

پیش‌بینی سندرم فومو (ترس از دست دادن) بر اساس افسردگی و احساس رضایت از زندگی
در طول دوران قرنطینه کرونایی در بین جوانان

**Predicting FOMO Syndrome(fear of missing out) Based on Depression
and Life Satisfaction Among Young People**

Hanie pakravan

M.A., Child & Adolescent Clinical Psychology
Department, Faculty of Psychology and
Educational Sciences, University of Tabriz,
Tabriz, Iran.

Email: hanie76.pakravan@gmail.com

Asma aliyarzade

Master of Clinical Psychology, Department of
Psychology, Faculty of Psychology, Islamic
Azad University, Marand Branch, Marand, Iran.

Reza abdi

Associate Professor, Department of Psychology,
Faculty of Psychology, Shahid Madani
University of Tabriz, Tabriz, Iran.

Abstract

Due to physical distancing and quarantine, many social interactions were transferred to social media, while quarantine limited facilities. Young people turned to social media to meet their needs. The aim of this study was to predict Fomo syndrome (fear of missing out) based on depression and life satisfaction during coronary quarantine among young people. In order to achieve the objectives of the study, among all young people who were in Tabriz in 1400, a sample of 311 people (116 boys and 195 girls) were selected by available and targeted sampling. Fomo Syndrome (2013), Depression (1995), Life Satisfaction (1989) questionnaires were used to collect data. The questionnaires were provided to young people through social networks (WhatsApp and Telegram). Research data were analyzed through multiple regression. The results showed that depression was able to predict Fumodor syndrome positively during the

هانیه پاکروان*

ارشد روانشناسی بالینی کودک و نوجوان، گروه روانشناسی بالینی
کودک و نوجوان، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه
سراسری تبریز، تبریز، ایران.

اسما علیارزاده

ارشد روانشناسی بالینی، گروه روانشناسی، دانشکده روانشناسی،
دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرند، مرند، ایران.

رضا عبدی

دانشیار، گروه روانشناسی، دانشکده روانشناسی، دانشگاه شهید
مدنی تبریز، تبریز، ایران.

چکیده

به دلیل فاصله‌گذاری فیزیکی و قرنطینه، بسیاری از تعاملات اجتماعی به رسانه‌های اجتماعی منتقل شد در حالی که قرنطینه امکانات را محدود کرد جوانان برای رفع نیازهای خود به شبکه‌های اجتماعی روی آوردند. پژوهش حاضر باهدف پیش‌بینی سندرم فومو (ترس از دست دادن) بر اساس افسردگی و احساس رضایت از زندگی در طول دوران قرنطینه کرونایی در بین جوانان انجام شد. به منظور دستیابی به اهداف پژوهش از میان کلیه جوانان که در سال ۱۴۰۰ و در شهر تبریز بودند، نمونه‌ای به حجم ۳۱۱ نفر (۱۱۶ نفر پسر و ۱۹۵ نفر دختر) و با روش نمونه‌گیری در دسترس و هدفمند انتخاب شدند. برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه سندرم فومو (۲۰۱۳)، افسردگی (۱۹۹۵)، رضایت از زندگی (۱۹۸۹) استفاده شد که پرسشنامه‌ها از طریق شبکه اجتماعی (واتس‌آپ و تلگرام) در اختیار جوانان قرار گرفت. داده‌های پژوهش از طریق رگرسیون چندگانه مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. یافته‌ها نشان داد که افسردگی قادر

پیش‌بینی سندرم فومو (ترس از دست دادن) بر اساس افسردگی و احساس رضایت از زندگی در طول دوران قرنطینه کرونایی در بین جوانان

coronary quarantine period and negatively predicted life satisfaction during the Fumud syndrome syndrome during the coronary quarantine period. Based on the findings, it can be concluded that depression and life satisfaction can predict Fomo syndrome during coronary quarantine in young people.

Keywords: Fomo Syndrome - coronary quarantine- Social Networks - Depression - Life Satisfaction.

به پیش‌بینی سندرم فومودر طول دوران قرنطینه کرونایی به‌صورت مثبت هست و رضایت از زندگی سندرم فومو را در طول دوران قرنطینه کرونایی به‌طور منفی پیش‌بینی می‌کند. بر اساس یافته‌های به دست آمده می‌توان نتیجه گرفت که افسردگی و رضایت از زندگی می‌توانند سندرم فومو را در طول دوران قرنطینه کرونایی در جوانان پیش‌بینی کنند.

واژه‌های کلیدی: سندرم فومو- قرنطینه کرونایی- شبکه‌های اجتماعی- افسردگی- رضایت از زندگی.

نوع مقاله : پژوهشی	دریافت: آبان ۱۴۰۰	پذیرش: دی ۱۴۰۰
--------------------	-------------------	----------------

مقدمه

شیوع بیماری کروناویروس^۱ ۲۰۱۹ و گسترش سریع آن بر زندگی در سراسر جهان تأثیر گذاشت برای کاهش سرعت شیوع دولت‌های بسیاری کشورها قرنطینه اعلام کردند و زندگی روزمره را محدود کردند اقدامات شامل تعطیلی موقت مدارس، دانشگاه‌ها و مشاغل غیرضروری، افزایش سفارش‌ها کار از خانه، آموزش مجازی، لغو رویدادهای گروهی بزرگ بود، یکی از اقدامات پیشگیرانه کلیدی که در سطح جهانی استفاده شد فاصله‌گذاری فیزیکی بود به‌منظور محدود کردن شیوع ویروس کرونا از طریق تماس نزدیک بین افراد، فاصله‌گذاری فیزیکی را اعمال کرده‌اند و دستور به محدودیت‌های تجمع عمومی برای محدود کردن انتقال بیماری صورت گرفت این اقدامات منجر به کاهش زمان در فضای باز و افزایش استفاده از شبکه‌های اجتماعی و قرار گرفتن در معرض برنامه‌های مجازی شد (هیران و آنیک، ۲۰۲۱). نیاز به انزوای فیزیکی به‌ویژه افرادی که محدودیت‌های قرنطینه را رعایت می‌کردند به افزایش استفاده از رسانه‌های اجتماعی آنلاین^۲ (SM) مانند فیس بوک و توییتر و واتس آپ و اینستاگرام منجر شد، قرنطینه خانگی با استفاده از تلفن همراه به شکل دسترسی به اینترنت و شبکه‌های اجتماعی تأثیر به‌سزایی در فرآیند روابط اجتماعی و نظم زندگی جوانان داشت علاوه بر آن فضای مجازی نسل جدیدی از روابط اجتماعی را شکل داد و بسیاری از افراد در سنین مختلف و از گروه‌های مختلف اجتماعی به‌ویژه جوانان در فضای مجازی و باوجود مسافت‌های طولانی از طریق تلفن همراه باهم ارتباط برقرار می‌کردند این ارتباطات برای حفظ ارتباط با خانواده و دوستان برای دریافت به‌روزرسانی در مورد وضعیت فعلی بود. از سوی دیگر کاربران شبکه مجازی با تصاویر لذت بخشی که برخی جوانان با عدم رعایت قرنطینه به اشتراک می‌گذاشتند و همچنین خارج شدن زودتر برخی از کشورها از قرنطینه خانگی با کنترل شیوع ویروس مواجه شدند (دپوکس و همکاران، ۲۰۲۰). باوجود اینکه رسانه‌های اجتماعی یک اصطلاح چتری است که شامل سایت‌های شبکه‌های اجتماعی و بسترهای پیام‌رسان است (وارتبرگ، کریستون و توماسیوس، ۲۰۲۰). بر اساس کارکردهای اصلی ارائه خدمات به کاربران، استفاده از رسانه‌های اجتماعی را می‌توان به دو نوع تقسیم کرد: استفاده اجتماعی (ارتباط و تعامل، وضعیت به‌روزرسانی، اظهارنظر و غیره) و استفاده از سرگرمی (بازی کردن، گوش دادن به موسیقی، مرور وب و غیره (لنهارت، اسمیت، آندرسون، دوگان و پرین ۲۰۱۵). اما این فناوری مدرن با تمام فوایدی که دارد، تهدیدها و خطرهایی نیز به همراه داشته است، برخی از مطالعات ادعا کرده‌اند که اگر جوانان بیش از حد از رسانه‌های اجتماعی استفاده کنند، ممکن است به اعتیاد به رسانه‌های اجتماعی

1 Coronavirus disease

2 Social media

مبتلا شوند، که بر سلامت روانی و جسمی آن‌ها تأثیر می‌گذارد (فابریس، مارینگو، لانگوباردی و ستانی، ۲۰۲۰). این در حالی است که در شرایط قرنطینه کرونایی علائم افسردگی، اضطراب و استرس را افزایش می‌یابد و افرادی که سطح بالایی از این علائم را دارند استراتژی‌های مقابله‌ای ناسازگار استفاده می‌کنند بنابراین، آن‌ها تمایل دارند به دنیای آنلاین فرار کنند و تجربیات مثبت به دست آورند و حداقل به‌طور موقت موارد منفی را فراموش کنند مطالعات اخیر آگاهی در مورد یک ساختار روان‌شناختی جدید را که خود یکی از مشکلات استفاده از اینترنت است را افزایش داده است (الیسون، استاینفیلد و لامپ، ۲۰۰۷). این ساختار روان‌شناختی که هسته اصلی مطالعه حاضر است فومونام دارد. سندرم FOMO^۳ یا ترس از دست دادن که در سال ۲۰۱۳ به‌عنوان کلمه جدید به دیکشنری آکسفورد اضافه شد عبارت است از ترس فراگیر از اینکه دیگران ممکن است تجربه‌های پرارزشی داشته باشند که فرد از آن‌ها غایب است مشخصه این ترس تمایل به متصل ماندن با آنچه دیگران انجام می‌دهند، دائماً چک کردن شبکه‌های اجتماعی، ترس از نبودن هنگام وقوع اتفاقات است. علاوه بر این با توجه به مطالعات صورت گرفته ترس از دست دادن به‌صورت یک ساختار روان‌شناختی که با ترس از عدم حضور در تجربیات پاداش‌دهنده دیگران و تمایل به ارتباط مداوم با تجربیات دیگران تعریف شده است (پریزیلسکی، موریاما، دی‌هان و گلدول، ۲۰۱۳). در مطالعات اخیر به بررسی شباهت زیاد این سندرم به علائم اختلالات مصرف مواد پرداخته شده است همان‌طور که اختلال مصرف مواد با علائم ترک و تحمل همراه است، در سندرم فوم و نیز که شامل استفاده بیش‌ازحد از اینترنت و اختلال در عملکرد، با علائمی مانند تحمل و کناره‌گیری از عدم استفاده، عدم کنترل و سرمایه‌داری همراه است (بلیوکس، موراژ، لویز-فرناندز، کوس و گریفیتس، ۲۰۱۵). این پدیده که در بین اغلب مردم شایع است می‌تواند استرس قابل‌توجهی را ایجاد کند و همراه با پیامدهای زیانباری باشد مطالعات در سال‌های اخیر ارتباط اعتیاد به اینترنت و شبکه‌های اجتماعی را با عوامل روان‌شناختی ازجمله افزایش سطح استرس، اضطراب، افسردگی، سطوح پایین‌تر عزت‌نفس، کاهش کیفیت روابط، و کیفیت خواب پایین، و همچنین افزایش افکار خودکشی و رویدادهای خودکشی، کاهش رضایتمندی از زندگی در میان جوانان مرتبط است (آدامز و کیسلر، ۲۰۱۳) از سویی دیگر بررسی شبکه‌های اجتماعی و استفاده مشکل‌دار از آن همراه با نشخوار فکری، احساس درگیری با افکار تکراری، احساسات منفی، احساس تنهایی است (الهای و همکاران، ۲۰۱۸) این در حالی است که وقتی افراد عکس‌ها و به‌روزرسانی‌های وضعیت زندگی خود را ارسال می‌کنند، تهدیدی وجود دارد که اگر در این موارد گنجانده نشوند ممکن است دیگران احساس کنند که کنار گذاشته شده‌اند، به‌خصوص در شرایط حاضر که با قرنطینه کرونایی زمان بیشتری را در شبکه‌های اجتماعی سپری می‌کنند و از سوی دیگر جوانان با عواملی مانند عدم رعایت شرایط قرنطینه توسط برخی از کاربران و به اشتراک گذاشتن تصاویر لذت‌بخش، خارج شدن برخی از کشورها و مناطق از شرایط قرنطینه کرونایی در شبکه‌های اجتماعی مواجه می‌شوند (برایلوسکیا، کونویسینه، مارگراف و کازیا لوسکاس، ۲۰۲۱). که همگی منجر به ایجاد حالت افسردگی^۴ یعنی حالتی همراه با کاهش حرمت خود، احساس بی‌کفایتی، عدم شایستگی و برداشت نامطلوب از خویشتن همراه است. افسردگی احساس غم، ناکامی و ناامیدی در مورد زندگی، همراه با از دست دادن علاقه به اغلب فعالیت‌ها و اختلال در خواب، اشتها، تمرکز و انرژی در فرد می‌باشد (برک، ۲۰۰۱). عوامل بسیاری در ایجاد افسردگی نقش دارند مانند تصویر منفی از خود، تفسیر کردن منفی تجربه‌ها، دید منفی نسبت به آینده، احساس ناتوانی در کنترل وقایع زندگی و وقایع استرس‌زای زندگی (بک، ۱۹۹۸). این عوامل همان حالاتی است که فرد در سندرم فومو تجربه می‌کند باوجود اینکه احساسات افسردگی جزء طبیعی ناراحتی و اندوه هستند هنگامی که احساسات افسردگی به یک اختلال مزمن و ناتوان‌کننده تبدیل می‌شود فرد احساس دوسوگرایانه نسبت به هدف‌های از دست‌رفته‌ی خود دارد که با احساس گناه، تعارض، خشم، درد و تفر همراه است (سادوک، ۲۰۱۰) در مطالعات اخیر ارتباط بالایی بین سندرم فومو و اضطراب و افسردگی پیداشده است (رزگونجوک، سیندرمن، الهای و مونتگ، ۲۰۲۰). بدیهی است که

3 Fear of missing out

4 Depression

پیش‌بینی سندرم فومو (ترس از دست دادن) بر اساس افسردگی و احساس رضایت از زندگی در طول دوران قرنطینه کرونایی در بین جوانان

بسیاری از افراد سعی در نشان دادن بهترین کیفیت زندگی خود در شبکه‌های اجتماعی دارند این در حالی است کدر شرایط قرنطینه کرونایی افراد دائماً از شبکه‌های اجتماعی استفاده می‌کنند در معرض محرک‌های لذت‌بخش و خوشایند بیشتری از اطرافیان قرار می‌گیرند درحالی‌که نیازهای آن‌ها به دلیل قرار گرفتن در شرایط قرنطینه برآورده نمی‌شود این افراد برای تجربیات پاداش‌دهنده ارزش قائل هستند و چون از این تجربه برخوردار نیستند نگرانی‌هایی دارند که فرصت‌های به دست آوردن آن‌ها را از دست می‌دهند که همراه با احساس رضایتمندی کمتری در زندگی است (پنین گتون، ۲۰۲۱) یعنی این افراد ارزیابی مناسبی از شرایط زندگی خود در موقعیت‌های مختلف ندارند (داینر، ۲۰۰۴) احساس رضایت از زندگی^۵ به‌عنوان جامع‌ترین ارزیابی افراد از شرایط زندگی که از سازگاری موفقیت‌آمیز فرد با تغییر در موقعیت‌های گوناگون زندگی موردتوجه قرار می‌گیرد (داینر، ۲۰۰۱). احساس رضایت از زندگی تنها بعد شناختی و ارزیابی‌کننده از بهزیستی زندگی را در برنمی‌گردد و کیفیتی پایدارتر از احوال فرد را در لحظه دارد رضایت از زندگی نشان‌دهنده میزان قضاوت مثبت فرد از کیفیت زندگی‌اش است (هال و مرولا، ۲۰۲۰). رضایت زندگی در مطالعات متعددی موردتوجه قرارگرفته است و ارتباط آن با سندرم فومو (پرزبیلسکی، موریاما، دی هان و گلدول ۲۰۱۳) اختلالات شخصیتی، اعتمادبه‌نفس پایین (مقدس و قاسمی پور ۱۴۰۰)، خوشنودی و خوش‌حالی (کلیمپولوا، ۱۹۶۷) است. در شرایط همه‌گیری ویروس کرونا افراد از طریق شبکه‌های اجتماعی دائماً در معرض مقایسه‌ی اجتماعی و ارزیابی‌های لذت‌بخش دیگران و احساس ناکامی قرار می‌گیرند و احساس رضایت کمتری دارند (پنینگتون، ۲۰۲۱). یعنی همان حالاتی که فرد در ابتدای سندرم فومو پیدا می‌کند و پس‌از آن مطابق نظریه‌ی استوت لند چون فرد میزان دست‌یابی به هدف را که همان تجربه‌های لذت‌بخش دیگران است را کم می‌داند احساس ناامیدی و اضطراب و استرس و ناراحتی که پیامد سندرم فومو است را تجربه می‌کند با این‌حال، استفاده بیش‌ازحد از رسانه‌های اجتماعی که در ادبیات گزارش‌شده است، پیامدهای نامطلوبی دارد به‌خصوص در شرایط قرنطینه کرونایی دارد اما در داخل ایران هیچ پژوهشی مبتنی بر عوامل خطر و پیامدهای سندرم فومو انجام نگرفته است و در خارج از ایران هم تأکید کمتری بر ارتباط این سندرم با احساس رضایت از زندگی و افسردگی شده است. با توجه به مطالب گفته‌شده در تحقیق حاضر به‌پیش‌بینی سندرم فومو بر اساس افسردگی و احساس رضایت از زندگی در دوران قرنطینه کرونایی در بین جوانان پرداخته می‌شود تا خلأهای پژوهش‌های قبلی را برطرف کند و همچنین عوامل مرتبط با سندرم فومو شناسایی شود تا بتوان مداخلات روان‌شناختی مرتبط با سندرم فومو را انجام داد و پیامدهای آن را کاهش داد.

روش

پژوهش حاضر از لحاظ هدف جزء پژوهش‌های بنیادی و از لحاظ روش از نوع مطالعات همبستگی است. جامعه مورد مطالعه شامل کلیه جوانان که در سال ۱۴۰۰ و در شهر تبریز بودند. روش نمونه‌گیری روش در دسترس (با توجه به شرایط خاص لاجرم روش نمونه‌گیری در دسترس و از بین جوانانی که در گروه‌های اجتماعی در فضای مجازی هستند و شرایط قرنطینه‌ی کرونایی را رعایت کرده‌اند و حاضر به همکاری با این طرح پژوهشی هستند، نمونه‌گیری صورت گرفت) بود، بنابراین ۳۱۶ نفر از جوانان (۱۱۶ نفر پسر و ۱۹۵ نفر دختر) انتخاب شدند و پرسشنامه‌ها از طریق شبکه اجتماعی (واتس آپ و تلگرام) در اختیار آن‌ها قرار گرفت. از آنجایی که پرسشنامه‌ی سندرم فومو این تحقیق تاکنون در ایران مورد استفاده قرار نگرفته بودند در نتیجه پایایی آن توسط محقق بررسی شد، پرسشنامه سندرم فومو ابتدا با استفاده از روش ترجمه-باز ترجمه، روایی صوری و صحت ترجمه نسخه فارسی توسط اساتید روانشناسی و متخصص به‌طور دقیق ترجمه-باز ترجمه شد و مورد تأیید قرار گرفت و پس از تأیید صحت ترجمه، پرسشنامه در نمونه اولیه از طریق شبکه‌های اجتماعی (واتس آپ و تلگرام) توزیع و تکمیل شد و اصلاحات

احتمالی آن لحاظ شد (مطالعات مقدماتی). برای ارزیابی پایایی آزمون مجدد نیز، پرسشنامه در دو نوبت، بافاصله هفت روز از هم اجرا شد. پس از اجرای مقدماتی و انجام اصلاحات پرسشنامه سندرم فومو، نسخه نهایی پرسشنامه تأیید شد. سپس توزیع پرسشنامه‌های سندرم فومو (۲۰۱۳)، رضایت از زندگی (۱۹۹۸) و افسردگی (۱۹۹۵) از طریق شبکه اجتماعی (واتس آپ و تلگرام) صورت گرفت و هم‌چنین در ابتدای پرسشنامه‌ها به پاسخ‌دهندگان اطمینان داده شد که پاسخ غلط و درست وجود ندارد و پاسخ آن‌ها محرمانه است و برای هدف پژوهشی از آن بهره گرفته می‌شود. داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS-23 و با روش ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه مورد تحلیل قرار گرفتند. این مطالعه روی ۳۱۶ نفر از جوانان انجام شد، که از این تعداد ۱۱۶ نفر پسر (۳۷/۳ درصد) و ۱۹۵ نفر دختر (۶۲/۷ درصد) بودند و میانگین سنی آنان $22/13 \pm 3/80$ بود. از این تعداد ۲۷۰ نفر (۶۸/۸ درصد) از واتساپ، ۲۵۲ نفر (۸۱ درصد) از تلگرام، ۱۹۶ نفر (۶۳ درصد) از اینستاگرام، ۳۱ نفر (۱۰ درصد) از یوتیوب، ۷ نفر (۲/۳ درصد) از توییتر، ۱۰ نفر (۳/۲ درصد) از آپارات و ۱۱ نفر (۳/۵ درصد) از سروش استفاده می‌کردند.

ابزار سنجش

آزمون ترس از دست دادن (FOMO): مقیاس ترس از دست دادن (سندرم فومو fomo) که توسط پرزبیلیسکی و همکاران در سال (۲۰۱۳) ساخته شده است که میزان ترس مردم را در مورد از دست دادن تجربه‌های مفید آن‌ها با دوستان و همکاران را مورد بررسی قرار می‌دهد. این آزمون شامل ۳۲ گویه است که توسط مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت ۱ (اصلاً در مورد من صادق نیست) تا (کاملاً در مورد من صادق است) اندازه‌گیری می‌شود که دامنه‌ی ممکن نمرات بین ۳۲ تا ۱۶۰ قرار دارد که نمرات بالا نشان‌دهنده ترس از دست دادن تجربه‌های ارزشمند بیشتر می‌باشد. ضریب آلفای کرونباخ این مقیاس ۰/۹۲ گزارش شده است. پرسشنامه پس از روش ترجمه-بازترجمه و اجرا روی نمونه اولیه و سنجش پایایی و هماهنگی درونی و اصلاحات لازم در پژوهش حاضر اجرا شد. ضریب همبستگی باز آزمایی ۰/۹۱۲ قرار دارد، هم‌چنین ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۴۹ بود.

مقیاس رضایت از زندگی (SWLS): این مقیاس توسط داینر و همکاران (۱۹۸۹) برای اندازه‌گیری مؤلفه‌های رضایت از زندگی بهزیستی روان‌شناختی ساخته و به کار می‌رود. مقیاس مذکور ابزاری ۵ ماده‌ای است که برای اندازه‌گیری قضاوت شناختی و کلی فرد از زندگی طراحی شده است. : نمره‌گذاری مقیاس رضایت از زندگی (SWLS) به صورت طیف لیکرتی ۷ امتیازی که نمره ۱ (کاملاً مخالفم) و نمره ۷ (کاملاً موافقم) نمره‌گذاری شده است. و دامنه آن بین ۵ تا ۳۵ می‌باشد در ارزیابی روان‌سنجی مقیاس رضایت از زندگی که همسانی درونی نسبتاً بالایی ۰/۸۷ را گزارش نمودند. ضریب همبستگی آزمون مجدد بافاصله زمانی دو ماه نیز ۰/۸۲ به دست آمده است. در مطالعه‌ی روایی هم‌زمان از طریق همبستگی با ۱۰ مقیاس دیگر که بهزیستی روانی را می‌سنجیده اند نشان داد که هریک از این مقیاس‌ها با مقیاس رضایت از زندگی دارای ضریب همبستگی ۰/۵ یا بالاتر بودند. روایی افتراقی مطالعات مختلف نشان داده است که همبستگی پایینی بین مقیاس رضایت از زندگی و مقیاس عاطفی بودن منفی و مثبت وجود دارد (پیسراک، ۲۰۰۶). بیانی؛ کوچکی، عاشور و گودرزی (۱۳۸۶) در بررسی اعتبار و روایی مقیاس رضایت از زندگی (SWLS) اعتبار مقیاس رضایت از زندگی را با استفاده از روش آلفای کرون باخ ۰/۸۳ و با روش باز آزمایی ۰/۶۹ به دست آمد. روایی سازه مقیاس رضایت از زندگی از طریق روایی همگرا با استفاده از فهرست شادکامی آکسفورد OHI (آرگیل، ۲۰۰۱) و فهرست افسردگی بک BDI (بک و دیگران، ۱۹۶۱) برآورد شد. این مقیاس (SWLS) همبستگی مثبت با فهرست شادکامی آکسفورد (OHI) و همبستگی منفی با فهرست افسردگی بک (BDI) نشان داد.

پیش‌بینی سندرم فومو (ترس از دست دادن) بر اساس افسردگی و احساس رضایت از زندگی در طول دوران قرنطینه کرونایی در بین جوانان

مقیاس افسردگی^۸ (DASS-21): مقیاس افسردگی توسط لایبوند و لایبوند در سال ۱۹۹۵ طراحی شده است. ارزش ویژه افسردگی در پژوهش مذکور برابر ۲۳/۸۹ و ضریب آلفا ۰/۹۲ بود. همچنین نتایج محاسبه همبستگی میان عوامل در مطالعه آنتونی و همکاران (۱۹۹۸) حاکی از ضریب همبستگی ۰/۴۸ میان دو عامل افسردگی و تنیدگی، ضریب همبستگی ۰/۲۸ بین اضطراب و افسردگی بود. روایی و اعتبار این پرسشنامه در ایران توسط سامانی و جوکار (۱۳۸۶) مورد بررسی قرار گرفته است که اعتبار باز آزمایی را برای مقیاس افسردگی ۰/۸۰ آلفای کرونباخ را برای مقیاس افسردگی برابر ۰/۸۱ گزارش نموده‌اند. در بررسی روایی این مقیاس شیوه‌ی آماری تحلیل عاملی از نوع تأییدی و به روش مؤلفه‌های اصلی مورد استفاده قرار گرفت. مقدار عددی شاخص KMO برابر با ۰/۹۰۱۲ و نیز شاخص X² در آزمون کروییت بارتلت برابر ۳۰۹۲/۹۳ بود که در سطح ۰/۰۰۰۱ معنی‌دار بود و حکایت از کفایت نمونه و متغیرهای انتخاب‌شده برای انجام تحلیل عاملی داشت. افسردگی شامل ۷ سؤال است که هر سؤال از صفر (اصلاً در مورد من صدق نمی‌کند) تا ۳ (کاملاً در مورد من صدق می‌کند) نمره‌گذاری می‌شود.

یافته‌ها

شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۱. یافته‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیرها	میانگین	انحراف معیار	کمترین	بیشترین
سندرم فومو	۷۹/۰۹	۱۷/۴۳	۳۵	۱۴۳
افسردگی	۷/۰۷	۴/۰۳	۰	۲۰
رضایت از زندگی	۱۷/۹۷	۶/۰۱	۵	۳۴

جدول فوق میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهشی را نشان می‌دهد. بر اساس نتایج به دست آمده، میانگین و انحراف معیار سندرم فومو ۷۹/۰۹±۱۷/۴۳، افسردگی ۷/۰۷±۴/۰۳ و رضایت از زندگی ۱۷/۹۷±۶/۰۱ است. برای بررسی رابطه میان افسردگی و رضایت از زندگی با سندرم فومو از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد که نتایج آن در جدول ۲ آورده شده است.

جدول ۲. ماتریس همبستگی سندرم فومو با افسردگی و رضایت از زندگی

متغیرها	۱	۲	۳
۱. سندرم فومو	۱		
۲. افسردگی	۰/۴۳۸**	۱	
۳. رضایت از زندگی	-۰/۳۷۵**	-۰/۴۳۰**	۱

*P<۰/۰۱ **P<۰/۰۵

بر اساس نتایج تحلیل همبستگی پیرسون، میزان همبستگی سندرمد فومو با افسردگی برابر با $r = 0.438$ و با رضایت از زندگی برابر با $r = 0.375$ است که این مقدار همبستگی معنادار است ($p < 0.01$). همچنین میزان همبستگی بین افسردگی با رضایت از زندگی با میزان $r = 0.430$ معنادار است ($p < 0.01$).

به منظور بررسی فرضیه‌ها از رگرسیون خطی چندگانه به روش همزمان استفاده شد، از آنجایی که نوع پرسشنامه استفاده شده در سطح فاصله‌ای بود بنابراین پیش‌فرض اول فاصله‌ای بودن متغیرهای پژوهش تأیید شد، نتایج آزمون‌های چولگی و کشیدگی سندرمد فومو، افسردگی، رضایت از زندگی بین $+2$ و -2 قرار داشت که نرمال بودن توزیع آن‌ها را نشان داد. با توجه به قرار گرفتن آماره دوربین-واتسون از آنجایی که مقدار به دست آمده $1/55$ است نشان داد این پیش‌فرض تأیید شد. با توجه به تأیید پیش‌فرض‌های انجام رگرسیون، می‌توان از رگرسیون خطی چندگانه استفاده کرد. به منظور پیش‌بینی سندرمد فومو بر اساس افسردگی و رضایت از زندگی از رگرسیون چندگانه همزمان استفاده شد که نتایج آن در جدول ۳ آورده شده است.

جدول ۳. خلاصه نتایج معادله رگرسیونی پیش‌بینی فرسودگی والدینی

متغیرهای پیش‌بین	R	R Square	F	Sig.	B	Std. Error	Beta	t	Sig.
مقدار ثابت					۲/۸۰	۲/۷۷	-	۲۰/۴۵	۰/۰۰۱
افسردگی	۰/۴۸۴	۰/۲۳۵	۴۷/۲۰	۰/۰۰۱	۰/۱۴۴	۰/۲۳۸	۰/۳۳۹	۶/۱۴	۰/۰۰۱
رضایت از زندگی					۰/۰۵۰	۰/۱۶۰	۰/۲۲۹	۴/۱۵	۰/۰۰۱

همان‌طور که در جدول شماره ۳ مشخص است افسردگی و رضایت از زندگی به صورت همزمان وارد معادله رگرسیون شده‌اند و با میزان همبستگی 0.484 توانسته‌اند $23/5$ درصد از واریانس سندرمد فومو را پیش‌بینی کنند و با توجه به مقدار F می‌توان گفت مدل رگرسیونی معنادار است ($F = 47/20$, $p < 0.01$). برای بررسی سهم افسردگی و رضایت از زندگی در معادله رگرسیون از ضرایب استاندارد استفاده شد. با توجه به نتایج ضرایب بتای استاندارد و بررسی معناداری آماره T می‌توان گفت که تغییر یک واحد در افسردگی و رضایت از زندگی به ترتیب باعث تغییر 0.339 و -0.229 واحد در سندرمد فومو می‌شود.

بحث و نتیجه‌گیری

به دلیل فاصله‌گذاری فیزیکی و قرنطینه، بسیاری از تعاملات اجتماعی به رسانه‌های اجتماعی منتقل شد درحالی که قرنطینه امکانات را محدود کرد جوانان برای رفع نیازهای خود به شبکه‌های اجتماعی روی آوردند. دسترس بودن و استفاده روزافزون از اینترنت برای تعامل در شبکه‌های اجتماعی به یک موضوع آشکار در بین جوانان تبدیل شده است، استفاده از اینترنت علاوه بر حفظ ارتباط دوستی، کسب اطلاعات از دوستان، حمایت از خانواده و دوستان منجر به اعتیاد مختل‌کننده و زمان‌بر و اختلالات روان‌پزشکی مانند سندرمد فومو (ترس از دست دادن) نیز شده است (آلت، ۲۰۱۸). پژوهش حاضر باهدف پیش‌بینی سندرمد فومو بر اساس افسردگی و احساس رضایت از زندگی در طول دوران قرنطینه کرونایی در بین جوانان انجام گرفت. یافته‌های این مطالعه نشان داد که افسردگی قادر به پیش‌بینی سندرمد فومو به صورت معنی‌دار و مثبت است و احساس رضایت از زندگی قادر به پیش‌بینی سندرمد فومو به صورت منفی و معنی‌دار است. این یافته‌ها همسو با نتایج پژوهش (اله‌ای، یانگ، فای و بای، ۲۰۲۰، دهیر، یوساتورن، کایور و چن ۲۰۱۸، وولنویز، روزگونجوک و اله‌ای، ۲۰۲۰، شاه، ساریسکا، ریدل، لاجمن و مونتاگ، ۲۰۱۹، سته، لیما، کوالوز، فراری و هایوک، ۲۰۲۰) بود. بر اساس یافته‌های پژوهش افسردگی سندرمد فوم و را در دوران قرنطینه کرونایی به صورت معنی‌دار و مثبت پیش‌بینی می‌کند. در تبیین این یافته می‌توان گفت پیشرفت در ارتباطات اینترنتی شیوه ارتباط مردم

با دیگران را تغییر داده است دسترسی بیشتر و بررسی مکرر شبکه‌های اجتماعی در دوران قرنطینه کرونایی به‌ویژه برای افرادی که محدودیت‌های دوران قرنطینه را رعایت کرده‌اند منجر می‌شود که پست‌های ظاهراً بی‌ضرر در شبکه‌های اجتماعی برای آنان، می‌تواند باعث احساس ترس برای از دست دادن موقعیت‌های لذت‌بخش برای آن‌ها شود (برایلووسکایا، کونویسینه، مارگراف و کازالوسکاس، ۲۰۲۱). که همراه با نشخوار فکری، احساس درگیری با افکار تکراری، احساسات منفی است این درحالی‌که است که وقتی افرادی که محدودیت‌های قرنطینه را رعایت نکرده‌اند عکس‌ها و به‌روزرسانی‌های وضعیت زندگی خود را ارسال می‌کنند تهدیدی وجود دارد که اگر آنان در این موارد گنجانده نشوند ممکن است دیگران احساس کنند که کنار گذاشته شده‌اند، درواقع آنان اغلب در دام این احساس که دیگران زندگی بهتری دارند و لحظات لذت‌بخشی بیشتری دارند درحالی‌که آنان با رعایت قرنطینه در محل و در صورت عدم وجود عکس‌های سفر و مهمانی در شبکه‌های اجتماعی تجربیات لذت‌بخش را از دست می‌دهند (هایران و آنیک، ۲۰۲۱). و سلامت روان آن‌ها را به‌شدت تحت تأثیر قرار داده است که احساس بی‌حوصلگی، تنهایی، اندوه، استرس، سردرگمی، و خشم که همگی منجر به ایجاد حالت افسردگی می‌شود همراه با از دست دادن علاقه به اغلب فعالیت‌ها و اختلال در خواب، اشتها، تمرکز و انرژی در فرد هست همان‌حالاتی است که فرد در سندرم فومو تجربه می‌کند یعنی تجربه منفی ترس از دست دادن که به‌طورمعمول به مشغله فکری کاربران رسانه‌های اجتماعی به از دست دادن فرصت‌های لذت‌بخشی است که دیگران آن را تجربه می‌کنند که با علائم کمبود خواب، کاهش شایستگی زندگی، تنش عاطفی، اثرات منفی بر بهزیستی جسمانی، عدم کنترل عاطفی همراه است که همان علائم پیش‌درآمدی افسردگی می‌باشد (الوطیبی، تهانی، آلنی و آلی، ۲۰۲۰). براساس یافته‌های حاضر احساس رضایت از زندگی سندرم فومو را به‌طور منفی و معنی‌دار پیش‌بینی می‌کند. در تبیین این یافته می‌توان گفت با افزایش استفاده از شبکه‌های اجتماعی به‌ویژه در بین جوانان در دوران قرنطینه کرونایی آنان مدام در معرض پست‌ها و تصاویری که کاربران دیگر در شبکه‌های اجتماعی به اشتراک می‌گذارند قرار می‌گیرند که به دنبال آن به مقایسه‌ی زندگی خود و شرایط خود با کاربران دیگر در سراسر دنیا می‌پردازند (پنینگتون، ۲۰۲۱) همان‌طور که نظریه مقایسه اجتماعی بیان می‌کند که مقایسه خود فرایندی نیست که مستقیماً به نارضایتی منجر شود بلکه افراد در نتیجه مقایسه‌ی خود با دیگران به ارزیابی نتیجه می‌پردازند و چنانچه سهم خود را برحسب میزان نتیجه ارزیابی کنند و دچار محرومیت باشند احساس نارضایتی و ناراحتی درونی می‌کنند، لوپس کریز (۲۰۰۷) برگ سه منشأ اساسی برای نارضایتی تعیین می‌کند که هر سه آن‌ها نارضایتی را ناشی از نابرابری‌ها و ارزیابی‌های اجتماعی می‌دانند یعنی همان احساسی که افراد در سندرم فوم و با آن مواجه می‌شوند یعنی وقتی جوانان در معرض مکرر شبکه‌های اجتماعی و مقایسه‌ی خود با آن قرار می‌گیرند به‌ویژه با وجود محدودیت‌های قرنطینه‌ی کرونایی ارزیابی مثبتی از شرایط زندگی خود ندارند و احساس رضایتمندی کمتری دارند که منجر به مواجه آنان با ارزیابی‌های لذت‌بخش دیگران و احساس ناکامی می‌گردد (پنینگتون ۲۰۲۱). یعنی همان‌حالاتی که فرد در ابتدای سندرم فومو پیدا می‌کند و پس از آن مطابق نظریه‌ی استوت لند چون فرد میزان دست‌یابی به هدف را که همان تجربه‌های لذت‌بخش دیگران است را کم می‌داند احساس ناامیدی و اضطراب و استرس و ناراحتی که در نهایت منجر به خطر ابتلا به اختلال روان‌پزشکی سندرم فومو می‌گردد (سته، لیما، کوالوز، فراری و هایوک، ۲۰۲۰).

منابع

- [۱] مقدس، اعظم، قاسمی پور، فرزانه. (۱۴۰۰). بررسی تأثیر عضویت در شبکه اجتماعی اینستاگرام در بروز سندرم فومو میان کاربران. مطالعات بین‌رشته‌ای در رشته و فرهنگ، (۱۱)، ۱.
- [2] Adams, S. K., & Kisler, T. S. (2013). Sleep quality as a mediator between technology-related sleep quality, depression, and anxiety. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(1), 25-30.
- [3] Alt, D. (2018). Students' wellbeing, fear of missing out, and social media engagement for leisure in higher education learning environments. *Current Psychology*, 37(1), 128-138.
- [4] Alutaybi, A., Al-Thani, D., McAlaney, J., & Ali, R. (2020). Combating Fear of Missing Out (FoMO) on social media: the FoMO-R method. *International journal of environmental research and public health*, 17(17), 6128.
- [5] Beck, A. T., Steer, R. A., & Carbin, M. G. (1988). Psychometric properties of the Beck Depression Inventory: Twenty-five years of evaluation. *Clinical psychology review*, 8(1), 77-100.
- [6] Berk, M., Plein, H., Ferreira, D., & Jersky, B. (2001). Blunted adenosine A2a receptor function in platelets in patients with major depression. *European Neuropsychopharmacology*, 11(2), 183-186.
- [7] Billieux, J., Maurage, P., Lopez-Fernandez, O., Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2015). Can disordered mobile phone use be considered a behavioral addiction? An update on current evidence and a comprehensive .
- [8] Buglass, S. L., Binder, J. F., Betts, L. R., & Underwood, J. D. M. (2016). Motivators of online vulnerability: The impact of social network site use and FoMO. *Computers in Human Behavior*, 66, 248-255.
- [9] Dhir A, Yossatorn Y, Kaur P, Chen S. Online social media fatigue and psychological wellbeing: a study of compulsive use, fear of missing out, fatigue, anxiety and depression. *Int J Inf Manage* 2018;40:141-52.
- [10] Diner E. (2003). "Personality cultures objective well-Bing emotional and cognitive evolution of life". *Annual Review of psychology*. 53403-425.
- [11] Depoux, A., Martin, S., Karafillakis, E., Bsd, R.P., Wilder-Smith, A., Larson, H., (2020). The pandemic of social media panic travels faster than the COVID-19 outbreak. *J. Travel.Med.* 27, 1-2.
- [12] Ellison, N.B., Steinfield, C., & Lampe, C. (2007). The benefits of Facebook "friends": Social capital and college students' use of online social network sites. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 12, 1143-1168.
- [13] Elhai, J. D., Gallinari, E. F., Rozgonjuk, D., & Yang, H. (2020). Depression, anxiety and fear of missing out as correlates of social, non-social and problematic smartphone use. *Addictive Behaviors*, 105, 1-7.
- [14] Elhai, J. D., Yang, H., Fang, J., Bai, X., & Hall, B. J. (2020). Depression and anxiety symptoms are related to problematic smartphone use severity in Chinese young adults: Fear of missing out as a mediator. *Addictive behaviors*, 101, 105962.
- [15] Fabris, M. A., Marengo, D., Longobardi, C., & Settanni, M. (2020). Investigating the links between fear of missing out, social media addiction, and emotional symptoms in adolescence: The role of stress associated with neglect and negative reactions on social media. *Addictive Behaviors*, 106, 106364.
- [16] Valcke, M., Bonte, S., De Wever, B., & Rots, I. (2010). Internet parenting styles and the impact on Internet use of primary school children. *Computers & Education*, 55(2), 454-464.
- [17] Wartberg, L., Kriston, L., & Thomasius, R. (2020). Internet gaming disorder and problematic social media use in a representative sample of German adolescents: Prevalence

- estimates, comorbid depressive symptoms and related psychosocial aspects. *Computers in Human Behavior*, 103, 31-36.
- [18] Lenhart, A., Smith, A., Anderson, M., Duggan, M., & Perrin, A. (2015). Teens, technology and friendships: Video games, social media and mobile phones play an integral role in how teens meet and interact with friends. Pew Research Center.
- [19] Hall, J. A., & Merolla, A. J. (2020). Connecting everyday talk and time alone to global well-being. *Human Communication Research*, 46(1), 86-111.
- [20] Holte, A. J., Giesen, D. T., & Ferraro, F. R. (2021). Color me calm: Grayscale phone setting reduces anxiety and problematic smartphone use. *Current Psychology*, 1-13
- [21] Hayran, C., & Anik, L. (2021). Well-Being and Fear of Missing Out (FOMO) on Digital Content in the Time of COVID-19: A Correlational Analysis among University Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), 1974.
- [22] Klimplová, K. (2021). Technologie v rukou dětí-sonda do práce českých psychologů na SŠ.
- [23] Kriesberg, L. (2007). Constructive conflicts: From escalation to resolution. Rowman & Littlefield Pennington, N. (2021). Communication outside of the home through social media during COVID-19. *Computers in Human Behavior Reports*, 4, 100118.
- [24] Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of Fear of Missing Out. *Computers in Human Behavior*, 29, 1841-1848.
- [25] Rozgonjuk, D., Sindermann, C., Elhai, J. D., & Montag, C. (2020). Fear of Missing Out (FoMO) and social media's impact on daily-life and productivity at work: Do WhatsApp, Facebook, Instagram, and Snapchat Use Disorders mediate that association?. *Addictive Behaviors*, 110, 106487.
- [26] Sadock, B. J., & Sadock, V. A. (Eds.). (2010). Kaplan and Sadock's pocket handbook of clinical psychiatry. Lippincott Williams & Wilkins.
- [27] Sette, C. P., Lima, N. R., Queluz, F. N., Ferrari, B. L., & Hauck, N. (2020). The online fear of missing out inventory (ON-FoMO): development and validation of a new tool. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 5(1), 20-29.
- [28] Sha, P., Sariyska, R., Riedl, R., Lachmann, B., & Montag, C. (2019). Linking internet communication and
- [29] smartphone use disorder by taking a closer look at the Facebook and WhatsApp applications. *Addictive Behaviors Reports*, 9, 100148.
- [30] Wolniewicz, C. A., Rozgonjuk, D., & Elhai, J. D. (2020). Boredom proneness and fear of missing out relations between depression and anxiety with problematic smartphone use. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 2(1), 61-70.