

پیش‌بینی نوموفوبیا بر اساس تحمل پریشانی با نقش واسطه‌ای احساس تنهایی

Prediction of Nomophobia Based on Distress Tolerance with: The Mediating Role of Loneliness

Rezvaneh Sadat Alidoust
M.A. in Clinical Psychology Islamic
Azad University South Tehran Branch

Soodabeh Azodolmolki, PhD
Islamic Azad University
South Tehran Branch

سودابه عضدالملکی*
استادیار گروه روان‌شناسی
دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران جنوب،
تهران، ایران

رضوانه سادات علیدوست
دانشجوی کارشناسی ارشد،
روان‌شناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی،
واحد تهران جنوب، تهران، ایران

چکیده

این پژوهش با هدف پیش‌بینی نوموفوبیا بر اساس تحمل پریشانی با نقش واسطه‌ای احساس تنهایی در دانشجویان انجام شد. جامعه آماری دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران جنوب در نیمسال دوم تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ بود. بر مبنای یک طرح همبستگی ۳۰۰ نفر به شیوه نمونه‌برداری در دسترس انتخاب شدند و به پرسشنامه نوموفوبیا (بیلدریم و کوریا، ۲۰۱۵)، مقیاس تحمل پریشانی (سیمونز و گاهر، ۲۰۰۵) و پرسشنامه احساس تنهایی (راسل، پیلوا و کورتونا، ۱۹۸۰) پاسخ دادند. نتایج مدل‌یابی معادلات ساختاری نشان داد تحمل پریشانی بر احساس تنهایی با ضریب $-0/210$ و بر نوموفوبیا با ضریب $-0/218$ اثر منفی و معناداری دارد. بدین معنا که با افزایش میزان تحمل پریشانی از احساس تنهایی و نوموفوبیای افراد کم می‌شود. همچنین متغیر احساس تنهایی اثر مثبت معناداری بر نوموفوبیا داشت و با افزایش احساس تنهایی میزان نوموفوبیا نیز فزونی می‌یابد. بنابراین، بر اساس نتایج این پژوهش می‌توان دریافت که برنامه‌های آموزشی و روان‌شناختی دانشگاهی با هدف افزایش تحمل پریشانی و کاهش تنهایی می‌تواند به بهبود سلامت روانی و کاهش نوموفوبیا در جمعیت دانشجویی کمک کند.

واژه‌های کلیدی: نوموفوبیا، تحمل پریشانی، احساس تنهایی

Abstract

This study aimed to predict nomophobia based on distress tolerance, with the mediating role of loneliness among university students. The statistical population comprised all students enrolled at Islamic Azad University, South Tehran Branch, during the second semester of the 2024-2025 academic year. Using a correlational research design, 300 participants were selected via convenience sampling and completed the Nomophobia Questionnaire (Yildirim & Correia, 2015), the Distress Tolerance Scale (Simons & Gaher, 2005), and the UCLA Loneliness Scale (Russell, Peplau & Cutrona, 1980). Structural equation modeling (SEM) results revealed that distress tolerance exerted a significant negative effect on both loneliness ($\beta = -0.210$) and nomophobia ($\beta = -0.218$), indicating that higher levels of distress tolerance are associated with lower levels of loneliness and nomophobia. Furthermore, loneliness demonstrated a significant positive effect on nomophobia, such that increased loneliness were linked to higher levels of nomophobia. These findings suggest that university-based educational and psychological interventions designed to enhance distress tolerance and reduce loneliness may effectively contribute to improved mental health and reduced nomophobia among students.

Keywords: nomophobia, distress tolerance, loneliness

received: 26 December 2024

accepted: 15 March 2025

دریافت: ۱۴۰۳/۱۰/۰۶

پذیرش: ۱۴۰۳/۱۲/۲۵

*Contact information: S_azodolmolki@azad.ac.ir

این مقاله برگرفته از پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی است.

نوکالا، ۲۰۲۳).

در این راستا، تحمل پریشانی^۶ به معنای ظرفیت فرد برای رویارویی با احساسات منفی است، بدون آنکه به راهبردهای سازش‌ناایافته‌ای همچون اجتناب، انزوا یا رفتارهای برانگیخته متوسل شود (کرنر، مک‌درموت و فوآ، ۲۰۱۸؛ لینهان، ۲۰۱۵). تحمل پریشانی پایین می‌تواند موجب افزایش اضطراب و تنیدگی شود که هر دو عامل از مهم‌ترین پیشین‌های نوموفوبیا است (جیلی و دیگران، ۲۰۲۳). در مجموع، تحمل پریشانی پایین با افزایش پریشانی هیجانی، فرد را مستعد وابستگی بیشتر به تلفن همراه می‌کند. با این حال، رابطه مستقیم بین تحمل پریشانی و نوموفوبیا تاکنون کمتر بررسی شده است که این امر نیاز به پژوهش‌های بیشتر را برجسته می‌کند. از سوی دیگر، احساس تنهایی^۷ نیز به‌عنوان یک عامل کلیدی در وابستگی به فضای مجازی^۸ و نوموفوبیا شناخته شده است (آلتینل، اویاراولو و ارگین، ۲۰۲۴؛ هنگ، گائو و وانگ، ۲۰۲۳). پژوهش‌ها نشان داده است که احساس تنهایی می‌تواند وابستگی فرد به تلفن همراه را افزایش دهد، زیرا افراد برای جبران کمبود روابط اجتماعی واقعی، به تعاملات مجازی روی می‌آورند (سان، یانگ، لی و لیو، ۲۰۲۴؛ کریمه، ۲۰۲۵؛ ولنتی، بوتارو و فاراچی، ۲۰۲۴).

احساس تنهایی به درک فرد از انزوای اجتماعی یا فقدان روابط اجتماعی معنادار اشاره دارد و به‌عنوان یک تجربه روانی و عاطفی، زمانی رخ می‌دهد که افراد بین وضعیت اجتماعی و عاطفی خود و آنچه که آرزو می‌کنند، تفاوت احساس کنند (موتا، ۲۰۲۱). این احساس می‌تواند منجر به نارضایتی و تنیدگی در روابط بین فردی شود. احساس تنهایی نه تنها یک مشکل روانی است، بلکه می‌تواند به‌عنوان یک عامل واسطه‌ای در بسیاری از رفتارهای روانی

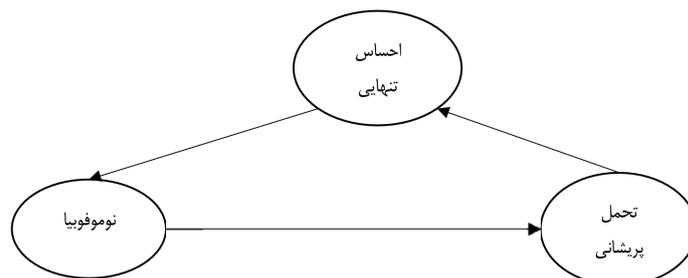
با پیشرفت سریع فناوری و گسترش استفاده از تلفن‌های هوشمند، نگرانی‌های فزاینده‌ای در مورد وابستگی بیش از حد به این دستگاه‌ها شکل گرفته است (گول و سینگلا، ۲۰۲۵). یکی از این نگرانی‌ها نوموفوبیا^۱ است که به ترس یا اضطراب ناشی از نبود تلفن همراه یا عدم توانایی در استفاده از آن اطلاق می‌شود (تاکو، کاسترو-دیزاز، سورینو-مورنو و بنیتس-زپاتا، ۲۰۲۳)، باعث می‌شود فرد به تدریج در مواجهه با جدایی از دستگاه خود دچار اضطراب، بی‌قراری و سایر نشانه‌های این پدیده شود (بکاراوغلو و ییلماز، ۲۰۲۰). مواجهه با چالش‌های متعدد مانند فشارهای تحصیلی، تغییرات اجتماعی و نوسانات هیجانی می‌تواند دانشجویان را مستعد اضطراب، تنیدگی و تنهایی کند (دوی و دوتا، ۲۰۲۳). در چنین شرایطی، آن‌ها ممکن است از گوشی هوشمند به‌عنوان ابزاری برای فرار از احساسات منفی استفاده کنند. این پدیده در میان دانشجویان شیوع بالایی دارد، زیرا این قشر به دلیل نیازهای تحصیلی، اجتماعی و شخصی وابستگی زیادی به تلفن همراه دارند (هاتاسویت، لوییس و هاردجو، ۲۰۲۴). از آنجا که استفاده بیش از حد از گوشی‌های هوشمند می‌تواند بر سلامت روانی تأثیر منفی بگذارد (کونترراس پینوشه، سانتوس، پاردم و دسوزا، ۲۰۲۳)، شناخت مکانیزم‌های روان‌شناختی مؤثر بر نوموفوبیا اهمیت زیادی دارد.

نوموفوبیا با پریشانی روان‌شناختی^۲ به‌طور معناداری مرتبط است (سنتل، برایکوویچ و کوپیلان، ۲۰۲۲) و می‌تواند تحت تأثیر عوامل هیجانی و نظم‌جویی هیجانی^۳ قرار گیرد (پینهیرو و مایا، ۲۰۲۴). این وابستگی هم‌چنین با سطوح بالاتر پریشانی روان‌شناختی و اختلال عملکرد اجتماعی^۴ همراه است که می‌تواند منجر به چرخه‌ای از وابستگی بیشتر به تلفن همراه برای مقابله با تنش‌های هیجانی^۵ شود (کچی‌بوتلا، موهان، سینگیاستی، خاتون و

1 - nomophobia
2 - psychological distress
3 - emotional regulation
4 - social dysfunction

5 - emotional stress
6 - distress tolerance
7 - loneliness
8 - digital dependency

تعاملات مجازی، ناراحتی ناشی از انزوای ادراک شده را تسکین بخشند (سان و دیگران، ۲۰۲۴؛ کریمه، ۲۰۲۵). افزون بر این، نوموفوبیا به وضوح با پریشانی روان‌شناختی و وابستگی به گوشی هوشمند برای مقابله با اضطراب همراه است (پینیهیرو و مایا، ۲۰۲۴؛ کاجی بوتلا و دیگران، ۲۰۲۳). به نظر می‌رسد سطوح پایین تحمل پریشانی، ابتدا زمینه‌ساز تنهایی می‌شود و سپس این تنهایی، به‌عنوان یک مکانیزم واسطه‌ای، فرد را مستعد نوموفوبیا می‌سازد. این مسیر علی، که تاکنون به‌صورت جامع بررسی نشده است، شکاف پژوهشی مهمی را در ادبیات موضوع نشان می‌دهد. بنابراین پژوهش حاضر، به دنبال پاسخگویی به این سؤال است که آیا نوموفوبیا بر اساس تحمل پریشانی با نقش واسطه‌ای احساس تنهایی در دانشجویان، پیش‌بینی می‌شود؟



شکل ۱. مدل مفهومی پژوهش

(۲۰۱۱)، در مدلیابی معادلات ساختاری، حجم نمونه باید حداقل ۵ تا ۱۰ برابر تعداد پارامترهای مدل باشد تا از قابلیت تعمیم‌پذیری و پایداری برآوردها اطمینان حاصل شود. در این پژوهش، مدل ساختاری شامل سه متغیر پنهان (تحمل پریشانی، احساس تنهایی، و نوموفوبیا) و چهار رابطه ساختاری (دو رابطه مستقیم و دو رابطه غیرمستقیم از طریق نقش واسطه‌ای احساس تنهایی) بود. همچنین، هر متغیر پنهان با چندین متغیر مشاهده‌شده (شاخص) مرتبط بود که در مجموع شامل ۳۱ پارامتر قابل اندازه‌گیری شد. بنابراین، بر اساس حداقل نسبت ۵:۱ (حجم نمونه به تعداد پارامترها)، حداقل حجم نمونه مورد نیاز ۱۵۵ نفر بود. با در نظر گرفتن توصیه کلاین

و اجتماعی عمل کند (هال، ۲۰۲۵). علاوه بر این، افرادی که تحمل پریشانی پایینی دارند، ممکن است احساس تنهایی بیشتری را تجربه کنند، زیرا آن‌ها در نظم‌جویی هیجان و برقراری ارتباط اجتماعی مؤثر دچار مشکل هستند (محمودپور، شیری، فرحبخش و ذوالفقاری، ۲۰۱۹). در واقع پژوهش‌های متعدد رابطه منفی بین تحمل پریشانی و احساس تنهایی را نشان داده است (احمدی، بیات و یوسفی، ۲۰۲۲؛ بابایی و احمدی، ۲۰۲۲).

دانشجویان با تحمل پریشانی پایین، در نظم‌جویی هیجان و برقراری روابط اجتماعی مؤثر دچار مشکل هستند و در نتیجه احساس تنهایی بیشتری را تجربه می‌کنند (محمودپور و دیگران، ۲۰۱۹). این احساس تنهایی ممکن است آن‌ها را به سوی استفاده جبرانی از تلفن همراه سوق دهد تا از طریق

روش

این پژوهش از نظر هدف، بنیادی و در زمره پژوهش‌های توصیفی از نوع همبستگی مبتنی بر معادلات ساختاری و جامعه آماری دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران جنوب در نیمسال دوم تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ بود. نمونه پژوهش ۳۰۰ نفر از دانشجویان (۵۷/۷ درصد زن و ۴۲/۳ درصد مرد) بود که به‌صورت در دسترس انتخاب شدند. دامنه سنی ۴۱/۷ درصد در گروه ۲۰ تا ۲۵ سال، ۳۵ درصد در گروه ۲۵ تا ۳۰ سال و ۲۳/۳ درصد در گروه ۳۰ تا ۳۵ سال بود. همچنین، ۲۱۲ نفر (۷۰/۷ درصد) مجرد و ۸۸ نفر (۲۹/۳ درصد) متأهل بودند. نمونه‌برداری به روش در دسترس انجام شد. بر اساس پیشنهاد کلاین

(۲۰۲۳) برای حداقل ۲۰۰ شرکت‌کننده و نیز احتیاط برای احتمال عدم پاسخ‌دهی یا حذف داده‌های ناقص، حجم نمونه نهایی ۳۰۰ نفر تعیین شد. شرکت‌کنندگان پس از آگاهی از هدف پژوهش و رعایت محرمانه‌بودن، با رضایت آگاهانه وارد مطالعه شدند. ابزارهای پژوهش به شرح زیر است:

پرسشنامه نوموفوبیا^۱ (بیلدریم و کوریا، ۲۰۱۵). این پرسشنامه شدت نوموفوبیا یعنی ترس از فاصله‌گرفتن از تلفن همراه و ابعاد آن را ارزیابی کند. این پرسشنامه ۲۰ ماده‌ای بر اساس یک طیف لیکرت ۷ درجه‌ای از کاملاً مخالف (نمره ۱) تا کاملاً موافق (نمره ۷) نمره‌گذاری می‌شود و نمره کل براساس مجموع پاسخ‌ها محاسبه می‌شود. نمره ۲۰ و کمتر نشان‌دهنده نبود نوموفوبیا، ۲۱ تا ۵۹ نوموفوبیای خفیف، ۶۰ تا ۹۹ نوموفوبیای متوسط و ۱۰۰ به بالا نوموفوبیای شدید است. روایی همزمان این ابزار با پرسشنامه درگیری با تلفن همراه^۲ (والش، وایت و یانگ، ۲۰۱۰) تأیید شده است (بیلدریم و کوریا، ۲۰۱۵). ضریب آلفای کرونباخ در پژوهش بیلدریم و کوریا (۲۰۱۵) ۰/۹۴ و در پژوهش سیاح، قدمی و آزادی (۲۰۱۷) ۰/۸۱ گزارش شده است. در این پژوهش ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۲ به‌دست آمده که بیانگر اعتبار قابل قبول تا خوب ابزار است.

مقیاس تحمل پریشانی^۳ (سیمونز و گاهر، ۲۰۰۵). این مقیاس خودگزارش‌دهی ۱۵ ماده‌ای، تحمل فرد در برابر پریشانی روانی را در چهار بُعد فرعی ارزیابی می‌کند: تحمل^۴ (پذیرش پریشانی)، جذب^۵ (گیر افتادن در عواطف منفی)، ارزشیابی^۶ (دید منفی نسبت به پریشانی) و سازش‌یافتگی^۷ (تلاش برای مهار پریشانی). پاسخ‌ها بر اساس یک طیف ۵

درجه‌ای لیکرت از کاملاً موافق (نمره ۱) تا کاملاً مخالف (نمره ۵) و ماده ۶ به‌صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شود. نمره کل با جمع تمام ماده‌ها به‌دست می‌آید و نمره بالاتر نشان‌دهنده تحمل پریشانی بیشتر است. ضریب آلفای کرونباخ در پژوهش سیمونز و گاهر (۲۰۰۵) برای کل مقیاس ۰/۸۲ و برای زیرمقیاس‌ها بین ۰/۷۰ تا ۰/۸۲ گزارش شده است. در پژوهش علوی (۲۰۰۹)، اعتبار کل مقیاس ۰/۷۱ و زیرمقیاس‌های آن بین ۰/۴۲ تا ۰/۵۸ به‌دست آمده است. در این پژوهش نیز اعتبار ابزار با آلفای کرونباخ ۰/۷۳ محاسبه شد که نشان‌دهنده اعتبار مناسب آن است.

مقیاس احساس تنهایی^۸ (راسل، پیلوا و کورتونا، ۱۹۸۰). این مقیاس ۲۰ ماده‌ای به‌صورت ترکیبی از جملات مثبت و منفی (هر کدام ۱۰ مورد) و با طیف لیکرت ۴ گزینه‌ای هرگز (نمره ۱) تا همیشه (نمره ۴) اجرا می‌شود. نمره کل محصول نمره مجموع پاسخ‌ها و دامنه آن از ۲۰ تا ۸۰ است، به‌طوری که نمره بالاتر از میانگین (۵۵) نشان‌دهنده تنهایی بیشتر است. اعتبار این ابزار در مطالعه راسل و دیگران (۱۹۸۰) با آلفای کرونباخ ۰/۷۸ و ضریب بازآزمایی آن ۰/۸۹ گزارش شده است. در ایران همسانی درونی این مقیاس توسط بحیرایی (۲۰۰۶) با ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۸ و در پژوهش ترکاشوند، افکاشیر و امانی (۲۰۲۴) همسانی درونی مقیاس ۰/۹۳ به‌دست آمد. در این پژوهش نیز اعتبار این مقیاس با ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۵ به‌دست آمده که نشان‌دهنده اعتبار قابل قبول آن است.

یافته‌ها

در جدول ۱ میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش و مؤلفه‌های آن آمده است.

1 - The Nymphobia Questionnaire (NMP-Q)
2 - Mobile Phone Involvement Questionnaire
3 - Distress Tolerance Scale
4 - tolerance

5 - absorption
6 - evaluation
7 - adjustment
8 - Loneliness Scale

جدول ۱
میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش

متغیر	زیرمقیاس	کمینه	بیشینه	M	SD
	ناتوانی در برقراری ارتباط	۱۷	۳۵	۲۹/۸۰	۳/۹۳
	از دست دادن ارتباط پذیری	۱۹	۳۵	۲۹/۶۷	۳/۸۲
نوموفوبیا	ناتوانی در دسترسی به اطلاعات	۸	۲۴	۱۸/۳۲	۳/۵۱
	رها کردن راحتی و امنیت گوشی	۱۲	۳۴	۲۴	۴/۴۲
	نوموفوبیا کل	۴۱	۹۳	۷۱/۹۸	۱۰/۶۴
احساس تنهایی	احساس تنهایی کل	۳۶	۵۷	۴۶/۵۱	۳/۸۳
	تحمل	۴	۲۰	۱۱/۰۶	۲/۹۶
	جذب	۴	۱۹	۱۰/۷۸	۳/۱۲
تحمل پریشانی	ارزشیابی	۳	۱۵	۱۰/۷۸	۲/۷۲
	سازش یافتگی	۴	۱۸	۱۰/۹۰	۲/۹۴
	تحمل پریشانی کل	۱۹	۶۸	۴۳/۵۲	۹/۴۶

جدول ۲
ضرایب همبستگی پیرسون

متغیرها	نوموفوبیا	احساس تنهایی
۱. نوموفوبیا	-	
۲. احساس تنهایی	۰/۳۳**	-
۳. تحمل پریشانی	-۰/۲۴**	-۰/۱۸**

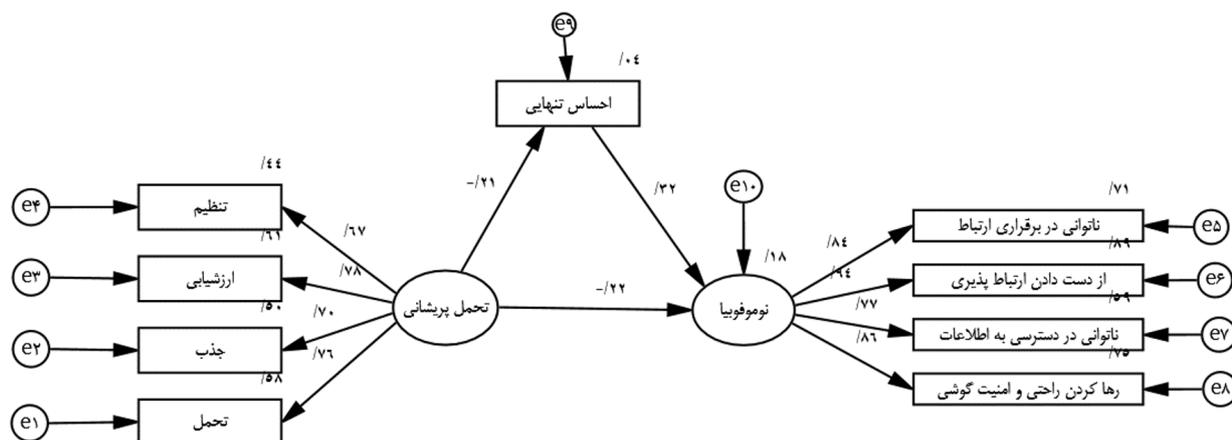
** $P < 0/01$

بررسی عدم هم‌خطی با استفاده از شاخص‌های حداقل تحمل (بالا تر از ۰/۵۳۵) و عامل تورم واریانس (پایین تر از ۱/۸۶۹) نشان داد که مشکل چندخطی بودن داده‌های مربوط به دانشجویان مؤنث وجود ندارد. هم‌چنین، نمودارهای پراکنش رابطه خطی مثبت بین احساس تنهایی و نوموفوبیا و رابطه خطی منفی بین تحمل پریشانی و نوموفوبیا را تأیید کردند. بنابراین، تمامی پیش‌فرض‌های لازم برای اجرای مدل‌یابی معادلات ساختاری رعایت شده است. در ادامه، با استفاده از روش حداکثر درست‌نمایی، رابطه بین تحمل پریشانی و نوموفوبیا با در نظر گرفتن نقش واسطه‌ای احساس تنهایی در دانشجویان بررسی شد.

نتایج جدول ۱ نشان می‌دهد که میانگین متغیر نوموفوبیا ۷۱/۹۸ و انحراف استاندارد ۱۰/۶۴ است که نشان‌دهنده وضعیت نوموفوبیای متوسط در دانشجویان است. میانگین احساس تنهایی ۴۶/۵۱ و انحراف استاندارد ۳/۸۳ است که نشان می‌دهد وضعیت احساس تنهایی در میان افراد از متوسط کمی بالاتر است و در نهایت تحمل پریشانی در بین دانشجویان ۴۳/۵۲ و انحراف استاندارد ۹/۴۶ است که میبین آن است که وضعیت تحمل پریشانی در بین افراد در حد متوسطی است. پیش از انجام تحلیل مدلیابی معادلات ساختاری، پیش‌فرض‌های آن یعنی نرمال بودن توزیع متغیرها، همبستگی بین متغیرهای برون‌زا و درون‌زا، عدم هم‌خطی بین متغیرهای پیش‌بین و رابطه خطی میان متغیرها بررسی شد. بر اساس نتایج آزمون کولموگروف-اسمیرنوف، توزیع متغیرهای نوموفوبیا ($P = 0/200$)، احساس تنهایی ($P = 0/013$) و تحمل پریشانی ($P = 0/200$) از نظر آماری در سطح خطای ۰/۰۱ نرمال برآورد شد.

است. پیش از بررسی و تحلیل مابقی ضرایب به‌دست آمده در مدل ابتدا باید شاخص‌های برازش مدل مورد بررسی قرار گیرد. شاخص‌های برازش مدل حاکی از آن است که مدل مفروض، برازش نسبتاً خوبی با داده‌ها دارد.

شکل ۱ نتایج مدل‌یابی معادلات ساختاری رابطه تحمل پریشانی بر نوموفوبیا با نقش واسطه‌ای احساس تنهایی در دانشجویان مؤنث را نشان می‌دهد. تمامی روابط به‌دست آمده در مدل حاضر در سطح خطای ۰/۰۵ معنادار



شکل ۲. مدل‌یابی معادلات ساختاری رابطه تحمل پریشانی بر نوموفوبیا با نقش واسطه‌ای احساس تنهایی

در جدول ۴ نتایج بررسی اثر مستقیم ضرایب استاندارد و غیراستاندارد متغیرهای پژوهش آمده است. تحمل پریشانی بر احساس تنهایی و بر نوموفوبیا اثر منفی معناداری در سطح خطای دارد. بدین معنا که با افزایش میزان تحمل پریشانی از احساس تنهایی و نوموفوبیای افراد کم می‌شود. همچنین متغیر احساس تنهایی اثر مثبت معناداری بر نوموفوبیا دارد که با افزایش احساس تنهایی میزان نوموفوبیا نیز افزایش می‌یابد. به‌علاوه، نتایج آزمون بوت استرپینگ^۵ اثر غیرمستقیم رابطه تحمل پریشانی بر نوموفوبیا با نقش واسطه‌ای احساس تنهایی بیان شده است. تحمل پریشانی بر نوموفوبیا با نقش واسطه‌ای احساس تنهایی اثر منفی معناداری دارد یعنی با افزایش میزان تحمل پریشانی و در پی آن کاهش احساس تنهایی میزان نوموفوبیا در افراد کم می‌شود. همچنین نتایج بررسی اثر مستقیم، غیرمستقیم و اثرات کل متغیرهای پژوهش نشان داده است که تحمل پریشانی علاوه بر اثر مستقیم بر نوموفوبیا دارای اثر غیرمستقیم بر این متغیر با

شاخص‌های برازش مدل پیشنهادی این پژوهش در جدول ۳ آمده است. این نتایج نشان می‌دهد که نسبت خی دو بر درجه آزادی ۳/۳۹۴ است. از آنجا که مقدار آن کمتر از ۵ است، این شاخص مورد تأیید قرار می‌گیرد. شاخص‌های برازندگی نسبی^۱ ۰/۹۴۱، شاخص برازندگی تطبیقی^۲ (CFI) ۰/۹۵۷ و شاخص توکر لوئیس^۳ (TLI) ۰/۹۳۸ است که هر سه شاخص از ۰/۹ بالاتر و مورد تأیید است. در نهایت شاخص ریشه دوم واریانس خطای تقریب^۴ نیز ۰/۰۷۵ است که از ۰/۰۸ کمتر است. به‌طور کلی می‌توان بیان کرد که شاخص‌های برازش مدل معادلات ساختاری مورد قبول است (جدول ۳).

جدول ۳

شاخص‌های برازش مدل معادلات ساختاری رابطه تحمل پریشانی بر نوموفوبیا

TLI	RMSEA	CFI	NFI	CMIN/DF
۰/۹۳۸	۰/۰۷۵	۰/۹۵۷	۰/۹۴۱	۳/۳۹۴

1 - Normed Fit Index (NFI)

2 - Goodness of Fit Index (GFI)

3 - Tucker-Lewis Index

4 - Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA)

5 - Bootstrapping

تحمل پریشانی ۴ درصد توان پیش‌بینی احساس تنهایی را و متغیرهای تحمل پریشانی و احساس تنهایی ۱۸ درصد توان پیش‌بینی نوموفوبیا را دارد.

نقش واسطه‌ای احساس تنهایی است. نتایج ضرایب تعیین در شکل ۲ نشان می‌دهد که احساس تنهایی و نوموفوبیا متغیر واسطه‌ای است. بدین معنا که متغیر

جدول ۴

ضرایب استاندارد، غیر استاندارد و اثرات مستقیم، غیر مستقیم و کل متغیرهای پژوهش

مسیر متغیرها	اثر	b	β	SE	نسبت تحمل	P
تحمل پریشانی ← احساس تنهایی	-۰/۲۱۰	-۰/۳۵۷	-۰/۲۱۰	۰/۱۰۸	-۳/۳۱۵	۰/۰۰۱
احساس تنهایی ← نوموفوبیا	۰/۳۲۰	۰/۲۷۶	۰/۳۲۰	۰/۰۵۰	۵/۵۵۹	۰/۰۰۱
تحمل پریشانی ← نوموفوبیا (مستقیم)	-۰/۲۱۸	-۰/۳۲۰	-۰/۲۱۸	۰/۰۹۳	-۳/۴۳۹	۰/۰۰۱
تحمل پریشانی ← نوموفوبیا (غیرمستقیم)	-۰/۰۶۷	-	-۰/۰۶۷	۰/۰۲۳	-	۰/۰۰۱

بحث

این پژوهش با هدف پیش‌بینی نوموفوبیا بر اساس تحمل پریشانی با نقش واسطه‌ای احساس تنهایی انجام شد. نتایج حاکی از آن بود که تحمل پریشانی بر نوموفوبیا با نقش واسطه‌ای احساس تنهایی اثر منفی معنادار دارد و با افزایش میزان تحمل پریشانی و در پی آن کاهش احساس تنهایی، میزان نوموفوبیا در افراد کاسته می‌شود. این یافته با نتایج احمدی و دیگران (۲۰۲۲)، آلتینل و دیگران (۲۰۲۴)، بابایی و احمدی (۲۰۲۲)، پینه‌پرو و مایا (۲۰۲۴)، سان و دیگران (۲۰۲۴)، کریمه (۲۰۲۵)، ولن‌تی و دیگران (۲۰۲۴) و هنگ و دیگران (۲۰۲۳) همسو است. در تبیین این یافته می‌توان بیان کرد که تحمل پریشانی به توانایی فرد در مواجهه با هیجانات منفی، بدون استفاده از راهبردهای سازش‌نا یافته مانند اجتناب، انزوا یا رفتارهای برانگیخته اشاره دارد (کرنر و دیگران، ۲۰۱۸؛ لینهان، ۲۰۱۵). این راهبردهای مقابله‌ای کمک می‌کند که فرد در مواجهه با مشکلات، به جای قطع ارتباط یا پناه بردن به فناوری، روابط اجتماعی خود را حفظ کند. در نتیجه، این افراد کمتر به ابزارهای بیرونی (مانند تلفن همراه) برای تسکین اضطراب درونی خود وابسته می‌شوند. در مقابل، افرادی که تحمل پریشانی پایینی دارند، بیشتر مستعد انزوای اجتماعی و احساس تنهایی هستند (کالتار و دیگران،

۲۰۱۵). احساس تنهایی، به‌ویژه در شکل مزمن، با افزایش وابستگی به تلفن همراه به‌عنوان جایگزینی برای تعامل انسانی همراه است. افراد تنها اغلب از تلفن همراه برای کسب حس تعلق، اطمینان روانی و کاهش خلأ عاطفی استفاده می‌کنند. این وابستگی افراطی، زمینه‌ساز بروز نوموفوبیا در هنگام عدم دسترسی به تلفن همراه می‌شود؛ به‌گونه‌ای که فرد با اضطراب، بی‌قراری و ترس از قطع ارتباط مواجه می‌شود (کریمه، ۲۰۲۵). بنابراین، احساس تنهایی نقش واسطه‌ای در رابطه بین ناتوانی در تحمل پریشانی و نوموفوبیا ایفا می‌کند. احساس تنهایی، به‌ویژه در دوران دانشجویی که مرحله‌ای حساس از تحول اجتماعی است، می‌تواند افراد را به‌سمت جبران این خلأ از طریق تلفن همراه سوق دهد. گوشی هوشمند در این شرایط، نه تنها وسیله‌ای برای ارتباط، بلکه ابزاری برای کاهش اضطراب، فرار از افکار منفی و احساس امنیت روانی می‌شود. وقتی فرد در تحمل تنهایی ناتوان است، تلفن همراه تبدیل به «منبع اطمینان» می‌شود. قطع دسترسی به آن یا نبود اینترنت می‌تواند باعث بروز علائم نوموفوبیا مانند بی‌قراری، اضطراب، ترس از دست دادن ارتباط و حتی حملات وحشت‌زدگی شود. به‌عبارتی، فرد دچار نوعی شرطی شدن نسبت به حضور همیشگی تلفن همراه می‌شود. اما وقتی تحمل پریشانی بالا باشد و احساس تنهایی کاهش یابد، چنین وابستگی شدیدی

نیز شکل نمی‌گیرد و نوموفوبیا در سطح پایین‌تری باقی می‌ماند.

هم‌چنین نتایج نشان داد که تحمل پریشانی بر نوموفوبیا اثر مستقیم منفی و معناداری دارد؛ بدین معنا که با افزایش میزان تحمل پریشانی از نوموفوبیای افراد کم می‌شود. این نتایج با نتایج پژوهش‌های پینه‌پرو و مایا (۲۰۲۴)، جیلی و دیگران (۲۰۲۳)، سنتل و دیگران (۲۰۲۲) و کاچی‌بوتلا و دیگران (۲۰۲۳) همسو است. نتایج این پژوهش‌ها بیانگر ارتباط عمیق تحمل پریشانی با نوموفوبیا است. در تبیین این یافته می‌توان گفت که افراد با تحمل پریشانی پایین، اغلب برای کاهش فوری ناراحتی‌ها، به راهکارهای کوتاه‌مدت اما ناکارآمد متوسل می‌شوند (لینهان، ۲۰۱۵)، که یکی از رایج‌ترین آن‌ها، وابستگی شدید به تلفن همراه برای فرار از احساسات منفی است. نوموفوبیا را می‌توان گونه‌ای از یک پاسخ اضطرابی شدید و ناکارآمد به موقعیت‌های تهدیدآمیز ذهنی مانند قطع ارتباط، عدم اطلاع‌رسانی، یا ترس از رها شدن تفسیر کرد. در این حالت، فردی که نمی‌تواند تجربه اضطراب جدایی یا عدم دسترسی را تاب بیاورد، به استفاده مفرط، پی‌درپی و مهارنشده از تلفن همراه روی می‌آورد. در چنین شرایطی، هرگونه محرومیت یا مانع برای استفاده از تلفن، به‌صورت بالقوه به‌عنوان تهدیدی بزرگ تجربه می‌شود و واکنش نوموفوبیک بروز می‌یابد. زمانی که افراد در مهار هیجان‌های منفی ناتوان باشند، برای کاهش فشار روانی به منابع بیرونی پناه می‌برند. تلفن همراه در عصر دیجیتال، به‌دلیل در دسترس بودن دائمی، تنوع محرک‌های لذت‌بخش و تدارک گونه‌ای از ارتباط، به منبع اصلی سازش‌یافتگی موقتی هیجان‌های منفی تبدیل شده است. اما این استفاده اگر به‌جای حل مسئله، به اجتناب مزمن از پریشانی بدل شود، پایه‌های نوموفوبیا را می‌سازد. بنابراین، تحمل پریشانی نقش یک سپر شناختی-هیجانی را ایفا می‌کند. افرادی که توانایی ماندن در فضای عدم قطعیت، اضطراب یا بی‌حوصلگی را دارند، به‌طور طبیعی کمتر به

ابزارهایی مانند تلفن همراه برای سرکوب هیجان وابسته می‌شوند.

از طرفی، نتایج نشان داد که تحمل پریشانی، به‌طور مستقیم بر احساس تنهایی اثر منفی معنادار دارد. بدین معنا که با افزایش میزان تحمل پریشانی از احساس تنهایی افراد کم می‌شود. این نتایج با نتایج پژوهش‌های احمدی و دیگران (۲۰۲۲)، بابایی و احمدی (۲۰۲۲) و محمودپور و دیگران (۲۰۱۹) همسو است. برای تبیین این یافته می‌توان بیان کرد که احساس تنهایی صرفاً محصول فقدان روابط اجتماعی یا تعداد کم ارتباطات نیست، بلکه به‌شدت تحت تأثیر ظرفیت درونی افراد برای مدیریت تجربه‌های هیجانی دشوار و ناخوشایند است. به‌عبارت دیگر، کیفیت تجربه ارتباط با خود و توانایی ایستادگی در برابر آشفتگی روانی، بر احساس پیوند با دیگران اثرگذار است. این دیدگاه، ما را از نگاه سطحی به تنهایی (به‌مثابه تنها بودن) به سوی درکی عمیق‌تر و روان‌پویشی از آن هدایت می‌کند: تنهایی، اغلب بازتابی از ناتوانی در تاب‌آوری روانی است. تحمل پریشانی مجموعه‌ای از توانمندی‌های شناختی-هیجانی است که به افراد کمک می‌کند هیجانات منفی را بدون فروپاشی، اجتناب یا واکنش‌های سازش‌نیافته تحمل کنند (لینهان، ۲۰۱۵). افرادی که از این ظرفیت برخوردارند، معمولاً در مواجهه با تعارضات درونی یا مشکلات روابط، دچار طرد خودخواسته یا فرار هیجانی نمی‌شوند. این افراد می‌توانند بین آشفتگی عاطفی و ارزشمندی رابطه تمایز قائل شوند، تنش را مدیریت کنند و در تعامل با دیگران باقی بمانند. برعکس، افرادی که تحمل پریشانی پایینی دارند، در برخورد با فشارهای روانی یا تجربه‌های دردناک (نظیر احساس بی‌ارزشی، ترس از طرد، یا احساس ناکافی بودن)، به انزوای خودسرزنش‌گری یا قطع ارتباط با دیگران روی می‌آورند. این کناره‌گیری دفاعی، در سطح رفتاری به قطع ارتباطات و در سطح هیجانی به احساس تنهایی عمیق منجر می‌شود. به‌علاوه متغیر احساس تنهایی به‌طور مستقیم

نمی‌کنند. همچنین، احساس تنهایی به‌عنوان یک عامل روان‌شناختی کلیدی، نقش پیش‌بین قوی و مستقیمی در افزایش نوموفوبیا ایفا می‌کند. با این حال، این پژوهش واجد محدودیت‌هایی است؛ نمونه‌برداری این پژوهش محدود به دانشجویان یک دانشگاه است و ماهیت مقطعی طرح پژوهش که امکان تعمیم‌پذیری و استنتاج علی را محدود می‌کند. در همین راستا، پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آینده با طرح‌های طولی، نمونه‌های گسترده‌تر و متنوع‌تر، و با در نظر گرفتن متغیرهای روان‌شناختی تکمیلی انجام شوند. از منظر کاربردی، برنامه‌های دانشگاهی و مداخلات روان‌شناختی می‌توانند با تقویت تحمل پریشانی و کاهش احساس تنهایی، به‌عنوان راهکارهای مؤثری در پیشگیری و کاهش نوموفوبیا در جمعیت دانشجویی مورد استفاده قرار گیرند.

منابع

- Ahmadi, A., Bayat, M., & Yousefi, R. (2022). The role of neuroticism in predicting psychological distress through perceived stress and loneliness in the COVID-19 pandemic. *Iranian Journal of Health Psychology, 7* (2), 45-56. [In Persian].
- Alavi, K. (2009). *The effectiveness of dialectical group organizational behavior in reducing depressive symptoms in Mashhad students*. Master's thesis. Ferdowsi University of Mashhad. [In Persian].
- Altinel, B., Uyaroglu, A. K., & Ergin, E. (2024). The effect of social appearance anxiety and loneliness on nomophobia levels of young adults. *Archives of Psychiatric Nursing, 50*, 27-32.
- Babaei, E. & Ahmadi, A. (2022). The structural relationship between psychological distress and meaning of life in men through the mediation of loneliness. *Positive Psychology Research, 9*(4), 93-114. [In Persian].
- Baherai, H. (2006). Norming the UCLA Loneliness Scale (Version 3) in the student population of Tehran. *Thought and Behavior in Clinical Psychology, 1*(1), 6-16. [In Persian].
- Bekaroglu, E., & Yilmaz, T. (2020). Nomophobia: Differential diagnosis and treatment. *Psikiyatride*

بر نوموفوبیا، اثر مثبت معنادار دارد که با افزایش احساس تنهایی میزان نوموفوبیا نیز افزایش می‌یابد. این یافته، با نتایج پژوهش‌های آلتینل و دیگران (۲۰۲۴)، پورمحسنی کلوری و دیگران (۲۰۱۹)، سان و دیگران (۲۰۲۴)، کریمه (۲۰۲۵)، لنتی و دیگران (۲۰۲۴) و هنگ و دیگران (۲۰۲۳) همسو است. در تبیین احتمالی این یافته می‌توان گفت که نوموفوبیا نه صرفاً وابستگی رفتاری به تلفن همراه، بلکه تجلی یک نیاز روان‌شناختی عمیق‌تر برای «ارتباط، حضور و معنا در رابطه» است. به‌عبارت دیگر، هنگامی که انسان دچار خلأ عاطفی و اجتماعی می‌شود و احساس تعلق به دیگران را از دست می‌دهد، به‌دنبال جایگزین‌هایی می‌گردد که بتوانند دست‌کم توهمی از ارتباط را برایش بازسازی کنند. گوشی هوشمند، به‌دلیل ویژگی‌های چندرسانه‌ای، دسترسی فوری و ظرفیت برقراری ارتباط غیرحضوری، به راحت‌ترین و در دسترس‌ترین پناهگاه روانی فرد تنها تبدیل می‌شود. احساس تنهایی یک محرک انگیزشی برای جبران از طریق فناوری‌های ارتباطی است. افراد تنها اغلب برای تجربه حس دیده‌شدن، شنیده‌شدن و مهم‌بودن، به تلفن همراه و فضای مجازی متوسل می‌شوند. پیامک‌ها، لایک‌ها، چت‌ها و حضور در شبکه‌های اجتماعی به آن‌ها نوعی بازنمایی اجتماعی می‌دهد که هرچند سطحی است، اما موقتاً می‌تواند رنج تنهایی را تسکین دهد. اما این جبران نه‌تنها حل‌نشده باقی می‌ماند، بلکه وابستگی فزاینده ایجاد می‌کند. در نتیجه، فرد به‌تدریج نسبت به نبود تلفن همراه دچار اضطراب، بی‌قراری و نشانه‌های نوموفوبیا می‌شود (بکاراوغلو و بیلماز، ۲۰۲۰).

به‌طور کلی، یافته‌های این پژوهش نشان داد که تحمل پریشانی به‌صورت مستقیم و غیرمستقیم، از طریق کاهش احساس تنهایی، بر نوموفوبیا اثر منفی معنادار دارد. به این معنا که افرادی که ظرفیت بالاتری برای تحمل پریشانی دارند، کمتر دچار احساس تنهایی می‌شوند و در نتیجه، وابستگی آسیب‌زا به تلفن همراه و نوموفوبیا را تجربه

- Sultan Maulana Hasanuddin Banten).
- Kline, R. B. (2023). Principles and practice of structural equation modeling. New York: Guilford publications.
- Koerner, C., McDermut, T., & Foa, E. B. (2018). The effects of prolonged exposure therapy on PTSD symptoms among veterans: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 86*(4), 343–354.
- Kuchibhotla, R., Mohan, D., Singiseti, S., Khatoun, M., & Nukala, S. (2023). A study on nomophobia, perceived parenting style, and psychological distress among university students. *Telangana Journal of Psychiatry, 9*(2), 134-139.
- Linehan, M. M. (2015). *Dialectical behavior therapy: Foundations and applications* (3rd ed.). New York: Guilford Press.
- Mahmoudpour, A., Shiri, T., Farahbakhsh, K., & Zolfaghari, Sh. (2019). Predicting the propensity to divorce based on marital disillusionment and distress tolerance with mediation of loneliness in women seeking divorce. *Counseling and Psychotherapy, 11*(42), 121-141. [In Persian].
- Motta, V. (2021). Key concept: Loneliness. *Philosophy, Psychiatry, & Psychology, 28*(1), 71-81.
- Naderi, F., & Haghshenas, F. (2009). The relationship between impulsivity and loneliness with the amount of mobile phone use in students. *New Findings in Psychology (Social Psychology), 4*(12), 111-121. [In Persian].
- Pinheiro, S., & Maia, B. R. (2024). Nomophobia and psychological distress in a sample of young adults and adults. *European Psychiatry, 67*(S1), S419-S419.
- Pourmohseni Kaluri, F., Jafarian, S., Jafari, A., & Sanobor, L. (2019). Investigating the role of personality traits and loneliness in predicting nomophobia. *Journal of Applied Psychological Research, 11*(3), 69-82. [In Persian].
- Qualter, P., Vanhalst, J., Harris, R., Van Roekel, E., Lodder, G., Bangee, M., ... & Verhagen, M. (2015). Loneliness across the life span. *Perspectives on Psychological Science, 10*(2), 250-264.
- Guncel Yaklasimler, 12(1), 131-142.
- Contreras Pinochet, L. H., Santos, S. D. S., Pardim, V. I., & de Souza, C. A. (2023). Watch out for nomophobia, so it does not catch you! Effects of digital dependence syndrome on mental health. *Journal of Systems and Information Technology, 25*(3), 296-318.
- Devi, U., & Dutta, R. (2022). A review paper on prevalence of nomophobia among students and its impact on their academic achievement. *Journal of Positive School Psychology, 6*(3), 5397-5405.
- Goel, R., & Singla, J. (2025). Mental health and smartphone addiction: Understanding the digital impact on well-being. In R. Goel & J. Singla, *Smartphone addiction, phone snubbing, and effects on interpersonal relationships and mental health* (pp. 23-62). IGI Global Scientific Publishing.
- Hall, J. A. (2025). Loneliness and social media. *Annals of the New York Academy of Sciences, 1543*(1), 5-16.
- Heng, S., Gao, Q., & Wang, M. (2023). The effect of loneliness on nomophobia: A moderated mediation model. *Behavioral Sciences, 13*(7), 1-10.
- Hutasoit, D. R., Lubis, R., & Hardjo, S. (2024). The influence of self-esteem and internet addiction on nomophobia in students of sma negeri 1 Kuala. *Medalion Journal: Medical Research, Nursing, Health and Midwife Participation, 5*(3), 236-246.
- Jelleli, H., Fekih-Romdhane, F., Rebhi, M., Saidane, M., Guelmami, N., Aissa, M. B., & Dergaa, I. (2023). The relationship between nomophobia and psychological distress in Tunisian students: The moderating effect of physical activity. *Tunisian Journal of Sport and Movement Sciences, 3*(1), 1–15.
- Jelleli, H., Fekih-Romdhane, F., Rebhi, M., Saidane, M., Guelmami, N., Aissa, M. B., ... & Dergaa, I. (2023). The relationship between nomophobia and psychological distress in Tunisian students: The moderating effect of physical activity. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-2963380/v1>
- Karimah, H. (2025). Hubungan antara loneliness dan nomophobia dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa perantau program studi bimbingan konseling Islam Universitas Islam Negeri sultan Maulana hasanuddin banten (Doctoral dissertation, UIN

- Tarakshound, B., Afkashir, A., & Emani, M. (2024). The relationship between loneliness and psychological well-being and rumination among students: Investigating the mediating role of perceived stress. *Clinical Psychology and Personality, 22*(2), 179–192. [In Persian].
- Tuco, K. G., Castro-Diaz, S. D., Soriano-Moreno, D. R., & Benites-Zapata, V. A. (2023). Prevalence of nomophobia in university students: A systematic review and meta-analysis. *Healthcare Informatics Research, 29*(1), 40-53.
- Valenti, G. D., Bottaro, R., & Faraci, P. (2024). Effects of difficulty in handling emotions and social interactions on nomophobia: Examining the mediating role of feelings of loneliness. *International Journal of Mental Health and Addiction, 22*(1), 528-542.
- 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.
- 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.
- Russell, D. W. (1996). The UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment, 66*(1), 20-40.
- Santl, L., Brajkovic, L., & Kopilaš, V. (2022). Relationship between nomophobia, various emotional difficulties, and distress factors among students. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education, 12*(7), 716-730.
- Sayah, S; Ghadami, A & Azadi, F. (2017). Investigating the psychometric properties of the Nomophobia (Mobile Phobia) Questionnaire among Iranian students. *Psychometry, 11*(41). [In Persian].
- Simons, J. S., & Gaher, R. M. (2005). The Distress Tolerance Scale: Development and validation of a self-report measure. *Motivation and Emotion, 29*, 83-102.
- Sun, Y., Yang, J., Li, M., & Liu, T. (2024). The association between neuroticism and nomophobia: Chain mediating effect of attachment and loneliness. *International Journal of Mental Health and Addiction, 22*(1), 685-702.
- Sun, Y., Yang, J., Li, M., & Liu, T. (2024). The association between neuroticism and nomophobia: Chain mediating effect of attachment and loneliness. *International Journal of Mental Health and Addiction, 22*(1), 685-702.

