رویش روان شناسی، سال۱۴، شماره ۵، شماره پیاپی ۱۱۰، مرداد ۱۴۰۴
*Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal(RRJ),14(5), 2025*

# نقش میانجی ذهن آگاهی در رابطه بین سبک‌های دلبستگی و نوموفوبیا در دانشجویان

# The mediating role of mindfulness in the relationship between attachment styles and nomophobia among students

**محسن قاسم زاده**
کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، گروه روانشناسی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران.
**هیوا شاهیان**
کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، گروه روانشناسی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران.
**عباس بخشی‌پور رودسری**(نویسنده مسئول)
استاد روانشناسی بالینی، گروه روانشناسی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران.

## چکیده

مطالعه حاضر با هدف تعیین نقش میانجی ذهن‌آگاهی در رابطه بین سبک-های دلبستگی و نوموفوبیا در دانشجویان انجام شد. پژوهش حاضر توصیفی-همبستگی از نوع مدل‌یابی معادلات ساختاری بود. جامعه آماری در این تحقیق متشکل از دانشجویان دانشگاه تبریز در سال ۱۴۰۳ بود که تعداد ۲۲۰ نفر به روش نمونه‌گیری دردسترس، مشارکت داشتند. جهت جمع آوری داده‌ها از پرسشنامه نوموفوبیا (NMP-Q؛ یلدریم و کوریا، ۲۰۱۵)، مقیاس ذهن‌آگاهی (MAAS؛ ریان و براون، ۲۰۰۳) و پرسشنامه دلبستگی بزرگسالان (AAQ؛ هازان و شاور، ۱۹۸۷) استفاده شد. تحلیل داده‌ها به روش مدل‌یابی معادلات ساختاری انجام شد. نتایج نشان داد که مدل پیشنهادی از برازش مطلوب برخوردار بود. نتایج اثرات مستقیم نشان داد که سبک‌های دلبستگی اضطرابی و اجتنابی به‌صورت مثبت و معنادار و سبک دلبستگی ایمن به‌طور منفی و معنادار بر نوموفوبیا اثر داشتند (P<۰/۰۵). همچنین ذهن‌آگاهی به‌طور منفی و معنادار بر نوموفوبیا اثر مستقیم داشت (P<۰/۰۵). نتایج دیگر گویای این بود که دلبستگی‌های اضطرابی و اجتنابی به‌طور منفی و دلبستگی ایمن به‌طور مثبت بر ذهن-آگاهی اثر مستقیم و معنادار داشتند (P<۰/۰۵). نتایج آزمون بوت استرپ نشان داد که دلبستگی‌های اضطرابی، اجتنابی و ایمن به‌طور معنادار با نقش میانجی ذهن‌آگاهی بر نوموفوبیا اثر غیر مستقیم داشتند (P<۰/۰۵). در مجموع می‌توان نتیجه گرفت که سبک‌های دلبستگی به‌صورت غیر مستقیم و با نقش میانجی ذهن‌آگاهی بر نوموفوبیا اثر دارند.

***واژه‌های کلیدی:*** *سبک‌های دلبستگی، ذهن‌آگاهی، نوموفوبیا.*

**Mohsen Ghasemzadeh**
-M.A in Clinical Psychology, Department of Psychology, University of Tabriz, Tabriz, Iran.
**Hiwa Shahian**
-M.A in Clinical Psychology, Department of Psychology, University of Tabriz, Tabriz, Iran.
**Abbas Bakhshipour Roudsari ***
Professor of Clinical Psychology, Department of Psychology, University of Tabriz, Tabriz, Iran.
*abbas.bakhshipour@gmail.com*

## Abstract

This study aimed to determine the mediating role of mindfulness in the relationship between attachment styles and nomophobia among students. The present research was a descriptive correlational study using structural equation modeling. The statistical population consisted of students from Tabriz University in 2024, with 220 participants recruited through convenience sampling. Data were collected using the Nomophobia Questionnaire (MP-Q; Yıldırım Correia, 2015), the Mindfulness Attention Awareness Scale (MAAS; Ryan Brown, 2003), and the Adult Attachment Questionnaire (AAQ; Hazan Shaver, 1987). Data analysis was conducted using structural equation modelling. The results indicated that the proposed model had a good fit. Direct effect results showed that anxious and avoidant attachment styles had a positive and significant effect on nomophobia, while secure attachment style had a negative and significant effect ($p < 0.05$). Additionally, mindfulness had a negative and significant direct effect on nomophobia ($p < 0.05$). Other results indicated that anxious and avoidant attachments had a negative, while secure attachment had a positive direct and significant effect on mindfulness ($p < 0.05$). Bootstrap testing results showed that anxious, avoidant, and secure attachments significantly had an indirect effect on nomophobia through the mediating role of mindfulness ($p < 0.05$). Overall, it can be concluded that attachment styles indirectly affect nomophobia with the mediating role of mindfulness.

***Keywords:*** *Attachment Styles, Mindfulness, Nomophobia.*

**نوع مقاله : پژوهشی** **دریافت : دی ۱۴۰۳** **پذیرش: دی ۱۴۰۳** **ویرایش نهایی: مرداد ۱۴۰۴**

## مقدمه

امروزه رشد چشمگیر فضای ارتباطی در سراسر کره خاکی و ظهور فناوری‌های اطلاعاتی باعث شده‌اند موبایل‌های هوشمند جایگاه ویژه‌ای در زندگی روزمره افراد داشته باشند، به‌طوری‌که اغلب امورات زندگی بدون استفاده از این لوازم الکترونیکی میسر نیست. گوشی‌های هوشمند علی‌رغم تمامی قابلیت‌هایی که دارا هستند، عاری از تهدید و خطر نمی‌باشند (اوکور[1] و همکاران، ۲۰۲۵). مطالعات نشان می‌دهند به‌کارگیری افراط‌گونه و آسیب‌زا از موبایل‌های هوشمند، آسیبی تحت عنوان نوموفوبیا[2] یا بی‌موبایل هراسی را در پی دارد که به دلیل وابستگی افراد به فضای مجازی به وجود می‌آید و افراد همواره نگران این موضوع هستند که دسترسی آنها به تلفن همراه امکان‌پذیر نباشد. مرور ادبیات پژوهشی حاکی از آن است که پدیده نوظهور نوموفوبیا یکی از جدی‌ترین موضوعات در ارتباط با رده سنی دانشجویان محسوب می‌شود و این گروه از جامعه به خاطر به‌کارگیری طولانی‌مدت از موبایل، بیش از سایر افراد در معرض نوموفوبیا و پیامدهای آن از قبیل انزوا و مختل شدن تعاملات اجتماعی قرار دارند (اصلانی و همکاران، ۲۰۲۵). بررسی جامع توسط هوتاسوییت[3] و همکاران (۲۰۲۴) تاکید می‌کند نوموفوبیا بر جنبه‌های مختلف زندگی دانشجویان ازجمله بر روی شخصیت، عزت‌نفس، سطح استرس و اضطراب، عملکرد تحصیلی و بهداشت روانی و جسمانی تاثیر منفی می‌گذارد.

در چند سال گذشته به دلیل پیشرفت فراگیر و کاربردی وسایل ارتباط جمعی، به ویژه گوشی‌های هوشمند، و همچنین رفتارهای عادت‌گونه بشری، بستر ترابرد انواع اطلاعات و داده‌ها تغییرات عدیده‌ای را نشان می‌دهد؛ همین امر موجب شده است چشم‌پوشی از امکانات و مزیت‌های موبایل‌های هوشمند تا حدودی غیرممکن باشد. در مقابل، طبق نظر محققان استفاده بی‌رویه از موبایل‌های هوشمند منجر به ظهور رفتارهای اعتیادی، وابستگی مرضی و هراس شدید از دور ماندن از موبایل یا به اصطلاح علمی، نوموفوبیا شده است (کاتون[4] و همکاران، ۲۰۲۰). نوموفوبیا یک آسیب روانی است که در آن فرد در صورت عدم دسترسی و استفاده از تلفن همراه، ترس و اضطراب غیرقابل توجیهی را تجربه می‌کند و این ترس با احساس آشفتگی و پریشانی، انتظار و افکار وسواسی همراه می‌باشد (الدحاحیر[5] و همکاران، ۲۰۲۳). دور ماندن از تلفن همراه به دلیل مزیت‌هایی که دارد می‌تواند منجر به تجربه خشم شود و به این ترتیب ترس‌های بعدی جدایی از موبایل، زمینه‌ساز بروز رفتار پرخاشگری در افراد مبتلا به نوموفوبیا تلقی می‌شود (دلاورپور و همکاران، ۱۴۰۱). بررسی مطالعات نشان می‌دهد نشانه‌هایی از قبیل تغییرات تنفسی، تپش قلب، لرزش، تعریق، بی‌قراری و پرخاشگری اصلی ترین مشخصه‌های نوموفوبیا محسوب می‌شوند (هوتاسوییت و همکاران، ۲۰۲۴).

در بحث مربوط به گرایش افراد به نوموفوبیا موضوعات متنوعی به چشم می‌خورد و مرور سوابق پژوهشی گویای این نکته است که تغییر و تحولات و تجارب اولیه افراد که در سال‌های نخست نوباوگی تجربه می‌کنند، تاثیر شگرفی بر نوع رفتارها و کیفیت روابطشان در سال‌های آتی دارد؛ به بیانی دیگر چنین استدلال می‌شود که درک جنبه‌های هیجانی و روانشناختی افراد و شیوه به‌کارگیری آن‌ها از گوشی‌های هوشمند را می‌توان در چهارچوب نظریه دلبستگی[6] مورد بحث قرار داد (ابراهیمی و محمدی، ۲۰۲۴). بر اساس نتایج حاصل از مطالعات، افراد دارای سبک دلبستگی اضطرابی نسبت به نشانه‌های طرد احتمالی به طور دائم حساسیت نشان می‌دهند و دیگران را دست‌نیافتنی و مسئولیت‌ناپذیر می‌دانند و از این جهت، وابستگی بیشتری به موبایل دارند (سلیمانی و همکاران، ۱۴۰۱؛ یلپاز[7]، ۲۰۲۰). برقراری ارتباط به شکل ناشناس در رسانه‌های اجتماعی از طریق گوشی‌های هوشمند، می‌تواند احساس انزوای اجتماعی را در افراد با دلبستگی ناایمن کاهش دهد؛ درحالی‌که افراد با دلبستگی ایمن هیچ تمایلی به اعتیاد اینترنتی نشان نمی‌دهند و علائم نوموفوبیا را گزارش نمی‌کنند (کلاه‌کج و همکاران، ۲۰۲۳). علاوه بر این، پژوهش سان[8] و همکاران (۲۰۲۴) نشان داد سبک‌های دلبستگی اضطرابی و دوری-گزین، به طرز قابل‌توجهی پیش‌بینی کننده نوموفوبیا بودند.

بررسی شواهد پژوهشی نشان می‌دهد نوموفوبیای افراد می‌تواند متاثر از میزان حضور ذهن آن‌ها در لحظه کنونی نیز باشد؛ به عبارتی دیگر، اینکه افراد در چه سطحی از آگاهی و هشیاری قرار دارند یکی از مولفه‌های پیش‌بینی کننده نوموفوبیا قلمداد می‌شود. به این معنا

1 Okur
2 Nomophobia
3 Hutasoit
4 Catone
5 Aldhahir
6 Attachment theory
7 Yelpaze
8 Sun

که می‌توان ادعا کرد بین ذهن‌آگاهی[1]، به عنوان الگوی رفتاری عامدانه با آگاهی کامل به منظور دقت‌نظر نسبت به تجارب زمان حال همراه با نگاه موشکافانه و پذیرفتن آنها و بی‌موبایل هراسی پیوند وجود دارد (دیونینگ[2] و همکاران، ۲۰۱۹). در یک مطالعه که بین فراگیران مقطع کارشناسی انجام گرفت، مشخص شد بین ذهن‌آگاهی و نوموفوبیا رابطه معنادار و منفی وجود دارد؛ به تعبیری، افراد با سطوح پایین ذهن‌آگاهی تمایل بیشتری به تجربه نوموفوبیا و درگیر شدن با آن نشان می‌دهند و افرادی که از مهارت‌های ذهن‌آگاهی برخوردار هستند، ترس و اضطراب و رفتارهای ناسازگارانه مرتبط با علائم نوموفوبیا را گزارش نمی‌کنند (آرپاسی[3] و همکاران، ۲۰۲۴). علاوه بر این، با توجه به اینکه تمرین‌های ذهن‌آگاهی تا حدود زیادی تمرکز روی موقعیت‌های محیطی را در زمان حال امکان‌پذیر می‌کند، منجر به تقلیل عملیات پردازشی خودکار هراس ناشی از عدم دسترسی به موبایل در نوموفوبیا می‌گردد (کاترایت[4] و همکاران، ۲۰۱۹).

بر اساس شواهد پژوهشی می‌توان اذعان داشت که رابطه بین سبک‌های دلبستگی و نوموفوبیا همواره یک رابطه خطی نیست، چراکه عوامل مختلفی می‌توانند در نقش میانجی ظاهر شوند؛ به طور نمونه مطالعات نشان می‌دهند سبک دلبستگی افراد بر میزان کیفیت ذهن‌آگاهی تاثیر دارد و افرادی که در رابطه با والدین و همسالان خود از سبک دلبستگی ایمن برخوردار هستند، سطوح بالاتری از ذهن‌آگاهی را گزارش می‌کنند (سان و همکاران، ۲۰۲۴). علاوه بر این، مرور ادبیات پژوهشی در این حوزه گویای این نکته است که دلبستگی و ذهن‌آگاهی ارتباط تنگاتنگی با یکدیگر دارند و نقش میانجی ذهن‌آگاهی در اغلب مطالعات تائید شده است؛ به عنوان مثال، در ارتباط با همبستگی بین سبک دلبستگی ایمن و سطح بالای ذهن‌آگاهی بیان شده است که کیفیت مراقبت‌ها و حمایت‌های دریافتی کودکان از سوی مراقبان اصلی در کنار شدت حساس بودن و میزان پاسخگو بودن والدین، باعث فزونی امنیت در دلبستگی و بالا رفتن گستره ذهن‌آگاهی می‌گردد (حشمتی و همکاران، ۲۰۲۲). در پژوهش برخورداری و همکاران (۱۴۰۲) نیز مشخص گردید که افراد با سبک دلبستگی اضطرابی در روابط بین‌فردی سطح ذهن‌آگاهی ضعیف‌تری دارند. بنابراین ذهن‌آگاهی در این زمینه یک عامل میانجی محسوب می‌شود.

در پایان براساس شواهد پژوهشی موجود و نکات ارائه شده در سطور پیشین، از آنجایی که نوموفوبیا یک پدیده نوظهور در دنیای روانشناسی تلقی می‌شود و مطالعات اندکی در باب این موضوع صورت گرفته است، و نظر براینکه پژوهشی که به طور مستقیم نقش میانجی ذهن‌آگاهی در رابطه بین سبک‌های دلبستگی و نوموفوبیا در بین دانشجویان را مورد بررسی قرار دهد یافت نشد، می‌توان عنوان کرد خلاء پژوهشی در چنین حیطه‌ای مورد توجه است. همچنین در زمینه کاربردی یافته‌های این مطالعه می‌تواند نقش موثری در تدوین و طراحی مداخلات آموزشی و درمانی جهت کاهش نوموفوبیا در دانشجویان داشته باشد. علاوه بر این به دلیل شیوع و گسترش روزافزون نوموفوبیا در بین جمعیت دانشجویان و پیامدهای زیانبار آن از قبیل پرخاشگری، پریشانی، گوشه‌گیری و انزوا، اضطراب بالا، مشکلات و آسیب‌های مرتبط با تعاملات اجتماعی و روابط زوجی، ضعف در عملکرد تحصیلی، عدم ابراز نیازها، خواسته‌ها و غیره؛ این پژوهش با هدف تعیین نقش میانجی ذهن‌آگاهی در رابطه بین سبک‌های دلبستگی و نوموفوبیا در دانشجویان انجام شد.

## روش

روش پژوهش حاضر توصیفی-همبستگی از نوع مدل‌یابی معادلات ساختاری بود. جامعه آماری این پژوهش متشکل از دانشجویان دانشگاه تبریز در سال ۱۴۰۳ بود که تعداد ۲۲۰ نفر به روش نمونه‌گیری دردسترس، مشارکت داشتند. حجم نمونه موردنظر در پژوهش حاضر مطابق با فرمول پیشنهادی کلاین[5] (۲۰۱۱) در مورد مطالعات مدل‌یابی معادلات ساختاری برآورد گردید. ملاک‌های ورود به پژوهش عبارت بودند از: اشتغال به تحصیل در سال جاری، رضایت آگاهانه برای شرکت در پژوهش، قابلیت دسترسی به شبکه‌های اجتماعی مجازی، عدم تجربه موارد تروما از قبیل سوگ در ۴ماه گذشته (به روش خودگزارشی ثبت شد)؛ همچنین عدم پاسخدهی کامل به تمامی سوالات پرسشنامه، معیار خروج از این پژوهش بود. شیوه جمع‌آوری داده‌ها و نمونه‌گیری به منظور سهولت در انجام کار و پرهیز از اتلاف وقت، در قالب لینک اینترنتی در سامانه پرس‌لاین طراحی گردید و از طریق شبکه‌های اجتماعی مجازی دانشگاه (اینستاگرام و تلگرام) در اختیار

1 Mindfulness
2 Dunning
3 Arpaci
4 Cutright
5 Kline

شرکت‌کنندگان قرار داده شد. فرایند نمونه‌گیری تا زمان رسیدن تعداد به حد نصاب ادامه داشت. در بخش مربوط به رضایت آگاهانه، هدف از پژوهش حاضر قید شده بود و فراگیران به شکل کاملا اختیاری به سوالات پاسخ دادند و جهت رعایت رازداری، اطلاعات شخصی و هویتی دانشجویان اخذ نشد و پاسخدهی به سوالات فاقد هر نوع آسیبی بود. سرانجام تجزیه و تحلیل داده‌ها به وسیله ابزارهای SPSS نسخه ۲۲ و Amos نسخه ۲۴ در قالب مدل‌یابی معادلات ساختاری و شیوه بوت استرپ اجرا گردید.

**ابزار سنجش**

**پرسشنامه نوموفوبیا (NMP-Q)**[1]: این پرسشنامه توسط یلدریم و کوریا[2] (۲۰۱۵) با ۲۰ گویه طراحی و اعتباریابی شده است. این پرسشنامه بر اساس طیف لیکرت با ۷ درجه از شماره ۱ (بسیار مخالف) الی شماره ۷ (کاملا موافق) رتبه‌بندی می‌گردد (یلدریم و کوریا، ۲۰۱۵)؛ دامنه نمرات در این پرسشنامه بین ۲۰ الی ۱۴۰ است و نمرات بیشتر نشان‌دهنده نوموفوبیای بیشتر است. روایی آن در ۳۰۱ دانشجوی کارشناسی مورد بررسی قرار گرفت و روش تحلیل عاملی اکتشافی بررسی و چهار عامل ناتوانی در ایجاد ارتباط، میزان شدت از دست دادن ارتباط، دسترسی نداشتن به داده‌ها و فقدان علاقه نسبت به آسودگی خویش ارائه شده است؛ که در مجموع همه سوالات دارای بار عاملی بیشتر از ۰/۴۰ بودند، در مطالعه یلدریم و کوریا (۲۰۱۵) برای مقیاس و زیرمقیاس‌های مذکور طبق ترتیب، اعداد ۰/۹۴، ۰/۹۳، ۰/۸۷، ۰/۸۲ و ۰/۸۱ ضریب آلفای کرونباخ را معین کردند، که می‌توان این نکته را افزود که پایداری درونی مناسبی برقرار است. در پژوهش سیاح و همکاران (۱۳۹۶) روایی به روش آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه ۰/۸۱ محاسبه شد و همچنین با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ، تکرارپذیری آن در مورد زیرمقیاس‌ها عدد بزرگتر از ۰/۷۰ را نشان داد؛ در پایان، پایایی این ابزار و همچنین زیرمقیاس‌های ناتوانی در ایجاد ارتباط، از دست دادن ارتباط، دسترسی نداشتن به داده‌ها و فقدان علاقه نسبت به آسودگی خویش، به وسیله ضریب آلفای کرونباخ مورد کاوش قرار گرفت و درجه تکرارپذیری برای هریک ۰/۷۰، ۰/۷۴، ۰/۸۲، ۰/۸۱ و ۰/۸۹ لحاظ شد (سیاح و همکاران، ۱۳۹۶). در این مطالعه همسانی درونی به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۸ محاسبه شد.

**مقیاس ذهن آگاهی (MAAS)**[3]: پرسشنامه ذهن‌آگاهی از سوی ریان و براون[4] (۲۰۰۳) با ۱۵ سوال مورد اعتباریابی و طراحی قرار گرفته است. گویه‌های این مقیاس، ذهن‌آگاهی را 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 بالاترین تراز در این مقیاس، به معنای ذهن‌آگاهی با درجه بالا تلقی می‌شود. سوالات پرسشنامه حاضر مطابق با ضریب آلفای کرونباخ، برای همسانی درونی محدوده ۰/۸۰ تا ۰/۸۷ را نشان می‌دهد (ریان و براون، ۲۰۰۳). روایی پرسشنامه با اعتنا به وجود همبستگی از نوع منفی با مقیاس‌های برآورد افسردگی (۰/۴۱-) و اضطراب (۰/۴۰-) و همچنین همبستگی از نوع مثبت با مقیاس‌های ارزیابی عاطفه مثبت و احترام خویش (۰/۳۳) قابل قبول می‌باشد (ریان و براون، ۲۰۰۳). علاوه براین، در محدوده زمانی ۳۰ روزه ضریب پایایی بازآزمایی پرسشنامه نیز تغییری نشان نمی‌دهد (ریان و براون، ۲۰۰۳). روایی ملاک و روایی سازه پرسشنامه مذکور در جمعیت ایران مورد مطالعه قرار گرفته و برای جمعیت غیربیمار و افراد با عارضه قلبی به ترتیب عدد ۰/۷۸ و ۰/۷۳ را می‌توان مشاهده نمود (قاسمی پور و قربانی، ۱۳۸۹). عبدی و قابلی (۱۳۹۳) در مطالعه خود میان مقیاس‌های تنظیم شناختی هیجان و ذهن‌آگاهی عدد ۰/۲۳ را برای روایی همگرا گزارش کردند و پایایی به روش همسانی درونی ۰/۷۳ آلفای کرونباخ گزارش کردند. در مطالعه حاضر پایایی مقیاس ذهن‌آگاهی طبق شیوه همسانی درونی از طریق سنجش آلفای کرونباخ، ۰/۷۲ گزارش گردید.

**پرسشنامه دلبستگی بزرگسالان (AAQ)**[5]: ابزار سنجش دلبستگی بزرگسالان یک پرسشنامه ۱۸ سوالی می‌باشد که به وسیله هازان و شاور[6] (۱۹۸۷) مورد طراحی قرار گرفته است. این مقیاس بر روی طیف لیکرت ۵ درجه‌ای از "اصلا با ویژگی‌های من مطابقت ندارد"، (نمره ۱)؛ تا "به طور کامل با ویژگی‌های من مطابقت دارد"، (نمره ۵) نمره‌گذاری می‌شود و نمرات بیشتر در هر مولفه بیانگر درجه بالاتری از اضطراب، اجتناب و ایمنی در دلبستگی است . طبق روش‌کار این ابزار، مولفه دلبستگی ایمن به وسیله پرسش‌های ۱، ۵، ۶، ۱۳،

1 Nomophobia Questionnaire (NMP-Q)
2 Yildirim & Correia
3 Mindful Attention Awareness Scale (MAAS)
4 Ryan & Brown
5 Adult Attachment Questionnaire (AAQ)
6 Hazan & Shaver

۱۵، ۱۶،۱۷ و ۱۸ برآورد می‌گردد؛ پرسش‌های ۲، ۳، ۷، ۸، و ۹ مولفه دلبستگی اجتنابی را مورد سنجش قرار می‌دهند و در نهایت، پرسش-های ۴، ۱۰، ۱۱، ۱۲ و ۱۴ مولفه دلبستگی اضطرابی را ارزیابی می‌کنند. هازان و شاور (۱۹۸۷) ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۱ را گزارش کردند و همچنین در مورد ضریب آلفای کرونباخ عدد بالای ۰/۷۰ را برای سه عامل مقیاس فعلی اعلام کردند. علاوه بر این با تخمین همبستگی تراز پرسش هر زیرمقیاس با تراز کل زیرمقیاس، بازه عددی ۰/۶۹ تا ۰/۷۵ برای همسانی درونی این پرسشنامه عنوان شده است. در جامعه ایرانی نیز دیواندری (۲۰۰۹) که پژوهش خود را روی ۵۱۳ نفر از فراگیران اجرا کرد، عدد ۰/۷۰ را برای عامل روایی سازه با استفاده از شیوه برآورد میانگین واریانس استخراج شده اعلام کرد؛ همچنین برای نمونه ذکرشده، از طریق برآورد آلفای کرونباخ و به شیوه همسانی درونی، میزان پایایی را برای زیرمقیاس‌های ایمن، اجتنابی و اضطرابی به ترتیب ۰/۹۴، ۰/۸۳ و ۰/۷۷ ثبت کرد. در مطالعه فعلی ضریب آلفای کرونباخ در مورد مولفه‌های ابزار حاضر برای سبک ایمن ۰/۷۳، برای سبک اجتنابی ۰/۷۸ و اضطرابی ۰/۸۲ گزارش شد.

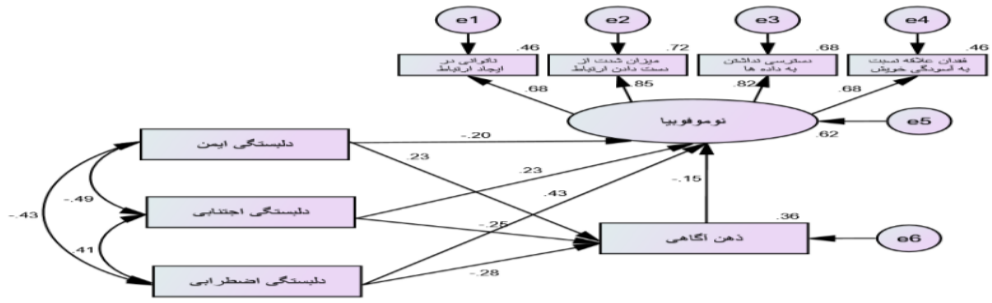
## یافته ها

۲۰۲ نفر در پژوهش حاضر مشارکت داشتند، دانشجویان در میانگین و انحراف معیار سنی ۶/۱۱±۲۷/۱۱ سال قرار داشتند. ۵۶ نفر (۲۵/۵ درصد) پسر و ۱۶۴ نفر (۷۴/۵ درصد) دختر بودند. ۱۷۱ نفر (۷۷/۷ درصد) مجرد و ۴۹ نفر (۲۲/۳ درصد) متاهل بودند. ۱۱۲ نفر (۵۰/۹ درصد) در مقطع کارشناسی و ۱۰۸ نفر (۴۹/۱ درصد) در مقطع کارشناسی ارشد بودند. ۸۹ نفر (۴۰/۵ درصد) شاغل و ۱۳۱ نفر (۵۹/۵ درصد) بیکار بودند. در جدول ۱ شاخص‌های گرایش مرکزی و ضرایب همبستگی بین متغیرها ارائه شده است.

**جدول۱: یافته‌های توصیفی و ضرایب همبستگی بین متغیرها**

| متغیر ها | نوموفوبیا | دلبستگی ایمن | دلبستگی اجتنابی | دلبستگی اضطرابی | ذهن آگاهی |
|---|---|---|---|---|---|
| نوموفوبیا | ۱ | | | | |
| دلبستگی ایمن | -۰/۵۳ ** | ۱ | | | |
| دلبستگی اجتنابی | ۰/۵۵ ** | -۰/۴۹ ** | ۱ | | |
| دلبستگی اضطرابی | ۰/۶۳ ** | -۰/۴۳ ** | ۰/۴۱ ** | ۱ | |
| ذهن آگاهی | -۰/۵۴ ** | ۰/۴۷ ** | -۰/۴۷ ** | -۰/۴۸ ** | ۱ |
| میانگین | ۱۰/۳۳ | ۹۴/۰۳ | ۳۷/۴۸ | ۳۷/۴۸ | ۳۷/۴۸ |
| انحراف معیار | ۶/۹۵ | ۱۱/۵۹ | ۹/۲۱ | ۹/۲۱ | ۹/۲۱ |
| کجی | ۰/۸۴ | -۰/۱۳ | -۰/۱۷ | -۰/۱۷ | -۰/۱۷ |
| کشیدکی | ۰/۰۸ | -۰/۱۸ | -۰/۲۹ | -۰/۲۹ | -۰/۲۹ |

در جدول ۱ میانگین و انحراف معیار سه متغیر اصلی پژوهش ارائه شده است. نتایج نشان داد نوموفوبیا با دلبستگی ایمن (r=-۰/۵۳) و ذهن آگاهی (r=-۰/۵۴) رابطه منفی و با دلبستگی اجتنابی (r=۰/۵۵) و اضطرابی (r=۰/۶۳) رابطه مثبت و معنادار داشت (P<۰/۰۵). جهت بررسی طبیعی بودن توزیع داده‌ها از شاخص‌های کجی و کشیدگی استفاده شد، نتایج نشان داد همه شاخص‌ها در محدوده استاندارد قرار دارند، که نشان‌دهنده طبیعی 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 ذهن‌آگاهی در رابطه بین سبک‌های دلبستگی و نوموفوبیا 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 که نتایج این آزمون (با توجه به اینکه همگی 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 ۱/۸۸ 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.




**شکل ۱: مدل مفهومی پژوهش**

نتایج ضرایب مسیر در شکل ۱ بیانگر این است که مدل پیشنهادی در مجموع ۶۲٪ از واریانس نوموفوبیا را 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| دلبستگی اضطرابی← نوموفوبیا | ۰/۴۳ | ۰/۰۶ | | ۰/۳۴ | ۰/۵۲ | ۰/۰۱ |
| دلبستگی اجتنابی← نوموفوبیا | ۰/۲۳ | ۰/۰۷ | | ۰/۱۲ | ۰/۳۳ | ۰/۰۱ |
| دلبستگی ایمن← نوموفوبیا | -۰/۲۰ | ۰/۰۶ | | -۰/۲۹ | -۰/۱۰ | ۰/۰۱ |
| ذهن آگاهی← نوموفوبیا | -۰/۱۵ | ۰/۰۶ | | -۰/۲۶ | -۰/۰۳ | ۰/۰۱ |
| دلبستگی اضطرابی← ذهن آگاهی | -۰/۲۸ | ۰/۰۶ | | -۰/۳۹ | -۰/۱۷ | ۰/۰۱ |
| دلبستگی اجتنابی← ذهن آگاهی | -۰/۲۵ | ۰/۰۸ | | -۰/۳۷ | -۰/۱۷ | ۰/۰۱ |
| دلبستگی ایمن← ذهن آگاهی | ۰/۲۳ | ۰/۰۷ | | ۰/۱۰ | -۰/۱۳ | ۰/۰۱ |

نتایج اثرات مستقیم نشان داد که سبک‌های دلبستگی اضطرابی (β=۰/۴۳) و اجتنابی (β=۰/۲۳) به‌صورت مثبت و معنادار و سبک دلبستگی ایمن (β=-۰/۲۰) به‌طور منفی و معنادار بر نوموفوبیا اثر دارند (P<۰/۰۵). همچنین ذهن آگاهی به‌طور منفی و معنادار بر نوموفوبیا (β=-۰/۱۵) اثر مستقیم داشت(P<۰/۰۵). نتایج دیگر گویای این است که دلبستگی‌های اضطرابی (β=-۰/۲۸) و اجتنابی (β=-۰/۲۵) به‌طور منفی و دلبستگی ایمن به‌طور مثبت (β=۰/۲۳) بر ذهن آگاهی اثر مستقیم و معنادار داشتند (P<۰/۰۵). در ادامه، نتایج تحلیل میانجی در جدول ۳ ارائه شده است.

**جدول ۳: اثر میانجی ذهن‌آگاهی در رابطه بین سبک‌های دلبستگی و نوموفوبیا**

| متغیر برونداد ← میانجی← متغیر درونداد | ضریب استاندارد | خطای استاندارد | دامنه پایین | دامنه بالا | سطح معناداری |
|---|---|---|---|---|---|
| دلبستگی اضطرابی ← ذهن آگاهی ← نوموفوبیا | ۰/۱۱ | ۰/۰۲ | ۰/۰۵ | ۰/۱۳ | ۰/۰۱ |
| دلبستگی اجتنابی ← ذهن آگاهی ← نوموفوبیا | ۰/۰۹ | ۰/۰۲ | ۰/۰۴ | ۰/۱۲ | ۰/۰۱ |
| دلبستگی ایمن ← ذهن آگاهی ← نوموفوبیا | -۰/۱۰ | ۰/۰۲ | -۰/۱۴ | -۰/۰۶ | ۰/۰۱ |

نتایج آزمون بوت استرپ نشان داد که که دلبستگی اضطرابی (β=۰/۱۱)، دلبستگی اجتنابی (β=۰/۰۹) و دلبستگی ایمن (β=-۰/۱۰) به‌طور معنادار با نقش میانجی ذهن آگاهی بر نوموفوبیا اثر غیر مستقیم داشتند (P<۰/۰۵). در جدول ۴ شاخص‌های برازش ارائه شده است.

**جدول ۴: شاخص‌های برازش حاصل از مدل‌یابی معادلات ساختاری**

| شاخص‌های برازش | CMIN | df | CMIN/DF | CFI | GFI | AGFI | TLI | IFI | NFI | RMSEA |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| مدل پژوهش | ۲۹/۹۶ | ۱۴ | ۲/۱۴ | ۰/۹۸ | ۰/۹۷ | ۰/۹۲ | ۰/۹۶ | ۰/۹۸ | ۰/۹۶ | ۰/۰۷ |
| معیار تصمیم | P>۰/۰۵ | - | <۵ | >۰/۹ | >۰/۹ | >۰/۹ | >۰/۹ | >۰/۹ | >۰/۹ | <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 ($\chi^2$/df=۲/۱۴، CFI =۰/۹۸، GFI=۰/۹۷، AGFI=۰/۹۲، TLI=۰/۹۶، IFI=۰/۹۸، NFI =۰/۹۶ و RMSEA =۰/۰۷)، بر این اساس می‌توان گفت که مدل پیشنهادی از برازش مطلوب برخوردار است.

## بحث و نتیجه‌گیری

مطالعه حاضر با هدف تعیین نقش میانجی ذهن‌آگاهی در رابطه بین سبک‌های دلبستگی و نوموفوبیا در دانشجویان انجام شد. یافته اول نشان داد که دلبستگی ایمن به‌طور منفی و دلبستگی‌های اضطرابی و اجتنابی به‌طور مثبت بر نوموفوبیا اثر مستقیم داشتند؛ این یافته با پژوهش‌های ابراهیمی و محمدی (۲۰۲۴)، سلیمانی و همکاران (۱۴۰۱) و هنگ[1] و همکاران (۲۰۲۳) همسو بود. در تبیین این یافته می‌توان استنباط نمود که سبک‌های دلبستگی ازجمله عوامل مهم در ارتباط با آسیب نوموفوبیا تلقی می‌شوند. درواقع، افرادی که سبک دلبستگی ایمن دارند بهتر می‌توانند هیجان‌ها و خواسته‌های خود را مدیریت کنند؛ زیرا خود و جهان را قابل اعتماد ارزیابی می‌کنند و در ایجاد روابط نزدیک، مدیریت استرس و همچنین در جستجوی حمایت، موفق عمل می‌کنند، بنابراین به ندرت نشانه‌هایی از نوموفوبیا را گزارش می‌نمایند (هنگ و همکاران، ۲۰۲۳). درحالیکه افراد با دلبستگی‌های اضطرابی و اجتنابی برای فرار از تجربیات منفی نسبت به درگیری افراطی با گوشی‌های هوشمند، تمایل بیشتری دارند و گوشی‌های هوشمند برای این دسته از افراد یک محرک قوی و عامل برانگیزان به منظور فرار از تنهایی به حساب می‌آید؛ و با استفاده افراطی و جبرانی از اینترنت درصدد این هستند که از هیجان‌های منفی دور بمانند (ابراهیمی و محمدی، ۲۰۲۴).

یافته دوم نشان داد که ذهن‌آگاهی به‌طور منفی بر نوموفوبیا اثر مستقیم داشت؛ این یافته با پژوهش‌های شارما[2] و همکاران (۲۰۲۴)، آرپاسی و گوندوگان[3] (۲۰۲۲) و سافاریا[4] و همکاران (۲۰۲۳) همسو بود. در تبیین این یافته می‌توان استنباط نمود که سطوح بالاتری از مهارت‌های ذهن‌آگاهی می‌تواند به طور موثری از نشانه‌های نوموفوبیا بکاهد؛ به عبارت دیگر ذهن‌آگاهی بالا با کاهش رفتارهای اعتیادآور همراه است. درواقع طبق مطالعات انجام شده، سطح بالای ذهن‌آگاهی در برابر رفتارها و آسیب‌هایی مانند استرس ادراک شده، مشکل خواب، اضطراب و نوموفوبیا یک اثر محافظتی از خود نشان می‌دهد (تی‌سنگ[5]، ۲۰۲۳). ذهن‌آگاهی تحت عنوان توجه کامل نسبت به تمام اتفاقات مرتبط با اینجا و اکنون و هرآنچه که در لحظه کنونی رخ می‌دهد، بدون داوری و قضاوت مطرح گردیده است (تاوارس[6] و همکاران، ۲۰۲۳)؛ و در زمینه کاهش علائم نوموفوبیا، تمرین‌های ذهن‌آگاهی می‌تواند اثرات فیزیولوژیکی و روانی موثری داشته باشد. علاوه بر این تمرین‌های ذهن‌آگاهی نشان داده است که می‌تواند تولید هورمون کورتیزول و سطح استرس را کاهش دهد؛ چراکه کورتیزول می‌تواند به افزایش علائم نوموفوبیا کمک کند و با کاهش سطح استرس و میزان کورتیزول در بدن و افزایش مهارت‌های ذهن‌آگاهی، اضطراب و ترس عدم دسترسی به موبایل به طرز چشمگیری تقلیل می‌یابد (آرپاسی و گوندوگان[7]، ۲۰۲۲).

یافته سوم نشان داد که دلبستگی ایمن به‌طور مثبت و دلبستگی‌های اضطرابی و اجتنابی به‌طور منفی بر ذهن‌آگاهی اثر مستقیم داشتند؛ این یافته با پژوهش‌های قهرمانلو و همکاران (۱۴۰۰)، برخورداری و شهبازی (۱۴۰۲) و یانگ و همکاران (۲۰۲۴) همسو بود. در تبیین این یافته می‌توان استنباط نمود که مطابق با دیدگاه دلبستگی، شکل‌گیری سبک دلبستگی انسان‌ها در راستای رشد و تحول رابطه تنگاتنگی با میزان کیفیت تجربه‌های اولیه فرد با مراقبین اصلی دارد؛ بدین معنا که والدین حساس و با سبک فرزندپروری مقتدرانه فرزندان

1 Heng
2 Sharma
3 Arpaci & Gundogan
4 Safaria
5 Tseng
6 Tavares
7 Arpaci & Gundogan

خود را به سوی سبک دلبستگی ایمن سوق می‌دهند و در سویی دیگر، سبک‌های تربیتی مستبدانه همراه با شیوه مراقبتی نادرست و عدم توجه کافی، منجر به شکل‌گیری سبک‌های دلبستگی اجتنابی و اضطرابی در دوران جوانی می‌شود. مطالعات بیانگر این نکته هستند که توجه و حمایت‌های لازم و ضروری که افراد با دلبستگی ایمن دریافت کرده‌اند موجب تقویت توانایی‌های مربوط به ذهن‌آگاهی می‌گردد؛ توانایی‌هایی از قبیل مهارت‌های بازتابی، خودنظارتی و تنظیم هیجان. این مهارت‌ها در افراد ایمن در زمان مواجهه با موقعیت‌های مختلف می‌توانند به‌طور موثری نقش خود را ایفا کنند تا افراد بدون اینکه نسبت به شرایط فعلی حساسیت نشان دهند، صرفا حضور در لحظه حال را تجربه کنند. بنابراین جنس روابط اولیه ما با مراقبین اصلی که ستون‌های دلبستگی را برقرار می‌سازند، توانایی ذهنی‌سازی و خودنظارتی فرد را فزونی می‌بخشند و این به نوبه خود رشد مهارت ذهن‌آگاهی را در پی دارد (برخورداری و شهبازی، ۱۴۰۲).

یافته نهایی نشان داد که سبک‌های دلبستگی به واسطه ذهن آگاهی بر نوموفوبیا اثر غیرمستقیم دارند؛ در واقع ذهن آگاهی بین سبک‌های دلبستگی و نوموفوبیا نقش میانجی دارند؛ این یافته با پژوهش گوهر و مونیر (۲۰۲۲) و بخشی از پژوهش‌های کلاه‌کج و همکاران (۱۴۰۲) و لی و هائو (۲۰۱۹) همسو بود. در تبیین این یافته می‌توان استنباط نمود که بر اساس تجزیه و تحلیل داده‌ها، سطوح مختلف ذهن‌آگاهی در رابطه بین نوموفوبیا و سبک‌های دلبستگی می‌تواند در نقش یک واسطه قوی ظاهر شود؛ به بیانی دیگر سبک‌های دلبستگی پیش‌بینی کننده سطوح ذهن‌آگاهی هستند و سطوح مختلف مهارت ذهن‌آگاهی نیز سطوح نوموفوبیا را با شدت‌های گوناگون پیش‌بینی می‌کنند. علاوه بر این در مطالعه حاضر، می‌توان اثر غیرمستقیم سبک‌های دلبستگی اجتنابی و اضطرابی را بر نوموفوبیا از طریق نقش واسطه‌ای ذهن‌آگاهی مشاهده کرد (گوهر و مونیر، ۲۰۲۲). در ادامه تبیین می‌توان این نکته را نیز افزود که سبک‌های دلبستگی اجتنابی و اضطرابی را می‌توان در قالب پیشایندهای قوی نوموفوبیا مورد توجه قرار داد؛ بدین معنا که با عنایت به مفهوم دلبستگی تحت عنوان اختصاص دادن و کاربرد افراطی منابع عاطفی و شناختی نسبت به یک ابژه (موضوع)، آن چیزی که در فرایند هراس مرتبط با جدایی از موبایل و فقدان منابع عاطفی که رخ می‌دهد نوعی همسویی مشاهده می‌گردد؛ و از طرفی نقش مهارت‌های ذهن‌آگاهی در این بین به عنوان میانجی که تاثیر بسزایی در رابطه بین سبک‌های دلبستگی و نوموفوبیا دارد، مورد تصدیق می‌باشد (کلاه‌کج و همکاران، ۱۴۰۲).

به طور خلاصه می‌توان گفت در عصر حاضر، گوشی هوشمند صرفا ابزاری برای برقراری ارتباط با دیگران نیست بلکه شئ دلبستگی نیز محسوب می‌شود. نقش تجارب سال‌های نخست رشد در ابعاد مختلف زندگی فرد در سال‌های بزرگسالی غیرقابل انکار است و طبق شواهد بدست آمده در پژوهش حاضر، سبک‌های دلبستگی رابطه معناداری با نوموفوبیا دارد. ازسویی دیگر، نوع سبک دلبستگی افراد نیز در تقویت و بهبود مهارت‌های ذهن‌آگاهی نقش اساسی دارد و افراد با سبک دلبستگی ایمن سطوح بالایی از ذهن‌آگاهی را نشان می‌دهند و در مقابل، سبک‌های دلبستگی اجتنابی و اضطرابی با ضعف در مهارت ذهن‌آگاهی ارتباط دارند. همچنین سطوح مختلف ذهن‌آگاهی با تجربه علائم نوموفوبیا رابطه دارد و هرچقدر افراد مهارت‌های بالایی در ذهن‌آگاهی داشته باشند، نشانه‌های مرتبط با نوموفوبیا را کمتر و به ندرت گزارش می‌کنند. یافته‌های پژوهش نیز نشان داد ذهن‌آگاهی می‌تواند بین سبک‌های سه‌گانه در دلبستگی و نوموفوبیا، نقش میانجی را ایفا کند. در مجموع می‌توان نتیجه گرفت که سبک‌های دلبستگی به‌صورت غیر مستقیم و با نقش میانجی ذهن آگاهی بر نوموفوبیا اثر دارند. از جمله محدودیت‌های موجود در مطالعه حاضر می‌توان به شیوه نمونه‌گیری دردسترس اشاره کرد. جامعه آماری متشکل از دانشجویان دانشگاه تبریز بود، لذا در مورد تعمیم دادن یافته‌های بدست آمده به دانشجویان دیگر دانشگاه‌ها جانب احتیاط باید رعایت گردد. از آنجایی که گردآوری داده‌ها از طریق پرسشنامه انجام شد، این احتمال وجود دارد که شرکت کنندگان در زمان پاسخگویی به سوالات، دچار سوگیری شده باشند. همچنین در این پژوهش شرایط اقتصادی، فرهنگی و سن دانشجویان کنترل نشد. در پایان پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های بعدی به نقش متغیرهای مذکور پرداخته شود و با توجه به اهمیت بالای سبک‌های دلبستگی و سطوح ذهن‌آگاهی در ارتباط با علائم نوموفوبیا، می‌توان دوره‌های آموزشی مرتبط با افزایش مهارت‌های ذهن‌آگاهی را برای دانشجویان درنظر گرفت و نقش سبک‌های دلبستگی را در مشاوره‌های فردی یا خانوادگی بیشتر از قبل مورد تاکید و توجه قرار داد تا ضمن افزایش آگاهی دانشجویان در این زمینه، گامی محکم در راستای ارتقای دانش در حوزه سبک‌های دلبستگی برداشت.

## منابع

برخورداری، م؛ صیدی، م؛ و حجت‌خواه، م. (۱۴۰۲). مدل علی صمیمیت زن‌وشوهری بر اساس سبک‌های دلبستگی، خودشفقت‌ورزی و ذهن‌آگاهی در روابط عاشقانه زوج‌ها. *فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی*، ۱۴(۵۵)، ۶۹-۹۰. https://doi.org/10.22054/qccpc.2023.71128.3044

دلاورپور، م؛ محمدی نژادمطلق، م؛ و زهره‌وند، م. (۱۴۰۱). مقایسه توجه انتخابی و توجه پایدار در افراد نوموفوبیک و عادی. *فصلنامه روانشناسی شناختی*، ۱۰(۴)، ۱۴-۱. http://jcp.khu.ac.ir/article-1-3475-fa.html

سلیمانی، س؛ محمدخانی، پ؛ و زهراکار، ک. (۱۴۰۱). تدوین مدل علائم نوموفوبیا در دانش‌آموزان بر اساس سبک دلبستگی و سواد رسانه‌ای با میانجی‌گری اعتیاد به اینترنت. *مجله دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد*، ۶۵(۴)، ۱۵۲۳-۱۵۳۷. https://doi.org/10.22038/mjms.2022.21611

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

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

قاسمی، م؛ و رضوان حسن آباد، م. (۱۴۰۱). نقش میانجی شفقت به خود در رابطه میان دلبستگی با رشد پس از سانحه در بیماران بهبودیافته از کووید-۱۹. *رویش روانشناسی*، ۱۱(۱۰)، ۲۰۳-۲۱۴. http://frooyesh.ir/article-1-3787-fa.html

قهرمانلو، ح؛ خرمی، م؛ سیدی شخم‌زار، ز؛ و اشرفی‌فرد، س. (۱۴۰۰). اثربخشی شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر سبک‌های دلبستگی و راهبردهای مقابله‌ای مادران دارای کودکان معلول ذهنی- حرکتی. *مجله روانشناسی بالینی*، ۱۳(۳)، ۶۹-۷۸. https://doi.org/10.22075/jcp.2021.21849.2014

کلاه کج، ب؛ خلعتبری، ج؛ صلاحیان، ا؛ و نصرالهی، ب. (۱۴۰۲). پیش‌بینی نوموفوبیا بر اساس سبک‌های دلبستگی با نقش واسطه‌ای احساس تنهایی در نوجوانان. *خانواده درمانی کاربردی*، ۴(۳)، ۱۲۵-۱۴۴. https://www.aftj.ir/article_179139.html

نیافر، غ؛ مقتدر، ل؛ اسدی مجره، س؛ و مهرگان، ب. (۱۴۰۳). نقش میانجی خودانتقادی در رابطه بین ذهن‌آگاهی و نگرانی از تصویر بدن در دانشجویان با نشانگان پرخوری عصبی. *رویش روانشناسی*، ۱۳(۲)، ۱۴۱-۱۵۰. http://frooyesh.ir/article-1-4989-fa.html

Aldhahir, A. M., Bintalib, H. M., Alhotye, M., Alqahtani, J. S., Alqarni, O. A., Alqarni, A. A., ... & Alzahrani, E. M. (2023). Prevalence of Nomophobia and Its Association with Academic Performance Among Physiotherapy Students in Saudi Arabia: A Cross-Sectional Survey. *Journal of multidisciplinary healthcare*, *17*, 2091-2100. https://doi.org/10.2147/JMDH.S415891

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. (2024). 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://doi.org/10.2196/jmir.8847

Aslani, M., Sadeghi, N., Janatolmakan, M., Rezaeian, S., & Khatony, A. (2025). Nomophobia among nursing students: prevalence and associated factors. *Scientific Reports*, *15*(1), 1-9. https://www.nature.com/articles/s41598-024-83949-5

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*(4), 822. https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822

Catone, G., Senese, V. P., Pisano, S., Siciliano, M., Russo, K., Muratori, P., ... & Broome, M. R. (2020). The drawbacks of Information and Communication Technologies: Interplay and psychopathological risk of nomophobia and cyber-bullying, results from the bullying and youth mental health Naples study (BYMHNS). *Computers in human behavior*, *113*, 106496. https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106496

Chan, M. F. M. F., & Abas, N. A. H. (2022). Relationship between Mindfulness and Nomophobia among teaching practice students. *Evaluation Studies in Social Sciences*, *3*(2), 1-9. https://doi.org/10.37134/esss.vol3.2.1.2022

Cutright, N. L., Padgett, E. E., Awada, S. R., Pabis, J. M., & Pittman, L. D. (2019). The role of mindfulness in psychological outcomes for children following hurricane exposure. *Mindfulness*, *10*, 1760-1767. https://doi.org/10.1007/s12671-019-01135-5

Davoudi, R., Manshaee, G., & Golparvar, M. (2020). Comparison of the effectiveness of cognitive-behavioral therapy, emotion focused therapy and adolescent-centered mindfulness therapy on nomophobia symptoms and sleep quality of girls with nomophobic symptoms. *Iranian J. of Psychiatric Nursing*, *7*(5), 62-71. http://dx.doi.org/10.21859/ijpn-07508

Dunning, D. L., Griffiths, K., Kuyken, W., Crane, C., Foulkes, L., Parker, J., & Dalgleish, T. (2019). Research Review: The effects of mindfulness-based interventions on cognition and mental health in children and adolescents–a meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, *60*(3), 244-258. https://doi.org/10.1111/jcpp.12980

Ebrahimi, O., & Mohammadi, D. (2024). Relationship between attachment styles and nomophobia in medical students: A cross-sectional study. *Research and Development in Medical Education*, *13*(1), 5-5. https://doi.org/10.34172/rdme.33202

Gohar, A., & Munir, M. (2022). Attachment Styles and Nomophobia in Young Adults: The Mediating Role of Mindful Awareness. *Pakistan Journal of Psychological Research*, *37*(4), 22-25. https://doi.org/10.33824/PJPR.2022.37.4.38

Hazan,C.,& shaver,P.R. (1987)."Romantic love conceptualized as an attachment process" .*Journal of Personality and Social Psychology,52,511-524.* https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.3.511

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

Hutasoit, D. R., Lubis, R., & Hardjo, S. (2024). The Influence Of Self-Esteem And Internet Addiction On Nomophobia In Students Of Sma Negeri 1 Kuala. *Medalion Journal: Medical Research, Nursing, Health and Midwife Participation*, *5*(3), 236-246. http://medalionjournal.com/index.php/go/article/view/134

Kline, R. B. (2011). *Principles and practice of structural equation modeling* (3th ed.). Guilford publications. https://psycnet.apa.org/record/2010-18801-000

Kolah Kaj, B., Khalaatbari, J., Salahian, A., & Nasrollahi, B. (2023). Prediction of nomophobia based on attachment styles with the mediating role of loneliness in adolescents. *Journal of Applied Family Therapy*, *4*(3), 125-144. https://doi.org/10.22034/aftj.2023.386965.1953

Li, X., & Hao, C. (2019). The relationship between parental attachment and mobile phone dependence among Chinese rural adolescents: The role of alexithymia and mindfulness. *Frontiers in psychology*, *10*, 598. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00598

Littleton, H. L. , Axsom,D. , & Pury, C. L. S. (2005). Development of body image concern inventory. *Behavior research and therapy, 43*,229-241. https://doi.org/10.1016/j.brat.2003.12.006

Okur, S., Engin, M. Ç., Kütük, H., & Satıcı, S. A. (2025). Cross-lagged relations between smartphone addiction and flourishing in adolescents. *Personality and Individual Differences*, *236*, 113008. https://doi.org/10.1016/j.paid.2024.113008

Rabbani, M., Hosseinian, S., & Nosrati, S. (2024). The relationships between parental attachment, peer attachment, automatic thoughts, and mindfulness skills among Iranian adolescents. *Development and Psychopathology,12*, 1-6. https://doi.org/10.1017/S0954579424000464

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

Safaria, T., Arini, D. P., & Saputra, N. E. (2023). Spiritual Mindfulness-Based Intervention for Nomophobia: A Randomized Controlled trial. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, *6*(2), 1-12. https://doi.org/10.25217/0020236404400

Savari Mombeni, F., Babaei Heydarabadi, A., Hatamzadeh, N., & Sharhani, A. (2021). Investigating the effect of educational intervention based on Theory of Planned Behavior on the preventive behaviors regarding microbial and radiation complications of mobile phone in female students of secondary school. *Iranian Journal of Health Education and Health Promotion*, *9*(2), 159-171. http://journal.ihepsa.ir/article-1-1645-en.html

Sharma, K., Parihar, A., Sharma, S. K., Nebhinani, N., & Mudakavi, I. B. (2024). Nomophobia and its impact on mindfulness and self-efficacy among nurses: An analytical cross-sectional study in the institution of national importance, Western India. *Journal of Education and Health Promotion*, *13*(1), 184. https://journals.lww.com/jehp/fulltext/2024/07050/nomophobia_and_its_impact_on_mindfulness_and.184.aspx

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, 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://link.springer.com/article/10.1007/s11469-022-00897-9

Tavares, I. M., Nobre, P. J., Heiman, J. R., & Rosen, N. O. (2023). Longitudinal associations between mindfulness and changes to body image in first-time parent couples. *Body Image*, *44*, 187-196. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2023.01.002

Tseng, H. W., Chou, F. H., Chen, C. H., & Chang, Y. P. (2023). Effects of mindfulness-based cognitive therapy on major depressive disorder with multiple episodes: a systematic review and meta-analysis. *International journal of environmental research and public health*, *20*(2), 1555. https://doi.org/10.3390/ijerph20021555

Walsh, J. J., Balint, M. G., SJ, D. R. S., Fredericksen, L. K., & Madsen, S. (2009). Predicting individual differences in mindfulness: The role of trait anxiety, attachment anxiety and attentional control. *Personality and Individual differences*, *46*(2), 94-99. https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.09.008

Yelpaze, İ. (2020). The mediator role of self-control in the relationship between insecure attachment styles and problematic smartphone use in adolescents. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, *10*(58), 457-473.

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