رویش روان شناسی، سال۱۴، شماره ۳، شماره پیاپی ۱۰۸، خرداد ۱۴۰۴
Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal(RRJ),14(3), 2025

نقش میانجی اعتیاد به اینستاگرام در رابطه بین ترس از دست دادن و فرسودگی تحصیلی در دانشجویان

The mediating role of Instagram addiction in the relationship between fear of missing out and academic burnout in students

سامره نظری
دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، گروه روانشناسی، واحد رودهن، دانشگاه آزاد اسلامی، رودهن، ایران.
فاطمه حمیدزاده (نویسنده مسئول)
دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، گروه روانشناسی، واحد لاهیجان، دانشگاه آزاد اسلامی، لاهیجان، ایران.
دکتر افسانه طاهری
استادیار، گروه روانشناسی، دانشکده‌ی علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد رودهن، تهران، ایران.

Samereh Nazari
MA student in clinical psychology, Department of Psychology, Rudehen Branch, Islamic Azad University, Rudehen, Iran.
Fatemeh Hamidzadeh *
MA student in clinical psychology, Department of Psychology, Lahijan branch, Islamic Azad University Lahijan, Iran.
hamidzadehfatemeh0@gmail.com
Dr. Afsaneh Taheri
Assistant Professor, Department of Psychology, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Rudehen Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.

چکیده

پژوهش حاضر به منظور تعیین نقش میانجی اعتیاد به اینستاگرام در رابطه بین ترس از دست دادن و فرسودگی تحصیلی در دانشجویان انجام شد. روش این پژوهش، توصیفی-همبستگی از نوع مدل‌یابی معادلات ساختاری بود که در جامعه آماری دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد لاهیجان در سال ۱۴۰۲ انجام شد. ۲۶۰ نفر از این جامعه به شیوه نمونه‌گیری دردسترس در این مطالعه به عنوان نمونه انتخاب شدند و به مقیاس اعتیاد به اینستاگرام (IAS، کرکابرون و گریفیث، ۲۰۱۸)، مقیاس ترس از دست دادن (FoMoS؛ وگمانن و همکاران، ۲۰۱۷) و پرسشنامه‌ی فرسودگی تحصیلی مسلش- فرم دانشجویان (MBI-SS؛ شوفلی و همکاران، ۲۰۰۲) پاسخ دادند. تحلیل داده‌ها به روش مدل‌یابی معادلات ساختاری انجام شد. نتایج نشان داد مدل پیشنهادی از برازش مطلوب برخوردار است. همچنین ترس از دست دادن بر فرسودگی تحصیلی و اعتیاد به اینستاگرام اثر مستقیم داشت و اعتیاد به اینستاگرام بر فرسودگی تحصیلی اثر مستقیم داشت (P<۰/۰۵). علاوه براین، نتایج آزمون بوت استرپ نشان داد که اعتیاد به اینستاگرام در رابطه بین ترس از دست دادن و فرسودگی تحصیلی نقش میانجی داشت (P<۰/۰۵). از نتایج این مطالعه این گونه استنباط می‌شود که ترس از دست دادن یک عامل ناسازگار است که می‌تواند به‌صورت مستقیم و با ایجاد اعتیاد به اینستاگرام، موجب افزایش فرسودگی تحصیلی در دانشجویان شود.

واژه‌های کلیدی: *فرسودگی تحصیلی، ترس از دست دادن، ترس از دست دادن، اعتیاد به اینستاگرام.*

Abstract

The present study was conducted in order to determine the mediating role of Instagram addiction in the relationship between fear of missing out and academic burnout in students. The method of this research was a descriptive-correlation type of structural equation modeling, which was carried out in the statistical population of students of Islamic Azad University, Lahijan branch, in 2022. 260 people from this statistical population were selected as a sample in this study using the available sampling method, and the Instagram Addiction Scale (IAS, Kircaburun & Griffiths, 2018), Fear of Missing out Scale (FoMoS; Wegmann et al., 2017), and Maslach Burnout Inventory- Student Survey (MBI-SS; Schaufeli et al., 2002). Data analysis was done by the structural equation modeling method. The results showed that the proposed model has a good fit. The results showed that the fear of missing out had a direct effect on academic burnout and Instagram addiction; Also, Instagram addiction had a direct effect on academic burnout (P<0.05). The results of the bootstrap test showed that Instagram addiction played a mediating role in the relationship between fear of missing out and academic burnout (P<0.05). From the results of this study, it can be concluded that the fear of missing out is an incompatible factor that can directly increase academic burnout in students by creating an addiction to Instagram.

Keywords: *Academic Burnout, Fear of Missing Out, Instagram Addiction.*

نوع مقاله : پژوهشی | **دریافت :** فروردین ۱۴۰۳ | **پذیرش:** فروردین ۱۴۰۳ | **ویرایش نهایی:** خرداد ۱۴۰۴

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-09]

[DOI: 10.66224/Rooyesh.14.3.133]

مقدمه

فرسودگی تحصیلی[1] یک حالت خستگی مزمن جسمانی و روانشناختی است که از استرس و فشار تحصیلی طولانی مدت ناشی می‌شود. زمانی اتفاق می‌افتد که دانشجویان تقاضاهای طاقت‌فرسا، توقعات بالا و کمبود حمایت یا منابع را تجربه می‌کنند که منجر به احساس درماندگی و فرسودگی می‌شود. فرسودگی تحصیلی می‌تواند تأثیر قابل توجهی بر سلامت روان، بهزیستی و عملکرد تحصیلی آن‌ها داشته باشد (شکرپور و همکاران، ۲۰۲۰). دانشجویان ممکن است دائماً احساس خستگی، کمبود انرژی و بی‌حوصلگی کنند. آن‌ها ممکن است در تمرکز مشکل داشته باشند و در انجام وظایف با مشکل مواجه شوند (هوانگ و کیم[2]، ۲۰۲۲). دانشجویانی که فرسودگی تحصیلی را تجربه می‌کنند اغلب علاقه خود را به مطالعه از دست می‌دهند و ممکن است نسبت به فعالیت‌های تحصیلی خود احساس بی‌تفاوتی یا بی رغبتی کنند. آن‌ها ممکن است در یافتن انگیزه یا اشتیاق برای تکمیل تکالیف یا شرکت در فعالیت‌های یادگیری مشکل داشته باشند (فلازا[3] و همکاران، ۲۰۲۰). فرسودگی تحصیلی می‌تواند منجر به کاهش عملکرد دانشجویان شود. آن‌ها ممکن است در حفظ سطوح قبلی پیشرفت با مشکل مواجه شوند یا ممکن است افت نمرات خود را نشان دهند (مارچ-آمنگوال[4] و همکاران، ۲۰۲۲).

بررسی مطالعات پیشین دلالت بر این دارند که در دنیای پرتنوع امروز، ترس از دست دادن[5] یک عامل مهم در مشکلات تحصیلی دانشجویان است (علی‌نژاد و همکاران، ۲۰۲۲؛ قوتیشات[6] و همکاران، ۲۰۱۹). ترس از دست دادن یک پدیده روان‌شناختی است که با ترس یا اضطراب از طرد شدن یا از دست دادن تجربیات یا فرصت‌های ارزشمند مشخص می‌شود (جابین[7] و همکاران، ۲۰۲۳). در حالی که ترس از دست دادن اغلب با موقعیت‌ها و فعالیت‌های اجتماعی مرتبط است، می‌تواند در فرسودگی تحصیلی دانشجویان نیز نقش داشته باشد. دانشجویانی که ترس از دست دادن را تجربه می‌کنند ممکن است در نه گفتن به فعالیت‌های اجتماعی، تعهدات فوق برنامه یا مسئولیت‌های تحصیلی اضافی و کنترل رویدادهای فضای مجازی مشکل داشته باشند. آن‌ها ممکن است ترس از دست دادن فرصت‌های رشد شخصی، ارتباطات اجتماعی یا دستاوردها داشته باشند. در نتیجه، آن‌ها ممکن است بیش از حد خود را با تعهدات سنگین کنند، که منجر به افزایش استرس و کاهش زمان استراحت و آرامش می‌شود (روزن[8] و همکاران، ۲۰۱۸). ترس از دست دادن می‌تواند نیاز دائمی به مقایسه با همسالان خود را به‌ویژه در موفقیت‌های تحصیلی افزایش دهد. دانشجویان ممکن است تحت فشار قرار بگیرند که دائماً از دیگران بهتر عمل کنند یا نمرات بالا را حفظ کنند تا احساس عقب ماندن نکنند. این رقابت شدید می‌تواند به افزایش سطح استرس و احساس بی‌کفایتی کمک کند که می‌تواند منجر به فرسودگی شود (یه[9] و همکاران، ۲۰۲۳).

بررسی مطالعات پیشین دلالت بر این دارند که اعتیاد به فضای مجازی مانند اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی و گوشی هوشمند، می‌تواند به فرسودگی تحصیلی در بین دانشجویان دامن بزند (بدری[10] و همکاران، ۲۰۲۳؛ گیو[11] و همکاران، ۲۰۲۳؛ لیو و ما[12]، ۲۰۲۰). اعتیاد به اینستاگرام[13] می‌تواند منجر به صرف زمان بیش از حد در پلت فرم، پیمایش در فیدها، کاوش در محتوا و تعامل با دیگران شود. این رفتار وقت‌گیر می‌تواند منجر به از دست دادن قابل توجه زمان مطالعه و کاهش تمرکز بر مسئولیت‌های تحصیلی شود و منجر به افزایش استرس و فرسودگی شود (پکپازار[14] و همکاران، ۲۰۲۱). دانشجویان وابسته به اینستاگرام ممکن است از این پلتفرم به‌عنوان وسیله‌ای برای تعویق استفاده کنند. به‌جای کار بر روی تکالیف یا مطالعه، ممکن است متوجه شوند که دائماً فید اینستاگرام خود را چک می‌کنند یا درگیر پیمایش بی فکر هستند. به تعویق انداختن کار می‌تواند منجر به عجله در آخرین لحظه برای انجام وظایف، افزایش استرس و به خطر افتادن عملکرد تحصیلی شود (ناداراجان[15] و همکاران، ۲۰۲۳). اینستاگرام اغلب نسخه‌هایی از زندگی افراد را که به دقت تنظیم شده و ایده‌آل شده‌اند، از جمله دستاوردهای تحصیلی را به نمایش می‌گذارد. دانشجویانی که به اینستاگرام وابسته هستند ممکن است دائماً خود

1 academic burnout
2 Hwang & Kim
3 Felaza
4 March-Amengual
5 fear of missing out
6 Qutishat
7 Jabeen
8 Rosen
9 Ye
10 Badri
11 Gu
12 Liu & Ma
13 Instagram addiction
14 Pekpazar
15 Nadarajan

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-09]
[DOI: 10.66224/Rooyesh.14.3.133]

را با دیگران مقایسه کنند که منجر به احساس بی‌کفایتی، اعتماد به نفس پایین و افزایش فشار برای عملکرد تحصیلی می‌شود. این مقایسه مداوم می‌تواند به افزایش سطح استرس کمک کند و در نهایت منجر به فرسودگی شود (فروغی و همکاران، ۲۰۲۲).

ترس از دست دادن نقش مهمی در اعتیاد اینستاگرام دارد. اینستاگرام، پلتفرمی است که به شدت بر اشتراک‌گذاری و مستندسازی تجربیات تاکید دارد، می‌تواند احساسات ترس از دست دادن را در بین کاربران تحریک و تقویت کند (بالتا[1] و همکاران، ۲۰۲۰؛ رهاردجو و مولیانی[2]، ۲۰۲۰). ترس از دست دادن افراد را وادار می‌کند که دائما فیدهای اینستاگرام خود را بررسی کنند و با پست‌های دیگران درگیر شوند، از ترس اینکه ممکن است به روز رسانی‌های مهم یا تعاملات اجتماعی را از دست بدهند. این نیاز مداوم به تعامل می‌تواند منجر به رفتارهای اعتیادآور مانند باز کردن مکرر برنامه، پیمایش در فید، و چک کردن لایک‌ها و نظرات شود (روزونجوک[3] و همکاران، ۲۰۲۰). ترس از دست دادن حس اضطراب و انتظار را در کاربران ایجاد می‌کند. آن‌ها می‌ترسند تجربیات هیجان انگیز یا ارزشمندی را که دیگران در اینستاگرام به اشتراک می‌گذارند از دست بدهند. این ترس می‌تواند آن‌ها را وادار کند تا برنامه را به‌طور اجباری بررسی کنند تا مطمئن شوند که با آخرین پست‌ها، داستان‌ها و رویدادها به روز هستند و در نهایت رفتار اعتیادآور را تقویت می‌کند (هاتینگ[4] و همکاران، ۲۰۲۲). اینستاگرام می‌تواند مقایسه اجتماعی را تشدید کند، زیرا کاربران اغلب نکات برجسته زندگی خود را به نمایش می‌گذارند. افرادی که ترس از دست دادن را تجربه می‌کنند ممکن است دائماً خود را با دیگران مقایسه کنند که منجر به احساس بی‌کفایتی، حسادت و عزت نفس پایین می‌شود. برای کاهش این احساسات منفی، آن‌ها ممکن است به استفاده بیش از حد از اینستاگرام به‌عنوان راهی برای تأیید اعتبار یا فرار از کاستی‌های درک شده خود متوسل شوند (لی[5] و همکاران، ۲۰۲۱).

در بررسی پیشنه نشان داده شد که ترس از دست دادن (علی‌نژاد و همکاران، ۲۰۲۲؛ قوتیشات و همکاران، ۲۰۱۹) و اعتیاد به اینستاگرام و فضای مجازی (بدری و همکاران، ۲۰۲۳؛ گیو و همکاران، ۲۰۲۳) به‌طور مستقیم بر فرسودگی تحصیلی دانشجویان اثرگذار است. بین ترس از دست دادن و فرسودگی تحصیلی می‌تواند توسط عوامل مختلفی میانجی‌گری شود. ترس از دست دادن باعث می‌شود که دانشجویان به‌صورت افراطی شبکه‌های اجتماعی را دنبال کنند و در نتیجه زمان کمتری را فعالیت‌های آموزشی اختصاص دهند و در نتیجه می‌تواند مشکلات تحصیلی به دنبال داشته باشد (یه و همکاران، ۲۰۲۳). همچنین بررسی مطالعات پیشین نشان داد که ترس از دست دادن می‌تواند یک عامل مهم در اعتیاد به اینستاگرام و فضای مجازی باشد (بالتا و همکاران، ۲۰۲۰؛ رهاردجو و مولیانی، ۲۰۲۰). اعتیاد به اینترنت، از جمله استفاده بیش از حد از رسانه‌های اجتماعی و دیگر پلتفرم‌های آنلاین، می‌تواند به عنوان وسیله‌ای برای فرار از ترس و اضطراب مرتبط با ترس از دست دادن باشد. هنگامی که افراد ترس از دست دادن را تجربه می‌کنند، ممکن است به اینترنت به عنوان یک مکانیسم حواس پرتی یا مقابله روی آورند و از رویارویی با ترس یا اضطراب خود اجتناب کنند. این اجتناب می‌تواند منجر به بی‌توجهی به مسئولیت‌های تحصیلی، کاهش تمرکز بر مطالعه و در نهایت به فرسودگی تحصیلی شود (پکپازار و همکاران، ۲۰۲۱)؛ بر این اساس به‌نظر می‌رسد که ترس از دست دادن به‌صورت مستقیم و به واسطه اعتیاد به پلتفرم‌های آنلاین می‌تواند منجر به افزایش فرسودگی تحصیلی در دانشجویان شود؛ اما با توجه به اهمیتی که این موضوع دارد، مطالعات محدودی در این زمینه انجام شده است (یه و همکاران، ۲۰۲۳). شناسایی عوامل موثر بر فرسودگی تحصیلی دانشجویان از اهمیت بالایی برخوردار است؛ چراکه شناخت این عوامل می‌تواند در تدوین برنامه‌های آموزشی و درمانی مورد استفاده قرار گیرد. همچنین تدوین یک برنامه کارآمد نیازمند شناخت مکانیسم‌های زیربنایی رابطه بین ترس از دست دادن و فرسودگی تحصیلی است، که در این مطالعه نقش اعتیاد به اینستاگرام مورد بررسی قرار گرفته است. بر این اساس این مطالعه با هدف تعیین نقش میانجی اعتیاد به اینستاگرام در رابطه بین ترس از دست دادن و فرسودگی تحصیلی در دانشجویان انجام شد.

1 Balta
2 Rahardjo & Mulyani
3 Rozgonjuk
4 Hattingh
5 Lee

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-09]
[DOI: 10.66224/Rooyesh.14.3.133]

روش

روش پژوهش توصیفی- همبستگی از نوع مدل‌یابی معادلات ساختاری بود. جامعه آماری شامل دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد لاهیجان در سال ۱۴۰۲ بود. حجم نمونه بر اساس فرمول پیشنهادی کلاین[1] (۲۰۰۵) محاسبه شد، طبق این فرمول حداقل حجم نمونه به ازای هر زیرمقیاس یا نمره کلی (زمانی که پرسشنامه تک عاملی است) در مدل ۱۰ و حداکثر ۲۰ نفر پیشنهاد شده است؛ در این مطالعه به ازای هر عامل ۲۰ نفر در نظر گرفته شد؛ با توجه به اینکه در این پژوهش ۴ عامل در مدل وجود دارد؛ حجم نمونه حداقل ۸۰ نفر می‌باشد؛ اما با توجه به اینکه حداقل حجم نمونه برای مدل‌یابی معادلات ساختاری ۲۰۰ نفر پیشنهاد شده است (کلاین، ۲۰۰۵)؛ جهت پیشگیری از ریزش احتمالی و افزایش تعمیم‌پذیری، حجم نمونه نهایی ۲۶۰ نفر در نظر گرفته شد. نمونه‌گیری به شیوه در دسترس با استفاده از یک نظرسنجی آنلاین با استفاده از وب‌سایت پرس‌لاین انجام شد. لیک فرم نظرسنجی آنلاین از طریق شبکه‌های اجتماعی مجازی (واتس‌آپ، تلگرام و ایتا) در اختیار دانشجویان قرار داده شد؛ از دانشجویان خواسته شد، در صورت داشتن رضایت آگاهانه و احراز معیارهای ورود به سوالات پاسخ دهند؛ نمونه‌گیری در دی ماه الی پایان بهمن‌ماه ۱۴۰۲ انجام شد. تایید رضایت آگاهانه، وضعیت فعال اشتغال به تحصیل در دانشگاه آزاد اسلامی واحد لاهیجان، عدم سابقه ترک تحصیل و عدم سابقه بستری در بخش روانپزشکی به دلیل اختلالات شدید روانشناختی به‌عنوان معیارهای ورود بود که افراد به شیوه خود گزارشی به سوالات مربوط به آن‌ها قبل از تکمیل پرسشنامه، پاسخ دادند. عدم تکمیل پرسشنامه‌ها به‌عنوان معیار خروج از پژوهش درنظر گرفته شد. همه شرکت‌کنندگان با رضایت کامل در این مطالعه شرکت کردند؛ همچنین همه افراد نسبت به اهداف پژوهش آگاهی کامل داشتند. به‌منظور حفظ حریم خصوصی اطلاعات هویتی افراد هنگام تکمیل پرسشنامه‌ها دریافت نشد. همچنین به آن‌ها این اطمینان داده شد که تکمیل این پرسشنامه‌ها هیچ‌گونه آسیب روانی برای آن‌ها به دنبال ندارد. تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم‌افزارهای آماری SPSS نسخه ۲۰ و Amos نسخه ۲۴ به روش مدل‌یابی معادلات ساختاری انجام شد.

ابزار سنجش

مقیاس اعتیاد به اینستاگرام (IAS)[2]: این مقیاس برگرفته از تست اعتیاد به اینترنت یانگ (۱۹۹۸) است (کرکابرون و گریفیث[3]، ۲۰۱۸)، که با تغییر کلمه اینترنت با اینستاگرام انجام شده است و دارای ۱۵ گویه است. این مقیاس بر اساس طیف لیکرت ۶ درجه‌ای از "هرگز (نمره ۱)" تا "همیشه (نمره ۶)" نمره‌گذاری می‌شود و دامنه نمرات بین ۱۵ تا ۹۰ باشد و نمرات بیشتر نشان دهنده اعتیاد بیشتر به اینستاگرام است. جهت تعیین روایی از تحلیل عاملی اکتشافی استفاده شد، در نتیجه مشاهده شد که ۱۵ گویه قادر به تبیین ۵۳/۹ درصد از واریانس بودند و مقیاس از دو عامل تشکیل شده بود که به عنوان تاثیر اجتماعی و اجبار نام‌گذاری شدند. 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 بود. ضریب آلفا کرونباخ برای کل مقیاس و عوامل فرعی به ترتیب ۰/۹۰، ۰/۸۶ و ۰/۸۵ بود (کرکابرون و گریفیث، ۲۰۱۸). این مقیاس در نمونه ایرانی اعتباریابی شده است و به روش تحلیل عاملی تاییدی دو عامل آن تایید شده است و هر ۱۵ سوال دارای وزن رگرسیون استاندارد بین ۰/۵۴ و ۰/۷۷ بودند؛ پایایی آن به روش آلفای کرونباخ ۰/۷۴ گزارش شده است (شریفی‌فرد و همکاران، ۲۰۱۸). در این مطالعه همسانی درونی به روش آلفای کرونباخ ۰/۷۳ محاسبه شد.

مقیاس ترس از دست دادن (FoMoS)[4]: این مقیاس توسط وگمانن[5] و همکاران (۲۰۱۷) با ۱۲ سوال تدوین شده است. این ابزار دو زیرمقیاس صفت (۵ سوال) و وضعیت (۷ سوال) ترس از دست دادن را بر اساس طیف لیکرت ۵ درجه‌ای از هرگز (۱) الی همیشه (۵) اندازه‌گیری می‌کند. نمرات در این مقیاس در دامنه ۱۲ الی ۶۰ قرار می‌گیرند و نمرات بیشتر نشان دهنده ترس از دست دادن بالاتر است. تحلیل عاملی اکتشافی جهت بررسی روایی سازه نشان داد که ۱۲ سوال در دو زیرمقیاس صفت و وضعیت در مجموع ۳۸/۳۲ درصد واریانس را تبیین کردند و پایایی به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۱ گزارش شده است (وگمانن و همکاران، ۲۰۱۷). در ایران این ابزار توسط ویسوئی و همکاران (۲۰۲۳) اعتباریابی شده است، نتایج مطالعه آنها نشان داد که این مقیاس از روایی همگرای بالایی با آزمون اعتیاد به شبکه‌های

1 . Kline
2 Instagram Addiction Scale (IAS)
3 Kircaburun & Griffiths
4 Fear of Missing out Scale (FoMoS)
5 Wegmann

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-09]
[DOI: 10.66224/Rooyesh.14.3.133]

اجتماعی (r=۰/۷۰) برخوردار بود و آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۸۵ گزارش شده است. در این پژوهش آلفای کرونباخ ۰/۷۸ محاسبه شد.

پرسشنامه‌ی فرسودگی تحصیلی مسلش- فرم دانشجویان (MBI-SS)[1]: توسط شوفلی[2] و همکاران (۲۰۰۲) جهت سنجش فرسودگی تحصیلی طراحی شده است؛ این پرسشنامه حاوی ۱۵ آیتم است که براساس طیف لیکرت هفت درجه‌ای از (هرگز= ۰ الی همیشه = ۶) نمره‌گذاری می‌شود. دامنه امتیازهای قابل کسب بین صفر الی ۹۰ می‌باشد. این پرسشنامه دارای سه عامل خستگی عاطفی، بدبینی و نبود خودکارآمدی است؛ نمره‌های بالا نشان‌دهنده‌ی فرسودگی تحصیلی است. شوفلی و همکاران (۲۰۰۲) با استفاده از تحلیل عاملی اکتشافی سه عامل خستگی عاطفی، بدبینی و خودکارآمدی را شناسایی کردند که در مجموع ۶۳ درصد از واریانس آن را تبیین می‌کنند و ضریب همسانی درونی به روش آلفای کرونباخ را برای خستگی عاطفی ۰/۷۴، بدبینی ۰/۷۹ و نبود خودکارآمدی تحصیلی ۰/۷۶ محاسبه کردند. این پرسشنامه برای اولین بار در ایران توسط رستمی و همکاران (۱۳۹۰) به زبان فارسی ترجمه شد و ویژگی‌های روان‌سنجی آن مورد بررسی قرار گرفت؛ نتایج تحلیل عاملی تاییدی نشان داد که سه عامل خستگی عاطفی، بدبینی و نبود خودکارآمدی در نمونه ایرانی مورد تایید است و ضریب آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس‌های خستگی عاطفی ۰/۸۸، تردید ۰/۹۰ و خودکارآمدی ۰/۸۴ به‌دست آمد، که نشان از پایایی مناسب این ابزار است. در مطالعه حاضر نیز آلفای کرونباخ ۰/۸۳ به دست آمد.

یافته ها

۲۶۰ نفر در این پژوهش شرکت کردند، اما تحلیل نهایی بر روی ۲۴۴ نمونه انجام شد؛ سایر موارد به عنوان داده‌های مخدوش شناسایی و حذف شدند. شرکت‌کنندگان در میانگین و انحراف معیار سنی ۷/۶۳±۲۶/۲۳ سال قرار داشتند. ۱۳۲ نفر (۵۴/۱ درصد) خانم و ۱۱۲ نفر (۴۵/۹ درصد) مرد بودند. ۸۱ نفر مجرد (۳۳/۲ درصد)، ۱۵۳ نفر (۶۲/۷ درصد) متاهل و ۱۰ نفر (۴/۱ درصد) مطلقه بودند. ۱۲۸ نفر (۵۲/۵ درصد) مقطع کارشناسی، ۹۴ نفر (۳۸/۵ درصد) مقطع کارشناسی ارشد و ۲۲ نفر (۹/۰ درصد) مقطع دکتری تخصصی بودند. در جدول ۱ یافته‌های توصیفی و ضرایب همبستگی بین متغیرها ارائه شده است.

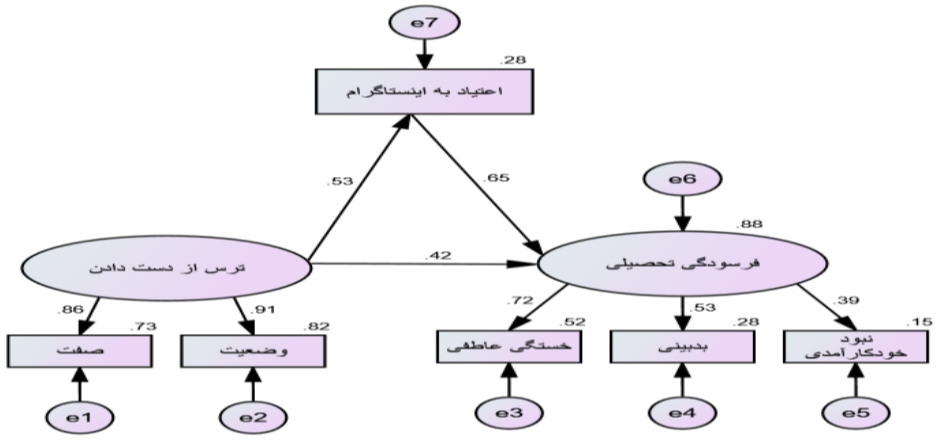
جدول۱: یافته‌های توصیفی و ضرایب همبستگی بین متغیرها

متغیرها	فرسودگی تحصیلی	ترس از دست دادن	اعتیاد به اینستاگرام
فرسودگی تحصیلی	۱	-	-
ترس از دست دادن	۰/۵۶ **	۱	-
اعتیاد به اینستاگرام	۰/۶۲ **	۰/۴۹ **	۱
میانگین	۲۷/۵۰	۳۷/۱۸	۲۵/۳۵
انحراف معیار	۷/۸۳	۹/۷۴	۵/۶۰
کجی	۰/۳۸	۰/۳۵	۰/۲۹
کشیدکی	-۰/۳۵	-۰/۱۳	-۰/۸۰

در جدول ۱ میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش ارائه شده است. همچنین جهت بررسی نرمال بودن توزیع داده‌ها شاخص‌های کجی و کشیدگی گزارش شدند، نتایج نشان داد همه شاخص‌ها در دامنه استاندارد (۲ الی ۲-) قرار دارند، که نشان دهنده نرمال بودن توزیع داده‌های این پژوهش است. آزمون ضریب همبستگی پیرسون جهت بررسی رابطه خطی بین متغیرها اجرا شد، نتایج نشان داد که فرسودگی تحصیلی با ترس از دست دادن (r=۰/۵۶) و اعتیاد به اینستاگرام (r=۰/۶۲) رابطه مثبت و معنادار دارد؛ همچنین ترس از دست دادن با اعتیاد به اینستاگرام (r=۰/۴۹) رابطه مثبت و معنادار دارد (P<۰/۰۵). همچنین نتایج نشان داد که دو پیش‌فرض مهم مدل‌یابی معادلات ساختاری (استقلال خطاها و عدم هم‌خطی چندگانه) برقرار بود؛ در ادامه مدل نقش میانجی اعتیاد به اینستاگرام در رابطه بین ترس از دست دادن و فرسودگی تحصیلی در دانشجویان در شکل ۱ ارائه شده است.

1 Maslach Burnout Inventory- Student Survey (MBI-SS)
2 Schaufeli

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-09]
[DOI: 10.66224/Rooyesh.14.3.133]



شکل ۱: مدل مفهومی پژوهش در حالت ضرایب استاندارد

نتایج مدل نهایی در شکل ۱ بیانگر این است که مدل پیشنهادی نقش میانجی اعتیاد به اینستاگرام در رابطه بین ترس از دست دادن و فرسودگی تحصیلی در مجموع ۸۸ درصد از متغیر ملاک را تبیین می‌کند، در ادامه در جدول ۲ نتایج اثرات مستقیم در مدل ارائه شده است.

جدول ۲: ضرایب اثرات مستقیم

متغیر برونداد ← متغیر درونداد	ضریب استاندارد	خطای استاندارد	C.R	دامنه پایین	دامنه بالا	سطح معناداری
ترس از دست دادن← فرسودگی تحصیلی	۰/۴۲	۰/۰۷	۴/۶۴	۰/۳۰	۰/۵۵	۰/۰۱
اعتیاد به اینستاگرام← فرسودگی تحصیلی	۰/۶۵	۰/۰۸	۷/۳۶	۰/۵۱	۰/۷۶	۰/۰۱
ترس از دست دادن ← اعتیاد به اینستاگرام	۰/۵۳	۰/۰۵	۸/۴۲	۰/۴۴	۰/۶۲	۰/۰۱

نتایج جدول فوق اثرات مستقیم را نشان می‌دهد، نتایج نشان داد که ترس از دست دادن به‌طور مثبت و معنادار بر فرسودگی تحصیلی (β=۰/۴۲) اثر مستقیم دارد؛ اعتیاد به اینستاگرام به‌طور مثبت بر فرسودگی تحصیلی اثر مستقیم دارد (β=۰/۶۵)؛ همچنین ترس از دست دادن به‌طور مثبت بر اعتیاد به اینستاگرام (β=۰/۵۳) اثر مستقیم دارد (P<۰/۰۵). در ادامه، نتایج تحلیل میانجی در ارائه شده است.

جدول ۳: اثر میانجی اعتیاد به اینستاگرام در رابطه بین ترس از دست دادن و فرسودگی تحصیلی

متغیر برونداد ← میانجی← متغیر درونداد	ضریب استاندارد	خطای استاندارد	دامنه پایین	دامنه بالا	سطح معناداری
ترس از دست دادن ← اعتیاد به اینستاگرام ← فرسودگی تحصیلی	۰/۳۴	۰/۰۵	۰/۲۷	۰/۴۳	۰/۰۱

نتایج آزمون بوت استرپ نشان داد که اعتیاد به اینستاگرام در رابطه بین ترس از دست دادن و فرسودگی تحصیلی (P=۰/۰۱، β=۰/۳۴) نقش میانجی داشت (P<۰/۰۵). در ادامه در جدول ۴ شاخص‌های برازش مدل ارائه شده است.

جدول ۴: شاخص‌های برازش مدل نهایی

شاخص‌های برازش	CMIN	CMIN/DF	CFI	GFI	AGFI	TLI	IFI	NFI	RMSEA
مدل پژوهش	۱۰/۳۲	۱/۴۷	۰/۹۹	۰/۹۸	۰/۹۶	۰/۹۹	۰/۹۹	۰/۹۸	۰/۰۴
معیار تصمیم	P>۰/۰۵	<۵	>۰/۹۰	>۰/۹۰	>۰/۹۰	>۰/۹۰	>۰/۹۰	>۰/۹۰	<۰/۰۸

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-09]
[DOI: 10.66224/Rooyesh.14.3.133]

نتایج جدول ۴ نشان داد که شاخص‌های برازش حاصل از مدل‌یابی معادلات ساختاری از برازش مطلوب برخوردار بود.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر به منظور تعیین نقش میانجی اعتیاد به اینستاگرام در رابطه بین ترس از دست دادن و فرسودگی تحصیلی در دانشجویان انجام شد. اولین یافته این پژوهش نشان داد که ترس از دست دادن به طور مستقیم منجر به افزایش فرسودگی تحصیلی در دانشجویان شد؛ این یافته با پژوهش‌های علی‌نژاد و همکاران (۲۰۲۲)، قوتیشات و همکاران (۲۰۱۹) و روزن و همکاران (۲۰۱۸) همسو است، در واقع نتایج این پژوهش‌ها نیز دلالت بر این دارند که ترس از دست دادن با افزایش فرسودگی تحصیلی و کاهش پیشرفت تحصیلی در دانشجویان ارتباط دارد. در تبیین این یافته می‌توان اینگونه بیان کرد که ترس از دست دادن می‌تواند به توسعه انتظارات غیر واقعی در مورد دستاوردها و تجربیات تحصیلی منجر شود. دانشجویان ممکن است برای برتری در چندین زمینه به‌طور همزمان، مانند تحصیلات، فعالیت‌های فوق برنامه، دوره‌های کارآموزی و مشارکت‌های اجتماعی و دنبال کردن فضای مجازی فشار را احساس کنند. این تلاش مداوم برای رسیدن به کمال و ترس از دست دادن هر فرصتی می‌تواند طاقت فرسا باشد و به فرسودگی کمک کند (قوتیشات و همکاران، ۲۰۱۹). همچنین ترس از دست دادن می‌تواند دانشجویان را از شیوه‌های مدیریت زمان موثر منحرف کند. آن‌ها ممکن است زمان زیادی را در رسانه‌های اجتماعی صرف کنند، اعلان‌ها را بررسی کنند یا از طریق تعاملات آنلاین به دنبال لایک‌ها باشند. این می‌تواند منجر به اولویت‌بندی ضعیف وظایف تحصیلی، اهمال‌کاری و در نهایت افزایش استرس و فرسودگی شود (الت،[1] ۲۰۱۵).

دومین یافته نشان داد که اعتیاد به اینستاگرام نیز به‌طور مستقیم منجر به افزایش فرسودگی تحصیلی در دانشجویان شد؛ این یافته با پژوهش‌های بدری و همکاران (۲۰۲۳)، گیو و همکاران (۲۰۲۳) و لیو و ما (۲۰۲۰) همسو است، در واقع نتایج این پژوهش‌ها دلالت بر این دارد که هرگونه وابستگی به دنیای مجازی همچون اعتیاد به اینترنت، اعتیاد به گوشی‌های هوشمند و پلتفرم‌های شبکه‌های اجتماعی مجازی می‌تواند منجر به فرسودگی تحصیلی در دانشجویان گردد. در تبیین این یافته می‌توان مطرح نمود که اعتیاد به اینستاگرام را می‌توان با سیستم پاداش مغز تقویت کرد. هر بار که کاربران لایک، کامنت یا دنبال‌کننده جدید دریافت می‌کنند، دوپامین، یک انتقال دهنده عصبی مرتبط با لذت و پاداش، در مغز ترشح می‌شود. این آزاد شدن دوپامین باعث ایجاد حس رضایت می‌شود و کاربران را وادار می‌کند که به دنبال تعامل و ایجاد جذابیت بیشتر باشند که منجر به الگوهای رفتاری اعتیاد آور می‌شود و در نتیجه فرد از فعالیت‌های تحصیلی فاصله گرفته و آن‌های جذاب نمی‌داند؛ با اهمال‌کاری‌های مکرر و تجربه شکست در مسیر تحصیلی دانشجویان دچار فرسودگی تحصیلی شده و نسبت به ادامه تحصیلی اطمینان ندارند (پکپازار و همکاران، ۲۰۲۱). همچنین اعتیاد به اینستاگرام می‌تواند به‌طور قابل توجهی بر تمرکز و بهره‌وری تأثیر بگذارد. اعلان‌های مداوم و جذابیت پست‌ها و محتوای جدید می‌تواند توانایی دانشجویان را برای تمرکز بر مطالعات خود مختل کند. این عدم تمرکز می‌تواند منجر به کاهش راندمان مطالعه، طولانی شدن ساعات مطالعه و در نهایت افزایش استرس و فرسودگی شود (سلطان، ۲۰۲۳).

سومین یافته نشان داد که ترس از دست دادن بر اعتیاد به اینستاگرام اثر مستقیم داشت؛ نتیجه حاضر با پژوهش‌های بالتا و همکاران (۲۰۲۰)، رهاردجو و مولیانی (۲۰۲۰) و روزونجوک و همکاران (۲۰۲۰) همسو است. در واقع نتایج این پژوهش‌ها گویای این است که ترس از دست دادن یک عامل مهم در رفتارهای اعتیادی به اینترنت، شبکه‌های اجتماعی و استفاده آسیب‌زا از اینترنت است. در تبیین می‌توان گفت ترس از دست دادن اغلب به‌عنوان یک وابستگی قوی به رسانه‌های اجتماعی و تعامل مداوم آنلاین ظاهر می‌شود. دانش‌آموزان ممکن است نگران از دست دادن به‌روزرسانی‌های دانشگاهی، بحث‌ها یا فرصت‌های همکاری باشند. این نیاز دائمی به ارتباط و به‌روز ماندن می‌تواند منجر به ناتوانی در آرامش، قطع ارتباط از فعالیت‌های تحصیلی شود و منجر به فرسودگی شود (کوک[2] و همکاران، ۲۰۲۳). اینستاگرام پلتفرمی است که ترس از دست دادن را تقویت می‌کند. از طریق قرار گرفتن مداوم در معرض صفحات دیگران، دانشجویان ممکن است در مورد از دست دادن رویدادهای اجتماعی، فرصت‌های تحصیلی یا تجربیاتی که همسالانشان در پلت‌فرم به اشتراک می‌گذارند، مضطرب شوند. این ترس می‌تواند آن‌ها را به تعهد بیش از حد، بارگذاری بیش از حد مسئولیت‌ها، نادیده گرفتن مراقبت از خود و اولویت‌های تحصیلی سوق دهد و در نتیجه به فرسودگی کمک کند (ژوانگ[3] و همکاران، ۲۰۲۳).

1 Alt
2 Koc
3 Zhuang

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-09]
[DOI: 10.66224/Rooyesh.14.3.133]

یافته اصلی این پژوهش نشان داد که ترس از دست دادن و فرسودگی تحصیلی به وسیله اعتیاد به اینستاگرام میانجی‌گری می‌شود؛ در واقع ترس از دست دادن به واسطه افزایش اعتیاد به اینستاگرام می‌تواند منجر به افزایش فرسودگی تحصیلی در دانشجویان گردد؛ نتیجه حاضر با پژوهش‌های یه و همکاران (۲۰۲۳) و باری[1] (۲۰۲۳) همسو است. در تبیین این یافته می‌توان گفت اعتیاد به اینترنت می‌تواند توانایی افراد را برای تنظیم رفتار آنلاین خود و تصمیم‌گیری موثر در مورد اولویت‌های تحصیلی خود مختل کند. هنگام تجربه ترس از دست دادن، افراد ممکن است برای مقاومت در برابر وسوسه مشارکت دائمی آنلاین مبارزه کنند که منجر به مدیریت ضعیف زمان، نادیده گرفتن وظایف مهم دانشگاهی و عدم تعادل بین فعالیت‌های آنلاین و مسئولیت‌های دانشگاهی می‌شود. این عدم خودتنظیمی و اولویت‌بندی می‌تواند فرسودگی تحصیلی را تشدید کند (یه و همکاران، ۲۰۲۳). اعتیاد به اینترنت می‌تواند زمان قابل توجهی را صرف کند و زمان کمتری را برای فعالیت‌های تحصیلی در دسترس بگذارد. استفاده بیش از حد از اینترنت اغلب منجر به جابه‌جایی زمان می‌شود، جایی که افراد زمان بیشتری را به‌هزینه مطالعه، تکمیل تکالیف یا درگیر شدن در سایر وظایف تحصیلی صرف آنلاین می‌کنند. کاهش بهره‌وری و اهمال‌کاری ناشی از اعتیاد به اینترنت می‌تواند سطح استرس را افزایش داده و به فرسودگی تحصیلی دامن بزند (گیو و همکاران، ۲۰۲۳). در تبیین دیگر کی‌توان گفت ترس از دست دادن به واسطه اعتیاد به اینترنت، به ویژه زمانی که در اواخر شب یا استفاده بیش از حد از آن درگیر باشد، می‌تواند الگوهای خواب را مختل کند، افراد ممکن است خواب را قربانی کنند تا به صورت آنلاین در ارتباط باشند و در نتیجه سطح انرژی، تمرکز و عملکرد تحصیلی کاهش یابد. اختلالات خواب مزمن و خستگی می‌تواند به‌طور قابل توجهی به فرسودگی تحصیلی منجر شود (کین[2] و همکاران، ۲۰۲۳).

نتایج این پژوهش دلالت بر این دارند که ترس از دست دادن به‌طور مستقیم و به واسطه افزایش رفتارهای اعتیادی به فضای مجازی همچون اعتیاد به اینستاگرام می‌تواند منجر به افزایش فرسودگی تحصیلی در دانشجویان گردد؛ در واقع ترس از دست دادن باعث می‌شود که میزان حضور در اینستاگرام در دانشجویان جهت چک کردن پست‌ها، لایک‌ها و دنبال کردن فعالیت‌ها افزایش یابد و این درگیری در طولانی مدت می‌تواند با افزایش اهمال‌کاری و کاهش عملکرد تحصیلی همراه باشد که در نهایت می‌تواند منجر به فرسودگی تحصیلی در دانشجویان گردد. این پژوهش به روش نمونه‌گیری در دسترس در نمونه‌ای از دانشجویان با استفاده از یک نظرسنجی آنلاین انجام شد که می‌تواند به تعمیم‌دهی نتایج خدشه وارد کند؛ پیشنهاد می‌شود که در پژوهش‌های آینده ار زوش‌های نمونه‌گیری تصادفی و جمع‌آوری داده‌ها به‌صورت حضوری استفاده شود. با توجه به نتایج این پژوهش پیشنهاد می‌شود که برنامه‌های آموزشی بر اساس سازه‌های ترس از دست دادن و اعتیاد به اینستاگرام جهت کاهش فرسودگی تحصیلی در دانشجویان طراحی و با استفاده از کارآزمایی‌های بالینی تصادفی کنترل شده در دانشجویان اجرا گردد.

منابع

رستمی، ز.، عابدی، م. ر.، و شوفلی، و. ب. (۱۳۹۰). هنجاریابی مقیاس فرسودگی تحصیلی مسلش در دانشجویان زن دانشگاه اصفهان. *مجله رویکردهای نوین آموزشی*، *۶* (۱)، ۲۱-۳۸. https://nea.ui.ac.ir/article_19059.html?lang=fa

Alinejad, V., Parizad, N., Yarmohammadi, M., & Radfar, M. (2022). Loneliness and academic performance mediates the relationship between fear of missing out and smartphone addiction among Iranian university students. *BMC psychiatry*, *22*(1), 550. https://doi.org/10.1186/s12888-022-04186-6

Alt, D. (2015). College students' academic motivation, media engagement and fear of missing out. *Computers in human behavior*, *49*, 111-119. https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.057

Badri, H. M., Aboalshamat, K. T., Abdouh, I. M., Quronfulah, B. S., Mahmoud, M. A., Rajeh, M. T., ... & Alzhrani, A. M. (2023). The effect of social media addiction on burnout among health-care students and professionals in Saudi Arabia. *International Journal of Academic Medicine*, *9*(1), 11. https://doi.org/10.4103/ijam.ijam_72_22

Balta, S., Emirtekin, E., Kircaburun, K., & Griffiths, M. D. (2020). Neuroticism, trait fear of missing out, and phubbing: The mediating role of state fear of missing out and problematic Instagram use. *International Journal of Mental Health and Addiction*, *18*, 628-639. https://doi.org/10.1007/s11469-018-9959-8

Barry, M. (2023). *The Influence of Fear of Missing out (FOMO) on Academic Burnout: Mediating Role of Social Media and Moderating Role of Age and Gender* (Doctoral dissertation, Department of Technical and Vocational Education (TVE), Islamic University of Technology (IUT), Board Bazar, Gazipur-1704, Bangladesh). http://hdl.handle.net/123456789/1985

1 Barry
2 Qin

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-09]
[DOI: 10.66224/Rooyesh.14.3.133]

Felaza, E., Findyartini, A., Setyorini, D., & Mustika, R. (2020). How Motivation Correlates with Academic Burnout: Study Conducted in Undergraduate Medical Students. *Education in Medicine Journal*, *12*(1), 43. https://doi.org/10.21315/eimj2020.12.1.5

Foroughi, B., Griffiths, M. D., Iranmanesh, M., & Salamzadeh, Y. (2022). Associations between Instagram addiction, academic performance, social anxiety, depression, and life satisfaction among university students. *International Journal of Mental Health and Addiction*, *20*(4), 2221-2242. https://doi.org/10.1007/s11469-021-00510-5

Gu, J., Wu, P., Luo, Y., He, X., Fu, L., Liu, H., ... & Wu, X. (2023). Internet addiction, loneliness, and academic burnout among Chinese college students: a mediation model. *Frontiers in Psychiatry*, *14*, 1176596. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2023.1176596

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

Hwang, E., & Kim, J. (2022). Factors affecting academic burnout of nursing students according to clinical practice experience. *BMC Medical Education*, *22*(1), 346. https://doi.org/10.1186/s12909-022-03422-7

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

Kircaburun, K., Griffiths, M. D., & Billieux, J. (2019). Psychosocial factors mediating the relationship between childhood emotional trauma and internet gaming disorder: A pilot study. *European Journal of Psychotraumatology*, *10*(1), 1565031. https://doi.org/10.1080/20008198.2018.1565031

Kline, R. B. (2005). *Principles and practice of structural equation modeling* (2 nd ed). New York: Guilford. https://psycnet.apa.org/record/2005-03476-000

Koc, H., Şimşir Gökalp, Z., & Seki, T. (2023). The Relationships Between Self-Control and Distress Among Emerging Adults: A Serial Mediating Roles of Fear of Missing Out and Social Media Addiction. *Emerging Adulthood*, *11*(3), 626-638. https://doi.org/10.1177/21676968231151776

Lee, J. A., Bright, L. F., & Eastin, M. S. (2021). Fear of missing out and consumer happiness on Instagram: A serial mediation of social media influencer-related activities. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *24*(11), 762-766. https://doi.org/10.1089/cyber.2020.0431

Liu, C., & Ma, J. (2020). Social media addiction and burnout: The mediating roles of envy and social media use anxiety. *Current Psychology*, *39*(6), 1883-1891. https://doi.org/10.1007/s12144-018-9998-0

March-Amengual, J. M., Cambra Badii, I., Casas-Baroy, J. C., Altarriba, C., Comella Company, A., Pujol-Farriols, R., ... & Comella Cayuela, A. (2022). Psychological distress, burnout, and academic performance in first year college students. *International journal of environmental research and public health*, *19*(6), 3356. https://doi.org/10.3390/ijerph19063356

Nadarajan, S., Hengudomsub, P., & Wacharasin, C. (2023). The role of academic procrastination on Internet addiction among Thai university students: A cross-sectional study. *Belitung Nursing Journal*, *9*(4), 384. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10461160/

Pekpazar, A., Aydın, G. K., Aydın, U., Beyhan, H., & Arı, 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

Qin, Y., Liu, S. J., & Xu, X. L. (2023). The causalities between learning burnout and internet addiction risk: a moderated-mediation model. Social Psychology of Education, 26(5), 1455-1477. https://doi.org/10.1007/s11218-023-09799-7

Qutishat, M., & Sharour, L. A. (2019). Relationship between fear of missing out and academic performance among Omani university students: a descriptive correlation study. *Oman Medical Journal*, *34*(5), 404. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6745416/

Rahardjo, W., & Mulyani, I. (2020). Instagram addiction in teenagers: The role of type D personality, self-esteem, and fear of missing out. *Psikohumaniora: Jurnal penelitian psikologi*, *5*(1), 29-44. https://doi.org/10.21580/pjpp.v5i1.4916

Rosen, L. D., Carrier, L. M., Pedroza, J. A., Elias, S., O'Brien, K. M., Lozano, J., ... & Ruiz, A. (2018). The role of executive functioning and technological anxiety (FOMO) in college course performance as mediated by technology usage and multitasking habits. *Psicologia Educativa*, *24*(1), 14. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8048369/

Rozgonjuk, D., Sindermann, C., Elhai, J. D., & Montag, C. (2020). Fear of Missing Out (FoMO) and social media's impact on daily-life and productivity at work: Do WhatsApp, Facebook, Instagram, and Snapchat Use Disorders mediate that association?. *Addictive Behaviors*, *110*, 106487. https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106487

Schaufeli, W. B., Martinez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Bakker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students: A cross-national study. *Journal of cross-cultural psychology*, *33*(5), 464-481. https://doi.org/10.1177/0022022102033005003

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*, 3(4), 1-18. https://irep.ntu.ac.uk/id/eprint/45172

Shokrpour, N., Bazrafcan, L., Ardani, A. R., & Nasiraei, S. (2020). The factors affecting academic burnout in medical students of Mashahd University of Medical Sciences in 2013-2015. *Journal of Education and Health Promotion*, *9*(1), 232. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_83_20

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-09]

[DOI: 10.66224/Rooyesh.14.3.133]

Sultan, A. J. (2023). User engagement and self-disclosure on snapchat and Instagram: the mediating effects of social media addiction and fear of missing out. *Journal of Economic and Administrative Sciences*, *39*(2), 382-399. https://doi.org/10.1108/JEAS-11-2020-0197

Veysuei M, Amini M, Fattahi A, Mojarad SM. (2023). Psychometric Properties of the Farsi Version of the Fear of Missing out Scale and the Phubbing Scale. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, *17* (1), e122357. https://doi.org/10.5812/ijpbs-122357

Wegmann, E., Oberst, U., Stodt, B., & Brand, M. (2017). Online-specific fear of missing out and Internet-use expectancies contribute to symptoms of Internet-communication disorder. *Addictive Behaviors Reports*, *5*, 33-42. https://doi.org/10.1016/j.abrep.2017.04.001

Ye, X., Li, Y., Liu, Y., Zheng, Q., Lin, Z., Zeng, Y., ... & Liu, T. (2023). Effect of fear of missing out on learning burnout in medical students: a moderated mediation. *Frontiers in Psychiatry*, *14*, 1289906. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2023.1289906

Zhuang, J., Mou, Q., Zheng, T., Gao, F., Zhong, Y., Lu, Q., ... & Zhao, M. (2023). A serial mediation model of social media addiction and college students' academic engagement: the role of sleep quality and fatigue. *BMC psychiatry*, *23*(1), 333. https://doi.org/10.1186/s12888-023-04799-5

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-09]

[DOI: 10.66224/Rooyesh.14.3.133]