

## The Structural Equation Modeling of Nomophobia based on Secure Attachment Style and Adaptive Cognitive Emotion Regulation Strategies with Mediator Role of Loneliness

Authors

Hadis Rashno<sup>1</sup>, Ali Syahmansouri\*<sup>2</sup>

1- MS.c in Student General Psychology, Department of Psychology, Borujerd Branch, Islamic Azad University, Borujerd, Iran. [HadisRashno23@gmail.com](mailto:HadisRashno23@gmail.com)

2- PhD in Educational Psychology and Lecturer at Farhangian University of Khorramabad, Iran (Corresponding author) [a.syahmansoori@yahoo.com](mailto:a.syahmansoori@yahoo.com)

Abstract

Receive Date:  
00/00/0000

Accept Date:  
00/00/0000



**Introduction:** The purpose of the present study was to investigate structural equation modeling of nomophobia based on secure attachment style and adaptive cognitive emotion regulation strategies with mediator role of loneliness.

**Method:** This was descriptive-correlation research. The statistical population of the research was 10089 female students of the second year of high school studying in the public schools of Khorramabad city in the academic year of 2023-2024. The sample size was selected by multi-stage cluster sampling method, taking into account the loss of some respondents and taking into account the generalizability of the results, 400 people. Data collection tools include the nomophobia questionnaire (NMP-Q) of Yildirim and Correia (2015), adult attachment inventory (AAI) of Hazen and Shaver (1987), cognitive emotion regulation questionnaire (CERQ) of Garnefski & Kraaij (2006) and loneliness scale-version 3 (UCLA LS3) of Russell (1996). Data were analyzed using Pearson correlation and structural equations modeling.

**Results:** The results showed direct effect of secure attachment style and adaptive cognitive emotion regulation strategies were significant on nomophobia. Also, the results showed that loneliness had a mediating role in relationship between secure attachment style and maladaptive cognitive emotion regulation strategies with nomophobia.

**Discussion and conclusion:** Based on the results of this research, it is suggested that the relationship between these variables should be taken into consideration in interventions nomophobia in students. Therefore, according to these variables, programs can be planned for the prevention, intervention and control of nomophobia.

Keywords

**Keywords:** nomophobia, secure attachment style, adaptive cognitive emotion regulation strategies, loneliness.

Corresponding Author's  
E-mail

[a.syahmansoori@yahoo.com](mailto:a.syahmansoori@yahoo.com)

1.0009-0006-6620-3574

2.0009-0006-6779-8506

## Extended Abstract

### Introduction

Information and communication technology has become a mandatory part of today's world, and smartphones are the most widely used technologies. With the spread of Internet use around the world, the rate of smartphone use has increased dramatically, especially in the past ten years. Easy access to technology and its ease of responding to daily occasions without additional effort have created problems of irrational use of technology, especially in adolescents, along with the emergence of new bio-psycho-social health risks, including mobile phone addiction. One of the emerging health risks related to the use of smartphones or mobile phones in the digital world is nomophobia. So that, based on research, it can be said that problematic use of smartphones and, if not used, negative emotions such as anxiety and severe distress and nomophobia can occur, which can have negative consequences on mental health and psychological well-being, especially in adolescents. Globally, psychological problems related to excessive smartphone use have been reported, with more than half of Americans experiencing panic symptoms if their phone's battery is below 20 percent, and nearly half admitting they can't live without their smartphone and feel addicted to it. This dependence or addiction has led to the emergence of a new form of phobia called nomophobia, or the fear of being without a cell phone. The purpose of the present study was to investigate structural equation modeling of nomophobia based on secure attachment style and adaptive cognitive emotion regulation strategies with mediator role of loneliness.

### Method

This was descriptive-correlation research. The statistical population of the research was 10089 female students of the second year of high school studying in the public schools of Khorramabad city in the academic year of 2023-2024. The sample size was selected by multi-stage cluster sampling method, taking into account the loss of some respondents and taking into account the generalizability of the results, 400 people. Data collection tools include the nomophobia questionnaire (NMP-Q) of Yildirim and Correia (2015), adult attachment inventory (AAI) of Hazen and Shaver (1987), cognitive emotion regulation questionnaire (CERQ) of Garnefski & Kraaij (2006) and loneliness scale-version 3 (UCLA LS3) of Russell (1996). The inclusion criteria for the study were having a high school education, being between 16 and 18 years old, and not having any psychological disorders as reported by the participant, and incomplete responses to the questionnaire items were exclusion criteria. At the descriptive level, mean and standard deviation were used to measure the research variables. At the inferential level, Pearson correlation coefficient and structural equation modeling were used to examine the relationships between variables. In this study, SPSS and AMOS software version 28 were used to analyze the collected data.

### Results

The results showed direct effect of secure attachment style and adaptive cognitive emotion regulation strategies were significant on nomophobia. Also, the results showed that loneliness had a mediating role in relationship between secure attachment style and maladaptive cognitive emotion regulation strategies with nomophobia. Table 1 shows the fit indices of the research model.

Table 1: fit indicators of the research model

Measure	Threshold	acceptable value
CMIN	76.17	-
DF	41	-
CMIN/DF	1.86	<3
Sig	0/001	-
RMSEA	0.04	<0.08
PCLOSE	0.001	>0.90
CFI	0.91	>0.90
AGFI	0.93	>0.90
PCFI	0.73	>0.60
PNFI	0.71	>0.60
IFI	0.96	>0.90
GFI	0.94	>0.90
NFI	0.96	>0.90

In order to test the desired model in the current research, the structural equation modeling method (SEM) has been applied. To check the suitability of the model, the indicators listed in Table 5- have been used. Also, if the normalized fit index (NFI), non-normed fit (NNFI), comparative fit (CFI), incremental fit (IFI), goodness of fit (GFI) and adjusted goodness of fit (AGFI) are greater than 0.90 And for the parsimonious fit (PCFI), the parsimonious normalized fit (PNFI) should be above 0.60 and they

indicate the appropriate and optimal fit of the model. Based on the results of the final research model, as can be seen, these indicators are all favorable. Also, if the value obtained from the root mean square error of approximation (RMSEA) index is less than 0.08, it indicates the fit of the model (48), which in this research has a significant value for the approximation index of goodness of fit (PCLOSE) and the RMSEA index is 0.001. It is equal to 0.04, which indicates the fit of the model based on Klein's model. Finally, based on the results, 69% of nomophobia is explained. In other words, impulsivity can explain 69% of the variance of nomophobia based on secure attachment style and adaptive cognitive emotion regulation strategies with mediator role of loneliness.

### **Conclusion**

In explaining the effect of secure attachment style on nomophobia through the mediating role of loneliness, it can be said that when students know that this safe haven and safe base are available to them and receive timely responses from their caregivers and parents, they feel less lonely, and students who do not experience this feeling of loneliness do not have an emotional and psychological void, have more communication and interaction with their family and family members, and use cyberspace and mobile phones less. Also, In explaining the effect of adaptive cognitive emotion regulation on nomophobia through the mediating role of loneliness, it can be said that adaptive cognitive emotion regulation allows an individual to function successfully in the environment and to use behaviors appropriate to their goals when faced with a problematic emotional experience such as loneliness. Also, a person who uses adaptive emotional regulation can adjust their behaviors when faced with a problematic experience in a way that allows them to achieve their goals in the environment and rely on the social support of others and establish better social relationships and interactions with others. Therefore, people who feel lonelier in relation to their friends have fewer social and face-to-face relationships with them and turn to cyberspace and their mobile phones to fill their free time. The excessive use of mobile phones and the mobile Internet by students makes them dependent and addicted to their mobile phones due to the loneliness caused by communication with friends.

### **Ethical Considerations**

#### **Compliance with ethical guidelines**

In the present study, the ethical approval of research, including secrecy, confidentiality and privacy of individuals, were observed, and participation in the research did not cause any possible harm to the participants.

#### **Funding**

The study was conducted without the funding of any institution or organization

#### **Conflict of interest**

According to the authors, this article has no funding or conflict of interest.

#### **Authors' contribution**

The first author is the main researcher of this study. The second author is the supervisor.

## مدلیابی معادلات ساختاری بررسی نقش میانجی احساس تنهایی در پیش‌بینی نوموفوبیا با توجه به سبک دلبستگی ایمن و راهبردهای سازگارانه تنظیم شناختی هیجان

نویسندگان

حدیث رشنو<sup>۱</sup>، دکتر علی سیاه منصوری\*<sup>۲</sup>

۱- دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، گروه روانشناسی، واحد بروجرد، دانشگاه آزاد اسلامی، بروجرد،

ایران. [HadisRashno23@gmail.com](mailto:HadisRashno23@gmail.com)

۲- نویسنده مسئول، دکترای روانشناسی تربیتی، مدرس دانشگاه فرهنگیان، خرم‌آباد، ایران.

[a.syahmansoori@yahoo.com](mailto:a.syahmansoori@yahoo.com)

چکیده

**مقدمه:** هدف از پژوهش حاضر بررسی مدلیابی معادلات ساختاری نوموفوبیا (بی‌موبایل‌هراسی) بر اساس سبک دلبستگی ایمن و راهبردهای سازگارانه تنظیم شناختی هیجان با نقش میانجی احساس تنهایی بود.

**روش:** روش این مطالعه توصیفی-همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه مشغول به تحصیل در مدارس دولتی شهر خرم‌آباد به تعداد ۱۰۰۸۹ نفر در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲ بودند. حجم نمونه با روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای و با احتساب ریزش برخی پاسخ‌دهندگان و با در نظر گرفتن تعمیم‌پذیری بیشتر نتایج ۴۰۰ نفر انتخاب شد. ابزار گردآوری داده‌های پژوهش شامل پرسشنامه نوموفوبیا (NMP-Q) یلدریم و کوریا (۲۰۱۵)، از خرده‌مقیاس دلبستگی ایمن از پرسشنامه سبک‌های دلبستگی (AAI) هازن و شاور (۱۹۸۷)، خرده‌مقیاس تنظیم شناختی هیجان سازگارانه از پرسشنامه تنظیم شناختی هیجانی (CERQ) گرانفسکی و کرایچ (۲۰۰۶) و مقیاس احساس تنهایی-نسخه سوم (UCLA LS3) راسل (۱۹۹۶) بود. داده‌ها با استفاده از همبستگی پیرسون و معادلات ساختاری تحلیل شد.

**نتایج:** یافته‌های پژوهش نشان داد که اثرات مستقیم سبک دلبستگی ایمن و راهبردهای سازگارانه تنظیم شناختی هیجان بر نوموفوبیا (بی‌موبایل‌هراسی) معنادار بود. همچنین نتایج نشان داد که احساس تنهایی در رابطه بین سبک دلبستگی ایمن و راهبردهای سازگارانه تنظیم شناختی هیجان با نوموفوبیا نقش میانجی و معنادار دارد.

**نتیجه‌گیری:** بر اساس نتایج این پژوهش پیشنهاد می‌شود که رابطه بین این متغیرها در مداخله‌های مرتبط با بی‌موبایل‌هراسی دانش‌آموزان مورد توجه قرار گیرد. لذا بر اساس نتایج به دست آمده از این پژوهش می‌توان برنامه‌هایی برای پیشگیری، اعمال مداخلات و کنترل بی‌موبایل‌هراسی طرح‌ریزی نمود.

تاریخ دریافت:  
....../.../..

تاریخ پذیرش:  
....../.../..



کلیدواژه‌ها

**کلیدواژه‌ها:** نوموفوبیا (بی‌موبایل‌هراسی)، سبک دلبستگی ایمن، راهبردهای سازگارانه، تنظیم شناختی هیجان، احساس تنهایی.

پست الکترونیکی نویسنده مسئول

[a.syahmansoori@yahoo.com](mailto:a.syahmansoori@yahoo.com) مقاله برگرفته از پایان نامه کارشناسی ارشد نویسنده اول است

## مقدمه

فناوری اطلاعات و ارتباطات<sup>۱</sup> جزء اجباری دنیای امروز بوده است و تلفن‌های هوشمند پرکاربردترین فناوری‌ها هستند (۱). با گسترش استفاده از اینترنت در سراسر جهان، نرخ استفاده از تلفن‌های هوشمند، به ویژه در ده سال گذشته، به شدت افزایش یافته است (۲). دسترسی آسان به فناوری و ویژگی سهولت آن در واکنش به مناسبت‌های روزانه بدون تلاش اضافی باعث ایجاد مشکلات استفاده غیرمنطقی از فناوری، به ویژه در نوجوانان، همراه با ظهور خطرات جدید زیستی-روانی-اجتماعی برای سلامتی از جمله اعتیاد به تلفن همراه می‌شود (۳). یکی از خطرات بهداشتی در حال ظهور در مورد استفاده از گوشی‌های هوشمند و یا تلفن همراه در دنیای دیجیتال، نوموفوبیا (بی موبایل هراسی)<sup>۲</sup> است (۴، ۵ و ۶). به طوری که بر اساس تحقیقات می‌توان گفت که استفاده مشکل‌ساز از گوشی هوشمند و در صورت عدم استفاده از تلفن هوشمند می‌تواند باعث ایجاد احساسات منفی مانند اضطراب و پریشانی شدید و نوموفوبیا شود و این باعث شکل‌گیری عواقب منفی بر سلامت روان و بهزیستی روانشناختی به ویژه در نوجوانان شود (۷).

در سطح جهانی، مشکلات روانشناختی مربوط به استفاده بیش از حد از تلفن‌های هوشمند گزارش شده است، مانند بیش از نیمی از آمریکایی‌ها اگر باتری تلفن‌شان زیر ۲۰ درصد باشد، علائم وحشت دارند، تقریباً نیمی از آنها اذعان می‌کنند که نمی‌توانند بدون گوشی هوشمند خود زندگی کنند و احساس می‌کنند به آن اعتیاد دارند (۸). این وابستگی و یا اعتیاد منجر به ظهور شکل جدیدی از فوبیا شده است که به آن نوموفوبیا یا ترس از بدون تلفن همراه می‌گویند (۹ و ۱۰). این ترس از نبود تلفن همراه و هراس از بی‌موبایلی در بین دانش‌آموزان دختر بزرگسال تر نسبت به پسران و دانش‌آموزان کم‌سن سال‌تر سطح نوموفوبیا بالاتری دارند و همچنین کسانی که فراوانی بیشتری در چک کردن روزانه تلفن خود دارند، سطوح بالاتری از نوموفوبیا را تجربه می‌کنند (۱۱). یکی از پیش‌بینی‌کننده‌های نوموفوبیا، سبک دلبستگی ایمن<sup>۳</sup> است، به طوری که تحقیقات نشان

داده‌اند که سبک دلبستگی ایمن با نوموفوبیا همبستگی منفی و معنادار دارد (۱۲ و ۱۳).

دلبستگی یک نیاز اساسی است (۱۴) و همچنین یک ویژگی پایدار است که به طور قابل توجهی در زمان‌های آسیب‌پذیر فعال می‌شود (۱۵). دلبستگی مفهومی است که توسط بالبی (۱۹۹۷؛ به نقل از ۱۶) به عنوان فرآیند پیوند بین افراد ایجاد می‌شود که از بدو تولد شروع می‌شود و کل زندگی را تحت تأثیر قرار می‌دهد (۱۷). در مفهوم تئوری دلبستگی، اگر مراقب کودک با نیازهای کودک هماهنگ باشد، می‌تواند پایگاهی مطمئن باشد تا کودک یاد بگیرد که هیجانات خود را تنظیم کند و با موقعیت‌های استرس‌زا و تنیدگی‌آور در دوران کودکی و بعداً در بزرگسالی کنار بیاید (۱۸). این نوع دلبستگی وقتی در افراد در سطح بالاتری باشد، کمتر دچار اعتیاد به تلفن همراه و نوموفوبیا می‌شوند (۱۹). همچنین تحقیقات دیگری دلبستگی (۲۰) و نحوه مراقبت در سال‌های اولیه زندگی در کودکان را عامل مهمی برای اعتیاد پیدا کردن به تلفن همراه در سال‌های بعدی می‌دانند (۲۱). از آنجایی که فرآیندهای دلبستگی ارتباط نزدیکی با تنظیم هیجان<sup>۴</sup> و رفتارهای مقابله یا رویارویی با استرس دارند، می‌توان گفت که تنظیم شناختی هیجان<sup>۵</sup> هم می‌تواند یکی از پیش‌بینی‌کننده‌های نوموفوبیا باشد، به طوری که راهبردهای سازگارانه تنظیم هیجان، باعث تجربه سطوح پایین‌تری از نوموفوبیا می‌شود (۹). تنظیم هیجان برای تنظیم ذهنی و رفتاری مهم است و برای حفظ سلامت جسمی و روانی ضروری است (۲۲ و ۲۳) و مشکلات در تنظیم هیجان در نوجوانی رایج است و با پیامدهای سلامت اجتماعی و روانی ضعیف همراه است (۲۴) که باعث می‌شود نوجوانان اعتیادهای رفتارهای مختلفی از جمله نوموفوبیا (بی موبایل هراسی) را تجربه می‌کنند (۲۵).

می‌توان فرض کرد که افرادی که استفاده از گوشی هوشمند آنها را می‌توان به عنوان مشکل‌ساز توصیف کرد، دقیقاً به دلیل راهبردهای سازگارانه تنظیم هیجان، مشکلات روانشناختی کمتری را تجربه می‌کنند (۲۵). انگلبرگ و شوبرگ<sup>۶</sup> (۲۶) دریافته‌اند که معتادان به اینترنت در تشخیص و رمزگشایی هیجانات بدتر هستند. علاوه بر این، افرادی که

<sup>4</sup>. emotion regulation

<sup>5</sup>. cognitive emotion regulation

<sup>6</sup>. Engelberg & Sjöberg

<sup>1</sup>. information and communication technologies

<sup>2</sup>. nomophobia

<sup>3</sup>. secure attachment style

تنهایی را تجربه می‌کنند و در نتیجه سطوح بالاتری از نوموفوبیا را نشان می‌دهند (۳۴).

بر اساس آنچه گفته شد، در اهمیت و ضرورت انجام این پژوهش می‌توان گفت که امروزه تلفن‌های هوشمند مزایا و راحتی‌های زیادی را به افراد به ویژه دانش‌آموزان ارائه می‌دهند (۳۵) و انجام تعهدات مربوط به کارهای روزمره شغلی و تحصیلی را آسان‌تر می‌کنند (۳۶). هیچکس نمی‌تواند انکار کند که فناوری از طریق تلفن‌های همراه در زندگی روزمره یکپارچه شده است (۳۷). با این وجود، تعداد مشکلات ناشی از استفاده از تلفن همراه در چند سال اخیر به طور قابل توجهی افزایش یافته است (۳۸). یکی از این مشکلات نوموفوبیا است که با مشکلات مختلفی از جمله احساس تنهایی (۳۹)، پایین بودن تاب‌آوری و اعتیاد به تلفن همراه (۴۰)، استرس و افسردگی (۴۱)، سطوح بالای اضطراب (۴۲) و ضعف در کارکردهای تحصیلی همچون پایین بودن میزان موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان همراه است (۴۳). بنابراین انجام این پژوهش اهمیت و ضرورت فراوانی دارد. چرا که پژوهش‌هایی که بتواند عوامل موثر بر نوموفوبیا در دانش‌آموزان دختر را شناسایی کند می‌تواند در برنامه‌ریزی‌ها و سیاست‌گذاری‌هایی که توسط سازمان آموزش و پرورش، توسط خانواده‌ها و سایر نهادهایی که در این زمینه فعال هستند مانند مراکز مشاوره و خدمات روانشناختی از این نتایج پژوهش استفاده کرد. از این رو، این پژوهش اهمیت و ضرورت دارد و دارای نتایج و تلویحات کاربردی فراوانی است.

### سوال پژوهش

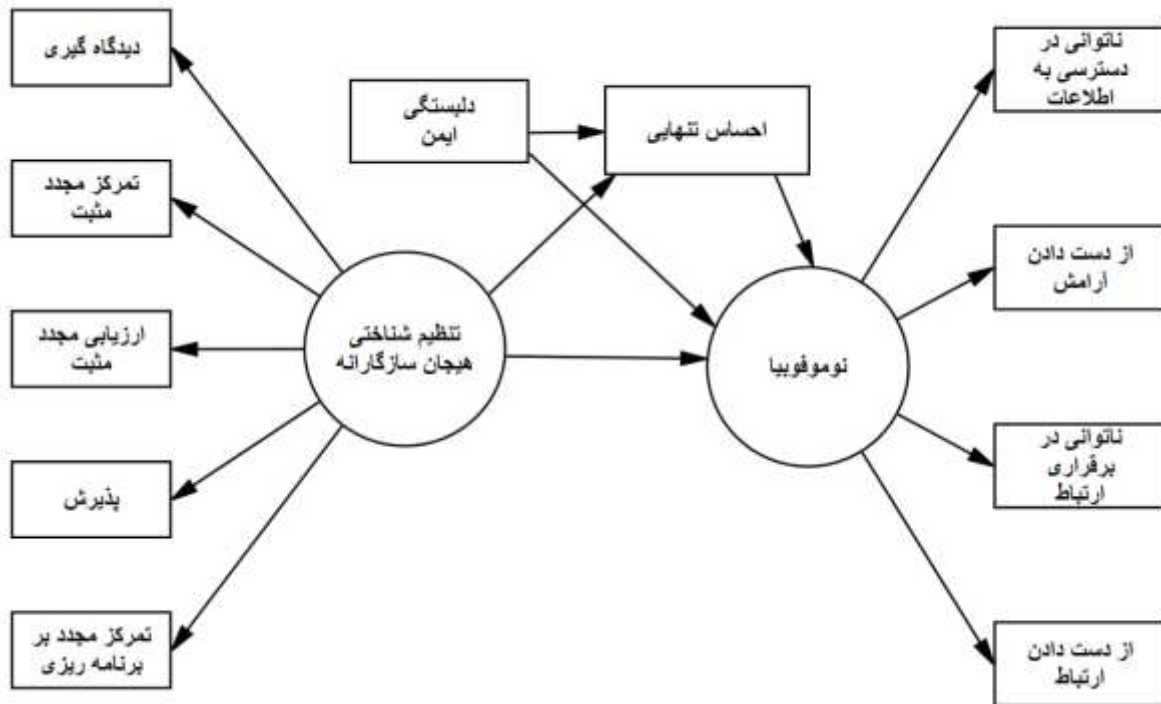
با توجه به آنچه گفته شد در این پژوهش به این سوال پاسخ داده شده است که آیا احساس تنهایی در رابطه بین سبک دلبستگی ایمن و راهبردهای سازگاران تنظیم شناختی هیجان با نوموفوبیا (بی موبایل هراسی) نقش میانجی ایفا می‌کند؟

در کنار آمدن با حالت‌های هیجانی سازگاران توانایی بیشتری دارند، کمتر به اینترنت و شبکه‌های اجتماعی روی می‌آورند که به طور بالقوه می‌تواند مانع از رفتارهای اعتیادآور شود و در نهایت منجر به تجربه سطوح پایینی از نوموفوبیا شود (۲۵). با توجه به آنچه گفته شد سبک دلبستگی ایمن (۱۲ و ۱۳) و تنظیم هیجان با نوموفوبیا رابطه دارند (۲۵). اما آنچه کمتر در تحقیقات قبلی مورد مطالعه قرار نگرفته است، بررسی نقش میانجی احساس تنهایی<sup>۱</sup> در روابط بین سبک دلبستگی ایمن و راهبردهای سازگاران تنظیم هیجان است. چرا که احساس تنهایی علاوه بر اینکه از پیشایندهای این پژوهش یعنی سبک دلبستگی ایمن (۲۷ و ۲۸) و تنظیم شناختی هیجان (۲۹ و ۳۰) تاثیر می‌پذیرند، بر پیامدهای این پژوهش یعنی نوموفوبیا نیز تاثیر می‌گذارد (۳۱). به همین دلیل احساس تنهایی می‌تواند یک متغیر میانجی مناسب در این پژوهش باشد که به عنوان یک تجربه ناخوشایند یا ناراحت کننده ناشی از نقص کیفی یا کمی درک شده در روابط و تعاملات اجتماعی فرد تعریف شده است (راسل<sup>۲</sup> و همکاران، ۱۹۸۰؛ به نقل از ۳۲).

مطالعه‌ای که بر روی نمونه‌ای از نوجوانان انجام شد، رابطه مثبتی بین نوموفوبیا و تنهایی پیدا کرد، که در آن نوموفوبیا پیش‌بینی‌کننده معناداری برای تنهایی بود و علاوه بر این، همان نویسندگان توضیح می‌دهند که افرادی که به تلفن هوشمند خود دسترسی ندارند، احساس تنهایی را تجربه می‌کنند که مبتنی بر ترس از عدم توانایی در برقراری ارتباط و معاشرت با دیگران است (۳۳). یلدیز دوراک همچنین دریافت که بین نوموفوبیا و تنهایی رابطه مثبتی وجود دارد و افزود: افرادی که به تنهایی در برقراری ارتباط مشکل دارند بیشتر به ارتباطات آنلاین روی می‌آورند که می‌تواند آنها را از دنیای واقعی دور کند و در نتیجه احساس تنهایی می‌کنند. رخ می‌دهد (یلدیز دوراک، ۲۰۱۸؛ به نقل از ۲۵). لذا نوموفوبیا می‌تواند به صورت احساسات منفی ظاهر شود که عاملی برای کناره‌گیری اجتماعی و کاهش انگیزه در افراد می‌شود. یک مطالعه نشان داد که آن دسته از نوجوانانی که زمان بیشتری را در مقابل صفحه نمایش گوشی هوشمند می‌گذرانند، سطوح بالاتری از اضطراب و

<sup>1</sup>. loneliness

<sup>2</sup>. Russell



شکل ۱. مدل مفهومی پژوهش

## روش

دخترانه دوره دوم متوسطه شهر خرم آباد تعداد ۱۰ مدرسه و از هر مدرسه ۲ کلاس و از هر کلاس ۲۰ نفر انتخاب و پرسشنامه‌های پژوهش در اختیار دانش‌آموزان قرار شد تا به سوالات پاسخ دهند. تحصیل در مقطع دوم متوسطه؛ دامنه سنی ۱۶ تا ۱۸ سال و نداشتن اختلالات روان‌شناختی به گزارش خود شرکت‌کننده از ملاک‌های ورود به پژوهش بود و ناقص بودن پاسخ به گویه‌های پرسشنامه از ملاک‌های خروج از پژوهش بود. پس از دادن آگاهی در مورد هدف پژوهش، نحوه اجرا، اصل رازداری، حق انتخاب برای همکاری و حق انصراف در حین پاسخ به گویه‌های پرسشنامه‌ها برای پاسخگویی به دانش‌آموزان داده شد. همچنین توضیح هدف پژوهش، دادن اطمینان از اینکه پاسخنامه آنها به صورت گروهی تحلیل می‌شود از اصول اخلاقی رعایت شده در این پژوهش بود.

## ابزارها

پرسشنامه نوموفوبیا<sup>۳</sup> (NMP-Q):

این پرسشنامه وسط یلدریم و کوریا<sup>۴</sup> (۴) تدوین شده است و شامل ۲۰ سوال است که برای سنین ۱۳ سال به بالا به ویژه دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه کاربرد که ۴ مولفه

پژوهش حاضر از نوع توصیفی همبستگی است و با روش مدل‌یابی معادلات ساختاری<sup>۱</sup> انجام شد. جامعه آماری پژوهش دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه مشغول به تحصیل در مدارس دولتی شهر خرم آباد به تعداد ۱۰۰۸۹ نفر در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲ بودند. بر اساس نظر کلین<sup>۲</sup> (۴۴)، به ازای هر متغیر (پارامتر) تعداد ۲۰ نفر شرکت‌کننده (آزمودنی) لازم است. در این پژوهش متغیر نوموفوبیا (۴ عامل)، سبک‌های دلبستگی (۳ عامل)، راهبردهای تنظیم شناختی هیجان (۹ عامل) و احساس تنهایی (تک عاملی) می‌باشد؛ لذا در این پژوهش ۱۷ متغیر (عامل یا پارامتر) وجود دارد که بر مبنای مدل کلین حجم نمونه ۳۴۰ نفر برآورد شد. اما برای تعمیم‌پذیری بیشتر نتایج و احتمال ریزش برخی پرسشنامه‌ها حجم نمونه ۶۰ نفر بیشتر انتخاب و در نهایت ۴۰۰ نفر به عنوان نمونه انتخاب شد. برای نمونه‌گیری از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای استفاده شد. به این صورت که از بین مدارس

<sup>۳</sup> Nomophobia Questionnaire (NMP-Q)

<sup>۴</sup> Yildirim & Correia

<sup>۱</sup> structural equation model (SEM)

<sup>۲</sup> Kline

همچنین روایی ملاکی (همزمان) آن با مقیاس استفاده آسیب‌زا از تلفن همراه<sup>۴</sup> (COS) جنارو و همکاران (۴۶) بررسی و ضریب همبستگی پیرسون ۰/۵۹ و معنادار در سطح ۰/۰۱ به دست آمده است و پایایی مقیاس از آلفای کرونباخ استفاده شده است که ضرایب برای ناتوانی در دسترسی به اطلاعات ۰/۷۴، از دست دادن آرامش ۰/۷۹، ناتوانی در برقراری ارتباط ۰/۸۸، از دست دادن ارتباط ۰/۸۸ و کل سوالات ۰/۹۲ محاسبه شده است و ضرایب بازآزمایی با فاصله زمانی ۲ هفته بررسی و ضرایب همبستگی پیرسون برای ناتوانی در دسترسی به اطلاعات ۰/۸۶، از دست دادن آرامش ۰/۸۹، ناتوانی در برقراری ارتباط ۰/۸۷، از دست دادن ارتباط ۰/۸۹ و کل سوالات ۰/۸۱ و معنادار در سطح ۰/۰۱ به دست آمده است (۴۵). در پژوهش حاضر برای بررسی پایایی از آلفای کرونباخ استفاده شده است که ضرایب برای ناتوانی در دسترسی به اطلاعات ۰/۸۶، از دست دادن آرامش ۰/۹۰، ناتوانی در برقراری ارتباط ۰/۹۱، از دست دادن ارتباط ۰/۸۰ و کل سوالات ۰/۹۲ محاسبه به دست آمده است.

#### پرسشنامه سبک‌های دلبستگی<sup>۵</sup> (AAI)

این پرسشنامه توسط هازن و شاور<sup>۶</sup> (۴۷) تدوین شده است و پرسشنامه ۱۵ سوال دارد که در این پژوهش از ۲ خرده‌مقیاس سبک دلبستگی نایمن دوسوگرای اضطرابی<sup>۷</sup> با سوالات ۳، ۶، ۹، ۱۲ و ۱۵؛ سبک دلبستگی نایمن اجتنابی<sup>۸</sup> با سوالات ۲، ۵، ۸، ۱۱ و ۱۴ استفاده شده است. نمونه سوالات پرسشنامه (۱) نزدیک شدن به دیگران و برقراری روابط صمیمی با آنها برایم آسان است؛ (۲) نزدیک شدن به دیگران تا حدودی برایم مشکل و ناراحت کننده است؛ (۳) وقتی با کسی دوست می‌شوم، می‌خواهم خودم را کاملاً به او بسپارم و با او یکی شوم. سوالات پرسشنامه توسط علامت گذاری روی یک مقیاس ۵ درجه ای از نوع لیکرت شامل خیلی کم نمره ۱، کم نمره ۲، متوسط نمره ۳، زیاد نمره ۴ و خیلی زیاد نمره ۵ نمره‌گذاری می‌شود. دامنه نمرات برای دلبستگی اضطرابی و اجتنابی هر کدام بین ۵ تا

ناتوانی در دسترسی به اطلاعات (اگر نتوانم با کمک تلفن همراه هوشمندم به اطلاعات مورد نیازم دسترسی پیدا کنم، حس می‌کنم چیزی را گم کرده‌ام) با سوالات ۱، ۲، ۳ و ۴؛ از دست دادن آرامش (تمام شدن باتری تلفن همراه به من استرس می‌دهد و اعصابم را خرد می‌کند) با سوالات ۵، ۶، ۷، ۸ و ۹؛ ناتوانی در برقراری ارتباط (از اینکه نمی‌توانم با دوستان یا خانواده‌ام ارتباط (ارتباط تلفنی و اینترنتی) برقرار کنم، مشوش و نگران شده و احساس ناراحتی می‌کنم) با سوالات ۱۰، ۱۱، ۱۲، ۱۳، ۱۴ و ۱۵؛ از دست دادن ارتباط (اینکه هویت آنلاینم را از من بگیرند و در شبکه‌های اجتماعی با کمک تلفن همراهم حضور نداشته باشم، من را عصبی می‌کند) با سوالات ۱۶، ۱۷، ۱۸، ۱۹ و ۲۰ را اندازه‌گیری می‌کند. نمره‌گذاری آن در طیف لیکرت هفت درجه‌ای است به این صورت که از کاملاً مخالفم ۱ نمره تا بسیار موافقم ۷ نمره در نوسان است. کاملاً مخالفم ۱ نمره، مخالفم ۲ نمره، تا حدودی مخالفم ۳ نمره، نظری ندارم ۴ نمره، تا حدودی موافقم ۵ نمره، موافقم ۶ نمره و کاملاً موافقم ۷ نمره تعلق می‌گیرد. نمره بالاتر نشان دهنده شدت بالاتر نوموفوبیا است و نقطه برش آن ۶۰ است. سازندگان پایایی آن را بررسی و ضرایب آلفای کرونباخ برای ناتوانی در دسترسی به اطلاعات ۰/۹۲، از دست دادن آرامش ۰/۸۷، ناتوانی در برقراری ارتباط ۰/۸۲، از دست دادن ارتباط ۰/۸۱ و کل سوالات ۰/۹۴ و همچنین روایی همزمان آن را بررسی و ضریب همبستگی ۰/۷۱ به دست آورده‌اند (۴). این پرسشنامه در ایران ترجمه و هنجاریابی شده است و برای اجرای تحلیل عاملی اکتشافی، قابلیت این روش با آزمون کایزر-مایر-اولکین<sup>۱</sup> و آزمون کرویت بارتلت<sup>۲</sup> مورد بررسی قرار گرفت. مقدار آزمون کایزر-مایر-اولکین (۰/۹۱) نشان از کفایت حجم نمونه برای اجرای تحلیل عاملی داشت. همچنین معناداری آزمون کرویت بارتلت (۲۹۰۸/۱) و  $(sig=0/001)$ ، نشان داد که سوالات مقیاس توانایی عامل شدن را دارا هستند و مقادیر شاخص نیکویی برازش تعدیل شده یا انطباقی (AGFI)، شاخص برازش هنجار شده (NFI) و خطای ریشه‌ی مجذور میانگین تقریب<sup>۳</sup> (RMSEA) به ترتیب ۰/۷۸، ۰/۹۴ و ۰/۰۷۴ به دست آمده است (۴۵).

<sup>۴</sup> Cell Phone Over Use Scale (COS)

<sup>۵</sup> Adult Attachment Inventory (AAI)

<sup>۶</sup> Hazen & Shaver

<sup>۷</sup> anxious ambivalent insecure attachment style

<sup>۸</sup> avoidant insecure attachment style

<sup>۱</sup> Kaiser-Meyer-Olkin Test

<sup>۲</sup> bartlett spherical test

<sup>۳</sup> root mean square error of approximation (RMSEA)



گذاری پرسشنامه در طیف لیکرت ۵ درجه‌ای می‌باشد به این صورت که همیشه نمره ۵، اغلب نمره ۴، مرتباً نمره ۳، گاهی نمره ۲، هرگز نمره ۱ تعلق می‌گیرد. حداقل و حداکثر نمره در هر خرده مقیاس به ترتیب ۲ و ۱۰ است و نمره بالاتر نشان دهنده استفاده بیشتر فرد از آن راهبرد شناختی محسوب می‌شود. سازندگان روایی و پایایی آن را محاسبه و برای بررسی پایایی از آلفای کرونباخ استفاده و ضرایب برای دیدگاه‌گیری ۰/۷۹، تمرکز مجدد مثبت ۰/۸۰، ارزیابی مجدد مثبت ۰/۸۱، پذیرش ۰/۷۳ و تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی ۰/۷۹ به دست آورده‌اند و برای بررسی روایی از روایی ملاکی (همزمان) استفاده و ضریب همبستگی آن افسردگی از چک لیست اختلالات روانی<sup>۵</sup> (SCL-90) دراگوئیس<sup>۶</sup> و همکاران (۵۱) بررسی و ضرایب همبستگی پیروسون برای تنظیم شناختی هیجان سازگارانه ۰/۱۳- تا ۰/۲۱- و معنادار در سطح ۰/۰۱ به دست آمده است (۵۰). این پرسشنامه در ایران ترجمه و هنجاریابی شده است و نتایج تحلیل عاملی تاییدی دو عاملی نیز گزارش و مقادیر نسبت کای اسکوئر به درجه آزادی  $X^2/d$  شاخص برازش مقایسه‌ای (CFI) و خطای ریشه مجذور میانگین تقریب<sup>۷</sup> (RMSEA) به ترتیب ۱/۴۵، ۰/۹۸۰ و ۰/۰۳ به دست آمده است و روایی ملاکی (همزمان) با مقیاس افسردگی، اضطراب و استرس (DASS)<sup>۸</sup> لوی‌باند<sup>۹</sup> و لوی‌باند (۵۲) بررسی و ضرایب همبستگی پیروسون برای راهبردهای سازگارانه تنظیم شناختی هیجان با افسردگی، اضطراب و استرس به ترتیب ۰/۴۸، ۰/۴۶ و ۰/۴۶- و معنادار در سطح ۰/۰۱ به دست آمده است (۵۳). همچنین در نسخه هنجاریابی شده در ایران ضرایب پایایی به دو شیوه آلفای کرونباخ و بازآزمایی بررسی و ضرایب آلفای کرونباخ برای دیدگاه‌گیری ۰/۸۶، تمرکز مجدد مثبت ۰/۸۸، ارزیابی مجدد مثبت ۰/۸۲، پذیرش ۰/۸۴، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی ۰/۸۸، کل سوالات راهبردهای سازگارانه تنظیم شناختی هیجان ۰/۹۵ و همچنین ضرایب بازآزمایی (ضراب همبستگی پیروسون) برای دیدگاه‌گیری ۰/۷۵، تمرکز مجدد مثبت ۰/۷۲، ارزیابی مجدد مثبت ۰/۷۲، پذیرش ۰/۸۰،

۲۵ است و نمره بالاتر در این دو سبک دل‌بستگی نشان دهنده ناپایمن بودن در فرآیند دل‌بستگی فرد پاسخ دهنده است. سازندگان پرسشنامه پایایی پرسشنامه را به دو شیوه بررسی و ضریب بازآزمایی آن محاسبه و ضریب همبستگی پیروسون ۰/۸۱ و معنادار در سطح ۰/۰۱ به دست آمده است و همسانی درونی آن با آلفای کرونباخ بررسی و ضریب ۰/۸۷ گزارش شده است (۴۷). این پرسشنامه در ایران ترجمه و هنجاریابی شده است و روایی و پایایی آن محاسبه شده است و ضرایب پایایی برای دل‌بستگی ایمن ۰/۸۵ به دست آمده است و همچنین ضرایب بازآزمایی با فاصله ۴ هفته محاسبه و ضرایب همبستگی پیروسون برای دل‌بستگی ایمن ۰/۸۷ و معنادار در سطح ۰/۰۱ گزارش شده است. علاوه بر این روایی پرسشنامه در نسخه هنجاریابی نیز گزارش شده است که روایی ملاکی (همزمان) آن با مقیاس مشکلات بین فردی<sup>۱</sup> (SACQ) و همکاران (۴۸) بررسی و ضرایب همبستگی پیروسون دل‌بستگی ایمن در دامنه ۰/۶۱- تا ۰/۸۳- و معنادار در سطح ۰/۰۱ به دست آمده است (۴۹). در پژوهش حاضر برای بررسی پایایی از آلفای کرونباخ استفاده شده است که ضرایب برای دل‌بستگی ایمن ۰/۷۴ به دست آمده است.

### فرم کوتاه پرسشنامه تنظیم شناختی هیجانی<sup>۳</sup> (CERQ)

این پرسشنامه توسط گرانفسکی و کرایج<sup>۴</sup> (۵۰) تهیه شده است و شامل ۱۸ سوال است که در این پژوهش از راهبردهای سازگارانه (دیدگاه‌گیری با سوالات ۱۳ و ۱۴؛ تمرکز مجدد مثبت با سوالات ۷ و ۸؛ ارزیابی مجدد مثبت با سوالات ۱۱ و ۱۲؛ پذیرش با سوالات ۳ و ۴؛ تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی با سوالات ۹ و ۱۰) استفاده شده است. نمونه سوالات پرسشنامه (۱) به جای فکر کردن در مورد آنچه اتفاق افتاده است، به چیزهای جالب و خوشایند دیگر فکر می‌کنم؛ (۲) به جای فکر کردن در مورد آنچه اتفاق افتاده است، به تجربه‌های جالب‌تری که داشته‌ام فکر می‌کنم؛ (۳) به این فکر می‌کنم که چگونه وضعیت را تغییر دهم. نمره-

<sup>۵</sup>. Symptom Checklist- 90 (SCL-90)

<sup>۶</sup>. Derogatis

<sup>۷</sup>. root mean square error of approximation (RMSEA)

<sup>۸</sup>. Depression Anxiety Stress Scale (DASS)

<sup>۹</sup>. Lovibond

<sup>۱</sup>. Inventory of Interpersonal Problems (IIP)

<sup>۲</sup>. Barkham

<sup>۳</sup>. Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ)

<sup>۴</sup>. Garnefski & Kraaij

به دست آمده است (۵۷). همچنین روایی ملاکی آن با مقیاس افسردگی، اضطراب و استرس<sup>۵</sup> (DASS-21) لوی-باند<sup>۶</sup> و لوی‌باند (۵۲) بررسی و ضرایب همبستگی احساس تنهایی با اضطراب ۰/۳۹، افسردگی ۰/۵۹ و استرس ۰/۴۴ و معنادار در سطح ۰/۰۱ به دست آمده است (۵۸). در پژوهش حاضر برای بررسی پایایی از آلفای کرونباخ استفاده شده است که ضریب کل سوالات ۰/۹۶ به دست آمده است.

### شیوه تحلیل داده‌ها

در سطح توصیفی جهت سنجش متغیرهای پژوهش از میانگین و انحراف معیار استفاده شد. در سطح استنباطی جهت بررسی روابط بین متغیرها از ضریب همبستگی پیرسون و مدل‌یابی معادلات ساختاری بود. نرم افزار تحلیل داده‌ها برنامه SPSS و AMOS نسخه ۲۸ بود.

تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی ۰/۷۰، کل سوالات راهبردهای سازگاران تنظیم شناختی هیجان ۰/۷۷ و معنادار در سطح ۰/۰۱ به دست آمده است (۵۳). در پژوهش حاضر برای بررسی پایایی از آلفای کرونباخ استفاده شده است که ضرایب برای دیدگاه‌گیری ۰/۷۶، تمرکز مجدد مثبت ۰/۸۰، ارزیابی مجدد مثبت ۰/۸۳، پذیرش ۰/۸۲، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی ۰/۷۵ و کل سوالات راهبردهای سازگاران تنظیم شناختی هیجان ۰/۸۲ به دست آمده است.

### مقیاس احساس تنهایی<sup>۱</sup> (UCLALS3)

این مقیاس توسط راسل<sup>۲</sup> (۵۴) تهیه شده است و نمره‌گذاری مقیاس در طیف لیکرت ۴ درجه‌ای صورت می‌گیرد به این صورت که هرگز ۱ نمره، به ندرت ۲ نمره، گاهی ۳ نمره، همیشه ۴ نمره تعلق می‌گیرد. سوالات ۱، ۴، ۵، ۶، ۹، ۱۰، ۱۵، ۱۶، ۱۹ و ۲۰ به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شود. نمونه سوالات پرسشنامه (۱) کسی را ندارم تا به او رو بیاورم؛ (۲) دیگر به هیچ کس نزدیک نیستم؛ (۳) احساس می‌کنم که کنار گذاشته شده‌ام. دامنه نمرات بین ۲۰ تا ۸۰ نمره است و نمره میانگین ۵۰ است که نمره بالاتر از میانگین بیانگر شدت بیشتر احساس تنهایی است. سازنده مقیاس ویژگی‌های روانسنجی آن را بررسی کرده است و برای پایایی آن از آلفای کرونباخ استفاده و ضرایب کرونباخ در دامنه ۰/۸۹ و ۰/۹۴ به دست آمده است و روایی همگرایی با مقیاس تنهایی افتراقی<sup>۳</sup> (DLS) اشمیت و سرمات<sup>۴</sup> (۵۵) ضریب ۰/۷۲ و معنادار در سطح ۰/۰۱ گزارش کرده است (۵۴). در داخل این پرسشنامه هنجاریابی شده است و برای پایایی آن از آلفای کرونباخ استفاده شده است که ضریب ۰/۸۹ گزارش شده است و از ضریب همبستگی میان گزارش افراد از تداوم احساس تنهایی آنها و نمره آنها در مقیاس احساس تنهایی ضریب همبستگی ۰/۵۵ و معنادار در سطح ۰/۰۱ به دست آمده است که از این شاخص به عنوان روایی همگرایی مقیاس استفاده شده است (۵۶). در سایر تحقیقات برای بررسی همسانی درونی مقیاس از آلفای کرونباخ استفاده شده است که ضریب ۰/۸۴

<sup>۱</sup>. University of California, Los Angeles- Loneliness Scale, version 3 (UCLA LS3)

<sup>۲</sup>. Russell

<sup>۳</sup>. Differential Loneliness Scale (DLS)

<sup>۴</sup>. Schmidt & Sermat

<sup>۵</sup>. Depression Anxiety Stress Scale (DASS-21)

<sup>۶</sup>. Lovibond

## نتایج

۰/۸۷۷ بود. از نظر تحصیلات ۱۲۳ نفر (۳۰/۸ درصد) پایه دهم، ۱۵۹ نفر (۳۹/۸ درصد) پایه یازدهم و ۱۱۸ نفر (۲۹/۵ درصد) از آنها پایه دوازدهم بودند. در جدول ۱ شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش آمده است.

تعداد پاسخ‌دهندگان ۴۰۰ نفر بودند. هیچ داده پرت و انتهایی شناسایی نشد. بر اساس نتایج ۱۹ نفر (۴/۸ درصد) ۱۵ سال، ۱۰۹ نفر (۲۷/۳ درصد) ۱۶ سال، ۱۴۹ نفر (۳۷/۳ درصد) ۱۷ سال و ۱۲۳ نفر (۳۰/۸ درصد) ۱۸ سال بودند. میانگین سن افراد پاسخ‌دهنده ۱۶/۹۴ و انحراف معیار سن

جدول ۱. شاخص‌های توصیفی و نرمال بودن متغیرهای پژوهش

متغیرهای پژوهش	میانگین	انحراف استاندارد	چولگی	کشیدگی
ناتوانی در دسترسی به اطلاعات	۱۸/۸۱	۶/۳۷	۰/۹۳	-۰/۱۳
از دست دادن آرامش	۲۱/۷۱	۸/۹۸	۰/۴۱	-۱/۱۵
ناتوانی در برقراری ارتباط	۲۱/۷۴	۱۰/۱۹	۱/۱۶	۰/۳۴
از دست دادن ارتباط	۲۰/۴۵	۸/۲۶	۱/۲۱	۰/۳۱
نمره کل نوموفوبیا	۸۲/۷۱	۲۹/۵۳	۱/۷۲	۱/۲۲
دلبستگی ایمن	۱۰/۳۳	۵/۰۷	۱/۳۰	-۰/۶۳
دیدگاه‌گیری	۶/۴۹	۳/۳۶	-۰/۴۹	-۰/۴۲
تمرکز مجدد مثبت	۵/۶۶	۲/۸۷	۰/۲۹	-۱/۳۲
ارزیابی مجدد مثبت	۵/۸۹	۲/۹۸	۰/۴۸	-۱/۰۵
پذیرش	۵/۷۷	۲/۹۴	-۰/۴۹	-۰/۹۹
تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی	۶/۱۲	۳/۰۶	۰/۱۰	-۱/۲۸
نمره کل تنظیم شناختی هیجان سازگاران	۲۹/۹۳	۱۴/۶۷	۰/۰۱	-۱/۲۱
احساس تنهایی	۴۹/۶۶	۵/۸۲	۰/۴۱	-۱/۰۶
نرمال بودن چندمتغیره (Multivariate)		ضریب کشیدگی استاندارد شده مردیا: ۲/۵۶		

پذیرفت. مفروضه همخطی چندگانه<sup>۳</sup> نیز بررسی و هیچ کدام از مقادیر آماره تحمل کوچکتر از حد مجاز ۰/۱ و هیچ کدام از مقادیر عامل تورم واریانس بزرگ‌تر از حد مجاز ۱۰ نبود. لذا همخطی چندگانه وجود نداشت. در جدول ۲ ماتریس همبستگی بین متغیرهای پژوهش آمده است.

جدول ۱ میانگین و انحراف معیار و نرمال بودن متغیرهای پژوهش را نشان می‌دهد. برای سنجش نرمال بودن تک متغیره داده‌ها از مقادیر چولگی و کشیدگی استفاده می‌شود که مقادیر آن باید در بازه ۲- تا ۲+ باشد که نشان دهنده نرمال بودن تک متغیره توزیع نرمال باشد (۴۴ و ۵۹)، که در این پژوهش مقادیر چولگی و کشیدگی در بازه ۲- تا ۲+ قرار داشت. همچنین برای بررسی نرمال بودن چندمتغیره داده‌ها از «ضریب کشیدگی استاندارد شده مردیا» استفاده می‌شود که مقدار به دست آمده برای ضریب مردیا باید کمتر از ۴ باشد (۴۴ و ۵۹) که بر اساس نتایج مندرج در جدول ۱ مقدار ضریب مردیا ۲/۵۶ دست آمد که نشان دهنده نرمال بودن چندمتغیره توزیع نرمال است. از دیگر مفروضات مدل‌یابی معادلات ساختاری مفروضه استقلال خطاهاست مقدار آماره‌ی دوربین واتسون<sup>۲</sup> بین ۱/۵ الی ۲/۵ قرار داشت، لذا می‌توان استقلال خطاها را

<sup>3</sup>. multicollinearity

<sup>1</sup>. Mardia's normalized multivariate kurtosis value

<sup>2</sup>. durbin-watson

جدول ۲. ماتریس همبستگی بین متغیرهای پژوهش

متغیرهای پژوهش	۱	۲	۳	۴
۱- نوموفوبیا	۱			
۲- دل‌بستگی ایمن	-۰/۷۰**	۱		
۳- تنظیم شناختی هیجان سازگاران	-۰/۴۸**	۰/۳۲**	۱	
۴- احساس تنهایی	۰/۳۷**	-۰/۳۷**	-۰/۲۸**	۱

\*\* معنادار در سطح ۰/۰۱

نوموفوبیا همبستگی مثبت و معناداری وجود دارد. در جدول ۳ شاخص‌های برازندگی مدل اصلاح شده پژوهش آمده است.

جدول ۳ ماتریس همبستگی بین متغیرهای پژوهش را نشان می‌دهد. بین سبک دل‌بستگی ایمن و راهبردهای سازگاران تنظیم شناختی هیجان با نوموفوبیا همبستگی منفی و معناداری وجود دارد. بین احساس تنهایی با

جدول ۳. شاخص‌های برازندگی مدل پیشنهادی پژوهش

نوع شاخص	شاخص‌ها	مقدار به دست آمده	مقدار قابل قبول
شاخص‌های مطلق	کای اسکور هنجار شده (CMIN)	۷۶/۱۷	-
	درجه آزادی	۴۱	
	CMIN/DF	۱/۸۶	کمتر از ۳
	سطح معناداری	۰/۰۰۱	-
شاخص‌های نسبی	خطای ریشه‌ی مجذور میانگین تقریب (RMSEA)	۰/۰۴	کمتر از ۰/۰۸
	شاخص تقریب برازندگی (PCLOSE)	۰/۰۰۱	-
	شاخص برازش مقایسه‌ای (CFI)	۰/۹۱	بیشتر از ۰/۹۰
	شاخص نیکویی برازش تعدیل شده یا انطباقی (AGFI)	۰/۹۳	بیشتر از ۰/۹۰
	شاخص برازش مقصد (PCFI)	۰/۷۳	بیشتر از ۰/۶۰
	شاخص برازش هنجار شده مقصد (PNFI)	۰/۷۱	بیشتر از ۰/۶۰
	شاخص برازندگی افزایشی (IFI)	۰/۹۶	بیشتر از ۰/۹۰
	شاخص توکر-لوپس (TLI)	۰/۹۸	بیشتر از ۰/۹۰
	شاخص نیکویی برازش (GFI)	۰/۹۴	بیشتر از ۰/۹۰
	شاخص برازش هنجار شده (NFI)	۰/۹۶	بیشتر از ۰/۹۰

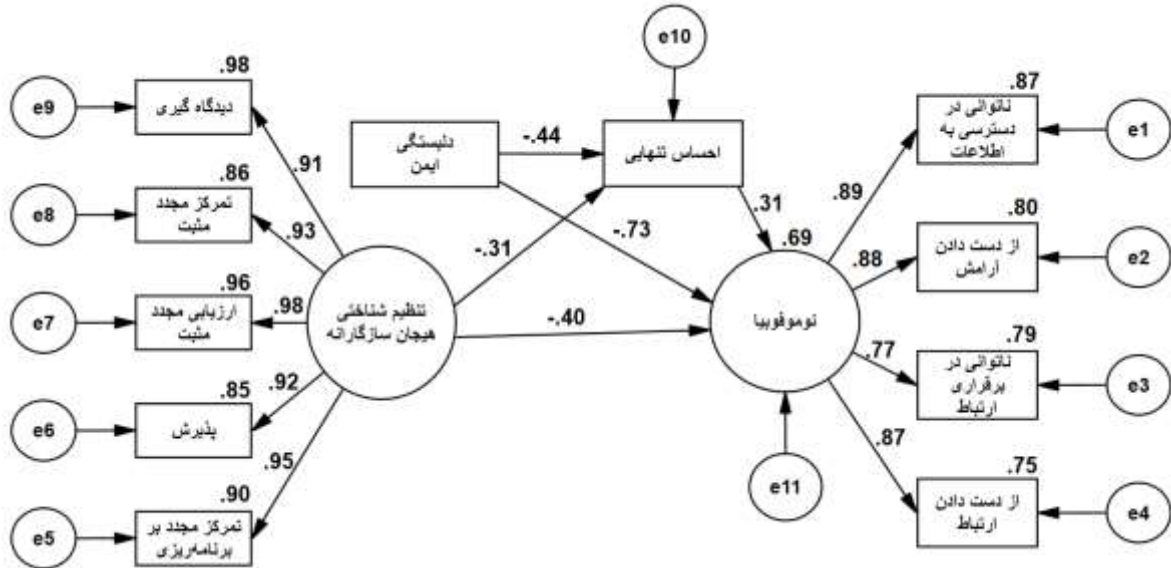
است. آزمون RMSEA که در زمینه شاخص‌ها و معیارهای نیکویی برازش مدل از اهمیت چشمگیری برخوردار است، به سه دلیل پیشنهاد می‌شود. (۱) به میزان کافی نسبت به مدل نادرست حساس است، (۲) دستورالعمل‌های تفسیری استفاده شده در آن معمولاً نتیجه‌گیری مناسبی را در مورد کیفیت مدل ارائه می‌دهند و (۳) ممکن است به ایجاد فاصله اطمینان در اطراف RMSEA بیانجامد. شاخص RMSEA مقدار خطای احتمالی در جمعیت را تحلیل نموده و این پرسش را مطرح می‌کند که چگونه یک مدل با پارامترهای ناشناخته و مقادیر بهینه انتخاب شده برای آن مطلوب تشخیص داده می‌شود و با ماتریس کوواریانس جمعیت- در صورت وجود- منطبق می‌باشد؛ بنابراین برای حساس ساختن آن نسبت به اعداد پارامترهای تخمین زده شده در یک مدل کامل، مقادیر کمتر از ۰/۰۵ نشان دهنده تناسب

در این پژوهش روش برآورد پارامتر، روش حداکثر درست‌نمایی<sup>۱</sup> (MLE) بوده است. بنا به پیشنهاد تامپسون (۱۹۸۸؛ به نقل از ۶۰) زیر مجموعه شاخص‌های برازش کلی شامل خي دو، شاخص برازش هنجار شده (NFI)، شاخص نیکویی برازش (GFI)، شاخص برازندگی فزاینده (IFI)، شاخص توکر-لوپس (TLI)، شاخص برازش تطبیقی (CFI) و ریشه دوم میانگین مجذورات خطای تقریب (RMSEA) مهم‌ترین شاخص‌های برازش هستند. برای پژوهش حاضر، نتایج شاخص‌های برازش مدل اصلاح شده از برازش مطلوبی برخوردار است. همچنین شاخص RMSEA باید زیر ۰/۰۸ باشد. در این پژوهش شاخص RMSEA برابر ۰/۰۴ می‌باشد که بر اساس مدل کلاین (۴۴) نشان دهنده برازش مدل

<sup>۱</sup>. Maximum Likelihood Estimation (MLE)

آمده است؛ بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که مدل با داده‌ها برازش بسیار خوبی داشته و متناسب است. در شکل ۲ مدل پیشنهادی پژوهش آمده است.

خوب و مقادیر بالاتر از ۰/۰۵ نمایانگر خطاهای احتمالی در تخمین جمعیت می‌باشند. مطابق با جدول ۳ میزان شاخص RMSEA مدل اصلاح شده معادل ۰/۰۴ به دست



شکل ۲. مدل پیشنهادی پژوهش

در شکل ۲ مدل پیشنهادی پژوهش آمده است که بر اساس این مدل ۶۹ درصد از نوموفوبیا تبیین می‌شود. به عبارتی می‌توان گفت سبک دل‌بستگی ایمن و راهبردهای سازگارانة تنظیم شناختی هیجان می‌توانند با نقش میانجی

جدول ۴. ضرایب مستقیم و استاندارد مدل پیشنهادی پژوهش

ضرایب غیراستاندارد		ضرایب استاندارد		مسیرهای مستقیم
Sig	T	ضریب b	ضریب بتا	
۰/۰۰۱	-۱۴/۹۲	۰/۰۴	-۰/۷۳	دل‌بستگی ایمن ← نوموفوبیا
۰/۰۰۱	-۵/۲۱	۰/۰۶	-۰/۴۰	تنظیم شناختی هیجان سازگارانة ← نوموفوبیا
۰/۰۰۱	۸/۲۲	۰/۰۳	۰/۳۱	احساس تنهایی ← نوموفوبیا

است. در جدول ۵ نتایج بوت استروپ سبک دل‌بستگی ایمن و راهبردهای سازگارانة تنظیم شناختی هیجان با نقش میانجی احساس تنهایی بر نوموفوبیا آمده است.

بر اساس آنچه در جدول ۴ آمده است، مسیرهای سبک دل‌بستگی ایمن و راهبردهای سازگارانة تنظیم شناختی هیجان و احساس تنهایی به نوموفوبیا معنادار

جدول ۵. نتایج بوت استروپ مدل پیشنهادی پژوهش

معناداری	فاصله اطمینان		اثر استاندارد غیرمستقیم	مسیرهای غیرمستقیم
	حد بالا	حد پایین		
۰/۰۰۱	-۰/۳۵	-۰/۱۱	-۰/۴۵	دل‌بستگی ایمن ← احساس تنهایی ← نوموفوبیا
۰/۰۰۱	-۰/۱۷	-۰/۱۳	-۰/۵۱	تنظیم شناختی هیجان سازگارانة ← احساس تنهایی ← نوموفوبیا

پیش‌بینی نیز بالاتر می‌رود (۴۴ و ۵۹). همچنین بر اساس نظر کلاین (۴۴) که اظهار می‌دارد اگر دامنه برآوردهای حد پایین و حد بالا از صفر عبور نکند، اثر غیرمستقیم در نظر گرفته می‌شود. بر این اساس، نتایج جدول ۵ نشان داد که احساس تنهایی می‌تواند در رابطه بین سبک دل‌بستگی ایمن

برای آزمون معناداری اثر میانجی احساس تنهایی در رابطه بین سبک دل‌بستگی ایمن و راهبردهای سازگارانة تنظیم شناختی هیجان با نوموفوبیا از روش بوت استروپ با ۱۰۰۰ نمونه‌گیری مجدد در فاصله اطمینان ۰/۹۵ استفاده شد. هرچقدر تعداد نمونه‌گیری‌ها بیشتر باشد، دقت

شده نقش میانجی داشته باشد.

به عنوان فرایندی در نظر گرفت که از طریق آن، فرد هیجان‌های خود را به منظور ارائه پاسخ‌های متناسب با فشارهای محیطی به طور هشیار یا ناهشیار تعدیل می‌کند. استفاده از تنظیم هیجان سازگارانه از جمله ارزیابی مجدد با پردازش بهتر موقعیت همراه است و منجر به مدیریت و انطباق بهتر با شرایط دشوار زندگی می‌شود. راهبردهای تنظیم شناختی هیجان که کارکردشان مقابله با رویدادهای تنش‌زا هستند باعث بهبود عزت‌نفس، صلاحیت‌های فردی و اجتماعی و مدیریت و کنترل بهتر در انجام امور می‌شود. مدیریت هیجان‌ات مثبت و منفی از پذیرش هیجان توسط خود فرد حمایت می‌کند و از این طریق فرد بهتر می‌تواند به هیجان‌ات مثبت خود توجه داشته و آگاهی و تمایل به استفاده بیشتری از آنها داشته باشد، از طرف دیگر هیجان‌ات منفی خود را نادیده بگیرد و در نتیجه تأثیر مثبتی بر سلامت روانی فرد داشته باشد. از سوی دیگر می‌توان گفت که شیوه تنظیم هیجان، که به افراد در افزایش، کاهش و یا حفظ مؤلفه‌های هیجانی، رفتاری و شناختی کمک می‌کند و افراد در اثر برخورداری از مهارت تنظیم هیجانی، توانایی این را دارند که هیجان خود را به شیوه‌ای مناسب ابراز کنند و در صورتی که درگیر هیجان‌ات ناخوشایند همچون اعتیاد به اینترنت و تلفن همراه شوند، بتوانند از شدت آن کم کنند. لذا منطقی است گفته شود که تنظیم شناختی هیجان سازگارانه بر نوموفوبیا در دانش‌آموزان اثر مستقیم داشته باشد.

نتایج نشان داد که احساس تنهایی بر نوموفوبیا در دانش‌آموزان اثر مستقیم دارد. این نتیجه به دست آمده با نتایج تحقیقات والنتی و همکاران (۳۱)، سانتل و همکاران (۲۵) و کارا و همکاران (۳۴) همسویی دارد. همچنین نتیجه‌ای ناهمسو با نتیجه به دست آمده از این پژوهش یافت نشد. در تبیین رابطه بین احساس تنهایی با نوموفوبیا می‌توان گفت که تنهایی یک حالت عاطفی منفی است که زمانی ایجاد می‌شود که تفاوت درک شده بین روابط اجتماعی مطلوب و واقعی ایجاد شود (۶۳). تنهایی احساس طرد شدن، قطع ارتباط با دیگران و نارضایتی از روابط است (اسنیپ و مانکلوسی<sup>۱</sup>، ۲۰۱۸؛ به نقل از ۶۴). مطالعات قبلی

و راهبردهای سازگارانه تنظیم شناختی هیجان با نوموفوبیا

## بحث و نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر بررسی مدل‌یابی معادلات ساختاری نوموفوبیا (بی موبایل هراسی) بر اساس سبک دلبستگی ایمن و راهبردهای سازگارانه تنظیم شناختی هیجان با نقش میانجی احساس تنهایی بود. نتایج نشان داد سبک دلبستگی ایمن بر نوموفوبیا در دانش‌آموزان اثر مستقیم دارد. این نتیجه به دست آمده با نتایج تحقیقات ابراهیمی و محمدی (۱۲) و گوهر و مونیر (۱۳) همسویی دارد. همچنین نتیجه‌ای ناهمسو با نتیجه به دست آمده از این پژوهش یافت نشد. در تبیین رابطه بین دلبستگی ایمن با نوموفوبیا می‌توان گفت که با تجربه مراقبت اولیه حساس و قابل اعتماد، افراد دارای سبک دلبستگی ایمن یاد گرفته‌اند که هیجان‌ات خود را تنظیم کنند، در روابط نزدیک احساس امنیت کنند و در صورت نیاز مایل و قادر به کمک گرفتن باشند (۶۱). شواهدی وجود دارد مبنی بر اینکه دلبستگی ایمن ممکن است توانایی‌های تنظیم هیجان را بهبود بخشد، که به نوبه خود ممکن است منجر به انعطاف‌پذیری بیشتر و راهبردهای مقابله با استرس بهتر شود و کسانی که دلبستگی ایمن‌تری دارند بهتر می‌توانند با رویدادهای تنش‌زای زندگی کنار آیند (۶۲). همچنین در تبیین این نتیجه می‌توان گفت افراد واجد سبک دلبستگی ایمن، روابط صمیمی و بهتری را با دیگران برقرار می‌کنند، ارتباط بین فردی بهتری دارند، دارای اعتماد به خویشتن بالاتری هستند و هنگامی که مانعی سر راه آنها قرار می‌گیرد کمتر به سراغ رفتارهای اعتیادی می‌روند و با استفاده فردی کمتر از اینترنت و تلفن همراه، فرد نوموفوبیای کمتری نیز تجربه خواهد کرد. لذا منطقی است گفته شود که سبک دلبستگی ایمن بر نوموفوبیا در دانش‌آموزان اثر مستقیم داشته باشد.

نتایج نشان داد که تنظیم شناختی هیجان سازگارانه بر نوموفوبیا در دانش‌آموزان اثر مستقیم دارد. این نتیجه به دست آمده با نتایج تحقیقات سوی و همکاران (۹) و سانتل و همکاران (۲۵) همسویی دارد. همچنین نتیجه‌ای ناهمسو با نتیجه به دست آمده از این پژوهش یافت نشد. در تبیین رابطه بین تنظیم شناختی هیجان سازگارانه با نوموفوبیا می‌توان گفت که راهبردهای تنظیم هیجان سازگارانه را باید

<sup>1</sup>. Snape & Manclossi

دل‌بستگی که به عنوان یک سیستم رفتاری سازگار عمل می‌کند، به عنوان یک "پناهگاه امن" و یک "پایگاه امن" عمل می‌کند و به طور قابل توجهی به احساس امنیت افراد کمک می‌کند (۷۱). افراد با سبک‌های دل‌بستگی متنوع، بازنمایی‌های درونی متمایزی از خود، دیگران و روابط را در خود دارند، که تغییراتی را در رفتارهای اجتماعی زندگی روزمره، بیان عاطفی، و تمایلات شناختی نشان می‌دهند (۷۲). میکولینسر و شاور<sup>۲</sup> (۷۳) یک مدل یکپارچه از پویایی سیستم دل‌بستگی را پیشنهاد و فرموله کردند، که تفاوت‌های موجود در راهبردهای تنظیم هیجان را که توسط افراد با سبک‌های دل‌بستگی متمایز پذیرفته شده پس از فعال‌سازی سیستم دل‌بستگی روشن می‌کند. این مدل شامل راهبردهای دل‌بستگی ایمن، بیش فعال‌سازی یا غیرفعال‌سازی است. هنگامی که با تهدید مواجه می‌شوند، افراد دل‌بسته ایمن راهبردهای دل‌بستگی ایمن را به کار می‌گیرند، به دنبال آرامش و کمک از چهره‌های دل‌بستگی هستند و در عین حال از آنها به عنوان سکوی پرشی برای جهت‌یابی در جهان و افزایش شایستگی اجتماعی خود استفاده می‌کنند. بنابراین می‌توان گفت که نظریه دل‌بستگی نشان می‌دهد که افراد، زمانی که با تهدیدهای فیزیولوژیکی یا روانی مواجه می‌شوند، چهره‌های دل‌بستگی را به عنوان یک "پناهگاه امن" برای جستجوی محافظت و به عنوان "پایگاه ایمن" برای کاوش در دنیای بیرون می‌بینند (۷۴). وقتی که دانش‌آموزان این پناهگاه امن و پایگاه ایمن را در دسترس خود بدانند و پاسخ بودن به موقع از سوی مراقبین و والدین خود دریافت کنند کمتر احساس تنهایی می‌کنند و دانش‌آموزانی که این احساس تنهایی را در خود تجربه نمی‌کنند خلاء عاطفی و روانشناختی ندارند و با خانواده و اعضای درون خانواده ارتباط و تعامل بیشتری دارند و کمتر از فضای مجازی و تلفن همراه استفاده می‌کنند. لذا منطقی است گفته شود که احساس تنهایی در رابطه بین سبک دل‌بستگی ایمن با نوموفوبیا نقش میانجی داشته باشد.

در نهایت نتایج نشان داد که احساس تنهایی در رابطه بین تنظیم شناختی هیجان سازگاران با نوموفوبیا نقش میانجی دارد. این نتیجه را همسو با نتایج تحقیقات سوی و همکاران (۹) و سانتل و همکاران (۲۵) دانست. در تبیین

نشان داده است که ارتباط مثبتی بین نوموفوبیا و تنهایی وجود دارد و سطوح بالاتر تنهایی خطر ابتلا به نوموفوبیا را افزایش می‌دهد (۶۵). اوزدمیر<sup>۱</sup> و همکاران (۶۶) نشان دادند که رابطه مثبتی بین نوموفوبیا و تنهایی وجود دارد. کارا و همکاران (۳۴) گزارش داد که نوجوانانی که برای مدت طولانی از تلفن‌های هوشمند استفاده می‌کنند، در معرض افزایش خطر ابتلا به نوموفوبیا هستند، که در آن تنهایی نقش میانجی قوی ایفا می‌کند. علاوه بر این، استفاده روزانه از گوشی‌های هوشمند افزایش می‌یابد، نوجوانان بیشتر احساس تنهایی و اضطراب می‌کنند و در نتیجه نوموفوبیا را افزایش می‌دهند. علاوه بر این سوم و همکاران (۲۰۰۸) به نقل از (۶۴) اظهار داشت که بین تنهایی و سطوح بالای استفاده از اینترنت برای تعامل اجتماعی ارتباط وجود دارد. لذا تنهایی می‌تواند بر تصمیم فرد برای استفاده از اینترنت برای سرگرمی تأثیر بگذارد و اعتیاد به تلفن همراه را تشدید کند (۶۷). افرادی که احساس تنهایی می‌کنند اغلب از گوشی‌های هوشمند به عنوان ابزاری برای مبارزه با تنهایی استفاده می‌کنند (۶۸). بنابراین کسانی که بسیار تنها هستند بیشتر از تلفن‌های هوشمند برای افزایش تماس خود با دیگران و دستیابی به احساس تعلق از طریق تعاملات آنلاین استفاده می‌کنند (۶۹). چنین افرادی در معرض خطر بیشتری برای ایجاد وابستگی بیش از حد به گوشی‌های هوشمند هستند. از آنجایی که احساس تعلق و ارتباط آنها به تعاملات آنلاین وابسته است (۷۰)، معمولاً اگر از تلفن‌های هوشمند خود جدا شوند، اضطراب بیشتری را تجربه می‌کنند. لذا منطقی است گفته شود که احساس تنهایی بر نوموفوبیا در دانش‌آموزان اثر مستقیم داشته باشد.

از سوی دیگر نتایج نشان داد که احساس تنهایی در رابطه بین سبک دل‌بستگی ایمن با نوموفوبیا نقش میانجی دارد. می‌توان این نتیجه را همسو با نتایج تحقیقات ابراهیمی و محمدی (۱۲) و گوهر و مونیر (۱۳) دانست. در تبیین نقش میانجی احساس تنهایی در رابطه بین سبک دل‌بستگی ایمن با نوموفوبیا می‌توان گفت که دل‌بستگی به پیوند عاطفی عمیقی اطلاق می‌شود که بین افراد و مراقبان اصلی آنها در طول رشد ایجاد می‌شود و به عنوان پایه‌ای برای شکل‌گیری و توسعه روابط اجتماعی آنها عمل می‌کند.

<sup>2</sup>. Mikulincer & Shaver

<sup>1</sup>. Ozdemir

در درمان مشکلات و اعتیادهای رفتاری همچون نوموفوبیا در دانش‌آموزان به نقش سبک‌های دلبستگی با میانجیگری احساس تنهایی در آنان توجه کنند. چرا که سبک‌های دلبستگی را می‌توان با مداخله و آموزش تغییر داد و سبک‌های دلبستگی ناایمن را به ایمن تبدیل کرد. لذا مراکز مشاوره و خدمات روانشناختی در شهر خرم‌آباد با همکاری سازمان آموزش و پرورش با برگزاری کارگاه‌های درمانی همچون درمان مبتنی بر دلبستگی و درمان هیجان‌مدار به دانش‌آموزان کمک کرد تا با به کار گرفتن فنونی مانند آموزش در دسترس بودن والدین، تأمین نیازهای جسمانی و روانی فرزندان، تأمین امنیت فرزندان، تماس جسمی و به ویژه تماس چشمی، پاسخگو بودن، افزایش زمان گفتگو، بازی و تعامل دو به دو با فرزند و نظایر آن ارتباط والد-فرزند را تقویت و به تدریج بی‌اعتمادی ناشی از ناایمنی دلبستگی را به رابطه‌ای بر پایه اعتماد تبدیل کرد و به طبع آن تصحیح ارتباط والد-فرزند نیز تا حد زیادی منجر به کاهش نوموفوبیا در دانش‌آموزان نوجوان کمک کرد.

### ملاحظات اخلاقی

#### پیروی از اصول اخلاق پژوهش

پس از دادن آگاهی در مورد هدف پژوهش، نحوه اجرا، اصل رازداری، حق انتخاب برای همکاری و حق انصراف در حین پاسخ به گویه‌های پرسشنامه‌ها برای پاسخگویی به دانش‌آموزان داده شد. همچنین توضیح هدف پژوهش، دادن اطمینان از اینکه پاسخنامه آنها به صورت گروهی تحلیل می‌شود از اصول اخلاقی رعایت شده در این پژوهش بود. این مقاله برگرفته از پایان‌نامه کارشناسی ارشد نویسنده اول در دانشگاه آزاد اسلامی واحد بروجرد است.

#### حامی مالی

این مطالعه بدون حمایت مالی هیچ مؤسسه و سازمانی انجام شده است.

#### سپاسگزاری

از همه پاسخ دهندگان دانش‌آموز که در این پژوهش شرکت کردند و برای به ثمر رسیدن این پژوهش کمک نمودند، نهایت تشکر و قدردانی می‌شود. بنا بر اظهار نویسندگان، این مقاله حامی مالی و تعارض منافع ندارد.

#### منابع

1. Luo Y, Watts M. Exploration of university students' lived experiences of using

نقش میانجی احساس تنهایی در رابطه بین تنظیم شناختی هیجان‌سازگاران با نوموفوبیا می‌توان گفت که در تبیین این نتیجه به دست آمده می‌توان اینگونه تبیین کرد که افرادی که توانایی تنظیم شناختی هیجان‌سازگاران تری دارند در معرض آسیب‌پذیری کمتر و پایین‌تری برای تجربه مشکلات هیجانی مانند تنهایی هستند (۲۹ و ۳۰). تنظیم شناختی هیجان‌سازگاران، به فرد اجازه می‌دهد که کارکرد او در محیط موفقیت‌آمیز باشد و هنگام مواجه شدن با یک تجربه هیجانی مشکل‌زا مانند احساس تنهایی بتواند رفتارهای متناسب با هدفش را به کار گیرد. همچنین فردی که از تنظیم هیجانی سازگاران استفاده می‌کند، هنگام روبه‌رو شدن با یک تجربه مشکل‌زا می‌تواند رفتارهایش را طوری تنظیم کند که بتواند به اهدافش در محیط برسد و به حمایت اجتماعی دیگران تکیه کند و با دیگران روابط اجتماعی و تعاملات اجتماعی بهتری برقرار کند. لذا افرادی که احساس تنهایی بیشتری در ارتباط با دوستان خود دارند، روابط اجتماعی و فراغت خود به فضای مجازی و موبایل خود روی می‌آورند. با استفاده بی‌رویه دانش‌آموزان از موبایل و اینترنت همراه به خاطر تنهایی ناشی از ارتباط با دوستان آنها را به موبایل خود وابسته و معتاد می‌کند. لذا منطقی است گفته شود که احساس تنهایی در رابطه بین تنظیم شناختی هیجان‌سازگاران با نوموفوبیا نقش میانجی داشته باشد.

#### محدودیت‌ها و پیشنهادهای پژوهش

این پژوهش محدود دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه مشغول به تحصیل در مدارس دولتی شهر خرم‌آباد بود و نمی‌توان نتایج به نمونه‌های مشابه در دیگر شهرها تعمیم داد. مطالعات آتی باید ویژگی‌های جمعیت‌شناختی بیشتری از این دانش‌آموزان مانند شرایط خانوادگی، موقعیت جغرافیایی و وضعیت اجتماعی و اقتصادی خانواده را مشخص کنند تا بتوانند تعیین کنند که چگونه می‌تواند بر نتایج اینگونه مطالعات تأثیر بگذارد. پیشنهاد می‌شود که پژوهشی مشابه در دانش‌آموزان دیگر شهرها انجام داد و پژوهشی مشابه بر روی دانش‌آموزان پسر نیز صورت گیرد. بر اساس نتایج به دست آمده به روانشناسان و مشاوران بالینی به ویژه سازمان آموزش و پرورش پیشنهاد می‌شود که



- 22(1): 51-64.  
<https://doi.org/10.22070/cpap.2024.18196.1415>
10. Turan Z, Yılmaz RM. Do Personality Traits Influence Nomophobia? An Investigation of the Big Five Personality Traits and Nomophobia Levels in University Students. *Psycho-Educational Research Reviews*, 2024; 13 (1): 46-59.  
[https://doi.org/10.52963/PERR\\_Biruni\\_V13.N1.03](https://doi.org/10.52963/PERR_Biruni_V13.N1.03)
  11. Nguyen TV, Nguyen QN, Nguyen NP, Nguyen UB. Smartphone use, nomophobia, and academic achievement in Vietnamese high school students. *Computers in Human Behavior Reports*, 2024; 14 (1): 1-10.  
<https://doi.org/10.1016/j.chbr.2024.100418>
  12. Ebrahimi O, Mohammadi D. Relationship between attachment styles and nomophobia in medical students: A cross-sectional study. *Research and Development in Medical Education*, 2024; 13 (1): 1-5.  
<https://doi.org/10.34172/rdme.33202>
  13. Gohar A, Munir M. Attachment Styles and Nomophobia in Young Adults: The Mediating Role of Mindful Awareness. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 2022; 37 (4): 637-652.  
<http://dx.doi.org/10.33824/PJPR.2022.37.4.38>
  14. Schmalbach I, Franke GH, Häuser W, Strauss B, Petrowski K, Brähler E. Attachment styles and healthcare utilization: exploring the role of the patient-doctor relationship. *BMC Health Services Research*, 2024; 24 (1): 63-73.  
<https://doi.org/10.1186/s12913-023-10484-w>
  15. Mikulincer M, Shaver PR. Boosting attachment security to promote mental health, prosocial values, and inter-group tolerance. *Psychological inquiry*, 2007; 18 (3): 139-156.  
[https://doi.org/10.52963/PERR\\_Biruni\\_V13.N1.03](https://doi.org/10.52963/PERR_Biruni_V13.N1.03)
  16. Basal F, Onur S, Yamac D, Karacin C, Zengin G, Bilgetekin İ, Oksuzoglu B. Does a secure attachment style predict high psychological resilience in patients with cancer receiving chemotherapy?. *Cureus*, 2020; 12 (10): 1-10.  
<https://doi.org/10.7759%2Fcureus.10954>
  17. Bender A, Ingram R. Connecting attachment style to resilience: Contributions of self-care and self-efficacy. *Personality and individual differences*, 2018; 130 (1): 18-20.  
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.03.038>
  18. Wati H, Savira, SI. Pengaruh Secure Attachment Style Terhadap Interaksi Parasosial Pada Dewasa Awal. *INCARE, International Journal of Educational Resources*, 2024; 5 (1): 065-079.  
<https://doi.org/10.59689/incare.v5i1.905>
  - smartphones for English language learning. *Computer Assisted Language Learning*, 2024; 37 (4): 608-633.  
<https://doi.org/10.1080/09588221.2022.2052904>
  2. Rizzo A, Alparone D. Surfing Alone: From Internet Addiction to the Era of Smartphone Dependence. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2024; 21 (4), 436-445.  
<https://doi.org/10.3390/ijerph21040436>
  3. Primi C, Garuglieri S, Gori C, Sanson F, Giambi D, Fogliazza M, Donati MA. Measuring problematic smartphone use in adolescents: psychometric properties of the Mobile Phone Problem Use Scale (MPPUS-10) among Italian youth. *Behaviour & Information Technology*, 2024; 43 (7): 1416-1428.  
<http://dx.doi.org/10.1080/0144929X.2023.2212816>
  4. Yildirim C, Correia AP. Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 2015; 49 (1): 130-137.  
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.059>
  5. Rahman AA, Mustikawati IF, Septianawati P, Immanuel G. Analysis of Factor Causing Nomophobia in Adolescents: A Meta-Analysis Study. *Jurnal Health Sains*, 2024; 5 (4): 237-244.  
<https://jurnal.healthsains.co.id/index.php/jhs/article/view/1258/1347>
  6. Terzi H, Ayaz-Alkaya S, Köse-Kabakcıoğlu N. Nomophobia and eHealth literacy among adolescents: A cross-sectional study. *Journal of Pediatric Nursing*, 2024; 75 (1): 158-163.  
<https://doi.org/10.1016/j.pedn.2023.12.024>
  7. Ercengiz M, Yildiz B, Savci M, Griffiths MD. Differentiation of self, emotion management skills, and nomophobia among smartphone users: The mediating and moderating roles of intolerance of uncertainty. *The Social Science Journal*, 2024; 61 (2): 525-539.  
<http://dx.doi.org/10.1080/03623319.2020.1833148>
  8. Lin CY, Potenza, MN, Ulander, M, Broström A, Ohayon MM, Chattu VK, Pakpour AH. (September). Longitudinal relationships between nomophobia, addictive use of social media, and insomnia in adolescents. *In Healthcare*, 2021; 9 (9): 1021-1030.  
<https://doi.org/10.3390/healthcare9091201>
  9. Heidari M, Izadi F. Investigation of Structural Pattern of Relationship between FOMO Syndrome with Nomophobia by Mediating Parenting Stress in Adolescent of Isfahan. *Clinical Psychology and Personality*, 2024;

- 317-325.  
<https://doi.org/10.30574/wjbphs.2024.18.3.0369>
28. Borawski D, Wajs T, Sojka K, Misztal U. Interrelations between attachment styles, emotional contagion and loneliness. *Journal of Family Issues*, 2021; 42 (9): 2064-2082.  
<https://doi.org/10.1177/0192513X20966013>
  29. Eldesouky L, Goldenberg A, Ellis K. Loneliness and emotion regulation in daily life. *Personality and Individual Differences*, 2024; 221 (1): 1-10.  
<http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2024.112566>
  30. Vescan M, Flack M, Caudwell KM. Loneliness and problematic pornography Use: What is the role of emotion regulation and interaction with content Creators?. *Addictive Behaviors Reports*, 2024; 19 (1): 1-10.  
<https://doi.org/10.1016/j.abrep.2024.100550>
  31. Valenti GD, Bottaro R, Faraci P. Effects of difficulty in handling emotions and social interactions on nomophobia: Examining the mediating role of feelings of loneliness. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 2024; 22 (1): 528-542.  
<https://doi.org/10.1007/s11469-022-00888-w>
  32. Thompson A, Pollet TV. An exploratory psychometric network analysis of loneliness scales in a sample of older adults. *Current Psychology*, 2024; 43 (6): 5428-5442.  
<https://doi.org/10.1007/s12144-023-04697-9>
  33. Gezgin DM, Hamutoglu NB, Sezen-Gultekin G, Ayas T. The relationship between nomophobia and loneliness among Turkish adolescents. *International Journal of Research in Education and Science*, 2018; 4 (2): 358-374.  
<https://www.ijres.net/index.php/ijres/article/view/227>
  34. Kara M, Baytemir K, Inceman-Kara F. Duration of daily smartphone usage as an antecedent of nomophobia: Exploring multiple mediation of loneliness and anxiety. *Behaviour & Information Technology*, 2021; 40 (1): 85-98.  
<https://doi.org/10.1080/0144929X.2019.1673485>
  35. Ren S, He J, Liu T, Zhang D. Exploring the relationship between college students' adaptability and nomophobia. *Behaviour & Information Technology*, 2024; 1 (1): 1-17.  
<http://dx.doi.org/10.1080/0144929X.2024.2314755>
  36. Bartwal J, Nath B. Evaluation of nomophobia among medical students using smartphone in north India. *Medical Journal Armed Forces India*, 2020; 76 (4): 451-455.  
<http://dx.doi.org/10.1016/j.mjafi.2019.03.001>
  19. Liang HY, Zhang B, Jiang HB, Zhou HL. Adult attachment: Its mediation role on childhood trauma and mobile phone addiction. *Journal of Psychology in Africa*, 2021; 31 (4): 369-374.  
<https://doi.org/10.1080/14330237.2021.1952706>
  20. Ding Y, Huang H, Zhang Y, Peng Q, Yu J, Lu G, Chen C. Correlations between smartphone addiction and alexithymia, attachment style, and subjective well-being: A meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 2022; 13 (1): 1-10.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.971735>
  21. Xiang Y, He Q, Yuan R. Childhood maltreatment affects mobile phone addiction from the perspective of attachment theory. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 2023; 21 (6): 3536-3548.  
<https://doi.org/10.1007/s11469-022-00806-0>
  22. Chen X, Huang Z, Lin W. The effect of emotion regulation on happiness and resilience of university students: the chain mediating role of learning motivation and target positioning. *Frontiers in Psychology*, 2022; 13 (1): 1-10.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1029655>
  23. Justyna MK, Zorana I. Emotion regulation strategies and mental health symptoms during COVID-19: the mediating role of insomnia. *International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health*, 2023; 36 (1): 151-162.  
<https://doi.org/10.13075%2Fijomeh.1896.01977>
  24. Gupta T, Sarkar C, Rajshekhar V, Chatterjee S, Shirsat N, Muzumdar D, Jalali R. Indian Society of Neuro-Oncology consensus guidelines for the contemporary management of medulloblastoma. *Neurology India*, 2017; 65 (2): 315-332. <https://doi.org/10.4103/0028-3886.201841>
  25. Santl L, Brajkovic L, Kopilaš V. Relationship between nomophobia, various emotional difficulties, and distress factors among students. *European journal of investigation in health, psychology and education*, 2022; 12 (7): 716-730.  
<https://doi.org/10.3390/ejihpe12070053>
  26. Engelberg E, Sjöberg L. Internet use, social skills, and adjustment. *Cyberpsychology & behavior*, 2004; 7 (1): 41-47.  
<https://doi.org/10.1089/109493104322820101>
  27. Maldar AA, Nayak M. Examining the impact of emotional intelligence and attachment style on loneliness Alisha Azad Maldar and Monalisa Nayak. *World Journal of Biology Pharmacy and Health Sciences*, 2024; 18 (3):

- health correlates. *Addiction research & theory*, 2007; 15 (3): 309-320. <https://doi.org/10.1080/16066350701350247>
47. Hazen C, Shaver P. Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of personality and social psychology*, 1987; 52 (3): 511-524. <https://www.taylorfrancis.com>
48. Horowitz LM, Rosenberg SE, Baer BA, Ureño G, Villaseñor VS. Inventory of interpersonal problems: Psychometric properties and clinical applications. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 1988; 56 (6): 885–892. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.56.6.885>
49. Besharat MA, Geranmayepour S, Pournaghдали A, Ofoghi Z, Habibnezhad M, Aghaei Sabet S. Relationship between alexithymia and interpersonal problems: Moderating effect of attachment styles. *Contemporary Psychology*, 2014; 9 (1): 3-16. (In Persian) <https://bjcp.ir/article-1-489-fa.pdf>
50. Garnefski N, Kraaij V. Cognitive emotion regulation questionnaire—development of a short 18-item version (CERQ-short). *Personality and Individual Differences*, 2006; 41 (6): 1045-1053. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/j.paid.2006.04.010>
51. Derogatis LR, Lipman RS, Covi L. SCL-90. Administration, scoring and procedures manual-I for the R (revised) version and other instruments of the Psychopathology Rating Scales Series. Chicago: Johns Hopkins University School of Medicine. 1977. [https://www.scirp.org/\(S\(lz5mqp453edsnp55rrejct55\)\)/reference/ReferencesPapers.aspx?ReferenceID=1656144](https://www.scirp.org/(S(lz5mqp453edsnp55rrejct55))/reference/ReferencesPapers.aspx?ReferenceID=1656144)
52. Lovibond SH, Lovibond, PF. Manual for the depression anxiety stress scales. Psychology Foundation of Australia. 1996. <https://cir.nii.ac.jp/crid/1370294643851494273>
53. Mohsenabadi H, Fathi-Ashtiani A. Evaluation of psychometric properties of the Persian version of the short form of Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ-18). *Payesh*, 2021; 20 (2): 167-178. (In Persian) <http://dx.doi.org/10.52547/payesh.20.2.167>
54. Russell DW. UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of personality assessment*, 1996; 66 (1): 20-40. [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601\\_2](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601_2)
55. Schmidt N, Sermat V. Measuring loneliness in different relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1983; 44 (5): 1038–1047. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.44.5.1038>
37. Bragazzi NL, Re TS, Zerbetto R. The relationship between nomophobia and maladaptive coping styles in a sample of Italian young adults: Insights and implications from a cross-sectional study. *JMIR mental health*, 2019; 6 (4): 1-10. <https://doi.org/10.2196%2F13154>
38. Armakolas S, Lora C, Waligóra A. Increased mobile phone use in high school students as a social problem under the dimension of addiction. *Advances in Mobile Learning Educational Research*, 2024; 4 (1): 911-919. <https://doi.org/10.25082/AMLER.2024.01.002>
39. Sun Y, Yang J, Li M, Liu T. The association between neuroticism and nomophobia: Chain mediating effect of attachment and loneliness. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 2024; 22 (1): 685-702. <https://doi.org/10.1007/s11469-022-00897-9>
40. Coşkun M, Kavaklı M, Türkmen O. Exploring ostracism as a risk factor for smartphone addiction in young people: Resilience and nomophobia perspectives. *Journal of Happiness and Health*, 1 (1): 25-33. <http://dx.doi.org/10.47602/johah.v4i1.66>
41. Elamin NO, Almasaad JM, Busaeed RB, Aljafari DA, Khan MA. Smartphone addiction, stress, and depression among university students. *Clinical Epidemiology and Global Health*, 2024; 25 (1): 1-10. <http://dx.doi.org/10.1016/j.cegh.2023.101487>
42. Meneses M, Andrade E. Relationship between depression, anxiety, stress and smartphone addiction in COVID-19 nursing students. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 2024; 32 (1): 1-10. <https://doi.org/10.1590/1518-8345.6764.4056>
43. Aldwecat SHS, Amarnah BH, Al-majali MA. Prevalence And Impact Of Nomophobia On Academic Performance Among University Students: South Of Jordan. *Migration Letters*, 2024; 21 (3): 178-191. <https://doi.org/10.7759%2Fcareus.51052>
44. Kline RB. Principles and practice of structural equation modeling. Guilford publications. 2023. <https://www.guilford.com/books/Principles-and-Practice-of-Structural-Equation-Modeling/Rex-Kline/9781462551910>
45. Alizadeh M, Hasani M, Mianbandi G, Ashouri A. Psychometric Properties of the Persian Version of Nomophobia Questionnaire. *IJPCP*, 2021; 27 (2): 234-247. (In Persian) <https://ensani.ir/file/download/article/1641961848-10182-105-7.pdf>
46. Jenaro C, Flores N, Gómez-Vela M, González-Gil F, Caballo C. Problematic internet and cell-phone use: Psychological, behavioral, and

- students: the mediating roles of boredom proneness and self-control. *Psychology research and behavior management*, 2021; 1 (2): 687-694. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S315879>
66. Ozdemir B, Cakir O, Hussain I. Prevalence of Nomophobia among university students: A comparative study of Pakistani and Turkish undergraduate students. *Eurasia Journal of Mathematics, Science and Technology Education*, 2018; 14 (4): 1519-1532. <http://doi.org/10.29333/ejmste/84839>
67. Brand M, Wegmann E, Stark R, Müller A, Wölfling K, Robbins TW, Potenza MN. The Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (I-PACE) model for addictive behaviors: Update, generalization to addictive behaviors beyond internet-use disorders, and specification of the process character of addictive behaviors. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 2019; 104 (1): 1-10. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2019.06.032>
68. Jiang Q, Li Y, Shypenka V. Loneliness, individualism, and smartphone addiction among international students in China. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 2018; 21 (11): 711-718. <https://doi.org/10.1089/cyber.2018.0115>
69. Shen X, Wang JL. Loneliness and excessive smartphone use among Chinese college students: Moderated mediation effect of perceived stressed and motivation. *Computers in Human Behavior*. 2019; 95 (1): 31-36. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.01.012>
70. Tuo L, Geina G, Ying Y, Shixiu R, Miao C. The relationship between personality and nomophobia: a mediating role of solitude behavior. *Studies of Psychology and Behavior*, 2020; 18 (2): 268-278. <https://psybeh.tjnu.edu.cn/EN/abstract/abstract2022.shtml>
71. Raby KL, Dozier M. Attachment across the lifespan: Insights from adoptive families. *Current opinion in psychology*, 2019; 25 (1): 81-85. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.03.011>
72. Boag EM, Carnelley KB. Self-reported discrimination and discriminatory behaviour: The role of attachment security. *British Journal of Social Psychology*, 2012; 51 (2): 393-403. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8309.2011.02065.x>
73. Mikulincer M, Shaver PR. The Attachment Behavioral System in Adulthood: Activation, Psychodynamics, and Interpersonal Processes. In M. P. Zanna (Ed.): *Advances in experimental social psychology*, 2003; 35: 53-
56. Bahirayi H, Delavar A, Ahadi H. Standardization of UCLA Loneliness Scale (version 3) on Students Attending Universities in Tehran. *Thought & Behavior in Clinical Psychology*, 2006; 1 (1): 18-6. (In Persian) <https://ensani.ir/file/download/article/2010111133919>
57. Abdollahi PS, Kamkar A, Khosravi S. Effectiveness of Dialectical Behavioral Therapy on Loneliness and Internet Addiction in students. *Rooyesh*, 2023; 12 (10): 191-200. (In Persian) <http://frooyesh.ir/article-1-4596-fa.html>
58. Bottaro R, Valenti GD, Faraci P. Assessment of an Epidemic Urgency: Psychometric Evidence for the UCLA Loneliness Scale. *Psychology Research and Behavior Management*, 2023; 1 (1): 2843-2855. <https://doi.org/10.2147%2FPRBM.S406523>
59. Azimi K, Shehni Yailagh M, Khoshnamvand M. Designing and Testing the Causal Model of the Relationship between Moral Identity and Bullying with the Mediation of Moral Disengagement among Iranian Adolescents. *Social Psychology Research*, 2024; 13 (52): 13-30. (In Persian) <https://doi.org/10.22034/spr.2024.410580.1852>
60. Meyers LS, Gamst G, Guarino AJ. *Applied multivariate research: Design and interpretation*. Sage publications. 2016. <https://psycnet.apa.org/record/2013-39233-000>
61. Skrobinska L, Newman-Taylor K, Carnelley K. Secure attachment imagery facilitates help-seeking and help-acceptance in psychosis. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 2024; 1 (2): 1-10. <https://doi.org/10.1111/papt.12530>
62. Allen JP, Porter M, McFarland C, McElhanev KB, Marsh P. The relation of attachment security to adolescents' paternal and peer relationships, depression, and externalizing behavior. *Child development*, 2007; 78 (4): 1222-1239. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2007.01062.x>
63. Farchakh Y, Hallit R, Akel M, Chalhoub C, Hachem M, Hallit S, Obeid S. Nomophobia in Lebanon: Scale validation and association with psychological aspects. *PLoS One*, 2021; 16 (4): 1-10. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0249890>
64. Nguyen B, Nguyen T, Le U. Nomophobia and stress among Vietnamese high school students in Covid-19 pandemic: A mediation model of loneliness. *Journal of Biochemical Technology*, 2022; 13 (1-2022): 34-40. <https://doi.org/10.51847/zN5yXIP0nK>
65. Li X, Feng X, Xiao W, Zhou H. Loneliness and mobile phone addiction among Chinese college

152. Elsevier Academic Press. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(03\)01002-5](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(03)01002-5)
74. Mikulincer M, Shaver PR. Augmenting the sense of attachment security in group contexts: The effects of a responsive leader and a cohesive group. *International Journal of Group Psychotherapy*, 2017; 67 (2): 161-175. <https://doi.org/10.1080/00207284.2016.1260462>

زودآیند ویرایش نشده