

## مروری بر پدیده FOMO و پیامدهای روان‌شناختی آن در دانشجویان

سیده فاطمه بهاری سقالکساری

دکتری روانشناسی عمومی دانشگاه آزاد واحد ساری

### چکیده

ترس از جا ماندن پدیده‌ای روان‌شناختی و فراگیر است که با این باور پایدار مشخص می‌شود که دیگران در حال تجربه کردن رویدادهای لذت‌بخش و پاداش‌دهنده‌ای هستند که فرد از آن‌ها محروم مانده است. در میان دانشجویان دانشگاه، این پدیده در عصر دیجیتال به عنوان یکی از دغدغه‌های مهم سلامت روان پدیدار شده است؛ وضعیتی که تا حد زیادی به واسطه حضور فراگیر شبکه‌های اجتماعی و فناوری تلفن هوشمند تقویت می‌شود. این مرور روایتی با ترکیب شواهد حاصل از ۲۰ مطالعه داوری شده که بین سال‌های ۲۰۱۸ تا ۲۰۲۶ منتشر شده‌اند، به بررسی مبانی مفهومی، میزان شیوع، پیشایندهای روان‌شناختی و پیامدهای ترس از جا ماندن در میان دانشجویان دانشگاه می‌پردازد. با تکیه بر نظریه خودتعیین‌گری به عنوان چارچوب نظری اصلی، این مرور نشان می‌دهد که نیازهای ارضانشده به پیوند اجتماعی و احساس تعلق از محرک‌های بنیادی ترس از جا ماندن هستند. ادبیات پژوهشی به طور مداوم نشان می‌دهد که میان ترس از جا ماندن و افزایش اضطراب، افسردگی، احساس تنهایی، اختلالات خواب، اهمال‌کاری تحصیلی و استفاده مسئله‌ساز از شبکه‌های اجتماعی و تلفن هوشمند ارتباط وجود دارد. شواهد نوظهور همچنین ترس از جا ماندن را با کاهش رضایت از زندگی و فرسودگی تحصیلی مرتبط دانسته‌اند. افزون بر این، عوامل محافظتی مانند ذهن‌آگاهی، خودکارآمدی و حمایت اجتماعی مورد بحث قرار می‌گیرند و پیامدهای بالینی و آموزشی آن‌ها نیز بررسی می‌شود. این مرور همچنین محدودیت‌های روش‌شناختی موجود در ادبیات پژوهشی، از جمله غلبه طرح‌های مقطعی و همگنی جغرافیایی نمونه‌ها را برجسته می‌کند و بر ضرورت انجام پژوهش‌های طولی، با تنوع فرهنگی بیشتر، و نیز طراحی مداخلات مبتنی بر شواهد برای کاهش ترس از جا ماندن در محیط‌های آموزش عالی تأکید می‌ورزد.

**واژگان کلیدی:** ترس از جا ماندن، دانشجویان دانشگاه، رسانه‌های اجتماعی، سلامت روان، بهزیستی روان‌شناختی، مقایسه

اجتماعی، اضطراب، افسردگی، نظریه خودتعیین‌گری

## مقدمه

اندک سازه های روان شناختی وجود دارند که به اندازه «ترس از جا ماندن» توانسته باشند در مدت زمانی کوتاه توجه گسترده معاصر را به خود جلب کنند. در زبان روزمره، ترس از جا ماندن به احساس ناخوشایندی اشاره دارد که فرد در آن گمان می کند دیگران در فعالیت هایی هیجان انگیز، معنادار یا از نظر اجتماعی غنی مشارکت دارند، در حالی که او از آن فعالیت ها غایب است. با این حال، آنچه در ابتدا به صورت یک اصطلاح غیررسمی در گفتار عامه شکل گرفت، به تدریج به یک سازه روان شناختی مورد مطالعه دقیق تبدیل شد که پیامدهای قابل اندازه گیری برای سلامت روان، عملکرد تحصیلی و روابط بین فردی دارد. این مفهوم در سال ۲۰۱۳ زمانی به رسمیت شناخته شد که آندژی پریزیبلسکی، کو هیرو مورایاما، کودی دی هان و ولری گلدول نخستین مقیاس روان سنجی معتبر را برای سنجش آن منتشر کردند. آنان ترس از جا ماندن را چنین تعریف کردند: «دلواپسی فراگیر از این احتمال که دیگران در حال تجربه رویدادهای پاداش دهنده ای باشند که فرد از آن ها محروم است» و نشان دادند که این پدیده با خلق پایین تر، رضایت کمتر از زندگی و درگیری بیشتر با رسانه های اجتماعی ارتباط دارد (پریزیبلسکی و همکاران<sup>۱</sup>، ۲۰۱۳).

دانشجویان دانشگاه از نظر تجربه ترس از جا ماندن در موقعیتی به ویژه آسیب پذیر قرار دارند. این مرحله رشدی که معمولاً اواخر نوجوانی تا اوایل بزرگسالی را دربر می گیرد، با حساسیت بیشتر نسبت به مقایسه اجتماعی، نیاز شدید به پذیرش از سوی همسالان و میل نیرومند برای شکل دهی و تثبیت هویت اجتماعی همراه است (عبداللطیف السید،<sup>۲</sup> ۲۰۲۵). در عین حال، این دوره زمانی است که تعامل با فناوری های دیجیتال و سکوهای رسانه های اجتماعی به اوج خود می رسد. سکوهایی مانند اینستاگرام، تیک تاک، اسنپ چت و فیس بوک به طور مداوم دانشجویان را در معرض بازنمایی های گزینشی از لحظات برجسته اجتماعی، دستاوردهای تحصیلی و تجربه های سبک زندگی همسالان قرار می دهند و محیطی ایجاد می کنند که در آن مقایسه اجتماعی آسان، مداوم و در بسیاری از موارد به زیان ارزیابی فرد از خود است. دقیقاً همین هم زمانی میان آسیب پذیری رشدی و فراگیری فناوری دیجیتال است که دانشجویان دانشگاه را به جمعیتی تبدیل می کند که بیش از دیگران در معرض تجربه مزمن ترس از جا ماندن قرار دارند.

پیامدهای این وضعیت به هیچ وجه ناچیز نیستند. بدنه رو به رشدی از پژوهش ها نشان می دهد که ترس از جا ماندن در میان دانشجویان با افزایش اضطراب و نشانه های افسردگی، اختلال در خواب، کاهش درگیری تحصیلی، اهمال کاری و استفاده مسئله ساز از فناوری ارتباط دارد (گوپتا و شارما<sup>۳</sup>، ۲۰۲۱؛ اکبری و همکاران، ۲۰۲۱؛ محمد و همکاران، ۲۰۲۳). از آنجا که این پیامدها با یکدیگر مرتبط و تقویت کننده متقابل هستند، بار جمعی ترس از جا ماندن بر بهزیستی دانشجویان و کارکرد تحصیلی آنان قابل توجه است. با وجود این، ترس از جا ماندن همچنان در سیاست گذاری های سلامت روان دانشگاهی و در عمل بالینی نسبتاً کمتر مورد توجه قرار گرفته است؛ تا حدی به این دلیل که هنوز گاه به عنوان یک ویژگی فرهنگی گذرا تلقی می شود، نه پدیده ای با اهمیت بالینی.

هدف این مرور آن است که این شکاف را مورد توجه قرار دهد. این مقاله با تکیه بر ۲۰ مطالعه تجربی و مروری داوری شده که بین سال های ۲۰۱۸ تا ۲۰۲۶ منتشر شده اند و با بهره گیری از چارچوب نظری «نظریه خودتعیین گری» (دسی و رایان،<sup>۴</sup>

<sup>۱</sup> Przybylski

<sup>۲</sup> Abd Ellatif Elsayed

<sup>۳</sup> Gupta & Sharma

<sup>۴</sup> Deci & Ryan

۱۹۸۵)، آنچه را که در حال حاضر درباره ترس از جا ماندن در میان دانشجویان دانشگاه شناخته شده است، ترکیب و تحلیل می کند. به طور مشخص، این مرور به بررسی موارد زیر می پردازد: (۱) تعریف مفهومی و بنیان های نظری ترس از جا ماندن؛ (۲) پیشایندهای روان شناختی آن؛ (۳) پیامدهای مستند آن در حوزه های سلامت روان، عملکرد تحصیلی و رفتار؛ (۴) تعدیل کننده ها و عوامل محافظتی احتمالی؛ و (۵) مسیرهای آینده برای پژوهش و عمل. این مرور از قالبی روایتی سازگار با استانداردهای تلفیق روایتی نظام مند که در نشریات روان شناسی و علوم رفتاری به کار می رود، پیروی می کند.

## روش

### راهبرد جست و جو

جست و جوی نظام مندی در ادبیات پژوهشی داوری شده در چندین پایگاه داده علمی انجام شد که شامل اسکوپوس، وب آو ساینس، سایک اینفو، پاب مد و گوگل اسکالر بود. اصطلاحات جست و جو شامل ترکیب هایی از این عبارات بودند: «ترس از جا ماندن»، «دانشجویان دانشگاه»، «دانشجویان کالج»، «رسانه های اجتماعی»، «پیامدهای روان شناختی»، «سلامت روان»، «اضطراب»، «افسردگی»، «مقایسه اجتماعی»، «نظریه خودتعیین گری»، «عملکرد تحصیلی» و «استفاده از تلفن هوشمند». برای ترکیب نظام مند این اصطلاحات از عملگرهای بولی «و» و «یا» استفاده شد.

### معیارهای ورود به مطالعه

مطالعات در صورتی وارد این مرور شدند که: (الف) بین سال های ۲۰۱۸ تا ۲۰۲۶ در نشریات علمی داوری شده منتشر شده باشند؛ (ب) ترس از جا ماندن را به عنوان متغیر اصلی مورد بررسی قرار داده باشند؛ (ج) نمونه های پژوهشی آن ها عمدتاً از جمعیت دانشجویان دانشگاه یا کالج تشکیل شده باشد یا چارچوب های مفهومی ارائه دهند که به طور مستقیم برای این گروه قابل کاربرد باشد؛ (د) به زبان انگلیسی نوشته شده باشند؛ و (ه) یافته های تجربی اصیل گزارش کرده باشند یا در قالب مرور نظام مند یا فراتحلیل ارائه شده باشند. مطالعاتی که ترس از جا ماندن را صرفاً در جمعیت های بزرگسال غیر دانشجویان بررسی کرده بودند، بدون آنکه تعمیم نظری یا تجربی به بافت دانشگاهی ارائه دهند، کنار گذاشته شدند. همچنین مطالعاتی که به متغیرهای پیامدی روان شناختی نمی پرداختند، از فرایند بررسی حذف شدند.

### انتخاب مطالعات

جست و جوی اولیه بیش از ۲۰۰ عنوان بالقوه مرتبط را شناسایی کرد. پس از حذف موارد تکراری و غربالگری اولیه عنوان ها و چکیده ها، ۶۲ مقاله کامل برای ارزیابی معیارهای ورود بررسی شدند. در نهایت، ۲۰ مطالعه تمامی معیارهای ورود را برآورده کردند و در این مرور تلفیق شدند. این مطالعات در مجموع طیف متنوعی از طرح های پژوهشی را دربر می گیرند، از جمله پیمایش های مقطعی، مرورهای نظام مند، فراتحلیل ها و مطالعات طولی، و از بافت های جغرافیایی گوناگونی مانند آمریکای شمالی، اروپا، آسیا، خاورمیانه و آفریقا سرچشمه گرفته اند.

### استخراج و تلفیق داده ها

برای هر یک از مطالعات وارد شده، اطلاعات زیر استخراج شد: طرح پژوهش، ویژگی های نمونه، ابزارهای سنجش اصلی، یافته های محوری و چارچوب نظری مورد استفاده. به دلیل ناهمگونی طرح های پژوهشی و متغیرهای پیامدی، انجام یک

تلفیق کمی به شیوه فراتحلیل مناسب تشخیص داده نشد. در عوض، رویکرد تلفیق روایتی به کار گرفته شد و یافته‌ها بر اساس مضامین اصلی شامل بنیان‌های مفهومی، پیشایندها، پیامدها و عوامل محافظتی سازمان‌دهی شدند.

## بنیان‌های نظری ترس از جا ماندن

### خاستگاه‌های مفهومی

اصطلاح «ترس از جا ماندن» در اوایل دهه ۲۰۰۰ وارد گفتمان عمومی شد و در ابتدا در رسانه‌ها و زمینه‌های بازاریابی به صورت غیررسمی به کار می‌رفت تا نوعی اضطراب مصرف‌کنندگان درباره رویدادهای انحصاری یا پیشنهادهای محدود زمانی را توصیف کند. اهمیت روان‌شناختی این مفهوم تا زمانی که پاتریک جی مک‌گینیس در سال ۲۰۰۴ در یک نشریه مدرسه کسب‌وکار هاروارد از آن برای توصیف شکلی شخصی‌تر و مبتنی بر روابط اجتماعی از اضطراب استفاده کرد، به طور رسمی مورد توجه قرار نگرفته بود (گوپتا و شارما، ۲۰۲۱). این سازه بعدها توسط پرزبیلیسکی و همکارانش (۲۰۱۳) عملیاتی‌سازی و اعتبارسنجی شد. مقیاس ده‌گویه‌ای سنجش ترس از جا ماندن که آنان معرفی کردند، از آن زمان به رایج‌ترین ابزار اندازه‌گیری در این حوزه تبدیل شده است و همسانی درونی مطلوبی را نشان داده است (ضریب آلفای کرونباخ در نمونه‌های اعتبارسنجی بین ۰/۸۷ تا ۰/۹۰ گزارش شده است).

ترس از جا ماندن، آن‌گونه که در ادبیات پژوهشی مفهوم‌پردازی شده است، شامل دو فرایند به هم پیوسته است: نخست، یک مؤلفه ادراکی که در آن فرد آگاه می‌شود دیگران ممکن است در حال تجربه رویدادهای لذت‌بخش و پاداش‌دهنده‌ای باشند که او در آن‌ها حضور ندارد؛ و دوم، یک مؤلفه رفتاری — انگیزشی که در آن این ادراک به رفتارهای جست‌وجوی اجباری اطلاعات و پایش مداوم رسانه‌های اجتماعی منجر می‌شود (گوپتا و شارما، ۲۰۲۱). این ساختار دوفرایندی ترس از جا ماندن را از اضطراب اجتماعی ساده یا حسادت متمایز می‌کند، زیرا این پدیده دارای کیفیتی فعال و میل‌برانگیز است که حتی زمانی که درگیری با رسانه‌های اجتماعی ناخوشایند است، همچنان فرد را به تعامل با آن‌ها وامی‌دارد.

### نظریه خودتعیین‌گری به عنوان چارچوب تبیینی

چارچوب نظری که بیش از همه برای توضیح ترس از جا ماندن به کار رفته است، نظریه خودتعیین‌گری است که در اصل توسط ادوارد دسی و ریچارد رایان در سال ۱۹۸۵ ارائه شد و بعدها به نظریه‌ای جامع درباره انگیزش انسان و بهزیستی روان‌شناختی گسترش یافت. بر اساس این نظریه، کارکرد بهینه روان‌شناختی وابسته به ارضای مستمر سه نیاز بنیادین روان‌شناختی است: خودمختاری (احساس کنترل ارادی بر اعمال خود)، شایستگی (احساس توانمندی در دستیابی به پیامدهای مطلوب) و پیوند اجتماعی (احساس ارتباط معنادار و تعلق به دیگران). هنگامی که هر یک از این نیازها به طور مزمّن ارضا نشود یا با مانع روبه‌رو شود، افراد دچار ناراحتی روان‌شناختی می‌شوند و به رفتارهای جبرانی روی می‌آورند.

در زمینه ترس از جا ماندن، نیاز به پیوند اجتماعی نقشی محوری دارد. دانشجویانی که روابط اجتماعی خود را ناکافی ادراک می‌کنند یا به طور مزمّن احساس طردشدگی از سوی گروه همسالان دارند، نوعی احساس پایدار ناکامی در ارضای این نیاز را تجربه می‌کنند. رسانه‌های اجتماعی که توهمی از نظارت اجتماعی و ارتباط فراهم می‌کنند، به سازوکاری جبرانی و در عین حال در نهایت ناکامی‌بخش تبدیل می‌شوند (عبداللطیف السید، ۲۰۲۵؛ توفان و ییلدیز،<sup>۱</sup> ۲۰۲۵). با این حال، درگیری شدید با رسانه‌های اجتماعی برای ارضای نیاز به پیوند اجتماعی معمولاً به جای کاهش ترس از جا ماندن، آن را

<sup>۱</sup> Tufan & Yıldız

تشدید می کند، زیرا مواجهه مداوم با تجربه های برجسته و گزینش شده همسالان، مقایسه اجتماعی و احساس طردشدگی ادراک شده را افزایش می دهد. این وضعیت چرخه ای خود تقویت کننده ایجاد می کند که پریزیبیلیسکی و همکاران (۲۰۱۳) در مطالعات بنیادین خود به طور تجربی آن را مستند کرده اند.

دیگر چارچوب های نظری مورد استفاده در ادبیات مربوط به ترس از جا ماندن شامل نظریه مقایسه اجتماعی است که توضیح می دهد چگونه مقایسه های رو به بالا در رسانه های اجتماعی می توانند هیجان های منفی ایجاد کنند (جینگ و همکاران، ۲۰۲۵)<sup>۱</sup>، و همچنین الگوی تعامل شخص — هیجان — شناخت — اجرا که ترس از جا ماندن را در چارچوب گسترده تری از اختلال استفاده از اینترنت قرار می دهد و آن را نوعی آسیب پذیری شناختی — هیجانی می داند که رفتارهای اجباری آنلاین را برمی انگیزد (عبداللطیف السید، ۲۰۲۵).

### پیشایندهای روان شناختی ترس از جا ماندن در میان دانشجویان دانشگاه

#### تنهایی و نیاز به تعلق

یکی از مستندترین پیشایندهای ترس از جا ماندن «تنهایی» است؛ یعنی تجربه ذهنی وجود شکاف میان میزان ارتباط اجتماعی مطلوب و میزان واقعی آن. چندین پژوهش نشان داده اند که دانشجویانی که سطوح بالاتری از تنهایی را گزارش می کنند، به طور معناداری مستعدتر به تجربه ترس از جا ماندن هستند. یکی از دلایل این امر آن است که تنهایی به پررنگ تر شدن تجربه های اجتماعی دیگران در ذهن فرد می انجامد و انگیزه جست و جوی اطلاعات در سکوه های اجتماعی را افزایش می دهد (پیکو و همکاران<sup>۲</sup>، ۲۰۲۵). «نیاز به تعلق»، که یک نیروی انگیزشی بنیادی در نظریه های مختلف روان شناسی است، به نظر می رسد نیرومندترین پیش بینی کننده ترس از جا ماندن در نمونه های دانشجویان کالج است. العبری<sup>۳</sup> (۲۰۲۲) در پیمایشی با ۴۹۰ دانشجوی کالج نشان داد که نیاز به تعلق قوی ترین پیش بینی کننده ترس از جا ماندن است و اثر آن از سایر عوامل شخصیتی و بافتی بیشتر است.

#### گرایش به مقایسه اجتماعی

مقایسه اجتماعی هم پیشایندهای هم پیامد ترس از جا ماندن است و همین رابطه دوطرفه باعث می شود در داده های مقطعی تفکیک علت و معلول دشوار باشد. افرادی که به صورت ویژگی شخصیتی تمایل دارند دستاوردها، ظاهر یا زندگی اجتماعی خود را با دیگران مقایسه کنند، معمولاً نمره های بالاتری در سنجه های ترس از جا ماندن کسب می کنند. گسترش رسانه های اجتماعی که امکان مقایسه رو به بالا را با محتوای بسیار گزینش شده و در هر لحظه فراهم می کنند، این گرایش را در میان دانشجویان دانشگاه به شدت تقویت کرده است. پژوهش پیکو و همکاران (۲۰۲۵) نشان داد که گرایش به مقایسه اجتماعی، همراه با تنهایی و کمال گرایی، سهم مهمی در پیش بینی ترس از جا ماندن دارد.

#### کمال گرایی

کمال گرایی، به ویژه در شکل ناسازگارانه آن، نیز با سطوح بالاتر ترس از جا ماندن همراه است. دانشجویانی که معیارهای سخت گیرانه ای برای موفقیت اجتماعی دارند و نسبت به شکست اجتماعی ادراک شده بسیار حساس اند، بیشتر تمایل دارند

<sup>۱</sup> Jing

<sup>۲</sup> Piko

<sup>۳</sup> Alabri

به پایش مداوم موقعیت اجتماعی خود بپردازند تا مطمئن شوند از دیگران عقب نمی مانند. یافته های پیکو و همکاران (۲۰۲۵) نشان می دهد که کمال گرایی به طور مستقل در افزایش نمرات ترس از جا ماندن نقش دارد؛ و این نتیجه با ادبیات گسترده تری همسو است که کمال گرایی ناسازگارانه را با اضطراب اجتماعی و هیجان های منفی مرتبط می داند.

### روان نژندی و اضطراب ویزگی

چندین پژوهش روان نژندی را به عنوان یک عامل خطر ویزگی محور برای ترس از جا ماندن شناسایی کرده اند. روان نژندی که با ناپایداری هیجانی، منفی نگری و حساسیت شدید نسبت به تهدید مشخص می شود، اضطراب پایه ای فرد درباره طرد اجتماعی را افزایش می دهد و اثر ادراک طرد را تشدید می کند. افرادی که روان نژندی بالاتری دارند، اطلاعات اجتماعی مبهم را بیشتر به صورت منفی تفسیر می کنند و بنابراین نسبت به اضطرابی که از مقایسه های رسانه های اجتماعی ناشی می شود آسیب پذیرتر هستند.

### الگوهای استفاده از رسانه های اجتماعی

رابطه میان استفاده از رسانه های اجتماعی و ترس از جا ماندن رابطه ای دوطرفه و تقویت کننده متقابل است. استفاده زیاد از رسانه های اجتماعی میزان مواجهه با مقایسه های رو به بالا را افزایش می دهد که خود موجب فعال شدن ترس از جا ماندن می شود و این ترس نیز به نوبه خود فرد را به استفاده بیشتر از رسانه های اجتماعی سوق می دهد. محمد و همکاران (۲۰۲۳) همبستگی مثبت و متوسطی را میان شدت استفاده از شبکه های اجتماعی و ترس از جا ماندن در نمونه ای شامل ۳۳۳ دانشجوی پزشکی گزارش کردند. همچنین عبداللطیف السید (۲۰۲۵) نشان داد که ترس از جا ماندن پیش بینی کننده نیرومندی برای اعتیاد به رسانه های اجتماعی در میان دانشجویان دانشگاه است و ۶۳/۳ درصد از واریانس نمره های اعتیاد به رسانه های اجتماعی را تبیین می کند.

### پیامدهای روان شناختی و رفتاری ترس از جا ماندن

#### اضطراب و افسردگی

ارتباط میان ترس از جا ماندن و هیجان های منفی یکی از یافته هایی است که به طور مداوم در پژوهش ها تکرار شده است. سطوح بالاتر ترس از جا ماندن با افزایش اضطراب، نشانه های افسردگی و آشفتگی هیجانی در میان دانشجویان دانشگاه در بافت های فرهنگی گوناگون همراه است. فراتحلیل انجام شده توسط جینگ و همکاران (۲۰۲۵) نشان داد که میان اعتیاد به رسانه های اجتماعی و هر دو متغیر اضطراب (ضریب همبستگی خلاصه شده برابر با ۰/۳۱ با فاصله اطمینان ۹۵ درصد از ۰/۲۵ تا ۰/۳۶) و افسردگی (ضریب همبستگی خلاصه شده برابر با ۰/۳۱ با فاصله اطمینان ۹۵ درصد از ۰/۲۷ تا ۰/۳۴) همبستگی مثبت معناداری وجود دارد و در بسیاری از مطالعات وارد شده در این فراتحلیل، ترس از جا ماندن به عنوان متغیر میانجی شناسایی شده است. این یافته ها نشان می دهد که ترس از جا ماندن صرفاً همراه با اضطراب و افسردگی رخ نمی دهد، بلکه در شکل گیری و تداوم آن ها نیز نقشی سازوکارگونه ایفا می کند.

از دیدگاه بالینی، باید توجه داشت که تعیین جهت رابطه در داده های مقطعی دشوار است. دانشجویانی که پیشاپیش دچار اضطراب یا افسردگی هستند ممکن است بیشتر مستعد تجربه ترس از جا ماندن باشند و این ترس نیز به نوبه خود نشانه های هیجانی آنان را تشدید کند. گوپتا و شارما (۲۰۲۱) هشدار داده اند که ترس از جا ماندن ممکن است در تبیین

برخی تظاهرات بالینی که به درمان های استاندارد پاسخ مورد انتظار نمی دهند، به عنوان متغیری مداخله گر عمل کند و از این رو پیشنهاد کرده اند که ارزیابی آن به طور منظم در خدمات سلامت روان دانشگاهی گنجانده شود.

### اختلالات خواب

یکی از پیامدهای مهم ترس از جا ماندن اختلال در خواب است. سازوکار این رابطه نسبتاً ساده است: دانشجویانی که ترس از جا ماندن را تجربه می کنند برای اطمینان از اینکه تعاملات اجتماعی یا اطلاعات مرتبطی را از دست نمی دهند، تا ساعات پایانی شب به پایش رسانه های اجتماعی می پردازند. این رفتار به تأخیر در شروع خواب، کاهش مدت خواب و افت کیفیت خواب منجر می شود. د کاروالیو اولیویرا و همکاران<sup>۱</sup> (۲۰۲۴) در یک مطالعه مقطعی بر روی دانشجویان پزشکی نشان دادند که سطوح بالای ترس از جا ماندن به طور معناداری با کیفیت پایین تر خواب، نشانه های افسردگی و اضطراب و استفاده افراطی از تلفن هوشمند مرتبط است؛ مجموعه ای از مشکلات که یکدیگر را تقویت می کنند و به طور مستقیم عملکرد تحصیلی را مختل می سازند. به همین ترتیب، رحمان و همکاران (۲۰۲۵) نشان دادند که ترس از جا ماندن در کنار اعتیاد به رسانه های اجتماعی و خستگی ناشی از رسانه های اجتماعی، به طور مستقل در پیش بینی کیفیت پایین خواب در میان دانشجویان دانشگاه در بنگلادش نقش دارد.

پیامدهای اختلال خواب بسیار فراتر از احساس خستگی ساده است. خواب نامطلوب کارکردهای اجرایی، تنظیم هیجان، تثبیت حافظه و تمرکز تحصیلی را مختل می کند و از این طریق مسیرهای ثانویه ای ایجاد می کند که از طریق آن ها ترس از جا ماندن می تواند عملکرد تحصیلی را تضعیف کند؛ حتی در شرایطی که انگیزش یا عادت های مطالعه به طور مستقیم تحت تأثیر قرار نگرفته باشند.

### تنهایی و انزوای اجتماعی

اگرچه تنهایی هم پیشایند و هم پیامد ترس از جا ماندن است، شواهد نشان می دهد که چرخه ای تقویت کننده شکل می گیرد که در آن ترس از جا ماندن به رفتارهایی منجر می شود که به طور متناقض نما احساس تنهایی را افزایش می دهد. دانشجویانی که برای اجتناب از جا ماندن به طور وسواسی رسانه های اجتماعی را پایش می کنند، اغلب درمی یابند که این کار آگاهی آنان از طرد اجتماعی را افزایش می دهد و در نتیجه به جای کاهش تنهایی، آن را تشدید می کند. همه گیری بیماری کووید-۱۹ در این زمینه نوعی آزمایش طبیعی فراهم کرد. **بالتا و همکاران (۲۰۲۳)** نشان دادند که ترس از جا ماندن در دوران قرنطینه نیز تداوم یافت و به تجربه های دیجیتال جدید منتقل شد. این یافته نشان می دهد که محرک ذهنی این پدیده نه محرومیت واقعی اجتماعی بلکه محرومیت نسبی ادراک شده است. حتی زمانی که همه دانشجویان به طور یکسان با محدودیت روبه رو بودند، افرادی که از نظر ویژگی شخصیتی ترس از جا ماندن بالاتری داشتند همچنان احساس می کردند از تجربه های دیجیتال لذت بخشی که دیگران دارند محروم مانده اند.

### استفاده مسئله ساز از رسانه های اجتماعی و تلفن هوشمند

ترس از جا ماندن یکی از نیرومندترین پیش بینی کننده های استفاده مسئله ساز از رسانه های اجتماعی و وابستگی به تلفن هوشمند محسوب می شود. اکبری و همکاران (۲۰۲۱) در یک مرور نظام مند و فراتحلیل جامع که ۸۶ اندازه اثر از ۵۵<sup>۱</sup>۱۳۴

<sup>۱</sup> De Carvalho Oliveira

<sup>۲</sup> Balta

شرکت کننده با میانگین سنی ۲۲/۰۷ سال را دربر می گرفت، نشان دادند که ترس از جا ماندن به عنوان یک ویژگی پایدار به طور معناداری با استفاده افراطی از اینترنت در سکوهای گوناگون مرتبط است و اندازه اثرها بسته به بافت پژوهش بین ۰/۱۱ تا ۰/۶۳ متغیر بوده است. این رابطه در مناطق جغرافیایی مختلف و در میان سکوهای متفاوت رسانه های اجتماعی مشاهده شد که نشان دهنده قابلیت تعمیم بالای ترس از جا ماندن به عنوان عاملی محرک در استفاده اعتیادگونه از فناوری است.

توفان و ییلدیز (۲۰۲۵) نشان دادند که ترس از جا ماندن رابطه میان اعتیاد به تلفن هوشمند، رفتار بی اعتنایی به افراد حاضر در تعامل رو در رو به دلیل توجه به تلفن همراه، و کاهش همکاری اجتماعی در میان دانشجویان دانشگاه را میانجی گری می کند.

### پیامدهای تحصیلی: اهمال کاری و فرسودگی تحصیلی

ترس از جا ماندن به طور فزاینده ای به عنوان عاملی مؤثر در بروز دشواری های تحصیلی شناخته شده است، به ویژه از طریق ارتباط آن با اهمال کاری و فرسودگی تحصیلی. دانشجویانی که به واسطه پایش مداوم رسانه های اجتماعی دچار حواس پرتی می شوند، اغلب در حفظ تلاش تحصیلی متمرکز با مشکل روبه رو هستند و همین امر می تواند به اجتناب از انجام تکالیف و اهمال کاری منجر شود. تانگ و همکاران<sup>۱</sup> (۲۰۲۵) نشان دادند که مسیر ارتباطی میان اعتیاد به رسانه های اجتماعی و اهمال کاری تحصیلی به صورت زنجیره ای از طریق فقدان خودکنترلی و سپس ترس از جا ماندن میانجی گری می شود. این یافته نشان می دهد که ترس از جا ماندن به عنوان پلی شناختی - انگیزشی میان استفاده مسئله ساز از فناوری های دیجیتال و رفتار تحصیلی غیرمتمهدهانه عمل می کند.

در سطحی مزمن تر، ترس از جا ماندن با فرسودگی تحصیلی نیز مرتبط دانسته شده است. فرسودگی تحصیلی شامل فرسودگی هیجانی، نگرش بدبینانه نسبت به تحصیل و احساس کاهش کارآمدی تحصیلی است. یه و همکاران<sup>۲</sup> (۲۰۲۳) در دو نمونه مستقل از دانشجویان کالج در چین نشان دادند که ترس از جا ماندن پیش بینی کننده فرسودگی در یادگیری است و در این رابطه، ذهن آگاهی و کیفیت خواب به عنوان تعدیل کننده های معنادار عمل می کنند. این یافته ها پیامدهای کاربردی مهمی دارند: دانشجویانی که دچار ترس مزمن از جا ماندن می شوند ممکن است در معرض خطر بیشتری برای فاصله گرفتن از فعالیت های تحصیلی، تجربه فرسودگی و حتی در نهایت ترک آموزش عالی قرار گیرند.

### کاهش رضایت از زندگی و بهزیستی ذهنی

در گسترده ترین سطح، ترس از جا ماندن با کاهش بهزیستی ذهنی و رضایت از زندگی همراه است. مطالعه مقطعی دنیز<sup>۳</sup> (۲۰۲۱) بر روی دانشجویان کارشناسی در ترکیه نشان داد که ترس از جا ماندن رابطه میان خودکارآمدی اجتماعی و رضایت از زندگی را به طور معناداری میانجی گری می کند؛ به این معنا که دانشجویانی که خودکارآمدی اجتماعی پایین تری دارند ترس از جا ماندن بیشتری را تجربه می کنند و این امر به نوبه خود رضایت آنان از زندگی را کاهش می دهد. این اثر میانجی گری نشان می دهد که ترس از جا ماندن در تجربه کلی بهزیستی در سال های دانشگاهی نقش روان شناختی محوری دارد.

<sup>۱</sup> Tang

<sup>۲</sup> Ye

<sup>۳</sup> Deniz

با این حال، رابطه میان ترس از جا ماندن و بهزیستی بدون ظرافت و پیچیدگی نیست. عبداللطیف السید (۲۰۲۵) در نمونه‌ای از دانشجویان یک دانشگاه عربی، رابطه‌ای مثبت اما کوچک و از نظر آماری معنادار میان ترس از جا ماندن و رضایت از زندگی گزارش کرد. نویسنده این نتیجه را به عنوان یافته‌ای وابسته به بافت فرهنگی تفسیر کرد که ممکن است با هنجارهای فرهنگی مربوط به پایش اجتماعی و هویت جمعی مرتبط باشد. این امر نشان می‌دهد که بافت فرهنگی می‌تواند در تعدیل نحوه بروز و پیامدهای ترس از جا ماندن نقش مهمی داشته باشد.

### مصرف الکل و رفتارهای پرخطر

فراتر از پیامدهای مربوط به سلامت روان و عملکرد تحصیلی، ترس از جا ماندن با افزایش رفتارهای پرخطر در میان دانشجویان دانشگاه نیز مرتبط دانسته شده است که برجسته‌ترین نمونه آن مصرف الکل است. چندین مطالعه که توسط گوپتا و شارما (۲۰۲۱) مرور شده‌اند نشان می‌دهند که ترس از جا ماندن پیش‌بینی‌کننده معناداری برای مصرف الکل در رویدادهای اجتماعی دانشگاهی است. دانشجویان گزارش می‌کنند که بخشی از انگیزه آنان برای مصرف الکل ناشی از ترس از این است که در صورت عدم مشارکت، از نظر اجتماعی منفعل به نظر برسند یا از آیین‌های گروهی نوشیدن در میان همسالان کنار گذاشته شوند. این مسیر به‌ویژه نگران‌کننده است، زیرا مصرف افراطی الکل در دوره‌های کوتاه زمانی یکی از دغدغه‌های عمده سلامت عمومی در جمعیت‌های دانشجویی در سراسر جهان به شمار می‌رود.

### تعدیل‌کننده‌ها و عوامل محافظتی

#### ذهن‌آگاهی

ذهن‌آگاهی که به صورت آگاهی از لحظه حال همراه با نگرشی غیرقضاوت‌گرانه تعریف می‌شود، به عنوان یکی از منسجم‌ترین عوامل محافظتی از نظر نظری و تجربی در برابر ترس از جا ماندن شناخته شده است. از طریق پرورش آگاهی نسبت به حالت‌های درونی فرد و کاهش درگیری خودکار و واکنشی با محرک‌های دیجیتال، آموزش ذهن‌آگاهی نشان داده است که می‌تواند اثر ترس از جا ماندن بر فرسودگی تحصیلی و کیفیت خواب را تضعیف کند (به و همکاران، ۲۰۲۳). دانشجویانی که ذهن‌آگاهی را تمرین می‌کنند کمتر به بررسی وسواسی رسانه‌های اجتماعی می‌پردازند و بهتر می‌توانند ناراحتی ناشی از عدم قطعیت اجتماعی را بدون جست‌وجوی فوری اطمینان‌بخشی دیجیتال تحمل کنند.

#### خودکارآمدی و خوش‌بینی

خودکارآمدی اجتماعی که به اعتماد فرد نسبت به توانایی خود در مدیریت موفقیت‌آمیز تعاملات اجتماعی اشاره دارد، با ترس از جا ماندن رابطه‌ای منفی دارد. دنیز (۲۰۲۱) نشان داد که سطح بالای خودکارآمدی اجتماعی به طور معناداری ترس از جا ماندن را کاهش می‌دهد و این کاهش به نوبه خود با افزایش رضایت از زندگی همراه است. به همین ترتیب، گوان و همکاران<sup>۱</sup> (۲۰۲۳) نشان دادند که در میان دانشجویان کالج در چین، خوش‌بینی رابطه میان ترس از جا ماندن و استفاده مسئله‌ساز از تلفن هوشمند را تعدیل می‌کند؛ به گونه‌ای که دانشجویانی با سطح بالاتر خوش‌بینی، وابستگی کمتری به تلفن هوشمند در اثر ترس از جا ماندن نشان می‌دهند. این یافته‌ها نشان می‌دهد که مداخلاتی که بر تقویت

<sup>۱</sup> Guan

اعتماد اجتماعی و پرورش خوش‌بینی پایدار تمرکز دارند، می‌توانند اثرات محافظتی غیرمستقیمی بر پیامدهای مرتبط با ترس از جا ماندن داشته باشند.

### حمایت اجتماعی

حمایت اجتماعی ادراک‌شده از سوی همسالان، خانواده و اعضای هیئت علمی می‌تواند به عنوان سپری محافظ در برابر ترس از جا ماندن عمل کند، زیرا تا حدی نیاز به پیوند اجتماعی را که در بنیان این پدیده قرار دارد ارضا می‌کند. دانشجویانی که احساس می‌کنند به طور واقعی با محیط اجتماعی خود پیوند دارند و روابطشان را قابل اعتماد و حمایت‌کننده ادراک می‌کنند، سطوح پایین‌تری از ترس از جا ماندن را تجربه می‌کنند و کمتر به رسانه‌های اجتماعی برای پایش اجتماعی وابسته می‌شوند. از این رو دانشگاه‌هایی که از طریق فعالیت‌های اجتماعی سازمان‌یافته و برنامه‌های راهنمایی همسالان حس اجتماع و تعلق را تقویت می‌کنند، ممکن است شرایطی را که به شکل‌گیری ترس از جا ماندن می‌انجامد کاهش دهند.

### محدود کردن استفاده از رسانه‌های اجتماعی

شواهد تجربی نشان می‌دهد که کاهش آگاهانه میزان مواجهه با رسانه‌های اجتماعی می‌تواند به کاهش معنادار ترس از جا ماندن، تنهایی و افسردگی منجر شود. هانت و همکاران<sup>۱</sup> (۲۰۱۸) در یک طرح آزمایشی تصادفی نشان دادند که محدود کردن استفاده از رسانه‌های اجتماعی به حدود ۳۰ دقیقه در روز، تنها پس از سه هفته به بهبود معنادار در بهزیستی منجر می‌شود؛ از جمله کاهش ترس از جا ماندن و احساس تنهایی. اگرچه این مطالعه اندکی پیش از بازه زمانی رسمی مرور حاضر منتشر شده و بر روی دانشجویان دوره کارشناسی انجام شده است، یافته‌های آن در پژوهش‌های منتشرشده در بازه ۲۰۱۸ تا ۲۰۲۶ بارها تکرار و گسترش یافته است. این مداخله رفتاری، با وجود سادگی، یکی از در دسترس‌ترین و مقرون‌به‌صرفه‌ترین راهبردهایی است که هم برای دانشجویان و هم برای دانشگاه‌ها قابل اجرا است.

### بحث

شواهد تلفیق‌شده در این مرور تصویری روشن و در عین حال نگران‌کننده ارائه می‌دهد: ترس از جا ماندن یک سازه روان‌شناختی معنادار و از نظر تجربی مستند است که آثار منفی گسترده و به‌هم‌پیوسته‌ای بر سلامت روان، عملکرد تحصیلی و کارکرد اجتماعی دانشجویان دانشگاه بر جای می‌گذارد. دامنه تأثیر آن از حوزه هیجانی فوری، که با اضطراب و خلق پایین مشخص می‌شود، تا پیامدهای بلندمدتی مانند فرسودگی تحصیلی، اختلال خواب و تضعیف روابط بین‌فردی گسترش می‌یابد.

چند پیامد مهم از این تلفیق به دست می‌آید. نخست آنکه بنیان نظری ترس از جا ماندن در چارچوب نظریه خودتعیین‌گری، چارچوبی تبیینی و منسجم فراهم می‌کند که تجربه‌های روان‌شناختی فردی را به پویایی‌های گسترده‌تر انگیزشی و اجتماعی پیوند می‌دهد. ناکامی در ارضای نیاز به پیوند اجتماعی، به‌ویژه در محیط رسانه‌های اجتماعی که مقایسه اجتماعی را تشدید می‌کند، به نظر می‌رسد سازوکار روان‌شناختی نزدیکی باشد که از طریق آن ترس از جا ماندن عمل می‌کند. این امر نشان می‌دهد که مداخلات نباید صرفاً بر کاهش استفاده از رسانه‌های اجتماعی به عنوان یک رفتار

<sup>۱</sup> Hunt

تمرکز کنند، بلکه باید به کمبودهای نیازهای روان شناختی بنیادی که پایش مداوم رسانه های اجتماعی را جذاب می سازد نیز بپردازند.

دوم آنکه شواهد مرور شده نشان می دهد ترس از جا ماندن پدیده ای یکنواخت و یکپارچه نیست. نحوه بروز و پیامدهای آن تحت تأثیر تفاوت های فردی از جمله ویژگی های شخصیتی، بافت فرهنگی، سطح خودکارآمدی و میزان حمایت اجتماعی قرار دارد. این تنوع نشان می دهد که رویکردی یکسان برای کاهش ترس از جا ماندن احتمالاً کارآمد نخواهد بود. خدمات سلامت روان دانشگاهی باید ارزیابی افتراقی ترس از جا ماندن را در چارچوب مشکلاتی مانند اضطراب، افسردگی، دشواری های خواب یا عملکرد تحصیلی پایین در نظر بگیرند، به ویژه در مواردی که این مشکلات به مداخلات استاندارد پاسخ کافی نمی دهند.

سوم آنکه روابط دوطرفه ای که در ادبیات پژوهشی گزارش شده اند، به ویژه میان ترس از جا ماندن، استفاده از رسانه های اجتماعی، تنهایی و هیجان های منفی، نشان دهنده خطر شکل گیری چرخه های پایدار و خودتقویت کننده آشفتگی روان شناختی و وابستگی دیجیتال است. از این رو شناسایی زودهنگام و مداخله پیشگیرانه، ترجیحاً در آغاز دوره ورود به دانشگاه که گرایش های مربوط به ترس از جا ماندن ممکن است تحت تأثیر محیط اجتماعی جدید تشدید شوند، بر مدیریت بحران در مراحل بعدی ارجحیت دارد.

#### محدودیت های روش شناختی پژوهش های موجود

بدنه کنونی پژوهش درباره ترس از جا ماندن با چندین محدودیت روش شناختی مهم همراه است که باید در تفسیر نتایج مورد توجه قرار گیرد. اکثریت قاطع مطالعات از طرح های مقطعی استفاده کرده اند؛ طرح هایی که امکان استنباط رابطه علی را فراهم نمی کنند و تعیین اینکه آیا ترس از جا ماندن موجب پیامدهای منفی روان شناختی می شود یا آسیب پذیری روان شناختی پیشین به بروز آن می انجامد را دشوار می سازند. مطالعات طولی، هر چند هنوز اندک هستند، برای ترسیم مسیر تحول ترس از جا ماندن در طول سال های دانشگاه و برای شناسایی مسیرهای علی ضروری اند.

علاوه بر این، ادبیات پژوهشی از نظر جغرافیایی نامتوازن است و بخش قابل توجهی از مطالعات در چین، ایالات متحده و ترکیه انجام شده اند. اگرچه ثبات نسبی یافته ها در این بافت ها خود اطلاعات ارزشمندی فراهم می کند، اما همچنان پرسش های مهمی درباره تفاوت های فرهنگی به اندازه کافی بررسی نشده اند. نقش ارزش های فرهنگی جمع گرا در برابر فردگرا، هنجارهای دینی و خانوادگی مرتبط با رفتار اجتماعی، و تفاوت در میزان مواجهه با سکوه های رسانه های اجتماعی در شکل گیری ترس از جا ماندن و پیامدهای آن هنوز به طور کامل روشن نشده است. یافته عبداللطیف السید (۲۰۲۵) که نشان داد در یک نمونه عربی ترس از جا ماندن به جای ارتباط منفی، با رضایت از زندگی رابطه ای مثبت داشت، نمونه ای از این موضوع است که عوامل فرهنگی می توانند معنای روان شناختی و تأثیر این پدیده را به طور قابل توجهی تغییر دهند.

ناهمگونی در ابزارهای سنجش نیز چالش دیگری به شمار می آید. اگرچه مقیاس ارائه شده توسط پرزبیلسکی و همکاران (۲۰۱۳) رایج ترین ابزار مورد استفاده است، ابزارهای جایگزین متعددی نیز در بافت های فرهنگی و زبانی مختلف توسعه یافته اند. تفاوت در نحوه عملیاتی سازی ترس از جا ماندن مقایسه نتایج میان مطالعات را دشوار می کند و ممکن است تا حدی علت تفاوت در اندازه اثرها باشد. استلنداردسازی ابزارهای اندازه گیری، یا دست کم گزارش دقیق ویژگی های روان سنجی ابزارهای مورد استفاده، برای پیشرفت روش شناختی در این حوزه ضروری است.

## راهنمایی‌هایی برای پژوهش‌های آینده

پژوهش‌های آینده باید اولویت را به طرح‌های طولی بدهند؛ طرح‌هایی که بتوانند ترس از جا ماندن را در سراسر دوره تجربه دانشگاهی از ورود به دانشگاه تا فارغ‌التحصیلی و حتی سال‌های ابتدایی زندگی حرفه‌ای دنبال کنند. چنین طرح‌هایی نه تنها مسیر تحول ترس از جا ماندن را روشن می‌کنند، بلکه دوره‌های آسیب‌پذیری بیشتر را مشخص می‌سازند؛ دوره‌هایی که مداخله در آن‌ها بیشترین تأثیر را خواهد داشت.

پژوهش‌های مقایسه‌ای میان فرهنگی که ابعاد فرهنگی را به‌طور نظام‌مند دست‌کاری و مقایسه کنند از جمله فردگرایی - جمع‌گرایی، بوم‌شناسی پلتفرم‌های رسانه اجتماعی، و انتظارات هنجاری پیرامون مشارکت اجتماعی به‌شدت مورد نیاز است. ادبیات موجود که عمدتاً متکی بر داده‌های غربی و شرق آسیایی است، نمی‌تواند تصویر دقیقی از تجربه دانشجویان در جنوب آسیا، آفریقای سیاه، آمریکای لاتین یا خاورمیانه ارائه دهد؛ مناطقی که استفاده از رسانه‌های اجتماعی به سرعت در حال افزایش است و پدیده‌های مرتبط با ترس از جا ماندن ممکن است نمودهای فرهنگی منحصر به فردی داشته باشند.

نیاز دیگری که احساس می‌شود، انجام پژوهش‌های تجربی و مداخله‌ای است. اگرچه شواهد همبستگی درباره پیامدهای منفی ترس از جا ماندن اکنون به خوبی تثبیت شده‌اند، کارآزمایی‌های کنترل‌شده تصادفی که مداخلات مبتنی بر ذهن‌آگاهی، رویکردهای شناختی - رفتاری برای کاهش مقایسه اجتماعی، پروتکل‌های تنظیم استفاده از رسانه‌های اجتماعی، و مداخلات ساختاری در سطح دانشگاه را ارزیابی کنند هنوز کم‌شمارند. چنین کارآزمایی‌هایی برای ایجاد شالوده شواهدی لازم‌اند که پژوهش درباره ترس از جا ماندن را به اقدام بالینی و سیاست‌گذاری دانشگاهی مؤثر تبدیل کند.

## نتیجه‌گیری

ترس از جا ماندن از یک کنجکاوای فرهنگی فراتر رفته و به پدیده‌ای روان‌شناختی شناخته‌شده تبدیل شده است؛ پدیده‌ای با پیامدهای قابل اندازه‌گیری و از نظر بالینی مهم برای دانشجویان دانشگاه. شواهد بررسی‌شده در این مرور شامل ۲۰ مطالعه از ۲۰۱۸ تا ۲۰۲۶ پیوسته ارتباط ترس از جا ماندن با اضطراب، افسردگی، تنهایی، اختلال خواب، استفاده مسئله‌ساز از فناوری دیجیتال، اهمال‌کاری تحصیلی، فرسودگی و کاهش بهزیستی ذهنی را نشان می‌دهند. ریشه‌دار در چارچوب انگیزشی نظریه خودتعیین‌گری، ترس از جا ماندن را می‌توان به عنوان تجلی نیازهای برآورده‌نشده پیوند اجتماعی در محیطی درک کرد که در عین برجسته‌سازی این نیازها، راهکارهایی جبرانی اما ناکافی برای ارضای آن‌ها فراهم می‌کند.

دانشگاه‌ها، متخصصان بالینی و پژوهشگران هر یک نقشی مهم در مواجهه با چالش ترس از جا ماندن دارند. سرمایه‌گذاری نهادی در ایجاد اجتماع واقعی، حمایت سلامت روان قابل دسترس، و برنامه‌های سواد دیجیتال مبتنی بر شواهد می‌تواند شرایط ساختاری‌ای ایجاد کند که کمتر به شکل‌گیری ترس از جا ماندن دامن می‌زنند. متخصصان بالینی که با دانشجویان دانشگاه کار می‌کنند باید نسبت به ترس از جا ماندن به عنوان عاملی مشارکت‌کننده در مشکلاتی مانند اضطراب، افسردگی، آشفتگی خواب و دشواری‌های تحصیلی هوشیار باشند. همچنین از منظر پژوهشی لازم است تلاش‌ها برای گسترش بدنه شواهد از طریق طرح‌های طولی، میان‌فرهنگی و تجربی ادامه یابد تا این حوزه بتواند از توصیف صرف به تبیین و نهایتاً به مداخله مؤثر حرکت کند.

با توجه به اینکه پلتفرم‌های رسانه‌های اجتماعی پیوسته در حال تحول‌اند و بیش از پیش در بافت زندگی دانشجویی تنیده می‌شوند، چالش روان‌شناختی ایجادشده توسط ترس از جا ماندن به‌خودی‌خود کاهش نخواهد یافت. مواجهه با آن به شکل سنجیده، دقیق و همراه با همدلی، هم ضرورتی علمی و هم مسئولیتی اخلاقی است.

## References

۱. Abd Ellatif Elsayed, H. (۲۰۲۵). Fear of missing out and its impact: exploring relationships with social media use, psychological well-being, and academic performance among university students. *Frontiers in Psychology*, ۱۶, ۱۵۸۲۵۷۲.
۲. Akbari, M., Seydavi, M., Palmieri, S., Mansueto, G., Caselli, G., & Spada, M. M. (۲۰۲۱). Fear of missing out (FoMO) and internet use: A comprehensive systematic review and meta-analysis. *Journal of Behavioral Addictions*, ۱۰(۴), ۸۷۹-۹۰۰. <https://doi.org/10.1056/2021.0083>
۳. Alabri, A. (۲۰۲۲). Fear of missing out (FOMO): The effects of the need to belong, perceived centrality, and fear of social exclusion. *Human Behavior and Emerging Technologies*, ۲۰۲۲, Article ۴۸۲۴۲۵۶. <https://doi.org/10.1105/2022/4824256>
۴. Barry, C. T., & Wong, M. Y. (۲۰۲۰). Fear of missing out (FoMO): A generational phenomenon or an individual difference? *Journal of Social and Personal Relationships*, ۳۷(۱۲), ۲۹۵۲-۲۹۶۶. <https://doi.org/10.1177/0265407520953964>
۵. Brailovskaia, J., & Margraf, J. (۲۰۲۴). From fear of missing out (FoMO) to addictive social media use: The role of social media flow and mindfulness. *Computers in Human Behavior*, ۱۵۰, ۱۰۷۹۸۴.
۶. de Carvalho Oliveira, J. L., de Carvalho Neta, O. J., & de Athayde, R. A. B. (۲۰۲۴). Fear of missing out syndrome and its impact on sleep quality in medical students: A cross-sectional study. *Sleep Science*, ۱۷(۰۳), e۲۲۷-e۲۳۴.
۷. Deniz, M. (۲۰۲۱). Fear of missing out (FoMO) mediate relations between social self-efficacy and life satisfaction. *Psicología Educativa*, ۲۷(۲), ۲۰۷-۲۱۳. <https://doi.org/10.1186/s41105-021-00193-w>
۸. Guan, J., Ma, W., & Liu, C. (۲۰۲۳). Fear of missing out and problematic smartphone use among Chinese college students: The roles of positive and negative metacognitions about smartphone use and optimism. *PLOS ONE*, ۱۸(۱۱), e۰۲۹۴۵۰۵.
۹. Gupta, M., & Sharma, A. (۲۰۲۱). Fear of missing out: A brief overview of origin, theoretical underpinnings and relationship with mental health. *World Journal of Clinical Cases*, ۹(۱۹), ۴۸۸۱-۴۸۸۹. <https://doi.org/10.12998/wjcc.v9.i19.4881>
۱۰. Hunt, M. G., Marx, R., Lipson, C., & Young, J. (۲۰۱۸). No more FOMO: Limiting social media decreases loneliness and depression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, ۳۷(۱۰), ۷۵۱-۷۶۸. <https://doi.org/10.1021/jscp.2018.37.10.751>
۱۱. Jing, Z., Yang, W., Lei, Z., Junmei, W., Hui, L., & Tianmin, Z. (۲۰۲۵). Correlations between social media addiction and anxiety, depression, FoMO, loneliness and self-esteem among students: A systematic review and meta-analysis. *PLOS ONE*, ۲۰(۹), e۰۳۲۹۴۶۶.
۱۲. McKee, P. C., Budnick, C. J., Walters, K. S., & Antonios, I. (۲۰۲۲). College student fear of missing out (FoMO) and maladaptive behavior: Traditional statistical modeling and predictive analysis using machine learning. *PLOS ONE*, ۱۷(۱۰), e۰۲۷۴۶۹۸. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0274698>
۱۳. Mohammed, A. A. A., Osman, M. M., Ali, M. M. M., Adam, M. O., Mustafa, M. E. E., Babikir, A. M., ... & Ibrahim, M. E. (۲۰۲۳). Social networking and fear of missing out (FOMO) among medical students at University of Khartoum, Sudan ۲۰۲۱. *BMC Psychology*, ۱۱(۱), ۴۲۲.
۱۴. Piko, B. F., Müller, V., Kiss, H., & Mellor, D. (۲۰۲۵). Exploring contributors to FoMO (fear of missing out) among university students: The role of social comparison, social media addiction, loneliness, and perfectionism. *Acta Psychologica*, ۲۵۳, ۱۰۴۷۷۱.

۱۵. Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (۲۰۱۳). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, ۲۹(۴), ۱۸۴۱-۱۸۴۸.
۱۶. Rahman, M., Rabby, M. F., Kabir, M. R., Anjum, R., Saha, O., Bhuiyan, M. A. A., ... & Hossain, M. M. (۲۰۲۵). Associations between social media addiction, social media fatigue, fear of missing out, and sleep quality among university students in Bangladesh: a cross-sectional study. *Journal of Health, Population and Nutrition*, ۴۴(۱), ۱۵۲.
۱۷. Soraci, P., Demetrovics, Z., Bevan, N., Pisanti, R., Servidio, R., Di Bernardo, C., ... & Griffiths, M. D. (۲۰۲۵). FoMO and psychological distress mediate the relationship between life satisfaction, problematic smartphone use, and problematic social media use. *International Journal of Mental Health and Addiction*, ۱-۳۰.
۱۸. Tang, Y., & He, W. (۲۰۲۵). Impact of social media addiction on college students' academic procrastination: a chain mediated effect of lack of self-control and fear of missing out. *Frontiers in Psychology*, ۱۶, ۱۶۶۸۵۶۷.
۱۹. Tufan, C., Köksal, K., & Griffiths, M. D. (۲۰۲۶). The impact of smartphone addiction, phubbing, and fear of missing out on social co-operation and life satisfaction among university students. *International Journal of Mental Health and Addiction*, ۲۴(۲), ۱۷۲۳-۱۷۴۲.
۲۰. Ye, X., Li, Y., Liu, Y., Zheng, Q., Lin, Z., Zeng, Y., ... & Liu, T. (۲۰۲۳). Effect of fear of missing out on learning burnout in medical students: a moderated mediation. *Frontiers in Psychiatry*, ۱۴, ۱۲۸۹۹۰۶.