

## رابطه بین سبک های دلستگی نایمن و نوموفوبیا در دانشجویان بزرگسال نوظهور: نقش واسطه ای کمال گرایی منفی

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

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](mailto:S_imani@sbu.ac.ir)

محمد مهدی اکبرزاده

دانشجو ارشد روانشناسی بالینی، گروه روانشناسی بالینی، دانشکده علوم  
تریبیتی 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.

#### 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.

#### چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه بین سبک‌های دلستگی نایمن و نوموفوبیا در دانشجویان بزرگسال نوظهور با نقش واسطه‌ای کمال‌گرایی منفی بود. روش پژوهش حاضر توصیفی – همبستگی و از نوع مدل معادلات ساختاری بود. جامعه 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 دلستگی بزرگسالان – تجدیدنظر شده پرسشنامه چندبعدی کمال‌گرایی فراست (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 دلستگی نایمن بر نوموفوبیا مثبت و معنادار بود ( $P = 0.001$ ) و اثر مستقیم دلستگی‌های نایمن بر کمال‌گرایی منفی نیز مثبت و معنادار بود ( $P = 0.001$ ). همچنین اثر غیرمستقیم سبک‌های دلستگی با میانجی گری کمال‌گرایی منفی بر نوموفوبیا نیز مثبت و معنادار بود ( $P = 0.008$ ). این یافته‌ها نشان می‌دهد که کمال‌گرایی منفی نقش واسطه‌ای معناداری در رابطه دلستگی‌های نایمن و نوموفوبیا در دانشجویان بزرگسال نوظهور دارد.

**واژه‌های کلیدی:** سبک دلستگی نایمن، کمال‌گرایی منفی، دانشجویان بزرگسال نوظهور، نوموفوبیا.

## مقدمه

دستگاههای موبایلی از جمله تلفن های همراه هوشمند، فبلت ها و تبلت ها، فرسته ها و راحتی های زیادی را برای بسیاری از افراد فراهم می کنند (گیرلا - سرانو<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۲۴). این ابزارها، بهرهوری را در کار، مدرسه و دانشگاه تسهیل می کنند، دسترسی به سرگرمی را فراهم می کنند و به حفظ ارتباطات اجتماعی با دیگران کمک می کنند (پالمبو و کاوالون<sup>۲</sup>، ۲۰۲۴). می توان گفت که این موضوع در واقع غیرقابل انکار است که دستگاههای تلفن همراه به یک جزء ضروری روزمره از سبک زندگی مدرن تبدیل شده اند (رودریگز کارسیا<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۲۰). با این حال، در سال های اخیر، تنوع مشکلات ناشی از دستگاههای تلفن همراه بر جسته شده است (گویی<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۲۳). از جمله اثرات نامطلوب سلامتی به واسطه استفاده از دستگاههای تلفن همراه شامل آسیب های فشاری مکرر، تنفس عضلانی، سردرد، کاهش توجه، اضطراب، افسردگی، تمرکز ضعیف، مشکلات خواب و تغییر وزن بدن است (یانگ<sup>۵</sup> و همکاران، ۲۰۲۳؛ درویشی و همکاران، ۲۰۱۹). برخی تحقیقات به این نتیجه رسیدند که استفاده از دستگاههای تلفن همراه می تواند منجر به رفتارهای اعتیادآور، ضداجتماعی و بالقوه خطرناک شود (لیو و همکاران، ۲۰۲۴؛ رودریگز کارسیا و همکاران، ۲۰۲۰). با استفاده گسترد و مکرر بیش از اندازه از دستگاههای تلفن همراه و واستگی که می تواند به این دستگاهها ایجاد شود، پاتولوژی جدیدی به نام نوموفوبیا در حال ظهور است و به عنوان یک مشکل روانپزشکی توصیف و تعریف می شود (ارگین و اوzer<sup>۶</sup>، ۲۰۲۳). نوموفوبیا (به معنای بی موبایل هراسی) اولین بار در انگلستان مطرح شد و در فرهنگ لغت کمبریج به عنوان ترس یا نگرانی از این موضوع که نتوانم از موبایلم استفاده کنم و یا مدتی را بدون موبایل سپری کنم تعریف شده است (باتاچاریا<sup>۷</sup> و همکاران، ۲۰۱۹). میزان نوموفوبیا در بین جوانان ۱۸ تا ۳۰ ساله (معمولأً به افراد این سن، بزرگسالان نوظهور گفته می شود (آرنت، ۲۰۰۷) بین ۷۵ تا ۱۰۰ درصد در کشورهای توسعه یافته و در حال توسعه متغیر است (توکو<sup>۸</sup> و همکاران، ۲۰۲۳). علائم نوموفوبیا متفاوت است و ممکن است شامل موارد زیر باشد: مشغله کاری با دستگاه تلفن همراه، استفاده در محیط های نامناسب اجتماعی، اثرات منفی بر روابط و بروز علائم ترک از جمله، احساس خشم، تنفس یا افسردگی در هنگام غیرقابل دسترس بودن گوشی هوشمند. افراد مبتلا به اشکال شدید نوموفوبیا نیاز بیشتری دارند که دائماً دستگاههای تلفن همراه خود را برای اطلاعیه ها و به روزرسانی وضعیت چک کنند. همچنین شواهد روبرو با افزایش 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 بر آن از اهمیت بسزایی برخوردار است. دلیستگی نایمن از جمله عواملی است که میتواند بر نوموفوبیا تاثیر بگذارد (سان و همکاران، ۲۰۲۴). بر اساس تئوری دلیستگی، انسان ها و بسیاری از گونه های جانوری با یک سیستم دلیستگی ذاتی متولد می شوند که آنها را تشویق می کند تا به دنبال و حفظ صمیمیت با افراد مهم زندگی خود باشند. سیستم دلیستگی به نشانه های خاص حساس است و با استرس، جدایی یا خطر فعال می شود، احساسات یا رفتارهای مشابهی را برمی انگیزد و هدف آن تامین بقا، آسایش و ایمنی است. در تمام اشکال دلیستگی، نزدیکی به چهره دلیستگی، احساس امنیت را برای فرد ایجاد می کند و جدایی از چهره دلیستگی 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 دلیستگی اضطرابی بالاتر، با تمایل به استفاده بیشتر و نشان دادن ویژگی های گوشی های هوشمند مرتبط است (فرهان و عطیف<sup>۹</sup>، 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 دلیستگی نایمن 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

همچنین برای افرادی که دارای سبک دلستگی اضطرابی و اجتنابی هستند، دنیای مجازی می‌تواند راهی برای اراضی نیازهای ایمنی نیز باشد، و در عین حال برای آنها احساسات منفی و اضطراب کمتری را ایجاد می‌کند (سان و میلر<sup>۱</sup>، 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 دلستگی نایمن و نوموفوبیا تأثیر بگذارد و نقش میانجی را ایفا کند. کمال‌گرایی را می‌توان به عنوان تمایل فرد به تعیین استانداردهای بسیار بالا برای عملکرد خود و تجربه نگرانی‌های شدید در مورد اشتباها 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 دلستگی نایمن بیشتر از افراد دارای دلستگی ایمن، کمال‌گرایان ناسازگار بوده و افسرده‌گی قابل توجهی را تجربه می‌کنند و دلستگی نایمن و کمال‌گرایی منفی عوامل خطر برای شکل گیری شخصیت و سوسایی جبری هستند. همچنین تحقیقات در مورد کمال‌گرایی و دلستگی بین ابعاد دلستگی اضطرابی و کمال‌گرایی منفی در بزرگسالان همبستگی مثبت و معنادار پیدا کرده است. مطالعه‌ای نیز نقش میانجی کمال‌گرایی بین دلستگی و افسرده‌گی را مورد بررسی قرار داد و دریافت که دلستگی اضطرابی و اجتنابی هر دو باعث شکل گیری ابعاد کمال‌گرایی منفی می‌شوند که به نوبه خود منجر به افسرده‌گی می‌شود (ژو و همکاران، ۲۰۲۱؛ فانگ و وانگ<sup>۲</sup>، ۲۰۲۴). از طرفی دیگر نیز میتوان بیان داشت که کمال‌گرایی میتواند نوموفوبیا را پیش‌بینی کند (لیو و همکاران، ۲۰۲۲). به عنوان مثال، دیویس (۲۰۰۱) مدل شناختی-رفتاری استفاده آسیب شناختی از اینترنت<sup>۳</sup> (PIU) را پیشنهاد کرد، که بر شناخت‌های ناسازگار به عنوان علی برای PIU تأکید می‌کند. شناخت‌های ناسازگار را می‌توان 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 می‌شوند. تحقیقات نیز نشان داده است که کمال‌گرایی به طور قابل توجهی با نشخوار ارتباط دارد (دی رو سا<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۲۳). در همین حال، شک به خود، خودکارآمدی پایین و خود ارزیابی منفی نیز از ویژگی‌های اصلی کمال‌گرایی است (تاو و یو<sup>۵</sup>، ۲۰۲۴). بنابراین، میتوان گفت که اعتیاد (اعتیاد به اینترنت و گوشی هوشمند) نیز میتواند نوموفوبیا را پیش‌بینی کند (اوریزون و ویلسون<sup>۶</sup>، ۲۰۲۴). پس با توجه به ارتباط بین سبک‌های دلستگی نایمن با کمال‌گرایی منفی و تاثیر کمال‌گرایی منفی بر روی نوموفوبیا، پس میتوان فرض کرد که کمال‌گرایی منفی در رابطه بین سبک‌های دلستگی نایمن و نوموفوبیا نقش واسطه‌ای دارد اما این موضوع بررسی نشده است.

باتوجه به مطالب ذکر شده چنین به نظر می‌رسد که شیوع نوموفوبیا به خصوص 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 تبیین کننده نوموفوبیا به خصوص در این افراد حائز اهمیت است. هرچند در پژوهش‌های قبلی رابطه برخی از متغیرها با نوموفوبیا به صورت تک به تک بررسی شده است، اما تاکنون پژوهشی که نقش واسطه‌ای کمال‌گرایی منفی در رابطه بین سبک‌های دلستگی نایمن و نوموفوبیا در بزرگسالان نوظهور را بررسی کند یافته 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 دلستگی نایمن و نوموفوبیا در بزرگسالان نوظهور بود.

## روش

روش پژوهش حاضر توصیفی - همبستگی از نوع مدل‌بایی معادلات ساختاری بود. جامعه آماری پژوهش شامل تمام دانشجویان دانشگاه‌های شهر تهران در سال تحصیلی ۱۴۰۲ - ۱۴۰۳ بود. کلاین<sup>۷</sup> (۲۰۲۳) معتقد است که در پژوهش‌های مدل معادلات ساختاری حداقل حجم نمونه باید ۲۰۰ نفر باشد و به ازای هر پارامتر نیز لازم است ۱۵ تا ۲۰ نفر حجم نمونه در نظر گرفت. با توجه به اینکه در این

<sup>1</sup> Sun & Miler

<sup>2</sup> Fang & Wang

<sup>3</sup> Pathological Internet Use

<sup>4</sup> De Rosa

<sup>5</sup> Tao & Yu

<sup>6</sup> Oraison & Wilson

<sup>7</sup> Kline

رابطه بین سبک های دلیستگی نایمن و نوموفوبیا در دانشجویان بزرگسال نوظهور: نقش واسطه ای کمال گرایی منفی  
The relationship between insecure attachment styles and nomophobia in emerging adult students: The mediating role ...

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 (تمکیل نشدن بیش از ۳۰ درصد پرسشنامه ها یا مخدوش بودن پرسشنامه و...) و برآش مطلوب داده ها، از بین جامعه، تعداد ۴۱۷ نفر به روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند. ملاک های ورود شامل داشتن رضایت آگاهانه جهت شرکت در پژوهش، عدم ابتلاء به اختلالات روانپزشکی بر اساس خوداظهاری و سن بین ۱۸ تا ۳۰ سال (بزرگسالان نوظهور) بود. پاسخ دهی تصادفی و بر اساس الگویی خاص و عدم پاسخ به بیش از ۳۰ درصد سوالات نیز از جمله ملاک های خروج بود. در پژوهش حاضر سعی شد تا تمام مسائل اخلاقی از جمله محرومانه ماندن اطلاعات، شرکت داوطلبانه، عدم دریافت اطلاعات شخصی، دریافت رضایت آگاهانه در ابتداء پرسشنامه و تحلیل گروهی داده ها به شکل دقیقی رعایت شود. همچنین به تمام شرکت کنندگان توضیحات لازم درباره هدف، ضرورت پژوهش، معیارهای ورود و خروج و مسائل اخلاقی نیز بر اساس تحلیل معادلات ساختاری و با استفاده از نرم افزارهای SPSS نسخه ۲۷ و AMOS نسخه ۲۴ انجام شد.

### ابزار سنجش

**مقیاس دلیستگی بزرگسالان – تجدیدنظر شده<sup>۱</sup> (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 درجه ای از ۱ برای «کاملاً مخالف» تا ۵ برای «کاملاً موافق» درجه بندی می شود. سه خرده مقیاس شامل نزدیکی، وابستگی و اضطراب هستند. مقیاس نزدیکی میزان رضایت فرد از نزدیکی و صمیمیت را اندازه گیری می کند. مقیاس وابستگی اندازه گیری می کند که فرد تا چه حد احساس می کند می تواند به دیگران وابسته باشد تا در صورت نیاز در دسترس او باشند. خرده مقیاس اضطرابی در واقع همان دلیستگی اضطرابی است، خرده مقیاس نزدیکی در واقع دلیستگی ایمن است و خرده مقیاس وابستگی نیز می تواند مخالف دلیستگی اجتنابی باشد. دامنه نمرات برای هر خرده مقیاس از ۱۸ تا ۹۰ است. کالینز و رید آلفای کرونباخ را برای خرده مقیاس دلیستگی ایمن ۰/۸۱، خرده مقیاس دلیستگی اجتنابی ۰/۷۸ و خرده مقیاس دلیستگی اضطرابی ۰/۸۵ گزارش کردند (به نقل از تکسیرا<sup>۲</sup> 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 اعتبار سنجی 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 می کند. پایایی آزمون با استفاده از آلفای کرونباخ برای تمامی عوامل بالاتر از ۰/۷۶ بوده و همسانی درونی آنها قابل قبول است (عسگری زاده و همکاران، ۱۴۰۲). در پژوهش حاضر نیز، آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس های مذکور برای سبک های دلیستگی ایمن، اجتنابی و اضطرابی به ترتیب ۰/۷۰، ۰/۷۶ و ۰/۸۷۴ به دست آمد.

**پرسشنامه نوموفوبیا<sup>۳</sup> (NMP-Q):** این پرسشنامه توسط بیلدریم و کوریا (۲۰۱۵) ایجاد شده است و دارای ۲۰ گویه و چهار زیر مقیاس از جمله؛ (۱) عدم توانایی در برقراری ارتباط، (۲) از دستدادن ارتباط، (۳) عدم امکان دسترسی به اطلاعات و (۴) از دستدادن آرامش دارد. همه موارد بر اساس مقیاس لیکرت ۷ درجه ای از ۱ "کاملاً نادرست" تا ۷ "کاملاً درست" درجه بندی می شوند. 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 مقیاس های مذکور به ترتیب ۰/۸۲، ۰/۸۱، ۰/۸۳، ۰/۹۳، ۰/۸۷ و ۰/۹۳ بیان کردند، همچنین برای بررسی روایی همگرا، بین پرسشنامه نوموفوبیا و پرسشنامه درگیری تلفن همراه همبستگی مثبت یافتند (۰/۷۴ = ۰/۷۴) (بیلدریم و کوریا، ۲۰۱۵). در ایران نیز، سیاح و همکاران (۲۰۱۸) مقیاس نوموفوبیا را برای دانشجویان اعتبار سنجی کردند و پایایی کل پرسشنامه ۰/۹۵ و برای خرده مقیاس ها به ترتیب ۰/۹۲۳، ۰/۹۳۱، ۰/۸۵۱ و ۰/۸۲۱ گزارش شده است. در پژوهش حاضر نیز، آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه ۰/۹۴ و برای خرده مقیاس های مذکور به ترتیب ۰/۷۴، ۰/۸۳، ۰/۸۶ و ۰/۸۱ محاسبه شد.

**مقیاس چند بعدی کمال گرایی فراتست<sup>۴</sup> (FMPS):** این مقیاس توسط فراتست (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 دهنی کمال گرایی مثبت است و چهار بعد باقی مانده نشان دهنده کمال گرایی منفی است. این پرسشنامه بر اساس یک

۱ Revised Adult Attachment Scale

۲ Teixeira

۳ Nomophobia questionnaire

۴ The Frost Multidimensional Perfectionism Scale

طیف لیکرت ۵ درجه ای رتبه بندی شده است و نمرات نیز بین ۲۷ تا ۱۳۵ است و نمرات بالاتر به کمال گرایی است. روایی و اگرای پرسشنامه براساس همبستگی حاصل از کمال گرایی منفی و مثبت، کم و از نظر آماری غیر معنی دار بود که نشان دهنده روایی و اگرای مناسب بود ( $r = 0.2$ ) (فراست، ۱۹۹۰). همچنین پایایی آلفای کرونباخ بررسی شد که ضریب آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه  $0.91$  و ضرایب آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس‌ها به ترتیب  $0.83$ ،  $0.84$ ،  $0.90$ ،  $0.82$  و  $0.73$  بود (فانگ و وانگ، ۲۰۲۴)، در ایران نیز، اخوان عبیری و همکاران (۱۳۹۸) آلفای کرونباخ را برای خرده مقیاس‌ها به ترتیب  $0.81$ ،  $0.74$  و  $0.66$  بودند. همچنین روایی و اگرای نیز از همبستگی میان کمال گرایی منفی و مثبت بررسی شد که همبستگی بین آنها در حدود  $0.23$  بودست آمد که نشان دهنده روایی و اگرای مطلوب است. در پژوهش حاضر نیز، آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس‌ها به ترتیب  $0.84$ ،  $0.82$ ،  $0.71$ ،  $0.70$  و  $0.68$  محاسبه شد.

## یافته‌ها

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  $24.53$  و انحراف معیار  $5.22$ . تحصیلات افراد شرکت کننده به این صورت بود که ۱۷۴ نفر (۴۱٪ درصد) لیسانس،  $20.8$  نفر (۴۹٪ درصد) فوق لیسانس و  $35$  نفر (۸٪ درصد) نیز دکتری بودند. همچنین در این پژوهش  $315$  نفر (۷۵٪ درصد) مجرد و  $10.2$  نفر (۲۶٪ درصد) نیز متاهل بودند. شاخص‌های توصیفی و ضرایب همبستگی پیرسون مربوط به هریک از متغیرهای پژوهش در جدول ۱ گزارش شده است.

جدول ۱. شاخص‌های توصیفی و همبستگی پیرسون بین متغیرها

خرده مقیاس‌ها	میانگین	(انحراف معیار)	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)	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**	۰/۶۱**	۰/۲۶**	۱		
۶. ناتوانی در دسترسی به اطلاعات	۱۸.۲۷	(۴/۶۵)	-۰/۲۵ (-۰/۵۸)	۰/۲۷**	۰/۱۵**	۰/۴۷**	۰/۶۰**	۰/۶۱**	۱	
۷. از دست دادن ارتباط	۱۷.۲۸	(۷/۱۴)	۰/۱۲ (-۰/۵۸)	۰/۳۸**	۰/۲۲**	۰/۷۱**	۰/۶۵**	۰/۵۶**	۱	

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

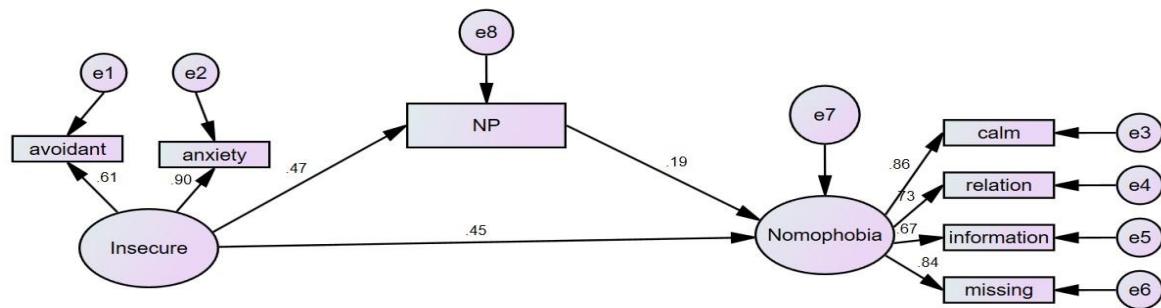
جدول ۱ نتایج حاصل از همبستگی پیرسون بین متغیرهای تحقیق را نشان میدهد. براساس این جدول، تمام متغیرها در سطح  $0.01$  با یکدیگر ارتباط معنادار دارند. یکی از مفروضه‌های مدل، برقراری نرمالیتی است. براساس جدول ۱ و مقدارهای کشیدگی و چولگی میتوان گفت که این مفروضه برقرار است چرا که مقدار کشیدگی و چولگی متغیرهای این پژوهش بین  $1$  و  $+1$  + قرار دارد. همچنین جهت بررسی مفروضه هم خطی چندگانه نیز از VIF و Tol استفاده شد. مقدار VIF همه متغیرها کوچکتر از  $10$  و همه متغیرها نیز بزرگتر از  $3$  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  $1/5$  تا  $2/5$  باشد که در این پژوهش مقدار آن  $2/21$  بود و میتوان گفت که این مفروضه نیز تائید میشود. در جدول ۲ مسیرهای مستقیم مربوط به مدل گزارش شده است.

رابطه بین سبک های دلپستگی نایمن و نوموفوبیا در دانشجویان بزرگسال نوظهور: نقش واسطه ای کمال گرایی منفی  
The relationship between insecure attachment styles and nomophobia in emerging adult students: The mediating role ...

جدول ۲. اثرات مستقیم مدل

P	مقدار	حد بالا	حد پائین	اندازه اثر استاندارد	اندازه اثر غیراستاندارد	مسیرهای مستقیم
.0001	.663	.0585	.0316	.045	.119	اثر مستقیم دلپستگی های نایمن بر نوموفوبیا
.0001	.802	.0575	.0348	.0472	.257	اثر مستقیم دلپستگی نایمن بر کمال گرایی منفی
.0001	.731	.0322	.0046	.019	.0093	اثر مستقیم کمال گرایی منفی بر نوموفوبیا

مطابق با جدول ۲ اثر مستقیم دلپستگی های نایمن بر نوموفوبیا با اندازه اثر  $(P = .0001)$  مثبت و معنادار است. اثر مستقیم دلپستگی های نایمن بر کمال گرایی منفی نیز با اندازه اثر  $(P = .0001)$  مثبت و معنادار است. همچنین اثر مستقیم کمال گرایی منفی بر نوموفوبیا با اندازه اثر  $(P = .0001)$  مثبت و معنادار است. در جدول ۴ نتایج حاصل از آزمون بوت استرپ برای بررسی نقش واسطه ای کمال گرایی منفی در رابطه بین سبک های دلپستگی نایمن و نوموفوبیا در بزرگسالان نوظهور گزارش شده است. در شکل ۱ مدل در حالت استاندارد شده نشان داده شده است.



شکل ۱. مدل برآذش شده در حالت استاندارد

شکل ۱ مدل برآذش شده را در حالت استاندارد و همراه با ضرایب مسیر نشان میدهد. در این شکل متغیر کمال گرایی منفی متغیر بی نوشت: NP – کمال گرایی منفی، anxiety – دلپستگی اضطرابی، avoidant – دلپستگی اجتنابی، Insecure – ناتوانی در دادن آرامش، – ناتوانی در برقراری ارتباط، information – ناتوانی در دسترسی به اطلاعات، relation – از دست دادن ارتباط، missing – از دست دادن ارتباط.

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

جدول ۳. نتایج آزمون بوت استرپ جهت بررسی نقش واسطه ای کمال گرایی منفی در رابطه سبک های دلپستگی نایمن و نوموفوبیا

P	حد پائین	حد بالا	اندازه اثر استاندارد	اندازه اثر غیراستاندارد	مسیر غیر مستقیم
.0008	.0153	.0028	.009	.0239	دلپستگی نایمن ← کمال گرایی منفی ← نوموفوبیا

مطابق با جدول ۳ نتایج آزمون بوت استرپ نشان داد که اثر غیر مستقیم دلپستگی های نایمن (اضطرابی و اجتنابی) از طریق کمال گرایی منفی بر نوموفوبیا با اندازه اثر  $(P = .0008)$  مثبت و معنادار است. در جدول ۴ شاخص های برآذش مدل گزارش شده است.

## جدول ۴. شاخص‌های برازش مدل

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

همچنان که در جدول ۴ نشان داده شده است، شاخص‌های برازش نشان دهنده برازش مطلوب مدل است. چرا که شاخص RMSEA کوچکتر از ۰/۰۸ است و شاخص‌های CFI، IFI، GFI، NFI، AGFI 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 تأیید میشود.

## بحث و نتیجه‌گیری

مطالعه حاضر با هدف بررسی نقش واسطه‌ای کمال‌گرایی منفی در رابطه بین سبک‌های دلبستگی نایمین و نوموفوبیا در بزرگسالان نوظهور انجام گرفت. یافته‌ها حاکی از اثر مستقیم و معنادار سبک دلبستگی نایمین 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<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۲۳)، بنجامین<sup>۲</sup> (۲۰۲۴) و داگان<sup>۳</sup> و همکاران (۲۰۲۲) همسو بود. در توضیح این یافته می‌توان بیان داشت که بر اساس نظریه بالی در سال ۱۹۶۹، دلبستگی اختصاص و استفاده بیش از حد از منابع شناختی و عاطفی به 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<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۲۴). بر اساس این نظریه، افرادی که دلبستگی‌های اجتنابی یا اضطرابی دارند به دلیل برآورده شدن نیازهایشان در دوران کودکی، دنیا را مکانی نامن 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 وسائل، 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 می‌کند و جایگزینی کردد؛ برای ارتباطات اجتماعی فرد در نظر گرفته می‌شود. در عین حال نیز، کارکرد تسهیل کننده ای دارد که در آن روابط دلبستگی اولیه را می‌توان حفظ و تقویت کرد. وجود چنین نقش‌های جایگزین و لذت‌بخش برای گوشی‌های هوشمند، برای افراد دارای دلبستگی نایمین، به عنوان یک نشانه محرك و انگیزشی عمل می‌کند و آن‌ها را به سمت استفاده اعیادآور از فناوری‌های ارتباطی جدید مانند تلفن همراه با ترس از تنها بی و ترس از نداشتن گوشی هوشمند (نوموفوبیا) سوق می‌دهد (دینگ<sup>۵</sup> و همکاران، ۲۰۲۲).

یافته‌های دوم پژوهش نشان داد که نقش واسطه‌ای کمال‌گرایی منفی در رابطه بین سبک‌های دلبستگی نایمین و نوموفوبیا در بزرگسالان نوظهور تأیید می‌شود. این یافته با نتایج هان<sup>۶</sup> و همکاران (۲۰۲۲)، فاطیما (۲۰۲۴)، لیو و همکاران (۲۰۲۲)، کارانوگلان<sup>۷</sup> و همکاران (۲۰۲۴)، ایادی و همکاران (۲۰۲۱) و جانگ<sup>۸</sup> و همکاران (۲۰۲۱) همسو بود. برای تبیین این یافته می‌توان بیان داشت که انجام کارها به طور کامل و اشتباہ نکردن (نشانه‌هایی از کمال‌گرایی) وسیله‌ای برای بقای کودکانی است که در خانواده‌های خشن، تنبیه کننده یا حتی بدسرپرست بزرگ می‌شوند تا از آسیب‌های غیرضروری جلوگیری کنند یا کنترل خود را بر محیط‌های نامطمئن افزایش

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

رابطه بین سبک‌های دلپستگی نایمن و نوموفوبیا در دانشجویان بزرگسال نوظهور: نقش واسطه‌ای کمال‌گرایی منفی  
The relationship between insecure attachment styles and nomophobia in emerging adult students: The mediating role ...

دهند (ورست<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۲۳). همچنین افرادی که کمال‌گرایی ناسازگار دارند، دارای انتظارات و ایده‌های بیش از حد ایده‌آلیستی در مورد زندگی واقعی هستند، فکر می‌کنند که آنها می‌توانند به راحتی به موفقیت دست یابند یا به اهداف برستند، اغلب شرایط عینی را نادیده می‌گیرند و اغلب در این فرایند احساس گم‌شدن و ناکافی بودن می‌کنند (ژیونگ<sup>۲</sup> 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 دلپستگی‌های نایمن نیز می‌بینیم، طوریکه که ارزیابی منفی افراد دارای دلپستگی نایمن 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 دلپستگی نایمن 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 دلپستگی 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 اشتباہ و شکست بسیار می‌ترسد. از آنجایی که رسیدن به بالاترین سطح کمال و برآوردن چنین انتظارات غیرواقعی غیرممکن است، چنین افرادی معمولاً شکست می‌خورند و خود را بازنشده می‌بینند (بویوکساکار و سلیک، ۲۰۲۴). علاوه بر این، کمال‌گرایان ارزش خود را با دستاوردهایشان می‌سنجدند. 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 فناوری‌های هوشمند مانند گوشی هوشمند برای مقابله با استرس و اضطراب ناشی از فشار مسئولیت‌ها و انتظارات زیاده روی کنند. این در واقع یک استراتژی مقابله‌ای ناکارآمد است که ممکن است در کوتاه مدت جواب دهد، زیرا فناوری‌ها و دستگاه‌های هوشمند به قدری جذاب هستند که هم می‌توانند 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 کمال‌گرایان سعی می‌کنند با توصل به گوشی‌های هوشمند شکست های خود را جبران کنند که می‌توانند منجر به اعتیاد به گوشی هوشمند شود (برند و همکاران، ۲۰۱۹). در نهایت اعتیاد به گوشی هوشمند نیز می‌تواند نوموفوبیا را در این افراد پیش‌بینی کند (لیو، ۲۰۲۳).

با توجه به نتایج به دست آمده، می‌توان نتیجه‌گیری کرد که کمال‌گرایی منفی به عنوان یک عامل واسطه‌ای مهم در رابطه بین سبک‌های دلپستگی نایمن و نوموفوبیا عمل می‌کند. نتایج نشان دادند که دلپستگی نایمن به طور مستقیم با نوموفوبیا مرتبط است، و این ارتباط از طریق افزایش کمال‌گرایی منفی تقویت می‌شود. به عبارت دیگر، افرادی که دارای سبک‌های دلپستگی نایمن هستند، بیشتر احتمال دارد که کمال‌گرایی منفی را تجربه کنند و این کمال‌گرایی منفی خود می‌تواند به تشید 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 دلپستگی نایمن 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، به ویژه در جمیعت دانشجویان بزرگسال نوظهور، بهتر درک کنند. با توجه به سنتین ۱۸ تا ۳۰ سال که دوره‌ای بحرانی برای توسعه هویت و سبک‌های دلپستگی 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 در این رابطه مطالعه شود. همچنین با توجه به اینکه سبک‌های دلپستگی نایمن می‌تواند نوموفوبیا را پیش‌بینی کند، پیشنهاد می‌شود که در پژوهش‌های بعدی اثر رویکرد درمانی مبتنی بر دلپستگی 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.

<sup>1</sup> Worst

<sup>2</sup> Xiong

<sup>3</sup> Büyüksakar & Çelik

## منابع

- اخوان عبیری، ف، شعیری، م، و غلامی فشارکی، م. (۱۳۹۸). بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس کمال‌گرایی چندبعدی فرات (FMPS). *محله روان‌شناسی و روانپردازی شناخت*, ۶(۱)، ۸۷-۱۰۶. [10.29252/shenakht.6.1.87](https://doi.org/10.29252/shenakht.6.1.87)
- عسگری زاده، ا، پاک‌دامن، ش، هونجانی، م، و قنبری، س. (۱۴۰۲). نسخه ایرانی مقیاس تجدیدنظرشده دلیستگی بزرگسال: روایی و پایابی در جمعیت عمومی. *فصلنامه روان‌شناسی کاربردی*, ۱۷(۲)، ۱۶۷-۱۹۱. [10.48308/apsy.2023.230293.1443](https://doi.org/10.48308/apsy.2023.230293.1443)
- کلاه‌کج، ب، خلعتبری، ج، صلاحیان، ا، و نصرالله‌ی، ب. (۱۴۰۲). پیش‌بینی نوموفوبیا بر اساس سبک‌های دلیستگی با نقش واسطه‌ای احساس تنها‌ی در نوجوانان. *خانواده‌درمانی کاربردی*, ۴(۳)، ۱۹۵۳-۳۸۶۹۶۵. [10.22034/aftj.2023.386965.1953](https://doi.org/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](https://doi.org/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](https://doi.org/10.4103/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., Sheikhholeslami, 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](https://doi.org/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](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., Gangadaria, S., Toledoano, 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>

The relationship between insecure attachment styles and nomophobia in emerging adult students: The mediating role ...

- 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.jays.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>
- Tucco, 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>