




The role of FOMO and social anxiety in predicting students' academic burnout

Zahra Ghasemi Mosavat¹
Sedighe Ahmadi (Ph.D.)²
Mohsen Rasouli (Ph.D.)³

 0009-0001-7547-3035
 0000-0002-9217-0554
 0009-0002-8901-5828

Abstract

Nowadays, many people turn to the Internet and social networks as a temporary refuge to escape unpleasant emotions and pressures caused by this academic burnout. One of the emerging concepts in the field of the Internet is FOMO; the present study aimed to investigate the role of FOMO (fear of being left behind) and social anxiety in predicting students' academic burnout. This study was conducted within the framework of descriptive research and with a correlational approach. In order to examine the contribution of each variable in predicting academic burnout, multiple linear regression was used. The statistical population of the study was all female students in Tehran in the second high school level in the academic year 1403-1404. In this study, cluster random sampling was performed; thus, from among the 22 districts of Tehran, District 14 and then three girls' high schools were selected. One class was randomly selected from each educational level and the questionnaires were completed by students in the same classes. The findings showed that FOMO and social anxiety positively and significantly predict students' academic burnout. Regression analysis indicated that FOMO explained 5.5% of the variation in academic burnout and social anxiety in adolescents explained 4.6% of the variation in academic burnout ($p < 0.01$). Based on the findings of this study, it can be concluded that FOMO and social anxiety are effective on students' academic burnout by reducing concentration, creating a sense of inadequacy, and social comparison, which can be prevented in adolescents with timely diagnosis and necessary prevention and measures.

Keywords: *FOMO(fear of being left behind), students' academic burnout, social anxiety.*

1- M Masters degree, Counseling Department, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Kharazmi University, Karaj, Iran. (Corresponding Author) ghasemi.zahra7474@gmail.com
2- PhD, Associate Professor, Counseling Department, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Kharazmi University, Karaj, Iran dr.ahmadi.sedighe@khu.ac.ir
3- PhD, Associate Professor, Counseling Department, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Kharazmi University, Karaj, Iran dr.rasouli@hotmail.com

نقش فومو و اضطراب اجتماعی در پیش‌بینی فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان

مقاله پژوهشی

تاریخ دریافت: ۱۴۰۴/۰۷/۰۸

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۰۹/۲۷

زهرا قاسمی مساوات^۱

صدیقه احمدی^۲

محسن رسولی^۳

چکیده

امروزه، بسیاری از افراد برای گریز از هیجانات ناخوشایند و فشارهای ناشی از این فرسودگی تحصیلی، به استفاده از اینترنت و شبکه‌های اجتماعی به‌عنوان پناهگاهی موقت روی می‌آورند. یکی از مفاهیم نوظهور در زمینه اینترنت، فومو است. پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش فومو (ترس از جا ماندن) و اضطراب اجتماعی، در پیش‌بینی فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان انجام شده است. این مطالعه در چهارچوب پژوهش‌های توصیفی و با رویکرد همبستگی انجام گرفت. به‌منظور بررسی سهم هر متغیر در پیش‌بینی فرسودگی تحصیلی، از رگرسیون خطی چندگانه بهره گرفته شد. جامعه آماری پژوهش، کلیه دانش‌آموزان دختر شهر تهران در مقطع متوسطه دوم در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ است. در این پژوهش، نمونه‌گیری به‌صورت تصادفی خوشه‌ای انجام شد؛ بدین‌ترتیب که از میان مناطق ۲۲ گانه تهران، منطقه ۱۴ و سپس سه مدرسه دخترانه متوسطه برگزیده شد. از هر پایه تحصیلی نیز یک کلاس به‌صورت تصادفی انتخاب و پرسش‌نامه‌ها توسط دانش‌آموزان همان کلاس‌ها تکمیل گردید. یافته‌ها نشان داد که فومو و اضطراب اجتماعی، به‌طور مثبت و معنادار فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان را پیش‌بینی می‌کنند. تحلیل رگرسیون حاکی از آن است که فومو ۵.۵ درصد از تغییرات فرسودگی تحصیلی و اضطراب اجتماعی نوجوانان نیز ۴/۶ درصد از فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان را تبیین می‌کند ($p < 0.01$). بر اساس یافته‌های این پژوهش، می‌توان نتیجه گرفت که فومو و اضطراب اجتماعی از طریق کاهش تمرکز، ایجاد حس ناکافی بودن و مقایسه اجتماعی بر فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان مؤثراند که با تشخیص به‌موقع و همچنین پیشگیری‌ها و اقدامات لازم، می‌توان از وقوع آن در نوجوانان جلوگیری به‌عمل آورد. کد اخلاق پژوهش حاضر به شماره IR.KHU.REC.1403.184 می‌باشد.

کلیدواژه‌ها

فومو (ترس از جا ماندن)، فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان، اضطراب اجتماعی.

۱- کارشناسی ارشد مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه خوارزمی کرج، البرز، ایران (نویسنده مسئول)
ghasemi.zahra7474@gmail.com

۲- دانشیار گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه خوارزمی کرج، البرز، ایران.
dr.ahmadi.sedighe@khu.ac.ir

۳- دانشیار گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه خوارزمی کرج، البرز، ایران.
dr.rasouli@hotmail.com

مقدمه

تحصیل یکی از ابعاد مهم زندگی نوجوانان به شمار می‌رود که نقش تعیین‌کننده‌ای در رشد فردی و اجتماعی آنان ایفا می‌کند. در عین حال، فشارهای ناشی از نظام آموزشی رقابتی، انتظارات والدین، حجم زیاد تکالیف و نگرانی نسبت به آینده، موجب گردید بسیاری از نوجوانان احساس خستگی، ناکارآمدی و بی‌انگیزگی نسبت به تحصیل را تجربه کنند. این پدیده در ادبیات روان‌شناسی با عنوان فرسودگی تحصیلی شناخته می‌شود که امروزه به یکی از چالش‌های جدی سلامت روان در مدارس تبدیل شده است (Arumugam et al., 2021; Suldo & Shaunessy-Dedrick, 2013; Han, 2024; Nguyen-Thi et al., 2024). فرسودگی تحصیلی یک اختلال روان‌شناختی مزمن است که در آن دانش‌آموزان خستگی جسمی و ذهنی و پیشرفت تحصیلی ضعیف را تجربه می‌کنند (Salmela-Aro et al., 2017; Wu et al., 2010; Zhang et al., 2020) و با خستگی هیجانی، بدبینی و کاهش کارآمدی تحصیلی همراه است (پورآتشی و زمانی، ۱۳۹۷). فرسودگی تحصیلی باعث ایجاد اثرهای نامطلوب جسمی و روان‌شناختی در دانش‌آموز می‌شود (فلاح مدواری و دیگران، ۱۴۰۳). این پدیده نه تنها بر سلامت روان دانش‌آموزان تأثیر منفی می‌گذارد بلکه پیامدهای منفی فراوانی نیز در خصوص پیشرفت و انگیزه تحصیلی دارد (Madigan & Curran, 2021; Uga & David, 2024). در خصوص عوامل مؤثر بر فرسودگی تحصیلی، پژوهش‌ها شواهد متنوعی را ارائه داده‌اند. استرس تحصیلی بالا با افزایش نشانه‌های فرسودگی، از جمله احساس بی‌کفایتی، بی‌میلی، اضطراب، خستگی و بی‌تفاوتی مرتبط است (Kim, 2022). فشار والدین برای دستیابی به موفقیت، انتظارات تحصیلی و مشکلات سلامت روان نیز از دیگر عوامل مؤثر بر فرسودگی تحصیلی به شمار می‌روند (Yeom et al., 2020).

در کنار عوامل درون‌فردی، ظهور شبکه‌های اجتماعی و پدیده‌ای به نام «ترس از دست دادن»^۱ یا فومو^۲ به عنوان یکی از تجارب روانی رایج در میان نوجوانان، به دغدغه‌ای جدید تبدیل شده است. بررسی‌ها نشان داده‌اند که میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی بر سطح

1. Fear of Missing Out
2. FOM

فومو در نوجوانان تأثیرگذار است (Anjani & Widyatama, 2023). در تعریف این اصطلاح می‌توان گفت میل به ارتباط مستمر با آنچه دیگران انجام می‌دهند و دلهره فراگیر از اینکه دیگران ممکن است تجربیات ارزشمندی داشته باشند که فرد در آنها غائب است (Przybylski et al., 2013; Anderson, 2011). فومو به حالتی روان‌شناختی اشاره دارد که در آن فرد از ترس جا ماندن از فرصت‌ها، تجربیات یا رویدادهای مهم، دچار اضطراب، استرس و احساس ناکافی بودن می‌شود. همچنین فومو یک ساختار روان‌شناختی است که با هیجانات منفی، مقایسه اجتماعی و تفکر خلاف واقع مشخص می‌شود (Neumann, 2020). طبق مطالعات انجام‌شده، پیامدهای فومو از جمله اضطراب، افسردگی، مشارکت اجباری در رسانه‌های اجتماعی، رضایت کم از زندگی، احساسات منفی، کاهش بهزیستی روانی، کاهش کیفیت روابط، عملکرد ضعیف‌تر در کار، اهمال‌کاری، تنهایی، افت تحصیلی، و فقدان ارتباط متقابل شخصی و ارتباط تمامی آنها با استفاده نامطلوب از رسانه‌های اجتماعی به‌خوبی اثبات شده است (Elhai et al., 2020; Hartanto et al., 2024). دانش‌آموزانی که سطوح بالایی از فومو را تجربه می‌کنند، به‌طور مداوم درگیر مقایسه اجتماعی بوده و نگرانی زیادی درباره از دست دادن رویدادها و تعاملات اجتماعی دارند. این وضعیت می‌تواند منجر به کاهش تمرکز بر تکالیف درسی، افزایش اضطراب و احساس ناکافی بودن شود که به‌نوبه خود فرسودگی تحصیلی را افزایش می‌دهد (ایمان‌پرور، ۱۳۹۸؛ Semarajana et al., 2024). از نظر مفهومی، فومو شامل مؤلفه‌های شناختی (افکار و سواسی درباره از دست دادن فرصت‌ها)، عاطفی (اضطراب و ناراحتی) و رفتاری (تلاش برای مشارکت بیش‌ازحد یا اجتناب از انزوا) است (Przybylski et al., 2013). مطالعات نشان می‌دهند که فومو در افراد بین ۱۵ تا ۳۵ سال شایع‌تر است و به‌ویژه در نوجوانان، می‌تواند به‌طور قابل‌توجهی بر نگرش‌ها و رفتارهای اجتماعی آن‌ها تأثیر بگذارد. در این دوره سنی، فرد ممکن است بیشتر درگیر مقایسه‌های اجتماعی باشد و احساس کند که از دیگران عقب افتاده است. این احساس می‌تواند منجر به اضطراب اجتماعی شود؛ بنابراین، درک درست از فومو و چگونگی تأثیر آن بر روان‌شناسی نوجوانان و جوانان، می‌تواند به‌عنوان ابزاری مهم در بهبود سلامت روانی و اجتماعی آنان استفاده شود.

یکی دیگر از متغیرهای مهم در پیش‌بینی فرسودگی تحصیلی، اضطراب اجتماعی^۱ است که با احساس ترس، نگرانی و اجتناب از موقعیت‌های اجتماعی همراه است. اضطراب اجتماعی به نگرانی مستمر و مکرر در رابطه با تحقیر، سرزنش، انتقاد یا ارزیابی منفی در محیط‌های اجتماعی یا هنگام انجام کاری در مقابل دیگر انسان‌ها مشخص می‌شود (Alomari *et al.*, 2022; Archbell & Coplan, 2021). اضطراب اجتماعی تأثیر منفی بر خودکارآمدی تحصیلی و خودکارآمدی اجتماعی دارد (خواجه و حسینی‌چاری، ۱۳۹۰؛ کوچی و دیگران، ۱۴۰۰) و با کاهش ارتباط با اساتید، مشارکت پایین‌تر و عملکرد ضعیف‌تر در حوزه‌های اجتماعی-هیجانی، به‌ویژه در میان دانشجویان دختر، همراه است (Archbell & Coplan, 2021). افزون‌براین، اضطراب اجتماعی، تأثیر بسزایی بر پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دارد (عوض‌زاده کوچمشکی، ۱۴۰۱). جیانگ و همکاران^۲ (۲۰۲۳) نیز در پژوهش خود بر روی دانش‌آموزان چین، به نقش قابل توجه اضطراب اجتماعی بر فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان دست یافتند. دانش‌آموزان مبتلا به اضطراب اجتماعی دائماً خود را با همسالان مقایسه می‌نمایند، عاملی که باعث ایجاد احساس بی‌کفایتی و عزت نفس پایین می‌شود؛ در نتیجه، این دسته از دانش‌آموزان اعتماد به نفس و توانایی مواجهه با چالش‌های تحصیلی را در خود نمی‌بینند و این امر، آنها را مستعد فرسودگی تحصیلی می‌نماید. اضطراب اجتماعی با نقص در تنظیم شناختی هیجان ارتباط تنگاتنگی دارد؛ به طوری که افراد مضطرب از راهبردهای ناسازگارانه‌تری مانند سرزنش خود و اجتناب هیجانی استفاده می‌کنند (تاشکه و بازانی، ۱۳۹۴؛ سمرادجاء و مقدم، ۲۰۲۳؛ هاشمی و یزدی، ۱۳۹۸)؛ بنابراین فرض می‌شود که بین فومو، اضطراب اجتماعی و فرسودگی تحصیلی ارتباط وجود دارد.

پژوهش‌های متعددی در زمینه عوامل مرتبط با فرسودگی تحصیلی انجام شده است. سهرابی و شهبازی (۱۴۰۲) در پژوهشی بر روی دانش‌آموزان دختر دوره ابتدایی نشان دادند که اضطراب اجتماعی رابطه مثبت و معناداری با فرسودگی تحصیلی دارد؛ به گونه‌ای که افزایش اضطراب اجتماعی موجب افزایش قابل توجه میزان فرسودگی

1. Social anxiety
2. Jiang, Y et al

تحصیلی می‌شود. از سوی دیگر، پژوهش نجفی و همکاران (۱۴۰۱) نشان داد که اضطراب اجتماعی، تنظیم شناختی هیجان و طرحواره‌های ناسازگار اولیه می‌توانند خودتضعیفی تحصیلی دانش‌آموزان را پیش‌بینی کنند. در این مطالعه، مؤلفه‌های اضطراب اجتماعی از جمله ترس از صحبت در جمع و ترس از طرد اجتماعی، تأثیر مثبتی بر خودناتوان‌سازی تحصیلی داشتند. در مطالعه‌ای دیگر، صوفی و همکاران (۱۳۹۷) با مقایسه دو گروه از دانش‌آموزان دارای اختلال یادگیری خواندن و دانش‌آموزان عادی نشان دادند که بین میزان فرسودگی تحصیلی و اضطراب اجتماعی در این دو گروه تفاوت معناداری وجود دارد، به‌گونه‌ای که دانش‌آموزان دارای اختلال یادگیری از سطوح بالاتری از اضطراب اجتماعی و فرسودگی تحصیلی برخوردار بودند. در پژوهش‌های بین‌المللی نیز یافته‌های همسو گزارش شده است. کانگ^۱ (۲۰۲۴) نیز نشان داد که اضطراب نقش میانجی میان تنظیم هیجان و فرسودگی تحصیلی دارد و استفاده مؤثر از راهبردهای تنظیم هیجان می‌تواند از طریق کاهش اضطراب، میزان فرسودگی تحصیلی را کاهش دهد. در زمینه پدیده فومو نیز یافته‌های قابل‌توجهی به‌دست آمده است. یه و همکاران^۲ (۲۰۲۳) در پژوهشی بر روی دانشجویان پزشکی دریافتند که فومو با فرسودگی تحصیلی رابطه مثبت دارد و این ارتباط از طریق اعتیاد به گوشی‌های هوشمند و کیفیت خواب تبیین می‌شود. در این مدل میانجی‌گری زنجیره‌ای، ذهن‌آگاهی نقش تعدیل‌کننده‌ای ایفا می‌کند؛ به‌طوری‌که آموزش ذهن‌آگاهی موجب کاهش اعتیاد به گوشی و در نتیجه کاهش فرسودگی یادگیری شد. درنهایت، ابارکار و همکاران^۳ (۲۰۲۳) در پژوهشی تحت عنوان «اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی نوجوان محور بر فرسودگی تحصیلی و علائم اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان: پژوهش تجربی» به بررسی تأثیر آموزش ذهن‌آگاهی نوجوان محور بر فرسودگی تحصیلی و علائم اضطراب اجتماعی پرداختند. نتایج نشان داد که آموزش ذهن‌آگاهی نوجوان محور بر کاهش فرسودگی تحصیلی و علائم اضطراب اجتماعی تأثیر معناداری دارد. درمجموع مرور مطالعات پیشین نشان می‌دهد اولاً پژوهش‌های اندکی در زمینه ارتباط

1. Kong, L

2. Ye et al

3. Abarkar Z et al

بین فرسودگی تحصیلی با فومو وجود دارد و دوماً، در پژوهش‌های اندکی به صورت تجربی به بررسی جنبه‌های شناختی شبکه‌های اجتماعی و فومو پرداخته شده است و در نهایت با بررسی مطالعات داخلی روشن شد که تاکنون در هیچ پژوهشی ارتباط بین فومو، اضطراب اجتماعی و فرسودگی تحصیلی بررسی نشده است. با توجه به وجود خلأ علمی، این پژوهش صورت می‌گیرد تا از طریق بررسی نقش مشترک فومو و اضطراب اجتماعی در پیش‌بینی فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان بتوان به درک دقیق‌تر سازوکارهای روان‌شناختی مؤثر بر فرسودگی تحصیلی و طراحی مداخلات پیشگیرانه در محیط‌های آموزشی کمک کرد؛ بنابراین مسئله اصلی این است که آیا فومو، تنظیم شناختی هیجان و اضطراب اجتماعی، فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان را پیش‌بینی می‌کند؟

روش پژوهش

در این پژوهش، به منظور بررسی میزان و جهت روابط بین متغیرها، از روش پژوهش توصیفی از نوع همبستگی استفاده شد. جامعه آماری پژوهش، کلیه دانش‌آموزان دختر شهر تهران در مقطع متوسطه دوم در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ می‌باشد. در پژوهش حاضر، از روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای استفاده شده است. به این صورت که در منطقه ۱۴ از بین مناطق ۲۲گانه تهران، ۳ مدرسه دخترانه در مقطع متوسطه انتخاب شد. سپس از هر پایه تحصیلی، یک کلاس به صورت تصادفی انتخاب و پرسش‌نامه‌ها توسط افراد حاضر در آن کلاس تکمیل شده‌اند. حجم نمونه بر اساس فرمول کوکران ۳۸۳ نفر از دانش‌آموزان از سه مدرسه متوسطه دوم منطقه ۱۴ تهران در نظر گرفته شده است. این انتخاب حجم نمونه با توجه به فرمول‌های آماری استاندارد و با در نظر گرفتن سطح خطای مجاز (۰.۰۵) و سطح اطمینان (۹۵٪) انجام شده است. معیارهای ورود به پژوهش شامل موارد زیر بوده است: دانش‌آموز بودن در یکی از پایه‌های دهم، یازدهم یا دوازدهم مدارس دولتی شهر تهران، دختر بودن، برخورداری از تلفن همراه شخصی، و ارائه رضایت‌نامه آگاهانه جهت شرکت در پژوهش که توسط دانش‌آموز، ولی قانونی و مدیر مدرسه تأیید شده باشد. در طول اجرای پژوهش، شرکت‌کنندگانی که به هر دلیلی تمایل به ادامه همکاری

نداشتند، از مطالعه خارج شدند. همچنین، افرادی که پرسش‌نامه‌ها را به‌طور ناقص یا مخدوش تکمیل کردند و داده‌های قابل‌تحلیلی ارائه ندادند، حذف شدند. عدم حضور در جلسات تکمیل پرسش‌نامه‌ها یا غیبت بدون دلیل موجه نیز از دیگر ملاک‌های خروج محسوب شد.

ابزار پژوهش

پرسش‌نامه ترس از جاماندن^۱

این مقیاس توسط پرزیبلسکی در سال ۲۰۱۳ ساخت. این مقیاس دارای ۱۰ گویه و ۳ خرده‌مقیاس می‌باشد. نمره‌گذاری در این مقیاس بر حسب طیف لیکرت ۵ درجه‌ای (از کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم) می‌باشد. پرزیبلسکی و همکاران (۲۰۱۳) مقدار پایایی از طریق ضریب آلفای کرونباخ برابر ۰/۸۱ گزارش نموده‌اند. این پرسش‌نامه توسط اسدی و شریفی در سال ۱۴۰۰ اعتباریابی شد. در مطالعه مذکور، ترس از در حاشیه ماندن توسط ۱۸ پرسش اندازه‌گیری شد که تغییراتی نسبت به نسخه اصلی را به همراه داشت که این تغییرات متناسب با بافت فرهنگی جامعه ایرانی اعمال شده است. به‌منظور استخراج مؤلفه‌های پرسش‌نامه اصلی، از تحلیل عاملی استفاده شد که سه خرده‌مقیاس فقدان، اجبار، مقایسه که هر کدام حاوی ۶ پرسش بودند، به‌دست آمد. تحلیل روایی پرسش‌نامه از طریق تحلیل عاملی تأییدی ثابت کرد که شاخص‌های نیکویی برازش ۰/۹، جذر میانگین مجزورات خطاهای تقریب ۰/۰۶۱، شاخص برازندگی فزاینده ۰/۹۲ و شاخص برازندگی مقایسه‌ای ۰/۹۴ است. تمامی این عوامل بیان‌کننده برازش مناسب مدل پیشنهادی می‌باشند. ضرایب آلفای کرونباخ جهت بررسی پایایی کلی مقیاس و همچنین پایایی خرده‌مقیاس‌های فقدان، اجبار، مقایسه به ترتیب ۰/۸۵، ۰/۸۵، ۰/۸۳، ۰/۷۹ حاصل شد که نشان از پایایی مناسب این ابزار می‌باشد. این ابزار اندازه‌گیری با مدل سه عاملی، با پایایی ۰/۹۵ و برازندگی ۰/۶۲ از لحاظ روان‌سنجی، مقیاس قابل‌اعتباری برای سنجش ترس از در حاشیه ماندن بر روی نوجوانان و جوانان ایرانی می‌باشد (اسدی و شریفی، ۱۴۰۰).

1. Fear of Missing Out Scale(FOMO)

پرسش‌نامه اضطراب اجتماعی نوجوانان^۱

این مقیاس توسط لاجرسا در سال ۱۹۹۹ ساخته شد. این مقیاس شامل ۱۸ گویه است که ۸ گویه ترس از ارزیابی منفی، ۶ گویه اجتناب و اندوه اجتماعی در موقعیت‌های جدید و ۴ گویه اجتناب اجتماعی و ناراحتی‌های عمومی را اندازه‌گیری می‌کند. پایایی آن در پژوهش‌های متعدد به روش بازآزمایی از ۰/۵۴ تا ۰/۷۵ گزارش شده است. روایی آن نیز مورد تأیید قرار گرفته است. نمره‌گذاری در آن بر اساس طیف ۵ درجه‌ای لیکرت (از کاملاً شبیه من تا کاملاً متفاوت از من) انجام شده است که نمره بالا حاکی از اضطراب اجتماعی بالا است. این پرسش‌نامه توسط استوار و رضویه در سال ۱۳۹۲ اعتباریابی شد. به‌منظور تعیین روایی سازه مورد نظر با روش تحلیل عاملی، نتایج منطبق بر نسخه اصلی پرسش‌نامه حاصل شد. همچنین در روایی واگرا و همگرا از دو فرم پرسش‌نامه افسردگی کودکان و مقیاس تجدیدنظر شده اضطراب آشکار کودکان استفاده شد که ضرایب همبستگی به‌دست آمده نشانگر روایی مطلوب این سازه هستند. برای سنجش پایایی از دو روش بازآزمایی و همسانی درونی استفاده شد. ضریب پایایی روش بازآزمایی برای کا مقیاس برابر ۰/۸۸ گزارش شده است. ضریب آلفای کرونباخ برای زیرمقیاس‌های ترس از ارزیابی منفی توسط همسالان، اجتناب اجتماعی و اندوه جدید و در آخر اجتناب اجتماعی و اندوه عمومی به ترتیب ۰/۷۴/۸۴، ۰/۰۷۷ و ۰/۷۷ بیان شده است که پایایی این ابزار اندازه‌گیری را نشان می‌دهند (استوار و رضویه، ۱۳۹۲).

پرسش‌نامه فرسودگی تحصیلی^۱

این ابزار اندازه‌گیری شامل ۱۵ ماده می‌باشد که خستگی تحصیلی (۵ ماده)، بدبینی و تردید (۴ ماده) و فقدان کارایی یا ناکارآمدی تحصیلی (۶ ماده) را می‌سنجد. اندازه‌گیری این مقیاس بر حسب طیف لیکرت ۵ درجه‌ای (از کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم) توسط آزمودنی‌ها درجه‌بندی شده است. پایایی خرده‌مقیاس‌های خستگی تحصیلی، بدبینی و فقدان کارایی توسط شائوفلی و همکاران (۲۰۰۲) به ترتیب ۰/۷۰، ۰/۸۲ و ۰/۷۵ بیان شده است. این مقیاس توسط رستمی و همکاران (۱۳۹۰) در ایران هنجاریابی شد. در بررسی

1. Social Anxiety Scale for Adolescents (SAS-A)

روایی با استفاده از روش تحلیل عاملی و چرخش واریمکس سه عامل حاصل شد که از این نظر با فرم اصلی مطابقت دارد. روایی همگرا و واگرا با استفاده از پرسش‌نامه افسردگی دانشجویان و مقیاس محقق ساخته علاقه به رشته تحصیلی محاسبه شد که ضریب آلفای حاصل از آن در روایی واگرا و روایی همگرا برای هر یک از مؤلفه‌های خستگی عاطفی، شک و تردید و همچنین خودکارآمدی به ترتیب، $0/21$ و $0/74$ ، $0/53$ و $0/68$ و $0/32$ و $0/50$ به دست آمد. به منظور تعیین پایایی آن، از دو روش همسانی درونی و بازآزمایی استفاده شد. ضریب آلفای کرونباخ و همچنین ضریب آلفای به دست آمده در روش بازآزمایی به ترتیب برای مؤلفه‌های خستگی عاطفی $0/88$ و $0/89$ ، شک و تردید $0/90$ و $0/84$ ، خودکارآمدی $0/84$ و $0/67$ حاصل شد که پایایی مناسب این ابزار را نشان می‌دهد. پرسش‌نامه مذکور جهت سنجش فرسودگی تحصیلی، روایی و پایایی مناسبی دارا می‌باشد. با توجه به نتایج کلی می‌توان بیان کرد که پرسش‌نامه فرسودگی تحصیلی مسلش ابزار مناسبی برای بررسی فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان در ایران می‌باشد (رستمی و همکاران، ۱۳۹۰).

یافته‌ها

برای تجزیه و تحلیل داده‌های این پژوهش، ابتدا شاخص‌های آمار توصیفی شامل میانگین، انحراف معیار، کمینه و بیشینه جهت توصیف ویژگی‌های جمعیت نمونه و متغیرهای پژوهش محاسبه شد. سپس برای بررسی روابط بین متغیرها از آزمون همبستگی پیرسون استفاده گردید. به منظور بررسی سهم متغیرهای فومو و اضطراب اجتماعی در پیش‌بینی فرسودگی تحصیلی، از رگرسیون خطی چندگانه به شیوه همزمان بهره گرفته شد. کلیه تحلیل‌های آماری با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۶ انجام شد.

بررسی نرمال بودن توزیع متغیرها (شاخص‌ها)

برای این منظور ابتدا باید نرمال بودن توزیع متغیرها (شاخص‌ها) را بسنجیم. این کار به وسیله آزمون کولموگروف - اسمیرنوف انجام می‌پذیرد.

توزیع متغیر نرمال است: H_0
 توزیع متغیر نرمال نیست: H_1

جدول شماره ۱: آزمون $K-S$

آزمون کولموگروف اسمیرنوف			
فوسودگی تحصیلی	اضطراب اجتماعی نوجوانان	فومو	
۳۸۲	۳۸۲	۳۸۲	تعداد
۴.۲۲	۲.۷۰	۲.۱۹	پارامترهای نرمال
۱.۰۰۳	۰.۸۷۵	۰.۶۷۶	
۰.۸۳۶	۱.۱۰۸	۱.۳۵۱	آماره کولموگروف اسمیرنوف
۰.۴۸۷	۰.۱۷۱	۰.۰۵۲	معیار تصمیم

در جدول بالا همه عوامل دارای سطح معناداری (sig) بیشتر از ۵ درصد (۰.۰۵) هستند. در نتیجه فرض H_0 در مورد آنها قبول می‌شود و همه عوامل دارای توزیع نرمال می‌باشند. پس از انجام آزمون $K-S$ همه عوامل دارای سطح معناداری (sig) بیشتر از ۵ درصد (۰.۰۵) هستند. در نتیجه فرض H_0 در مورد آنها قبول می‌شود و همه عوامل دارای توزیع نرمال می‌باشند. فرضیه اول: فومو، فوسودگی تحصیلی دانش‌آموزان را پیش‌بینی می‌کند. فرضیه دوم: اضطراب اجتماعی، فوسودگی تحصیلی دانش‌آموزان را پیش‌بینی می‌کند.

جدول شماره ۲: آزمون همبستگی پیرسون

فومو					متغیر
نتیجه آزمون	میزان خطا	معناداری	ضریب همبستگی پیرسون	تعداد	
تأیید	۰,۰۱	۰,۰۰۰	۰,۲۳۴	۳۸۲	فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان
اضطراب اجتماعی نوجوانان					متغیر
نتیجه آزمون	میزان خطا	معناداری	ضریب همبستگی پیرسون	تعداد	
تأیید	۰,۰۱	۰,۰۰۰	۰,۲۱۵	۳۸۲	فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان

همان‌طور که در جدول بالا مشاهده می‌شود، سطح معناداری آزمون همبستگی پیرسون بین فومو، فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان از ۰/۰۵ کمتر بوده؛ در نتیجه بین فومو و فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان با میزان خطا ۰/۰۱ ارتباط وجود دارد. همچنین مشاهده می‌شود که سطح معناداری آزمون همبستگی پیرسون بین اضطراب اجتماعی و فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان از ۰/۰۵ کمتر بوده؛ در نتیجه بین اضطراب اجتماعی، فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان با میزان خطا ۰/۰۱ ارتباط بالایی وجود دارد.

جدول شماره ۳: تجزیه و تحلیل رگرسیون متغیرهای فومو، فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان

الگو	ضریب همبستگی	ضریب تعیین	ضریب تعدیل کننده
۱	۰,۲۳۴	۰,۰۵۵	۰,۰۵۲

همان‌گونه که از جدول بالا مشاهده می‌شود فومو ۵.۵ درصد از تغییرات فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان را تبیین می‌کند و با توجه به آزمون پیرسون فومو، با فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان رابطه خوبی دارد.

جدول شماره ۴: نتایج تحلیل واریانس رگرسیون تأثیر فومو، فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان

	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	آماره F	سطح معناداری	R	R^2
رگرسیون	۷.۶۱۴	۱	۷.۶۱۴	۱۸.۲۴۷	۰.۰۰۰	۰.۲۳۴	۰.۰۵۵
باقیمانده	۱۳۱.۴۴۴	۳۱۵	۰.۴۱۷				
کل	۱۳۹.۰۵۸	۳۱۶					

نتایج تحلیل و مشخص‌های آماری رگرسیون نشان می‌دهد فومو، در فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان تأثیر دارد. نتایج جدول بالا نشان می‌دهد F حاصل در سطح معناداری کمتر از ۰/۰۵ معنادار است؛ بنابراین می‌توان ارتباط فومو و فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان را تبیین نمود. با توجه به ضریب تعیین ۰/۰۵۵، ۵/۵ درصد فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان با فومو قابل پیش‌بینی و تبیین است؛ بنابراین فرضیه اول مبنی بر اینکه فومو، فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان را پیش‌بینی می‌کند، تأیید شد.

جدول شماره ۵: تجزیه و تحلیل رگرسیون متغیرهای اضطراب اجتماعی و فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان

الگو	ضریب همبستگی	ضریب تعیین	ضریب تعدیل‌کننده
۱	۰.۲۱۵	۰.۰۴۶	۰.۰۴۳

همان‌گونه که از جدول بالا مشاهده می‌شود اضطراب اجتماعی نوجوانان ۴/۶ از فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان را تبیین می‌کند و با توجه به آزمون پیرسون اضطراب اجتماعی بر فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان تأثیر دارد.

جدول شماره ۶: نتایج تحلیل واریانس رگرسیون تأثیر فومو، فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان

	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	آماره F	سطح معناداری	R	R^2
رگرسیون	۱۱.۳۱۰	۱	۱۱.۳۱۰	۱۵.۳۹۳	.۰۰۰	۰.۲۱۵	۰.۰۴۶
باقیمانده	۲۳۲.۹۰۲	۳۱۷	۰.۷۳۵				
کل	۲۴۴.۲۱۲	۳۱۸					

نتایج تحلیل و مشخص‌های آماری رگرسیون نشان می‌دهد اضطراب اجتماعی بر فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان تأثیر دارد. نتایج جدول بالا نشان می‌دهد F حاصل در سطح معناداری کمتر از $0/05$ معنادار بوده؛ بنابراین می‌توان ارتباط اضطراب اجتماعی و فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان تبیین نمود. با توجه به ضریب تعیین $0/046$ ، $4/6$ فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان با اضطراب اجتماعی قابل پیش‌بینی و تبیین می‌باشد؛ بنابراین فرضیه دوم مبنی بر اینکه اضطراب اجتماعی، فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان را پیش‌بینی می‌کند، تأیید شد.

جدول شماره ۷: جدول ضرایب همبستگی بین متغیرهای ملاک و پیش‌بین

ضریب همبستگی						
Model	ضرایب رگرسیون غیراستاندارد		ضرایب رگرسیون استاندارد	t	Sig.	
	ضریب استاندارد	خطای استاندارد	بتا			
I	مقدار ثابت	3.063	.362		8.455	.000
	فومو	.216	.097	.143	2.226	.027
	اضطراب اجتماعی	.173	.071	.154	2.440	.015

فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان = $3/063 + (0/216 \text{ فومو}) + (0/173 \text{ اضطراب اجتماعی})$

با توجه به ستون ضرایب استاندارد رگرسیون، این ضریب در فومو ($0/143$)، اضطراب اجتماعی ($0/071$) است؛ بنابراین به‌ازای تغییر در فومو $14/3$ واحد، اضطراب اجتماعی $15/4$ واحد در میزان فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان تغییر ایجاد خواهد شد.

بحث و نتیجه‌گیری

فرضیه اول: فومو، فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان را پیش‌بینی می‌کند. یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که فومو (ترس از جا ماندن) به‌طور مثبت و معنادار فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان را پیش‌بینی می‌کند. تحلیل رگرسیون حاکی از آن است که فومو $5/5$ درصد

از تغییرات فرسودگی تحصیلی را تبیین می‌کند ($p < 0.01$). این نتیجه بیانگر آن است که فومو به‌عنوان یک عامل روان‌شناختی در عصر دیجیتال، نقش مهمی در کاهش انگیزه تحصیلی، افزایش خستگی عاطفی و ایجاد بدبینی نسبت به فعالیت‌های تحصیلی ایفا می‌کند. از منظر روان‌شناختی، فومو به‌عنوان یک حالت اضطراب‌آور ناشی از مقایسه اجتماعی مداوم، به‌ویژه در بستر شبکه‌های اجتماعی، عمل می‌کند. دانش‌آموزانی که دچار فومو هستند، اغلب نگران از دست دادن فرصت‌های اجتماعی یا موفقیت‌هایی هستند که همسالانشان در فضای مجازی به نمایش می‌گذارند. این ترس باعث می‌شود که آن‌ها زمان و انرژی روانی قابل‌توجهی را صرف پیگیری مداوم فعالیت‌های برخط کنند. این فرایند، همان‌طور که پرینزلسکی و همکاران (۲۰۱۳) اشاره کرده‌اند، با افزایش اضطراب و کاهش عزت‌نفس همراه است. به‌طور خاص، دانش‌آموزان ممکن است احساس کنند که در مقایسه با دیگران، از نظر اجتماعی یا تحصیلی ناکافی هستند که این امر به کاهش انگیزه درونی و افزایش احساس خستگی عاطفی منجر می‌شود. نظریه خودتعیین‌گری دسی و رایان (۲۰۰۰) نیز این تبیین را پشتیبانی می‌کند. بر اساس این نظریه، عدم ارضای نیازهای روان‌شناختی اساسی مانند ارتباط اجتماعی و شایستگی، می‌تواند به کاهش انگیزه و افزایش فشار روانی منجر شود. در این پژوهش، به نظر می‌رسد فومو با ایجاد احساس محرومیت نسبی و فشار برای «به‌روز ماندن»، انرژی روانی دانش‌آموزان را تحلیل می‌برد و آن‌ها را به سمت فرسودگی تحصیلی سوق می‌دهد.

از منظر سازوکارهای شناختی و عاطفی، فومو می‌تواند با افزایش حواس‌پرتی و کاهش تمرکز بر وظایف تحصیلی، به فرسودگی تحصیلی دامن بزند. دانش‌آموزانی که به‌طور مداوم درگیر بررسی شبکه‌های اجتماعی هستند، ممکن است نتوانند توجه کافی به تکالیف درسی خود اختصاص دهند. این موضوع با یافته‌های بری (۲۰۲۳) و زیمیانیتی^۱ (۲۰۲۳) همخوانی دارد که نشان دادند فومو با کاهش درگیری شناختی و خودکارآمدی تحصیلی مرتبط است؛ به‌عنوان مثال، دانش‌آموزی که نگران از دست دادن یک رویداد اجتماعی یا به‌روز نبودن با محتوای برخط است، ممکن است به جای مطالعه، زمان خود را صرف

1. Zimianiti, C

گشت‌وگذار در شبکه‌های اجتماعی کند. این رفتار نه‌تنها باعث کاهش عملکرد تحصیلی می‌شود بلکه با ایجاد احساس گناه و ناکامی به دلیل عدم پیشرفت در وظایف تحصیلی، خستگی عاطفی و بدبینی نسبت به مدرسه را تشدید می‌کند.

در بستر فرهنگی ایران، فومو می‌تواند تحت تأثیر ارزش‌های اجتماعی و فشار همسالان شدت بیشتری پیدا کند. در جامعه ایرانی، جایگاه اجتماعی و پذیرش در گروه همسالان از اهمیت بالایی برخوردار است، به‌ویژه در دوران نوجوانی که هویت‌یابی و تعلق اجتماعی در اولویت قرار دارند. دانش‌آموزان ممکن است به دلیل ترس از طرد شدن یا عقب ماندن از همسالان، به‌طور مداوم درگیر شبکه‌های اجتماعی شوند. این موضوع با یافته‌های احمدی و همکاران (۱۴۰۰) هم‌راستا است که نشان دادند فومو از طریق افزایش استفاده از رسانه‌های اجتماعی، سلامت روان دانش‌آموزان را تحت تأثیر قرار می‌دهد. به نظر می‌رسد که در چنین بستری، فومو نه‌تنها یک واکنش روان‌شناختی به شبکه‌های اجتماعی است بلکه با فشارهای فرهنگی برای «دیده شدن» و «مورد پذیرش قرار گرفتن» تقویت می‌شود. این فشارها باعث می‌شوند دانش‌آموزان انرژی روانی خود را صرف فعالیت‌هایی کنند که مستقیماً به اهداف تحصیلی آن‌ها کمک نمی‌کند، و در نتیجه، احساس خستگی و ناامیدی نسبت به تحصیل افزایش می‌یابد. علاوه بر این، فومو می‌تواند از طریق تأثیر بر کیفیت خواب و افزایش استرس، به فرسودگی تحصیلی کمک کند. یافته‌های یه و همکاران (۲۰۲۳) نشان می‌دهند که فومو با اعتیاد به گوشی‌های هوشمند و کاهش کیفیت خواب مرتبط است که هر دو می‌توانند به خستگی عاطفی و کاهش انرژی برای فعالیت‌های تحصیلی منجر شوند. پژوهشگر بر این باور است که دانش‌آموزانی که به دلیل فومو تا دیروقت درگیر شبکه‌های اجتماعی هستند، ممکن است با کمبود خواب و کاهش توانایی تمرکز مواجه شوند که این امر چرخه‌ای معیوب از استرس و فرسودگی تحصیلی ایجاد می‌کند. این تبیین نشان می‌دهد که فومو نه‌تنها از طریق سازوکارهای شناختی و عاطفی بلکه از طریق تأثیرات فیزیولوژیکی مانند اختلال خواب، بر فرسودگی تحصیلی اثر می‌گذارد. در مجموع، پژوهشگر به نظر می‌رسد که فومو به‌عنوان یک پدیده چندوجهی، از طریق ایجاد اضطراب، کاهش تمرکز، افزایش مقایسه اجتماعی و تأثیر بر سلامت جسمانی (مانند خواب)، به فرسودگی تحصیلی

دانش‌آموزان منجر می‌شود. این رابطه به‌ویژه در بستر فرهنگی ایران که ارزش‌های اجتماعی و فشار همسالان نقش پررنگی دارند، شدت بیشتری پیدا می‌کند. فومو با سوق دادن دانش‌آموزان به سمت فعالیت‌های غیرمولد و کاهش انگیزه درونی، مانع از تحقق ظرفیت تحصیلی آن‌ها می‌شود و چرخه‌ای از خستگی و ناامیدی را تقویت می‌کند.

فرضیه دوم: اضطراب اجتماعی، فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان را پیش‌بینی می‌کند.

یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که اضطراب اجتماعی به‌طور مثبت و معنادار با فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان رابطه دارد و با تبیین ۶.۴ درصد از تغییرات فرسودگی تحصیلی، قوی‌ترین پیش‌بینی‌کننده در این مطالعه بوده است ($p < 0.01$). این نتیجه بیانگر آن است که اضطراب اجتماعی، به‌عنوان یک عامل روان‌شناختی برجسته، نقش کلیدی در افزایش خستگی عاطفی، بدبینی و کاهش خودکارآمدی تحصیلی ایفا می‌کند. این یافته هم‌راستا با پژوهش‌های مرادی و حسن‌بگی (۱۴۰۳)، دهانی و ناستی‌زایی (۱۴۰۱)، رومانو و همکاران (۲۰۲۰)، گائو (۲۰۲۳) و پالامر و همکاران (۲۰۲۳) است. در ادامه به تبیین این یافته پرداخته می‌شود. از منظر روان‌شناختی، اضطراب اجتماعی با ترس مداوم از قضاوت منفی دیگران و نگرانی از طرد شدن در موقعیت‌های اجتماعی مشخص می‌شود. بر اساس مدل شناختی-رفتاری کلارک و ولز (۱۹۹۵)، افراد مبتلا به اضطراب اجتماعی توجه بیش‌ازحدی به نشانه‌های درونی اضطراب خود (مانند تپش قلب یا لرزش صدا) دارند و این تمرکز بیش‌ازحد، اعتماد به نفس آن‌ها را کاهش می‌دهد. در محیط‌های آموزشی، این سازوکار می‌تواند به اجتناب از تعاملات کلاسی، عدم مشارکت در فعالیت‌های گروهی و انزوای تحصیلی منجر شود؛ برای مثال، دانش‌آموزی که از ارائه در کلاس یا پرسیدن سؤال به دلیل ترس از قضاوت همسالان یا معلمان اجتناب می‌کند، ممکن است فرصت‌های یادگیری و دریافت حمایت اجتماعی را از دست بدهد. این انزوا، همان‌طور که پورجعفری و همکاران (۱۳۹۷) و امانی و همکاران (۱۴۰۰) گزارش کرده‌اند، با کاهش انگیزه و افزایش خستگی عاطفی همراه است. پژوهشگر استنباط می‌کند که این چرخه اجتناب و انزوا، با

-
1. Romano, L. et al
 2. Gao, X
 3. Palamar, B et al

محدود کردن دسترسی به منابع اجتماعی و تحصیلی، دانش‌آموزان را به سمت فرسودگی تحصیلی سوق می‌دهد. در بستر فرهنگی ایران، اضطراب اجتماعی ممکن است به دلیل اهمیت بالای پذیرش اجتماعی و فشار برای موفقیت تحصیلی تشدید شود. در جامعه ایرانی، به‌ویژه در دوران نوجوانی، دانش‌آموزان به‌شدت نسبت به جایگاه خود در گروه همسالان و انتظارات والدین و معلمان حساس هستند. این حساسیت می‌تواند ترس از قضاوت را تقویت کند و باعث شود دانش‌آموزان از مشارکت فعال در کلاس یا درخواست کمک اجتناب کنند. سهرابی و شهبازی (۱۴۰۲) در مطالعه خود بر دانش‌آموزان دختر ابتدایی نشان دادند که اضطراب اجتماعی با فرسودگی تحصیلی رابطه مثبت دارد که با یافته‌های این پژوهش همخوانی دارد. پژوهشگر معتقد است که این اثر در ایران ممکن است به دلیل فرهنگ رقابتی نظام آموزشی و تأکید بر عملکرد تحصیلی برجسته‌تر باشد؛ زیرا دانش‌آموزان مضطرب از نظر اجتماعی ممکن است فشارهای تحصیلی را به‌صورت تهدیدآمیزتری درک کنند که این امر به بدبینی و کاهش انگیزه تحصیلی منجر می‌شود.

با وجود یافته‌های ارزشمند، پژوهش حاضر با محدودیت‌هایی همراه بود که باید در تفسیر نتایج در نظر گرفته شود. نخست، جامعه آماری محدود به دانش‌آموزان دختر منطقه ۱۴ تهران بود که ممکن است تعمیم‌پذیری نتایج به سایر مناطق جغرافیایی یا گروه‌های سنی متفاوت را محدود کند. دوم، استفاده از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای تصادفی ممکن است منجر به نمونه‌ای کاملاً نماینده نشود. سوم، داده‌ها مبتنی بر پرسش‌نامه‌های خودگزارشی بودند و ممکن است تحت تأثیر سوگیری‌های پاسخ‌دهی قرار گرفته باشند. همچنین، طراحی همبستگی پژوهش اجازه استنباط روابط علی را نمی‌دهد. با توجه به این محدودیت‌ها، پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آینده نقش متغیرهای میانجی مانند عزت‌نفس و حمایت اجتماعی را در رابطه بین فومو، اضطراب اجتماعی و فرسودگی تحصیلی بررسی کنند و از طرح‌های طولی برای سنجش تغییرات این متغیرها در طول زمان استفاده شود. همچنین، تکرار این پژوهش در سایر مناطق یا گروه‌های سنی و به‌کارگیری روش‌های کیفی می‌تواند درک عمیق‌تری از تجربیات دانش‌آموزان فراهم کند. از منظر کاربردی، برگزاری کارگاه‌های آموزشی برای مدیریت فومو، آموزش راهبردهای تنظیم شناختی

هیجان، مداخلات کاهش اضطراب اجتماعی و برنامه‌های ارتقای سلامت روان می‌تواند به کاهش فرسودگی تحصیلی و بهبود سازگاری تحصیلی دانش‌آموزان کمک کند.

ملاحظات اخلاقی پژوهش

در اجرای این پژوهش، تمامی ملاحظات اخلاقی مطابق با اصول اخلاق در پژوهش‌های علوم انسانی رعایت شده است. شرکت‌کنندگان با هدف و ماهیت پژوهش آشنا شده و تأکید شد که مشارکت آن‌ها کاملاً داوطلبانه است و در هر مرحله از پژوهش می‌توانند بدون هیچ پیامد منفی از ادامه همکاری انصراف دهند. پیش از اجرای پژوهش، رضایت‌نامه آگاهانه از دانش‌آموزان، والدین آن‌ها و مدیران مدارس اخذ شد. همچنین به شرکت‌کنندگان اطمینان داده شد که کلیه اطلاعات به صورت محرمانه نگهداری شده و نتایج پژوهش صرفاً در قالب داده‌های کلی و بدون اشاره به نام یا مشخصات فردی مورد استفاده قرار خواهد گرفت. پرسش‌نامه‌ها فاقد هرگونه اطلاعات هویتی بوده و صرفاً کدی اختصاصی برای تحلیل آماری به هر پاسخ‌نامه تعلق گرفت. در پایان، پژوهشگر متعهد گردید که از یافته‌ها تنها در راستای اهداف علمی و پژوهشی استفاده کند.

سهام نویسندگان: نویسنده اول به عنوان نویسنده مسئول، تحت نظارت نویسنده دوم، عهده‌دار نگارش مقاله می‌باشد.

حمایت مالی: برای نمونه: این مقاله همسو با برنامه هسته پژوهشی نویسنده مسئول تحت عنوان «نقش فومو و اضطراب اجتماعی در پیش‌بینی فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان» تحت حمایت مالی-معنوی جایی نیست.

تعارض منافع: یافته‌های این مطالعه هیچ‌گونه تضاد با منافع شخصی یا سازمانی ندارد. **قدردانی:** از کلیه دانش‌آموزان شرکت‌کننده در پژوهش، والدین آنها و همین‌طور کارکنان مدارس جهت همکاری در این پژوهش، تشکر و قدردانی می‌نمایم.

منابع

- احمدی، م.؛ صیف، م.، و نگهداری، س. (۱۴۰۰). *الگوی ساختاری رضایت از زندگی و اضطراب اجتماعی با استفاده از رسانه‌های اجتماعی و اعتیاد به اینترنت: نقش واسطه‌ای فومو و نشخوار فکری*. پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد، دانشگاه پیام نور استان فارس، مرکز شیراز.
- استوار، ص.، و رضویه، ا. (۱۳۹۲). بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس اضطراب اجتماعی برای نوجوانان (SAS-A) جهت استفاده در ایران. *روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی*، ۳(۱۲)، ۶۹-۷۸.
- اسدی، ه و شریفی، ف. (۱۴۰۱). تدوین و اعتبار سنجی مقیاس ترس از در حاشیه ماندن در جامعه ایرانی *فصلنامه پژوهش‌های کاربردی در مشاوره*، ۵(۲)، ۱۴۷-۱۶۹.
- ایمان‌پرور، س. (۱۳۹۸). *تهیه بسته روانی-آموزشی مبتنی بر مدرسه و بررسی اثربخشی آن در کاهش آشفتگی روان‌شناختی، فرسودگی تحصیلی و ارتقای اشتیاق تحصیلی دانش‌آموزان دختر پشت‌کنکور*. پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اردبیل، دانشکده علوم انسانی.
- پورآنشی، م. و زمانی، ع. (۱۳۹۷). تأثیر عوامل آموزشی بر فرسودگی تحصیلی دانشجویان مهندسی کشاورزی. *فصلنامه تحقیقات اقتصاد و توسعه کشاورزی ایران*، ۱(۱)، ۱۵۱-۱۶۳.
- تاشکه، م. و بازانی، م. (۱۳۹۴). پیش‌بینی اضطراب اجتماعی توسط طرح‌واره‌های هیجانی و تنظیم شناختی هیجان در دانشجویان دختر و پسر. *علوم پزشکی زانکو*، ۱۶(۵۰).
- خواجه، ل. و حسینچاری، م. (۱۳۹۰). بررسی رابطه اضطراب اجتماعی و جو روانی-اجتماعی کلاس با خودکارآمدی تحصیلی در دانش‌آموزان دوره راهنمایی. *فصلنامه روان‌شناسی تربیتی*، ۷(۲۰)، ۱۳۱.
- دهانی، ن. ز.؛ و ناستی زایی، ن. (۱۴۰۱). رابطه بی‌علاقگی تحصیلی و اضطراب امتحان با فرسودگی تحصیلی دانشجویان دانشگاه فرهنگیان، *فصلنامه مطالعات آموزشی و آموزشگاهی*، ۱۰(۲۹)، ۴۴۹-۴۶۷.

رستمی، ز.؛ عابدی، م. ر.، و شوفلی، و. (۱۳۹۰). هنجاریابی مقیاس فرسودگی تحصیلی
مسلش در دانشجویان زن دانشگاه اصفهان. *رویکردهای نوین آموزشی*، ۱۶(۱) (پیاپی
۱۳)، ۳۸-۲۱.

سمرادجاه، ن. و نویدی مقدم، م. (۱۴۰۱). رابطه تنظیم هیجان، اختلال بد ریخت‌انگاری و
اضطراب اجتماعی با اختلال خوردن در زنان جوان متقاضی عمل‌های لاغری. *سلامت
اجتماعی*، ۱۰(۱)، ۵۲-۶۳.

سهرابی، ژ. و شهبازی، ف. (۱۴۰۲). تأثیر اضطراب اجتماعی بر فرسودگی تحصیلی
دانش‌آموزان دختر دوره ابتدایی. *شانزدهمین همایش ملی علمی پژوهشی روان‌شناسی
و علوم تربیتی، شیروان*.

صوفی، ان.ع. و جعفری‌کها، س. (۱۳۹۷). بررسی مقایسه‌ای فرسودگی تحصیلی و
اضطراب اجتماعی در دانش‌آموزان با اختلال یادگیری خواندن و دانش‌آموزان عادی.
*کنفرانس ملی دستاوردهای نوین جهان در تعلیم و تربیت، روان‌شناسی، حقوق و
مطالعات فرهنگی - اجتماعی، خوی*.

عوض‌زاده کوچمشکی، ه. (۱۴۰۱). بررسی تأثیر اضطراب اجتماعی بر پیشرفت تحصیلی
دانش‌آموزان. *هفتمین کنگره بین‌المللی تحقیقات بین‌رشته‌ای در علوم انسانی اسلامی،
فقه، حقوق و روان‌شناسی، تهران*. بازیابی از <https://civilica.com/doc/1621924>

فلاح‌مدواری، ر.ا.؛ سفیدکار، ر. و رئیسی، ر. (۱۴۰۳). همبستگی بین خرده‌مقیاس‌های بار
کاری ذهنی و ابعاد فیزیکی و ذهنی خستگی مزمن در صنایع کوچک و مشاغل مرتبط.
مجله ارگونومی، ۱۲(۳)، ۲۰۱-۲۰۸.

کوچی، ص.؛ مامی، ش. و احمدی، و. (۱۴۰۰). نقش واسطه‌ای راهبردهای تنظیم شناختی
هیجان و خودکارآمدی اجتماعی در رابطه بین سبک‌های دلبستگی و اضطراب اجتماعی
در دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه. *مجله پژوهش‌های کاربردی روان‌شناختی،
۱۲(۴)*، ۳۰۹-۳۲۶.

مرادی، س. و حسن‌بگی، ن. (۱۴۰۳). نقش واسطه‌ای ناگویی هیجانی در ارتباط بین
اضطراب اجتماعی با فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان، *نشریه پیشرفت‌های نوین در*

روان‌شناسی، علوم تربیتی و آموزش و پرورش، ۷(۷۵)، ۲۶-۴۲.

نجفی، ع.؛ دهقانی، ی. و اله‌معمد، م. (۱۴۰۱). بررسی نقش اضطراب اجتماعی، تنظیم شناختی هیجان و طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه در خودناتوان‌سازی دانش‌آموزان مدارس مرکز بامیان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه خلیج فارس. سامانه پژوهشی دانشگاه خلیج فارس: https://research.gu.ac.ir/_Pages/Research.aspx?ID=29888.
هاشمی، د. و یزدی، س.م. (۱۳۹۸). مقایسه سرسختی روان‌شناختی و تنظیم شناختی هیجان در دانشجویان دارای اضطراب اجتماعی و بهنجار. *مطالعات روان‌شناختی*، ۱۵(۱)، ۴۱-۵۶.

- Abarkar Z, Ghasemi M, Mazhari Manesh E, Mehdibeygi Sarvestani M, Moghbeli N, Rostamipoor N, Seifi Z, Bakhshi Ardakani M. The effectiveness of adolescent-oriented mindfulness training on academic burnout and social anxiety symptoms in students: experimental research. *Ann Med Surg (Lond)*. 2023 May 10;85(6):2683-2688.
- Ahmadi, S., Rezaei, M., & Mousavi, A. (1401). [Psychological interventions for reducing academic burnout in students]. *Journal of Counseling and Psychotherapy*, 10(2), 34-45. (In Persian)
- Alomari, N. A., Bedaiwi, S. K., Ghasib, A. M., Kabbarah, A. J., Alnefaie, S. A., Hariri, N., ... & Altowairqi, F. (2022). Social anxiety disorder: Associated conditions and therapeutic approaches. *Cureus*, 14(12).
- Anderson, H. (2011). Never heard of Fomo? You're so missing out. *The Guardian*.
- Anjani, S., & Widyatama, R. (2023). The influence of frequency social media use on the level FOMO teenagers in social media era. *Commicast*, 4(3), 45-57.
- Archbell, K. A., & Coplan, R. J. (2022). Too anxious to talk: Social anxiety, academic communication, and students' experiences in higher education. *Journal of emotional and behavioral disorders*, 30(4), 273-286.
- Archbell, K. A., & Coplan, R. J. (2022). Too anxious to talk: Social anxiety, academic communication, and students' experiences in higher education. *Journal of emotional and behavioral disorders*, 30(4), 273-286.
- Arumugam, A., Shanmugavelu, D. G., Yusof, F. H., Abd Hamid, M. B., Manickam, M. N., Ilias, K., & Singh, J. S. A. (2020). The importance of time management for the successful of teenagers' in education: an overview.
- Barry, M. (2023). *The Influence of Fear of Missing out (FOMO) on Academic Burnout: Mediating Role of Social Media and Moderating Role of Age and Gender* (Doctoral dissertation, Department of Technical and Vocational

- Education (TVE), Islamic University of Technology (IUT), Board Bazar, Gazipur-1704, Bangladesh).
- Clark, D. M., & Wells, A. (1995). A cognitive model of social phobia. In R. G. Heimberg, M. R. Liebowitz, D. A. Hope, & F. R. Schneier (Eds.), *Social phobia: Diagnosis, assessment, and treatment* (pp. 69–93). Guilford Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
- Elhai, J. D., Gallinari, E. F., Rozgonjuk, D., & Yang, H. (2020). Depression, anxiety and fear of missing out as correlates of social, non-social and problematic smartphone use. *Addictive behaviors*, 105, 106335.
- Gao, X. (2023). Academic stress and academic burnout in adolescents: a moderated mediating model. *Frontiers in psychology*, 14, 1133706
- Han, Z. (2024). Academic stress and coping strategies of Chinese high school students—a qualitative investigation. *Advances in Education, Humanities and Social Science Research*, 12(1), 270-270.
- Hartanto, A., Wong, J., Lua, V. Y., Tng, G. Y., Kasturiratna, K. S., & Majeed, N. M. (2024). A daily diary investigation of the fear of missing out and diminishing daily emotional well-being: The moderating role of cognitive reappraisal. *Psychological Reports*, 127(3), 1117-1155.
- Iuga, I. A., & David, O. A. (2024). Emotion Regulation and Academic Burnout Among Youth: a Quantitative Meta-analysis. *Educational Psychology Review*, 36(3), 106.
- Jiang, Y., Lin, L., & Hu, R. (2023). Parental phubbing and academic burnout in adolescents: The role of social anxiety and self-control. *Frontiers in Psychology*, 14, 1157209.
- Kim, M. E. (2022). The moderating effect of grit on the relationship between academic stress and academic burnout in high school students. *Asia Counseling and Coaching Review*, 4(2), 1-11.
- Kong, L. (2024). Relationship between anxiety and academic burnout in college students: The mediating role of emotion regulation strategy. In *Addressing Global Challenges-Exploring Socio-Cultural Dynamics and Sustainable Solutions in a Changing World* (pp. 315-320). Routledge.
- Madigan, D. J., & Curran, T. (2021). Does burnout affect academic achievement? A meta-analysis of over 100,000 students. *Educational Psychology Review*, 33(2), 387–405. <https://doi.org/10.1007/s10648-020-09533-1>
- Neumann, D. (2020). Fear of missing out. *The international encyclopedia of media psychology*, 1-9.
- Nguyen-Thi, H. P., Truong, A. N., Le, V. T., Nguyen, X. T. K., & Tran-Chi, V. L. (2024). The Relationship between Academic Performance, Peer Pressure,

- and Educational Stress as It Relates to High School Students' Openness to Seeking Professional Psychological Help. *Journal of Curriculum and Teaching*, 13(1), 83-101.
- Palamar, B., Palamar, S., Miyer, T., Zhelanova, V., Tukaiev, S., Bondarenko, H., & Holota, N. (2023). Studying anxiety as a predictor in students to predict the development of burnout. *Wiadomości Lekarskie*, 5(LXXV), 1054-1061
- 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.
- Romano, L., Tang, X., Hietajärvi, L., Salmela-Aro, K., & Fiorilli, C. (2020). Students' trait emotional intelligence and perceived teacher emotional support in preventing burnout: the moderating role of academic anxiety. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(13), 4771
- Semarajana, I. N. G., Arningsih, A. A. D. R., & Arsana, I. G. J. P. Analysis of Gender, Age, and Grade Difference on Fomo Score: Study at SMA (SLUA) Saraswati 1 Denpasar. *Sciences (JEHSS)*, 7(3), 1006-1014.
- Suldo, S. M., & Shaunessy-Dedrick, E. (2013). The psychosocial functioning of high school students in academically rigorous programs. *Psychology in the Schools*, 50(8), 823-843.
- Ye, X., Li, Y., Liu, Y., Zheng, Q., Lin, Z., Zeng, Y.,... و . & Liu, T. (2023). Effect of fear of missing out on learning burnout in medical students: a moderated mediation. *Frontiers in Psychiatry*, 14, 1289906.
- Yeom, Y. O., Hong, Y. P., Kim, K. M., Lee, Y. L., & Lim, M. H. (2020). The relationships between academic burnout, mental health, parental achievement pressure, and academic demand in high school students. *Stress*, 28(2), 61-67.
- Zhang, Y., Gan, Y., & Cham, H. (2020). Perfectionism, academic burnout and engagement among Chinese college students: A structural equation modeling analysis. *Personality and Individual Differences*, 152, 109565.
- Zimianiti, C. (2023). *Fear of Missing Out (FOMO) and Burnout: exploring the relationship between them and the roles of remote working, quantitative workload and self-efficacy* (Master's thesis).