

Research Article

## Investigation of Structural Pattern of Relationship between FOMO Syndrome with Nomophobia by Mediating Parenting Stress in Adolescent of Isfahan

Authors

Monireh Heydari<sup>1</sup>, Fatemeh Izadi<sup>2\*</sup>

1. MA Student of Psychology, Department of Psychology, Khomeinishahr Branch, Islamic Azad University, Khomeinishahr/Isfahan, Iran  
[monirehheidari514@gmail.com](mailto:monirehheidari514@gmail.com)

2. Assistant Professor, PhD in clinical psychology, Department of Psychology, Khomeinishahr Branch, Islamic Azad University, Khomeinishahr/Isfahan, Iran (*Corresponding Author*)  
[izadi@iaukhsh.ac.ir](mailto:izadi@iaukhsh.ac.ir)

Abstract

Receive Date:  
00/00/0000

Accept Date:  
00/00/0000



**Introduction:** Excessive use of smartphones can be associated with a negative psychological effect known as nomophobia. The present research has investigated the structural pattern of the relationship between FOMO syndrome and nomophobia with the mediation of parenting stress in Isfahan teenagers.

**Method:** The method used was descriptive-structural-correlation design. The statistical population of the present study included all adolescents studying in the academic year of 1401-1402 in the high school of Isfahan city. The research sample included 244 boys and girls who were studying in the academic year of 1402-1401 in Isfahan city's first high school, who were selected by the available method. The sample subjects completed Yildirim and Correa's nomophobia scale (2015), Fomo Przybelski et al.'s (2013) scale, and Abidin's (1995) parenting stress short form. The data were analyzed using the path analysis method. The data was analyzed by the path analysis method and using SPSS26 and Smart PLS software.

**Findings:** The results of the present study show that FOMO syndrome has a direct and significant relationship with nomophobia. Also, the relationship between FOMO syndrome and parenting stress is significant. On the other hand, parenting stress has a direct and meaningful relationship with nomophobia, and parenting stress significantly mediates the relationship between FOMO syndrome and nomophobia. ( $p > 0.05$ )

**Conclusion:** The results show that the structural model of the relationship between FOMO syndrome and nomophobia with the mediation of parenting stress has a favorable fit.

Keywords

Nomophobia, FOMO, Parenting stress.

Corresponding Author's E-mail

[izadi@iaukhsh.ac.ir](mailto:izadi@iaukhsh.ac.ir)

# بررسی الگوی ساختاری رابطه بین سندرم فومو با نوموفوبیا با میانجی‌گری استرس والد‌گری در نوجوانان شهر اصفهان

نویسندگان

منیره حیدری<sup>۱</sup>، فاطمه ایزدی<sup>۲\*</sup>

۱. دانشجوی کارشناسی ارشد، گروه روانشناسی، واحد خمینی‌شهر، دانشگاه آزاد اسلامی، خمینی‌شهر، ایران

[monirehheidari514@gmail.com](mailto:monirehheidari514@gmail.com)

۲. استادیار، گروه روانشناسی، واحد خمینی‌شهر، دانشگاه آزاد اسلامی، خمینی‌شهر، ایران (نویسنده مسئول)

[izadi@iaukhsh.ac.ir](mailto:izadi@iaukhsh.ac.ir)

چکیده

**مقدمه:** استفاده زیاد از گوشی‌های هوشمند می‌تواند با تأثیر منفی روانشناختی موسوم به نوموفوبیا همراه باشد. پژوهش حاضر به بررسی الگوی ساختاری رابطه بین سندرم فومو با نوموفوبیا با میانجی‌گری استرس والد‌گری در نوجوانان شهر اصفهان پرداخته است.

**روش:** روش مورد استفاده طرح توصیفی-ساختاری-همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل کلیه نوجوانان مشغول به تحصیل در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ در مقطع تحصیلی دبیرستان دوره اول شهر اصفهان بود. نمونه پژوهش شامل ۲۴۴ نفر از نوجوانان دختر و پسر مشغول به تحصیل در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ در مقطع تحصیلی دبیرستان دوره اول شهر اصفهان بودند، که به شیوه در دسترس انتخاب شدند. افراد نمونه، مقیاس نوموفوبیا یلدریم و کوریا (۲۰۱۵)، مقیاس فومو پرزیلسکی و همکاران (۲۰۱۳) و فرم کوتاه استرس والد‌گری آبی‌دین (۱۹۹۵) را تکمیل کردند. داده‌ها با روش تحلیل مسیر و با استفاده از نرم‌افزار SPSS26 و Smart PLS مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

**نتایج:** نتایج پژوهش حاضر نشان می‌دهد سندروم فومو با نوموفوبیا رابطه مستقیم و معناداری دارد. همچنین رابطه سندروم فومو با استرس والد‌گری نیز معنادار می‌باشد. از طرفی استرس والد‌گری با نوموفوبیا رابطه مستقیم و معناداری دارد و نیز استرس والد‌گری به طور معناداری رابطه سندروم فومو با نوموفوبیا را میانجی‌گری می‌کند. ( $p < 0/05$ )

**بحث و نتیجه‌گیری:** نتایج نشان می‌دهد مدل بررسی الگوی ساختاری رابطه بین سندرم فومو با نوموفوبیا با میانجی‌گری استرس والد‌گری از برازش مطلوبی برخوردار است.

تاریخ دریافت:  
....../.../..

تاریخ پذیرش:  
....../.../..



کلیدواژه‌ها

واژگان کلیدی: نوموفوبیا، فومو، استرس والد‌گری.

پست الکترونیکی  
نویسنده مسئول

[izadi@iaukhsh.ac.ir](mailto:izadi@iaukhsh.ac.ir)

این مقاله برگرفته از پایان‌نامه کارشناسی ارشد نویسنده اول است.

## مقدمه

عصر حاضر، به عنوان عصر اطلاعات و ارتباطات در نظر گرفته می‌شود. در این زمینه استفاده از تلفن‌های هوشمند هر روز با طلوع فناوری جدید، رشد روزافزونی دارد [۱]. تحقیقات نشان می‌دهد از سال ۲۰۱۶ تا ۲۰۲۲، تعداد کاربران گوشی‌های هوشمند در سراسر جهان از ۳/۶۶۸ به ۶/۵۶۷ میلیارد افزایش یافته و انتظار می‌رود تا سال ۲۰۲۷ به ۷/۶۹۰ میلیارد برسد [۲]. علیرغم اینکه پیشرفت تکنولوژی، زندگی انسان را به مراتب ساده‌تر کرده است، اما باور عمومی بر این است که استفاده آسیب‌زا و افراطی از این فناوری‌ها، باعث تأثیرات روانشناختی منفی می‌شود [۳]. از جمله این تأثیرات بروز پدیده‌ای بنام نوموفوبیا (ترس از بدون موبایل بودن) است. نوموفوبیا وضعیتی است که تلفن همراه وجود نداشته باشد و فرد به طور نامتناسبی از آن وضعیت ترسیده باشد، که در ادبیات به عنوان یک فوبی خاص در نظر گرفته می‌شود [۴]. نوموفوبیا در واقع ترس از زمانی است که فرد نمی‌تواند به تلفن همراه خود دسترسی داشته باشد و نمی‌تواند با آن ارتباط برقرار کند [۵]. بعدها کینگ و همکاران<sup>۲</sup> (۲۰۱۴) [۶] این تعریف را به روز کردند و اظهار داشتند که نوموفوبیا، ترس یا فوبیا از دور بودن از تلفن همراه است و شامل گروهی از علائم و رفتارهای مربوط به استفاده از تلفن هوشمند است. حتی تصور فرد از اینکه بدون موبایل باشد نیز برای وی اضطراب‌آور خواهد بود؛ لذا، شخص سعی می‌کند با انجام اقداماتی برای اجتناب از بدون موبایل ماندن (حمل باتری اضافه و شارژر، همراه داشتن دو گوشی) از اضطراب ناشی از آن پیشگیری کند [۷]. فرد مبتلا به این اختلال، از این رویداد که اگر تلفن همراهش به هنگام گفتگو با دوستان و نزدیکان قطع گردد و یا تماس و ارتباط خود را از دست بدهد و یا زمانی که باطری آن تمام شده و یا رو به اتمام باشد، بیش از حد مضطرب می‌شود؛ این ترس همچنین می‌تواند ناشی از مفقود شدن تلفن همراه باشد، که اغلب اوقات با حس ناکامی شدیدی در فرد همراه می‌باشد [۸]. شایع‌ترین علائم نوموفوبیا

عبارتند از: اضطراب، بی‌قراری، تاکی‌کاردی، ناتوانی در خاموش کردن تلفن همراه، چک کردن مداوم تلفن، شارژ کردن باتری حتی زمانی که گوشی تقریباً شارژ شده است، ترس از عدم امکان اتصال به شبکه داده، نگرانی در مورد حذف شدن از وضعیت آنلاین و اجتناب از فعالیت برای گذراندن وقت در تلفن همراه [۹].

گرچه نوموفوبیا هنوز به طور رسمی در پنجمین راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی لحاظ نشده است، اما طبق تعاریف مندرج در آن، نوموفوبیا با اختلال هراس خاص و به طور ویژه، هراس موقعیتی بیشترین مطابقت را دارد [۱۰]. پژوهش‌ها حاکی از آن است که نوموفوبیا در سال‌های اخیر در کاربران تلفن همراه بخصوص در نوجوانان و جوانان افزایش یافته است. در این راستا مطالعه مالیا، سانیل و همکاران<sup>۳</sup> (۲۰۱۸) [۱۱] نشان می‌دهد که ۸۱ درصد دانشجویان گزارش کردند که حتی هنگام حضور در کلاس درس و مطالعه نیز به طور مکرر تلفن همراه خود را بررسی می‌کردند. با وقوع نوموفوبیا، طیف مشکلات مختلفی در رفتار، دیدگاه و عملکرد افراد به خصوص جوانان و نوجوانان اتفاق می‌افتد. در این راستا نتایج نشان می‌دهد دانش‌آموزان مبتلا به نوموفوبیا شدید، عملکرد تحصیلی ضعیفی را گزارش کردند [۹]. با توجه به شیوع نوموفوبیا و پیامدهای آن تحقیقات زیادی در زمینه سبب‌شناسی انجام شده است. یکی از متغیرهای مورد بررسی در این تحقیقات فومو (ترس از دست دادن)<sup>۴</sup> [۱۲] بوده است

فومو به عنوان "هراس فراگیر از اینکه دیگران ممکن است تجربیات مفیدی داشته باشند که در آن، فرد غایب است" تعریف می‌شود [۱۳]. فومو به عنوان "احساس از دست دادن زندگی که دیگران در رسانه‌های اجتماعی به اشتراک گذاشتند و ارزش دیدن دارد"، توضیح داده شد و بیان شد که فومو با استفاده ناسالم از رسانه‌های اجتماعی مرتبط است [۱۴]. بر اساس این تعاریف، فومو را می‌توان به عنوان "ترس از ناتوانی در پیگیری آنچه در زندگی افراد دیگر می‌گذرد" تعریف کرد. این وضعیت می‌تواند

<sup>3</sup> Mallya N, Sunil R<sup>4</sup> Fomo (fear of missing out)<sup>1</sup> NOMOPHOBIA (No-mobile-phobia)<sup>2</sup> King et al

کلاه‌کج، خلعتبری و همکاران (۱۴۰۱) [۲۲] نشان می‌دهد که رابطه مستقیم سبک‌های فرزندپروری والدین با نوموفوبیا معنی‌دار می‌باشد. همین‌طور بین کیفیت رابطه با والدین [۲۳]، نگرش‌های فرزندپروری والدین [۲۲] و سبک دلبستگی [۲۴] با اعتیاد و وابستگی به تلفن هوشمند، رابطه معنی‌دار می‌باشد. بر این اساس پیش‌بینی می‌شود استرس والدگری نیز می‌تواند با نوموفوبیا رابطه معنا داری داشته باشد.

استرس والدگری<sup>۲</sup> نوعی اضطراب و تنش افراطی است که به نقش والد و تعاملات والد-نوجوان، وابسته بوده و تأثیر قدرتمندی بر رفتار والدگرانه و رشد فرزندان دارد [۲۵]. در واقع استرس والدگری، ویژگی‌های استرس‌زا فرزند و پاسخ‌های والدین به این ویژگی‌ها را در بر می‌گیرد [۲۶]. برداشت والدین از رفتار فرزند، احساس شایستگی والدین در تربیت فرزندان و در دسترس بودن منابع حمایتی در فرزندپروری از جمله عوامل مهم در مفهوم‌سازی استرس والدگری است و زمانی که منابع مورد نیاز برای پاسخ‌دهی (به مقتضیات و مطالبات والدگری) با منابع در دسترس همخوان نباشد، استرس والدگری بروز می‌کند [۲۷]. تحقیقات نشان می‌دهد که استرس و ناکارآمدی والدگری با یکدیگر ارتباط خطی دارند و حتی سطوح پایین استرس می‌تواند در کیفیت والدگری اختلال ایجاد کند. در واقع استرس والدگری با قدرت پاسخگویی کمتر و نامناسب‌تر والد، قدرت‌طلبی و سلطه‌طلبی وی و ناکارآمدی او در تعامل با فرزند مشخص می‌شود و زمینه افزایش مشکلات رفتاری در فرزندان را ایجاد می‌کند [۲۸]. از آنجا که نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که روابط بین والدین و فرزندان در پیش‌بینی سندروم فومو نیز تأثیر بسزایی دارد [۱۶]، لذا استرس والدگری می‌تواند در این پژوهش به عنوان یک متغیر واسطه‌ای مناسب، نقش ایفا کند. در واقع پیش‌بینی می‌شود با وجود استرس والدگری رابطه سندروم فومو و نوموفوبیا تقویت شود.

با توجه به اینکه در جوامع امروزی، نوموفوبیا در بین نوجوانان رشد روزافزونی داشته و تأثیر منفی آن بر جنبه‌های مختلف زندگی مانند روابط اجتماعی و

افراد را به بازدید مداوم از پلتفرم‌های رسانه‌های اجتماعی سوق دهد و باعث شود افراد زمان بیشتری را صرف آن کنند [۱۵]. کلمه ترس در عبارت فومو (ترس از دست دادن) به اضطرابی اشاره دارد که باعث می‌شود فردی که واقعاً مجبور به انجام کاری نیست، احساس کند که باید آن کار را انجام دهد [۱۵]. فومو می‌تواند تحت تأثیر عوامل متعددی مانند سن، جنسیت، ارتباط بین والدین و فرزندان، نیازهای روانی برآورده نشده در زمینه روابط بین فردی (میل یا از دست دادن ارتباط با افراد دیگر) و نیازهای فردی روانی برآورده نشده، در فرد ایجاد شود [۱۶]. همچنین به طور تجربی ثابت شده است که سطح روان رنجورخوبی [۱۷] و ارتباط بین فردی ضعیف [۱۸] می‌تواند بر سطح ترس از دست دادن در نوجوانان تأثیرگذار باشد. از طرفی ترس از دست دادن باعث اضطراب، ترس و بی‌اعتمادی و همچنین کاهش قدرت ذهنی در افرادی می‌شود که فومو را تجربه می‌کنند [۱۹]. برآیند تحقیقات نشان می‌دهد که روابط مثبت و معنی‌داری بین فومو و نوموفوبیا وجود دارد؛ به عبارتی با افزایش ترس از دست دادن به روزرسانی‌ها، ترسی که هنگام دوری از تلفن هوشمند خود احساس می‌کنند نیز، در افراد افزایش می‌یابد [۲۰]. در همین راستا آریویلاگا، هالاور و همکاران<sup>۱</sup> (۲۰۲۳) [۲۱] پژوهشی با عنوان رابطه بدتنظیمی هیجانی و شدت استفاده مشکل‌ساز از گوشی هوشمند با نقش میانجی ترس از دست دادن انجام دادند. شرکت کنندگان ۳۴۳ دانشجوی کارشناسی ایالات متحده (۶۴/۷ درصد زن، با میانگین سنی ۱۹ سال) بودند که معیارهای آنلاین اختلال تنظیم هیجان، فومو و استفاده مشکل‌ساز از گوشی هوشمند را تکمیل کردند. یافته‌ها نشان داد اختلال در تنظیم هیجان و فومو به عنوان مکانیسم‌های عاطفی و شناختی مرتبط با استفاده مشکل‌ساز از گوشی هوشمند می‌باشد.

علاوه بر عوامل روانشناختی، عوامل اجتماعی و محیطی نیز می‌تواند در ظهور و شدت نوموفوبیا تأثیرگذار باشد که در این زمینه می‌توان به نقش خانواده و بخصوص والدین اشاره کرد. نتایج تحقیقات

<sup>2</sup> parenting stress

<sup>1</sup> Arrivillaga C, Hallauer C et al

۷ درجه‌ای از ۱ "کاملاً مخالف" تا ۷ "بسیار موافق" در موارد شدید، درجه‌بندی می‌گردد. مجموع نمرات کل با جمع‌بندی پاسخ به هر سؤال محاسبه می‌شوند که در نتیجه از ۲۰ تا ۱۴۰ نمره‌گذاری می‌گردد. نمره ۲۰ نشانه عدم وجود نوموفوبیا، نمره بیشتر از ۲۰ و کمتر از ۶۰ نوموفوبیای خفیف، نمره مساوی و بزرگتر از ۶۰ و کمتر از ۱۰۰ نوموفوبیای متوسط و نمره مساوی یا بزرگتر از ۱۰۰ مربوط به نوموفوبیای شدید است. یلدریم و کوریا (۲۰۱۵) [۷] ضریب آلفای کرونباخ را برای کل مقیاس ۰/۹۴۵ عنوان کردند که نشان‌دهنده ثبات درونی خوبی است و به منظور بررسی روایی همگرا، بین پرسشنامه نوموفوبیا و پرسشنامه نقش تلفن همراه والش و همکاران (۲۰۱۰) [۳۰] همبستگی مثبت یافتند. در ایران اعتبار بدست آمده برای این پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۱ می‌باشد.

#### پرسشنامه فومو

پرسشنامه ترس از دست دادن توسط پرزیبلسکی و همکاران<sup>۳</sup> (۲۰۱۳) [۱۳] طراحی و توسعه یافته است و شامل ۱۰ سؤال با مقیاس لیکرت پنج درجه‌ای (صدق نمی‌کند، خیلی کم صدق می‌کند، به‌طور متوسط صدق می‌کند، زیاد صدق می‌کند و خیلی زیاد صدق می‌کند) است. نمره‌دهی از صدق نمی‌کند = ۱ تا خیلی زیاد صدق می‌کند = ۵ است، دامنه کل مقیاس بین ۱۰ تا ۵۰ است، جایی که نمرات بالاتر نشان‌دهنده سطح بالاتری از ترس از دست دادن است. در مطالعه بایرامی و همکاران (۱۳۹۸) [۳۱]، پرسشنامه توسط فرد دوزبانه به‌صورت forward و backward از انگلیسی به فارسی ترجمه شده و بعد از ترجمه، توسط ۱۰ نفر اعضای هیئت علمی، مورد بررسی قرار گرفته و روایی آن تایید شده است. آلفای کرونباخ پرسشنامه ترس از دست دادن توسط بایرامی و همکاران (۱۳۹۸) [۳۱] ۰/۸۷ به دست آمده است.

#### پرسشنامه استرس والدگری

برای سنجش استرس والدگری از شاخص استرس والدینی، فرم کوتاه ۳۶ سوالی استفاده شد. این ابزار توسط آبی‌دین<sup>۴</sup> (۱۹۹۵) [۳۲] ساخته شده است. شیوه

عملکرد تحصیلی قابل انکار نبود و ضمن در نظر گرفتن کمبود پژوهش در این زمینه، لزوم بررسی سبب‌شناسی نوموفوبیا احساس شد. لذا پژوهش حاضر به بررسی الگوی ساختاری رابطه بین سندروم فومو و نوموفوبیا با میانجی‌گری استرس والدگری پرداخته است.

#### روش

نوع تحقیق از لحاظ نوع هدف جز تحقیقات کاربردی و از لحاظ نوع داده‌ها جز تحقیقات کمی محسوب می‌شود. طرح پژوهشی، طرح توصیفی-ساختاری - همبستگی بود. در این پژوهش سندروم فومو متغیر پیش‌بین، استرس والدگری متغیر میانجی و نوموفوبیا متغیر ملاک است.

الف) جامعه آماری: جامعه آماری پژوهش حاضر شامل کلیه نوجوانان دختر و پسر مشغول به تحصیل در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ در مقطع تحصیلی دبیرستان دوره اول شهر اصفهان و والدین این نوجوانان می‌شد.

ب) نمونه پژوهش: برای تعیین حجم نمونه تحقیق به منظور ارزیابی الگوی ساختاری، به ازای هر یک از متغیرهایی که وارد معادله رگرسیون می‌شوند، دست کم ۵۰ نفر لحاظ شدند [۲۹]. بنابراین حجم نمونه در مطالعه اول با وجود دو متغیر پیش‌بین و یک متغیر ملاک ۱۵۰ نفر برآورد شد که بنا به احتیاط بیشتر و پیشگیری از ریزش حجم نمونه، تعداد ۳۰۰ پرسشنامه بین آزمودنی‌های پژوهش که به روش در دسترس انتخاب شدند، توزیع شد.

#### ابزارهای پژوهش

##### پرسشنامه بی‌موبایل هراسی (NMP-Q)

این پرسشنامه به عنوان اولین آزمون سنجش نوموفوبیا در سال ۲۰۱۵ توسط یلدریم و کوریا<sup>۱</sup> [۷] با هدف کمک به ادبیات تحقیق نوموفوبیا و شناسایی و توصیف ابعاد آن و نیز توسعه و ترویج پرسشنامه‌ای برای سنجش نوموفوبیا ساخته شد. این پرسشنامه شامل ۲۰ سؤال است که با استفاده از مقیاس لیکرت

<sup>2</sup> Walsh, S. P., White, K. M., & Young, R. M

<sup>3</sup> Przybylski et al

<sup>4</sup> Abidin

<sup>1</sup> Yildirim & Correia

نمونه پژوهش حاضر را ۱۴۳ دختر (۵۸/۶ درصد) و ۱۰۱ پسر (۴۱/۴ درصد) تشکیل داده بودند. همچنین اکثریت پاسخ‌دهندگان، در پایه هفتم (۴۱ درصد) بوده و پایه هشتم (۳۲/۸ درصد) و نهم (۲۶/۲ درصد) به ترتیب در رده‌های بعدی قرار دارد. در ادامه شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش در جدول ۱ گزارش شده است.

جدول ۱. شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیرها	کمینه	بیشینه	میانگین	انحراف استاندارد	چولگی	برجستگی
نوموفوبیا	۲۰	۱۴۰	۵۹/۷۴	۲۷/۵۴	۰/۷۱	-۰/۱۴
استرس والدگری	۳۳	۱۴۰	۷۵/۱۴	۲۰/۲۲	۰/۴۴	۰/۱۴
فومو	۱۰	۴۳	۲۲/۶۷	۷/۳۶	۰/۳۵	-۰/۴۱

بر اساس نتایج جدول ۱ میانگین نوموفوبیا ۵۹/۷۴ و انحراف استاندارد ۲۷/۵۴ می‌باشد و میانگین استرس والدگری ۷۵/۱۴ و انحراف استاندارد ۲۰/۲۲ گزارش شده است. همچنین میانگین و انحراف استاندارد فومو نیز به ترتیب ۲۲/۶۷ و ۷/۳۶ است. از سوی دیگر مقدار چولگی و کشیدگی گزارش شده برای متغیرهای پژوهش در بازه (۱، -۱) قرار دارد؛ یعنی از لحاظ کجی و برجستگی متغیرها نرمال بوده و توزیع آن متقارن است. در ادامه جدول ۲ نتایج بررسی آزمون ضریب همبستگی بین متغیرها را نشان می‌دهد.

جدول ۲. ضریب همبستگی پیرسون بین متغیرها

متغیرها	نوموفوبیا	فومو	استرس والدگری
نوموفوبیا	۱		
فومو	۰/۶۲۷**	۱	
استرس والدگری	۰/۵۲۳**	۰/۴۷۸**	۱

بر اساس نتایج گزارش شده در جدول ۲ ضریب همبستگی فومو با نوموفوبیا ۰/۶۲۷ می‌باشد که بیانگر رابطه معنادار در سطح آلفای ۰/۰۱ است. علامت مثبت ضریب بیانگر رابطه مستقیم بین دو متغیر است؛ به عبارتی نوجوانانی که سطح فومو بالاتری دارند،

نمره‌گذاری روی طیف لیکرت از (کاملاً مخالفم = ۱ تا کاملاً موافقم = ۵) انجام می‌شود. در نمره‌گذاری سوالات باید این نکته در نظر گرفته شود که روش نمره‌گذاری همه سؤال‌ها همانند نمی‌باشد [۳۳]. نمرات خام کل بالای ۹۰ از نظر بالینی نشانگر سطح بالای از نمرات استرس است [۳۴]. این مقیاس در مطالعات مختلف از اعتبار و روایی خوبی برخوردار بوده است. این مقیاس در ایران توسط فدایی و همکاران (۱۳۸۹) [۳۳] هنجاریابی شده است. پایایی با روش بازآزمایی روی ۲۸۰ نفر از مادران با فاصله زمانی ۲ ماه انجام شد و ضریب پایایی استرس کلی ۰/۸۴ گزارش گردید. بررسی ویژگی‌های روانسنجی این پرسشنامه بیانگر آن است که زیرمقیاس‌های این آزمون دارای همسانی درونی مناسبی بوده و بین ۰/۷۸ تا ۰/۸۰ و نمره نهایی آن ۰/۹۴ بدست آمده است. بیابانی و همکاران (۲۰۱۹) [۳۵] نیز طی پژوهش خویش روایی نمره کل این ابزار را ۰/۷۵ و پایایی آن را ۰/۹۰ بدست آوردند.

#### شیوه انجام پژوهش

روش انجام کار بدین صورت بود که در ابتدا از بین نوجوانان که در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ در یکی از دبیرستان‌های دوره اول شهرستان اصفهان مشغول به تحصیل بودند، ۳۰۰ نفر انتخاب شدند و بعد از کسب رضایت و توضیح اهمیت کار پژوهشی، پرسشنامه‌های کاغذی مربوط به متغیرها، توسط نوجوانان و والدینشان تکمیل شد. همچنین این پژوهش دارای کد اخلاق IR.IAU.KHSH.REC.1401.112 از کمیته اخلاق دانشگاه آزاد اسلامی واحد خمینی‌شهر می‌باشد.

#### شیوه تحلیل داده‌ها

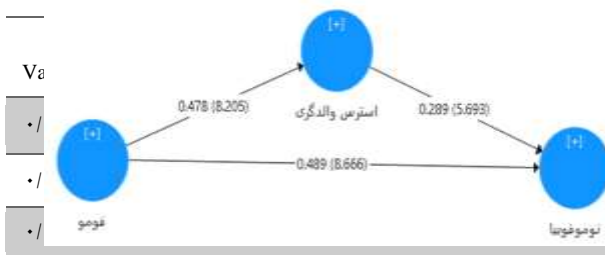
روش تجزیه و تحلیل اطلاعات جهت تحلیل و تفسیر اطلاعات به دست آمده از پرسشنامه‌ها و پاسخگویی به فرضیه‌های پژوهش از روش‌های آمار توصیفی مانند جدول فراوانی، میانگین، درصد، نمودار، ضریب همبستگی با نرم‌افزار SPSS 26 و روش‌های آماری استنباطی نظیر تحلیل مسیر با نرم‌افزار smart PLS استفاده شده است.

#### نتایج

#### جدول ۴. خلاصه آزمون بوت استرپ جهت بررسی روابط غیرمستقیم متغیرها

متغیر مستقل	متغیر میانجی	متغیر وابسته	بار عاملی	ضریب استاندارد	T	P Values
فومو	استرس والدگری	نوموفوبیا یا	۰/۱۳۸	۰/۰۲۹	۴/۵۰۶	۰/۰۰۰

بر اساس نتایج جدول ۴ مقدار T برای رابطه فومو و نوموفوبیا با میانجی‌گری استرس والدگری ۴/۵۰۶ گزارش شده است که در مقایسه با حداقل آماره T برای سطح ۰/۰۵ (۱/۹۶) بیشتر می‌باشد. لذا رابطه فومو و نوموفوبیا با میانجی‌گری استرس والدگری در سطح ۰/۰۵ معنادار می‌باشد. به عبارتی استرس والدگری به شکل معناداری می‌تواند رابطه فومو و نوموفوبیا را میانجی‌گری کند. نمودار ۱ مدل ساختاری پژوهش را نشان می‌دهد.



نمودار ۱: مدل ساختاری پژوهش

#### بحث و نتیجه‌گیری

این پژوهش با هدف مدل‌یابی نوموفوبیا بر پایه سندروم فومو و نقش میانجی استرس والدگری مورد بررسی قرار گرفت. طبق نتایج تحلیل مسیر و بر اساس نتایج مقدار T برای رابطه فومو و نوموفوبیا با میانجی‌گری استرس والدگری ۴/۵۰۶ گزارش شده است که در مقایسه با حداقل آماره T برای سطح ۰/۰۵ (۱/۹۶) بیشتر می‌باشد. لذا رابطه فومو و نوموفوبیا با میانجی‌گری استرس والدگری در سطح ۰/۰۵ معنادار می‌باشد. به عبارتی استرس والدگری به شکل معناداری می‌تواند رابطه فومو و نوموفوبیا را میانجی‌گری کند.

این نتیجه همسو با پژوهش سیابانی (۲۰۱۹) [۱۶]، ارگین و اوزر<sup>۱</sup> (۲۰۲۳) [۳۶]، اسکین باکاکسینز، تونا و

نوموفوبیا را بیشتر تجربه می‌کنند. همچنین ضریب همبستگی استرس والدگری با نوموفوبیا ۰/۵۲۳ گزارش شده که نشان‌دهنده رابطه قوی، مستقیم و معنادار در سطح آلفای ۰/۰۱ است. به عبارت دیگر زمانی که والدین سطح استرس بالاتری دارند، نوجوانان بیشتر مستعد نوموفوبیا می‌باشند. از طرفی نتایج نشان می‌دهد ضریب همبستگی سندروم فومو با استرس والدگری ۰/۴۷۸ بدست آمده که بیانگر رابطه متوسط، مستقیم و معنادار در سطح ۰/۰۱ است. بدین معنی که زمانی که والدین شاهد سطح بالاتری از فومو در نوجوان خود باشند، میزان استرس والدگری بیشتری را تجربه می‌کنند. در ادامه مقادیر بار عاملی، ضرایب استاندارد، آماره آزمون و سطح معناداری برای تمامی مسیرهای مستقیم پژوهش در جدول ۳ گزارش شده است.

#### جدول ۳. نتایج ارزیابی مسیر مستقیم مدل

بر اساس نتایج جدول ۳ میزان ضریب تاثیر مسیر سندروم فومو - استرس والدگری ۰/۴۷۸ گزارش شده است، که با توجه به مقدار T بدست آمده برابر ۸/۲۰۵ در سطح  $P < 0.05$  این مسیر معنادار می‌باشد. همچنین مسیر استرس والدگری - نوموفوبیا با ضریب بار عاملی ۰/۲۸۹ و نمره  $T = 5.693$  برآورد شده است و با مقایسه مقدار P Values مشاهده می‌شود که این مسیر در سطح آلفای ۰/۰۵ معنادار است. به عبارت دیگر استرس والدگری با نوموفوبیا رابطه مستقیم و معنادار دارد. از طرفی برای مسیر فومو - نوموفوبیا میزان بار عاملی ۰/۴۸۹ و مقدار T برابر با ۸/۶۶۶ گزارش شده است؛ که در سطح  $P < 0.05$  معنادار می‌باشد. در ادامه نتایج آزمون بوت استرپ جهت بررسی نقش میانجی استرس والدگری در رابطه بین فومو و نوموفوبیا در جدول ۴ گزارش شده است

<sup>1</sup> Ergin Z, Ozer A

همکاران<sup>۱</sup> (۲۰۲۲) [۳۷] و هونگ، یوم و لیم<sup>۲</sup> (۲۰۲۱) [۲۲] می‌باشد.

در این راستا پرزیبلسکی و همکاران (۲۰۱۳) [۱۳] پیشنهاد کردند که در هنگام فومو، افراد احساس نگرانی می‌کنند، زیرا فکر می‌کنند دیگران تجارب با کیفیت‌تری دارند و آنها این تجربیات را از دست می‌دهند. به گفته گوتبرگ<sup>۳</sup> (۲۰۱۷) [۳۸]، فومو می‌تواند موقعیت‌های منفی زیادی ایجاد کند که بر زندگی فرد تأثیر منفی می‌گذارد. در چنین شرایطی نوجوانان قدر چیزهایی را که دارند، نمی‌دانند و بنابراین نمی‌توانند از آن لذت ببرند. حتی ممکن است احساس طرد شدن و تنهایی کرده و یا نسبت به خود احساس حقارت و ناامنی داشته باشند. ممکن است این نوجوانان نسبت به تصمیماتی که گرفته و انتخاب‌هایی که انجام می‌دهند، مردد بوده و نسبت به درستی آنها نامطمئن باشد. همینطور با توجه به اینکه نوجوان دائماً در تلاش برای کنترل چیزی است، نمی‌تواند در لحظه زندگی کند. که این امر خود می‌تواند باعث افت کیفیت زندگی نوجوان شود. نوجوانی که دائماً دیگران، زندگی و تجربیات آنها را تماشا می‌کند، مدام در حال مقایسه زندگی خود با دیگران است. به این ترتیب نوجوان لحظه یا محیط را دوست ندارد و شروع به نارضایتی از زندگی خود می‌کند. لذا ممکن است اضطراب‌های مختلفی را تجربه کند و دچار احساس تنهایی، ناراحتی، افسردگی و عقب ماندگی شود. در چنین شرایطی نوجوان جهت سرکوب کردن احساسات ناخوشایند اضطراب و افسردگی و همچنین به جهت ترس زیادی که از عدم آگاهی از تحولات دارد، به طور مکرر تلفن همراه خود را بررسی می‌کنند تا از آنچه در حال وقوع است آگاه شده و راه‌گریزی برای فرار از احساسات ناخوشایند خود می‌یابد. لذا زمان استفاده از تلفن همراه و وابستگی به آن در این نوجوانان افزایش یافته و زمینه بروز نوموفوبیا فراهم می‌گردد.

از طرفی والدین این دسته از نوجوانان که شاهد افت کیفیت و عملکرد نوجوان خود هستند، احساس شایستگی کمتری می‌کنند و از آنجا که والد احساس

می‌کند در جهت برآورده سازی تقاضاها و مسئولیت‌های بر خاسته از نقش والدگری توانمند نبوده است، لذا واجد استرس والدگری خواهد شد. از طرفی این استرس با قدرت پاسخ‌گویی کمتر و نامناسب والد، سلطه‌طلبی وی و تعاملات ناکارآمد با نوجوان مشخص می‌گردد. بطوریکه حتی سطوح پایین استرس نیز می‌تواند در کیفیت والدگری خلل ایجاد کرده و زمینه‌ساز افزایش مشکلات رفتاری در نوجوانان شود [۲۸]. کوچانوا، پیتمن، مک نیلا<sup>۴</sup> (۲۰۲۰) [۳۹] بیان می‌کنند با افزایش استرس والدگری، مشکلات رفتاری نیز افزایش می‌یابد. در واقع هم افزایش مشکلات رفتاری در فرزند باعث افزایش استرس والدگری می‌شود و هم افزایش استرس والدگری باعث افزایش مشکلات رفتاری فرزندان و تعاملات ناکارآمد والد و نوجوان خواهد شد. در واقع نوجوانی که با کمبود محبت و حمایت والدین مواجه می‌شود، احساس عدم شایستگی و ارزشمندی در او بوجود می‌آید. لذا در چنین شرایط متشنجی، نوجوانان برای فرار از این احساس، به تلفن همراه و اینترنت روی می‌آورند. در واقع آنها به تلفن همراه و اینترنت به‌عنوان یک جهان امن پناه می‌برند که در آن هیچگونه تهدید و چالشی نیست. بنابراین استرس والدگری خود زمینه‌ساز بروز نوموفوبیا در نوجوان می‌شود و رابطه فومو با نوموفوبیا را تحت تاثیر قرار می‌دهد. به عبارتی سندروم فومو از طریق تغییر در استرس والدگری بر نوموفوبیا نوجوانان اثر می‌گذارد. در این راستا چو و همکاران (۲۰۱۷) [۴۰] در پژوهش خود عنوان می‌کنند روابط ضعیف والدین و فرزند منجر به اعتیاد به اینترنت می‌شود، بنابراین نوجوانی که با کمبود محبت و حمایت والدین مواجه می‌شود، احساس عدم شایستگی و ارزشمندی در او بوجود می‌آید. لذا در چنین شرایط متشنجی، نوجوانان برای فرار از این احساس، به تلفن همراه و اینترنت روی می‌آورند. در واقع آنها به تلفن همراه و اینترنت به‌عنوان یک جهان امن پناه می‌برند که در آن هیچگونه تهدید و چالشی نیست. بنابراین استرس والدگری خود زمینه‌ساز بروز نوموفوبیا در نوجوان می‌شود و رابطه فومو با نوموفوبیا را تحت تاثیر قرار

<sup>1</sup> Eskin Bacaksiz, Tuna et al

<sup>2</sup> Hong Y, Yeom Y & Lim

<sup>3</sup> Gottberg K

<sup>4</sup> Kochanova K, Pittman L, McNeela L



بی‌ارزش قلمداد می‌کنند. به خصوص این وضعیت می‌تواند باعث شود که این نوجوانان اضطراب و احساسات روانی منفی بیشتری را تجربه کنند. همچنین در مطالعات انجام شده بر روی این افراد مشاهده شده است که علی‌رغم تجربه نگرانی و اضطراب دائمی، تمایل به افسردگی و خلق و خوی افسردگی منفی نیز در این افراد دیده می‌شود. علاوه بر آن خستگی و درد خفیف در قسمت‌های خاصی از بدن، اختلالات خواب نیز در این افراد شایع است. این موقعیت‌های منفی بر فرآیندهای آموزشی، اجتماعی، اقتصادی و رابطه‌ای تأثیر می‌گذارد (تانهان، اوزوک و همکاران، ۲۰۲۲) [۴۲]. از آنجاییکه رابطه والد با فرزندان چنان نزدیک و درهم تنیده است که هرگونه تغییر در یکی بر دیگری تأثیرگذار است، لذا این شرایط نوجوان، روابطش با والدین را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد و دچار چالش می‌کند. از آنجا که یکی دیگر از ابعاد استرس والدگری، مربوط به رابطه والد و فرزند می‌باشد، سندروم فومو از طریق آسیب به رابطه والد و نوجوان نیز می‌تواند منجر به استرس والدگری در والدین شود.

همچنین به استناد مطالعه حاضر استرس والدگری نیز با نوموفوبیا رابطه قوی، مستقیم و معناداری دارد. به عبارت دیگر زمانی که والدین سطح استرس بالاتری دارند، نوجوانان بیشتر مستعد نوموفوبیا می‌باشند.

این نتایج هم‌سو با پژوهش نتایج تحقیقات سلیمانی، محمدخانی و زهراکار (۱۴۰۲) [۴۳]، کلاه‌کج، خلعتبری و همکاران (۱۴۰۱) [۴۴]، شمسی‌زاده، افتخارصعادی و همکاران (۱۴۰۱) [۲۳]، هونگ، یوم و لیم (۲۰۲۱) [۲۲] و لی و هاو<sup>۱</sup> (۲۰۲۱) [۲۴] مبنی بر اهمیت نقش والدین در پیش‌بینی نوموفوبیا می‌باشد. در جهت تبیین اثرگذاری استرس والدگری بر نوموفوبیا نوجوانان می‌توان اشاره کرد یکی از عوامل تعیین‌کننده رفتار پرخطر در نوجوانی، محیط خانواده است [۴۵] لذا والدینی که استرس والدگری بالاتری را تجربه می‌کنند، نسبت به نیازهای فرزندان خود شناخت و آگاهی کمتری دارند و جهت مدیریت رفتاری فرزندان، بیشتر از برخوردهای انضباطی

می‌دهد. به عبارتی سندروم فومو از طریق تغییر در استرس والدگری بر نوموفوبیا نوجوانان اثر می‌گذارد. بنابراین منطقی است که گفته شود استرس والدگری می‌تواند در رابطه بین سندروم فومو و نوموفوبیا نقش واسطه‌ای ایفا کند.

در همین راستا بر اساس نتایج حاصل از پژوهش سندروم فومو با استرس والدگری رابطه متوسط، مستقیم و معناداری دارد. بدین معنی که با افزایش سطح سندروم فومو در نوجوانان، والدین استرس بیشتری را تجربه می‌کنند.

این نتیجه هم‌سو با پژوهش سیابانی (۲۰۱۹) [۱۶] است که نشان می‌دهد روابط بین والدین و فرزندان تأثیر بسزایی در پیش‌بینی سندروم فومو دارد. همچنین گوری، توپینو و همکاران (۲۰۲۳) [۴۱] نیز در پژوهشی نشان دادند سبک‌های دلبستگی ناایمن با فومو مرتبط بودند.

در جهت تبیین این فرضیه مطالعات نشان می‌دهد در هنگامی که نوجوان دچار سندروم فومو می‌شود، به سبب ترسی که بخاطر از دست دادن فرصت خیالی خود دارد، و در جهت کاهش این ترس بیشتر به رسانه‌های اجتماعی نگاه می‌کنند و بصورت مداوم و غیرارادی به مرور سایت‌های رسانه‌های اجتماعی می‌پردازد. لذا فومو باعث به وجود آمدن ترس و دلهره در شخص شده؛ و همواره افکار شخص را درگیر خواهد کرد. اینگونه نوجوانانی که دائماً از اشتراکات دیگران پیروی می‌کنند، نمی‌توانند مسئولیت‌ها و وظایف خود را به درستی انجام دهند. این افراد معمولاً در انجام مسئولیت‌های خود کوتاهی کرده و به دنبال آن پشیمانی شدیدی را تجربه می‌کنند. لذا شاهد افت کیفیت زندگی و عملکرد این نوجوانان هستیم [۱۵]. در چنین شرایطی که والد خود را در شرایط بحرانی می‌بیند، در امور مرتبط با فرزندپروری احساس ناکارآمدی، ضعف و عدم صلاحیت کرده و زمینه‌ساز بروز استرس والدگری در والدین خواهد بود. در تبیین دیگر می‌توان گفت، مشاهده شده است که نوجوانانی که بواسطه فومو با تلفن‌های هوشمند و اپلیکیشن‌های شبکه‌های اجتماعی روابط شدیدتری دارند، دائماً زندگی خود را با زندگی دوستان خود در دنیای مجازی مقایسه می‌کنند و زندگی خود را

<sup>1</sup> Li X & Hao C

از طرف دیگر پرا<sup>۲</sup> (۲۰۲۰) [۴۹] اظهار داشت که استفاده بیش از حد و یا مشکل‌ساز از تلفن همراه می‌تواند عواقب منفی بر روی مغز انسان و فرآیندهای روانی مربوطه بگذارد. وی در ادامه توضیح داد که استفاده مشکل‌زا از تلفن همراه با سلامت روانی-اجتماعی جوانان ارتباط منفی دارد و سلامت روان آنها را تحت تأثیر قرار می‌دهد. همچنین استفاده بیش از حد از تلفن همراه می‌تواند، با شدت علائم افسردگی و علائم اضطراب، کاهش عزت نفس، حمایت اجتماعی درک‌شده و اختلال در تنظیم عاطفی مرتبط باشد [۴۹]. در این زمینه برآیند تحقیقات نشان می‌دهد نوجوانانی که مدت طولانی را در شبکه‌های اجتماعی سپری می‌کنند، سطوح بالاتری از افسردگی، اضطراب و استرس را تجربه می‌کنند [۵۰] و این امر خود منجر به تشدید استرس والدگری خواهد شد و یک چرخه معیوب را در پی خواهد داشت.

نتایج پژوهش حاضر حاکی از رابطه مستقیم و قوی سندروم فومو با نوموفوبیا می‌باشد؛ به عبارتی نوجوانانی که سطح فومو بالاتری دارند، نوموفوبیا را بیشتر تجربه می‌کنند و با افزایش ترس نوجوانان در از دست دادن به‌روزرسانی‌ها، ترسی که هنگام دوری از تلفن هوشمند خود احساس می‌کنند نیز افزایش می‌یابد که این نتیجه همسو با پژوهش ارگین و اوزر (۲۰۲۳) [۳۶]، اسکین پاکاسیز، تونا و همکاران (۲۰۲۲) [۳۷]، اوکور، آکاربولوت و همکاران (۲۰۲۲) [۲۰] و یلدیز و همکاران (۲۰۲۰) [۵۱] می‌باشد که نشان می‌دهند فومو با نوموفوبیا رابطه مستقیم و معناداری دارد. در جهت تبیین این رابطه می‌توان اشاره کرد نوجوانان واجد سندروم فومو گوشی‌های هوشمند خود را جزئی از هویت خود می‌دانند و از گوشی‌های هوشمند خود نه تنها برای برقراری ارتباط، بلکه مهمتر از همه، برای عقب‌نماندن از رسانه‌های اجتماعی استفاده می‌کنند. برای کسانی که ارتباط خود را در زندگی روزمره از طریق شبکه‌های اجتماعی حفظ می‌کنند، از دست دادن ارتباط یا از دست دادن به‌روزرسانی می‌تواند باعث ایجاد اضطراب در افراد شود [۱۲]. در واقع به‌روزرسانی‌ها ممکن است باعث نگرانی و اضطراب در فردی شود که

سخت و تنبیه جسمانی استفاده می‌کنند و تعاملات ناکارآمد بیشتری را با فرزندان خود ایجاد می‌کنند [۴۶]. این تعاملات ناکارآمد، سبب می‌شود والدین از لحاظ عاطفی کمتر در دسترس نوجوانان قرار بگیرند. بنابراین نوجوانان جهت رفع نیاز خود به تعاملات مجازی با افراد روی آورده و رفته رفته این ارتباط به یکی از بخش‌های ضروری زندگی آنها تبدیل می‌شود. تا جایی که نوجوان تمام تلاش خود را برای حفظ این تعاملات می‌کند و از قطع شدن ارتباط با تلفن همراه خود دچار ترس شدید می‌شود. چنین نوجوانانی زمان بیشتری از روز را با تلفن همراه و در ارتباط با دوستانشان سپری می‌کنند. همین امر سبب بروز وابستگی به تلفن همراه در نوجوانان شده به این صورت که در مواقعی که تلفن همراه در دسترس نباشد یا اینترنتشان خاموش باشد احساس هراس و ترس می‌کند. در تبیینی دیگر می‌توان گفت میزان بالای استرس والدگری با دلبستگی ناایمن در کودکان ارتباط دارد (استلتر، هلبراستیت<sup>۱</sup>، ۲۰۱۱) [۴۷] و همین دلبستگی ناایمن می‌تواند یکی از عوامل ایجادکننده مشکلات رفتاری در نوجوانان باشد. نتایج تحقیقات نشان می‌دهد یکی از پیامدهای استرس والدگری، سبک فرزندپروری بی‌ثبات می‌باشد. همچنین در مطالعاتی که رابطه بین سبک‌های دلبستگی و نوموفوبیا را مورد بررسی قرار گرفته، مشخص شد که افراد دارای سبک دلبستگی مضطرب و افراد دارای سبک دلبستگی اجتنابی، دارای ویژگی‌های نوموفوبیک هستند. از آنجایی که افرادی که سبک دلبستگی مضطرب دارند، بسیار نگران مکالمات رو در رو هستند و به معنای آنها فکر می‌کنند، در برقراری ارتباط با رسانه‌های اجتماعی و تلفن‌های همراه احساس راحتی بیشتری دارند. از طرفی بیان شده است که افراد دارای سبک دلبستگی اجتنابی، از آنجا که می‌توانند هنگام استفاده از تلفن همراه فاصله خود را با افراد حفظ کنند، ممکن است به تلفن همراه خود وابسته شوند (تاتهان و یلماز، ۲۰۲۰) [۴۸]. لذا استرس والدگری از طریق ایجاد خلل در سبک‌های فرزندپروری می‌تواند نوموفوبیا را پیش‌بینی کند.

<sup>2</sup> Pera

<sup>1</sup> Stelter & Helberstadt

صورت عدم دسترسی به تلفن همراه دچار استرس و اضطراب می‌شود. در نتیجه ثابت شده است دو مفهوم فومو و نوموفوبیا که مشکلات دیجیتالی عصر مدرن نامیده می‌شوند و به دلیل استفاده گسترده از تلفن همراه و فناوری‌های ارتباطی به وجود آمده‌اند، با یکدیگر ارتباط تنگاتنگی دارند.

محدودیت‌ها و پیشنهادات پژوهش

از جمله محدودیت‌های پژوهش می‌توان به ابزار جمع‌آوری اطلاعات که یک فرم خود گزارش‌دهی است و احتمال جهت‌گیری در پاسخ را افزایش می‌دهد، اشاره کرد و همچنین این پژوهش در محدوده سنی خاصی و در اصفهان انجام شده است؛ بنابراین تعمیم نتایج آن به سایر سنین و شهرستان‌های دیگر روا نیست. نمونه‌گیری دردسترس از محدودیت دیگر پژوهش است. لذا پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی این محدودیت‌ها برطرف گردد.

بر اساس نتایج به دست آمده می‌توان دستاوردهای این پژوهش را در سطوح عملی مطرح کرد. به این صورت که از یافته‌های این پژوهش می‌توان در جهت تدوین برنامه‌ها و مداخلات درمانی در سازمان‌های ذی‌ربط مانند مراکز مشاوره تحصیلی، سازمان آموزش و پرورش برای بهبود نوموفوبیا نوجوانان دوره متوسطه کمک شود. به عنوان مثال با آموزش مدیریت هیجان، مدیریت زمان، جایگزینی فعالیت‌های هدفمند و سودمند و مدیریت بهره‌وری از تلفن همراه، نوجوانان را در مسیر استفاده بهینه از تلفن همراه و کاهش ضررهای این فضا یاری رساند.

منابع.

- [1] Sevim-Cirak N, Islim OF. Investigation into Nomophobia amongst Turkish pre-service teachers. *Educ Inf Technol (Dordr)* 2021;26:1877-95. <https://doi.org/10.1007/s10639-020-10335-9>.
- [2] Statista. Number of smartphone subscriptions worldwide from 2016 to 2027. <https://www.statista.com/statistics/330695/Number-of-Smartphone-Users-Worldwide/> 2022.

می‌خواهد اخبار، پست‌ها، پیام‌ها یا هر موقعیتی را در محیط‌های اجتماعی که توجه فرد را به خود جلب می‌کند. این امر باعث استفاده فشرده‌تر از سایت‌های شبکه‌های اجتماعی شده و نوجوان برای رهایی از این نگرانی دائماً می‌خواهد از طریق تلفن‌های هوشمند در رسانه‌های اجتماعی آنلاین باشد. این وضعیت به خوبی دلیل وجود فرد در رسانه‌های اجتماعی را توضیح می‌دهد و نقش مهمی در بروز و تشدید نوموفوبیا را تبیین می‌کند. همچنین در جهت تبیین این رابطه می‌توان اشاره کرد فرصت‌های ارائه شده توسط عصر تکنولوژی باعث تغییر فرهنگ روابط افراد شده است و این امکان را برای افراد فراهم کرده است که مطالب، اشتراک‌گذاری و جریان اطلاعات بیشتری را در مورد زندگی دیگران دنبال کند. هنگامی که این جریان اطلاعات متوقف یا قطع شود، افراد ممکن است دچار اضطراب و ترس از دست دادن آن و یا به عبارتی فومو شوند. تحقیقات نشان داده است که فومو با احساس از دست دادن پیشرفت‌ها در دنیای مجازی، ترس از عقب افتادن در هنگام از دست دادن، کنترل بیش از حد تلفن‌های هوشمند، به اشتراک گذاشتن هر فعالیتی که در دنیای رسانه‌های اجتماعی انجام داده‌اند و کنترل دائمی آنچه سایر کاربران به اشتراک می‌گذارند، همراه است. پرزیبلسکی و همکاران (۲۰۱۳) [۱۳] معتقدند ترس از دست دادن با استفاده بیش از حد از رسانه‌های اجتماعی مرتبط است. نوجوانانی که فومو را تجربه می‌کنند، نمی‌دانند چه چیزی را در واقعیت از دست می‌دهند، اما احساس نگرانی می‌کنند که از تجربه‌های با کیفیت بالاتر محروم هستند. این نگرانی ممکن است باعث شود نوجوان تلاش تقریباً مضاعف برای از دست ندادن تحولات و اجتناب از ترس از دست دادن داشته باشد و بخواهند تجربیات دیگران را به طور مستمر دنبال کند و در نتیجه زمان بیشتری را در رسانه‌های اجتماعی بگذرانند. در واقع فومو با عوامل خطری مانند چک کردن مکرر تلفن همراه، نگاه کردن به تلفن هوشمند قبل از خواب و بلافاصله هنگام بیدار شدن از خواب، و داشتن تعداد زیادی حساب در رسانه‌های اجتماعی [۳۷] می‌تواند در باعث وابستگی نوجوان به تلفن همراه شود به طوری که نوجوان در

- dimensions of “Nomophobia” and attitude toward smartphone usage among medical students in Bengaluru. *Natl J Physiol Pharm Pharmacol* 2018;8:1553. <https://doi.org/10.5455/njppp.2018.8.0827603092018>.
- [12] Hamutoglu NB, Gezgin DM, Sezen-Gultekin G, Gemikonakli O. Relationship between nomophobia and fear of missing out among Turkish university students. *Cypriot Journal of Educational Sciences* 2018;13:549–61. <https://doi.org/10.18844/cjes.v13i4.3464>.
- [13] Przybylski AK, Murayama K, DeHaan CR, Gladwell V. Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Comput Human Behav* 2013;29:1841–8. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>.
- [14] Riordan BC, Flett JAM, Cody LM, Conner TS, Scarf D. The Fear of Missing Out (FoMO) and event-specific drinking: The relationship between FoMO and alcohol use, harm, and breath alcohol concentration during orientation week. *Current Psychology* 2021;40:3691–701. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00318-6>.
- [15] TANHAN F, ÖZOK Hİ, TAYİZ V. Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (FoMO): Güncel Bir Derleme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar* 2022;14:74–85. <https://doi.org/10.18863/pgy.942431>.
- [16] Syabani SN. Fear Of Missing Out Ditinjau Dari Kepuasan Hidup Pada Remaja Pengguna Media Sosial. 2019.
- [17] Christina R, Yuniardi MS, Prabowo A. Hubungan Tingkat Neurotisme dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada Remaja Pengguna Aktif Media Sosial. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi* 2019;4:105–17. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v4i2.8024>.
- [18] Heriyanti FEP. Hubungan Antara Kemampuan Komunikasi
- [3] Gezgin DM, Çakır Ö. Analysis of nomophobic behaviors of adolescents regarding various factors. *Journal of Human Sciences* 2016;13:2504–19.
- [4] American Psychiatric Association. *DSM-5 Diagnostic Criteria Reference Manual*. 2014.
- [5] King ALS, Valença AM, Nardi AE. Nomophobia: The Mobile Phone in Panic Disorder With Agoraphobia. *Cognitive and Behavioral Neurology* 2010;23:52–4. <https://doi.org/10.1097/WNN.0b013e3181b7eabc>.
- [6] King ALS, Valença AM, Silva AC, Sancassiani F, Machado S, Nardi AE. “Nomophobia”: Impact of Cell Phone Use Interfering with Symptoms and Emotions of Individuals with Panic Disorder Compared with a Control Group. *Clinical Practice & Epidemiology in Mental Health* 2014;10:28–35. <https://doi.org/10.2174/1745017901410010028>.
- [7] Yildirim C, Correia A-P. Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Comput Human Behav* 2015;49:130–7. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.059>.
- [8] Bhattacharya S, Bashar M, Srivastava A, Singh A. NOMOPHOBIA: NO MOBILE PHONE PHOBIA. *J Family Med Prim Care* 2019;8:1297–300. [https://doi.org/10.4103/jfmpe.jfmpe\\_71\\_19](https://doi.org/10.4103/jfmpe.jfmpe_71_19).
- [9] Wahyuni S. Nomophobia (No MOBILE PHONE PHOBIA) Among Medical Students: A Literature Review. *International Journal of Engineering, Science and Information Technology* 2022;2:48–51. <https://doi.org/10.52088/ijesty.v2i3.285>.
- [10] Bragazzi N, Del Puente G. A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychol Res Behav Manag* 2014:155. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S41386>.
- [11] Mallya N, Sunil R, Mashal S. A study to evaluate the behavioral

- [25] Eo Y-S, Kim J-S. Parenting Stress and Maternal-Child Interactions Among Preschool Mothers From the Philippines, Korea, and Vietnam: A Cross-Sectional, Comparative Study. *Journal of Transcultural Nursing* 2018;29:449-56. <https://doi.org/10.1177/1043659617747686>.
- [26] James Riegler L, Raj SP, Moscato EL, Narad ME, Kincaid A, Wade SL. Pilot trial of a telepsychotherapy parenting skills intervention for veteran families: Implications for managing parenting stress during COVID-19. *J Psychother Integr* 2020;30:290-303. <https://doi.org/10.1037/int0000220>.
- [27] Hullmann SE, Wolfe-Christensen C, Ryan JL, Fedele DA, Rambo PL, Chaney JM, et al. Parental Overprotection, Perceived Child Vulnerability, and Parenting Stress: A Cross-Illness Comparison. *J Clin Psychol Med Settings* 2010;17:357-65. <https://doi.org/10.1007/s10880-010-9213-4>.
- [28] B.T. Dau ALBT, Callinan LS, Smith M V. An examination of the impact of maternal fetal attachment, postpartum depressive symptoms and parenting stress on maternal sensitivity. *Infant Behav Dev* 2019;54:99-107. <https://doi.org/10.1016/j.infbeh.2019.01.001>.
- [29] هومن، حیدرعلی. شناخت روش علمی در علوم رفتاری. تهران: انتشارات سمت، ۱۳۹۲.
- [30] Walsh SP, White KM, McD Young R. Needing to connect: The effect of self and others on young people's involvement with their mobile phones. *Aust J Psychol* 2010;62:194-203. <https://doi.org/10.1080/00049530903567229>.
- [31] بایرامی رقیه، مقدم تبریزی فاطمه، طالبی عرفانه، ابراهیمی سمیرا. بررسی ارتباط ترس از در حاشیه ماندن و استفاده از شبکه‌های اجتماعی در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی ارومیه. *مجله پرستاری و مامایی*. دوره ۱۷ شماره ۵، ۱۳۹۸: ۳۶۲-۳۵۵. <http://unmf.umsu.ac.ir/article-1-3796-fa.html>
- [32] Abidin RR. Parenting Stress Index: Interpersonal dengan Fear of Missing Out. 2020.
- [19] Imaddudin I. Fear of Missing Out (FoMO) dan Konsep Diri Generasi-Z: Ditinjau Dari Aspek Komunikasi. *Journalism, Public Relation and Media Communication Studies Journal (JPRMEDCOM)* 2020;2:24-39. <https://doi.org/10.35706/jprmedcom.v2i1.3747>.
- [20] OKUR S, ACAR BULUT Ö, ERDEN ÇINAR S. The Mediating Role of Social Media Usage Habits in the Relationship Between FoMO and Nomophobia. *Kuramsal Eğitimilim* 2022;15:126-45. <https://doi.org/10.30831/akukeg.929847>.
- [21] Arrivillaga C, Hallauer CJ, Montag C, Elhai JD. Emotion dysregulation factors associated with problematic smartphone use severity: The mediating role of fear of missing out. *Addictive Behaviors* 2023;143:107708. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2023.107708>.
- [22] Hong YP, Yeom YO, Lim MH. Relationships between Smartphone Addiction and Smartphone Usage Types, Depression, ADHD, Stress, Interpersonal Problems, and Parenting Attitude with Middle School Students. *J Korean Med Sci* 2021;36. <https://doi.org/10.3346/jkms.2021.36.e129>.
- [23] شمسی زاده الهام، افتخارصعادی زهرا، جابروند حمدالله، بختیارپور سعید، مکوندی بهنام. بررسی بهزیستی اجتماعی و خودآگاهی هیجانی بر اساس کیفیت رابطه با والدین به واسطه اعتیاد به تلفن هوشمند در دانش آموزان تیز هوش. *نشریه پرستاری کودکان*. دوره ۸ شماره ۳، ۱۴۰۱: ۲۶-۱۶.
- [24] Li X, Hao C. Corrigendum: The Relationship Between Parental Attachment and Mobile Phone Dependence Among Chinese Rural Adolescents: The Role of Alexithymia and Mindfulness. *Front Psychol* 2021;12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.717059>.

- Expectancy, and Internet Addiction Tendency. The Asia-Pacific Education Researcher 2017;26:137-46. <https://doi.org/10.1007/s40299-017-0334-5>.
- [41] Gori A, Topino E, Griffiths M. The associations between attachment, self-esteem, fear of missing out, daily time expenditure, and problematic social media use: A path analysis model. Addictive Behaviors 2023;141:107633. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2023.107633>.
- [42] TANHAN F, ÖZOK Hİ, TAYİZ V. Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (FoMO): Güncel Bir Derleme. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar - Current Approaches in Psychiatry 2022;14:84-95. <https://doi.org/10.18863/pgy.942431>.
- [43] سلیمانی سلیمان، محمدخانی پروانه، زهراکار کیانوش. تدوین مدل علایم نوموفوبیا در دانش آموزان بر اساس سبک دلبستگی، سواد رسانه‌ای و منبع کنترل با میانجی‌گری اعتیاد به اینترنت. مطالعات روانشناختی نوجوان و جوان. دوره ۴ شماره ۳، ۱۴۰۲: ۱۳۲-۱۱۴. <https://doi.org/10.52547/jspnay.4.3.11414>
- [44] کلاه‌کج بنت‌الهدی، خلعتبری کچانک جواد، صالحیان افشین، نصرالهی بیتا. پیش بینی نوموفوبیا بر اساس سبک‌های فرزندپروری ادراک شده با نقش واسطه‌ای احساس تنهایی. نشریه مطالعات روانشناختی نوجوان و جوان. دوره ۳ شماره ۲، ۱۴۰۱: ۲۹۱-۳۰۲. <https://www.magiran.com/paper/2515124>
- [45] Estévez A, Jáuregui P, Sánchez-Marcos I, López-González H, Griffiths MD. Attachment and emotion regulation in substance addictions and behavioral addictions. J Behav Addict 2017;6:534-44. <https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.086>.
- [46] Babore A, Trumello C, Lombardi L, Candelori C, Chirumbolo A, Cattelino E, et al. Mothers' and Children's Mental Health During the COVID-19 Pandemic Lockdown: The Mediating Role of Parenting Stress. Child Psychiatry Hum Dev 2023;54:134-46. <https://doi.org/10.1007/s10578-021-01230-6>.
- [47] Stelter RL, Halberstadt AG. The Professional Manual. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources, 1995.
- [33] فدایی زهرا، دهقانی محسن، طهماسبیان کارینه، فرهادی فاطمه. بررسی ساختار عاملی، اعتبار و روایی فرم کوتاه -شاخص استرس فرزند پروری (PSI-SF) مادران کودکان عادی ۷-۱۲ سال. مجله تحقیقات علوم رفتاری. دوره ۸ شماره ۲، ۱۳۸۹. <https://rbs.mui.ac.ir/article-1-171-fa.html>
- [34] Hobson RP. Autism and the Development of Mind. London: Routledge; 2019. <https://doi.org/10.4324/9780203765272>.
- [35] Biabani N, Kheirjoo E, Alaie P. Comparison of Quality of Life, Intolerance of Uncertainty, and Parental Stress among Mothers with Mentally Retarded Children and Peers, 2019.
- [36] Ergin ZO, Ozer A. Unravelling the Relation Between Fear of Missing Out, Time Spent on the Phone, Sex, Alienation, and Nomophobia. Psychol Rep 2023;126:181-97. <https://doi.org/10.1177/00332941211043456>.
- [37] Eskin Bacaksiz F, Tuna R, Alan H. Nomophobia, netlessphobia, and fear of missing out in nursing students: A cross-sectional study in distance education. Nurse Educ Today 2022;118:105523. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2022.105523>.
- [38] Gottberg K. Simple living—a cure for fomo. <https://www.smartliving365.com/simple-cure-fomo-fear-missing> (Accessed 15.4.2021). 2017.
- [39] Kochanova K, Pittman LD, McNeela L. Parenting Stress and Child Externalizing and Internalizing Problems Among Low-Income Families: Exploring Transactional Associations. Child Psychiatry Hum Dev 2022;53:76-88. <https://doi.org/10.1007/s10578-020-01115-0>.
- [40] Chou C, Lee Y-H. The Moderating Effects of Internet Parenting Styles on the Relationship Between Internet Parenting Behavior, Internet

interplay between parental beliefs about children's emotions and parental stress impacts children's attachment security. *Infant Child Dev* 2011;20:272–87.

<https://doi.org/10.1002/icd.693>.

- [48] TATHAN BEKAROĞLU E, YILMAZ T. Nomofobi: Ayırıcı Tanı ve Tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar* 2020;12:131–42.

<https://doi.org/10.18863/pgy.528897>.

- [49] Pera A. The Psychology of Addictive Smartphone Behavior in Young Adults: Problematic Use, Social Anxiety, and Depressive Stress. *Front Psychiatry* 2020;11.

<https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.573473>.

- [50] Santl L, Brajkovic L, Kopilaš V. Relationship between Nomophobia, Various Emotional Difficulties, and Distress Factors among Students. *Eur J Investig Health Psychol Educ* 2022;12:716–30.

<https://doi.org/10.3390/ejihpe12070053>.

- [51] YILDIZ K, KURNAZ D, KIRIK AM. Nomofobi, Netlessfobi ve Gelişmeleri Kaçırma Korkusu: Sporcu Genç Yetişkinler Üzerine Bir Araştırma. *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* 2020:321–38.

<https://doi.org/10.18026/cbayarsos.669601>.