رویش روان شناسی، سال۱۴، شماره ۸، شماره پیاپی ۱۱۳، آبان ۱۴۰۴
Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal(RRJ),14(8), 2025

نقش میانجی ترس از دست دادن در رابطه بین بیشینه خواهی و اعتیاد به اینستاگرام در دانشجویان

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

سینا شاویسی
کارشناسی ارشد روانشناسی و آموزش کودکان استثنایی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تهران، تهران، ایران.
نسرین شاویسی
دانشجوی دکترای تخصصی روانشناسی تربیتی، دانشکده علوم انسانی، واحد سنندج، دانشگاه آزاد اسلامی، سنندج، ایران.
دکتر غلامعلی افروز(نویسنده مسئول)
استاد گروه روانشناسی و آموزش کودکان استثنایی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تهران، تهران، ایران.

چکیده

پژوهش حاضر با هدف تعیین نقش میانجی ترس از دست دادن در رابطه بین بیشینه خواهی و اعتیاد به اینستاگرام در دانشجویان انجام شد. این مطالعه توصیفی- همبستگی از نوع مدل‌یابی معادلات ساختاری بود. جامعه آماری این پژوهش دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد سنندج در سال ۱۴۰۳ بودند که ۲۵۰ نفر از آن‌ها به روش در دسترس به‌عنوان نمونه مشارکت داشتند. جهت جمع‌آوری داده‌ها از مقیاس ترس از دست دادن (FoMoS؛ وگمانن و همکاران، ۲۰۱۷)، مقیاس بیشینه خواهی (MS؛ شوارتز و همکاران، ۲۰۰۳) و مقیاس اعتیاد به اینستاگرام (IAS؛ کرکابرون و گریفیث، ۲۰۱۸) استفاده شد. تحلیل داده‌ها به روش مدل‌یابی معادلات ساختاری انجام شد. یافته‌ها نشان داد که مدل پیشنهادی از برازش مطلوب برخوردار است. همچنین یافته‌ها نشان داد که بیشینه خواهی و ترس از دست دادن اثر مستقیم و معنادار بر اعتیاد به اینستاگرام داشتند (P<۰/۰۵)؛ همچنین بیشینه خواهی بر ترس از دست دادن اثر مستقیم و معنادار داشت (P<۰/۰۵). نتایج آزمون بوت استرپ نشان داد که ترس از دست دادن در رابطه بین بیشینه خواهی و اعتیاد به اینستاگرام نقش میانجی داشت (P<۰/۰۵). یافته‌های پژوهش حاضر دلالت بر این دارند که بیشینه خواهی به‌صورت مستقیم و به واسطه ترس از دست دادن بر اعتیاد به اینستاگرام دانشجویان اثر دارد.

واژه‌های کلیدی: *اعتیاد به اینستاگرام، بیشینه خواهی، ترس از دست دادن.*

Sina Shaweisi
Master's Degree in Psychology and Education of Exceptional Children, Faculty of Psychology and Education, University of Tehran, Tehran, Iran.
Nasrin Shaweisi
PhD student in Educational Psychology, Faculty of Humanities, Sanandaj Branch, Islamic Azad University, Sanandaj, Iran.
Dr. Gholam Ali Afrooz *
Professor, Department of Psychology and Education of Exceptional Children, Faculty of Psychology and Educational Sciences, University of Tehran, Tehran, Iran. *afrooz@ut.ac.ir*

Abstract

This research was conducted to determine the mediating role of fear of missing out in the relationship between maximization and Instagram addiction in students. This was a descriptive-correlational structural equation modeling study. The statistical population of this research was Islamic Azad University, Sanandaj Branch University students in 2023, and 250 of them participated in the available method as a sample. Fear of Missing out Scale (FoMoS; Wegmann et al., 2017), Maximization Scale (MS; Schwartz et al., 2003), and Instagram Addiction Scale (IAS; Kircaburun & Griffiths, 2018) were used to collect data. became. Data analysis was done by the structural equation modeling method. The findings showed that the proposed model has a good fit. Also, the findings showed that maximization and fear of missing out had a direct and significant effect on Instagram addiction (P<0.05); Also, maximization had a direct and significant effect on fear of missing out (P<0.05). The results of the bootstrap test showed that fear of missing out played a mediating role in the relationship between maximization and Instagram addiction (P<0.05). The findings of the present research indicate that maximization has a direct effect on students' addiction to Instagram through the fear of missing out.

Keywords: *Instagram Addiction, Maximization, Fear of Missing Out.*

نوع مقاله : پژوهشی | **دریافت : دی ۱۴۰۳** | **پذیرش: دی ۱۴۰۳** | **ویرایش نهایی: آبان ۱۴۰۴**

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

مقدمه

اعتیاد به اینترنت و شبکه‌های اجتماعی در بین دانشجویان یک نگرانی رو به رشد است، به‌ویژه که این پلتفرم‌ها جزء لاینفک تعامل اجتماعی و ارتباطات هستند (وی[1] و همکاران، ۲۰۲۵). اعتیاد به اینستاگرام[2] به استفاده اجباری از این پلتفرم اشاره دارد که با مشغولیت بیش از حد به جستجو، پست کردن و تعامل با محتوا مشخص می‌شود. این رفتار می‌تواند منجر به تأثیرات منفی بر جنبه‌های مختلف زندگی کاربران می‌شود (ماری[3] و همکاران، ۲۰۲۳). اعتیاد به اینستاگرام می‌تواند به طور قابل توجهی توانایی دانشجویان را برای تمرکز بر روی مطالعه مختل کند. اصرار مداوم برای بررسی اعلان‌ها و تعامل با رسانه‌های اجتماعی می‌تواند منجر به کاهش عملکرد تحصیلی و بهره‌وری شود (کاساله[4] و همکاران، ۲۰۲۴). تحقیقات حاکی از وجود رابطه دوسویه بین اعتیاد اینستاگرام و تنهایی به ویژه در بین دانشجویان است. افرادی که احساس تنهایی می‌کنند ممکن است برای تعامل اجتماعی به اینستاگرام مراجعه کنند، که می‌تواند منجر به افزایش اعتیاد و احساس نارضایتی بیشتر از زندگی شود (روگوسکا و لیبرا[5]، ۲۰۲۲). در حالی که رسانه‌های اجتماعی برای ایجاد ارتباط بین افراد در نظر گرفته شده است، استفاده بیش از حد می‌تواند منجر به انزوای اجتماعی شود، زیرا دانشجویان ممکن است تعاملات برخط را بر روابط رو در رو اولویت دهند (وانگ و ما[6]، ۲۰۲۴). در حالی که اینستاگرام می‌تواند ابزار ارزشمندی برای تعامل اجتماعی و سرگرمی باشد، ماهیت اعتیادآور آن خطرات قابل توجهی را برای دانشجویان به همراه دارد. پرداختن به این موضوع و شناخت عوامل موثر بر آن در دانشجویان از اهمیت بالایی برخوردار است.

بررسی مطالعات قبلی دلالت بر این دارند که اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی و گوشی‌های هوشمند تحت تاثیر بیشینه‌خواهی[7] است (سرویدو[8] و همکاران، ۲۰۲۳؛ چن[9] و همکاران، ۲۰۲۰؛ مولر[10] و همکاران، ۲۰۲۰). بیشینه‌خواهی تمایل به جستجوی بهترین گزینه یا نتیجه ممکن در تصمیم‌گیری است (سولتوسیچ[11] و همکاران، ۲۰۲۲)؛ این طرز فکر می‌تواند به‌طور قابل توجهی بر اعتیاد به گوشی‌های هوشمند و اینستاگرام تأثیر بگذارد. افراد با این ویژگی که نوعی کمال‌گرایی افراطی است، ممکن است مجبور شوند تمام محتوای موجود در اینستاگرام را کاوش کنند که منجر به طولانی شدن ساعات جستجو می‌شود؛ همچنین این افراد اغلب خود را با دیگران مقایسه می‌کنند تا موفقیت را ارزیابی کنند. در اینستاگرام، این می‌تواند منجر به تمرکز بر زندگی شخصی دیگران شود و به احساس بی‌کفایتی دامن بزند (گلجویسک[12]، ۲۰۲۴). نتایج مطالعات دلالت بر این دارد که فشار برای انتخاب "بهترین" می‌تواند به اضطراب و استرس منجر شود و اثرات منفی استفاده از گوشی هوشمند را تشدید کند؛ علاوه بر این، بیشینه‌خواهی می‌تواند منجر به جدا شدن از تعاملات زندگی واقعی شود، زیرا افراد ارتباطات برخط یا تجربیاتی که جذاب‌تر به نظر می‌رسند را در اولویت قرار می‌دهند (طاوسی و هاشمی، ۲۰۲۴). نتایج مطالعه مولر و همکاران (۲۰۲۰) نشان داد که تمایل به بیشینه‌هواهی و به تعویق انداختن کارها منجر به استفاده آسیب‌زا از شبکه‌های اجتماعی می‌شود. علاوه بر این، مطالعه دیگری نشان داد که اعتیادهای آنلاین خاص مانند اعتیاد به رسانه‌های اجتماعی و اختلال بازی‌های اینترنتی تحت تاثیر بیشینه‌خواهی هستند (چن و همکاران، ۲۰۲۰).

همچنین مطالعه اخیر گویای این است که اعتیاد به اینستاگرام و شبکه‌های اجتماعی مجازی تحت تاثیر ترس از دست دادن[13] است (برالوسکیا و مارگرافت[14]، ۲۰۲۴؛ الناصح و شدید[15]، ۲۰۲۴؛ مور و کراکیون[16]، ۲۰۲۱)؛ ترس از دست دادن به عنوان ترس یا اضطراب از کنار گذاشته شدن از تجربیات ارزشمندی که دیگران ممکن است داشته باشند، تعریف می‌شود که منجر به استفاده اجباری از پلتفرم‌های رسانه‌های اجتماعی برای حفظ ارتباطات اجتماعی می‌شود (ژانگ[17] و همکاران، ۲۰۲۴). کاربران احساس می‌کنند مجبورند در پلتفرم‌هایی

1 Wei
2 Instagram addiction
3 Mari
4 Casale
5 Rogowska & Libera
6 Wang & Ma
7 maximization
8 Servidio
9 Chen
10 Müller
11 Soltwisch
12 Goljović
13 fear of missing out
14 Brailovskaia & Margraf
15 Al-Nasah & Shadid
16 Moore & Craciun
17 Zhang

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

مانند اینستاگرام فعال بمانند تا مطمئن شوند که بخشی از آخرین روندها و مکالمات هستند؛ همچنین ترس از دست دادن می‌تواند منجر به دوره‌های طولانی‌تری برای مرور صفحات، تماشای داستان‌ها و درگیر شدن با محتوا شود (رهراردجو و مویانی[1]، ۲۰۲۰). همچنین در مطالعه‌ای سلطان[2] (۲۰۲۳) نشان دادند که تعامل کاربران و خودافشایی به‌طور مستقیم و با میانجی‌گری ترس از دست دادن با اعتیاد به رسانه‌های اجتماعی رابطه دارند.

همچنین بررسی مطالعات اخیر دلالت بر این دارند که بیشینه خواهی نقش موثری بر ترس از دست دادن دارد (سرویدو و همکاران، ۲۰۲۳؛ مولر و همکاران، ۲۰۲۰)؛ با توجه به اینکه بیشینه خواهی و ترس از دست دادن هر دو جنبه‌های نظری و پژوهشی بر اعتیاد به اینستاگرام و فضای مجازی اثر دارند؛ بر این اساس می‌توان ترس از دست دادن را به‌عنوان یک میانجی در رابطه بین بیشینه‌خواهی و اعتیاد به اینستاگرام مورد آزمون قرار دارد؛ در مطالعات قبلی این فرضیه توسط سرویدو و همکاران (۲۰۲۳) با عنوان نقش میانجی ترس از دست دادن در رابطه بین بیشینه خواهی و استفاده آسیب‌زا از تلفن هوشمند مورد آزمون قرار گرفته است. تمایل به جستجوی بهترین نتایج ممکن، می‌تواند به طور قابل توجهی ترس از دست دادن را در بین افراد تقویت کند. دنبال کردن تجربیات بیشینه می‌تواند استرس ایجاد کند، زیرا افراد ممکن است احساس کنند همیشه باید در بهترین فرصت‌ها شرکت کنند (المبیلاساری[3] و همکاران، ۲۰۲۴). میلیاوسکای[4] و همکاران (۲۰۱۸) برای اولین بار به توصیف ارتباط بین بیشینه‌خواهی و ترس از دست دادن پرداختند؛ به طور خاص، با شروع این فرض که داشتن انتخاب‌های زیاد می‌تواند منجر به فلج انتخاب شود، «ترس از دست دادن سایر گزینه‌ها به ویژه در موقعیت‌هایی که ماهیت اجتماعی دارند، مانع انتخاب می‌شود» نابراین، افرادی که امتیاز بالاتری در بیشینه‌خواهی دارند، ممکن است احساس ترس از دست دادن بیشتر تجربه کنند. ترس از دست دادن دلیل تأثیر متقابل این سازه‌های روان‌شناختی، می‌تواند نقش واسطه‌ای مهمی بین بیشینه‌خواهی و اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی بازی کند. افراد بیشینه‌خواه اغلب فشار می‌آورند تا در بهترین تجربیات ممکن شرکت کنند. این میل می‌تواند منجر به افزایش آگاهی از آنچه دیگران انجام می دهند، شود و ترس از دست دادن را تقویت کند (سرویدو و همکاران و همکاران، ۲۰۲۲).

درک نقش میانجی ترس از دست دادن در رابطه بین بیشینه‌خواهی و اعتیاد به اینستاگرام از اهمیت بالایی برخوردار است. بررسی نقش واسطه‌ای ترس از دست دادن، بینش‌هایی را در مورد تعاملات پیچیده بین ویژگی‌های شخصیتی (مانند بیشینه‌خواهی) و نتایج رفتاری (مانند اعتیاد به اینستاگرام) ارائه می‌دهد.همچنین به شناسایی الگوهای رفتاری خاصی که منجر به اعتیاد می‌شوند کمک می‌کند و به درک دقیق‌تری از اینکه چرا افراد خاصی مستعدتر هستند کمک می‌کند. علاوه بر این با شناخت نقش ترس از دست دادن به عنوان یک عامل میانجی، می‌توان مداخلاتی را برای کاهش نگرانی‌ها و اضطراب‌های اساسی که باعث استفاده بیش از حد از رسانه‌های اجتماعی می‌شود، طراحی کرد. با توجه به اهمیت این موضوع، مطالعه حاضر با هدف تعیین نقش میانجی ترس از دست دادن در رابطه بین بیشینه‌خواهی و اعتیاد به اینستاگرام در دانشجویان انجام شد.

روش

پژوهش حاضر توصیفی- همبستگی از نوع مدلیابی معادلات ساختاری بود. دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد سنندج در سال ۱۴۰۳ جامعه آماری این پژوهش بودند. حجم نمونه در این مطالعه بر اساس فرمول پیشنهادی کلاین[5] (۲۰۱۱) برای پژوهش‌های مدل‌یابی معادلات ساختاری محاسبه و نمونه نهایی ۲۵۰ نفر برآورد شد. روش نمونه‌گیری در این مطالعه به روش غیرتصادفی در دسترس تا تکمیل نمونه مورد نیاز انجام شد. دامنه سنی ۱۸ الی ۴۰ سال، عدم سابقه مشروطی در طول دوران تحصیلی، عدم سابقه تجربه تروما و سوگ در طی شش ماه گذشته، بستری شدن در بیمارستان در طی شش ماه گذشته و عدم مصرف داروهای روانپزشکی در طی شش ماه گذشته به‌عنوان معیارهای ورود در نظر گرفته شد که به صورت خودگزارشی ارزیابی شدند. همچنین عدم پاسخ به حداکثر ۱۰ درصد سوالات کل پرسشنامه‌ها به‌عنوان معیار خروج درنظر گرفته شد. نمونه‌گیری به صورت آنلاین با استفاده از فرم نظرسنجی پرس‌لاین انجام شد؛ سوالات مربوط به معیارهای ورود، فرم رضایت آگاهانه و سوالات پرسشنامه به همراه راهنمای پاسخ به سوالات در سامانه پرس‌لاین طراحی و لینک آن از طریق گروه‌های مجازی دانشجویی (واتس‌آپ، ایتا، بله و تلگرام) در اختیار دانشجویان قرار داده شد؛ نمونه‌گیری تا دستیابی به نمونه مورد نظر ادامه داده شد. همه دانشجویان قبل

1 Rahardjo & Mulyani
2 Sultan
3 Elembilassery
4 Milyavskaya
5 . Kline

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

از پاسخ به سوالات فرم رضایت آگاهانه را تایید کردند؛ در فرم رضایت آگاهانه هدف پژوهش شرح داده شده بود و شرکت در این پژوهش کاملا اختیاری بود. همچنین این مطالعه هیچ گونه آسیب جسمانی و روانی برای شرکت‌کنندگان به دنبال نداشت. تحلیل داده‌ها در نرم‌افزارهای SPSS نسخه ۲۲ و Amos نسخه ۲۴ با استفاده از مدل‌یابی معادلات ساختاری و روش بوت‌استرپ انجام شد.

ابزار سنجش

مقیاس ترس از دست دادن (FoMoS)[1]: این مقیاس با ۱۲ سوال توسط وگمانن[2] و همکاران (۲۰۱۷) ساخته شده است. این مقیاس دو مولفه صفت (۵ سوال) و وضعیت (۷ سوال) را بر اساس طیف لیکرت ۵ درجه‌ای از هرگز (۱) الی همیشه (۵) می‌سنجد. نمرات دامنه نمرات در این مقیاس ۱۲ الی ۶۰ است و نمرات بیشتر نشان دهنده ترس از دست دادن بیشتر است. روایی این ابزار به روش سازه با استفاده از تحلیل عاملی اکتشافی نشان داد که ۱۲ سوال در دو زیرمقیاس در مجموع ۳۸/۳۲ درصد واریانس را تبیین می‌کنند و همسانی دورنی به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۱ محاسبه شد (وگمانن و همکاران، ۲۰۱۷). در نمونه ایرانی این مقیاس توسط ویسوئی و همکاران (۲۰۲۳) اعتباریابی شد، نتایج نشان داد که این مقیاس از روایی همگرای با آزمون اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی (r=۰/۷۰) برخوردار بود و همسانی درونی ۰/۸۵ آلفای کرونباخ بود. در مطالعه حاضر همسانی درونی ۰/۷۷ آلفای کرونباخ محاسبه شد.

مقیاس بیشینه خواهی (MS)[3]: این مقیاس با ۱۳ سوال توسط شوارتز[4] و همکاران (۲۰۰۳) طراحی و اعتباریابی شده است. این مقیاس بر اساس طیف لیکرت ۷ درجه‌ای از خیلی کم (نمره ۱) الی خیلی زیاد (نمره ۷) پاسخ داده می‌شود؛ دامنه نمرات در این ابزار بین ۱۳ الی ۹۱ است که نمرات بیشتر نشان دهنده بیشینه خواهی بیشتر است. روایی ملاکی این مقیاس به روش همگرا با پرسشنامه افسردگی بک[5] ۰/۴۶ و پایایی به روش آلفای کرونباخ ۰/۷۵ محاسبه شد (شوارتز و همکاران، ۲۰۰۳). روایی این مقیاس به روش سازه با استفاده از تحلیل عاملی تاییدی دارای سه عامل جستجوی جایگزین[6]، دشواری در تصمیم‌گیری[7] و استانداردهای بالا[8] بود که از برازش بالا برخوردار بود؛ پایایی به روش آلفای کرونباخ ۰/۷۲ محاسبه شد (ننکاو[9] و همکاران، ۲۰۰۸). در نمونه ایرانی پایایی به روش آلفای کرونباخ ۰/۷۴ و روایی واگرا با پرسشنامه شادکامی آکسفورد[10] ۰/۲۶- محاسبه شد (نامور و جعفری سندیانی، ۱۴۰۲). در مطالعه حاضر همسانی درونی ۰/۸۳ آلفای کرونباخ محاسبه شد.

مقیاس اعتیاد به اینستاگرام (IAS)[11]: این مقیاس با استفاده از نسخه اصلاح شده تست اعتیاد به اینترنت یانگ ۱۹۹۸ ایجاد شده است (کرکابرون و گریفیث[12]، ۲۰۱۸). این تغییر با تغییر کلمه "اینترنت" با "اینستاگرام" انجام شد. این مقیاس شامل یک مقیاس لیکرت ۶ درجه ای از "هرگز" تا "همیشه" است و نمرات می تواند بین ۱۵ تا ۹۰ باشد. 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. این پرسشنامه در نمونه ایرانی اعتباریابی شده است و به روش تحلیل عاملی تاییدی دو عامل آن تایید شد و بار عاملی همه سوالات بین ۰/۵۴ و ۰/۷۷ گزارش شد که نشان دهنده روایی سازه این ابزار است؛ پایایی آن به روش آلفای کرونباخ ۰/۷۴ گزارش شده است (شریفی‌راد و همکاران، ۲۰۱۸). در مطالعه حاضر همسانی درونی ۰/۸۱ آلفای کرونباخ محاسبه شد.

یافته ها

در این مطالعه ۲۵۰ نفر مشارکت داشتند. شرکت‌کنندگان در میانگین سنی ۳/۰۹±۲۳/۱۱ سال قرار داشتند. ۱۴۰ نفر (۵۶ درصد) دختر و ۱۱۰ نفر (۴۴ درصد) پسر بودند. ۱۱۸ نفر (۴۷/۲ درصد) دانشجوی مقطع کارشناسی و ۱۳۲ نفر (۵۲/۸ درصد) دانشجوی مقطع کارشناسی ارشد و دکتری تخصصی بودند. ۷۷ نفر (۳۰/۸ درصد) متاهل و ۱۷۳ نفر (۶۹/۲ درصد) مجرد بودند. در ادامه اطلاعات توصیفی و ضرایب همبستگی پیرسون در جدول ۱ ارائه شده است.

1 Fear of Missing out Scale (FoMoS)
2 Wegmann
3 Maximization Scale (MS)
4 Schwartz
5 Beck's Depression Inventory
6 alternative search
7 decision difficulty
8 high standards
9 Nenkov
10 Oxford Happiness Questionnaire
11 . Instagram Addiction Scale (IAS)
12 . Kircaburun & Griffiths

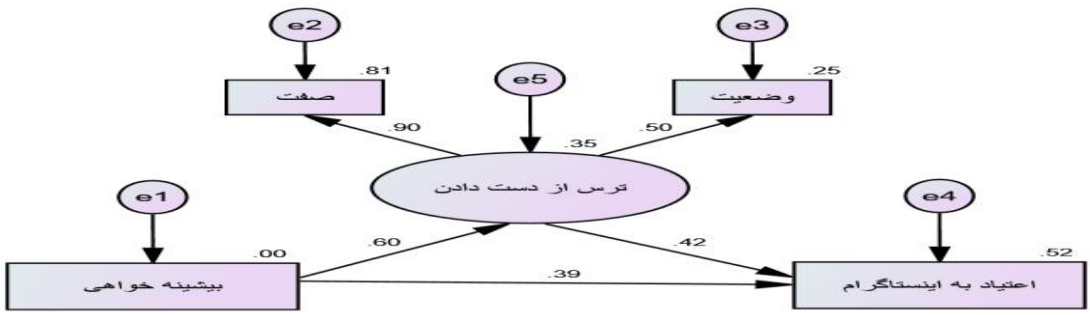
[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-13]

جدول۱: یافته‌های توصیفی و ضرایب همبستگی بین متغیرها

متغیر	۱	۲	۳
۱- اعتیاد به اینستاگرام	۱		
۲- بیشینه خواهی	۰/۶۴ **	۱	
۳- ترس از دست دادن	۰/۵۳ **	۰/۴۶ **	۱
میانگین	۳۴/۱۸	۲۵/۱۹	۴۱/۷۵
انحراف معیار	۸/۶۰	۸/۱۹	۷/۴۶
کجی	-۰/۱۲	۱/۰۰	-۰/۲۹
کشیدکی	-۰/۹۱	۱/۲۷	-۰/۱۰

** روابط در سطح ۰/۰۱ معنادار است

در جدول ۱ میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش ارائه شده است. همچنین شاخص‌های چولگی و کشیدگی در دامنه ۲ و ۲- قرار دارد که نشان دهنده این است که متغیرها دارای توزیع نرمال است. همچنین نتایج ضریب همبستگی پیرسون بین متغیرهای پژوهش نشان داد که اعتیاد به اینستاگرام با بیشینه خواهی (r=۰/۶۴) و ترس از دست دادن (r=۰/۵۳) همبستگی مثبت و معنادار دارد؛ علاوه بر این بین بیشینه خواهی و ترس از دست دادن (r=۰/۴۶) همبستگی مثبت و معنادار وجود داشت (P<۰/۰۵). در ادامه جهت بررسی نقش میانجی ترس از دست دادن در رابطه بین بیشینه خواهی و اعتیاد به اینستاگرام از مدل‌یابی معادلات ساختاری استفاده شد. قبل از استفاده از این آزمون، پیش‌فرض‌های آماری بررسی شدند. نتایج نشان داد که آماره دوربین واتسون[1] برابر با ۱/۷۱ بود؛ با توجه به اینکه این آماره در دامنه مطلوبیت ۱/۵ تا ۲/۵ قرار دارد می‌توان گفت پیش‌فرض استقلال باقی‌مانده‌ها خطاها برقرار است. هم‌چنین هرچه مقدار تولرانس بیش‌تر (نزدیک به ۱) باشد، میزان هم‌خطی کمتر است؛ در این مطالعه میزان تلورانس متغیرهای پیش‌بین و میانجی بین ۰/۷۸ محاسبه شد که نشانگر وضعیت هم‌خطی مطلوب است. درشکل ۱، ضرایب مسیر بین متغیرهای پژوهش ارائه شده است.



شکل ۱: مدل مفهومی پژوهش

نتایج ضرایب مسیر در شکل ۱ بیانگر این است که مدل پیشنهادی در مجموع ۵۲٪ از واریانس اعتیاد به ایستاگرام را در دانشجویان پیش‌بینی می‌کند. در ادامه در جدول ۲ نتایج اثرات مستقیم در مدل ارائه شده است.

جدول ۲: ضرایب مسیر مستقیم و معناداری سازه‌های مدل مفهومی پژوهش

مسیر	ضریب استاندارد	خطای استاندارد	C.R	دامنه پایین	دامنه بالا	سطح معناداری
بیشینه خواهی--- > اعتیاد به اینستاگرام	۰/۳۹	۰/۰۹	۵/۱۵	۰/۲۲	۰/۵۳	۰/۰۱
ترس از دست دادن --- > اعتیاد به اینستاگرام	۰/۴۲	۰/۰۹	۳/۹۸	۰/۲۸	۰/۶۰	۰/۰۱
بیشینه خواهی --- > ترس از دست دادن	۰/۵۹	۰/۰۷	۹/۹۹	۰/۴۹	۰/۷۱	۰/۰۱

نتایج نشان داد که بیشینه خواهی (β=۰/۳۹) و ترس از دست دادن (β=۰/۴۲) اثر مستقیم و معنادار بر اعتیاد به اینستاگرام داشت؛ همچنین بیشینه خواهی بر ترس از دست دادن (β=۰/۵۹) اثر مستقیم و معنادار داشت (P<۰/۰۵)؛ در واقع نتایج دلالت بر این دارد که بین متغیرهای مدل اثر مستقیم و معنادار وجود داشت، در ادامه نتایج تحلیل میانجی در جدول ۳ ارائه شده است.

1. Durbin-Watson

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

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

مسیر	ضریب استاندارد	خطای استاندارد	دامنه پایین	دامنه بالا	سطح معناداری
بیشینه خواهی— > ترس از دست دادن— > اعتیاد به اینستاگرام	۰/۲۵	۰/۰۷	۰/۱۶	۰/۴۱	۰/۰۱

نتایج آزمون بوت استرپ نشان داد که ترس از دست دادن در رابطه بین بیشینه خواهی و اعتیاد به اینستاگرام (β=۰/۲۵) نقش میانجی داشت ($P<۰/۰۵$). در جدول ۴ شاخص‌های برازش ارائه شده است.

جدول ۴: شاخص‌های برازش

شاخص‌های برازش	CMIN	df	CMIN/DF	CFI	GFI	AGFI	TLI	NFI	RMSEA
مدل پژوهش	۱/۳۷	۱	۱/۳۷	۰/۹۹	۰/۹۹	۰/۹۷	۰/۹۹	۰/۹۸	۰/۰۴
معیار تصمیم	P>۰/۰۵	-	<۵	>۰/۹	>۰/۹	>۰/۹	>۰/۹	>۰/۹	<۰/۰۸

نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد، شاخص‌های برازندگی حاصل از مدل‌یابی معادلات ساختاری مدل مفهومی پژوهش از برازش مطلوب مدل پژوهشی با داده‌های گردآوری شده حمایت می‌کنند (χ^2/df=۱/۳۷، CFI =۰/۹۹ و RMSEA =۰/۰۴)، بر این اساس می‌توان گفت که مدل پیشنهادی از برازش مطلوب برخوردار است.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف تعیین نقش میانجی ترس از دست دادن در رابطه بین بیشینه خواهی و اعتیاد به اینستاگرام در دانشجویان انجام شد. یافته اول نشان داد که بیشینه‌خواهی بر اعتیاد به اینستاگرام اثر مستقیم دارد؛ این یافته با پژوهش‌های سرویدو و همکاران (۲۰۲۳)؛ چن و همکاران (۲۰۲۰) و مولر و همکاران (۲۰۲۰) همسو بود. در تبیین این یافته می‌توان اینگونه استنباط کرد که بیشینه‌خواهی کاربران را به تعامل عمیق‌تر با تلفن‌های هوشمند و پلت‌فرم‌های رسانه‌های اجتماعی سوق می‌دهد. کاربران اغلب احساس می‌کنند که مجبورند تعاملات اجتماعی، لایک‌ها و نظرات خود را در اینستاگرام به حداکثر برسانند که منجر به استفاده طولانی‌مدت می‌شود. این رفتار می‌تواند چرخه‌ای ایجاد کند که در آن کاربران به طور مداوم از طریق تعاملات رسانه‌های اجتماعی به دنبال تأیید اعتبار هستند، که می‌تواند به الگوهای اعتیادآور استفاده منجر شود (گلجویسک، ۲۰۲۴). بیشینه‌خواهی اغلب شامل مقایسه خود با دیگران است، به ویژه در پلتفرم‌هایی مانند اینستاگرام، که در آن نمایش تصاویر و سبک زندگی متداول است. کاربران ممکن است برای ارائه یک نسخه ایده‌آل از خود تحت فشار باشند، که منجر به ارسال اجباری و بررسی حساب‌های خود برای سنجش جایگاه اجتماعی آن‌ها می‌شود. این مقایسه می‌تواند احساس بی‌کفایتی را تشدید کند و باعث تعامل بیشتر با این پلتفرم شود و به اعتیاد کمک کند (حساری و ناطق، ۲۰۲۲).

یافته دوم نشان داد که ترس از دست دادن بر اعتیاد به اینستاگرام اثر مستقیم دارد؛ این یافته با پژوهش‌های برالوسکیا و مارگرافت، (۲۰۲۴)؛ الناصح و شدید (۲۰۲۴) و مور و کراکیون (۲۰۲۱) همسو بود؛ در تبیین این یافته می‌توان اینگونه بیان نمود که افرادی که سطوح بالایی از ترس از دست دادن دارند، بیشتر با پلتفرم‌های رسانه‌های اجتماعی، از جمله اینستاگرام، ارتباط برقرار می‌کنند، زیرا به دنبال این هستند که در ارتباط باشند و از کارهایی که دیگران انجام می‌دهند، مطلع باشند. این تعامل افزایش یافته می‌تواند منجر به استفاده بیش از حد از گوشی‌های هوشمند شود، زیرا کاربران احساس می‌کنند مجبورند حساب‌های خود را مرتباً چک کنند تا تعاملات و رویدادهای اجتماعی را از دست ندهند (لیو[1] و همکاران، ۲۰۲۴). ترس از دست دادن با احساسات منفی مانند اضطراب و ترس از طرد شدن مشخص می‌شود. برای مقابله با این احساسات، افراد ممکن است به گوشی‌های هوشمند و رسانه‌های اجتماعی خود به عنوان وسیله‌ای برای اجتناب روی آورند. این رفتار می‌تواند چرخه‌ای ایجاد کند که در آن نیاز به کاهش پریشانی عاطفی منجر به افزایش استفاده از تلفن هوشمند می‌شود و اعتیاد را بیشتر تقویت می‌کند (ژانگ و همکاران، ۲۰۲۳).

یافته سوم نشان بیشینه خواهی بر ترس از دادن اثر مستقیم داشت؛ این یافته با پژوهش‌های سرویدو و همکاران (۲۰۲۳)؛ سرویدو و همکاران (۲۰۲۲)، مولر و همکاران (۲۰۲۰) و میلیاوسکای و همکاران (۲۰۱۸) همسو بود. در تبیین می‌توان گفت افراد با بیشینه خواهی بالا اغلب انتظارات زیادی از تجربیات اجتماعی خود دارند که می‌تواند منجر به مقایسه مداوم با دیگران شود. آن‌ها ممکن است احساس کنند که باید بخشی از هیجان‌انگیزترین رویدادها یا تجربیات باشند، که می‌تواند باعث افزایش ترس از دست دادن شود (سرویدو و همکاران، ۲۰۲۳). تمایل به به حداکثر

1 Liu

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

رساندن تجربیات اجتماعی می‌تواند افراد را به تعامل بیشتر با پلتفرم‌های رسانه‌های اجتماعی مانند اینستاگرام سوق دهد. کاربران ممکن است احساس کنند مجبور هستند صفحات خود را به طور مداوم بررسی کنند تا اطمینان حاصل کنند که به روز رسانی‌ها یا رویدادهای مهم را از دست نمی‌دهند که منجر به استفاده بیش از حد از تلفن هوشمند می‌شود. این رفتار اغلب به دلیل این نگرانی ایجاد می‌شود که دیگران بدون آنها تجربیات رضایت‌بخش‌تری دارند (سرویدو و همکاران، ۲۰۲۲). در تبیین دیگر می‌توان گفت تأثیر متقابل بین بیشینه‌خواهی و ترس از دست دادن می‌تواند منجر به پیامدهای عاطفی منفی شود. هنگامی که افراد احساس می‌کنند تجربیات اجتماعی خود را به حداکثر نمی‌رسانند، ممکن است احساس بی کفایتی یا اضطراب را تجربه کنند. این ناراحتی عاطفی می‌تواند آن‌ها را وادار کند که حتی بیشتر با گوشی‌های هوشمند و رسانه‌های اجتماعی خود درگیر شوند، زیرا تلاش می‌کنند این احساسات را با حفظ ارتباط بیشتر کاهش دهند (سمانتیکو[1] و همکاران، ۲۰۲۳).

یافته نهایی نشان داد که ترس از دست دادن در رابطه بین بیشینه‌خواهی و اعتیاد به اینستاگرام نقش میانجی داشت؛ در واقع بیشینه‌خواهی به سبب افزایش ترس از دست دادن موجب استفاده افراطی از شبکه‌های اجتماعی مجازی همچون اینستاگرام می‌شود؛ این یافته با پژوهش‌های المبیلاساری و همکاران (۲۰۲۴)؛ سرویدو و همکاران (۲۰۲۳) و میلیاوسکای و همکاران (۲۰۱۸) همسو بود. در تبیین می‌توان استنباط نمود که تمایل به به بیشینه‌خواهی تجربیات اجتماعی می‌تواند منجر به ترس از دست دادن شود، جایی که کاربران در مورد از دست دادن رویدادها یا روندهای اجتماعی مضطرب هستند. این اضطراب می‌تواند افراد را وادار کند تا تلفن‌های هوشمند و حساب‌های رسانه های اجتماعی خود را بیشتر چک کنند و رفتارهای اعتیادآور را تقویت کنند. نیاز دائمی به به‌روزرسانی می‌تواند منجر به استفاده بیش از حد شود، زیرا کاربران تلاش می‌کنند تا حضور اجتماعی و تعامل خود را به حداکثر برسانند (سرویدو و همکاران، ۲۰۲۳).

در مجموع می‌توان نتیجه‌گیری کرد که بیشینه‌خواهی به‌طور مستقیم و به واسطه افزایش ترس از دست دادن بر اعتیاد به اینستاگرام اثر دارد. دانشجویانی که تمایل به بیشینه‌خواهی را نشان می‌دهند، به احتمال زیاد ترس از دست دادن افزایش یافته را تجربه می‌کنند، که آن‌ها را مجبور می‌کند بیشتر با اینستاگرام درگیر شوند تا از تعاملات و تجربیات اجتماعی خودداری کنند. این افزایش تعامل می‌تواند منجر به رفتارهای اجباری مرتبط با استفاده از اینستاگرام شود که در نهایت به اعتیاد منجر می‌شود. این مطالعه در نمونه محدودی از دانشجویان با روش نمونه‌گیری در دسترس با استفاده از نظرسنجی آنلاین انجام شد؛ بر این اساس می‌بایست در تعمیم‌دهی نتایج به این محدودیت‌ها توجه نمود. پیشنهاد می‌شود که در مطالعات آینده در صورت امکان از نمونه‌گیری‌های تصادفی به روش حضوری استفاده شود. همچنین در این مطالعه معیارهای ورود به صورت خودگزارشی ارزیابی شدند که یک محدودیت می‌باشد؛ پیشنهاد می‌شود که در مطالعات آینده ارزیابی سلامت روان با بهره‌گیری از مصاحبه بالینی انجام شود. در حوزه کاربردی پیشنهاد می‌شود که جهت کاهش اعتیاد به اینستاگرام در نوجوانان و جوانان به برنامه‌های آموزشی و درمانی مبتنی بر اصلاح بیشینه‌خواهی و ترس از دست دادن توجه شود.

منابع

نامور، ه.، و جعفری سندیانی، ن. (۱۴۰۲). پیش‌بینی کمال‌گرایی بیمارگون (بیشینه‌خواهی) بر اساس بخشش، قدردانی و وابستگی در متأهلین. *خانواده پژوهی*، ۱۹ (۲)، ۳۲۷-۳۴۴. https://jfr.sbu.ac.ir/article_103537.html?lang=fa

Al-Nasah, M., & Shadid, Y. (2024). Fear of Missing Out on Social Media Platforms and its relationship to Self-Esteem among Adolescents in Jordan. *Journal of Social Studies Education Research*, *15*(1), 119-148. https://jsser.org/index.php/jsser/article/view/5439

Brailovskaia, J., & Margraf, J. (2024). From fear of missing out (FoMO) to addictive social media use: The role of social media flow and mindfulness. *Computers in Human Behavior*, *150*, 107984. https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.107984

Casale, S., Pettini, C., Fioravanti, G., Padovani, M., & Ghinassi, S. (2024). The link between Problematic Instagram Use and body-image investment dimensions: the mediating role of social comparison on Instagram and the need to conceal body flaws. *Clinical Neuropsychiatry*, *21*(1), 79. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10979791/

Chen, I. H., Strong, C., Lin, Y. C., Tsai, M. C., Leung, H., Lin, C. Y., ... & Griffiths, M. D. (2020). Time invariance of three ultra-brief internet-related instruments: Smartphone application-based addiction scale (SABAS), Bergen social media addiction scale (BSMAS), and the nine-item internet gaming disorder scale-short form (IGDS-SF9)(study Part B). *Addictive Behaviors*, *101*, 105960. https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2019.04.018

Elembilassery, V., Jain, N. K., & Aggarwal, D. (2024). What influences individuals' tolerance for ambiguity? Exploring the role of social comparison orientation, tendency to maximize and feel regret. *Personality and Individual Differences*, *217*, 112436. https://doi.org/10.1016/j.paid.2023.112436

Goljović, N. (2024). Perfectionistic Self-Presentation And Smartphone Addiction: The Role of Instagram Use Motives and Behaviors. *Psihološka istraživanja*, *27*(1), 12-19. https://doi.org/10.5937/psistra0-47663

Hessari, H., & Nategh, T. (2022). Smartphone addiction can maximize or minimize job performance? Assessing the role of life invasion and techno exhaustion. *Asian Journal of Business Ethics*, *11*(1), 159-182. https://doi.org/10.1007/s13520-022-00145-2

1 Sommantico

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

Kircaburun, K., & Griffiths, M. D. (2018). Instagram addiction and the Big Five of personality: The mediating role of self-liking. *Journal of behavioral addictions*, *7*(1), 158-170. https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.15

Kline, R. B. (2011). *Principles and practice of structural equation modeling (3th ed.)*. Guilford publications. https://psycnet.apa.org/record/2010-18801-000

Liu, N., Zhu, S., Zhang, W., Sun, Y., & Zhang, X. (2024). The relationship between fear of missing out and mobile phone addiction among college students: the mediating role of depression and the moderating role of loneliness. *Frontiers in Public Health*, *12*, 1374522. https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1374522

Mari, E., Biondi, S., Varchetta, M., Cricenti, C., Fraschetti, A., Pizzo, A., ... & Quaglieri, A. (2023). Gender differences in internet addiction: A study on variables related to its possible development. *Computers in Human Behavior Reports*, *9*, 100247. https://doi.org/10.1016/j.chbr.2022.100247

Milyavskaya, M., Saffran, M., Hope, N., & Koestner, R. (2018). Fear of missing out: Prevalence, dynamics, and consequences of experiencing FOMO. *Motivation and Emotion.*, *42*, 725-737. https://doi.org/10.1007/s11031-018-9683-5.

Moore, K., & Craciun, G. (2021). Fear of missing out and personality as predictors of social networking sites usage: The Instagram case. *Psychological reports*, *124*(4), 1761-1787. https://doi.org/10.1177/0033294120936184

Müller, S. M., Wegmann, E., Stolze, D., & Brand, M. (2020). Maximizing social outcomes? Social zapping and fear of missing out mediate the effects of maximization and procrastination on problematic social networks use. *Computers in Human Behavior*, *107*, 106296. https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106296.

Nenkov, G. Y., Morrin, M., Ward, A., Schwartz, B., & Hulland, J. (2008). A short form of the Maximization Scale: Factor structure, reliability and validity studies. *Judgment and Decision making*, *3*(5), 371-388. https://doi.org/10.1017/S1930297500000395

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

Rogowska, A. M., & Libera, P. (2022). life satisfaction and instagram addiction among university students during the COVID-19 pandemic: the bidirectional mediating role of loneliness. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(14), 8414. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35886264/

Servidio, R. (2023). Fear of missing out and self-esteem as mediators of the relationship between maximization and problematic smartphone use. *Current Psychology*, *42*(1), 232-242. https://doi.org/10.1007/s12144-020-01341-8

Servidio, R., Koronczai, B., Griffiths, M. D., & Demetrovics, Z. (2022). Problematic smartphone use and problematic social media use: The predictive role of self-construal and the mediating effect of fear missing out. *Frontiers in Public Health*, *10*, 814468. https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpubh.2022.814468/full

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

Soltwisch, B., Ma, D., & Syed, I. (2022). When 'good enough'is not enough: the role of maximizing or satisficing decision-making styles, innovation behavior, and entrepreneurial alertness in the pursuit of new business opportunities. *Journal of Small Business Strategy*, *32*(4), 63-81. https://doi.org/10.53703/001c.36755

Sommantico, M., Ramaglia, F., & Lacatena, M. (2023). Relationships between depression, fear of missing out and social media addiction: The mediating role of self-esteem. *Healthcare*, *11*(12), 1667; https://doi.org/10.3390/healthcare11121667

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

Tavousi, M. N., & Hashemi, N. S. (2024). The Relationship Between Perfectionism and Depression and Social Anxiety in Social Media Users: Emphasizing the Mediating Role of Rumination. *Journal of Assessment and Research in Applied Counseling (JARAC)*, *6*(2), 152-160. https://doi.org/10.61838/kman.jarac.6.2.19

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

Wang, Y., & Ma, Q. (2024). The impact of social isolation on smartphone addiction among college students: the multiple mediating effects of loneliness and COVID-19 anxiety. *Frontiers in Psychology*, *15*, 1391415. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1391415

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

Wei, X., Zhou, H., Zheng, Q., Ren, L., Chen, N., Wang, P., & Liu, C. (2025). Longitudinal Interactions between Problematic Internet Gaming and Symptoms of Depression Among University Students: Differentiating Anhedonia and Depressed Mood. *Addictive Behaviors*, *160*, 108184. https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2024.108184

Zhang, W., He, L., Chen, Y., & Gao, X. (2024). The relationship between Big Five personality traits and fear of missing out: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, *230*, 112788. https://doi.org/10.1016/j.paid.2024.112788

Zhang, Y., Shang, S., Tian, L., Zhu, L., & Zhang, W. (2023). The association between fear of missing out and mobile phone addiction: a meta-analysis. *BMC psychology*, *11*(1), 338. https://doi.org/10.1186/s40359-023-01376-z

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