

ساختار کامل پروپوزال | بخش به بخش با توضیح ساده

- ۱ عنوان تحقیق
- ۲ بیان مسئله
- ۳ اهمیت و ضرورت تحقیق
- ۴ اهداف تحقیق
- ۵ سوالات یا فرضیه‌های تحقیق
- ۶ پیشینه تحقیق
- ۷ روش تحقیق
- ۸ جامعه آماری و نمونه‌گیری
- ۹ ابزار گردآوری داده‌ها
- ۱۰ روش تجزیه و تحلیل داده‌ها
- ۱۱ محدودیت‌های تحقیق
- ۱۲ تعریف مفاهیم و واژگان کلیدی
- ۱۳ فهرست منابع و مراجع

ساختار بخش "بیان مسئله" در پروپوزال:

۱. شروع با یک مقدمه کلی:
 - معرفی موضوع در سطح عمومی
 - طرح فضای کلی مسئله
۲. اشاره به وضعیت موجود:
 - بیان شرایط فعلی در جامعه، سازمان، یا حوزه علمی
 - آمار، مستندات، یا داده‌های مرتبط (در صورت وجود)
۳. طرح شکاف علمی یا مشکل موجود:
 - اشاره به خلأ یا ابهامی که در تحقیقات قبلی وجود دارد
 - بیان کمبود دانش یا نیاز عملی
۴. اهمیت موضوع تحقیق در این زمینه:
 - چرا این مسئله باید بررسی شود؟
 - نتایج بالقوه تحقیق چه کمکی می‌کنند؟
۵. جهت‌دهی به مسیر تحقیق:
 - اشاره به اینکه این تحقیق قرار است چه چیز را بررسی کند
 - زمینه‌سازی برای طرح سؤال یا فرضیه‌ها در ادامه

ساختار بخش "اهمیت و ضرورت تحقیق" در پروپوزال:

۱. بیان جایگاه موضوع در جامعه یا علم:
 - چرا این موضوع مهم است؟
 - به چه نیاز یا مشکلی پاسخ می‌دهد؟
۲. اشاره به کاربردهای عملی یا نظری تحقیق:
 - این تحقیق در عمل چه کمکی می‌کند؟
 - از نظر علمی چه ارزشی دارد؟
۳. ارتباط تحقیق با نیازهای روز یا سیاست‌گذاری‌ها:
 - آیا موضوع با مسائل جاری جامعه، آموزش، سلامت یا بازار کار در ارتباط است؟
۴. تأکید بر خلأ پژوهشی موجود:
 - بیان اینکه قبلاً به این موضوع کمتر پرداخته شده یا با زاویه متفاوت بررسی شده
۵. اشاره به مخاطبان یا ذی‌نفعان تحقیق:
 - چه کسانی از نتایج این تحقیق استفاده خواهند کرد؟ (دانشجویان، معلمان، مدیران، سیاست‌گذاران و...)

ساختار بخش "اهداف تحقیق:"

۱. هدف کلی (یک جمله کلی از جهت گیری تحقیق)
 ۲. اهداف جزئی (۲ تا ۵ مورد بر اساس ابعاد مختلف موضوع)
 ۳. استفاده از افعال دقیق و قابل سنجش (مثل بررسی، تحلیل، مقایسه)
- توضیح کوتاه:

در این بخش مشخص می شود که پژوهش دقیقاً دنبال چه چیزهایی است و قرار است به چه نتایجی برسد. اهداف باید روشن، منسجم و مرتبط با سؤال یا فرضیه ها باشند.

ساختار بخش "سؤالات یا فرضیه های تحقیق:"

۱. طرح یک یا چند سؤال اصلی
 ۲. چند سؤال فرعی مرتبط با اهداف جزئی
 ۳. یا تدوین فرضیه ها (در تحقیقات کمی)
 ۴. استفاده از جملات روشن، قابل سنجش و علمی
- توضیح کوتاه:

در این بخش پژوهشگر مشخص می کند که تحقیق به دنبال پاسخ دادن به چه پرسش هایی است یا چه روابطی را بررسی می کند. سؤالات و فرضیه ها باید مستقیماً از اهداف استخراج شده باشند.

ساختار بخش "پیشینه تحقیق:"

۱. مرور تحقیقات مرتبط داخلی
 ۲. مرور تحقیقات مرتبط خارجی
 ۳. مقایسه و تحلیل مطالعات گذشته
 ۴. اشاره به خلأهای موجود برای توجیه تحقیق جدید
- توضیح کوتاه:

در این بخش مطالعات قبلی بررسی می شوند تا نشان داده شود چه کارهایی انجام شده و چه بخش هایی هنوز نیاز به پژوهش دارند. پیشینه تحقیق پایه علمی و منطقی پژوهش جدید را شکل می دهد.

ساختار بخش "روش تحقیق:"

۱. نوع تحقیق (توصیفی، تحلیلی، پیمایشی، آزمایشی و...)
 ۲. روش گردآوری داده ها (میدانی، کتابخانه ای و...)
 ۳. ابزار جمع آوری داده (پرسشنامه، مصاحبه، مشاهده و...)
 ۴. شیوه تحلیل داده ها (آماري، کیفی، ترکیبی و...)
- توضیح کوتاه:

این بخش توضیح می‌دهد که تحقیق چگونه انجام می‌شود؛ یعنی از چه نوع روشی استفاده می‌شود و داده‌ها چگونه جمع‌آوری و تحلیل خواهند شد.

ساختار بخش "جامعه آماری و نمونه‌گیری:"

۱. تعریف جامعه آماری (افرادی که تحقیق روی آن‌ها انجام می‌شود)
 ۲. تعیین حجم جامعه (در صورت امکان)
 ۳. روش نمونه‌گیری (تصادفی، هدفمند، طبقه‌ای و...)
 ۴. حجم نمونه و نحوه تعیین آن (مثلاً با فرمول کوکران)
- توضیح کوتاه:

در این بخش مشخص می‌شود تحقیق روی چه کسانی انجام می‌شود، چند نفرند، و چگونه انتخاب شده‌اند تا نتایج تحقیق قابل اعتماد باشد.

ساختار بخش "ابزار گردآوری داده‌ها:"

۱. معرفی ابزار (مثلاً پرسشنامه، مصاحبه، چک‌لیست، مشاهده و...)
 ۲. مشخصات ابزار (ساختار، تعداد سؤالات، نوع مقیاس و...)
 ۳. اعتبار (روایی) ابزار
 ۴. پایایی ابزار (مثلاً ضریب آلفای کرونباخ)
- توضیح کوتاه:

در این بخش مشخص می‌شود داده‌ها با چه وسیله‌ای جمع‌آوری می‌شوند و آیا این ابزار معتبر و قابل اطمینان است یا نه.

ساختار بخش "روش تجزیه و تحلیل داده‌ها:"

۱. نوع داده‌ها (کمی یا کیفی)
 ۲. سطح تحلیل (توصیفی، استنباطی، محتوایی و...)
 ۳. روش‌های آماری یا تحلیل مورد استفاده
 ۴. نرم‌افزارهای مورد استفاده مثلاً SPSS ، PLS ، MAXQDA
- توضیح کوتاه:

در این بخش توضیح داده می‌شود که داده‌های جمع‌آوری‌شده با چه روش یا ابزار آماری تحلیل می‌شوند تا به پاسخ سؤال‌های تحقیق برسیم.

ساختار بخش "محدودیت‌های تحقیق:"

۱. محدودیت‌های زمانی
۲. محدودیت‌های مکانی یا جغرافیایی

۳. محدودیت در دسترسی به منابع یا نمونه‌ها
۴. محدودیت‌های مربوط به ابزار یا روش تحقیق
۵. پیشنهادهایی برای کنترل یا کاهش اثر محدودیت‌ها

توضیح کوتاه:

در این بخش پژوهشگر به شرایطی اشاره می‌کند که ممکن است بر نتایج تحقیق تأثیر بگذارد یا اجرای تحقیق را دشوار کرده باشد، اما خارج از کنترل او بوده‌اند.

ساختار بخش "تعریف مفاهیم و واژگان کلیدی":

۱. انتخاب واژگان کلیدی مرتبط با موضوع
۲. ارائه تعریف نظری هر واژه (بر اساس منابع علمی)
۳. ارائه تعریف عملیاتی (در صورت نیاز، برای سنجش‌پذیر بودن در تحقیق)
۴. ذکر منبع برای هر تعریف

توضیح کوتاه:

در این بخش مفاهیم اصلی تحقیق به صورت دقیق و علمی تعریف می‌شوند تا خواننده درک روشنی از اصطلاحات کلیدی مورد استفاده در تحقیق داشته باشد.

ساختار بخش "فهرست منابع و مراجع":

۱. تنظیم منابع بر اساس سبک رفرنس‌دهی APA ، MLA، یا سبک دانشگاه
۲. تفکیک منابع فارسی و لاتین (در صورت نیاز)
۳. ترتیب الفبایی بر اساس نام خانوادگی نویسنده
۴. درج کامل اطلاعات: نام نویسنده، سال، عنوان، محل نشر یا نام مجله، شماره صفحات و...

توضیح کوتاه:

در این بخش همه منابعی که در تحقیق به آن‌ها استناد شده، به صورت دقیق و استاندارد آورده می‌شوند تا اعتبار علمی کار حفظ شود و خواننده بتواند به آن‌ها مراجعه کند.

راهنمای آموزشی گام به گام برای نوشتن پروپوزال

این راهنما شامل توضیحات کامل و دقیق برای هر بخش از پروپوزال است که به دانشجویان کمک می‌کند آن را به درستی و با کیفیت تهیه کنند. پرینت این آموزش می‌تواند به عنوان یک ابزار آموزشی کامل مورد استفاده قرار گیرد.

۱. مقدمه و بیان مسئله

این بخش اولین قسمت پروپوزال است و باید به گونه‌ای نوشته شود که خواننده را با موضوع و اهمیت آن آشنا کند. مراحل زیر را دنبال کنید:

شروع با موضوع کلی:

با توضیح کلی درباره موضوع شروع کنید. مثلاً اگر موضوع "تأثیر آموزش و مهارت‌های زندگی بر پیشرفت تحصیلی" است، از اهمیت مهارت‌های زندگی و جایگاه آن در آموزش ابتدایی صحبت کنید.

مشخص کردن مسئله:

مشکل یا چالش موجود را مطرح کنید. مثلاً، دانش‌آموزان در شهرستان ورامین با مشکلات تحصیلی خاصی روبه‌رو هستند که ممکن است به دلیل عدم آموزش مهارت‌های زندگی باشد.

ضرورت پرداختن به مسئله:

توضیح دهید چرا این مسئله مهم است و چرا باید بررسی شود. مثلاً، تأثیر مستقیم آموزش این مهارت‌ها بر پیشرفت تحصیلی تاکنون کمتر بررسی شده است.

هدف کلی:

مقدمه را به هدف تحقیق گره بزنید. مثلاً، هدف این پژوهش بررسی این است که چگونه آموزش مهارت‌های زندگی می‌تواند به بهبود پیشرفت تحصیلی کمک کند.

۲. اهمیت و ضرورت پژوهش

این بخش نشان می‌دهد چرا تحقیق شما ارزشمند است.

اهمیت اجتماعی:

توضیح دهید که نتایج تحقیق چگونه می‌تواند به بهبود شرایط اجتماعی کمک کند. مثلاً آموزش مهارت‌های زندگی به کاهش مشکلات رفتاری و بهبود روابط اجتماعی دانش‌آموزان کمک می‌کند.

ضرورت آموزشی:

نتایج این تحقیق می‌تواند برای معلمان، مدیران و برنامه‌ریزان آموزشی کاربردی باشد.

خلا پژوهشی:

اشاره کنید که پژوهش‌های محدودی در این زمینه انجام شده است و این تحقیق می‌تواند به پر کردن این خلا کمک کند.

۳. اهداف تحقیق

اهداف باید شفاف، دقیق و دست‌یافتنی باشند.

هدف کلی:

مثال: بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان.

اهداف جزئی:

شناسایی تأثیر آموزش مهارت‌های مدیریت استرس بر عملکرد تحصیلی.

تحلیل رابطه مهارت‌های تصمیم‌گیری با بهبود نمرات درسی.

۴. سوالات تحقیق

سوالات تحقیق باید دقیق و مرتبط با موضوع باشند:

آیا آموزش مهارت‌های زندگی بر پیشرفت تحصیلی تأثیر دارد؟

کدام مهارت‌های زندگی تأثیر بیشتری بر پیشرفت تحصیلی دارند؟

۵. تعاریف نظری و عملیاتی متغیرها

این بخش متغیرهای تحقیق را تعریف می‌کند:

تعریف نظری:

مهارت‌های زندگی: توانایی‌های اجتماعی و روانی برای مقابله با مشکلات روزمره.

پیشرفت تحصیلی: میزان موفقیت دانش‌آموز در دستیابی به اهداف آموزشی.

تعریف عملیاتی:

مهارت‌های زندگی: دوره آموزشی ۸ هفته‌ای شامل مدیریت استرس و تصمیم‌گیری.

پیشرفت تحصیلی: میانگین نمرات دانش‌آموزان در آزمون‌های درسی.

۶. مرور ادبیات و پیشینه تحقیق

در این بخش باید:

تحقیقات قبلی مرتبط با موضوع را بررسی کنید.

نقاط قوت و ضعف آنها را بیان کنید.

نشان دهید تحقیق شما چه تفاوتی با تحقیقات قبلی دارد.

۷. جنبه نوآوری و جدید بودن تحقیق

تأکید کنید که تحقیق شما برای اولین بار در شهرستان ورامین اجرا می‌شود.

نوآوری در روش آموزش یا ابزار تحقیق را بیان کنید.

۸. روش تحقیق

جامعه آماری: دانش‌آموزان پایه ششم شهرستان ورامین.

روش نمونه‌گیری: تصادفی خوشه‌ای.

ابزار گردآوری اطلاعات: پرسشنامه مهارت‌های زندگی و گزارش نمرات تحصیلی.

روش گردآوری اطلاعات: اجرای برنامه آموزشی طی ۸ هفته و ثبت تغییرات در نمرات.

روش تحلیل داده‌ها: استفاده از آزمون‌های آماری در SPSS.

۹. قلمرو تحقیق

زمانی: سال تحصیلی جاری.

مکانی: مدارس ابتدایی ورامین.

موضوعی: بررسی تأثیر مهارت‌های زندگی بر پیشرفت تحصیلی.

۱۰. زمان‌بندی تحقیق

طراحی برنامه آموزشی (ماه اول).

اجرای آموزش و جمع‌آوری داده‌ها (ماه دوم و سوم).

تحلیل داده‌ها و تهیه گزارش (ماه چهارم).

۱۱. محدودیت‌ها و موانع تحقیق

هماهنگی با مدارس.

احتمال عدم همکاری برخی از دانش‌آموزان یا والدین.

۱۲. منابع و مراجع

از مقالات معتبر داخلی و خارجی استفاده کنید.

از نرم‌افزارهای مدیریت منابع مثل EndNote یا Mendeley بهره بگیرید.

نمونه پروپوزال آموزشی

رابطه اضطراب اجتماعی و ترس از دست دادن (فومو) با میزان استفاده از رسانه‌های اجتماعی در

نوجوانان: نقش میانجی عزت نفس

تعریف و بیان مساله اصلی پژوهش:

در سال‌های اخیر، رسانه‌های اجتماعی به یکی از اصلی‌ترین بسترهای تعامل نوجوانان با جهان اطراف خود تبدیل شده‌اند. پلتفرم‌هایی مانند اینستاگرام، تیک‌تاک و اسنپ‌چت، فراتر از ابزارهای صرفاً ارتباطی، به بسترهایی برای شکل‌دهی به هویت، دریافت تأیید اجتماعی، خودابرازی و مقایسه مستمر با همسالان تبدیل شده‌اند. نوجوانان که در حساس‌ترین مرحله رشد روانی-اجتماعی خود قرار دارند، بیش از سایر گروه‌های سنی تحت‌تأثیر این فضاها قرار گرفته و نسبت به بازخورد اجتماعی، دیده‌شدن، و تعلق خاطر به گروه‌های همسالان حساس هستند (براون و کوس، ۲۰۲۰).

در این میان، پدیده ترس از دست دادن^۱ (فومو^۲) یکی از سازه‌های روان‌شناختی نوظهور است که به‌ویژه در میان نوجوانان گسترش یافته و به‌شدت با تجربه زیسته آنان در فضای مجازی پیوند خورده است. فومو نوعی اضطراب مداوم در نوجوانان ایجاد می‌کند که مبدا در رویدادهای اجتماعی، لحظات خاص یا تجربیاتی که دیگران در حال تجربه آن‌ها هستند، مشارکت نداشته باشند. این نگرانی، نوجوان را به بررسی پی‌درپی شبکه‌های اجتماعی، تلاش برای حضور مداوم در فضای مجازی و حتی صرف‌نظر از فعالیت‌های تحصیلی، خانوادگی یا تفریحی سوق می‌دهد (سرویدیو و همکاران، ۲۰۲۴). مطالعات متعدد نشان داده‌اند که فومو به‌طور مستقیم با افزایش استفاده آسیب‌زا از رسانه‌های اجتماعی در نوجوانان در ارتباط است (توگتکین و همکاران، ۲۰۲۰؛ پکر و فلک، ۲۰۲۳).

^۱ Fear of Missing Out

^۲ فومو

در کنار آن، اضطراب اجتماعی نیز از جمله اختلالات رایج در دوره نوجوانی است که با حساسیت شدید نسبت به ارزیابی دیگران، ترس از طرد شدن و نگرانی درباره حضور در جمع همراه است. نوجوانان مضطرب اجتماعی غالباً از تعاملات حضوری پرهیز می‌کنند و به دلیل فراهم بودن فضای نسبتاً کنترل‌پذیر رسانه‌های اجتماعی، تمایل دارند بخش مهمی از تعاملات خود را به فضای مجازی منتقل کنند. با این حال، شواهد نشان می‌دهد که این انتقال الزماً منجر به کاهش اضطراب نمی‌شود، بلکه می‌تواند خود منبع اضطراب‌های جدیدی مانند ترس از قضاوت آنلاین، مقایسه‌های اجتماعی و وابستگی به تأیید مجازی باشد (اودی و هایمبرگ، ۲۰۲۱). پژوهش تورسدوتیر و همکاران (۲۰۲۰) نیز در مطالعه‌ای طولی روی نوجوانان گزارش کردند که استفاده بیشتر از رسانه‌های اجتماعی با افزایش نشانه‌های اضطراب اجتماعی در این گروه سنی رابطه معنادار دارد.

در این فرایند پیچیده، عزت نفس به‌عنوان سازه‌ای بنیادین نقش کلیدی ایفا می‌کند. نوجوانان به‌واسطه تغییرات بدنی، شناختی و اجتماعی، اغلب با نوسانات در ارزیابی خود مواجه هستند. نوجوانانی که عزت نفس پایین‌تری دارند، بیشتر مستعد تجربه فومو هستند و در جستجوی تأیید در فضای مجازی، به استفاده افراطی از رسانه‌های اجتماعی روی می‌آورند (پکر و فلک، ۲۰۲۳؛ سرویدیو، ۲۰۲۱). همچنین در مطالعه مینادیر و همکاران (۲۰۲۵) مشخص شد که فومو و اضطراب می‌توانند از طریق تضعیف عزت نفس، زمینه‌ساز وابستگی به شبکه‌های اجتماعی شوند.

یافته‌های سرویدیو و همکاران (۲۰۲۴) نشان داد که فومو از طریق مقایسه اجتماعی منفی، موجب تضعیف عزت نفس شده و نهایتاً باعث شکل‌گیری استفاده وسواس‌گونه از رسانه‌های اجتماعی در نوجوانان می‌شود. این یافته هم‌راستا با مطالعه اودی و هایمبرگ (۲۰۲۱) است که تأکید داشتند نوجوانان دارای اضطراب اجتماعی و عزت نفس پایین، تمایل بیشتری به استفاده منفعلانه از شبکه‌های اجتماعی دارند؛ امری که خود موجب افزایش تنهایی، مقایسه اجتماعی و احساس ناکارآمدی می‌شود.

براون و کوس (۲۰۲۰) در یک مطالعه مداخله‌ای نشان دادند که حتی پرهیز کوتاه‌مدت از شبکه‌های اجتماعی می‌تواند منجر به کاهش فومو و افزایش سلامت روانی و احساس پیوستگی اجتماعی شود. این

یافته‌ها حاکی از آن‌اند که استفاده نوجوانان از شبکه‌های اجتماعی، لزوماً آگاهانه یا کنترل‌شده نیست، بلکه در بسیاری موارد، واکنشی به فشارهای هیجانی، اضطراب و نارضایتی درونی است.

مطالعاتی که به‌طور اختصاصی با نمونه نوجوان انجام شده‌اند (نظیر تانریکولو و موراتیدیس، ۲۰۲۲؛ دونگ و همکاران، ۲۰۲۴)، تأیید کرده‌اند که فومو در نوجوانان با کاهش تمرکز در کلاس، افت تحصیلی، و درگیری در استفاده وسواس‌گونه از شبکه‌های اجتماعی در ارتباط است. در این میان، اضطراب اجتماعی نیز به صورت مستقیم و غیرمستقیم از طریق فومو، اثرگذار است. دونگ و همکاران نشان دادند که اضطراب اجتماعی در نوجوانان با سبک‌های مقابله‌ای منفی و احساس تنهایی در هم تنیده است و این الگو به تقویت اعتیاد به فضای مجازی منجر می‌شود.

پژوهش سوراسی و همکاران (۲۰۲۴) نیز با تمرکز بر نوجوانان نشان داد که فومو و پریشانی روانی نه تنها واسطه، بلکه پیش‌بینی‌کننده مستقیم استفاده مشکل‌ساز از رسانه‌های اجتماعی هستند. آن‌ها دریافتند که سطح بالای فومو، با درگیر شدن ذهنی بیشتر فرد در فضای مجازی، کاهش عزت نفس و در نهایت افزایش وابستگی دیجیتال همراه است.

در نهایت، مطالعه خوشه‌ای پکر و فلک (۲۰۲۳) نشان داد که کاربران نوجوان با ترکیب ویژگی‌هایی چون عزت نفس پایین، فوموی بالا، برون‌گرایی پایین و روان‌رنجوری بالا، در خوشه‌های پرخطر از نظر استفاده اعتیادگونه از شبکه‌های اجتماعی قرار دارند. چنین نتایجی بر پیچیدگی روابط بین متغیرها در گروه سنی نوجوان تأکید دارد.

با در نظر گرفتن تمام این شواهد، می‌توان گفت که رابطه میان اضطراب اجتماعی، فومو، عزت نفس و استفاده از رسانه‌های اجتماعی در نوجوانان، فرایندی پویا و چندوجهی است که نیازمند بررسی جامع‌تر در بستر سنی، روانی و اجتماعی خاص نوجوانی است. پژوهش‌های گذشته یا بر نمونه بزرگسال متمرکز بوده‌اند، یا متغیرها را به‌صورت منفک بررسی کرده‌اند. از این‌رو، پژوهش حاضر با تمرکز خاص بر نوجوانان ۱۳ تا ۱۸ سال و با در نظر گرفتن نقش تعدیل‌گر و تبیینی عزت نفس، درصدد است تا به شکلی

ساختاریافته، درک دقیق‌تری از الگوهای روان‌شناختی مؤثر بر استفاده از رسانه‌های اجتماعی در این گروه سنی ارائه دهد.

ضرورت و اهمیت انجام پژوهش:

در دنیای معاصر، رسانه‌های اجتماعی نقش برجسته‌ای در شکل‌دهی به سبک زندگی، روابط اجتماعی، و حتی هویت روان‌شناختی افراد ایفا می‌کنند. این نقش به‌ویژه در میان نوجوانان، که در مرحله‌ی شکل‌گیری هویت فردی، اجتماعی و تحصیلی قرار دارند، عمیق‌تر و تأثیرگذارتر است. رسانه‌های اجتماعی همچون اینستاگرام، تیک‌تاک و اسنپ‌چت، نه‌تنها به‌عنوان ابزارهایی برای ارتباط، بلکه به‌عنوان بسترهایی برای جلب توجه، دریافت تأیید اجتماعی و مقایسه مستمر با دیگران عمل می‌کنند. این فرآیندها، هرچند در ظاهر موجب تقویت روابط و سرگرمی می‌شوند، اما در عمل با پدید آمدن برخی اختلالات روان‌شناختی مانند اضطراب اجتماعی، فومو و کاهش عزت نفس در نوجوانان همراه بوده‌اند (تانریکولو و موراتیدیس، ۲۰۲۲؛ توریس‌دوتیر و همکاران، ۲۰۲۰).

ضرورت انجام این پژوهش را می‌توان در چند محور اصلی تشریح کرد:

نخست، شیوع بالای استفاده از رسانه‌های اجتماعی در میان نوجوانان، نگرانی‌های فزاینده‌ای در زمینه‌ی سلامت روانی آنان ایجاد کرده است. در مطالعه‌ی توریس‌دوتیر و همکاران (۲۰۲۰) که به‌صورت طولی بر روی نوجوانان ایسلندی انجام شد، نشان داده شد که مدت زمان استفاده روزانه از رسانه‌های اجتماعی با افزایش معنادار نشانه‌های اضطراب اجتماعی، افسردگی و پریشانی روان‌شناختی مرتبط است. آن‌ها همچنین دریافتند که این رابطه در طول زمان تقویت می‌شود و دختران بیش از پسران در معرض آسیب‌های روانی ناشی از استفاده از رسانه‌های اجتماعی قرار دارند.

دوم، پدیده‌ی فومو به‌عنوان یکی از پدیده‌های روان‌شناختی نوظهور، در سال‌های اخیر به‌طور گسترده در ادبیات روان‌شناسی بررسی شده است. فومو به احساس اضطراب ناشی از این تصور اطلاق می‌شود که فرد ممکن است در حال از دست دادن تجارب یا فرصت‌های اجتماعی ارزشمندی باشد که دیگران در آن‌ها مشارکت دارند. سرویدیو و همکاران (۲۰۲۴) در پژوهشی مدل‌سازی شده نشان دادند که فومو به‌صورت

مستقیم و غیرمستقیم از طریق مقایسه اجتماعی منفی و کاهش عزت نفس، استفاده‌ی مشکل‌ساز از رسانه‌های اجتماعی را پیش‌بینی می‌کند. همچنین آن‌ها به‌روشنی بیان داشتند که فومو پدیده‌ای گذرا یا سطحی نیست، بلکه در بافت هویتی و روان‌شناختی فرد ریشه دارد و پیامدهای قابل‌توجهی بر رفتارهای آن‌لاین دارد.

در همین زمینه، یافته‌های مطالعه‌ی براون و کوس (۲۰۲۰) نیز اهمیت فومو را نشان داده‌اند. آن‌ها در یک مداخله‌ی تجربی دریافتند که پرهیز یک‌هفته‌ای از استفاده از رسانه‌های اجتماعی موجب کاهش معنادار سطح فومو و افزایش احساس پیوستگی اجتماعی و سلامت روانی در میان کاربران جوان می‌شود. این یافته، گواهی دیگر بر نقش مداخله‌پذیر فومو در زندگی نوجوانان و جوانان است و ضرورت طراحی پژوهش‌هایی را نشان می‌دهد که عوامل مؤثر بر فومو را در بافت اجتماعی و هیجانی نوجوانان بررسی کنند.

سوم، اضطراب اجتماعی به‌عنوان یکی از شایع‌ترین اختلالات اضطرابی در دوره نوجوانی، با رسانه‌های اجتماعی رابطه‌ای پیچیده دارد. اودی و هایمبرگ (۲۰۲۱) در مرور نظام‌مند خود بر ۵۲ مطالعه، تأکید کردند که نوجوانان دارای اضطراب اجتماعی، اغلب تعاملات حضوری را با تعاملات مجازی جایگزین می‌کنند، اما همین تعاملات مجازی نیز ممکن است اضطراب بیشتری را در آنان ایجاد کند. درواقع، ترس از ارزیابی منفی، خودافشاگری، و مقایسه اجتماعی، حتی در بستر آن‌لاین نیز تجربه می‌شود و باعث افزایش اضطراب اجتماعی و تضعیف پیوندهای حمایتی واقعی می‌شود. این موضوع نشان می‌دهد که گرچه رسانه‌های اجتماعی می‌توانند به‌عنوان استراتژی جبرانی برای اضطراب اجتماعی مورد استفاده قرار گیرند، اما در عمل ممکن است منجر به تشدید مشکل شوند.

در همین راستا، یافته‌های پژوهش دونگ و همکاران (۲۰۲۴) نیز مؤید آن است که اضطراب اجتماعی از طریق متغیرهایی همچون تنهایی و سبک‌های مقابله‌ای منفی می‌تواند به اعتیاد به اینترنت منجر شود. این مطالعه با مشارکت نوجوانان چینی انجام شد و نشان داد که افراد دارای اضطراب اجتماعی، تمایل بیشتری به استفاده از اینترنت برای جبران کمبودهای ارتباطی دارند. در نتیجه، استفاده افراطی از

رسانه‌های اجتماعی و اینترنت در این افراد ممکن است نه تنها منجر به رفع اضطراب نشود، بلکه باعث تشدید احساس انزوا و افت عزت نفس گردد.

چهارم، نقش عزت نفس به‌عنوان متغیر میانجی در روابط بین فومو، اضطراب اجتماعی و استفاده از رسانه‌های اجتماعی، موضوعی است که تاکنون کمتر به‌صورت هم‌زمان مورد توجه قرار گرفته است. یافته‌های حاصل از مطالعات مختلف، از جمله پژوهش‌های مینادیر و همکاران (۲۰۲۵)، پکر و فلک (۲۰۲۳)، و سرویدیو (۲۰۲۱) نشان داده‌اند که افراد با عزت نفس پایین، بیشتر در معرض فومو، مقایسه اجتماعی منفی و وابستگی به تأیید اجتماعی مجازی هستند. این عوامل به‌صورت زنجیره‌ای موجب افزایش احتمال اعتیاد رفتاری به رسانه‌های اجتماعی می‌شوند.

برای مثال، سرویدیو و همکاران (۲۰۲۴) در مدل میانجی‌گری سریالی خود دریافتند که فومو با افزایش مقایسه اجتماعی، موجب کاهش عزت نفس شده و در نهایت منجر به استفاده مشکل‌ساز از رسانه‌های اجتماعی می‌شود. آن‌ها تأکید کردند که عزت نفس به‌تنهایی نقش میانجی مستقلی ایفا نمی‌کند، اما در ترکیب با مقایسه اجتماعی نقشی تعیین‌کننده دارد. از سوی دیگر، مینادیر و همکاران (۲۰۲۵) نیز نشان دادند که فراشناخت‌های مثبت و منفی درباره استفاده از رسانه‌های اجتماعی، که از عزت نفس و اضطراب فرد تأثیر می‌پذیرند، نقش کلیدی در توسعه رفتارهای اعتیادی ایفا می‌کنند.

پنجم، با وجود مطالعات متعدد در زمینه روابط دوگانه میان هر یک از این متغیرها، هنوز پژوهشی که به‌صورت منسجم و ساختاریافته، ارتباط سه‌گانه‌ی اضطراب اجتماعی، فومو، عزت نفس و استفاده از رسانه‌های اجتماعی را در گروه سنی نوجوانان بررسی کند، در فضای ادبیات پژوهشی فارسی و حتی بین‌المللی، محدود است. اغلب مطالعات، یا بر جمعیت بزرگسال تمرکز داشته‌اند (مانند سورا سی و همکاران، ۲۰۲۵)، یا متغیرهای مورد بررسی را به‌صورت جداگانه تحلیل کرده‌اند. به‌عنوان نمونه، در مطالعه پکر و فلک (۲۰۲۳) اگرچه نقش هم‌زمان عزت نفس، فومو و ویژگی‌های شخصیتی بررسی شده است، اما اضطراب اجتماعی به‌صورت مجزا بررسی نشده و تمرکز بر خوشه‌بندی روان‌شناختی کاربران بوده است.

همچنین بسیاری از پژوهش‌ها تمرکز خود را بر استفاده مشکل‌ساز از تلفن هوشمند گذاشته‌اند نه رسانه‌های اجتماعی به‌طور خاص، یا متغیرهای تحصیلی را مدنظر قرار داده‌اند نه روان‌شناختی (توگتکین و همکاران، ۲۰۲۰). با توجه به تفاوت‌های ماهوی و روان‌شناختی میان این فضاها و دیجیتال و با در نظر گرفتن ویژگی‌های رشدی نوجوانان، پژوهش حاضر تلاشی است برای پر کردن این خلأ و ارائه چارچوبی جامع‌تر.

ششم، یافته‌های پژوهش‌های پیشین از نظر کاربردی نیز اهمیت بسزایی دارند. به‌عنوان مثال، براون و کوس (۲۰۲۰) نشان دادند که پرهیز کوتاه‌مدت از رسانه‌های اجتماعی می‌تواند باعث بهبود عزت نفس و کاهش فومو شود. این یافته می‌تواند مبنایی برای طراحی مداخلات آموزشی، برنامه‌های ارتقاء سلامت روان در مدارس، و مشاوره‌های فردی برای نوجوانان باشد. همچنین، پژوهش اودی و هایمبرگ (۲۰۲۱) نشان داد که نوع استفاده (فعال یا منفعلانه) از رسانه‌های اجتماعی، نقش تعیین‌کننده‌ای در پیامدهای روانی دارد، که این موضوع نیز در تدوین راهبردهای آموزشی و ارتقاء سواد رسانه‌ای می‌تواند مؤثر باشد. در نهایت، باید توجه داشت که رشد شتابان فناوری، تنوع پلتفرم‌ها و الگوریتم‌های طراحی‌شده برای درگیر کردن کاربران، همه و همه، نیاز به پژوهش‌های به‌روز و زمینه‌محور را بیش از پیش ضروری ساخته‌اند. پژوهشی که در بستر فرهنگی و روان‌شناختی نوجوانان ایرانی انجام شود، می‌تواند هم در غنای ادبیات بومی سهم داشته باشد و هم به طراحی برنامه‌های بومی‌سازی‌شده برای ارتقاء سلامت روان دیجیتال نوجوانان کمک کند.

هدف‌های انجام پژوهش (هدف کلی و هدف‌های ویژه):

هدف کلی:

بررسی رابطه بین اضطراب اجتماعی و ترس از دست دادن (فومو) با میزان استفاده از رسانه‌های اجتماعی در نوجوانان، با توجه به نقش عزت نفس به‌عنوان متغیر تأثیرگذار در این ارتباط.

اهداف ویژه:

۱. بررسی رابطه بین اضطراب اجتماعی و میزان استفاده از رسانه‌های اجتماعی در نوجوانان.

۲. بررسی رابطه بین فومو و میزان استفاده از رسانه‌های اجتماعی در نوجوانان.
۳. بررسی رابطه بین اضطراب اجتماعی و عزت نفس در نوجوانان.
۴. بررسی رابطه بین فومو و عزت نفس در نوجوانان.
۵. بررسی میزان پیش‌بینی‌پذیری استفاده از رسانه‌های اجتماعی بر اساس اضطراب اجتماعی و فومو.
۶. بررسی اثر غیرمستقیم اضطراب اجتماعی و فومو بر استفاده از رسانه‌های اجتماعی از طریق عزت نفس.

فرضیه‌ها یا سوال‌های پژوهش:

۱. بین اضطراب اجتماعی و میزان استفاده از رسانه‌های اجتماعی در نوجوانان رابطه مثبت و معناداری وجود دارد.
۲. بین ترس از دست دادن (فومو) و میزان استفاده از رسانه‌های اجتماعی در نوجوانان رابطه مثبت و معناداری وجود دارد.
۳. بین اضطراب اجتماعی و عزت نفس در نوجوانان رابطه منفی و معناداری وجود دارد.
۴. بین فومو و عزت نفس در نوجوانان رابطه منفی و معناداری وجود دارد.
۵. عزت نفس اثر غیرمستقیمی در رابطه بین اضطراب اجتماعی و استفاده از رسانه‌های اجتماعی دارد.
۶. عزت نفس اثر غیرمستقیمی در رابطه بین فومو و استفاده از رسانه‌های اجتماعی دارد.

سابقه انجام پژوهش (مبانی نظری و پیشینه):

مینادیر و دیگران (۲۰۲۵) در پژوهشی با هدف بررسی نقش باورهای فراشناختی مثبت و منفی درباره استفاده از شبکه‌های اجتماعی، به تبیین ارتباط میان اعتیاد به این رسانه‌ها و عوامل روان‌شناختی چون افسردگی، اضطراب، ترس از دست دادن (فومو)، تنهایی و ذهن‌آگاهی پرداختند. نمونه پژوهش شامل ۸۱۰ کاربر بزرگسال ساکن استرالیا بود که به‌صورت آنلاین پرسش‌نامه‌های مربوطه را تکمیل کردند. چارچوب نظری

پژوهش بر اساس مدل‌های I-PACE و S-REF پایه‌گذاری شد که بر نقش مکانیزم‌های شناختی در شکل‌گیری اعتیاد رفتاری تأکید دارند.

در این مطالعه از ابزارهایی معتبر مانند مقیاس‌های افسردگی و اضطراب DASS، مقیاس فومو، مقیاس تنهایی UCLA و مقیاس ذهن‌آگاهی Short FMI استفاده شد. همچنین مقیاسی برای سنجش باورهای فراشناختی درباره استفاده از شبکه‌های اجتماعی به کار گرفته شد که شامل دو زیرمقیاس باورهای مثبت (مثلاً "استفاده از شبکه‌های اجتماعی به کاهش اضطراب من کمک می‌کند") و باورهای منفی (مثلاً "استفاده از شبکه‌های اجتماعی زندگی من را مختل کرده است") بود.

تحلیل‌های آماری شامل مدل‌سازی معادلات ساختاری و تحلیل میانجی‌گری سریالی نشان داد که فومو، اضطراب و تنهایی هم به صورت مستقیم و هم به طور غیرمستقیم از طریق فعال‌سازی باورهای مثبت و سپس منفی درباره استفاده از شبکه‌های اجتماعی، اعتیاد به این رسانه‌ها را افزایش می‌دهند. همچنین نقش محافظتی ذهن‌آگاهی در کاهش این باورها و در نتیجه کاهش اعتیاد تأیید شد.

این یافته‌ها از این دیدگاه حمایت می‌کنند که استفاده جبرانی از رسانه‌های اجتماعی برای مدیریت هیجانات منفی، زمینه‌ساز شکل‌گیری اعتیاد رفتاری است و در این مسیر، باورهای فراشناختی نقشی کلیدی ایفا می‌کنند. نتایج این مطالعه پیشنهاد می‌دهند که مداخلات روان‌درمانی، به ویژه درمان فراشناختی، می‌تواند رویکردی مؤثر برای مدیریت و پیشگیری از اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی باشد.

دوگ و همکاران (۲۰۲۴) در مطالعه‌ای با هدف بررسی رابطه بین اضطراب اجتماعی و اعتیاد به اینترنت در نوجوانان، نقش میانجی دو متغیر روان‌شناختی دیگر یعنی تنهایی و سبک‌های مقابله‌ای را مورد توجه قرار دادند. این پژوهش با شرکت ۱۱۸۸ دانش‌آموز دبیرستانی در استان هنان چین انجام شد و از مقیاس‌های استاندارد نظیر SAS-A، IAT، ULS و SCSQ بهره برد. یافته‌های تحقیق نشان دادند که اضطراب اجتماعی نه تنها به طور مستقیم، بلکه از طریق تأثیرات غیرمستقیم بر تنهایی و سبک‌های مقابله‌ای، بر اعتیاد به اینترنت تأثیر می‌گذارد.

مکانیزم اثرگذاری در این مطالعه از طریق چند مسیر میانجی‌گرانه صورت گرفت. به طور خاص، افرادی که سطوح بالاتری از اضطراب اجتماعی را تجربه می‌کنند، اغلب با احساس تنهایی بیشتری مواجه‌اند، که خود می‌تواند منجر به استفاده افراطی از اینترنت به عنوان راهی برای جبران کمبود ارتباطات اجتماعی شود. همچنین، سبک‌های مقابله‌ای منفی مانند اجتناب، خودسرزنی و خیال‌پردازی با افزایش اعتیاد اینترنتی همراه بودند، در حالی که سبک‌های مقابله‌ای مثبت مانند حل مسئله و جستجوی کمک اجتماعی، نقش محافظتی داشتند.

این پژوهش با تأکید بر نظریه جبرانی، به این نتیجه رسید که کاهش اضطراب اجتماعی و بهبود سبک‌های مقابله‌ای می‌تواند به عنوان راهکاری مؤثر برای کاهش اعتیاد اینترنتی نوجوانان مدنظر قرار گیرد. نتایج این مطالعه شواهد ارزشمندی را برای طراحی مداخلات روان‌شناختی در حوزه سلامت روان نوجوانان ارائه می‌دهد و اهمیت پرداختن همزمان به ابعاد هیجانی، شناختی و رفتاری در مدیریت استفاده از رسانه‌های دیجیتال را برجسته می‌کند.

سوراسی و همکاران (۲۰۲۵) در پژوهشی به بررسی نقش میانجی ترس از دست دادن و پریشانی روان‌شناختی (اضطراب، استرس و افسردگی) در رابطه بین رضایت از زندگی و استفاده مشکل‌ساز از رسانه‌های اجتماعی و تلفن‌های هوشمند پرداختند. این مطالعه با مشارکت ۵۳۷ کاربر ایتالیایی شبکه‌های اجتماعی انجام شد که میانگین سنی آن‌ها ۳۵ سال بود و ۸۳ درصد از شرکت‌کنندگان را زنان تشکیل می‌دادند.

ابزارهای به‌کاررفته در این پژوهش شامل مقیاس رضایت از زندگی، مقیاس اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی برگن، مقیاس اعتیاد به تلفن هوشمند، مقیاس افسردگی، اضطراب و استرس (DASS-21)، و مقیاس ترس از دست دادن بود. تحلیل داده‌ها با استفاده از مدل معادلات ساختاری و نرم‌افزار R انجام شد.

نتایج نشان داد که رضایت پایین از زندگی به‌طور غیرمستقیم و از طریق افزایش فومو و پریشانی روان‌شناختی، پیش‌بینی‌کننده استفاده مشکل‌ساز از فناوری است. به بیان دیگر، افرادی که رضایت کمتری از زندگی دارند، بیشتر دچار اضطراب، افسردگی، و استرس می‌شوند و این وضعیت روانی، همراه با ترس از جا ماندن از تجارب اجتماعی، آن‌ها را به سمت استفاده مفرط و کنترل‌نشده از شبکه‌های اجتماعی و تلفن هوشمند سوق می‌دهد.

یافته‌ها با مدل‌های نظری I-PACE و CIUT هم‌راستا بود. مدل I-PACE تأکید دارد که کنش بین عوامل شخصی، عاطفی و شناختی منجر به رفتارهای اعتیادگونه می‌شود، در حالی که مدل CIUT بیان می‌کند که استفاده جبرانی از فناوری برای مقابله با تنش‌های روانی رخ می‌دهد. در این مطالعه، هر دو متغیر فومو و پریشانی روانی به‌صورت هم‌زمان هم به‌عنوان واسطه و هم پیش‌بینی‌کننده مستقیم استفاده مشکل‌ساز عمل کردند.

این پژوهش پیشنهاد می‌دهد که مداخلات روان‌شناختی برای کاهش استفاده آسیب‌زا از فناوری باید نه‌تنها بر زمان استفاده بلکه بر بهبود رضایت از زندگی، کاهش پریشانی روانی، و کنترل فومو تمرکز داشته باشند. یافته‌های این مطالعه می‌تواند مبنایی برای طراحی برنامه‌های پیشگیرانه و درمانی در حوزه سلامت روان دیجیتال باشد.

سوراسی و همکاران (۲۰۲۴) در مطالعه‌ای با هدف بررسی رابطه میان فوبیای اجتماعی، عزت نفس و استفاده مشکل‌ساز از رسانه‌های اجتماعی و تلفن‌های هوشمند، از روش مدل‌سازی معادلات ساختاری استفاده کردند. در این پژوهش ۴۰۰ فرد بزرگسال ایتالیایی شرکت داشتند که ۷۴.۷۵ درصد از آن‌ها زن و میانگین سنی آن‌ها ۳۷.۱۱ سال بود. ابزارهای مورد استفاده شامل مقیاس عزت نفس روزنبرگ، مقیاس اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی برگن، مقیاس شدت فوبیای اجتماعی و مقیاس اعتیاد به تلفن هوشمند بود.

نتایج این پژوهش نشان داد که فوبیای اجتماعی با استفاده مشکل‌ساز از شبکه‌های اجتماعی و تلفن هوشمند رابطه مثبت معناداری دارد و همچنین به‌طور منفی با عزت نفس مرتبط است. افراد دارای فوبیای اجتماعی معمولاً عزت نفس پایین‌تری دارند، که این خود می‌تواند آن‌ها را مستعد استفاده افراطی از فناوری کند. تحلیل میانجی‌گری در این مطالعه نشان داد که عزت نفس نقش واسطه‌ای جزئی در رابطه بین فوبیای اجتماعی و استفاده مشکل‌ساز از رسانه‌های دیجیتال ایفا می‌کند.

پژوهشگران با استناد به نظریه‌هایی مانند مدل I-PACE و نظریه استفاده جبرانی از اینترنت این رفتارها را ناشی از تلاش برای جبران اضطراب اجتماعی، کاهش عزت نفس و نیاز به تأیید اجتماعی دانستند. به عبارتی، شبکه‌های اجتماعی و تلفن‌های هوشمند برای افراد دارای فوبیای اجتماعی بستری فراهم می‌آورند که در آن

بتوانند خود را با امنیت بیشتر و بدون ترس از قضاوت دیگران ابراز کنند. با این حال، چنین استفاده‌ای در بلندمدت می‌تواند وابستگی شدید به فناوری و تشدید انزوای اجتماعی را به همراه داشته باشد.

این مطالعه بر اهمیت طراحی مداخلات روان‌شناختی برای تقویت عزت نفس و مدیریت اضطراب اجتماعی تأکید دارد، تا از این طریق بتوان وابستگی افراطی به شبکه‌های اجتماعی و تلفن‌های هوشمند را کاهش داد. همچنین نتایج می‌تواند برای توسعه سیاست‌ها و برنامه‌های پیشگیرانه در حوزه سلامت روان و سواد دیجیتال مورد استفاده قرار گیرد.

سرودیدو و همکاران (۲۰۲۴) در پژوهشی با هدف بررسی سازوکارهای روان‌شناختی اثرگذار بر استفاده مشکل‌ساز از رسانه‌های اجتماعی، به بررسی نقش میانجی‌گری سریالی مقایسه اجتماعی و عزت نفس در رابطه میان ترس از دست دادن و PSMU پرداختند. این پژوهش بر مبنای مدل نظری I-PACE طراحی شد و با مشارکت ۲۵۶ دانشجوی دانشگاه‌های ایتالیا انجام شد. ابزارهای مورد استفاده شامل مقیاس فومو، مقیاس روزنبرگ برای عزت نفس، مقیاس مقایسه اجتماعی IOWA، و مقیاس برگن برای PSMU بود.

یافته‌های حاصل از مدل‌سازی معادلات ساختاری نشان داد که فومو تأثیر مستقیم معناداری بر استفاده مشکل‌ساز از رسانه‌های اجتماعی ندارد، اما از طریق اثرگذاری بر مقایسه اجتماعی و سپس عزت نفس، به صورت غیرمستقیم بر آن اثرگذار است. فومو افرادی را که از تجربه‌های دیگران عقب می‌مانند، به مقایسه اجتماعی بیشتر سوق می‌دهد. این مقایسه‌ها معمولاً منجر به کاهش عزت نفس می‌شوند، که خود عامل تشدیدکننده استفاده بیش از حد از رسانه‌های اجتماعی است.

عزت نفس پایین، همان‌طور که مطالعات قبلی نیز نشان داده‌اند، با تمایل به جبران احساس کم‌ارزشی از طریق تعاملات آنلاین مرتبط است. در این پژوهش، مشاهده شد که تنها زمانی که مقایسه اجتماعی و عزت نفس به صورت زنجیره‌ای در نظر گرفته شوند، ارتباط میان فومو و PSMU به خوبی تبیین می‌شود. در واقع، نقش مقایسه اجتماعی در ایجاد زمینه کاهش عزت نفس کلیدی است.

نویسندگان پیشنهاد می‌کنند که مداخلاتی که بر کاهش مقایسه اجتماعی آنلاین و تقویت عزت نفس تمرکز دارند، می‌توانند در کاهش استفاده آسیب‌زا از شبکه‌های اجتماعی مؤثر باشند. این مطالعه سهم مهمی در

درک مکانیزم‌های روانی پشت رفتارهای اعتیادی در فضای مجازی دارد و چارچوبی قابل اتکا برای توسعه برنامه‌های پیشگیرانه در میان نوجوانان و جوانان فراهم می‌کند.

پکر و فلک (۲۰۲۳) در مطالعه‌ای با هدف بررسی تعامل چندین ویژگی روان‌شناختی در شکل‌گیری اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی (PSMU)، به تحلیل ترکیبی از متغیرهای عزت نفس، نشانه‌های افسردگی، برون‌گرایی، روان‌رنجوری و ترس از دست دادن پرداختند. پژوهش با مشارکت ۵۷۴ کاربر بزرگسال شبکه‌های اجتماعی و با استفاده از روش‌های تحلیل خوشه‌ای سلسله‌مراتبی و خوشه‌بندی K-means انجام شد. این رویکرد امکان شناسایی پروفایل‌های روان‌شناختی مختلف کاربران را فراهم آورد.

یافته‌ها منجر به شناسایی پنج پروفایل مجزا شد که در میان آن‌ها پروفایل فومو و پروفایل آسیب‌پذیر عاطفی، بالاترین سطح از PSMU را نشان دادند. در پروفایل فومو، افراد سطوح بالایی از ترس از دست دادن، افسردگی و عزت نفس پایین داشتند. در مقابل، پروفایل محافظتی شامل افرادی با عزت نفس بالا، برون‌گرایی بالا و سطوح پایین روان‌رنجوری و فومو بود که پایین‌ترین سطح PSMU را تجربه کردند. تحلیل‌ها نشان دادند که پروفایل‌ها از نظر شدت استفاده مشکل‌ساز تفاوت‌های معناداری دارند و ویژگی‌های روان‌شناختی در قالب ترکیبی نه تنها مستقل بلکه در هم‌تنیده با هم عمل می‌کنند.

این پژوهش بر اهمیت مفهوم «ریسک ترکیبی» در درک و مدیریت PSMU تأکید دارد. به‌ویژه، فومو به عنوان یک متغیر کلیدی در شکل‌گیری چرخه آسیب‌پذیری روانی و افزایش وابستگی به شبکه‌های اجتماعی معرفی شد. همچنین نتایج از مدل‌های نظری مانند نظریه مقایسه اجتماعی و نظریه استفاده جبرانی حمایت می‌کند. یافته‌ها نشان می‌دهند که افرادی که دارای عزت نفس پایین هستند و به فومو مبتلا هستند، بیشتر مستعد استفاده بیش از حد از شبکه‌های اجتماعی هستند، که این خود می‌تواند به تقویت بیشتر اضطراب و کاهش سلامت روان منجر شود.

در نهایت، مقاله بر اهمیت طراحی مداخلاتی با تمرکز بر ترکیب این متغیرها برای کاهش استفاده مضر از شبکه‌های اجتماعی تأکید دارد و پیشنهاد می‌دهد درمان‌های مبتنی بر ذهن‌آگاهی، آموزش عزت نفس، و کاهش فومو می‌تواند در این مسیر مؤثر باشد.

تانریکولو و موراتیدیس (۲۰۲۲) در پژوهشی با هدف بررسی ارتباط بین اهداف زندگی، اضطراب اجتماعی، ترس از دست دادن و مشارکت تحصیلی در میان نوجوانان، به بررسی مدل علی این متغیرها با استفاده از مدل سازی مسیر پرداختند. در این مطالعه، ۵۰۶ دانش آموز نوجوان ترکیه ای با میانگین سنی ۱۵.۸ سال شرکت کردند. چارچوب نظری پژوهش، نظریه خودمختاری بود و از مقیاس های معتبر برای سنجش اهداف درونی و بیرونی، اضطراب اجتماعی، فومو و رفتارهای مرتبط با استفاده از شبکه های اجتماعی در کلاس و خارج از کلاس استفاده شد.

نتایج نشان داد که اهداف بیرونی مانند تمایل به شهرت، جلب توجه، و ظاهر فیزیکی پیش بینی کننده های مثبت و معنادار فومو هستند. در مقابل، اهداف درونی مانند رشد فردی، برقراری روابط معنادار و مشارکت اجتماعی با فومو ارتباط معناداری نداشتند. همچنین، اضطراب اجتماعی نیز به طور مثبت و معنادار با فومو مرتبط بود. به علاوه، فومو به افزایش چک کردن شبکه های اجتماعی در کلاس و تداخل در زمان مطالعه خارج از کلاس منجر می شد و این دو عامل، عملکرد تحصیلی دانش آموزان را تضعیف می کردند.

تحلیل های واسطه ای نشان دادند که اضطراب اجتماعی و اهداف بیرونی به طور غیرمستقیم از طریق فومو و رفتارهای مختل کننده تحصیلی، باعث کاهش نمرات می شوند. این نتایج اهمیت مداخلات هدفمند در کاهش فومو و کنترل اهداف بیرونی نوجوانان را نشان می دهد. یافته های پژوهش همچنین حاکی از آن بود که دانش آموزان دختر نمرات تحصیلی بالاتری دارند، اما سطح فومو در آن ها بیشتر از پسران گزارش شد. همچنین، افزایش سن با کاهش نمره و افزایش استفاده از شبکه های اجتماعی در کلاس همراه بود.

این مطالعه شواهد تجربی مهمی را برای درک بهتر مکانیزم های روان شناختی مؤثر بر فومو، اضطراب اجتماعی و استفاده از شبکه های اجتماعی در نوجوانان فراهم می کند و می تواند مبنای تدوین برنامه های پیشگیرانه و آموزشی مؤثر در مدارس باشد.

براون و کوس (۲۰۲۰) در پژوهشی تجربی به بررسی تأثیر پرهیز هفت روزه از استفاده از رسانه های اجتماعی بر متغیرهای روان شناختی شامل ترس از دست دادن (فومو)، سلامت روانی و پیوستگی اجتماعی پرداختند.

در این مطالعه که با طراحی درون گروهی و با استفاده از روش ترکیبی کمی و کیفی انجام شد، ۶۱ شرکت کننده با میانگین سنی ۲۴.۴ سال، در دو مرحله پیش و پس از پرهیز مورد ارزیابی قرار گرفتند.

ابزارهای مورد استفاده شامل مقیاس فومو، مقیاس سلامت روانی وارویک-آدینبورگ^۳ و مقیاس پیوستگی اجتماعی اصلاح شده بود. همچنین میزان استفاده روزانه از تلفن هوشمند و شبکه های اجتماعی به صورت دقیق با استفاده از اپلیکیشن های مانیتورینگ ثبت شد.

نتایج نشان داد که پرهیز یک هفته ای منجر به کاهش معنادار فومو و افزایش سلامت روانی و پیوستگی اجتماعی شد. همچنین رابطه مثبت بین سلامت روانی و پیوستگی اجتماعی، و رابطه منفی بین فومو و پیوستگی اجتماعی مشاهده شد. یافته ها حاکی از آن بود که کاهش استفاده از رسانه های اجتماعی، به ویژه از طریق خاموش کردن اعلان ها، می تواند منجر به کاهش ترس از دست دادن شود.

تحلیل کیفی داده ها نیز نشان داد که شرکت کنندگان رسانه های اجتماعی را عمدتاً برای مقابله با استرس، رفع بی حوصلگی و به صورت عادت وار استفاده می کردند. در غیاب این ابزارها، اغلب آن ها به فعالیت های جایگزین مانند کتاب خوانی دیجیتال یا بازی روی آوردند. برخی شرکت کنندگان احساس نزدیکی بیشتری با محیط واقعی خود پیدا کردند، در حالی که دیگران کاهش ارتباط با دوستان مجازی را تجربه کردند.

این پژوهش نشان داد که حتی دوره های کوتاه مدت پرهیز از رسانه های اجتماعی می توانند اثرات روان شناختی مثبتی به همراه داشته باشند و به بهبود سلامت روانی کمک کنند. همچنین یافته ها از نظریه های خودتعیین گری و استفاده و رضایت پشتیبانی می کنند، و اهمیت مدیریت آگاهانه مصرف رسانه های اجتماعی را در دنیای امروز برجسته می سازند.

سرویدو (۲۰۲۱) در مطالعه ای با هدف بررسی رابطه بین گرایش به بیشینه سازی و استفاده مشکل ساز از تلفن هوشمند، نقش میانجی ترس از دست دادن و عزت نفس را مورد بررسی قرار داد. شرکت کنندگان این پژوهش ۲۷۷ دانشجوی دانشگاهی از ایتالیا بودند که به صورت آنلاین پرسش نامه هایی شامل مقیاس های معتبر فومو، عزت نفس روزنبرگ، PSU، و گرایش به بیشینه سازی را تکمیل کردند. این پژوهش بر پایه مدل نظری

I-PACE طراحی شد که تأکید دارد تعامل میان ویژگی‌های شخصیتی و پاسخ‌های شناختی و هیجانی می‌تواند منجر به رفتارهای اعتیادی شود.

نتایج تحلیل معادلات ساختاری نشان داد که گرایش به بیشینه‌سازی با PSU رابطه مستقیم دارد و همچنین به‌طور غیرمستقیم از طریق کاهش عزت نفس و افزایش فومو، این رابطه تشدید می‌شود. افرادی که گرایش به بیشینه‌سازی دارند، دائماً در جستجوی انتخاب‌های بهتر هستند و احتمال بیشتری دارد که احساس از دست دادن موقعیت‌های اجتماعی را تجربه کنند. این احساسات منجر به استفاده بیش از حد از تلفن هوشمند می‌شود، زیرا آن‌ها تلاش می‌کنند با حضور دائمی در فضای مجازی، از تجربیات دیگران عقب نمانند. همچنین مشخص شد که عزت نفس پایین با استفاده افراطی از تلفن هوشمند رابطه دارد. افراد با عزت نفس پایین، احتمال بیشتری دارد که از فناوری برای جبران کمبودهای شخصی یا اجتماعی استفاده کنند. این مطالعه پیشنهاد می‌دهد که برای کاهش رفتارهای اعتیادی مرتبط با تلفن هوشمند، باید بر بهبود عزت نفس و کاهش فومو تمرکز شود.

این پژوهش با ارائه شواهد تجربی، نقش متغیرهای روان‌شناختی در بروز رفتارهای فناورانه ناسازگار را برجسته کرده و مبنایی برای توسعه مداخلات روان‌شناختی در حوزه سواد دیجیتال و سلامت روان فراهم می‌کند.

اودی و هایمبرگ (۲۰۲۱) در یک مرور نظام‌مند به بررسی رابطه میان استفاده از شبکه‌های اجتماعی، اضطراب اجتماعی و تنهایی در میان بزرگسالان جوان پرداختند. آن‌ها با بررسی ۵۲ مطالعه علمی، دریافتند که افراد دارای اضطراب اجتماعی و احساس تنهایی، تمایل بیشتری به تعاملات آنلاین دارند و بیشتر در معرض استفاده مشکل‌ساز از شبکه‌های اجتماعی قرار می‌گیرند. این مرور بر مبنای مدل‌های نظری مانند مدل رفتاری-شناختی، نظریه جبران اجتماعی، و مدل I-PACE انجام شده و تبیین می‌کند که افراد دارای مشکلات روان‌اجتماعی، برای جبران کمبود تعاملات واقعی به فضای مجازی روی می‌آورند، اما اضطراب و باورهای منفی آن‌ها ممکن است در این فضا نیز ادامه یابد.

یافته‌ها نشان داد که اضطراب اجتماعی با افزایش استفاده منفعلانه از شبکه‌های اجتماعی همراه است و این نوع استفاده باعث افزایش مقایسه اجتماعی منفی، نشخوار فکری، و در نهایت احساس تنهایی بیشتر می‌شود.

به علاوه، گرچه افراد مضطرب اجتماعی برای دریافت حمایت اجتماعی به شبکه‌های اجتماعی پناه می‌برند، اما ممکن است به دلیل اضطراب، در تعاملات خود منفعل باشند و نتوانند به حمایت مؤثر دست یابند.

همچنین، مطالعه نشان داد که تعاملات فعال در شبکه‌های اجتماعی مانند پست گذاشتن و تعامل مستقیم، ممکن است در کاهش تنهایی مؤثر باشند، در حالی که استفاده منفعل (فقط اسکرول کردن) می‌تواند تنهایی را تشدید کند. مقاله بیان می‌کند که نوع استفاده از رسانه‌های اجتماعی، نه فقط مقدار استفاده، نقش تعیین‌کننده‌ای در سلامت روان دارد.

مقاله نتیجه‌گیری می‌کند که برای درک بهتر اثرات روانی شبکه‌های اجتماعی، پژوهش‌های تجربی و طولی بیشتری مورد نیاز است و اینکه مداخلات بالینی می‌توانند با تمرکز بر اصلاح سبک استفاده و مقابله با افکار منفی و مقایسه‌های اجتماعی، در بهبود وضعیت روانی افراد مضطرب اجتماعی مؤثر باشند.

توگتکین و همکاران (۲۰۲۰) در پژوهشی به بررسی رابطه میان ترس از دست دادن، استفاده مشکل‌ساز از تلفن هوشمند، و خستگی ناشی از استفاده از شبکه‌های اجتماعی در میان دانشجویان دانشگاهی پرداختند. در این مطالعه ۴۶۹ دانشجو از دانشگاه آنادولو ترکیه شرکت کردند و از مقیاس‌های معتبر ترجمه‌شده به زبان ترکی برای اندازه‌گیری متغیرهای مورد نظر استفاده شد.

نتایج تحلیل‌ها نشان داد که فومو و خستگی به‌طور معناداری استفاده مشکل‌ساز از تلفن هوشمند را پیش‌بینی می‌کنند. مدل رگرسیون چندگانه مشخص کرد که فومو بیشترین سهم را در پیش‌بینی PSU دارد، و در کنار آن، خستگی نیز نقش مهمی در افزایش سطح PSU ایفا می‌کند. همچنین یافته‌ها نشان داد که افرادی که به‌طور ساعتی شبکه‌های اجتماعی یا تماس‌ها را بررسی می‌کنند، سطوح فومو و PSU بالاتری دارند. در حالی که تفاوت معناداری در سطح فومو بر اساس جنسیت مشاهده نشد، اما زنان در مقایسه با مردان سطح بالاتری از PSU و خستگی SNS را گزارش کردند.

این مطالعه با بهره‌گیری از مدل نظری فشار روانی-فشار-پیامد (SSO) توضیح داد که استفاده بیش‌ازحد از فناوری، به‌ویژه در بستر شبکه‌های اجتماعی، منجر به خستگی، استرس، و در نهایت رفتارهای اعتیادی می‌شود. علاوه بر این، متغیر فومو به‌عنوان یکی از کلیدی‌ترین عوامل خطر در استفاده مشکل‌ساز از تکنولوژی معرفی

شد. به‌طور خاص، این مطالعه نشان داد که دانشجویانی که مدت زمان بیشتری را در شبکه‌های اجتماعی سپری می‌کنند یا به‌طور مکرر تلفن هوشمند خود را بررسی می‌کنند، احتمال بیشتری دارد که دچار PSU شوند.

نتایج این تحقیق اهمیت توجه به مداخلات آموزشی و روان‌شناختی برای کاهش فومو و ارتقای تنظیم هیجانی در بین نوجوانان و جوانان را برجسته می‌کند. همچنین، پژوهشگران پیشنهاد می‌کنند که آگاهی‌بخشی درباره مدیریت زمان استفاده از فناوری و آموزش مهارت‌های مقابله‌ای می‌تواند در کاهش پیامدهای منفی ناشی از استفاده افراطی از شبکه‌های اجتماعی مؤثر باشد.

توريسدوتير و همکاران (۲۰۲۰) در مطالعه‌ای طولی با هدف بررسی اثر استفاده از رسانه‌های اجتماعی بر سلامت روان نوجوانان، به تحلیل روابط بین مدت زمان استفاده از رسانه‌های اجتماعی و سه شاخص روان‌شناختی شامل افسردگی، اضطراب اجتماعی و علائم جسمانی اضطراب پرداختند. این مطالعه بخشی از طرح بزرگ LIFECOURSE در ایسلند بود و در آن داده‌های ۲۲۱۱ نوجوان در سه سال متوالی (سنین ۱۲ تا ۱۴ سال) جمع‌آوری شد.

برای سنجش متغیرها از ابزارهای استاندارد و معتبر استفاده شد: مقیاس اضطراب اجتماعی MASC، مقیاس افسردگی SCL، و مقیاس اضطراب جسمانی. همچنین، میزان حمایت والدین و ساختار خانواده به‌عنوان متغیرهای کنترل وارد تحلیل شدند. روش تحلیل مدل خطی اثرات آمیخته بود که برای تحلیل داده‌های طولی با مشاهدات مکرر مناسب است.

یافته‌ها نشان دادند که استفاده بیشتر از رسانه‌های اجتماعی با افزایش علائم روان‌شناختی در نوجوانان مرتبط است. این رابطه برای علائم افسردگی و اضطراب جسمانی با گذشت زمان تقویت شد، ولی برای اضطراب اجتماعی ثابت ماند. همچنین مشخص شد که دختران نسبت به پسران تأثیرات روانی بیشتری از استفاده از رسانه‌های اجتماعی تجربه می‌کنند. این تفاوت جنسیتی در شدت اثرات در هر سه شاخص روان‌شناختی معنادار بود.

این پژوهش از چارچوب نظری «تحول ارتباطات همسالان در بستر رسانه‌های اجتماعی» بهره گرفت و تأکید کرد که ویژگی‌هایی مانند تعاملات ناهم‌زمان، بازخورد مداوم و نمایش عمومی از خود، می‌توانند فشارهای اجتماعی بیشتری بر نوجوانان وارد کنند. محققان هشدار دادند که گرچه اندازه اثرها کوچک است، اما در سطح جمعیت و در طول زمان می‌توانند پیامدهای مهمی در حوزه سلامت روان داشته باشند.

مطالعه مذکور از نخستین پژوهش‌هایی است که با رویکردی طولی به بررسی ارتباط مستقیم میان استفاده از رسانه‌های اجتماعی و اضطراب اجتماعی در نوجوانان پرداخته و اهمیت تحلیل‌های مبتنی بر جنسیت، ساختار خانواده، و حمایت والدین را در چنین بررسی‌هایی برجسته کرده است.

غضنفری و بدری (۱۳۹۸) با هدف تبیین مدل سبب‌شناسی اختلال اضطراب اجتماعی نوجوانان، به بررسی نقش مؤلفه‌های روان‌شناختی از جمله حساسیت اضطرابی، تنظیم هیجانی منفی (سرکوب هیجان‌ها) و سبک دلبستگی ناایمن پرداختند. این مطالعه با روش همبستگی و با بهره‌گیری از مدلیابی معادلات ساختاری روی ۲۶۶ دانش‌آموز مقطع متوسطه شهر خرم‌آباد انجام شد که از میان ۱۲۰۰ نفر غربالگری شده، دارای نشانه‌های بالا در پرسش‌نامه اضطراب اجتماعی بودند.

نتایج تحلیل داده‌ها نشان داد که حساسیت اضطرابی، تنظیم هیجانی منفی و سبک دلبستگی دوسوگرا، همگی اثر مستقیم و معناداری بر اختلال اضطراب اجتماعی نوجوانان دارند. همچنین، راهبرد مقابله‌ای هیجان‌مدار به‌عنوان متغیر میانجی، بخشی از تأثیر این متغیرها را منتقل می‌کرد. در مقابل، سبک دلبستگی اجتنابی اثری غیرمستقیم از طریق راهبردهای مقابله‌ای بر اضطراب اجتماعی داشت.

یافته‌های این پژوهش نشان دادند که ترکیب مشخصی از ویژگی‌های روان‌شناختی، شامل ادراک بالای تهدید، ناتوانی در تنظیم مؤثر هیجان، و الگوهای ناسازگار دلبستگی می‌توانند بروز و شدت اضطراب اجتماعی در نوجوانان را پیش‌بینی کنند. همچنین مشخص شد که نوجوانان با دلبستگی ناایمن، به دلیل تجربه‌های اولیه تعامل ناکارآمد با والدین، به‌ویژه در مواجهه با موقعیت‌های اجتماعی، بیشتر دچار اضطراب، اجتناب و رفتارهای ناکارآمد می‌شوند.

از منظر کاربردی، این پژوهش ضمن تأکید بر نقش بنیادین متغیرهای شناختی و هیجانی در تبیین اضطراب اجتماعی، بر ضرورت طراحی برنامه‌های پیشگیرانه مبتنی بر آموزش تنظیم هیجان و بهبود سبک‌های دلبستگی تأکید کرده است. مقاله غضنفری و بدری (۱۳۹۸) به‌عنوان یکی از معدود پژوهش‌های بومی با تمرکز بر نوجوانان ایرانی، ارزش قابل توجهی در تقویت پیشینه پژوهش حاضر دارد.

اثنی عشری و شیخ‌الاسلامی (۱۳۹۴) در پژوهشی با عنوان «نقش واسطه‌ای بلوغ عاطفی در رابطه بین عزت نفس و اضطراب اجتماعی نوجوانان دختر»، به بررسی ارتباط میان این سه متغیر در بین دانش‌آموزان پایه هفتم و هشتم شهر یزد پرداختند. جامعه آماری این پژوهش را نوجوانان ۱۳ تا ۱۵ سال تشکیل می‌دادند و نمونه‌ای شامل ۲۶۱ نفر از طریق روش خوشه‌ای انتخاب شد. ابزارهای پژوهش شامل مقیاس عزت نفس روزنبرگ، مقیاس اضطراب اجتماعی نوجوانان و مقیاس بلوغ عاطفی سینگ و بهارگاو بود.

نتایج تحلیل مسیر نشان داد که عزت نفس به‌صورت مستقیم با اضطراب اجتماعی رابطه منفی و معنادار دارد؛ به‌گونه‌ای که هرچه عزت نفس بالاتر باشد، سطح اضطراب اجتماعی کاهش می‌یابد. همچنین، عزت نفس از طریق بلوغ عاطفی نیز به‌طور غیرمستقیم بر کاهش اضطراب اجتماعی تأثیرگذار بود. بلوغ عاطفی نیز به‌تنهایی با اضطراب اجتماعی رابطه منفی معنادار داشت.

این یافته‌ها با نتایج پژوهش‌های پیشین که بر نقش بنیادین عزت نفس در پیش‌بینی سلامت روان نوجوانان تأکید داشته‌اند، هم‌راستا بود. پژوهش‌گران نتیجه گرفتند که افزایش عزت نفس می‌تواند از طریق تقویت بلوغ عاطفی نوجوانان، آن‌ها را در مواجهه با فشارهای اجتماعی و موقعیت‌های تهدیدکننده توانمند سازد و در نتیجه اضطراب اجتماعی را کاهش دهد.

استوار و رضویه (۱۳۹۲) در مطالعه‌ای با هدف بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس اضطراب اجتماعی نوجوانان در جامعه ایرانی، به تحلیل اعتبار و پایایی این ابزار در بین دانش‌آموزان مقطع متوسطه پرداختند. جامعه آماری شامل ۴۰۳ دانش‌آموز پسر و دختر پایه‌های هفتم تا یازدهم بود. نتایج تحلیل عاملی اکتشافی سه عامل اصلی را استخراج کرد که شامل ترس از ارزیابی منفی، اجتناب و پریشانی اجتماعی در موقعیت‌های ناآشنا، و اجتناب اجتماعی کلی بود.

ضریب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۸۸ و برای خرده‌مقیاس‌ها بین ۰/۷۴ تا ۰/۸۴ گزارش شد که نشان‌دهنده پایایی مطلوب ابزار است. همچنین همبستگی این مقیاس با مقیاس اضطراب آشکار کودکان و پرسش‌نامه افسردگی نوجوانان نیز در جهت تأیید اعتبار همگرایی آن بررسی شد. تحلیل‌های همبستگی حاکی از آن بود که مقیاس SAS-A قادر است به‌صورت معناداری با سایر سازه‌های مرتبط با اضطراب و خلق‌وخو در نوجوانان ارتباط برقرار کند.

از مهم‌ترین یافته‌های پژوهش می‌توان به تأیید ساختار عاملی سه‌بعدی مقیاس، تأثیرپذیری محدود از متغیر جنسیت و همچنین قابلیت کاربرد آن در پژوهش‌های بالینی و روان‌سنجی نوجوانان ایرانی اشاره کرد. استوار و رضویه (۱۳۹۲) نتیجه‌گیری کردند که ابزار SAS-A می‌تواند به‌عنوان مقیاسی استاندارد و معتبر برای سنجش اضطراب اجتماعی در نوجوانان ایرانی مورد استفاده قرار گیرد.

استوار و محمدخیر (۱۳۸۶) در پژوهشی با هدف بررسی ارتباط میان اضطراب اجتماعی و سوگیری‌های شناختی در میان نوجوانان، به مقایسه درک نوجوانان دارای اضطراب اجتماعی بالا و پایین از رویدادهای منفی اجتماعی و غیر اجتماعی پرداختند. این مطالعه بر روی نمونه‌ای از دانش‌آموزان مقطع راهنمایی شهر شیراز انجام شد که در محدوده سنی نوجوانی (۱۳ تا ۱۵ سال) قرار داشتند. ابزارهای مورد استفاده شامل مقیاس اضطراب اجتماعی نوجوانان، مقیاس افسردگی کودکان، و پرسش‌نامه برآورد احتمال و پیامد رویدادهای منفی بود.

یافته‌های پژوهش نشان داد که نوجوانان با سطح اضطراب اجتماعی بالا، رویدادهای اجتماعی منفی را تهدیدآمیزتر و محتمل‌تر از همسالان خود با اضطراب پایین‌تر ارزیابی می‌کنند. این در حالی بود که در ارزیابی رویدادهای غیر اجتماعی، تفاوت معناداری میان دو گروه مشاهده نشد. پژوهش‌گران استدلال کردند که نوجوانان با اضطراب اجتماعی بالا، به‌دلیل حساسیت نسبت به ارزیابی اجتماعی، دچار سوگیری شناختی نسبت به موقعیت‌های اجتماعی هستند و همین مسئله می‌تواند چرخه اضطراب اجتماعی را در آن‌ها تقویت کند.

از دیگر یافته‌های این پژوهش، بی‌تفاوتی نقش جنسیت در تفاوت‌های موجود میان دو گروه بود، به این معنا که چه در دختران و چه در پسران، اضطراب اجتماعی بالا با سوگیری در ارزیابی موقعیت‌های اجتماعی همراه بوده است. این نتیجه، فرضیه عمومی بودن الگوهای شناختی در اضطراب اجتماعی نوجوانان را تقویت می‌کند. مطالعه استوار و محمدخیر (۱۳۸۶) از نخستین پژوهش‌هایی در کشور به‌شمار می‌رود که به‌صورت تجربی و با روش علمی به بررسی ویژگی‌های شناختی نوجوانان دارای اضطراب اجتماعی پرداخته است. اهمیت این پژوهش در آن است که تأکید می‌کند شکل‌گیری الگوهای سوگیری شناختی و تقویت اضطراب اجتماعی می‌تواند از سنین پایین آغاز شود و به‌مرور زمان تثبیت گردد. این یافته‌ها در راستای پژوهش‌هایی است که بر نقش متغیرهای درونی نظیر برداشت‌های منفی، انتظار ارزیابی منفی از سوی دیگران و حساسیت نسبت به قضاوت اجتماعی در بروز و تداوم اضطراب اجتماعی تأکید دارند.

روش پژوهش: (توصیفی، آزمایشی و ... توضیح دهید)

پژوهش حاضر از نظر هدف، کاربردی و از نظر ماهیت و روش، توصیفی از نوع همبستگی است. برای بررسی روابط بین متغیرها از آزمون همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چندگانه با استفاده از نرم‌افزار SPSS استفاده خواهد شد. در این پژوهش، برخلاف مدل‌سازی معادلات ساختاری، تمرکز بر تحلیل‌های آماری کلاسیک و قابل تفسیرتر متناسب با داده‌های میدانی خواهد بود.

در این نوع پژوهش، به‌جای مداخله مستقیم در متغیرها (همچون مطالعات آزمایشی)، با استفاده از ابزارهای روان‌سنجی معتبر، داده‌ها به‌صورت میدانی جمع‌آوری شده و سپس روابط بین متغیرها بر اساس مدل مفهومی مورد آزمون قرار می‌گیرد.

جامعه آماری، روش نمونه‌گیری و حجم نمونه

جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانش‌آموزان مقاطع متوسطه اول و دوم (رده سنی ۱۳ تا ۱۸ سال) شهر ... در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ است. این گروه سنی با توجه به ویژگی‌های رشدی خاص دوره نوجوانی، شامل نوسانات در عزت نفس، نیاز به تأیید اجتماعی، حساسیت به ارزیابی همسالان، و گرایش بالا

به استفاده از رسانه‌های اجتماعی، جمعیت مناسبی برای بررسی روابط میان متغیرهای اضطراب اجتماعی، فومو و عزت نفس با رفتارهای آنلاین به‌شمار می‌رود.

روش نمونه‌گیری در این پژوهش از نوع غیرتصادفی و در دسترس است؛ بدین معنا که پژوهشگر با مراجعه به مدارس منتخب در شهر مذکور، از میان دانش‌آموزان داوطلب شرکت در پژوهش، نمونه مورد نظر را انتخاب خواهد کرد. انتخاب مدارس نیز با هماهنگی آموزش و پرورش و براساس دسترسی پژوهشگر انجام خواهد شد. با توجه به استفاده از آزمون‌های آماری مانند همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه در محیط SPSS، و با در نظر گرفتن چهار متغیر اصلی و حجم آیت‌های ابزارها، حجم نمونه مطلوب برای دستیابی به نتایج قابل تعمیم، حدود ۲۵۰ تا ۳۰۰ نفر در نظر گرفته شده است. این حجم نمونه برای پوشش‌دهی به آزمون‌های پیش‌فرض، تحلیل‌های تک‌متغیره و چندمتغیره، و کنترل عوامل مخدوش‌گر احتمالی مناسب است.

ابزار گردآوری اطلاعات با ذکر روایی و پایایی آن‌ها

برای سنجش متغیرهای پژوهش، از پرسش‌نامه‌های استاندارد و معتبر با روایی و پایایی تأییدشده استفاده خواهد شد:

۱. پرسش‌نامه اضطراب اجتماعی نوجوانان

تدوین‌شده توسط لا گرکا و لوپز (۱۹۹۸)^۴

شامل ۱۸ گویه و سه خرده‌مقیاس: ترس از ارزیابی منفی، اجتناب و ناراحتی در موقعیت‌های جدید، اجتناب عمومی.

پاسخ‌دهی بر اساس مقیاس لیکرت پنج‌درجه‌ای (از کاملاً مخالف تا کاملاً موافق)

روایی: نسخه فارسی این پرسش‌نامه بررسی شده و ساختار عاملی تأیید شده است.

پایایی: ضریب آلفای کرونباخ در مطالعه اصلی بین ۸۲/۰ تا ۹۰/۰ گزارش شده است؛ در نمونه‌های ایرانی نیز آلفای کرونباخ ۸۴/۰ تأیید شده است.

۲. مقیاس فومو

⁴ la Greca & Lopez (1998)

توسعه یافته توسط پرزیبلسکی و همکاران (۲۰۱۳)^۵

شامل ۱۰ گویه

مقیاس لیکرت پنج درجه‌ای

روایی: ساختار تک‌عاملی دارد و در مطالعات متعددی از جمله سرویدو و همکاران (۲۰۲۴) و توگتکین و همکاران (۲۰۲۰) به کار رفته و تأیید شده است.

پایایی: ضریب آلفای کرونباخ بین ۸۶/۰ تا ۹۱/۰؛ در مطالعات فارسی نیز حدود ۸۷/۰ گزارش شده است.

۳. پرسش‌نامه عزت نفس روزنبرگ

طراحی شده توسط روزنبرگ^۶ (۱۹۶۵)

شامل ۱۰ گویه، با نمره‌گذاری معکوس برای برخی سؤالات

روایی: تأییدشده در مطالعات مختلف از جمله پکر و فلک (۲۰۲۳) و سرویدو (۲۰۲۱)

پایایی: آلفای کرونباخ بین ۷۹/۰ تا ۸۸/۰

۴. پرسش‌نامه استفاده از رسانه‌های اجتماعی

نسخه تعدیل‌شده پرسش‌نامه استفاده از شبکه‌های اجتماعی برگن یا ابزارهای بومی شده مانند پرسش‌نامه

منظری و همکاران (۱۴۰۲)

شامل گویه‌هایی درباره مدت زمان استفاده روزانه، نوع فعالیت (پست گذاشتن، لایک، چت، مشاهده)، و

پلتفرم‌های مورد استفاده.

روایی: در مطالعات براون و کوس (۲۰۲۰) و سوراسی و همکاران (۲۰۲۵) ساختار عاملی تأیید شده است.

پایایی: آلفای کرونباخ بالاتر از ۸۰/۰ در اکثر مطالعات

۱۰-۲) روش تجزیه و تحلیل اطلاعات

تجزیه و تحلیل داده‌ها در دو سطح توصیفی و استنباطی انجام خواهد شد:

الف) تحلیل توصیفی:

^۵ Przybylski et al. (2013)

^۶ Rosenberg

استفاده از میانگین، انحراف معیار، حداقل و حداکثر نمرات، بررسی نرمال بودن داده‌ها، و شاخص‌های چولگی و کشیدگی برای متغیرهای اصلی.

تحلیل اطلاعات جمعیت‌شناختی (سن، جنس، پایه تحصیلی، نوع تلفن هوشمند، میانگین زمان مصرف روزانه) با استفاده از جداول توزیع فراوانی و درصد.

ب) تحلیل استنباطی:

آزمون همبستگی پیرسون: برای بررسی روابط دو متغیری بین متغیرهای اصلی

تحلیل مسیر^۷: برای آزمون مدل مفهومی و بررسی نقش میانجی عزت نفس

مدل‌سازی معادلات ساختاری: با استفاده از نرم‌افزارهای AMOS یا SmartPLS برای تحلیل جامع روابط بین متغیرها

آزمون بوت‌استرپ: جهت بررسی معناداری مسیرهای غیرمستقیم (میانجی‌گری)

پیش‌فرض‌های آماری مانند نرمال بودن، همخطی چندگانه، استقلال مشاهدات و همگنی واریانس بررسی و در صورت نیاز داده‌ها تعدیل خواهند شد. همچنین شاخص‌های برازش مدل مانند CFI، TLI، RMSEA، و χ^2/df برای تأیید مدل نظری گزارش خواهند شد.

تعاریف نظری و عملیاتی مفاهیم:

اضطراب اجتماعی

تعریف نظری: اضطراب اجتماعی نوعی پریشانی هیجانی است که در موقعیت‌های اجتماعی یا عملکردی تجربه می‌شود، به‌ویژه زمانی که فرد احتمال می‌دهد در معرض ارزیابی منفی، طرد یا تحقیر از سوی دیگران قرار گیرد. این اضطراب می‌تواند از موقعیت‌های ساده‌ای مانند صحبت کردن در جمع، معرفی خود، تا موقعیت‌های پیچیده‌تر مانند شرکت در مهمانی یا تعامل با غریبه‌ها بروز یابد. افراد دارای اضطراب اجتماعی اغلب خود را در مقایسه با دیگران نامناسب ارزیابی می‌کنند و دچار اجتناب، افکار منفی، نشخوار ذهنی و ناراحتی روان‌شناختی می‌شوند. در دوران نوجوانی که حساسیت نسبت به تأیید اجتماعی و شکل‌گیری هویت اوج

⁷ Path Analysis

می‌گیرد، اضطراب اجتماعی می‌تواند اثرات پایدار بر عزت نفس، تعاملات اجتماعی، و سبک زندگی فرد داشته باشد (اودی و هایمبرگ، ۲۰۲۱؛ دونگ و همکاران، ۲۰۲۴). پژوهش‌های متعدد از جمله مطالعه‌ی توریس‌دوتیر و همکاران (۲۰۲۰) رابطه مثبت معناداری بین اضطراب اجتماعی و استفاده مفرط از رسانه‌های اجتماعی را گزارش کرده‌اند، به‌ویژه زمانی که فرد از تعاملات رودررو اجتناب کرده و تعامل آنلاین را جایگزین می‌سازد. تعریف عملیاتی: در این پژوهش، اضطراب اجتماعی از طریق پرسش‌نامه استاندارد اضطراب اجتماعی نوجوانان سنجیده می‌شود. این ابزار شامل ۱۸ گویه در سه خرده‌مقیاس «ترس از ارزیابی منفی»، «اجتناب و ناراحتی در موقعیت‌های تازه»، و «اجتناب عمومی و پریشانی اجتماعی» است. پاسخ‌دهی بر اساس طیف لیکرت پنج‌درجه‌ای (از کاملاً مخالف تا کاملاً موافق) صورت می‌گیرد. نمره بالاتر نشان‌دهنده سطح بالاتر اضطراب اجتماعی است.

فومو (ترس از دست دادن)

تعریف نظری: فومو به عنوان یک ساختار روان‌شناختی نوظهور، به حالتی از اضطراب اجتماعی اشاره دارد که در آن فرد دائماً نگران است که در حال از دست دادن تجربه‌ها، رویدادها یا تعاملات مهمی است که دیگران در آن‌ها شرکت دارند. این احساس اغلب منجر به بررسی وسواس‌گونه رسانه‌های اجتماعی، ناتوانی در تمرکز، مقایسه اجتماعی منفی، و فشار برای حضور دائم در فضای مجازی می‌شود. فومو معمولاً در افرادی با عزت نفس پایین و وابستگی بالا به تأیید اجتماعی شیوع بیشتری دارد. پژوهش سرویدو و همکاران (۲۰۲۴) نشان داد که فومو به‌طور مستقیم بر استفاده آسیب‌زا از رسانه‌های اجتماعی تأثیر دارد و از طریق مقایسه اجتماعی موجب کاهش عزت نفس می‌شود. توگتکین و همکاران (۲۰۲۰) نیز نشان دادند که فومو پیش‌بینی‌کننده‌ی قوی برای استفاده مشکل‌ساز از تلفن هوشمند است و با خستگی از شبکه‌های اجتماعی و اعتیاد رفتاری همراه است. پکر و فلک (۲۰۲۳) نیز فومو را یکی از اجزای اصلی خوشه‌های روان‌شناختی آسیب‌پذیر در کاربران نوجوان شناسایی کردند.

تعریف عملیاتی: در این پژوهش، فومو با استفاده از مقیاس استاندارد ترس از دست دادن (فومو S) سنجیده می‌شود. این ابزار شامل ۱۰ گویه است که بر اساس طیف لیکرت پنج‌درجه‌ای (از کاملاً مخالف تا کاملاً موافق) پاسخ داده می‌شود. نمره بالاتر در این پرسش‌نامه نشان‌دهنده سطح بالاتری از فومو است.

عزت نفس

تعریف نظری: عزت نفس به ارزیابی کلی فرد از ارزشمندی، کفایت و پذیرش خویشتن اطلاق می‌شود. افراد دارای عزت نفس بالا تمایل دارند که خود را به‌صورت مثبت ارزیابی کرده، احساس شایستگی کنند و در برابر شکست‌ها انعطاف‌پذیرتر باشند. در مقابل، عزت نفس پایین با خودانتقادی، حساسیت بالا به طرد اجتماعی، و وابستگی به تأیید بیرونی همراه است. عزت نفس در دوران نوجوانی، به‌دلیل تحولات هویتی، از حساسیت بالایی برخوردار است و با بسیاری از شاخص‌های سلامت روان در ارتباط است. در پژوهش مینادیر و همکاران (۲۰۲۵) عزت نفس پایین به‌عنوان عامل مؤثر در شکل‌گیری باورهای منفی نسبت به استفاده از شبکه‌های اجتماعی شناخته شد. همچنین سرویدیو و همکاران (۲۰۲۴) عزت نفس را به‌عنوان متغیر میانجی در رابطه میان فومو، مقایسه اجتماعی و استفاده آسیب‌زا از رسانه‌ها معرفی کردند. پکر و فلک (۲۰۲۳) نیز نشان دادند که عزت نفس پایین همراه با فومو و روان‌رنجوری، بخشی از خوشه‌های پرخطر کاربران شبکه‌های اجتماعی را تشکیل می‌دهد.

تعریف عملیاتی: در این پژوهش، عزت نفس از طریق پرسش‌نامه استاندارد عزت نفس روزنبرگ سنجیده می‌شود. این ابزار شامل ۱۰ گویه است که برخی از آن‌ها به‌صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. مقیاس پاسخ‌دهی بر اساس لیکرت پنج‌درجه‌ای است. نمره بالاتر، نشان‌دهنده عزت نفس بالاتر است.

میزان استفاده از رسانه‌های اجتماعی

تعریف نظری: استفاده از رسانه‌های اجتماعی به میزان، شیوه و انگیزه‌های بهره‌گیری فرد از پلتفرم‌هایی مانند اینستاگرام، واتس‌آپ، تلگرام، تیک‌تاک و دیگر ابزارهای مشابه اشاره دارد. این استفاده می‌تواند شامل تعامل فعال (ارسال پیام، پست، لایک)، یا استفاده‌ی منفعلانه (تماشای پست‌ها، اسکرول کردن، دنبال کردن بدون مشارکت) باشد. استفاده‌ی افراطی یا غیرکنترل‌شده از رسانه‌های اجتماعی با نشانه‌هایی مانند صرف زمان زیاد،

ناتوانی در کاهش مصرف، تأثیر بر وظایف روزمره، و وابستگی هیجانی مشخص می‌شود. براساس مطالعات تورسدوتیر و همکاران (۲۰۲۰)، استفاده زیاد از رسانه‌های اجتماعی با افزایش اضطراب اجتماعی، افسردگی و ناراحتی روانی در نوجوانان مرتبط است. همچنین براون و کوس (۲۰۲۰) نشان دادند که حتی پرهیز کوتاه‌مدت از رسانه‌های اجتماعی می‌تواند باعث بهبود سلامت روان و کاهش فومو شود. در پژوهش‌های متعددی از جمله سرویدیو و همکاران (۲۰۲۴) و سوراسی و همکاران (۲۰۲۵)، استفاده زیاد و مشکل‌ساز از رسانه‌های اجتماعی به‌عنوان پیامدی از اضطراب اجتماعی، فومو و عزت نفس پایین تحلیل شده است.

تعریف عملیاتی: در این پژوهش، میزان استفاده از رسانه‌های اجتماعی با استفاده از پرسش‌نامه‌ای مشتمل بر دو بخش سنجیده می‌شود: (۱) پرسش‌نامه برگرفته از نسخه بومی‌شده مقیاس اعتیاد به رسانه‌های اجتماعی برگن، که دارای ۶ گویه بر اساس مقیاس لیکرت پنج‌درجه‌ای است؛ و (۲) گویه‌های تک‌سؤالی درباره میانگین مدت زمان استفاده روزانه، نوع پلتفرم‌های پرکاربرد، و نحوه استفاده (فعال/منفعل). نمرات بالاتر نشان‌دهنده سطح بالاتر استفاده یا وابستگی به رسانه‌های اجتماعی است.

جنبه جدید بودن و نوآوری طرح در چیست؟

جنبه نوآورانه این پژوهش در ترکیب و تحلیل هم‌زمان سه متغیر کلیدی یعنی اضطراب اجتماعی، فومو و عزت نفس با میزان استفاده از رسانه‌های اجتماعی در گروه سنی نوجوانان است، به‌ویژه با تأکید بر نقش میانجی عزت نفس. برخلاف بسیاری از پژوهش‌های پیشین که این متغیرها را به‌صورت جداگانه یا در جمعیت‌های بزرگسال بررسی کرده‌اند، این مطالعه با رویکردی ساختاریافته، به تحلیل روابط علی میان این عوامل در بافت رشدی نوجوانی می‌پردازد و خلأ موجود در ادبیات پژوهشی داخلی و خارجی را در این زمینه پوشش می‌دهد.

فهرست منابع فارسی و انگلیسی (به روش APA)

1. Brown, L., & Kuss, D. J. (2020). Fear of missing out, mental wellbeing, and social connectedness: A Seven-Day Social Media Abstinence Trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(12), 4566.
<https://doi.org/10.3390/ijerph17124566>

2. Dong, W., Tang, H., Wu, S., Lu, G., Shang, Y., & Chen, C. (2024). The effect of social anxiety on teenagers' internet addiction: the mediating role of loneliness and coping styles. *BMC Psychiatry*, 24(1). <https://doi.org/10.1186/s12888-024-05854-5>
3. Meynadier, J., Malouff, J. M., Schutte, N. S., Loi, N. M., & Griffiths, M. D. (2025). Relationships between social media addiction, social media use metacognitions, depression, anxiety, fear of missing out, loneliness, and mindfulness. *International Journal of Mental Health and Addiction*. <https://doi.org/10.1007/s11469-024-01440-8>
4. O'Day, E. B., & Heimberg, R. G. (2021). Social media use, social anxiety, and loneliness: A systematic review. *Computers in Human Behavior Reports*, 3, 100070. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2021.100070>
5. Packer, J., & Flack, M. (2023). The role of Self-Esteem, depressive symptoms, extraversion, neuroticism and فومو in problematic social media use: Exploring user profiles. *International Journal of Mental Health and Addiction*. <https://doi.org/10.1007/s11469-023-01094-y>
6. Servidio, R. (2021). Fear of missing out and self-esteem as mediators of the relationship between maximization and problematic smartphone use. *Current Psychology*, 42(1), 232–242. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01341-8>
7. Servidio, R., Soraci, P., Griffiths, M. D., Boca, S., & Demetrovics, Z. (2024). Fear of missing out and problematic social media use: A serial mediation model of social comparison and self-esteem. *Addictive Behaviors Reports*, 19, 100536. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2024.100536>
8. Soraci, P., Demetrovics, Z., Bevan, N., Pisanti, R., Servidio, R., Di Bernardo, C., Chini, E., & Griffiths, M. D. (2025). فومو and psychological distress mediate the relationship between life satisfaction, problematic smartphone use, and problematic

social media use. *International Journal of Mental Health and Addiction*.

<https://doi.org/10.1007/s11469-024-01432-8>

9. Soraci, P., Pisanti, R., Servidio, R., Holte, A. J., Ferrari, A., Demetrovics, Z., & Griffiths, M. D. (2024). The associations between the problematic social media and smartphone use, social phobia, and Self-Esteem: A Structural Equation Modeling analysis. *International Journal of Mental Health and Addiction*.
<https://doi.org/10.1007/s11469-024-01375-0>
10. Tanrikulu, G., & Mouratidis, A. (2022). Life aspirations, school engagement, social anxiety, social media use and fear of missing out among adolescents. *Current Psychology*, 42(32), 28689–28699. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03917-y>
11. Thorisdottir, I. E., Sigurvinsdottir, R., Kristjansson, A. L., Allegrante, J. P., Lilly, C. L., & Sigfusdottir, I. D. (2020). Longitudinal association between social media use and psychological distress among adolescents. *Preventive Medicine*, 141, 106270. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2020.106270>
12. Tugtekin, U., Tugtekin, E. B., Kurt, A. A., & Demir, K. (2020). Associations between fear of missing out, problematic smartphone use, and social networking services fatigue among young adults. *Social Media + Society*, 6(4).
<https://doi.org/10.1177/2056305120963760>
13. La Greca, A. M., & Lopez, N. (1998). Social anxiety among adolescents: linkages with peer relations and friendships. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 26(2), 83–94. <https://doi.org/10.1023/a:1022684520514>
14. Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>

15. Rosenberg, M. (1965). Society and the adolescent self-image. Princeton University Press.

16. Salehi Manzari, M. , Delavarpour, M. and Talepasand, S. (2023). Psychometric Characteristics of the Social Network Addiction Scale. *Medical Journal of Mashhad university of Medical Sciences*, 66(3).

۱۷. غضنفری، فیروزه، و بدری، مجتبی. (۱۳۹۸). تدوین مدل سبب شناسی اختلال اضطراب اجتماعی نوجوانان بر اساس

مؤلفه های حساسیت اضطرابی، تنظیم هیجانی منفی و سبک دلبستگی ناایمن اجتنابی و دوسوگرا با نقش میانجی

راهبرد مقابله هیجان مدار. مطالعات روانشناسی بالینی، ۹(۳۵)، ۹۷-۱۳۰. SID.

<https://sid.ir/paper/208544/fa>

۱۸. اثنی عشری، ندا، و شیخ الاسلامی، راضیه. (۱۳۹۴). نقش واسطه ای بلوغ عاطفی در رابطه بین عزت نفس و اضطراب

اجتماعی نوجوانان دختر. روشها و مدل های روان شناختی، ۶(۲۲)، ۳۵-۵۱. SID.

<https://sid.ir/paper/227385/fa>

۱۹. استوار، صغری، و رضویه، اصغر. (۱۳۹۲). بررسی ویژگی های روان سنجی مقیاس اضطراب اجتماعی برای نوجوانان

(SAS-A) جهت استفاده در ایران. روشها و مدل های روان شناختی، ۳(۱۲)، ۶۹-۷۸. SID.

<https://sid.ir/paper/227545/fa>

۲۰. خیر، محمد، و استوار، صغری. (۱۳۸۶). ارتباط میان اضطراب اجتماعی و سوگیری های شناختی در نوجوانان. مجله

روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران (اندیشه و رفتار)، ۱۳(۳ (پیاپی ۵۰))، ۲۵۶-۲۶۳. SID.

<https://sid.ir/paper/16708/fa>