رویش روان شناسی، سال۱۴، شماره ۱۰، شماره پیاپی ۱۱۵، دی ۱۴۰۴
Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal(RRJ),14(10), 2026

نقش میانجی ذهن آگاهی در رابطه بین ناگویی هیجانی و نوموفوبیا در دانشجویان

The mediating role of mindfulness in the relationship between alexithymia and nomophobia in students

سیده مریم موسوی
کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، گروه روانشناسی، دانشکدهٔ علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران.
سجاد بشرپور (نویسنده مسئول)
استاد گروه روانشناسی، دانشکدهٔ علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران.
صنم بهمن یار
کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، گروه روانشناسی، دانشکدهٔ علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران.
علیرضا عیوض‌نژاد فیروزسالاری
کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، گروه روانشناسی، دانشکدهٔ علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران.

Seyede Maryam Mousavi
M.A in General psychology, Department of Psychology, Faculty of Educational Sciences and Psychology, University of Mohaghegh Ardabili, Ardabil, Iran.
Sajjad Basharpoor *
Professor of Psychology, Department of Psychology, Faculty of Educational Sciences and Psychology, University of Mohaghegh Ardabili, Ardabil, Iran. *basharpoor_sajjad@uma.ac.ir*
Sanam Bahmanyar
M.A in General Psychology, Department of Psychology, Faculty of Educational Sciences and Psychology, University of Mohaghegh Ardabili, Ardabil, Iran.
Alireza Eivaznezhad Firouzsalari
M.A in General Psychology, Department of Psychology, Faculty of Educational Sciences and Psychology, University of Mohaghegh Ardabili, Ardabil, Iran.

چکیده

پژوهش حاضر با هدف تعیین نقش میانجی ذهن آگاهی در رابطه بین ناگویی هیجانی و نوموفوبیا در دانشجویان بود. این پژوهش توصیفی-همبستگی از نوع مدلیابی معادلات ساختاری بود. جامعه آماری این پژوهش را دانشجویان دانشگاه محقق اردبیلی در سال ۱۴۰۴ تشکیل دادند؛ ۲۳۳ نفر از آن‌ها به روش نمونه‌گیری در دسترس در این مطالعه مشارکت داشتند و به یک نظرسنجی آنلاین پاسخ دادند. به‌منظور سنجش متغیرهای پژوهش از مقیاس آگاهی ذهن آگاهانه (MAAS؛ براون و رایان، ۲۰۰۳)، مقیاس ناگویی هیجانی تورنتو-۲۰ (TAS-20؛ بگبی و همکاران، ۱۹۹۴) و پرسشنامه نوموفوبیا (NMP-Q؛ یلدریم و کوریا، ۲۰۱۵) استفاده شد. تحلیل داده‌ها به روش مدلیابی معادلات ساختاری با حداکثر درست‌نمایی انجام شد. یافته‌ها نشان داد که مدل پیشنهادی از برازش مطلوب برخوردار بود. نتایج نشان داد که ناگویی هیجانی به‌طور مثبت و ذهن‌آگاهی به‌طور منفی بر نوموفوبیا اثر معنادار داشت (P<۰/۰۵). یافته دیگر نشان داد که ناگویی هیجانی بر ذهن‌آگاهی اثر منفی و معنادار داشت (P<۰/۰۵). نتایج آزمون بوت استرپ نشان داد که نقش میانجی ذهن‌آگاهی در رابطه بین ناگویی هیجانی و نوموفوبیا معنادار بود (P<۰/۰۵). از یافته‌های این پژوهش، اینگونه می‌توان نتیجه گرفت که ذهن‌آگاهی می‌تواند رابطه بین ناگویی هیجانی و نوموفوبیا را میانجی‌گری کند.

واژه‌های کلیدی: *ناگویی هیجانی، ذهن آگاهی، نوموفوبیا.*

Abstract

The aim of the present study was to determine the mediating role of mindfulness in the relationship between alexithymia and nomophobia in students. This descriptive-correlational study was conducted using structural equation modeling. The statistical population of this study consisted of students at the University of Mohaghegh Ardabili in 2025; 233 of them participated in this study using convenience sampling and responded to an online survey. In order to measure the research variables, the Mindful Attention Awareness Scale (MAAS; Brown & Ryan, 2003), the Toronto Alexithymia Scale-20 (TAS-20; Bagby et al., 1994), and the Nomophobia Questionnaire (NMP-Q; Yildirim & Correia, 2015) were used. Data analysis was performed using maximum likelihood structural equation modeling. The findings showed that the proposed model had a good fit. The results showed that alexithymia had a positive and mindfulness had a negative significant effect on nomophobia (P<0.05). Another finding showed that alexithymia had a negative and significant effect on mindfulness (P<0.05). The results of the bootstrap test showed that the mediating role of mindfulness in the relationship between alexithymia and nomophobia was significant (P<0.05). From the findings of this study, it can be concluded that mindfulness can mediate the relationship between alexithymia and nomophobia.

Keywords: *Alexithymia, Mindfulness, Nomophobia.*

نوع مقاله : پژوهشی | **دریافت : آبان ۱۴۰۴** | **پذیرش: آبان ۱۴۰۴** | **ویرایش نهایی: دی ۱۴۰۴**

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-24]

[DOI: 10.66224/Rooyesh.14.10.111]

مقدمه

نوموفوبیا[1] یا بی‌موبایل هراسی، به طور قابل توجهی بر زندگی افراد، به ویژه نوجوانان و جوانان، تأثیر می‌گذارد. این اختلال باعث افزایش پریشانی روانشناختی در هنگام جدایی از دستگاه تلفن هوشمند اتفاق می‌افتد (اصلانی و همکاران، ۲۰۲۵). دانشجویان درگیر با نوموفوبیا در طول تدریس و هنگام مطالعه، اختلال در تمرکز را تجربه می‌کنند که منجر به کاهش دامنه توجه می‌شود (نوتارا[2] و همکاران، ۲۰۲۱). تمایل مداوم به بررسی تلفن، تمرکز آنها را از بین می‌برد و باعث کاهش کیفیت مطالعه می‌شود؛ این حواس‌پرتی اغلب منجر به اهمال‌کاری و اختلال خواب می‌شود؛ چرا که این افراد تمایل دارند که شب‌ها تا دیروقت در صفحات فضای مجازی جستجو کنند (صادقی و همکاران، ۲۰۲۵). پژوهش‌ها نشان می‌دهند که نوموفوبیا با عملکرد تحصیلی همبستگی منفی دارد، زیرا دانشجویانی که سطح بالاتری از نوموفوبیا دارند، معمولاً توجه و تمرکز کمتری دارند و بیشتر درگیر اهمال‌کاری هستند (جاناتولماکان[3] و همکاران، ۲۰۲۴). همچنین پژوهشی نشان داد که اضطراب نقش میانجی در چگونگی تأثیر نوموفوبیا بر عملکرد تحصیلی دارد؛ چرا که اضطراب، عملکرد شناختی را مختل می‌کند (ابوخانوا[4] و همکاران، ۲۰۲۴). بررسی مطالعات پیشین دلالت بر این دارند که عوامل هیجانی همچون ضعف در تنظیم هیجان و ناگویی هیجانی[5] نقش مهمی در افزایش نوموفوبیا دارند (هان[6] و همکاران، ۲۰۲۵).

افرادی که ناگویی هیجانی بالایی دارند، به دلیل عدم شناسایی و تشخیص هیجان‌ها در موقعیت‌های دشوار، برای حواس‌پرتی و اجتناب از موقعیت‌ها بیشتر به ابزارهای بیرونی مانند تلفن‌های هوشمند وابسته می‌شوند (سلام[7] و همکاران، ۲۰۲۴؛ سالادینو[8] و همکاران، ۲۰۲۵). در پژوهشی ارتباط معنادار و مثبتی بین نوموفوبیا و ناگویی هیجانی در نوجوانان نشان داده شد. نمرات بالاتر ناگویی هیجانی با افزایش نوموفوبیا همبستگی داشت، که نشان می‌دهد نوجوانانی که در شناسایی و توصیف احساسات خود مشکل دارند، بیشتر احتمال دارد که در مورد بدون تلفن بودن اضطراب را تجربه کنند. علاوه بر این، مشکلات فراشناختی (دشواری در تشخیص و تنظیم حالات شناختی و عاطفی خود) این رابطه را تقویت کرد، که نشان می‌دهد این جوانان به دلیل مدیریت ضعیف احساسات، در برابر وابستگی به فناوری آسیب‌پذیرتر هستند (یاوز[9] و همکاران، ۲۰۱۹). در پژوهش دیگری نشان داده شد که نوموفوبیا به عنوان یک تظاهر رفتاری ناگویی هیجانی و افسردگی در جمعیت نوجوانان عمل می‌کند. وجود ناگویی هیجانی و گرایش‌های افسردگی، نوجوانان را بیشتر مستعد ابتلا به نوموفوبیا می‌کند، زیرا این نوجوانان از تلفن‌های هوشمند خود برای مقابله با کشمکش‌های هیجانی که نمی‌توانند به طور مستقیم بیان یا پردازش کنند، استفاده می‌کنند، که این نشان‌دهنده وابستگی ناسالم به ارتباطات دیجیتال برای تنظیم هیجان است (سلام و همکاران، ۲۰۲۴).

همچنین بررسی مطالعات پیشین دلالت بر این دارند که ذهن‌آگاهی یک عامل محافظت کننده و دفاعی قوی است و نقش مهمی در کاهش استفاده آسیب‌زا ار تلفن‌های هوشمند و نوموفوبیا دارد (قاسم‌زاده و همکاران، ۱۴۰۴)؛ به طوری که برخی مطالعات کاهش تا ۷۰ درصد را در بین جمعیت دانشجویانی که آموزش مراقبه ساختار یافته ذهن‌آگاهانه را دریافت کردند، گزارش می‌دهند (فندل[10] و همکاران، ۲۰۲۵). تمرین ذهن آگاهی به افراد کمک می‌کند تا به جای اجتناب و استفاده افراطی از دستگاه‌های دیجیتال در مواجهه با موقعیت‌های استرس‌زا، پاسخ‌های هیجانی را مناظره و تنظیم کنند (آرپاسی[11] و همکاران، ۲۰۱۷). با گسترش توجه آگاهانه و پذیرش بدون قضاوت، افراد نسبت به موقعیت‌های دشوار، کمتر حالت دفاعی یا اجتنابی می‌گیرند (آرپاسی و همکاران، ۲۰۱۹). ذهن آگاهی همچنین خودتنظیمی، منبع کنترل و استراتژی‌های مقابله سالم را افزایش می‌دهد و وابستگی به تلفن‌های هوشمند را به عنوان یک تکیه‌گاه عاطفی کاهش می‌دهد (آرپاسی و همکاران، ۲۰۲۲). قاسم‌زاده و همکاران (۱۴۰۴) در پژوهشی نشان دادند که سبک‌های دلبستگی به‌صورت مستقیم و همچنین با نقش میانجی ذهن‌آگاهی بر نوموفوبیا در دانشجویان تاثیر دارند. در پژوهش دیگری الناصر و کومر[12] (۲۰۲۵) نشان دادند که نوموفوبیای بالاتر به‌طور معناداری با پریشانی روانشناختی بیشتر مرتبط است که ظرفیت ذهن آگاهی دانشجویان را به خطر می‌اندازد.

1 Nomophobia
2 Notara
3 Janatolmakan
4 Abukhanova
5 Alexithymia
6 Han
7 Sallam
8 Saladino
9 Yavuz
10 Fendel
11 Arpaci
12 Alnasser & Kumar

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-24]
[DOI: 10.66224/Rooyesh.14.10.111]

پریشانی به عنوان یک مکانیسم میانجی شناسایی شد که از طریق آن نوموفوبیا را به ذهن آگاهی کمتر پیوند می‌زند؛ که نشان می‌دهد رنج عاطفی ناشی از بی‌موبایل هراسی، آگاهی و پذیرش لحظه حال را مختل می‌کند.

علاوه بر این، بررسی مطالعات پیشین دلالت بر این دارند که ناگویی هیجانی بر میزان ذهن‌آگاهی تاثیر گذار است؛ ناگویی هیجانی با مختل کردن توانایی فرد در شناسایی، توصیف و پردازش احساسات، که از اجزای کلیدی توجه ذهن آگاهانه هستند، بر ذهن آگاهی تأثیر منفی می‌گذارد (سیلوریا[1] و همکاران، ۲۰۲۳؛ لیو[2] و همکاران، ۲۰۲۲). افراد مبتلا به ناگویی هیجانی اغلب خودآگاهی هیجانی ضعیفی دارند و مشاهده احساسات خود به شیوه‌ای غیر قضاوتی و متمرکز بر زمان حال را برای آنها دشوار می‌کند، مهارتی ضروری که از طریق تمرین‌های ذهن آگاهی رشد می‌یابد (نورمن[3] و همکاران، ۲۰۱۹). لیو و همکاران (۲۰۲۲) در پژوهشی نشان دادند که دانشجویان پزشکی سطح بالایی از ناگویی هیجانی را تجربه می‌کنند، و مردان نسبت به زنان در شناسایی و ابراز احساسات مشکل بیشتری گزارش کردند. خودکنترلی با ناگویی هیجانی رابطه منفی داشت، به این معنی که خودکنترلی بهتر، ناگویی هیجانی را کاهش داد. نکته مهم این بود که ذهن آگاهی این رابطه را میانجی‌گری کرد و اثرات محافظتی خودکنترلی را بر کاهش ناگویی هیجانی افزایش داد. نورمن و همکاران (۲۰۲۳) در پژوهشی نشان دادند که ذهن‌آگاهی رابطه بین ناگویی هیجانی و خودآزاری را در نوجوانان میانجی‌گری کرد. با بررسی مطالعات پیشین اینگونه استنباط می‌شود که ذهن‌آگاهی به‌عنوان یک متغیر میانجی نقش مهمی در تبیین مکانیزم زیربنایی متغیرها داشته است.

مبانی نظری نشان می‌دهند که ذهن‌آگاهی با افزایش آگاهی و تنظیم هیجان، رابطه بین ناگویی هیجانی و نوموفوبیا را میانجی‌گری می‌کند (هان و همکاران، ۲۰۲۵؛ سالادینو[4] و همکاران، ۲۰۲۵). ناگویی هیجانی، که با دشواری در شناسایی و توصیف احساسات مشخص می‌شود، از طریق افزایش دشواری در تنظیم هیجان، از تلفن همراه به عنوان یک راه اجتنابی، در تشدید نوموفوبیا نقش دارد (هان و همکاران، ۲۰۲۵). ذهن‌آگاهی با تقویت آگاهی از لحظه حال و پذیرش بدون قضاوت، این چرخه را قطع می‌کند و افراد را قادر می‌سازد تا حالت‌های عاطفی را بدون اجتناب یا پریشانی تشخیص داده و بپذیرند (لیو و همکاران، ۲۰۲۲). در واقع افزایش ذهن‌آگاهی، نیاز اجباری به استفاده از تلفن را کاهش می‌دهد و شدت نوموفوبیا را کم می‌کند. ذهن‌آگاهی همچنین نشخوار فکری و استرس را که اغلب نوموفوبیا را در افراد ناگویی هیجانی تشدید می‌کنند، کاهش می‌دهد. بنابراین، از طریق این فرآیندها، ذهن آگاهی به عنوان یک سپر روانی عمل می‌کند و تأثیر ناگویی هیجانی بر نوموفوبیا را کاهش می‌دهد (هان و همکاران، ۲۰۲۵)؛ بر این اساس به‌نظر می‌رسد که بررسی فرضیه نقش میانجی ذهن‌آگاهی در رابطه بین ناگویی هیجانی و نوموفوبیا می‌تواند روشنگر این چارچوب نظری در دنیای واقعی باشد.

در بررسی پیشینه پژوهش، مطالعات محدودی به بررسی نقش میانجی ذهن‌آگاهی را در رابطه بین ناگویی هیجانی و نوموفوبیا پرداخته‌اند (هان و همکاران، ۲۰۲۵؛ سالادینو و همکاران، ۲۰۲۵) بر این اساس انجام این پژوهش در سایر گروه‌های اجتماعی و فرهنگ‌ها از اهمیت بالایی برخوردار است و قدرت تعمیم‌پذیری یافته‌ها را افزایش می‌دهد. همچنین امروزه نوموفوبیا به سبب استفاده افراطی از شبکه‌های اجتماعی مجازی و گوشی‌های هوشمند تبدیل به یک بحران شده است و سلامت روانشناختی دانشجویان به‌عنوان یکی از اقشار جوان و فعال جامعه را متاثر کرده است. بنابراین در گام اول شناسایی عوامل موثر و سپس تدوین و آزمون کارایی این مداخلات در این گروه از افراد از ضرورت بالایی برخوردار است؛ که انجام اینگونه پژوهش‌ها می‌تواند نقش مهمی در تحقق این اهداف پیشگیرانه و درمانی در این حوزه اختصاصی داشته باشد. بر این اساس این پژوهش با هدف تعیین نقش میانجی ذهن آگاهی در رابطه بین ناگویی هیجانی و نوموفوبیا در دانشجویان انجام شد.

روش

روش پژوهش حاضر توصیفی-همبستگی از نوع مدل‌یابی معادلات ساختاری بود. جامعه آماری این تحقیق شامل دانشجویان دانشگاه محقق اردبیلی در سال ۱۴۰۴ بود. از میان آن‌ها، ۲۳۳ نفر به روش نمونه‌گیری در دسترس در پژوهش شرکت کردند. تعیین حجم نمونه بر اساس فرمول پیشنهادی کلاین[5] (۲۰۱۱) برای مطالعات مدل‌یابی معادلات ساختاری صورت گرفت. معیارهای ورودبه پژوهش شامل

1 Silveira
2 Liu
3 Norman
4 Saladino
5 Klein

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-24]
[DOI: 10.66224/Rooyesh.14.10.111]

موارد زیر بود: اشتغال به تحصیل در سال ۱۴۰۴، داشتن رضایت آگاهانه برای شرکت در پژوهش، دسترسی به شبکه‌های اجتماعی مجازی و عدم تجربه رویدادهای آسیب‌زا (مانند سوگ) طی چهار ماه گذشته که بر اساس خودگزارشی مشخص شد. همچنین عدم پاسخ کامل به پرسشنامه‌ها به‌عنوان معیار خروج در نظر گرفته شد. جهت تسهیل در جمع‌آوری داده‌ها و صرفه‌جویی در زمان، پرسشنامه‌ها در قالب لینک اینترنتی در سامانه پُرس‌لاین طراحی و از طریق شبکه‌های اجتماعی رسمی دانشگاه (اینستاگرام و تلگرام) در اختیار شرکت‌کنندگان قرار گرفت. فرآیند نمونه‌گیری تا زمان دستیابی به تعداد مطلوب ادامه یافت. در بخش مربوط به رضایت آگاهانه، هدف پژوهش به‌طور کامل توضیح داده شده بود و شرکت در مطالعه به‌صورت اختیاری انجام گرفت. به منظور رعایت اصول محرمانگی و اخلاق پژوهش، هیچ‌گونه اطلاعات شخصی یا هویتی از دانشجویان دریافت نشد و پاسخ‌گویی به پرسش‌ها بدون هیچ‌گونه آسیب روانی یا اجتماعی برای شرکت‌کنندگان بود. در نهایت، داده‌های به‌دست‌آمده با استفاده از نرم‌افزارهای SPSS نسخه ۲۲ و Amos نسخه ۲۴ و در چارچوب مدل‌یابی معادلات ساختاری با روش بوت‌استرپ مورد تحلیل قرار گرفتند.

ابزار سنجش

مقیاس آگاهی ذهن آگاهانه (MAAS)[1]: این مقیاس توسط براون و رایان[2] (۲۰۰۳) با ۱۵ سوال طراحی شده است. سوالات این مقیاس، در قالب طیف لیکرت با درجه‌بندی ۶ نمره‌ای مورد ارزیابی قرار می‌دهد که گزینه "تقریبا همیشه" بیانگر نمره یک و گزینه "تقریبا هرگز" بیانگر نمره ۶ می‌باشد. گستره نمرات در این پرسشنامه از ۱۵ الی ۹۰ قابلیت تغییرپذیری دارد و نمرات بیشتر نشان دهنده ذهن‌آگاهی بیشتر است (ریان و براون، ۲۰۰۳). روایی واگرای این مقیاس با نمره افسردگی بک ۰/۴۱- محاسبه شده و پایایی به روش آلفای کرونباخ ۰/۷۸ محاسبه شده است (براون و رایان، ۲۰۰۳). در نمونه ایرانی روایی ملاکی و روایی سازه پرسشنامه مذکور مورد مطالعه قرار گرفته و برای جمعیت غیربیمار و افراد با عارضه قلبی روایی سازه به ترتیب عدد ۰/۷۸ و ۰/۷۳ گزارش شده است و ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۳ به دست آمده است (قاسمی پور و قربانی، ۱۳۸۹). در مطالعه حاضر همسانی درونی به روش آلفای کرونباخ ۰/۷۲ محاسبه شد.

مقیاس ناگویی هیجانی تورنتو-۲۰ (TAS-20)[3]: پرسشنامه ناگویی هیجانی تورنتو توسط بگبی[4] و همکاران (۱۹۹۴) به‌منظور سنجش میزان دشواری در شناسایی، توصیف و پردازش هیجان‌ها تدوین شده است. این پرسشنامه شامل ۲۰ سوال است که پاسخ‌دهندگان میزان موافقت خود را با هر عبارت در مقیاس لیکرت پنج‌درجه‌ای از کاملاً مخالفم (۱) تا کاملاً موافقم (۵) مشخص می‌کنند. دامنه نمرات در این مقیاس بین ۲۰ الی ۱۰۰ است و نمرات بیشتر نشان دهنده ناگویی هیجانی بیشتر است. روایی سازه به روش تحلیل عاملی اکتشافی سه عامل دشواری در شناسایی احساسات، دشواری در توصیف احساسات و تفکر عینی را شناسایی کرد که ۷۷ درصد واریانس را تبیین کردند و پایایی به روش آلفای کرونباخ ۰/۷۳ محاسبه شده است (بگبی و همکاران، ۱۹۹۴). نسخه فارسی این ابزار توسط بشارت (۱۳۹۲) اعتباریابی شده و ضرایب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۸۵ محاسبه شده است؛ همچنین روایی سازه به روش تحلیل عاملی تاییدی برای همه سوالات بیشتر از ۰/۴۰ گزارش شده است. در مطالعه حاضر همسانی درونی به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۰ محاسبه شد.

پرسشنامه نوموفوبیا (NMP-Q)[5]: این ابزار توسط یلدریم و کوریا[6] (۲۰۱۵) ساخته شده است که شامل ۲۰ سوال است و بر اساس طیف لیکرت با ۷ درجه از (بسیار مخالفم=۱) الی (کاملا موافقم=۷) نمره‌گذاری می‌شود (یلدریم و کوریا، ۲۰۱۵)؛ دامنه نمرات در این پرسشنامه بین ۲۰ الی ۱۴۰ است و نمرات بیشتر نشان‌دهنده نوموفوبیای بیشتر است. روایی این ابزار به روش تحلیل عاملی اکتشافی بررسی شده است و چهار عامل ناتوانی در ایجاد ارتباط، میزان شدت از دست دادن ارتباط، دسترسی نداشتن به داده‌ها و فقدان علاقه نسبت به آسودگی خویش استخراج شده است؛ که در مجموع همه سوالات دارای بار عاملی بیشتر از ۰/۴۰ بودند، همچنین پایایی به روش آلفای کرونباخ بین ۰/۸۱ الی ۰/۹۴ محاسبه شده است. در پژوهش سیاح و همکاران (۱۳۹۶) پایایی به روش آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه ۰/۸۱ محاسبه شده و روایی به روش تحلیل عاملی تاییدی بررسی و همه سوالات دارای بار عاملی بالای ۰/۴۰ بودند (سیاح و همکاران، ۱۳۹۶). در مطالعه حاضر همسانی درونی به روش آلفای کرونباخ ۰/۷۹ محاسبه شد.

1 Mindful Attention Awareness Scale (MAAS)
2 Brown & Ryan
3 Toronto Alexithymia Scale-20
4 Bagby
5 Nomophobia Questionnaire (NMP-Q)
6 Yildirim & Correia

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-24]
[DOI: 10.66224/Rooyesh.14.10.111]

یافته ها

در پژوهش حاضر ۲۳۳ نفر مشارکت داشتند. دانشجویان در میانگین و انحراف معیار سنی ۴/۸۷±۲۶/۰۹ سال قرار داشتند. ۵۸ نفر (۲۴/۹۰ درصد) پسر و ۱۷۵ نفر (۷۵/۱۰ درصد) دختر بودند. ۱۷۷ نفر (۷۶ درصد) مجرد و ۵۶ نفر (۲۴ درصد) متاهل بودند. ۱۲۲ نفر (۵۲/۴۰ درصد) مقطع کارشناسی و ۱۱۱ نفر (۴۷/۶۰ درصد) در مقطع کارشناسی ارشد یا دکتری تخصصی بودند. ۹۷ نفر (۴۱/۶۰ درصد) شاغل و ۱۳۶ نفر (۵۸/۴۰ درصد) فاقد هر گونه شغل نیمه وقت یا تمام وقت بودند. در جدول ۱ شاخص‌های گرایش مرکزی و ضرایب همبستگی بین متغیرها ارائه شده است.

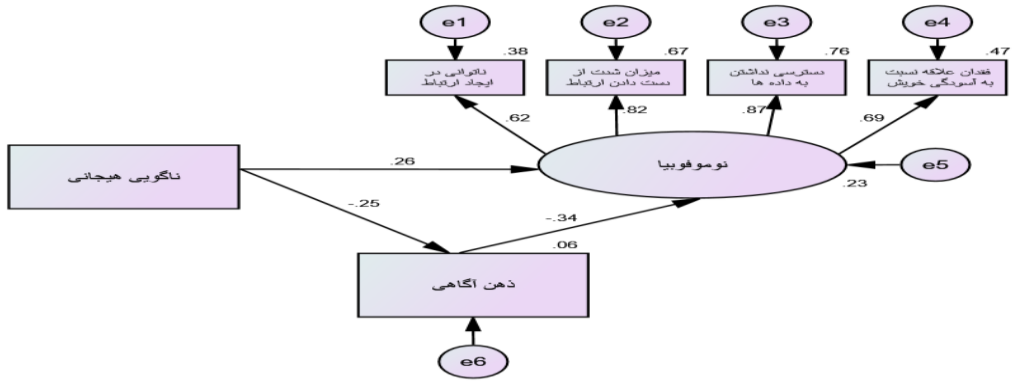
جدول۱: یافته‌های توصیفی و ضرایب همبستگی بین متغیرها (N=۲۳۳)

متغیر ها	نوموفوبیا	ناگویی هیجانی	ذهن آگاهی
نوموفوبیا	۱		
ناگویی هیجانی	۰/۳۱ **	۱	
ذهن آگاهی	-۰/۳۷ **	-۰/۲۵ **	۱
میانگین	۷۱/۷۰	۴۶/۴۲	۴۹/۵۱
انحراف معیار	۲۵/۹۰	۱۳/۳۳	۱۰/۶۰
کجی	۰/۱۲	۰/۸۰	۰/۳۲
کشیدکی	-۰/۵۸	۱/۲۵	-۰/۳۳

در جدول ۱ میانگین و انحراف معیار سه متغیر اصلی پژوهش ارائه شده است. نتایج نشان داد نوموفوبیا با ناگویی هیجانی (r=۰/۳۱) همبستگی مثبت و معنادار داشت (P<۰/۰۵)؛ اما در مقابل بین ذهن آگاهی و نوموفوبیا (r=-۰/۳۷) و ناگویی هیجانی و ذهن‌آگاهی (۰/۲۵-r=) همبستگی منفی و معنادار وجود داشت (P<۰/۰۵). جهت بررسی نرمال بودن توزیع داده‌ها از شاخص‌های کجی و کشیدگی استفاده شد، نتایج نشان داد همه شاخص‌ها در محدوده استاندارد قرار دارند، که نشان‌دهنده نرمال بودن توزیع داده‌ها است اگر کجی بین ۲- تا ۲+ و کشیدگی بین ۷- تا ۷+ باشد، توزیع داده‌ها طبیعی در نظر گرفته می‌شوند. پیش از اجرای مدل معادلات ساختاری نقش میانجی ذهن آگاهی در رابطه بین ناگویی هیجانی و نوموفوبیا در دانشجویان دو پیش‌فرض استقلال خطاها و عدم هم‌خطی چندگانه بررسی شد، برای سنجش عدم هم‌خطی چندگانه از آزمون تورم واریانس (VIF) با در نظر گرفتن میزان تحمل داده‌ها استفاده شد؛ نتایج نشان داد که مقدار تورم واریانس برای ناگویی هیجانی و ذهن‌آگاهی ۱/۰۶ محاسبه شد؛ با توجه به اینکه هر دو در شاخص تورم واریانس کمتر از عدد ۲ هستند؛ نشان داد ارتباط بین متغیرهای پیش‌بین و میانجی هم‌خطی چندگانه نیست و شرایط برای استفاده از مدل‌یابی معادلات ساختاری فراهم است. همچنین اگر آماره دوربین واتسون بین ۱/۵ تا ۲/۵ باشد، استقلال خطاها محقق شده است در مدل حاضر ۱/۹۶ محاسبه شده که نشان دهنده استقلال خطاها می‌باشد. با توجه به برقراری پیش‌فرض‌ها امکان اجرای آزمون‌های وابسته به رگرسیون همچون مدل‌یابی معادلات ساختاری وجود دارد. در شکل ۱، مدل معادلات ساختاری به روش حداکثر درست‌نمایی بر اساس ضرایب استاندارد ارائه شده است.

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-24]

[DOI: 10.66224/Rooyesh.14.10.111]



شکل ۱: مدل مفهومی پژوهش

نتایج ضرایب مسیر در شکل ۱ بیانگر این است که مدل پیشنهادی ناگویی هیجانی با نقش میانجی ذهن‌آگاهی در مجموع ۲۳٪ از واریانس نوموفوبیا را در دانشجویان پیش‌بینی می‌کند. در ادامه در جدول ۲ نتایج اثرات مستقیم در مدل ارائه شده است.

جدول ۲: ضرایب مسیر مستقیم و معناداری مسیرهای مدل

متغیر برونداد ← متغیر درونداد	ضریب استاندارد	خطای استاندارد	مقدار t	دامنه پایین	دامنه بالا	سطح معناداری
ناگویی هیجانی← نوموفوبیا	۰/۲۶	۰/۰۵	۳/۸۴	۰/۱۷	۰/۳۵	۰/۰۱
ذهن آگاهی ← نوموفوبیا	-۰/۳۴	۰/۰۶	-۴/۶۹	-۰/۴۵	-۰/۲۳	۰/۰۱
ناگویی هیجانی ← ذهن آگاهی	-۰/۲۵	۰/۰۷	-۳/۹۸	-۰/۳۷	-۰/۱۳	۰/۰۱

نتایج حاصل از بررسی اثرات مستقیم در جدول ۲ بر اساس ضرایب استاندارد ارائه شده است؛ یافته‌ها نشان داد که ناگویی هیجانی با ضریب استاندارد (P=۰/۰۱، β=۰/۲۶) بر نوموفوبیا اثر مثبت و معنادار داشت؛ اما در مقابل ذهن‌آگاهی با ضریب استاندارد (P=۰/۰۱، ۰/۳۴-=β) بر نوموفوبیا اثر منفی و معنادار داشت (P<۰/۰۵). یافته دیگر نشان داد که ناگویی هیجانی با ضریب استاندارد (P=۰/۰۱، ۰/۲۵-=β) بر ذهن‌آگاهی اثر منفی و معنادار داشت (P<۰/۰۵). در ادامه، نتایج بررسی نقش میانجی ذهن آگاهی در رابطه بین ناگویی هیجانی و نوموفوبیا در جدول ۳ ارائه شده است.

جدول ۳: اثر میانجی ذهن آگاهی در رابطه بین ناگویی هیجانی و نوموفوبیا

متغیر برونداد ← میانجی← متغیر درونداد	ضریب استاندارد	خطای استاندارد	دامنه پایین	دامنه بالا	سطح معناداری
ناگویی هیجانی ← ذهن آگاهی ← نوموفوبیا	۰/۰۹	۰/۰۳	۰/۰۵	۰/۱۴	۰/۰۱

نتایج آزمون بوت استرپ در جدول ۳ نشان می‌دهد که نقش میانجی ذهن‌آگاهی (P=۰/۰۱، β=۰/۰۹) در رابطه بین ناگویی هیجانی و نوموفوبیا معنادار بود (P<۰/۰۵). در جدول ۴ شاخص‌های برازش ارائه شده است.

جدول ۴: شاخص‌های برازش حاصل از مدل‌یابی معادلات ساختاری

شاخص‌های برازش	مدل پژوهش	معیار تصمیم
آماره کای‌دو (CMIN)	۱۷/۶۲	P>۰/۰۵
درجه آزادی (df)	۸	-
نسبت کای‌دو به درجه آزادی (CMIN/DF)	۲/۲۰	<۵
شاخص برازش تطبیقی (CFI)	۰/۹۸	>۰/۹۰
شاخص نیکویی برازش (GFI)	۰/۹۷	>۰/۹۰

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-24]
[DOI: 10.66224/Rooyesh.14.10.111]

شاخص نیکویی برازش تعدیل‌شده (AGFI)	۰/۹۳	>۰/۹۰
شاخص تاکر-لویس (TLI)	۰/۹۶	>۰/۹۰
شاخص برازش افزایشی (IFI)	۰/۹۷	>۰/۹۰
شاخص برازش هنجاری (NFI)	۰/۹۶	>۰/۹۰
ریشه میانگین مجذور خطای تقریب (RMSEA)	۰/۰۷	<۰/۰۸

نتایج جدول ۴ نشان داد، شاخص‌های برازندگی حاصل از مدل‌یابی معادلات ساختاری مدل مفهومی پژوهش از برازش مطلوب مدل پژوهشی با داده‌های گردآوری شده حمایت می‌کنند (χ^2/df=۲/۲۰، CFI =۰/۹۸، GFI=۰/۹۷، AGFI=۰/۹۳، TLI=۰/۹۶، IFI=۰/۹۷، NFI =۰/۹۶ و RMSEA =۰/۰۷)، بر این اساس می‌توان گفت که مدل پیشنهادی از برازش مطلوب برخوردار است.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف تعیین نقش میانجی ذهن آگاهی در رابطه بین ناگویی هیجانی و نوموفوبیا در دانشجویان انجام شد. یافته‌ها نشان داد که ناگویی هیجانی بر نوموفوبیا اثر مثبت داشت، در واقع افزایش ناگویی هیجانی منجر به افزایش نوموفوبیا می‌شود؛ این یافته با پژوهش‌های سلام و همکاران (۲۰۲۴)، یاوز و همکاران (۲۰۱۹) و سالادینو و همکاران (۲۰۲۵) همسو بود؛ در تبیین می‌توان اینگونه استنباط کرد که ناگویی هیجانی عمدتاً از طریق نقص در آگاهی هیجانی و تنظیم هیجان، بر نوموفوبیا و استفاده مشکل‌ساز از شبکه‌های اجتماعی مجازی تأثیر می‌گذارد؛ نظریه جبرانی استفاده از اینترنت بیان می‌کند که این افراد برای مدیریت احساسات ناشناخته و کاهش اضطراب، به شبکه‌های اجتماعی مجازی و تلفن‌های هوشمند به عنوان ابزارهای خارجی روی می‌آورند (وو و گئو[1]، ۲۰۲۵). این وابستگی می‌تواند منجر به استفاده بیش از حد از تلفن و نوموفوبیا شود. علاوه بر این، اختلال در پردازش هیجانی آنها، تعاملات اجتماعی در جهان واقعی را چالش برانگیز می‌کند و وابستگی به شبکه‌های اجتماعی مجازی را برای ارتباط اجتماعی و حمایت عاطفی افزایش می‌دهد؛ علاوه بر این، افراد با ناگویی هیجانی بالا تمایل به سرکوب ابراز احساسات دارند، که این امر انزوای اجتماعی و وابستگی دیجیتال را تشدید می‌کند (سالادینو و همکاران، ۲۰۲۵). همچنین نظریه دلبستگی تأکید می‌کند که الگوهای دلبستگی ناامن در افراد مبتلا به ناگویی هیجانی در اضطراب‌های اجتماعی نقش دارند و بیشتر باعث استفاده اجباری از ارتباطات دیجیتال برای تأیید اجتماعی می‌شوند (دینگ[2] و همکاران، ۲۰۲۲).

نتیجه دیگر دلالت بر این داشت که ذهن‌آگاهی بر نوموفوبیا اثر منفی داشت، در واقع افزایش ذهن‌آگاهی منجر به کاهش نوموفوبیا می‌شود؛ این یافته با پژوهش‌های قاسم‌زاده و همکاران (۱۴۰۴)، فندل و همکاران (۲۰۲۵) و آرپاسی و همکاران (۲۰۱۷) همسو بود؛ در تبیین می‌توان بیان کرد که ذهن آگاهی، آگاهی از لحظه حال و تنظیم هیجان افراد را افزایش می‌دهد. با پرورش تمرکز بدون قضاوت بر اینجا و اکنون، ذهن آگاهی میل وسواسی به چک کردن تلفن‌ها را کاهش می‌دهد و اضطراب مربوط به قطع ارتباط را تسکین می‌دهد (رو[3] و همکاران، ۲۰۲۵). مطالعات نشان می‌دهد که درمان ذهن آگاهی، منبع کنترل را بهبود می‌بخشد و به افراد حس بیشتری از اختیار بر رفتارهایشان می‌دهد که به کاهش وابستگی به تلفن کمک می‌کند (فندل و همکاران، ۲۰۲۵). ذهن آگاهی همچنین نشخوار فکری و حالات عاطفی منفی را که اغلب باعث استفاده بیش از حد از تلفن‌های هوشمند می‌شوند، کاهش می‌دهد و در نتیجه چرخه‌های اعتیادآور را قطع می‌کند (چنگ[4] و همکاران، ۲۰۲۰). تحقیقات در نوجوانان و دانشجویان نشان می‌دهد که پس از مداخلات ذهن آگاهی، کاهش معناداری در نوموفوبیا وجود دارد و اثرات آن در طول زمان باقی می‌ماند؛ چراکه ذهن آگاهی، خودکنترلی بهتر را تسهیل می‌کند و تکانشگری را کاهش می‌دهد که در مدیریت سالم عادات تلفن‌های هوشمند بسیار مهم هستند. علاوه بر این، انعطاف‌پذیری هیجانی را ارتقا می‌دهد و افراد را قادر می‌سازد تا بدون توسل به دنیای دیجیتال به‌عنوان یک مکانیزم اجتنابی، ناراحتی‌های خود را تحمل کنند و به دنبال حل مسئله باشند (لیو و همکاران، ۲۰۲۲).

1 Wu & Guo
2 Ding
3 Ru
4 Cheng

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-24]
[DOI: 10.66224/Rooyesh.14.10.111]

یافته دیگر این پژوهش نشان داد که ناگویی هیجانی بر ذهن آگاهی اثر منفی داشت؛ در واقع افزایش ناگویی هیجانی منجر به کاهش ذهن آگاهی شد. این یافته با مطالعات اخیر سیلوریا و همکاران (۲۰۲۳)، لیو و همکاران (۲۰۲۲) و نورمن و همکاران (۲۰۱۹) همسو بود. در تبیین این یافته می‌توان اشاره کرد که ناگویی هیجانی با محدود کردن توانایی فرد در تشخیص، شناسایی و ابراز حالات عاطفی، که اجزای اصلی ذهن‌آگاهی هستند، بر میزان توجه بدون قضاوت فرد در لحظه تأثیر می‌گذارد (لیو[1] و همکاران، ۲۰۲۲). تحقیقات نشان می‌دهد که ناگویی هیجانی درک احساسات بدنی درونی را محدود می‌کند و مانع از وضوح عاطفی لازم برای تمرین ذهن‌آگاهی می‌شود. به نوبه خود، این کاهش بینش عاطفی، ظرفیت مشارکت کامل در حالات ذهن‌آگاهی و بهره‌مندی از مزایای روانشناختی آن را کاهش می‌دهد (نورمن و همکاران، ۲۰۱۹). همچنین مطالعات نوروبیولوژیکی نشان می‌دهد که ناگویی هیجانی با ناهنجاری‌هایی در نواحی مغز مرتبط با پردازش عاطفی، مانند اینسولا[2]، که آموزش ذهن‌آگاهی می‌تواند برای بهبود شناخت عاطفی هدف قرار دهد، مرتبط است؛ یافته‌ها نشان می‌دهد که تمرین‌های ذهن آگاهی، فعالیت، ضخامت و اتصال اینسولا را با سایر نواحی مغز که در خودتنظیمی و درون‌نگری دخیل هستند، افزایش می‌دهد. این تغییرات نوروپلاستی در اینسولا ممکن است زمینه‌ساز بهبود خودآگاهی، کنترل احساسات، تنظیم توجه و در نهایت بهبود ناگویی هیجانی باشد (گیبسون[3]، ۲۰۱۹).

یافته نهایی نشان داد که ذهن‌آگاهی بین ناگویی هیجانی و نوموفوبیا نقش میانجی داشت؛ این یافته با پژوهش‌های هان و همکاران (۲۰۲۵) و سالادینو و همکاران (۲۰۲۵) نقش میانجی داشت. در تحلیل این یافته می‌توان اینگونه بیان نمود که ناگویی هیجانی به واسطه سپر دفاعی ذهن‌آگاهی می‌تواند شدت تاثیر کمتری بر نوموفوبیا داشته باشد، چرا که وجود یک عامل محافظت کننده مثل ذهن‌آگاهی می‌تواند این رابطه را بافر کند و از شدت آن بکاهد. در تبیین می‌توان بیان کرد که ذهن آگاهی با افزایش آگاهی عاطفی و توانایی‌های تنظیمی که افراد مبتلا به ناگویی هیجانی معمولاً فاقد آن هستند، رابطه بین ناگویی هیجانی و نوموفوبیا را میانجی‌گری می‌کند. ناگویی هیجانی با دشواری در شناسایی، توصیف و پردازش احساسات مشخص می‌شود که منجر به تنظیم عاطفی ضعیف و افزایش آسیب‌پذیری در برابر اضطراب هنگام جدایی از دستگاه‌های تلفن همراه می‌شود، که از ویژگی‌های اصلی نوموفوبیا است. طبق مبانی نظری، توجه ذهن آگاهانه آگاهی از لحظه حال و پذیرش بدون قضاوت تجربیات درونی فرد را تقویت می‌کند و به افراد اجازه می‌دهد تا پریشانی هیجانی را بهتر تشخیص دهند (هان و همکاران، ۲۰۲۵). ذهن آگاهی با بهبود آگاهی و وضوح عاطفی، رفتارهای تکانشی و اضطرابی معمول نوموفوبیا را که ناشی از اختلال تنظیم در هیجان در افراد الکسیتایمیا است، کاهش می‌دهد (یاوز[4] و همکاران، ۲۰۱۹). مطالعات نشان می‌دهند که توجه ذهن آگاهانه به طور منفی سطح نوموفوبیا را پیش‌بینی می‌کند و به عنوان حائلی عمل می‌کند که بین دلبستگی و مشکلات عاطفی و علائم نوموفوبیا مداخله می‌کند (قاسم‌زاده و همکاران، ۱۴۰۴). بنابراین، تمرین‌های ذهن‌آگاهی مهارت‌های فراشناختی را پرورش می‌دهند که افراد را قادر می‌سازد تا حالات عاطفی خود را بدون اجتناب یا واکنش مشاهده کنند و ترس از دست دادن تماس با تلفن‌های همراه را کاهش دهند. این اثر میانجی‌گری با تحقیقاتی که نشان می‌دهند آموزش ذهن‌آگاهی با افزایش تاب‌آوری و کنترل آگاهانه بر افکار منفی، رفتارهای نوموفوبیک را کاهش می‌دهد، همسو است (آرپاسی و همکاران، ۲۰۱۷). در مجموع، ذهن‌آگاهی به عنوان یک مکانیسم روانشناختی حیاتی عمل می‌کند که نقص‌های عاطفی ناگویی هیجانی را به تنظیم هیجان سازگار تبدیل می‌کند و در نتیجه شدت نوموفوبیا را کاهش می‌دهد.

در مجموع یافته‌های این پژوهش نشان دادند که ناگویی هیجانی به‌صورت مستقیم و همچنین به واسطه ذهن‌آگاهی بر نوموفوبیا اثر داشت؛ در واقع ذهن آگاهی بین ناگویی هیجانی و نوموفوبیا نقش میانجی ایفا کرد. از یافته‌ها، می‌توان نتیجه گرفت که ناگویی هیجانی مستقیماً بر نوموفوبیا تأثیر می‌گذارد و نشان می‌دهد که چگونه مشکلات در شناسایی و ابراز احساسات به افزایش اضطراب در مورد جدایی از تلفن همراه دامن می‌زند. ذهن آگاهی با افزایش توجه، تنظیم هیجان و مهارت‌های فراشناختی که افراد مبتلا به ناگویی هیجانی اغلب فاقد آن هستند، نقش واسطه‌ای مهمی در این رابطه ایفا می‌کند. این میانجیگری نشان می‌دهد که ذهن آگاهی با تقویت آگاهی تطبیقی از حالات عاطفی و کاهش واکنش‌پذیری به پریشانی مرتبط با قطع ارتباط با دستگاه‌های تلفن همراه، تمایلات نوموفوبیک را کاهش می‌دهد. نمونه‌گیری در دسترس، حجم نمونه ناهمگون نسبت به جنسیت، عدم کنترل میزان اعتیاد به اینترنت و گوشی‌های هوشمند و همچنین عدم کنترل پیشینه روانشناختی افراد از محدودیت‌های این پژوهش است؛ لازم است که در مطالعات آینده این محدودیت‌ها مرتفع گردند.

1 Liu
2 insula
3 Gibson
4 Yavuz

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-24]
[DOI: 10.66224/Rooyesh.14.10.111]

در بعد کاربردی پیشنهاد می‌شود که به‌منظور کاهش نوموفوبیا در دانشجویان مداخلات روانشناختی کارآمدی به‌منظور بهبود ناگویی هیجانی، تنظیم هیجان و افزایش مهارت‌های ذهن‌آگاهی برگزار شود.

منابع

بشارت، م. ع. (۱۳۹۲). مقیاس ناگویی هیجانی تورنتو: پرسشنامه، روش اجرا و نمره گذاری. *روانشناسی تحولی روانشناسان ایران*، ۱۰ (۳۷)، ۹۰-۹۲. https://sanad.iau.ir/Journal/jip/Article/1054496

سیاح، س؛ قدمی، ا؛ و آزادی، ف. (۱۳۹۶). بررسی ویژگی‌های روانسنجی پرسشنامه نوموفوبیا (بی‌موبایل هراسی) در بین دانشجویان ایرانی. *فصلنامه علمی پژوهشی روانسنجی*، ۶(۲۳)، ۷-۲۵. https://sanad.iau.ir/Journal/jpsy/Article/1111406

قاسم زاده، م.، شاهیان، ه.، و بخشی‌پور رودسری، ع. (۱۴۰۴). نقش میانجی ذهن آگاهی در رابطه بین سبک‌های دلبستگی و نوموفوبیا در دانشجویان. *رویش روان شناسی*، ۱۴ (۵)، ۶۲-۵۳. http://frooyesh.ir/article-1-5906-fa.html

قاسمی پور، ی؛ و قربانی، ن. (۱۳۸۹). بهوشیاری و نیازهای بنیادی روانشناختی در بیماران قلبی عروقی. *مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران*، ۱۶(۲)، ۱۶۲-۱۵۴. http://ijpcp.iums.ac.ir/article-1-1047-fa.html

Abukhanova, A., Almukhambetova, B., Mamekova, A., Spatay, A., & Danikeyeva, A. (2024). Association between nomophobia and learning performance among undergraduate students: the mediating role of depression and anxiety. *Frontiers in Education*, *9*, 1365220. https://doi.org/10.3389/feduc.2024.1365220

Alnasser, B., & Kumar, R. (2025). Investigating the Mediating Role of Distress Between Nomophobia and Student Mindfulness: A Cross-Sectional Study. *Healthcare*, *3* (19), 2512. https://doi.org/10.3390/healthcare13192512

Arpaci, I., & Gundogan, S. (2022). Mediating role of psychological resilience in the relationship between mindfulness and nomophobia. *British Journal of Guidance & Counselling*, *50*(5), 782-790. https://doi.org/10.1080/03069885.2020.1856330

Arpaci, I., Baloğlu, M., & Kesici, Ş. (2019). A multi-group analysis of the effects of individual differences in mindfulness on nomophobia. *Information Development*, *35*(2), 333-341. https://doi.org/10.1177/0266666917745350

Arpaci, I., Baloğlu, M., Özteke Kozan, H. İ., & Kesici, Ş. (2017). Individual differences in the relationship between attachment and nomophobia among college students: The mediating role of mindfulness. *Journal of medical Internet research*, *19*(12), e404. https://www.jmir.org/2017/12/e404/

Aslani, M., Sadeghi, N., Janatolmakan, M., Rezaeian, S., & Khatony, A. (2025). Nomophobia among nursing students: prevalence and associated factors. *Scientific Reports*, *15*(1), 173. https://doi.org/10.1038/s41598-024-83949-5

Bagby, R. M., Parker, J. D., & Taylor, G. J. (1994). The twenty-item Toronto Alexithymia Scale—I. Item selection and cross-validation of the factor structure. *Journal of psychosomatic research*, *38*(1), 23-32. https://doi.org/10.1016/0022-3999(94)90005-1

Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, *84*, 822–848. https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822

Cheng, S. S., Zhang, C. Q., & Wu, J. Q. (2020). Mindfulness and smartphone addiction before going to sleep among college students: The mediating roles of self-control and rumination. *Clocks & sleep*, *2*(3), 354-363. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7573808/

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

Fendel, J. C., Bürkle, J. J., & Schmidt, S. (2025). The relationship between trait mindfulness and problematic usage of the internet, screen time, and nomophobia: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Behavioral Addictions*, *14*(2), 590-610. https://doi.org/10.1556/2006.2025.00052

Gibson, J. (2019). Mindfulness, interoception, and the body: A contemporary perspective. *Frontiers in psychology*, *10*, 2012. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02012

Han, L., Ban, Z., & Zhao, N. (2025). Impact of Alexithymia on Nomophobia in College Students: Chain Mediating Role of Mindfulness and Self-efficacy: L. Han et al. *The Asia-Pacific Education Researcher*, *34*(4), 1353-1363. https://doi.org/10.1007/s40299-024-00948-w

Janatolmakan, M., Karampour, A., Rezaeian, S., & Khatony, A. (2024). Nomophobia: prevalence, associated factors, and impact on academic performance among nursing students. *Heliyon*, *10*(22), e40225. https://www.cell.com/heliyon/fulltext/S2405-8440(24)16256-1

Liu, C., Cui, C., Sznajder, K. K., Wang, J., Zuo, X., & Yang, X. (2022). Mindfulness for mediating the relationship between self-control and alexithymia among Chinese medical students: A structural equation modeling analysis. *Frontiers in psychology*, *13*, 966505. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.966505

Liu, C., Cui, C., Sznajder, K. K., Wang, J., Zuo, X., & Yang, X. (2022). Mindfulness for mediating the relationship between self-control and alexithymia among Chinese medical students: A structural equation modeling analysis. *Frontiers in psychology*, *13*, 966505. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.966505

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-24]

[DOI: 10.66224/Rooyesh.14.10.111]

Liu, F., Zhang, Z., Liu, S., & Feng, Z. (2022). Effectiveness of brief mindfulness intervention for college students' problematic smartphone use: The mediating role of self-control. *PLoS One*, *17*(12), e0279621. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0279621

Norman, H., Marzano, L., Coulson, M., & Oskis, A. (2019). Effects of mindfulness-based interventions on alexithymia: a systematic review. *BMJ Ment Health*, *22*(1), 36-43. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10270453/

Norman, H., Marzano, L., Oskis, A., & Coulson, M. (2023). The relationship between alexithymia and self-harm: The mediating role of mindfulness. *Current Psychology*, *42*(2), 1516-1528. https://doi.org/10.1007/s12144-021-01553-6

Notara, V., Vagka, E., Gnardellis, C., & Lagiou, A. (2021). The emerging phenomenon of nomophobia in young adults: a systematic review study. *Addiction & health*, *13*(2), 120. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8519611/

Ru, Y., Norlizah, H. C., Burhanuddin, N. A. N., Liu, H., & Dong, J. (2025). The correlation between mindfulness and problematic smartphone use: A meta-analysis. *Addictive Behaviors*, 108272. https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2025.108272

Sadeghi, N., Rezaeian, S., Janatolmakan, M., Mohammadi, M. M., Heidarian, P., & Khatony, A. (2025). The relationship between sleep quality and nomophobia among medical students. *BMC Medical Education*, *25*(1), 1246. https://doi.org/10.1186/s12909-025-07847-8

Saladino, V., Verrastro, V., Cuzzocrea, F., & Calaresi, D. (2025). The mediating role of alexithymia and loneliness in the relationship between childhood emotional abuse and nomophobia. *Developmental Child Welfare, 18*, 25161032251388301. https://doi.org/10.1177/251610322513883

Sallam, A. M., Sayyari, N. A., Bedewy, D., Alomosh, A. F., & Bayoumy, M. S. (2024). Alexithymia in the relationship between nomophobia and social phobia among learning difficulties students. *Kurdish Studies*, *12*(2), 3825-3840. https://doi.org/10.58262/ks.v12i2.284

Silveira, S., Godara, M., Faschinger, A., & Singer, T. (2023). Reducing alexithymia and increasing interoceptive awareness: A randomized controlled trial comparing mindfulness with dyadic socio-emotional app-based practice. *Journal of Affective Disorders*, *341*, 162-169. https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.08.093

Wu, X., & Guo, Z. (2025). The impact of loneliness on alexithymia among Chinese adolescents: the mediating role of problematic smartphone use and the moderating effect of fear of negative evaluation. *BMC Public Health*, *25*(1), 2812. https://doi.org/10.1186/s12889-025-23721-0

Yavuz, M., Altan, B., Bayrak, B., Gündüz, M., & Bolat, N. (2019). The relationships between nomophobia, alexithymia and metacognitive problems in an adolescent population. *The Turkish journal of pediatrics*, *61*(3), 345-351. https://doi.org/10.24953/turkjped.2019.03.005

Yavuz, M., Altan, B., Bayrak, B., Gündüz, M., & Bolat, N. (2019). The relationships between nomophobia, alexithymia and metacognitive problems in an adolescent population. *The Turkish journal of pediatrics*, *61*(3), 345-351. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31916711/

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 2026-11-24]

[DOI: 10.66224/Rooyesh.14.10.111]