



Research Paper

The Role of Psychological Flexibility, Self-Control, and Self-Differentiation in Predicting Nomophobia among Student Athletes

* Mana Elyasi¹, Hosein Ebrahimi Moghadam², Sadegh khodamoradi³

1. Master of Clinical Psychology, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Islamic Azad University, Roudehen Branch, Iran.

2. Department of Psychology, Faculty of Psychology, Roudehen Branch, Islamic Azad University, Roudehen, Iran.

3. Department of Psychology, Faculty of Social Sciences and Psychology, Islamic Azad University, South Tehran Branch, Tehran, Iran

Received:
26 Apr 2025

Accepted:
26 May 2025

Available Online:
9 Jul 2025

Keywords:

Nomophobia,
psychological
flexibility, self-
regulation,
differentiation,
Athletes

ABSTRACT:

Introduction: The aim of this study was to examine the role of psychological flexibility, self-control, and self-differentiation in predicting nomophobia among student athletes.

Methods: This study was descriptive-correlational in nature and applied in terms of its objective. The statistical population consisted of all student athletes from universities in Tehran during the 2024–2025 academic year. A total of 280 participants (157 females and 123 males) were selected using a convenience sampling method. Data were collected using the Nomophobia Questionnaire, the Psychological Flexibility Questionnaire, the Self-Control Scale, and the Self-Differentiation Scale. The data were analyzed using LISREL software and multiple regression analysis

Results: The data analysis revealed that psychological flexibility, self-control, and self-differentiation were all significant predictors of nomophobia. Specifically, lower levels of these psychological traits were associated with higher levels of nomophobia among student athletes

Conclusion: The findings of this study indicate that psychological capabilities such as flexibility, self-control, and self-differentiation play a significant role in reducing anxiety related to digital disconnection. Enhancing these traits can improve psychological adaptation and help prevent nomophobia among student athletes. Therefore, designing and implementing psychological interventions in sports and university settings is recommended.



مقاله پژوهشی:

نقش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، خودمهارگری و تمایز یافتگی خود در پیش‌بینی نوموفوبیا (بی‌موبایلی هراسی) در دانشجویان ورزشکار

*مانا الیاسی^۱، حسین ابراهیمی مقدم^۲، صادق خدامرادی^۳

۱. کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد رودهن، ایران.

۲. گروه روانشناسی، دانشکده روانشناسی، واحد رودهن، دانشگاه آزاد اسلامی، رودهن، ایران.

۳. گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم اجتماعی و روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران جنوب، تهران، ایران.

چکیده:

مقدمه: هدف این پژوهش، بررسی نقش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، خودمهارگری و تمایز یافتگی خود در پیش‌بینی نوموفوبیا در میان دانشجویان ورزشکار بود.

روش: پژوهش حاضر از نوع توصیفی-همبستگی و از نظر هدف، کاربردی است. جامعه آماری شامل کلیه دانشجویان ورزشکار دانشگاه‌های شهر تهران در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ بود. از میان آنان، ۲۸۰ نفر (۱۵۷ زن و ۱۲۳ مرد) به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. ابزارهای گردآوری داده شامل پرسشنامه نوموفوبیا، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، خودمهارگری و تمایز یافتگی خود بود. داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار LISREL و آزمون رگرسیون چندگانه تحلیل شدند.

یافته‌ها: نتایج تحلیل داده‌ها نشان داد که متغیرهای انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، خودمهارگری و تمایز یافتگی خود، همگی توان پیش‌بینی نوموفوبیا را به‌صورت معنادار دارند. به‌طور مشخص، کاهش در این ویژگی‌های روان‌شناختی با افزایش شدت نوموفوبیا در دانشجویان ورزشکار همراه بود.

نتیجه‌گیری: یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد که توانمندی‌های روان‌شناختی همچون انعطاف‌پذیری، خودمهارگری و تمایز یافتگی، نقش مهمی در کاهش اضطراب ناشی از قطع ارتباط دیجیتال دارند. تقویت این ویژگی‌ها می‌تواند به بهبود سازگاری روانی و پیشگیری از نوموفوبیا در میان دانشجویان ورزشکار کمک کند. بنابراین، طراحی و اجرای مداخلات روان‌شناختی در محیط‌های ورزشی و دانشگاهی توصیه می‌شود.

تاریخ دریافت:

۰۶ اردیبهشت ۱۴۰۴

تاریخ پذیرش:

۰۵ خرداد ۱۴۰۴

تاریخ انتشار:

۱۷ تیر ۱۴۰۴

کلید واژه‌ها:

نوموفوبیا، انعطاف‌پذیری

روان‌شناختی،

خودمهارگری،

تمایز یافتگی، ورزشکاران

*نویسنده مسئول: مانا الیاسی

پست الکترونیکی: mana.elyasi@gmail.com



مقدمه:

تکنولوژی در هر حوزه‌ی همان‌طور که توانسته است به بشر کمک کند، برای او نیز دردسر و تنش ایجاد کرده است. برای درک این موضوع می‌توان آمار تصادفات جاده‌ی و سوانح مربوط به حمل‌ونقل، آمار تلفات مربوط به جنگ با تسلیحات نظامی پیشرفته و ... را بررسی کرد. در این میان موضوع موبایل و اینترنت نیز به‌منزله‌ی شمشیری دو لبه عمل می‌کند. موبایل و اینترنت همان‌قدر که شرایط زندگی را هموار می‌کند، می‌تواند موانعی جدی نیز برای انسان ایجاد کند. به‌طوری‌که در دسترس بودن موبایل و اینترنت از یک‌سو عملکرد انسان را تسهیل و تسریع بخشیده است و از سوی دیگر نیز وابستگی بیش‌ازحد و ساعت‌ها درگیر بودن با این ابزار و البته ترس در دسترس نبودن موبایل و اینترنت، شرایط متفاوتی برای انسان رقم می‌زند. بدین ترتیب، گسترش استفاده از تکنولوژی‌های جدید و فضای مجازی شامل گوشی‌های هوشمند و تبلت‌ها موجب تغییرات عمده در رفتار و عادات‌های افراد شده است (کینگ و والنسیا،^۱ ۲۰۱۳).

انقلاب فناوری اطلاعات و ارتباطات نه‌تنها روش‌های ارتباط و دسترسی به اطلاعات را تغییر داده است، بلکه منجر به ظهور فوبی‌ها و مشکلات روانی جدیدی نیز شده است. نوموفوبیا اختلالی است که در اثر استفاده از گوشی‌های هوشمند به وجود آمده و ترس شدید و غیرمنطقی از عدم دسترسی به تلفن همراه تعریف می‌شود (گونزالس،^۲ ۲۰۱۷). نوموفوبیا در سال ۲۰۰۸ میلادی و در پی پژوهشی که سازمان تحقیقات پایه انگلستان انجام داد، شناسایی و نام‌گذاری شد. نوموفوبیا که اختلال عصر جدید نیز نامیده می‌شود، حالتی از برانگیختگی، ترس، استرس و اضطراب است که در صورت عدم دسترسی به تلفن هوشمند در فرد پدیدار می‌شود (یلدریم و کوریا،^۳ ۲۰۱۵). حتی تصور فرد از اینکه بدون موبایل باشد نیز برای وی اضطراب‌آور خواهد بود؛ به همین علت، شخص با انجام اقداماتی برای اجتناب از بدون موبایل ماندن (حمل باتری اضافه و شارژر، همراه داشتن دو گوشی) از اضطراب ناشی از آن

پیشگیری می‌کند (گونزالس، ۲۰۱۷). نوموفوبیا در ارتباط با فوبیای اختصاصی که شایع‌ترین شکل اختلالات اضطرابی است، قرار دارد (بورستین،^۴ ۲۰۱۲). به‌صورت اختصاصی‌تر، نوموفوبیا با اختلال استفاده از اینترنت نیز در ارتباط است که به اختصاص زمان بیش‌ازحد به سرگرمی‌های آنلاین اشاره دارد و طی آن فرد توانایی قطع ارتباط با اینترنت را از دست می‌دهد و در نتیجه زندگی روزمره وی مختل می‌شود (بیوین،^۵ ۲۰۱۳). همچنین نوموفوبیا با اعتیاد به موبایل نیز در ارتباط است، با این تفاوت که اعتیاد به موبایل اشاره به عدم توانایی در کنار گذاشتن موبایل دارد (براگزی،^۷ ۲۰۱۶) درحالی‌که نوموفوبیا به ترس و اضطراب آسیب‌زا از عدم دسترسی به موبایل اطلاق می‌شود (گونزالس، ۲۰۱۷). گزارش‌ها از نرخ بالای شیوع نوموفوبیا در کشورهای مختلف خبر می‌دهند. در پژوهش اولیه که در انگلستان انجام شد، ۵۳ درصد از شرکت‌کنندگان گزارش کردند که هنگام دوری از تلفن همراه، تمام شدن باتری یا عدم دسترسی به شبکه، دچار ترس و اضطراب می‌شوند (کانگ،^۶ ۲۰۱۴). در دو مطالعه انجام‌شده بین دانشجویان هند، میزان شیوع نوموفوبیا به ترتیب ۶۴ درصد (کانگ، ۲۰۱۴) و ۳۹ درصد (براگزی،^۷ ۲۰۱۶) گزارش شده است. همچنین میزان شیوع نوموفوبیا در دانشجویان ترکیه‌ی ۴۲ درصد گزارش شده است (پاویتارا،^۸ ۲۰۱۵).

یکی از متغیرهایی که احتمالاً می‌تواند با نوموفوبیا در ارتباط باشد، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی است. انعطاف‌پذیری روان‌شناختی به توانایی شناخت و سازگاری با خواسته‌های موقعیتی، حفظ آگاهی و تطبیق با زمان حال اشاره دارد؛ به‌گونه‌ای که فرد بتواند استراتژی‌های رفتاری را بر اساس خواسته‌های موقعیتی تشخیص داده و تغییر دهد و به تعامل با

⁶ Kang

⁷ Bragazzi

⁸ Pavithra

¹ King & Valença

² González

³ Yildirim & Correia

⁴ Burstein

⁵ Bivin



عملکردشان را در مسیر اهداف و رفتارهای استاندارد، کنترل و حفظ می‌کنند و از طریق ایجاد تناسب بهینه بین خود و محیط، تغییر و سازگاری ایجاد می‌شود. همچنین، خودمهارگری عنصر اساسی خودنظم-جویی محسوب می‌شود (بامیستر و ژیلیوت^{۱۱}، ۲۰۰۶). هنگامی مردم شادتر و سالم‌تر هستند که بین خود و محیط بیرون، یک توازن^{۱۲} بهینه برقرار کند و این می‌تواند با تغییر خود، جهت ارتباط بهتر با جهان بهبود یابد (تنجی، بامیستر و بون^{۱۳}، ۲۰۰۴).

خودمهارگری به واسطه کنترل شرایط محیطی بر نوع رفتار، وابستگی‌ها و ترس‌های ما تأثیر می‌گذارد؛ در افرادی که توانایی کنترل شرایط محیطی نباشد، محیط تهدید بالقوه محسوب می‌شود و خودنظم‌جویی نیز دچار آسیب می‌شود (اینگلرت^{۱۴} و برترامز^{۱۵}، ۲۰۱۳). خودمهارگری به تنظیم رفتارهای خودمان در یک موقعیت مربوط است. این مفهوم به‌منظور نظارت مؤثر، تلاش دارد تا عملکرد مطلوبی در موقعیت‌ها و شرایط متنوع داشته باشیم (لوین و فیلدمن، ۲۰۰۲).

خودمهارگری انعکاس تفاوت‌های فردی در تمایلات است که شکل مشخصی در مدیریت احساسات و عواطف به خود می‌گیرد (اشنایدر، ۱۹۷۴؛ به نقل از تات، ۲۰۰۸). خودمهارگری ویژگی بسیاری از اختلالات راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی^{۱۶} است. برخی پژوهشگران معتقدند مشکلات روانی هم می‌توانند از کنترل کم یا زیاد ناشی شوند (تاجنی و همکاران، ۲۰۰۴). طبیعت آسیب‌زای نقص خودمهارگری نسبتاً واضح است و یک طبقه‌ی تشخیصی با نام «اختلالات کنترل تکانه»^{۱۷} دارد. از سویی از جمله مشکلات روان‌شناختی که ادعا می‌شود ناشی از مهارگری زیاد است، وسواس فکری عملی^{۱۸} و بی‌اشتهایی عصبی^{۱۹} است (تاجنی و همکاران، ۲۰۰۴). این دو وجه خودمهارگری

ارزش‌های عمیق خود منطبق است (هیز^۱، ۲۰۱۲؛ کاشدن و روتنبرگ^۲، ۲۰۱۰).

هیز و همکاران (۲۰۱۱)، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی را به‌عنوان تماس انعطاف‌پذیر با لحظه حال که در خدمت ارزش‌های انتخابی عمل می‌کند تعریف می‌کنند. این تعریف از انعطاف‌پذیری روان‌شناختی می‌تواند نقطه اتصال و ارتباط با نوموفوبیا باشد. چراکه افراد درگیر با این موضوع بدون توجه به ارزش عملکردی و سازگارانده دسترسی به موبایل، صرفاً یک نگرانی و تنش را تجربه می‌کنند. نوموفوبیا آشکارا یک انعطاف‌ناپذیری و توجه کانونی به نداشتن موبایل و ناتوانی در توجه به عملکرد جاری است. از نگاه دنیس و وندروال (۲۰۱۷) توانایی تغییر آمایه‌های شناختی به‌منظور سازگاری با محرک‌های در حال تغییر محیطی، عنصر اصلی در تعاریف عملیاتی انعطاف‌پذیری شناختی است. انعطاف‌پذیری روان‌شناختی مشابه تسخیر این باور است که ممکن است تلاش برای رسیدن به اهداف آغاز شود و در صورت بروز موانع، جایگزین‌هایی را در نظر بگیریم و همین مسیر جدید را دنبال کنیم (سیندر^۳، ۱۹۹۸) و نوعی توانایی تغییر میان مجموعه‌های ذهنی و توسعه استراتژی‌های جدید برای انطباق و پاسخگویی به الگوهای مختلف محیط است (ایروین^۴، ۲۰۱۹؛ پاول^۵، ۲۰۱۷).

از سوی دیگر، طبق مفهوم‌پردازی بامیستر^۶ (۲۰۱۶) و ابرین^۷ (۲۰۱۴) متغیر دیگری که همبستگی زیادی با کنترل رفتار و تأثیر روی محرک-های محیطی دارد، خودمهارگری^۸ است. خودمهارگری، بیانگر تنظیم رفتار خود در پاسخ به اهداف، اولویت‌ها و تقاضاهای محیطی است (تنجی^۹، ۲۰۰۴). خودمهارگری فرایندی است که افراد از طریق آن تمایلات خود را مدیریت می‌کنند و افکار و احساسات، برانگیختگی^{۱۰} و

¹³ Boone, a. l.

¹⁴ Englert, a.

¹⁵ Bertrams, a

¹⁶ DSM

¹⁷ Impulsive disorders

¹⁸ OCD

¹⁹ Anorexia nevrosia

¹ Hayes

² Kashdan & Rottenberg

³ Snyder

⁴ Irwin

⁵ Powell

⁶ Baumeister

⁷ O'brien, e.j.

⁸ Self-Control

⁹ Tangney, j. p

¹⁰ Impulse

¹¹ Gailliot, m

¹² Equilibrium



اختلال در تعادل روانی می‌تواند به‌طور مستقیم بر کیفیت عملکرد ورزشی و تحصیلی آن‌ها تأثیرگذار باشد (گوستافسون^۳ و همکاران، ۲۰۱۷). در این میان، استفاده مفرط از تلفن همراه و وابستگی به آن، پدیده‌ای رایج در بین ورزشکاران نسل جوان است که می‌تواند به بروز نوموفوبیا منجر شود؛ اختلالی که ممکن است با کاهش تمرکز، اختلال خواب، اضطراب و افت کیفیت زندگی همراه باشد (چانگ^۴ و همکاران، ۲۰۱۹). از سوی دیگر، به دلیل اهمیت خودتنظیمی، کنترل هیجان و انسجام روانی در موفقیت ورزشی، بررسی متغیرهایی مانند انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، خودمهارگری و تمایز یافتگی خود در پیش‌بینی نوموفوبیا در این گروه، می‌تواند بینش‌های ارزشمندی برای مداخلات پیشگیرانه و ارتقاء سلامت روان ورزشکاران فراهم سازد. بنابراین، انتخاب دانشجویان ورزشکار به‌عنوان جامعه‌ی مورد مطالعه در این پژوهش، نه‌تنها توجیه‌پذیر، بلکه از منظر عملی و علمی ضروری به نظر می‌رسد. بدین ترتیب سؤال اصلی در این پژوهش این است که آیا می‌توان نوموفوبیا را بر اساس متغیرهای انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، تمایز یافتگی خود و خودمهارگری در دانشجویان ورزشکار پیش‌بینی کرد؟

روش:

این پژوهش از نظر هدف، در زمره‌ی پژوهش‌های بنیادی قرار می‌گیرد که با هدف گسترش مرزهای دانش نظری و شناخت عوامل مرتبط با نوموفوبیا در میان دانشجویان ورزشکار انجام می‌شود. از نظر ماهیت داده‌ها و شیوه‌ی تحلیل، پژوهش حاضر کمی بوده و در قالب یک مطالعه‌ی توصیفی - همبستگی طراحی شده است. به لحاظ نحوه‌ی گردآوری داده‌ها، پژوهش از نوع پیمایشی (مقطعی پرسشنامه‌ای) است؛ به این معنا که داده‌ها در یک بازه‌ی زمانی مشخص و از طریق پرسشنامه، بدون مداخله در متغیرها، جمع‌آوری شده‌اند. جهت جمع‌آوری اطلاعات، از دو روش کتابخانه‌ای و میدانی استفاده شده است. در بخش کتابخانه‌ای، پیشینه نظری و مطالعات مرتبط با مفاهیم نوموفوبیا، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، خودمهارگری و تمایز یافتگی خود

ممکن است اثرات متفاوتی بر سلامت روان فرد بگذارد (سرافراز و قربانی، ۱۳۹۱؛ بشارت و محمدی مصیری، ۱۳۹۱). طبق این تقسیم‌بندی می‌توان نوموفوبیا را نوعی عدم کنترل روی رفتار و نقص در تنظیم رفتار در نظر گرفت.

درنهایت، متغیر دیگری که می‌تواند نوموفوبیا را پیش‌بینی کند، تمایز یافتگی خود است. تمایز یافتگی خود از دیدگاه بوون (۱۹۷۸) به توانایی فرد برای ایجاد الف) عملکردهای عاطفی و فکری و ب) صمیمیت و خودمختاری در روابط اشاره دارد.

تمایز یافتگی خود، یک نیاز جهانی است و همه افراد باید یاد بگیرند که خود را متمایز نگه‌دارند و درعین حال ارتباطات صمیمی با دیگران برقرار کنند (نیر و بارتل-هارینگ^۱، ۲۰۱۰). تمایز به افراد این امکان را می‌دهد که آرام بمانند یا احساسات قوی را در موقعیت‌های استرس‌زا تجربه کنند و همچنین بتوانند از طریق تصمیم‌گیری‌های دشوار به‌طور منطقی استدلال کنند (اسکورون و فریدلندر^۲، ۱۹۹۸) و به گفته بوون (۱۹۷۸) تمایز بیشتر به افراد این امکان را می‌دهد که در موقعیت‌های استرس‌زا منطقی و آرام فکر کنند

تمایز یافتگی خود به‌عنوان یک متغیر بنیادی می‌تواند در آگاهی از خویشتن مؤثر باشد و به‌واسطه این مسیر آگاهی است که می‌توان پیش‌بینی کرد چقدر می‌توانیم در شرایط دشوار و متفاوت برای کسب پیامد مطلوب، عملکرد متفاوتی داشته باشیم. تمایز یافتگی در این تعریف است که می‌تواند با نوموفوبیا در ارتباط باشد، چراکه این متغیر تعیین می‌کند ما بدون وابستگی به دیگران و اشیاء نیز می‌توانیم عملکرد بهینه خود را دنبال کنیم.

ورزشکاران، به‌ویژه دانشجویان ورزشکار، به‌عنوان جمعیتی با سبک زندگی خاص، تحت فشارهای روانی، جسمانی و اجتماعی متعددی قرار دارند که آن‌ها را نسبت به عوامل استرس‌زا و اختلالات نوظهور روان‌شناختی آسیب‌پذیرتر می‌سازد. ویژگی‌هایی نظیر برنامه‌های تمرینی فشرده، فشار برای عملکرد بهینه، انتظارات تحصیلی، رقابت‌پذیری بالا و ضرورت حفظ تمرکز، ورزشکاران را در موقعیتی قرار می‌دهد که هرگونه

³ Gustafsson

⁴ Chung

¹ Knerr & Bartle-haring

² Skowron & Friedlander



که پاسخ‌های آنان کاملاً محرمانه و صرفاً جهت اهداف علمی پژوهش مورد استفاده قرار خواهد گرفت

ابزار گردآوری داده‌ها:

۱. پرسشنامه نوموفوبیا: پرسشنامه نوموفوبیا/بی‌موبایلی هراسی ۲۰ گویه دارد که شدت نوموفوبیا را در چهار خرده مقیاس ناتوانی در دسترسی به اطلاعات (سؤالات ۱ تا ۴)، از دست دادن آرامش (سؤالات ۵ تا ۹)، ناتوانی در برقراری ارتباط (سؤالات ۱۰ تا ۱۵) و از دست دادن ارتباط (سؤالات ۱۶ تا ۲۰) در قالب طیف پاسخ‌گویی هفت‌درجه‌ای (لیکرت) مورد سنجش قرار می‌دهد. نمره بالاتر نشان‌دهنده شدت بالاتر نوموفوبیا است. این پرسشنامه که در سال ۲۰۱۵ توسط یلدرام و کوریا ساخته شده است، دارای اعتبار بالا (آلفای کرونباخ ۰/۹۴) برای همه سؤالات و به ترتیب ۰/۹۲، ۰/۸۷، ۰/۸۲، ۰/۸۱ برای هر یک از چهار خرده مقیاس است. همچنین اعتبار همزمان این پرسشنامه با پرسشنامه MPIQ به میزان (۰/۷۱) برآورد شده است.

۲. پرسشنامه انعطاف‌پذیری روان‌شناختی: دنیس و وندروال (۲۰۱۰) پرسشنامه ۲۰ سؤالی را برای سنجش نوعی از انعطاف‌پذیری شناختی که در موقعیت فرد برای چالش و جایگزینی افکار ناکارآمد با افکار کارآمدتر لازم است، طراحی کرده‌اند. شیوه نمره‌گذاری آن بر اساس یک مقیاس ۷ درجه‌ای لیکرت است و تلاش دارد تا سه جنبه از انعطاف‌پذیری شناختی را بسنجد: الف) میل به درک موقعیت سخت به‌عنوان موقعیت قابل کنترل، ب) توانایی درک چندین توجیه و جایگزین و ج) توانایی ایجاد چندین راه حل جایگزین برای موقعیت سخت. دنیس و وندروال (۲۰۱۰) در پژوهش خود نشان دادند که این پرسشنامه از ساختار عاملی، روایی همگرا و روایی همزمان مناسبی برخوردار است. روایی همزمان این ابزار با پرسشنامه افسردگی بک (BDI-II) برابر با ۰/۳۹- و روایی همگرایی آن با مقیاس انعطاف‌پذیری شناختی مارتین و رابین ۰/۷۵ بود. این پژوهشگران اعتبار به روش آلفای کرونباخ را برای کل مقیاس، ادراک کنترل‌پذیری، ادراک گزینه‌های مختلف و ادراک توجیه رفتار به ترتیب ۰/۹۱، ۰/۹۰، ۰/۸۷ و ۰/۸۴ و با روش بازآزمایی به ترتیب ۰/۸۱، ۰/۷۷، ۰/۷۵ و ۰/۷۷ به دست آوردند. در ایران سلطانی و همکاران (۱۳۹۳) ضریب اعتبار بازآزمایی کل مقیاس را ۰/۷۱ و خرده مقیاس‌های ادراک کنترل‌پذیری، ادراک گزینه‌های مختلف و ادراک توجیه رفتار را به ترتیب ۰/۵۵، ۰/۷۲ و ۰/۵۷ گزارش

بررسی گردید. در بخش میدانی نیز پرسشنامه‌های استاندارد مربوط به متغیرهای پژوهش به صورت آنلاین در اختیار اعضای نمونه آماری قرار گرفت.

برای رعایت اصول اخلاق پژوهش، از شرکت‌کنندگان خواسته شد از نوشتن مشخصات فردی خودداری کنند و تأکید شد که پاسخ‌ها محرمانه بوده و تنها برای اهداف علمی استفاده می‌شوند. همچنین به آن‌ها توضیح داده شد که هیچ پاسخ درست یا غلطی وجود ندارد و فقط کافیست نخستین گزینه‌ای که به ذهنشان می‌رسد را انتخاب کنند. شرکت‌کنندگان برای تکمیل پرسشنامه محدودیت زمانی نداشتند، اما به‌طور میانگین فرایند پاسخ‌دهی حدود ۱۰ دقیقه به طول انجامید.

جامعه‌ی آماری در هر پژوهش، شامل کلیه‌ی افراد یا واحدهایی است که پژوهشگر علاقه‌مند است نتایج تحقیق را به آن‌ها تعمیم دهد (دلاور، ۱۳۹۱). در پژوهش حاضر، جامعه‌ی آماری شامل دانشجویان ورزشکار دانشگاه‌های شهر تهران در سال تحصیلی جاری می‌باشد. منظور از "دانشجویان ورزشکار"، آن دسته از دانشجویانی هستند که در رشته‌های مختلف ورزشی به‌طور مستمر فعالیت دارند و دست‌کم دارای یکی از شرایط زیر باشند:

۱. عضویت رسمی در تیم‌های ورزشی دانشگاه یا باشگاه‌های معتبر؛
 ۲. شرکت در رقابت‌های رسمی دانشجویی، استانی یا ملی در ۲ سال اخیر؛
 ۳. برنامه‌ی تمرینی منظم حداقل سه جلسه در هفته، با تأیید مربی یا نهاد ورزشی مربوطه.
- این ملاک‌ها به‌منظور تضمین ویژگی‌های خاص روان‌شناختی و سبک زندگی ورزشکارانه در نمونه‌ی پژوهش تعیین شده‌اند. برای نمونه‌گیری، از روش در دسترس استفاده شده است. با توجه به حجم جامعه و به‌منظور افزایش اعتبار بیرونی یافته‌ها، تعداد ۲۸۰ نفر به‌عنوان حجم نمونه انتخاب شدند. پرسشنامه‌ها به‌صورت آنلاین و حضوری، در میان دانشجویان ورزشکار دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات توزیع شد.

لازم به ذکر است که برای ورود به مطالعه، تأیید داوطلبانه شرکت‌کنندگان اخذ شد و از آنان خواسته شد تا مشخصات فردی الزامی را تنها در صورت تمایل وارد کنند. همچنین به آن‌ها اطمینان داده شد



۴. **سیاهه تمایز یافتگی خود:** اسکورن و فریدلندر (۱۹۹۸) نخستین بار پرسشنامه تمایز یافتگی خود را با ۴۳ سؤال طراحی کردند. فرم کوتاه مقیاس تمایز یافتگی خود (دریک، ۲۰۱۱) شامل ۲۰ گویه است که با مقیاس لیکرت در یک طیف شش گزینه‌ای از (اصلاً شبیه خصوصیات من نیست «۱ امتیاز») تا (کاملاً شبیه خصوصیات من است «۶ امتیاز») درجه‌بندی شده است. دریک (۲۰۱۱) با پژوهش بر ۳۵۵ دانشجو برای بررسی روایی ملاکی همزمان پرسشنامه از رابطه آن با افسردگی، اضطراب حالت، اضطراب صفت، استرس و عزت نفس استفاده کرده است. در روایی همگرا نیز خرده مقیاس‌های فرم کوتاه پرسشنامه تمایز یافتگی خود با مقیاس سطح تمایز یافتگی خود، رابطه مثبت و معنادار داشته است ($p < 0/5$). دریک (۲۰۱۱) پایایی بازآزمایی پرسشنامه را بین ۰/۷۲ تا ۰/۸۵ گزارش کرده است. فخاری، لطیفیان و اعتماد (۱۳۹۳) ضرایب پایایی مقیاس تمایز یافتگی خود را با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۷۸ گزارش کرده‌اند. همچنین، ضرایب پایایی را برای خرده مقیاس جایگاه من ۰/۶۷، واکنش‌پذیری هیجانی ۰/۴۸، هم-آمیختگی با دیگران ۰/۷۶ و برش هیجانی ۰/۷۳ محاسبه کرده‌اند. در پژوهش حاضر، برای تعیین پایایی پرسشنامه تمایز یافتگی خود از روش آلفای کرونباخ استفاده شده است که برای کل پرسشنامه برابر ۰/۸۵ به دست آمد.

یافته‌ها:

این بخش نخست به آمار توصیفی، که در آن داده‌های پژوهش با استفاده از شاخص‌های مرکزی و پراکندگی تشریح می‌گردند، و سپس به آمار استنباطی می‌پردازیم. پس از بررسی توزیع داده‌ها و معنی‌داری روابط، فرضیه‌های پژوهش مورد بررسی قرار می‌گیرند.

آمار توصیفی:

کرده‌اند. این پژوهشگران ضریب آلفای کرونباخ کل مقیاس را ۰/۹۰ و برای خرده مقیاس‌ها به ترتیب ۰/۸۷، ۰/۸۹، ۰/۵۵ گزارش نموده‌اند.

۳. **مقیاس خودمهارگری^۱ - فرم کوتاه (SCS):** مقیاس خودمهارگری توسط تنجی و همکاران (۲۰۰۴) ساخته شده است. در ابتدا این مقیاس شامل ۹۳ ماده بوده است که همگی حوزه‌های شکست خودمهارگری به‌ویژه کنترل بر افکار، هیجانات، تکانه‌ها، تنظیم عملکرد و کنار گذاشتن عادات را دربر می‌گرفت. از میان این ۹۳ ماده در نهایت ۳۶ ماده که بالاترین همبستگی را با نمره کل آزمون کسب کرده بودند به‌عنوان مقیاس خودمهارگری انتخاب شدند. نتیجه تحلیل عاملی، وجود ۵ عامل را در این مقیاس نشان داده است: انضباط شخصی، گرایش به اعمال هدفمند و غیر تکانشی، عادات سالم، خودتنظیمی به‌منظور حفظ اخلاق شغلی، قابلیت اعتماد (قربانی و طاهباز، ۱۳۹۰).

فرم کوتاه این مقیاس شامل ۱۳ ماده که در پژوهش حاضر مورد استفاده قرار گرفته شده است و پاسخ‌دهندگان در طیف لیکرت ۵ درجه-ای (۱=اصلاً، ۵=بسیار زیاد) به آن پاسخ می‌دهند. ماده‌های ۲، ۳، ۴، ۵، ۷، ۹، ۱۰، ۱۲، ۱۳ به‌صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. بالاترین نمره خام این مقیاس ۶۵ و کم‌ترین نمره ۱۳ است و برای به دست آوردن نمره نهایی، اعداد تقسیم بر تعداد سؤالات می‌شود و در نهایت، حداکثر نمره کلی در این مقیاس ۵ و حداقل نمره ۱ است و هرچقدر عدد به‌دست‌آمده به ۵ نزدیکتر باشد، فرد از میزان خودمهارگری بیشتری برخوردار است. فرم خلاصه مقیاس خودمهارگری با مقیاس کامل خودمهارگری ۹۲ درصد تا ۹۳ درصد بوده است (تنجی، بامیستر، بون، ۲۰۰۴). همسانی درونی این مقیاس در دو مطالعه جداگانه به ترتیب ۰/۸۳ و ۰/۸۹ گزارش شده است. همچنین پایایی آزمون و بازآزمون این مقیاس ۰/۸۷ به‌دست‌آمده است. اعتبار درونی این مقیاس در پژوهش قربانی، واتسون، رضازاده و کانینگهام (۲۰۱۰) ۰/۸۰ گزارش شده است (قربانی و مهری، ۱۳۹۱).

^۱ Self-Control Scale (SCS)



جدول ۱. فراوانی جنسیت افراد

جنسیت	فراوانی	درصد	درصد معتبر	درصد تجمعی
زن	۱۵۷	۵۶/۱	۵۶/۱	۵۶/۱
مرد	۱۲۳	۴۳/۹	۴۳/۹	۱۰۰
کل	۲۸۰	۱۰۰	۱۰۰	

جدول ۱ مربوط به وضعیت فراوانی جنسیت افراد است. همان‌طور که مشاهده می‌شود ۱۵۷ نفر از دانشجویان زن و ۱۲۳ نفر مرد هستند.

جدول ۲. فراوانی تحصیلات افراد

تحصیلات	فراوانی	درصد	درصد معتبر	درصد تجمعی
کمتر از دیپلم	۲۷	۹/۶	۹/۶	۹/۶
دیپلم	۶۱	۲۱/۸	۲۱/۸	۳۱/۴
کارشناسی	۱۱۳	۴۰/۴	۴۰/۴	۷۱/۸
کارشناسی ارشد	۵۸	۲۰/۷	۲۰/۷	۹۲/۵
دکتری	۲۱	۷/۵	۷/۵	۱۰۰
کل	۲۸۰	۱۰۰	۱۰۰	

جدول ۲ مربوط به وضعیت فراوانی تحصیلات افراد است. همان‌طور که مشاهده می‌شود ۲۷ نفر دارای تحصیلات کمتر از دیپلم، ۶۱ نفر دیپلم، ۱۱۳ نفر کارشناسی، ۵۸ نفر کارشناسی ارشد و ۲۱ نفر دارای تحصیلات دکتری هستند.

جدول ۳. ویژگی‌های ورزشی افراد

ویژگی ورزشی	سطح/نوع فعالیت	زنان	مردان	جمع کل
نوع ورزش	هوازی (دو، شنا، ایروبیک)	۶۴ (۴۰.۸٪)	۳۳ (۲۶.۸٪)	۹۷ (۳۴.۶٪)
	قدرتی (بدنسازی، وزنه‌برداری)	۲۱ (۱۳.۴٪)	۴۱ (۳۳.۳٪)	۶۲ (۲۲.۱٪)



تیمی (فوتبال، والیبال، بسکتبال)	۴۸ (۳۰.۶٪)	۳۵ (۲۸.۵٪)	۸۳ (۲۹.۶٪)
فردی (تکواندو، کاراته، کشتی)	۲۴ (۱۵.۳٪)	۱۴ (۱۱.۴٪)	۳۸ (۱۳.۶٪)
زیر ۲ سال	۲۱ (۱۳.۴٪)	۱۶ (۱۳٪)	۳۷ (۱۳.۲٪)
۲ تا ۵ سال	۷۸ (۴۹.۷٪)	۵۴ (۴۳.۹٪)	۱۳۲ (۴۷.۱٪)
بالای ۵ سال	۵۸ (۳۶.۹٪)	۵۳ (۴۱.۳٪)	۱۱۱ (۳۹.۶٪)
عضو تیم دانشگاه	۶۱ (۳۸.۹٪)	۴۳ (۳۵٪)	۱۰۴ (۳۷.۱٪)
عضو باشگاه ورزشی خارج از دانشگاه	۹۶ (۶۱.۱٪)	۸۰ (۶۵٪)	۱۷۶ (۶۹.۲٪)
۱ تا ۲ جلسه	۲۵ (۱۵.۹٪)	۱۹ (۱۵.۴٪)	۴۴ (۱۵.۷٪)
۳ تا ۴ جلسه	۸۹ (۵۶.۷٪)	۶۶ (۵۳.۷٪)	۱۵۵ (۵۵.۴٪)
۵ جلسه و بیشتر	۴۳ (۲۷.۴٪)	۳۸ (۳۰.۹٪)	۸۱ (۲۸.۹٪)

ورزشی بین ۲ تا ۵ سال بوده‌اند. همچنین، اغلب دانشجویان حداقل سه جلسه تمرین در هفته داشته و عضویت در باشگاه‌های خارج از دانشگاه بیش از عضویت در تیم‌های دانشگاهی گزارش شده است.

جدول ۳ مربوط به ویژگی‌های ورزشی افراد است. توزیع ویژگی‌های ورزشی نمونه پژوهش شامل ۲۸۰ دانشجوی ورزشکار (۱۵۷ زن و ۱۲۳ مرد) را نشان می‌دهد. بر اساس داده‌ها، بیشترین فراوانی مربوط به ورزش‌های هوازی و تیمی است و بیشتر شرکت‌کنندگان دارای سابقه

جدول ۴. میانگین و انحراف معیار متغیرها و زیرمقیاس‌ها

عامل	حجم نمونه	میانگین	انحراف معیار	چولگی	کشیدگی	کمترین	بیشترین
جایگزین‌ها	۲۸۰	۴/۴۹	۱/۱۸	-۰/۷۴۹	-۰/۶۱۴	۱/۶۰	۶/۵۰
کنترل	۲۸۰	۴/۴۸	۱/۳۰	-۰/۶۳۴	-۰/۷۸۹	۱/۶۳	۶/۶۳
جایگزین‌هایی برای رفتارهای انسانی	۲۸۰	۴/۵۶	۱/۶۶	-۰/۴۰۵	-۰/۸۶۴	۱/۰۰	۷/۰۰
انعطاف‌پذیری شناختی	۲۸۰	۴/۵۱	۱/۲۰	-۰/۷۶۵	-۰/۸۴۹	۱/۸۱	۶/۲۰
خودمهارگری	۲۸۰	۳/۳۸	۰/۷۷	-۰/۹۱۹	-۰/۸۵۴	۱/۶۹	۴/۳۱
واکنش‌پذیری عاطفی	۲۸۰	۴/۰۵	۱/۲۸	-۰/۵۸۹	-۰/۷۱۴	۱/۰۰	۶/۰۰
جایگاه من	۲۸۰	۴/۰۳	۱/۱۸	-۰/۶۸۲	-۰/۴۵۲	۱/۰۰	۶/۰۰



۶/۰۰	۱/۳۳	-۰/۸۰۴	۰/۶۰۸	۱/۱۳	۳/۹۶	۲۸۰	گریز عاطفی
۵/۷۱	۱/۲۹	-۰/۸۵۹	-۰/۶۷۱	۱/۱۲	۳/۹۶	۲۸۰	هم آمیختگی با دیگران
۵/۶۰	۱/۷۰	-۰/۸۶۸	-۰/۸۵۶	۱/۰۲	۳/۹۹	۲۸۰	تمایز یافتگی
۶/۷۵	۱/۲۵	-۰/۷۴۷	-۰/۵۹۰	۰/۳۹	۴/۵۸	۲۸۰	ناتوانی در دسترسی به اطلاعات
۶/۸۰	۱/۰۰	-۰/۵۰۳	-۰/۵۷۸	۱/۲۶	۴/۵۱	۲۸۰	از دست دادن آرامش
۶/۶۷	۱/۱۷	-۰/۵۲۱	-۰/۶۵۹	۱/۳۲	۴/۵۱	۲۸۰	ناتوانی در برقراری ارتباط
۷/۰۰	۱/۰۰	-۰/۵۷۹	-۰/۵۴۰	۱/۳۳	۴/۵۹	۲۸۰	از دست دادن ارتباط
۶/۳۰	۲/۱۵	-۰/۸۶۲	-۰/۸۲۹	۱/۱۲	۴/۵۵	۲۸۰	نوموفوبیا

آمار استنباطی:

با توجه به اینکه سوال اصلی پژوهش حاضر این است که آیا می‌توان نوموفوبیا را بر اساس متغیرهای انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، تمایز یافتگی خود و خودمهارگری را در دانشجویان ورزشکار پیش‌بینی کرد؟ بنابراین باید از طریق روش رگرسیون چندگانه به بررسی روابط هریک از متغیرها با متغیر نوموفوبیا بپردازیم:

۱. مدل رگرسیون اول: بررسی رابطه انعطاف‌پذیری شناختی و نوموفوبیا

جدول ۴ وضعیت آماره‌های توصیفی متغیرهای پژوهش و زیر مقیاس‌های آن‌ها را نشان می‌دهد. همان‌طور که مشاهده می‌شود آماره‌های میانگین، انحراف معیار، کمترین مقدار، بیشترین مقدار، چولگی و کشیدگی محاسبه شده است. انحراف معیار شاخصی است که نشان می‌دهد داده‌ها به‌طور متوسط به چه میزان از میانگین انحراف و فاصله دارند. همان‌طور که مشاهده می‌شود همه متغیرها و زیر مقیاس‌ها در بازه ۲ و ۲- هستند؛ بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که داده‌ها از توزیع نرمال پیروی می‌کنند و می‌توان از روش‌های پارامتری برای بررسی استفاده کرد.

جدول ۵. آزمون تحلیل واریانس مدل رگرسیونی اول

مدل	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	آماره F	سطح معناداری
رگرسیون	۲۷۵/۳۰	۳	۹۱/۷۶	۳۳۳/۸۴	۰/۰۰۰
باقیمانده	۷۵/۸۶	۲۷۶	۰/۲۷۵	-	-
مجموع	۳۵۱/۱۷	۲۷۹	-	-	-

سطح معناداری مدل رگرسیونی برابر ۰/۰۰۰ و از ۰/۰۵ کمتر است؛ به عبارتی دیگر انعطاف‌پذیری شناختی توان پیش‌بینی نوموفوبیا را دارد. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که مدل رگرسیون اول معنادار است.

جدول ۶. خلاصه مدل رگرسیونی اول

مدل	ضریب همبستگی	ضریب تعیین	ضریب تعیین تعدیل شده	برآورد خطای معیار
۱	۰/۸۸۵	۰/۷۸۴	۰/۷۸۲	۰/۵۲۴



خطاهاست. متغیرهای مستقل دخیل در این مدل توانسته‌اند به خوبی تغییرات مربوط به نوموفوبیا را پیش‌بینی کنند.

با استفاده از روش Enter، مدل معناداری به دست آمد. ضریب تعیین برابر ۰/۷۸ است. این مدل می‌تواند ۷۸ درصد از واریانس متغیر وابسته (نوموفوبیا) را توجیه کند و مابقی مربوط به سایر عوامل از جمله

جدول ۷. آزمون ضرایب مدل رگرسیونی اول

متغیرها	ضریب رگرسیونی (Beta)	ضرایب غیراستاندارد		سطح معناداری	آماره t
		انحراف معیار	B		
ثابت	-	۰/۱۲۷	۰/۷۱۰	۰/۰۰۰	۵/۵۹۴
جایگزین‌ها	-۰/۰۴۷	۰/۰۷۲	-۰/۰۴۵	۰/۵۳۷	-۰/۶۱۷
جایگزین‌هایی برای رفتارهای انسانی	-۰/۴۵۰	۰/۰۵۱	-۰/۳۰۳	۰/۰۰۰	-۵/۹۸۲
انعطاف‌پذیری شناختی	۰/۸۵۰	۰/۱۱۵	۰/۶۲۱	۰/۰۰۰	۱۰/۴۵۴

تأثیر معنی‌داری بر نوموفوبیا ندارد. ضریب استاندارد رگرسیونی متغیر انعطاف‌پذیری شناختی برابر ۰/۸۵۰ است. این ضریب از سایر ضرایب بزرگتر است؛ بنابراین می‌توان گفت که انعطاف‌پذیری شناختی تأثیر بسزایی بر نوموفوبیا دارد.

۲. مدل رگرسیون دوم: بررسی رابطه خودمهارگری و نوموفوبیا

ضرایب استاندارد رگرسیونی بیانگر این مطلب هستند که تأثیر هر یک از متغیرها بر متغیر وابسته چگونه است. ابتدا مشاهده می‌شود با توجه به سطوح معناداری، عامل جایگزین برای رفتارهای انسانی و انعطاف‌پذیری شناختی بر نوموفوبیا تأثیر معنی‌داری گذاشته‌اند زیرا سطوح معنی‌داری کمتر از سطح خطای ۰/۰۵۰ به دست آمده‌اند. سطح معنی‌داری برای متغیر جایگزین برابر ۰/۵۳۷ به دست آمده که این مقدار از سطح خطای ۰/۰۵ بیشتر است؛ بنابراین می‌توان گفت که این متغیر

جدول ۸. آزمون تحلیل واریانس مدل رگرسیونی دوم

مدل	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	آماره F	سطح معناداری
رگرسیون	۲۹۲/۳۲	۱	۲۹۲/۳۲	۱۳۸۱/۰۲	۰/۰۰۰
باقیمانده	۵۸/۸۴	۲۷۸	۰/۲۱	-	-
مجموع	۳۵۱/۱۷	۲۷۹	-	-	-

سطح معناداری مدل رگرسیونی برابر ۰/۰۰۰ و از ۰/۰۵ کمتر است؛ به عبارتی دیگر خودمهارگری توان پیش‌بینی نوموفوبیا را دارد. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که مدل رگرسیون دوم معنادار است.

جدول ۹. خلاصه مدل رگرسیونی دوم

مدل	ضریب همبستگی	ضریب تعیین	ضریب تعیین تعدیل شده	برآورد خطای معیار
۲	۰/۹۱۲	۰/۸۳۲	۰/۸۳۲	۰/۴۶۰



خطاهاست. متغیر خودمهارگری در این مدل توانسته است به خوبی تغییرات مربوط به نوموفوبیا را پیش‌بینی کند.

با استفاده از روش Enter، مدل معناداری به دست آمد. ضریب تعیین برابر $0/83$ است. این مدل می‌تواند 83 درصد از واریانس متغیر وابسته (نوموفوبیا) را توجیه کند و مابقی مربوط به سایر عوامل از جمله

جدول ۱۰. آزمون ضرایب مدل رگرسیونی دوم

متغیرها	ضریب رگرسیونی (Beta)	ضرایب غیراستاندارد		سطح معناداری	آماره t
		انحراف معیار	B		
ثابت	-	$0/123$	$0/107$	$0/383$	$0/874$
خودمهارگری	$0/912$	$0/035$	$1/313$	$0/000$	$37/162$

بنابراین می‌توان گفت که خودمهارگری توان پیش‌بینی نوموفوبیا را دارد.

۳. مدل رگرسیون سوم: بررسی رابطه تمایز یافتگی خود و نوموفوبیا

ضرایب استاندارد رگرسیونی بیانگر این مطلب هستند که تأثیر هر یک از متغیرها بر متغیر وابسته به چه شکل است. سطح معنی‌داری برای متغیر خودمهارگری کوچکتر از سطح خطای $0/05$ به دست آمده است؛ بنابراین می‌توان گفت که این متغیر تأثیر معنی‌داری بر نوموفوبیا دارد؛

جدول ۱۱. آزمون تحلیل واریانس مدل رگرسیونی سوم

مدل	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	آماره F	سطح معناداری
رگرسیون	$282/11$	۴	$70/52$	$280/85$	$0/000$
باقیمانده	$69/05$	275	$0/251$	-	-
مجموع	$351/17$	279	-	-	-

سطح معناداری مدل رگرسیونی برابر $0/000$ و از $0/05$ کمتر است؛ بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که مدل رگرسیون سوم معنادار است.

جدول ۱۲. خلاصه مدل رگرسیونی سوم

مدل	ضریب همبستگی	ضریب تعیین	ضریب تعیین تعدیل‌شده	برآورد خطای معیار
۳	$0/896$	$0/803$	$0/800$	$0/501$

خطاهاست. متغیرهای مستقل دخیل در این مدل توانسته‌اند به خوبی تغییرات مربوط به نوموفوبیا را پیش‌بینی کنند.

با استفاده از روش Enter، مدل معناداری به دست آمد. ضریب تعیین برابر $0/80$ است. این مدل می‌تواند 80 درصد از واریانس متغیر وابسته (نوموفوبیا) را توجیه کند و مابقی مربوط به سایر عوامل از جمله



جدول ۱۳. آزمون ضرایب مدل رگرسیونی سوم

متغیرها	ضریب رگرسیونی (Beta)	ضرایب غیراستاندارد		سطح معناداری	آماره t
		B	انحراف معیار		
ثابت	-	۰/۶۴۳	۰/۱۲۱	۰/۰۰۰	۵/۳۳۹
واکنش‌پذیری عاطفی	۰/۰۴۷	-۰/۰۴۱	۰/۰۴۷	۰/۳۸۶	-۰/۸۶۸
جایگاه من	۰/۰۱۷	۰/۰۱۶	۰/۰۵۴	۰/۷۶۵	۰/۳۰۰
گریز عاطفی	-۰/۰۱۲	-۰/۰۱۲	۰/۰۶۸	۰/۸۶۰	-۰/۱۷۶
تمایز‌یافتگی	۰/۹۳۱	۱/۰۱۶	۰/۱۳۴	۰/۰۰۰	۷/۵۶۳

۱. انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و نوموفوبیا

نتایج نشان داد که انعطاف‌پذیری روان‌شناختی به‌طور معناداری توان پیش‌بینی نوموفوبیا را دارد. این یافته با تأکید بر نقش مهم توانایی سازگاری شناختی، نشان می‌دهد که دانشجویان ورزشکاری که در مواجهه با چالش‌ها، قادر به بازسازی شناختی و تغییر زاویه دید خود هستند، در صورت قطع دسترسی به گوشی همراه، اضطراب کمتری تجربه می‌کنند. این مسأله به‌ویژه در محیط‌های پرچالش دانشگاهی و ورزشی اهمیت می‌یابد، چراکه افراد انعطاف‌پذیر می‌توانند فشارهای ناشی از عملکرد، روابط بین‌فردی یا نبود ابزار ارتباطی را بهتر مدیریت کنند.

در فضای ورزشی، جایی که تصمیم‌گیری لحظه‌ای، تطبیق با شرایط پیش‌بینی نشده و بازگشت سریع از شکست‌ها اهمیت دارد، انعطاف‌پذیری شناختی می‌تواند نه تنها به بهبود عملکرد کمک کند، بلکه زمینه‌ای برای کاهش وابستگی به ابزارهای بیرونی مانند گوشی همراه فراهم سازد. یافته‌ها با نتایج دنیس و وندروال (۲۰۱۷) و هیز و همکاران (۲۰۱۱) همخوانی دارد و تأیید می‌کند که دانشجویان ورزشکار دارای انعطاف‌پذیری روانی بالاتر، در مدیریت استرس ناشی از قطع ارتباط دیجیتال، توانمندتر هستند.

۲. خودمهارگری و نوموفوبیا

تحلیل‌ها نشان داد خودمهارگری نیز نقش مؤثری در پیش‌بینی نوموفوبیا دارد. در جامعه دانشجویان ورزشکار، این توانایی می‌تواند عامل مهمی در مدیریت میل شدید به چک کردن گوشی یا استفاده بی‌رویه از آن باشد. بسیاری از ورزشکاران در کنار فشارهای درسی، تحت کنترل‌های فیزیکی و روانی مربیان نیز قرار دارند و لازم است در برابر تمایلات

ضرایب استاندارد رگرسیونی بیانگر این مطلب هستند که تأثیر هر یک از متغیرها بر متغیر وابسته به چه شکل است. مشاهده می‌شود سطح معنی‌داری برای متغیر تمایز‌یافتگی برابر کمتر از سطح خطای ۰/۰۵ به دست آمده است؛ بنابراین می‌توان گفت که این متغیر تأثیر معنی‌داری بر نوموفوبیا دارد. ضریب استاندارد رگرسیونی متغیر تمایز‌یافتگی برابر ۰/۹۳۱ است. این ضریب از سایر ضرایب بزرگتر است؛ بنابراین می‌توان گفت که تمایز‌یافتگی خود تأثیر بسزایی بر نوموفوبیا دارد و این متغیر توان پیش‌بینی نوموفوبیا را دارد. از طرف دیگر زیر مقیاس‌ها تأثیر معنی‌داری بر متغیر نوموفوبیا ندارند.

بحث و نتیجه‌گیری:

این پژوهش با هدف بررسی نقش متغیرهای انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، خودمهارگری و تمایز‌یافتگی خود در پیش‌بینی نوموفوبیا در میان دانشجویان ورزشکار انجام شد. دانشجویان ورزشکار، به‌عنوان گروهی که به‌طور منظم درگیر فعالیت‌های بدنی هستند و سبک زندگی‌شان تلفیقی از الزامات دانشگاهی، تمرینات فیزیکی و روابط اجتماعی گسترده است، ممکن است با نوعی وابستگی خاص به ابزارهای ارتباطی به‌ویژه تلفن همراه مواجه باشند. چراکه تلفن همراه برای آن‌ها نه تنها ابزار ارتباطی بلکه وسیله‌ای برای هماهنگی تمرینات، برنامه‌ریزی شخصی و حتی راهی برای مواجهه با استرس‌ها محسوب می‌شود. بنابراین بررسی این متغیرها در چنین جامعه‌ای اهمیت ویژه‌ای دارد.



از دیگر دانشجویان در معرض اضطراب‌های وابسته به قطع دسترسی به تلفن همراه هستند.

نتایج پژوهش می‌تواند کاربردهای مهمی برای مشاوران ورزشی، روان‌شناسان ورزشی، مربیان و مسئولان دانشگاهی داشته باشد. به‌ویژه در طراحی برنامه‌های آموزشی و مداخلات روان‌شناختی برای ارتقاء مهارت‌های شناختی و هیجانی در دانشجویان ورزشکار، با هدف کاهش وابستگی دیجیتال و افزایش تاب‌آوری روانی.

پیشنهادهای:

پیشنهادهای کاربردی

با توجه به نتایج به‌دست‌آمده از پژوهش، پیشنهادهای زیر برای بهبود وضعیت روان‌شناختی دانشجویان ورزشکار و کاهش سطح نوموفوبیا ارائه می‌شود:

۱. برگزاری کارگاه‌های روان‌شناختی در زمینه آموزش مهارت‌های انعطاف‌پذیری شناختی و هیجانی برای دانشجویان ورزشکار، با هدف ارتقاء تاب‌آوری در برابر استرس‌های ناشی از قطع ارتباط دیجیتال.
۲. تقویت مهارت خودمهارگری از طریق تمرین‌های خودتنظیمی، تمرکز، ذهن‌آگاهی و برنامه‌ریزی هدف‌محور در محیط‌های ورزشی و آموزشی.
۳. مشاوره و آموزش تمایزیافتگی خود در قالب برنامه‌های آموزشی گروهی، برای کمک به دانشجویان ورزشکار در برقراری تعادل میان صمیمیت اجتماعی و استقلال هیجانی.
۴. طراحی مداخلات آموزشی و روان‌شناسی ورزشی با محوریت کاهش وابستگی به تلفن همراه، به‌ویژه در محیط‌های تمرینی و رقابتی.
۵. همکاری واحدهای تربیت‌بدنی دانشگاه‌ها با مراکز مشاوره و روان‌شناسی جهت اجرای برنامه‌های پیشگیری از وابستگی دیجیتال و ارتقاء سلامت روان دانشجویان ورزشکار.

پیشنهادهای پژوهشی

با توجه به محدودیت‌ها و دامنه پژوهش حاضر، موارد زیر برای تحقیقات آینده پیشنهاد می‌شود:

هیجانی یا وسوسه‌های لحظه‌ای مانند پناه بردن به موبایل مقاومت نشان دهند. افرادی که خودمهارگری بالاتری دارند، به‌طور مؤثرتری می‌توانند انگیزه‌ها و تکانه‌های خود را تنظیم کرده و تعادل بهتری میان استفاده از تلفن همراه و سایر وظایف حفظ کنند.

در واقع، نتایج نشان می‌دهد که خودمهارگری می‌تواند به‌عنوان یک مکانیسم تنظیم‌گر عمل کرده و از بروز وابستگی‌های ناسالم به ابزارهای دیجیتال جلوگیری کند. این یافته‌ها با تحقیقات بامیستر و ژیلیوت (۲۰۰۶) و تانجی و همکاران (۲۰۰۴) هم‌راستا بوده و نشان می‌دهد تقویت خودمهارگری در دانشجویان ورزشکار می‌تواند راهبرد مؤثری برای کاهش نوموفوبیا باشد.

۳. تمایز یافتگی خود و نوموفوبیا

یافته‌ها حاکی از آن است که تمایز یافتگی خود قوی‌ترین پیش‌بینی‌کننده نوموفوبیا در میان متغیرهای بررسی‌شده است. تمایز یافتگی به توانایی فرد برای جداسازی هیجان از منطق و ایجاد تعادل میان صمیمیت و استقلال اشاره دارد. در زندگی ورزشکاران دانشجو، این ویژگی نقش مهمی در کاهش فشارهای روانی ناشی از تعاملات اجتماعی و انتظارات محیطی ایفا می‌کند. آن‌ها اغلب با تنش‌هایی چون رقابت، ارزیابی مداوم، محدودیت زمانی و نیاز به حفظ عملکرد روبرو هستند. افرادی که تمایز یافتگی بیشتری دارند، وابستگی عاطفی کمتری به منابع بیرونی مانند تلفن همراه دارند و می‌توانند با شرایط تنش‌زا بدون نیاز به پناه بردن به ابزارهای دیجیتال کنار بیایند.

در حقیقت، تمایز یافتگی به آن‌ها این امکان را می‌دهد که در عین حفظ روابط اجتماعی، استقلال هیجانی خود را نیز حفظ کرده و اضطراب ناشی از قطع ارتباط را کنترل کنند. این یافته با پژوهش‌های بوئن (۱۹۷۸) و اسکورون و فریدلندر (۱۹۹۸) همسوست و تأکید می‌کند که تقویت تمایز یافتگی در ورزشکاران دانشجو، نه تنها سلامت روان آن‌ها را ارتقاء می‌دهد، بلکه از وابستگی افراطی به ابزارهای ارتباطی نیز جلوگیری می‌کند.

در جمع‌بندی می‌توان گفت که پژوهش حاضر نشان داد متغیرهای روان‌شناختی انعطاف‌پذیری شناختی، خودمهارگری و تمایز یافتگی خود، همگی نقش معنادار و مهمی در کاهش شدت نوموفوبیا در دانشجویان ورزشکار دارند. این افراد به‌دلیل سبک زندگی خاص، برنامه‌ریزی دقیق، فشارهای چندگانه تحصیلی و ورزشی و تعاملات اجتماعی گسترده، بیش



ملاحظات اخلاقی:

پیروی از اصول اخلاقی پژوهش:

تمامی اصول اخلاقی در این پژوهش رعایت شده است.

حامی مالی:

این تحقیق هیچ گونه کمک مالی از سازمان، ارگان یا دانشگاهی دریافت نکرده است.

مشارکت نویسندگان:

تمامی نویسندگان در تمامی مراحل مشارکت داشتند.

تعارض منافع:

بنابر اظهار نویسندگان تعارض منافع ندارد.

۱. انجام پژوهش مشابه در دانشجویان ورزشکار سایر استان‌ها یا دانشگاه‌های دولتی و علمی‌کاربردی برای افزایش قابلیت تعمیم نتایج.
۲. بررسی تفاوت‌های بین رشته‌های ورزشی (تیمی در مقابل فردی یا استقامتی در مقابل قدرتی) در رابطه با متغیرهای روان‌شناختی و شدت نوموفوبیا.
۳. استفاده از روش‌های کیفی یا ترکیبی (کمی-کیفی) برای درک عمیق‌تر از تجارب ذهنی دانشجویان ورزشکار نسبت به استفاده از تلفن همراه.
۴. بررسی نقش متغیرهای تعدیل‌گر یا واسطه‌ای مانند اضطراب عملکرد، عزت‌نفس، سبک دلبستگی و رضایت از زندگی در رابطه بین متغیرهای پژوهش و نوموفوبیا.
۵. اجرای مداخلات تجربی با استفاده از برنامه‌های تمرینی ذهنی (مانند CBT یا ACT) برای آزمون اثربخشی این روش‌ها بر کاهش نوموفوبیا در ورزشکاران دانشجوی.

پژوهشنامه جامعه‌شناختی ورزش



References:

- Bandura, A. (1999). Social cognitive theory : Anagentic perspective. *Asian Journal of Social Psychology* (2),21-41.
- Baumeister, R. F., Heatherton, T. F., & Tice, D. M. (1994). *Losing control: How and why people fail at selfregulation*. Academic press.
- Bowen, M. (1976). *Family therapy: Theory and practice. Theory in the Practice of Psychotherapy*.
- Dennis JP, Vander Wal JS. The Cognitive Flexibility Inventory: Instrument Development and Estimates of Reliability and Validity. *Ther Res*. 2010;34(3):241–53, <https://doi.org/10.1007/s10608-009-9276-4>.
- Drew, D. A. (2020). Psychological Flexibility :A Novel Risk Factor for Depression in Kidney Disease. *Kidney Med*, 2(6),673 -674.
- Freud, S. (1905). *Three Essays on the Theory of Sexuality*.
- Gottfredson, M. R., & Hirschi, T. (1990). *A general theory of crime*. Stanford University Press.
- Greenberg, D. M., Kolasi, J., Hegsted, C. P., Berkowitz, Y., & Jurist, E. L. (2017). Mentalized affectivity: A new model and assessment of emotion regulation. *PLoS ONE*, 12.(۱۰) Article ID e0185264.
- Gross JJ, *Handbook of Emotion Regulation*. New York: Guilford Press. *J Individual Differences* 2007; 30,1311-27.
- Gülceç, Ö. E. (2007). Lise öğrencilerinin olumsuz risk alma davranışlarının psikolojik belirtiler, yaş ve cinsiyet değişkenleri açısından incelenmesi. Ankara örneği, (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Gazi üniversitesi, Ankara.
- Hayden, B. Y. (2019). Why has evolution not selected for perfect self-control.? *Philosophical Transactions of the Royal Society B*, 374(1766), 20180139.
- Holman, T. B. ve Busby D. M. (2011). Family-of-origin, differentiation of self and partner and adult romantic relationship quality. *Journal of Couple ve Relationship Therapy*, 10, 3-19.
- Hu T, Zhang D, Wang J. A meta-analysis of the trait resilience and mental health. *Pers Individ Dif*. 2015;76:18–27.
- Jones, M. S., Pierce, H., & Chapple, C. L. (2021). Early adverse childhood experiences and self-control development among youth in fragile families. *Youth& Society*, 0044118X21996378.
- Kim, Y.H. (2003) Correlation of mental health problems with psychological constructs in adolescence: final results from a 2-year study. *Int J Nurs Stud*. 40, 115-124.
- Krönke, K. M., Wolff, M., Shi, Y., Kräplin, A., Smolka, M. N., Bühringer, G., & Goschke, T. (2020). Functional connectivity in a triple-network saliency model is associated with real-life self-control. *Neuropsychologia*, 149, 107667.
- Kurt, A. A., & Gündüz, B. (2020). The investigation of relationship between irrational relationship beliefs, cognitive flexibility and differentiation of self in young adults. *Cukurova University Faculty of Education Journal*, 49(1), 28-44.
- Nielsen, K. S., Gwozdz, W., & De Ridder, D. (2019). Unravelling the relationship between trait self-control and subjective well-being: The mediating role of four self-control strategies, *Frontiers in Psychology*, 10, 706.
- Rothbaum, F., Weisz, J. R., & Snyder, S. S. (1982). Changing the world and changing the self: A twoprocess model of perceived control. *Journal of personality and social psychology*, 42(1), 5.
- Schwarzer, N. H., Nolte, T., Fonagy, P., & Gingelmaier, S. (2021, January). Mentalizing and emotion regulation: Evidence from a nonclinical sample. In *International forum of psychoanalysis* (Vol. 30, No. 1, pp. 34-45). Routledge.



- Skowron, E. A., Van Epps, J. J., ve Cipriano-Essel, E. A. (2014). Toward a greater understanding of differentiation of self in Bowen family systems theory: Empirical developments and future directions.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of personality*, 72(2), 271-324.
- Van Kleef GA, Cheshin A, Fischer AH, Schneider IK. The social nature of emotions. *Front Psychol.* 2016; 7: 896.DOI: 10.3389/fpsyg.2016.00896.
- Wood, L. A. (2022). Relationship between Performance Anxiety and Self-Differentiation. Mount Mercy University.
- Yang, Y., Li, P., Fu, X., & Kou, Y. (2017). Orientations to happiness and subjective well-being in Chinese adolescents: The roles of prosocial behavior and internet addictive behavior. *Journal of Happiness Studies*, 18(6), 1747–1762.

پژوهشنامه
جامعه شناختی ورزش