رویش روان شناسی، سال۱۵، شماره ۷، شماره پیاپی ۱۲۴، مهر ۱۴۰۵
Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal(RRJ),15(7), 2026

رابطه بین اعتیاد به اینستاگرام و کیفیت خواب در دانشجویان با نقش میانجی نشخوار خودانتقادی و ترس در حاشیه ماندن

The relationship between Instagram addiction and sleep quality among students: The mediating role of self-critical rumination and fear of missing out (FOMO)

دکتر عباس صادقی (نویسنده مسئول)
دانشیار، گروه مشاوره، دانشگاه گیلان، رشت، ایران.
مجید شیله‌سری ساحلی
کارشناس ارشد روانشناسی، گروه روانشناسی، موسسه آموزش عالی کوشیار، رشت، ایران.
فاطمه عبدی ایمن‌آبادی
کارشناس ارشد مشاوره، گروه مشاوره، واحد رشت، دانشگاه آزاد اسلامی، رشت، ایران.

Dr. Abbas Sadeghi *
Associate Professor, Department of Counseling, University of Guilan, Rasht, Iran. asadeghi1394@gmail.com
Majid Shailehsari Saheli
Master's Degree in Psychology, Department of Psychology, Kooshiar institute of higher education, Rasht, Iran.
Fateme Abdi Emanabadi
Master's Degree in Counseling, Department of Counseling, Rasht Branch, Islamic Azad University, Rasht, Iran.

چکیده
پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش میانجی نشخوار خودانتقادی و ترس در حاشیه ماندن در رابطه اعتیاد به اینستاگرام و کیفیت خواب دانشجویان انجام شد. روش پژوهش توصیفی-همبستگی از نوع مدل‌یابی معادلات ساختاری بود. جامعه آماری شامل دانشجویان دانشگاه آزاد واحد رشت در سال ۱۴۰۳ بود که از میان آن‌ها، ۲۲۱ نفر به‌صورت نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. برای گردآوری داده‌ها، مقیاس اعتیاد به اینستاگرام (IAS، صالحی و همکاران، ۱۴۰۱)، شاخص کیفیت خواب پیتزبورگ (PSQI، بای‌سی و همکاران، ۱۹۸۹)، مقیاس نشخوار خودانتقادی (SCRS، اسمارت و همکاران، ۲۰۱۶) و مقیاس ترس در حاشیه‌ماندن (FoMo، پریزبلسکی و همکاران، ۲۰۱۳) مورد استفاده قرار گرفت. داده‌ها به روش مدل‌یابی معادلات ساختاری تحلیل شدند. نتایج نشان داد مدل پیشنهادی از برازش مطلوب برخوردار است. نتایج نشان داد اثرات مستقیم اعتیاد به اینستاگرام، نشخوار خودانتقادی و ترس در حاشیه‌ماندن بر کیفیت خواب معنادار بود؛ همچنین اثر مستقیم اعتیاد به اینستاگرام بر نشخوار خودانتقادی و ترس در حاشیه‌ماندن معنادار بود (P<۰/۰۵)؛ نتایج آزمون بوت‌استرپ نیز نشان داد که نشخوار خودانتقادی و ترس در حاشیه‌ماندن در رابطه بین اعتیاد به اینستاگرام و کیفیت خواب نقش میانجی داشتند (P<۰/۰۵). در نتیجه، می‌توان گفت اعتیاد به اینستاگرام با افزایش نشخوار خودانتقادی و دامن زدن به ترس در حاشیه ماندن، تأثیر منفی قابل توجهی بر وضعیت خواب دانشجویان دارد.

واژه‌های کلیدی: *اعتیاد به اینستاگرام، نشخوار خودانتقادی، ترس در حاشیه ماندن، کیفیت خواب.*

Abstract
The present study aimed to investigate the mediating roles of self-critical rumination and fear of missing out (FoMO) in the relationship between Instagram addiction and sleep quality among university students. This descriptive-correlational study was conducted using structural equation modeling. The statistical population consisted of students from Islamic Azad University Rasht branch in 2024, from which 221 participants were selected through convenience sampling. Data were collected using the Instagram Addiction Scale (IAS; Salehi et al., 2022), the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI; Buysse et al, 1989), the Self-Critical Rumination Scale (SCRS; Smart et al., 2016), and the Fear of Missing Out Scale (FoMo; Przybylski et al, 2013). Data were analyzed using SPSS and AMOS software through structural equation modeling. The findings indicated that the proposed model had a good fit. The direct effects of Instagram addiction, self-critical rumination, and FoMO on sleep quality were significant, and Instagram addiction had significant direct effects on both self-critical rumination and FoMO (P < .05). Bootstrap results further showed that self-critical rumination and FoMO significantly mediated the association between Instagram addiction and sleep quality (P < .05). Therefore, it can be concluded that Instagram addiction, by increasing self-critical rumination and intensifying fear of missing out, negatively impacts students' sleep quality.

Keywords: *Instagram Addiction, Self-Critical Rumination, Fear of Missing Out (FoMO) , Sleep Quality.*

نوع مقاله: پژوهشی | **دریافت:** خرداد ۱۴۰۴ | **پذیرش:** مرداد ۱۴۰۴ | **ویرایش نهایی:** مهر ۱۴۰۵

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-13]

مقدمه

در دهه‌های اخیر، با رواج چشمگیر شبکه‌های اجتماعی، می‌توان شاهد نقش‌آفرینی پررنگ این رسانه‌ها در سبک زندگی دانشجویان بود (نیگتیاس و آمیرودین[1]، ۲۰۲۵). از میان شبکه‌های اجتماعی پرطرفدار، اینستاگرام[2] یکی از محبوب‌ترین ابزارهای ارتباطی آنلاین است که توانسته، دانشجویان را در ساعات زیادی از شبانه‌روز مشغول خود نگه دارد (پریولت و هانسچ[3]، ۲۰۲۴). اگر این مشغولیت به حدی برسد که فرد کنترل ارادی بر میزان استفاده نداشته باشد و در غیاب آن دچار تنش روانی قابل‌توجه شود، می‌توان آن را «اعتیاد به اینستاگرام» نامید (صالحی و همکاران، ۱۴۰۱). این اعتیاد رفتاری می‌تواند آثار منفی متعددی از قبیل کاهش عزت‌نفس، اختلال در تصویر بدنی، افزایش اضطراب و افت تحصیلی همراه را به همراه داشته باشد (کوان[4] و همکاران، ۲۰۲۴). علاوه بر موارد نام‌برده، کاهش کیفیت خواب به عنوان یکی از آسیب‌زاترین تاثیرات استفاده افراطی از اینستاگرام شناخته شده است (ییلماز[5] و همکاران، ۲۰۲۴؛ جم‌پور و حقیقی، ۱۴۰۴). کیفیت پایین خواب می‌تواند باعث خستگی، کاهش تمرکز و بروز هیجانات منفی شود و عملکرد تحصیلی و روانی را مختل کند (کمالی و همکاران، ۱۴۰۳). ازاین‌رو، بررسی ارتباط میان استفاده افراطی از اینستاگرام و افت کیفیت خواب در دانشجویان حائز اهمیت می‌شود.

با وجود شواهدی مبنی بر ارتباط میان اعتیاد به اینستاگرام و کاهش کیفیت خواب در میان دانشجویان، هنوز چگونگی این ارتباط به‌طور کامل تبیین نشده است. بنابراین، شناخت عوامل دخیل در ارتباط میان استفاده افراطی از اینستاگرام و کیفیت خواب، برای متخصصان حوزه سلامت روان و برنامه‌ریزان آموزشی حائز اهمیت است (شاه[6] و همکاران، ۲۰۲۵). یکی از مشکلاتی که در اثر استفاده افراطی از اینستاگرام ایجاد می‌شود و می‌تواند بر کیفیت خواب دانشجویان تاثیر منفی داشته باشد، «نشخوار خودانتقادی» است (کبوری[7] و همکاران، ۲۰۲۵؛ وارونا[8] و همکاران، ۲۰۲۴؛ اسکندری و همکاران، ۱۴۰۳). نشخوار خودانتقادی به معنای غرق شدن در افکار منفی و بازاندیشی مکرر درباره کاستی‌ها و ناکامی‌های فردی است. دانشجویانی که به این سبک شناختی گرفتارند، دائماً در پی مقایسه خود با دیگران بوده و با اندک محرکی، وارد چرخه معیوب و بی‌پایان انتقاد از خویشتن می‌شوند (شاهیان و همکاران، ۱۴۰۳).

بسترهای موجود در فضای مجازی مثل اینستاگرام، زمینه‌ای حاصلخیزی برای تشدید این نشخوار خودانتقادی فراهم می‌کنند؛ چراکه کاربران در فضای اینستاگرام اغلب با تصاویر به‌شدت آیده‌آل‌گرایانه از زندگی دیگران مواجه می‌شوند. این مقایسه دائمی ممکن است به پیدایش احساس ناکافی‌بودن یا تصور ضعف شخصیتی بینجامد (اردوران[9] و همکاران، ۲۰۲۵). در نتیجه، نشخوار خودانتقادی ناشی از ضعف‌ها، طی روز ذهن فرد را مشغول کرده و حتی در زمان استراحت و هنگام خواب نیز فروکش نمی‌کند (چراغ بیرجندی و شرفی، ۱۴۰۱؛ یو[10] و همکاران، ۲۰۲۱). همچنین فرد ممکن است برای گریختن از افکار آزاردهنده قبل از خواب، هرچه بیشتر به محتواهای سرگرم‌کننده اینستاگرامی پناه ببرد و به این ترتیب، چرخه‌ای معیوب از خودانتقادی و استفاده افراطی از این شبکه اجتماعی شکل بگیرد (لی[11] و همکاران، ۲۰۲۳). ازاین‌رو به نظر می‌رسید تشدید نشخوار خودانتقادی توسط اعتیاد به اینستاگرام می‌تواند کیفیت خواب را مختل سازد و ضروری است که مطالعه علمی نقش میانجی نشخوار خود انتقادی در رابطه بین اعتیاد به اینستاگرام و کیفیت خواب دانشجویان، مورد توجه بیشتر پژوهشگران و متخصصان بالینی قرار بگیرد (ژانگ[12] و همکاران، ۲۰۲۴).

علاوه بر نشخوار خودانتقادی، عامل روان‌شناختی دیگری تحت عنوان «ترس در حاشیه ماندن[13]» نیز می‌تواند در تبیین رابطه میان اعتیاد به اینستاگرام و کیفیت خواب مطرح باشد. این پدیده به احساس ناخوشایندی اشاره دارد که ریشه در باور فرد به احتمال بالای از دست دادن رویدادها، اطلاعات مهم، فرصت‌های ارزشمند، تعاملات اجتماعی، ترندهای[14] روز یا تجربه‌های هیجان‌انگیز در فضای مجازی دارد (تاندون[15] و همکاران، ۲۰۲۱؛ مقدس و قاسمی‌پور، ۱۴۰۰). این ترس زمانی تشدید می‌شود که فرد تصور کند در مقایسه با دیگران،

1. Ningtyas & Amirudin
2. instagram
3. Perreault & Hanusch
4. Kovan
5. Yilmaz
6. Shah
7. Kuburi
8. Varaona
9. Erduran
10. You
11. Lee
12. Zhang
13. Fear of Missing Out (FOMO)
14. trends
15. Tandon

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-13]

از این موقعیت‌ها محروم مانده است. در این میان اینستاگرام با به نمایش گذاشتن لحظات خوشایند، پرزرق‌وبرق و اغلب اغراق‌آمیز از زندگی دیگران، به شدت این ترس دامن می‌زند و آن را تشدید می‌کند (وو و همکاران، ۲۰۲۴). تشدید این ترس فرد را وادار می‌کند که برای فرونشناسی احساس ناخوشایند، به طور مداوم با دیگران رقابت کند و همواره «آنلاین» بماند تا مبادا خبر، عکس یا رویداد مهمی در گروه یا صفحه دوستانشان را از دست بدهند (بریلوسکایا و مارگراف[1]، ۲۰۲۴). شواهد نشان می‌دهد افراد دارای علائم ترس در حاشیه ماندن، تا پاسی از شب که زمان استراحت و بازیابی انرژی است، بیدار می‌مانند و به گشت‌وگذار مداوم در اینستاگرام می‌پردازند (کابا-ماکادو[2] و همکاران، ۲۰۲۴). ازاین‌رو به نظر می‌رسد فردی که دچار ترس در حاشیه ماندن است، احتمالا تا نیمه‌شب و حتی ساعات اوایل صبح به چک‌کردن پست‌ها و استوری‌های جدید ادامه خواهد داد و خواب کافی یا عمیق را تجربه نخواهد کرد. بنابراین، ممکن است ترس در حاشیه ماندن، یکی از حلقه‌های روان‌شناختی باشد که اعتیاد به اینستاگرام را با کاهش کیفیت خواب دانشجویان پیوند می‌دهد (ژانگ و همکاران، ۲۰۲۴).

در مجموع، شواهد موجود حاکی از آن است که استفاده افراطی از اینستاگرام با افت کیفیت خواب دانشجویان همراه است، اما سازوکارهای شناختی–هیجانی این ارتباط هنوز به روشنی تبیین نشده است. نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهند که نشخوار خودانتقادی و ترسِ در حاشیه‌ماندن، دو عامل مؤثر هستند که می‌توانند رابطه یادشده را تشدید کنند؛ با این حال اغلب مطالعات پیشین صرفاً به رابطه مستقیم شبکه‌های اجتماعی و خواب پرداخته‌اند و نقش هم‌زمان این دو متغیر میانجی نادیده شده است. برهمین اساس، مطالعه علمی پیش رو، با تبیین روابط میان این سازه‌ها، می‌تواند بر غنای ادبیات نظری در حوزه روان‌شناسی فضای مجازی و روان‌شناسی خواب بیفزاید. همچنین یافته‌های این پژوهش می‌تواند به سیاست‌گذاران آموزشی و متخصصان سلامت روان، در راستای تدوین مداخلات پیشگیرانه و درمانی یاری رساند؛ که نه‌تنها در عرصه کیفیت خواب دانشجویان، بلکه در بهبود سلامت روانی آنان و ارتقای بازدهی تحصیلی، نقشی تعیین‌کننده ایفا کند. با توجه به اهمیت این موارد، پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش میانجی نشخوار خودانتقادی و ترس در حاشیه ماندن در رابطه اعتیاد به اینستاگرام و کیفیت خواب دانشجویان انجام شد.

روش

پژوهش حاضر توصیفی- همبستگی از نوع مدل‌یابی معادلات ساختاری بود. جامعه آماری این مطالعه، دانشجویان دانشگاه آزاد واحد رشت در سال ۱۴۰۳ بودند. ۲۵۰ نفر از آن‌ها به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند تا در فرآیند پژوهش مشارکت داشته باشند. اما پس از جمع‌آوری داده‌ها، معلوم شد که تعداد ۲۹ پرسشنامه به صورت ناقص تکمیل شده بودند. به همین دلیل، تحلیل آماری نهایی روی داده‌های ۲۲۱ شرکت‌کننده انجام گرفت. حجم نمونه در این پژوهش بر اساس فرمول کلاین[3] (۲۰۱۱) برای پژوهش‌های مدل‌یابی معادلات ساختاری محاسبه شد. نمونه‌گیری به صورت حضوری (مداد-کاغذی) انجام شد و پس از احراز معیارهای ورود، پرسشنامه‌ها توسط پرسشگر تکمیل شد. رضایت آگاهانه جهت شرکت در پژوهش، دامنه سنی ۱۸ تا ۶۰ سال و عدم مصرف داروهای روانپزشکی به عنوان معیار ورود به پژوهش در نظر گرفته شد و همچنین عدم پاسخ به سوالات پرسشنامه به عنوان معیار خروج در نظر گرفته شد. در این پژوهش ملاحظات اخلاقی به طور دقیق رعایت شد؛ همه شرکت‌کنندگان از اهداف پژوهش آگاه بودند؛ همچنین شرکت در این مطالعه هیچ آسیب جسمانی و روانی برای شرکت‌کنندگان به دنبال نداشت و در مورد رازداری و حریم خصوصی به افراد اطمینان داده شد. به منظور تحلیل داده‌ها از نرم افزارهای آماری SPSS نسخه ۲۵ و AMOS نسخه ۲۴ با روش آماری مدل‌یابی معادلات ساختاری استفاده شده است.

ابزار سنجش

مقیاس اعتیاد به اینستاگرام[4] (IAS): مقیاس اعتیاد به اینستاگرام توسط اندریسن[5] و همکاران (۲۰۱۲) بر مبنای نسخه‌ی مقیاس اعتیاد به فیسبوک ساخته شده است و سپس نسخه‌ی فارسی آن توسط صالحی و همکاران (۱۴۰۱) اعتباریابی شده است. این مقیاس

1. Brailovskaia & Margraf
2. Caba-Machado
3. Kline
4. Instagram Addiction Scale (IAS)
5. Andreassen

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-13]

دارای ۶ گویه است. شیوه‌ی نمره‌گذاری بر اساس طیف لیکرت پنج درجه‌ای از (۱=تقریباً هیچگاه) تا (۵=تقریباً همیشه) انجام می‌شود، بنابراین حداقل نمره‌ی ممکن ۶ و حداکثر نمره ۳۰ است. این ابزار یک نمره‌ی کلی برای اعتیاد به اینستاگرام ارائه می‌دهد و خرده‌مقیاس ندارد. اندریسن و همکاران (۲۰۱۲) در پژوهش خود، پایایی مقیاس با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۳ و ضریب بازآزمایی ۰/۸۲ با فاصله‌ی زمانی ۳ هفته گزارش شد. روایی این مقیاس به روش همگرا با مقیاس تمایلات اعتیاد به فیس‌بوک بارگن[1] (۲۰۱۲) ۰/۶۹ محاسبه شد. در اعتباریابی نسخه‌ی فارسی صالحی و همکاران (۱۴۰۱) نیز آلفای کرونباخ ۰/۸۳ و ضریب بازآزمایی با فاصله سه هفته ۰/۷۱ به دست آمد. نتایج روایی ملاکی نیز نشان داد که این با مقیاس ۱۵ سوالی اعتیاد به اینستاگرام (r=۰/۴۵) رابطه مثبت داشت و با بهزیستی روان‌شناختی (r=-۰/۴۱) رابطه منفی داشت که به ترتیب نشان دهنده روایی همگرا و واگرای این ابزار است. همچنین پایایی این مقیاس در مطالعه حاضر به روش همسانی درونی ۰/۸۱ آلفای کرونباخ محاسبه شد.

شاخص کیفیت خواب پیتزبورگ[2] (PSQI): این شاخص توسط بای‌سی[3] و همکاران (۱۹۸۹) برای ارزیابی میزان کیفیت و الگوهای خواب در بزرگسالان طراحی شده است. این شاخص کیفیت خواب را از ضعیف تا خوب نشان می‌دهد. شاخص کیفیت خواب شامل ۱۸ گویه است. چهار مورد نخست به زمان رفتن به رختخواب، مدت‌زمان ماندن در رختخواب، زمان بیدار شدن و مدت‌زمان واقعی خواب مربوط می‌شود. چهارده مورد بعدی بر اساس مقیاسی از ۰ تا ۳ نمره‌گذاری می‌شوند، به‌گونه‌ای که نمره‌های ۲،۱،۰ و ۳ به ترتیب نشان‌دهنده وضعیت طبیعی، مشکل خفیف، مشکل متوسط و مشکل شدید است. نمره کل این شاخص از ۰ تا ۲۱ متغیر است و کسب امتیاز بالاتر نشان‌دهنده کیفیت خواب پایین‌تر است. این شاخص شامل هفت زیر مقیاس است که عبارتنداز: (۱) کیفیت ذهنی، خواب (۲) تأخیر در به خواب رفتن (۳) طول مدت خواب (۴) خواب مفید (واقعی) (۵) اختلالات خواب (۶) مصرف داروهای خواب آور و (۷) اختلال عملکرد روزانه. بای‌سی و همکاران (۱۹۸۹) روایی همگرای این مقیاس را با معیارهای تشخیص بالینی و داده‌های پلی‌سومنوگرافی[4] بررسی کردند که ضریب حساسیت ۰/۸۹ (شناسایی خواب ضعیف)، ضریب ویژگی ۰/۸۶ (شناسایی خواب خوب) و ضریب کاپای ۰/۷۵ همگی حاکی از روایی مطلوب این ابزار هستند. همچنین همسانی درونی این ابزار نیر به کمک آلفای کرونباخ ۰/۸۳ محاسبه شد. روایی این ابزار در نمونه ایرانی توسط فرحی مقدم و همکاران (۲۰۱۲) مورد بررسی قرار گرفته است. نتایج یافته‌های آنان نشان داد که نمرات هفت زیر مقیاس با نمرات پرسشنامه ۱۲ سؤالی سلامت روانی به عنوان ابزاری برای سنجش نرخ بیماری روانپزشکی (r=۰/۵۴) رابطه مثبت داشته و ضریب حساسیت و تمیز آن با نقطه برش ۵ برای گروه بیماران مبتلا به بیخوابی و افراد عادی به ترتیب ۰/۹۴ و ۰/۷۲ بود. همچنین آلفای کرونباخ آن برابر با ۰/۷۷ به دست آمد. همچنین پایایی این مقیاس در مطالعه حاضر به روش همسانی درونی ۰/۷۷ آلفای کرونباخ محاسبه شد.

مقیاس نشخوار خودانتقادی[5] (SCRS): این مقیاس توسط اسمارت[6] و همکاران (۲۰۱۶) ساخته شده است و به اندازه‌گیری میزان نشخوار افکار خودانتقادی می‌پردازد و دارای ۱۰ گویه است. نحوه نمره‌گذاری در این پژوهش بر اساس طیف لیکرت چهاردرجه‌ای از ۱ (اصلاً) تا ۴ (خیلی زیاد) انجام می‌شود. نمرات این مقیاس در دامنه‌ای بین ۱۰ تا ۴۰ قرار دارد که نمرات بیشتر نمایانگر نشخوار خودانتقادی بیشتر هستند. اسمارت و همکاران (۲۰۱۶) در پژوهش خود از طریق روش تحلیل عاملی اکتشافی روایی این مقیاس را محاسبه کردند که در نتیجه آن معلوم گردید که تمامی ۱۰ گویه در یک عامل مشترک قرار دارند که ۵۸/۴۱ درصد از واریانس کل را تبیین می‌کند. نسخه نهایی این مقیاس دارای ۱۰ مورد است که ساختار تک عاملی داشته و دارای انسجام درونی بسیار خوبی با آلفای کرونباخ ۰/۹۲ و قابلیت اطمینان بازآزمایی با فاصله دو هفته ۰/۸۶ است. در ایران شاهیان و همکاران (۱۴۰۳) به بررسی روایی و پایایی این مقیاس پرداختند. نتایج تحلیل عاملی اکتشافی نشان داد که یک عامل شناسایی شده و ۵۵ درصد از کل واریانس را تبیین می‌کند. همچنین نتایج روایی ملاکی نشان داد که مقیاس نشخوار خود انتقادی با افسردگی (r=۰/۶۶) اضطراب (r=۰/۵۲) و استرس (r=۰/۶۵) رابطه مثبت داشت و با شفقت به خود (r=-۰/۷۰) رابطه منفی داشت که به ترتیب نشان دهنده روایی همگرا و واگرای این ابزار است. یافته‌ها همچنین نشان دهنده پایایی بازآزمایی با فاصله دو هفته معادل ۰/۷۳ و همسانی درونی مطلوب با آلفای کرونباخ برابر با ۰/۹۰ بود (شاهیان و همکاران، ۱۴۰۳). همچنین پایایی این مقیاس در مطالعه حاضر به روش همسانی درونی ۰/۷۳ آلفای کرونباخ محاسبه شد.

1 Bergen Facebook Addiction Scale
2. Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)
3. Buysse
4 Polysomnography
5. Self-Critical Rumination Scale (SCRS)
6. Smart

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-13]

مقیاس ترس در حاشیه ماندن[1] (FoMo): برای سنجش ترس از جا ماندن در این پژوهش، از مقیاس توسعه‌یافته توسط ریزبلسکی[2] و همکاران (۲۰۱۳) استفاده شد. این مقیاس ۱۰ گویه دارد که بر اساس مقیاس لیکرت ۵ درجه‌ای (۱ = کاملاً مخالف تا ۵ = کاملاً موافق) نمره‌گذاری می‌شود، دامنه نمرات ۱۰ تا ۵۰ را در بر می‌گیرد، و نمرات بالاتر نشان‌دهنده سطح بالاتری از نگرانی نسبت به از دست دادن فرصت‌های اجتماعی است. مطالعه اولیه پایایی پریزبلسکی و همکاران (۲۰۱۳) این ابزار را با آلفای کرونباخ ۰/۸۷ تأیید کرده و تحلیل عاملی اکتشافی، روایی سازه تک‌عاملی مقیاس را تأیید کرد و نشان داد که این عامل واحد قادر به تبیین ۵۹/۲۷ درصد از واریانس کل است. در ایران، اسدی و شریفی (۱۴۰۱) این مقیاس را اعتبارسنجی کرده و نتایج تحلیل عاملی اکتشافی نشان داد که ۳ عامل شناسایی شده (فقدان، اجبار و مقایسه) قادرند ۵۷/۳۳ درصد از کل واریانس این مقیاس را تبیین می‌کند. پایایی این مقیاس نیز بر اساس آلفای کرونباخ ۰/۸۵ محاسبه شد. همچنین پایایی این مقیاس در مطالعه حاضر به روش همسانی درونی ۰/۸۹ آلفای کرونباخ محاسبه شد.

یافته ها

در پژوهش حاضر ۲۵۰ نفر مشارکت داشتند؛ اما در مجموع ۲۲۱ داده وارد تحلیل نهایی شدند. شرکت‌کنندگان در میانگین و انحراف معیار سنی ۳/۶۳±۲۳/۱۱ سال بود. از نظر جنسیت ۱۶۷ نفر (۷۵/۵۷ درصد) زن و ۵۴ نفر (۲۴/۴۳ درصد) مرد بودند. از نظر وضعیت تاهل ۱۲۵ نفر (۵۶/۶ درصد) مجرد و ۹۶ نفر (۴۳/۴ درصد) متاهل بودند. ۱۵۲ نفر (۶۸/۸ درصد) در مقطع کارشناسی و ۶۹ نفر (۳۱/۲ درصد) در مقطع کارشناسی ارشد بودند. ۱۴۳ نفر (۶۴/۷ درصد) بیکار و ۷۸ نفر (۵۳/۳ درصد) شاغل بودند. در جدول ۱ یافته‌های توصیفی متغیرهای اصلی پژوهش ارائه شده است.

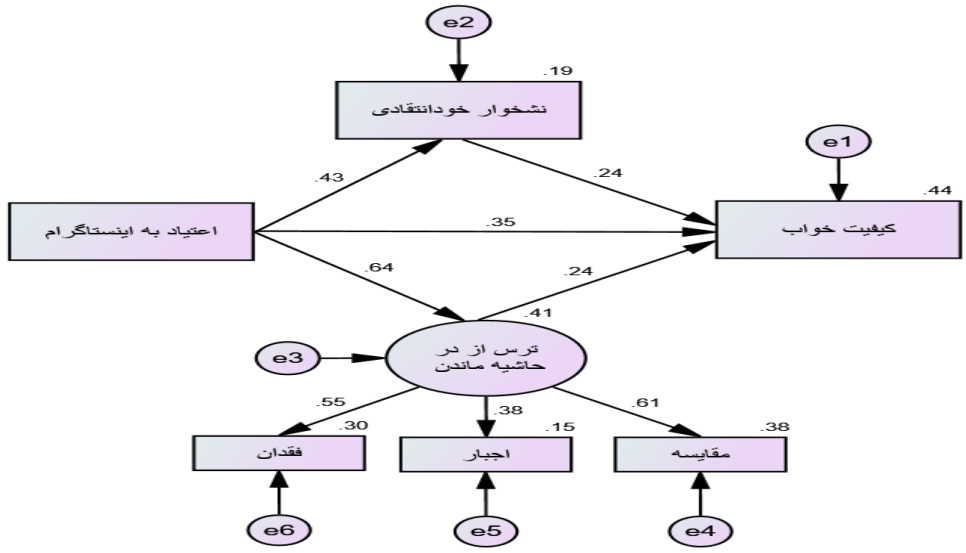
جدول ۱: یافته‌های توصیفی متغیرهای پژوهش و ضرایب همبستگی پیرسون

متغیرها	میانگین	انحراف معیار	کجی	کشیدگی	۱	۲	۳	۴	۵
۱- کیفیت خواب	۱۱/۴۵	۶/۹۸	۰/۴۳	-۰/۵۸	۱				
۲- اعتیاد به اینستاگرام	۱۷/۹۹	۳/۶۴	-۰/۱۶	-۰/۵۸	۰/۶۰ **	۱			
۳- نشخوار خودانتقادی	۲۵/۱۶	۴/۳۳	-۰/۰۸	۰/۱۷	۰/۴۶ **	۰/۴۳ **	۱		
۴- ترس در حاشیه ماندن	۳۰/۰۸	۶/۲۵	۱/۴۴	۱/۸۴	۰/۴۲ **	۰/۴۴ **	۰/۲۵ **	۱	
۵- زیرمقیاس فقدان	۱۱/۱۲	۳/۰۵	۱/۶۳	-۰/۲۳	۰/۳۲ **	۰/۴۵ **	۰/۲۱ **	۰/۶۵ **	۱
۶- زیرمقیاس اجبار	۹/۸۰	۲/۴۴	۰/۵۴	۰/۷۷	۰/۵۲ **	۰/۳۱ **	۰/۳۰ **	۰/۶۳ **	۰/۶۶ **
۷- زیرمقیاس مقایسه	۹/۱۶	۲/۵۳	۰/۹۳	۰/۴۸	۰/۲۷ **	۰/۳۲ **	۰/۲۲ **	۰/۶۱ **	۰/۶۹ **

نتایج ضرایب همبستگی در جدول ۱ نشان داد که کیفیت خواب با اعتیاد به اینستاگرام (r=۰/۶۰)، نشخوار خودانتقادی (r=۰/۴۶) و ترس در حاشیه ماندن (r=۰/۴۲) همبستگی مثبت و معنادار داشت؛ همچنین بین اعتیاد به اینستاگرام با نشخوار خودانتقادی (r=۰/۴۳) و ترس در حاشیه ماندن (r=۰/۴۴) همبستگی مثبت و معنادار داشت (P<۰/۰۵). آماره شاخص‌های کجی و کشیدگی در محدوده ۲ الی ۲- قرار داشت که نشان دهنده نرمال بودن توزیع داده‌ها در متغیرهای پژوهش است؛ همچنین ضریب مردیا در این مطالعه ۶/۴۴ محاسبه شد، به عبارت دیگر نرمال بودن چند متغیری نیز برقرار است، زیرا مقدار این آماره کمتر از ۸ می‌باشد. به منظور اجرای آزمون مدل‌یابی معادلات ساختاری و بررسی برازش مدل پیشنهادی، ابتدا پیش‌فرض‌های استقلال خطاها و عدم هم‌خطی چندگانه بررسی شد، نتایج نشان داد که آماره دوربین واتسون[3] برابر با ۱/۹۸ و در دامنه مطلوبیت ۱/۵۰ تا ۲/۵۰ قرار دارد و بیانگر استقلال باقی‌مانده‌ها است. هم‌چنین هرچه مقدار تولرانس بیش‌تر (نزدیک به ۱) باشد، میزان هم‌خطی کمتر است؛ در این مطالعه میزان تلورانس برای متغیرهای پیش‌بین و میانجی ۰/۷۸ الی ۰/۸۳ محاسبه شد که نشانگر هم‌خطی مطلوب است. به‌منظور آزمون مدل مفهومی پژوهش از مدل معادلات ساختاری با حداکثر درست‌نمایی استفاده شد، ضرایب مسیر در شکل ۱ ارائه شده است.

1. Fear of Missing Out (FoMo)
2. Przybylski
3. Durbin-Watson

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-13]



شکل ۱: مدل برازش شده پژوهش در حالت استاندارد

با توجه به نتایج شکل ۱ مدل پیشنهادی نقش نشخوار خودانتقادی و ترس در حاشیه ماندن در رابطه بین اعتیاد به اینستاگرام و کیفیت خواب در مجموع ۴۴ درصد از واریانس را پیش‌بینی می‌کند؛ در ادامه ضرایب مسیرهای مستقیم در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۲: ضرایب اثرات مستقیم متغیرهای مدل معادلات ساختاری

مسیرها	ضریب مسیر	خطا استاندارد	مقدار t	حد پایین	حد بالا	مقدار P
اعتیاد به اینستاگرام--- کیفیت خواب	۰/۳۵	۰/۱۲	۲/۸۰	۰/۲۱	۰/۶۰	۰/۰۱
نشخوار خودانتقادی--- کیفیت خواب	۰/۲۴	۰/۰۵	۴/۰۸	۰/۱۴	۰/۳۵	۰/۰۱
ترس در حاشیه ماندن--- کیفیت خواب	۰/۲۴	۰/۰۸	۳/۲۰	۰/۱۵	۰/۳۸	۰/۰۱
اعتیاد به اینستاگرام--- نشخوار خودانتقادی	۰/۴۳	۰/۰۹	۶/۰۵	۰/۳۱	۰/۵۲	۰/۰۱
اعتیاد به اینستاگرام--- ترس در حاشیه ماندن	۰/۶۴	۰/۰۵	۷/۱۴	۰/۵۰	۰/۸۸	۰/۰۱

نتایج در جدول ۲ نشان داد که اعتیاد به اینستاگرام (β=۰/۳۵)، نشخوار خودانتقادی (β=۰/۲۴) و ترس در حاشیه ماندن (β=۰/۲۴) بر کیفیت خواب اثر مستقیم و معنادار داشت ($P<$۰/۰۵)؛ همچنین اعتیاد به اینستاگرام بر نشخوار خودانتقادی (β=۰/۴۳) و ترس در حاشیه ماندن (β=۰/۶۴) اثر مستقیم و معنادار داشت ($P<$۰/۰۵)؛ در واقع می‌توان گفت اثرات مستقیم در متغیرهای مدل معنادار است در ادامه، نتایج تحلیل میانجی در جدول ۳ ارائه شده است.

جدول ۳: اثرات میانجی مدل معادلات ساختاری

مسیرها	ضریب مسیر	خطا استاندارد	حد پایین	حد بالا	مقدار P
اعتیاد به اینستاگرام--- نشخوار خودانتقادی--کیفیت خواب	۰/۱۱	۰/۰۲	۰/۰۶	۰/۱۶	۰/۰۱
اعتیاد به اینستاگرام--- ترس در حاشیه ماندن--کیفیت خواب	۰/۴۲	۰/۰۷	۰/۲۱	۰/۶۳	۰/۰۱

به منظور بررسی نقش میانجی از روش بوت استرپ استفاده شد، نتیجه در جدول ۳ نشان داد که نشخوار خودانتقادی (β=۰/۱۱) و ترس در حاشیه ماندن (β=۰/۴۲) در رابطه بین اعتیاد به اینستاگرام و کیفیت خواب نقش میانجی داشتند ($P<$۰/۰۵). در ادامه شاخص‌های برازش حاصل از مدل پیشنهادی ارائه شده است.

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-13]

جدول ۴: شاخص‌های برازش مدل مفهومی پژوهش

شاخص‌های برازش	CMIN	P	df	CMIN/DF	CFI	GFI	AGFA	IFI	NFI	RMSEA
مدل پژوهش	۱۷/۲۳	۰/۰۹	۷	۲/۴۶	۰/۹۲	۰/۹۳	۰/۹۰	۰/۹۳	۰/۹۳	۰/۰۷
معیار تصمیم	-	P>۰/۰۵	-	<۵	>۰/۹۰	>۰/۹۰	>۰/۹۰	>۰/۹۰	>۰/۹۰	<۰/۰۸

نتایج جدول ۴ نشان داد که شاخص‌های برازندگی حاصل از مدل معادلات ساختاری مدل‌یابی نقش میانجی و ترس در حاشیه ماندن در رابطه بین اعتیاد به اینستاگرام و کیفیت خواب از برازش مطلوب برخوردار بود (χ^2=۱۷/۲۳، df=۷، χ^2/df=۲/۴۶، CFI =۰/۹۲، NFI =۰/۹۳ و RMSEA =۰/۰۷).

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش با هدف بررسی نقش میانجی نشخوار خودانتقادی و ترس در حاشیه ماندن در رابطه اعتیاد به اینستاگرام و کیفیت خواب دانشجویان انجام شد. یافته اول نشان داد که اعتیاد به اینستاگرام با کاهش کیفیت خواب رابطه دارد؛ این یافته با پژوهش‌های ژانگ و همکاران (۲۰۲۴)، کوان و همکاران (۲۰۲۴)، ییلماز و همکاران (۲۰۲۴)، جم‌پور و حقیقی (۱۴۰۴) و کمالی و همکاران (۱۴۰۳) همسو بود. این یافته را می‌توان این‌گونه تبیین کرد که ارتباط می‌تواند به چندین عامل ریشه‌ای بازگردد که در مطالعات مختلف نیز مورد توجه قرار گرفته است. استفاده افراطی از اینستاگرام، به‌ویژه در ساعات پایانی شب، ذهن را در حالت تحریک مداوم نگه می‌دارد؛ چراکه محتوای بصری و تعاملی این شبکه اجتماعی، مانند تصاویر، ویدئوها و استوری‌ها، فرد را به تعامل ذهنی و عاطفی وادار می‌کند و این امر زمان به خواب رفتن را به تأخیر می‌اندازد (پریولت و هانسچ، ۲۰۲۴). علاوه بر این، نور آبی ساطع‌شده از صفحه نمایش دستگاه‌های الکترونیکی که برای دسترسی به اینستاگرام استفاده می‌شوند، تولید ملاتونین - هورمون تنظیم‌کننده خواب - را مختل می‌کند و چرخه طبیعی خواب را بر هم می‌زند (ییلماز و همکاران، ۲۰۲۴). از سوی دیگر، بر اساس نتایج مطالعات صالحی و همکاران (۱۴۰۱) اعتیاد به اینستاگرام می‌تواند با افزایش سطح اضطراب و استرس همراه باشد که خود به‌عنوان موانعی برای تجربه خواب آرام و عمیق عمل می‌کنند. در نتیجه، استفاده بی‌رویه از اینستاگرام نه‌تنها از نظر فیزیولوژیکی، بلکه از منظر روانی نیز خواب را تحت تأثیر قرار می‌دهد (کوان و همکاران، ۲۰۲۴).

یافته دوم نشان داد که نشخوار خودانتقادی با کاهش کیفیت خواب رابطه دارد؛ این یافته با کبوری و همکاران (۲۰۲۵)، وارونا و همکاران (۲۰۲۴)، پژوهش‌های ژانگ و همکاران (۲۰۲۴)، لی و همکاران (۲۰۲۳)، یو و همکاران (۲۰۲۱) و اسکندری و همکاران (۱۴۰۳) همسو بود. این یافته را می‌توان این‌گونه تبیین کرد که نشخوار خودانتقادی، ذهن را در حالت هوشیاری و نگرانی دائمی نگه می‌دارد و این وضعیت مانع از رسیدن به آرامش لازم برای خواب باکیفیت می‌شود (شاهیان و همکاران، ۱۴۰۳). وقتی دانشجویان به طور مداوم خود را با تصاویر ایده‌آل‌گرایانه‌ای که در اینستاگرام مشاهده می‌کنند مقایسه می‌کنند، احساس ناکافی بودن و ضعف شخصیتی در آن‌ها تقویت می‌شود؛ این احساسات منفی به‌صورت افکار خودانتقادی مداوم در طول روز و حتی هنگام خواب ادامه می‌یابد و منجر به بی‌خوابی یا خواب آشوب‌زده می‌شود (اردوران و همکاران، ۲۰۲۵). بر اساس نتایج مطالعات یو و همکاران (۲۰۲۱) این الگوی شناختی می‌تواند سطح کورتیزول - هورمون استرس - را افزایش دهد، که خود عاملی کلیدی در اختلال خواب است. علاوه بر این، افرادی که به نشخوار خودانتقادی گرفتارند، ممکن است برای فرار از این افکار آزاردهنده به استفاده بیشتر از اینستاگرام روی آورند، که این رفتار چرخه‌ای معیوب را تشدید می‌کند و کیفیت خواب را بیش از پیش تحت تأثیر قرار می‌دهد (لی و همکاران، ۲۰۲۳). از این رو، نشخوار خودانتقادی نه‌تنها به‌عنوان یک عامل مستقل، بلکه به‌عنوان بخشی از یک فرآیند پیچیده روانی، خواب دانشجویان را مختل می‌کند (کبوری و همکاران، ۲۰۲۵).

یافته سوم نشان داد که ترس در حاشیه ماندن یا کاهش کیفیت خواب رابطه دارد؛ این یافته با پژوهش‌های یو و همکاران (۲۰۲۴)، ژانگ و همکاران (۲۰۲۴)، بریلوسکایا و مارگراف (۲۰۲۴)، کابا-ماکادو و همکاران (۲۰۲۴)، تاندون و همکاران (۲۰۲۱) و مقدس و قاسمی‌پور (۱۴۰۰) همسو بود. این یافته را می‌توان این‌گونه تبیین کرد که این پدیده روان‌شناختی، که به ترس از دست دادن رویدادها، اطلاعات یا فرصت‌های اجتماعی اشاره دارد، دانشجویان را به استفاده مداوم و بی‌وقفه از اینستاگرام سوق می‌دهد، علی‌الخصوص این رفتار در ساعات شب بیشتر دیده می‌شود که زمان بسیاری مهم برای استراحت و خواب است (تاندون و همکاران، ۲۰۲۱). بر اساس نتایج مطالعات وو و همکاران (۲۰۲۴) اینستاگرام با نمایش تصاویر اغراق‌آمیز و جذاب از زندگی دیگران، این تصور را در فرد ایجاد می‌کند که دیگران دائماً در حال تجربه موقعیت‌های شاد و ارزشمند هستند و او در حال از دست دادن این فرصت‌هاست؛ ازاین‌رو فرد ممکن است خواب شبانه خود را

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-13]

فدا کند تا تا پست‌ها و استوری‌های دیگران را از دست ندهد و از آن‌ها عقب نماند (بریلوسکایا و مارگراف، ۲۰۲۴). علاوه بر این، ترس در حاشیه ماندن می‌تواند با ایجاد حالت اضطراری در فرد، او را از رها کردن گوشی و آرام گرفتن بازدارد، که این امر به نوبه خود ریتم طبیعی خواب را مختل می‌کند (کابا-ماکادو و همکاران، ۲۰۲۴). بنابراین، این یافته تأیید می‌کند که ترس در حاشیه ماندن به‌عنوان یک عامل روان‌شناختی کلیدی، با کاهش کیفیت خواب ارتباط نزدیکی دارد (ژانگ و همکاران، ۲۰۲۴).

یافته چهارم نشان داد که اعتیاد به اینستاگرام یا نشخوار خودانتقادی رابطه دارد؛ این یافته با پژوهش‌های کبوری و همکاران (۲۰۲۵)، وارونا و همکاران (۲۰۲۴) و اسکندری و همکاران (۱۴۰۳) همسو بود. این یافته را می‌توان این‌گونه تبیین کرد که اینستاگرام به‌عنوان بستری که تصاویر فیلترشده و ایده‌آل‌گرایانه از زندگی دیگران را به نمایش می‌گذارد، زمینه‌ساز مقایسه‌های اجتماعی مداوم می‌شود؛ این مقایسه‌ها اغلب به احساس ناکافی بودن و ضعف شخصیتی در فرد منجر می‌شوند و او را به سمت بازاندیشی مکرر درباره کاستی‌های خود سوق می‌دهند (اردوران و همکاران، ۲۰۲۵). وقتی استفاده از اینستاگرام به سطح اعتیاد می‌رسد، فرد کنترل ارادی خود را بر مدت زمان استفاده از دست می‌دهد و این مواجهه مداوم با محتوای ایده‌آل، چرخه‌ای از خودانتقادی را تقویت می‌کند (صالحی و همکاران، ۱۴۰۱). بر اساس نتایج مطالعات کوان و همکاران (۲۰۲۴) این الگوی شناختی منفی می‌تواند با افزایش اضطراب و کاهش عزت‌نفس همراه باشد، که هر دو به تشدید نشخوار خودانتقادی کمک می‌کنند. علاوه بر این، افرادی که به اینستاگرام معتادند، ممکن است برای فرار موقت از این افکار منفی به محتوای سرگرم‌کننده این شبکه اجتماعی پناه ببرند، اما این رفتار در نهایت نشخوار خودانتقادی را عمیق‌تر می‌کند و چرخه معیوبی را شکل می‌دهد (لی و همکاران، ۲۰۲۳). از این رو، اعتیاد به اینستاگرام نه‌تنها به‌عنوان یک محرک، بلکه به‌عنوان یک عامل تداوم‌بخش برای نشخوار خودانتقادی عمل می‌کند (کبوری و همکاران، ۲۰۲۵؛ وارونا و همکاران، ۲۰۲۴).

یافته پنجم نشان داد که اعتیاد به اینستاگرام یا ترس در حاشیه ماندن رابطه دارد؛ این یافته با پژوهش‌های مقدس و قاسمی‌پور (۱۴۰۰)، تاندون و همکاران (۲۰۲۱) و پژوهش بریلوسکایا و مارگراف (۲۰۲۴) همسو بود. این یافته را می‌توان این‌گونه تبیین کرد که اینستاگرام با ارائه محتوای جذاب و به‌روز از زندگی دیگران، این باور را در دانشجویان تقویت می‌کند که اگر به‌طور مداوم آنلاین نباشند، فرصت‌ها، اطلاعات یا تعاملات اجتماعی مهمی را از دست خواهند داد (تاندون و همکاران، ۲۰۲۱). اعتیاد به اینستاگرام فرد را به چک کردن بی‌وقفه پست‌ها و استوری‌ها وادار می‌کند، زیرا ترس از جا ماندن از رویدادهای روز یا تجربیات دیگران، او را در حالت اضطراب و هوشیاری دائمی نگه می‌دارد (بریلوسکایا و مارگراف، ۲۰۲۴). بر اساس نتایج مطالعات وو و همکاران (۲۰۲۴) این رفتار اعتیادگونه می‌تواند ریشه در نیاز به تأیید اجتماعی یا رقابت با دیگران داشته باشد، که هر دو توسط محتوای اغراق‌آمیز اینستاگرام تشدید می‌شوند. علاوه بر این، وقتی فرد کنترل خود را بر استفاده از اینستاگرام از دست می‌دهد، این ترس به یک محرک اصلی برای تداوم استفاده تبدیل می‌شود و چرخه‌ای از وابستگی و نگرانی شکل می‌گیرد (صالحی و همکاران، ۱۴۰۱). در نتیجه، اعتیاد به اینستاگرام نه‌تنها ترس در حاشیه ماندن را ایجاد می‌کند، بلکه آن را به‌عنوان یک عامل روان‌شناختی پایدار تقویت می‌کند و این یافته با پژوهش‌های پیشین (ژانگ و همکاران، ۲۰۲۴) هم‌راستاست.

یافته ششم نشان داد که اعتیاد به اینستاگرام به واسطه نشخوار خودانتقادی با کیفیت خواب رابطه دارد؛ این یافته با پژوهش ژانگ و همکاران (۲۰۲۴)، یو و همکاران (۲۰۲۱)، اسکندری (۱۴۰۳) و چراغ بیرجندی و شرفی (۱۴۰۱) همسو بود. این یافته را می‌توان این‌گونه تبیین کرد که این یافته بیانگر آن است که نشخوار خودانتقادی به‌عنوان یک میانجی عمل می‌کند و مکانیسم اثرگذاری اعتیاد به اینستاگرام بر خواب را توضیح می‌دهد. استفاده افراطی از اینستاگرام با نمایش تصاویر ایده‌آل و غیرواقعی از زندگی دیگران، احساس ناکافی بودن را در فرد برمی‌انگیزد و او را به سمت افکار خودانتقادی مکرر سوق می‌دهد (اردوران و همکاران، ۲۰۲۵). بر اساس نتایج مطالعات یو و همکاران (۲۰۲۱) این افکار منفی در طول روز ذهن را مشغول می‌کنند و حتی در زمان استراحت و خواب نیز فروکش نمی‌کنند، که منجر به بی‌خوابی، خواب آشوب‌زده و کاهش انرژی در روز بعد می‌شود. از سوی دیگر، اعتیاد به اینستاگرام این چرخه را تشدید می‌کند؛ زیرا فرد برای فرار از این افکار آزاردهنده به استفاده بیشتر از این شبکه اجتماعی روی می‌آورد، اما این رفتار تنها نشخوار خودانتقادی را عمیق‌تر کرده و کیفیت خواب را بیش از پیش مختل می‌کند (لی و همکاران، ۲۰۲۳). همچنین، افزایش استرس و اضطراب ناشی از این الگوی شناختی می‌تواند تولید ملاتونین را تحت تأثیر قرار دهد و ریتم خواب را بر هم بزند (ییلماز و همکاران، ۲۰۲۴). بنابراین، نشخوار خودانتقادی به‌عنوان یک حلقه روانی کلیدی، رابطه میان اعتیاد به اینستاگرام و کاهش کیفیت خواب را تبیین می‌کند و این یافته با نتایج پژوهش‌های پیشین (ژانگ و همکاران، ۲۰۲۴) هم‌سو است.

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-13]

یافته هفتم نشان داد که اعتیاد به اینستاگرام به واسطه ترس در حاشیه ماندن با کیفیت خواب رابطه دارد؛ این یافته با پژوهش ژانگ و همکاران (۲۰۲۴)، کابا-ماکادو و همکاران (۲۰۲۴) و ییلماز و همکاران (۲۰۲۴) همسو بود. این یافته را می‌توان این‌گونه تبیین کرد که ترس از دست دادن رویدادها، اطلاعات یا تجربیات اجتماعی توسط جذابیت‌های بسیاری اینستاگرام تقویت می‌شود؛ تا جایی که وی را به طور مداوم در اضطراب و نیاز به حضور دائمی نگه می‌دارد تا اینستاگرام را وارسی کند، (تاندون و همکاران، ۲۰۲۱). بر اساس نتایج مطالعات کابا-ماکادو و همکاران (۲۰۲۴) این رفتار به‌ویژه در ساعات شب تشدید می‌شود، زمانی که فرد به‌جای استراحت، تا دیروقت به گشت‌وگذار در اینستاگرام مشغول است، که این امر مدت و عمق خواب را کاهش می‌دهد. محتوای جذاب و اغراق‌آمیز اینستاگرام این ترس را تقویت می‌کند و فرد را به رقابت با دیگران و حفظ ارتباط مداوم با فضای مجازی ترغیب می‌کند تا از بقیه نیفتد، که نتیجه نهایی آن اختلال در ریتم طبیعی خواب است (وو و همکاران، ۲۰۲۴). علاوه بر این، اضطراب ناشی از این ترس می‌تواند ذهن را در حالت تحریک نگه دارد و آرامش لازم برای خواب باکیفیت را از بین ببرد (بریلوسکایا و مارگراف، ۲۰۲۴). از این رو، ترس در حاشیه ماندن به‌عنوان یک عامل روان‌شناختی میانجی، رابطه میان اعتیاد به اینستاگرام و کاهش کیفیت خواب را توضیح می‌دهد (ژانگ و همکاران، ۲۰۲۴).

در مجموع، پژوهش حاضر نشان داد که اعتیاد به اینستاگرام به‌طور مستقیم و با واسطه‌گری نشخوار خودانتقادی و ترس در حاشیه ماندن، تأثیر منفی قابل‌توجهی بر کیفیت خواب دانشجویان دارد. ازاین‌رو، به نظر می‌رسد که استفاده بیش‌ازحد از اینستاگرام می‌تواند از طریق تقویت الگوهای شناختی منفی و نگرانی‌های اجتماعی، خواب دانشجویان را مختل کرده و به‌تبع آن، سلامت روانی و عملکرد تحصیلی آن‌ها را تحت تأثیر قرار دهد. اما لازم به ذکر است که استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس و عدم کنترل متغیرهایی مانند جنسیت، مدت زمان استفاده روزانه از اینستاگرام، و وضعیت سلامت روانی پیشین شرکت‌کنندگان است که می‌تواند بر تعمیم‌پذیری نتایج اثر بگذارد. این محدودیت‌ها نشان‌دهنده نیاز به دقت بیشتر در تعبیر نتایج و طراحی پژوهش‌های آینده است. برای مطالعات آتی، پیشنهاد می‌شود از طرح‌های طولی برای بررسی روابط علّی دقیق‌تر کنند و در ضمن متغیرهای مداخله‌گر احتمالی نظر گرفته شوند. در بعد کاربردی، توصیه می‌شود مداخلات روان‌شناختی با هدف کاهش اعتیاد به اینستاگرام، مدیریت نشخوار خودانتقادی و ترس در حاشیه ماندن تدوین و اجرا شود. همچنین، طراحی برنامه‌های آموزشی برای مدیریت زمان استفاده از شبکه‌های اجتماعی و تقویت مهارت‌های مقابله‌ای می‌تواند به ارتقای کیفیت خواب دانشجویان کمک کند.

منابع

اسدی، ه.، و شریفی، ف. (۱۴۰۱). تدوین و اعتبار سنجی مقیاس ترس در حاشیه ماندن در جامعه ایرانی. *فصلنامه پژوهش های کاربردی در مشاوره*، ۵(۲)، ۱۴۷-۱۶۹. https://www.jarci.ir/article_704289.html

اسکندری، ط.، کرمی، ف.، شاویسی‌زاد، و.، اسکندری، س.، و بسامی، م. (۱۴۰۳). رابطه استفاده از شبکه‌های اجتماعی، کیفیت خواب و نشخوار فکری با نگرانی از سلامتی در بین نوجوانان. *مجله پژوهش‌های معاصر در علوم و تحقیقات*، ۶(۵۹)، ۷۱-۸۸. https://www.jocrisar.ir/fa/showart-8244c5caf4bb2198c05bbf0b33d30c10

جم‌پور، س.، و حمزه‌پور حقیقی، ط. (۱۴۰۴). رابطه اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی و دشواری در تنظیم هیجان با پرخاشگری در افراد مبتلا به میگرن: نقش میانجی کیفیت خواب. *رویش روان‌شناسی*، ۱۴(۱)، ۱۱۲-۱۲۲. https://frooyesh.ir/article-1-5594-fa.html

چراغ بیرجندی، ک.، و شرفی، ج. (۱۴۰۱). بررسی تأثیر نشخوار فکری بر کیفیت خواب: نقش میانجی اعتیاد به اینترنت و اهمال‌کاری زمان خواب در ورزشکاران پرورش اندام ایران. *فصلنامه روانشناسی سلامت و رفتار اجتماعی*، ۲(۴)، ۱-۱۶. https://doi.org/10.30495/hpsbjourna.2022.1960613.1102

شاهیان، ه.، مولائی، م.، و سعادت، س. (۱۴۰۳). اعتباریابی نسخه فارسی مقیاس نشخوار خودانتقادی در دانشجویان. *رویش روان‌شناسی*، ۱۳(۶)، ۲۳۱-۲۴۰. https://frooyesh.ir/article-1-5565-fa.html

صالحی، ع.، شریفی‌فرد، س. ع.، نبی‌زاده، ص.، و علی‌بابایی، گ. (۱۴۰۱). اعتباریابی نسخهٔ فارسی مقیاس اعتیاد به اینستاگرام (فرم شش سؤالی) در بین دانشجویان ایرانی. *فرهنگ در دانشگاه اسلامی*، ۱۲(۴۳)، ۲۹۵-۳۱۲. https://civilica.com/doc/1553910

کمالی، ن.، سرداری، ف.، و صادقی، م. (۱۴۰۳). بررسی ارتباط کیفیت خواب با عملکرد آموزشی دانشجویان دندانپزشکی رفسنجان. *مجله دندانپزشکی*، ۳۷(۱۷)، ۱۸۲-۱۹۱. http://jdm.tums.ac.ir/article-1-6302-fa.html

مقدس، ا.، و قاسمی پور، ف. (۱۴۰۰). بررسی تاثیر عضویت در شبکه اجتماعی اینستاگرام در بروز سندرم فومو میان کاربران (مطالعه موردی جمعی جوانان ۱۸ تا ۴۰ ساله شهر مشهد). *مطالعات بین‌رشته‌ای در رسانه و فرهنگ*، ۱۱(۱)، ۲۴۵-۲۷۰. https://doi.org/10.30465/ismc.2021.33937.2305

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-13]

Andreassen, C. S., Billieux, J., Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Demetrovics, Z., Mazzoni, E., & Pallesen, S. (2016). The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study. *Psychology of Addictive Behaviors*, 30(2), 252–262. https://doi.org/10.1037/adb0000160

Buysse, D. J., Reynolds III, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry research*, 28(2), 193-213. https://doi.org/10.1016/0165-1781(89)90047-4

Caba-Machado, V., Mcilroy, D., & Padilla-Adamuz, F. M. (2024). Night-time use of electronic devices, fear of missing out, sleep difficulties, anxiety, and well-being in UK and Spain: a cross-cultural comparison. *Current Psychology*, *43*(24), 21134-21145. http://dx.doi.org/10.1007/s12144-024-05934-5

Erduran Tekin, Ö. (2025). Rumination and Social Media Addiction Relationship: The Role of Loneliness and Happiness. *Journal of Social Service Research*, 1-13. https://doi.org/10.1080/01488376.2025.2486096

Farrahi Moghaddam, J., Nakhaee, N., Sheibani, V., Garrusi, B., & Amirkafi, A. (2012). Reliability and validity of the Persian version of the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI-P). *Sleep & breathing = Schlaf & Atmung*, 16(1), 79–82. https://doi.org/10.1007/s11325-010-0478-5

Kovan, A., Gülbahçe, A., & Salamzade, T. (2024). Beyond the Filter: Examining the Psychosocial Effects of Instagram Addiction. *Journal of Concurrent Disorders*. https://cdspress.ca/wp-content/uploads/2024/10/Updated_MS_AUG_2024_30_Kovan_Proof_FINAL.pdf

Kuburi, S., Wu, Z. X., Orbillo, T., Sadeghi, A., & Hamza, C. A. (2025). Self-Criticism as a Moderator of the Link between Daily Sleep and Nonsuicidal Self-Injury. Journal of Youth and Adolescence, 1-11. https://doi.org/10.1007/s10964-025-02161-4

Lee, S. L., Tam, C. L., & Thurairajasingam, S. (2023). Facebook depression with depressed users: The mediating effects of dependency and self-criticism on facebook addiction and depressiveness. *Computers in Human Behavior*, *139*, 107549. https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107549

Ningtyas, T. R., & Amirudin, A. (2025). The Role of Digital Media in Enhancing Students' Communicative Competence. *Jurnal Onoma: Pendidikan, Bahasa, dan Sastra*, *11*(1), 1070-1077. https://doi.org/10.30605/onoma.v11i1.5450

Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Comput Hum Behav.*, 29(4), 1841–1848. https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014

Perreault, G. P., & Hanusch, F. (2024). Normalizing Instagram. *Digital Journalism*, *12*(4), 413-430. https://doi.org/10.1080/21670811.2022.2152069

Smart, L. M., Peters, J. R., & Baer, R. A. (2016). Development and validation of a measure of self-critical rumination. *Assessment*, *23*(3), 321–332. https://doi.org/10.1177/1073191115573300

Shah, H. J., Shah, H. M., Parikh, M. N., & Patel, T. V. (2025). Relationship between Cellphone Screen Time (Including Social Media apps like Whatsapp, Instagram, Facebook) and its Effect on Sleep Quality in Medical UG Students. *Indian Journal of Public Health Research & Development*, *16*(2). https://doi.org/10.37506/p751g810

Tandon, A., Dhir, A., Almugren, I., AlNemer, G. N., & Mäntymäki, M. (2021). Fear of missing out (FoMO) among social media users: a systematic literature review, synthesis and framework for future research. *Internet Research*, *31*(3), 782-821. https://doi.org/10.1108/INTR-11-2019-0455

Varaona, A., Alvarez-Mon, M. A., Serrano-Garcia, I., Díaz-Marsá, M., Looi, J. C., & Molina-Ruiz, R. M. (2024). Exploring the relationship between Instagram use and self-criticism, self-compassion, and body dissatisfaction in the Spanish population: observational study. *Journal of medical internet research*, *26*, e51957. https://doi.org/10.2196/51957

Wu, D., Zhao, Y. C., Wang, X., Song, S., & Lian, J. (2024). Digital hoarding in everyday hedonic social media use: the roles of fear of missing out (FoMO) and social media affordances. *International Journal of Human–Computer Interaction*, *40*(18), 5399-5414. https://psycnet.apa.org/doi/10.1080/10447318.2023.2233139

Yilmaz, R., Avci, U., & Karaoglan Yilmaz, F. G. (2024). Exploring the Role of Sleep Quality, Obsessive–Compulsive Disorder, Fear of Missing Out, and Psychological Resilience on Problematic Instagram Use. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 1-11. http://dx.doi.org/10.1007/s41347-024-00463-1

You, Z., Li, X., Ye, N., & Zhang, L. (2021). Understanding the effect of rumination on sleep quality: a mediation model of negative affect and bedtime procrastination. *Current Psychology*, 1-9. https://link.springer.com/article/10.1007/s12144-020-01337-4

Zhang, J., Deng, Y., Zheng, S., & Wan, C. (2024). The mediating effect of rumination and fear of missing out between mobile phone addiction and sleep quality among college students. *Scientific Reports*, 14(1), 27394. https://doi.org/10.1038/s41598-024-79235-z

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-13]