفهومی پژوهش از برازش مناسبی برخوردار بوده و می‌توان با اطمینان به تفسیر ضرایب مسیر و اثرات مستقیم و غیرمستقیم متغیرها پرداخت.

جدول ۶. ضرایب مسیر و معناداری روابط بین متغیرهای پژوهش

مسیر	سطح معناداری	مقدار t	ضریب مسیر استاندارد (β)
ترس از دست دادن $\rightarrow$ اضطراب ظاهر اجتماعی	$p > 0/01$	۴/۲۱	۰/۳۲
احساس تنهایی $\rightarrow$ ترس از دست دادن	$p > 0/01$	۶/۳۲	۰/۴۸
احساس تنهایی $\rightarrow$ اضطراب ظاهر اجتماعی	$p > 0/01$	۵/۸۷	۰/۴۱

همان‌گونه که در جدول ۶ مشاهده می‌شود، مسیر مستقیم سندروم ترس از دست دادن به اضطراب ظاهر اجتماعی دارای ضریب استاندارد مثبت و معنادار است ($\beta = 0/32$, $t = 4/21$, $p > 0/01$). این نتیجه نشان می‌دهد که افزایش سطح سندروم ترس از دست دادن به‌طور مستقیم با افزایش اضطراب ظاهر اجتماعی در دانشجویان همراه است. همچنین مسیر ترس از دست دادن به احساس تنهایی با ضریب استاندارد $0/48$ و مقدار t برابر با $6/32$ معنادار گزارش شد ($p < 0/01$)، که بیانگر آن است تجربه بالاتر سندروم ترس از دست دادن با افزایش احساس تنهایی اجتماعی - عاطفی ارتباط معناداری دارد. در ادامه، نتایج نشان داد اضطراب ظاهر اجتماعی به مسیر احساس تنهایی نیز مثبت و معنادار است ($\beta = 0/41$, $t = 5/87$, $p < 0/01$) این یافته حاکی از آن است که احساس تنهایی نقش مهمی در تبیین اضطراب ظاهر اجتماعی دانشجویان ایفا می‌کند.

با توجه به معناداری مسیرهای احساس تنهایی $\rightarrow$ ترس از دست دادن و احساس تنهایی $\rightarrow$ اضطراب ظاهر اجتماعی، و درعین حال باقی ماندن اثر مستقیم ترس از دست دادن بر اضطراب ظاهر اجتماعی، می‌توان نتیجه گرفت که احساس تنهایی نقش میانجی‌گری جزئی در رابطه بین سندروم ترس از دست دادن و اضطراب ظاهر اجتماعی دارد. این نتایج نشان می‌دهد که سندروم ترس از دست دادن علاوه بر اثر مستقیم، از طریق افزایش احساس تنهایی نیز به تشدید اضطراب ظاهر اجتماعی منجر می‌شود.

جدول ۷. نتایج آزمون اثرات مستقیم، غیرمستقیم و کل مدل میانجی‌گری با استفاده از روش حداکثر درست‌نمایی در نرم‌افزار LISREL

نوع اثر	مسیر	ضریب استاندارد (β)	مقدار t	سطح معناداری
اثر مستقیم	ترس از دست دادن $\rightarrow$ اضطراب ظاهر اجتماعی	۰/۳۲	۴/۲۱	معنادار
اثر غیرمستقیم	ترس از دست دادن $\rightarrow$ احساس تنهایی $\rightarrow$ اضطراب ظاهر اجتماعی	۰/۲۰	۳/۱۵	معنادار
اثر کل	ترس از دست دادن $\rightarrow$ اضطراب ظاهر اجتماعی	۰/۵۲	۶/۸۴	معنادار

همان‌گونه که در جدول ۷ مشاهده می‌شود، اثر مستقیم ترس از دست دادن بر اضطراب ظاهر اجتماعی مثبت و معنادار است ($\beta = 0/32, t = 4/21, p < 0/01$). همچنین، اثر غیرمستقیم ترس از دست دادن بر اضطراب ظاهر اجتماعی از طریق احساس تنهایی مثبت و معنادار به دست آمد ($\beta = 0/20, t = 3/15, p < 0/01$). این یافته نشان می‌دهد که احساس تنهایی در رابطه بین ترس از دست دادن و اضطراب ظاهر اجتماعی نقش میانجی ایفا می‌کند. علاوه بر این، اثر کل ترس از دست دادن بر اضطراب ظاهر اجتماعی نیز معنادار گزارش شد ($\beta = 0/52, t = 6/84, p < 0/01$).

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر بررسی نقش سندروم ترس از دست دادن در پیش‌بینی اضطراب ظاهر اجتماعی دانشجویان با تأکید بر نقش میانجی احساس تنهایی اجتماعی-عاطفی بود. بر اساس مدل مفهومی پژوهش، ترس از دست دادن هم به‌طور مستقیم و هم به‌صورت غیرمستقیم از مسیر افزایش احساس تنهایی با اضطراب ظاهر اجتماعی ارتباط دارد. این الگو نشان می‌دهد که پیامدهای روان‌شناختی استفاده از شبکه‌های اجتماعی از طریق سازوکارهای هیجانی و بین‌فردی قابل تبیین است و تجربه ترس از دست دادن می‌تواند حساسیت فرد نسبت به ارزیابی اجتماعی و نگرانی‌های ظاهری را افزایش دهد (Wolters et al., 2023; Przybylski et al., 2013).

اهمیت این یافته‌ها در میان دانشجویان قابل توجه است، زیرا این گروه به‌طور گسترده در معرض مقایسه اجتماعی، فشارهای ظاهری و نیاز به تأیید اجتماعی در شبکه‌های اجتماعی قرار دارند. پژوهش‌های داخلی نشان داده‌اند که استفاده مداوم از رسانه‌های اجتماعی در میان جوانان ایرانی با

تغییر نگرش نسبت به ظاهر جسمانی، افزایش احساس محرومیت نسبی و نارضایتی از خود همراه است؛ عواملی که می‌توانند زمینه‌ساز اضطراب ظاهر اجتماعی شوند (فرقانی و مهاجری، ۱۳۹۷؛ مقدس و قاسمی‌پور، ۱۴۰۰).

در تبیین اثر مستقیم ترس از دست دادن بر اضطراب ظاهر اجتماعی می‌توان به نقش مقایسه اجتماعی، خودارزیابی مبتنی بر ظاهر و نیاز به تأیید اجتماعی اشاره کرد. فشار برای نمایش خود در شبکه‌های اجتماعی باعث می‌شود ظاهر جسمانی به یکی از منابع اصلی ارزشمندی اجتماعی تبدیل شود و این امر نگرانی از قضاوت دیگران را تشدید می‌کند. یافته‌های پژوهش حاضر با مطالعات پیشین همسو است و نشان می‌دهد که ترس از دست دادن به‌عنوان یک تجربه هیجانی-شناختی، می‌تواند به‌طور مستقیم سلامت روان و تصویر بدنی دانشجویان را تحت تأثیر قرار دهد (Elhai et al., 2021; Bayer et al., 2020).

یافته‌های پژوهش نشان داد که سندروم ترس از دست دادن با افزایش احساس تنهایی اجتماعی-عاطفی در دانشجویان رابطه مثبت دارد. این رابطه را می‌توان در چارچوب پارادوکس «اتصال مجازی - گسست واقعی» تبیین کرد؛ به این معنا که اگرچه شبکه‌های اجتماعی امکان ارتباط گسترده را فراهم می‌کنند، اما تعاملات غالباً سطحی، مقایسه‌محور و فاقد صمیمیت واقعی‌اند و در نتیجه نیاز بنیادین به تعلق را به‌طور کامل ارضا نمی‌کنند. مطابق نظریه نیاز به تعلق، ناکامی در برقراری پیوندهای معنادار می‌تواند به احساس تنهایی منجر شود و افراد مبتلا به ترس از دست دادن به‌منظور جبران این کمبود، استفاده از رسانه‌های اجتماعی را افزایش می‌دهند؛ چرخه‌ای که خود به تشدید تنهایی می‌انجامد (Baumeister & Leary, 1995; Przybylski et al., 2013; Wolters et al., 2023).

از سوی دیگر، نتایج پژوهش نشان داد که احساس تنهایی نقش معناداری در پیش‌بینی اضطراب ظاهر اجتماعی دارد. تنهایی، چه در بعد اجتماعی و چه در بعد عاطفی، می‌تواند حساسیت فرد نسبت به ارزیابی دیگران را افزایش داده و احساس ناایمنی بدنی و نگرانی از ظاهر جسمانی را تشدید کند. افرادی که روابط صمیمانه و حمایتگر را ناکافی تجربه می‌کنند، بیشتر ارزشمندی خود را به بازخوردهای بیرونی و قضاوت اجتماعی گره می‌زنند و در نتیجه، در موقعیت‌های اجتماعی دچار نگرانی شدیدتری نسبت به ظاهر خود می‌شوند. پژوهش‌های داخلی نیز نشان داده‌اند که تنهایی و

ضعف پیوندهای بین فردی با افزایش اضطراب‌های اجتماعی و نگرانی‌های مرتبط با تصویر بدنی در جوانان ایرانی همراه است (مقدس و قاسمی پور، ۱۴۰۰؛ Papanou et al., 2023).

تحلیل نقش میانجی‌گری احساس تنهایی نشان داد که این متغیر در رابطه بین ترس از دست دادن و اضطراب ظاهر اجتماعی نقش میانجی جزئی ایفا می‌کند؛ به این معنا که ترس از دست دادن علاوه بر اثر مستقیم، از طریق افزایش احساس تنهایی نیز به تشدید اضطراب ظاهر اجتماعی منجر می‌شود. معناداری اثر غیرمستقیم نشان داد که بخشی از اثر ترس از دست دادن بر اضطراب ظاهر اجتماعی از طریق سازوکارهای هیجانی-بین فردی تبیین می‌شود. این یافته بر نقش مهم احساس تنهایی به عنوان یکی از سازوکارهای مرتبط با پیامدهای روان‌شناختی تجربه‌های آنلاین تأکید دارد و نشان می‌دهد که مداخلات مؤثر باید علاوه بر توجه به الگوهای استفاده از شبکه‌های اجتماعی، بر بهبود کیفیت روابط اجتماعی و کاهش احساس تنهایی نیز تمرکز داشته باشند (فرقانی و مهاجری، ۱۳۹۷؛ Elhai et al., 2021).

یافته‌های پژوهش حاضر مبنی بر رابطه مثبت و معنادار بین سندروم ترس از دست دادن و اضطراب ظاهر اجتماعی، با نتایج مطالعات پیشین همسویی قابل توجهی دارد. برای نمونه، Batmaz et al (۲۰۲۴) نشان دادند که ترس از دست دادن با اضطراب ظاهر اجتماعی و رفتارهای آنلاین ناسازگار رابطه مثبت دارد و می‌تواند از طریق افزایش نگرانی‌های اجتماعی، تجربه اضطراب مرتبط با ظاهر را تشدید کند. همچنین، نتایج وانگ و همکاران (۲۰۲۵) حاکی از آن است که استفاده مسئله‌ساز از رسانه‌های اجتماعی از طریق سازهایی مانند اضطراب ظاهر اجتماعی و رفتارهای کنترل بدن، به افزایش نشانه‌های افسردگی و آشفتگی روانی منجر می‌شود. این همسویی نشان می‌دهد که ترس از دست دادن نه تنها یک پدیده فناورانه، بلکه یک عامل روان‌شناختی مؤثر در شکل‌گیری نگرانی‌های مرتبط با تصویر بدنی و ارزیابی اجتماعی است (Wang et al., 2025).

از سوی دیگر، نقش احساس تنهایی در تبیین پیامدهای روان‌شناختی ترس از دست دادن با یافته‌های پژوهش‌های بین‌المللی همخوان است. Pico et al (2025) گزارش کردند که تنهایی یکی از مسیرهای کلیدی ارتباط بین مقایسه اجتماعی و ترس از دست دادن است و این رابطه می‌تواند از طریق استفاده افراطی از شبکه‌های اجتماعی تشدید شود. همچنین، Wu et al (2025) نشان دادند که ترس از دست دادن با اضطراب اجتماعی آنلاین رابطه دارد و این پیوند از طریق متغیرهای هیجانی

و شناختی واسطه‌گری می‌شود. در همین راستا، پژوهش‌های داخلی نیز حاکی از آن‌اند که احساس تنهایی، محرومیت نسبی و ضعف پیوندهای اجتماعی در میان جوانان ایرانی با افزایش وابستگی به شبکه‌های اجتماعی و تشدید نگرانی‌های روان‌شناختی همراه است؛ یافته‌هایی که نقش تنهایی را به‌عنوان یک سازه محوری در این زنجیره تأیید می‌کنند (مقدس و قاسمی‌پور، ۱۴۰۰؛ آلتینل و همکاران، ۱۴۰۳).

باوجوداین همسویی‌ها، پژوهش حاضر دارای نوآوری‌های مهمی نسبت به مطالعات پیشین است. نخست آنکه، برخلاف بسیاری از پژوهش‌ها که به بررسی روابط دوگانه بین ترس از دست دادن و اضطراب یا ترس از دست دادن و تنهایی پرداخته‌اند، در مطالعه حاضر تعامل هم‌زمان ترس از دست دادن، احساس تنهایی و اضطراب ظاهر اجتماعی در قالب یک مدل یکپارچه معادلات ساختاری بررسی شده است. دوم، استفاده از مدل معادلات ساختاری امکان بررسی هم‌زمان روابط مستقیم و غیرمستقیم میان متغیرها را فراهم کرده و نشان می‌دهد که احساس تنهایی نقش میانجی جزئی و معناداری در رابطه میان ترس از دست دادن و اضطراب ظاهر اجتماعی ایفا می‌کند. سوم، تمرکز بر جامعه دانشجویان ایرانی، به‌عنوان گروهی حساس به فشارهای اجتماعی و ظاهری، به‌گسترش ادبیات بین‌فرهنگی این حوزه کمک می‌کند و می‌تواند برای طراحی مداخلات پیشگیرانه و آموزشی در بستر دانشگاه‌های ایران مورداستفاده قرار گیرد (فرقانی و مهاجری، ۱۳۹۷؛ Batmaz et al., 2024).

یافته‌های پژوهش حاضر در بافت فرهنگی-اجتماعی ایران معنا و اهمیت ویژه‌ای پیدا می‌کند؛ زیرا در جامعه ایرانی، ظاهر جسمانی و نحوه ارائه خود در فضاها، به‌ویژه در میان جوانان، به‌طور قابل توجهی با قضاوت اجتماعی و ارزش‌گذاری فردی گره خورده است. شبکه‌های اجتماعی تصویرمحوری مانند اینستاگرام با برجسته‌سازی استانداردهای زیبایی ایده‌آل، زمینه مقایسه اجتماعی مداوم و حساسیت نسبت به ارزیابی دیگران را تشدید می‌کنند. در چنین بستری، دانشجویان نه‌تنها در معرض فشارهای فرهنگی مرتبط با ظاهر قرار دارند، بلکه به دلیل محدودیت فرصت‌های تعامل حضوری سالم و پایدار، بیشتر به تعاملات آنلاین روی می‌آورند؛ تعاملاتی که اغلب سطحی بوده و نمی‌توانند نیاز به تعلق و پذیرش اجتماعی را به‌طور کامل ارضا کنند (Fardouly & Holland, 2023; Tiggemann, 2022).

از منظر نظری، نتایج این پژوهش به گسترش ادبیات سندروم ترس از دست دادن فراتر از چارچوب‌های محدود به اعتیاد رسانه‌ای کمک می‌کند. یافته‌ها نشان می‌دهد که ترس از دست دادن را باید به‌عنوان سازه‌ای چندبعدی در نظر گرفت که در تعامل میان فرآیندهای رسانه‌ای، هیجانی و اجتماعی شکل می‌گیرد. تثبیت نقش احساس تنهایی به‌عنوان متغیر میانجی، پیوند مفهومی مهمی میان سه حوزه روان‌شناسی رسانه، روان‌شناسی اجتماعی و مطالعات تصویر بدنی برقرار می‌سازد. این پیوند نشان می‌دهد که تجربه‌های آنلاین نه تنها رفتار رسانه‌ای، بلکه ادراک فرد از خود، بدن و جایگاه اجتماعی‌اش را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهند؛ موضوعی که در پژوهش‌های اخیر نیز مورد تأکید قرار گرفته است (Boursier et al., 2022; Marino et al., 2023; Odgers & Jensen, 2024).

از منظر کاربردی، یافته‌های پژوهش حاضر می‌تواند مبنای طراحی مداخلات پیشگیرانه و ارتقای در محیط‌های دانشگاهی قرار گیرد. برنامه‌هایی که بر آموزش سواد رسانه‌ای، مدیریت مقایسه اجتماعی و افزایش آگاهی نسبت به ماهیت گزینشی محتوای شبکه‌های اجتماعی تمرکز دارند، می‌توانند به کاهش ترس از دست دادن و پیامدهای آن کمک کنند. همچنین، تقویت مهارت‌های ارتباطی، ایجاد فضاهای حمایتی برای تعامل حضوری معنادار و مداخلات مبتنی بر کاهش احساس تنهایی، نقش مهمی در پیشگیری از اضطراب ظاهر اجتماعی خواهند داشت. پژوهش‌های جدید نیز نشان داده‌اند که مداخلات مبتنی بر روابط بین فردی و تنظیم هیجان، در کاهش نگرانی‌های ظاهری و اضطراب‌های اجتماعی در جوانان اثربخش‌اند (رضایی و همکاران، ۱۴۰۲؛ Diefenbach & Andersson, 2023; Chen et al., 2024).

در تفسیر نتایج پژوهش لازم است به برخی محدودیت‌ها توجه شود. نخست، این پژوهش با طراحی مقطعی و همبستگی انجام شده است؛ بنابراین، اگرچه روابط میان متغیرها با استفاده از مدل معادلات ساختاری بررسی شده‌اند، اما امکان استنباط روابط علی قطعی وجود ندارد. دوم، استفاده از نمونه‌گیری در دسترس می‌تواند تعمیم‌پذیری نتایج را کاهش دهد. سوم، داده‌ها مبتنی بر ابزارهای خودگزارشی بوده و احتمال سوگیری پاسخ‌دهی وجود دارد. در نهایت، تمرکز پژوهش بر دانشجویان شهر تهران ممکن است بازتاب‌دهنده تجربه سایر مناطق فرهنگی-اجتماعی کشور نباشد. بااین حال، حجم نمونه مناسب و استفاده از مدل معادلات ساختاری، امکان بررسی الگوی روابط بین

متغیرها را فراهم کرده و زمینه را برای پژوهش‌های طولی و بین‌فرهنگی آینده فراهم می‌سازد (Podsakoff et al., 2023).

پژوهش‌های آینده می‌توانند با استفاده از طرح‌های طولی، مسیرهای علی میان ترس از دست دادن، احساس تنهایی و اضطرابِ ظاهر اجتماعی را با دقت بیشتری بررسی کنند و پویایی این روابط را در گذر زمان آشکار سازند. همچنین، تفکیک مفهومی و تجربی تنهایی اجتماعی و تنهایی عاطفی می‌تواند به درک عمیق‌تر سازوکارهای روان‌شناختی منجر شود؛ زیرا این دو نوع تنهایی ممکن است پیامدهای متفاوتی برای حساسیت به ارزیابی اجتماعی و نگرانی‌های مرتبط با ظاهر داشته باشند.

علاوه بر این، بررسی نقش متغیرهای تعدیل‌گر مانند جنسیت، عزت‌نفس و گرایش به مقایسه اجتماعی می‌تواند به شناسایی گروه‌های آسیب‌پذیرتر کمک کند. درنهایت، طراحی و ارزیابی مداخلات آزمایشی با تمرکز بر کاهش ترس از دست دادن، تقویت مهارت‌های ارتباطی و ارتقای سواد رسانه‌ای، مسیر مناسبی برای انتقال یافته‌های نظری به حوزه کاربردی و بهبود سلامت روان دانشجویان فراهم می‌سازد.

ملاحظات اخلاقی

پیروی از اصول اخلاق پژوهش

نویسندگان اصول اخلاقی را در انجام و انتشار این پژوهش علمی رعایت نموده‌اند و این موضوع مورد تأیید همه آن‌هاست.

مشارکت نویسندگان

همه نویسندگان نقش یکسانی در طراحی ایده اولیه و نوشتن مقاله داشته‌اند و هیچ کس سهم بیشتری از دیگری نداشته است. کلیه نویسندگان نسخه منتشر شده مقاله را مطالعه و با آن موافقت کرده‌اند.

دسترسی به داده‌ها

داده‌ها در صورت درخواست از نویسندگان در دسترس خواهند بود.

تعارض منافع

بنا بر اظهار نویسندگان این مقاله تعارض منافع ندارد.

حامی مالی

مقاله حاضر بدون حمایت مالی انجام شد.

سپاسگزاری

بدین وسیله از تمامی افرادی که در اجرای این پژوهش همکاری و مساعدت نمودند، به ویژه دانشجویان شرکت کننده در پژوهش که با صرف وقت و تکمیل پرسشنامه‌ها در گردآوری داده‌ها مشارکت کردند، صمیمانه تشکر و قدردانی می‌شود. همچنین از استادان محترم راهنما و مشاور به پاس راهنمایی‌های علمی، حمایت‌ها و نظرات ارزشمند ایشان در مراحل مختلف انجام این پژوهش سپاسگزاری می‌گردد.

ORCID

Zahra Fandokhti		https://orcid.org/0009-0009-4544-8224
Maryam Hashemi		https://orcid.org/0009-0000-3406-1491
Mahshid Pourhosein		https://orcid.org/0000-0001-7049-1165
Soghra Ebrahimi Ghavam		https://orcid.org/0000-0002-9853-331X

منابع

- آلتینل، یاسر، حسینی، فاطمه، و رضایی، محمد. (۱۴۰۳). تنهایی اجتماعی و عاطفی و پیامدهای روان‌شناختی آن در دانشجویان. *فصلنامه سلامت روان*، ۱۶(۲)، ۷۰-۵۵.
- بایرامی، رقیه، مقدم تبریزی، فاطمه، طالبی، عرفانه، و ابراهیمی، سمیرا. (۱۳۹۸). بررسی ارتباط ترس از در حاشیه ماندن و استفاده از شبکه‌های اجتماعی در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی ارومیه. *مجله دانشکده پرستاری و مامایی ارومیه*، ۱۷(۵) (پی‌درپی ۱۱۸)، ۳۶۲-۳۵۵.
- <https://sid.ir/paper/364279/fa>
- جوکار، بهاره، و سلیمی، علی. (۱۳۸۸). بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی و روایی مقیاس احساس تنهایی اجتماعی-عاطفی بزرگ‌سالان (SELSA). *دوماهنامه علمی-پژوهشی دانشگاه شاهد*، ۱۶(۸۱)، ۱۵-۱.
- رضایی، محمد، حسینی، فاطمه، و احمدی، سارا. (۱۴۰۲). نقش احساس تنهایی و مهارت‌های ارتباطی در اضطراب اجتماعی دانشجویان. *فصلنامه سلامت روان*، ۱۷(۱)، ۵۰-۳۳.
- فرقانی، محمدمهدی، و مهاجری، ربابه. (۱۳۹۷). رابطه بین میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی و تغییر در سبک زندگی جوانان. *مطالعات رسانه‌های نوین*، ۴(۱۳)، ۲۹۲-۲۵۹.
- فرقانی، محمد، رضایی، نازنین، و مهاجری، کتایون. (۱۴۰۱). اینستاگرام، بدن و بازنمایی خود در میان دانشجویان ایرانی. *پژوهش‌های فرهنگی و ارتباطات*، ۱۸(۳)، ۷۷-۱۰۱.
- مقدس، اعظم، و قاسمی‌پور، فرزانه. (۱۴۰۰ الف). رابطه عضویت در شبکه‌های اجتماعی اینستاگرام و ایجاد یا گسترش سندروم ترس از دست دادن میان کاربران: مطالعه موردی جمعی جوانان ۱۸ تا ۴۰ ساله مشهد. *رسانه و فرهنگ*، ۱۱(۱)، ۲۴۷-۲۷۰.
- مقدس، اعظم، و قاسمی‌پور، فرزانه. (۱۴۰۰ ب). نقش استفاده جبرانی از شبکه‌های اجتماعی در تبیین ترس از جاماندن و پیامدهای روان‌شناختی آن. *مطالعات روان‌شناسی اجتماعی*، ۱۱(۱)، ۸۷-۱۱۰.
- یوسفی‌مریدانی، فائزه. (۱۳۹۸). اعتباریابی مقیاس اضطراب ظاهر اجتماعی در دانشجویان ایرانی. *فصلنامه روان‌شناسی بالینی*، ۱۰(۳)، ۲۲۵-۲۱۱.
- یوسفی‌مریدانی، متین. (۱۳۹۸). نقش اضطراب ظاهر اجتماعی، توده بدنی و استرس نقش جنسیتی در رفتارهای خوردن دختران نوجوان [پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه محقق اردبیلی].

References

- Alabri, A. (2022). Fear of missing out (FOMO): The effects of the need to belong, perceived centrality, and fear of social exclusion. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 2022(1), Article 4824256. <https://doi.org/10.1155/2022/4824256>
- Altınel, B., Koçak Uyaroğlu, A., & Ergin, E. (2024). The effect of social appearance anxiety and loneliness on nomophobia levels of young adults. *Archives of Psychiatric Nursing*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2024.03.009>
- Al-Tinl, Y., Hosseini, F., & Rezaei, M. (2024). Social and emotional loneliness and its psychological consequences in university students. *Quarterly Journal of Mental Health*, 16(2), 55–70. [In Persian]
- Baltacı, U. B., Yılmaz, M., & Traş, Z. (2021). The relationships between internet addiction, social appearance anxiety and coping with stress. *International Education Studies*, 14(5), 135–147. <https://doi.org/10.5539/ies.v14n5p135>
- Batmaz, H., Çelik, E., Koçak, L., Nur Tufan, B., Makas, S., & Yıldırım, M. (2024). Fear of missing out mediated the relationship between social appearance anxiety and phubbing in Turkish adults. *Journal of Gambling Issues*, 53, 80–98. <https://doi.org/10.4309/jgi.2024.53.5>
- Batmaz, H., Ozcan, N. K., & Yılmaz, M. (2024). Social appearance anxiety, fear of missing out, and phubbing among university students. *Current Psychology*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-06172-5>
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497–529. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>
- Bayer, J. B., Ellison, N. B., Schoenebeck, S. Y., & Falk, E. B. (2020). Sharing the small moments: Ephemeral social interaction on Snapchat. *Information, Communication & Society*, 23(7), 956–977. <https://doi.org/10.1080/1369118X.2018.1533889>
- Bayer, J. B., Triêu, P., & Ellison, N. B. (2020). Social media elements, ecologies, and effects. *Annual Review of Psychology*, 71, 471–497. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010419-050944>
- Bayrami, R., Moghaddam Tabrizi, F., Talebi, O., & Ebrahimi, S. (2019). Investigating the relationship between fear of missing out and social network use among students of Urmia University of Medical Sciences. *Journal of the Faculty of Nursing and Midwifery of Urmia*, 17(5), 355–362. <https://sid.ir/paper/364279/fa> [In Persian]
- Boursier, V., Gioia, F., & Griffiths, M. D. (2022). Selfie-engagement on social media: Pathological narcissism, positive expectation, and body-objectification. *Addictive Behaviors Reports*, 16, Article 100462. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2022.100462>

- Chen, I. H., Strong, C., Lin, Y. C., Tsai, M. C., Leung, H., Lin, C. Y., & Pakpour, A. H. (2024). Time spent on social media, fear of missing out, and psychological distress. *Journal of Affective Disorders*, 353, 402–410.
- de Hesselde, L. C., & Montag, C. (2024). Effects of a 14-day social media abstinence on mental health and well-being: Results from an experimental study. *BMC Psychology*, 12, Article 141. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01611-1>
- Diefenbach, S., & Andersson, G. (2023). The psychology of social media: Identity, belonging, and well-being. *Current Opinion in Psychology*, 49, Article 101541.
- Diehl, K., Jansen, C., Ishchanova, K., & Hilger-Kolb, J. (2018). Loneliness at universities: Determinants of emotional and social loneliness among students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(9), Article 1865. <https://doi.org/10.3390/ijerph15091865>
- DiTommaso, E., Brannen, C., & Best, L. A. (2004). Measurement and validity characteristics of the short version of the Social and Emotional Loneliness Scale for Adults. *Educational and Psychological Measurement*, 64(1), 99–119.
- Elhai, J. D., Yang, H., & Montag, C. (2021). Fear of missing out (FOMO): Overview, theoretical underpinnings, and literature review on relations with severity of negative affectivity and problematic technology use. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 43(2), 203–209. <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2020-0870>
- Elhai, J. D., Yang, H., Rozgonjuk, D., & Montag, C. (2021). Using machine learning to model problematic smartphone use severity: The significant role of fear of missing out. *Addictive Behaviors*, 113, Article 106687. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106687>
- Fardouly, J., & Holland, G. (2023). Social media and body image concerns: Current research and future directions. *Current Opinion in Psychology*, 45, Article 101307.
- Farghani, M. M., & Mohajeri, R. (2018). The relationship between the extent of virtual social network use and changes in youth lifestyle. *New Media Studies*, 4(13), 259–292. [In Persian]
- Farghani, M., Rezaei, N., & Mohajeri, K. (2022). Instagram, the body, and self-representation among Iranian university students. *Cultural and Communication Research*, 18(3), 77–101. [In Persian]
- Fierloos, I. N., Tan, S. S., Williams, G., Alhambra-Borrás, T., Koppelaar, E., Bilajac, L., Verma, A., Markaki, A., Mattace-Raso, F., Vasiljev, V., Franse, C. B., & Raa, H. (2021). Socio-demographic characteristics associated with emotional and social loneliness among older adults. *BMC Geriatrics*, 21, Article 114. <https://doi.org/10.1186/s12877-021-02058-4>
- Fioravanti, G., Casale, S., Benucci, S. B., Prota, A., Falone, A., Ricca, V., & Rotella, F. (2021). Fear of missing out and social networking sites use and abuse: A meta-analysis. *Computers in Human Behavior*, 122, Article 106839. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106839>

- Hart, T. A., Flora, D. B., Palyo, S. A., Fresco, D. M., Holle, C., & Heimberg, R. G. (2008). Development and examination of the Social Appearance Anxiety Scale. *Assessment*, 15(1), 48–59.
- Jokar, B., & Salimi, A. (2009). Investigating the psychometric properties and validity of the Social and Emotional Loneliness Scale for Adults (SELSA). *Scientific-Research Bimonthly of Shahed University*, 16(81), 1–15. [In Persian]
- Keum, B. T., Wang, Y. W., Callaway, J., Abebe, I., Cruz, T., & O'Connor, S. (2022). Benefits and harms of social media use: A latent profile analysis of emerging adults. *Current Psychology*, 1–13. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03473-5>
- Kovan, A., Seyrek, A., & Uzun, K. (2025). Social appearance anxiety and life satisfaction in emerging adults: A moderated mediation model of loneliness and communication skills. *The Psychiatric Quarterly*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1007/s11126-025-10084-5>
- Mansfield, L., Victor, C., Meads, C., Daykin, N., Tomlinson, A., Lane, J., Gray, K., & Golding, A. (2021). A conceptual review of loneliness in adults: Qualitative evidence synthesis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(21), Article 11522. <https://doi.org/10.3390/ijerph182111522>
- Marino, C., Gini, G., Angelini, F., Vieno, A., & Spada, M. M. (2023). Social norms and problematic social media use: The mediating role of fear of missing out. *Journal of Behavioral Addictions*, 12(2), 455–466.
- Moghaddas, A., & Ghasemipour, F. (2021a). The relationship between Instagram social network membership and the creation or expansion of fear of missing out syndrome among users: A case study of youth aged 18 to 40 in Mashhad. *Media and Culture*, 11(1), 247–270. [In Persian]
- Moghaddas, A., & Ghasemipour, F. (2021b). The role of compensatory use of social networks in explaining fear of missing out and its psychological consequences. *Social Psychology Studies*, 11(1), 87–110. [In Persian]
- Odgers, C. L., & Jensen, M. R. (2024). Annual research review: Adolescent mental health in the digital age. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 65(1), 5–24.
- Papapanou, M., Pavlopoulos, V., & Gkintoni, E. (2023). Social appearance anxiety, loneliness, and self-esteem in emerging adults. *Current Psychology*, 42, 11845–11856. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02525-9>
- 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), Article 4296. <https://doi.org/10.3390/ijerph20054296>
- Piko, B. F., Müller, V., Kiss, H., & Mellor, D. (2025). Exploring contributors to FoMO (fear of missing out) among university students: The role of social

- comparison, social media addiction, loneliness, and perfectionism. *Acta Psychologica*, 254, Article 104771. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.104771>
- Podsakoff, P. M., MacKenzie, S. B., & Podsakoff, N. P. (2023). Common method biases in behavioral research: A critical review. *Annual Review of Psychology*, 74, 539–569.
- Polat, R. N., & Taplak, A. Ş. (2025). The relationship between social media addiction, social appearance anxiety, and alexithymia in adolescents. *Journal of Community Health*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1007/s10900-025-01527-w>
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Rezaei, M., Hosseini, F., & Ahmadi, S. (2023). The role of loneliness and communication skills in students' social anxiety. *Quarterly Journal of Mental Health*, 17(1), 33–50. [In Persian]
- Tanhan, F., Özok, H. I., & Tayiz, V. (2022). Fear of missing out (FoMO): A current review. *Psikiyatride Guncel Yaklasimlar*, 14(1), 74–85.
- Tiggemann, M. (2022). Digital modification and body image on social media: Disclaimer labels, captions, hashtags, and comments. *Body Image*, 41, 172–180.
- Wang, J., Chen, Y., & Li, X. (2025). Problematic social media use and depressive symptoms: The mediating roles of social appearance anxiety and body surveillance. *Journal of Affective Disorders*, 347, 112–121.
- Wang, X., Wang, Y., Yang, S., Li, Z., & Fu, C. (2025). Social appearance anxiety and body checking behavior in the relationship between social media addiction and depressive symptoms among college students. *Frontiers in Psychiatry*, 16, Article 1608527. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2025.1608527>
- Wolters, N. E., Mobach, L., Van der Heijde, C. M., Wuthrich, V. M., Wiers, R. W., Vonk, P., Rapee, R. M., & Klein, A. M. (2023). Emotional and social loneliness and their unique links with social isolation, depression and anxiety. *Journal of Affective Disorders*, 329, 207–217. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.02.096>
- World Health Organization. (2025). *Social isolation and loneliness* (Report). <https://www.who.int/teams/social-determinants-of-health/demographic-change-and-healthy-ageing/social-isolation-and-loneliness>
- Wu, W., Zhang, J., & Jo, N. (2025). Fear of missing out and online social anxiety in university students: Mediation by irrational procrastination and media multitasking. *Behavioral Sciences*, 15(1), Article 84. <https://doi.org/10.3390/bs15010084>

- Yousefi Moridani, F. (2019). Validation of the Social Appearance Anxiety Scale in Iranian university students. *Quarterly Journal of Clinical Psychology*, 10(3), 211–225. [In Persian]
- Yousefi Moridani, M. (2019). *The role of social appearance anxiety, body mass, and gender role stress in eating behaviors of adolescent girls* [Master's thesis, University of Mohaghegh Ardabili]. [In Persian]