رویش روان شناسی، سال۱۵، شماره ۲، شماره پیاپی ۱۱۹، اردیبهشت ۱۴۰۵
Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal(RRJ),15(2), 2026

نقش میانجی ترس از دست دادن در رابطه بین احساس تنهایی و اختلال بازی اینترنتی در دانشجویان

The mediating role of fear of missing out in the relationship between loneliness and Internet gaming disorder in students

عباس صادقی (نویسنده مسئول)
دانشیار، گروه علوم تربیتی و مشاوره، دانشگاه گیلان، رشت، ایران.
زهرا حبیب دوست
گروه روانشناسی، موسسه آموزش عالی کوشیار، رشت، ایران.
فریما علی نیا
گروه روانشناسی، واحد رشت، دانشگاه آزاد اسلامی، رشت، ایران.

چکیده

هدف پژوهش حاضر، بررسی مدل ساختاری نقش میانجی ترس از دست دادن در رابطه میان احساس تنهایی و اختلال بازی اینترنتی بود. روش پژوهش توصیفی- همبستگی از نوع مدل‌یابی معادلات ساختاری بود. جامعه آماری شامل دانشجویان موسسه آموزش عالی کوشیار در سال ۱۴۰۴ در شهرستان رشت بود که از میان آنها، ۲۲۵ نفر به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند؛ ابزارهای مورد استفاده جهت جمع آوری داده‌ها شامل مقیاس اختلال بازی اینترنتی (IGDS9-SF؛ پونتز و گریفت، ۲۰۱۵)، پرسشنامه احساس تنهایی (UCLA-LS3؛ راسل، ۱۹۹۶) و مقیاس ترس از دست دادن (FoMoS؛ وگمانن و همکاران، ۲۰۱۷) بود. داده‌ها با استفاده از مدل‌یابی معادلات ساختاری تحلیل شدند. نتایج حاکی از برازش مطلوب مدل برخوردار بود. یافته‌ها نشان داد که هر دو متغیر احساس تنهایی و ترس از دست دادن رابطه مستقیم و مثبت با اختلال بازی اینترنتی داشتند (P<۰/۰۵)؛ همچنین احساس تنهایی رابطه مستقیم و معناداری با ترس از دست دادن داشت (P<۰/۰۵). نتایج آزمون بوت استرپ نیز نقش میانجی ترس از دست دادن را در ارتباط بین احساس تنهایی و اختلال بازی اینترنتی تایید کرد (P<۰/۰۵). از یافته های فوق می توان نتیجه گرفت که احساس تنهایی به‌طور مستقیم و غیرمستقیم از طریق میانجی‌گری ترس از دست دادن، با اختلال بازی اینترنتی در بین دانشجویان رابطه دارد.

واژه‌های کلیدی: *احساس تنهایی، ترس از دست دادن، اختلال بازی اینترنتی.*

Abbas Sadeghi *
Associate Professor, Department of Educational sciences and Counseling, University of Guilan, Rasht, Iran. asadeghi@guilan.ac.ir
Zahra Habibdoost
Department of Psychology, Kooshiar Institute of Higher Education, Rasht, Iran.
Farima Alinia
Department of Psychology, Ra.C., Islamic Azad University, Rasht, Iran.

Abstract

The present study aimed to examine a structural model illustrating the mediating role of fear of missing out (FoMO) in the relationship between loneliness and Internet gaming disorder (IGD). The research method was descriptive-correlational, using structural equation modeling. The statistical population comprised students of Koushyar Institute of Higher Education in Rasht, Iran, during 2025, from whom 225 individuals were selected through convenience sampling. The study employed the Internet Gaming Disorder Scale–Short Form (IGDS9-SF; Pontes & Griffiths, 2015), the UCLA Loneliness Scale–Version 3 (UCLA-LS3; Russell, 1996), and the Fear of Missing Out Scale (FoMOS; Wegmann et al., 2017). The data were analyzed using structural equation modeling. The results indicated that the model had a good fit. The findings showed that both loneliness and fear of missing out were directly and positively related to Internet gaming disorder (P<0.05); loneliness was also directly and significantly related to fear of missing out (P<0.05). The results of the bootstrap test also confirmed the mediating role of fear of missing out in the relationship between loneliness and Internet gaming disorder (P<0.05). From the above findings, it can be concluded that loneliness is directly related to Internet gaming disorder among students and is mediated by fear of missing out.

Keywords: *Loneliness, Fear of Missing Out, Internet Gaming Disorder.*

نوع مقاله : پژوهشی **دریافت: آبان ۱۴۰۴** **پذیرش: آذر ۱۴۰۴** **ویرایش نهایی: اردیبهشت ۱۴۰۵**

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-28]

[DOI: 10.66224/Rooyesh.15.2.291]

مقدمه

اختلال بازی اینترنتی (IGD) به‌عنوان یک اعتیاد رفتاری، در میان دانشجویان دانشگاهی به‌طور فزاینده‌ای شایع شده است. مطالعات اخیر میزان شیوع آن را بین ۶ تا ۱۳ درصد در جمعیت‌های مختلف گزارش کرده‌اند (وانگ[1] و همکاران، ۲۰۲۳). یافته‌های روان‌شناختی حاکی از آن است که ضعف در تنظیم هیجان، سطوح بالای استرس و ویژگی‌های شخصیت مانند تکانشگری، از عوامل کلیدی در ایجاد و تداوم اختلال بازی اینترنتی محسوب می‌شوند (لی[2] و همکاران، ۲۰۲۲). دانشجویان اغلب بازی‌های آنلاین را به‌عنوان راهبردی برای مدیریت فشارهای تحصیلی و کاهش هیجانات منفی به کار می‌برند، فرایندی که می‌تواند به تقویت الگوهای رفتاری ناسازگار در بلندمدت منجر شود (لوینسون[3]، ۲۰۲۳). همچنین، ویژگی‌های تکانشگری و ضعف در کنترل اجرایی با آسیب‌پذیری بیشتر نسبت به بازی افراطی و دشواری در ترک محیط‌های مجازی مرتبط هستند (اکبری و همکاران، ۲۰۲۴). پیامدهای شناختی و هیجانی اختلال بازی اینترنتی شامل افزایش اضطراب، افسردگی و کاهش عملکرد تحصیلی است و می‌تواند بر کیفیت زندگی و تعاملات اجتماعی دانشجویان تأثیر منفی بگذارد (لی و همکاران، ۲۰۲۲؛ وانگ و همکاران، ۲۰۲۳). این یافته‌ها نشان‌دهنده ماهیت چندعاملی اختلال بازی اینترنتی هستند و اهمیت توجه به عوامل هیجانی، رفتاری و شناختی را برجسته می‌کنند.

اختلال بازی اینترنتی یکی از اختلالات رفتاری است که در دانشجویان به‌طور فزاینده‌ای گزارش می‌شود و با نشانه‌هایی همچون کاهش توانایی در کنترل رفتار بازی، ترجیح دادن فعالیت‌های مرتبط با بازی نسبت به سایر علایق و مسئولیت‌های روز مره، و تداوم بازی علارغم بروز پیامدهای منفی مشخص می‌گردد. براساس ویرای یازدهم طبقه‌بندی بین المللی بیماری‌ها (ICD-11)، این اختلال به‌صورت الگویی پایدار یا بازگشتی بازی تعریف شده که موجب اختلال معنادار در زندگی شخصی، اجتماعی، تحصیلی یا شغلی می‌شود و فقدان کنترل و اختلال عملکرد، ویژگی‌های اصلی آن محسوب می‌شوند (لوو[4] و همکاران، ۲۰۲۲). دانشجویان درگیر اغلب دچار پیامدهای هیجانی قابل توجهی از جمله افزایش سطح افسردگی و اضطراب می‌شوند که می‌تواند روند پیشرفت اختلال را تشدید کند (کوننوپکا[5] و همکاران، ۲۰۲۵). علاوه بر این، نارسایی‌های شناختی، به ویژه در توجه و کنترل اجرایی، در میان این گروه شایع‌تر است، به‌ویژه در کسانی که نشانه‌های اختلال نقص توجه و بیش‌فعالی (ADHD) را نیز دارند (جونگ[6] و همکاران، ۲۰۲۰). از نظر رفتاری، دانشجویان درگیر این اختلال اغلب تمایل به کناره‌گیری از فعالیت‌های اجتماعی، بی‌نظمی در برنامه‌های تحصیلی و بروز اختلالات خواب نشان می‌دهند (ال اسقا[7] و همکاران، ۲۰۲۰). استفاده بیش از حد از بازی به‌عنوان راهبرد مقابله‌ای با هیجانات منفی ممکن است به‌طور موقت استرس را کاهش دهد، اما در بلندمدت موجب تقویت رفتارهای اجباری بازی می‌شود (ژو[8] و همکاران، ۲۰۲۵). این چرخه تعاملی بین فشارهای هیجانی و بازی افراطی، پیچیدگی روان‌شناختی اختلال بازی اینترنتی را آشکار می‌سازد و اهمیت تدوین مداخلات پیشگیرانه را که مهارت‌های تنظیم هیجان و کنترل رفتاری دانشجویان را تقویت می‌کند، برجسته می‌کند.

در این راستا، نقش تنهایی بر اختلال بازی اینترنتی در میان دانشجویان به دلیل پیچیدگی‌های روان‌شناختی و رفتاری، توجه پژوهشگران زیادی را به خود جلب کرده است. دانشجویانی که احساس تنهایی بیشتری را تجربه می‌کنند، اغلب برای کاهش فشارهای هیجانی و نارضایتی‌های اجتماعی به بازی‌های آنلاین روی می‌آورند و این رفتار می‌تواند به مرور زمان به الگوهای اعتیادآور تبدیل شود (مستر-باچ[9] و همکاران، ۲۰۲۵). این رابطه تحت تأثیر عواملی مانند استرس بالا و نیازهای اجتماعی ارضاء نشده قرار دارد که انگیزه‌های فرار و اجتناب از واقعیت را تقویت می‌کنند (واربرتون[10] و همکاران، ۲۰۲۲). پیامدهای شناختی شامل کاهش عملکرد اجرایی و دشواری در تصمیم‌گیری است که تثبیت عادت‌های بازی ناسازگار را تسهیل می‌کند (سیمولا[11] و همکاران، ۲۰۲۳). علاوه براین، متغیرهای تعدیلی مانند تاب‌آوری و حمایت اجتماعی شدت اختلال بازی اینترنتی را تحت تأثیر قرار می‌دهند و نقش منابع روانی-اجتماعی در کاهش اثرات

1 Wang
2 Li
3 Lewinson
4 Luo
5 Konnopka
6 Jung
7 Al Asqah
8 Xu
9 Mestre-Bach
10 Warburton
11 Simola

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-28]
[DOI: 10.66224/Rooyesh.15.2.291]

منفی تنهایی بر اعتیاد به بازی را نشان می‌دهند (شو[1] و همکاران، ۲۰۲۴). عبدالکدیر[2] و همکاران (۲۰۲۵) در پژوهشی در ۴۳۲ نوجوان و جوان کشور مالزی نشان دادند که احساس تنهایی یک عامل خطر قابل توجه برای اختلال بازی اینترنتی بود. یو[3] و همکاران (۲۰۲۳) در پژوهش دیگری در ۲۰۵ دانشجو در کشور چین نشان دادند که شیوع اختلال بازی اینترنتی تقریبا ۱۲/۸ درصد بود و نتایج رگرسیون لجستیک نشان داد که اختلال بازی اینترنتی با ناامیدی و تنهایی ارتباط مثبت و با خودکنترلی ارتباط منفی داشت. اما در مقابل در پژوهشی واربرتون و همکاران (۲۰۲۲) نشان دادند که بازی‌های اینترنتی و حضور متوسط در فضای مجازی می‌تواند در کوتاه مدت نقش موثری در کاهش احساس تنهایی داشته باشد، اما در طولانی مدت منجر به کاهش ارتباطات اجتماعی می‌شود. بر این اساس نقش احساس تنهایی در گرایش به اختلال بازی اینترنتی به‌طور دقیق در پژوهش‌ها مشخص نشده است و این تفاوت در یافته‌ها، انجام پژوهش‌های جدید در این زمینه را برجسته می‌سازد.

اختلال بازی اینترنتی در دانشجویان به‌طور قابل توجهی تحت تأثیر ترس از دست دادن[4] (FOMO) قرار دارد (فو[5] و همکاران، ۲۰۲۵). این متغیر از طریق سازوکارهای هیجانی، شناختی و رفتاری، در شکل‌گیری، تداوم و تشدید شدت اختلال نقش موثری ایفا می‌کند. ترس از دست دادن که به‌صورت اضطراب از دست دادن تجربیات ارزشمند بروز می‌کند، باعث می‌شود دانشجویان به‌طور مداوم در فعالیت‌های بازی آنلاین مشارکت داشته باشند تا از رویدادهای اجتماعی یا رقابتی عقب نمانند؛ امری که فشار هیجانی ناشی از نیاز به مقایسه اجتماعی و پذیرش همزمان آن را تقویت می‌کند (والتر[6] و همکاران، ۲۰۲۵). این وضعیت هیجانی منجر با افزایش اضطراب پایدار همراه است و میل به حضور مستمر در محیط آنلاین را افزایش می‌دهد، و یک چرخه معیوب ایجاد می‌کند که شدت اختلال بازی اینترنتی را بیشتر می‌کند (ژائو[7] و همکاران، ۲۰۲۴). از منظر شناختی، ترس از دست دادن باعث تغییر در تصمیم‌گیری می‌شود و با اولویت دادن به پاداش‌های اجتماعی فوری در بازی، خودکنترلی را کاهش و رفتارهای اجباری بازی را تقویت می‌کند (اورتگا-بارون[8] و همکاران، ۲۰۲۵). فو و همکاران (۲۰۲۵) در پژوهشی نشان دادند که رابطه بین اضطراب و اعتیاد به بازی‌های اینترنتی توسط ترس از دست دادن واسطه‌گری می‌شود. همچنین در پژوهش‌های پیشین نشان داده شده است که ترس از دست دادن یک عامب محرک در اعتیاد به اینترنت و وابستگی آسیب‌زا به گوشی‌های هوشمند است (مورگنشتاین و اورسانو[9]، ۲۰۲۰؛ والتونن[10] و همکاران، ۲۰۲۲).

احساس تنهایی نقش مهم و تعیین کننده‌ای در شکل‌گیری و تشدید ترس از دست دادن در میان دانشجویان ایفا می‌کند و با افزایش فشارهای هیجانی و ناکامی در تأمین نیازهای اجتماعی همراه است (وانگ و همکاران، ۲۰۲۵). در پژوهشی نشان داده شده است که دانشجویان تنها برای جبران کمبود تعاملات حضوری و کاهش احساس انزوا، بیشتر به دنبال تعاملات اجتماعی آنلاین گرایش پیدا می‌کنند، اما این رفتار باعث می‌شود که با مقایسه اجتماعی و اضطراب ناشی از کنار گذاشته شدن، ترس از دست دادن آنها افزایش یابد (لوپز-نونز[11] و همکاران، ۲۰۲۱). در واقع ترس از دست دادن یک محرک قوی برای حضور بیشتر در فضای مجازی و بازی‌های آنلاین است (پیکو[12] و همکاران، ۲۰۲۵). این چرخه رفتاری ناسازگار، شامل بررسی مداوم شبکه‌های اجتماعی و وابستگی به تأیید دیگران را تقویت می‌کند (وانگ و همکاران، ۲۰۲۵). افزایش اضطراب و بروز علائم افسردگی از پیامدهای هیجانی این فرایند هستند که باعث تشدید ترس از دست دادن و کاهش رضایت زندگی می‌شوند (لوپز-نونز و همکاران، ۲۰۲۱). همچنین در پژوهش دیگری نشان داده شد که تنهایی و ترس از دست دادن می‌توانند با کاهش تمرکز و صرف زمان بیشتر در فعالیت‌های آنلاین، عملکرد تحصیلی دانشجویان را تضعیف کنند؛ زیرا وقت و توجه آنان به فعالیت‌های آنلاین اختصاص می‌یابد (پیکو و همکاران، ۲۰۲۵). این تعامل مستمر به یک چرخه منفی منجر می‌شود که سلامت روان و سازگاری اجتماعی دانشجویان را تهدید می‌کند (وانگ و همکاران، ۲۰۲۵). پژوهش‌ها نشان می‌دهند که مداخلاتی که هدف آنها کاهش تنهایی و بهبود مهارت‌های تنظیم هیجان است، می‌توانند ترس از دست دادن و اثرات منفی آن را کاهش دهند (لوپز-نونز و همکاران،

1 Shu
2 Abdul Kadir
3 Yu
4 Fear of Missing out Scale (FoMoS)
5 Foo
6 Walter
7 Zhao
8 Ortega-Barón
9 Morganstein & Ursano
10 Valtonen
11 López-Núñez
12 Piko

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-28]
[DOI: 10.66224/Rooyesh.15.2.291]

۲۰۲۱). به طور کلی، تنهایی به‌عنوان یک عامل اصلی ترس از دست دادن عمل می‌کند و با ایجاد پیامدهای هیجانی و رفتاری منفی، نیازمند توجه و راهبرد های آموزشی و روان‌شناختی هدفمند است (پیکو و همکاران، ۲۰۲۵).

ترس از دست دادن به‌عنوان یک متغیر میانجی کلیدی میان احساس تنهایی و اختلال بازی اینترنتی در دانشجویان عمل می‌کند؛ طبق نظریه استفاده جبرانی از اینترنت، تنهایی افراد را وادار می‌کند تا برای جبران نیازهای اجتماعی برآورده نشده، به محیط‌های آنلاین روی آورند، و ترس از دست دادن این روند را با ایجاد اضطراب مداوم درباره از دست دادن تعاملات اجتماعی تشدید می‌کند (گائو[1] و همکاران، ۲۰۲۴). نظریه مقایسه اجتماعی نیز توضیح می‌دهد که مواجهه با تجربیات گردآوری‌شده همسالان، ترس از دست دادن را تقویت می‌کند و تمرکز شناختی را بر فعالیت‌های مداوم در بازی‌های آنلاین افزایش می‌دهد (وانگ و همکاران، ۲۰۲۵). نظریه خودتعیین‌گری نشان می‌دهد که نیازهای برآورده نشده به ارتباط، رفتارهای ناشی از ترس از دست دادن را تشدید می‌کند، زیرا افراد برای احساس تعلق به بازی‌های آنلاین روی می‌آورند (کسام[2] و همکاران، ۲۰۲۳). تحقیقات تجربی نیز نشان می‌دهد که ترس از دست دادن رفتارهای ناسازگار و فشارهای هیجانی را تقویت می‌کند و بخشی از رابطه بین تنهایی و اختلال بازی اینترنتی را میانجی‌گری می‌کند (آلینجاد[3] و همکاران، ۲۰۲۲).

از دیدگاه نظری، این چارچوب با ترکیب مؤلفه‌های هیجانی و انگیزشی، توضیح می‌دهد که چگونه تنهایی از طریق تأثیر ترس از دست دادن به اختلال بازی اینترنتی منجر می‌شود که در مطالعات قبلی این فرضیه کمتر مورد توجه پژوهشگران بوده است و لزوم انجام این پژوهش را برجسته می‌سازد. با وجود اینکه احساس تنهایی و اختلال بازی اینترنتی به‌طور گسترده مورد بررسی قرار گرفته‌اند، مسیرهای روان‌شناختی پیچیده‌ای که این دو پدیده را به هم پیوند می‌دهند، به‌ویژه از منظر ترس از دست دادن، هنوز به‌طور کافی کاوش نشده است. پژوهش‌های موجود به ندرت بررسی کرده‌اند که چگونه ترس از دست دادن می‌تواند نقش میانجی فعال بین احساس تنهایی و رفتارهای بازی افراطی را ایفا کند و به‌عنوان محرک اصلی این رفتارها عمل نماید. علاوه بر این، جمعیت‌های آسیب‌پذیری مانند دانشجویان، که با فشارهای اجتماعی و چالش‌های توسعه‌ای ویژه‌ای مواجه هستند، معمولاً مورد توجه قرار نگرفته‌اند. از دیدگاه نظری، در نظر گرفتن ترس از دست دادن به‌عنوان یک متغیر میانجی دیدگاه جدیدی در شناخت فرآیندهای انگیزشی مؤثر بر اختلال بازی اینترنتی ارائه می‌دهد. همچنین یافته‌های احتمالی این مطالعه می‌تواند در طراحی و اجرای مداخلات روانشناختی به منظور کاهش اختلال بازی اینترنتی در نوجوانان و جوانان مفید باشد؛ با توجه به ضوروت‌های نظری و کاربردی ذکر شده؛ این مطالعه با هدف بررسی نقش میانجی ترس از دست دادن در رابطه میان احساس تنهایی و اختلال بازی اینترنتی در دانشجویان انجام شد.

روش

روش پژوهش حاضر توصیفی-همبستگی از نوع مدل‌یابی معادلات ساختاری بود. جامعه آماری شامل دانشجویان موسسه کوشیار رشت در سال ۱۴۰۴ بود که با روش نمونه‌گیری در دسترس، تعداد ۲۲۵ نفر انتخاب شدند. حجم نمونه طبق فرمول ارائه‌شده توسط کلاین[4] (۲۰۱۱) برای مطالعات مدل‌یابی معادلات ساختاری تعیین شد. معیارهای ورود شامل اشتغال به تحصیل در سال جاری، رضایت آگاهانه، دسترسی به شبکه‌های اجتماعی و نداشتن تجربه رویدادهای آسیب‌زا (مانند سوگ) در چهار ماه اخیر بود. عدم تکمیل پرسشنامه به عنوان معیار حذف در نظر گرفته شد. داده‌ها از طریق پرسشنامه آنلاین طراحی‌شده در سامانه پرس‌لاین و با توزیع از طریق شبکه‌های اجتماعی دانشگاه (اینستاگرام و تلگرام) گردآوری شد. فرآیند نمونه‌گیری تا رسیدن به حجم نمونه مورد نظر ادامه یافت. در بخش رضایت آگاهانه، هدف پژوهش توضیح داده شد و شرکت در مطالعه کاملاً داوطلبانه تأکید شد. به منظور رعایت ملاحظات اخلاقی، اطلاعات هویتی ثبت نشد و پاسخ‌دهی به گونه‌ای طراحی شد که هیچ گونه آسیب روانی یا جسمی به همراه نداشت. تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم‌افزارهای SPSS نسخه ۲۲ و AMOS نسخه ۲۴ انجام و مدل‌یابی معادلات ساختاری با روش بوت‌استرپ صورت گرفت.

1 Gao
2 Kassam
3 Alinejad
4 Kline

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-28]
[DOI: 10.66224/Rooyesh.15.2.291]

ابزار سنجش

پرسشنامه‌ی اختلال بازی اینترنتی- نسخه‌ی کوتاه (IGDS9-SF)[1]: این مقیاس نخستین بار توسط پونتز و گریفت[2] (۲۰۱۵) تدوین شده و شامل ۹ گویه و تک عاملی است. پاسخ‌دهی براساس مقیاس پنج درجه ای لیکرت از ۱ (هرگز) تا ۵ (خیلی اوقات) تنظیم می‌شوند؛ به گونه‌ای که نمرات بالاتر نشان دهنده‌ی سطح شدیدتر اختلال در بازی بوده و دامنه‌ی نمرات این مقیاس بین ۹ تا ۴۵ متغیر است. روایی سازه ابزار از طریق تحلیل عاملی اکتشافی مورد بررسی و تایید قرار گرفته است. نتایج تحلیل عاملی نشان داد که ۹ گویه این مقیاس بر روی یک عامل بار عاملی مطلوبی دارند و در مجموع ۶۳ درصد از واریانس کل را تبیین می‌کنند. همچنین پایایی ابزار به روش همسانی درونی محاسبه و ضریب آلفای کرونباخ برابر با ۰/۸۷ گزارش گردید (پونتز و گریفت، ۲۰۱۵). این مقیاس در ایران توسط وو[3] و همکاران (۲۰۱۷) ترجمه و اعتباریابی شده است. بررسی روایی سازه با استفاده از تحلیل مدل راش نشان داد که تمامی شاخص‌ها در سطح رضایت بخشی قرار دارند. بر اساس نتایج آنان، پایایی تفکیک آیتم‌ها برابر با ۱، پایایی تفکیک افراد ۰/۸۶، شاخص تفکیک آیتم‌ها ۲۸/۷۹ و شاخص جدایی افراد ۲/۵۰ بود. همچنین، ضریب آلفای کرونباخ به عنوان شاخص همسانی درونی ۰/۹۰ گزارش شد. در پژوهش حاضر نیز ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۹ به دست آمد.

پرسشنامه‌ی احساس تنهایی-نسخه سوم (UCLA-LS3)[4]: مقیاس حاضر توسط راسل[5] (۱۹۹۶) تدوین و اعتباریابی شده و شامل ۲۰ گویه است که همگی بر یک عامل بارگذاری می‌شوند. این ابزار بر اساس طیف لیکرت چهارگزینه‌ای از «هرگز» (۱) تا «همیشه» (۴) نمره‌گذاری می‌شود. دامنه نمرات در این مقیاس بین ۲۰ تا ۸۰ متغیر بوده و نمرات بالاتر نشان‌دهنده‌ی سطح بالاتری از احساس تنهایی هستند. راسل (۱۹۹۶) این مقیاس را بر روی ۱۳۸۷ بزرگسال اجرا کرد. روایی همگرا با مقیاس تنهایی افتراقی برابر با ۰/۷۲و روایی واگرا با مقیاس تعاملات اجتماعی برابر با ۰/۶۸- به‌دست آمد. همچنین، پایایی ابزار به روش همسانی درونی بررسی شد که ضریب آلفای کرونباخ آن ۰/۸۹ گزارش گردید. در ایران، زارعی و همکاران (۲۰۱۵) این مقیاس را ترجمه و در نمونه‌ای شامل ۳۰۰ بزرگسال مورد اعتباریابی قرار دادند. نتایج تحلیل عاملی تأییدی نشان داد که مقیاس از ساختار سه عاملی و برازش مطلوبی برخوردار است؛ به‌گونه‌ای که تمامی گویه‌ها دارای بار عاملی بالاتر از ۰/۴۰ بودند. در این پژوهش، ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۰ به‌دست آمد. در مطالعه‌ی حاضر نیز پایایی ابزار از طریق روش همسانی درونی ارزیابی شد که ضریب آلفای کرونباخ برابر با ۰/۷۹به‌دست آمد.

مقیاس ترس از دست دادن (FoMoS)[6]: این مقیاس توسط وگمانن[7] و همکاران (۲۰۱۷) با ۱۲ سؤال طراحی شده و شامل دو زیرمقیاس صفت[8] (۵ سؤال) و وضعیت[9] (۷ سؤال) ترس از دست دادن می‌باشد. پاسخ‌ها بر اساس طیف لیکرت پنج‌درجه‌ای از «هرگز» (۱) تا «همیشه» (۵) ثبت می‌شوند. نمرات کل مقیاس بین ۱۲ تا ۶۰ قرار دارند و مقادیر بالاتر نشان‌دهنده شدت بیشتر ترس از دست دادن هستند. تحلیل عاملی اکتشافی به منظور بررسی روایی سازه نشان داد که ۱۲ سؤال موجود در دو زیرمقیاس صفت و وضعیت، در مجموع ۳۸/۳۲ درصد از واریانس را تبیین می‌کنند. پایایی مقیاس با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برابر ۰/۸۱ گزارش شده است (وگمانن و همکاران، ۲۰۱۷). این ابزار را در ایران توسط ویسوئی و همکاران (۲۰۲۳) اعتبارسنجی شده است؛ نتایج این مطالعه نشان داد که این مقیاس از روایی سازه مطلوبی برخوردار است؛ چرا که نتایج تحلیل عاملی تاییدی نشان داد که دو عامل صفت و وضعیت از برازش مطلوب مدل حمایت می‌کنند و بار عاملی همه سوالات بین ۰/۳۸ الی ۰/۹۳ قرار داشتند و ضریب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۸۵ گزارش شد. در پژوهش حاضر نیز، ضریب آلفای کرونباخ این مقیاس ۰/۷۸ و برای زیرمقیاس‌های صفت و وضعیت به ترتیب ۰/۷۰ و ۰/۷۲ محاسبه گردید.

1 The Nine-Item Internet Gaming Disorder Scale -Short Form (IGDS9-SF)
2 Pontes & Griffiths
3 Wu
4 UCLA Loneliness Scale Version 3 (UCLA-LS3)
5 Russell
6 Fear of Missing out Scale (FoMoS)
7 Wegmann
8 trait
9 state

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-28]
[DOI: 10.66224/Rooyesh.15.2.291]

یافته ها

در این پژوهش ۲۲۵ نفر مشارکت داشتند و همه داده‌ها وارد تحلیل شدند. شرکت‌کنندگان در میانگین و انحراف معیار سنی ۷/۷۷±۲۲/۰۱ سال بودند. از نظر جنسیت ۱۹۵ نفر (۸۶/۷۰ درصد) زن و ۳۰ نفر (۱۳/۳۰ درصد) مرد بودند. از نظر وضعیت تاهل ۱۸۸ نفر (۸۳/۶۰ درصد) مجرد و ۳۷ نفر (۱۶/۴۰ درصد) متاهل بودند. از نظر مقطع تحصیلی ۳۳ نفر (۱۴/۴۰ درصد) مقطع کاردانی، ۱۶۶ نفر (۷۳/۸۰ درصد) کارشناسی و ۲۶ نفر (۱۱/۱۵ درصد) مقطع کارشناسی ارشد بودند. در جدول ۱ یافته‌های توصیفی متغیرهای اصلی پژوهش ارائه شده است.

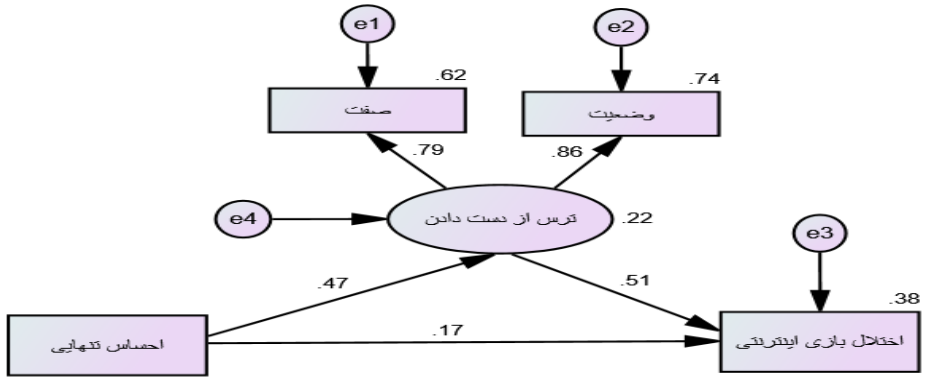
جدول ۱: یافته‌های توصیفی متغیرهای پژوهش و ضرایب همبستگی پیرسون

متغیرها	۱	۲	۳	۴	۵
۱- اختلال بازی اینترنتی	۱				
۲- احساس تنهایی	۰/۴۱ **	۱			
۳- ترس از دست دادن	۰/۵۳ **	۰/۴۲ **	۱		
۴- صفت	۰/۴۹ **	۰/۳۲ **	۰/۸۷ **	۱	
۵- وضعیت	۰/۵۰ **	۰/۴۴ **	۰/۹۵ **	۰/۶۸ **	۱
میانگین	۲۳/۶۷	۵۱/۲۲	۲۹/۲۲	۱۴/۱۳	۱۵/۰۹
انحراف معیار	۸/۸۹	۱۱/۹۴	۹/۶۹	۴/۱۱	۶/۴۲
کجی	۰/۳۰	-۰/۳۲	۰/۶۴	۰/۱۴	۰/۸۵
کشیدگی	-۰/۷۶	-۰/۳۷	۰/۴۲	-۰/۰۷	۰/۳۷

بر اساس یافته‌های جدول ۱ 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 ۲/۷۷ محاسبه شد، به عبارت دیگر نرمال بودن چند متغیری نیز برقرار است، زیرا مقدار این آماره کمتر از ۸ می‌باشد. با توجه به نرمال بودن توزیع داده‌ها جهت بررسی رابطه خطی بین متغیرها از آزمون پارامتری ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد؛ نتایج نشان داد که اختلال بازی اینترنتی با احساس تنهایی (r=۰/۴۱) و با ترس از دست دادن (r=۰/۵۳) رابطه مثبت و معنادار داشت؛ همچنین بین احساس تنهایی و ترس از دست دادن (r=۰/۴۲) رابطه مثبت و معنادار وجود داشت (P<۰/۰۵)؛ همچنین درو زیرمقیاس صفت و وضعیت ترس از دست دادن یا متغیرهای اختلال بازی اینترنتی و ترس از دست دادن رابطه مثبت و معنادار داشتند (P<۰/۰۵). 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[1] برابر با ۱/۷۷ 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 ۰/۸۲ گزارش 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 .Durbin-Watson

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-28]
[DOI: 10.66224/Rooyesh.15.2.291]



شکل ۱: مدل برازش شده پژوهش در حالت استاندارد

با توجه به نتایج شکل ۱ مدل پیشنهادی نقش میانجی ترس از دست دادن در رابطه بین احساس تنهایی و اختلال بازی اینترنتی در مجموع ۳۸ 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
احساس تنهایی --- اختلال بازی اینترنتی	۰/۱۷	۰/۰۶	۲/۶۷	۰/۰۷	۰/۲۸	۰/۰۱
ترس از دست دادن--- اختلال بازی اینترنتی	۰/۵۱	۰/۰۸	۶/۷۴	۰/۳۷	۰/۶۴	۰/۰۱
احساس تنهایی--- ترس از دست دادن	۰/۴۷	۰/۰۸	۶/۶۳	۰/۳۶	۵۷	۰/۰۱

نتایج در جدول ۲ نشان داد رابطه مستقیم احساس تنهایی (β=۰/۱۷) و ترس از دست دادن (β=۰/۵۱) به‌طور مثبت با اختلال بازی اینترنتی معنادار بود؛ همچنین رابطه مستقیم احساس تنهایی با ترس از دست دادن (β=۰/۴۷) به‌طور مثبت معنادار بود (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
احساس تنهایی -- ترس از دست دادن -- اختلال بازی اینترنتی	۰/۲۴	۰/۰۵	۰/۱۷	۰/۳۴	۰/۰۱

به منظور بررسی نقش میانجی از روش بوت استرپ استفاده شد، نتیجه در جدول ۳ نشان داد که ترس از دست دادن در رابطه احساس تنهایی و اختلال بازی اینترنتی (β=۰/۲۴) نقش میانجی داشت (P<۰/۰۵). در ادامه شاخص‌های برازش حاصل از مدل پیشنهادی ارائه شده است.

جدول ۴: شاخص‌های برازش مدل مفهومی پژوهش

شاخص‌های برازش	CMIN	P	df	CMIN/DF	CFI	GFI	AGFA	IFI	NFI	RMSEA
مدل پژوهش	۱/۹۳	۰/۲۱	۱	۱/۹۳	۰/۹۳	۰/۹۴	۰/۹۰	۰/۹۵	۰/۹۶	۰/۰۶
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 ترس از دست دادن در رابطه بین احساس تنهایی و اختلال بازی اینترنتی از برازش مطلوب برخوردار بود؛ چرا که سه شاخص حیاتی خی‌دو/درجه آزادی (۱/۹۳= χ^2/df) کمتر از ۵ محاسبه شد، همچنین شاخص برازش مقایسه‌ای (CFI=۰/۹۳) بیشتر از ۰/۹۰ بود و در نهایت مقدار ریشه میانگین مربعات خطای برآورد (RMSEA=۰/۰۷) مطلوب گزارش شد و کمتر از ۰/۰۸ بود.

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-28]
[DOI: 10.66224/Rooyesh.15.2.291]

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف تعیین نقش میانجی ترس از دست دادن در رابطه بین احساس تنهایی و اختلال بازی اینترنتی در دانشجویان انجام شد. یافته اول نشان داد که احساس تنهایی با افزایش اختلال بازی اینترنتی ارتباط دارد؛ این یافته با پژوهش‌های مستر-باچ (۲۰۲۵)، وابرتون و همکاران (۲۰۲۲) و سیمولا و همکاران (۲۰۲۳) همسو است. در تبیین می‌توان بیان نمود که اختلال بازی‌های اینترنتی به عنوان یک اختلال روانشناختی شناخته شده است که بر اساس نظریه‌های روانشناختی، از جمله نظریه استفاده جبرانی، احساس تنهایی نقش موثری در بروز و تداوم آن دارد. بر اساس این نظریه، افراد تنها به منظور کاهش هیجانات منفی و تأمین نیازهای روانی-اجتماعی که در زندگی واقعی برآورده نشده است، به فعالیت‌های آنلاین، به ویژه بازی‌های اینترنتی روی می‌آورند. در نتیجه، این رفتارها ممکن است در کوتاه‌مدت احساس تنهایی را کم کند، اما در بلندمدت منجر به وابستگی، ناتوانی در کنار گذاشتن بازی و کاهش روابط واقعی می‌شود. این پدیده، به ویژه در گروه‌های سنی جوان و نوجوان، از طریق کاهش مهارت‌های اجتماعی و افزایش تنش‌های روانی، شدت می‌یابد و می‌تواند عواقب جدی برای سلامت روان افراد داشته باشد (وابرتون و همکاران، ۲۰۲۳). برای توضیح این موضوع، مدل تعامل فرد–هیجان–شناخت–اجرا (I-PACE[1]) نیز اشاره می‌کند که احساس تنهایی، با اختلال در تنظیم هیجان و سوگیری‌های شناختی، افراد را به جست‌وجوی پاداش در محیط‌های آنلاین ترغیب می‌کند، که این چرخه می‌تواند منجر به اعتیاد به بازی‌های اینترنتی شود (عبدالکدیر و همکاران، ۲۰۲۵). یافته‌های تجربی متعدد، از جمله مطالعات طولی، این دیدگاه را تأیید می‌کنند که احساس تنهایی به طور معناداری ریسک بروز مشکلات مرتبط با بازی‌های اینترنتی را افزایش می‌دهد، حتی پس از کنترل متغیرهای استرس و عوامل جمعیت‌شناختی (یو و همکاران و همکاران، ۲۰۲۳). علاوه بر این، مرورهای نظام‌مند و فراتحلیل‌های اخیر نشان داده‌اند افرادی که علائم اختلال استفاده از اینترنت، از جمله اختلال بازی اینترنتی را دارند، احساس تنهایی شدیدتری نسبت به افراد غیرمبتلا گزارش می‌کنند (سیمولا و همکاران، ۲۰۲۳).

یافته دوم نشان داد که ترس از دست دادن با افزایش اختلال بازی اینترنتی ارتباط دارد؛ این یافته با پژوهش‌های والتر و همکاران (۲۰۲۵)، ژائو و همکاران (۲۰۲۴) و اورتگا-بارون (۲۰۲۵) همسو است. در تبیین می‌توان بیان نمود که تحقیقات اخیر حاکی از آن است که ترس از دست دادن فرصت‌ها، نقش مهمی در پیش‌بینی مشارکت مشکل‌ساز در بازی‌های آنلاین داشته و می‌تواند سطح اختلال بازی اینترنتی را افزایش دهد (فو و همکاران، ۲۰۲۵). ترس از دست دادن فرصت‌ها به‌عنوان اضطراب گسترده ناشی از حذف شدن از تجربیات اجتماعی تعریف می‌شود و افراد را ترغیب می‌کند تا به طور مداوم فعالیت‌های آنلاین را دنبال کنند و از انزوا جلوگیری کنند (والتونن و همکاران، ۲۰۲۲). این نگرانی مداوم اجتماعی منجر به افزایش مدت زمان و شدت جلسات بازی می‌شود، زیرا بازی‌های آنلاین فضایی قابل کنترل و فوری برای تعاملات اجتماعی فراهم می‌آورند (مورگنشتاین و اورسانو، ۲۰۲۰). پژوهش‌های تجربی نشان داده‌اند که ترس از دست دادن فرصت‌ها می‌تواند الگوهای شناختی نامطلوب مانند انتظار پاداش و تمایل به فرار از واقعیت را تقویت کند و بازیکنان را به استفاده از بازی به‌عنوان مکانیزمی جبرانی برای رفع نیازهای اجتماعی و عاطفی سوق دهد (وانگ و همکاران، ۲۰۲۲). علاوه بر این، ترس از دست دادن فرصت‌ها حساسیت افراد نسبت به دستاوردهای درون بازی را افزایش می‌دهد که به‌عنوان محرک‌های کوتاه‌مدت عمل کرده و موجب استمرار بازی اجباری حتی در مواجهه با پیامدهای منفی واقعی می‌شود (وانگ و همکاران، ۲۰۲۲). یافته‌های طولی نشان می‌دهند که ترس از دست دادن فرصت‌ها نه تنها آغازگر رفتارهای بازی بیش از حد است، بلکه با تقویت تحریفات شناختی مرتبط با اعتبار اجتماعی، علائم اختلال بازی اینترنتی را در طول زمان حفظ کرده و تعامل آن با بی‌نظمی‌های عاطفی، وابستگی چرخه‌ای به محیط‌های بازی ایجاد می‌کند (مورگنشتاین و اورسانو، ۲۰۲۰؛ والتونن و همکاران، ۲۰۲۲). به‌طور کلی، این شواهد نشان می‌دهند که ترس از دست دادن فرصت‌ها به‌عنوان یک محرک روانی-اجتماعی کلیدی برای اختلال بازی اینترنتی عمل می‌کند و از طریق تأثیر بر انگیزه، شناخت و تنظیم هیجانی، رفتارهای اعتیادآور را تقویت می‌کند (وانگ و همکاران، ۲۰۲۲). بنابراین، شناخت نقش ترس از دست دادن فرصت‌ها برای طراحی استراتژی‌های پیشگیری و مداخله‌ای که آسیب‌پذیری‌های اجتماعی و عاطفی مرتبط با اختلال بازی اینترنتی را هدف قرار می‌دهند، ضروری است (مورگنشتاین و اورسانو، ۲۰۲۰).

یافته سوم نشان داد که احساس تنهایی با افزایش ترس از دست دادن ارتباط دارد؛ این یافته با پژوهش‌های وانگ و همکاران (۲۰۲۵)، لوپز-نونز و همکاران (۲۰۲۱) و پیکو و همکاران (۲۰۲۵) همسو است. در تبیین می‌توان بیان نمود که احساس تنهایی به‌طور قابل‌توجهی ترس از دست دادن را افزایش می‌دهد، عمدتاً از طریق مکانیسم‌هایی مرتبط با اختلال در تنظیم هیجان و جستجوی مداوم تأیید اجتماعی.

1 Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution Model

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-28]
[DOI: 10.66224/Rooyesh.15.2.291]

هنگامی که افراد تجربه‌ی انزوا یا قطع ارتباط اجتماعی می‌کنند، احتمال محروم شدن از تجربه‌های اجتماعی مطلوب افزایش می‌یابد که این امر منجر به اضطراب و تلاش‌های اجباری برای باقی ماندن در تعاملات آنلاین می‌شود. این راهبرد مقابله‌ای اغلب به‌صورت افزایش استفاده از شبکه‌های اجتماعی ظاهر می‌شود تا حس تعلق بازگردد، اما به‌طور متناقض باعث تقویت احساس ناتوانی و انزوا نیز می‌شود (وانگ و همکاران، ۲۰۲۵). احساس تنهایی پیش‌بینی‌کننده هر دو نوع ترس از دست دادن ویژگی و حالت است که به نوبه خود رابطه بین تنهایی و استفاده مشکل‌ساز از شبکه‌های اجتماعی در میان بزرگسالان جوان را واسطه‌گری می‌کنند و یک چرخه تقویتی بین وابستگی دیجیتال و نیاز به تعلق اجتماعی ایجاد می‌کنند (وانگ و همکاران، ۲۰۲۵). به‌طور مشابه، در نمونه‌های نوجوانان، اختلال در تنظیم هیجان و اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی نشان داده شده است که این رابطه را به‌طور کامل واسطه‌گری می‌کنند و تأثیر ناسازگار تنهایی بر رفتار آنلاین و بروز ترس از دست دادن را توضیح می‌دهند (بونفانتی و همکاران، ۲۰۲۳). علاوه بر این، یافته‌های داده‌های طولی و بین‌فرهنگی نشان می‌دهند که سوگیری‌های شناختی مانند مقایسه اجتماعی منفی، تأثیر ترس از دست دادن را با حفظ تمرکز توجه بر تجربه‌های پاداش‌آور دیگران تشدید می‌کنند و به این ترتیب هم تنهایی و هم پریشانی روانی را افزایش می‌دهند

یافته چهارم نشان داد که ترس از دست دادن بین احساس تنهایی و اختلال بازی اینترنتی نقش میانجی داشت؛ این یافته با پژوهش‌های گائو و همکاران (۲۰۲۴)، وانگ و همکاران (۲۰۲۵) و آلینجاد و همکاران (۲۰۲۲)، همسو است. در تبیین می‌توان بیان نمود که ترس از دست دادن به‌عنوان یک سازه هیجانی ـ اجتماعی، نقش میانجی معناداری در ارتباط بین احساس تنهایی و اختلال بازی‌های اینترنتی ایفا می‌کند. هنگامی که افراد دچار احساس انزوای اجتماعی می‌شوند، برای جبران نیاز به تعلق و تأیید اجتماعی، تمایل بیشتری به حضور مداوم در فضاهای آنلاین پیدا می‌کنند؛ این تمایل به‌تدریج خود را در قالب ترس از دست دادن فرصت‌های ارتباطی یا تجارب اجتماعی دیگران نشان می‌دهد (لی و همکاران، ۲۰۲۱). چنین وضعیتی موجب می‌شود فرد برای کاهش اضطراب ناشی از این ترس، به رفتارهای جبرانی مانند بازی‌های اینترنتی روی آورد. افزایش سطح ترس از دست دادن، با اختلال در تنظیم هیجان و کاهش کارآمدی راهبردهای مقابله‌ای ارتباط دارد و این امر باعث می‌شود بازی‌های آنلاین به عنوان ابزاری برای گریز از هیجانات منفی و احساس ناکافی بودن به‌کار گرفته شوند (آلینجاد و همکاران و همکاران، ۲۰۲۲). در این شرایط، بازی نه تنها به‌عنوان منبع لذت، بلکه به‌عنوان پناهگاهی برای تأمین نیازهای هیجانی عمل می‌کند و همین مسئله، چرخه وابستگی را تشدید می‌نماید. علاوه بر این، شواهد طولی نشان داده‌اند که ترس از دست دادن، به‌ویژه در سطوح صفتی و موقعیتی، اثرات احساس تنهایی بر رفتارهای بازی مشکل‌ساز را تقویت می‌کند؛ زیرا افراد درگیر با این سازه، توجه خود را بیش از حد بر پاداش‌های اجتماعی آنلاین متمرکز می‌سازند و در نتیجه، وابستگی آنان به دنیای مجازی و بازی افزایش می‌یابد (وانگ و همکاران، ۲۰۲۵).

در مجموع می‌توان نتیجه گرفت که که احساس تنهایی نه تنها به صورت مستقیم، بلکه از طریق نقش میانجی‌گرانه‌ی ترس از دست دادن بر شدت اختلال بازی در دانشجویان تأثیرگذار است. به عبارت دیگر، تجربه‌ی مداوم تنهایی سبب افزایش حساسیت فرد نسبت به طرد اجتماعی و محروم ماندن از ارتباطات مطلوب می‌شود؛ این وضعیت، سطح ترس از دست دادن را بالا برده و تمایل به حضور جبرانی در محیط‌های مجازی، به ویژه بازی‌های اینترنتی، را افزایش می‌دهد. در نتیجه، استفاده از بازی‌ها به ابزاری برای جبران کمبودهای هیجانی و اجتماعی تبدیل می‌شود که در بلندمدت وابستگی رفتاری و نشانه‌های اختلال بازی را تشدید می‌کند. از این‌رو، طراحی و اجرای مداخلاتی با هدف کاهش احساس تنهایی، تقویت مهارت‌های تنظیم هیجان و مدیریت ترس از دست دادن می‌تواند نقش مهمی در پیشگیری و درمان اختلال‌های مرتبط با رفتارهای اعتیادی دیجیتال ایفا نماید.

از جمله محدودیت‌های پژوهش حاضر می‌توان به استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس در یک مرکز آموزش عالی اشاره کرد؛ بنابراین در تعمیم نتایج به سایر گروه‌های دانشجویی و جمعیت‌های غیردانشگاهی باید احتیاط لازم به‌عمل آید. همچنین، استفاده از پرسشنامه‌های خودگزارشی ممکن است موجب سوگیری در پاسخ‌دهی شرکت‌کنندگان شده باشد. علاوه بر این، کنترل‌نشدن متغیرهای زمینه‌ای همچون شرایط اقتصادی، فرهنگی و اجتماعی می‌تواند بر تفسیر نتایج اثرگذار باشد. در نهایت، با توجه به ماهیت توصیفی-همبستگی و مقطعی پژوهش، نتایج صرفاً بیانگر روابط بین متغیرها بوده و امکان استنباط علی یا پیش‌بینی‌های طولی از آن وجود ندارد. در راستای یافته‌های این پژوهش، پیشنهاد می‌شود در مطالعات آینده این محدودیت‌ها پوشش داده شوند. در زمینه کاربردی طراحی برنامه‌های آموزشی مبتنی بر تقویت مهارت‌های حل مسئله، برقراری ارتباط مؤثر و خودتنظیمی هیجانی پیشنهاد می‌شود چرا که می‌تواند به بهبود سازوکارهای تنظیم هیجان و کاهش گرایش به رفتارهای اعتیادی دیجیتال کمک کند. اجرای چنین مداخلاتی، ضمن ارتقای سلامت روان دانشجویان، از شکل‌گیری چرخه‌ی احساس تنهایی، ترس از دست دادن و وابستگی به بازی‌های اینترنتی پیشگیری کرده و

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-28]
[DOI: 10.66224/Rooyesh.15.2.291]

موجب ایجاد تعادل روانی و اجتماعی پایدار در میان آن‌ها می‌شود. علاوه بر این، پیشنهاد می‌شود پژوهشگران آینده از طرح‌های پژوهشی متنوع‌تری همچون مطالعات مداخله‌ای و طولی استفاده کنند تا تأثیر آموزش‌ها و تغییرات تدریجی بر رفتارهای دیجیتال و فرایندهای تنظیم هیجان به‌صورت دقیق‌تر بررسی شود. همچنین، بهره‌گیری از روش‌های نمونه‌گیری متنوع و گسترش دامنه‌ی پژوهش به سایر جمعیت‌های آموزشی و بالینی می‌تواند به افزایش تعمیم‌پذیری یافته‌ها و درک عمیق‌تر از عوامل روان‌شناختی و اجتماعی مؤثر بر استفاده از فناوری‌های جدید منجر شود.

منابع

بابااحمدی ف.، و فلاحیه س. (۱۴۰۳). نقش میانجی شرم از تصویر بدنی در رابطه بین تجربه بدرفتاری هیجانی در دوران کودکی و اختلال بازی اینترنتی در دانشجویان. *رویش روان شناسی ۱۳* (۸): ۲۱۱-۲۲۰ http://frooyesh.ir/article-1-5091-fa.html

مظفر ز.، و شریفی اصفهانی م. (۱۴۰۳). نقش میانجی قربانی شدن سایبری در رابطه بین خودافشایی هیجانی و احساس تنهایی در نوجوانان. *رویش روان شناسی ۱۳* (۱۲): ۱۰۱-۱۱۰ http://frooyesh.ir/article-1-5964-fa.html

نظری س.، حمیدزاده ف.، و طاهری، الف. (۱۴۰۴). نقش میانجی اعتیاد به اینستاگرام در رابطه بین ترس از دست دادن و فرسودگی تحصیلی در دانشجویان *رویش روان شناسی ۱۴* (۳): ۱۳۳-۱۴۲ http://frooyesh.ir/article-1-5279-fa.html

Abdul Kadir, N. B. Y., Nordin, N. L. A., Mohd, R. H., & Griffiths, M. D. (2025). Prevalence of internet gaming disorder and its association with loneliness and leisure boredom among Malaysian gamers during the COVID-19 pandemic. *Journal of Muslim Mental Health*, *18*(3),1-12. https://doi.org/10.3998/jmmh.2374

Akbari, M., Mohammadaliha, N., Mohammadkhani, S., Seydavi, M., & Griffiths, M. D. (2024). Cognitive, metacognitive, motivational, and emotional predictors of the intensity of internet gaming disorder among adolescents. *Psychiatric Quarterly*, *95*(3), 385-414. https://doi.org/10.1007/s11126-024-10075-w

Al Asqah, M. I., Al Orainey, A. I., Shukr, M. A., Al Oraini, H. M., & Al Turki, Y. A. (2020). The prevalence of internet gaming disorder among medical students at King Saud University, Riyadh, Saudi Arabia: A cross-sectional study. *Saudi Medical Journal*, *41*(12), 1359. https://doi.org/10.15537/smj.2020.12.05584

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

Bonfanti, R. C., Salerno, L., Ruggieri, S., & Lo Coco, G. (2023). Interplay between fear of missing out and loneliness: A three-wave panel study during the COVID-19 pandemic. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *26*(6), 447–452. https://doi.org/10.1089/cyber.2022.0182

Foo, C. Y. A., & Chew, P. K. (2025). Effects of Death Anxiety on Social Media Addiction and Internet Gaming Disorder: Roles of Fear of Missing Out and Self-Esteem. *Journal of Humanistic Psychology*, 00221678251354999. https://doi.org/10.1177/00221678251354999

Gao, B., Li, J., Zhang, Y., & Wang, C. (2024). Longitudinal associations between loneliness and online game addiction among undergraduates: A moderated mediation model. *Acta Psychologica*, *243*, 104134. https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2024.104134

Hu, D., Li, Y., & Wang, C. (2024). Fear of missing out and online gaming addiction: The mediating effect of emotional dysregulation. *Addictive Behaviors*, *150*, 107815. https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2024.107815

Jung, D., Shim, E. J., Park, H., Lee, K., Lee, S., Kim, E. Y., ... & Hahm, B. J. (2020). The association between excessive internet gaming behavior and immersive tendency, mediated by attention deficit/hyperactivity disorder symptoms, in Korean male university students. *Psychiatry Investigation*, *17*(5), 403–411. https://doi.org/10.30773/pi.2019.0173

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. https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.059

Kassam, I., Ilkina, D., Kemp, J., Roble, H., Carter-Langford, A., & Shen, N. (2023). Patient perspectives and preferences for consent in the digital health context: state-of-the-art literature review. *Journal of medical Internet research*, *25*, e42507. https://doi.org/10.2196/42507

Kline, R. B. (2011). 26 convergence of structural equation modeling and multilevel modeling. In *The SAGE handbook of innovation in social research methods* (pp. 562-589). SAGE Publications Ltd. https://doi.org/10.4135/9781446268261.n31

Konnopka, A., et al. (2025). Internet gaming disorder associated with depression among Thai medical students. *PLoS ONE*, *20*(7), e0327820. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0327820

Lewinson, R. (2023). Gaming as a coping strategy during the COVID-19 pandemic. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, *17*(1), Article e30880. https://doi.org/10.5817/CP2023-1-1

Li, H., Zou, Y., Wang, J., Yang, X., & Wang, Y. (2022). Stress, emotion regulation, and Internet Gaming Disorder among college students. *Frontiers in Psychology*, *13*, 843201. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.843201

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-28]

[DOI: 10.66224/Rooyesh.15.2.291]

Li, L., Griffiths, M. D., Mei, S., & Niu, Z. (2021). The mediating role of impulsivity and the moderating role of gender between fear of missing out and gaming disorder among a sample of Chinese university students. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *24*(8), 550–557. https://doi.org/10.1089/cyber.2020.0603

López-Núñez, M. I., Díaz-Morales, J. F., & Aparicio-García, M. E. (2021). Individual differences, personality, social, family and work variables on mental health during COVID-19 outbreak in Spain. *Personality and Individual Differences*, *172*, 110562. https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110562

Luo, T., Wei, D., Guo, J., Hu, M., Chao, X., Sun, Y., ... & Liao, Y. (2022). Diagnostic contribution of the DSM-5 criteria for internet gaming disorder. *Frontiers in Psychiatry*, *12*, 777397. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2021.777397

Morganstein, J. C., & Ursano, R. J. (2020). Ecological disasters and mental health: Causes, consequences, and interventions. *Frontiers in Psychiatry*, *11*, 1. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2020.00001

Ortega-Barón, J., González-Cabrera, J., Díaz-López, A., Escortell, R., Arroyo-González, M. J., & Machimbarrena, J. M. (2025). Fear of Missing Out in an Online Context and Dysfunctional Risks in Adolescents. *Human Behavior and Emerging Technologies*, *2025*(1), 4374492.https://doi.org/10.1155/hbe2/4374492

Piko, B. F., Müller, V., Kiss, H., & Mellor, D. (2025). Exploring contributors to FoMO (fear of missing out) among university students: The role of social comparison, social media addiction, loneliness, and perfectionism. *Acta Psychologica*, *253*, 104771.. https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.104771

Pontes, H. M., & Griffiths, M. D. (2015). Measuring DSM-5 internet gaming disorder: Development and validation of a short psychometric scale. *Computers in human behavior*, *45*, 137-143. https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.12.006

Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of personality assessment*, *66*(1), 20-40. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601_2

Shu, T., Tang, M., He, B., Liu, X., Han, Y., Liu, C., ... & Zeng, C. (2024). Assessing global, regional, and national time trends and associated risk factors of the mortality in ischemic heart disease through global burden of disease 2019 study: population-based study. *JMIR public health and surveillance*, *10*(1), e46821.https://doi.org/10.2196/46821

Simola, S., Hörhammer, I., Xu, Y., Bärkås, A., Fagerlund, A. J., Hagström, J., ... & Kujala, S. (2023). Patients' experiences of a national patient portal and its usability: cross-sectional survey study. *Journal of Medical Internet Research*, *25*, e45974. https://doi.org/10.2196/45974

Valtonen, T., López-Pernas, S., Saqr, M., Vartiainen, H., Sointu, E. T., & Tedre, M. (2022). The nature and building blocks of educational technology research. *Computers in Human Behavior*, *128*, 107123.https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.107123

Veysuei, M., Amini, M., Fattahi, A., & Mojarad, S. M. (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

Walter, N. M., Ohki, C. M. Y., Smigielski, L., Walitza, S., & Grünblatt, E. (2025). Investigating the impact of omega-3 fatty acids on oxidative stress and pro-inflammatory cytokine release in iPSC-derived forebrain cortical neurons from ADHD patients. *Journal of Psychiatric Research*, *182*, 257-269. https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2025.01.020

Wang, Y., Liu, B., Zhang, L., & Zhang, P. (2022). Anxiety, depression, and stress are associated with internet gaming disorder during COVID-19: fear of missing out as a mediator. *Frontiers in psychiatry*, *13*, 827519. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2022.827519

Wang, Y., Liu, M., & Lam Nogueira, O. C. B. (2023). Prevalence and risk factors of Internet Gaming Disorder under the COVID-19 pandemic among university students in Macao. *Frontiers in Psychology*, *14*, 1185353. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1185353

Wang, Y., Sun, Y., & Li, T. (2025). The longitudinal relationship between loneliness and problematic social networking site use in college students: The mediating role of trait- and state-fear of missing out. Frontiers in Psychology, 16, 1477239. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1477239

Warburton, W. A., Parkes, S., & Sweller, N. (2022). Internet gaming disorder: Evidence for a risk and resilience approach. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(9), 5587. https://doi.org/10.3390/ijerph19095587

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

Wu, T. Y., Lin, C. Y., Årestedt, K., Griffiths, M. D., Broström, A., & Pakpour, A. H. (2017). Psychometric validation of the Persian nine-item Internet Gaming Disorder Scale–Short Form: Does gender and hours spent online gaming affect the interpretations of item descriptions?. *Journal of Behavioral Addictions*, *6*(2), 256-263. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5520122/

Xu, X., Cao, M., Chen, Q., Xu, F., & Zhou, Z. (2025). Escape the uncertainty by internet gaming: A serial mediation model of intolerance of uncertainty and internet gaming disorder. *Personality and Individual Differences*, *233*, 112917. https://doi.org/10.1016/j.paid.2024.112917

Yu, Y., Fong, V. W., Ng, J. H. Y., Wang, Z., Tian, X., & Lau, J. T. (2023). The associations between loneliness, hopelessness, and self-control and internet gaming disorder among university students who were men who have sex with men: Cross-sectional mediation study. *Journal of Medical Internet Research*, *25*, e43532. https://www.jmir.org/2023/1/e43532/

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-28]

[DOI: 10.66224/Rooyesh.15.2.291]

Zhao, Z., Zhao, M., Wang, R., Pan, H., Li, L., & Luo, H. (2024). The effects of negative life events on college students' problematic online gaming use: a chain-mediated model of boredom proneness regulation. *Frontiers in Psychology*, *15*, 1426559. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1426559

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-28]

[DOI: 10.66224/Rooyesh.15.2.291]