رویش روان شناسی، سال۱۰ ، شماره۶، شماره پیاپی ۶۳، شهریور ۱۴۰۰
Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal(RRJ),10(6), 2021

بررسی ترس از جاماندن و افسردگی در میان نوجوانان دارای اعتیاد به تلفن همراه هوشمند، در معرض خطر و عادی

Investigating depression and FOMO among adolescents with smartphone addiction, at risk and normal

صادق فلاح تفتی
کاندیدای دکتری، روانشناسی، گروه روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه تربیت مدرس، تهران، ایران.
نیکزاد قنبری
کاندیدای دکتری، روانشناسی بالینی، گروه روانشناسی بالینی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه شهید بهشتی، تهران، ایران.
سید شهرام علیزاده
کارشناسی ارشد، روانشناسی بالینی کودک و نوجوان، گروه روانشناسی بالینی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه شهید بهشتی، تهران، ایران.
نگین کاظمی (نویسنده مسئول)
دانشجوی دکتری، روانشناسی بالینی، گروه روانشناسی بالینی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه علم و فرهنگ، تهران، ایران.

Sadeq Fallahtafti
Ph.D. candidate of psychology, Department Of Psychology, Faculty Of Education And Psychology, Tarbiat Modares University, Tehran, Iran.
Nikzad Ghanbari
Ph.D. candidate of clinical psychology, Department Of Clinical Psychology. Faculty Of Education And Psychology, Shahid Beheshti University, Tehran, Iran.
Seyed Shahram Alizadeh
Master of child and adolescent clinical psychology, Department Of Clinical Psychology, Faculty Of Education And Psychology, Shahid Beheshti University,Tehran, Iran.
Negin Kazemi*
Ph.D. student of clinical psychology, Department Of Clinical Psychology, Faculty Of Education And Psychology, University of Science and Culture, Tehran, Iran. *kazeminegin91@gmail.com*

چکیده

پژوهش حاضر با هدف مقایسه نوجوانان دارای اعتیاد به تلفن همراه هوشمند، در معرض خطر و عادی از نظر ترس از جا ماندن و افسردگی انجام شد. در این پژوهش ۳۸۲ دانش‌آموز دبیرستانی با استفاده از روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند و ابزارهای پژوهش را تکمیل کردند. در پژوهش حاضر از پرسشنامه اعتیاد به اینترنت یانگ(یانگ، ۱۹۹۸)، مقیاس افسردگی نوجولنان کوتچر(لیبلانک، المودوار، بروکس و کوتچر، ۲۰۰۲)، مقیاس ترس از جا ماندن لبل(لبل، بوف و بور۲۰۱۶) و نسخه کوتاه مقیاس اعتیاد به تلفن همراه هوشمند(کوون،کیم، چو و یانگ، ۲۰۱۳) استفاده شد. تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از آزمون مانووا انجام شد. نتایج بررسی اثر متغیر گروه (نوجولنان دارای اعتیاد به تلفن همراه هوشمند، در معرض خطر و عادی) با استفاده از آزمون لامبدا ویلکز روی ترکیب خطی خرده مقیاس‌های ترس از جاماندن حاکی از وجود اثر معنی‌دار گروه (η۲= ۰/۱۷ ؛ P<۰/۰۰۱، F(۶و۷۲۸)=۲۵/۴۰) بود و بین گروه ها در خرده مقیاس‌های عزت‌نفس (P<۰/۰۵، F(۲، ۳۶۶)=۳/۷۹)، تعامل اجتماعی (P<۰/۰۰۱، ۱۵/۰۸=(۲، F(۲۸۰) و اضطراب اجتماعی (P<۰/۰۰۱، ۷۲/۳۷=(۲، F(۳۶۶) تفاوت معنی‌داری به لحاظ آماری مشاهده گردید. یافته‌های پژوهش حاضر نشان می‌دهد که نوجوانان دارای اعتیاد به تلفن همراه هوشمند و در معرض خطر، میزان بالاتری از ترس از جا ماندن و افسردگی نسبت به گروه عادی تجربه می‌کنند.

واژه‌های کلیدی: *ترس از جا ماندن، افسردگی، تلفن همراه هوشمند، اعتیاد رفتاری، نوجوانی.*

Abstract

The present study aims to investigate fear of missing out and depression among adolescents addicted to smartphones, at risk for smartphone addiction, and normal groups. 382 high school students in Tehran were selected using a convenient sampling method and completed a number of tests including the Young Internet Addiction Test (IAT), KADS-II, Abel Fear of Missing Out scale, and SAS-SV. The data were analyzed using Multivariate analysis of variance (MANOVA) and particularly Wilks' Lambda test. The findings showed that there is a significant change in the scores of depression and FoMo among the three groups (F(6,728)=25/40, P<0/001; η2 = 0/17). Also, significant distinctions were found among the groups in self-esteem (F(366, 2)=3/79, P<0/05), social interactions (F(280, 2)=15/08, P<0/001), and social anxiety (F(366, 2)=72/37, P<0/001). Based on the results of the present study, it can be concluded that adolescents with smartphone addiction and the at-risk group have a higher experience more levels of fear of missing out and depression compared with the normal group.

Keywords: *Fear of missing out (FOMO), depression, smartphone, behavioral addictions, adolescence.*

نوع مقاله : پژوهشی | **دریافت :** اسفند ۹۹ | **پذیرش:** اردیبهشت ۱۴۰۰ | **ویرایش نهایی :** شهریور ۱۴۰۰

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-07]

[DOR: 20.1001.1.2383353.1400.10.6.8.8]

مقدمه

استفاده از تلفن همراه هوشمند در سال‌های اخیر در سراسر جهان بسیار فراگیر شده است (یانگ، فو، لیائو و لی[۱]، ۲۰۲۰). به طوری که مرکز تحقیقات پیو در یک گزارش بیان کرد که ۲/۵ میلیارد نفر در دنیا به تلفن همراه هوشمند دسترسی دارند (تیلور و سیلور[۲]، ۲۰۱۹). تلفن همراه هوشمند تمام امکانات اینترنت و تلفن همراه را در خود جمع کرده و رسانه‌های مرتبط با سرگرمی و اطلاعات در یک دستگاه ترکیب شده‌اند (شوبرت و اگرت[۳]، ۲۰۱۸). ویژگی‌های منحصر به فرد تلفن همراه هوشمند از جمله سادگی کار، سهولت در ارتباط، امکان تبادل آسان اطلاعات، سرگرمی و دیگر ویژگی‌های آن موجب فراگیر و همه‌گیر شدن این تکنولوژی جدید در سراسر جهان شده است، اما این امکانات و مزایا می‌تواند موجب استفاده بیش از حد از تلفن همراه هوشمند شده و زندگی روزمره کاربران را تحت تاثیر قرار دهد (یانگ و همکاران، ۲۰۲۰؛ کلایتون، لشتنر و آلموند[۴]، ۲۰۱۵)؛ به طوری‌که بسیاری از کاربران تلفن همراه هوشمند اذعان می‌کنند که نمی‌توانند بدون تلفن همراه هوشمند زندگی کنند (اسمیت و پیج[۵]، ۲۰۱۵). بنابراین با وجود تسهیلاتی که تلفن‌های همراه هوشمند در زندگی افراد داشته‌اند، لازم است تا نسبت به اثرات منفی آن در زندگی‌شان آگاهی یابند که مهم‌ترین و نگران‌کننده‌ترین آن‌ها اعتیاد به تلفن همراه هوشمند است. اعتیاد به تلفن همراه هوشمند به استفاده بیش از حد و غیر قابل کنترل از آن علی‌رغم اثرات منفی بر زندگی فرد(اجتماعی، جسمی و روان‌شناختی)، گفته می‌شود (چا و سئو[۶]، ۲۰۱۸). همزمان با دسترسی گسترده مردم به تلفن همراه هوشمند، نوجوانان در معرض خطر بالایی برای اعتیاد به تلفن همراه هوشمند قرار دارند که علت آن می‌تواند خصوصیات و نیازهای روانشناختی مرتبط با سن نوجوانان باشد(فلاح، قنبری،علیزاده و صفیاری،۲۰۲۰). تلفن همراه هوشمند ویژگی‌هایی دارد که نیازهای روانشناختی این دوره از جمله استقلال، هیجان‌جویی و اعتبار اجتماعی را برآورده می‌سازد. در ارتباط بودن و پذیرفته شدن از سوی همسالان در نوجوانی اهمیت ویژه‌ای دارد، به همین دلیل تلفن‌های همراه هوشمند برای آن‌ها از جذابیت بالایی برخوردار است (اوبرست، وگمن، استوت، برند و چامارو[۷]، ۲۰۱۷). تلفن‌های همراه هوشمند به آن‌ها این امکان را می‌دهد تا عقاید خود را در یک فضای آنلاین ابراز کنند، از نظر پوشش با مد همراه باشند، از برنامه‌ها و اپلیکیشن‌های مختلف استفاده کنند، و به دنبال حمایت و روابط هیجانی باشند (تپسکات[۸]، ۲۰۰۹). نوجوانان می‌توانند محتواهای متنوعی(درسی، سرگرمی، رسانه‌های اجتماعی و بازی) را با تلفن‌های همراه هوشمند خود دنبال کنند. مطالعات نشان می‌دهد به جز محتوای درسی، سه مورد سرگرمی، رسانه‌های اجتماعی و بازی با اعتیاد به تلفن همراه هوشمند رابطه مثبت معناداری دارند، و از این بین شبکه‌های اجتماعی بیش از دو مورد دیگر، اعتیاد به تلفن همراه هوشمند را پیش‌بینی می‌کند (جی‌ئونگ، کیم، یام و وانگ[۹]، ۲۰۱۶).

اعتیاد به تلفن همراه هوشمند و پیامدهای منفی آن بر سلامت جسم و روان از نگرانی‌های اصلی متخصصان حوزه سلامت و والدین است. استفاده بیش از حد از تلفن همراه هوشمند با مشکلات روانشناختی به ویژه نشانه‌های افسردگی و اضطراب مرتبط است(شاه رجبیان و عمادی چاشمی، ۱۳۹۹؛ لیم، نوردین، یی و تن[۱۰]، ۲۰۲۰؛ الهای، لوین، وراک و هال[۱۱]، ۲۰۱۷؛ لوین و هال، ۲۰۱۹). نوجوانان معمولا با تلفن‌های همراه هوشمند خود به رختخواب رفته و حتی پیش از خواب در حال استفاده از تلفن‌های همراه هوشمند خود هستند و همین موضوع موجب کاهش کیفیت خواب آن‌ها شده (وانگ، چن، یانگ و لین[۱۲]، ۲۰۱۹؛ دوی، افندی، هاس و گوناوان[۱۳]، ۲۰۱۸) و عامل خطری برای اختلال خواب و افسردگی در نوجوانان محسوب می‌شود(الحسن و همکاران، ۲۰۱۸؛ لیمولا و همکاران،

1 Yang, Fu, Liao& Li
2 Taylor& Silver
3 Schubert& Eggert
4 Clayton, Leshner& Almond
5 Smith& Page
6 Cha& Seo
7 Oberst, Wegmann, Stodt, Brand& Chamarro
8 Tapscott
9 Jeong, Kim,Yum& Hwang
10 Lim, Nordin, Yee& Tan
11 Elhai, Levine, Dvorak& Hall
12 Wang,Chen,yung& Lin
13 Dewi, Efendi, Has& Gunawan

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-07]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1400.10.6.8.8]

۲۰۱۵؛ به نقل از گزگین[1]، ۲۰۱۸؛ کایا، بستانسی دشتان و دورار[2]، ۲۰۲۰). پژوهش دیگری نشان داد بین ناگویی هیجانی با اعتیاد به تلفن هوشمند رابطه مثبت معنی‌داری وجود درد و ناگویی هیجانی توان پیش‌بینی اعتیاد به تلفن‌های هوشمند در نوجوانان را دارد(رسولی مهین،۱۳۹۹). افرادی که ناگویی هیجانی بالایی نسبت به بقیه افراد دارند، احساس‌های نامتمایزی دارند و این احساس‌ها همراه با یک برانگیختگی فعال باقی مانده و از بین نمی‌رود چنین برانگیختگی که همراه ناگویی هیجانی است، در نهایت باعث تولید علائم بیماری‌های جسمی و اضطراب و افسردگی می‌شود و در نهایت وابستگی و اعتیاد به اعتیاد به تلفن همراه به منظور کاهش علائم بیماری‌های جسمی و کاستن از اضطراب و افسردگی صورت می‌گیرد. در واقع استفاده بیش از حد از اینترنت و تلفن همراه ممکن است روشی برای فرار از واقعیت و مکانیسمی برای مقابله با هیجانهای منفی چون افسردگی، استرس و اضطراب باشد. بنابراین فرآیند کنار آمدن با هیجانات منفی در افراد و به خصوص نوجوانان منجر به استفاده بیش از حد از اینترنت و تلفن همراه هوشمند می‌شود(کاردفلت-وینتر[3]، ۲۰۱۴؛ لین، سیدانی، شنسا، رادوویک، میلر و کولدیتز[4]،۲۰۱۶)، در حالی‌که بین اعتیاد به اینترنت و خودآگاهی در دانش‌آموزان ارتباط منفی و معنادار وجود دارد(اکبری و فرگت،۱۳۹۸)

تلفن‌های همراه هوشمند فضایی را برای کاربران ایجاد می‌کند که آنها به آسانی می‌توانند به صفحات خود در رسانه‌های اجتماعی دسترسی داشته باشند و همین موضوع می‌تواند عاملی برای استفاده بیش از حد و غیرقابل کنترل از رسانه‌های اجتماعی و به دنبال آن وابستگی به تلفن همراه هوشمند در نوجوانان باشد. ترس از جا ماندن با استفاده بیش از حد از رسانه‌های اجتماعی مرتبط است (گزگین، ۲۰۱۸). استفاده‌ی از تلفن همراه هوشمند احتمال حضور در شبکه‌های اجتماعی مجازی را افزایش می‌دهد که همین امر موجب آگاهی بیش‌تر افراد نسبت به فعالیت‌ها، اتفاقات و ارتباطات زندگی دیگران در این شبکه‌ها می‌شود که خود می‌تواند باعث دامن زدن به ترس از جا ماندن[5] شود(کاربونل، چامارو،گریفتز، اوبرست، کلادلز و تالارن[6]،۲۰۱۳). ترس از جا ماندن به عنوان «ادراکی فراگیر از اینکه دیگران ممکن است در حال بهره بردن از تجارب خوشایندی باشند که فرد در آنها حضور ندارد» تعریف می‌شود (پرزیبیلسکی، موراياما، دهان و گلدول[7]، ۲۰۱۳). بین میزان زمانی که نوجوان صرف استفاده از تلفن همراه هوشمند و حضور در شبکه‌های اجتماعی می‌کند و میزان ترس از جا ماندن در او، رابطه‌ی معنادار مثبتی برقرار است (پرزیبیلسکی، موراياما، دهان و گلدول، ۲۰۱۳؛ آلت[8]، ۲۰۱۵؛ استد و بیبی[9]، ۲۰۱۷). مطالعات نشان می‌دهند ترس از جا ماندن بیش‌ترین رابطه را با اعتیاد به تلفن همراه هوشمند دارد(الهای، یانگ، فانگ[10]، بای[11] و هال، ۲۰۲۰؛ آلت، ۲۰۱۵؛ گزگین، ۲۰۱۸؛ فاستر[12]، چامارو و اوبرست، ۲۰۱۷).

همان‌طور که گفته شد، اینترنت و تلفن‌های همراه هوشمند به یکی از مهمترین منابع اطلاعات، سرگرمی و ارتباطات برای جوانان و نوجوانان تبدیل شده است (پریوارا، پیکو و لوشچنسکا[13]، ۲۰۱۸) و اعتیاد به تلفن همراه هوشمند و اینترنت به عنوان یکی از مشکلات جدی مرتبط با تکنولوژی حال حاضر است که آسیب‌های فراوانی به دنبال دارد (ولنیویکس، رزگنجوک[14] و الهای، ۲۰۲۰) که از مهم‌ترین آن‌ها افسردگی و ترس از جا ماندن است. از این رو لازم است شناخت و دانش خود را نسبت به این آسیب‌ها افزایش داده و از اثرات منفی آن‌ها در زندگی نوجوانان آگاه باشیم. از همین رو پژوهش حاضر با هدف مقایسه نوجوانان دارای اعتیاد به تلفن همراه هوشمند، در معرض خطر و عادی از نظر ترس از جا ماندن و افسردگی طراحی شده است.

روش

1 Gezgin
2 Kaya, Bostanci Daştan& Durar
3 Kardefelt-Winther
4 Lin, Sidani, Shensa, Radovic, Miller& Colditz
5 Fear Of Missing Out (FoMo)
6 Carbonell, Chamarro, Griffiths, Oberst, Griffiths, Cladellas& Talarn
7 Przybylski, Murayama, DeHaan& Gladwell
8 Alt
9 Stead& Bibby
10Fang
11 Bai
12 Fuster
13 Prievara, Piko& Luszczynska
14 Wolniewicz& Rozgonjuk

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-07]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1400.10.6.8.8]

این یک پژوهش مقطعی و از نوع همبستگی است. جامعه آماری این پژوهش شامل همه دانش‌آموزان دختر و پسر شهر تهران است که در سال تحصیلی ۱۳۹۸-۱۳۹۷ در مقطع دبیرستان (متوسطه) مشغول به تحصیل بودند. تعداد ۳۸۲ دانش‌آموز دبیرستانی شامل ۲۳۷ دختر (۶۱/۴ درصد) و ۱۴۹ پسر (۳۸/۶ درصد) با استفاده از روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند و پرسشنامه‌ها در بین آنها (کسانی‌که تمایل به همکاری داشتند) توزیع و سپس جمع‌آوری شد. ملاک‌های ورود، تحصیل در مقطع دبیرستان، مجرد بودن و قرار داشتن در دامنه سنی ۱۴ الی ۱۸ سال را شامل می‌شود. ملاک‌های خروج عدم تمایل به شرکت در پژوهش و پاسخ‌دهی ناقص به سئوالات است.

ابزار سنجش

آزمون اعتیاد به اینترنت یانگ[1](IAT). این آزمون که توسط کیمبرلی یانگ ابداع شده است (یانگ، ۱۹۹۸)، از ۲۰ ماده تشکیل شده که نمره دهی آن بر اساس طیف لیکرت پنج گزینه‌ای انجام می‌شود و هرچه نمره آزمودنی بیش‌تر باشد، اعتیاد به اینترنت شدیدتر است. یانگ در چندین پژوهش پایایی این پرسشنامه را از طریق آلفای کرونباخ بین ۰/۷۴ تا ۰/۸۹ گزارش کرده است. علوی و همکاران (۱۳۸۹) در بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی این آزمون، به آلفای کرونباخ ۰/۸۸ دست پیدا کردند. آنها همچنین نقطه برش بهینه برای این آزمون را نمره ۴۶ معرفی کردند.

مقیاس افسردگی نوجوانان کوتچر[2] **(KADS-II)**. این مقیاس که برای سنجش میزان شدت افسردگی در نوجوانان ساخته شد (لبلانک، المودوار، بروکس و کوتچر، ۲۰۰۲)، نوعی ابزار خودگزارشی است که از ۱۱ ماده تشکیل شده و آزمودنی باید براساس حالات روانی که در یک هفته اخیر تجربه کرده، به هر گویه در یک طیف چهار درجه‌ای لیکرت (از ۰، برای کمترین موافقت تا ۳ برای بیشترین موافقت) پاسخ دهد. نمره‌گذاری در این مقیاس مستقیم است و نمره آزمودنی بین ۰ تا ۳۳ خواهد بود. این مقیاس دارای دو خرده آزمون (افسردگی اساسی و عامل خودکشی) است (براوو، مایورال، لاوردن و مورنو، ۲۰۱۴). حبیبی، حامدی‌نیا، عسگری‌نژاد و خلقی (۱۳۹۴) در بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی این مقیاس به ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۹، ۰/۸۲، ۰/۸۳ به ترتیب برای خرده مقیاس‌های افسرگی اساسی، عامل فیزیکی و خودکشی دست پیدا کرده‌اند و خرده مقیاس‌های این پرسشنامه را بسیار مطلوب و بسیار مناسب گزارش کردند.

مقیاس ترس از جا ماندن ابل [3]**(FoMo)**: مقیاس ترس از جا ماندن شامل ۱۰ گویه است که از نسخه انگلیسی آن که توسط ابل و همکاران (۲۰۱۶) تهیه شده است. گویه ها در یک سطح ۵ درجه‌ای لیکرت (کاملاً مخالفم، ۱؛ بسیار مخالفم، ۲؛ کمی موافقم، ۳؛ بسیار موافقم، ۴؛ کاملاً موافقم، ۵) قرار گرفتند. نمره‌ی کل ترس از جا ماندن از حاصل‌جمع امتیازات فرد در هر گویه به دست می‌آید و بین ۰ تا ۵۰ قرار می‌گیرد. ابل و همکاران(۲۰۱۶) در پژوهش خود برای ساخت این پرسشنامه، برای عامل‌های احساس خود/عزت نفس، تعامل اجتماعی/برون گرایی، و اضطراب اجتماعی، به ترتیب به آلفای کرونباخ ۰/۸۸، ۰/۶۹، و ۰/۸۵ دست پیدا کردند. برای استفاده از این مقیاس، ابتدا مقیاس ترس از جا ماندن به فارسی ترجمه شد و سپس به انگلیسی برگردانده شد و مقایسه آن با نسخه اصلی انگلیسی توسط یکی از متخصصین زبان انگلیسی انجام شد. این مقایسه نشان داد بین دو پرسشنامه هماهنگی وجود دارد. سپس پرسشنامه در اختیار ۱۸ نفر از نوجوانان قرار گرفت تا واضح و قابل فهم بودن سوالات بررسی شود. بر اساس پاسخ‌های این نوجوانان در این مرحله برخی اصلاحات در ترجمه‌ها اعمال شد و در نهایت تحلیل‌های بعدی به کمک نوجوان نشان داد سوالات مورد تأیید است

نسخه کوتاه مقیاس اعتیاد به تلفن همراه هوشمند[4]**(SAS-SV)** (کوون، کیم، چو و یانگ، ۲۰۱۳). پس از ساخت این مقیاس، یک نسخه کوتاه ۱۰ ماده‌ای از آن برای نوجوانان استخراج شد (کوون و دیگران، ۲۰۱۳). نمره‌گذاری این مقیاس در یک طیف ابعادی از ۱ «کاملاً مخالفم» تا ۶ «کاملاً موافقم» صورت می‌گیرد. نمره کل فرد در این مقیاس بین ۱۰ تا ۶۰ است و میزان اعتیاد فرد به تلفن همراه هوشمند بر این اساس تعیین می‌شود: نمرات ۱۰ تا ۳۹، بیانگر قرار داشتن فرد در حوزه نرمال؛ نمرات ۴۰ تا ۴۹، بیانگر قرار داشتن فرد در معرض خطر اعتیاد به تلفن همراه هوشمند و نمرات ۵۰ تا ۶۰ نشان‌دهنده اعتیاد به آن هستند. ضریب آلفای کرونباخ به دست آمده در پژوهش اصلی ۰/۹۱ بوده است و در این پژوهش ۰/۸۲ به دست آمد.

1Young Internet Addiction Test (IAT)
2 Kutcher Adolescent Depression Scale (KADS-II)
3 Abel's Fear Of Missing Out Scale (FoMo)
4 Smartphone Addiction Scale – Short Version (SAS-SV)

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-07]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1400.10.6.8.8]

یافته‌ها

به منظور مقایسه نوجوانان دارای اعتیاد به تلفن همراه هوشمند، در معرض خطر و عادی از لحاظ خرده مقیاس‌های حمایت اجتماعی از آزمون مانووا استفاده شد. آزمون ام باکس نشان می‌دهد که مفروضه یکسانی ماتریس واریانس-کوواریانس برقرار (P=۰/۳۱، F(۱۲و۱۴۴۷۴/۴۵)=۱/۱۴) است.

جدول ۱ مقایسه توصیفی خرده مقیاس های ترس از جاماندن به تفکیک گروه

خرده مقیاس ها	گروه	تعداد	میانگین	انحراف معیار
احساس عزت نفس	اعتیاد به تلفن همراه هوشمند	۲۱	۱۶/۹۰	۳/۷۸
	در معرض خطر	۵۵	۱۴/۶۷	۳/۰۸
	عادی	۲۹۳	۱۵/۴۰	۳/۱۴
تعامل اجتماعی	اعتیاد به تلفن همراه هوشمند	۲۱	۱۰/۰۹	۳/۹۲
	در معرض خطر	۵۵	۷/۸۵	۳/۱۷
	عادی	۲۹۳	۶/۷۶	۲/۷۵
اضطراب اجتماعی	اعتیاد به تلفن همراه هوشمند	۲۱	۸/۰۴	۲/۱۳
	در معرض خطر	۵۵	۷/۳۲	۲/۱۲
	عادی	۲۹۳	۴/۱۶	۲/۱۹

نتایج بررسی اثر متغیر گروه (نوجوانان دارای اعتیاد به تلفن همراه هوشمند، در معرض خطر و عادی) با استفاده از آزمون لامبدا ویلکز روی ترکیب خطی خرده مقیاس‌های ترس از جاماندن حاکی از وجود اثر معنی‌دار گروه (P<۰/۰۰۱ ؛ η^2= ۰/۱۷، F(۶و۷۲۸)=۲۵/۴۰) است. جهت بررسی اثر متغیر گروه در هر یک از خرده مقیاس‌ها از آزمون تحلیل واریانس چند متغیره استفاده شد.

جدول ۲ آزمون تحلیل واریانس چند متغیره برای بررسی اثر گروه روی خرده مقیاس‌های ترس از جاماندن

منبع تغییرات	متغیر وابسته	میانگین مجذورات	درجه آزادی	F	سطح معنی	اندازه اثر
گروه	احساس عزت نفس	۳۸/۲۶	۲-۳۶۶	۳/۷۹	۰/۰۵	۰/۰۲
	تعامل اجتماعی	۱۲۶/۶۴	۲-۳۶۶	۱۵/۰۸	۰/۰۰۱	۰/۰۷۶
	اضطراب اجتماعی	۳۴۵/۰۹	۲-۳۶۶	۷۲/۳۷	۰/۰۰۱	۰/۲۸

براساس نتایج تحلیل واریانس تک متغیره برای بررسی اثر عامل گروه در جدول ۵ می‌توان گفت که بین گروه ها در خرده مقیاس‌های عزت‌نفس (P<۰/۰۵، F(۳۶۶ ،۲)=۳/۷۹)، تعامل اجتماعی (P<۰/۰۰۱، F(۲۸۰ ،۲)=۱۵/۰۸) و اضطراب اجتماعی (P<۰/۰۰۱، F(۳۶۶ ،۲)=۷۲/۳۷) تفاوت معنی‌داری به لحاظ آماری مشاهده گردید.

جدول ۳ مقایسه‌های زوجی به منظور مقایسه گروه ها درخرده مقیاس های ترس از جا ماندن

خرده مقیاس	گروه	در معرض خطر	اعتیاد به تلفن همراه هوشمند
عزت نفس	عادی	۰/۷۳ (۰/۴۶)	-۱/۴۹ (۰/۷۱)
	در معرض خطر		۲/۲۳ * (۰/۸۱)
تعامل اجتماعی	عادی	-۱/۰۹ * (۰/۴۳)	-۳/۳۳ *** (۰/۶۵)
	در معرض خطر		-۲/۴۱ ** (۰/۴۳)
اضطراب اجتماعی	عادی	-۳/۱۶ *** (۳۸/۴۳)	-۳/۸۸ *** (۰/۴۹)
	در معرض خطر		-۰/۷۲ (۰/۵۶)

- توجه: مقادیر داخل پرانتز مربوط به خطای اندازه گیری مقایسه دو میانگین است.

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-07]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1400.10.6.8.8]

بررسی نتایج آزمون تعقیبی جدول ۳ نشان می‌دهد که در مولفه احساس عزت نفس بین گروه دارای اعتیاد به تلفن همراه هوشمند و در معرض خطر تفاوت معنی‌داری وجود دارد. سایر مقایسه‌های زوجی از نظر آماری معنی دار نیست. در مولفه تعامل اجتماعی گروه نوجوانان دارای اعتیاد به تلفن همراه هوشمند، در معرض خطر و عادی به ترتیب بیش‌ترین نمرات را کسب کردند همه تفاوت های زوجی معنی‌دار است. در مورد مولفه اضطراب اجتماعی دو گروه دارای اعتیاد به تلفن همراه هوشمند و در معرض خطر به طور معنی‌داری نمرات بالاتری از گروه عادی کسب کردند اما بین این دو گروه تفاوت معنی‌داری از نظر آماری مشاهده نشد.

جدول ۴: مقایسه اثرات ساده عامل بین‌گروهی در در متغیر افسردگی

منبع اثر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	معناداری	اندازه اثر
گروه	۱۴۵۵/۰۵	۲	۷۲۷/۵۲	۲۱/۸۳	۰/۰۰۱	۰/۱۱
	۱۲۳۶۲/۶۷	۳۷۱	۳۳/۳۲			

به منظور مقایسه سه گروه از نظر افسردگی از آزمون آماری آنووا استفاده شد. نتایج نشان داد که بین سه گروه (گروه دارای اعتیاد به تلفن همراه هوشمند، در معرض خطر و گروه عادی) در متغیر -افسردگی حداقل بین دو سطح از سطوح متغیر گروه‌بندی بین‌گروهی تفاوت معناداری (Fp ,۸۳/۲۱= $_{(۳۷۱,۲)}$<۰/۰۰۱) وجود دارد (جدول ۴).

جدول ۵: مقایسه‌های زوجی به منظور مقایسه گروه ها درافسردگی

گروه		در معرض خطر	اعتیاد به تلفن همراه هوشمند
افسردگی	عادی	-۴/۴ *** $_{(۰/۸۲)}$	-۵/۸۸ *** $_{(۱/۳۳)}$
	در معرض خطر		-۱/۴۸ $_{(۱/۴۹)}$

بررسی نتایج آزمون تعقیبی جدول ۵ نشان می دهد که در مولفه افسردگی دو گروه دارای اعتیاد به تلفن همراه هوشمند و در معرض خطر به طور معنی‌داری نمرات بالاتری از گروه عادی کسب کردند. درحالیکه بین این دو گروه تفاوت معنی‌داری از نظر آماری مشاهده نشد.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف مقایسه‌ی سه گروه دانش‌آموزان دارای اعتیاد به تلفن همراه هوشمند، در خطر و عادی از نظر افسردگی و ترس از جا ملندن اجرا شد. تحلیل یافته‌ها نشان از بالاتر بودن میزان افسردگی به ترتیب در گروه‌های دارای اعتیاد به تلفن همراه هوشمند و در خطر به نسبت گروه عادی بود. این یافته‌ها با مطالعات پیشین در این حوزه (شاه رجبیان و عمادی چاشمی، ۱۳۹۹؛ لیم و همکاران، ۲۰۲۰؛ الهای و همکاران، ۲۰۱۹؛ فلاح و همکاران،۲۰۲۰؛ لوین و هال، ۲۰۱۹) همسو هستند. این مسئله از دو جهت قابل تبیین است. از طرفی، افرادی که گرفتار افسردگی هستند، غالباً از روش‌هایی ناکارآمد برای روبرو شدن با مسائل خود استفاده می‌کنند که یکی از روش‌ها، اجتناب از مسائل و مشکلات است. تلفن‌های همراه هوشمند زمینه‌ای برای این اجتناب شناختی فراهم می‌کنند. یکی از احتمالات این است که استفاده بیش از حد از تلفن همراه هوشمند توجه فرد را از مسائل مرتبط با افسردگی دور می‌کند و زمانی که این استفاده متمرکز برقراری ارتباط اجتماعی است این رفتار شدت می‌گیرد و طبق نظریه استفاده جبرانی از اینترنت، ممکن است فرآیند کنار آمدن با هیجانات منفی منجر به استفاده بیش از حد اینترنت (کاردفلت-وینتر، ۲۰۱۴) و به تبع آن تلفن همراه هوشمند شود. در واقع نوجوانان مبتلا به افسردگی و اضطراب اجتماعی به شبکه‌های اجتماعی آنلاین رو می‌آورند چون آسان‌ترین راه معاشرت و اجتناب از ارتباط حضوری با دیگران است(لین و همکاران،۲۰۱۶). از سوی دیگر ممکن است مسئله اعتیاد به تلفن همراه هوشمند به طور ضمنی

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-07]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1400.10.6.8.8]

منجر به افسردگی شود. در افراد دارای اعتیاد به تلفن همراه هوشمند، سبک زندگی و عادات رفتاری ناسالم و همچنین اختلالات خواب بیش‌تر مشاهده می‌شود که این خود می‌تواند تمایل به افسردگی را در فرد افزایش دهد (الحسن و همکاران، ۲۰۱۸).

در رابطه با متغیر دیگر پژوهش، ترس از جا ماندن، گروه دارای اعتیاد به تلفن همراه هوشمند و گروه در معرض خطر میزان بالاتری از آن را نشان دادند که این با پژوهش‌های مشابه قبلی (ولنیویکس و همکاران، ۲۰۲۰؛ الهای و همکاران، ۲۰۲۰؛ فاستر و همکاران، ۲۰۱۷؛ استد و بیبی، ۲۰۱۷) همسو است. ترس از جا ماندن در نوجوانان به دلیل فضای حاکم بین همسالان و حضور آن‌ها در شبکه‌های اجتماعی مختلف، باعث حساسیت بیش‌تر آن‌ها نسبت به رویدادهای در جریان زندگی دیگران می‌شود. برای دسترسی به این شبکه‌های اجتماعی آنلاین که آگاهی بیش‌تر از وضعیت دیگران را سبب می‌شود، تلفن‌های همراه هوشمند با فراهم آوردن این امکان، برای نوجوان جذابیت بیش‌تری می‌یابد. در واقع تلفن همراه هوشمند حکم کاتالیزور را برای ترس از جا ماندن دارد و به دنبال آن استرس و اضطراب دارد. از یک سو شبکه‌های اجتماعی آنلاین موجب احساس رضایت از برآورده شدن نیاز به ارتباط با دیگران می‌شود، اما از سوی دیگر به دلیل حجم اطلاعات گسترده و نامحدودی که در اختیار کاربران می‌گذارد نوجوانان را از ارتباطات سایر همسالان مطلع می‌سازد. این موضوع اثر پارادوکس داشته و ترس از جا ماندن نوجوان را افزایش و احساس رضایت او را کاهش می‌دهد(کاربونل و همکاران،۲۰۱۳). بنابراین استفاده از شبکه‌های اجتماعی آنلاین و تلفن همراه هوشمند فرد را در یک چرخه معیوب گرفتار می‌سازد. نوجوان به دنبال احساس رضایت از تعلق به گروه همسالان از شبکه‌های اجتماعی آنلاین استفاده می‌کند، اما هرچه فعالیت در شبکه های اجتماعی بیش‌تر می‌شود، بیش‌تر احساس جا ماندن کرده و برای جبران آن استفاده از شبکه‌های اجتماعی آنلاین را افزایش می‌دهد(اوبرست و همکاران ،۲۰۱۷). این روند حضور در شبکه‌های اجتماعی آنلاین، به تدریج زمینه اعتیاد نوجوان به حضور در این شبکه‌ها و استفاده تلفن همراه هوشمند را فراهم می‌سازد.

یافته‌های پژوهش حاضر ضرورت توجه بیش از پیش سیاست‌گذاران کلان ، متخصصان حوزه سلامت روان، آموزش و والدین به سلامت روانی نوجوانان را مورد تاکید قرار می‌دهد تا بتوان اقدام به طراحی برنامه های آموزشی و پیشگیرانه مناسب کرد. به طور مثال، می‌توان به وسیله‌ی سنجش میزان ترس از جا ماندن و افسردگی در نوجوانان، نوجوانانی را که در خطر اعتیاد به تلفن همراه هوشمند قرار دارند شناسایی کرد و برنامه‌های پیشگیرانه برای آن‌ها ترتیب داد. لازم به ذکراست، جامعه‌ی مورد مطالعه در این پژوهش دانش‌آموزان محصل در دبیرستان‌های استان تهران بودند و باید در تعمیم این یافته‌ها به دیگر گروه‌های سنی و قومی احتیاط کرد. اجرای پژوهش‌های بیش‌تر پیرامون این موضوع در دیگر شهرها و قومیت‌ها می‌تواند مفید باشد. گرایش نوجوانان به رفتارهای مشکل‌زا پدیده‌ای قابل پیشگیری است، بنابراین با مطالعه بیش‌تر در این حوزه و شناسایی سایر متغیرهای پیش‌بینی‌کننده اعتیاد به تلفن همراه می‌توان طراحی و اجرای گسترده برنامه‌های آموزشی برای نوجوانان و والدین، و عوامل محافظت کننده آنان در برابر این پدیده را تقویت نمود.

منابع

اکبری،ب. و فرگت،ا. (۱۳۹۸). رابطه خودآگاهی و ویژگی‌های شخصیت با اعتیاد به اینترنت در نوجوانان. *نشریه علمی رویش روان شناسی، ۸(۹)،۱۵۷-۱۶۴*

حبیبی، م.، حامدی‌نیا، ا.، عسگری‌نژاد، ف.، و خلقی، ح. (۱۳۹۴). ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس افسردگی کوتچر در دانش‌آموزان. *مجله پژوهش‌های کاربردی در روان‌شناسی تربیتی*، ۲(۴)، ۲۸-۱۵.

رسولی مهین،ز. (۱۳۹۹). رابطه نارضایتی از تصویر بدنی و ناگویی هیجانی با اعتیاد به تلفنهای هوشمند نوجوانان. *نشریه علمی رویش روان شناسی،۹(۸)،۶۳-۷۰*

رشیدیان، ص.، رشیدی، ن.ا.، و قنبری، ن. (۱۳۹۶). پیش‌بینی اعتیاد به اینترنت در دانش‌آموزان بر مبنای حمایت اجتماعی و تنیدگی ناشی از انتظارات تحصیلی. *فصلنامه سلامت روان کودک*، ۴(۳)، ۱۸۶-۱۷۶.

شاه‌رجبیان ف. و عمادی چاشمی، س.ج.(۱۳۹۹) بررسی علل اعتیاد به تلفن هوشمند و رابطه آن با اضطراب و افسردگی. *پیشرفت های نوین در علوم رفتاری*. ۵ (۴۴) :۲۵-۴۲.

علوی، س.س.،اسلامی، م.، مرآئی، م.ر.، نجفی، م.، جنتی‌فرد، ف.، و رضاپور، ح. (۱۳۸۹). ویژگی‌های روان‌سنجی آزمون اعتیاد به اینترنت یانگ. *مجله علوم رفتاری*، ۴(۳)، ۱۸۹-۱۸۳.

Abel, J. P., Buff, C. L., & Burr, S. A. (2016). Social media and the fear of missing out: Scale development and assessment. *Journal of Business & Economics Research*, *14*(1), 33-46.

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-07]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1400.10.6.8.8]

Alhassan, A. A. , Alqadhib, E. M. , Taha, N. W. , Alahmari, R. A. , Salam, M. , & Almutairi, A. F. (2018). The relationship between addiction to smartphone usage and depression among adults: a cross sectional study. *BMC psychiatry*, *18*(1), 148.

Alt, D. (2015). College students' academic motivation, media engagement and fear of missing out. *Computers in human behavior*, *49*, 111-119.

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5®)*. American Psychiatric Pub.

Bravo, M. , Mayoral, M. , Laorden, A. T. , & Moreno, C. (2014). Assessment of pediatric depression. In *Guide to Assessment Scales in Major Depressive Disorder* (pp. 35-42). Adis, Cham.

Carbonell, X., Chamarro, A., Griffiths, M., Oberst, U., Cladellas, R., & Talarn, A. (2012). Problematic Internet and cell phone use in Spanish teenagers and young students. *Anales de psicología*, *28*(3), 789-796.

Cha, S. S. , & Seo, B. K. (2018). Smartphone use and smartphone addiction in middle school students in Korea: Prevalence, social networking service, and game use. *Health psychology open*, *5*(1), 2055102918755046.

Clayton, R. B. , Leshner, G. , & Almond, A. (2015). The extended iSelf: The impact of iPhone separation on cognition, emotion, and physiology. *Journal of Computer-Mediated Communication*, *20*(2), 119-135.

Dewi, R. K. , Efendi, F. , Has, E. M. M. , & Gunawan, J. (2018). Adolescents' smartphone use at night, sleep disturbance and depressive symptoms. *International journal of adolescent medicine and health*, *1*(ahead-of-print).

Elhai, J. D. , Levine, J. C. , & Hall, B. J. (2019). The relationship between anxiety symptom severity and problematic smartphone use: A review of the literature and conceptual frameworks. *Journal of anxiety disorders*, *62*, 45-52.

Elhai, J. D. , Levine, J. C. , Dvorak, R. D. , & Hall, B. J. (2017). Non-social features of smartphone use are most related to depression, anxiety and problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, *69*, 75-82.

Elhai, J. D. , Yang, H. , Fang, J. , Bai, X. , & Hall, B. J. (2020). Depression and anxiety symptoms are related to problematic smartphone use severity in Chinese young adults: fear of missing out as a mediator. *Addictive behaviors*, *101*, 105962.

Fallah, S., Ghanbari, N., Alizadeh, S., & Safiyari Rovoshi, R. (2020). Psychometric Properties of the Smartphone Addiction Scale–Short Version (SAS-SV) in a Sample of Iranian Adolescents. *International Journal of Developmental Science*, (Preprint), 1-8.

Fuster, H. , Chamarro, A. , & Oberst, U. (2017). Fear of Missing Out, online social networking and mobile phone addiction: A latent profile approach. *Aloma: Revista de Psicologia, Ciències de l'Educació i de l'Esport*, *35*(1).

Gezgin, D. M. (2018). Understanding Patterns for Smartphone Addiction: Age, Sleep Duration, Social Network Use and Fear of Missing Out. *Cypriot Journal of Educational Sciences*, *13*(2), 166-177.

Jeong, S. H. , Kim, H. , Yum, J. Y. , & Hwang, Y. (2016). What type of content are smartphone users addicted to?: SNS vs. games. *Computers in Human Behavior*, *54*, 10-17.

Kardefelt-Winther, D. (2014). A conceptual and methodological critique of internet addiction research: Towards a model of compensatory internet use. *Computers in Human Behavior*, *31*, 351-354.

Kaya, F. , Bostanci Daştan, N. , & Durar, E. (2020). Smart phone usage, sleep quality and depression in university students. *International Journal of Social Psychiatry*, 0020764020960207.

Kim, S. Y. , Kim, M. S. , Park, B. , Kim, J. H. , & Choi, H. G. (2017). The associations between internet use time and school performance among Korean adolescents differ according to the purpose of internet use. *PloS one*, *12*(4), e0174878.

Kwon, M. , Lee, J. Y. , Won, W. Y. , Park, J. W. , Min, J. A. , Hahn, C. , Gu, X. , Choi, J. H. , & Kim, D. J. (2013). Development and validation of a smartphone addiction scale (SAS). *PLoS One*, 8(2), e56936.

LeBlanc, J. C. , Almudevar, A. , Brooks, S. J. , & Kutcher, S. (2002). Screening for adolescent depression: comparison of the Kutcher Adolescent Depression Scale with the Beck Depression Inventory. *Journal of Child and Adolescent Psychopharmacology*, *12*(2), 113-126.

Lim, P. K. , Nordin, A. S. A. , Yee, A. , & Tan, S. B. (2020). Prevalence of Smartphone Addiction in Patients with Depression and Its Association with Depression Severity: a Cross-sectional Study. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-15.

Lin, L. Y., Sidani, J. E., Shensa, A., Radovic, A., Miller, E., Colditz, J. B., ... & Primack, B. A. (2016). Association between social media use and depression among US young adults. *Depression and anxiety*, *33*(4), 323-331.

Oberst, U. , Wegmann, E. , Stodt, B. , Brand, M. , & Chamarro, A. (2017). Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out. *Journal of adolescence*, *55*, 51-60.

Prievara, D. K. , Piko, B. F. , & Luszczynska, A. (2018). Problematic Internet Use, Social Needs, and Social Support Among Youth. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-12.

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.

Schubert, G., & Eggert, S. (2018). Daddy, Your Mobile is Stupid, You Should Put it Away. *DIGITAL PARENTING*, 147.

Smith, A. , & Page, D. (2015). US smartphone use in 2015. *Pew Research Center*, *1*.

Stead, H. , & Bibby, P. A. (2017). Personality, fear of missing out and problematic internet use and their relationship to subjective well-being. *Computers in Human Behavior*, *76*, 534-540.

Tapscott, D. (2009). Grown Up Digital: How the Net Generation is Changing Your World McGraw-Hill: New York.

Taylor, K. , & Silver, L. (2019). Smartphone ownership is growing rapidly around the world, but not always equally. *Pew Research Center*, *5*.

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-07]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1400.10.6.8.8]

Wang, P. Y. , Chen, K. L. , Yang, S. Y. , & Lin, P. H. (2019). Relationship of sleep quality, smartphone dependence, and health-related behaviors in female junior college students. *PloS one*, *14*(4), e0214769.

Wolniewicz, C. A. , Rozgonjuk, D. , & Elhai, J. D. (2020). Boredom proneness and fear of missing out mediate relations between depression and anxiety with problematic smartphone use. *Human Behavior and Emerging Technologies*, *2*(1), 61-70.

Yang, J. , Fu, X. , Liao, X. , & Li, Y. (2020). Association of problematic smartphone use with poor sleep quality, depression, and anxiety: A systematic review and meta-analysis. *Psychiatry Research*, *284*, 112686.

Young, K. S., & Rogers, R. C. (1998). The relationship between depression and Internet addiction. *CyberPsychology & Behavior*,*1*, 25–28. doi: 10.1089/cpb.1998.1.25

https://www. pewresearch. org/global/2019/02/05/smartphone-ownership-is-growing-rapidly-around-the-world but-not-always-equally/.

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-07]

[DOR: 20.1001.1.2383353.1400.10.6.8.8]

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-07]

[DOR: 20.1001.1.2383353.1400.10.6.8.8]