



Modeling Psychological Distress and Instagram Addiction with the Mediating Role of Boredom and Fear of Missing Out (FoMO) in College Students

Fatemeh Rahmati Tosehkaleh¹ , Ahmadali Nematpour Darzi² ,
Mohammadali Aqajanzade Goodarzi³ , Fereshteh Baezzat⁴

1. MSc, Department of Psychology, Faculty of Humanities, Science and Research Branch, Islamic Azad University, Rasht, Iran
2. PhD Student, Department of Psychology and Educational Sciences, Faculty of Educational Sciences and Psychology, University of Mazandaran, Babolsar, Iran
3. PhD Student, Department of Psychology and Counseling, Tonekabon Branch, Islamic Azad University, Tonekabon, Iran
4. Department of Psychology, Faculty of Psychology and Educational Sciences, University of Mazandaran, Babolsar, Iran

Corresponding Author:

Mohammadali Aqajanzade Goodarzi

E-mail: mohammadali.aqajanzadegoodarzi@iau.ac.ir

Received: 26 August 2025

Revised: 29 November 2025

Accepted: 30 November 2025

Published Online: 1 January 2026

Citation: Rahmati Tosehkaleh, F., Nematpour Darzi, A., Aqajanzade Goodarzi, M. & Baezzat, F. (2025). Modeling Psychological Distress and Instagram Addiction with the Mediating Role of Boredom and Fear of Missing Out (FoMO) in College Students. *Journal of Modern Psychological Researches*, 20(80), 190-202. DOI: [10.22034/jmpr.2025.68840.6787](https://doi.org/10.22034/jmpr.2025.68840.6787)

EXTENDED ABSTRACT

Introduction: With the growing use of social media in students' daily lives, concerns about the potential consequences of excessive use have increased (Razavi Kalishadi, Biria, & Mousavi, 2023). One of the most commonly used platforms is Instagram, which, compared to other media, has gained significant popularity, especially among young people (Karaman & Arslan, 2024). In 2020, 29% of Instagram users were aged 18 to 24 years, and 34% were between 25 and 34 years old, indicating the widespread use of this platform among students. Although social media addiction is not officially classified in psychiatric manuals such as DSM-5 and ICD-11, its negative effects on individual and social functioning have drawn researchers' attention to this phenomenon (Shahnawaz et al., 2024).

Given these trends, identifying the factors that influence addiction to social networking platforms is essential. One such factor is psychological distress, which has been shown to increase individuals' tendency to engage with social media (Ma, 2022). Research indicates that negative psychological states such as anxiety, stress, and depression can heighten the need for attention and social approval through online platforms (Stengel et al., 2023). Boredom, as an unpleasant state of monotony and fatigue, may also drive individuals to increase their use of virtual environments (Yao et al., 2023). Moreover, fear of missing out (FoMO), a widespread phenomenon in social media, is characterized

by persistent concern about staying updated on what others are doing (Akbari et al., 2021). Previous studies further suggest that psychological distress is associated with both boredom and FoMO (Zhou et al., 2023; Rifkin et al., 2024).

Despite prior studies of the link between psychological distress and social media addiction, the mediating roles of boredom and FoMO—particularly in the context of Instagram addiction among university students—remain unexplored, representing a significant gap in the literature. Therefore, the present study seeks to determine whether boredom and FoMO mediate the relationship between psychological distress and Instagram addiction in students.

Method: The method of this study was descriptive-correlational, using structural equation modeling. The statistical population was all students of Mazandaran University (N=11,383) in the academic year 2024-2025. A sample of 250 people was selected from this statistical population using convenience sampling. The research tools included the Instagram Addiction Scale by Kircaburun and Griffiths (2018), the Depression, Anxiety, and Stress Scale by Lovibond and Lovibond (1995), the Multidimensional Boredom Scale by Fahlman et al. (2013), and the Fear of Missing Out Scale by Przybylski et al. (2013). Data were analyzed using structural equation modeling.

Results: A total of 250 individuals participated in this study. The students had a mean age of 25.17 ± 5.38 years. Of these, 91 (36.4%) were male and 159 (63.6%) were female. 158 (63.2%) were at the associate or bachelor's degree and 92 (36.8%) were at the master's or doctoral degree. Table 1 presents the direct path coefficients and the significance of the model paths.

Table 1. Direct Path Coefficients and Significance of Model Paths

Direct paths	β	Standard error	t-value	Low limit	High limit	p
Psychological Distress → Instagram addiction	0.46	0.08	3.29	0.38	0.63	0.01
Boredom → Instagram Addiction	0.34	0.07	3.48	0.11	0.42	0.01
Fear of Missing Out → Instagram Addiction	0.17	0.04	2.27	0.09	0.34	0.01
Psychological Distress → Fear of Missing out	0.77	0.12	16.37	0.70	0.81	0.01
Psychological Distress → Boredom	0.95	0.11	12.65	0.91	0.97	0.01

The results indicated that psychological distress ($\beta=0.46$), boredom ($\beta=0.34$), and fear of missing out ($\beta=0.17$) had a direct and significant effect on Instagram addiction; psychological distress also had a direct and significant effect on fear of missing out ($\beta=0.77$) and boredom ($\beta=0.95$) ($p<0.05$). The results of the mediation analysis are presented in Table 2.

Table 2. Mediating Effect of Fear of Missing Out and Boredom

Direct paths	β	Standard error	Low limit	High limit	p
Psychological Distress → Fear of Missing out → Instagram Addiction	0.16	0.06	0.05	0.28	0.01
Psychological Distress → Boredom → Instagram Addiction	0.42	0.19	0.12	0.83	0.01

The results of the bootstrap test indicated that fear of missing out ($\beta=0.16$) and boredom ($\beta=0.42$) had a mediating role between psychological distress and Instagram addiction ($p<0.05$). Table 3 presents the fit indices.

Table 3. Fit Indices from Structural Equation Modeling

Model Fit Indices	CMIN	df	CMIN/DF	CFI	GFI	AGFI	TLI	IFI	NFI	RMSEA
Proposed Model	1.98	40	75.60	0.94	0.92	0.91	0.95	0.95	0.96	0.06
Acceptable Threshold	$p<0.05$	-	> 0.9	> 0.9	> 0.9	> 0.9	$5<$	> 0.9	> 0.9	$08.0<$

The results of Table 3 indicated that the fit indices obtained from the structural equation modeling of the conceptual model of the research support the optimal fit of the research model with the collected data ($\chi^2/df=1.98$, CFI=0.94, GFI=0.92, AGFI=0.91, TLI=0.95, IFI=0.95, NFI=0.96, and RMSEA=0.06). Accordingly, it can be said that the proposed model has an optimal fit.

Discussion: The present study aimed to examine the mediating role of boredom and fear of missing out (FoMO) in the relationship between psychological distress and Instagram addiction among students. The results indicated a good fit between the data and the model. These findings align with the results of Malik et al. (2024), Stangl et al. (2023), Yao et al. (2023), Zhu et al. (2023), and Jabeen et al. (2023). In explaining this finding, it can be argued that psychological distress, as a general emotional disturbance resulting from cognitive and physical processes in an individual, is associated with symptoms of anxiety, stress, and depression (Chen et al., 2021). People often react to negative emotions by engaging in maladaptive coping strategies, one of which is turning to Instagram (Malik et al.,

2024). Research also indicates that individuals suffering from psychological distress tend to use social media platforms like Instagram to reduce their negative emotions, such as anxiety, depression, stress, and loneliness (Stangl et al., 2023). A study by Iannattone et al. (2024) revealed a positive relationship between anxiety and boredom, showing that the more anxious an individual is, the more likely they are to experience boredom.

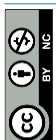
Additionally, the results indicated that psychological distress could affect FoMO. In fact, individuals with psychological distress may be more prone to experiencing FoMO due to unmet basic psychological needs. Those experiencing FoMO often believe that Instagram offers enjoyable experiences and increased social interaction (Rahardjo & Soetjningsih, 2022). In this sense, these individuals perceive Instagram as a platform that can better fulfill their needs. Therefore, the higher the level of FoMO in students, the greater their tendency to develop Instagram addiction.

Boredom is an unpleasant emotional state characterized by fatigue, restlessness, lack of motivation, monotony, and inability to find satisfying stimulating activities. Individuals with high levels of boredom tend to seek quick methods to alleviate their boredom, using Instagram as a means to do so (Iannattone et al., 2024). In other words, psychological distress, accompanied by negative emotional and cognitive states (such as stress, depression, anxiety), impairs an individual's ability to cope with challenges, resulting in feelings of fatigue and lack of motivation. Psychological distress, through its direct effects on FoMO and boredom, can significantly contribute to Instagram addiction.

Based on the results, it is recommended to provide appropriate and effective counseling services for students to identify and address psychological problems. Offering solutions to reduce these issues can help prevent adverse outcomes such as excessive time spent on social media networks.

KEYWORDS

boredom, college students, fear of missing out (FoMO), Instagram addiction, psychological distress





فصلنامه پژوهش‌های نوین روانشناختی



مدل‌یابی پریشانی روان‌شناختی و اعتیاد به اینستاگرام با نقش میانجی بی‌حوصلگی و ترس از دست دادن دانشجویان

فاطمه رحمتی توسه‌کله^۱، احمدعلی نعمت پور درزی^۲، محمدعلی آقاجانزاده گودرزی^۳، فرشته باعزت^۴

۱. کارشناسی ارشد، گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم انسانی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، رشت، ایران
۲. دانشجوی دکتری، گروه روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه مازندران، بابلسر، ایران
۳. دانشجوی دکتری، گروه روان‌شناسی و مشاوره، واحد تنکابن، دانشگاه آزاد اسلامی، تنکابن، ایران
۴. گروه روان‌شناسی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه مازندران، بابلسر، ایران

نویسنده مسئول: محمدعلی آقاجانزاده گودرزی

رایانامه: mohammadali.aqajanzadegoodarzi@iau.ac.ir

استاددهی: رحمتی توسه‌کله، فاطمه، نعمت پور درزی، احمدعلی، آقاجانزاده گودرزی، محمدعلی و باعزت، فرشته. (۱۴۰۴). مدل‌یابی پریشانی روان‌شناختی و اعتیاد به اینستاگرام با نقش میانجی بی‌حوصلگی و ترس از دست دادن دانشجویان. فصلنامه پژوهش‌های نوین روانشناختی، ۲۰(۸۰)، ۲۰۲-۱۹۰. DOI: [10.22034/jmpr.2025.68840.6787](https://doi.org/10.22034/jmpr.2025.68840.6787)

تاریخ دریافت: ۰۴ شهریور ۱۴۰۴

تاریخ بازنگری: ۰۸ آذر ۱۴۰۴

تاریخ پذیرش: ۰۹ آذر ۱۴۰۴

تاریخ انتشار آنلاین: ۱۱ دی ۱۴۰۴

مشخصات مقاله

چکیده

کلیدواژه‌ها:

با گسترش استفاده از شبکه‌های اجتماعی در زندگی روزمره دانشجویان، نگرانی‌ها درباره پیامدهای احتمالی استفاده افراطی از این شبکه‌ها افزایش یافته است. هدف پژوهش حاضر مدل‌یابی پریشانی روان‌شناختی و اعتیاد به اینستاگرام با نقش میانجی بی‌حوصلگی و ترس از دست دادن دانشجویان بود. روش پژوهش توصیفی-همبستگی از نوع مدل‌یابی معادلات ساختاری بود. جامعه آماری کلیه دانشجویان دانشگاه مازندران به تعداد ۱۱۳۸۳ نفر در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ بودند. نمونه‌ای به تعداد ۲۵۰ نفر از بین این جامعه آماری به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. ابزارهای پژوهش شامل مقیاس اعتیاد به اینستاگرام کرکابرون و گریفیث (۲۰۱۸)، مقیاس افسردگی، اضطراب و استرس لوی باند و لویی باند (۱۹۹۵)، مقیاس چندبعدی حالت بی‌حوصلگی فالمن و همکاران (۲۰۱۳) و پرسشنامه ترس از دست دادن پریزبلسکی و همکاران (۲۰۱۳) بود. تحلیل داده‌ها با روش معادلات ساختاری انجام شد. یافته‌ها حاکی از برازش مطلوب داده‌ها با مدل بود ($\chi^2/df=1/98$, $CFI=0/94$, $GFI=0/92$, $AGFI=0/91$, $TLI=0/95$, $IFI=0/96$, $NFI=0/96$ و $RMSEA=0/06$). نتایج نشان داد پریشانی روان‌شناختی (افسردگی، اضطراب، استرس)، بی‌حوصلگی و ترس از دست دادن بر اعتیاد به اینستاگرام اثر مستقیم و معنادار داشت ($p<0/05$). همچنین، پریشانی روان‌شناختی بر بی‌حوصلگی و ترس از دست دادن اثر مستقیم و معنادار داشت ($p<0/05$) و همچنین ترس از دست دادن و بی‌حوصلگی نقش میانجی در رابطه بین پریشانی روان‌شناختی و اعتیاد به اینستاگرام داشتند ($p<0/05$). از منظر کاربردی، طراحی برنامه‌های کاهش بی‌حوصلگی و ترس از دست دادن همراه با مداخلات کاهش پریشانی روان‌شناختی می‌تواند به طور معناداری آسیب‌پذیری دانشجویان در برابر اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی را کاهش دهد.



مقدمه

پلتفرم منجر می‌شود (استنگل و همکاران^{۱۲}، ۲۰۲۳؛ یائو و همکاران^{۱۳}، ۲۰۲۳).

یکی از متغیرهایی که می‌تواند بین پریشانی روان‌شناختی و اعتیاد به اینستاگرام نقش میانجی داشته باشد مفهوم بی‌حوصلگی^{۱۴} است (بوسفی و همکاران، ۲۰۲۵). بی‌حوصلگی به صورت یک عاطفه ناخوشایند است که با حالاتی از خستگی، بی‌قراری، یکنواختی، بی‌انگیزه‌گی و ناتوانی در یافتن فعالیت‌های محرک و رضایت‌بخش مؤثر مشخص می‌شود (ایاناتون و همکاران^{۱۵}، ۲۰۲۴). مطالعات نشان داده‌اند که در حدود ۳۰ درصد از دانشجویان در هنگام ارائه سمینارها احساس بی‌حوصلگی دارند (عبداللطیف^{۱۶}، ۲۰۲۲). همچنین پژوهش‌ها حاکی از آن است که بی‌حوصلگی موجب می‌شود که فرد به تلفن همراه اعتیاد پیدا کند (ملائب و همکاران^{۱۷}، ۲۰۲۲). افرادی که مستعد بی‌حوصلگی بالا هستند به دنبال روشی سریع برای کاهش بی‌حوصلگی خود هستند و در نتیجه از اینترنت به عنوان وسیله‌ای سریع برای کاهش بی‌حوصلگی خود استفاده می‌کنند (یائو و همکاران^{۱۸}، ۲۰۲۳). علاوه بر این، مطالعات نشان می‌دهند که افراد مستعد بی‌حوصلگی در برابر پریشانی روان‌شناختی آسیب‌پذیرتر بوده و (ژو و همکاران^{۱۹}، ۲۰۲۳)، احتمال بیشتری دارد که به فضای مجازی مانند اینستاگرام اعتیاد پیدا کنند (تاگلیافری و همکاران^{۲۰}، ۲۰۲۵).

از دیگر متغیرهایی که می‌تواند بین پریشانی روان‌شناختی و اعتیاد به اینستاگرام در دانشجویان نقش میانجی داشته باشد، مفهوم ترس از دست دادن^{۲۱} است (مالیک و همکاران، ۲۰۲۴). ترس از دست دادن یک پدیده فراگیر در شبکه‌های اجتماعی شناخته می‌شود که با نگرانی مداوم برای به‌روز ماندن در کارهایی که دیگران انجام می‌دهند همراه است (اکبری و همکاران^{۲۲}، ۲۰۲۱). ترس از دست دادن با حالات عاطفی منفی مانند احساس تنهایی، کسالت، خلق منفی و یا احساس افسردگی همراه است (ریفکین و همکاران^{۲۳}، ۲۰۲۴). ترس از دست دادن به عنوان یک اضطراب اجتماعی شناخته می‌شود، بدین صورت وقتی که فرد احساس غافل ماندن از وقایع اجتماعی دارد دچار اضطراب اجتماعی می‌شود (بایرامی و همکاران، ۱۳۹۸). در پژوهش‌های پیشین این پدیده را نوعی اضطراب تکنولوژیک^{۲۴} نیز برآورد کرده‌اند، که با ایجاد ناآرامی و ترس از جاماندن هنگام دوری از دستگاه‌های دیجیتال، فرد را به استفاده مکرر و کنترل‌نشده از اینستاگرام سوق داده و زمینه اعتیاد را فراهم می‌سازد (هاتینگ و همکاران^{۲۵}، ۲۰۲۲). مطالعات نشان می‌دهند افرادی که ترس از دست دادن بالاتری دارند، شبکه‌های اجتماعی را جذاب‌تر ادراک کرده و صفحات خود را به‌طور مکرر و وسواس‌گونه بررسی

با گسترش استفاده از شبکه‌های اجتماعی در زندگی روزمره دانشجویان، نگرانی‌ها درباره استفاده افراطی و پیامدهای آن افزایش یافته است (رضوی کلیشادی و همکاران، ۲۰۲۳؛ اورسولینی و همکاران^۱، ۲۰۲۳؛ الیاسی، ۱۴۰۱). به عنوان مثال، اینستاگرام یکی از محبوب‌ترین شبکه‌های اجتماعی است که در سال ۲۰۱۷ حدود ۸۰۰ میلیون کاربر فعال داشت و این تعداد در ۲۰۱۸ به بیش از یک میلیارد رسید. در سال ۲۰۲۰، ۲۹ درصد کاربران آن بین ۱۸ تا ۲۴ سال و ۳۴ درصد بین ۲۵ تا ۳۴ سال بودند، درحالی‌که این ارقام برای فیس‌بوک کمتر بوده است (پک‌پازار و همکاران^۲، ۲۰۲۱؛ کارامان و ارسلان^۳، ۲۰۲۴). در سال ۲۰۲۳، حدود ۵۹/۹ درصد جمعیت از شبکه‌های اجتماعی استفاده می‌کردند و ۱۸ درصد دچار استفاده اعتیادآور یا مشکل‌ساز بودند (جعفری و همکاران، ۲۰۲۴). اگرچه اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی در طبقه‌بندی رسمی DSM-5 و ICD-11 به عنوان اختلال روانی شناخته نمی‌شود، اما به دلیل تأثیرات مخرب بر عملکرد بین‌فردی و درون‌فردی، مورد توجه محققان قرار گرفته است. اعتیاد به اینستاگرام^۴ شامل صرف زمان زیاد، وابستگی روانی، عاطفی و استفاده غیرمنطقی است که زندگی روزمره فرد را تهدید می‌کند (شهنواز و همکاران^۵، ۲۰۲۴). تکنولوژی گرچه فضایی مجازی برای ارتباط فراهم می‌کند و فرد را از مواجهه مستقیم با دیگران رها می‌سازد، اما می‌تواند به تدریج منجر به وابستگی، اعتیاد به اینترنت و آسیب‌های روان‌شناختی شود (بای و همکاران^۶، ۲۰۲۱).

پریشانی روان‌شناختی^۷ یکی از عوامل گرایش افراد به شبکه‌های اجتماعی است (ما^۸، ۲۰۲۲)، که به عنوان یک اختلال عاطفی کلی در فرد، با علائم اضطراب، استرس و افسردگی تشخیص داده می‌شود (چن و همکاران^۹، ۲۰۲۱). این سازه حاصل فرآیندهای شناختی و فیزیکی در فرد بوده که اغلب فرد در پاسخ به کاهش هیجانات منفی به صورت عملی واکنش نشان می‌دهد (اوزتکین^{۱۰}، ۲۰۲۴؛ گراوند، ۱۴۰۱). به‌ویژه افرادی که دچار اضطراب هستند، شبکه‌های اجتماعی را به عنوان بستری مؤثر برای کاهش فشار روانی خود می‌بینند و از آن برای جلب توجه و دریافت تأیید اجتماعی استفاده می‌کنند (مالیک و همکاران^{۱۱}، ۲۰۲۴). مطالعات حاکی از آن است که عواطف منفی مانند اضطراب، استرس و افسردگی می‌توانند باعث افزایش نیاز افراد به جلب توجه و دریافت تأیید اجتماعی از طریق شبکه‌های اجتماعی شوند. این نیاز موجب می‌شود که افراد به صورت مکرر و بیش از حد از اینستاگرام و گوشی‌های هوشمند استفاده کنند که در نهایت به اعتیاد به این

14. boredom
15. Iannattone et al.
16. Abdellatif
17. Malaeb et al.
18. Yao et al.
19. Zhu et al.
20. Tagliaferri et al.
21. fear of missing out (FoMO)
22. Akbari et al.
23. Rifkin et al.
24. technological anxiety
25. Hattingh et al.

1. Orsolini et al.
2. Pekpazar et al.
3. Karaman & Arslan
4. Instagram addiction
5. Shahnowaz et al.
6. Bai et al.
7. psychological distress
8. Ma
9. Chen et al.
10. Öztekin
11. Malik et al.
12. Stangl et al.
13. Yao et al.

ابزارهای پژوهش

مقیاس اعتیاد به اینستاگرام (IAS)؛ کرکابرون و گریفیث، ۲۰۱۸: این مقیاس با استفاده از نسخه اصلاح شده تست اعتیاد به اینترنت یانگ^۸ (۱۹۹۸) طراحی شده است (کرکابرون و گریفیث^۹، ۲۰۱۸). این تغییر با جابجایی کلمه «اینترنت» با «اینستاگرام» تدوین شد. این مقیاس دارای دو بعد تأثیر اجتماعی^{۱۰} و اجبار^{۱۱} است. نمره گذاری این مقیاس به صورت طیف مقیاس لیکرت ۶ درجه‌ای از «هرگز» تا «همیشه» است و دامنه نمرات بین ۱۵ تا ۹۰ می‌باشد. ضریب همبستگی پیرسون بین تأثیر اجتماعی و اجبار ۰/۶۱، بین تأثیر اجتماعی و مقیاس کل ۰/۸۹ و بین اجبار و مقیاس کل ۰/۹۰ را گزارش شد. ضریب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس و عوامل فرعی به ترتیب ۰/۹۰، ۰/۸۶ و ۰/۸۵ بود. این مقیاس در نمونه ایرانی اعتباریابی شده است و به روش تحلیل عاملی تاییدی دو عامل آن تأیید و پایایی آن ۰/۷۴ به روش آلفای کرونباخ گزارش شده است. روایی این مقیاس در نتیجه CFA، شاخص‌های خوب تناسب مقادیر خوب و قابل قبولی را برآورد کردند. وزن رگرسیون استاندارد (۰/۵۴ تا ۰/۷۷) و مقادیر همبستگی چندگانه مجذور (۰/۳۰ تا ۰/۵۹) از آیت‌های مقیاس به طور کلی خوب بود. پایایی آن به روش آلفای کرونباخ ۰/۷۴ ارزیابی شد (شریفی راد و همکاران، ۲۰۲۱). در مطالعه حاضر همسانی درونی به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۱ محاسبه شد.

مقیاس افسردگی، اضطراب و استرس^{۱۲}: این مقیاس ۲۱ آیتی فرم کوتاه شده ابزار ۴۲ آیتی است که توسط لوی باند و لویی باند^{۱۳} (۱۹۹۵) ساخته شد. این مقیاس دارای ۳ زیرمقیاس افسردگی، اضطراب و استرس است. هر بعد دارای ۷ سؤال است که در یک طیف لیکرت ۴ درجه‌ای از اصلاً (نمره ۱) تا خیلی زیاد (نمره ۴) تنظیم شده است. آزمودنی باید وضعیت خود را در طول یک هفته گذشته مشخص کند. دامنه نمرات این مقیاس از صفر تا ۱۲۶ می‌باشد که نمره بالا نشانگر علائم شدیدتر است. لوی باند و لویی باند (۱۹۹۵) ضریب پایایی این مقیاس را با ضریب آلفای کرونباخ برای استرس ۰/۹۰، اضطراب ۰/۸۴ و افسردگی ۰/۹۱ قابل قبول گزارش کردند. در ایران ضریب آلفای کرونباخ این مقیاس توسط بشارت (۲۰۰۵) در نمونه‌های جمعیت عمومی (N=۲۷۸) برای استرس ۰/۸۹، اضطراب ۰/۸۵، افسردگی ۰/۸۷ و برای کل مقیاس ۰/۹۱ گزارش شد. نتایج ضریب همبستگی پیرسون نشان‌دهنده آن بود که بین نمره آزمودنی‌ها در مقیاس‌های افسردگی، اضطراب و استرس با نمره‌های افسردگی بک، عواطف منفی و درماندگی روان‌شناختی همبستگی مثبت معنادار از ۰/۴۴ تا ۰/۶۱ و با عواطف مثبت و بهزیستی روان‌شناختی همبستگی منفی معنادار از ۰/۴۱ تا ۰/۵۸ در سطح ۰/۰۱ وجود داشت. این نتایج روایی همزمان، همگرا و تشخیص مقیاس افسردگی، اضطراب استرس را تأیید می‌کند. در پژوهش سامانی و جوکار (۱۳۸۶) اعتبار بازآزمایی برای مقیاس‌های افسردگی، اضطراب و استرس را

می‌کنند (لیو و همکاران^۱، ۲۰۲۴؛ صفدر باجوا و همکاران^۲، ۲۰۲۳؛ رهااردجو و سوئتجینینگسیه^۳، ۲۰۲۲؛ تاندون و همکاران^۴، ۲۰۲۲؛ لی و همکاران^۵، ۲۰۲۲). همچنین یافته‌های مالیک و همکاران (۲۰۲۴) و جابین و همکاران^۶ (۲۰۲۳) نشان داده است که پیشانی روان‌شناختی به ویژه اضطراب، عامل افزایش ترس از دست دادن است که می‌تواند زمینه‌ساز استفاده اعتیادگونه از شبکه‌های اجتماعی گردد.

با توجه به مستندات ارائه شده، هرچند ارتباط بین پیشانی روان‌شناختی و اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی قبلاً مورد بررسی قرار گرفته است، اما نقش میانجی بی‌حوصلگی و ترس از دست دادن (FoMO) در این رابطه، به‌ویژه در زمینه اعتیاد به اینستاگرام و در جمعیت دانشجویی، هنوز مورد بررسی قرار نگرفته است. بررسی این مسیرهای میانجی می‌تواند مکانیسم‌های روان‌شناختی مؤثر بر گرایش به استفاده اعتیادگونه از اینستاگرام را روشن کند و خلأ مهمی در ادبیات موجود پر نماید. نتایج احتمالی این مطالعه را می‌توان در طراحی و ارائه مداخلات درمانی با هدف پیشگیری و درمان در حوزه اعتیاد به فضای مجازی به کار برد. بنابراین درک بهتر این عوامل تأثیرگذار می‌تواند به بهبود سلامت روان دانشجویان کمک کند. بر همین اساس، پژوهش حاضر درصدد پاسخدهی به این سؤال است که آیا بی‌حوصلگی و ترس از دست دادن در رابطه بین پیشانی روان‌شناختی و اعتیاد به اینستاگرام در دانشجویان نقش واسطه‌ای ایفا می‌کنند؟

روش

روش پژوهش توصیفی-همبستگی از نوع مدلیابی معادلات ساختاری بود. جامعه آماری این پژوهش کلیه دانشجویان دانشگاه مازندران در بابلسر به تعداد ۱۱۳۸۳ نفر در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ بودند. حجم نمونه بر اساس دیدگاه کلاین (۲۰۱۶)، ۲۵۰ نفر محاسبه شد. روش نمونه‌گیری به شیوه غیرتصادفی در دسترس بود. پاسخگویی پرسشنامه‌ها از طریق قرار گرفتن لینک در وب پرس‌لاین انجام شد. ملاک ورود به پژوهش عبارت بودند از: تحصیل در دانشگاه مازندران، برخورداری از سلامت جسمانی و روانی، و رضایت آگاهانه در پاسخگویی به سؤالات. ملاک‌های خروج عبارت بودند از: ناقص بودن پاسخنامه سؤالات و انصراف از پاسخگویی به سؤالات در حین انجام پژوهش. ملاحظات اخلاقی پژوهش، شامل بیان اصل رازداری، محرمانه ماندن اطلاعات شخصی، آزاد بودن آزمودنی‌ها جهت شرکت در پژوهش، تحلیل داده‌ها به صورت کلی و اطلاع دادن نتیجه پژوهش به آنان در صورت تمایل بود. جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش تحلیل معادلات ساختاری و نرم‌افزارهای SPSS نسخه ۲۲ و AMOS نسخه ۲۴ استفاده شد.

8. Young
9. Kircaburun & Griffiths
10. social effect
11. compulsion
12. Depression Anxiety Stress Scales; DASS-21
13. Lovibond and Lovibond

1. Liu et al.
2. Safdar Bajwa et al.
3. Rahardjo & Soetjningsih
4. Tandon et al.
5. Li et al.
6. Jabeen et al.
7. Instagram Addiction Scale (IAS)

به ترتیب ۰/۸۰، ۰/۷۶ و ۰/۷۷ و آلفای کرونباخ را ۰/۸۱، ۰/۷۴ و ۰/۷۸ و به دست آوردند. در مطالعه حاضر میزان پایایی به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۰ محاسبه شد.

مقیاس چندبعدی حالت بی‌حوصلگی (فالمن و همکاران، ۲۰۱۳): مقیاس حالت بی‌حوصلگی توسط فالمن، مرسر-لین، فلورا و استورد (۲۰۱۱) ساخته شد. این مقیاس دارای ۲۹ سال است که از پنج بعد یکنواختی^۱، انگیزختگی بالا^۲، انگیزختگی پایین^۳، بی‌توجهی^۴ و درک زمان^۵ تشکیل شده است. نمره‌گذاری این مقیاس بر اساس طیف لیکرت از کاملاً مخالفم (۱) تا کاملاً موافقم (۷) درجه‌بندی شده است. دامنه نمرات بین ۲۹ تا ۲۰۳ است و کسب نمره بالا در افراد نشان‌دهنده بی‌حوصلگی روانی بیشتر است. در نسخه اصلی مقیاس همسانی درونی به روش ضریب آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه ۰/۹۶ و برای خرده‌مقیاس‌های یکنواختی ۰/۹۵، انگیزختگی بالا ۰/۸۶، انگیزختگی پایین ۰/۸۵، بی‌توجهی ۰/۸۵ و درک زمان ۰/۵۸ به دست آمد. روایی همگرایی این پرسشنامه با شاخص‌های افسردگی ($I=0/68$)، اضطراب ($I=0/56$)، عصبانیت ($I=0/30$)، بی‌توجهی ($I=0/37$)، روان‌رنجوری ($I=0/39$) و تکانشگری ($I=0/44$) همبستگی معناداری وجود داشت (فالمن و همکاران، ۲۰۱۱). در ایران روایی محتوایی ساختار پنج بعدی این مقیاس در پژوهش محسنی اژیه و قمرانی (۱۳۹۵) با استفاده از تحلیل عاملی برابر با ۰/۹۳ و پایایی آن با روش ضریب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۹۲ به دست آورده شد. در مطالعه حاضر همسانی درونی به روش آلفای کرونباخ ۰/۷۷ محاسبه شد.

پرسشنامه ترس از دست دادن: پرسشنامه ترس از دست دادن توسط پرزیلسکی و همکاران^۶ (۲۰۱۳) طراحی شد که دارای ۱۰ گویه می‌باشد. نمره‌گذاری گویه‌های این مقیاس به صورت طرح لیکرت ۵ درجه‌ای (۱=اصلاً در مورد من صدق نمی‌کن ۱، ۵= تا خیلی زیاد صدق می‌کند) تنظیم شده است. دامنه نمرات بین ۱۰ تا ۵۰ است و نمره بالاتر نشان‌دهنده ترس بیشتر از دورماندن از رخدادها و اطلاعات پیرامون است. پرزیلسکی و همکاران (۲۰۱۳) روایی همگرایی این مقیاس با مقیاس اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی تأیید و پایایی آن با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ در نمونه‌ای از دانشجویان ۰/۸۶ ارزیابی شد. در ایران این مقیاس توسط بایرامی و همکاران (۱۳۹۸) ترجمه و هنجاریابی آن در بین دانشجویان دانشجویان پزشکی ارومیه انجام شد که روایی محتوایی آن توسط متخصصان تأیید گردید. پایایی آن با ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۷ به دست آمد. در مطالعه حاضر همسانی درونی به روش آلفای کرونباخ ۰/۷۴ محاسبه شد.

یافته‌ها

۲۵ نفر در این پژوهش حاضر مشارکت داشتند. دانشجویان در میانگین و انحراف معیار سنی $25/17 \pm 5/38$ سال قرار داشتند. ۹۱ نفر (۳۶/۴ درصد) پسر و ۱۵۹ نفر (۶۳/۶ درصد) دختر بودند. ۱۵۸ نفر (۶۳/۲ درصد) در مقطع کاردانی و کارشناسی و ۹۲ نفر (۳۶/۸ درصد) در مقطع کارشناسی ارشد یا دکتری بودند. در جدول ۱ شاخص‌های گرایش مرکزی، کجی و کشیدگی متغیرها گزارش شده است.

جدول ۱: شاخص‌های گرایش مرکزی، کجی و کشیدگی متغیرها

متغیرها	زیرمقیاس‌ها	میانگین	انحراف معیار	کجی	کشیدگی
اعتیاد به اینستاگرام	تاثیر اجتماعی	۱۵/۶۹	۶/۰۴	۰/۶۵	-۰/۳۹
	اجبار	۱۹/۶۷	۸/۲۷	۰/۲۱	-۰/۹۹
	استرس	۷/۵۴	۵/۱۰	۰/۴۰	-۰/۶۱
پیشانی روان‌شناختی	اضطراب	۵/۰۹	۴/۹۶	۰/۹۹	-۰/۰۹
	افسردگی	۶/۰۶	۵/۳۵	۰/۵۹	-۰/۸۱
	یکنواختی	۲۹/۳۸	۱۵/۳۹	۰/۴۹	۰/۹۱
بی‌حوصلگی	انگیزختگی بالا	۱۳/۵۷	۷/۹۲	۰/۷۰	-۰/۶۶
	انگیزختگی پایین	۱۳/۹۸	۸/۵۰	۰/۸۱	-۰/۳۹
	بی‌توجهی	۱۱/۸۷	۷/۱۳	۰/۷۰	-۰/۶۵
ترس از دست دادن	درک زمان	۱۰/۸۸	۸/۰۸	۱/۶۱	۲/۲۱
	نمره کل	۲۳/۴۱	۸/۸۹	۰/۵۵	-۰/۲۸

و کشیدگی بین -۷ تا +۷ باشد، توزیع داده‌ها طبیعی در نظر گرفته می‌شوند. با توجه به طبیعی بودن توزیع داده‌ها، جهت بررسی رابطه خطی بین متغیرها از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد، نتایج در جدول ۲ ارائه شده است.

جهت بررسی نرمال بودن توزیع داده‌ها هر یک از متغیرها از شاخص‌های کجی و کشیدگی استفاده شد، نتایج نشان داد همه شاخص‌ها در محدوده مطلوب قرار دارند، که نشان‌دهنده نرمال بودن توزیع داده‌ها است. هر^۷ و همکاران (۲۰۱۰) و براین^۸ (۲۰۱۰) بیان کردند که اگر کجی بین -۲ تا +۲

5. Perception Time
6. Przybylski et al
7. Hair
8. Bryne

1. Disengagemen
2. High Arousa
3. Low Arousa
4. Inattention

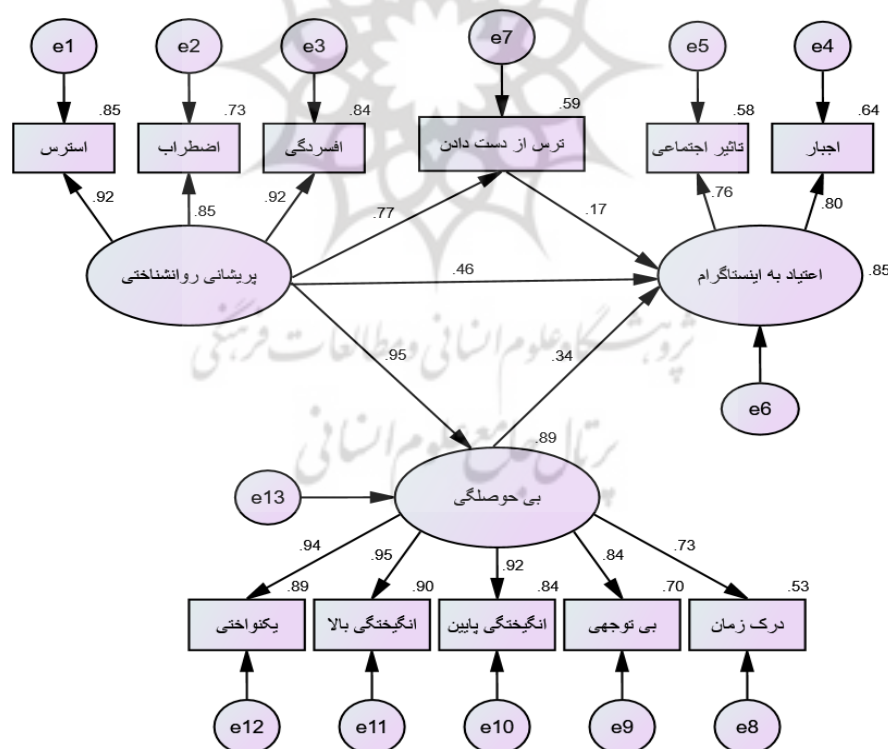
جدول ۲: ضرایب همبستگی پیرسون بین متغیرهای پژوهش

متغیرها	متغیرها	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
اعتیاد به اینستاگرام	۱- تاثیر اجتماعی	۱									
۲- اجبار		۰/۶۱**	۱								
پیشانی روان‌شناختی	۳- استرس	۰/۶۴**	۰/۶۹**	۱							
۴- اضطراب		۰/۵۵**	۰/۶۲**	۰/۸۱**	۱						
۵- افسردگی		۰/۶۵**	۰/۶۲**	۰/۸۳**	۰/۷۹**	۱					
بی‌حوصلگی	۶- یکنواختی	۰/۶۵**	۰/۶۵**	۰/۶۳**	۰/۷۰**		۱				
۷- انگیزشگی بالا		۰/۶۴**	۰/۶۸**	۰/۷۲**	۰/۶۲**	۰/۶۵**	۰/۸۰**	۱			
۸- انگیزشگی پایین		۰/۵۸**	۰/۶۴**	۰/۶۲**	۰/۶۰**	۰/۸۲**	۰/۷۳**	۰/۷۸**	۱		
۹- بی‌توجهی		۰/۶۶**	۰/۶۴**	۰/۵۳**	۰/۵۶**	۰/۶۲**	۰/۷۹**	۰/۸۱**	۰/۷۳**	۱	
۱۰- درک زمان		۰/۵۶**	۰/۴۲**	۰/۵۸**	۰/۵۲**	۰/۶۶**	۰/۷۰**	۰/۶۶**	۰/۶۵**	۰/۶۲**	۱
ترس از دست دادن		۰/۵۶**	۰/۶۳**	۰/۶۹**	۰/۶۷**	۰/۶۶**	۰/۶۹**	۰/۶۷**	۰/۶۷**	۰/۵۰**	۰/۴۹**

** سطح ۰/۰۱ معنادار

پیش فرض استقلال خطاها و عدم هم‌خطی چندگانه بررسی شد، نتایج نشان داد که این دو پیش فرض مطلوب می‌باشند و می‌توان از مدل‌یابی معادلات ساختاری استفاده کرد. در شکل ۱ مدل معادلات ساختاری در حالت ضرایب استاندارد ارائه شده است.

نتایج آزمون ضریب همبستگی پیرسون در جدول ۲ نشان داد که بین متغیرهای موجود در مدل رابطه مثبت و معنادار وجود داشت ($P < 0/05$)؛ بر این اساس امکان حضور همه آن‌ها در مدل معادلات ساختاری وجود دارد؛ قبل از اجرای مدل معادلات نقش میانجی بی‌حوصلگی و ترس از دست دادن در رابطه بین پیشانی روان‌شناختی و اعتیاد به اینستاگرام در دانشجویان دو



شکل ۱: مدل مفهومی پژوهش با ضرایب استاندارد

نتایج ضرایب مسیر در شکل ۱ بیانگر این است که مدل پیشنهادی در مجموع ۸۵٪ از واریانس اعتیاد به اینستاگرام را در دانشجویان پیش‌بینی می‌کند. در ادامه در جدول ۳ نتایج اثرات مستقیم در مدل ارائه شده است.

جدول ۳: ضرایب مسیر مستقیم و معناداری مسیرهای مدل

متغیر برون‌داد ← متغیر درون‌داد	ضریب استاندارد	خطای استاندارد	مقدار t	دامنه پایین	دامنه بالا	سطح معناداری
پیشانی روان‌شناختی ← اعتیاد به اینستاگرام	۰/۴۶	۰/۰۸	۳/۲۹	۰/۳۸	۰/۶۳	۰/۰۱
بی‌حوصلگی ← اعتیاد به اینستاگرام	۰/۳۴	۰/۰۷	۳/۴۸	۰/۱۱	۰/۴۲	۰/۰۱
ترس از دست دادن ← اعتیاد به اینستاگرام	۰/۱۷	۰/۰۴	۲/۲۷	۰/۰۹	۰/۳۴	۰/۰۱
پیشانی روان‌شناختی ← ترس از دست دادن	۰/۷۷	۰/۱۲	۱۶/۳۷	۰/۷۰	۰/۸۱	۰/۰۱
پیشانی روان‌شناختی ← بی‌حوصلگی	۰/۹۵	۰/۱۱	۱۲/۶۵	۰/۹۱	۰/۹۷	۰/۰۱

نتایج نشان داد که پیشانی روان‌شناختی ($\beta=0/46$)، بی‌حوصلگی ($\beta=0/77$) و بی‌حوصلگی ($\beta=0/95$) اثر مستقیم و معنادار داشت ($p<0/05$). در ادامه، نتایج تحلیل میانجی در جدول ۴ ارائه شده است. مستقیم و معنادار دارد؛ همچنین پیشانی روان‌شناختی بر ترس از دست

جدول ۴: اثر میانجی ترس از دست دادن و بی‌حوصلگی در رابطه بین پیشانی روان‌شناختی و اعتیاد به اینستاگرام

متغیر برون‌داد ← میانجی ← متغیر درون‌داد	ضریب استاندارد	خطای استاندارد	دامنه پایین	دامنه بالا	سطح معناداری
پیشانی روان‌شناختی ← ترس از دست دادن ← اعتیاد به اینستاگرام	۰/۱۶	۰/۰۶	۰/۰۵	۰/۲۸	۰/۰۱
پیشانی روان‌شناختی ← بی‌حوصلگی ← اعتیاد به اینستاگرام	۰/۴۲	۰/۱۹	۰/۱۲	۰/۸۳	۰/۰۱

نتایج آزمون بوت استرپ نشان داد که ترس از دست دادن ($\beta=0/16$) و بی‌حوصلگی ($\beta=0/42$) بین پیشانی روان‌شناختی و اعتیاد به اینستاگرام نقش میانجی داشتند ($p<0/05$). در جدول ۵ شاخص‌های برازش ارائه شده است.

جدول ۵: شاخص‌های برازش حاصل از مدل‌یابی معادلات ساختاری

شاخص‌های برازش	CMIN	df	CMIN/DF	CFI	GFI	AGFI	TLI	IFI	NFI	RMSEA
مدل پژوهش	۱/۹۸	۴۰	۷۵/۶۰	۰/۹۴	۰/۹۲	۰/۹۱	۰/۹۵	۰/۹۵	۰/۹۶	۰/۰۶
معیار تصمیم	$p>0/05$	-	<5	$>0/9$	$>0/9$	$>0/9$	$>0/9$	$>0/9$	$>0/9$	$<0/08$

نتایج جدول ۵ نشان داد، شاخص‌های برازندگی حاصل از مدل‌یابی معادلات ساختاری مدل مفهومی پژوهش از برازش مطلوب مدل پژوهشی با داده‌های گردآوری شده حمایت می‌کنند ($\chi^2/df=1/98$)، $CFI=0/94$ ، $GFI=0/92$ ، $AGFI=0/91$ ، $TLI=0/95$ ، $IFI=0/95$ ، $NFI=0/96$ و $RMSEA=0/06$ ، بر این اساس می‌توان گفت که مدل پیشنهادی از برازش مطلوب برخوردار است.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف مدل‌یابی پیشانی روان‌شناختی و اعتیاد به اینستاگرام با نقش میانجی بی‌حوصلگی و ترس از دست دادن دانشجویان انجام شد. نتایج نشان داد که پیشانی روان‌شناختی (افسردگی، اضطراب، استرس) بر اعتیاد به اینستاگرام اثر مستقیم و معنادار داشت. این یافته با نتایج پژوهش‌های مالیک و همکاران (۲۰۲۴)، اوزتکین (۲۰۲۴)، استنگل و همکاران (۲۰۲۳)، یائو و همکاران (۲۰۲۳) و چن و همکاران (۲۰۲۱) همسویی دارد. در تبیین این یافته می‌توان گفت وقتی فرد دچار پیشانی روان‌شناختی مانند اضطراب، استرس و افسردگی می‌شود، به دلیل ناتوانی در تنظیم مدیریت هیجانات منفی، به دنبال راهکاری سریع و موقتی برای کاهش این احساسات می‌گردد (اوزتکین، ۲۰۲۴). در این راستا، فرد با استفاده مکرر

از اینستاگرام، به‌ویژه از طریق مرور محتوا و تعاملات اجتماعی آنلاین، رفتار مقابله‌ای را به کار می‌گیرد که در کوتاه‌مدت موجب تسکین اضطراب و افسردگی می‌شود (استنگل و همکاران، ۲۰۲۳؛ یائو و همکاران، ۲۰۲۳). اما این تسکین گذرا بوده و به تدریج با ایجاد وابستگی روانی، نیاز به استفاده مکرر و زمان‌بر از این پلتفرم افزایش می‌یابد و آثار منفی آن در زندگی روزمره و کیفیت زندگی دانشجویان گسترش می‌یابد (فروغی و همکاران، ۲۰۲۲). همچنین نتایج نشان داد پیشانی روان‌شناختی بر بی‌حوصلگی اثر مستقیم و معنادار داشت. نتایج این یافته با نتایج پژوهش‌های ایانتون و همکاران (۲۰۲۴) و ژو و همکاران (۲۰۲۳)، همسویی دارد. در تبیین این یافته می‌توان گفت پیشانی روان‌شناختی با ایجاد اختلال در فرآیندهای تنظیم هیجانی، شناختی و رفتاری، می‌تواند نقش مهمی در بروز و تشدید بی‌حوصلگی ایفا کند. زمانی که فرد با سطوح بالایی از اضطراب، استرس یا افسردگی مواجه می‌شود، ظرفیت ذهنی او برای درگیر شدن فعال با فعالیت‌های روزمره کاهش می‌یابد. این اختلال در درگیری شناختی باعث می‌شود فرد نتواند به فعالیت‌ها معنا ببخشد یا از آن‌ها لذت ببرد؛ در نتیجه، احساس یکنواختی، خستگی روانی و بی‌علاقگی افزایش می‌یابد که از مؤلفه‌های اصلی بی‌حوصلگی هستند (بای و همکاران، ۲۰۲۱). همچنین، پیشانی روان‌شناختی اغلب با کاهش انگیزش درونی و ضعف تمرکز همراه است؛ این عوامل فرد را در موقعیتی قرار می‌دهند که حتی در حضور

محرك‌های محیطی نیز قادر به تحريك شدن یا واكنش هیجانی مثبت نیست (ایانتون و همکاران، ۲۰۲۴). بنابراین، پیشانی روان‌شناختی با ایجاد اختلال در تمرکز و تنظیم هیجانی، به‌طور مستقیم و قابل‌توجهی موجب افزایش بی‌حوصلگی در دانشجویان می‌شود.

نتایج همچنین نشان داد پیشانی روان‌شناختی بر ترس از دست دادن اثر معنادار و مستقیم داشت. نتایج این یافته با نتایج پژوهش‌های جابین و همکاران (۲۰۲۳)، مالیک و همکاران (۲۰۲۴)، سینگهای و همکاران (۲۰۲۳) و لیانگ و همکاران (۲۰۲۲) همسویی دارد. در تبیین این یافته می‌توان گفت ترس از دست دادن معمولاً به عنوان نوعی اضطراب اجتماعی شناخته می‌شود که با احساسات منفی همچون تنهایی، کسالت، خلق منفی و افسردگی همراه است (ریفکین و همکاران، ۲۰۲۴). مطالعات نشان داده‌اند که هرچه میزان پیشانی روان‌شناختی بیشتر باشد، شدت ترس از دست دادن نیز افزایش می‌یابد. برای مثال، سینگهای و همکاران (۲۰۲۳) نشان دادند که افراد با سطوح پایین‌تر اضطراب و افسردگی، ترس کمتری از دست دادن تجربه می‌کنند. همچنین، لیانگ و همکاران (۲۰۲۲) تأکید کردند که پیشانی روانی می‌تواند به طور قابل توجهی بر میزان ترس از دست دادن اثر بگذارد. این رابطه می‌تواند به این دلیل باشد که افراد دچار پیشانی روان‌شناختی، به علت نارضایتی از نیازهای روانی پایه‌ای خود، بیشتر مستعد احساس ترس از دست دادن فرصت‌ها، روابط یا موقعیت‌ها هستند. بنابراین، پیشانی روان‌شناختی می‌تواند زمینه‌ساز و تشدیدکننده ترس از دست دادن در دانشجویان باشد.

نتایج دیگر نشان داد که ترس از دست دادن بر اعتیاد بر اینستاگرام اثر مستقیم و معنادار داشت. نتایج این یافته با نتایج پژوهش‌های لیو و همکاران (۲۰۲۴)، مالیک و همکاران (۲۰۲۳)، صفدر باجوا و همکاران (۲۰۲۳) و لی و همکاران (۲۰۲۲)، رهااردجو و سوئتجینینگسیه (۲۰۲۲) و تاندون و همکاران (۲۰۲۲) همسویی دارد. در تبیین این یافته می‌توان گفت ترس از دست دادن نوعی اضطراب تکنولوژیک است که هنگام احساس ناتوانی در تعامل با فناوری ایجاد می‌شود (هایتنگ و همکاران، ۲۰۲۲). این اضطراب با حالات عاطفی منفی مانند افسردگی و خلق پایین همراه است. وقتی فرد احساس می‌کند دیگران زندگی بهتری دارند و او از آن محروم است، مقایسه اجتماعی موجب بدتر شدن خلق و افزایش وابستگی به شبکه‌های اجتماعی مانند اینستاگرام می‌شود (ریفکین و همکاران، ۲۰۲۴). هم راستا با این نتایج، صفدر باجوا و همکاران (۲۰۲۳) و لی و همکاران (۲۰۲۲) نشان دادند که افراد دارای ترس از دست دادن، مکرراً صفحات اینستاگرام خود را چک می‌کنند و این فضا را منبعی برای تجربه تعاملات اجتماعی مثبت می‌دانند (رهااردجو و سوئتجینینگسیه، ۲۰۲۲). بنابراین، هرچه ترس از دست دادن بالاتر باشد، گرایش به اعتیاد به اینستاگرام در دانشجویان افزایش می‌یابد.

در نتایج دیگر نیز نشان داده شد بی‌حوصلگی بر اعتیاد بر اینستاگرام اثر مستقیم و معنادار داشت. نتایج این یافته با نتایج یافته‌های یائو و همکاران (۲۰۲۳) و ایانتون و همکاران (۲۰۲۴) همسویی دارد. در تبیین این یافته می‌توان گفت بی‌حوصلگی حالت ناخوشایند عاطفی است که همراه با خستگی، بی‌قراری، بی‌انگیزگی و یکنواختی و ناتوانی در یافتن فعالیت‌های محرک رضایت‌بخش می‌باشد. افراد دارای بی‌حوصلگی بالا به دنبال روشی سریع برای

کاهش بی‌حوصلگی خود هستند و از اینستاگرام به عنوان وسیله‌ای سریع برای کاهش بی‌حوصلگی خود استفاده می‌کنند (ایانتون و همکاران، ۲۰۲۴). بنابراین هرچه سطح بی‌حوصلگی دانشجویان بالاتر باشد، اعتیاد به اینستاگرام نیز در آنان افزایش می‌یابد.

نتایج دیگری نشان داد ترس از دست دادن بین پیشانی روان‌شناختی و اعتیاد به اینستاگرام نقش میانجی داشت. نتایج این یافته با نتایج یافته‌های مالیک و همکاران (۲۰۲۴) و جابین و همکاران (۲۰۲۳) همسویی دارد. در تبیین این یافته می‌توان گفت ترس از دست دادن به عنوان نگرانی مداوم فرد نسبت به عقب ماندن از رویدادها و تعاملات دیگران در شبکه‌های اجتماعی تعریف می‌شود. این نگرانی افراد را وادار می‌کند برای کاهش اضطراب، به طور مکرر اینستاگرام را بررسی کنند (اکبری و همکاران، ۲۰۲۱). همسو با این مطالعه، مالیک و همکاران (۲۰۲۳) نشان دادند که افراد دارای پیشانی روان‌شناختی (اضطراب، افسردگی و استرس) بیشتر در معرض تجربه ترس از دست دادن هستند. این ترس می‌تواند منجر به اضطراب اجتماعی شود و تمایل به بررسی بیش از حد اینستاگرام را افزایش دهد تا از به‌روزرسانی‌های اجتماعی عقب نمانند (ریفکین و همکاران، ۲۰۲۴). جابین و همکاران (۲۰۲۳) نیز بیان کردند که اضطراب محرک ترس از دست دادن بوده و این موضوع به اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی دامن می‌زند. بنابراین، ترس از دست دادن می‌تواند در رابطه‌ی بین پیشانی روان‌شناختی و اعتیاد به اینستاگرام در دانشجویان نقش واسطه‌ای ایفا کند.

و همچنین نتایج دیگر حاکی بود که بی‌حوصلگی بین پیشانی روان‌شناختی و اعتیاد به اینستاگرام نقش میانجی داشت. نتایج این یافته با نتایج یافته‌های مالیک و همکاران (۲۰۲۴) و ژو و همکاران (۲۰۲۳) همسویی دارد. در تبیین این یافته می‌توان گفت بی‌حوصلگی یکی از مشکلات عاطفی است که خود با حالاتی از خستگی، بی‌قراری، یکنواختی، بی‌انگیزه‌گی و ناتوانی در یافتن فعالیت‌های محرک و رضایت‌بخش مؤثر همراه می‌باشد (ایانتون و همکاران، ۲۰۲۴). در این راستا، ژو و همکاران (۲۰۲۳) در بررسی خود نشان دادند که افراد دارای پیشانی روان‌شناختی مستعد بی‌حوصلگی بیشتری هستند. این حالت نتیجه فرآیندهای شناختی و فیزیولوژیکی است که فرد در واکنش به کاهش هیجانات منفی، بی‌حوصلگی را تجربه و به صورت عملی نشان می‌دهد (گراوند، ۱۴۰۱). در پی این وضعیت، فرد ممکن است به گشت‌وگذار بی‌هدف در فضای مجازی و اعتیاد به شبکه‌هایی مانند اینستاگرام روی آورد. بدین ترتیب، بی‌حوصلگی می‌تواند نقش میانجی در رابطه بین پیشانی روان‌شناختی و اعتیاد به اینستاگرام در دانشجویان ایفا کند.

به طور کلی نتایج حاصل از پژوهش حاضر نشان داد که ترس از دست دادن و بی‌حوصلگی نقش میانجی در رابطه بین پیشانی روان‌شناختی و اعتیاد به اینستاگرام در دانشجویان داشتند. برازش مطلوب مدل پیشنهادی مؤید آن است که این دو سازه مسیر انتقال پیشانی روان‌شناختی به رفتارهای اعتیادی را به‌طور مؤثری تبیین می‌کنند. به طور کلی می‌توان تبیین کرد پیشانی روان‌شناختی که با حالاتی از اضطراب، استرس و افسردگی همراه است، با ایجاد اختلال در عملکرد انگیزشی، هیجانی، شناختی و رفتاری موجب می‌شود فرد در کنار آمدن با مسائل به دنبال راهی

نقش نویسندگان

فاطمه رحمتی توسعه‌کله: تدوین طرح تحقیق، نگارش و مشارکت در روند کلی پژوهش.

احمدعلی نعمت‌پور درزی: گردآوری داده، تحلیل داده‌ها و تفسیر یافته‌ها.

محمدعلی آقاجانزاده گودرزی: گردآوری داده، تحلیل داده‌ها و تفسیر یافته‌ها. فرشته باعزت: نتیجه‌گیری از یافته‌ها و بسط و تفسیر.

سریع برای کاهش حالات روان‌شناختی منفی خود باشد که از این سو فضای اینستاگرام را منبعی سریع برای تجربه تعاملات اجتماعی و کاهش فشارهای روان‌شناختی خود تلقی می‌کند. افزون بر این، دانشجویانی که درگیر حالات روان‌شناختی منفی هستند به دلیل حساسیت بیشتر به محرک‌های تحریک‌کننده و نیاز بالاتر به پذیرش و ارتباط اجتماعی، بیشتر دچار ترس از دست دادن هستند و نگرانند که مبادا از رویدادها و ارتباطات اجتماعی عقب بمانند؛ این نگرانی آنها را به سمت بررسی مداوم در اینستاگرام ترغیب می‌کند. و از سویی پریشانی روان‌شناختی در دانشجویان با ایجاد بی‌انگیزگی موجب بی‌حوصلگی شده و تمرکز آنان را بر فعالیت‌های هدفمند مختل کرده و آنها را به جستجوی محرک‌های فوری سوق می‌دهد که در نتیجه فضای اینستاگرام را راهکاری آسان برای کاهش موقتی ناراحتی و فرار از یکنواختی می‌دانند؛ بنابراین این عوامل می‌توانند زمینه‌ساز استفاده افراطی و اعتیادگونه از اینستاگرام گردد.

پژوهش حاضر با محدودیت‌های از قبیل محدود بودن جامعه نمونه به دانشجویان دانشگاه مازندران و استفاده از روش خودگزارش‌دهی از طریق پرسشنامه بود؛ لذا در تعمیم نتایج جوانب احتیاط رعایت شود. بنابراین پیشنهاد می‌شود که در پژوهش‌های بعدی در جامعه آماری دیگر و همراه با خودگزارش‌دهی آزمودنی‌ها با روش مصاحبه انجام شود. با توجه به نتایج به دست آمده پیشنهاد می‌شود ضمن فراهم کردن امکانات و شرایط مشاوره‌های مناسب و مؤثر برای دانشجویان، مشکلات روان‌شناختی را شناسایی و با ارائه راهکارهای مناسب در جهت کاهش آن، از بروز عوارضی نظیر صرف زمان بیشتر در شبکه‌های اجتماعی جلوگیری نمود.

تقدیر و تشکر

نویسندگان از کلیه دانشجویانی که در پژوهش شرکت داشتند، کمال تشکر و قدرانی را می‌نمایند.

تعارض منافع

این مقاله هیچ‌گونه تعارض منافع ندارد.

منابع مالی

این مقاله فاقد حامی و تأمین‌کننده مالی است.

ملاحظات اخلاقی

جهت رعایت اصول اخلاقی در پژوهش حاضر، رضایت شرکت‌کنندگان پیش از جمع‌آوری اطلاعات جلب شد. همچنین بر رازداری، محرمانه بودن اطلاعات و استفاده از داده‌ها صرفاً در جهت اهداف پژوهشی تأکید گردید.

دسترسی به داده‌ها

امکان اشتراک‌گذاری داده‌ها به صورت عمومی وجود ندارد. در صورت تمایل سایر پژوهشگران برای اشتراک‌گذاری داده‌ها، با ایمیل با نویسنده مسئول مکاتبه نمایند.

References

- Abdellatif, M. S. (2022). Modeling the Relationships Between Academic Boredom, Self-Compassion, and Quality of Academic Life Among University Students. *SAGE Open*, 12(4), 21582440221141703. <https://doi.org/10.1177/21582440221141703>
- Akbari, M., Seydavi, M., Palmieri, S., Mansueto, G., Caselli, G., & Spada, M. M. (2021). Fear of missing out (FoMO) and internet use: A comprehensive systematic review and meta-analysis. *Journal of Behavioral Addictions*, 10(4), 879-900. <https://doi.org/10.1556/2006.2021.00083>
- Bai, J., Mo, K., Peng, Y., Hao, W., Qu, Y., Lei, X., & Yang, Y. (2021). The relationship between the use of mobile social media and subjective well-being: the mediating effect of boredom proneness. *Frontiers in psychology*, 11, 568492. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.568492>
- BAYRAMI, R., MOGHADDAM, T. F., Talebi, E., & EBRAHIMI, S. (2019). A survey on relation between fear of missing out and social media use among students in Urmia University of Medical Sciences. <http://unmf.umsu.ac.ir/article-1-3796-fa.html> [in Persian]
- Byrne, B. M. (2010). *Structural equation modeling with AMOS: Basic concepts, applications, and programming*. New York: Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203807644>
- Chen, W. Y., Yan, L., Yuan, Y. R., Zhu, X. W., Zhang, Y. H., & Lian, S. L. (2021). Preference for solitude and Mobile phone addiction among Chinese college students: the mediating role of psychological distress and moderating role of mindfulness. *Frontiers in psychology*, 12, 750511. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.750511>
- Fahlman, S. A., Mercer-Lynn, K. B., Flora, D. B., & Eastwood, J. D. (2013). Development and validation of the multidimensional state boredom scale. *Assessment*, 20(1), 68-85. <https://doi.org/10.1177/1073191111421303>
- Garavand, H. (2022). The mediating role of psychological distress in the relationship between health locus of control and corona anxiety in students. *Journal of Modern Psychological Researches*, 17(66), 251-261. <https://dor.isc.ac/dor/20.1001.1.27173852.1401.17.66.13.3> [in Persian]
- Hair, J., Black, W. C., Babin, B. J. & Anderson, R. E. (2010). *Multivariate data analysis (7th ed.)*. Upper Saddle River, New Jersey: Pearson Educational International. <https://www.drnishikantjha.com/papersCollection/Multivariate%20Data%20Analysis.pdf>
- Hattingh, M., Dhir, A., Ractham, P., Ferraris, A., & Yahiaoui, D. (2022). Factors mediating social media-induced fear of missing out (FoMO) and social media fatigue: A comparative study among Instagram and Snapchat users. *Technological Forecasting and Social Change*, 185, 122099. <https://doi.org/10.1016/j.techfore.2022.122099>
- Iannattone, S., Mezzalana, S., Bottesi, G., Gatta, M., & Miscioscia, M. (2024). Emotion dysregulation and psychopathological symptoms in non-clinical adolescents: The mediating role of boredom and social media use. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 18(1), 5. <https://doi.org/10.1186/s13034-023-00700-0>
- Jabeen, F., Tandon, A., Sithipolvanichgul, J., Srivastava, S., & Dhir, A. (2023). Social media-induced fear of missing out (FoMO) and social media fatigue: The role of narcissism, comparison and disclosure. *Journal of Business Research*, 159, 113693. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2023.113693>
- Jafari, E., Huang, P. C., Zanjanchi, F., Potenza, M. N., Lin, C. Y., & Pakpour, A. H. (2024). Comparison between problematic use of social media and YouTube to insomnia among Iranian adolescents: A mediating role of psychological distress. *DIGITAL HEALTH*, 10, 20552076241261914. <https://doi.org/10.1177/20552076241261914>
- Karaman, H. B., & Arslan, C. (2024). The mediating role of social media addiction and phubbing in basic psychological needs in relationships and relationship satisfaction. *Frontiers in Psychology*, 15, 1291638. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1291638>
- Kircaburun, K., & Griffiths, M. D. (2018). Instagram addiction and the Big Five of personality: The mediating role of self-liking. *Journal of behavioral addictions*, 7(1), 158-170. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.15>
- Liang, L., Li, C., Meng, C., Guo, X., Lv, J., Fei, J., & Mei, S. (2022). Psychological distress and internet addiction following the COVID-19 outbreak: Fear of missing out and boredom proneness as mediators. *Archives of Psychiatric Nursing*, 40, 8-14. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2022.03.007>
- Li, L., Niu, Z., Mei, S., & Griffiths, M. D. (2022). A network analysis approach to the relationship between fear of missing out (FoMO), smartphone addiction, and social networking site use among a sample of Chinese university students. *Computers in Human Behavior*, 128, 107086. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.107086>
- Liu, N., Zhu, S., Zhang, W., Sun, Y., & Zhang, X. (2024). The relationship between fear of missing out and mobile phone addiction among college students: the mediating role of depression and the moderating role of loneliness. *Frontiers in Public Health*, 12, 1374522. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1374522>
- Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour research and therapy*, 33(3), 335-343. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)00075-U](https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)00075-U)
- Ma, F. (2022). Diagnostic and statistical manual of mental disorders-5 (DSM-5). In *Encyclopedia of gerontology and population aging* (pp. 1414-1425). Cham: Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-030-22009-9_419
- Malaeb, D., Akel, M., Salameh, P., Hallit, S., & Obeid, S. (2022). Boredom proneness, loneliness, and smartphone addiction among Lebanese young adults: the mediating role of depression, anxiety, and stress. *The primary care companion for CNS disorders*, 24(6), 43747. <https://doi.org/10.4088/PCC.21m03092>

- Malik, L., Shahnawaz, M. G., Rehman, U., Pragyendu, Uniyal, R., & Griffiths, M. D. (2024). Mediating roles of fear of missing out and boredom proneness on psychological distress and social media addiction among Indian adolescents. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 9(2), 224-234. <https://doi.org/10.1007/s41347-023-00323-4>
- Mohseni-Ezhiyeh, A., & Ghamarani, A. M. I. R. (2017). Psychometric characteristics of the Persian version of the multidimensional state boredom scale (MSBS-PV) in mothers of children with autism spectrum disorder. *Journal of Rafsanjan University of Medical Sciences*, 15(9), 821-834. <http://journal.rums.ac.ir/article-1-3295-en.html> [Persian]
- Orsolini, L., Longo, G., & Volpe, U. (2023). The mediatory role of the boredom and loneliness dimensions in the development of problematic internet use. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(5), 4446. <https://doi.org/10.3390/ijerph20054446>
- Öztekin, G. G. (2024). Associations between internet addiction and school engagement among Turkish college students: mediating role of psychological distress. *Frontiers in Psychology*, 15, 1367462. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1367462>
- Pekpazar, A., Aydın, G. K., Aydın, U., Beyhan, H., & Ari, E. (2021). Role of instagram addiction on academic performance among Turkish university students: mediating effect of procrastination. *Computers and Education Open*, 2, 100049. <https://doi.org/10.1016/j.caeo.2021.100049>
- 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://psycnet.apa.org/doi/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Rahardjo, L. K. D., & Soetjiningsih, C. H. (2022). Fear of Missing Out (FoMO) dengan kecanduan media sosial pada mahasiswa. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(2), 456-461. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i3.32>
- Razavi Kelishadi, M., Biria, M., & Mousavi, S. A. (2023). The mediating role of social support in the relationship between traumatic childhood experiences and Instagram addiction in college students. *Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal (RRJ)*, 12(6), 141-150. <http://frooyesh.ir/article-1-4593-en.html> [in Persian].
- Rifkin, J. R., Chan, C., & Kahn, B. E. (2024). Anxiety about the social consequences of missed group experiences intensifies fear of missing out (FOMO). *Journal of Personality and Social Psychology*. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/pspa0000418>
- Safdar Bajwa, R., Abdullah, H., Zaremohzzabieh, Z., Wan Jaafar, W. M., & Abu Samah, A. (2023). Smartphone addiction and phubbing behavior among university students: A moderated mediation model by fear of missing out, social comparison, and loneliness. *Frontiers in Psychology*, 13, 1072551. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1072551>
- Samani, S., & Joukar, B. (2007). A study on the reliability and validity of the short form of the depression anxiety stress scale (DASS-21). <https://www.sid.ir/paper/391033/fa> [in Persian]
- Sanghai, S. (2023). A Study on Psychological Distress due to Fear of Missing Out and Gaslighting among Young Adults. *International Journal of Interdisciplinary Approaches in Psychology*, 1(7), 51-64. <https://psychopediajournals.com/index.php/ijiap/article/view/137>
- Shahnawaz, M. G., Rehman, U., Pragyendu, Uniyal, R., & Griffiths, M. D. (2024). Mediating roles of fear of missing out and boredom proneness on psychological distress and social media addiction among Indian adolescents. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 9(2), 224-234. <https://doi.org/10.1007/s41347-023-00323-4>
- Sharifi Fard, S. A., Griffiths, M. D., Babaei, G. A., Zadeh, S. N., & Majidi, A. H. (2021). Validation of the Persian version of the Instagram Addiction Scale among Iranian students. *Journal of Concurrent Disorders*. <https://doi.org/10.54127/ZAWA9276>
- Stangl, F. J., Riedl, R., Kiemeswenger, R., & Montag, C. (2023). Negative psychological and physiological effects of social networking site use: The example of Facebook. *Frontiers in Psychology*, 14, 1141663. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1141663>
- Tandon, A., Dhir, A., Talwar, S., Kaur, P., & Mäntymäki, M. (2022). Social media induced fear of missing out (FoMO) and phubbing: Behavioural, relational and psychological outcomes. *Technological Forecasting and Social Change*, 174, 121149. <https://doi.org/10.1016/j.techfore.2021.121149>
- Tagliaferri, G., Martí-Vilar, M., Frisari, F. V., Quaglieri, A., Mari, E., Burrai, J., ... & Cricenti, C. (2025). Connected by boredom: A systematic review of the role of trait boredom in problematic technology use. *Brain Sciences*, 15(8), 794. <https://doi.org/10.3390/brainsci15080794>
- Yao, N., Chen, J., Huang, S., Montag, C., & Elhai, J. D. (2023). Depression and social anxiety in relation to problematic TikTok use severity: The mediating role of boredom proneness and distress intolerance. *Computers in Human Behavior*, 145, 107751. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.107751>
- Yoosefi, A., Shakiba, S., Hassanabadi, H., Dolatshahi, B., Griffiths, M. D., Izanloo, B., & Maleki, F. (2025). Psychological distress, interpersonal sensitivity, and trait-FoMO with problematic use of social media: The mediating roles of boredom and state-FoMO. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-20. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/s11469-024-01418-6>
- Zhu, Y., Liu, J., Wang, Q., Huang, J., Li, X., & Liu, J. (2023). Examining the Association Between Boredom Proneness and Bedtime Procrastination Among Chinese College Students: A Sequential Mediation Model with Mobile Phone Addiction and Negative Emotions. *Psychology Research and Behavior Management*, 4329-4340. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S431615>