رویش روان شناسی، سال۱۳، شماره۱۱، شماره پیاپی ۱۰۴، بهمن ۱۴۰۳
Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal(RRJ),13(11), 2025

رابطه بین سبک های دلبستگی ناایمن و نوموفوبیا در دانشجویان بزرگسال‌نوظهور: نقش واسطه ای کمال گرایی منفی

The relationship between insecure attachment styles and nomophobia in emerging adult students: The mediating role of negative perfectionism

محمد مهدی اکبرزاده
دانشجو ارشد روانشناسی بالینی، گروه روانشناسی بالینی، دانشکدهٔ علوم تربیتی و روان شناسی، دانشگاه شهید بهشتی، تهران، ایران.
دکتر سعید ایمانی (نویسنده مسئول)
استادیار، گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه شهید بهشتی، تهران، ایران.

Mohammad Mahdi Akbarzadeh
Master Student, Department Of Clinical Psychology, Faculty of Education And Psychology, University Of Shahid Beheshti, Tehran, Iran.
Dr. Saeed Imani *
Assistant Professor, Department of Consulting, Faculty Of Education And Psychology, University Of Shahid Beheshti, Tehran, Iran.
S_imani@sbu.ac.ir

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطهٔ بین سبک‌های دلبستگی ناایمن و نوموفوبیا در دانشجویان بزرگسال نوظهور با نقش واسطه‌ای کمال‌گرایی منفی بود. روش پژوهش حاضر توصیفی – همبستگی و از نوع مدل معادلات ساختاری بود. جامعهٔ پژوهش را کلیه دانشجویان دانشگاه‌های تهران در سال تحصیلی ۱۴۰۲ – ۱۴۰۳ تشکیل دادند که از بین آنها به صورت در دسترس ۴۱۷ نفر به عنوان نمونه انتخاب شدند. ابزارهای این پژوهش شامل پرسش‌نامه دلبستگی بزرگسالان – تجدیدنظرشده (RAAS) (۱۹۹۰)، پرسش‌نامه نوموفوبیا (NMP-Q) (۲۰۱۵) و پرسش‌نامه چندبعدی کمال‌گرایی فراست (FMPS) (۱۹۹۰) بود. روش تحلیل این پژوهش، تحلیل مدل معادلات ساختاری بود. مدل از برازش مطلوبی برخوردار بود. یافته‌ها نشان داد که اثر مستقیم سبک‌های دلبستگی ناایمن بر نوموفوبیا مثبت و معنادار بود (P = ۰/۰۰۱) و اثر مستقیم دلبستگی‌های ناایمن بر کمال‌گرایی منفی نیز مثبت و معنادار بود (P = ۰/۰۰۱). همچنین اثر غیرمستقیم سبک های دلبستگی با میانجی گری کمال گرایی منفی بر نوموفوبیا نیز مثبت و معنادار بود (P = ۰/۰۰۸). این یافته‌ها نشان می‌دهد که کمال‌گرایی منفی نقش واسطه‌ای معناداری در رابطه دلبستگی‌های ناایمن و نوموفوبیا در دانشجویان بزرگسال نوظهور دارد.

واژه‌های کلیدی: *سبک دلبستگی ناایمن، کمال‌گرایی منفی، دانشجویان بزرگسال نوظهور، نوموفوبیا.*

Abstract

This research aimed to investigate the relationship between insecure attachment styles and nomophobia in emerging adult students with The mediating role of negative perfectionism. Regarding the procedure, it was a descriptive-correlation study. All Tehran universities formed the research community, and 417 people were selected as a sample in the academic year 1402 – 1403. Research questionnaires included: The revised Adult Attachment Scale (1990), the Nomophobia questionnaire (2015), and The Frost Multidimensional Perfectionism Scale (1990). The analysis method of this research is structural equation modeling, which was used to examine the causal relationships of research variables. The findings showed that the direct effect of insecure attachment styles on nomophobia was positive and significant (P = 0.001) and the direct effect of insecure attachments on negative perfectionism was also positive and significant (P = 0.001). Also, the indirect effect of insecure attachment styles with the mediating of negative perfectionism on nomophobia was positive and significant (P = 0.008). These findings show that negative perfectionism has a significant mediating role in the relationship between insecure attachments and nomophobia in emerging adult students.

Keywords: *Insecure Attachment Styles, Negative Perfectionism, Emerging Adult Students, Nomophobia.*

نوع مقاله : پژوهشی **دریافت : شهریور ۱۴۰۳** **پذیرش: شهریور ۱۴۰۳** **ویرایش نهایی: بهمن ۱۴۰۳**

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-07]

مقدمه

دستگاه‌های موبایلی از جمله تلفن‌های همراه هوشمند، فبلت‌ها و تبلت‌ها، فرصت‌ها و راحتی‌های زیادی را برای بسیاری از افراد فراهم می‌کنند (گیرلا - سرانو[1] و همکاران، ۲۰۲۴). این ابزارها، بهره‌وری را در کار، مدرسه و دانشگاه تسهیل می‌کنند، دسترسی به سرگرمی را فراهم می‌کنند و به حفظ ارتباطات اجتماعی با دیگران کمک می‌کنند (پالمبو و کاوالون[2]، ۲۰۲۴). می‌توان گفت که این موضوع در واقع غیرقابل‌انکار است که دستگاه‌های تلفن همراه به یک جزء ضروری روزمره از سبک زندگی مدرن تبدیل شده‌اند (رودریگز کارسیا[3] و همکاران، ۲۰۲۰). بااین‌حال، در سال‌های اخیر، تنوع مشکلات ناشی از دستگاه‌های تلفن همراه برجسته شده است (گویی[4] و همکاران، ۲۰۲۳). از جمله اثرات نامطلوب سلامتی به‌واسطه استفاده از دستگاه‌های تلفن همراه شامل آسیب‌های فشاری مکرر، تنش عضلانی، سردرد، کاهش توجه، اضطراب، افسردگی، تمرکز ضعیف، مشکلات خواب و تغییر وزن بدن است (یانگ[5] و همکاران، ۲۰۲۳؛ درویشی و همکاران، ۲۰۱۹). برخی تحقیقات به این نتیجه رسیدند که استفاده از دستگاه‌های تلفن همراه می‌تواند منجر به رفتارهای اعتیادآور، ضداجتماعی و بالقوه خطرناک شود (لیو و همکاران، ۲۰۲۴؛ رودریگز کارسیا و همکاران، ۲۰۲۰). با استفاده گسترده و مکرر بیش از اندازه از دستگاه‌های تلفن همراه و وابستگی که می‌تواند به این دستگاه‌ها ایجاد شود، پاتولوژی جدیدی به نام نوموفوبیا در حال ظهور است و به‌عنوان یک مشکل روانپزشکی توصیف و تعریف می‌شود (ارگین و اوزر[6]، ۲۰۲۳). نوموفوبیا (به معنای بی موبایل هراسی) اولین‌بار در انگلستان مطرح شد و در فرهنگ لغت کمبریج به‌عنوان ترس یا نگرانی از این موضوع که نتوانم از موبایلم استفاده کنم و یا مدتی را بدون موبایل سپری کنم تعریف شده است (باتاچاریا[7] و همکاران، ۲۰۱۹). میزان نوموفوبیا در بین جوانان ۱۸ تا ۳۰ساله (معمولاً به افراد این سن، بزرگسالان نوظهور گفته می‌شود (آرنت، ۲۰۰۷)) بین ۷۵ تا ۱۰۰ درصد در کشورهای توسعه‌یافته و درحال‌توسعه متغیر است (توکو[8] و همکاران، ۲۰۲۳). علائم نوموفوبیا متفاوت است و ممکن است شامل موارد زیر باشد: مشغله کاری با دستگاه تلفن همراه، استفاده در محیط‌های نامناسب اجتماعی، اثرات منفی بر روابط و بروز علائم ترک از جمله، احساس خشم، تنش یا افسردگی در هنگام غیرقابل‌دسترس بودن گوشی هوشمند. افراد مبتلا به اشکال شدید نوموفوبیا نیاز بیشتری دارند که دائماً دستگاه‌های تلفن همراه خود را برای اطلاعیه‌ها و به‌روزرسانی وضعیت چک کنند. همچنین شواهد روبه‌افزایش نشان داد که نوموفوبیا با اضطراب، مسائل خشم و کاهش بهره‌وری و عملکرد نیز مرتبط است (درویشی و همکاران، ۲۰۱۹؛ باتاچاریا و همکاران، ۲۰۱۹).

با عنایت به تأثیرات منفی نوموفوبیا و شیوع زیاد آن در افراد بزرگسال نوظهور (۱۸ تا ۳۰ سال)، مطالعه درباره عوامل موثر برآن از اهمیت بسزایی برخوردار است. دلبستگی نا ایمن از جمله عواملی است که میتواند بر نوموفوبیا تاثیر بگذارد (سان و همکاران، ۲۰۲۴). بر اساس تئوری دلبستگی، انسان ها و بسیاری از گونه های جانوری با یک سیستم دلبستگی ذاتی متولد می شوند که آنها را تشویق می کند تا به دنبال و حفظ صمیمیت با افراد مهم زندگی خود باشند. سیستم دلبستگی به نشانه‌های خاص حساس است و با استرس، جدایی یا خطر فعال می‌شود، احساسات یا رفتارهای مشابهی را برمی‌انگیزد و هدف آن تامین بقا، آسایش و ایمنی است. در تمام اشکال دلبستگی، نزدیکی به چهره دلبستگی، احساس امنیت را برای فرد ایجاد می کند و جدایی از چهره دلبستگی منجر به استرس جدایی می شود (بالبی، ۱۹۶۹). شواهد تجربی نشان می دهد افرادی که اعتماد به نفس ندارند و در برقراری ارتباط چهره به چهره احساس اضطراب می کنند، از طریق تلفن های هوشمند خود در ارتباطات اجتماعی شرکت می کنند و بیشتر به گوشی های هوشمند خود وابسته می شوند. در واقع، بیشتر تحقیقات نشان می دهد که دلبستگی اضطرابی بالاتر، با تمایل به استفاده بیشتر و نشان دادن ویژگی های دلبستگی به گوشی های هوشمند مرتبط است (فرهان و عطیف[9]، ۲۰۲۴). به نوعی میتوان گفت که ارتباطات ناشناس و تعاملی در رسانه های اجتماعی از طریق گوشی های هوشمند می تواند احساس انزوای اجتماعی را برای افراد دارای دلبستگی ناایمن کاهش دهد (کلاه کج و همکاران، ۱۴۰۲).

1 Girela-Serrano
2 Palumbo & Cavallone
3 Rodríguez-García
4 Gui
5 Yang
6 Ergin & Ozer
7 Bhattacharya
8 Tuco
9 Farhan & Atif

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-07]

همچنین برای افرادی که دارای سبک دلبستگی اضطرابی و اجتنابی هستند، دنیای مجازی می تواند راهی برای ارضای نیازهای ایمنی نیز باشد، و در عین حال برای آنها احساسات منفی و اضطراب کمتری را ایجاد میکند (سان و میلر[1]، ۲۰۲۳).

بعید است که تنها یک عامل بر نوموفوبیا در بزرگسالان نوظهور تأثیر بگذارد. به نظر می‌رسد که برخی از متغیرها از جمله کمال‌گرایی منفی نیز بتواند بر رابطه بین سبک‌های دلبستگی ناایمن و نوموفوبیا تأثیر بگذارد و نقش میانجی را ایفا کند. کمال‌گرایی را می‌توان به‌عنوان تمایل فرد به تعیین استانداردهای بسیار بالا برای عملکرد خود و تجربه نگرانی‌های شدید در مورد اشتباهات توصیف کرد. این ویژگی می‌تواند به رفتارهای اجتنابی و اضطراب‌های مداوم منجر شود (فراست و همکاران، ۱۹۹۰). در رابطه با این موضوع میتوان به دو مسیر مطالعاتی اشاره کرد. از یک طرف میتوان چنین بیان کرد که افراد دارای دلبستگی ناایمن بیشتر از افراد دارای دلبستگی ایمن، کمال گرایان ناسازگار بوده و افسردگی قابل توجهی را تجربه می کنند و دلبستگی ناایمن و کمال گرایی منفی عوامل خطر برای شکل گیری شخصیت وسواسی جبری هستند. همچنین تحقیقات در مورد کمال گرایی و دلبستگی بین ابعاد دلبستگی اضطرابی و کمال گرایی منفی در بزرگسالان همبستگی مثبت و معنادار پیدا کرده است. مطالعه ای نیز نقش میانجی کمال گرایی بین دلبستگی و افسردگی را مورد بررسی قرار داد و دریافت که دلبستگی اضطرابی و اجتنابی هر دو باعث شکل گیری ابعاد کمال گرایی منفی می شوند که به نوبه خود منجر به افسردگی می شود (ژو و همکاران، ۲۰۲۱؛ فانگ و وانگ[2]، ۲۰۲۴). از طرفی دیگر نیز میتوان بیان داشت که کمال گرایی میتواند نوموفوبیا را پیش بینی کند (لیو و همکاران، ۲۰۲۲). به عنوان مثال، دیویس (۲۰۰۱) مدل شناختی-رفتاری استفاده آسیب شناختی از اینترنت[3] (PIU) را پیشنهاد کرد، که بر شناخت‌های ناسازگار به عنوان عللی برای PIU تأکید می‌کند. شناخت های ناسازگار را می توان به دو دسته اصلی تقسیم کرد: افکار در مورد خود و افکار در مورد جهان. افکار ناسازگار در مورد خود با نشخوار فکری، شک به خود، خودکارآمدی پایین و ارزیابی منفی از خود مشخص می شوند. تحقیقات نیز نشان داده است که کمال گرایی به طور قابل توجهی با نشخوار ارتباط دارد (دی روسا[4] و همکاران، ۲۰۲۳). در همین حال، شک به خود، خودکارآمدی پایین و خود ارزیابی منفی نیز از ویژگی های اصلی کمال گرایی است (تائو و یو[5]، ۲۰۲۴). بنابراین، میتوان گفت که اعتیاد (اعتیاد به اینترنت و گوشی هوشمند) نیز میتواند نوموفوبیا را پیش بینی کند (اوریزون و ویلسون[6]، ۲۰۲۴). پس باتوجه به ارتباط بین سبک های دلبستگی ناایمن با کمال گرایی منفی و تاثیر کمال گرایی منفی برروی نوموفوبیا، پس میتوان فرض کرد که کمال گرایی منفی در رابطه بین سبک های دلبستگی ناایمن و نوموفوبیا نقش واسطه ای دارد اما این موضوع بررسی نشده است.

باتوجه به مطالب ذکر شده چنین به نظر می‌رسد که شیوع نوموفوبیا به‌خصوص در بزرگسالان نوظهور بسیار بالا است (توکو و همکاران، ۲۰۲۳) و این موضوع می‌تواند باعث مشکلاتی در زندگی روزمره آنها شود. از همین رو، شناسایی عوامل و متغیرهای مؤثر و تبیین‌کننده نوموفوبیا به‌خصوص در این افراد حائز اهمیت است. هرچند در پژوهش‌های قبلی رابطه برخی از متغیرها با نوموفوبیا به‌صورت تک به تک بررسی شده است، اما تاکنون پژوهشی که نقش واسطه‌ای کمال‌گرایی منفی در رابطه بین سبک‌های دلبستگی ناایمن و نوموفوبیا در بزرگسالان نوظهور را بررسی کند یافت نشد؛ بنابراین، تدوین یک مدل ساختاری بر مبنای عوامل مؤثر بر نوموفوبیا ممکن است که بتواند فهم مکانیزم‌های مؤثر بر آن را در بزرگسالان نوظهور تسهیل کند و مقدماتی را برای شکل‌گیری مداخلات مؤثر بر نوموفوبیا فراهم کند. بر همین اساس، هدف پژوهش حاضر بررسی نقش واسطه‌ای کمال‌گرایی منفی در رابطه بین سبک‌های دلبستگی ناایمن و نوموفوبیا در بزرگسالان نوظهور بود.

روش

روش پژوهش حاضر توصیفی – همبستگی از نوع مدل‌یابی معادلات ساختاری بود. جامعه آماری پژوهش شامل تمام دانشجویان دانشگاه‌های شهر تهران در سال تحصیلی ۱۴۰۲ - ۱۴۰۳ بود. کلاین[7] (۲۰۲۳) معتقد است که در پژوهش‌های مدل معادلات ساختاری حداقل حجم نمونه باید ۲۰۰ نفر باشد و به‌ازای هر پارامتر نیز لازم است ۱۵ تا ۲۰ نفر حجم نمونه در نظر گرفت. با توجه به اینکه در این

1 Sun & Miler
2 Fang & Wang
3 Pathological Internet Use
4 De Rosa
5 Tao & Yu
6 Oraison & Wilson
7 Kline

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-07]

پژوهش ۱۶ پارامتر وجود داشت، نمونه لازم برای این پژوهش ۲۴۰ تا ۳۲۰ نفر تخمین زده شد. پس، با عنایت به درنظر گرفتن نرخ ریزش ۳۰ درصدی (تکمیل‌نشدن بیش از ۳۰ درصد پرسش‌نامه‌ها یا مخدوش بودن پرسش‌نامه و....) و برازش مطلوب داده‌ها، از بین جامعه، تعداد ۴۱۷ نفر به روش نمونه‌گیری دردسترس انتخاب شدند. ملاک‌های ورود شامل داشتن رضایت آگاهانه جهت شرکت در پژوهش، عدم ابتلا به اختلالات روانپزشکی بر اساس خوداظهاری و سن بین ۱۸ تا ۳۰ سال (بزرگسالان نوظهور) بود. پاسخ‌دهی تصادفی و بر اساس الگویی خاص و عدم پاسخ به بیش از ۳۰ درصد سؤالات نیز از جمله ملاک‌های خروج بود. در پژوهش حاضر سعی شد تا تمام مسائل اخلاقی از جمله محرمانه ماندن اطلاعات، شرکت داوطلبانه، عدم دریافت اطلاعات شخصی، دریافت رضایت آگاهانه در ابتدا پرسش‌نامه و تحلیل گروهی داده‌ها به شکل دقیقی رعایت شود. همچنین به تمام شرکت‌کنندگان توضیحات لازم درباره هدف، ضرورت پژوهش، معیارهای ورود و خروج و مسائل اخلاقی نیز داده شد. تحلیل داده‌ها نیز بر اساس تحلیل معادلات ساختاری و با استفاده از نرم‌افزارهای SPSS نسخه ۲۷ و AMOS نسخه ۲۴ انجام شد.

ابزار سنجش

مقیاس دلبستگی بزرگسالان – تجدیدنظرشده[1] (RAAS): کالینز و رید (۱۹۹۰) این مقیاس را طراحی کردند. این مقیاس شامل ۱۸ گویه و ۳ خرده مقیاس است که هر کدام، از ۶ گویه تشکیل شده است و در مقیاس لیکرت ۵ درجه‌ای از ۱ برای «کاملاً مخالفم» تا ۵ برای «کاملاً موافقم» درجه‌بندی می‌شود. سه خرده مقیاس شامل نزدیکی، وابستگی و اضطراب هستند. مقیاس نزدیکی میزان رضایت فرد از نزدیکی و صمیمیت را اندازه‌گیری می‌کند. مقیاس وابستگی اندازه‌گیری می‌کند که فرد تا چه حد احساس می‌کند می‌تواند به دیگران وابسته باشد تا در صورت نیاز در دسترس او باشند. خرده مقیاس اضطرابی در واقع همان دلبستگی اضطرابی است، خرده مقیاس نزدیکی در واقع دلبستگی ایمن است و خرده مقیاس وابستگی نیز می‌تواند مخالف دلبستگی اجتنابی باشد. دامنه نمرات برای هر خرده مقیاس از ۱۸ تا ۹۰ است. کالینز و رید آلفای کرونباخ را برای خرده مقیاس دلبستگی ایمن ۰/۸۱، خرده مقیاس دلبستگی اجتنابی ۰/۷۸ و خرده مقیاس دلبستگی اضطرابی ۰/۸۵ گزارش کردند (به نقل از تکسیرا[2] و همکاران، ۲۰۱۹). همچنین روایی آن نیز با استفاده از تحلیل عاملی تائیدی بررسی شد (کالینز و رید، ۱۹۹۰). در ایران نیز این مقیاس بر روی جمعیت عمومی مردان و زنان، نوجوانان و بزرگسالان اعتبارسنجی شده است. برای ارزیابی ساختارهای عاملی پیشنهادی در نسخه اصلی از تحلیل عاملی اکتشافی و تأییدی استفاده شد. روایی سازه با تحلیل عاملی بررسی شد. نتایج تحلیل عاملی با چرخش واریماکس منجر به استخراج سه عامل شد که در مجموع ۳۷/۶۹ درصد از واریانس کل را تبیین میکند. پایایی آزمون با استفاده از آلفای کرونباخ برای تمامی عوامل بالاتر از ۰/۷۶ بوده و همسانی درونی آنها قابل‌قبول است (عسگری زاده و همکاران، ۱۴۰۲). در پژوهش حاضر نیز، آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس‌های مذکور برای سبک های دلبستگی ایمن، اجتنابی و اضطرابی به ترتیب ۰/۷۰، ۰/۷۶، ۰/۸۷۴ به دست آمد.

پرسشنامه نوموفوبیا[3] (NMP-Q): این پرسشنامه توسط ییلدریم و کوریا (۲۰۱۵) ایجاد شده است و دارای ۲۰ گویه و چهار زیرمقیاس از جمله؛ (۱) عدم توانایی در برقراری ارتباط، (۲) ازدست‌دادن ارتباط، (۳) عدم امکان دسترسی به اطلاعات و (۴) ازدست‌دادن آرامش دارد. همه موارد بر اساس مقیاس لیکرت ۷ درجه‌ای از ۱ "کاملاً نادرست" تا ۷ "کاملاً درست" درجه‌بندی می‌شوند. نمره کل افراد بین ۲۰ تا ۱۴۰ است که هر چه امتیاز بالاتر باشد نوموفوبیا بیشتر است و بالعکس. سازندگان پرسشنامه ضریب آلفای کرونباخ را برای کل مقیاس ۰/۹۴ و برای خرده مقیاس‌های مذکور به ترتیب ۰/۸۲، ۰/۸۱، ۰/۹۳ و ۰/۸۷ بیان کردند، همچنین برای بررسی روایی همگرا، بین پرسش‌نامه نوموفوبیا و پرسشنامه درگیری تلفن همراه همبستگی مثبت یافتند ($r = ۰/۷$) (ییلدریم و کوریا، ۲۰۱۵). در ایران نیز، سیاح و همکاران (۲۰۱۸) مقیاس نوموفوبیا را برای دانشجویان اعتبارسنجی کردند و پایایی کل پرسشنامه ۰/۹۵ و برای خرده مقیاس‌ها به ترتیب ۰/۹۳۱، ۰/۹۲۳، ۰/۸۵۱ و ۰/۸۲۱ گزارش شده است. در پژوهش حاضر نیز، آلفای کرونباخ برای کل پرسش‌نامه ۰/۹۴ و برای خرده مقیاس‌های مذکور به ترتیب ۰/۷۴، ۰/۸۳، ۰/۸۶ و ۰/۸۱ محاسبه شد.

مقیاس چند بعدی کمال‌گرایی فراست[4] (FMPS): این مقیاس توسط فراست (۱۹۹۰) طراحی و ساخته شد و ۲۷ گویه دارد و به پنج بعد تقسیم شده است. ابعاد عبارتند از سازماندهی، نگرانی در مورد اشتباهات، انتظارات والدین، استانداردهای شخصی و تردید در مورد عمل. بعد سازمان دهی کمال گرایی مثبت است و چهار بعد باقی مانده نشان دهنده کمال گرایی منفی است. این پرسشنامه براساس یک

1 Revised Adult Attachment Scale
2 Teixeira
3 Nomophobia questionnaire
4 The Frost Multidimensional Perfectionism Scale

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-07]

طیف لیکرت ۵ درجه ای رتبه بندی شده است و دامنه نمرات نیز بین ۲۷ تا ۱۳۵ است و نمرات بالاتر نشان دهنده تمایل بالاتر به کمال گرایی است. روایی واگرای پرسشنامه براساس همبستگی حاصل از کمال گرایی منفی و مثبت، کم و از نظر آماری غیر معنی دار بود که نشان دهنده روایی واگرای مناسب بود (r = ۰/۲) (فراست، ۱۹۹۰). همچنین پایایی نیز از طریق آلفای کرونباخ بررسی شد که ضریب آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه ۰/۹۱ و ضرایب آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس ها به ترتیب ۰/۸۳، ۰/۹۰، ۰/۸۴، ۰/۸۲ و ۰/۷۳ بود (فانگ و وانگ، ۲۰۲۴). در ایران نیز، اخوان عبیری و همکاران (۱۳۹۸) آلفای کرونباخ را برای خرده مقیاس ها به ترتیب ۰/۸۱، ۰/۸۰، ۰/۷۴، ۰/۶۶ و ۰/۶۳ بدست آوردند. همچنین روایی واگرا نیز از همبستگی میان کمال گرایی منفی و مثبت بررسی شد که همبستگی بین آنها در حدود r = ۰/۲۳ بدست آمد که نشان دهنده روایی واگرای مطلوب است. در پژوهش حاضر نیز، آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس ها به ترتیب ۰/۸۴، ۰/۸۲، ۰/۷۱، ۰/۷۰ و ۰/۶۸ محاسبه شد.

یافته ها

در پژوهش حاضر ۴۱۷ نفر شرکت کردند که ۲۲۹ نفر آنها (۵۵ درصد) زن بودند. سن افراد شرکت کننده در دامنه ۱۸ تا ۳۰ بود با میانگین ۲۴/۵۳ و انحراف معیار ۵/۲۲. تحصیلات افراد شرکت کننده به این صورت بود که ۱۷۴ نفر (۴۱/۷ درصد) لیسانس، ۲۰۸ نفر (۴۹/۹ درصد) فوق لیسانس و ۳۵ نفر (۸/۴ درصد) نیز دکتری بودند. همچنین در این پژوهش ۳۱۵ نفر (۷۵/۵ درصد) مجرد و ۱۰۲ نفر (۲۴/۵ درصد) نیز متاهل بودند. شاخص های توصیفی و ضرایب همبستگی پیرسون مربوط به هریک از متغیرهای پژوهش در جدول ۱ گزارش شده است.

جدول ۱. شاخص های توصیفی و همبستگی پیرسون بین متغیرها

خرده مقیاس‌ها	(انحراف معیار) میانگین	(کشیدگی) کجی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۱. دلبستگی اضطرابی	۱۶/۷۰ (۶/۱۱)	۰/۱۵ (-۰/۷۵)	۱						
۲. دلبستگی اجتنابی	۱۱/۹۴ (۳/۷۷)	۰/۱۰ (-۰/۶۱)	۰/۵۴**	۱					
۳. کمال گرایی منفی	۸۲/۵۸ (۲۱/۴۵)	-۰/۱۸ (-۰/۵۰)	۰/۴۱**	۰/۳۴**	۱				
۴. از دست دادن آرامش	۱۷/۱۷ (۷/۰۵)	۰/۱۷ (-۰/۸۱)	۰/۴۸**	۰/۲۵**	۰/۳۴**	۱			
۵. ناتوانی در برقراری ارتباط	۲۱/۵۰ (۸/۴۸)	۰/۰۸ (-۰/۶۰)	۰/۳۳**	۰/۱۸**	۰/۲۶**	۰/۶۱**	۱		
۶. ناتوانی در دسترسی به اطلاعات	۱۸/۲۷ (۴/۶۵)	-۰/۲۵ (-۰/۵۸)	۰/۲۷**	۰/۱۵**	۰/۲۶**	۰/۶۰**	۰/۴۷**	۱	
۷. از دست دادن ارتباط	۱۷/۲۸ (۷/۱۴)	۰/۱۲ (-۰/۵۸)	۰/۳۸**	۰/۲۲**	۰/۳۶**	۰/۷۱**	۰/۶۵**	۰/۵۶**	۱

N = 417 * P < 0.05 ** P < 0.01

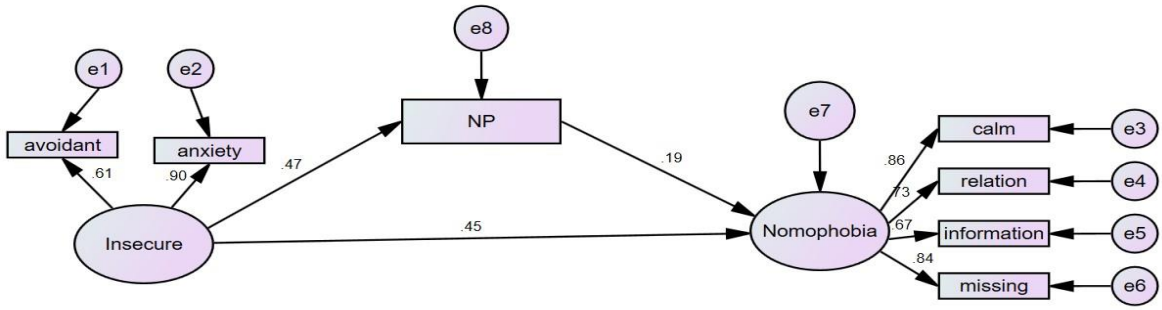
جدول ۱ نتایج حاصل از همبستگی پیرسون بین متغیرهای تحقیق را نشان میدهد. براساس این جدول، تمام متغیرها در سطح ۰/۰۱ با یکدیگر ارتباط معنادار دارند. یکی از مفروضه های مدل، برقراری نرمالیتی است. براساس جدول ۱ و مقدار های کشیدگی و چولگی میتوان گفت که این مفروضه برقرار است چرا که مقدار کشیدگی و چولگی متغیرهای این پژوهش بین ۱- و ۱+ قرار دارد. همچنین جهت بررسی مفروضه هم خطی چندگانه نیز از VIF و Tol استفاده شد. مقدار VIF همه متغیرها کوچکتر از ۱۰ و Tol همه متغیرها نیز بزرگتر از ۰/۳ بود. بنابراین، عدم هم خطی بین متغیرهای پژوهش وجود دارد. جهت بررسی مفروضه استقلال باقی مانده ها نیز از آزمون دوربین – واتسون استفاده گردید که برای برقراری این مفروضه باید مقدار آن بین ۱/۵ تا ۲/۵ باشد که در این پژوهش مقدار آن ۲/۲۱ بود و میتوان گفت که این مفروضه نیز تائید میشود. در جدول ۲ مسیرهای مستقیم مربوط به مدل گزارش شده است.

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-07]

جدول ۲. اثرات مستقیم مدل

مسیر های مستقیم	اندازه اثر غیراستاندارد	اندازه اثر استاندارد	حد پائین	حد بالا	مقدار تی	P
اثر مستقیم دلبستگی های ناایمن بر نوموفوبیا	۱/۱۹	۰/۴۵	۰/۳۱۶	۰/۵۸۵	۶/۶۳	۰/۰۰۱
اثر مستقیم دلبستگی ناایمن بر کمال گرایی منفی	۲/۵۷	۰/۴۷۲	۰/۳۴۸	۰/۵۷۵	۸/۰۲	۰/۰۰۱
اثر مستقیم کمال گرایی منفی بر نوموفوبیا	۰/۰۹۳	۰/۱۹	۰/۰۴۶	۰/۳۲۲	۳/۳۱	۰/۰۰۱

مطابق با جدول ۲ اثر مستقیم دلبستگی های ناایمن بر نوموفوبیا با اندازه اثر ۰/۴۵ (P = ۰/۰۰۱) مثبت و معنادار است. اثر مستقیم دلبستگی های ناایمن بر کمال گرایی منفی نیز با اندازه اثر ۰/۴۷۲ (P = ۰/۰۰۱) مثبت و معنادار است. همچنین اثر مستقیم کمال گرایی منفی بر نوموفوبیا با اندازه اثر ۰/۱۹ (P = ۰/۰۰۱) مثبت و معنادار است. در جدول ۴ نتایج حاصل از آزمون بوت استراپ برای بررسی نقش واسطه ای کمال گرایی منفی در رابطه بین سبک های دلبستگی ناایمن و نوموفوبیا در بزرگسالان نوظهور گزارش شده است. در شکل ۱ مدل در حالت استاندارد شده نشان داده شده است.



شکل ۱. مدل برازش شده در حالت استاندارد

شکل ۱ مدل برازش شده را در حالت استاندارد و همراه با ضرایب مسیر نشان میدهد. در این شکل متغیر کمال گرایی منفی متغیر

پی نوشت: NP – کمال گرایی منفی، anxiety – دلبستگی اضطرابی، avoidant – دلبستگی اجتنابی، Insecure – دلبستگی ناایمن، calm – از دست دادن آرامش، relation – ناتوانی در برقراری ارتباط، information – ناتوانی در دسترسی به اطلاعات، missing – از دست دادن ارتباط.

شکل ۱ مدل برازش شده را در حالت استاندارد و همراه با ضرایب مسیر نشان میدهد. در این شکل متغیر کمال گرایی منفی متغیر واسطه، سبک دلبستگی ناایمن متغیر مستقل (برون زا) است که توسط دو خرده مقیاس (متغیر قابل مشاهده) دلبستگی اضطرابی و اجتنابی تعریف میشود. همچنین متغیر نوموفوبیا نیز متغیر وابسته (درون زا) است که توسط خرده مقیاس های خود تعریف میشود. در جدول ۳ مسیر غیر مستقیم مربوط به مدل گزارش شده است.

جدول ۳. نتایج آزمون بوت استراپ جهت بررسی نقش واسطه ای کمال گرایی منفی در رابطه سبک های دلبستگی ناایمن و نوموفوبیا

مسیر غیر مستقیم	اندازه اثر غیراستاندارد	اندازه اثر استاندارد	حد پائین	حد بالا	P
دلبستگی ناایمن ← کمال گرایی منفی ← نوموفوبیا	۰/۲۳۹	۰/۰۹	۰/۰۲۸	۰/۱۵۳	۰/۰۰۸

مطابق با جدول ۳ نتایج آزمون بوت استراپ نشان داد که اثر غیر مستقیم دلبستگی های ناایمن (اضطرابی و اجتنابی) از طریق کمال گرایی منفی بر نوموفوبیا با اندازه اثر ۰/۰۹ (P = ۰/۰۰۸) مثبت و معنادار است. در جدول ۴ شاخص های برازش مدل گزارش شده است.

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-07]

جدول ۴. شاخص های برازش مدل

شاخص برازش مدل	RMSEA	AGFI	NFI	GFI	IFI	CFI	X^2/df	X^2
مقدار به دست آمده	۰/۰۶۵	۰/۹۴	۰/۹۷	۰/۹۷	۰/۹۸	۰/۹۸	۲/۷۵	۳۳/۰۸
مقدار مناسب شاخص	۰/۰۸> خوب ۰/۱> قابل قبول	۰/۹<	۰/۹<	۰/۹<	۰/۹<	۰/۹<	۳> خوب ۵> قابل قبول	-
تفسیر برازش	خوب	مطلوب	مطلوب	مطلوب	مطلوب	مطلوب	خوب	-

همچنان که در جدول ۴ نشان داده شده است. شاخص های برازش نشان دهنده برازش مطلوب مدل است. چرا که شاخص RMSEA کوچکتر از ۰/۰۸ است و شاخص های AGFI، NFI، GFI، IFI، CFI نیز بزرگتر از ۰/۹ است. همچنین مقدار خی دو بر درجه آزادی کوچکتر از ۳ است. در مجموع میتوان گفت که برازش مدل نیز تائید میشود.

بحث و نتیجه‌گیری

مطالعه حاضر با هدف بررسی نقش واسطه‌ای کمال‌گرایی منفی در رابطه بین سبک‌های دلبستگی ناایمن و نوموفوبیا در بزرگسالان نوظهور انجام گرفت. یافته‌ها حاکی از اثر مستقیم و معنادار سبک دلبستگی ناایمن بر نوموفوبیا بود. این یافته نشان داد که هر چه افراد دلبستگی اجتنابی یا اضطرابی بیشتری داشته باشند، تمایل بیشتری به اعتیاد به تلفن همراه یا نوموفوبیا دارند. این یافته با نتایج هنگ[1] و همکاران (۲۰۲۳)، بنجامین[2] (۲۰۲۴) و داگان[3] و همکاران (۲۰۲۲) همسو بود. در توضیح این یافته می توان بیان داشت که بر اساس نظریه بالبی در سال ۱۹۶۹، دلبستگی توانایی انسان را برای ایجاد و حفظ پیوندهای عاطفی قوی با مراقبین خود را مطرح و فرض کرده است. در واقع دلبستگی اختصاص و استفاده بیش از حد از منابع شناختی و عاطفی به مراقب، یک شی، ساختار یا ایده خاص برای کسب حمایت و اطمینان است (کانگ[4] و همکاران، ۲۰۲۴). بر اساس این نظریه، افرادی که دلبستگی‌های اجتنابی یا اضطرابی دارند به دلیل برآورده‌نشدن نیازهایشان در دوران کودکی، دنیا را مکانی ناامن و نامطمئن می‌دانند. در بزرگسالی، آنها روابط نزدیکی با افراد دیگر برقرار نمی‌کنند؛ زیرا به دیگران اعتماد ندارند و زمانی که اهداف دلبستگی اولیه در دسترس نیستند، از استراتژی دلبستگی جبرانی (مانند دلبستگی به اشیا) استفاده می‌کنند. براین‌اساس، سلیمانی و همکاران (۲۰۲۳) در پژوهشی نشان دادند که شرکت‌کنندگانی که از عدم اطمینان در مورد روابط خودآگاه بودند، افزایش وابستگی به وسایل، افزایش استرس جدایی ناشی از نداشتن تلفن و افزایش انگیزه برای دسترسی به آن را گزارش کردند؛ بنابراین، تلفن همراه ممکن است به عنوان یک هدف دلبستگی جبرانی عمل کند که احساس امنیت را فراهم می کند و جایگزینی برای ارتباطات اجتماعی فرد در نظر گرفته می شود. در عین حال نیز، کارکرد تسهیل کننده ای دارد که در آن روابط دلبستگی اولیه را می توان حفظ و تقویت کرد. وجود چنین نقش‌های جایگزین و لذت‌بخش برای گوشی‌های هوشمند، برای افراد دارای دلبستگی ناایمن، به‌عنوان یک نشانه محرک و انگیزشی عمل می‌کند و آن‌ها را به سمت استفاده اعتیادآور از فناوری‌های ارتباطی جدید مانند تلفن همراه با ترس از تنهایی و ترس از نداشتن گوشی هوشمند (نوموفوبیا) سوق می‌دهد (دینگ[5] و همکاران، ۲۰۲۲).

یافته‌های دوم پژوهش نشان داد که نقش واسطه‌ای کمال‌گرایی منفی در رابطه بین سبک‌های دلبستگی ناایمن و نوموفوبیا در بزرگسالان نوظهور تأیید می‌شود. این یافته با نتایج هان[6] و همکاران (۲۰۲۲)، فاطیما (۲۰۲۴)، لیو و همکاران (۲۰۲۲)، کارائوگلان[7] و همکاران (۲۰۲۴)، ایادی و همکاران (۲۰۲۱) و جانگ[8] و همکاران (۲۰۲۱)همسو بود. برای تبیین این یافته می‌توان بیان داشت که انجام کارها به طور کامل و اشتباه نکردن (نشانه هایی از کمال گرایی) وسیله ای برای بقای کودکانی است که در خانواده های خشن، تنبیه کننده یا حتی بدسرپرست بزرگ می شوند تا از آسیب های غیرضروری جلوگیری کنند یا کنترل خود را بر محیط‌های نامطمئن افزایش

1 Heng
2 Benjamin
3 Dagan
4 Kang
5 Ding
6 Han
7 Karaoglan
8 Jahng

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-07]

دهند (ورست[1] و همکاران، ۲۰۲۳). همچنین افرادی که کمال‌گرایی ناسازگار دارند، دارای انتظارات و ایده‌های بیش از حد ایده آلیستی در مورد زندگی واقعی هستند، فکر می‌کنند که آنها می‌توانند به‌راحتی به موفقیت دست یابند یا به اهداف برسند، اغلب شرایط عینی را نادیده می‌گیرند و اغلب در این فرایند احساس گم‌شدن و ناکافی بودن می‌کنند (ژیونگ[2] و همکاران، ۲۰۲۴). یکی دیگر از ویژگی‌های افراد کمال‌گرا این است که آنها همیشه اهداف بسیار بالاتری برای خود در نظر می‌گیرند که رسیدن به آنها بسیار دشوار است، بنابراین افراد کمال‌گرا به طور مزمن ناکام شده و از خود ناراضی هستند. ما همچنین این ویژگی‌ها را در افراد دارای دلبستگی‌های ناایمن نیز می‌بینیم، طوریکه که ارزیابی منفی افراد دارای دلبستگی ناایمن از خود به تعقیب اهداف عالی کمک می‌کند. در عین حال، شکست طولانی‌مدت در دستیابی به این اهداف می‌تواند منجر به ارزیابی‌های منفی جدید از خود شود که احتمالاً با کاهش ارزش خود همراه است و الگویی از ارزیابی‌های منفی درونی را شکل می‌دهد که این چرخه میتواند بطور پیوسته ادامه داشته باشد (فانگ و وانگ، ۲۰۲۴). وجود این ویژگی‌ها باعث می‌شود تا افرادی که سبک‌های دلبستگی ناایمن دارند کمال‌گرایی بیشتری را از خود نشان بدهند که این کمال‌گرایی منفی می‌تواند اعتیاد به گوشی هوشمند و نوموفوبیا را در این افراد پیش‌بینی کند. بدین معنا که افرادی که دلبستگی اضطرابی و اجتنابی دارند، سطوح بالاتری از کمال‌گرایی منفی را تجربه می‌کنند و افراد کمال‌گرا معمولاً سطوح بالایی از استرس را تجربه می‌کنند؛ زیرا استانداردهای بسیار بالا و غیرواقعی را برای خود تعیین می‌کنند و از طرف دیگر از اشتباه و شکست بسیار می‌ترسد. ازآنجایی‌که رسیدن به بالاترین سطح کمال و برآوردن چنین انتظارات غیرواقعی غیرممکن است، چنین افرادی معمولاً شکست می‌خورند و خود را بازنده می‌بینند (بویوکساکار و سلیک[3]، ۲۰۲۴). علاوه بر این، کمال گرایان ارزش خود را با دستاوردهایشان می سنجند. بنابراین، هنگامی که آنها نتوانند استانداردهای بالای خود را برآورده کنند، ممکن است احساس بی ارزشی کنند، سطح بالایی از اضطراب و احساس گناه را تجربه کنند و در استفاده از فناوری های هوشمند مانند گوشی هوشمند برای مقابله با استرس و اضطراب ناشی از فشار مسئولیت ها و انتظارات زیاده روی کنند. این در واقع یک استراتژی مقابله ای ناکارآمد است که ممکن است در کوتاه مدت جواب دهد، زیرا فناوری ها و دستگاه های هوشمند به قدری جذاب هستند که هم می توانند افراد را خوشحال کنند و هم با منحرف کردن توجه آنها از افکار منفی، تا حدودی از اضطراب و استرس آنها بکاهند. اما در واقع کمال گراها سعی می کنند با توسل به گوشی های هوشمند شکست های خود را جبران کنند که میتواند منجر به اعتیاد به گوشی هوشمند شود (برند و همکاران، ۲۰۱۹). در نهایت اعتیاد به گوشی هوشمند نیز میتواند نوموفوبیا را در این افراد پیش بینی کند (لیو، ۲۰۲۳).

با توجه به نتایج به دست‌آمده، می‌توان نتیجه‌گیری کرد که کمال‌گرایی منفی به‌عنوان یک عامل واسطه‌ای مهم در رابطه بین سبک‌های دلبستگی ناایمن و نوموفوبیا عمل می‌کند. نتایج نشان دادند که دلبستگی ناایمن به طور مستقیم با نوموفوبیا مرتبط است، و این ارتباط از طریق افزایش کمال‌گرایی منفی تقویت می‌شود. به‌عبارت‌دیگر، افرادی که دارای سبک‌های دلبستگی ناایمن هستند، بیشتر احتمال دارد که کمال‌گرایی منفی را تجربه کنند و این کمال‌گرایی منفی خود می‌تواند به تشدید نوموفوبیا منجر شود. این یافته‌ها نشان می‌دهد که مداخلات روان‌شناختی که به کاهش کمال‌گرایی منفی می‌پردازند، ممکن است بتوانند به کاهش نوموفوبیا در افراد با سبک‌های دلبستگی ناایمن کمک کنند. علاوه بر این، نتایج این پژوهش می‌تواند به متخصصان و پژوهشگران کمک کند تا نقش مهم کمال‌گرایی منفی را در پیش‌بینی و مدیریت نوموفوبیا، به‌ویژه در جمعیت دانشجویان بزرگسال نوظهور، بهتر درک کنند. باتوجه‌به سنین ۱۸ تا ۳۰ سال که دوره‌ای بحرانی برای توسعه هویت و سبک‌های دلبستگی است، این یافته‌ها می‌تواند مبنای مهمی برای برنامه‌های پیشگیرانه و درمانی باشد.

از محدودیت‌های این پژوهش می‌توان به این موارد اشاره کرد که داده‌ها با استفاده از ابزار خود گزارش‌دهی به دست آمدند. همچنین به دلیل اینکه این یک پژوهش مقطعی بود امکان تعیین علیت وجود نداشت. از دیگر محدودیت‌های این پژوهش این بود که در این پژوهش صرفاً کمال‌گرایی منفی در نظر گرفته شده بود و به کمال‌گرایی مثبت پرداخته نشده بود. همچنین روش نمونه گیری نیز در دسترس بود؛ بنابراین، پیشنهاد می‌شود که در پژوهش‌های آتی نقش واسطه‌ای کمال‌گرایی مثبت دراین‌رابطه مطالعه شود. همچنین باتوجه‌به اینکه سبک‌های دلبستگی ناایمن می‌تواند نوموفوبیا را پیش‌بینی کند، پیشنهاد می‌شود که در پژوهش‌های بعدی اثر رویکرد درمانی مبتنی بر دلبستگی بر روی نوموفوبیا مخصوصاً در نوجوانان و دانشجویان مورد بررسی قرار بگیرد. ضمن اینکه می‌توان این پژوهش را بروی گروه بالینی نیز مورد بررسی قرارداد.

1 Worst
2 Xiong
3 Büyükşakar & Çelik

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-07]

منابع

اخوان عبیری، ف، شعیری، م، و غلامی فشارکی، م. (۱۳۹۸). بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس کمال‌گرایی چندبعدی فراست (FMPS). *مجله روان‌شناسی و روانپزشکی شناخت، ۶* (۱)، ۸۷ – ۱۰۶. 10.29252/shenakht.6.1.87

عسگری زاده، ا، پاک‌دامن، ش، هونجانی، م، و قنبری، س. (۱۴۰۲). نسخهٔ ایرانی مقیاس تجدیدنظرشدهٔ دلبستگی بزرگسال: روایی و پایایی در جمعیت عمومی. *فصلنامه روان‌شناسی کاربردی، ۱۷* (۲)، ۱۶۷-۱۹۱. 10.48308/apsy.2023.230293.1443

کلاه‌کج، ب، خلعتبری، ج، صلاحیان، ا، و نصراللهی، ب. (۱۴۰۲). پیش‌بینی نوموفوبیا بر اساس سبک‌های دلبستگی با نقش واسطه‌ای احساس تنهایی در نوجوانان. *خانواده‌درمانی کاربردی، ۴* (۳). 10.22034/aftj.2023.386965.1953

Arnett, J. J. (2007). Emerging adulthood: What is it, and what is it good for?. *Child development perspectives*, *1*(2), 68-73. https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2007.00016.x

Ayadi, N., Pireinaladin, S., Shokri, M., Dargahi, S., & Zarein, F. (2021). Investigating the mediating role of procrastination in the relationship between positive and negative perfectionism and mobile phone addiction in gifted students. *Iranian Journal of Psychiatry*, *16*(1), 30. 10.18502/ijps.v16i1.5375

Benjamin, T. C. (2024). Role Of Nomophobia And Smartphone Addiction On Loneliness Among University Students. *Educational Administration: Theory and Practice*, *30*(4), 8648-8660. https://doi.org/10.53555/kuey.v30i4.2796

Bhattacharya, S., Bashar, M. A., Srivastava, A., & Singh, A. (2019). Nomophobia: No mobile phone phobia. *Journal of family medicine and primary care*, *8*(4), 1297-1300. 0.4103/jfmpc.jfmpc_71_19

Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss* (No. 79). Random House.

Brand, M., Wegmann, E., Stark, R., Müller, A., Wölfling, K., Robbins, T. W., & Potenza, M. N. (2019). The Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (I-PACE) model for addictive behaviors: Update, generalization to addictive behaviors beyond internet-use disorders, and specification of the process character of addictive behaviors. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, *104*, 1-10. https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2019.06.032

Büyükşakar, S., & Çelik, E. (2024). Attachment Styles and Loneliness as Predictors of Phubbing amongst University Students. *Sakarya University Journal of Education*, *14*(1), 18-32. https://doi.org/10.19126/suje.1255291

Dagan, O., Groh, A. M., Madigan, S., & Bernard, K. (2022). Correction: Dagan et al. A Lifespan Development Theory of Insecure Attachment and Internalizing Symptoms: Integrating Meta-Analytic Evidence via a Testable Evolutionary Mis/Match Hypothesis. Brain Sci. 2021, 11, 1226. *Brain Sciences*, *12*(7), 820. https://doi.org/10.3390/brainsci12070820

Darvishi, M., Noori, M., Nazer, M. R., Sheikholeslami, S., & Karimi, E. (2019). Investigating different dimensions of nomophobia among medical students: a cross-sectional study. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, *7*(4), 573. 10.3889/oamjms.2019.138

Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in human behavior*, *17*(2), 187-195. https://doi.org/10.1016/S0747-5632(00)00041-8

De Rosa, L., Miracco, M. C., Galarregui, M. S., & Keegan, E. G. (2023). Perfectionism and rumination in depression. *Current Psychology*, *42*(6), 4851-4861. https://doi.org/10.1007/s12144-021-01834-0

Ding, Y., Huang, H., Zhang, Y., Peng, Q., Yu, J., Lu, G.,... & Chen, C. (2022). Correlations between smartphone addiction and alexithymia, attachment style, and subjective well-being: A meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, *13*, 971735. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.971735

Ergin, Z. O., & Ozer, A. (2023). Unravelling the relation between fear of missing out, time spent on the phone, sex, alienation, and nomophobia. *Psychological Reports*, *126*(1), 181-197. https://doi.org/10.1177/0033294121104345

Fang, F., & Wang, J. (2024). The relationship between attachment and depression among college students: the mediating role of perfectionism. *Frontiers in Psychology*, *15*, 1352094. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1352094

Farhan, S., & Atif, T. (2024). Attachment Style: Influence of Social Phobia on Nomophobia. *Bahria Journal of Professional Psychology*, *23*(1), 52-63.

Fatima, L. B. (2024). Literature Review: The Effects of Attachment Styles and Perfectionism on Life Satisfaction. *Journal of Education, Humanities and Social Sciences*, *26*, 760-765. https://doi.org/10.54097/pjx50g32

Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive therapy and research*, *14*, 449-468. https://doi.org/10.1007/BF01172967

Girela-Serrano, B. M., Spiers, A. D., Ruotong, L., Gangadia, S., Toledano, M. B., & Di Simplicio, M. (2024). Impact of mobile phones and wireless devices use on children and adolescents' mental health: a systematic review. European child & adolescent psychiatry, 33(6), 1621-1651. https://doi.org/10.1007/s00787-022-02012-8

Gui, M., Gerosa, T., Argentin, G., & Losi, L. (2023). Mobile media education as a tool to reduce problematic smartphone use: Results of a randomised impact evaluation. *Computers & Education*, *194*, 104705. https://doi.org/10.1016/j.compedu.2022.104705

Han, G., Wang, C. D., Jin, L., & Bismar, D. (2022). Insecure attachment, maladaptive perfectionism, self-esteem, depression, and bulimic behaviors for college women: A cross-cultural comparison. *International Journal for the Advancement of Counselling*, *44*(2), 197-219. https://doi.org/10.1007/s10447-021-09462-w

Heng, S., Gao, Q., & Wang, M. (2023). The Effect of Loneliness on Nomophobia: A Moderated Mediation Model. *Behavioral Sciences*, *13*(7), 595. https://doi.org/10.3390/bs13070595

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-07]

Jahng, K. E., & Kim, D. (2021). College students' adult attachment and career adaptability: Mediation by maladaptive perfectionism and moderation by gender. *Journal of Career Development*, *48*(4), 507-520. https://doi.org/10.1177/0894845319869536

Kang, W., Shao, B., Du, S., Chen, H., & Zhang, Y. (2024). How to improve voice assistant evaluations: Understanding the role of attachment with a socio-technical systems perspective. *Technological Forecasting and Social Change*, *200*, 123171. https://doi.org/10.1016/j.techfore.2023.123171

Karaoglan Yilmaz, F. G., Ustun, A. B., Zhang, K., & Yilmaz, R. (2024). Smartphone addiction, nomophobia, depression, and social appearance anxiety among college students: A correlational study. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, *42*(2), 305-321. https://doi.org/10.1007/s10942-023-00516-z

Kline, R. B. (2023). *Principles and practice of structural equation modeling*. Guilford publications.

Liu, C. (2023). The unique role of smartphone addiction and related factors among university students: a model based on cross-sectional and cross-lagged network analyses. *BMC psychiatry*, *23*(1), 883. https://doi.org/10.1186/s12888-023-05384-6

Liu, C., Yang, H., Hao, Z., & Li, J. (2024). The relationship between social anxiety and problematic smartphone use: a chain mediation model. *Current Psychology*, *43*(5), 4168-4178. https://doi.org/10.1007/s12144-023-04574-5

Liu, Y., Liu, Z., Duan, H., Chen, G., & Liu, W. (2022). The influence of insecure attachment on academic procrastination: the mediating role of perfectionism and rumination. *Psychology*, *10*(07), 407-414. 10.16842/j.cnki.issn2095-5588.2022.07.003

Oraison, H., & Wilson, B. (2024). The Relationship Between Nomophobia, Addiction, and Distraction. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 1-7. https://doi.org/10.1007/s41347-024-00392-z

Palumbo, R., & Cavallone, M. (2024). Is work digitalization without risk? Unveiling the psycho-social hazards of digitalization in the education and healthcare workplace. *Technology Analysis & Strategic Management*, *36*(6), 1136-1149. https://doi.org/10.1080/09537325.2022.2075338

Rodríguez-García, A. M., Moreno-Guerrero, A. J., & Lopez Belmonte, J. (2020). Nomophobia: An individual's growing fear of being without a smartphone—a systematic literature review. *International journal of environmental research and public health*, *17*(2), 580. https://doi.org/10.3390/ijerph17020580

Sayah, S., Ghadami, A., & Azadi, F. (2018). Psychometric properties of the nomophobia questionnaire (NMP-Q) among Iranian students. *Psychometry*, *6*(23), 7-25.

Soleymani, S., Mohammadkhani, P., & Zahrakar, K. (2023). Developing a model of symptoms of nomophobia in students based on attachment style, media literacy and locus of control with the mediation of Internet addiction. *Journal of Adolescent and Youth Psychological Studies (JAYPS)*, *4*(3), 83-96. https://doi.org/10.61838/kman.jayps.4.3.8

Sun, J., & Miller, C. H. (2023). Smartphone Attachment and Self-Regulation Mediate the Influence of Avoidant Attachment Style on Phubbing. *Human Behavior and Emerging Technologies*, *2023*(1), 8810293. https://doi.org/10.1155/2023/8810293

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. https://doi.org/10.1007/s11469-022-00897-9

Tao, Y., & Yu, J. (2024). Cultural threads in writing mastery: a structural analysis of perfectionism, learning self-efficacy, and motivation as mediated by self-reflection in Chinese EFL learners. *BMC psychology*, *12*(1), 80. https://doi.org/10.1186/s40359-024-01572-5

Teixeira, R. C. R., Ferreira, J. H. B. P., & Howat-Rodrigues, A. B. C. (2019). Collins and Read revised adult attachment scale (RAAS) validity evidences. *Psico*, *50*(2), e29567-e29567. https://doi.org/10.15448/1980-8623.2019.2.29567

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. https://doi.org/10.4258/hir.2023.29.1.40

Worst, H., Adams, K., & Thompson, A. (2023). Relationship Between Anxiety, Coping Strategies, and Perfectionism in Entry-level Doctor of Physical Therapy Students. *Journal of Physical Therapy Education*, 10-1097.

Xiong, Z., Liu, C., Song, M., & Ma, X. (2024). The Relationship between Maladaptive Perfectionism and Anxiety in First-Year Undergraduate Students: A Moderated Mediation Model. *Behavioral Sciences*, *14*(8), 628. https://doi.org/10.3390/bs14080628

Xu, W., Liu, Q., Chu, J., et al. (2021). The effect of insecure attachment and negative perfectionism on the relationship between family environment and obsessive-compulsive personality. *J. Chin. Clin. Psychol. 29*, 328–332. 10.16128/j.cnki.1005-3611.2021.02.022

Yang, L. L., Guo, C., Li, G. Y., Gan, K. P., & Luo, J. H. (2023). Mobile phone addiction and mental health: the roles of sleep quality and perceived social support. *Frontiers in Psychology*, *14*, 1265400. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1265400

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

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-07]