

اثر حساسیت بین فردی و ترس از دست دادن بر اضطراب اجتماعی کاربران نوجوان شبکه‌های اجتماعی

تاریخ ارسال: ۱۴۰۴/۰۶/۳۰

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۴/۱۰/۰۴

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۱۰/۰۷

تاریخ چاپ: ۱۴۰۵/۰۳/۰۱

چکیده

هدف این پژوهش بررسی نقش حساسیت بین فردی و ترس از دست دادن در پیش‌بینی اضطراب اجتماعی نوجوانان کاربر شبکه‌های اجتماعی بود. این مطالعه با طرح توصیفی-همبستگی و به روش پیمایشی انجام شد. جامعه آماری شامل نوجوانان ۱۳ تا ۱۸ ساله ساکن منطقه ۷ شهر تهران بود که ۲۵۶ پرسشنامه قابل تحلیل از میان نمونه اولیه ۳۸۴ نفری گردآوری شد. ابزارها شامل مقیاس حساسیت بین فردی بویر و همکاران، مقیاس ترس از دست دادن مظلوم و آتالی و پرسشنامه اضطراب اجتماعی کانور و همکاران بود. داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS و رگرسیون چندگانه تحلیل شد. نتایج رگرسیون چندگانه نشان داد حساسیت بین فردی ($\beta=0.41, p<0.001$) و ترس از دست دادن ($\beta=0.36, p<0.001$) هر دو پیش‌بینی‌کننده‌های مثبت و معنادار اضطراب اجتماعی هستند. مدل پژوهش از برازش مطلوب برخوردار بود و متغیرهای پیش‌بین در مجموع ۴۷ درصد از واریانس اضطراب اجتماعی نوجوانان را تبیین کردند ($R^2=0.47$). یافته‌ها نشان می‌دهد وابستگی نوجوانان به بازخوردهای اجتماعی، حساسیت نسبت به ارزیابی دیگران و نگرانی از حذف شدن از تعاملات مجازی، نقش مهمی در تشدید اضطراب اجتماعی آنان دارد و لزوم توجه به مداخلات پیشگیرانه در حوزه سلامت روان دیجیتال را برجسته می‌سازد.

کلیدواژه‌گان: حساسیت بین فردی، ترس از دست دادن، اضطراب اجتماعی، نوجوانان، شبکه‌های

اجتماعی

HEALTH PSYCHOLOGY AND
BEHAVIORAL DISORDERS

روانشناسی سلامت و اختلالات رفتاری



الهام افتخاری سبزواری^۱، مؤگان آگاه هریس^{۲*}

۱. کارشناس ارشد، گروه روانشناسی، واحد رودهن، دانشگاه

آزاد اسلامی، رودهن، ایران.

۲. دانشیار، گروه روانشناسی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران

* ایمیل نویسنده مسئول: m_agah@pnu.ac.ir

شیوه استناددهی: افتخاری سبزواری، الهام، و آگاه هریس،

مؤگان. (۱۴۰۵). اثر حساسیت بین فردی و ترس از دست دادن بر

اضطراب اجتماعی کاربران نوجوان شبکه‌های اجتماعی. *روانشناسی*

سلامت و اختلالات رفتاری، ۲۴(۲)، ۱۳-۱.



The Effect of Interpersonal Sensitivity and Fear of Missing Out on Social Anxiety among Adolescent Social Media Users

Submit Date: 2025-09-21

Revise Date: 2025-12-26

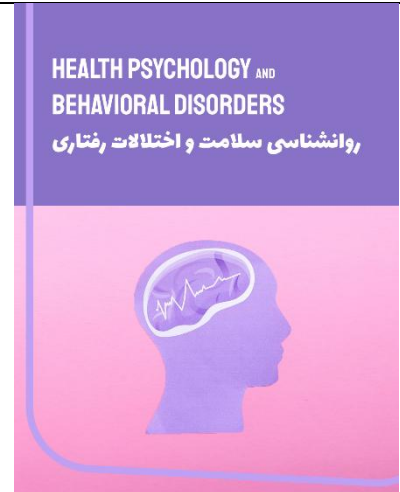
Accept Date: 2025-12-28

Publish Date: 2026-05-22

Abstract

This study aimed to examine the predictive role of interpersonal sensitivity and fear of missing out in social anxiety among adolescent social media users. A descriptive–correlational design was employed using a survey method. The statistical population consisted of adolescents aged 13–18 years living in District 7 of Tehran, from whom 256 valid questionnaires were analyzed out of an initial sample of 384 participants. Data were collected using the Interpersonal Sensitivity Scale, the Fear of Missing Out Scale, and the Social Anxiety Questionnaire. Multiple regression analysis was conducted using SPSS software. The results of multiple regression analysis indicated that interpersonal sensitivity ($\beta = 0.41, p < 0.001$) and fear of missing out ($\beta = 0.36, p < 0.001$) were both significant positive predictors of social anxiety. Together, these variables explained 47% of the variance in social anxiety among adolescents ($R^2 = 0.47$), indicating a strong predictive model. The findings suggest that heightened sensitivity to social evaluation and concerns about missing online interactions substantially contribute to social anxiety in adolescents, underscoring the importance of targeted psychological and educational interventions in the digital context.

Keywords: *Interpersonal sensitivity; Fear of missing out; Social anxiety; Adolescents; Social media*

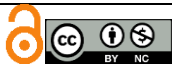


Elham Eftekhari Sabzevari¹, Mojgan Agahheris^{2*}

1. MSc, Department of Psychology, Roudehen Branch, Islamic Azad University, Roudehen, Iran
2. Associate Professor, Department of Psychology, Payame Noor University, Tehran, Iran

*Corresponding Author's Email:
m_agah@pnu.ac.ir

How to cite: Eftekhari Sabzevari, E., & Agahheris, M. (2026). Effectiveness of Mindfulness-Based Cognitive The Effect of Interpersonal Sensitivity and Fear of Missing Out on Social Anxiety among Adolescent Social Media Users. *Health Psychology and Behavioral Disorders*, 4(2), 1-13.



در دهه‌های اخیر، گسترش شتابان فناوری‌های دیجیتال و نفوذ فراگیر شبکه‌های اجتماعی، شیوه‌های ارتباطی، الگوهای تعامل اجتماعی و تجربه‌های هیجانی افراد، به‌ویژه نوجوانان و جوانان، را به‌طور بنیادین دگرگون کرده است. شبکه‌های اجتماعی از یک ابزار ساده برای تبادل پیام فراتر رفته و به محیط‌هایی پیچیده برای بازنمایی هویت، مقایسه اجتماعی، دریافت بازخورد و کسب احساس تعلق تبدیل شده‌اند. این تحولات، اگرچه فرصت‌هایی برای تسهیل ارتباطات و افزایش دسترسی به منابع اجتماعی فراهم کرده‌اند، اما هم‌زمان با افزایش نگرانی‌های مرتبط با سلامت روان، به‌ویژه اضطراب اجتماعی، همراه بوده‌اند (Guedes et al., 2016; Keles et al., 2020). شواهد پژوهشی نشان می‌دهد که استفاده فزاینده از شبکه‌های اجتماعی در میان نوجوانان با افزایش علائم اضطرابی، دلواپسی اجتماعی و آشفتگی هیجانی همراه است و این مسئله، توجه پژوهشگران حوزه روان‌شناسی و علوم رفتاری را به خود جلب کرده است (O'Day & Heimberg, 2021; Vannucci & McCauley Ohannessian, 2019).

اضطراب اجتماعی به‌عنوان یکی از شایع‌ترین اختلالات اضطرابی در دوره نوجوانی، با ترس از ارزیابی منفی، اجتناب از موقعیت‌های اجتماعی و نگرانی مداوم درباره قضاوت دیگران شناخته می‌شود. اگرچه تصور اولیه این بود که تعاملات آنلاین می‌توانند برای افراد مضطرب اجتماعی محیطی امن‌تر نسبت به ارتباطات حضوری فراهم آورند، یافته‌های پژوهشی جدید نشان می‌دهد که فضای مجازی، به‌ویژه شبکه‌های اجتماعی مبتنی بر بازخورد فوری، می‌تواند این اضطراب را نه تنها کاهش ندهد بلکه در مواردی تشدید کند (Keles et al., 2020; O'Day & Heimberg, 2021). نوجوانان در این فضاها به‌طور مداوم در معرض مقایسه اجتماعی، مشاهده زندگی‌های ایده‌آل‌سازی شده دیگران و ارزیابی‌های آشکار و پنهان قرار می‌گیرند؛ عواملی که زمینه‌ساز افزایش نگرانی‌های اجتماعی و کاهش احساس امنیت روانی می‌شود (Choi et al., 2023; Vannucci & McCauley Ohannessian, 2019).

یکی از مفاهیم کلیدی که در سال‌های اخیر برای تبیین پیامدهای روان‌شناختی استفاده از شبکه‌های اجتماعی مطرح شده، «ترس از دست دادن» یا Fear of Missing Out (FoMO) است. این مفهوم نخستین‌بار در حوزه بازاریابی و رفتار مصرف‌کننده برای توصیف نگرانی افراد از از دست دادن فرصت‌های مطلوب مطرح شد (Herman, 2000) و سپس به‌طور گسترده در مطالعات روان‌شناسی رسانه و رفتار دیجیتال به کار رفت. ترس از دست دادن به حالتی اطلاق می‌شود که فرد به‌طور مداوم نگران است دیگران در حال تجربه رویدادها، تعاملات یا فرصت‌های جذاب‌تری هستند که او از آن‌ها محروم مانده است (Baker et al., 2016; El-Sagaf, 2021). این نگرانی، فرد را به بررسی مکرر شبکه‌های اجتماعی و حضور اجباری در فضای آنلاین سوق می‌دهد و به چرخه‌ای از وابستگی و اضطراب منجر می‌شود (Decker & Talden, 2017; Fuster et al., 2017).

پژوهش‌های متعددی نشان داده‌اند که ترس از دست دادن با پیامدهای منفی متعددی از جمله افسردگی، نشانه‌های جسمانی، کاهش ذهن‌آگاهی و افزایش اضطراب اجتماعی مرتبط است (Baker et al., 2016; Mao & Zhang, 2023). در محیط‌های کاری و آموزشی نیز گزارش شده است که فومو می‌تواند عملکرد فردی، تمرکز و سلامت روان را تحت تأثیر قرار دهد (Tandon et al., 2021). مطالعات اخیر بر روی نسل Z نشان می‌دهد که این گروه سنی به‌دلیل پیوند عمیق هویت اجتماعی با رسانه‌های دیجیتال، آسیب‌پذیری بیشتری در برابر فومو و پیامدهای آن دارند (Royantara et al., 2025; Yüksel et al., 2025). همچنین پژوهش‌های کیفی و روایت‌محور نشان داده‌اند که نوجوانان فومورا به‌عنوان تجربه‌ای دائمی از اضطراب، فشار برای حضور آنلاین و ترس از طردشدگی اجتماعی توصیف می‌کنند (Villegas et al., 2025).

در کنار ترس از دست دادن، «حساسیت بین‌فردی» یکی دیگر از سازه‌های روان‌شناختی مهم در تبیین اضطراب اجتماعی به‌شمار می‌رود. حساسیت بین‌فردی به تمایل فرد برای تجربه دلواپسی، خودآگاهی بیش‌ازحد و واکنش هیجانی شدید نسبت به نشانه‌های ارزیابی اجتماعی اشاره دارد (Boyce & Parker, 1988). بویس و پارکر با توسعه مقیاس حساسیت بین‌فردی نشان دادند افرادی که نمرات بالاتری در این

سازه دارند، نسبت به انتقاد، طرد و بازخوردهای اجتماعی منفی آسیب‌پذیرتر هستند (Boyce & Parker, 1989). این ویژگی شخصیتی به‌ویژه در دوره نوجوانی که هویت اجتماعی در حال شکل‌گیری است، می‌تواند نقش مهمی در بروز اضطراب اجتماعی ایفا کند (Aydođdu et al., 2017).

با ظهور شبکه‌های اجتماعی، حساسیت بین‌فردی ابعاد جدیدی یافته است. نوجوانان حساس، در فضای آنلاین به‌طور مداوم واکنش‌ها، لایک‌ها و نظرات دیگران را رصد می‌کنند و عدم دریافت بازخورد مثبت را به‌عنوان نشانه‌ای از طرد یا ارزیابی منفی تعبیر می‌کنند (You et al., 2019). این فرایند، اضطراب اجتماعی را از طریق تقویت توجه انتخابی به نشانه‌های تهدید اجتماعی تشدید می‌کند (O'Day & Heimberg, 2021). پژوهش‌ها نشان داده‌اند که حساسیت بین‌فردی می‌تواند نقش میانجی میان استفاده مشکل‌ساز از شبکه‌های اجتماعی و پیامدهای روان‌شناختی منفی ایفا کند (Wegmann et al., 2015; You et al., 2019).

نکته قابل توجه آن است که ترس از دست دادن و حساسیت بین‌فردی نه تنها به‌صورت مستقل، بلکه به‌صورت تعاملی نیز می‌تواند اضطراب اجتماعی را تشدید کند. افراد دارای حساسیت بین‌فردی بالا، به‌دلیل نگرانی شدید از قضاوت دیگران، بیش از سایرین مستعد تجربه فومو هستند و این فومو، به‌نوبه خود وابستگی آن‌ها به شبکه‌های اجتماعی و اضطراب اجتماعی را افزایش می‌دهد (Decker & Talden, 2017; Mao & Zhang, 2023). این چرخه معیوب در مطالعات مربوط به رفتارهایی نظیر فایبینگ (بی‌توجهی به تعاملات حضوری به‌نفع تلفن همراه) نیز مشاهده شده است؛ رفتاری که با فومو، تنهایی و آشفتگی هیجانی ارتباط معنادار دارد (Al-Saggaf & MacCulloch, 2019; Taj et al., 2025; Wahyu & Suhesty, 2025).

مطالعات بین‌فرهنگی و جدید نیز بر نقش فومو در گروه‌های سنی و زمینه‌های مختلف تأکید کرده‌اند. برای مثال، پژوهش‌ها بر روی نوجوانان و جوانان در آسیا نشان داده‌اند که فومو با خودشیفتگی، اعتماد به شبکه‌های اجتماعی، تنهایی و اضطراب همبستگی مثبت دارد (Kholisah & Suhesty, 2025; Putri & Sa'id, 2024). همچنین نتایج مطالعات اخیر نشان می‌دهد که فومو صرفاً مختص نوجوانان نیست و حتی در بزرگسالان و سالمندان نیز می‌تواند با اضطراب و استفاده افراطی از تلفن هوشمند همراه باشد (Sainy, 2025). این یافته‌ها نشان می‌دهد که فومو به‌عنوان یک پدیده روان‌شناختی نوظهور، دامنه‌ای گسترده و پیامدهایی چندبعدی دارد.

در بستر نوجوانی، اهمیت بررسی این متغیرها دوچندان می‌شود. نوجوانان در مرحله‌ای از رشد قرار دارند که نیاز به پذیرش اجتماعی، تعلق گروهی و تأیید همسالان در اوج خود است. شبکه‌های اجتماعی با فراهم‌کردن فضایی دائمی برای ارزیابی اجتماعی، این نیازها را به‌شکلی اغراق‌آمیز فعال می‌کنند و در صورت وجود حساسیت بین‌فردی و فومو، می‌توانند زمینه‌ساز افزایش اضطراب اجتماعی شوند (Türk & Koçyiğit, 2025; Vannucci & McCauley Ohannessian, 2019). شواهد نشان می‌دهد که اضطراب اجتماعی در این دوره می‌تواند پیامدهای بلندمدتی برای عملکرد تحصیلی، روابط بین‌فردی و سلامت روان آینده افراد داشته باشد (Salajegah & Bakhshani, 2014).

با وجود رشد چشمگیر پژوهش‌ها در حوزه فومو و استفاده از شبکه‌های اجتماعی، هنوز خلأهایی در ادبیات پژوهشی مشاهده می‌شود. بسیاری از مطالعات به بررسی فومو یا حساسیت بین‌فردی به‌صورت جداگانه پرداخته‌اند و کمتر به بررسی هم‌زمان این دو سازه در تبیین اضطراب اجتماعی نوجوانان توجه کرده‌اند، به‌ویژه در بافت‌های فرهنگی غیرغربی. از سوی دیگر، بخش قابل‌توجهی از پژوهش‌ها بر جمعیت دانشجویی یا بزرگسالان متمرکز بوده‌اند و نوجوانان به‌عنوان گروهی آسیب‌پذیر کمتر مورد توجه قرار گرفته‌اند (Royantara et al., 2025; Villegas et al., 2025). افزون بر این، تحولات اخیر در الگوهای مصرف رسانه‌ای، مانند افزایش استفاده از پلتفرم‌های ویدئومحور و تعاملات مبتنی بر تصویر، ضرورت بازنگری و گسترش مدل‌های تبیینی موجود را برجسته می‌سازد (Choi et al., 2023; Spritzer et al., 2024).

در مجموع، مرور ادبیات نشان می‌دهد که اضطراب اجتماعی در نوجوانان کاربران شبکه‌های اجتماعی پدیده‌ای چندعاملی است که از تعامل ویژگی‌های شخصیتی، فرایندهای هیجانی و فشارهای اجتماعی دیجیتال ناشی می‌شود. ترس از دست دادن به‌عنوان یک نیروی انگیزشی و اضطراب‌زا و حساسیت بین‌فردی به‌عنوان یک ویژگی شخصیتی پایدار، می‌توانند نقش تعیین‌کننده‌ای در شدت و تداوم اضطراب اجتماعی ایفا

کنند. درک دقیق این روابط می‌تواند مبنای طراحی مداخلات پیشگیرانه، برنامه‌های آموزش سواد رسانه‌ای و راهبردهای ارتقای سلامت روان نوجوانان قرار گیرد (Tandon et al., 2021; Wegmann et al., 2015; Wodarz, 2019). بر این اساس، هدف پژوهش حاضر بررسی نقش حساسیت بین‌فردی و ترس از دست دادن در پیش‌بینی اضطراب اجتماعی نوجوانان کاربر شبکه‌های اجتماعی است.

روش‌شناسی

روش پژوهش حاضر توصیفی همبستگی بود که با استفاده از پرسشنامه و به شیوه پیمایشی صورت پذیرفت. جامعه آماری کلیه کاربران نوجوان شبکه‌های اجتماعی ساکن منطقه ۷ شهر تهران بود که با توجه به تعداد افراد واجد شرایط، نمونه آماری از روش کوکران برای جوامع نامحدود برابر ۳۸۴ نفر به دست آمد که پس از گردآوری داده‌ها ۲۵۶ پرسشنامه قابلیت بررسی و تحلیل داشتند. به منظور گردآوری داده‌های پژوهش نیز از پرسشنامه‌های مقیاس ترس از دست دادن مظلوم و آتالای (۲۰۲۲)، پرسشنامه حساسیت بین فردی بویر و همکاران (۱۹۹۵) و پرسشنامه اضطراب اجتماعی کانور و همکاران (۲۰۰۰) استفاده گردید.

حساسیت بین فردی: برای سنجش این متغیر از مقیاس حساسیت بین فردی بویر و همکاران (۱۹۹۵) که شامل ۳۶ گویه است استفاده شد که در قالب پنج خرده‌مقیاس شامل آگاهی از احساسات دیگران، حساسیت به انتقاد، آگاهی از هنجارهای اجتماعی، توجه به روابط بین فردی و حساسیت نسبت به عدم توافق ارزیابی می‌باشد. پاسخ‌گویی به گویه‌ها بر اساس طیف لیکرت چهاردرجه‌ای انجام می‌گیرد. روایی و پایایی این ابزار در مطالعات متعدد مورد تأیید قرار گرفته و به عنوان مقیاس معتبر برای سنجش حساسیت بین فردی در پژوهش‌های روان‌شناختی مورد استفاده واقع شده است (آیدوگو و همکاران، ۲۰۱۷؛ یو و همکاران، ۲۰۱۹).

مقیاس ترس از دست دادن: مقیاس به وسیله مظلوم و آتالای (۲۰۲۲) طراحی و تدوین شده است. تعداد سوالات مجموعاً ۱۷ گویه و برای ۳۴۳ دانشجوی دانشگاه اعمال شد. تجزیه و تحلیل عاملی تاییدی نشان داد که مقیاس ترس از دست دادن از روایی و پایایی در سطح خوبی برخوردار است (CFI= 0.95, RMSEA= 0.06, Cronbach's alpha= 0.88) و بین عوامل تشکیل دهنده مقیاس (عامل خصوصی و عامل اجتماعی) همبستگی متوسطی (R=0.48) وجود دارد.

اضطراب اجتماعی: پرسش نامه هراس اجتماعی (۲۰۰۰) توسط کانور و همکارانش به منظور ارزیابی اضطراب اجتماعی طراحی شد. پرسش نامه این پرسشنامه سه حوزه اصلی هراس اجتماعی، شامل ترس، اجتناب و علائم فیزیولوژیکی را مورد سنجش قرار می‌دهد و از مزیت‌هایی همچون کوتاه بودن و سادگی نمره‌گذاری برخوردار است. پرسشنامه هراس اجتماعی کانور (SPIN) یک ابزار خودسنجی ۱۷ ماده‌ای است که از سه زیرمقیاس ترس (۶ ماده)، اجتناب (۷ ماده) و ناراحتی فیزیولوژیکی (۴ ماده) تشکیل شده است. نمره‌گذاری این ابزار بر اساس طیف لیکرت پنج‌درجه‌ای انجام می‌شود (۰ = اصلاً، ۱ = کم، ۲ = تا حدودی، ۳ = زیاد، ۴ = خیلی زیاد). کانور و همکاران (۲۰۰۰) روایی و پایایی این پرسشنامه را مورد تأیید قرار داده‌اند و مطابق گزارش سالجقه و بخشانی (۲۰۱۴)، اعتبار و ویژگی‌های روان‌سنجی آن در نمونه‌های ایرانی نیز مناسب ارزیابی شده است. نقطه برش آزمون با دقت تشخیصی ۰/۷۹ قادر به تفکیک افراد دارای اختلال اضطراب اجتماعی از افراد بدون این اختلال می‌باشد. پایایی بازآزمایی پرسشنامه در گروه‌های مبتلا به هراس اجتماعی بین ۰/۷۸ تا ۰/۸۹ و ضریب همسانی درونی آن (الفای کرونباخ) در یک نمونه بهنجار ۰/۹۴ گزارش شده است.

^۱Aydoğdu et al

^۲You et al

^۳Mazlum, M., & Atalay, A

^۴Salajegah, P., & Bakhshani, N. M

داده‌ها با نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۶ و به روش رگرسیون چندگانه تحلیل شد.

یافته‌ها

نتایج نشان داد که بیشتر شرکت‌کنندگان دختر و در بازه سنی ۱۶ تا ۱۸ سال بودند و سطح تحصیلات متوسطه دوم بود. همچنین، الگوی مصرف نشان داد که حدود نیمی از نوجوانان روزانه ۲ تا ۴ ساعت در شبکه‌های اجتماعی فعال هستند و تماشای محتواهای سرگرم‌کننده، ارتباطات اجتماعی و بازی‌های آنلاین، بیشترین اختصاص زمانی را به خود اختصاص داده است که نشان می‌دهد شبکه‌های اجتماعی بخش مهمی از زمان فراغت نوجوانان را در بر گرفته‌اند و به‌عنوان بستر اصلی تعاملات و سرگرمی مورد استفاده قرار می‌گیرند.

جدول ۱. شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیر پژوهش	حداقل	حداکثر	میانگین	انحراف معیار
حساسیت بین‌فردی	۵۲	۱۲۰	۸۴٫۶۲	۱۲٫۴۱
ترس از دست دادن (FoMD)	۲۱	۶۸	۴۶٫۷۸	۸٫۹۳
اضطراب اجتماعی	۱۰	۵۵	۳۳٫۵۴	۹٫۲۲

نتایج جدول ۱ شاخص‌های توصیفی مربوط به متغیرهای اصلی پژوهش را نشان می‌دهد. میانگین حساسیت بین‌فردی در میان نوجوانان شرکت‌کننده برابر با ۸۴٫۶۲ و انحراف معیار آن ۱۲٫۴۱ است که بیانگر سطح نسبتاً بالای حساسیت نسبت به ارزیابی و بازخوردهای اجتماعی در این گروه سنی می‌باشد. همچنین، میانگین ترس از دست دادن برابر با ۴۶٫۷۸ و انحراف معیار آن ۸٫۹۳ به‌دست آمد که نشان می‌دهد نگرانی درباره از دست دادن تعاملات و رویدادهای اجتماعی در فضای مجازی در سطحی بالاتر از حد متوسط قرار دارد. در خصوص اضطراب اجتماعی نیز میانگین نمرات برابر با ۳۳٫۵۴ و انحراف معیار ۹٫۲۲ گزارش شد که حاکی از وجود نشانه‌های قابل توجه اضطراب اجتماعی در میان کاربران نوجوان شبکه‌های اجتماعی است. در مجموع، پراکندگی نمرات نشان می‌دهد که متغیرهای روان‌شناختی مورد بررسی از تنوع قابل قبولی برخوردار بوده و داده‌ها برای انجام تحلیل‌های استنباطی بعدی مناسب هستند.

پیش از انجام تحلیل رگرسیون چندگانه، تمامی پیش‌فرض‌های آماری صورت گرفت: بررسی نمودارهای پراکنش بین هر یک از متغیرهای پیش‌بین (حساسیت بین‌فردی و ترس از دست دادن) و متغیر ملاک (اضطراب اجتماعی) نشان داد که رابطه بین متغیرها به‌صورت خطی است و هیچ الگوی غیرخطی مشاهده نشد همچنین آزمون کولموگروف-اسمیرنوف برای باقی‌مانده‌ها معنادار نبود و در خصوص همخطی بودن نیز ضریب تحمل برای حساسیت بین‌فردی ۰٫۷۳ و برای ترس از دست دادن برابر ۰٫۷۵ بود همچنین مقدار VIF برای هر دو متغیر کمتر از ۱٫۳۷ به‌دست آمد که بسیار پایین‌تر از حد بحرانی ۱۰ است. بنابراین، هم‌خطی بین متغیرهای پیش‌بین وجود ندارد.

جدول ۲. تحلیل رگرسیون

متغیر پیش‌بین	ضریب استاندارد (β)	SE (β)	t	p
حساسیت بین‌فردی	۰٫۴۱	۰٫۰۶۵	۶٫۲۸	< .۰۰۱
ترس از دست دادن	۰٫۳۶	۰٫۰۶۳	۵٫۷۲	< .۰۰۱

نتایج نشان داد که مدل رگرسیونی از برازش مطلوبی برخوردار است. مقدار ضریب همبستگی چندگانه (R) برابر با ۰٫۶۸۶ به‌دست آمد که نشان‌دهنده رابطه قوی میان متغیرهای پیش‌بین و اضطراب اجتماعی است. همچنین مقدار ضریب تعیین ($R^2 = 0.47$) بیانگر آن است که حدود ۴۷ درصد از واریانس اضطراب اجتماعی توسط دو متغیر حساسیت بین‌فردی و فومو تبیین می‌شود. نتایج نشان داد حساسیت بین‌فردی اثر معنادار و مثبت بر اضطراب اجتماعی دارد ($\beta = 0.41, p < 0.001$). این یعنی با افزایش حساسیت فرد نسبت به ارزیابی، طرد یا قضاوت اجتماعی، میزان اضطراب اجتماعی نیز افزایش می‌یابد. همچنین ترس از دست دادن نیز توانست اضطراب اجتماعی را به‌طور معناداری پیش‌بینی

کند ($\beta = 0.36, p < 0.001$). این موضوع نشان می‌دهد افرادی که نگران از دست دادن تعاملات، رویدادها یا پذیرش اجتماعی در فضای مجازی هستند، بیشتر در معرض نشانه‌های اضطراب اجتماعی قرار می‌گیرند.

بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که هر دو متغیر حساسیت بین‌فردی و ترس از دست دادن نقش معنادار و مثبتی در پیش‌بینی اضطراب اجتماعی نوجوانان کاربر شبکه‌های اجتماعی دارند و این دو سازه در مجموع توانستند بخش قابل توجهی از واریانس اضطراب اجتماعی را تبیین کنند. این یافته به‌طور کلی بیانگر آن است که اضطراب اجتماعی در بستر شبکه‌های اجتماعی صرفاً حاصل حضور در فضای آنلاین نیست، بلکه پیامد تعامل میان ویژگی‌های شخصیتی و فرایندهای شناختی-هیجانی مرتبط با استفاده از رسانه‌های اجتماعی است. چنین نتیجه‌ای با بدنه گسترده‌ای از پژوهش‌های اخیر همخوانی دارد که بر نقش فعال شبکه‌های اجتماعی در تشدید آسیب‌پذیری‌های روان‌شناختی نوجوانان تأکید کرده‌اند (Keles et al., 2020; O'Day & Heimberg, 2021; Vannucci & McCauley Ohannessian, 2019).

در تبیین اثر ترس از دست دادن بر اضطراب اجتماعی، نتایج پژوهش حاضر با مطالعاتی همسو است که فومو را به‌عنوان یکی از مهم‌ترین پیامدهای روان‌شناختی زیست در محیط‌های دیجیتال معرفی کرده‌اند. ترس از دست دادن موجب می‌شود فرد به‌طور مداوم نگران محروم‌ماندن از تعاملات، رویدادها و فرصت‌های اجتماعی باشد و این نگرانی، زمینه‌ساز رفتارهای اجبارگونه نظیر بررسی مکرر شبکه‌های اجتماعی و وابستگی شدید به حضور آنلاین می‌شود (Baker et al., 2016; Decker & Talden, 2017; Fuster et al., 2017). این چرخه، اضطراب اجتماعی را از طریق تقویت توجه به ارزیابی اجتماعی و افزایش مقایسه‌های اجتماعی تشدید می‌کند (El-Sagaf, 2021; Mao & Zhang, 2023). پژوهش‌های انجام‌شده بر روی نسل Z نیز نشان داده‌اند که فومو با افزایش نگرانی‌های اجتماعی و اضطراب مرتبط با تعاملات آنلاین همراه است (Royantara et al., 2025; Yüksel et al., 2025) که این یافته‌ها با نتایج پژوهش حاضر هم‌راستاست.

مطالعات جدیدتر نشان می‌دهد که فومو نه تنها به استفاده افراطی از شبکه‌های اجتماعی منجر می‌شود، بلکه با رفتارهای جانبی آسیب‌زا مانند فابینگ، کاهش کیفیت روابط حضوری و افزایش احساس تنهایی نیز همراه است (Al-Saggaf & MacCulloch, 2019; Putri & Sa'id, 2024; Taj et al., 2025). این پیامدها به‌صورت غیرمستقیم نیز می‌توانند اضطراب اجتماعی را تقویت کنند، زیرا تضعیف روابط واقعی و وابستگی به تعاملات آنلاین، نگرانی فرد درباره کفایت اجتماعی خود را افزایش می‌دهد (Türk & Koçyiğit, 2025; Wahyu & Suhesty, 2025). در همین راستا، یافته‌های پژوهش حاضر نشان می‌دهد نوجوانانی که سطح بالاتری از ترس از دست دادن دارند، بیشتر مستعد تجربه اضطراب اجتماعی هستند؛ نتیجه‌ای که با مطالعات بین‌فرهنگی اخیر نیز همخوانی دارد (Chakrabarti, 2024; Villegas et al., 2025). از سوی دیگر، نتایج پژوهش نشان داد حساسیت بین‌فردی پیش‌بینی‌کننده‌ای قوی برای اضطراب اجتماعی است. این یافته با تعریف کلاسیک حساسیت بین‌فردی به‌عنوان تمایل به تجربه دلواپسی و خودآگاهی افراطی در روابط اجتماعی سازگار است (Boyce & Parker, 1988). نوجوانانی که از حساسیت بین‌فردی بالاتری برخوردارند، نشانه‌های اجتماعی را با سوگیری منفی تفسیر می‌کنند و نسبت به بازخوردهای دیگران واکنش هیجانی شدیدتری نشان می‌دهند. در فضای شبکه‌های اجتماعی، که تعاملات بر پایه لایک، نظر و بازدید کمی‌سازی شده‌اند، این حساسیت می‌تواند تشدید شود و اضطراب اجتماعی را افزایش دهد (O'Day & Heimberg, 2021; You et al., 2019).

یافته‌های حاضر با پژوهش‌هایی همسو است که نشان داده‌اند حساسیت بین‌فردی با استفاده مشکل‌ساز از شبکه‌های اجتماعی و پیامدهای روان‌شناختی منفی مرتبط است (Aydoğdu et al., 2017; Wegmann et al., 2015). افراد حساس، در مواجهه با محتوای اجتماعی آنلاین، بیشتر به مقایسه خود با دیگران می‌پردازند و این مقایسه‌ها اغلب به احساس ناکفایتی اجتماعی و اضطراب منجر می‌شود (Choi et al., 2023). افزون بر این، پژوهش You و همکاران نشان داد که حساسیت بین‌فردی می‌تواند از طریق افزایش اضطراب اجتماعی، نقش

واسطه‌ای در شکل‌گیری وابستگی به تلفن همراه و شبکه‌های اجتماعی ایفا کند (You et al., 2019)؛ نتیجه‌ای که به‌طور ضمنی در یافته‌های پژوهش حاضر نیز منعکس شده است.

نکته مهم دیگر، هم‌افزایی ترس از دست دادن و حساسیت بین‌فردی در تبیین اضطراب اجتماعی است. نوجوانانی که هم حساسیت بالایی نسبت به ارزیابی اجتماعی دارند و هم دچار فومو هستند، در معرض چرخه‌ای از نگرانی، نشخوار ذهنی و اجتناب اجتماعی قرار می‌گیرند. این چرخه از یک‌سو با نیاز شدید به حضور آنلاین و از سوی دیگر با ترس از طرد و قضاوت منفی تغذیه می‌شود (Decker & Talden, 2017; Mao & Zhang, 2023). پژوهش‌های اخیر نیز نشان داده‌اند که فومو می‌تواند نقش تقویت‌کننده‌ای برای سایر ویژگی‌های شخصیتی آسیب‌پذیر ایفا کند و پیامدهای اضطرابی را تشدید نماید (Kholisah & Suhesty, 2025; Royantara et al., 2025).

یافته‌های پژوهش حاضر را می‌توان در چارچوب مدل‌های اعتیاد رفتاری و استفاده جبرانی از اینترنت نیز تبیین کرد. این مدل‌ها بیان می‌کنند که افراد دارای آسیب‌پذیری‌های روان‌شناختی، از شبکه‌های اجتماعی به‌عنوان راهبردی برای تنظیم هیجان و جبران کمبودهای اجتماعی استفاده می‌کنند؛ اما این راهبرد در بلندمدت به افزایش اضطراب و وابستگی می‌انجامد (Guedes et al., 2016; Wegmann et al., 2015). همچنین، پژوهش‌های مروری نشان داده‌اند که استفاده مداوم از شبکه‌های اجتماعی با افزایش علائم اضطراب و آشفتگی روانی در نوجوانان همراه است (Keles et al., 2020; Vannucci & McCauley Ohannessian, 2019). نتایج پژوهش حاضر این دیدگاه را تقویت می‌کند که اضطراب اجتماعی در فضای دیجیتال پدیده‌ای پویا و چندعاملی است.

از منظر اجتماعی-فرهنگی نیز، یافته‌ها نشان می‌دهد که فشارهای ناشی از فرهنگ مشارکتی و روایت‌محور شبکه‌های اجتماعی، می‌تواند زمینه‌ساز تشدید فومو و حساسیت بین‌فردی شود. تولید و بازتولید روایت‌های موفقیت، محبوبیت و تعلق اجتماعی در شبکه‌های اجتماعی، نوجوانان را در معرض انتظارات غیرواقعی قرار می‌دهد و این امر اضطراب اجتماعی را افزایش می‌دهد (Choi et al., 2023; Diker & Taşdelen, 2019). در این زمینه، نقش الگوریتم‌ها و ساختارهای پلتفرمی در برجسته‌سازی محتوای مقایسه‌برانگیز نیز قابل توجه است (Spritzer et al., 2024; Wodarz, 2019).

در مجموع، نتایج پژوهش حاضر با بدنه پژوهشی موجود همخوانی دارد و بر این نکته تأکید می‌کند که ترس از دست دادن و حساسیت بین‌فردی از مهم‌ترین سازه‌های تبیین‌کننده اضطراب اجتماعی در نوجوانان کاربر شبکه‌های اجتماعی هستند. این یافته‌ها نشان می‌دهد که شبکه‌های اجتماعی به‌خودی‌خود عامل آسیب‌زا نیستند، بلکه تعامل آن‌ها با ویژگی‌های شخصیتی و فرایندهای شناختی-هیجانی، تعیین‌کننده پیامدهای روان‌شناختی آن‌هاست. از این‌رو، مداخلات مؤثر باید هم به تنظیم استفاده از شبکه‌های اجتماعی و هم به تقویت مهارت‌های هیجانی و اجتماعی نوجوانان توجه داشته باشند (Salajegah & Bakhshani, 2014; Tandon et al., 2021).

از جمله محدودیت‌های پژوهش حاضر می‌توان به استفاده از طرح مقطعی اشاره کرد که امکان استنباط روابط علی را محدود می‌سازد. همچنین، داده‌ها بر اساس ابزارهای خودگزارشی جمع‌آوری شده‌اند و احتمال سوگیری پاسخ‌دهی یا تمایل به ارائه پاسخ‌های اجتماعی‌پسند وجود دارد. تمرکز پژوهش بر نوجوانان یک منطقه جغرافیایی خاص نیز تعمیم‌پذیری نتایج به سایر بافت‌های فرهنگی و اجتماعی را با احتیاط همراه می‌کند. پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آتی با استفاده از طرح‌های طولی یا تجربی، روابط علی میان ترس از دست دادن، حساسیت بین‌فردی و اضطراب اجتماعی را بررسی کنند. همچنین، بررسی نقش متغیرهای میانجی و تعدیل‌گر مانند مقایسه اجتماعی، تنظیم هیجان و نوع پلتفرم‌های مورد استفاده می‌تواند به غنای مدل‌های تبیینی کمک کند. انجام مطالعات مقایسه‌ای میان فرهنگ‌ها و گروه‌های سنی مختلف نیز می‌تواند درک عمیق‌تری از این پدیده فراهم آورد.

بر اساس نتایج پژوهش، طراحی برنامه‌های آموزش سواد رسانه‌ای برای نوجوانان با تمرکز بر مدیریت فومو و کاهش حساسیت نسبت به بازخوردهای اجتماعی توصیه می‌شود. والدین و مربیان می‌توانند با ایجاد گفت‌وگوی آگاهانه درباره استفاده از شبکه‌های اجتماعی و تشویق به فعالیت‌های اجتماعی آفلاین، به کاهش اضطراب اجتماعی نوجوانان کمک کنند. همچنین، مداخلات روان‌شناختی مبتنی بر مهارت‌های تنظیم

هیجان و جرأت‌مندی اجتماعی می‌تواند به‌عنوان راهبردی مؤثر در پیشگیری و کاهش اضطراب اجتماعی در عصر دیجیتال مورد استفاده قرار گیرد.

مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

موازن اخلاقی

در انجام این پژوهش تمامی موازن و اصول اخلاقی رعایت گردیده است.

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

تشکر و قدردانی

پژوهشگران از تمامی شرکت‌کنندگان که در اجرای پژوهش حاضر کمک نمودند نهایت قدردانی و سپاس را دارند.

شفافیت داده‌ها

داده‌ها و مآخذ پژوهش حاضر در صورت درخواست از نویسنده مسئول و ضمن رعایت اصول کپی رایت ارسال خواهد شد.

حامی مالی

این پژوهش حامی مالی نداشته است.

چکیده گسترده

EXTENDED ABSTRACT

Introduction

The rapid expansion of social media platforms has fundamentally transformed patterns of social interaction, identity construction, and emotional regulation, particularly among adolescents. While social media initially promised greater connectivity and social support, accumulating evidence suggests that intensive and psychologically driven engagement with these platforms may contribute to adverse mental health outcomes, including social anxiety. Adolescence represents a developmental period marked by heightened sensitivity to peer evaluation, social acceptance, and belonging, rendering individuals especially vulnerable to digital social pressures. Systematic reviews have consistently demonstrated associations between social media use and increased levels of anxiety, psychological distress, and social withdrawal among adolescents (Keles et al., 2020; O'Day & Heimberg, 2021; Vannucci & McCauley Ohannessian, 2019).

One of the most influential psychological mechanisms emerging from recent digital media research is Fear of Missing Out (FoMO). Originally conceptualized within marketing psychology as anxiety related to perceived

opportunity loss (Herman, 2000), FoMO has been reconceptualized as a pervasive cognitive–emotional state characterized by chronic concern that others are engaging in rewarding experiences from which one is absent. Social media environments intensify FoMO by providing continuous exposure to curated social information, peer activities, and social validation metrics. Empirical studies indicate that FoMO is associated with compulsive social media use, increased social comparison, emotional dysregulation, and heightened anxiety (Baker et al., 2016; Decker & Talden, 2017; Fuster et al., 2017; Mao & Zhang, 2023). Research focusing on Generation Z further confirms that FoMO plays a significant role in shaping anxiety-related outcomes in digitally immersed youth (Royantara et al., 2025; Yüksel et al., 2025).

Parallel to FoMO, interpersonal sensitivity has been identified as a stable psychological trait that predisposes individuals to heightened awareness of social evaluation, rejection, and criticism. Defined as excessive concern about interpersonal feedback and perceived negative judgment, interpersonal sensitivity has long been linked to social anxiety and emotional vulnerability (Boyce & Parker, 1988, 1989). In digital contexts, this sensitivity becomes amplified, as social interactions are increasingly quantified through likes, comments, views, and online visibility. Individuals high in interpersonal sensitivity tend to monitor social feedback obsessively, interpret ambiguous cues negatively, and experience increased anxiety when expected validation is absent (Aydoğdu et al., 2017; You et al., 2019).

Recent research suggests that FoMO and interpersonal sensitivity may not operate independently but instead interact synergistically to exacerbate social anxiety. Adolescents who are highly sensitive to social evaluation may be particularly susceptible to FoMO, as the perceived absence from online interactions intensifies fears of rejection and social exclusion. Studies across diverse cultural contexts have linked FoMO with phubbing behavior, loneliness, narcissistic traits, and problematic smartphone use, all of which indirectly contribute to social anxiety (Al-Saggaf & MacCulloch, 2019; Kholisah & Suhesty, 2025; Putri & Sa'id, 2024; Taj et al., 2025). Despite this growing body of research, empirical studies examining the combined predictive role of FoMO and interpersonal sensitivity in adolescent social anxiety—particularly within non-Western contexts—remain limited.

Methods and Materials

The present study employed a descriptive–correlational research design using a survey methodology. The statistical population consisted of adolescent social media users aged 13 to 18 years residing in District 7 of Tehran. Based on Cochran's formula for large populations, an initial sample of 384 participants was selected using convenience sampling. After data screening and exclusion of incomplete responses, 256 questionnaires were retained for final analysis.

Data collection instruments included three standardized self-report questionnaires: an interpersonal sensitivity scale, a fear of missing out scale, and a social anxiety questionnaire. All instruments were administered anonymously and voluntarily, with informed consent obtained from participants and their guardians. Data analysis was conducted using SPSS version 26. Preliminary analyses included descriptive statistics and assumption testing for normality, linearity, multicollinearity, and independence of residuals. The primary inferential analysis consisted of multiple regression to examine the predictive effects of interpersonal sensitivity and FoMO on social anxiety.

Findings

Descriptive results indicated that the majority of participants were female adolescents aged 16–18 years, with most reporting daily social media use between two and four hours. Preliminary assumption testing confirmed linear relationships between predictor variables and social anxiety, normal distribution of residuals, absence of multicollinearity, and independence of errors.

Multiple regression analysis demonstrated that the overall model was statistically significant and showed good explanatory power. Interpersonal sensitivity emerged as a significant positive predictor of social anxiety ($\beta =$

0.41, $p < 0.001$), indicating that adolescents with higher sensitivity to interpersonal evaluation reported greater levels of social anxiety. Fear of missing out also significantly predicted social anxiety ($\beta = 0.36$, $p < 0.001$), suggesting that increased concern about missing social experiences was associated with heightened anxiety in social contexts.

The model accounted for approximately 47% of the variance in social anxiety ($R^2 = 0.47$), reflecting a strong combined effect of interpersonal sensitivity and FoMO. These findings indicate that both dispositional and cognitive-emotional factors related to digital social engagement play a substantial role in adolescent social anxiety.

Discussion and Conclusion

The findings of this study highlight the central role of both interpersonal sensitivity and fear of missing out in shaping social anxiety among adolescent social media users. The significant predictive power of interpersonal sensitivity underscores the importance of individual vulnerability factors in digital environments where social evaluation is constant, visible, and often ambiguous. Adolescents who are highly sensitive to others' judgments appear particularly prone to interpreting online feedback as indicators of social acceptance or rejection, thereby intensifying anxiety responses.

Similarly, the strong association between FoMO and social anxiety emphasizes the psychological burden created by continuous exposure to others' curated social experiences. The pressure to remain constantly connected, informed, and socially visible fosters persistent vigilance and emotional tension, which may generalize from online interactions to offline social situations. The combined influence of FoMO and interpersonal sensitivity suggests a reinforcing cycle in which heightened concern about evaluation increases FoMO, and FoMO further amplifies sensitivity to social judgment.

These findings contribute to a growing body of evidence indicating that social media does not merely reflect existing social anxieties but actively interacts with psychological predispositions to intensify them. Social anxiety in adolescents should therefore be understood as a multifactorial phenomenon emerging from the intersection of personality traits, cognitive appraisals, and digital social structures. Importantly, the results suggest that reducing problematic social media use alone may be insufficient unless underlying vulnerabilities such as interpersonal sensitivity and FoMO are also addressed.

From an applied perspective, the findings underscore the need for preventive and interventional strategies that focus on emotional regulation, cognitive restructuring of social evaluation beliefs, and digital literacy. Educational programs that help adolescents critically interpret online feedback, tolerate social ambiguity, and manage FoMO-related thoughts may reduce anxiety symptoms. Psychological interventions targeting interpersonal sensitivity—such as assertiveness training and social confidence enhancement—may further mitigate the negative mental health effects associated with social media engagement.

In conclusion, the present study demonstrates that fear of missing out and interpersonal sensitivity are significant and complementary predictors of social anxiety among adolescents in the digital age. Understanding how these factors interact provides a more comprehensive framework for addressing adolescent mental health challenges in increasingly online social environments.

فهرست منابع

References

- Al-Saggaf, Y., & MacCulloch, R. (2019). Phubbing and social relationships: Results from an Australian sample. *Journal of Relationships Research*, 10(e10). <https://doi.org/10.1017/jrr.2019.9>

- Aydoğdu, B. N., Çelik, H., & Ekşi, H. (2017). The Predictive Role of Interpersonal Sensitivity and Emotional Self-efficacy on Psychological Resilience Among Young Adults. *Eurasian Journal of Educational Research*. <https://doi.org/10.14689/ejer.2017.69.3>
- Baker, Z. G., Krieger, H., & LeRoy, A. S. (2016). Fear of missing out: Relationships with depression, mindfulness, and physical symptoms. *Translational Issues in Psychological Science*, 2(3), 275-282. <https://doi.org/10.1037/tps0000075>
- Boyce, P., & Parker, G. (1988). Interpersonal sensitivity: Development of a measure. *Journal of Personality Assessment*, 52(2), 296-308. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5202_12
- Boyce, P., & Parker, G. (1989). Development of a scale to measure interpersonal sensitivity. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 23(3), 341-351. <https://doi.org/10.1177/000486748902300320>
- Chakrabarti, D. (2024). A Study on How Social Media FOMO (Fear of Missing Out) Impacts the Gen Z Audience. <https://doi.org/10.54105/ijmcj.E1083.04010924>
- Choi, J. R., Hong, S., & Kim, J. (2023). Does social capital matter to the Millennials? Social capital and user engagements in online video platforms. *Telematics and Informatics*, 80, 101967. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2023.101967>
- Decker, S., & Talden, K. (2017). Social media and fear of missing out cycles. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 20(5), 312-318. <https://doi.org/10.1089/cyber.2016.0456>
- Diker, E., & Taşdelen, B. (2019). Fans' Narrations: A Study on the Reproduction Practices of Branding Stories in the Context of Participatory Culture. In *Handbook of Research on Transmedia Storytelling and Narrative Strategies* (pp. 292-309). IGI Global Scientific Publishing. <https://doi.org/10.4018/978-1-5225-5357-1.ch015>
- El-Sagaf, A. (2021). Fear of missing out in digital marketing. *Journal of Consumer Behaviour*, 20(3), 456-467. <https://doi.org/10.1002/cb.1890>
- Fuster, H., Chammarro, A., & Oberst, U. (2017). Fear of Missing Out, online social networking and mobile phone addiction: A latent profile approach. *Aloma*, 35(1), 23-30. <https://doi.org/10.51698/aloma.2017.35.1.22-30>
- Guedes, E., Nardi, A. E., Guimarães, F. M. C. L., Machado, S., & King, A. L. S. (2016). Social networking, a new online addiction: a review of Facebook and other addiction disorders. *MedicalExpress*, 3. <https://doi.org/10.5935/MedicalExpress.2016.01.01>
- Herman, D. (2000). Marketing and opportunity loss. *Journal of Marketing Research*, 37(2), 234-245. <https://doi.org/10.1509/jmkr.37.2.234.18734>
- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79-93. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>
- Kholisah, N., & Suhesty, A. (2025). Fear of Missing Out Dan Narsisme. *Ganaya Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 8(2), 139-152. <https://doi.org/10.37329/ganaya.v8i2.4068>
- Mao, C., & Zhang, Y. (2023). FoMO and compulsive social media use. *Computers in human Behavior*, 142, 107678. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.107678>
- O'Day, E. B., & Heimberg, R. G. (2021). Social media use, social anxiety, and loneliness: A systematic review. *Computers in Human Behavior Reports*, 3, 100070. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2021.100070>
- Putri, C. A., & Sa'id, M. (2024). The Effect of FoMO and Social Media Addiction on Phubbing Behavior in Adolescent K-Pop Fans. *Nusantara. J. Behav. And. Soc. Sci*, 3(4), 169-178. <https://doi.org/10.47679/njbss.202464>
- Royantara, A. W., Sugiarti, R., & Suhariadi, F. (2025). Peran FOMO (Fear of missing out) dalam Meningkatkan Kecemasan Terhadap Media Sosial pada Generasi Z. *EduInovasi: Journal of Basic Educational Studies*, 5(1), 426-441. <https://doi.org/10.47467/edu.v5i1.6503>
- Sainy, M. (2025). A Study on Impact of Smartphone Usage and Fear of Missing Out [FOMO] Among Older Adults of Raipur. *International Scientific Journal of Engineering and Management*, 04(06), 1-9. <https://doi.org/10.55041/isjem03937>
- Salajegah, P., & Bakhshani, N. M. (2014). Effectiveness of combined group exposure therapy and coping with stress skills training on social anxiety rate of university students. *Knowledge and research in applied psychology*, 1(2), 96-104. <https://www.sid.ir/filesserver/jf/33413935610>
- Spritzer, D. T., Machado, W. D. L., Yates, M. B., Király, O., Demetrovics, Z., Billieux, J., & Hauck, S. (2024). Validation of the Ten-Item Internet Gaming Disorder Test (IGDT-10) and its association with functional impairment in Brazilian gamers. *Trends in Psychiatry and Psychotherapy*, 46, e20230622. <https://doi.org/10.47626/2237-6089-2023-0622>
- Taj, S., Abbasi, P. N., & Khan, M. (2025). Impact of Phubbing Behavior on Loneliness: Mediated by Fear of Missing Out among Young Adults. *ACADEMIA International Journal for Social Sciences*, 4(1), 1119-1130. <https://doi.org/10.63056/ACAD.004.01.0159>
- Tandon, A., Dhir, A., Islam, N., Talwar, S., & Mäntymäki, M. (2021). Psychological and behavioral outcomes of social media-induced fear of missing out at the workplace. *Journal of Business Research*, 136, 186-197. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2021.07.036>

- Türk, F., & Koçyiğit, B. (2025). The Relationship Between Fear of Missing Out and Loneliness Among Adolescents in the Digital Age: The Mediating Roles of Emotion Dysregulation and Social Media Addiction. *Malaysian Online Journal of Educational Technology*, 13(1), 19-36. <https://doi.org/10.52380/mojet.2025.13.1.566>
- Vannucci, A., & McCauley Ohannessian, C. (2019). Social media use subgroups differentially predict psychosocial well-being during early adolescence. *Journal of youth and adolescence*, 48(8), 1469-1493. <https://doi.org/10.1007/s10964-019-01060-9>
- Villegas, H. D. T., Sayles, L. A. G., Fernan, C. A. C., Go, M. A., Pilayre-Contreras, L. M. Z., & Manaois, J. O. (2025). Navigating the Fear of Missing Out: A Narrative Analysis of Filipino Adolescents' Experiences of Fear of Missing Out. *Hum. Behav. Dev. Soc.*, 26(1), 91-102. <https://doi.org/10.62370/hbds.v26i1.278202>
- Wahyu, E., & Suhesty, A. (2025). Hubungan Fear Of Missing Out Dengan Perilaku Phubbing Pada Remaja Di Kota Samarinda. *Cendekia: Jurnal Ilmu Pengetahuan*, 5(1), 217-225. <https://doi.org/10.51878/cendekia.v5i1.4281>
- Wegmann, E., Stodt, B., & Brand, M. (2015). Addictive use of social networking sites can be explained by the interaction of Internet use expectancies, Internet literacy, and psychopathological symptoms. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(3), 155-162. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.021>
- Wodarz, N. (2019). Hiring, Social Media, and E-Due Diligence. *School Business Affairs*, 77(11), 8-10. <https://eric.ed.gov/?id=EJ967510>
- You, Z., Zhang, Y., Zhang, L., Xu, Y., & Chen, X. (2019). How does self-esteem affect mobile phone addiction? The mediating role of social anxiety and interpersonal sensitivity. *Psychiatry research*, 271, 526-531. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.12.040>
- Yüksel, P., Aksoy, S. G., & Hou, H. (2025). Mental Health in a Digital World: How Problematic Cell Phone Use and Personality Predict Fear of Missing Out (FoMO) in Gen Z University Students from Türkiye and the US. *Psychiatry and Behavioral Sciences*, 15(1), 1-1. <https://doi.org/10.5455/PBS.20240918082559>