



The Impact of Smartphone Attachment and Fear of Missing Out on Social Support in Iran: A Cross-Generational Study at the University of Science and Culture

Zohreh Ebrahimi Atani¹ , Zahra Ojagh² , Ebtesam Razavi Dinani³ 

1. Department of Communication Sciences, SR.C., Islamic Azad University, Tehran, Iran.
2. Department of Communication of Science and Technology, Faculty of Cultural Studies and Communication, Institute for Humanities and Cultural Studies, Tehran, Iran. (Corresponding Author).
3. Department of Communication Sciences, Ar.C., Islamic Azad University, Arak, Iran.

❖ **Corresponding Author Email:** z.ojagh@ihcs.ac.ir

Research Paper

Abstract

Receive: 2025/08/23
Accept: 2026/01/07
Initial Publish: 2026/02/12
Final Publish: 2026/09/23

Keywords:

perceived social support, fear of missing out, smartphone attachment, generational differences, mixed-methods research

Article Cite:

Ebrahimi Atani, Z., Ojagh, Z., & Razavi Dinani, E. (2026). The Impact of Smartphone Attachment and Fear of Missing Out on Social Support in Iran: A Cross-Generational Study at the University of Science and Culture. *Sociology of Education*. 12(3): 1-19.

Purpose: This study aims to examine cross-generational differences in perceived social support and to explain the role of smartphone attachment and fear of missing out (FoMO) in shaping these differences.

Methodology: A convergent mixed-methods design was employed. In the quantitative phase, 384 participants from Alpha, Z, Y, and X generations were randomly selected and completed the Lubben Social Network Scale. In the qualitative phase, 29 semi-structured interviews were conducted and analyzed using inductive thematic analysis. Quantitative data were analyzed with SPSS, and qualitative data with MAXQDA.

Findings: Inferential analyses revealed a statistically significant difference in perceived social support between generations ($p < 0.05$), with the X–Y generational group reporting higher overall support than the Alpha–Z group. This difference was primarily attributable to family support, while no significant generational differences were found in friend support. Qualitative findings indicated that FoMO was reported only among some younger participants and was typically associated with moderate levels of perceived social support.

Conclusion: The findings suggest a structural shift in family communication patterns among younger generations influenced by smartphone use, leading to lower perceived social support and greater vulnerability to loneliness, while highlighting that smartphone attachment does not necessarily equate to FoMO.



<https://doi.org/10.61838/kman.soe.664>



Creative Commons: CC BY 4.0

Detailed Abstract

Introduction

The rapid diffusion of smartphones and social media platforms has fundamentally reshaped patterns of interpersonal communication, social interaction, and psychological experience across contemporary societies. Smartphones are no longer merely functional communication devices; rather, they have become embedded in everyday life as emotionally meaningful artifacts that mediate social relationships, identity formation, and perceptions of belonging. While these technologies offer unprecedented opportunities for connection and information exchange, a growing body of research highlights their paradoxical association with social isolation, loneliness, and emotional distress (MacDonald & Kristi, 2021; Muhammad et al., 2019). This paradox underscores the need to examine not only the quantity but also the quality and structure of social relationships in digitally mediated environments.

Loneliness has emerged as a central construct in understanding the psychosocial consequences of smartphone use. Conceptualized as a subjective experience reflecting a discrepancy between desired and actual social relationships, loneliness is closely linked to the availability and perceived adequacy of social support (Chan et al., 2023; Golden et al., 2009). Numerous studies indicate that excessive or maladaptive smartphone use is positively associated with loneliness, particularly among adolescents and young adults (Arifiani & Mahanani, 2023; Bernard, 2020; Huynh et al., 2022). Although digital communication can maintain weak ties and facilitate frequent contact, it may simultaneously erode emotionally rich, face-to-face interactions that are essential for sustained social support (Delzo, 2017; Fullwood et al., 2017).

Within this context, perceived social support has been identified as a critical protective factor. Defined as individuals' perceptions of the availability of emotional, instrumental, and informational assistance from their social network, perceived social support is consistently associated with psychological well-being and resilience (Nazari et al., 2020; Tavakoli Ghouchani et al., 2020). Empirical evidence suggests that individuals who perceive higher levels of social support are less vulnerable to loneliness, problematic smartphone use, and emotional dysregulation (Beyrami et al., 2013; Mansourian et al., 2014; Seifzadeh et al., 2019). More recent studies further demonstrate that perceived social support moderates or mediates the relationship between stress, fear of missing out, and maladaptive digital behaviors (Dou et al., 2023; Zhao et al., 2021).

Fear of missing out (FoMO) represents a particularly salient psychological phenomenon in the era of social media. FoMO refers to a pervasive apprehension that others may be having rewarding experiences from which one is absent, accompanied by a compulsive desire to remain continually connected (Przybylski et al., 2013). Research consistently links FoMO with increased social media engagement, upward social comparison, loneliness, and reduced subjective well-being (Çifçi & Kumcağız, 2023; Doktorová et al., 2025; Fumagalli et al., 2021). During periods of heightened reliance on digital communication, such as the COVID-19 pandemic, FoMO has been shown to intensify psychological distress among young people (Gong et al., 2022; Huynh et al., 2022).

Importantly, emerging literature suggests that not all forms of smartphone attachment should be equated with FoMO. Scholars have increasingly conceptualized smartphones as "digital objects" to which users may develop emotional attachment due to their role in storing memories, facilitating care, and enabling social responsibility (Koles & Nagy, 2021; Turner & Turner, 2013; Vincent, 2006). From this perspective, smartphone attachment may reflect normative emotional bonds rooted in caregiving, work obligations, or interpersonal commitment, rather than anxiety-driven social comparison (Fullwood et al., 2017; Meschtscherjakov, 2009). Attachment theory further suggests that individuals with insecure attachment styles may rely more heavily on communication technologies to regulate affect and maintain proximity to others (Konok et al., 2016; Morey et al., 2013).

Another critical dimension shaping smartphone-related experiences is generational difference. Generations are shaped by shared historical, cultural, and technological contexts that influence values, communication styles, and technology use (Mosaferi Qomi et al., 2016). Generation Alpha and Generation Z, often described as digital natives, have grown up with constant internet access and social media exposure, whereas Generations X and Y encountered digital technologies later in life. Research suggests that younger generations exhibit higher levels of FoMO and loneliness, while older generations tend to use smartphones more instrumentally (Bernard, 2020; McCrindle & Fell, 2020; Scheinfeld & Voorhees, 2022). Despite this, systematic cross-generational analyses integrating perceived social support, smartphone attachment, and FoMO—particularly in non-Western contexts—remain limited.

Methods and Materials

This study employed a convergent mixed-methods design to examine cross-generational differences in perceived social support, smartphone attachment, and FoMO within an Iranian university context. In the quantitative phase, participants from four generational cohorts—Alpha, Z, Y, and X—were selected through random sampling. Data were collected using a standardized measure of perceived social support that assesses support from family and friends. Descriptive statistics and inferential analyses, including analysis of variance, were conducted to identify generational differences.

In the qualitative phase, semi-structured interviews were conducted with participants representing all generational groups until theoretical saturation was achieved. Interview questions focused on emotional reactions to the absence of smartphones, perceived dependence, and experiences of anxiety or distress related to digital disconnection. Qualitative data were transcribed verbatim and analyzed using inductive thematic analysis. Quantitative and qualitative findings were integrated at the interpretation stage to provide a comprehensive understanding of the phenomena under investigation.

Findings

Quantitative analyses revealed statistically significant generational differences in overall perceived social support. Participants from Generations X and Y reported higher levels of perceived social support compared to participants from Generations Alpha and Z. This difference was primarily attributable to family support, whereas no significant generational differences were observed in perceived support from friends.

Qualitative findings demonstrated that experiences of FoMO were reported exclusively by some participants from younger generations and were typically associated with moderate levels of perceived social support. In contrast, participants from older generations described discomfort related to smartphone absence mainly in terms of disrupted responsibilities, such as work obligations or family caregiving, rather than anxiety about missing social experiences.

The qualitative analysis further identified distinct forms of smartphone attachment, including responsibility-based attachment and care-based attachment, which were prevalent across generations and did not correspond to FoMO symptoms.

Discussion and Conclusion

The findings of this study highlight a meaningful generational divide in perceived social support, rooted primarily in differences in family relationships rather than peer networks. Younger generations appear to experience weaker perceived family support, which may increase vulnerability to loneliness and FoMO, while older generations maintain stronger familial bonds that buffer against anxiety related to digital disconnection.

The distinction between FoMO and normative smartphone attachment represents a key contribution of this study. While FoMO reflects anxiety-driven social comparison and fear of exclusion, smartphone attachment may also function as a pragmatic and emotionally grounded response to modern social responsibilities. Recognizing this distinction is essential for avoiding the pathologization of everyday technology use.

Overall, the results underscore the importance of considering generational context, family communication patterns, and perceived social support when examining the psychological consequences of smartphone use. Strengthening family interactions and promoting balanced digital engagement may serve as effective strategies for mitigating loneliness and FoMO among younger generations, while preserving the functional benefits of digital connectivity.



جامعه‌شناسی آموزش و پرورش

تأثیر دل‌بستگی به گوشه‌نمند و فومو بر حمایت اجتماعی در ایران: مطالعه‌ای بین‌نسلی در دانشگاه علم و فرهنگ

زهره ابراهیمی آتانی^۱، سیده زهرا اجاق^{۲*}، ابتسام رضوی دینانی^۳

۱. گروه علوم ارتباطات، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

۲. گروه ارتباطات علم و فناوری، پژوهشکده مطالعات فرهنگی و ارتباطات پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی، تهران، ایران (نویسنده مسئول).

۳. گروه علوم ارتباطات، واحد اراک، دانشگاه آزاد اسلامی، اراک، ایران.

✦ ایمیل نویسنده مسئول: z.ojagh@ihcs.ac.ir

چکیده

مقاله تحقیقاتی

هدف: هدف این پژوهش بررسی تفاوت‌های بین‌نسلی در ساختار حمایت اجتماعی درک‌شده و تبیین نقش دل‌بستگی به گوشه‌نمند و فومو در این تفاوت‌ها است.

روش‌شناسی: پژوهش حاضر با رویکرد آمیخته همگرا انجام شد. در بخش کمی، ۳۸۴ نفر از نسل‌های آلفا، زد، وای و ایکس دانشگاه علم و فرهنگ با روش نمونه‌گیری تصادفی انتخاب و با پرسشنامه شاخص شبکه اجتماعی لوین داده‌ها گردآوری شد. در بخش کیفی، ۲۹ مصاحبه نیمه‌ساختاریافته انجام و داده‌ها با تحلیل مضمون استقرایی تحلیل شدند. تحلیل کمی با نرم‌افزار SPSS و تحلیل کیفی با MAXQDA انجام گرفت.

یافته‌ها: نتایج تحلیل واریانس نشان داد که حمایت اجتماعی درک‌شده در ترکیب نسلی ایکس-وای به‌طور معناداری بالاتر از ترکیب نسلی آلفا-زد است ($p < 0.05$). این تفاوت عمدتاً ناشی از مؤلفه حمایت خانواده بود، در حالی که تفاوت معناداری در حمایت دوستان مشاهده نشد. یافته‌های کیفی نشان دادند که تجربه فومو صرفاً در میان برخی از افراد نسل‌های جوان‌تر گزارش شده و اغلب با سطح متوسط حمایت اجتماعی همراه است.

نتیجه‌گیری: یافته‌ها حاکی از تغییر در ساختار ارتباطات خانوادگی نسل‌های جوان‌تر در بستر استفاده از گوشه‌نمند است که می‌تواند به کاهش حمایت اجتماعی درک‌شده و افزایش احساس تنهایی بینجامد، در حالی که همه اشکال وابستگی به گوشه‌نمند را نمی‌توان فومو تلقی کرد.

دریافت:

۱۴۰۴/۰۶/۰۱

پذیرش:

۱۴۰۴/۱۰/۱۷

انتشار اولیه:

۱۴۰۴/۱۱/۲۳

انتشار نهایی:

۱۴۰۵/۰۷/۰۱

واژگان کلیدی:

حمایت اجتماعی درک‌شده، فومو،

دل‌بستگی به گوشه‌نمند،

تفاوت‌های بین‌نسلی، پژوهش

آمیخته

استناد مقاله:

ابراهیمی آتانی، زهره، اجاق، سیده

زهرا، و رضوی دینانی، ابتسام.

(۱۴۰۵). تأثیر دل‌بستگی به گوشه‌نمند

هوشمند و فومو بر حمایت اجتماعی

در ایران: مطالعه‌ای بین‌نسلی در

دانشگاه علم و فرهنگ. جامعه

شناسی آموزش و پرورش، ۱۲(۳):

۱-۱۹.



<https://doi.org/10.61838/kman.soe.664>



Creative Commons: CC BY 4.0

مقدمه

گسترش شتابان فناوری‌های ارتباطی دیجیتال، به‌ویژه گوشی‌های هوشمند و شبکه‌های اجتماعی مبتنی بر آن‌ها، ساختار و کارکرد ارتباطات انسانی را در ابعادی بی‌سابقه دگرگون کرده است. گوشی هوشمند دیگر صرفاً یک ابزار فناورانه برای تسهیل تماس یا دسترسی به اطلاعات نیست، بلکه به بخشی جدایی‌ناپذیر از زیست‌جهان روزمره افراد تبدیل شده و در سازمان‌دهی روابط اجتماعی، تجربه هیجانی، هویت فردی و احساس تعلق نقش تعیین‌کننده‌ای ایفا می‌کند. پژوهش‌های متعدد نشان داده‌اند که استفاده گسترده از گوشی‌های هوشمند می‌تواند هم‌زمان پیامدهای ارتباطی مثبت، نظیر تسهیل تعاملات و حفظ پیوندهای اجتماعی، و پیامدهای منفی، نظیر انزوای اجتماعی، تنهایی و اضطراب را به همراه داشته باشد (MacDonald & Kristi, 2021; Muhammad et al., 2019). این دوگانگی، ضرورت مطالعه دقیق‌تر رابطه میان فناوری‌های ارتباطی نوین و ابعاد روانی-اجتماعی زندگی انسان معاصر را برجسته می‌سازد.

یکی از مفاهیم کلیدی در تبیین پیامدهای اجتماعی استفاده از گوشی هوشمند، مفهوم تنهایی است. تنهایی نه صرفاً به معنای فقدان روابط اجتماعی، بلکه تجربه‌ای ذهنی از شکاف میان روابط مطلوب و روابط بالفعل فرد تعریف می‌شود و به‌شدت با کیفیت شبکه‌های حمایت اجتماعی مرتبط است (Chan et al., 2009; Golden et al., 2023). مطالعات بین‌المللی و داخلی نشان داده‌اند که افزایش زمان استفاده از گوشی هوشمند و شبکه‌های اجتماعی، به‌ویژه در میان نوجوانان و جوانان، می‌تواند با افزایش احساس تنهایی و انزوای اجتماعی همراه باشد (Arifiani & Mahanani, 2023; Bernard, 2020; Huynh et al., 2022). در این چارچوب، گوشی هوشمند به‌جای آنکه همواره ابزاری برای تقویت روابط اجتماعی باشد، در برخی شرایط می‌تواند جایگزین تعاملات رودررو شده و به تضعیف پیوندهای عاطفی عمیق منجر شود (Delzo, 2017; Fullwood et al., 2017).

در کنار تنهایی، مفهوم حمایت اجتماعی درک‌شده به‌عنوان یک سازه محافظتی مهم در ادبیات روان‌شناسی اجتماعی مطرح است. حمایت اجتماعی درک‌شده به برداشت فرد از در دسترس بودن حمایت عاطفی، ابزاری و اطلاعاتی از سوی خانواده، دوستان و شبکه اجتماعی اطلاق می‌شود و با پیامدهایی چون سلامت روان، رضایت از زندگی و کاهش آسیب‌های روانی مرتبط است (Nazari et al., 2020; Tavakoli Ghouchani et al., 2020). پژوهش‌ها نشان داده‌اند که هرچه افراد حمایت اجتماعی بیشتری را ادراک کنند، احتمال تجربه تنهایی، اضطراب و وابستگی آسیب‌زا به فناوری‌های دیجیتال در آنان کمتر خواهد بود (Beyrami et al., 2013; Mansourian et al., 2014; Seifzadeh et al., 2019). از این منظر، حمایت اجتماعی نه‌تنها پیامدی از ساختار ارتباطات اجتماعی است، بلکه می‌تواند نقش تعدیل‌کننده‌ای در برابر آثار منفی استفاده افراطی از گوشی هوشمند ایفا کند (Dou et al., 2023; Zhao et al., 2021).

در دهه اخیر، توجه پژوهشگران به پدیده‌ای نوظهور به نام ترس از دست دادن (Fear of Missing Out یا FoMO) معطوف شده است. فومو به حالت انگیزشی-هیجانی اطلاق می‌شود که فرد در آن دچار اضطراب، نگرانی یا ناراحتی ناشی از این باور می‌شود که دیگران در حال تجربه رویدادها یا تعاملات ارزشمندی هستند که او از آن‌ها بی‌بهره مانده است (Przybylski et al., 2013). این پدیده به‌طور خاص با استفاده از شبکه‌های اجتماعی و گوشی‌های هوشمند پیوند خورده و مطالعات متعددی رابطه مثبت آن را با تنهایی، مقایسه اجتماعی و کاهش بهزیستی ذهنی گزارش کرده‌اند (Çifçi & Kumcağız, 2021; Doktorová et al., 2025; Fumagalli et al., 2021). شواهد تجربی نشان می‌دهد که فومو می‌تواند هم پیامدی از تنهایی باشد و هم عاملی تشدیدکننده برای استفاده افراطی از رسانه‌های اجتماعی و گوشی هوشمند (Arifiani & Mahanani, 2023; Huynh et al., 2022).

با این حال، همه اشکال وابستگی به گوشی هوشمند را نمی‌توان ذیل مفهوم فومو تبیین کرد. پژوهش‌های نظری و تجربی نشان داده‌اند که افراد ممکن است به گوشی هوشمند نه صرفاً به‌عنوان منبع اطلاعات یا سرگرمی، بلکه به‌مثابه یک «شیء دیجیتال معنادار» دلبستگی هیجانی پیدا کنند (Koles & Vincent, 2006; Nagy, 2021; Turner & Turner, 2013). این دلبستگی می‌تواند ریشه در نیازهای عاطفی، احساس امنیت، یا حفظ پیوندهای اجتماعی داشته باشد و الزاماً با اضطراب ناشی از جا ماندن از تجربیات دیگران همراه نیست (Fullwood et al., 2017; Meschtscherjakov, 2009). در همین راستا، نظریه دلبستگی نشان می‌دهد که افراد با سبک‌های دلبستگی خاص ممکن است گرایش بیشتری به وابستگی هیجانی به ابزارهای ارتباطی داشته باشند (Konok et al., 2016; Morey et al., 2013).

تمایز میان دل‌بستگی به گوشی هوشمند و فومو از نظر تحلیلی اهمیت ویژه‌ای دارد؛ زیرا اولی می‌تواند بازتابی از مسئولیت‌پذیری، مراقبت از دیگران یا نیازهای کاری و خانوادگی باشد، در حالی که دومی بیشتر با اضطراب اجتماعی، احساس طردشدگی و مقایسه اجتماعی پیوند دارد (Cheever et al., 2014; McMahon, 2019). مطالعات اخیر تأکید کرده‌اند که حمایت اجتماعی درک‌شده می‌تواند نقش میانجی یا تعدیل‌کننده در رابطه میان فومو، استرس و استفاده مسئله‌ساز از گوشی هوشمند ایفا کند (Dou et al., 2023; Qanbary Joopish et al., 2024; Talebzadeh et al., 2023). به بیان دیگر، افرادی که از شبکه‌های حمایتی قوی‌تری برخوردارند، حتی در صورت استفاده گسترده از گوشی هوشمند، کمتر دچار فومو و پیامدهای منفی آن می‌شوند.

یکی دیگر از ابعاد مهم در مطالعه پیامدهای اجتماعی گوشی هوشمند، تفاوت‌های نسلی است. نسل‌ها به گروه‌هایی اطلاق می‌شوند که در بستر تاریخی و اجتماعی مشابهی رشد یافته‌اند و تجربیات مشترکی از فناوری، فرهنگ و ساختارهای اجتماعی دارند (Mosaferi Qomi et al., 2016). پژوهشگران معتقدند که نسل‌های جدیدتر، به‌ویژه نسل‌های زد و آلفا، به‌عنوان «بومیان دیجیتال»، الگوهای متفاوتی از استفاده از فناوری‌های ارتباطی دارند که می‌تواند به تفاوت‌های معنادار در تجربه تنهایی، حمایت اجتماعی و فومو منجر شود (Bernard, 2020; McCrindle & Fell, 2020). در مقابل، نسل‌های قدیمی‌تر ممکن است از گوشی هوشمند بیشتر برای اهداف کارکردی، ارتباطات ضروری یا حفظ روابط موجود استفاده کنند و کمتر در معرض فومو قرار گیرند (MacDonald & Kristi, 2021; Scheinfeld & Voorhees, 2022).

مطالعات انجام‌شده در زمینه رابطه میان حمایت اجتماعی، تنهایی و استفاده از گوشی هوشمند در ایران و سایر کشورها عمدتاً بر گروه‌های سنی خاص، به‌ویژه دانشجویان یا نوجوانان، تمرکز داشته‌اند (Alinejad et al., 2022; Monemi & Zeinali, 2022; Shahriari & Bagheri, 2023). اگرچه این پژوهش‌ها شواهد ارزشمندی درباره نقش تنهایی و حمایت اجتماعی در اعتیاد به گوشی هوشمند و شبکه‌های اجتماعی ارائه کرده‌اند، اما کمتر به مقایسه بین‌نسلی این پدیده‌ها پرداخته‌اند و تمایز مفهومی میان فومو و دل‌بستگی به گوشی هوشمند را به‌طور نظام‌مند مدنظر قرار داده‌اند. افزون بر این، بسیاری از مطالعات صرفاً از رویکردهای کمی استفاده کرده‌اند و از فهم عمیق تجربه زیسته افراد در مواجهه با نبود یا محدودیت دسترسی به گوشی هوشمند غفلت کرده‌اند (Gong et al., 2022; Sun et al., 2022; Villas-Boas et al., 2017).

در مجموع، مرور ادبیات نشان می‌دهد که استفاده از گوشی هوشمند در تعامل پیچیده‌ای با ساختار حمایت اجتماعی، احساس تنهایی و تجربه فومو قرار دارد و این تعامل می‌تواند بسته به بافت نسلی، فرهنگی و اجتماعی به اشکال متفاوتی بروز یابد (Chan et al., 2023; Çifçi & Kumcağiz, 2023; Doktorová et al., 2025). از این‌رو، انجام پژوهشی که با رویکرد آمیخته و با تمرکز بر تفاوت‌های بین‌نسلی، به بررسی هم‌زمان حمایت اجتماعی درک‌شده، دل‌بستگی به گوشی هوشمند و فومو بپردازد، می‌تواند خلأ موجود در ادبیات پژوهشی را تا حدی جبران کند.

هدف این پژوهش بررسی تفاوت‌های بین‌نسلی در حمایت اجتماعی درک‌شده و تبیین نقش دل‌بستگی به گوشی هوشمند و ترس از دست دادن (فومو) در ساختار ارتباطات اجتماعی در جامعه دانشگاهی ایران است.

روش‌شناسی پژوهش

برای درک عمیق اثر استفاده از گوشی هوشمند بر ساختار و کارکرد ارتباطات، گردآوری داده‌ها با استفاده از دو رویکرد کمی و کیفی مناسب به نظر می‌رسند. لذا رویکرد روش‌شناسی این پژوهش، «آمیخته» و از نوع مثلث‌سازی است. در این مسیر، یافته‌های کمی و کیفی به‌عنوان پشتیبان یکدیگر استفاده شده‌اند که در ادبیات مثلث‌سازی به روش همگرا نامیده می‌شود (Delavar & Koushki, 2022).

روش گردآوری داده‌ها در بخش کمی، پرسشنامه شاخص شبکه اجتماعی لوبن (۱۹۸۸) است که اولین بار توسط Lubben ساخته شده است. این ابزار شکل تغییریافته‌ای از ابزار Berkman-syme social network index است که برای سنجش میزان حمایت اجتماعی درک‌شده به کار می‌رود و تعیین می‌کند هرکس، چند نفر و چه کسانی رادر گروه همدلی قرار می‌دهد. شش سؤال نخست در مورد افراد خانواده و شش سؤال بعدی در مورد دوستان هستند (Rowe & Kahn, 1997). جمع نمرات این ۱۲ سؤال در طیف لیکرت شش‌گزینه‌ای (صفر= نه هرگز، یک= یک نفر، دو= دو نفر، سه= سه و چهار نفر،

چهار = پنج تا هشت نفر و پنج = نه نفر و بیشتر) بین صفر تا سی است. دامنه نمره افراد در این پرسشنامه بین ۰ تا ۷۲ است. نمره تا ۲۳ معادل حمایت اجتماعی پایین، بین ۲۴ تا ۴۷ به معنی حمایت اجتماعی متوسط، بین ۴۸ تا ۷۲ معادل حمایت اجتماعی بالا است.

پرسشنامه لوبن بیشتر برای اندازه‌گیری وضعیت حمایت اجتماعی در سالمندان شناخته می‌شود. با این حال، پژوهشگران از این پرسشنامه برای مقایسه بین نسلی بزرگسالان و جوانان (Emlet, 2006) و مقایسه جوانان و نوجوانان (Villas-Boas et al., 2017) استفاده کرده‌اند و ما نیز همین کاربرد را از آن داریم.

روایی زبان‌شناختی این پرسشنامه که در این پژوهش نیز از همین ویرایش استفاده شده و در نسخه ایرانی پرسشنامه لوبن با روایی ۰/۸۱ و پایایی ۰/۸۲ محاسبه شده است (Tavakoli Ghouchani et al., 2020). همچنین همسانی درونی محاسبه شده با آلفای کرونباخ برابر با ۰/۷۰ تا ۰/۸۷ برای خرده مقیاس‌ها و برای کل مقیاس متغیر ۰/۹۲ بود (Nazari et al., 2020).

در این پژوهش، روش تحلیل داده‌های کمی براساس آمار توصیفی و تحلیلی (مطالعه همبستگی) و با استفاده از نرم‌افزار SPSS انجام شده است. در این بخش از آمار توصیفی میانگین، انحراف معیار، چولگی و کشیدگی برای توصیف متغیرها و همچنین درصد، فراوانی، جدول‌ها و نمودارها برای توصیف ویژگی‌های جمعیت‌شناختی استفاده شد.

جامعه آماری پژوهش حاضر برای بخش کمی، تمامی افراد تشکیل‌دهنده نسل‌های آلفا، زد، وای و ایکس در دانشگاه علم و فرهنگ در نیمسال دوم سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ یعنی ۷۶۰۰ نفر هستند. نمونه آماری از طریق جدول مورگان با درصد خطای ۵ درصد ۲۸۴ نفر به دست آمد. برای اطمینان از کفایت داده‌ها و جبران ریزش احتمالی، ۴۲۲ پرسشنامه با رعایت اصول اخلاقی پژوهش از جمله حفظ محرمانگی اطلاعات و ارائه توضیحات لازم جهت نحوه تکمیل پرسشنامه بین شرکت‌کنندگان توزیع شد. روش نمونه‌گیری در این پژوهش تصادفی بود. اما با توجه به هدف مقایسه نسلی، تلاش شد این نمونه‌گیری به شکلی انجام شود که از هر نسل (آلفا: ۱۰۰ نفر، زیر ۲۴ سال؛ زد: ۱۶۷ نفر، بین ۲۴ تا ۳۳ سال؛ وای: ۱۲۵ نفر، بین ۳۴ تا ۵۳ سال و ایکس: ۳۰ نفر، بین ۵۴ تا ۸۳ سال) تعداد مناسبی از افراد در نمونه نهایی حضور داشته باشند. دلیل تفاوت فاحش جمعیت نمونه در نسل ایکس این است که اعضای این نسل عمدتاً در گروه اعضای هیئت‌علمی و اساتید مدعو و بازنشستگان قرار می‌گیرند که تمایلی به همکاری نداشتند. لذا اطلاعات گردآوری‌شده از این گروه کامل نشد و نمی‌تواند به‌طور کامل نماینده جامعه موردنظر باشد و این موضوع را می‌توان یکی از محدودیت‌های این پژوهش محسوب کرد.

روش گردآوری داده‌ها در بخش کیفی، مصاحبه نیمه‌ساختاریافته است. برای این منظور تا رسیدن به اشباع نظری یعنی مشاهده تکرار در پاسخ‌ها با افراد مصاحبه شد (نسل ایکس: ۴ نفر، نسل وای: ۱۱ نفر، نسل زد: ۷ نفر و نسل آلفا: ۷ نفر). در نهایت، دریافتیم که تا رسیدن به اشباع با ۲۹ نفر مصاحبه نیمه ساختاریافته انجام داده ایم. داده‌های کیفی با روش تحلیل مضمون استقرایی با استفاده از ابزار مکس کیودا تحلیل شدند.

در بخش کیفی با طرح سوال از مشارکت‌کنندگان، تلاش شد تا با تأکید بر تجربه فومو، احساس وابستگی آنها به گوشی هوشمند به‌طور کیفی مطالعه شود. از مصاحبه‌شوندگان پرسیده شد: اگر یک روز بنا به هر دلیل دسترسی به اینترنت و شبکه و فضای مجازی نداشته باشید چه احساسی دارید؟ آیا دچار استرس و اضطراب می‌شوید؟ اگر پاسخ آنها بله بود، از آنها پرسیدیم چه دلایلی باعث می‌شود دچار احساس استرس و اضطراب شوید؟ میزان استرس‌تان چقدر است؟

متن گفتگوهای انجام شده به صورت کتبی ثبت شده و اطلاعات اضافی حذف شد. طی تحلیل مضمون، مصاحبه‌کننده و استاد راهنما ابتدا تمامی داده‌ها را به صورت یکجا جمع‌آوری و چندین بار مورد مطالعه قرار دادند. پس از شناسایی داده‌ها فهرستی از مفاهیم و ایده‌های موجود در داده‌ها تهیه شد. در مرحله تولید کدهای اولیه بر اساس موضوع پژوهش، داده‌ها دسته‌بندی شد به صورتی که تکراری نباشند و حاوی مطلب یا بیان‌کننده موضوع جدیدی باشد. علت حضور و مشارکت استاد راهنما در تمام مراحل کدگذاری، بالا بردن درجه پایایی بود. او تمام کدهای شناسایی شده توسط پژوهشگر اول را بررسی و اصلاح کرد. توافق بین کدگذاران محاسبه و نتیجه ۰/۶۲ شد که خوب است. سپس کدها بار دیگر مورد مطالعه قرار گرفته و تعدادی از آنها که در واقع کد نبوده و یا کدهایی با معانی تکرارشونده بود از لیست حذف شدند. در نهایت تعداد ۲۸ کد اولیه از مجموع داده‌ها به دست آمد.

پس از تنظیم کدهای اولیه، در مرحله بعد، جستجوی مضامین و نامگذاری آنها انجام شد. مضامین سازمان دهنده از خلاصه و قابل تفسیر شدن کدهای پایه تولید شده‌اند؛ به صورتی که آن دسته از مضامین پایه که دارای مفاهیم مرتبط با یکدیگر هستند، در یک دسته قرار گرفتند. مضمون مشترک در محتوای این کدها استخراج و برای نامگذاری استفاده شدند. همچنین مضامین فراگیر، برای استنباط نهایی و تحلیل برپایه چارچوب نظری به وجود آمدند. با توجه به مضمون اصلی، کدگذاری اولیه صورت گرفت و مضامین دسته‌بندی شدند.

یافته‌های پژوهش

در این پیمایش از نظر جنسیت ۵۴/۷ درصد پاسخگویان را زنان و ۴۵/۳ درصد را مردان تشکیل دادند. از نظر سطح تحصیلات بیشتر پاسخگویان یعنی ۵۹/۷ درصد دارای تحصیلات کارشناسی بودند، ۲۳/۷ درصد دارای تحصیلات کارشناسی ارشد و ۱۶/۶ درصد دارای تحصیلات دکتری بودند. از نظر وضعیت شغلی نیز ۵۹/۵ درصد دانشجو، ۲۰/۹ درصد کارمند و ۱۹/۷ درصد استاد (عضو هیئت علمی یا استاد مدعو) بودند. از نظر سنی یا نسلی، ۲۳/۷ درصد در گروه نسل آلفا، ۳۹/۶ درصد در گروه نسل زد، ۲۹/۶ درصد در گروه نسل ایکس و ۷/۱ درصد در گروه نسل وای قرار داشتند. نتایج حاصل از پاسخ‌های افراد در گروه‌های نسلی مختلف به پرسشنامه، تفاوت‌هایی را نشان می‌دهند (جدول ۱).

جدول ۱. توصیف و مقایسه سئوالات مقیاس حمایت اجتماعی به تفکیک نسل‌های مختلف

مؤلفه	سؤال	میانگین برحسب نسل			مقدار p	
		آلفا	زد	ایکس		وای
	۱- همیشه در مواقع ضروری فرد خاصی در کنارم حضور دارد.	۳/۶۲	۳/۷۶	۴/۰۲	۴/۰۰	۰/۳۲۹
	۲- فرد ویژه‌ای در کنارم وجود دارد که می‌توانم شادی‌ها و غم‌هایم را با او تقسیم کنم.	۲/۸۲	۳/۰۴	۳/۴۴	۳/۳۳	۰/۰۶۹
حمایت خانواده	۳- خانواده همیشه سعی دارد تا به من کمک کند.	۲/۱۱	۲/۴۰	۲/۶۲	۳/۱۷	۰/۰۰۳
	۴- من همیشه حمایت‌های عاطفی و کمک‌های مورد نیازم را از خانواده دریافت می‌کنم.	۲/۶۶	۲/۹۶	۳/۲۶	۳/۳۷	۰/۰۰۶
	۵- فرد خاصی در کنارم است که منبع واقعی برای راحتی و آسایش من است.	۲/۶۱	۳/۱۱	۳/۳۳	۳/۰۰	۰/۰۰۲
	۶- خانواده‌ام واقعاً به من کمک می‌کنند.	۳/۳۶	۲/۶۱	۳/۷۷	۳/۶۰	۰/۴۳۰
	۷- وقتی دچار دردسر می‌شوم می‌توانم روی دوستانم حساب کنم.	۳/۶۴	۳/۲۴	۳/۳۹	۳/۵۳	۰/۱۸۲
	۸- می‌توانم در مورد مشکلات با دوستانم صحبت کنم.	۳/۱۳	۲/۸۴	۲/۹۱	۳/۱۳	۰/۵۲۲
حمایت دوستان	۹- دوستانی دارم که می‌توانم غم‌ها و شادی‌هایم را با آن در میان بگذارم.	۲/۴۲	۲/۵۷	۲/۴۶	۳/۰۷	۰/۰۸۶
	۱۰- فرد خاصی در کنارم حضور دارد که به احساساتم توجه می‌کند.	۲/۶۹	۲/۶۰	۲/۶۹	۳/۱۰	۰/۱۷۵
	۱۱- دوستانم مایل هستند که به من در تصمیماتم کمک کنند.	۳/۵۱	۳/۴۷	۳/۱۷	۳/۶۰	۰/۱۲۶
	۱۲- می‌توانم درباره مشکلاتم با دوستانم صحبت کنم.	۳/۳۱	۳/۴۳	۳/۵۳	۳/۴۷	۰/۹۱۹

به طوری که در سئوالات شماره ۳ و ۴ و ۵ بین نسل‌ها تفاوت معنی‌داری وجود داشت. در گویه شماره سه (خانواده همیشه سعی دارد تا به من کمک کند) بالاترین میانگین را نسل وای با مقدار ۳/۱۷ داشت و کمترین میانگین را نسل آلفا با مقدار ۲/۱۱ داشت. در سنجش شماره چهار (من همیشه حمایت‌های عاطفی و کمک‌های مورد نیازم را از خانواده دریافت می‌کنم) بالاترین میانگین با نسل وای با مقدار ۳/۳۷ و کمترین میانگین را نسل آلفا با مقدار ۲/۶۶ داشت. در سؤال شماره ۵ (فرد خاصی در کنارم است که منبع واقعی برای راحتی و آسایش من است) بالاترین میانگین را نسل ایکس با مقدار ۳/۳۳ و کمترین میانگین را نسل آلفا با میانگین ۲/۶۱ داشت. به طور کلی در تمامی سئوالات مربوط به مؤلفه حمایت خانواده، کمترین میانگین را نسل آلفا داشت.

ترکیب نسلی ایکس و وای به مراتب دارای حمایت اجتماعی بالاتری بود اما شدت تفاوت بین نسل‌ها چشمگیر و زیاد نبود. یافته‌ها نشان داد در ترکیب نسلی آلفا و زد، ۱۱/۶ درصد حمایت اجتماعی پایین، ۷۳/۴ درصد حمایت اجتماعی متوسط و ۱۵ درصد حمایت اجتماعی بالا را گزارش کرده‌اند و در ترکیب

نسلی ایکس و وای، ۶/۵ درصد حمایت اجتماعی پایین، ۷۱/۶ درصد حمایت اجتماعی متوسط و ۲۱/۹ درصد حمایت اجتماعی بالا گزارش داده اند (جدول ۲).

جدول ۲. دسته‌بندی پاسخگویان از نظر حمایت اجتماعی برحسب نسل‌های مختلف

متغیر	نسل	طبقه‌ها	دامنه نمره	تعداد	درصد
حمایت اجتماعی	نسل آلفا و زد	پایین	۰ - ۲۳	۳۱	۱۱/۶
		متوسط	۲۴ - ۴۷	۱۹۶	۷۳/۴
		بالا	۴۸ - ۷۲	۴۰	۱۵
	نسل ایکس و وای	پایین	۰ - ۲۳	۱۰	۶/۵
		متوسط	۲۴ - ۴۷	۱۱۱	۷۱/۶
		بالا	۴۸ - ۷۲	۳۴	۲۱/۹

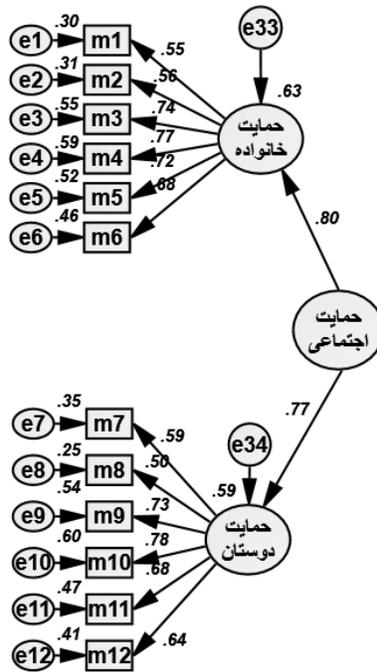
نتایج آزمون تحلیل واریانس در جدول ۳ نشان داد که نمره کل حمایت اجتماعی درک شده برحسب نسل‌های مختلف تفاوت معنی‌داری داشت ($p < 0.05$). باتوجه به سطح معنی‌داری آزمون تحلیل واریانس که کمتر از ۰/۰۵ بود می‌توان استنباط کرد که بین نوع نسل و میزان حمایت اجتماعی درک شده، رابطه معنی‌داری وجود داشت. شاخص مجذور جزئی اتا برابر با ۰/۰۱۱ بود که بیانگر شدت تفاوت کم بود. بررسی میانگین‌ها نشان داد که میانگین حمایت اجتماعی درک شده در ترکیب نسلی آلفا و زد برابر با ۳۶/۵۹ بود که ۲/۳۵ نمره پایین‌تر از ترکیب نسلی ایکس و وای با میانگین ۳۸/۹۴ بود.

جدول ۳. مقایسه میان نسلی براساس ابعاد مؤلفه حمایت اجتماعی درک شده

متغیر	نسل	آماره‌ها		مقدار F	مقدار p	اندازه اثر
		میانگین	انحراف استاندارد			
حمایت خانواده	نسل آلفا و زد	۱۸/۲۴	۶/۶۴	۱۱/۶۹	< ۰/۰۰۱	۰/۰۲۷
	نسل ایکس و وای	۲۰/۴۵	۵/۹۲			
حمایت دوستان	نسل آلفا و زد	۱۸/۳۵	۶/۱۰	۰/۰۵	۰/۸۱۶	۰/۰۰۱
	نسل ایکس و وای	۱۸/۴۹	۵/۹۹			
حمایت اجتماعی درک شده (کل)	نسل آلفا و زد	۳۶/۵۹	۱۰/۷۴	۴/۶۲	۰/۰۳۲	۰/۰۱۱
	نسل ایکس و وای	۳۸/۹۴	۱۰/۹۵			

بررسی مؤلفه‌های حمایت اجتماعی درک شده نشان داد که بین نوع نسل با مؤلفه حمایت از سوی خانواده رابطه وجود داشت اما بین نوع نسل با مؤلفه حمایت از سوی دوستان رابطه‌ای وجود نداشت. در مؤلفه حمایت از سوی خانواده میانگین ترکیب نسلی آلفا و زد برابر با ۱۸/۲۴ بود و به میزان ۲/۲۱ نمره پایین‌تر از ترکیب نسلی ایکس و وای با میانگین ۲۰/۴۵ بود (جدول ۳).

شدت تأثیر متغیرها بر یکدیگر در حالت ضریب استاندارد نیز رسم شده است (شکل ۱). در این شکل رابطه و میزان تأثیر رابطه متغیرها نشان داده شده است. ضرایب در کنار هر مسیر، شدت تأثیرات را بیان می‌کنند که نشان‌دهنده قدرت هر عامل بر عامل دیگر است. ضرایب بزرگ‌تر نشان‌دهنده تأثیر قوی‌تر و ضریب کوچک‌تر نشان‌دهنده تأثیر کمتر است. کوچک‌ترین ضریب ۰/۷۷ مربوط به حمایت دوستان و بزرگ‌ترین ضریب ۰/۸۰ مربوط به حمایت خانواده است.



شکل ۱. مدل تجربی پژوهش در حالت ضرایب مسیر استاندارد

کدگذاری داده‌های مربوط به مصاحبه با افراد نسل ایکس (جدول ۴) نشان می‌دهد که مضمون کلی فومو از چهار مضمون سازماندهی یعنی نشانه، دلیل، میزان و ابتلا یا عدم ابتلا به فومو قابل حصول است.

جدول ۴. کدگذاری داده‌های فومو مربوط به مصاحبه با افراد نسل ایکس

پاسخ‌های افراد نسل ایکس	وضعیت ادراک از حمایت اجتماعی	مضمین پایه	مضمین سازماندهی	مضمین فراگیر یا کلی
(P8) به گوشی هوشمند وابسته نیستم.	پایین			
(P13) تلفن هوشمند و اینترنت و شبکه برایم مهم نیستند ولی در کل با گوشی نیازهای اجتماعی و ارتباطی را رفع می‌کنم.	متوسط			
(P14) در مواقع برگزاری کلاس اگر شبکه و اینترنت نباشد اعصابم به هم می‌ریزد.	بالا	استرس داشتن، به هم ریختن، مهم نبودن	نشانه وابستگی داشتن به گوشی	
(P26) اگر یک روز حتماً باید گوشی همراهم باشد و یادم رفته باشد که گوشی را بردارم آن وقت دچار استرس می‌شوم. در موقع ضرورت مثل برگزاری کلاس، اگر اینترنت، آنتن و یا شبکه نداشته باشم استرس و اضطراب می‌گیرم.	متوسط			فومو
(P8) به گوشی هوشمند وابسته نیستم.	پایین			
(P13) همراه داشتن گوشی هوشمند برایم مهم نیست.	متوسط			
(P14) هنگام برگزاری کلاس اگر شبکه و اینترنت نباشد اعصابم به هم می‌ریزد.	بالا	داشتن کلاس، مهم نبودن،	دلیل اهمیت همراه داشتن گوشی	
(P26) در موقع ضرورت مثل داشتن کلاس، اگر اینترنت نباشد و آنتن نداشته باشم استرس و اضطراب می‌گیرم.	متوسط			
(P8) تعلق خاطر به گوشی هوشمند ندارم و با نبود تلفن همراه آرامش بیشتری دارم.	پایین	خیلی، مهم نبودن،	میزان اهمیت همراه داشتن گوشی	

پاسخ‌های افراد نسل ایکس	وضعیت ادراک از حمایت اجتماعی	مضامین پایه	مضامین سازماندهی	مضامین فراگیر یا کلی
(P13) داشتن گوشی هوشمند برایم مهم نیست.	متوسط	عدم تعلق به گوشی		
(P14) در مواقع ضرورت کلاس، خیلی عصبی می‌شوم.	بالا			
(P26) در مواقع ضرورت کلاس، خیلی عصبی می‌شوم.	متوسط			
(P8) وابستگی به گوشی ندارم. با نبود گوشی آرامش بیشتری دارم.	پایین			
(P13) نبود اینترنت و شبکه برایم مهم نیست و دچار استرس نمی‌شوم.	متوسط			
(P14) به غیر از زمان‌های برگزاری کلاس، نداشتن گوشی برایم مهم نیست.	بالا			
(P26) در ذهنم می‌ماند که گوشی را با خودم همراه داشته باشم ولی اگر در خانه جا بذارم احساس خلأ نمی‌کنم و اضطراب و استرس ندارم. مگر اینکه حتماً باید گوشی همراهم باشد و یادم رفته باشد آن وقت دچار استرس می‌شوم.	متوسط	وجود یا عدم فومو	عدم ابتلا به فومو	

براساس این یافته‌ها، افراد متعلق به نسل ایکس، با همراه نداشتن گوشی در صورتی احساس منفی گزارش کرده اند که امور حرفه‌ای آنها دچار نقص می‌شود و نتوانند مسئولیت خود را انجام دهند. برای نمونه مشارکت‌کننده شماره ۱۴ که دارای حمایت اجتماعی بالا است اظهار داشته است: «هنگام برگزاری کلاس وقتی که اینترنت ضعیف باشد و نتوانم به صورت آنلاین کلاس را برگزار کنم اعصابم به هم می‌ریزد.»

کدگذاری داده‌های مربوط به مصاحبه با افراد نسل وای (جدول ۵) نیز نشان‌دهنده همان چهار مضمون سازماندهی است.

جدول ۵. کدگذاری داده‌های مربوط به مصاحبه با افراد نسل وای

پاسخ‌های افراد نسل وای	وضعیت ادراک از حمایت اجتماعی	مضامین پایه	مضامین سازماندهی	مضامین فراگیر یا کلی
(P11) به خاطر کارهای درسی فرزندم و استفاده از برنامه شاد و همچنین انجام کارهای اداری نبود اینترنت برایم مهم است و آن لحظه دچار استرس و عصبی می‌شوم.	متوسط	استرس داشتن به دلیل اهمیت فرزند، عصبی شدن به دلیل اهمیت کار،		
(P15) جایی باشم که سرگرمی نداشته باشم و گوشی برای استفاده کردن به عنوان سرگرمی همراهم نباشد به هم می‌ریزم.	متوسط			
(P16) اگر احساس کنم گوشی همراهم بوده و الان همراهم نیست فکر میکنم گم شده و دچار دستپاچگی و استرس می‌شوم.	بالا	دچار دستپاچگی شدن،	نشانه اهمیت	
(P21) اگر بنا به هر دلیلی مثل نبود اینترنت و یا نداشتن شبکه و آنتن، به خاطر خانواده‌ام که نگرانم می‌شوند دچار استرس می‌شوم.	پایین	به هم ریختن به دلیل خانواده، پیه هم ریختن به دلیل نداشتن سرگرمی، به هم ریختن به دلیل عدم امکان انجام امور مالی	همراه داشتن فومو	
(P23) اگر در طول روز کار واجب مثل اطلاع از رویدادها و جستجوی مطالب مورد نیازم اینترنت نداشته باشم یا ضعیف باشد دچار استرس می‌شوم	بالا			
(P24) به دلیل اینکه کارهایی مثل شارژ خریدن و کارت به کارت کردن را با گوشی انجام می‌دهم، نبود اینترنت و نداشتن آنتن اعصابم را به هم می‌ریزد.	متوسط			
(P29) اگر در طول روز کار واجب مثل تماسهای کاری داشته باشم و اینترنت نداشته باشم یا ضعیف باشد دچار استرس می‌شوم.	بالا			

پاسخ‌های افراد نسل وای	وضعیت ادراک از حمایت اجتماعی	مضامین پایه	مضامین سازماندهی	مضامین فراگیر یا کلی
(P11) به طور کلی وابسته به گوشی هوشمند نیستم، مگر اینکه کار واجبی داشته باشم که باید با گوشی انجام بدهم. به خاطر کارهای درسی فرزندم و استفاده از برنامه شاد و همچنین انجام کارهای اداری، نبود اینترنت برایم مهم است و دچار استرس و عصبی می‌شوم.	متوسط	داشتن کار واجب، کلاس داشتن فرزند، انجام کارهای اداری، انجام دادن سرگرمی		
(P15) وجود گوشی خیلی برایم مهم نیست مگر جایی باشد که سرگرمی نداشته باشم و حوصله‌ام سر برود. در آن مکان‌ها گوشی را برای سرگرمی استفاده می‌کنم و اگر همراهم نباشد به هم می‌ریزم.	متوسط	با گوشی، جستجوی مطالب علمی، مطالعه کردن، نگران شدن خانواده، شارژ خریدن، کارت به کارت کردن، انجام کارهای روزمره	با گوشی، جستجوی مطالب علمی، مطالعه کردن، نگران شدن خانواده، شارژ خریدن، کارت به کارت کردن، انجام کارهای روزمره	اهمیت داشتن
(P16) از نظر جستجوی مطالب علمی و مطالعه، همراه داشتن گوشی برایم مهم است و با نبود گوشی همراه احساس ناراحتی می‌کنم.	بالا			
(P21) وقتی که گوشی همراهم نباشد به خاطر اینکه خانواده‌ام نگرانم می‌شوند دچار استرس می‌شوم.	پایین			
(P23) بخاطر جستجوی مطالب علمی و اینترنتی و خبر از رویدادهای روز داشتن گوشی برایم مهم است.	بالا			
(P24) به دلیل اینکه در طول روز کارهایی مثل شارژ خریدن و کارت به کارت کردن را با گوشی انجام می‌دهم نبود اینترنت و نداشتن آنتن اعصابم را به هم می‌ریزد.	متوسط			
(29) برای تماسهای کاری و ضروری داشت گوشی برایم مهم است.	بالا			
(P11) به خاطر کارهای درسی فرزندم دچار استرس شدید می‌شوم.	متوسط			
(P15) داشتن گوشی برایم مهم نیست مگر اینکه در جایی که هستم حوصله‌ام سر برود و نداشتن گوشی باعث می‌شود تا حدودی به هم بریزم.	متوسط			
(P16) اگر احساس کنم گوشیم گم شده دچار دستپاچگی و استرس می‌شوم.	بالا	یک کم تا حدودی شدید	میزان همراه گوشی	اهمیت داشتن
(P21) با همراه نداشتن گوشی تا حدودی دچار استرس می‌شوم.	پایین			
(P23) بدون گوشی تا حدودی استرس دارم.	بالا			
(P24) همراه نداشتن گوشی باعث می‌شود تا حدودی استرس بگیرم.	بالا			
(P29) همراه داشتن گوشی خیلی برایم مهم نیست.	متوسط			
	بالا			
(P11) بدون گوشی استرس نمی‌گیرم.	متوسط			
(P15) همراه داشتن گوشی برایم خیلی مهم نیست.	متوسط			
(P16) به طور کلی اگر در کنار خانواده‌ام باشم دیگر برایم مهم نیست که تلفنم همراهم باشد.	بالا			
(P21) به خاطر نبود فضای مجازی دچار استرس نمی‌شوم.	پایین			
(P23) اگر در طول روز کار واجب مثل اطلاع از رویدادها یا نیازمند جستجوی مطلبی باشم، با نبود اینترنت و آنتن و عدم دسترسی‌ها دچار استرس می‌شوم.	بالا	وجود ی عدم فومو	عدم ابتلا به فومو	
(P24) به دلیل اینکه در طول روز کارهایی مثل شارژ خریدن و کارت به کارت کردن را با گوشی انجام می‌دهم نبود اینترنت و نداشتن آنتن اعصابم را به هم می‌ریزد.	بالا			
(P29) با همراه نبودن گوشی هوشمند استرس نمی‌گیرم.	متوسط			
	بالا			

براساس اظهارات افراد با سطوح مختلف حمایت اجتماعی در نسل وای، اضطراب جاگذاشتن گوشی بیشتر به رفع نیازهای روزمره مانند تراکنش‌های مالی، برگزاری کلاس، سرگرمی یا ارتباطات خانوادگی مرتبط است و باعث فومو نمی‌شود. برای مثال، مشارکت‌کننده شماره ۲۴ که دارای حمایت اجتماعی متوسط است بیان کرد: «چون کارهایی مثل شارژ خریدن و کارت به کارت کردن را با گوشی انجام می‌دهم، نبود اینترنت اعصابم را به هم می‌ریزد.»

تجربه نسل زد (جدول ۶) نیز نشان می‌دهد که در نسل زد، همراه نداشتن گوشی به نگرانی از پاسخ ندادن به پیام‌های خانوادگی یا کاری مربوط می‌شود. برای نمونه، مشارکت‌کننده شماره ۲۸ با حمایت اجتماعی متوسط اظهار داشت: «با نبود اینترنت و شبکه اضطراب می‌گیرم، چون نگران پیام‌هایی هستم که نمی‌توانم جواب بدهم.»

جدول ۶. کدگذاری داده‌های فومو مربوط به مصاحبه با افراد نسل زد

پاسخ افراد نسل زد	وضعیت ادراک از حمایت اجتماعی	مضامین پایه	مضامین سازماندهی	مضامین فراگیر یا کلی
(P5) اگر مسافرتی باشم که طولانی بشود و دسترسی به اینترنت و آنتن نداشته باشم عصبی می‌شوم.	متوسط			
(P7) اگر گوشی را در منزل جا بذارم دچار استرس می‌شوم. چون کارم مجازی است با نبود اینترنت و شبکه و آنتن استرس می‌گیرم و عصبی می‌شوم و به هم می‌ریزم.	متوسط	استرس داشتن، به هم ریختن		
(P12) اگر در طول روز کار واجب داشته باشم و اینترنت نداشته باشم یا ضعیف باشد دچار استرس می‌شوم.	متوسط	اعصاب، عصبی شدن، اضطراب	نشانه اهمیت همراه داشتن	
(P17) اگر بنا به هر دلیلی مثل نبود اینترنت و یا نداشتن شبکه و آنتن، به خاطر خانواده‌ام که نگرانم می‌شوند دچار استرس می‌شوم.	بالا	داشتن به دلیل ناتوانی درباره پیامها		
(P22) خیلی به گوشی وابسته نیستم چون کارهایی مثل کتاب خواندن انجام می‌دهم.	متوسط			
(P27) اصلاً همراه داشتن گوشی هوشمند برایم مهم نیست.	پایین			
(P28) با نبود اینترنت و شبکه اضطراب می‌گیرم. چون نگران پیام‌هایی هستم که نمی‌توانم جواب بدهم.	متوسط			
(P5) وقتی که گوشی همراه نداشته باشم به علت اینکه از خبرها بی‌اطلاع می‌مانم احساس عقب‌ماندگی می‌کنم. وقتی مسافرتی باشم که طولانی شود و به گوشی یا اینترنت دسترسی نداشته باشم عصبی می‌شوم.	متوسط	نگرانی خانواده، بی‌اطلاعی از خبرها، طولانی شدن مسافرت، مجازی بودن شغل،	دلیل اهمیت همراه داشتن گوشی	فومو
(P7) چون کارم مجازی است با نبود اینترنت و شبکه و آنتن استرس می‌گیرم و عصبی می‌شوم و به هم می‌ریزم.	متوسط			
(P12) برای تماس‌های ضروری کاری در طول روز داشتن گوشی و اینترنت برایم مهم است.	متوسط			
(P17) به خاطر خانواده‌ام که نگرانم می‌شوند دچار استرس می‌شوم.	بالا			
(P22) وابستگی به گوشی نیستم.	متوسط	پاسخگویی به پیامها		
(P27) همراه داشتن گوشی برایم مهم نیست.	پایین			
(P28) با نبود اینترنت و شبکه اضطراب می‌گیرم. چون نگران پیام‌هایی هستم که نمی‌توانم جواب بدهم.	متوسط			
(P5) درد زمان طولانی بدون گوشی استرس زیادی دارم.	متوسط			
(P7) با نبود گوشی و اینترنت استرس زیادی دارم.	متوسط			
(P12) داشتن گوشی برایم مهم است ولی با نبود گوشی استرس نمی‌گیرم.	متوسط	تا حدودی	میزان اهمیت همراه داشتن گوشی	
(P17) فقط به خاطر عدم اطلاع خانواده‌ام دچار استرس می‌شوم.	بالا			
(P22) با نبود گوشی استرس نمی‌گیرم.	متوسط			

پاسخ افراد نسل زد	وضعیت ادراک از حمایت اجتماعی	مضامین پایه	مضامین سازماندهی	مضامین فراگیر یا کلی
(P27) با نبود گوشی استرس نمی‌گیرم.	پایین			
(28) با نبود گوشی استرس می‌گیرم.	متوسط			
(P5) در زمان طولانی بدون گوشی باشم استرس می‌گیرم.	متوسط			
(P7) به گوشی وابسته هستم.	متوسط			
(P12) اگر کار واجب داشته باشم استرس می‌گیرم.	متوسط			
(P17) فقط به خاطر عدم اطلاع خانواده‌ام دچار استرس می‌شوم.	بالا	وجود فومو	عدم ابتلا به	
(P22) وابسته به گوشی نیستم. اگر تلفن هوشمند نباشد کارهای دیگر مثل کتاب خواندن را انجام میدهم.	متوسط	عدم فومو	عدم فومو	
(P27) نبود اینترنت برایم مهم نیست.	پایین			
(P28) نبود اینترنت برایم مهم است.	متوسط			

در این نسل، یک نفر از پاسخگوها به دلیل عدم دسترسی به پیام‌ها دچار نگرانی و اضطراب می‌شود که می‌توان آن را نشانه فومو تلقی کرد. این فرد (P28) از نظر حمایت اجتماعی در سطح متوسط است.

جدول ۷. کدگذاری داده‌های فومو مربوط به مصاحبه با افراد نسل آلفا

پاسخ افراد نسل آلفا	وضعیت ادراک از حمایت اجتماعی	مضامین پایه	مضامین سازماندهی	مضامین فراگیر یا کلی
(P2) برای انجام کارهای اطلاعاتی، روانی و اجتماعی به گوشی نیاز دارم.	پایین	اضطراب داشتن به دلیل		
(P4) کار واجبی مثل دانلود کردن فیلم یا پیام دادن داشته باشم داشتن گوشی و اینترنت برایم مهم است.	متوسط	در جریان اخبار نبودن، استرس داشتن به دلیل		
(P6) در جریان اخبار روز نباشم به هم می‌ریزم. اضطراب و استرس می‌گیرم.	متوسط	عدم برطرف شدن نیاز، نشانه اهمیت		
(P10) اگر به تلفن همراه نیاز داشته باشم و بخواهم با افرادی بنا بر ضرورت کاری تماس داشته باشم و تلفن همراهم نباشد استرس می‌گیرم.	متوسط	استرس داشتن به دلیل قطع رابطه عاطفی با	همراه داشتن گوشی	
(P19) به تلفن هوشمند برای نیازهای اطلاعاتی و اجتماعی وابسته هستم و با نبود تلفن همراه اعصابم خرد می‌شود.	متوسط	شریک عاطفی، به هم ریختن اعصاب به دلیل وابستگی		
(P25) اگر از طریق گوشی همراه با یک نفر که صحبت میکنم ارتباط عاطفی عمیقی داشته باشم و اگر نتوانم صحبت کنم استرس می‌گیرم.	متوسط			فومو
(P2) حتی خریدهایم را به جای رفتن به سوپرمارکت از دیجی کالا انجام میدهم.	پایین			
(P4) وابسته به گوشی هوشمند نیستم مگر اینکه کار واجبی مثل دانلود کردن فیلم یا پیام دادن داشته باشم.	متوسط			
(P6) برایم مهم است در جریان اخبار روز باشم.	متوسط	داشتن کار واجب، داشتن دلیل اهمیت		
(P10) به خاطر تماس‌هایی که در طول روز با افراد مختلف دارم داشتن گوشی برایم مهم است.	متوسط	رابطه عاطفی با شخص خاص	همراه داشتن گوشی	
(P19) برای رفع نیازهای اطلاعاتی و اجتماعی به گوشی وابسته هستم.	متوسط			
(P25) اگر از طریق گوشی همراه با یک نفر که صحبت میکنم ارتباط عاطفی عمیقی داشته باشم و اگر نتوانم صحبت کنم استرس می‌گیرم.	متوسط			
(P2) استرس می‌گیرم	پایین			
(P4) خیلی استرس نمی‌گیرم مگر اینکه احساس کنم گوشیم گم شده است.	متوسط	خیلی		میزان فومو

پاسخ افراد نسل آلفا	وضعیت ادراک از حمایت اجتماعی	مضامین پایه	مضامین سازماندهی	مضامین فراگیر یا کلی
(P6) خیلی استرس می‌گیرم.	متوسط			
(P10) استرس نمی‌گیرم.	متوسط			
(P19) استرس می‌گیرم.	متوسط			
(25) به خاطر رابطه عاطفی با شخص خاص و عدم ارتباط با او استرس می‌گیرم.	متوسط			
(P2) به گوشی وابسته هستم.	پایین			
(P4) اگر احساس کنم گوشیم گم شده استرس می‌گیرم و گرنه نبود گوشی برایم مهم نیست.	متوسط			
(P6) وابسته به گوشی هوشمند نیستم مگر اینکه کار واجبی داشتم.	متوسط	وجود یا عدم فومو	عدم ابتلا به	
(P10) فقط تماس ضروری داشته باشم گوشی برایم مهم است.	متوسط	نگرانی از عدم دسترسی به تلفن هوشمند	فومو	
(P19) به تلفن هوشمند وابسته هستم و با نبود تلفن همراه اعصابم خرد می‌شود.	متوسط			
(25) به طور کلی استرس وابسته نیستم.	متوسط			

تحلیل پاسخ‌های افراد متعلق به نسل آلفا (جدول ۷) حاکی از آن است که هم نشانه‌های فومو در آنها وجود دارد و هم نگرانی از همراه نداشتن گوشی به دلیلی همچون ناتوانی در انجام مسئولیت قابل مشاهده است.

قابل تأمل است که افراد نسل آلفا که نشانه‌های فومو در آنها مشاهده می‌شود (P6, P19) از نظر میزان حمایت اجتماعی در سطح متوسط قرار دارند. در مورد یکی از این افراد (مشارکت‌کننده شماره ۶) قابل توجه است که اگر چه دارای نشانه فومو است و عدم دسترسی به تلفن هوشمند به دلیل عدم دسترسی به اخبار، او را ناراحت می‌کند ولی از نظر خودش «وابستگی به گوشی ندارم و با نبود گوشی آرامش بیشتری دارم». اما مشارکت‌کننده شماره ۱۹ آشکارا اظهار داشت که: «به تلفن هوشمند وابسته هستم و با نبود تلفن همراه اعصابم خرد می‌شود».

بحث و نتیجه‌گیری

هدف اصلی پژوهش حاضر بررسی تفاوت‌های بین‌نسلی در حمایت اجتماعی درک‌شده و تبیین نقش دلبستگی به گوشی هوشمند و ترس از دست دادن (فومو) در چارچوب تغییرات ساختار ارتباطات اجتماعی بود. نتایج بخش کمی نشان داد که ترکیب نسلی ایکس-وای به‌طور معناداری از سطح بالاتری از حمایت اجتماعی درک‌شده نسبت به ترکیب نسلی آلفا-زد برخوردار است و این تفاوت عمدتاً ناشی از مؤلفه حمایت خانواده است، در حالی که در مؤلفه حمایت دوستان تفاوت معناداری مشاهده نشد. این یافته‌ها حاکی از آن است که شکاف نسلی در تجربه حمایت اجتماعی بیش از آنکه در شبکه‌های دوستی نمود یابد، در بستر روابط خانوادگی شکل می‌گیرد. چنین الگویی با ادبیات نظری حمایت اجتماعی همخوان است که خانواده را به‌عنوان پایدارترین و عمیق‌ترین منبع حمایت عاطفی معرفی می‌کند و تضعیف آن را با افزایش آسیب‌پذیری روانی همراه می‌داند (Chan et al., 2023; Golden et al., 2009).

در تبیین این یافته می‌توان به تغییرات بنیادین در شیوه تعامل نسل‌های جوان‌تر با اعضای خانواده اشاره کرد. نسل‌های آلفا و زد، که به‌عنوان بومیان دیجیتال شناخته می‌شوند، بخش قابل توجهی از تعاملات روزمره خود را به فضای آنلاین منتقل کرده‌اند و همین امر می‌تواند به کاهش کیفیت تعاملات چهره‌به‌چهره در خانواده منجر شود (Bernard, 2020; McCrindle & Fell, 2020). مطالعات پیشین نیز نشان داده‌اند که استفاده گسترده از گوشی هوشمند و شبکه‌های اجتماعی، اگرچه دامنه ارتباطات را افزایش می‌دهد، اما لزوماً به تقویت روابط صمیمانه منجر نمی‌شود و حتی می‌تواند احساس فاصله عاطفی در خانواده را

تشدید کند (MacDonald & Kristi, 2021; Muhammad et al., 2019). یافته حاضر که کاهش حمایت خانوادگی در نسل‌های جوان‌تر را نشان می‌دهد، در همین چارچوب قابل تفسیر است.

از سوی دیگر، نبود تفاوت معنادار در حمایت دوستان بین نسل‌ها نشان می‌دهد که شبکه‌های دوستی، به‌ویژه در میان جوانان، همچنان از پویایی و دسترس‌پذیری بالایی برخوردارند. این نتیجه با مطالعاتی همسو است که نشان می‌دهند رسانه‌های اجتماعی می‌توانند پیوندهای ضعیف و متوسط را حفظ یا حتی تقویت کنند و امکان تعامل مستمر با دوستان را فراهم آورند (Fullwood et al., 2017; Villas-Boas et al., 2017). با این حال، این نوع حمایت بیشتر کارکرد ابزاری یا اطلاعاتی دارد و نمی‌تواند به‌طور کامل جایگزین حمایت عاطفی عمیق خانواده شود؛ موضوعی که در تفاوت مشاهده‌شده در حمایت اجتماعی کل نیز بازتاب یافته است (McMahon, 2019).

یافته‌های بخش کیفی پژوهش نشان داد که تجربه فومو صرفاً در میان برخی از افراد نسل‌های جوان‌تر گزارش شده و اغلب با سطح متوسط حمایت اجتماعی درک‌شده همراه بوده است. این نتیجه با مطالعات متعددی همخوان است که فومو را پدیده‌ای شایع‌تر در میان نوجوانان و جوانان می‌دانند و آن را با احساس تنهایی، مقایسه اجتماعی و کاهش بهزیستی ذهنی مرتبط می‌سازند (Arifiani & Mahanani, 2023; Çifçi & Kumcağız, 2023; Doktorová et al., 2025). پژوهش‌های انجام‌شده در دوران همه‌گیری کووید-۱۹ نیز نشان داده‌اند که محدودیت‌های اجتماعی و افزایش وابستگی به رسانه‌های دیجیتال می‌تواند فومو و احساس انزوای اجتماعی را در جوانان تشدید کند (Gong et al., 2022; Huynh et al., 2022).

نکته مهم در نتایج کیفی این پژوهش، تمایز میان فومو و دل‌بستگی به گوشی هوشمند است. بسیاری از مشارکت‌کنندگان، به‌ویژه در نسل‌های ایکس و وای، اضطراب یا ناراحتی ناشی از نبود گوشی هوشمند را نه به دلیل ترس از جا ماندن از تجربیات دیگران، بلکه به دلیل ناتوانی در انجام مسئولیت‌های شغلی، خانوادگی یا مراقبتی گزارش کردند. این الگو با مطالعاتی همسو است که نشان می‌دهند وابستگی به گوشی هوشمند می‌تواند ریشه در کارکردهای مسئولیت‌محور و مراقبتی داشته باشد و الزاماً نشانه فومو یا اختلال روان‌شناختی نیست (Cheever et al., 2014; McMahon, 2019). در مقابل، فومو بیشتر با نگرانی از دست دادن تعاملات اجتماعی، به‌روزرسانی‌ها و تجربیات دیگران همراه است و ماهیتی شناختی-هیجانی دارد (Przybylski et al., 2013).

نتایج این پژوهش همچنین نشان داد که افرادی با حمایت اجتماعی درک‌شده بالاتر، حتی در صورت استفاده گسترده از گوشی هوشمند، کمتر دچار فومو می‌شوند. این یافته با مدل‌های میانجی‌گری و تعدیل‌گری حمایت اجتماعی همخوان است که حمایت اجتماعی را عاملی محافظتی در برابر پیامدهای منفی استفاده افراطی از فناوری‌های دیجیتال معرفی می‌کنند (Dou et al., 2023; Talebzadeh et al., 2023; Zhao et al., 2021). پژوهش‌های انجام‌شده در ایران نیز نشان داده‌اند که حمایت اجتماعی درک‌شده می‌تواند رابطه میان تنهایی و اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی یا گوشی هوشمند را تضعیف کند (Alinejad et al., 2022; Mansourian et al., 2014; Seifzadeh et al., 2019).

از منظر نظریه دل‌بستگی، یافته‌های پژوهش حاضر قابل تبیین است. نظریه‌پردازان معتقدند که افراد با سبک‌های دل‌بستگی ناایمن ممکن است به اشیای دیجیتال، از جمله گوشی هوشمند، به‌عنوان منبعی برای احساس امنیت و کاهش اضطراب دل‌بستگی متوسل شوند (Konok et al., 2016; Morey et al., 2013). با این حال، نتایج این پژوهش نشان می‌دهد که چنین دل‌بستگی‌ای همواره به فومو منجر نمی‌شود و باید میان دل‌بستگی هیجانی به ابزار و اضطراب اجتماعی ناشی از مقایسه و تردش‌دگی تمایز قائل شد (Koles & Nagy, 2021; Turner & Turner, 2013). این تمایز، که در مطالعات پیشین کمتر به آن توجه شده است، می‌تواند به غنای ادبیات نظری در حوزه روان‌شناسی رسانه و ارتباطات اجتماعی کمک کند.

در مجموع، یافته‌های این پژوهش تصویری چندبعدی از رابطه میان گوشی هوشمند، حمایت اجتماعی و فومو ارائه می‌دهد. از یک سو، کاهش حمایت خانوادگی در نسل‌های جوان‌تر می‌تواند آنان را در معرض تنهایی و آسیب‌پذیری روانی بیشتری قرار دهد (Shahriari & Bagheri, 2023; Sun et al., 2022). از سوی دیگر، حمایت اجتماعی قوی، به‌ویژه در بستر خانواده، می‌تواند به‌عنوان سپری در برابر فومو و استفاده مسئله‌ساز از گوشی هوشمند عمل کند (Dou et al., 2023; Qanbary Joopish et al., 2024). این یافته‌ها ضرورت توجه هم‌زمان به ابعاد ساختاری و کارکردی ارتباطات اجتماعی در عصر دیجیتال را برجسته می‌سازد.

این پژوهش با وجود یافته‌های معنادار، با محدودیت‌هایی همراه بود. نخست، جامعه آماری محدود به یک دانشگاه بود که تعمیم نتایج به سایر گروه‌های جمعیتی و فرهنگی را با احتیاط مواجه می‌کند. دوم، در بخش کمی از ابزار خودگزارشی استفاده شد که می‌تواند تحت تأثیر سوگیری پاسخ‌دهندگان قرار گیرد. سوم، توزیع نامتوازن نمونه در برخی نسل‌ها، به‌ویژه نسل ایکس، ممکن است بر قدرت تحلیل‌های بین‌نسلی اثر گذاشته باشد. چهارم، ماهیت مقطعی پژوهش امکان استنباط روابط علی را محدود می‌کند.

پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آتی با استفاده از طرح‌های طولی، پویایی رابطه میان حمایت اجتماعی، دلبستگی به گوشی هوشمند و فومو را در گذر زمان بررسی کنند. همچنین انجام مطالعات تطبیقی در بافت‌های فرهنگی مختلف می‌تواند به روشن‌تر شدن نقش زمینه‌های اجتماعی و فرهنگی در این روابط کمک کند. به‌کارگیری روش‌های کیفی عمیق‌تر، مانند مشاهده مشارکتی یا مصاحبه‌های طولانی‌مدت، نیز می‌تواند فهم دقیق‌تری از تجربه زیسته افراد در مواجهه با فناوری‌های ارتباطی فراهم آورد.

بر اساس نتایج پژوهش، تقویت تعاملات خانوادگی و افزایش کیفیت ارتباطات چهره‌به‌چهره می‌تواند نقش مهمی در ارتقای حمایت اجتماعی درک‌شده نسل‌های جوان‌تر ایفا کند. طراحی برنامه‌های آموزشی برای افزایش سواد رسانه‌ای و تمایزگذاری میان استفاده کارکردی از گوشی هوشمند و الگوهای آسیب‌زا نیز ضروری به نظر می‌رسد. همچنین، سیاست‌گذاران آموزشی و فرهنگی می‌توانند با ایجاد فضاهای تعاملی حضوری در محیط‌های دانشگاهی، زمینه تقویت پیوندهای اجتماعی معنادار و کاهش احساس تنهایی را فراهم آورند.

موازین اخلاقی

در این پژوهش ملاحظات اخلاقی رعایت شد.

تشکر و قدردانی

از تمام افرادی که امکان انجام پژوهش حاضر را فراهم کردند، تقدیر و تشکر می‌شود.

مشارکت نویسندگان

نویسندگان این مطالعه با هم مشارکت فعال داشتند.

تعارض منافع

بین نویسندگان پژوهش حاضر هیچ تضاد منافی وجود نداشت.

Reference

- Alinejad, V., Parizad, N., Yarmohammadi, M., & Radfar, M. (2022). Loneliness and academic performance mediates the relationship between fear of missing out and smartphone addiction among Iranian university students. *BMC psychiatry*, 22(1), 550.
- Arifiani, Z. N., & Mahanani, F. K. (2023). The relationship between loneliness and fear of missing out on students of the State University of Semarang. *Nusantara Journal of Behavioral and Social Science*, 2(4), 117-126. <https://doi.org/10.47679/202342>
- Bernard, C. E. (2020). *Lonely Zs: Examining the Relationships among Time Spent on Social Networking Sites, the Fear of Missing Out (FoMO), and Loneliness among Undergraduate College Students* [Liberty University]. <https://digitalcommons.liberty.edu/doctoral/2457>
- Beyrami, M., Movahedi, Y., & Movahedi, M. (2013). The Relationship Between Perceived Social Support and the Feeling of Social-Emotional Loneliness With Internet Addiction in University Students. *Social Cognition*, 3(2), 109-122.
- Chan, S. C. Y., Wong, C. C., Huang, Q. L., & Fung, C. K. (2023). The psychometric properties of the Lubben Social Network Scale (LSNS-6) and its associations with well-being indicators in Hong Kong older adults. *Australasian Journal on Ageing*, 42(4), 683-689. <https://doi.org/10.1111/ajag.1321>
- Cheever, N. A., Rosen, L. D., Carrier, L. M., & Chavez, A. (2014). Out of sight is not out of mind: The impact of restricting wireless mobile device use on anxiety levels among low, moderate and high users. *Computers in human Behavior*, 37, 290-297. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.05.002>

- Çifçi, S., & Kumcağız, H. (2023). The relationship between fear of missing out and subjective well-being in adolescent: The mediating role of social comparison and loneliness. *E-International Journal of Educational Research*, 14(2), 83-101.
- Delavar, A., & Koushki, S. (2022). *Mixed Research Method*. Virayesh Publications.
- Delzo, J. (2017). *Smartphone Addiction Can Lead to Problems at Home, Work, and with Friends, According to Study*. Medical Daily. <https://www.medicaldaily.com/smartphone-addiction-can-lead-problems-home-work-and-friends-according-study-415538>
- Doktorová, D., Souad, E. L. M., & Tokovská. (2025). Social Media Engagement and Identity: The Loneliness and FOMO Experience of Young People. *Communication Today*, 16(1). <https://doi.org/10.34135/communicationtoday.2025.16.1.10>
- Dou, F., Li, Q., Li, X., & Wang, M. (2023). Impact of perceived social support on fear of missing out (FoMO): A moderated mediation model. *Current Psychology*, 42, 63-72. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01404-4>
- Emler, C. A. (2006). An examination of the social networks and social isolation in older and younger adults living with HIV/AIDS. *Health & Social Work*, 31(4), 299-308.
- Fullwood, C., Quinn, S., Kaye, L. K., & Redding, C. (2017). My Virtual friend: A qualitative analysis of the attitudes and experiences of Smartphone users. *Computers in human Behavior*, 75. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.05.029>
- Fumagalli, E., Dolmatzian, M. B., & Shrum, L. J. (2021). Centennials, FOMO, and loneliness: An investigation of the impact of social networking and messaging/VoIP apps usage during the initial stage of the coronavirus pandemic. *Frontiers in psychology*, 12, 620739.
- Golden, J., Conroy, R. M., Bruce, I., Denihan, A., Greene, E., Kirby, M., & Lawlor, B. A. (2009). Loneliness, social support networks, mood and wellbeing in community-dwelling elderly. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 24(7), 694-700.
- Gong, Z., Lv, Y., Jiao, X., Liu, J., Sun, Y., & Qu, Q. (2022). The relationship between COVID-19-related restrictions and fear of missing out, problematic smartphone use, and mental health in college students. *Frontiers in Public Health*, 10, 986498.
- Huynh, C. V., Phan, H. T., Hua, T. D., Tran-Thi, T. H., & Tran-Chi, V. L. (2022). Relationship between the fear of missing out and loneliness among university students in COVID-19 pandemic. *Pegeg Journal of Education and Instruction*, 12(3), 44-48. <https://doi.org/10.47750/pegegog.12.03.05>
- Koles, B., & Nagy, P. (2021). Digital object attachment. *Current opinion in psychology*, 39, 60-65. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2020.07.017>
- Konok, V., Gigler, D., Bereczky, B. M., & Miklósi, Á. (2016). Humans' attachment to their mobile phones and its relationship with interpersonal attachment style. *Computers in human Behavior*, 61, 537-547. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.062>
- MacDonald, B., & Kristi, J. (2021). Loneliness unlocked: Associations with smartphone use and personality. *Acta Psychologica*, 221, 103454. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2021.103454>
- Mansourian, M., Solhi, M., Adab, Z., & Latifi, M. (2014). The Relationship between Mobile Phone Dependency, Loneliness, and Social Support among Students. *Razi Journal of Medical Sciences*, 21(120), 1-7.
- McCrindle, M., & Fell, A. (2020). *Understanding Generation Alpha*. McCrindle Research Pty Ltd.
- McMahon, C. (2019). *Social Media Psychology*. Logos Publications.
- Meschtscherjakov, A. (2009). Mobile Attachment – Emotional Attachment towards Mobile Devices and Services. Proceedings of the 11th International Conference on Human-Computer Interaction with Mobile Devices and Services,
- Monemi, A., & Zeinali, A. (2022). The Role of Difficulty in Emotion Regulation and Loneliness Feeling in Predicting Cell-phone Overuse in Adolescents. *17(1)*, 1-11. <http://dorl.net/dor/20.1001.1.20081243.1402.16.2.1.9>
- Morey, J. N., Gentzler, A. L., Creasy, B., Oberhauser, A. M., & Westerman, D. (2013). Young adults' use of communication technology within their romantic relationships and associations with attachment style. *Computers in human Behavior*, 29(4), 1771-1778. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.019>
- Mosaferi Qomi, M., Rastgar, A. A., Yazdani, H. R., Azar, A., & Damghanian, H. (2016). Identifying the Diversity of Work Values Based on Generational Differences in the Workplace. *Executive Management Research*, 8(16), 163-188.
- Muhammad, N. M., Schneider, M., Hill, A., & Yau, D. M. (2019). How the use of iPad and smartphones creates social isolation. Society for Information Technology & Teacher Education International Conference,
- Nazari, S., Farokhnezhad Afshar, P., Sadeghmoghadam, L., Namazi Shabestari, A. R., & Farhadi, A. (2020). Developing the perceived social support scale for older adults: A mixed-method study. *Aims Public Health*, 7(1), 66.
- Przybylski, A., Murayama, K., DeHaan, C., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in human Behavior*, 29, 1841-1848.
- Qanbary Joopish, M., Aparkhide, N., & Mousavi, S. M. (2024). The relationship between perceived stress and nomophobia with the mediating role of social support in students. *Rooyesh*, 13(10), 121-130. <http://frooyesh.ir/article-1-5504-fa.html>
- Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1997). Successful aging. *Gerontologist*, 37(4), 433-440. <https://doi.org/10.1093/geront/37.4.433>
- Scheinfeld, E., & Voorhees, H. L. (2022). How Social Media, FoMO, and Isolation influence our perceptions of others who “break the rules”. *Social Media + Society*, 8(2), 20563051221103841.

- Seifzadeh, A., Haghighatian, M., & Mohajerani, A. A. (2019). Perceived Social Support and Social Isolation among the Elderly. *Health Image, 10*(4), 209-300.
- Shahriari, M., & Bagheri, M. (2023). Examining Social Factors Affecting the Sense of Loneliness (Social Isolation). Seventh National Conference on New Horizons in Management, Economics, and Computer.
- Sun, C., Sun, B., Lin, Y., & Zhou, H. (2022). Problematic mobile phone use increases with the fear of missing out among college students. *Psychology research and behavior management, 1*-8.
- Talebzadeh, S., Ahadi, H., Sedaghat, M., Khalatbari, J., & Tizdast, T. (2023). The Mediating Role of Perceived Social Support in the Relationship between Loneliness with Virtual Social Networks Addiction. *Contemporary psychology, 18*(2), 24-36. <https://doi.org/10.29252/bjcp.18.2.24>
- Tavakoli Ghouchani, H., Lashkardoost, H., Khankolabi, M., Asghari, D., Hekmatara, E., & Nabavi, S. H. (2020). Validity and Reliability of Persian Version of Lubben Social Network-6 Scale in Elderly Adult. *North Khorasan University of Medical Sciences, 12*(2), 64-69. <http://journal.nkums.ac.ir/article-1-2091-fa.html>
- Turner, P., & Turner, S. (2013). Emotional and aesthetic attachment to digital artefacts. *Cognition, Technology & Work, 15*, 403-414. <https://doi.org/10.1007/s10111-012-0231-x>
- Villas-Boas, S., Oliveira, A. L., Ramos, N., & Montero, I. (2017). Social support and generation diversity: the potential of the LSNS-6. *Pedagogía Social: Revista Interuniversitaria*.
- Vincent, J. (2006). Emotional Attachment and Mobile Phones. *Knowledge, Technology & Policy, 19*(1), 39-44.
- Zhao, C., Xu, H., Lai, X., Yang, X., Tu, X., Ding, N., Li, Y., & Zhang, G. (2021). Effects of online social support and perceived social support on the relationship between perceived stress and problematic smartphone usage among Chinese undergraduates. *Psychology research and behavior management, 12*, 529-539. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S302551>