

## Research Paper

# The Drivers, Behaviors, and Consequences of the Fear of Missing Out in Iranian Youth



Hossein Pourshahriar<sup>1</sup> , Marziyeh Dindoost<sup>2</sup> , \*Samin Baharshanjani<sup>3</sup>

1. Department of Counseling, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Shahid Beheshti University, Tehran, Iran.
2. Department of Psychology, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Ferdowsi University of Mashhad, Mashhad, Iran.
3. Department of Psychology, Faculty of Humanities, Tarbiat Modares University, Tehran, Iran.



**Citation** Pourshahriar H, Dindoost M, Baharshanjani S. [The Drivers, Behaviors, and Consequences of the Fear of Missing Out in Iranian Youth (Persian)]. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*. 2024; 30: E4644.2. <http://dx.doi.org/10.32598/ijpcp.30.4644.2>

<http://dx.doi.org/10.32598/ijpcp.30.4644.2>

Received: 02 Jan 2024

Accepted: 13 Jul 2024

Available Online: 09 Sep 2024

## ABSTRACT

**Objectives** The present study aims to investigate the drivers, behaviors, and consequences of the fear of missing out (FOMO) in Iranian youth.

**Methods** This is a qualitative study using grounded theory. Participants were 21 young adults with FOMO aged 18-25 in Mashhad, Iran. Sampling was done using a purposeful sampling method until reaching data saturation. Przybylski's FOMO scale was used to diagnose FOMO in samples. Unstructured in-depth interviews were conducted to collect data. In addition, semi-structured interviews with experts were conducted for data richness.

**Results** We extracted one central theme "trying to achieve self-adequacy" and eight main themes including inadequacy of the family, personal factors, biosocial challenges, perpetuating factors, resulting failures, short-term successes, drowning in FOMO, and rescue from FOMO.

**Conclusion** The FOMO in Iranian youth originates from their lack of self-adequacy. It is necessary to pay attention to and strengthen the sense of self-adequacy in young adults to prevent the development of FOMO.

### Key words:

Fear, Fear of missing out, Youth, Grounded theory

### \* Corresponding Author:

Samin Baharshanjani

Address: Department of Psychology, Faculty of Humanities, Tarbiat Modares University, Tehran, Iran.

Tel: +98 (912) 8150348

E-mail: [s.bahar@modares.ac.ir](mailto:s.bahar@modares.ac.ir)



Copyright © 2024 The Author(s); Publisher by Iran University Medical Sciences  
This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>), which permits use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

## Extended Abstract

### Introduction

**F**“ear of missing out” (FOMO) is the feeling of need to stay connected to social networks caused by a fear that one is missing an opportunity for more rewarding experiences [1-3]. This fear arises within a social context where social environment shapes the attitudes, values, motivations, and behaviors. For having proper growth and psychological well-being, the social environment need to respond to three basic needs: autonomy, competence, and relatedness. When individuals cannot fulfill these needs and social groups fail to meet them, FOMO occurs in social relationships [5, 6]. Teenagers and young adults are particularly susceptible to FOMO. However, studies have not fully examined the mechanisms of this syndrome and the affecting social contexts [24]. In this regard, this study aims to investigate the FOMO in Iranian youth.

### Method

This is a qualitative study based on the grounded theory. Participants were 21 young adults with FOMO aged 18-25 in Mashhad, Iran. Sampling was done using a purposeful sampling method until reaching data saturation. Przybylski's FOMO scale was used to diagnose FOMO in samples. In-depth interviews were used to survey their lived experiences. Semi-structured interviews with experts were also used to collect information about the characteristics and dimensions of the concept. Then, data analysis was conducted to examine the content and extract themes, and the outcomes.

### Results

The derivers, behaviors, and consequences of the FOMO among Iranian youth were analyzed within the framework of one central theme “trying to achieve self-adequacy”. This led to the extraction of 8 main themes and 21 sub-themes (Table 1).

### Conclusion

The deficiencies in the family, as well as the individual and social conditions of the young people, can lead to a sense of inadequacy which can develop. This feeling can be perpetuated by factors such as peer pressure and attractiveness of social media. In this path, the individual has experienced a mixture of failures and successes, ultimately leading to two outcomes: drowning in such fears or managing to rescue from them. It seems that, for preventing or treating the FOMO, special attention should be paid to strengthening the individual's sense of self-adequacy.

### Ethical Considerations

#### Compliance with ethical guidelines

This study has ethical approval from the Ethics Committee of [Shahid Beheshti University](#) (Code: IR.SBU.REC.1401.136).

#### Funding

This research received no specific grant from any funding agency in the public, commercial, or not-for-profit sectors.

#### Authors contributions

Conceptualization: Hossein Pourshahriar and Marziyeh Dindoost; Methodology, initial draft preparation: Marziyeh Dindoost and Samin Baharshanjani; Data analysis and Visualization: Marziyeh Dindoost; Resources: Samin Baharshanjani; Supervision, review, project administration: Hossein Pourshahriar; Validation and investigation: All authors.

#### Conflicts of interest

The authors declared no conflict of interest.

#### Acknowledgments

The authors would like to thank all participants for their support and cooperation in this study.

**Table 1.** Central theme, Main themes, sub-themes, and extracted concepts

Effort to achieve a self-efficacy		
Mein Themes	Sub-themes	Concepts
Inadequacy of the family	Inadequacy of the father's role	Father's personal weaknesses, Father's drug addiction, addiction to social networks, Permissive parenting style, Indifferent father
	Inadequacy of mother's role	Mother's personal weaknesses, Overprotective mother, authoritarian parenting style, addiction to social networks, Oppressive mother
	Problematic Siblings	Importance of birth order, Being compared with siblings, differences between daughters and sons
	Negative family emotional climate	Unhealthy parent-child relationships, high expectations from the children, parental conflicts, devaluation of the child's achievements, neglecting generational differences in the child
Personal factors	Negative self-concept	Feeling incapable, feeling worthless
	Insecurity	Rejection/isolation, manifestations of insecure attachment, emotional attachment
	Identity confusion	Lack of personalized values, seeking to find a purpose in others' lives, Repeated imitations, Envy of famous people
Biosocial challenges	One-dimensional schools	Being compared with classmates, anxiety about university entrance exams, Competitive educational system, Teachers comparing students
	Difficulty adapting to university	Not ready to make important decisions, not ready for multi-faceted activities, immigration and its incentives, Lack of awareness about appropriate university activities, Confusion over the possibility of doing multiple university activities
	Non-matched peers	Need to match with peer groups, Comparing oneself with superior peers
	Dissatisfaction with perceived social class	Connections with peers experiencing FOMO, social class differences with people followed in social media, Perception of lower family status
Perpetuating factors	Attractiveness of social media	Ease of access to social media, Searching for favorite content, Appealing appearance and algorithms of social networks, ease of virtual communications
	Peer pressure	Encouraging to have constant social media presence, encouraging to stay updated with celebrity news on social media, encouraging to share information about personal life or receive information about others
Resulting failures	Psychological vulnerability	Potential for developing depressive disorders, potential for developing anxiety disorders, potential for developing eating disorders, potential for developing sleep disorders
	Changes of life plans	Limitation of engaging in personal interesting tasks, reduced rest time, limitation of pursuing personal interests and healthy leisure activities
Short-term successes	Relief	Assurance of being informed about others people's activities, happiness with the possible failures or stagnation of people being followed, finding comfort in perceived alignment with others
	Short-term self-motivation	Temporary motivation for personal progress, excitement and unrealistic decision-making
Drowning in FOMO	Feeling helplessness	Difficulty to stop constantly checking the phone, addiction to mobile phones, addiction to virtual social networks, disconnecting and reconnecting to social media
	Psychophysical changes	Distress due to the lack of internet access, visual problems, persistent physical symptoms caused by anxiety
Rescue from FOMO	Perception of the showiness of social media	Finding out the differences between reality and the content displayed on social media, awareness of unrealistic self-presentation of people in social media, awareness of showing only the good and hiding the bad
	Self-acceptance	Identifying personal strengths, accepting personal weaknesses while continuing to strive for improvement

## مقاله پژوهشی

## وارسی بنیان‌ها، فرآیند و فرجام ترس از در حاشیه ماندن در جوانان ایرانی

حسین پور شهریار<sup>۱</sup>، مرضیه دین دوست<sup>۲</sup>، \*ثمین بهار شانجانی<sup>۳</sup>

۱. گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه شهید بهشتی، تهران، ایران.

۲. گروه روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران.

۳. گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه تربیت مدرس، تهران، ایران.

Use your device to scan  
and read the article online**Citation** Pourshahriar H, Dindoost M, Baharshanjani S. [The Derivers, Behaviors, and Consequences of the Fear of Missing Out in Iranian Youth (Persian)]. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*. 2024; 30:E4644.2. <http://dx.doi.org/10.32598/ijpcp.30.4644.2>**doi** <http://dx.doi.org/10.32598/ijpcp.30.4644.2>

## حکیده

تاریخ دریافت: ۱۴ دی ۱۴۰۲

تاریخ پذیرش: ۲۳ تیر ۱۴۰۳

تاریخ انتشار: ۱۹ شهریور ۱۴۰۳

**اهداف پژوهش حاضر با هدف وارسی و فهم عمیق ترس از در حاشیه ماندن در جوانان ایرانی انجام شد.****مواد و روش‌ها:** روش مورد استفاده در این مطالعه، کیفی با رویکرد نظریه داده‌بنیاد بود. جامعه مورد بررسی کلیه جوانان ۱۸-۲۵ ساله شهر مشهد بودند و به روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شدند. ابتدا با استفاده از مقیاس ترس از در حاشیه ماندن، افراد دچار چنین ترس‌هایی غربال شدند (۳۶ نفر) و در گام دوم، با آنان مصاحبه بدون ساختار انجام شد (۲۱ نفر). به‌علاوه از مصاحبه نیمه‌ساختاریافته با متخصصان نیز برای غنای داده‌ها بهره گرفته شد. داده‌های حاصل با استفاده از رویکرد سیستماتیک نظریه داده‌بنیاد تجزیه و تحلیل شدند.**یافته‌ها:** از مجموع مصاحبه‌ها، مقوله محوری «تلاش برای دستیابی به ادراک کفایت خود» و ۸ مقوله اصلی شامل نابسندگی خانواده، بسترهای فردی ترس از در حاشیه ماندن، زیست اجتماعی چالش‌برانگیز، تداوم‌بخش‌های ترس از در حاشیه ماندن، ناکامی‌های ایجادشده، کامیابی‌های کوتاه‌مدت، غرق شدن در ترس از در حاشیه ماندن و نجات از ترس از در حاشیه ماندن استخراج شد.**نتیجه‌گیری:** با توجه به یافته‌ها می‌توان گفت ترس از در حاشیه ماندن در جوانان، از خلأ عمیق تر فقدان احساس کفایت خود نشئت می‌گیرد و لازم است برای پیشگیری و درمان چنین ترس‌هایی، احساس کفایت‌مندی و تقویت آن مورد توجه ویژه قرار گیرد.

## کلیدواژه‌ها:

ترس، ترس از در حاشیه ماندن، جوانی، نظریه داده بنیاد

\* نویسنده مسئول:

ثمین بهار شانجانی

نشانی: تهران، دانشگاه تربیت مدرس، دانشکده علوم انسانی، گروه روانشناسی.

تلفن: ۸۱۵۰۳۴۸ (۹۱۲) ۹۸+

پست الکترونیکی: [s.bahar@modares.ac.ir](mailto:s.bahar@modares.ac.ir)

Copyright © 2024 The Author(s); Publisher by Iran University Medical Sciences

This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>), which permits use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.



## مقدمه

مرتبط با خودشناسی فرد و ارضای نیاز به ارتباط) متعددی است [۱۰]. بررسی‌ها نشان می‌دهند عدم تناسب بین دو انگیزه درونی و بیرونی، عادات رفتاری فرد و شیوه‌های پاسخگویی او به رفع نیازهای ذکرشده، پیش‌بینی‌کننده مستقیم احساس نیاز به جذب اطلاعات بسیار از دیگران و نشانگان «ترس از در حاشیه ماندن» است [۱۱]. باین‌حال، نتایج پژوهش آلت [۱۲] نشان می‌دهد باید به تأثیر تفاوت‌های فردی در تجربه فرد از احساس تنهایی و نشانگان فومو نیز توجه کرد. فردی که نیاز ادراک‌شده بیشتری به برقراری ارتباط با دیگران دارد، ممکن است سطوح بالاتری از تنهایی یا فومو را در مقایسه با فردی که نیاز ادراک‌شده بیشتری به استقلال شخصی دارد، گزارش کند. بنابراین می‌توان گفت نشانگان فومو در بافت روابط اجتماعی با دیگران ابراز می‌شود.

مطالعات نشان می‌دهند ظهور شبکه‌های اجتماعی و گسترده شدن دامنه‌های ارتباطی افراد باعث شد میزان احساس تنهایی و نشانگان فومو، به‌جای آنکه کاهش داشته باشد، افزایش بیابد. به‌عبارتی، حساسیت و نیاز ما به تأیید دیگران، به‌طور قابل توجهی با ظهور رسانه‌های اجتماعی افزایش یافته است [۱۳، ۱۴]. می‌توان این‌طور استنتاج کرد که فرد در کسری از ثانیه، از افراد و گروه‌های بیشتری اطلاعات کسب می‌کند؛ پس طبیعتاً در صورت عدم کسب اطلاعات، میزان اضطراب او افزایش می‌یابد و متعاقب آن زمان بیشتری را به منظور جست‌وجوی اطلاعات در این فضاها اختصاص می‌دهد [۱۵]. درواقع با اینکه شبکه‌های اجتماعی می‌توانند به‌صورت مستقیم منبع مهمی برای برقراری ارتباط با دیگران، ابزاری برای ارتقاء شایستگی فرد و فرصتی برای تعمیق روابط اجتماعی تلقی شوند، اما به‌صورت غیرمستقیم نیز می‌توانند منبع ناسالمی برای ارضای نیازهای اساسی به‌حساب آیند، زیرا ما «حلقه‌های برجسته» زندگی دیگران را می‌بینیم و با شرایط خود مقایسه می‌کنیم. در چنین شرایطی، «ترس از در حاشیه ماندن» به‌عنوان یک واسطه، کمبود نیازهای روانی را به تعامل در رسانه‌های اجتماعی مرتبط می‌سازد و به سرمایه‌گذاری بیشتر در این عرصه منجر می‌گردد [۲].

به نظر می‌رسد از بین گروه‌های سنی مختلف، نوجوانان و جوانان بیشترین نرخ استفاده از شبکه‌های اجتماعی را دارند [۱۶]؛ گویی برای این نسل که با رسانه‌های اجتماعی رشد می‌کنند، همیشه در دسترس بودن و متصل بودن به دیگران به معنای بزرگ شدن در چشمان عموم است. از این نظر احتمالاً تجربه «ترس از در حاشیه ماندن» در میان جوانان بیشتر خواهد بود؛ در فراتحلیلی به منظور بررسی ارتباط بین استفاده از شبکه‌های اجتماعی و بزرگسالی در حال ظهور، مشخص شده استفاده از شبکه‌های اجتماعی بر «ارزش خود» جوانان مؤثر است و این امر به مقایسه اجتماعی خود با دیگران برمی‌گردد. بدین معنا که ارزش خود آن‌ها مشروط به تأیید دیگران است. اگرچه مجموعه عواملی چون نیازها و ویژگی‌های شخصیتی کاربران،

«ترس از در حاشیه ماندن»، به احساس نیاز به تداوم ارتباط با یک شبکه اجتماعی کلی‌تر به منظور پاسخگویی به نیازهای درونی اشاره می‌کند [۱] و ماهیت آن اضطراب و ترسی فراگیر است؛ ترس از اینکه دیگران ممکن است تجربیات مفیدتری داشته باشند که فرد از آن‌ها بی‌اطلاع است [۲]. در این حالت چنین فردی احساس می‌کند شانس خود را برای بودن در اجتماع، کسب تجربه یا سایر موقعیت‌های مطلوب از دست داده است و همین امر زمینه‌ساز تجربه اضطراب و نگرانی برای او می‌شود [۳].

پیوند با گروه‌های اجتماعی، احساس نیاز است که به‌صورت فطری در همه افراد وجود دارد؛ ما با برقراری ارتباط با دیگران، عزت‌نفس خود را تقویت می‌کنیم و به آن سامان می‌دهیم؛ بدین ترتیب زمانی که احساس می‌کنیم بخشی از یک جامعه هستیم و دیگران ما را تأیید می‌کنند، احساس بهتری نسبت به خود داریم و زمانی که حس تأیید جامعه را دریافت نمی‌کنیم، درک بدتری از خود خواهیم داشت و به طرق مختلف تلاش می‌کنیم تا آن را مجدداً بازسازی کنیم [۴].

می‌توان گفت ارتباط دوسویه‌ای بین ادراک فرد از پذیرش اجتماعی و عضویت در گروه‌ها با تجربه «ترس از در حاشیه ماندن» وجود دارد؛ انسان‌ها انگیزه‌های فراگیر برای احساس تعلق و ایجاد و حفظ حداقلی از روابط بین فردی پایدار، مثبت و معنادار دارند. ارضای این انگیزه مستلزم آن است که فرد بتواند تعاملات مکرر و خوشایند عاطفی با دیگران برقرار کند و این تعاملات در راستای کمک به دیگران و نگرانی عاطفی برای رفاه یکدیگر صورت گیرند [۵]. درواقع نیاز به تعلق، انگیزه انسانی قوی و نیرومندی برای کسب هویت اجتماعی، تقویت خودابرازگری و عزت‌نفس است [۶] و فقدان آن می‌تواند باعث محرومیت شدید و همچنین تلاش مضاعف برای برقراری ارتباط شود [۷، ۸].

دیدگاه «خود تعیین‌گری» نیز در حوزه روان‌شناسی اجتماعی بر نقش محیط‌های اجتماعی در نگرش‌ها، ارزش‌ها، انگیزه‌ها و رفتارها تمرکز کرده است. فرضیه اصلی این دیدگاه این است که انسان‌ها از نظر بیولوژیکی، ذاتاً فعال و با انگیزه هستند (خصوصیاتی که نیاز به آموختن ندارند) اما در جریان رشد و در طول زمان تحت تأثیر محیط‌های اجتماعی قرار می‌گیرند و رشد می‌کنند [۹]. برای اینکه افراد بتوانند در جهت رشد سالم و بهزیستی روان‌شناختی عمل کنند، لازم است محیط اجتماعی‌شان به‌گونه‌ای باشد که به سه نیاز اساسی، یعنی نیاز به استقلال، شایستگی و ارتباط را که برای رشد و عملکرد بهینه ضروری هستند پاسخ بدهد [۵]؛ چنین نیازهایی در پی بودن با دیگران پاسخ داده می‌شوند [۱۰]. آنچه که کنش‌های ما را جهت ارضای این نیازها سمت و سو می‌دهد، انگیزه‌های درونی (تمایل درونی به منظور اکتشاف، تسلط و لذت بردن) و بیرونی (کلیه راهبردهای

## روش

### طرح پژوهش

پژوهش حاضر، پژوهشی کیفی و از نوع نظریه داده‌بنیاد بود. باتوجه به اینکه هدف نظریه داده‌بنیاد، کشف الگوها، فرایندها و درک چگونگی تعامل اجتماعی افراد در دنیای واقعی است [۲۲]، به منظور واریابی بنیان‌ها، فرآیند و فرجام ترس از در حاشیه ماندن، مناسب تشخیص داده شد.

### شرکت‌کنندگان

جامعه آماری پژوهش، کلیه جوانان مجرد ۱۸-۲۵ ساله و دچار ترس از در حاشیه ماندن در شهر مشهد بودند. نمونه‌گیری به روش هدفمند انجام شد. معیارهای ورود به پژوهش عبارت بودند از اینکه شرکت‌کنندگان در پرسش‌نامه پری‌بولسکی و همکاران [۲] نمره نشان‌دهنده ترس از در حاشیه ماندن را کسب کرده باشند، در خانواده‌ای بدون سابقه طلاق و ازدواج مجدد میان والدین زندگی کنند، والدین هر دو در قید حیات باشند، شرکت‌کنندگان توانایی لازم برای خواندن و نوشتن و بیان تجربیات شخصی خود را داشته باشند و با رضایت خود در پژوهش شرکت کنند. سابقه اعتیاد یا اختلالات روانی (به استناد گزارش‌دهی فرد و استفاده از پرسش‌نامه اختلالات روانی (SCL-90)، فوت یکی از والدین یا هر دوی آنان، سابقه طلاق و ازدواج مجدد والدین و ناتوانی در خواندن و نوشتن و بیان تجربیات شخصی نیز به‌عنوان معیارهای عدم ورود در نظر گرفته شدند. معیار خروج از پژوهش کسب نمره کمتر از خط برش در پرسش‌نامه پری‌بولسکی و همکاران [۲] و عدم تمایل به شرکت در مرحله مصاحبه بود.

به‌علاوه، به منظور تأمین مثلث‌سازی در جهت غنای یافته‌ها، از مصاحبه نیمه‌ساختاریافته با متخصصان روانشناسی و مشاوره دارای سابقه کار بالینی با مراجع جوان و نوجوان نیز بهره گرفته شد. ملاک ورود برای متخصصان، دارا بودن حداقل مدرک کارشناسی‌ارشد، حداقل ۵ سال سابقه کاری در حوزه نوجوان و بزرگسال و ارتباط مستقیم با جوانان دچار ترس از در حاشیه ماندن در نظر گرفته شد. بدین طریق و تا زمان اشباع داده‌ها، ۲۱ فرد جوان و ۵ متخصص انتخاب شدند. اطلاعات جمعیت‌شناختی شرکت‌کنندگان در **جدول شماره ۱ و ۲** گزارش شده است.

### جمع‌آوری داده‌ها

در گام ابتدایی پژوهش، فراخوانی مبنی بر شرکت در پژوهشی روان‌شناختی طراحی شده و در شبکه‌های اجتماعی تلگرام و اینستاگرام منتشر شد. سپس به منظور غربال کردن افرادی که به ترس از جا ماندن دچار هستند، پرسش‌نامه ترس از در حاشیه ماندن [۲] بر روی جوانان داوطلب اجرا شد. در مرحله اول، ۳۶ نفر داوطلب شدند. افرادی که نمره آنان در این پرسش‌نامه

تغییرات ایجاد شده در هنجارهای اجتماعی گروه همسالان و چند محوری شدن رسانه‌های اجتماعی برای دستیابی و پاسخگویی به نیازهای مختلفی چون آموزش، سرگرمی و سایر تجربه‌های فردی تأثیرگذارند و کاربران را به سمت استفاده از این شبکه‌ها سوق می‌دهند [۱۷]؛ اما به نظر می‌رسد گروهی از جوانان ۱۸-۲۵ ساله که از آنان به‌عنوان بزرگسالان در حال ظهور یاد می‌شود [۱۸]، بیشتر مستعد غوطه‌ور شدن در دنیای شبکه‌های اجتماعی هستند و همین امر می‌تواند همراه با پیامدهای بسیاری برای آن‌ها داشته باشد که از جمله آن‌ها، تجربه «ترس از در حاشیه ماندن» است [۲].

تمایل شدید به ماندن مداوم در ارتباط می‌تواند بالقوه خطرناک باشد؛ عوامل همبود از جمله افسردگی، تنهایی، نارضایتی از زندگی و اضطراب همگی با نشانگان فومو و استفاده از شبکه‌های اجتماعی به‌عنوان راهی سریع جهت ارضای نیازها رابطه دارند [۱۹]. از طرفی به هنگام بروز نشانگان «ترس از در حاشیه ماندن»، اثراتی از رفتارهای اجباری نیز در فرد مشاهده می‌شود. این رفتارهای اجباری به نوعی اعتیاد و وابستگی منجر خواهند شد؛ وابستگی مداوم و اجباری به یک فرآیند رفتاری که فرد مجبور است انجام دهد تا احساس رضایت کند [۲۰]. از آنجاکه نمی‌توان نقطه پایانی را برای این رفتارها در نظر گرفت، در نتیجه به‌صورت یک چرخه باطل درآمد و زمینه خودآزادگری و سوءاستفاده‌های رفتاری را ایجاد می‌کند [۲۱]. بدین ترتیب وسواس و اعتیاد حاصل نیز در کنار اضطراب بر تجارب ناخوشایند فرد می‌افزایند [۱۶].

مرور مطالعات انجام شده در این حوزه نشان می‌دهد پیامدهای منفی سندروم ترس از در حاشیه ماندن در بین مقالات مختلف به‌خوبی مورد بررسی قرار گرفته است، اما سازوکارهای شکل‌گیری این سندروم، فرآیندی که جوانان در طول مدت درگیری با آن طی می‌کنند و فرجامی که در انتظارشان خواهد بود، آن‌طور که باید بررسی نشده است. پرواضح است که برای تعدیل و کاهش پیامدهای منفی حاصل از سندروم ترس از در حاشیه ماندن، لازم است ابتدا نسبت به ریشه‌های آن که همان بنیان‌ها هستند و چگونگی عمل آن ریشه‌ها که فرآیند تجربه را تشکیل می‌دهند آگاهی داشته باشیم. هدف از پژوهش حاضر رسیدن به چنین آگاهی از خلال واریابی بنیان‌ها، فرآیند و فرجام تجربه ترس از در حاشیه ماندن است. آنچه بر اهمیت و ضرورت مطالعه حاضر می‌افزاید، فقدان چنین بررسی جامع‌نگرانه‌ای در بین جمعیت جوانان ایرانی است؛ از این‌رو، پژوهش حاضر در پی ارائه تبیینی است که با بهره‌گیری از نظریه داده‌بنیاد، بروز این پدیده در بین جوانان ایرانی را به موضوعی شفاف و قابل‌درک‌تر تبدیل کند.

جدول ۱. اطلاعات جمعیت شناختی جوانان شرکت‌کننده در پژوهش

شغل و تحصیلات	زمان تقریبی استفاده روزانه	مدت دسترسی به تلفن همراه	شغل و تحصیلات	سن	نمره T شاخص شدت کلی در آزمون SCL-90	جنسیت	کد شرکت‌کننده
کارشناسی-معلم	۷ ساعت	۱۰ سال	کارشناسی-معلم	۲۲ سال	۵۵	زن	۱
زیردیپلم-خانه‌دار	۸ ساعت	۷ سال	دانشجوی کارشناسی	۲۰ سال	۴۶	زن	۲
کارشناسی-ماما	۶ ساعت	۱۴ سال	دانشجوی کارشناسی‌ارشد	۲۴ سال	۴۱	مرد	۳
زیردیپلم-آزاد	۹ ساعت	۶ سال	دانشجوی کارشناسی	۱۸ سال	۳۸	زن	۴
کارشناسی-مهندس	۵ ساعت	۹ سال	دانشجوی کارشناسی	۲۰ سال	۵۹	مرد	۵
کارشناسی-کارمند	۱۰ ساعت	۸ سال	کارشناسی-فاقد شغل	۲۲ سال	۳۷	مرد	۶
کارشناسی-خانه‌دار	۷ ساعت	۱۰ سال	دانشجوی کارشناسی	۲۱ سال	۴۵	مرد	۷
دیپلم-خانه‌دار	۵ ساعت	۱۱ سال	کارشناسی-پرستار	۲۳ سال	۶۱	زن	۸
کارشناسی-خانه‌دار	۵ ساعت	۱۳ سال	دانشجوی کارشناسی‌ارشد	۲۵ سال	۵۶	زن	۹
کارشناسی-خانه‌دار	۸ ساعت	۷ سال	دانشجوی کارشناسی	۱۸ سال	۳۹	زن	۱۰
کارشناسی-گرافیکست	۹ ساعت	۱۰ سال	دانشجوی کارشناسی	۱۹ سال	۵۲	زن	۱۱
دیپلم-خانه‌دار	۶ ساعت	۵ سال	دانشجوی کارشناسی	۱۸ سال	۴۸	زن	۱۲
کارشناسی-خانه‌دار	۸ ساعت	۱۲ سال	دانشجوی کارشناسی	۲۱ سال	۲۶	مرد	۱۳
زیردیپلم-آزاد	۸ ساعت	۶ سال	دانشجوی کارشناسی	۱۸ سال	۴۳	مرد	۱۴
مادر	۷ ساعت	۱۱ سال	دانشجوی کارشناسی‌ارشد	۲۴ سال	۵۱	زن	۱۵
کارشناسی-خانه‌دار	۹ ساعت	۱۱ سال	دانشجوی کارشناسی	۲۲ سال	۴۴	مرد	۱۶
کارشناسی-خانه‌دار	۶ ساعت	۱۰ سال	دانشجوی کارشناسی	۲۳ سال	۶۰	مرد	۱۷
کارشناسی-خانه‌دار	۵ ساعت	۱۴ سال	دانشجوی کارشناسی	۲۵ سال	۴۷	مرد	۱۸
زیردیپلم-خانه‌دار	۷ ساعت	۸ سال	دانشجوی کارشناسی	۱۹ سال	۳۴	زن	۱۹
دیپلم-خانه‌دار	۸ ساعت	۱۰ سال	دانشجوی کارشناسی	۲۲ سال	۳۸	زن	۲۰
دیپلم-خانه‌دار	۷ ساعت	۹ سال	دانشجوی کارشناسی	۲۰ سال	۴۱	مرد	۲۱

مجله روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران

شیوه‌های نامی که پاسخ‌ها به حالتی از تکثر و اشباع برسد، تعداد آزمودنی‌ها به حد نصاب رسیده است که در این پژوهش با ۲۱ نفر انجام شد. میانگین زمان مصاحبه با فرزندان، ۷۰ دقیقه بود. در خصوص متخصصان نیز، فراخوانی منتشر و سپس با داوطلبان، مصاحبه انجام شد که به‌طور میانگین ۵۰ دقیقه به طول انجامید. اجرای روند مذکور با استفاده از ابزارهای زیر صورت گرفت:

یک انحراف‌معیار بالاتر از میانگین بود، وارد مرحله دوم پژوهش، یعنی انجام مصاحبه شدند. میانگین نمره و انحراف‌معیار مذکور، باتوجه‌به پژوهش بایرامی و همکاران [۲۳]، به ترتیب ۲۱ و ۶ در نظر گرفته شد. در ادامه، جلب رضایت آگاهانه شرکت‌کنندگان و دادن اطلاعات لازم به آن‌ها انجام شد و پس از جمع‌آوری اطلاعات جمعیت‌شناختی، مصاحبه به شکل بدون ساختار آغاز شد. در این

جدول ۲. اطلاعات جمعیت شناختی متخصصان شرکت‌کننده در پژوهش

کد شرکت‌کننده	رشته و مقطع تحصیلی	سابقه کاری	رویکرد مورد استفاده
۱	کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی	۸ سال	شناختی-رفتاری
۲	دکتری روانشناسی بالینی	۶ سال	روان‌درمانی پویایی کوتاه‌مدت
۳	دکتری مشاوره	۵ سال	طرحواره‌درمانی
۴	دکتری روانشناسی تربیتی	۱۲ سال	شناختی-رفتاری
۵	کارشناسی ارشد مشاوره خانواده	۱۴ سال	شناختی-رفتاری

مجله روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران

## پرسش‌نامه ترس از در حاشیه ماندن [۲]

## مصاحبه عمیق نیمه‌ساختار یافته (برای متخصصان)

برای مصاحبه با متخصصان از مصاحبه‌های نیمه‌ساختار یافته پیرامون موضوع ترس از در حاشیه ماندن استفاده شد. از متخصصان درخواست شد به‌جای استفاده از دانش نظری، پاسخ‌ها را مبتنی بر شواهد تجربی خود ارائه دهند و به توصیف واقعیت ترس از جا ماندن مبادرت ورزند. موضوعات اصلی مصاحبه‌ها توسط پژوهشگران و براساس یافته‌های مصاحبه با جوانان شرکت‌کننده و دغدغه‌های پژوهش شکل گرفت. بدین ترتیب، در این مصاحبه‌ها پس از بیان موضوع مورد پژوهش و شرحی از فرایند پژوهش، محورهای کلی زیر مورد بررسی قرار گرفتند: دیدگاه فرد متخصص نسبت به موضوع مورد پژوهش (ترس از در حاشیه ماندن را در بین جوانان چگونه می‌بینی؟)، تجربه وی از فرایند ترس از در حاشیه ماندن (در کار کردن با جوانانی که به چنین ترس‌هایی دچار هستند، چه تجربیاتی دارید؟)، نگاهی به شیوه‌ها و عوامل مؤثر بر ترس از در حاشیه ماندن (چه عوامل و مؤلفه‌هایی را در ابتدا به چنین ترس‌هایی مؤثر می‌دانید؟)، نگاهی به عوامل مداخله‌گر و پیشگیرانه در فرایند ترس از در حاشیه ماندن (وجود چه عوامل و مولفه‌هایی باعث می‌شود از جوانان در برابر چنین ترس‌هایی محافظت شود؟). توالی پرسش‌ها برای تمامی متخصصان یکسان نبوده و روند مصاحبه به پاسخ‌های متخصص شرکت‌کننده بستگی داشت.

## تجزیه و تحلیل داده‌ها

به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش استراوس و کوربین [۲۵] استفاده شد. در این روش، تجزیه و تحلیل داده‌ها به صورت مستمر، چرخشی و مقایسه‌ای، و هم‌زمان با جمع‌آوری آن‌ها انجام می‌گیرد؛ بدین ترتیب تحلیل داده‌های هر مرحله، روند نمونه‌گیری بعدی را تعیین می‌کند. در پژوهش حاضر نیز، تحلیل داده‌ها در چهار گام صورت گرفت. در گام نخست که کدگذاری باز و توسعه مفاهیم بر مبنای ویژگی‌ها و ابعادشان است، به کدگذاری متن مصاحبه‌ها، طبقه‌بندی و مفهوم‌سازی آن‌ها پرداخته شد، همچنین از نمودار برای غنای یافته‌ها و شناسایی ویژگی‌ها و ابعاد

این پرسش‌نامه، یک پرسش‌نامه خودگزارشی ۱۰ سؤالی و در قالب طیف لیکرت ۵ درجه‌ای از «اصلاً درمورد من درست نیست» (نمره ۱)، تا «کاملاً درمورد من درست است» (نمره ۵) است. عمده سؤالات به بررسی رضایت/نارضایتی فرد از خودش و عواطف او از حضور/عدم حضور در شبکه‌های اجتماعی پرداخته است. نمره بالاتر، نشانه ترس بیشتر است. پری‌بولسکی و همکاران [۲]، روایی آن را تأیید و پایایی‌اش را با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ در نمونه‌ای از دانشجویان ۰/۸۶ گزارش کرده‌اند. در ایران بایرامی و همکاران [۲۳] این پرسش‌نامه را ترجمه و هنجاریابی کردند؛ متخصصان روایی محتوایی آن را تأیید کرده‌اند و پایایی‌اش با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ، ۰/۸۷ به دست آمده است.

## پرسش‌نامه ویژگی‌های جمعیت شناختی

این پرسش‌نامه برای فرزندان حاوی اطلاعاتی از قبیل سن، شغل و تحصیلات، مدت زمان دسترسی به شبکه‌های اجتماعی مجازی، مدت زمان استفاده روزانه از شبکه‌های اجتماعی مجازی و شغل و تحصیلات پدر و مادر بود. از متخصصان نیز درباره رشته و مقطع تحصیلی آنان، سابقه کاری و رویکرد مورد استفاده‌شان سؤال شد.

## مصاحبه عمیق بدون ساختار (برای جوانان ۱۸-۲۵ ساله)

این نوع مصاحبه، گفت‌وگوی هدف‌دار و دو جانبه‌ای است که هدف آن استنباط عمیق جزئیاتی است که بتوان از آن‌ها در تجزیه و تحلیل استفاده کرد. بدین ترتیب این امکان ایجاد می‌شود که شرکت‌کننده بتواند تجربیات خود را در مورد پدیده مورد نظر کاملاً توضیح دهد [۲۴]. از این رو در پژوهش حاضر، برای شروع مصاحبه از شرکت‌کننده درخواست می‌شد درباره ترس خودش از در حاشیه ماندن، هر آنچه را که تجربه کرده و چگونگی این تجربه توضیح بدهد. در ادامه از خلال توضیحات شرکت‌کننده، سؤالاتی برای کنکاش بیشتر موضوع پرسیده می‌شد.



## بنیان‌ها

### مقاله اصلی اول: نابسندگی خانواده

مطابق اظهارات شرکت‌کنندگان و با نگاهی جامع به مجموع مصاحبه‌ها، وجود یک پیشینه خانوادگی آسیب‌زا در تجربه «ترس از در حاشیه ماندن» مؤثر است؛ به نظر می‌رسد در این پیشینه خانوادگی، هریک از اعضا و سیستم خانواده به‌عنوان یک کل واحد، هریک به سهم خود نقش دارند. نابسندگی نقش پدر، نابسندگی نقش مادر، همشیران مشکل‌ساز و جو عاطفی نامطلوب خانواده، مقوله‌های فرعی بیانگر چنین نقش‌هایی بودند.

### نابسندگی نقش پدر

ضعف فردی پدر، اعتیاد پدر، اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی، سبک فرزندپروری سهل‌گیرانه و پدر بی‌تفاوت نسبت به فرزند، از جمله مفاهیمی بودند که شرکت‌کنندگان درباره پدر خود بدان اشاره کرده بودند؛ به‌طورمثال شرکت‌کننده ۴ اظهار کرد: «بابای من سر کار که نمیره، خودش هم کلا همیشه روی مبل دراز کشیده و در حال چک کردن گوشیه، به کار هیچ کس هم کاری نداره، منم از صبح تا شب با گوشی باشم و از اتاق بیرون نیام، انگار نه انگار.»

### نابسندگی نقش مادر

درخصوص نقش مادر در دچار شدن جوانان به ترس از در حاشیه ماندن، برخی تفاوت‌هایی با نقش پدر مشاهده شد؛ مطابق اظهارات شرکت‌کنندگان، به نظر می‌رسد عمده‌ترین تفاوت آن است که پدر سهل‌گیر و بی‌تفاوت نسبت به فرزند و مادر سخت‌گیر و سرکوب‌کننده، در شکل‌گیری چنین تجربه‌ای برای فرزند نقش دارند. ضعف فردی مادر، مادر بیش‌حمایتگر، سبک فرزندپروری سخت‌گیرانه، اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی و مادر سرکوب‌گر از جمله مفاهیم مرتبط با نابسندگی مادر بودند. به‌طورمثال شرکت‌کننده ۷: «مامانم همیشه در حال تنبیه و تنبه من بودا همش سرم داد می‌زد که این کار رو بکن، این کار رو نکن، من برای اینکه از شر این دعوها راحت بشم، به اینستاگرام پناه می‌بردم.»

### همشیران مشکل‌ساز

به نظر می‌رسد عمده‌ترین دلیل تجربه ترس از در حاشیه ماندن که با خواهر و برادرها مرتبط است، مقایسه شدن فرزند دچار ترس از در حاشیه ماندن با سایر فرزندان حاضر در خانواده باشد، به‌علاوه تعدد فرزندان و ارجحیت فرزند پسر بر فرزند دختر نیز در اظهارات شرکت‌کنندگان به چشم می‌خورد. اهمیت ترتیب تولد، مقایسه شدن با هم‌شیران، تفاوت فرزند دختر و پسر از جمله مفاهیم گویای این مقایسه شدن بودند. به‌طورمثال شرکت‌کننده ۱۰: «من از وقتی یادم میاد همیشه خواهر بزرگترم رو توی سر من می‌زدند! چون اون یک بچه سر به راه و بله چشم قربان‌گو

مفاهیم استفاده شد. سپس به منظور سازمان دادن به داده‌ها و ایجاد نظریه، تحلیل داده‌ها برای زمینه صورت گرفت؛ یعنی به بررسی نسبت‌ها و روابط میان مقوله‌ها و شناسایی شرایط ایجاد و تداوم مسئله اصلی پژوهش که همان ترس از در حاشیه ماندن است، کنش‌ها و کنش‌های متقابل در برابر آن و پیامدهای حاصل از آن‌ها پرداخته شد. در داده‌ها و نتایج پژوهش کیفی، ادعای تعمیم‌پذیری به کل جامعه وجود ندارد؛ بلکه بخشی از ادراک و تجربه واقعی شرکت‌کنندگان را عرضه می‌کند؛ پژوهش حاضر نیز این‌گونه است.

## پایایی و روایی

در پژوهش‌های کیفی برای سنجش روایی و پایایی از ملاک موثق بودن استفاده می‌شود [۲۶]. این ملاک‌ها نیز در پژوهش حاضر مورد توجه قرار گرفته‌اند:

- به منظور معتبر بودن ابزار که معادل روایی درونی است، از روش تحقیق، روش جمع‌آوری و تحلیل داده متناسب با پدیده مورد بررسی و هدف تحقیق استفاده شد. از سؤالات تکراری نیز برای روشن‌تر شدن سؤالات و جزئیات مربوطه، همچنین برای رفع کج‌فهمی پژوهشگر از صحبت‌های شرکت‌کنندگان و آشکار شدن تناقض‌های احتمالی استفاده شد.

- به منظور فراهم شدن زمینه انتقال‌پذیری که معادل روایی بیرونی است، ویژگی‌های جمعیت‌شناختی شرکت‌کنندگان، سؤالات مطرح‌شده، زمان و جزئیات مصاحبه و روش تحلیل داده‌ها شرح داده شدند.

- اطمینان‌پذیری که معادل پایایی در پژوهش‌های کیفی است با تشریح کامل مراحل تحقیق انجام شد تا پژوهشگران در آینده بتوانند آن را تکرار کنند.

- قابلیت تصدیق در پژوهش حاضر به کمک مشورت با اساتید و دانشجویان آشنا به روش کیفی درباره کدگذاری‌ها و تحلیل داده‌ها انجام شد.

## یافته‌ها

براساس نتایج به‌دست‌آمده از پژوهش، بنیان‌ها، فرآیند و فرجام ترس از در حاشیه ماندن در فرزندان بزرگسال ایرانی در قالب ۱ مقوله محوری تلاش برای دستیابی به ادراک کفایت خود، ۸ مقوله اصلی شامل نابسندگی خانواده، بسترهای فردی ترس از در حاشیه ماندن، زیست اجتماعی چالش‌برانگیز، تداوم بخش‌های ترس از در حاشیه ماندن، ناکامی‌های ایجادشده، کامیابی‌های کوتاه‌مدت، غرق شدن در ترس از در حاشیه ماندن و نجات از ترس در حاشیه ماندن و ۲۱ مقوله فرعی تحلیل شدند. مقوله‌های محوری، اصلی و فرعی و مفاهیم هر مقوله در جدول شماره ۳ ارائه شده و در ادامه نظر شرکت‌کنندگان در توضیح این مقوله‌ها بیان شده است.

جدول ۳. مقوله‌های محوری، اصلی و فرعی و مفاهیم استخراج شده از تجربه شرکت‌کنندگان

تلاش برای دستیابی به ادراک کفایت خود			
مفاهیم	مقوله فرعی	مقوله اصلی	جزء پارادایمی
ضعف فردی پدر، اعتیاد پدر، اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی، سبک فرزندپروری سهل‌گیرانه، پدر بی‌تفاوت	نابسندهی نقش پدر		
ضعف فردی مادر، مادر بیش‌حمایتگر، سبک فرزندپروری سخت‌گیرانه، اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی، مادر سرکوب‌گر	نابسندهی نقش مادر		
اهمیت ترتیب تولد، مقایسه شدن با هم‌شیران، تفاوت فرزند دختر و پسر	هم‌شیران مشکل‌ساز	نابسندهی خانواده	
ارتباط والد-فرزندی ناسالم، انتظارات فراتر از توان فرزند، مشاجرات بین والدین، نازرنده‌سازی موفقیت‌های فرزند، نادیده‌نگاری تفاوت‌های نسلی با فرزند	جو عاطفی نامطلوب خانواده		
احساس ناتوانی، احساس بی‌ارزشی	خودپنداره منفی		
طرد/بهریدگی، تظاهرات دل‌بستگی نالایمن، چسبندگی عاطفی	نالایمی	بسترهای فردی ترس از در حاشیه ماندن	بنیان‌ها
فقدان ارزش شخصی‌سازی شده، جست‌وجوی هدف در زندگی دیگران، تقلیدهای مکرر، غبطه خوردن به افراد مشهور	هویت سردرگم		
مقایسه شدن با هم‌کلاسی‌ها، اضطراب‌های کنکور، نظام آموزشی رقابت‌محور، معلمان	مدارس تک‌بعدی‌نگر		
عدم آمادگی برای تصمیمات مهم، عدم آمادگی برای فعالیت چندجانبه، مهاجرت و مشوق‌های آن، کم‌آگاهی نسبت به فعالیت‌های مقتضی دانشگاه، سردرگمی در امکان فعالیت‌های متعدد دانشگاه	دشواری سازگاری با دانشگاه	زیست اجتماعی چالش‌برانگیز	
نیاز به شبیه شدن به گروه همسالان، مقایسه خود با همسالان برجسته‌تر	همسالان ناهمتا		
ارتباط با همسالان دچار ترس از در حاشیه ماندن اختلاف طبقاتی با افراد پیگیری شده در فضای مجازی، ادراک جایگاه پایین‌تر خانواده	نارضایتی از طبقه اجتماعی ادراک شده		
سهولت دسترسی به فضای مجازی، جست‌وجو برای محتویات مورد علاقه شخصی، شکل ظاهری و الگوریتم جذاب شبکه‌های مجازی، سهولت ارتباطات مجازی	جذابیت فضای مجازی	تداوم بخش‌های ترس از در حاشیه ماندن	
تشویق شدن به حضور مداوم در شبکه‌های اجتماعی، مطلوبیت اطلاع از اخبار افراد مشهور در فضای مجازی، مطلوبیت ارائه جزئیات زندگی خود و دریافت اطلاعات دیگران	تشویق همسالان		
پتانسیل ابتلا به اختلالات افسردگی، پتانسیل ابتلا به اختلالات اضطرابی، پتانسیل ابتلا به اختلالات خوردن، پتانسیل ابتلا به اختلالات خواب	آسیب‌پذیری روانی	ناکامی‌های ایجاد شده	فرآیند
محدودیت پرداختن به وظایف و فعالیت‌های سودمند شخصی، محدود شدن زمان استراحت، محدودیت پرداختن به علایق شخصی و اوقات فراغت سالم	تغییر برنامه‌های زندگی		
اطمینان ناشی از مطلع شدن از جزئیات فعالیت‌های دیگران، خوشحالی از شکست یا رکود احتمالی افراد مورد پیگیری، آرامش یافتن از هم‌ترازی ادراک شده با دیگران	آسودگی	کامیابی‌های کوتاه‌مدت	
انگیزه موقتی برای پیشرفت شخصی، هیجانی شدن و اتخاذ تصمیمات غیرواقعی‌بینانه	خودانگیزی کوتاه‌مدت		
دشواری دست کشیدن از چک کردن مداوم تلفن همراه، اعتیاد به تلفن همراه، اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مجازی، ترک کردن و عود مکرر به فضای مجازی	درماندگی اعتیادگونه	غرق شدن در ترس از در حاشیه ماندن	
پیشانی از عدم دسترسی به اینترنت، مشکلات بینایی، تجربه نشانه‌های جسمانی پایدار ناشی از اضطراب	تغییرات روانی-جسمی		فرجام
کشف تفاوت‌های واقعیت با محتوای نمایش داده شده در فضای مجازی، آگاهی به نمایش خود غیرواقعی افراد در فضای مجازی، آگاهی به نمایش خوبی صرف در فضای مجازی و پنهان کردن بدی‌ها	ادراک نمایشی بودن فضای مجازی	نجات از ترس از در حاشیه ماندن	
شناسایی نقاط قوت شخصی، پذیرش نقاط ضعف خود در عین تلاش برای ارتقا	پذیرش خود		

فقدان ارزش شخصی‌سازی‌شده، جست‌وجوی هدف در زندگی دیگران، تقلیدهای مکرر و غبطه خوردن به افراد مشهور از جمله مفاهیم گزارش‌شده شرکت‌کنندگان بودند که نشان می‌دادند دوران نوجوانی و فرآیند شکل‌گیری هویت در این گروه از فرزندان با نقصان همراه بود و این امر یکی از عواملی بود که باعث شد آنان زندگی دیگران، تصمیمات و تجربیات آنان را مفیدتر و پربارتر از خود بدانند و به شکل مداومی خواهان پیگیری آن باشند. به‌طورمثال شرکت‌کننده ۱۴: «من هنوزم که هنوزم نمی‌دونم می‌خوام با زندگی چیکار کنم، هر وقت توی اینستاگرام می‌بینم مثلاً فلان دوستم که همسن منه یا از من کوچیک‌تره، یک موفقیت به دست آورده، غبطه می‌خورم، خودم رو سرزنش می‌کنم که من تا الان هیچ کار مهمی توی زندگی انجام ندادم.»

مقوله اصلی سوم: زیست اجتماعی چالش‌برانگیز

در کنار پیشینه فردی شرکت‌کنندگان که غالباً ریشه در دوران کودکی آنان داشت، به نظر می‌رسد ورود آنان به اجتماعات کوچکی چون مدرسه و ارتباط با همسالان و سپس دانشگاه و جامعه، نیز مسائل جدیدی را برایشان ایجاد کرده و بر ترس آنان از در حاشیه ماندن دامن زده است. تحصیل در مدرسه، تحصیل در دانشگاه، ارتباط با همسالان و طبقه اجتماعی خانواده، از جمله مقوله‌های فرعی مرتبط بودند.

#### مدارس تک‌بعدی نگر

تجربه شرکت‌کنندگان از گذراندن دوران مدرسه در قالب مفاهیم مقایسه شدن با همکلاسی‌ها، اضطراب‌های کنکور، نظام آموزشی رقابت‌محور و معلمان مقایسه‌گر دسته‌بندی شدند. پرواضح است که در این خصوص، برخی کاستی‌ها متوجه نظام آموزشی است و برخی نیز مربوط به شیوه مواجهه شرکت‌کنندگان با این کاستی‌هاست که باعث شد به شکل ترس از در حاشیه ماندن پاسخ بدهند. به‌طورمثال شرکت‌کننده ۸: «من زمان کنکور، نمره و تراز آزمون‌هایی که می‌دادیم خیلی برای مدرسه و معلم‌هامون مهم بود، اونقدر که احترامی که به بچه‌ها می‌داشتن براساس این ترازها بود، اوایل خیلی ترازهای خوبی می‌گرفتم، بعد به خاطر مشکلات خانوادگی که برام پیش اومد خیلی افت کردم، و این باعث شد از چشم همه بیفتم، دوستم همیشه ترازهاش رو توی اینستاگرام می‌داشت، منم انگار معتاد شده بودم، روزهای جمعه همش توی اینستاگرام منتظر بودم که این ترازش رو بذاره، ببینم.»

#### دشواری سازگاری با دانشگاه

به نظر می‌رسد جوانان شرکت‌کننده در پژوهش، با رسیدن به دانشگاه، برای پاسخگویی به مقتضیات دانشگاه، زندگی دانشجویی و وظایف تحولی اوایل بزرگسالی نیز آماده نبوده‌اند و این عدم آمادگی، خود سرمنشأ تجربه مشکلات جدیدی

بود ولی من شیطون و کنجکاو بودم، کنجکاو سرک کشیدن تو کار بقیه‌ها»

#### جو عاطفی نامطلوب خانواده

علاوه‌بر نقش هریک از اعضای خانواده در شکل دادن به ترس از در حاشیه ماندن، کل واحد خانواده نیز در چنین ترس‌هایی نقش داشت؛ ارتباط والد-فرزندی ناسالم، انتظارات فراتر از توان فرزند، مشاجرات بین والدین، ناززنده‌سازی موفقیت‌های فرزند و نادیده‌انگاری تفاوت‌های نسلی با فرزند از جمله این مفاهیم بودند. به‌طورمثال شرکت‌کننده ۲۱: «مامان و بابای من انقدر توی سر و کله هم می‌زدند و همیشه توی خونه دعوا بود که من برای اینکه نشنوم، همش توی اتاق بودم، خب تنها توی اتاق چیکار کنم، با گوشی بودم و می‌دیدم هم‌سن‌وسال‌های من چه زندگی‌های آرومی دارند، غصه می‌خوردم.»

مقوله اصلی دوم: بسترهای فردی ترس از در حاشیه ماندن

علاوه‌بر نقش خانواده، مطابق اظهارات شرکت‌کنندگان، خود آنان و شرایط فردی و اجتماعی‌شان نیز در چنین تجربه‌ای برایشان نقش داشته است؛ از لحاظ فردی، خودپنداره منفی، نایمینی و هویت سردرگم از جمله عوامل مؤثر بودند.

#### خودپنداره منفی

ریشه شکل‌گیری چنین خودپنداره‌ای را می‌توان در سال‌های ابتدایی زندگی شرکت‌کنندگان جست‌وجو کرد؛ احساس ناتوانی و احساس بی‌ارزشی دو مورد از مفاهیم گزارش‌شده مرتبط با خودپنداره بودند. به‌طورمثال شرکت‌کننده ۱۵: «من همیشه یک احساس ضعف درونی داشتم، احساس اینکه نمی‌تونم کارهای بزرگ و مهم و سخت رو انجام بدم، به خاطر همین کم‌کم هر کاری برام سخت می‌شد؛ دنبال انجامش نمی‌رفتم و خودم رو با چیزای الکی مثل گوشی و بازی و اینا سرگرم می‌کردم.»

#### نایمینی

نایمینی نیز از جمله مقوله‌هایی بود که در زندگی شرکت‌کنندگان سابقه طولانی‌مدتی داشته و ترس از در حاشیه ماندن، یکی از تظاهرات و آسیب‌های ایجادشده به دنبال آن بود. طرد/بپردگی، تظاهرات دل‌بستگی نایمینی و چسبندگی عاطفی از جمله مفاهیم مرتبط بودند. به‌طورمثال شرکت‌کننده ۱۹: «من اعتقاد دارم یک آدم دوست نداشتنی‌ام که برای هیچ‌کس جذاب نیست با من در ارتباط باشه، به خاطر همین سمت دوستی با آدم‌ها نمی‌رم، اما چون دلم می‌خواد باهاشون در ارتباط باشم و ازشون بیشتر بدونم، همش اون‌ها رو توی شبکه‌های اجتماعی پیگیری می‌کنم.»

#### هویت سردرگم



### جذابیت فضای مجازی

یکی از عواملی که باعث شد شرکت‌کنندگان تمایل داشته باشند به‌طور مداوم به شبکه‌های اجتماعی سر بزنند، جذابیت این فضا بوده است. سهولت دسترسی به فضای مجازی، جست‌وجو برای محتویات موردعلاقه شخصی، شکل ظاهری و الگوریتم جذاب شبکه‌های مجازی و سهولت ارتباطات مجازی، از جمله مفاهیم مرتبط در این زمینه بودند. به‌طورمثال شرکت‌کننده ۹: «گوشی و فضای مجازی، یک خوبی، یا شاید یک بدی که داره اینه که خیلی ساده در دسترسه، کافیه دو تا دکمه رو بزنی و به هر مطلبی که بخوای دسترسی داشته باشی، یعنی من فکر می‌کنم اگه برای همین چک کردن همیشگی گوشی هم لازم بود به زحمت بیفتم، شاید کمتر این کار رو می‌کردم، خب جالب هم هست دیگه، حداقل برای من از کتاب خوندن جذاب‌تره.»

### تشویق همسالان

دومین عامل مؤثر مطرح‌شده توسط شرکت‌کنندگان، تشویق شدن به حضور مداوم در شبکه‌های اجتماعی توسط همسالان‌شان، مطلوبیت اطلاع از اخبار افراد مشهور در فضای مجازی و مطلوبیت ارائه جزئیات زندگی خود و دریافت اطلاعات دیگران بود. به نظر می‌رسد این عامل بیشتر در دوران نوجوانی که همسالان اهمیت زیادی برای‌شان دارند، برای آنان مطرح می‌شود و سپس در سال‌های بعدی نیز ادامه می‌یابد به‌طورمثال شرکت‌کننده ۱۶: «بین دوست‌هامون هم خوب بود که یک سری اطلاعاتی از مثلاً فلان شخص مشهور داشته باشیم، مثلاً دوستم میومد کلاس می‌گفت من دیشب تا ساعت ۳ بیدار بودم و منتظر بودم آقای... (بازیگر معروف)، از همسر جدیدش توی اینستاگرام رونمایی کنه، منم تشویق می‌شدم بیشتر و زودتر از اون پیگیری کنم.»

### مقوله اصلی پنجم: ناکامی‌های ایجادشده

ترس از در حاشیه ماندن و نوعی احساس کهنتری (حقارتی) که تقریباً همیشه با شرکت‌کنندگان همراه بوده؛ ناکامی‌هایی را نیز در سایر جنبه‌ها متوجه آنان ساخته است؛ آسیب‌پذیری روانی و تغییر برنامه‌های زندگی از جمله این ناکامی‌ها بودند.

### آسیب‌پذیری روانی

آمادگی ابتلا به اختلالات افسردگی، آمادگی ابتلا به اختلالات اضطرابی، آمادگی ابتلا به اختلالات خوردن و آمادگی ابتلا به اختلالات خواب، از جمله مواردی بودند که شرکت‌کنندگان بدان اذعان کردند. قابل درک است وقتی فرد به‌طور مداوم در پی دنبال کردن شبکه‌های اجتماعی مجازی و کنترل افراد خاصی در چنین فضاهایی باشد- با این تصور که خودش در جایگاه پایین‌تری نسبت به آنان قرار دارد- مستعد ابتلا به اختلالات افسردگی،

شده بود. عدم آمادگی برای تصمیمات مهم، عدم آمادگی برای فعالیت چندجانبه، مهاجرت و مشوق‌های آن، کم‌آگاهی نسبت به فعالیت‌های مقتضی دانشگاه و سردرگمی در امکان فعالیت‌های متعدد دانشگاه از جمله مشکلاتی بود که گزارش شدند و در تجربه ترس از در حاشیه ماندن نقش داشته‌اند. به‌طورمثال کد ۱۱: «من دانشگاه هم که اومدم، باز همش فکر می‌کردم از بقیه عقب‌ترم، نمی‌دونستم یک دانشجوی خوب چیکارها می‌کنه، توی اینستاگرام این دانشجوی‌بلاگرها رو دنبال می‌کردم، فکر می‌کردم اونا موفق‌اند ولی نمی‌دونستم چطوری میشه موفق بودا!»

### همسالان ناهمتا

این مقوله فرعی به روابط اجتماعی شرکت‌کنندگان و ادراک جایگاه پایین‌تر برای خود نسبت به همسالان اشاره می‌کند؛ نیاز به شبیه شدن به گروه همسالان، مقایسه خود با همسالان برجسته‌تر از جمله مفاهیم مرتبطی بودند که باعث می‌شدند شرکت‌کنندگان با هدف بهبود جایگاه خود در میان همسالان‌شان، مدام به دنبال پیگیری آنان و تلاش برای شبیه شدن به آنان باشند. به‌علاوه، دوستی با همسالان دچار ترس از در حاشیه ماندن نیز در تشدید و تداوم ترس‌های شرکت‌کنندگان نقش داشت. به‌عنوان مثال شرکت‌کننده ۱۷: «من هیچ‌وقت فرد شاخص و محبوبی نبودم، نه برای خانواده، نه توی مدرسه، نه توی دانشگاه، نه بین دوست‌هام، هیچ‌وقت! ولی دل‌م می‌خواد ببینم آدم‌های محبوب و مشهور چطوری هستن، برای اینه که مدام اونا رو دنبال می‌کنم.»

### نارضایتی از طبقه اجتماعی ادراک‌شده

ادراک غیررضایت‌بخش از طبقه اجتماعی خانواده نیز عامل دیگری بود که باعث ایجاد احساس ضعف در شرکت‌کنندگان می‌شد. اختلاف طبقاتی با افراد پیگیری‌شده در فضای مجازی و ادراک جایگاه اجتماعی-اقتصادی پایین‌تر خانواده از جمله مفاهیم گزارش‌شده شرکت‌کنندگان بودند. به‌طورمثال شرکت‌کننده ۲۰: «من پدرم شغل خیلی معمولی داره و مادرم خانه‌داره، کلاً یک خانواده متوسط رو به پایینی هستیم، من بیشتر توی دوران نوجوانی، الان نه خیلی، ولی اون موقع دوست داشتم زندگی سطح بالایی داشته باشیم، ولی خب نداشتیم، به خاطر همین توی فضای مجازی، با حسرت به زندگی بقیه سرک می‌کشیدم.»

### -فرآیند

### مقوله اصلی چهارم: تداوم‌بخش‌های ترس از در حاشیه ماندن

مطابق اظهارات شرکت‌کنندگان، علاوه بر عوامل ذکرشده که در شکل‌گیری ترس آنان از در حاشیه ماندن نقش داشته است، عواملی نیز وجود داشته که باعث تداوم چنین ترس‌هایی شده است؛ جذابیت فضای مجازی و تشویق همسالان از جمله این عوامل بودند.

اضطرابی، خواب یا خوردن شود. به‌طورمثال شرکت‌کننده ۱۲: «اینستاگرام رو باز می‌کردم، حتی مثلاً می‌دیدم دوستم فلان مسافرت رو رفته و عکس‌هاش رو گذاشته، تا یک هفته افسرده بودم، یا توی یک دوره دیگه‌ای، انقدر شب‌ها توی اینستاگرام می‌چرخیدم که کلاً خوابم به هم ریخته بود.»

#### تغییر برنامه‌های زندگی

چنین ترس‌ها و متعاقب آن پیگیری‌های مداومی که شرکت‌کنندگان نسبت به برخی افراد در فضای مجازی داشتند، باعث شده بود آنان از پیشبرد برنامه‌های زندگی خود باز بمانند. محدودیت پرداختن به وظایف و فعالیت‌های سودمند، محدود شدن زمان استراحت و محدودیت پرداختن به علایق شخصی و اوقات فراغت سالم، از جمله تغییرات و تداخلات ایجادشده در برنامه‌های شرکت‌کنندگان بود. به‌طورمثال شرکت‌کننده ۱۸: «خب معلومه دیگه، انقدر من به گوشی اعتیاد پیدا کرده بودم که نمی‌تونستم ۱ ساعت کامل بدون گوشی باشم و این طبیعتاً تایم استراحت و درس و مشق و کارهای دیگه من رو گرفته بود.»

#### مقوله اصلی ششم: کامیابی‌های کوتاه‌مدت

مطابق اظهارات شرکت‌کنندگان به نظر می‌رسد در کنار ناکامی‌های ذکرشده، برخی کامیابی‌های سطحی و کوتاه‌مدت نیز به دنبال حضور مداوم در شبکه‌های ارتباطی، برای آنان به ارمغان آمده است. آسودگی و خودانگیزی کوتاه‌مدت از جمله این کامیابی‌ها بودند.

#### آسودگی

مطابق اظهارات شرکت‌کنندگان، در صورتی که بعد از پیگیری مداوم و تا حدی طولانی‌مدت برخی از افراد شاخص در فضاهای ارتباطی مجازی، شرکت‌کنندگان تغییر برجسته‌ای در زندگی آن افراد مشاهده نکرده باشند، یا حتی نوعی شکست و ناخشنودی در آنان ببینند و بدین ترتیب، چندان خودشان را در جایگاه پایین‌تری نسبت به آن افراد ندیده باشند، احساس آسودگی به آنان دست می‌دهد. اطمینان ناشی از مطلع شدن از جزئیات فعالیت‌های دیگران، خوشحالی از شکست یا رکود احتمالی افراد مورد پیگیری و آرامش یافتن از هم‌ترازی ادراک‌شده با دیگران، از جمله مفاهیم گویای این امر بودند. به‌طورمثال شرکت‌کننده ۱۰: «اینستاگرام رو باز می‌کردم، دعا دعا می‌کردم اون شخص خاصی که تقریباً رقیب من بود، کار شاقی نکرده باشه، و وقتی چیزی توی صفحه‌اش نداشته بود، با خودم می‌گفتم آخیش! اینم کاری نکرده!»

#### خودانگیزی کوتاه‌مدت

علاوه بر آسودگی ذکرشده، نوعی انگیزه گرفتن برای شروع

دوباره نیز در تجربیات شرکت‌کنندگان به چشم می‌خورد؛ اما از این جهت که چنین انگیزه‌گرفتنی، هیجانی و بر پایه رقابت و نه با هدف رشد شخصی بود، کوتاه‌مدت و غیرمؤثر جلوه می‌کرد. انگیزه موقتی برای پیشرفت شخصی، هیجانی شدن و اتخاذ تصمیمات غیرواقعی‌بینانه، از جمله مفاهیم مرتبط با این مقوله فرعی بودند. به‌طور مثال شرکت‌کننده ۱۳: «می‌رفتم می‌دیدم فلان شخص، که دو سه سال پیش هم‌کلاسی من بوده، یک دانشگاه خوب اپلای کرده و الان خارج از کشوره، می‌گفتم فردا میرم کلاس زبان ثبت‌نام می‌کنم، منم زبان می‌خونم و میرم، حتی می‌رفتم کلاس هم ثبت‌نام می‌کردم، ولی ادامه نمی‌دادم.»

#### - فرجام

#### مقوله اصلی هفتم: غرق شدن در ترس از در حاشیه ماندن

به نظر می‌رسد انتهای چنین تجربی آن است که یا فرد در این ترس‌ها غرق شده و نوعی درماندگی اعتیادگونه و تغییرات روانی-جسمانی ناشی از آن را تجربه می‌کند و یا اینکه موفق می‌شود خود را از تداوم چنین ترس‌هایی نجات بدهد. این غرق شدن و نجات یافتن در قالب مقوله‌های هفتم و هشتم مورد بررسی قرار گرفته‌اند. برخی شرکت‌کنندگان پژوهش، غرق شدن را تجربه کرده بودند و برخی موفق شده بودند از آن نجات بیابند.

#### درماندگی اعتیادگونه

یکی از مصادیق غرق شدن در ترس از در حاشیه ماندن، درماندگی اعتیادگونه‌ای بود که برخی شرکت‌کنندگان تجربه کرده بودند. آنان درماندگی خود را در قالب مفاهیمی مانند دشواری دست کشیدن از چک کردن مداوم تلفن همراه، اعتیاد به تلفن همراه، اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مجازی، ترک کردن و عود مکرر به فضای مجازی بیان کردند. به‌طورمثال شرکت‌کننده ۱۱: «شاید بیشتر از ۳۰ بار همه شبکه‌های اجتماعی روی گوشیم رو پاک کردم، به دو روز نکشیده دوباره همشون رو نصب کردم! هم دلم می‌خواد از دست منشأ این پریشونی‌ها راحت بشم، هم نمی‌تونم.»

#### تغییرات روانی-جسمانی

به مانند هر نوع اعتیاد دیگری، نیاز مفرط به حضور مداوم در شبکه‌های ارتباطی نیز برخی تغییرات روانی-جسمانی برای شرکت‌کنندگان ایجاد کرده بود. پریشانی از عدم دسترسی به اینترنت، مشکلات بینایی و تجربه نشانه‌های جسمانی پایدار ناشی از اضطراب از جمله این تغییرات گزارش شدند. به‌طورمثال شرکت‌کننده ۲: «یک تایمی بود که اینترنت‌ها قطع شده بود و فیلتر هم شدید بود، اون بازه خیلی برای من سخت‌تر گذشت، چون عملاً به هیچ چیزی دسترسی نداشتم و خیلی کلافه بودم.»

## مقاله اصلی هشتم: نجات از ترس از در حاشیه ماندن

گروه دیگری از شرکت‌کنندگان پژوهش حاضر موفق شده بودند خود را از گرداب ترس از در حاشیه ماندن نجات بدهند، به نظر می‌رسد ادراک نمایشی بودن فضای مجازی و پذیرش خود در این موفقیت آنان مؤثر بوده است.

## ادراک نمایشی بودن فضای مجازی

شرکت‌کنندگان اظهار می‌کردند بعد از گذشت یک دوره چند ساله از حضور آنان در فضاهای ارتباطی مجازی، متوجه غیرواقعی و اغراق‌آمیز بودن این فضاها شده‌اند و این امر در تلاش آنان برای کاهش زمان حضورشان در چنین فضاهایی مؤثر بوده است. کشف تفاوت‌های واقعیت با محتوای نمایش داده‌شده در فضای مجازی، آگاهی به نمایش خود غیرواقعی افراد در فضای مجازی، آگاهی به نمایش خوبی صرف در فضای مجازی و پنهان کردن بدی‌ها از جمله مفاهیم مرتبط در این زمینه بودند. به‌طورمثال شرکت‌کننده ۱۵: «هر کسی که حتی یک مدت کوتاه چند ماهه توی فضای مجازی بچرخه، متوجه میشه که همیشه زندگی یک آدم سراسر خوش‌بختی و خوشحالی باشه و حتماً بقیه هم بدبختی‌های خودشون رو دارند، حالا شاید کمتر یا بیشتر باشه، ولی بالاخره هست و این خودش خیلی کمک می‌کنه که همش احساس نکنی از اونا پایین‌تری یا نخوای هی اونا رو چک کنی.»

## پذیرش خود

در کنار ادراک نمایشی بودن فضای مجازی، دستیابی شرکت‌کنندگان به پذیرش خود واقعی‌شان، با وجود کاستی‌ها و توانمندی‌های موجود، به آنان کمک کرده بود بر ترس خود از در حاشیه ماندن فائق شوند. شناسایی نقاط قوت شخصی و پذیرش نقاط ضعف خود در عین تلاش برای ارتقاء آن‌ها از جمله مفاهیم گزارش شده شرکت‌کنندگان بودند. به‌طورمثال شرکت‌کننده ۲: «آخرش آدم باید خودش رو دوست داشته باشه، با تمام خوبی‌ها و بدی‌هاش! من از یک جایی به بعد از این همه سرزنش خودم و دوست نداشتن خودم خسته شدم، مثل اینکه خودم رو بغل کنم، بگم عیبی نداره، تو هم خوبی، این بدی‌ها رو هم داری، سعی کن جبران کنی، ولی الانم خوبی!».

## یکپارچه‌سازی مقوله‌ها

نخستین گام در یکپارچه‌سازی مقوله‌ها، تعیین مقوله‌محوری است. برای یافتن مقوله‌محوری، ابتدا مسئله اصلی شرکت‌کنندگان مشخص شد؛ در پژوهش حاضر، مسئله اصلی، دسترسی مداوم به شبکه‌های اجتماعی و اطمینان‌جویی از خلال این شبکه‌ها بود. تحلیل مداوم و مقایسه‌ای مواجهه جوانان ایرانی با پدیده ترس از در حاشیه ماندن، مفهومی را نمایان کرد که «تلاش برای دستیابی به ادراک کفایت خود» نام گرفت و به‌عنوان مقوله‌محوری در نظر

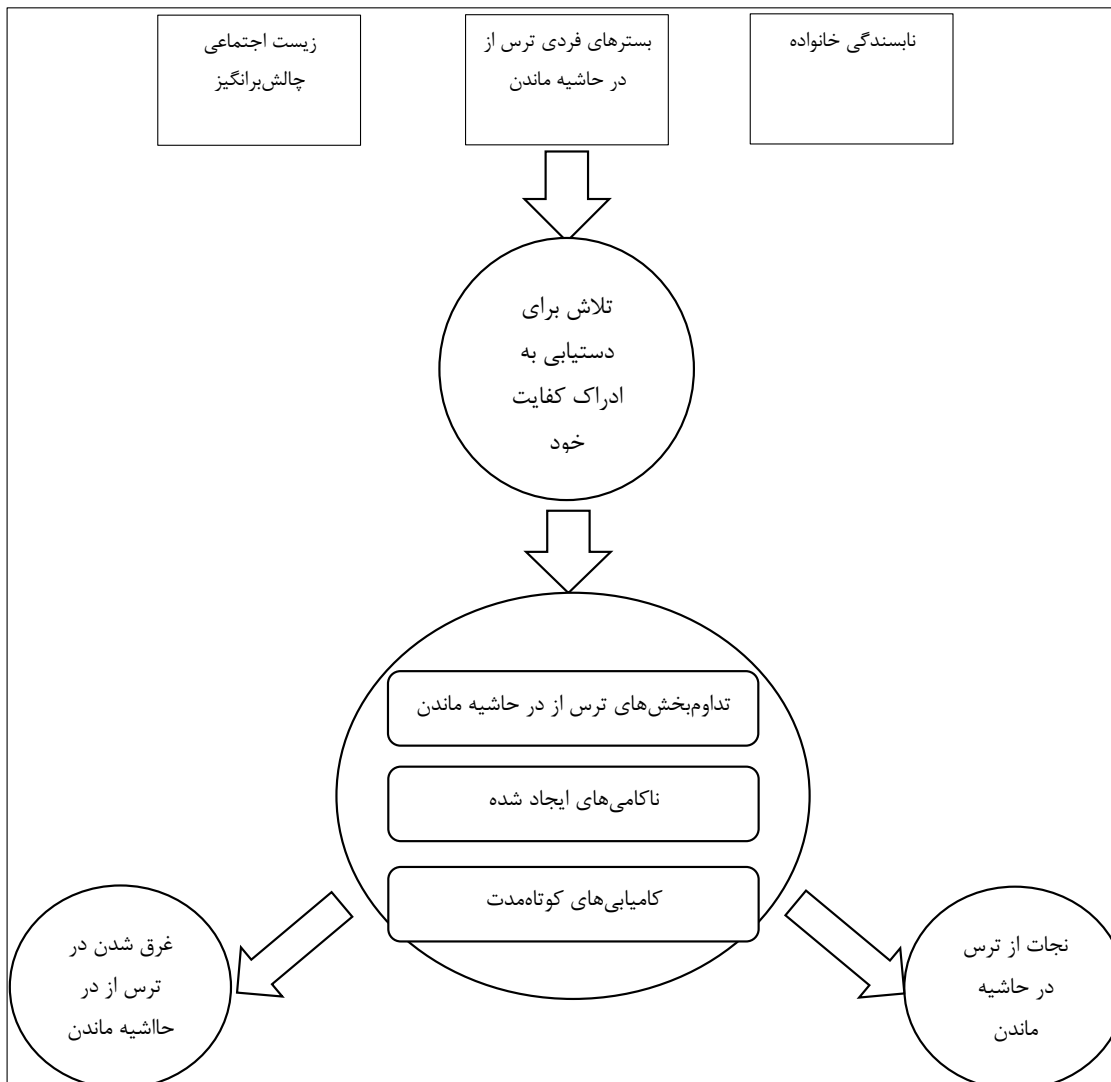
گرفته شد؛ بدین معنا که در مجموع، فرزندان شرکت‌کننده در پژوهش، در تلاش بوده‌اند به این ادراک و اطمینان برسند که آنان، خود کافی هستند.

بعد از مشخص شدن مقوله‌محوری، ربط دادن سایر مقوله‌ها به مقوله‌محوری و یکپارچه‌سازی آنان صورت گرفت. براساس مقوله‌های اصلی و فرعی موجود، به نظر می‌رسد نابسندگی خانواده، بسترهای فردی ترس از در حاشیه ماندن و زیست اجتماعی چالش‌برانگیز، مقوله‌هایی هستند که در شکل‌گیری چنین ترس‌هایی نقش داشته‌اند و به‌نوعی بنیان به حساب می‌آیند. مقوله‌های تداوم‌بخش‌های ترس از در حاشیه ماندن، ناکامی‌های ایجادشده و کامیابی‌های کوتاه‌مدت، مقوله‌های بیانگر فرآیند تجربه ترس از در حاشیه ماندن بودند و درنهایت، مقوله‌های غرق شدن در ترس از در حاشیه ماندن و نجات از آن، به‌عنوان نتایج و پیامدهای ممکن برای چنین تجربه‌ای به دست آمدند. یکپارچه‌سازی مقوله‌ها حول مقوله‌محوری، در تصویر شماره ۱ نشان داده شده است.

## بحث

هدف از پژوهش حاضر، واریسی بنیان‌ها، فرآیند و فرجام ترس از در حاشیه ماندن در جوانان ایرانی بود. نتایج در قالب یک مقوله‌محوری تلاش برای دستیابی به ادراک کفایت خود و ۸ مقوله اصلی؛ نابسندگی خانواده، بسترهای فردی ترس از در حاشیه ماندن، زیست اجتماعی چالش‌برانگیز، تداوم‌بخش‌های ترس از در حاشیه ماندن، ناکامی‌های تجربه‌شده، کامیابی‌های کوتاه‌مدت، غرق شدن در ترس از در حاشیه ماندن و نجات از ترس از در حاشیه ماندن دسته‌بندی شد.

-اولین مقوله، نابسندگی خانواده بود و به نابسندگی نقش پدر و مادر، همشیران مشکل‌ساز و جو عاطفی نامطلوب خانواده، به‌عنوان یکی از بنیان‌های ترس از در حاشیه ماندن اشاره کرده است. در خصوص ماهیت شکل‌گیری چنین ترس‌هایی و اینکه چه عوامل و بنیان‌هایی را می‌توان برای آن شناسایی کرد، مطالعات محدودی وجود دارند. باین‌حال، نقش خانواده در ایجاد این سندروم مهم دانسته شده و اصلی‌ترین عامل تأثیرگذار به حساب آمده است. به نظر می‌رسد فرزندان که در خانواده، دامنه تکالیف و وظایف نسبتاً متعادلی برعهده دارند، بهتر می‌توانند به نیاز به استقلال و شایستگی (از سلسله نیازهای نظریه خودتعیین‌گری) پاسخ دهند؛ چراکه بهتر می‌توانند ضرورت اتکا به خود را درک کنند و از مزایای استقلال بیشتر و تصمیم‌گیری لذت ببرند. این فرزندان بهتر می‌توانند در چارچوبی مشخص و بدون تخطی از مرزهای خانوادگی و اختلال در خوداتکایی‌شان، در گروه‌ها و شبکه‌های اجتماعی حضور داشته باشند.



تصویر ۱. نمودار یکپارچه‌سازی تم‌ها حول تم محوری تلاش برای دستیابی به ادراک کفایت خود

مجله روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالین ایران

در خصوص استفاده مشکل‌ساز از اینترنت، ژانگ، ران و رن [۲۹]، علاوه بر خانواده و به‌طور خاص پدر و مادر، نقش خواهران و برادران و تعداد آنان را نیز مهم می‌دانند؛ بدین معنا که در خانواده‌های پرجمعیت که توجه والدین به هر فرزند کاهش می‌یابد، اینترنت به‌عنوان یک ابزار جبرانی، باعث کاهش احساس تنهایی ناشی از بی‌توجهی والدین می‌شود. از سوی دیگر، فرزندان چنین خانواده‌هایی سطوح بالاتری از کمرویی را در رابطه با کنترل روان‌شناختی بالای والدین تجربه می‌کنند؛ بنابراین خجالتی بودن و تنهایی، دو عامل مهم در روی آوردن آنان به دنیای دیجیتال می‌شود و بستری را برای ابتلا به ترس از در حاشیه ماندن فراهم می‌کند. علاوه بر موارد فوق، مطابق نتایج پژوهش حاضر و براساس فرهنگ مردسالار ایرانی، به نظر می‌رسد جنسیت فرزند نیز در احساس طرد و تنهایی او مؤثر واقع می‌شود؛ یعنی فرزندان دختر شرکت‌کننده در پژوهش معتقد بودند یکی از عواملی که باعث

از جنبه مقابل، عدم انسجام خانواده و نظارت حمایتی والدین همراه با انتظارات بالا از فرزندان برای کسب موفقیت، به جهت وضع قوانین شدید و افراطی و همچنین پذیرش مشروط آن‌ها، زمینه افزایش اضطراب و به‌دنبال آن سندروم «ترس از در حاشیه ماندن» را فراهم می‌کنند [۲۷]. در مطالعه کاسالو و اسکاریو [۲۸] نیز اشاره شده است که محیط عاطفی خانواده بر نحوه تعاملات اجتماعی فرزندان و ویژگی‌های خلقی آن‌ها تأثیر مستقیم دارد و اگر بستر عاطفی خانواده مثبت نباشد، فرزندان معمولاً دچار افسردگی و یا خشم بسیاری می‌شوند که این امر ناشی از احساس طرد شدن و تنهایی است و به‌نوبه خود باعث افزایش استفاده مشکل‌ساز از اینترنت<sup>۱</sup> می‌شود.

1. Problematic Internet Use (PIU)



فرد با دیگر سیستم‌های اجتماعی از جمله آموزش و پرورش و گروه همسالان نیز ارتباط برقرار می‌کند، عدم محبوبیت در این گروه‌ها و این احساس که او به گروه‌های دوستی تعلق ندارد، ممکن است بسیار استرس‌زا تلقی شود. بدین ترتیب، مجموعه رفتارهای دفاعی مانند پیگیری و زیر نظر گرفتن گروه‌های دوستی در جهان بیرون و یا شبکه‌های اجتماعی، با هدف مطلع شدن از جزئیات زندگی آنان افزایش می‌یابد که خود می‌تواند نشانی از سندروم «ترس از جا ماندن» به حساب آید [۳۱].

در خصوص شرکت کنندگان پژوهش حاضر نیز به نظر می‌رسد چنین پیگیری‌هایی با هدف دریافت تأیید و اجتناب از طرد شدن از سوی همسالان در مدرسه و دانشگاه انجام شده است. العبری [۳۲] نشان می‌دهد هرچقدر نیاز به تعلق و ترس از طرد اجتماعی از سوی همسالان بیشتر باشد، وسوسه انجام رفتارهایی با محوریت «ترس از درحاشیه ماندن» افزایش می‌یابد. به‌طور کلی طرد از سوی همسالان، چه در گروه‌های دوستی به‌صورت فیزیکی و چه به‌صورت آنلاین، پیش‌بینی‌کننده احساس «ترس از درحاشیه ماندن» است و هرچقدر که کیفیت روابط دوستی ضعیف‌تر باشد، قوی‌تر احساس می‌شود [۳۳]. زیرا به‌عنوان یک تجربه روانی دردناک باعث به خطر افتادن احساس تعلق و وابستگی، ادراک شایستگی، خودمختاری و کاهش کیفیت وظایف رشدی-تحویلی می‌شود [۳۴]. براین اساس، منطقی است که بپذیریم تجربه طرد شدن از سوی همسالان، فرد را در معرض خطر فزاینده «ترس از درحاشیه ماندن»، احساس دلهره در زمان جدا شدن از گروه‌های اجتماعی خود و افزایش علائم تزلزل عاطفی قرار دهد.

به‌علاوه، در تبیین عوامل اجتماعی زمینه‌ساز ترس از درحاشیه ماندن، می‌توان به متغیر «مقایسه اجتماعی» اشاره کرد؛ بدین معنی که ترس از اینکه دیگران تجربیات مفیدتری دارند، مستلزم یک مقایسه اجتماعی رو به بالا است (یعنی مقایسه با دیگرانی که در یک بُعد خاص، برتر تلقی می‌شوند) [۳۵] و این مقایسه اجتماعی رو به بالا، با انگیزه و تمایل به درگیر شدن در تجارب آنان از طریق پیگیری مداوم‌شان ارتباط می‌یابد [۳۶]. این مقایسه در شرکت کنندگان پژوهش حاضر، خود را در قالب جو رقابتی مدرسه و دانشگاه و مقایسه طبقه اجتماعی خانواده خود با دیگران مهم برای فرد، نشان داده بود.

-مقوله‌های چهارم تا ششم، به کنش‌ها و کنش‌های متقابل مرتبط با ترس از درحاشیه ماندن اشاره می‌کند. چهارمین مقوله، عوامل تداوم‌بخش ترس از درحاشیه ماندن را بررسی کرده و در این زمینه تشویق همسالان و جذابیت فضای مجازی را مهم می‌داند. در خصوص نقش همسالان و تشویق آنان در استفاده افراطی از ابزارهای ارتباطی و متعاقب آن دچار شدن به ترس از درحاشیه ماندن، می‌توان به پژوهش کریمی و همکاران [۳۷] اشاره کرد؛ این پژوهشگران معتقدند دلیل کاربران شبکه‌های اجتماعی برای استفاده از این فضا، در دست داشتن رسانه‌های برای دیدن

جایگزینی حضور آنان در فضای مجازی به‌جای حضور در کانون خانواده شده، ارجحیت فرزند پسر در خانواده بوده است؛ والدینی که میان فرزندان تبعیض قائل شدند و یک جنس را بر دیگری برتری داده‌اند در این زمینه نقش داشته‌اند.

-دومین مقوله استخراج‌شده به‌عنوان یکی دیگر از بنیان‌های تأثیرگذار بر احساس «ترس از درحاشیه ماندن»، بسترهای فردی فرزندان بود. مطابق یافته‌های پژوهش حاضر، خودپنداره منفی، ناپیمنی و هویت سردرگم را می‌توان از علل تأثیرگذار بر این ترس‌ها به حساب آورد. در خصوص نقش خودپنداره در بروز ترس از درحاشیه ماندن می‌توان گفت هنگامی که فرد نداند چه کسی است و از زندگی فردی و اجتماعی خود چه می‌خواهد، به‌گونه‌ای رفتار می‌کند تا از «بافت اطراف» و «رابطه با دیگری» به تعریف واحدی از خود برسد. بنابراین بین خودپنداره و بروز رفتارهای اجتماعی مختلف ارتباط معناداری وجود دارد؛ پژوهش‌ها نشان می‌دهند «ترس از درحاشیه ماندن» یکی از رفتارهای رایج در افراد با خودپنداره متزلزل است [۲۹].

سرویدو و همکاران [۳۰] نیز معتقدند براساس مدل تعامل فرد-عاطفه-شناخت-عمل<sup>۲</sup>، لازم است به بُعد شخصیت در بحث مربوط به استفاده بیش از حد از شبکه‌های اجتماعی و استفاده مشکل‌ساز از اینترنت اشاره کرد. در مطالعه یادشده مشخص شد بین خودپنداره به‌عنوان یک مؤلفه مستعد شخصیت با یادگیری درمورد خود از طریق مقایسه با دیگران و ترس از درحاشیه ماندن که تمایل فرد برای آگاه ماندن و ارتباط با تجربیات دیگران است، ارتباط وجود دارد.

در جست‌وجوهای پژوهشگر، مطالعه‌ای که به نقش ناپیمنی و هویت سردرگم در ابتلا به ترس از درحاشیه ماندن پرداخته باشد یافت نشد، با این حال به نظر می‌رسد ترس از درحاشیه ماندن با سطح ارضای نیازهای روان‌شناختی در ارتباط باشد [۲۳]. بدین معنا که به هر میزان فرد از روابط خود احساس شایستگی، خودمختاری و بودن با دیگران را دریافت کند، ناراحتی‌های روان‌شناختی کمتری چون ترس از درحاشیه ماندن کمتر را تجربه خواهد کرد، درحالی که سطوح پایین رضایت به افزایش ناراحتی‌های روان‌شناختی منجر می‌شود و استفاده از شبکه‌های اجتماعی را به‌عنوان وسیله‌ای برای ارضای نیازهای خود افزایش می‌دهد. از این رو می‌توان گفت به این جهت که ناپیمنی و هویت سردرگم، خود می‌توانند عواملی برای کاهش ارضای نیازهای روان‌شناختی باشند، به تبع آن، می‌توانند زمینه‌ساز تجربه ترس از درحاشیه ماندن نیز بشوند.

-سومین و آخرین مقوله مربوط به بنیان‌های تأثیرگذار، زیست اجتماعی جوانان و روابط آنان با همسالان، مدرسه و دانشگاه و طبقه اجتماعی خانواده‌شان بود. از آنجا که در طول دوران تحوولی،

2. The Person - Affect - Cognition - Execution (I - PACE) model

و دیده شدن است؛ در واقع شبکه‌های اجتماعی، برای بسیاری از افراد فضایی برای مشهور شدن و تحسین شدن از سوی دیگران به‌ویژه همسالان است و می‌تواند به تداوم استفاده از این شبکه‌ها منجر شود.

علاوه بر دیدن و دیده شدن، جذابیت شبکه‌های اجتماعی برای قشر جوان نیز به استفاده افراطی از این شبکه‌ها و دچار شدن آنان به پیامدهایی منفی چون ترس از در حاشیه ماندن دامن می‌زند. دامنه گسترده محتواهای موجود در فضای مجازی و کاربردی بودن آن‌ها، همراه با این احساس که افراد می‌توانند در کوتاه‌ترین زمان به مطالب مختلفی دسترسی پیدا کنند، باعث خواهد شد آنان زمان بیشتری را صرف حضور در این فضاها کنند [۳۸]، اختصاص زمان بیشتر برای حضور در شبکه‌های اجتماعی نیز با ترس آنان از در حاشیه ماندن‌شان ارتباط می‌یابد. این همان الگویی است که شرکت‌کنندگان پژوهش حاضر نیز بدان اذعان کردند.

- پنجمین مقوله به ناکامی‌هایی اشاره کرد که به دنبال ترس از در حاشیه ماندن توسط فرزندان شرکت‌کننده در پژوهش تجربه شده بودند. چنین ترس‌هایی، این پتانسیل را دارند که اثرات طولانی‌مدت و مشکل‌سازی بر سلامت روانی و اجتماعی فرد به جا بگذارد. آسیب‌پذیری روانی و تغییر برنامه‌های زندگی از جمله ناکامی‌های گزارش شده توسط شرکت‌کنندگان بود. از آنجاکه ابتلا به ترس از در حاشیه ماندن با استفاده اعتیادگونه از اینترنت و فضای مجازی ارتباط تنگاتنگی دارد، در تبیین این یافته، می‌توان به پژوهش‌هایی اشاره کرد که ناکامی‌ها و پیامدهای منفی ناشی از اعتیاد به اینترنت را مورد توجه قرار داده‌اند. تاندون و همکاران [۱۵]، افزایش استرس ادراک شده، ناامیدی و تجربه هیجان‌های منفی و اختلالات مربوط به خواب را از جمله این پیامدهای منفی بر شمرده‌اند. در مطالعه دیگری نیز بین «ترس از در حاشیه ماندن»، بی‌حوصلگی و افسردگی ارتباط معناداری گزارش شده است؛ زارعی [۳۹] معتقد است ترس از در حاشیه ماندن به مرور زمان به‌عنوان یک آسیب روانی باعث کاهش خودکنترلی، اشکال در تمرکز، افزایش سوگیری‌های شناختی نسبت به توانایی‌های خود، افزایش اضطراب، کاهش انگیزه و دیگر مشکلات زندگی و آشفتگی‌های روان‌شناختی می‌شود [۳۸].

به دنبال افزایش احساس طردشدگی و تلاش برای ایجاد پیوندهای اجتماعی مختلف، تغییراتی در سبک زندگی فرد ایجاد می‌شود و به شکل چرخه‌ای با کاهش رفاه زندگی، بدتر شدن عملکرد زندگی و افزایش خطر آسیب‌شناسی روانی همراه است [۴۰]. در واقع، به دنبال تجربه این احساس، ارتباط فرد با زندگی واقعی‌اش از بین می‌رود و او کاهش انگیزه نسبت به زندگی شخصی و افزایش حساسیت و تحریک‌پذیری به زندگی دیگران را تجربه خواهد کرد [۳۹]. این چرخه در تجربه شرکت‌کنندگان پژوهش خود را در قالب محدودیت پرداختن به فعالیت‌های

شخصی و آسیب‌پذیری روانی نشان داده بود.

- ششمین مقوله، کامیابی‌های کوتاه‌مدت بود و مؤلفه‌هایی از جنس آسودگی و خودانگیزی موقت را دربر گرفت. اگرچه عمده پژوهش‌ها به پیامدهای روان‌شناختی منفی ناشی از این احساس اشاره کرده‌اند، با این حال در پاره‌ای از پژوهش‌ها، نتایج مثبت کوتاه‌مدتی نیز ذکر شده است که از جمله آن‌ها می‌توان به گسترده شدن گروه‌های اجتماعی، افزایش اعتمادبه‌نفس در پی تقلید، انجام رفتارهای افراد الگو و کاهش احساس افسردگی در وهله اول اشاره کرد [۴۱].

مطالعات مرتبط نشان می‌دهند تغییر نحوه تعامل با دیگران از جمله احساس صمیمیت، رضایت از زندگی و بهبود کیفیت خلق و خویی که ممکن است در پی ترس از در حاشیه ماندن ایجاد شود، به مرور زمان و با افزایش اضطراب فرد، از بین می‌رود و فرد به حالت اولیه و اصلی خود بازمی‌گردد [۴۲]. کوتاه‌مدت بودن چنین کامیابی‌هایی در تجربه شرکت‌کنندگان پژوهش نیز مشاهده شد؛ فرزندان پژوهش حاضر با مشاهده رکود یا شکست افراد مورد بررسی، احساس آسودگی کرده بودند و از جهتی دیگر، با مشاهده موفقیت آن افراد، انگیزه عمل کوتاه‌مدتی به آنان دست داده بود. این امر باتوجه به آنچه در خصوص مقایسه اجتماعی و ادراک جایگاه پایین خود نسبت به دیگران گفته شد، قابل تبیین به نظر می‌رسد. به عبارتی مشاهده رکود یا شکست دیگران، نوعی احساس هم‌طرزی به فرد می‌دهد و از تنش‌های او می‌کاهد. در برخی دیگر از افراد نیز ممکن است ادراک جایگاه پایین برای خود در مقایسه با دیگران، باعث شود انگیزه آنان برای رشد و تغییر، به‌صورت موقتی افزایش پیدا کند.

- هفتمین مقوله، غرق شدن در ترس از در حاشیه ماندن بود و به در ماندگی اعتیادگونه و تغییرات روانی جسمی ناشی از آن اشاره کرده است. ترس از در حاشیه ماندن، نوع جدیدی از اعتیاد به اینترنت و نشان‌دهنده یک وضعیت شناختی است [۴۳]؛ بنابراین منطقی به نظر می‌رسد که نشانگانی مشابه نشانگان اعتیاد را در افراد مبتلا برانگیزد. باتوجه به تعریف ترس از در حاشیه ماندن که به میل و کنجکاوی شدید برای ماندن در شبکه‌های اجتماعی و اطلاع از وضعیت دیگران اشاره می‌کند؛ می‌توان گفت به هر میزان که وابستگی فرد برای کنترل زندگی دیگران بیشتر باشد، ناتوانی بیشتری نیز در دور ماندن از تلفن همراه خواهد داشت و این امر می‌تواند به افزایش اضطراب، افسردگی، بی‌قراری یا عصبی بودن و نشخوار فکری منجر شود [۴۲]. در واقع، احساس کنجکاوی نسبت به زندگی دیگران، باعث دشواری در دست کشیدن از چک کردن مداوم تلفن همراه، اعتیاد به تلفن همراه، اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مجازی، ترک کردن و عود مکرر به فضای مجازی خواهد شد [۴۴، ۴۵]. تعداد گزینه‌های انتخابی برای کنترل کردن نیز قدرت تصمیم‌گیری فرد را فلج می‌کند و این امر خود باعث عدم اطمینان در مورد تصمیم‌ها، پشیمانی

انجام‌شده در این حوزه، دچار شدن به ترس از در حاشیه ماندن را نتیجه درگیری زیاد با شبکه‌های اجتماعی [۴۸]، احساس طرد اجتماعی [۴۹] یا نیاز به عضویت و تعلق به گروه‌ها [۵۰] می‌دانند. پژوهش حاضر تلاش کرده است به عامل زیرین مؤثر در بروز چنین رفتارهایی بپردازد و بدین گونه مقوله‌محوری حاصل شده است. باتوجه به مقوله‌محوری مذکور، به نظر می‌رسد در ارائه هر گونه توصیه‌ای برای پیشگیری یا درمان ترس از در حاشیه ماندن، به‌عنوان سازه‌ای که در ادبیات پژوهشی چندان بدان پرداخته نشده است، اما طیف وسیعی از جوانان را گرفتار خود کرده است، لازم است تقویت احساس کفایت فرد، مورد توجه ویژه‌ای قرار گیرد.

از جمله محدودیت‌های پژوهش حاضر می‌توان به این مطلب اشاره کرد که نمونه مورد مطالعه از یکی از استان‌های بزرگ کشور که سابقه‌ای مذهبی دارد، انتخاب شده است و ممکن است در فرهنگ‌ها و قومیت‌های مختلف سایر استان‌ها، نتایج متفاوتی حاصل شود. از آنجاکه سندورم مورد بررسی، ماهیتی ناپذیرفتنی دارد، ممکن است این مسئله نوعی سوگیری و مقاومت را در پاسخ‌های شرکت‌کنندگان برانگیخته باشد. به‌علاوه، باتوجه به تأثیرگذاری متغیرهای جمعیت‌شناختی و حجم نمونه بر یافته‌ها، لازم است در تعمیم نتایج احتیاط صورت گیرد.

بررسی پرسش‌نامه موجود و مورد استفاده برای سنجش ترس از در حاشیه ماندن [۲] و مقایسه محتوای گویه‌های آن با نتایج پژوهش حاضر حاکی از آن است که در این پرسش‌نامه، بیشتر به عوامل مؤثر در شکل‌گیری این ترس‌ها توجه شده و فرآیند و فرجام ترس از در حاشیه ماندن، مورد غفلت قرار گرفته است. پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی براساس یافته‌های پژوهش حاضر، به طراحی پرسش‌نامه‌های جدید یا ویرایش پرسش‌نامه موجود پرداخته شود. نتایج پژوهش حاضر می‌تواند در طراحی بسته‌های آموزشی-درمانی متناسب با فرهنگ ایرانی، به کار آید.

### ملاحظات اخلاقی

پژوهش حاضر دارای کد اخلاق به شناسه IR.SBU.REC.1401.136، از کمیته اخلاق در پژوهش زیستی دانشگاه شهید بهشتی است.

### حامی مالی

این پژوهش هیچ‌گونه کمک مالی از سازمانی‌های دولتی، خصوصی و غیرانتفاعی دریافت نکرده است.

### مشارکت نویسندگان

مفهوم‌سازی: حسین پورشهریار و مرضیه دین‌دوست؛ روش‌شناسی، نگارش پیش‌نویس: مرضیه دین‌دوست و ثمین بهارشانجانی؛ تحلیل: مرضیه دین‌دوست؛ منابع: ثمین

از انتخاب‌های گذشته و تکرار این فرایند برای رسیدن به یک اطمینان واقعی می‌شود؛ در نتیجه در سطوح شدیدتر، ابتلا به اختلالات وسواس و اضطراب نیز محتمل خواهد شد [۲۹].

آخرین مقوله، به نجات از ترس از در حاشیه ماندن به مدد ادراک نمایشی بودن فضای مجازی و پذیرش خود اشاره داشت. آنچه در بین مطالعات انجام‌شده مشترک است، توصیه به کشف راه‌هایی است که بتواند از تجربه این احساس و تأثیرات منفی آن بکاهد. در پژوهش بارکر [۴۶] اشاره شده است که از آنجاکه «ترس از در حاشیه ماندن» ناشی از غم و اندوه از دست دادن یک امر مهم در زندگی فرد است، انجام فعالیت‌هایی برای پر کردن اوقات فراغت می‌تواند به تدریج احساس مثبتی نسبت به زندگی در او ایجاد کند. به‌علاوه، بسیاری از شرکت‌کنندگان پژوهش بارکر به این نکته اشاره کرده‌اند که به تدریج توانسته‌اند بین دنیای مجازی و واقعیت، تفکیک قائل شوند و در مواقع ناراحتی بر جنبه‌های واقع‌بینانه زندگی خود توجه کنند و از مقایسه خود با دیگران در آن لحظات اجتناب ورزند. در مطالعه تنهان و همکاران [۴۷] نیز اشاره شده است که هرچقدر خودآگاهی، تمرکز بر علایق فردی، آگاهی از راهبردهای مقابله با افکار اضطرابی، رضایت از خود و یافتن معنا در زندگی افزایش یابد، توانایی فرد در مبارزه با وسوسه‌های احساس «ترس از در حاشیه ماندن» هم افزایش می‌یابد. همچنین انجام فعالیت‌های ذهن‌آگاهی، تمرین‌های قدرشناسی و شکرگزاری و فعالیت‌های بدنی از دیگر راهکارهای مقابله با این احساس بوده‌اند [۴۷]. در تجربه شرکت‌کنندگان پژوهش حاضر، چنین راهبردهایی با هدف دستیابی به پذیرش خود مورد استفاده قرار گرفته بودند.

### نتیجه‌گیری

به نظر می‌رسد ابتدا کاستی‌های موجود در خانواده و شرایط فردی و اجتماعی شرکت‌کنندگان، باعث می‌شود احساس عدم کفایت در آنان شکل بگیرد، چنین احساسی باعث نگرانی بابت عقب ماندن از دیگران مهم برای فرد شده است. این احساس به‌واسطه عواملی چون همسالان و رسانه‌های اجتماعی، تداوم یافته است. در این مسیر، فرد ناکامی‌ها و کامیابی‌هایی را به‌طور آمیخته با یکدیگر تجربه کرده و در نهایت دو فرجام برای آن رقم خورده است؛ یا فرد در چنین ترس‌هایی غرق شده و یا توانسته است خود را از آن نجات بدهد. از مجموع مصاحبه‌های انجام‌شده با جوانان و متخصصان می‌توان چنین استنباط کرد که روند ذکر شده درباره بنیان‌ها، فرآیند و فرجام ترس از در حاشیه ماندن، تحت عنوان مفهوم عمیق‌تر تلاش برای دستیابی به ادراک کفایت خود به‌عنوان مقوله‌محوری قرار می‌گیرد؛ گویی فقدان احساس کفایت و تلاش برای دستیابی به آن، نیروی محرکه فرد در مسیر جست‌وجوگری افراطی در شبکه‌های اجتماعی و به دنبال آن دچار شدن به ترس از در حاشیه ماندن است. عمده پژوهش‌های



بهارشاندانی؛ ویراستاری و نهایی‌سازی و نظارت و مدیریت پروژه:  
حسین پورشهریار؛ بصری‌سازی: مرضیه دین‌دوست؛ اعتبارسنجی  
و تحقیق و بررسی: همه نویسندگان.

#### تعارض منافع

بنابر اظهار نویسندگان، این مقاله تعارض منافع ندارد.

#### تشکر و قدردانی

نویسندگان از تمامی شرکت‌کنندگان محترم پژوهش، تشکر و  
قدردانی می‌کنند.

## References

- [1] Dogan V. Why do people experience the fear of missing out (FoMO)? Exposing the link between the self and the FoMO through self-construal. *Journal of Cross-Cultural Psychology*. 2019; 50(4):524-38. [DOI:10.1177/0022022119839145]
- [2] Przybylski AK, Murayama K, DeHaan CR, Gladwell V. Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*. 2013; 29(4):1841-8. [DOI:10.1016/j.chb.2013.02.014]
- [3] Lai C, Altavilla D, Ronconi A, Aceto P. Fear of missing out (FOMO) is associated with activation of the right middle temporal gyrus during inclusion social cue. *Computers in Human Behavior*. 2016; 61:516-21. [DOI:10.1016/j.chb.2016.03.072]
- [4] Vogel EA, Rose JP, Roberts LR, Eckles K. Social media, social comparison, and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture*. 2014; 3(4):206-22. [DOI:10.1037/ppm0000047]
- [5] Baumeister RF, Leary MR. The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. In: Zuckauskiene R, editor. *Interpersonal Development*. London: Routledge; 2017. [DOI:10.4324/9781351153683-3]
- [6] Maslow AH. *Toward a psychology of being*. New York: Simon and Schuster; 2013. [Link]
- [7] Ryan RM, Deci EL. Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*. 2000; 25(1):54-67. [DOI:10.1006/ceps.1999.1020] [PMID]
- [8] Ryan RM. Psychological needs and the facilitation of integrative processes. *Journal of Personality*. 1995; 63(3):397-427. [DOI:10.1111/j.1467-6494.1995.tb00501.x] [PMID]
- [9] Beyens I, Frison E, Eggermont S. I don't want to miss a thing": Adolescents' fear of missing out and its relationship to adolescents' social needs, Facebook use, and Facebook related stress. *Computers in Human Behavior*. 2016; 64:1-8. [DOI:10.1016/j.chb.2016.05.083]
- [10] Telzer EH, Fowler CH, Davis MM, Rudolph KD. Hungry for inclusion: Exposure to peer victimization and heightened social monitoring in adolescent girls. *Development and Psychopathology*. 2020; 32(4):1495-508. [DOI:10.1017/S0954579419001433] [PMID] [PMCID]
- [11] Lenny DJ, Doleck T, Bazalais P. Self-determination, loneliness, fear of missing out, and academic performance. *Knowledge Management & E-Learning*. 2019; 11(4):485-96. [DOI:10.34105/j.kmel.2019.11.025]
- [12] Alt D. College students' academic motivation, media engagement and fear of missing out. *Computers in Human Behavior*. 2015; 49:111-9. [DOI:10.1016/j.chb.2015.02.057]
- [13] Mahoney J, Le Moignan E, Long K, Wilson M, Barnett J, Vines J, Lawson S. Feeling alone among 317 million others: Disclosures of loneliness on Twitter. *Computers in Human Behavior*. 2019; 98:20-30. [DOI:10.1016/j.chb.2019.03.024]
- [14] Elhai JD, Dvorak RD, Levine JC, Hall BJ. Problematic smartphone use: A conceptual overview and systematic review of relations with anxiety and depression psychopathology. *Journal of Affective Disorders*. 2017; 207:251-9. [DOI:10.1016/j.jad.2016.08.030] [PMID]
- [15] Tandon A, Dhir A, Almgren I, AlNemer GN, Mäntymäki M. Fear of missing out (FoMO) among social media users: A systematic literature review, synthesis and framework for future research. *Internet Research*. 2021; 31(3):782-821. [DOI:10.1108/INTR-11-2019-0455]
- [16] Akbari T, Hashemi J, Kazemi S, Javidpour M, Motevali KM. [Explaining the effect of virtual social networks on youth lifestyle (Case: Ardabil Youth) (Persian)]. *Communication Research*. 2020; 27(103):59-81. [DOI:10.22082/cr.2020.122470.2012]
- [17] Taylor G, Jungert T, Mageau GA, Schattke K, Dedic H, Rosenfield S, Koestner R. A self-determination theory approach to predicting school achievement over time: The unique role of intrinsic motivation. *Contemporary Educational Psychology*. 2014; 39(4):342-58. [DOI:10.1016/j.cedpsych.2014.08.002]
- [18] Baker ZG, Krieger H, LeRoy AS. Fear of missing out: Relationships with depression, mindfulness, and physical symptoms. *Translational Issues in Psychological Science*. 2016; 2(3):275-82. [DOI:10.1037/tps0000075]
- [19] Sheldon P, Bryant K. Instagram: Motives for its use and relationship to narcissism and contextual age. *Computers in Human Behavior*. 2016; 58:89-97. [DOI:10.1016/j.chb.2015.12.059]
- [20] Wiesner L. *Fighting FoMO: A study on implications for solving the phenomenon of the fear of missing out* [master's thesis]. Enschede: University of Twente; 2017. [Link]
- [21] Renau V, Gil F, Oberst U, Carbonell X. Internet and mobile phone addiction. *IGI Global*. 2015; 807-17. [DOI:10.4018/978-1-4666-8239-9.ch066]
- [22] Lincoln YS, Guba EG. *Naturalistic inquiry*. Thousand Oaks: SAGE; 1985. [Link]
- [23] Bayrami R, Moghaddam Tabrizi F, Talebi E, Ebrahimi S. [A survey on relation between fear of missing out and social media use among students in Urmia University of Medical Sciences (Persian)]. *Nursing and Midwifery Journal* 2019; 17(5):355-62. [Link]
- [24] Chiniforoushan F. [Conceptualization of adaptation process in Iranian mothers of children with autism spectrum disorder (Persian)] [Ph.D dissertation]. Tehran: Tarbiat Modares University; 2020. [Link]
- [25] Corbin J, Strauss A. *Basics of qualitative research*. Thousand Oaks: Sage, 2015. [Link]
- [26] Krefting L. Rigor in qualitative research: The assessment of trustworthiness. *The American Journal of Occupational Therapy*. 1991; 45(3):214-22. [DOI:10.5014/ajot.45.3.214] [PMID]
- [27] Bloemen N, De Coninck D. Social media and fear of missing out in adolescents: The role of family characteristics. *Social Media+Society*. 2020; 6(4):2056305120965517. [DOI:10.1177/2056305120965517]
- [28] Casaló LV, Escario JJ. Predictors of excessive internet use among adolescents in Spain: The relevance of the relationship between parents and their children. *Computers in Human Behavior*. 2019; 92:344-51. [DOI:10.1016/j.chb.2018.11.042]
- [29] Zhang Q, Ran G, Ren J. Parental psychological control and addiction behaviors in smartphone and Internet: The mediating role of shyness among adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022; 19(24):16702. [DOI:10.3390/ijerph192416702] [PMID] [PMCID]

- [30] Servidio R. Fear of missing out and self-esteem as mediators of the relationship between maximization and problematic smartphone use. *Current Psychology*. 2023; 42(1):232-42. [DOI:10.1007/s12144-020-01341-8]
- [31] Fox J, Moreland JJ. The dark side of social networking sites: An exploration of the relational and psychological stressors associated with Facebook use and affordances. *Computers in Human Behavior*. 2015; 45:168-76. [DOI:10.1016/j.chb.2014.11.083]
- [32] Al Abri A. Where is the party tonight? The impact of fear of missing out on peer norms and alcohol expectancies and consumption among college students [doctoral dissertation]. Storrs: University of Connecticut; 2017. [Link]
- [33] Lohbeck A, Petermann F. Cybervictimization, self-esteem, and social relationships among German secondary school students. *Journal of School Violence*. 2018; 17(4):472-86. [DOI:10.1080/15388220.2018.1428194]
- [34] Zimmer-Gembeck MJ. Peer rejection, victimization, and relational self-system processes in adolescence: Toward a transactional model of stress, coping, and developing sensitivities. *Child Development Perspectives*. 2016; 10(2):122-7. [DOI:10.1111/cdep.12174]
- [35] Rimal RN. Modeling the relationship between descriptive norms and behaviors: A test and extension of the theory of normative social behavior (TNSB). *Health Communication*. 2008; 23(2):103-16. [DOI:10.1080/10410230801967791] [PMID]
- [36] Loewenstein G, O'Donoghue T, Bhatia S. Modeling the interplay between affect and deliberation. *Decision*. 2015; 2(2):55-81. [DOI:10.1037/dec0000029]
- [37] Karimi B, Delavar A, Farhangi A. [Instagram and lived experience of its users (Persian)]. *Media Studies*. 2022; 16(4):21-34. [DOI:10.30495/mediastudies.2022.53554.1306]
- [38] Javaheri Mohammadi A, Baharshanjani S, vakili M. [Adolescents' cognitive and emotional experiences while using the social network Instagram (Persian)]. *Journal of Applied Psychological Research*. 2022; 13(3):139-60. [DOI:10.22059/japr.2022.341080.644222]
- [39] Zarei S. [The mediating role of boredom and fear of missing out in the relationship between depression symptoms and problematic cell-phone use (Persian)]. *Psychological Studies*. 2020; 16(2):1-5. [DOI:10.22051/PSY.2020.30742.2189]
- [40] O'Connell C. How FOMO (fear of missing out), the smartphone, and social media may be affecting university students in the Middle East. *North American Journal of Psychology*. 2020; 22(1):83-102. [Link]
- [41] Bisping J. FOMO, no-mo: how to get over the fear of missing out [Internet]. 2018 [Updated 2021 April 14]. Available from: [Link]
- [42] Best P, Manktelow R, Taylor B. Online communication, social media and adolescent wellbeing: A systematic narrative review. *Children and Youth Services Review*. 2014; 41:27-36. [DOI:10.1016/j.childyouth.2014.03.001]
- [43] Roberts JA, David ME. The social media party: Fear of missing out (FoMO), social media intensity, connection, and well-being. *International Journal of Human-Computer Interaction*. 2020; 36(4):386-92. [DOI:10.1080/10447318.2019.1646517]
- [44] Luna K. Why we really experience fomo. *Huffington Post* [Internet]. 2014 [Updated 2014 April 4]. Available from: [Link]
- [45] Karadağ A, Akçınar B. [Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik semptomlar arasındaki ilişki (Turkish)]. *Bağımlılık Dergisi*. 2019; 20(3):154-66. [Link]
- [46] Barker E. This is the best way to overcome fear of missing out. . 2016 [Updated 2016 June 7]. Available from: [Link]
- [47] Tanhan F, Özok Hİ, Tayız V. Fear of missing out (FoMO): A current review. *Psikiyatride Guncel Yaklasimler*. 2022; 14(1):74-85. [DOI:10.18863/pgy.942431]
- [48] Barry CT, Wong MY. Fear of missing out (FoMO): A generational phenomenon or an individual difference? *Journal of Social and Personal Relationships*. 2020; 37(12):2952-66. [DOI:10.1177/0265407520945394]
- [49] Alabri, A. (2022). Fear of missing out (FOMO): The effects of the need to belong, perceived centrality, and fear of social exclusion. *Human Behavior and Emerging Technologies*. 2022; 4824256. [DOI:10.1155/2022/4824256]
- [50] Gupta M, Sharma A. Fear of missing out: A brief overview of origin, theoretical underpinnings and relationship with mental health. *World Journal of Clinical Cases* 2021; 9(19):4881-9. [DOI:10.12998/wjcc.v9.i19.4881] [PMID] [PMCID]