



Presenting a Structural Model of Nomophobia Based on Emotional Self-Awareness Mediated by Psychological Distress in Students

Moeen Ghanizadeh Khajeh Pasha¹, Mohsen Mansoubifar²*, Mohammad Reza Belyad³, Masoumeh Zhian Bagheri⁴, Javid Peymani⁵

1. Department of General Psychology, Ka.C., Islamic Azad University, Karaj, Iran.
2. Department of Psychology, Ka.C., Islamic Azad University, Karaj, Iran. (Corresponding Author).
3. Department of Educational Psychology, Ka.C., Islamic Azad University, Karaj, Iran.
4. Department of Psychology, Ka.C., Islamic Azad University, Karaj, Iran.
5. Department of Psychology, Ka.C., Islamic Azad University, Karaj, Iran.

✦ **Corresponding Author Email:** mansoubifar@iau.ir

Research Paper

Abstract

Receive: 2025/06/22
Accept: 2025/10/22
Initial Publish: 2025/11/27
Final Publish: 2026/04/09

Keywords:

Nomophobia; Emotional Self-Awareness; Psychological Distress; Structural Equation Modeling; Students.

Article Cite:

Ghanizadeh Khajeh Pasha, M., Mansoubifar, M., Belyad, M. R., Zhian Bagheri, M., & Peymani, J. (2026). Presenting a Structural Model of Nomophobia Based on Emotional Self-Awareness Mediated by Psychological Distress in Students. *Sociology of Education*, 12(1): 1-16.

Purpose: This study aimed to explain a structural model of nomophobia based on emotional self-awareness mediated by psychological distress among university students.

Methodology: A descriptive–correlational design using structural equation modeling (SEM) was employed. The statistical population included students of the Faculty of Islamic Education (Department of Psychology and Counseling) at Islamic Azad University, Karaj Branch, during the second semester of the 2023–2024 academic year. A total of 250 students were selected through convenience sampling. Data collection instruments included the Nomophobia Questionnaire (Yildirim & Correia, 2015), the Emotional Self-Awareness Scale (Grant et al., 2002), and the Kessler Psychological Distress Scale (Kessler et al., 2002). Data analysis was conducted using SPSS22 and AMOS, and model fit indices were examined.

Findings: Emotional self-awareness significantly predicted psychological distress ($\beta = -0.37$, $p \leq 0.001$) and nomophobia ($\beta = -0.54$, $p \leq 0.001$). Psychological distress had a positive direct effect on nomophobia ($\beta = 0.65$, $p \leq 0.001$). The indirect effect of emotional self-awareness on nomophobia through psychological distress was significant ($\beta = -0.24$, $p \leq 0.001$). Fit indices including $\chi^2/df = 2.25$, RMSEA = 0.071, GFI = 0.99, CFI = 0.97 confirmed good model fit.

Conclusion: The findings indicate that emotional self-awareness reduces nomophobia both directly and indirectly by decreasing psychological distress. Enhancing emotional skills may therefore help reduce nomophobia among university students.



<https://doi.org/10.61838/kman.soe.12.1.8>



Creative Commons: CC BY 4.0

Detailed Abstract

Introduction

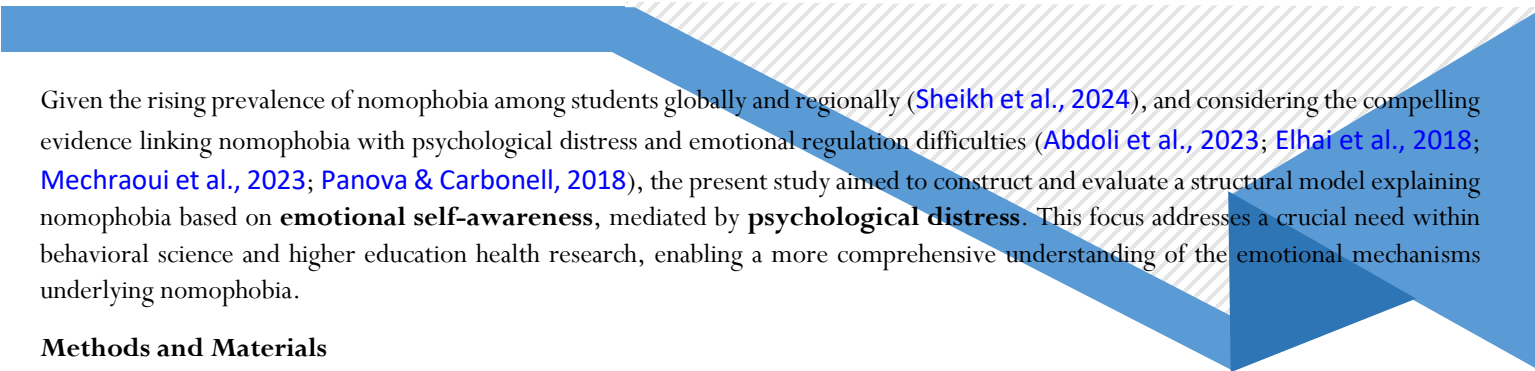
The rapid expansion of smartphone technology has transformed daily life by reshaping communication patterns, academic functioning, and emotional regulation among young adults. Although smartphones provide unprecedented access to information, social networks, and educational resources, their excessive or dysregulated use has become a growing concern in behavioral research. One of the most prominent emerging issues in this domain is **nomophobia**, defined as the fear or anxiety experienced when an individual is unable to use or access their mobile phone (Yildirim & Correia, 2015). The global rise of nomophobia is well documented and has been consistently associated with psychological, emotional, and behavioral difficulties in young populations (León-Mejía et al., 2021; Tuco et al., 2023). Studies reveal that young adults and university students are particularly vulnerable to nomophobia due to heightened academic pressures, the pervasive role of technology in learning environments, and increased reliance on digital communication for social connectedness (Aldhahir et al., 2023; Derbich et al., 2024).

Psychological distress—including symptoms of anxiety, depression, and emotional tension—has emerged as a significant correlate of technology-related behavioral problems. This form of distress reflects an individual's difficulty in coping with daily stressors and is commonly assessed using population-level screening tools (Kessler et al., 2002). Research indicates that psychological distress predicts maladaptive coping behaviors, including excessive smartphone dependence, increased digital checking behaviors, and emotional overreliance on technology (Choi et al., 2019; Gómez-Salgado et al., 2020). During stressful circumstances such as the COVID-19 pandemic, young adults turned more frequently to smartphones for emotional regulation, intensifying the risk of digital dependence and nomophobia (Kukreti et al., 2021). This association has been further observed across diverse contexts, such as among healthcare workers, nurses, and the general population, demonstrating a consistent link between heightened distress and greater vulnerability to nomophobic tendencies (Hussien, 2022; Rahme et al., 2021).

In addition to psychological distress, recent research underscores the importance of **emotional self-awareness** in explaining individual differences in technology use. Emotional self-awareness refers to the ability to recognize, interpret, and evaluate one's emotional states, serving as a foundational component of adaptive emotional regulation (Mahna & Talab Pasand, 2016). Individuals with higher emotional self-awareness are more capable of using constructive coping strategies in response to stress, whereas those with lower awareness may rely disproportionately on external tools—such as smartphones—for distraction or emotional reassurance. Evidence suggests that emotional self-awareness plays a protective role against behavioral addictions and technology overdependence (Kafi Nia & Farhadi, 2020). In contrast, deficits in self-awareness increase vulnerability to maladaptive coping and compulsive digital behaviors, thereby elevating the risk of nomophobia (Gohar & Munir, 2022).

The literature also reveals that nomophobia is influenced by a wide range of psychological, interpersonal, and contextual variables. Personality traits such as neuroticism, impulsivity, and social anxiety have been found to heighten susceptibility to smartphone dependence and nomophobia (Khan et al., 2021; Uguz & Bacaksız, 2021). Social factors—including loneliness, low self-esteem, and fear of missing out—likewise contribute to heightened risk, especially among young adults navigating academic and social pressures (Hamzaa et al., 2024; Mozafari & Ghayrati, 2023). A number of studies highlight that nomophobia not only affects emotional health but also impacts sleep quality, academic performance, and daily functioning (Alizadeh et al., 2020; Ayala et al., 2025). Systematic reviews further indicate that nomophobia has become a global concern with significant implications for public health, lifestyle, and digital well-being (Notara et al., 2021; Notara et al., 2023).

Despite the growing body of research, a notable gap remains regarding the **combined role of emotional self-awareness and psychological distress** in predicting nomophobia within university student populations. Although studies have independently linked these constructs to nomophobia, few have examined their **integrated structural relationship**. Additionally, limited research has used **structural equation modeling** to evaluate the direct and indirect pathways among these variables, despite the suitability of SEM for testing complex behavioral models (Davari & Rezazadeh, 2018). Considering the importance of emotional functioning in shaping technology-related behaviors, exploring these pathways is vital for developing effective interventions to promote healthy smartphone use.



Given the rising prevalence of nomophobia among students globally and regionally (Sheikh et al., 2024), and considering the compelling evidence linking nomophobia with psychological distress and emotional regulation difficulties (Abdoli et al., 2023; Elhai et al., 2018; Mechraoui et al., 2023; Panova & Carbonell, 2018), the present study aimed to construct and evaluate a structural model explaining nomophobia based on **emotional self-awareness**, mediated by **psychological distress**. This focus addresses a crucial need within behavioral science and higher education health research, enabling a more comprehensive understanding of the emotional mechanisms underlying nomophobia.

Methods and Materials

This study employed a descriptive–correlational design using structural equation modeling to examine the relationships among emotional self-awareness, psychological distress, and nomophobia among university students. Participants were selected using convenience sampling from undergraduate and graduate programs. Data were collected through standardized questionnaires measuring emotional self-awareness, psychological distress, and nomophobia. All instruments demonstrated acceptable reliability indices. Statistical analyses included descriptive statistics, correlation analysis, and SEM using AMOS software. Model fit was assessed through indices such as RMSEA, CFI, GFI, and χ^2/df . Ethical considerations included informed consent, confidentiality assurance, and voluntary participation.

Findings

Findings indicated that emotional self-awareness had a significant negative direct effect on psychological distress, meaning higher emotional self-awareness predicted lower levels of distress. Emotional self-awareness also showed a significant negative direct effect on nomophobia. Additionally, psychological distress demonstrated a strong positive direct effect on nomophobia. The indirect path from emotional self-awareness to nomophobia through psychological distress was statistically significant, confirming the mediating role of distress. The structural model exhibited good fit, with χ^2/df below 3, RMSEA below 0.08, and CFI and GFI above 0.95. Overall, emotional self-awareness accounted for meaningful variance in both psychological distress and nomophobia, and the full model explained a substantial portion of variance in nomophobia.

Discussion and Conclusion

The findings emphasize the critical role of emotional self-awareness in predicting both psychological distress and nomophobia, confirming that individuals with stronger emotional insight exhibit lower vulnerability to distress and reduced dependence on smartphones for emotional support. Psychological distress emerged as a significant mediator, demonstrating that distress intensifies nomophobic behaviors and contributes to the development of dysfunctional reliance on mobile devices. These results suggest that nomophobia is not solely a technological concern but also deeply intertwined with emotional processes and coping patterns.

The results align with broader behavioral literature suggesting that maladaptive technology use often stems from deficits in emotional regulation. The mediating role of distress highlights the importance of addressing emotional well-being to reduce problematic smartphone behaviors. Furthermore, the high model fit indicates that the proposed structural model is theoretically robust and applicable to university student populations.

In conclusion, this study provides a comprehensive framework demonstrating that emotional self-awareness is a key protective factor against nomophobia, both directly and indirectly through psychological distress. Improving emotional competencies among students may reduce psychological vulnerability and promote healthier digital habits.





جامعه‌شناسی آموزش و پرورش

ارائه الگوی مدل ساختاری بی‌موبایل‌هراسی براساس خودآگاهی هیجانی با میانجی‌گری پریشانی روان‌شناختی در دانشجویان

معین غنی‌زاده خواجه پاشا^۱، محسن منصوبی‌فر^{۲*}، محمدرضا بلیاد^۳، معصومه ژیان باقری^۴، جاوید پیمان^۵

۱. گروه روانشناسی عمومی، واحد کرج، دانشگاه آزاد اسلامی، کرج، ایران.

۲. گروه روانشناسی، واحد کرج، دانشگاه آزاد اسلامی، کرج، ایران (نویسنده مسئول).

۳. گروه روانشناسی تربیتی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

۴. گروه روانشناسی، واحد کرج، دانشگاه آزاد اسلامی، کرج، ایران.

۵. گروه روانشناسی، واحد کرج، دانشگاه آزاد اسلامی، کرج، ایران

✦ ایمیل نویسنده مسئول: mansoobifar@iau.ir

مقاله تحقیقاتی

چکیده

هدف: هدف پژوهش تبیین مدل ساختاری بی‌موبایل‌هراسی براساس خودآگاهی هیجانی با نقش میانجی پریشانی روان‌شناختی در میان دانشجویان بود.

روش‌شناسی: این پژوهش از نوع توصیفی-همبستگی و مبتنی بر معادلات ساختاری بود. جامعه آماری شامل دانشجویان دانشکده تعلیم و تربیت (گروه روان‌شناسی و مشاوره) دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج در نیمسال دوم ۱۴۰۳-۱۴۰۴ بود. حجم نمونه ۲۵۰ نفر بر اساس روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شد. ابزارهای پژوهش شامل پرسشنامه بی‌موبایل‌هراسی یلدریام و کوریا (۲۰۱۵)، پرسشنامه خودآگاهی هیجانی گرنت و همکاران (۲۰۰۲) و پرسشنامه پریشانی روان‌شناختی کسلر و همکاران (۲۰۰۲) بود. داده‌ها با SPSS۲۲ و AMOS تحلیل و مدل ساختاری با شاخص‌های برازش ارزیابی شد.

یافته‌ها: نتایج نشان داد خودآگاهی هیجانی به طور مستقیم پریشانی روان‌شناختی ($\beta = -0.37, p \leq 0.001$) و بی‌موبایل‌هراسی ($\beta = -0.54, p \leq 0.001$) را پیش‌بینی می‌کند. پریشانی روان‌شناختی نیز تأثیر مستقیم و مثبت بر بی‌موبایل‌هراسی داشت ($\beta = 0.65, p \leq 0.001$). همچنین اثر غیرمستقیم خودآگاهی هیجانی بر بی‌موبایل‌هراسی از طریق پریشانی روان‌شناختی معنادار بود ($\beta = -0.24, p \leq 0.001$). شاخص‌های برازش مدل نشان دادند که مدل پیشنهادی از برازش مطلوب برخوردار است.

نتیجه‌گیری: نتایج بیانگر آن است که خودآگاهی هیجانی می‌تواند از طریق کاهش پریشانی روان‌شناختی، سطوح بی‌موبایل‌هراسی را کاهش دهد. بنابراین توجه به مهارت‌های هیجانی و عوامل آسیب‌شناختی در برنامه‌های آموزش و مداخله دانشگاهی ضروری است.

استناد مقاله:

غنی‌زاده خواجه پاشا، معین، منصوبی‌فر، محسن، بلیاد، محمدرضا، ژیان باقری، معصومه، و پیمانی، جاوید. (۱۴۰۵). ارائه الگوی مدل ساختاری بی‌موبایل‌هراسی براساس خودآگاهی هیجانی با میانجی‌گری پریشانی روان‌شناختی در دانشجویان. جامعه‌شناسی آموزش و پرورش، ۱۲(۱): ۱-۱۶.



<https://doi.org/10.61838/kman.soc.12.1.8>



Creative Commons: CC BY 4.0

مقدمه

در دهه‌های اخیر گسترش فناوری‌های ارتباطی و به‌ویژه تلفن‌های هوشمند، مرز بین «آنلاین» و «آفلاین» را در زندگی روزمره انسان‌ها کمرنگ کرده و الگوهای تازه‌ای از تعاملات اجتماعی، یادگیری، اوقات فراغت و حتی هویت‌یابی را پدید آورده است. تلفن همراه دیگر صرفاً یک وسیله تماس صوتی نیست، بلکه به یک «ابزار همه‌کاره» برای ارتباط، تفریح، خرید، آموزش و مدیریت امور شخصی تبدیل شده است (Walsh et al., 2010). با این حال، همین حضور فراگیر، زمینه بروز الگوهای جدیدی از وابستگی و استفاده مشکل‌زا از تلفن همراه و شبکه‌های اجتماعی را ایجاد کرده است؛ تا جایی که برخی پژوهشگران بحث می‌کنند که آیا «اعتیاد به تلفن هوشمند» واقعاً در چارچوب اعتیاد قابل طبقه‌بندی است یا نه (Panova & Carbonell, 2018). نوع استفاده از تلفن هوشمند – به‌ویژه مصرف محتوای سرگرمی و شبکه‌های اجتماعی در برابر استفاده هدفمند و تعاملی – نقشی تعیین‌کننده در شکل‌گیری رفتارهای مشکل‌زا دارد (Elhai et al., 2018). در این میان، یکی از پدیده‌های نوظهور و به‌سرعت رو به گسترش، «بی‌موبایل‌هراسی» (Nomophobia) است که به‌عنوان ترس، اضطراب یا ناراحتی شدید در هنگام فقدان دسترسی به تلفن همراه یا قطع ارتباط با اینترنت و شبکه‌های اجتماعی تعریف می‌شود (Yildirim & Correia, 2015).

بی‌موبایل‌هراسی در سال‌های اخیر به‌عنوان یک سازه متمایز و چندبعدی مورد توجه قرار گرفته است و ابزارهای اختصاصی برای سنجش آن تدوین و اعتباریابی شده‌اند (Yildirim & Correia, 2015). پژوهش‌ها نشان می‌دهد که ابعاد مختلف درگیری با تلفن همراه، شامل نیاز به اتصال دائمی، ترس از دست دادن ارتباطات بین‌فردی و اتکا به تلفن برای تنظیم هیجانات، می‌تواند پیش‌بینی‌کننده سطوح بالاتر بی‌موبایل‌هراسی باشد (Argumosa-Villar et al., 2017). مطالعات نظام‌مند و فراتحلیلی نشان داده‌اند که شیوع بی‌موبایل‌هراسی در میان نوجوانان و جوانان، به‌ویژه دانشجویان، قابل توجه و در حال افزایش است (León-Mejía et al., 2021; Tuco et al., 2023). مرورهای سیستماتیک اخیر در میان بزرگسالان جوان، ضمن گزارش دامنه‌های بالای شیوع، بر ضرورت تدوین دستورالعمل‌های استاندارد برای سنجش و مداخله در این حوزه تأکید دارند (Notara et al., 2021; Notara et al., 2023). یافته‌های جدیدتر نیز نشان می‌دهد که بی‌موبایل‌هراسی با پدیده‌هایی مانند «فایینگ» (نادیده گرفتن دیگران به نفع تلفن همراه) و الگوهای خواب ناکارآمد در دانشجویان رابطه دارد و پیامدهای وسیع‌تری برای سلامت و عملکرد تحصیلی آنان به همراه می‌آورد (Ayala et al., 2025).

مطالعات انجام‌شده در کشورهای مختلف مؤید آن است که دانشجویان به دلیل الزامات تحصیلی، فشارهای شغلی آینده و نیازهای اجتماعی ویژه این دوره سنی، یکی از آسیب‌پذیرترین گروه‌ها در برابر بی‌موبایل‌هراسی محسوب می‌شوند (Derbich et al., 2024). پژوهش‌ها در بافت‌های فرهنگی متفاوت، از جمله در اروپا و خاورمیانه، نشان داده‌اند که سطح بی‌موبایل‌هراسی در میان دانشجویان و دانش‌آموختگان رشته‌های سلامت و علوم رفتاری نگران‌کننده است و با شاخص‌هایی مانند کاهش تمرکز، افت عملکرد تحصیلی و اختلال در کارکردهای روزمره همراه می‌شود (Aldhahir et al., 2023; Sheikh et al., 2024). در برخی مطالعات، بی‌موبایل‌هراسی با پیامدهایی نظیر مشکلات خواب، عملکرد تحصیلی ضعیف و تعارض بین نقش‌های فردی و دانشگاهی پیوند خورده است (Aldhahir et al., 2023; Alizadeh et al., 2020). در بافت ایرانی نیز شواهدی حاکی از ارتباط بی‌موبایل‌هراسی با متغیرهایی مانند کیفیت خواب، احساس تنهایی و عزت‌نفس در جوانان گزارش شده است (Alizadeh et al., 2020; Mozafari & Ghayrati, 2023). این یافته‌ها نشان می‌دهد که بی‌موبایل‌هراسی صرفاً یک «پدیده فناورانه» نیست، بلکه لایه‌های عمیق‌تری از نیازهای هیجانی، شناختی و اجتماعی دانشجویان را منعکس می‌کند.

در کنار ابعاد رفتاری، بی‌موبایل‌هراسی به‌طور فزاینده‌ای با شاخص‌های سلامت روان، به‌ویژه «پیشانی روان‌شناختی» پیوند خورده است. پیشانی روان‌شناختی به‌عنوان وضعیتی مرکب از علائم اضطراب، افسردگی، تنش و احساس ناتوانی در مقابله با استرس تعریف می‌شود و ابزارهای کوتاه‌مدتی برای پایش آن در جمعیت عمومی توسعه یافته است (Kessler et al., 2002). پژوهش‌ها نشان داده‌اند که پیشانی روان‌شناختی در طیف وسیعی از گروه‌های سنی و زمینه‌های بالینی و غیربالینی، بر رفتارهای سلامت‌محور و کیفیت زندگی اثرگذار است؛ به‌عنوان مثال، در افراد مبتلا به بیماری‌های مزمن جسمی، سطوح بالای پیشانی با الگوهای ناسالم رفتاری همراه می‌شود (Choi et al., 2019). بررسی‌های انجام‌شده در دوران همه‌گیری کووید-۱۹ نیز نشان داده است که استرس‌های گسترده اجتماعی و سلامت، به افزایش قابل توجه پیشانی روان‌شناختی در جوامع مختلف منجر شده است (Gómez-Salgado et al., 2020).

(al., 2020). در چنین بستری، فناوری‌های ارتباطی و تلفن‌های هوشمند گاه به‌عنوان راهبردی برای تنظیم هیجانات و کاهش احساس تهدید به کار می‌روند (Kukreti et al., 2021).

یافته‌های پژوهشی اخیر به‌وضوح نشان می‌دهد که رابطه‌ای دو سویه بین پریشانی روان‌شناختی و استفاده مشکل‌زا از تلفن همراه و بی‌موبایل‌هراسی وجود دارد. در برخی مطالعات، اعتیاد به تلفن همراه و گرایش به استفاده افراطی از شبکه‌های اجتماعی، با سطوح بالاتری از افسردگی، اضطراب، نشخوار فکری و ناتوانی در تحمل تنهایی مرتبط دانسته شده است (Lian et al., 2021). مطالعات در بافت‌های دانشجویی نیز گزارش کرده‌اند که بی‌موبایل‌هراسی و استفاده اعتیادی از تلفن همراه با شاخص‌های مختلف سلامت روان، از جمله استرس، افسردگی، احساس بیگانگی و اضطراب اجتماعی رابطه دارند (Abdoli et al., 2021; Hamzaa et al., 2024; Khan et al., 2021). پژوهش‌های انجام‌شده در میان دانشجویان تونسی و دیگر جمعیت‌های دانشگاهی نشان داده‌اند که پریشانی روان‌شناختی نه تنها با بی‌موبایل‌هراسی همبستگی مثبت دارد، بلکه فعالیت بدنی و سبک زندگی سالم می‌تواند نقش تعدیل‌گر در این رابطه ایفا کند (Mechraoui et al., 2023). همچنین، شواهدی از نقش حمایت اجتماعی و فعالیت بدنی در کاهش پریشانی روان‌شناختی در گروه‌های مختلف سنی گزارش شده است (Gyasi, 2019).

از منظر خلق‌وخو، شخصیت و سبک‌های دلبستگی نیز روابط معناداری با بی‌موبایل‌هراسی و پریشانی روان‌شناختی گزارش شده است. نتایج یک مطالعه ملی نشان می‌دهد که تیپ‌های سرشتی خاص با سطوح بالاتر بی‌موبایل‌هراسی همبسته‌اند و برخی ویژگی‌های خلقی می‌توانند حساسیت فرد را نسبت به جدایی از تلفن همراه افزایش دهند (Rahme et al., 2021). سایر پژوهش‌ها نشان داده‌اند که صفات شخصیتی، به‌ویژه در نمونه‌هایی مانند پرستاران، با الگوی وابستگی به تلفن هوشمند و بی‌موبایل‌هراسی رابطه دارند (Uguz & Bacaksiz, 2021). از سوی دیگر، سبک‌های دلبستگی ناایمن و سطح پایین آگاهی ذهن‌آگاهانه (Mindful Awareness) می‌توانند افراد را در برابر بی‌موبایل‌هراسی آسیب‌پذیرتر سازند، زیرا تلفن همراه به‌صورت ابزاری برای جبران نیازهای تأمین‌نشده ارتباطی و هیجانی عمل می‌کند (Gohar & Munir, 2022). همچنین، ادبیات مربوط به تحمل پریشانی و ویژگی‌های شخصیتی نشان می‌دهد افرادی که تحمل پایین‌تری در برابر تنش دارند، در مواجهه با رویدادهای استرس‌زا و تجربیات آزارنده، بیشتر به راهبردهای مقابله‌ای ناکارآمد از جمله استفاده افراطی از فناوری متوسل می‌شوند (Chowdhury et al., 2018; Teasdale & Antal, 2016).

در همین راستا، پژوهش‌های مرتبط با همه‌گیری کووید-۱۹ به‌روشنی نشان داده‌اند که ترس از بیماری، نااطمینانی و فشارهای شغلی و آموزشی با افزایش پریشانی روان‌شناختی و بهره‌گیری بیشتر از تلفن‌های هوشمند به‌عنوان ابزاری برای مواجهه با این تنش‌ها همراه بوده است (Gómez-Salgado et al., 2021; Kukreti et al., 2020). در برخی از این مطالعات، بی‌موبایل‌هراسی به‌عنوان یکی از سازه‌های میانجی در رابطه میان ترس از کووید-۱۹ و پریشانی روان‌شناختی معرفی شده است (Kukreti et al., 2021). به همین ترتیب، بررسی‌های انجام‌شده بر روی کارکنان سلامت، دانشجویان و جمعیت عمومی نشان داده‌اند که افزایش شیوع بی‌موبایل‌هراسی با پیامدهایی مانند افت عملکرد تحصیلی، خستگی هیجانی و مشکلات خواب همراه است (Ayala et al., 2024; Derbich et al., 2024; Sheikh et al., 2025). در بافت کشورهای عربی نیز رابطه بی‌موبایل‌هراسی با احساس تنهایی و مشکلات روان‌شناختی گزارش شده و بر لزوم توسعه مداخلات مبتنی بر سلامت روان تأکید شده است (Hussien, 2022).

در کنار این شواهد، بسیاری از پژوهشگران بر نقش فرایندهای شناختی-هیجانی و به‌ویژه «خودآگاهی هیجانی» در تبیین رابطه میان پریشانی روان‌شناختی و رفتارهای اعتیادی نوظهور تأکید کرده‌اند. خودآگاهی هیجانی به توانایی فرد در شناسایی، نام‌گذاری، درک و تمایز احساسات خود و پیوند دادن آن‌ها با افکار و رفتارها اشاره دارد و یکی از مؤلفه‌های کلیدی سواد هیجانی و سلامت روان مثبت محسوب می‌شود (Mahna & Talab Pasand, 2016). پژوهش‌ها نشان داده‌اند که سطوح بالاتر خودآگاهی هیجانی با درگیری تحصیلی، بهزیستی تحصیلی و تنظیم بهتر هیجان در موقعیت‌های استرس‌زا ارتباط دارد (Mahna & Talab Pasand, 2016). از سوی دیگر، مداخلات شناختی-رفتاری گروهی در میان دانش‌آموزان دارای اعتیاد اینترنتی به بهبود خودآگاهی هیجانی و مهارت‌های حل مسئله منجر شده است که خود می‌تواند رفتارهای اعتیادی مرتبط با فناوری را تعدیل کند (Kafi Nia & Farhadi, 2020). بر این اساس، می‌توان انتظار داشت افرادی که توانایی بیشتری در شناسایی و پردازش حالات درونی خود دارند، به‌جای پناه بردن به تلفن هوشمند در مواجهه با تنش‌ها، از راهبردهای مقابله‌ای سازگارانه‌تری بهره گیرند.

از سوی دیگر، ارتباط بین بی‌موبایل‌هراسی و پیامدهای سلامت روان، در مطالعات مختلف و در نمونه‌های گوناگون از جمله دانشجویان، کادر درمان و جمعیت عمومی تأیید شده است (Abdoli et al., 2023; Hamzaa et al., 2024; Khan et al., 2021; Mechraoui et al., 2023). برخی یافته‌ها نشان می‌دهد که بی‌موبایل‌هراسی می‌تواند به‌عنوان حلقه واسط در چرخه‌ای از تنهایی، استرس و استفاده اعتیادی از تلفن همراه عمل کند که خروج از آن بدون مداخله هدفمند دشوار است (Hussien, 2022; Mozafari & Ghayrati, 2023). در عین حال، پژوهش‌های مرتبط با ساختار خانواده، ژنتیک و کارکردهای خانوادگی بیان می‌کنند که زمینه‌های زیستی-روانی و روابط خانوادگی می‌تواند آمادگی فرد برای تجربه پریشانی و رجوع به راهبردهای ناسازگارانه تنظیم هیجان را تشدید کند (Cerniglia et al., 2020). این مجموعه شواهد، ضرورت پرداختن به سازوکارهای میانجی و تعدیل‌گر - مانند خودآگاهی هیجانی - را در فهم پویایی‌های بین پریشانی روان‌شناختی و بی‌موبایل‌هراسی برجسته می‌سازد.

با وجود رشد چشمگیر ادبیات مرتبط با بی‌موبایل‌هراسی، هنوز شکاف‌هایی در فهم الگوهای ساختاری حاکم بر رابطه بین متغیرهای فردی (مانند خودآگاهی هیجانی)، متغیرهای آسیب‌شناختی (مانند پریشانی روان‌شناختی) و پیامدهای رفتاری (مانند بی‌موبایل‌هراسی) وجود دارد. بسیاری از مطالعات، رابطه دو متغیره بین بی‌موبایل‌هراسی و متغیرهایی مانند شخصیت، سبک دلبستگی، افسردگی، اضطراب یا تنهایی را بررسی کرده‌اند (Gohar & Munir, 2022; Gyasi, 2021; Uguz & Bacaksiz, 2021; Rahme et al., 2021). در حالی که نیاز به مدل‌های جامع‌تری که بتواند مسیرهای مستقیم و غیرمستقیم بین این سازه‌ها را در قالب الگوهای علی-ساختاری بررسی کند احساس می‌شود. مدل‌سازی معادلات ساختاری به‌عنوان رویکردی قدرتمند در آزمون الگوهای نظری پیچیده، امکان برآورد هم‌زمان روابط مستقیم و میانجی را فراهم می‌کند و در سال‌های اخیر در پژوهش‌های علوم رفتاری و آموزشی در ایران به‌طور گسترده به‌کار رفته است (Davari & Rezazadeh, 2018).

با توجه به اهمیت دوران دانشجویی به‌عنوان مرحله‌ای بحرانی در رشد فردی و حرفه‌ای، و نیز با لحاظ کردن شواهد مربوط به شیوع بالای بی‌موبایل‌هراسی و پیوند آن با پریشانی روان‌شناختی، احساس تنهایی، کیفیت خواب، عملکرد تحصیلی و ویژگی‌های هیجانی و شخصیتی (Abdoli et al., 2023; Alizadeh, 2023; et al., 2020; Derbich et al., 2024; Mozafari & Ghayrati, 2023; Sheikh et al., 2024) نقش «خودآگاهی هیجانی» به‌عنوان یک عامل محافظتی بالقوه ضروری به نظر می‌رسد. ادبیات موجود نشان می‌دهد که خودآگاهی هیجانی می‌تواند منابع درونی فرد را برای تنظیم هیجان در موقعیت‌های فشارزا تقویت کرده و از اتکای افراطی به ابزارهای فناورانه برای تسکین هیجانی بکاهد (Kafi Nia & Farhadi, 2020; Mahna & Talab, 2020; Pasand, 2016). با این حال، مطالعات اندکی به‌صورت صریح به بررسی الگوی ساختاری بی‌موبایل‌هراسی بر اساس خودآگاهی هیجانی با نقش میانجی پریشانی روان‌شناختی در بافت دانشجویان ایرانی پرداخته‌اند.

در مجموع، با توجه به شیوع رو به افزایش بی‌موبایل‌هراسی در میان دانشجویان، پیامدهای گسترده آن بر سلامت روان و عملکرد تحصیلی، و اهمیت سازه‌هایی مانند خودآگاهی هیجانی و پریشانی روان‌شناختی در فهم و مدیریت این پدیده (Ayala et al., 2025; Elhai et al., 2018; Hamzaa et al., 2024; Mechraoui et al., 2023; Notara et al., 2023; Panova & Carbonell, 2018; Walsh et al., 2010; Yildirim & Correia, 2015)، ضرورت توسعه مدل‌های ساختاری جامع برای تبیین این روابط در بافت فرهنگی-آموزشی ایران برجسته می‌شود. بر این اساس، هدف پژوهش حاضر ارائه الگوی مدل ساختاری بی‌موبایل‌هراسی براساس خودآگاهی هیجانی با میانجی‌گری پریشانی روان‌شناختی در دانشجویان است.

روش‌شناسی پژوهش

این پژوهش از نظر هدف، بنیادی-کاربردی بود، زیرا از یک سو به توسعه مدل‌های نظری در حوزه آموزشی کمک کرد و از سوی دیگر، نتایج آن توانست در طراحی مداخلات روان‌شناختی و برنامه‌های پیشگیرانه مورد استفاده قرار گیرد. از نظر نوع داده‌ها، کمی بود، زیرا از ابزارهای استاندارد روان‌سنجی برای سنجش متغیرهای پژوهش استفاده شد و تحلیل داده‌ها با روش‌های آماری انجام شد. از نظر ماهیت و روش اجرا، توصیفی-همبستگی از نوع معادلات ساختاری بود، زیرا هدف آن بررسی روابط میان متغیرها و آزمون مدل مفهومی پژوهش بود. جامعه آماری پژوهش شامل تمامی دانشجویان دانشکده تعلیم و تربیت گروه روانشناسی و مشاوره دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج که در نیمسال دوم سال تحصیلی ۱۴۰۳-۰۴ مشغول به تحصیل بودند (۷۰۰ نفر). با توجه به اینکه امکان دسترسی به تک‌تک افراد جامعه دشوار بود، جامعه مورد مطالعه‌ی پژوهش با روش نمونه‌گیری غیرتصادفی و به‌صورت در دسترس

وارد مطالعه شدند. با توجه به این که حداقل حجم نمونه لازم در مدلیابی معادلات ساختاری ۲۰۰ نفر است (داوری و رضازاده، ۱۳۹۷). بنا به نظر کلاین^۱ (۲۰۰۲) اگر از مدلیابی معادلات ساختاری استفاده شود، حدود ۲۰۰ نمونه برای هر متغیر لازم است. همچنین حداقل حجم نمونه ۲۰۰ قابل دفاع است (کلاین، ۲۰۱۵). در این مطالعه، بنا به مبانی نظری کلاین (۲۰۰۲) برای انتخاب نمونه، به ۲۰۰ آزمودنی نیاز بود ولی برای کنترل احتمال ریزش آزمودنی و دستیابی به نتایج با اعتبار بیشتر تعداد نمونه به ۲۵۰ نفر افزایش یافت. برای جمع‌آوری داده‌ها و اطلاعات برای تجزیه و تحلیل از پرسشنامه استفاده شد.

پرسشنامه بی‌موبایل‌هراسی^۲ (۲۰۱۵): الف) معرفی ابزار: این پرسشنامه توسط یلدریام و کوریا^۳ (۲۰۱۵) تهیه شده و شامل ۲۰ گویه است که شدت بی‌موبایل‌هراسی را در چهار خرده‌مقیاس ناتوانی در دسترسی به اطلاعات (گوپه‌های ۱ تا ۴)، از دست دادن آرامش (گوپه‌های ۵ تا ۹)، ناتوانی در برقراری ارتباط (گوپه‌های ۱۰ تا ۱۵) و از دست دادن ارتباط (گوپه‌های ۱۶ تا ۲۰) اندازه‌گیری می‌کند. ب) روش اجرا و نمره‌گذاری: پاسخ به گوپه‌ها براساس طیف لیکرت بصورت ۷ گزینه‌ای (کاملاً موافقم=۷ تا کاملاً مخالفم=۱) تنظیم شده است و نمره بالاتر نشان از شدت بالاتر بی‌موبایل‌هراسی دارد. ج) اعتبار و روایی: در ایران علی‌زاده و همکاران (۱۴۰۰) رواسازی و اعتباریابی پرسشنامه را بررسی و همبستگی آن را با اجرای همزمان مقیاس استفاده آسیب‌زا از تلفن همراه (COS) جنارو و همکاران (۲۰۰۷) ۰/۵۹ بدست آوردند که نشان از همبستگی همگرا بین دو مقیاس دارد. همچنین نتایج تحلیل همبستگی بازآزمون کل پرسشنامه را ۰/۸۱ و خرده‌مقیاس‌ها را به ترتیب ۰/۸۶، ۰/۸۸، ۰/۸۷ و ۰/۸۹ گزارش کردند که نشان از اعتبار بالای پرسشنامه است. آن‌ها همچنین همسانی درونی پرسشنامه را با استفاده از روش آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه ۰/۹۲ و برای خرده‌مقیاس ناتوانی در برقراری ارتباط، از دست دادن ارتباط، ناتوانی در دسترسی به اطلاعات و از دست دادن آرامش به ترتیب ۰/۸۸، ۰/۸۸، ۰/۷۴ و ۰/۷۸ به دست آوردند که نشان از همسانی درونی بالا برای پرسشنامه است. یلدریام و کوریا (۲۰۱۵) روایی همگرا بین پرسشنامه بی‌موبایل‌هراسی و پرسشنامه نقش تلفن همراه (MPIQ) والش و همکاران (۲۰۱۰) ۰/۷۱ گزارش کردند. آنها همچنین آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه را ۰/۹۴ و برای خرده‌مقیاس‌ها را به ترتیب ۰/۹۲، ۰/۸۷، ۰/۸۲ و ۰/۸۱ گزارش نموده‌اند.

پرسشنامه خودآگاهی هیجانی^۴ (۲۰۰۲): الف) معرفی ابزار: این پرسشنامه توسط گرت و همکاران (۲۰۰۲) طراحی شده است. دارای ۳۳ گویه و ۵ زیرمؤلفه می‌باشد که عبارتند از: بازشناسی (با ۶ گویه شامل ۱، ۲، ۳، ۴، ۵، ۶)، شناسایی (با ۵ گویه شامل ۷، ۸، ۹، ۱۰، ۱۱)، تبدیل‌سازی (با ۷ گویه شامل ۱۲، ۱۳، ۱۴، ۱۵، ۱۶، ۱۷، ۱۸)، محیط‌گرایی (با ۱۰ گویه شامل ۱۹، ۲۰، ۲۱، ۲۲، ۲۳، ۲۴، ۲۵، ۲۶، ۲۷، ۲۸)، حل مسئله (با ۵ گویه شامل ۲۹، ۳۰، ۳۱، ۳۲، ۳۳). ب) روش اجرا و نمره‌گذاری: پاسخ به گوپه‌ها به صورت ۵ گزینه‌ای طیف لیکرت (هرگز=۱ تا خیلی زیاد=۵) تنظیم شده است. گوپه‌های ۱، ۴، ۸، ۱۰، ۱۴، ۱۶، ۲۲، ۲۵، ۲۹ و ۳۱ به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. کسب نمره بین ۳۳ تا ۴۴ نشانه خودآگاهی هیجانی پایین، ۴۴ تا ۸۸ خودآگاهی هیجانی متوسط و نمره بالاتر از ۸۸ خودآگاهی هیجانی بالا را نشان می‌دهد. ج) اعتبار و روایی: مهنا و طالع پسند (۱۳۹۵) این پرسشنامه را در ایران هنجاریابی کرده و پایایی آن را با روش آلفای کرونباخ ۰/۷۹ گزارش کردند. در پژوهش کافی نیا و فرهادی (۱۳۹۹) نیز آلفای کرونباخ ۰/۷۴ به دست آمده است. روایی و پایایی این ابزار در پژوهش گرت و همکاران (۲۰۰۲) نیز مورد تایید قرار گرفت.

پرسشنامه پربشانی روانشناختی کسلر^۵ (۲۰۰۲): الف) معرفی ابزار: توسط کسلر و همکاران^۶ (۲۰۰۲) به صورت ۱۰ سؤالی تنظیم شد و دارای سه مولفه حضور آموزشی، حضور اجتماعی و حضور شناختی می‌باشد. ب) روش اجرا و نمره‌گذاری: پاسخگویی به سؤالات، به صورت ۵ گزینه‌ای (تمام اوقات=۴، بیشتر اوقات هیچوقت=۱) تنظیم شده است و حداکثر نمره در آن برابر ۴۰ است. ج) روایی و اعتبار: یعقوبی (۱۳۹۴) نیز در ایران در پژوهشی پایایی پرسشنامه را با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۳ گزارش کرده‌اند. همچنین این پژوهشگران روایی محتوایی این پرسشنامه را مطلوب گزارش کرده‌اند. پایایی این پرسشنامه در پژوهش قاسمی و همکاران (۱۳۹۸) با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۶ گزارش شده است. پژوهش‌های انجام شده بر روی پرسشنامه

^۱ Kline^۲ Nomophobia Questionnaire^۳ Yildirim & Correia^۴ Emotional self-awareness questionnaire^۵ Kessler Distress Questionnaire 10^۶ Kessler

پیشانی روانشناختی کسلر نشان دهنده ارتباط قوی میان نمرات بالا در پرسشنامه پیشانی روان‌شناختی کسلر و تشخیص بیماری‌های خلقی و اضطرابی توسط فرم مصاحبه تشخیصی بین‌المللی مرکب می‌باشد. همچنین ارتباط کمتر ولی معنادار میان نمرات پرسشنامه و بیماری‌های روانی دیگر وجود دارد. افزون بر آن، پرسشنامه پیشانی روانشناختی کسلر دارای حساسیت و ویژگی مناسبی برای غربال‌گری افراد مبتلا به اضطراب و افسردگی می‌باشد و نیز این ابزار برای کنترل و نظارت‌های بعد از درمان مناسب است (کسلر و همکاران، ۲۰۰۲). پایایی و روایی محتوایی این پرسشنامه را قابل قبول گزارش کرده‌اند. جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون همبستگی پیرسون و مدلیابی معادلات ساختاری به منظور بررسی فرضیه‌های پژوهش با استفاده از نرم افزار SPSS²⁸ و Amos²³ استفاده شد.

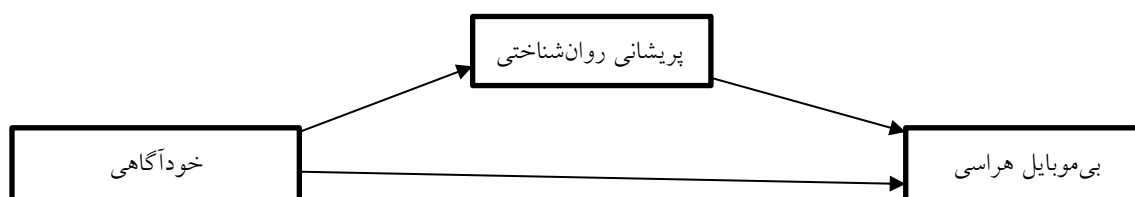
یافته‌های پژوهش

نتایج حاصل از بررسی جمعیت شناختی پژوهش نشان داد که از بین افراد شرکت‌کننده در پژوهش ۱۱۱ نفر (۴۴/۴۰ درصد) مرد و ۱۳۹ نفر (۵۵/۶۰ درصد) زن بودند. همچنین ۱۱۸ نفر (۴۷/۲۰ درصد) ۱۸ تا ۲۱ سال، ۸۹ نفر (۳۵/۶۰ درصد) ۲۲ تا ۲۵ سال، و ۴۳ نفر (۱۷/۲۰ درصد) ۲۶ تا ۳۰ سال سن داشتند. از بین افراد شرکت‌کننده در پژوهش ۱۳۰ نفر (۵۲ درصد) از تحصیلات کارشناسی، ۸۴ نفر (۳۳/۶۰ درصد) کارشناسی ارشد و ۳۶ نفر (۱۴/۴۰ درصد) نیز از تحصیلات در سطح دکتری برخوردار بودند.

جدول ۱. یافته‌های توصیفی مربوط به متغیرهای پژوهش

شاخص‌های توصیفی	میانگین	انحراف معیار	حداقل	حداکثر
خودآگاهی	۶۱/۱۱۲	۱۱/۲۸۱	۳۵	۸۵
بازشناسی	۷/۷۱۲	۳/۴۷۹	۲	۱۵
شناسایی	۱۲/۰۵۶	۳/۹۵۴	۳	۱۹
تبدیل‌سازی	۱۵/۲۶۴	۳/۹۹۳	۷	۲۳
محیط‌گرایی	۱۷/۱۷۶	۶/۵۶۵	۷	۳۰
حل مسأله	۸/۹۰۴	۲/۱۵۲	۴	۱۴
پیشانی روان‌شناختی	۱۱/۲۴۰	۳/۳۳۵	۵	۲۱
حضور آموزشی	۴/۴۶۰	۱/۵۳۴	۱	۱۲
حضور اجتماعی	۳/۴۰۰	۱/۳۶۲	۱	۷
حضور شناختی	۳/۳۸۰	۱/۲۶۸	۱	۷
بی‌موبایل هراسی	۶۲/۱۸۰	۱۱/۵۳۰	۳۵	۸۵
ناتوانی در دسترسی به اطلاعات	۱۳/۱۹۲	۲/۴۳۳	۷	۱۹
از دست دادن آرامش	۱۵/۱۹۶	۳/۷۸۵	۷	۲۱
ناتوانی در برقراری ارتباط	۱۹/۸۶۴	۳/۵۱۶	۱۰	۲۶
از دست دادن ارتباط	۱۳/۹۲۸	۲/۳۱۸	۹	۱۹

همان‌گونه که در جدول ۱ مشاهده می‌شود میانگین و (انحراف معیار) به ترتیب برای متغیرهای خودآگاهی ۶۱/۱۱۲ (۱۱/۲۸۱) و پیشانی روان‌شناختی ۱۱/۲۴۰ (۳/۳۳۵) و بی‌موبایل هراسی ۶۲/۱۸۰ (۱۱/۵۳۰) به دست آمد.



شکل ۱. الگوی پیشنهادی پژوهش

جدول ۲. شاخص‌های نیکویی برازش مدل پیشنهادی تحقیق

شاخص‌های برازندگی	مقدار
آزمون نیکویی برازش مجذور کای (χ^2)	۳۲۷/۵۰
سطح معنی داری	$p = ۰/۰۴۰$
درجه آزادی (df)	۱۴۵
نسبت مجذور کای به درجه آزادی (χ^2/df)	۲/۲۵۸
شاخص نیکویی برازش (GFI)	۰/۹۹
شاخص نیکویی برازش تعدیل یافته (AGFI)	۰/۹۸
شاخص برازندگی هنجار شده (NFI)	۰/۹۸
شاخص برازندگی تطبیقی (CFI)	۰/۹۷
شاخص برازندگی افزایشی (IFI)	۰/۹۸
شاخص نرم نشده برازندگی (NNFI)	۰/۹۷
جذر میانگین مجذور خطای تقریب (RMSEA)	۰/۰۷۱

به‌منظور بررسی برازش مدل‌های عاملی از شاخص‌های مجذور کای، درجه آزادی، نسبت مجذور کای به درجه آزادی (χ^2/df)، شاخص ریشه میانگین مجذورات تقریب (RMSEA)، شاخص نیکویی برازش (GFI)، شاخص نیکویی برازش تعدیل شده (AGFI)، شاخص برازندگی هنجار شده (NFI)، شاخص نسبی برازش (CFI)، شاخص برازندگی افزایشی (IFI) شاخص نرم نشده برازندگی (NNFI) استفاده گردید که به ترتیب برابر با ۳۲۷/۵۰، ۱۴۵، ۲/۲۵۸، ۰/۰۷۱، ۰/۹۹، ۰/۹۸، ۰/۹۸، ۰/۹۷ و ۰/۹۷ بودند.

در سنجش برازندگی مدل با استفاده از شاخص‌های ذکر شده در بالا برازش و روایی ابزار مورد آزمون و بررسی قرار گرفت. چنانچه شاخص‌های دو بخش بر درجه آزادی عددی کوچک‌تر از ۳ مشاهده شود، مطلوب است. همچنین زمانی که ریشه خطای میانگین مجذورات تقریب کمتر (RMSEA) از ۰/۱ باشد، تحلیل و مدل برازش قابل قبولی را گزارش می‌دهد (کلاسن، ۲۰۱۵) و هراندازه، شاخص‌های GFI، AGFI، NFI، CFI و NNFI به یک نزدیک‌تر شود، بر برازندگی مطلوب‌تر الگو دلالت دارند. با توجه به شاخص‌های به‌دست‌آمده در جدول فوق، شاخص‌های دو بخش بر درجه آزادی ۲/۲۵۸ به‌دست‌آمده است و مقادیر شاخص‌های برازش GFI، AGFI، NFI، CFI و NNFI در دامنه نود تا یک قرار دارند که بیانگر آن است که این شاخص‌ها استانداردهای لازم را کسب نموده‌اند. بنابراین می‌توان گفت که مدل برازش خوبی داشته است و فرضیه اصلی پژوهش تأیید می‌شود.

جدول زیر ضرایب مسیر روابط مستقیم و دیگر پارامترهای اندازه‌گیری متغیرهای مدل پیشنهادی را نشان می‌دهد.

جدول ۳. پارامترهای اندازه‌گیری روابط مستقیم در مدل پیشنهادی

مسیر	برآورد استاندارد	برآورد غیر استاندارد	خطای معیار	نسبت بحرانی	سطح معنی داری (p)
خودآگاهی به پریشانی روان‌شناختی	-۰/۳۷	-۱/۲۵	۰/۰۹	-۱۳/۸۸	$p = ۰/۰۰۱$
خودآگاهی به بی‌موبایل‌هراسی	-۰/۵۴	-۱/۵۸	۰/۰۶	-۲۶/۳۳	$p = ۰/۰۰۱$
پریشانی روان‌شناختی به بی‌موبایل‌هراسی	۰/۶۵	۱/۸۶	۰/۰۳	۳۱	$p = ۰/۰۰۱$

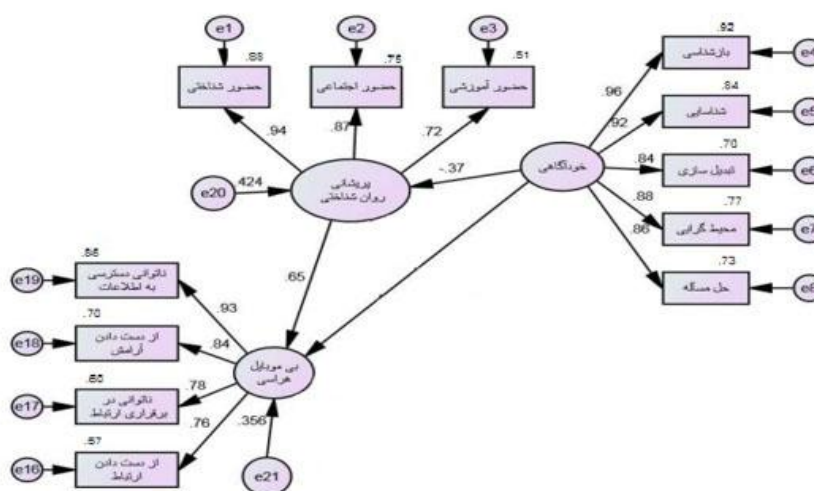
بر اساس ضرایب مسیر استاندارد و مقادیر بحرانی متناظر آرایه شده در جدول ۴-۹، ملاحظه می‌شود که همه مسیرهای مستقیم معنی‌دار می‌باشند. در بین روابط استاندارد معنی‌دار مستقیم میان متغیرهای مدل پیشنهادی تحقیق، به ترتیب رابطه خودآگاهی به پریشانی روان‌شناختی ($\beta = ۰/۳۷$)، $p \leq ۰/۰۰۱$ ، خودآگاهی به بی‌موبایل‌هراسی ($\beta = ۰/۵۴$)، $p \leq ۰/۰۰۱$ و پریشانی روان‌شناختی به بی‌موبایل‌هراسی ($\beta = ۰/۶۵$)، $p \leq ۰/۰۰۱$ است.

جدول ۴. جدول اثرات مستقیم، غیرمستقیم و اثر کل بین متغیرهای پژوهشی

اثر	مسیر	اثر مستقیم	اثر غیرمستقیم	اثر کل	سطح معنی‌داری (p)
مستقیم و غیر مستقیم	خودآگاهی به بی‌موبایل هراسی	-۰/۵۴	-۰/۲۴	-۰/۷۸	p= ۰/۰۰۱

مندرجات جدول فوق نشان می‌دهد که اثرات غیرمستقیم بین خودآگاهی و بی‌موبایل هراسی از طریق پریشانی روان‌شناختی ($p \leq \beta, ۰۰۱/۰ = -۰/۲۴$) می‌باشد.

در ادامه به منظور بررسی دقیق‌تر نقش میانجی پریشانی روان‌شناختی بین خودآگاهی با بی‌موبایل هراسی از آزمون بوت استرپ ایموس استفاده شده است که نتایج آن ذیل فرضیه‌های فرعی پژوهش ارائه شده است.



شکل ۲. میانجی‌گری رابطه خودآگاهی با بی‌موبایل هراسی از طریق پریشانی روان‌شناختی

همان‌طور که در شکل ۲ مشاهده می‌شود در مدل میانجی‌گری، یک رابطه غیرمستقیم بین خودآگاهی بر بی‌موبایل هراسی با میانجی‌گری پریشانی روان‌شناختی وجود دارد که به دلیل ساده بودن مدل برای آزمون آن از روش بوت استرپ ارائه شده در نرم‌افزار Amos استفاده شد. مندرجات جدول ۴-۱۰ نتایج پارامترهای مسیرهای مستقیم الگوی میانجی‌گری نشان می‌دهد.

جدول ۵. نتایج بوت استرپ مربوط به رابطه غیر مستقیم در مدل میانجی‌گری پژوهش

داده	بوت	سوگیری	حد بالا	حد پایین	سطح معنی‌داری (p)
خودآگاهی به بی‌موبایل هراسی از طریق پریشانی روان‌شناختی	-۰/۲۵۳۹	-۰/۰۸۰۶	-۰/۲۵۳۰	-۰/۴۲۵۵	p≤ ۰/۰۰۱

با توجه به نتایج مندرج در جدول ۵ مشخص است که صفر در دامنه میان حد بالا و پایین قرار نمی‌گیرد لذا می‌توان گفت که ارتباط غیر مستقیم خودآگاهی به بی‌موبایل هراسی از طریق پریشانی روان‌شناختی در سطح معنی‌داری $p \leq ۰/۰۰۱$ معنی‌دار است. بنابراین این فرضیه از پژوهش تأیید می‌شود و می‌توان گفت که پریشانی روان‌شناختی در رابطه میان رفتار خودآگاهی و بی‌موبایل هراسی نقش میانجی دارد. به این معنا که خودآگاهی باعث کاهش پریشانی روان‌شناختی می‌شود و کاهش پریشانی روان‌شناختی نیز منجر به کاهش بی‌موبایل هراسی دانشجویان می‌شود.

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که خودآگاهی هیجانی اثر مستقیم و معناداری بر پریشانی روان‌شناختی و بی‌موبایل‌هراسی دارد و همچنین از طریق کاهش پریشانی روان‌شناختی، به صورت غیرمستقیم موجب کاهش بی‌موبایل‌هراسی می‌شود. این یافته‌ها بیانگر آن است که توانایی فرد در شناسایی، فهم و مدیریت حالت‌های درونی می‌تواند به طور معناداری رفتارهای وابستگی‌گونه به تلفن همراه را کاهش دهد و مسیرهای هیجانی منجر به استفاده افراطی از تلفن همراه را تعدیل کند؛ موضوعی که با بدنه پژوهش‌های پیشین نیز همسو است. برای مثال، پژوهش‌هایی نشان داده‌اند که خودآگاهی هیجانی و مهارت‌های تنظیم هیجان از پیش‌بینی‌کننده‌های مهم در بهزیستی روانی و مقابله‌های مؤثر در موقعیت‌های استرس‌زا هستند (Mahna & Talab Pasand, 2016). همچنین، مداخلات آموزشی مبتنی بر شناخت‌درمانی و گروه‌درمانی موجب افزایش خودآگاهی هیجانی و در نتیجه کاهش رفتارهای اعتیادی مرتبط با اینترنت و گوشی می‌شود (Kafi Nia & Farhadi, 2020). این شواهد نشان می‌دهد که مهارت‌های هیجانی نه تنها در حوزه درمان اختلالات بالینی، بلکه در پدیده‌های نوظهوری همچون بی‌موبایل‌هراسی نیز اهمیت دارند.

یکی از یافته‌های مهم این پژوهش، نقش پریشانی روان‌شناختی به عنوان متغیر میانجی بود؛ به این معنا که بخشی از اثر خودآگاهی هیجانی بر بی‌موبایل‌هراسی، از طریق تأثیر بر میزان پریشانی روان‌شناختی توضیح داده می‌شود. این نتیجه با مطالعاتی همسو است که نشان داده‌اند پریشانی روان‌شناختی، شامل اضطراب، افسردگی و تنش‌های هیجانی، یکی از قوی‌ترین پیش‌بینی‌کننده‌های رفتارهای ناسازگارانه و راهبردهای مقابله‌ای ناکارآمد است (Kessler et al., 2002). در مطالعات پیشین نیز گزارش شده است که افراد دارای پریشانی روان‌شناختی، به ویژه در مواجهه با استرس‌های شدید، گرایش بیشتری به استفاده افراطی از فناوری برای تسکین هیجانی دارند و این امر احتمال بروز بی‌موبایل‌هراسی را افزایش می‌دهد (Choi et al., 2019; Gómez-Salgado et al., 2020). همسویی نتایج حاضر با ادبیات پژوهشی نشان می‌دهد که تلفن همراه برای بسیاری از افراد نه تنها ابزار ارتباطی، بلکه راهبردی برای تنظیم هیجان و کاهش تنش است و همین امر می‌تواند چرخه وابستگی فناورانه را تداوم بخشد.

علاوه بر این، یافته‌های پژوهش حاضر با نتایج مطالعاتی که به شیوع بالای بی‌موبایل‌هراسی در میان دانشجویان اشاره کرده‌اند هم‌راستا است. پژوهش‌های متعدد در اروپا، آسیا و خاورمیانه نشان داده‌اند که دانشجویان یکی از آسیب‌پذیرترین گروه‌ها در برابر وابستگی به تلفن همراه هستند (Aldhahir et al., 2023; Tuco et al., 2023; Derbich et al., 2024). این پژوهش‌ها گزارش کرده‌اند که فشارهای تحصیلی، نیازهای اجتماعی، ترس از دست دادن ارتباطات و نقش تلفن همراه در مدیریت امور آموزشی، همگی موجب می‌شوند که دانشجویان در سطح بالاتری از بی‌موبایل‌هراسی قرار گیرند. همچنین، مطالعاتی مانند پژوهش‌های (Notara et al., 2021; Notara et al., 2023) نشان داده‌اند که بی‌موبایل‌هراسی با استرس و افسردگی همراه است و در برخی از دانشجویان به کاهش کیفیت زندگی و ایجاد اختلال در عملکرد تحصیلی منجر می‌شود.

نتایج این پژوهش با مطالعات دیگری نیز همسو است که پریشانی روان‌شناختی را عاملی تعیین‌کننده در رفتارهای وابسته به تلفن همراه تلقی کرده‌اند. پژوهش انجام‌شده در میان نوجوانان و جوانان چینی نشان داد که نشخوار فکری، استرس و ناتوانی در مدیریت هیجان به افزایش وابستگی به تلفن همراه و استفاده اعتیادی از آن منجر می‌شود (Lian et al., 2021). یافته‌های مشابهی از کشورهای لبنان، عربستان سعودی و پاکستان نیز گزارش شده است که ارتباط بین پریشانی روان‌شناختی، بی‌موبایل‌هراسی و اضطراب اجتماعی را تأیید کرده‌اند (Hussien, 2022; Khan et al., 2021; Rahme et al., 2021). در ایران نیز پژوهش‌هایی نشان داده‌اند که استفاده افراطی از تلفن همراه با کیفیت پایین خواب، مشکلات هیجانی و احساس تنهایی مرتبط است (Alizadeh et al., 2020; Mozafari & Ghayrati, 2023). بنابراین، نتایج مطالعه حاضر نه تنها با شواهد بین‌المللی همخوان است، بلکه نشان‌دهنده تداوم روندهای گزارش‌شده در دیگر کشورها در میان دانشجویان ایرانی است.

یافته دیگر پژوهش حاضر مبنی بر نقش میانجی پریشانی روان‌شناختی در رابطه میان خودآگاهی هیجانی و بی‌موبایل‌هراسی، با پژوهش‌هایی که سازوکارهای عاطفی و شناختی را در رفتارهای اعتیادی دخیل می‌دانند هم‌راستا است. برای مثال، پژوهش‌هایی نشان داده‌اند افرادی که از ظرفیت پایین‌تری برای تحمل تنش برخوردارند یا به لحاظ هیجانی کمتر توانایی پردازش احساساتشان را دارند، بیشتر از فناوری برای فرار از هیجانات دردناک یا مدیریت اضطراب استفاده می‌کنند (Chowdhury et al., 2018; Teasdale & Antal, 2016). همچنین شواهد مربوط به دوران همه‌گیری کووید-۱۹ نشان می‌دهد که اضطراب

ناشی از بیماری، ترس از آینده و محدودیت‌های اجتماعی موجب افزایش استفاده از فناوری برای مدیریت هیجان و کاهش پریشانی شده است و این امر با افزایش بی‌موبایل‌هراسی در میان معلمان، دانشجویان و کارکنان سلامت همراه بوده است (Gómez-Salgado et al., 2020; Kukreti et al., 2021).

از سوی دیگر، پژوهش‌هایی که به نقش عوامل بین‌فردی و اجتماعی پرداخته‌اند نیز نتایج مشابهی را نشان می‌دهند. یافته‌های مربوط به ارتباط نیاز به تعلق‌پذیری اجتماعی و نقش هویت اجتماعی در استفاده از گوشی همراه بیان می‌کند که برای بسیاری از افراد، حضور در شبکه‌های اجتماعی بخشی از هویت اجتماعی و ابزاری برای احساس پذیرش و ارزشمندی است (Walsh et al., 2010). این امر موجب می‌شود که حتی فقدان کوتاه‌مدت دسترسی به تلفن همراه، احساس تهدید هیجانی ایجاد کند و سطح بالایی از بی‌قراری را به همراه داشته باشد. همسو با این یافته‌ها، پژوهش‌های بین‌المللی مانند (Argumosa-Villar et al., 2017; Elhai et al., 2018) نیز نشان داده‌اند که نیاز به اتصال دائمی و تمایل به تعامل مستمر در فضای مجازی از عوامل اصلی پیش‌بینی‌کننده بی‌موبایل‌هراسی است.

مطالعه حاضر همچنین با یافته‌های پژوهش‌هایی هماهنگ است که ویژگی‌های شخصیتی و سبک‌های دلبستگی را در بروز بی‌موبایل‌هراسی اثرگذار می‌دانند. نتایج پژوهش (Uguz & Bacaksiz, 2021) نشان داده است که برخی ویژگی‌های شخصیتی مانند نورووتیسیزم، حساسیت هیجانی و اضطراب اجتماعی با سطوح بالاتری از بی‌موبایل‌هراسی همراه است. در پژوهش دیگری، سبک‌های دلبستگی ناایمن و سطوح پایین حضور ذهن با افزایش وابستگی به تلفن همراه مرتبط دانسته شده‌اند (Gohar & Munir, 2022). این یافته‌ها تقویت‌کننده این ایده‌اند که بی‌موبایل‌هراسی صرفاً یک رفتار فناورانه نیست، بلکه پاسخی هیجانی و شناختی به نیازهای ارضاننده فردی است.

به طور کلی، یافته‌های پژوهش حاضر نشان می‌دهد که بی‌موبایل‌هراسی پدیده‌ای چندعاملی است که از تعامل بین عوامل روان‌شناختی (نظیر پریشانی)، عوامل هیجانی (نظیر خودآگاهی هیجانی)، عوامل شناختی (نظیر نیاز به کنترل) و عوامل اجتماعی (نظیر ترس از دست دادن ارتباطات) ناشی می‌شود. این نتیجه با مرورهای نظام‌مند و مطالعات فراتحلیلی اخیر هم‌خوان است (León-Mejía et al., 2021; Tuco et al., 2023). همچنین، یافته‌های این پژوهش تأکید می‌کند که خودآگاهی هیجانی یکی از عوامل محافظتی کلیدی است که می‌تواند مسیر بین پریشانی روان‌شناختی و بی‌موبایل‌هراسی را قطع یا تضعیف کند و از این جهت توجه به این سازه در درمان و آموزش مهارت‌های روان‌شناختی کاملاً ضروری به نظر می‌رسد.

این پژوهش با وجود ارائه نتایج ارزشمند، دارای چند محدودیت است. نخست اینکه نمونه پژوهش از میان دانشجویان یک دانشگاه و با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شد که می‌تواند قابلیت تعمیم نتایج را محدود کند. دوم اینکه داده‌ها به‌صورت خودگزارشی جمع‌آوری شد و به‌طور بالقوه تحت تأثیر سوگیری پاسخ‌دهی، تمایل به ارائه پاسخ‌های اجتماعی‌پسند یا عدم دقت شرکت‌کنندگان قرار داشته است. سوم اینکه پژوهش حاضر ماهیت مقطعی دارد و بنابراین امکان نتیجه‌گیری قطعی درباره روابط علی میان متغیرها وجود ندارد. همچنین، متغیرهای دیگری مانند سبک‌های دلبستگی، صفات شخصیتی، حمایت اجتماعی، کیفیت خواب و فشارهای تحصیلی که در مطالعات پیشین اهمیت داشته‌اند، در این مدل لحاظ نشدند. این محدودیت‌ها باید در تفسیر نتایج مدنظر قرار گیرد.

پیشنهاد می‌شود که پژوهش‌های آتی از طرح‌های طولی و تجربی برای بررسی روابط علی-ساختاری میان متغیرهای پژوهش استفاده کنند. همچنین استفاده از روش‌های نمونه‌گیری احتمالی و انتخاب نمونه از دانشگاه‌ها و شهرهای مختلف می‌تواند اعتبار بیرونی نتایج را افزایش دهد. پیشنهاد می‌شود متغیرهای دیگری همچون سبک دلبستگی، تنظیم هیجان، حمایت اجتماعی، کیفیت خواب و اضطراب اجتماعی در مدل قرار گیرند تا بتوان مدل جامع‌تری از عوامل مؤثر بر بی‌موبایل‌هراسی ارائه داد. علاوه بر این، انجام مداخلات مبتنی بر افزایش خودآگاهی هیجانی و کاهش پریشانی روان‌شناختی، به‌ویژه در قالب آزمایش‌های کنترل‌شده تصادفی، می‌تواند نقش علی این متغیرها را روشن‌تر سازد.

در سطح کاربردی، پیشنهاد می‌شود واحدهای مشاوره دانشگاهی دوره‌های آموزشی برای ارتقای خودآگاهی هیجانی و مدیریت هیجانات در دانشجویان برگزار کنند. همچنین برنامه‌هایی برای آموزش استفاده سالم و مسئولانه از تلفن همراه، به‌ویژه برای دانشجویان سال‌های نخست، طراحی شود. اساتید و مشاوران آموزشی نیز می‌توانند با رصد نشانه‌های پریشانی روان‌شناختی و ارجاع به‌موقع دانشجویان به خدمات مشاوره، از بروز چرخه وابستگی به فناوری

جلوگیری کنند. تدوین سیاست‌های دانشگاهی در زمینه بهداشت دیجیتال و افزایش آگاهی عمومی درباره پیامدهای بی‌موبایل‌هراسی نیز از دیگر اقداماتی است که می‌تواند مؤثر واقع شود.

موازن اخلاقی

در این پژوهش ملاحظات اخلاقی رعایت شد.

تشکر و قدردانی

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

مشارکت نویسندگان

نویسندگان این مطالعه با هم مشارکت فعال داشتند.

تعارض منافع

بین نویسندگان پژوهش حاضر هیچ تضاد منافی وجود نداشت.

Reference

- Abdoli, N., Bahmani, D., Salari, N., Khodamoradi, M., Farnia, V., Jahangiri, S., & Brand, S. (2023). Nomophobia (No Mobile Phone Phobia) and Psychological Health Issues Among Young Adult Students. *European Journal of Investigation in Health Psychology and Education*, 13(9), 1762-1775. <https://doi.org/10.3390/ejihpe13090128>
- Aldhahir, A., Bintalib, H., Siraj, R., Alqahtani, J., Alqarni, O., Alqarni, A., & Alwafi, H. (2023). Prevalence of Nomophobia and Its Impact on Academic Performance Among Respiratory Therapy Students in Saudi Arabia. *Psychology research and behavior management*, 16, 877-884. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S404898>
- Alizadeh, M., Miyan Bandi, G., Ashouri, A., & Hosseini, M. (2020). Investigating the Relationship Between Nomophobia and Sleep Quality in Students. 6th International Conference on Psychology, Educational Sciences, and Lifestyle,
- Argumosa-Villar, L., Boada-Grau, J., & Vigil-Colet, A. (2017). Exploratory Investigation of Theoretical Predictors of Nomophobia Using the Mobile Phone Involvement Questionnaire (MPIQ). *Journal of adolescence*, 56, 127-135. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.02.003>
- Ayala, M. J., Alegre de la Rosa, O. M., Chambi Catacora, M. A. D. P., Vargas Onofre, E., Cari Checa, E., & Díaz Flores, D. (2025). Nomophobia, phubbing, and deficient sleep patterns in college students. *Frontiers in Education*, 9, 1421162. <https://doi.org/10.3389/feduc.2024.1421162>
- Cerniglia, L., Cimino, S., Marzilli, E., Pascale, E., & Tambelli, R. (2020). Associations Among Internet Addiction, Genetic Polymorphisms, Family Functioning, and Psychopathological Risk: Cross-sectional Exploratory Study. *Jmir Mental Health*, 7(12), e17341. <https://doi.org/10.2196/17341>
- Choi, N. G., Sullivan, J. E., DiNitto, D. M., & Kunik, M. E. (2019). Associations Between Psychological Distress and Health-Related Behaviors Among Adults With Chronic Kidney Disease. *Preventive Medicine*, 126, 105749. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2019.06.007>
- Chowdhury, N., Kevorkian, S., Hawn, S. E., Amstadter, A. B., Dick, D., Kendler, K. S., & Berenz, E. C. (2018). Associations Between Personality and Distress Tolerance Among Trauma-Exposed Young Adults. *Personality and individual differences*, 120, 166-170. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.08.041>
- Davari, A., & Rezazadeh, A. (2018). Structural Equation Modeling with PLS Software. <https://elmnet.ir/doc/31443680-21402>
- Derbich, J., Kuk, A., & Milde, K. (2024). The Smartphone That Cannot Be Abandoned - The Phenomenon of Nomophobia Among Students. *Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio*, 58(2), 27-37. <https://doi.org/10.34766/fetr.v58i2.1272>
- Elhai, J., Hall, B., Levine, J., & Dvorak, R. (2018). Types of Smartphone Usage and Relations With Problematic Smartphone Behaviors: The Role of Content Consumption vs. Social Smartphone Use. *Cyberpsychology Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 11(2). <https://cyberpsychology.eu/article/view/7069>
- Gohar, A., & Munir, M. (2022). Attachment Styles and Nomophobia in Young Adults: The Mediating Role of Mindful Awareness. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 37(4), 637-652. <https://doi.org/10.33824/PJPR.2022.37.4.38>

- Gómez-Salgado, J., Andrés-Villas, M., Domínguez-Salas, S., Díaz-Milanés, D., & Ruiz-Frutos, C. (2020). Related Health Factors of Psychological Distress During the COVID-19 Pandemic in Spain. *International journal of environmental research and public health*, 17(11), 3947. <https://doi.org/10.3390/ijerph17113947>
- Gyasi, R. M. (2019). Social Support, Physical Activity and Psychological Distress Among Community-Dwelling Older Ghanaians. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 81, 142-148. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2018.11.016>
- Hamzaa, H., Atta, M., Omar, M., Machaly, E., Amin, S., & Wahba, N. (2024). Examining Nursing Students' Prevalence of Nomophobia, and Psychological Alienation and Their Correlates with Fear of Missing Out: A Multisites Survey. *Sage Open Nursing*, 23779608241301223. <https://doi.org/10.1177/23779608241301223>
- Hussien, R. (2022). The Association Between Nomophobia and Loneliness Among the General Population in the Kingdom of Saudi Arabia. *Middle East Current Psychiatry*, 29(1). <https://mecp.springeropen.com/articles/10.1186/s43045-022-00235-8>
- Kafi Nia, F., & Farhadi, H. (2020). The Effectiveness of Group Cognitive Behavioral Therapy on Emotional Self-Awareness and Problem-Solving Skills of Students Addicted to the Internet. *Journal of Psychological Sciences*, 19(85), 111-120. <https://psychologicalscience.ir/article-1-344-en.html>
- Kessler, R. C., Andrews, G., Colpe, L. J., Hiripi, E., Mroczek, D. K., Normand, S. L., & Zaslavsky, A. M. (2002). Short Screening Scales to Monitor Population Prevalences and Trends in Nonspecific Psychological Distress. *Psychological medicine*, 32(6), 959-976. <https://doi.org/10.1017/S0033291702006074>
- Khan, S., Atta, M., Malik, N. I., & Makhdoom, I. F. (2021). Prevalence and Relationship of Smartphone Addiction, Nomophobia, and Social Anxiety Among College and University Late Adolescents. *İlköğretim Online*, 20(5). <https://ilkogretim-online.org/index.php/pub/issue/view/56>
- Kukreti, S., Ahorsu, D., Strong, C., Chen, I., Lin, C., Ko, N., & Pakpour, A. (2021). Post-Traumatic Stress Disorder in Chinese Teachers During COVID-19 Pandemic: Roles of Fear of COVID-19, Nomophobia, and Psychological Distress. *Healthcare*, 9(10), 1288. <https://doi.org/10.3390/healthcare9101288>
- León-Mejía, A. C., Gutiérrez-Ortega, M., Serrano-Pintado, I., & González-Cabrera, J. (2021). A Systematic Review on Nomophobia Prevalence: Surfacing Results and Standard Guidelines for Future Research. *PLoS One*, 16(5), e0250509. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0250509>
- Lian, S., Sun, X., Niu, G., Yang, X., Zhou, Z., & Yang, C. (2021). Mobile Phone Addiction and Psychological Distress Among Chinese Adolescents: The Mediating Role of Rumination and Moderating Role of the Capacity to Be Alone. *Journal of affective disorders*, 279, 701-710. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.10.005>
- Mahna, S., & Talab Pasand, S. (2016). The Relationship Between Environmental Support and Emotional Self-Awareness with Academic Engagement: The Mediating Role of Academic Well-being. *Iranian Journal of Medical Education*, 16, 31-42. https://ijme.mui.ac.ir/browse.php?a_id=3795&sid=1&slc_lang=fa
- Mechraoui, O., Jelleli, H., Feikh-Romdhane, F., Rebhi, M., Saidane, M., Guelmami, N., & Dergaa, I. (2023). The Relationship Between Nomophobia and Psychological Distress in Tunisian Students: The Moderating Effect of Physical Activity. *TJSSM*, 8-19. <https://doi.org/10.61838/kman.tjssm.1.1.3>
- Mozafari, M., & Ghayrati, S. (2023). Predicting Nomophobia Based on the Role of Self-Esteem and Feelings of Loneliness in Youth. 1st International Conference on Psychology, Social Sciences, Educational Sciences, and Philosophy,
- Notara, V., Vagka, E., Gnardellis, C., & Lagiou, A. (2021). The Emerging Phenomenon of Nomophobia in Young Adults: A Systematic Review Study. *Addiction & Health*, 13(2), 120. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34703533/>
- Notara, V., Vagka, E., Lagiou, A., & Gnardellis, C. (2023). Perceived Health and Nomophobia Among Young Adults: The Mediating Role of Depression and Stress. *Sustainability*, 16(1), 96. <https://doi.org/10.3390/su16010096>
- Panova, T., & Carbonell, X. (2018). Is Smartphone Addiction Really an Addiction? *Journal of Behavioral Addictions*, 7(2), 252-259. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.49>
- Rahme, C., Hallit, R., Akel, M., Chalhoub, C., Hachem, M., Hallit, S., & Obeid, S. (2021). Nomophobia and Temperaments in Lebanon: Results of a National Study. *Perspectives in psychiatric care*, 58(4), 1607-1612. <https://doi.org/10.1111/ppc.12968>
- Sheikh, B., Hariri, N., Alqahtani, M., Aljabri, A., Eterji, A., Almutawa, S., & Alhejaili, A. (2024). Prevalence and associated factors of nomophobia amongst the general population in Makkah province and Al-Madinah province, Saudi Arabia: an analytical cross-sectional study. *Clinical Practice and Epidemiology in Mental Health*, 20(1). <https://doi.org/10.2174/0117450179311620240508105100>
- Teasdale, T. W., & Antal, K. (2016). Psychological Distress and Intelligence in Young Men. *Personality and individual differences*, 99, 336-339. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.05.016>
- Tuco, K., Castro-Díaz, S., Soriano-Moreno, D., & Benites-Zapata, V. (2023). Prevalence of Nomophobia in University Students: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Healthcare informatics research*, 29(1), 40-53. <https://doi.org/10.4258/hir.2023.29.1.40>
- Uguz, G., & Bacaksız, F. (2021). Relationships Between Personality Traits and Nomophobia: Research on Nurses Working in Public Hospitals. *Perspectives in psychiatric care*, 58(2), 673-681. <https://doi.org/10.1111/ppc.12834>

- Walsh, S. P., White, K. M., & Young, R. M. (2010). Needing to Connect: The Effect of Self and Others on Young People's Involvement with Their Mobile Phones. *Australian Journal of Psychology*, 62(4), 194-203. <https://doi.org/10.1080/00049530903567229>
- Yildirim, C., & Correia, A. P. (2015). Exploring the Dimensions of Nomophobia: Development and Validation of a Self-Reported Questionnaire. *Computers in human Behavior*, 49, 130-137. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.059>