



Research paper

Developing a Structural Model of the Relationship between Nomophobia and Depression with the Mediating Role of Social anxiety in Students

Esmail shiri *¹; Masoumeh Rahimpour ², Mohammad Rostami ³, Aylin hasanzadeh ⁴

Abstract

The present study was conducted with the aim of investigating the mediating role of social anxiety in the relationship between nomophobia and depression. The current research method was correlation based on structural equations modeling. The statistical population of this research consists of all the students of Imam Khomeini International University (IKIU) Qazvin in different academic levels who were studying in 2023-2024. A random cluster sampling method was applied to select 229 students. The data were collected using the social anxiety questionnaires of Jerabek, the nomophobia questionnaire of Yıldırım and Correa and the depression, anxiety and stress scale of Lavibond and Lavibond. The obtained data were analyzed using by structural equation modeling. The findings confirmed the fit of the proposed model. The investigation of direct and indirect paths of the research showed that nomophobia and social anxiety had a significant relationship with depression. Also, social anxiety had a mediating role in the relationship variables. Based on the findings, it can be concluded that research variables were directly and indirectly related to students' depression. Therefore, it is suggested that mental health professionals reduce the negative effects of depression, social anxiety and nomophobia. Based on the model findings.

Keywords: Depression, nomophobia, social anxiety

¹ Corresponding Author: Assistant professor, Department of psychology, Faculty of social sciences, Imam Khomeini international university, Qazvin, Iran shiri@soc.ikiu.ac.ir

² Master of psychology, Faculty of social sciences, Imam Khomeini international university, Qazvin, Iran

³ Assistant professor, Department of psychology, faculty of Human sciences, Shahed university, Tehran, Iran

⁴ Bachelor of psychology, Faculty of social sciences, Imam Khomeini international university, Qazvin, Iran

تدوین مدل ساختاری رابطه بین بی‌موبایل‌هراسی (بی‌موبایل‌هراسی) و افسردگی با نقش میانجی

اضطراب اجتماعی در دانشجویان

اسماعیل شیری^{۱*}، معصومه رحیم‌پور^۲، محمد رستمی^۳، آیلین حسن‌زاده^۴

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش میانجی اضطراب اجتماعی در رابطه بین بی‌موبایل‌هراسی و افسردگی انجام شد. روش پژوهش حاضر، همبستگی از نوع معادلات ساختاری بود. جامعه آماری این پژوهش را تمامی دانشجویان دانشگاه بین‌المللی امام خمینی (ره) قزوین در مقاطع تحصیلی متفاوت که در سال ۱۴۰۳-۱۴۰۲ مشغول به تحصیل بودند، تشکیل دادند و برای حجم نمونه به روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای چندمرحله‌ای ۲۲۹ نفر از بین دانشجویان انتخاب شدند. داده‌ها با استفاده از پرسشنامه‌های اضطراب اجتماعی جرابک، پرسشنامه بی‌موبایل‌هراسی یلدریم و کوریا و مقیاس افسردگی، اضطراب و استرس لایونوند و لایونوند گردآوری شد. داده‌های به‌دست‌آمده به روش مدل‌یابی معادلات ساختاری مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. یافته‌ها برازش مدل پیشنهادی را مورد تأیید قرار دادند. بررسی مسیرهای مستقیم و غیرمستقیم پژوهش نشان دادند که بی‌موبایل‌هراسی و اضطراب اجتماعی با افسردگی رابطه معناداری داشت. همچنین اضطراب اجتماعی در رابطه بین متغیرهای بی‌موبایل‌هراسی و افسردگی نقش میانجی داشت. براساس یافته‌ها می‌توان این‌گونه نتیجه‌گیری کرد که متغیرهای پژوهش به صورت مستقیم و غیرمستقیم با افسردگی دانشجویان ارتباط داشت. از این رو پیشنهاد می‌شود که متخصصان سلامت روان بر اساس یافته‌های مدل به کاهش اثرات منفی افسردگی، اضطراب اجتماعی و بی‌موبایل‌هراسی در دانشجویان بپردازند.

کلیدواژه‌ها: افسردگی، اضطراب اجتماعی، بی‌موبایل‌هراسی.

^۱ نویسنده مسئول: استادیار گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم اجتماعی، دانشگاه بین‌المللی امام خمینی (ره)، قزوین، ایران. shiri@soc.ikiu.ac.ir

^۲ کارشناسی ارشد روان‌شناسی، دانشکده علوم اجتماعی، دانشگاه بین‌المللی امام خمینی (ره)، قزوین، ایران.

^۳ استادیار گروه روان‌شناسی بالینی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه شاهد، تهران، ایران.

^۴ کارشناسی روان‌شناسی، دانشکده علوم اجتماعی، دانشگاه بین‌المللی امام خمینی (ره)، قزوین، ایران.

مقدمه

تلفن‌های هوشمند امروزه به بخش جدایی‌ناپذیر از زندگی روزمره افراد تبدیل شده‌اند و در زندگی انسان‌ها اهمیت بی‌بدیلی پیدا کرده‌اند. در عصر مدرن امروز ارتباط با گوشه کنار جهان، ذخیره حجم زیادی از داده‌ها و به‌دست آوردن هرگونه اطلاعات مطلوب تنها بایک لمس امکان‌پذیر است، تلفن‌های هوشمند در مقایسه با تلفن‌های همراه ساده که امکان ارسال پیام‌های متنی و تماس را فراهم می‌کنند، طیف گسترده‌ای از امکانات از جمله ارسال پیامک، تماس با افراد مختلف، ارسال و خواندن ایمیل، فعالیت‌های مخصوص اوقات فراغت، انجام خریدهای آنلاین، مدیریت شبکه‌های اجتماعی را امکان‌پذیر می‌کنند (عبدلی^۱ و همکاران، ۲۰۲۳)، افزایش استفاده از تلفن‌های همراه نیز در بین دانشجویان مرزها را تغییر داده و این رفتار دیگر یک رفتار تجملی نیست، بلکه به نوعی ضرورت تبدیل شده است، از این رو تعاملات اجتماعی کاهش یافته و ابزارهای الکترونیکی جایگزین آنها شده و این امر سبب شکل‌گیری مشکلات عصبی و روان‌شناختی گسترده‌ای شده است (سورکا^۲ و همکاران، ۲۰۲۰).

بی‌موبایل‌هراسی^۳ از جمله این اختلالات است که به دلیل ترس از دوری افراد از تلفن همراه‌های خود ایجاد می‌شود. بی‌موبایل‌هراسی به معنای نگرانی و اضطراب ناشی از نداشتن دسترسی به تلفن هوشمند است، به‌عبارت دیگر، این حالت به ترس از قطع ارتباط با شبکه، اطلاعات و دیگران اشاره دارد (مغفیره^۴ و همکاران، ۲۰۲۳)، تصور بر این است که بی‌موبایل‌هراسی ناشی از استفاده بیش از حد و مشکل ساز از تلفن‌های هوشمند باشد، این اصطلاح به تازگی به اصطلاحات روان‌شناسی معرفی شده است و به‌عنوان ترس از محروم شدن از تلفن هوشمند تعریف می‌شود، اگرچه بی‌موبایل‌هراسی مشکلی نزدیک به مشکلات اعتیادی در نظر گرفته می‌شود، اما تصور بر این است افرادی که تحت تأثیر بی‌موبایل‌هراسی قرار می‌گیرند، در صورت محرومیت از گوشی هوشمند خود دچار ترس و اضطراب غیر منطقی می‌شوند. داده‌های موجود حاکی از آن است که بی‌موبایل‌هراسی به‌طور فزاینده‌ای در حال گسترش است و بر جنبه‌های مختلف زندگی از جمله، شغل و تحصیلات افراد، به‌ویژه دانشجویان، تأثیر گذاشته است (سورکا و همکاران، ۲۰۲۰)، بی‌موبایل‌هراسی علاوه بر اینکه برای سلامت جسمانی افراد خطرناک است، بر سلامت روان نیز تأثیر منفی می‌گذارد (بکار اوغلو و ییلماز^۵، ۲۰۲۰). بی‌موبایل‌هراسی در ابتدا به‌عنوان یک رفتار ساده در نظر گرفته می‌شد، اما با افزایش استفاده از تلفن‌های هوشمند و تأثیر آنها بر جنبه‌های مختلف زندگی نوجوانان، جنبه‌های پیچیده‌تری از این اختلال نمایان شد. امروزه، بی‌موبایل‌هراسی نه تنها به عنوان یک اختلال اضطرابی شناخته می‌شود، بلکه به‌عنوان عاملی مؤثر در ایجاد یا تشدید سایر اختلالات روانی نظیر افسردگی، اضطراب و استرس نیز مطرح است. تحقیقات اخیر نشان می‌دهند که شدت بی‌موبایل‌هراسی با افزایش علائم افسردگی و اضطراب در دانش‌آموزان ارتباط مستقیم دارد و می‌تواند منجر به کاهش عملکرد تحصیلی، افت کیفیت خواب و کاهش رضایت از زندگی شود (سلیمانی و همکاران، ۲۰۲۳).

1. Abdoli
2. Sureka
3. nomophobia
4. Magfirah
5. Bekaroglu & Yilmaz

در این زمینه، افسردگی^۱ به عنوان یکی از رایج‌ترین اختلالات روانی در میان نوجوانان، با پیامدهای جدی همچون افت تحصیلی، کاهش انگیزه، احساس بی‌ارزشی و حتی افزایش خطر خودکشی همراه است. افسردگی اختلالی است که بر خلق و خو، تفکر و رفتار افراد تأثیر می‌گذارد و طیفی گسترده و قابل توجه دارد. احساسات مالیخولیایی و کاهش لذت از علایق، از ویژگی‌های بارز افسردگی می‌باشد (گناردلیس^۲ و همکاران، ۲۰۲۳). پژوهش‌های اخیر که رابطه بین بی‌موبایل‌هراسی و مسائل مختلف روان‌شناختی را در بین جوانان مورد بررسی قرار دادند، به طور مداوم از یک همبستگی مثبت و معنادار بین بی‌موبایل‌هراسی و علائم افسردگی یاد می‌کنند (راواس^۳ و همکاران، ۲۰۲۱؛ تولان و کاراهان^۴، ۲۰۲۲؛ دلاورپور و همکاران، ۱۴۰۰). همچنین احمد^۵ و همکاران (۲۰۲۴)، در پژوهشی که بر روی دانشجویان پزشکی انجام دادند، به این نتیجه رسیدند که افسردگی در بین دانشجویان پزشکی مبتلا به بی‌موبایل‌هراسی با شدت متفاوت، بسیار شایع است، از این رو وضعیت سلامت روان به‌ویژه افسردگی بی‌موبایل‌هراسی همبستگی دارد. افراد مبتلا به افسردگی از گوشی‌های هوشمند خود برای مقابله با احساسات منفی استفاده می‌کنند، بنابراین انتظار می‌رود افراد با سطوح بالای افسردگی، رفتارهای بی‌موبایل‌هراسی بی‌بیشتری از خود نشان دهند، از طرفی افراد با سطوح بالای بی‌موبایل‌هراسی به دلیل عواملی مانند از دست دادن ارتباط، ناتوانی در برقراری ارتباط یا نداشتن دسترسی به اطلاعات، اضطراب و احساسات ناخوشایند شدیدتری را تجربه می‌کنند، بنابراین، بی‌موبایل‌هراسی ممکن است با احساسات منفی و درماندگی ناشی از افسردگی همراه باشد (تولان و کاراهان، ۲۰۲۲). بی‌موبایل‌هراسی تنها یک مشکل فردی نیست، بلکه به یک چالش اجتماعی تبدیل شده که می‌تواند تأثیرات عمیقی بر سلامت روان، کیفیت روابط اجتماعی و همچنین عملکرد تحصیلی و شغلی افراد داشته باشد. تحقیقات نشان می‌دهند که این اختلال می‌تواند موجب بروز اضطراب، حملات پانیک، اختلال در خواب و کاهش تمرکز گردد. افرادی که به بی‌موبایل‌هراسی مبتلا هستند، معمولاً احساس وابستگی شدیدی به تلفن همراه خود دارند و در غیاب آن، نگران از دست دادن ارتباط با دیگران می‌شوند. این وابستگی می‌تواند منجر به ایجاد الگوهای رفتاری ناسالم، کاهش تعاملات حضوری و تضعیف مهارت‌های اجتماعی شود (قنبری و همکاران، ۲۰۲۴).

اضطراب اجتماعی^۶ یکی دیگر از اختلال‌های مرتبط با بی‌موبایل‌هراسی می‌باشد. اضطراب اجتماعی اختلالی است که به عنوان ترس انسان از قضاوت و ارزیابی‌های منفی توسط دیگران تعریف می‌شود و سبب می‌شود، فرد در جمع احساس حقارت، خجالت و شرم داشته باشد (چارینی و سوپریادی^۷، ۲۰۲۴). اضطراب اجتماعی یک اختلال روانی مزمن و ناتوان‌کننده است که با اضطراب قابل توجه در موقعیت‌های اجتماعی همراه است و منجر به احساس ارزیابی منفی از سوی دیگران می‌شود (تاکور^۸، ۲۰۲۴). پژوهش‌هایی که رابطه بین بی‌موبایل‌هراسی و اضطراب اجتماعی را در بین دانشجویان بررسی کرده‌اند، نشان می‌دهند که بین بی‌موبایل‌هراسی و علائم اضطراب اجتماعی همبستگی مثبت و معناداری وجود دارد (مغفیره و همکاران، ۲۰۲۳)، به عبارتی بین بی‌موبایل‌هراسی و علائم اضطراب اجتماعی به هنگام استفاده از رسانه‌های اجتماعی ارتباط معناداری وجود دارد،

1. depression

2. Gnardellis

3. Rawas

4. Tolan & Karahan

5. Ahamed

6. Social anxiety

7. Charini & Supriyadi

8. Thakur

۱۱۰ تدوین مدل ساختاری رابطه بین بی‌موبایل‌هراسی (بی‌موبایل‌هراسی) و افسردگی ...

بی‌موبایل‌هراسی می‌تواند به مقایسه‌های اجتماعی ناسالم دامن بزند، زیرا دیدن دستاوردها و شادی دیگران می‌تواند سبب شود تا افراد احساس کنند که اهمیت کمتری دارند یا به حد کافی خوب نیستند (چارینی و سوپریادی، ۲۰۲۴). در پژوهشی که کرنینکو و بارچی^۱ (۲۰۲۰)، انجام دادند به این نتیجه رسیدند که بی‌موبایل‌هراسی با افزایش علائم اختلال اضطراب اجتماعی همراه است، به عبارتی افراد مبتلا به اضطراب اجتماعی به دلیل انزوای اجتماعی و احساس تنهایی گرایش بیشتری برای استفاده از تلفن‌های همراه خود دارند، از این رو نداشتن دسترسی به گوشی تلفن همراه سبب افزایش احساس ناخوشایند در آنها می‌شود.

همچنین پژوهش‌ها به طور مداوم از رابطه قوی بین اختلال اضطراب اجتماعی و افسردگی حکایت دارند به عبارتی سطوح بالای اضطراب اجتماعی با شدت علائم افسردگی رابطه مثبت و معناداری دارد (ریوس^۲ و همکاران، ۲۰۲۰؛ حمزه پور و همکاران ۱۴۰۱). افسردگی و اضطراب اجتماعی با کمبود توجه همراه هستند، سوگیری توجه به اطلاعات منفی در اضطراب اجتماعی سبب می‌شود، تا افراد نتوانند در فعالیت‌هایی که منجر به رفع نیازهای آنها به طور مؤثر می‌شود، تمرکز کنند در نتیجه تمایل آنها به کسالت و افسردگی را افزایش می‌دهد (یازکان آگول^۳ و همکاران، ۲۰۲۳). بی‌موبایل‌هراسی می‌تواند با ایجاد احساسات منفی و کاهش کیفیت زندگی افراد به طور مستقیم بر افسردگی و اضطراب اجتماعی افراد تأثیر بگذارد. نگرانی مداوم درباره نداشتن دسترسی به اطلاعات یا ارتباطات می‌تواند، سطح استرس و اضطراب را افزایش دهد. استفاده مداوم از تلفن همراه در حین مطالعه یا در طول کلاس نیز می‌تواند باعث کاهش تمرکز و عملکرد تحصیلی شود، بنابراین بی‌موبایل‌هراسی می‌تواند تأثیر عمیق و گسترده‌ای بر زندگی جوانان و دانشجویان داشته باشد، در نتیجه ضرورت و اهمیت جلوگیری از بروز این مشکلات از اهمیت بالایی برخوردار است، اگر چه برخی از پژوهش‌ها رابطه بین بی‌موبایل‌هراسی و افسردگی را مورد بررسی قرار داده اند اما تاکنون توجهی به نقش میانجی اضطراب اجتماعی نشده است و در این زمینه خلأ پژوهشی وجود دارد، بنابراین تلاش برای ارائه مدلی مناسب که بتواند اثرات این متغیرها را بر یکدیگر بررسی کند، ضرورت می‌بخشد و اهمیت بررسی این مدل را بیش از پیش نمایان می‌سازد. از طرفی بررسی بی‌موبایل‌هراسی می‌تواند به شناسایی و درک بهتر مشکلات روانی مرتبط با وابستگی به فناوری کمک کند، همچنین آگاهی از این پدیده می‌تواند به ترویج رفتارهای سالم و متعادل در استفاده از فناوری منجر شود. از این رو هدف پژوهش حاضر، بررسی برآزش مدل ساختاری بین بی‌موبایل‌هراسی و افسردگی با نقش میانجی اضطراب اجتماعی در دانشجویان می‌باشد. پژوهش حاضر در صدد آزمون فرضیه‌های زیر می‌باشد:

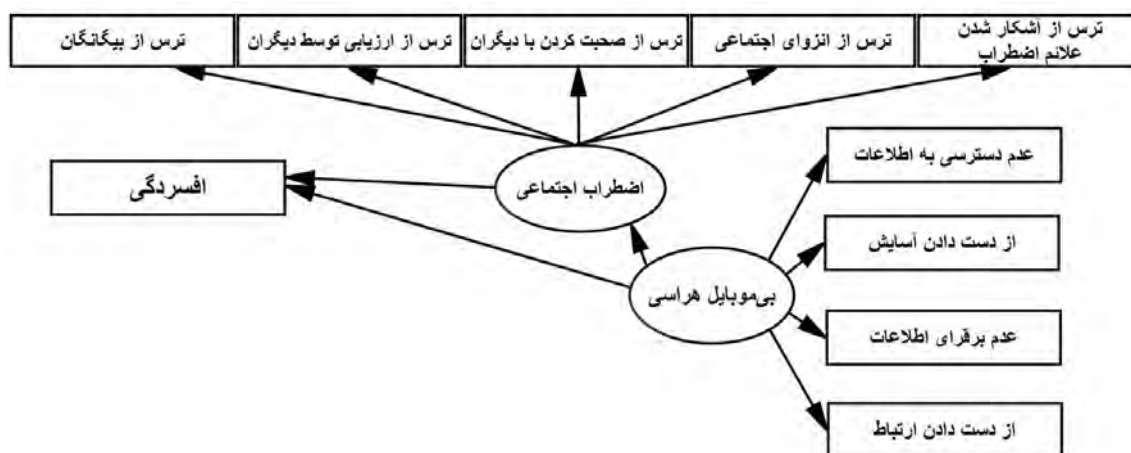
- بین بی‌موبایل‌هراسی و افسردگی رابطه مستقیم وجود دارد.
- بین بی‌موبایل‌هراسی و اضطراب اجتماعی رابطه مستقیم وجود دارد.
- بین اضطراب اجتماعی و افسردگی رابطه مستقیم وجود دارد.
- بین بی‌موبایل‌هراسی و افسردگی با نقش میانجی اضطراب اجتماعی رابطه وجود دارد.
- مدل ساختاری رابطه بین بی‌موبایل‌هراسی و افسردگی با نقش میانجی اضطراب اجتماعی دارای برآزش مناسب است.

^۱ Korniienko & Barchi

^۲ Rios

^۳ Yazkan Akgül

شکل (۱) مدل مفهومی پژوهش را نشان می‌دهد.



شکل شماره ۱: مدل مفهومی پژوهش

روش پژوهش

روش پژوهش حاضر توصیفی - همبستگی مبتنی بر مدل‌یابی معادلات ساختاری بود. جامعه آماری این پژوهش را تمامی دانشجویان دانشگاه بین‌المللی امام خمینی (ره) که در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲ مشغول به تحصیل بودند، تشکیل دادند. بر اساس نظر تاباچنیک و فیدل^۱ (۲۰۰۷)، که بیانگر آن است که نمونه‌های بیشتر از ۲۰۰ نفر از برازش کافی برخوردار می‌باشند، حجم نمونه با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای چند مرحله‌ای و با توجه به افت آزمودنی‌ها به تعداد ۲۲۹ نفر انتخاب شد. به این صورت که ابتدا از بین هفت دانشکده، به صورت تصادفی پنج دانشکده علوم اجتماعی، علوم انسانی، علوم پایه، فنی و مهندسی و علوم تحقیقات اسلامی انتخاب، سپس از هر دانشکده سه کلاس به طور تصادفی انتخاب شدند، از طرفی بر اساس توصیه‌های متداول در ادبیات پژوهشی، حجم نمونه باید به گونه‌ای باشد که نسبت تعداد نمونه به تعداد پارامترهای قابل تخمین، حداقل ۱۰ به ۱ باشد، با توجه به تعداد پارامترهای مدل ما، انتخاب ۲۲۹ نفر این نسبت را به خوبی تأمین می‌کند و امکان تحلیل معنادار را فراهم می‌ساخت. برای جمع‌آوری داده‌ها نیز از ابزار پرسشنامه استفاده شد، معیارهای ورود به پژوهش دانشجویان و معیارهای خروج، مخدوش بودن پرسشنامه‌ها بود. بنابراین پس از توضیح نحوه اجرای پژوهش و همچنین رعایت ملاحظات اخلاقی، پرسشنامه‌ها در بین دانشجویان توزیع شد، همچنین به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها از ضریب همبستگی پیرسون و مدل معادلات ساختاری و برای آزمون فرضیه‌ها از نرم افزار SPSS^{۲۷} و AMOS^{۲۴} استفاده شد.

ابزار

^۱. Tabachnik & Fidel

۱۱۲ تدوین مدل ساختاری رابطه بین بی‌موبایل‌هراسی (بی‌موبایل‌هراسی) و افسردگی ...

پرسشنامه بی‌موبایل‌هراسی^۱ (NMP): این پرسشنامه در سال ۲۰۱۵ توسط یلدریم و کوریا^۲ با هدف کمک به ادبیات تحقیق بی‌موبایل‌هراسی و شناسایی و توصیف ابعاد آن ساخته شد. این پرسشنامه شامل چهار زیرمقیاس و ۲۰ گویه است که با استفاده از مقیاس لیکرت ۷ درجه‌ای از ۱ «کاملاً مخالف» تا ۷ «بسیار موافق» درجه بندی می‌شود. زیرمقیاس‌ها، ناتوانی در برقراری ارتباط^۳ (۶ گویه)، از دست دادن ارتباط^۴ (۵ گویه)، از دست دادن آسایش^۵ (۵ گویه)، نداشتن دسترسی به اطلاعات^۶ (۴ گویه) می‌باشند. مجموع نمرات کل با جمع‌بندی پاسخ به هر گویه محاسبه می‌شوند که در نتیجه از ۲۰ تا ۱۴۰ نمره‌گذاری می‌شوند. ضریب آلفای کرونباخ را برای پرسشنامه و زیرمقیاس‌های ذکر شده به ترتیب ۰/۹۴، ۰/۹۳، ۰/۸۷، ۰/۸۲ و ۰/۸۱ عنوان کردند که نشان دهنده ثبات درونی خوبی است و به منظور بررسی روایی همگرا بین پرسشنامه بی‌موبایل‌هراسی و پرسشنامه نقش تلفن همراه همبستگی مثبت (۰/۷۱) یافتند (یلدریم و کوریا، ۲۰۱۵). همچنین در پژوهش سیاح و همکاران (۱۳۹۶) روایی پرسشنامه را از شاخص‌های برازش تحلیل عاملی تأییدی استفاده شد که روایی مناسب این مقیاس را برآورد کردند و هر چهار عامل در مجموع ۵۲ درصد از واریانس کل را تبیین می‌کنند. پایایی آن با روش آلفای کرونباخ برای زیرمقیاس‌ها بالاتر از ۰/۷۰ گزارش شد. همچنین در پژوهش حاضر نیز پایایی پرسشنامه بی‌موبایل‌هراسی و مؤلفه‌های ناتوانی در برقراری ارتباط، از دست دادن ارتباط، از دست دادن راحتی و آسایش و نداشتن دسترسی به اطلاعات از طریق ضریب آلفای کرونباخ محاسبه و میزان پایایی به ترتیب ۰/۷۴، ۰/۸۲، ۰/۸۱ و ۰/۷۰ به دست آمد.

پرسشنامه اضطراب اجتماعی جرابک^۷ (SAJ): پرسشنامه اضطراب اجتماعی جرابک در سال ۱۹۹۶ توسط جرابک برای سنجش اضطراب اجتماعی ساخته شده است. این ابزار دارای ۲۵ گویه ۵ گزینه‌ای با گزینه‌های تقریباً همیشه (۵)، اغلب اوقات (۴)، گاهی اوقات (۳)، به ندرت (۲)، تقریباً هیچ وقت (۱) است. با استفاده از روش تحلیل عاملی، ۵ عامل، شامل ترس از بیگانگان^۸ (۸ گویه)، ترس از ارزیابی توسط دیگران^۹ (۴ گویه)، ترس از صحبت کردن در جمع^{۱۰} (۴ گویه)، ترس از انزوای اجتماعی^{۱۱} (۵ گویه)، و ترس از آشکار شدن علائم اضطراب^{۱۲} (۴ گویه) استخراج شده است. روش نمره‌گذاری به این صورت است که برای محاسبه امتیاز هر زیرمقیاس، نمره تک تک گویه‌های پرسشنامه با هم جمع می‌شود، سپس برای نمره کل پرسشنامه، نمره همه گویه‌های پرسشنامه با هم جمع می‌شود. دامنه امتیاز این پرسشنامه بین ۲۵ تا ۱۲۵ امتیاز می‌باشد. هرچه امتیاز حاصل شده از این پرسشنامه بیشتر باشد، نشان دهنده میزان بیشتر اضطراب اجتماعی خواهد بود و برعکس. جرابک روایی این ابزار را با استفاده از تحلیل عاملی بررسی و تأیید کرد و همچنین در پژوهش وی ضریب آلفای کرونباخ را برای این پرسشنامه

1. Nomophobia questionnaire

2. Yildirim & Correia

3. inability to communicate

4. loss of communication

5. loss of comfort

6. lack of access to information

7. Social anxiety Jerabek

8. fear of strangers

9. fear of being evaluated by others

10. fear of public speaking

11. fear of social isolation

12. fear of revealing anxiety symptoms

۰/۸۵ برآورد شده است (جرابک، ۱۹۹۶). در ایران این پرسشنامه را سام دلیری در سال ۱۳۸۱ اجرا کرد. روایی آزمون با استفاده از روش تحلیل عاملی، پنج عامل را استخراج کرده که این پنج عامل ۲۳/۴۷ درصد واریانس کل را تبیین می‌کند، همچنین همسانی درونی پرسشنامه با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۷۶ محاسبه شده است (سام دلیری، ۱۳۸۱) به نقل از بابادی و شیخ احمدی، ۱۴۰۳). در پژوهش حاضر نیز همسانی درونی ابزار به روش آلفای کرونباخ محاسبه گردید که ضریب حاصله ۰/۸۷ بود و برای هریک از خرده‌مقیاس‌های ترس از بیگانگان، ترس از ارزیابی توسط دیگران، ترس از صحبت کردن در جمع، ترس از انزوای اجتماعی و ترس از آشکار شدن علائم اضطراب به ترتیب ۰/۷۰، ۰/۷۵، ۰/۸۱، ۰/۸۴، ۰/۷۱ به دست آمد.

مقیاس افسردگی، اضطراب و استرس (DASS): این مقیاس برای اندازه‌گیری همزمان شدت افسردگی^۱، اضطراب^۲ و استرس^۳ طراحی شده است. فرم اصلی پرسشنامه داس که در این پژوهش از آن استفاده شد، دارای ۴۲ گویه است که هر یک از خرده‌مقیاس‌های روانی افسردگی، اضطراب و استرس را با ۱۴ گویه متفاوت مورد ارزیابی قرار می‌دهد. هر گویه با ۴ گزینه هیچ‌وقت (نمره صفر)، کمی (نمره ۱)، گاهی (نمره ۲)، همیشه (نمره ۳) نمره‌گذاری شده و سپس با جمع نمرات مربوط به هر سازه روانی، میزان شدت آن محاسبه می‌شود. ضریب آلفای کرونباخ خرده‌مقیاس‌های داس برای افسردگی ۰/۸۱، اضطراب ۰/۷۳ و استرس ۰/۸۱ بوده است (لاویبوند و لاویبوند، ۱۹۹۵). برای هنجاریابی این مقیاس در ایران، در پژوهش رحیمی و همکاران (۱۳۸۵)، ضریب آلفای کرونباخ برای مقیاس افسردگی، اضطراب و استرس به ترتیب ۰/۷۰، ۰/۶۶ و ۰/۷۶ برآورد شده است. به علاوه در بررسی روایی این مقیاس از شیوه تحلیل از نوع تأییدی و به روش مؤلفه‌های اصلی مورد استفاده قرار گرفت و در نهایت روایی پرسشنامه به شیوه تحلیل عاملی مناسب گزارش شد. همچنین ضریب آلفای کرونباخ برای خرده‌مقیاس افسردگی در این پژوهش مقدار ۰/۷۸ محاسبه شد. همچنین همپوشانی بالا بین خرده‌مقیاس‌های متغیر اضطراب اجتماعی با پرسشنامه داس سبب شد که در روند پژوهش ناچار به حذف دو متغیر استرس و اضطراب از پرسشنامه داس شویم و تنها از خرده‌مقیاس افسردگی در این پرسشنامه استفاده کنیم.

یافته‌ها

در پژوهش حاضر، نمونه متشکل از ۲۲۹ دانشجو (۶۲/۱ درصد) زن و (۳۷/۹ درصد) مرد بود. بیشترین فراوانی به بازه سنی ۱۸ تا ۲۶ سال (۹۶/۸ درصد) تعلق داشت. از نظر مقطع تحصیلی بیشترین فراوانی تحصیلی مربوط به مقطع تحصیلی کارشناسی و کمترین فراوانی مربوط به مقطع تحصیلی دکتری بود. ابتدا مفروضه‌های نرمال بودن و نبودن هم‌خطی و استقلال باقی‌مانده‌های متغیرهای پژوهش مورد بررسی قرار گرفت. به همین منظور شاخص‌های توصیفی، چولگی و کشیدگی در جدول شماره ۱ ارائه شده است. بررسی نرمال بودن تک‌متغیری با توجه به جدول شماره ۱ نشان داد که شاخص کجی و کشیدگی هیچ یک از نشانگرها خارج از بازه (۲، ۲-) نیست، بنابراین می‌توان آنها را نزدیک به نرمال در نظر گرفت.

1. Depression Anxiety Stress Scale

2. depression

3. anxiety

4. stress

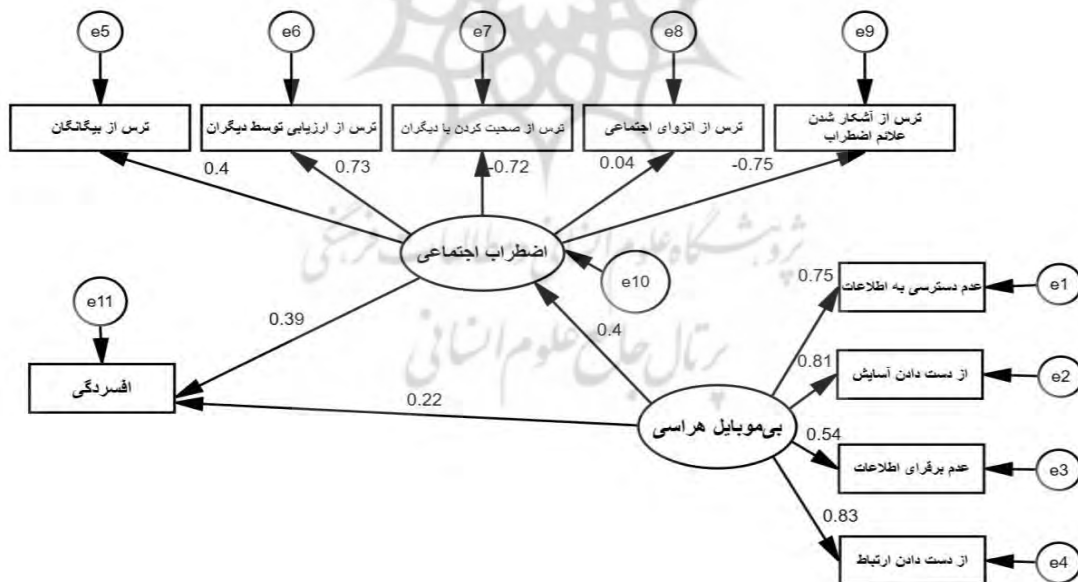
5. Lavibond & Lavibond

۳	از دست دادن آسایش	۰/۶۹	۰/۶۳	۱															
۴	ناتوانی در برقراری ارتباط	۰/۵۸	۰/۴۱	۱															
۵	از دست دادن ارتباط	۰/۷۳	۰/۶۶	۱															
۶	اضطراب اجتماعی	۰/۳۷	۰/۲۸	۱															
۷	ترس از بیگانگان	۰/۳۶	۰/۲۲	۱															
۸	ترس از ارزیابی دیگران	۰/۳۰	۰/۲۳	۱															
۹	ترس از صحبت کردن	۰/۲۴	۰/۲۰	۱															
۱۰	ترس از انزوای اجتماعی	۰/۲۱	۰/۲۱	۱															
۱۱	ترس از آشکار شدن	۰/۲۶	۰/۲۸	۱															
۱۲	علائم افسردگی	۰/۴	۰/۲۶	۱															

جدول شماره ۲: ماتریس همبستگی بین متغیرهای پژوهش

معناداری در سطح $p < 0/01$

با استفاده از مدل معادلات ساختاری به برازش مدل پیشنهادی اقدام شد. خروجی نرم افزار ایموس مدل نهایی در شکل شماره (۲) مشاهده می شود. و برای تعیین برازش مدل پژوهش از تحلیل شاخص های برازندگی استفاده شده است.



شکل شماره ۲: مدل نهایی پژوهش در حالت ضرایب استاندارد

شاخص های برازش مدل در جدول شماره ۳ مشاهده می شود. همان طور که اطلاعات جدول نشان می دهد، شاخص های برازش در دامنه قابل قبولی قرار دارند، بنابراین مدل مورد بررسی از برازش مناسبی برخوردار است.

۱۱۶ تدوین مدل ساختاری رابطه بین بی‌موبایل‌هراسی (بی‌موبایل‌هراسی) و افسردگی ...

جدول شماره ۳: شاخص‌های برازش کلی مدل

شاخص‌های برازش	CMIN/df	CFI	IFI	AGFI	PCFI	PNFI
مدل نهایی پژوهش	۲/۹۵	۰/۹۰	۰/۹۰	۰/۸۴	۰/۶۶	۰/۶۳
معیار	< ۳/۰	> ۰/۹۰	> ۰/۹۰	> ۰/۸۰	> ۰/۵۰	> ۰/۵۰

در ادامه، پس از بررسی و تأیید برازش مدل، برای آزمون معناداری فرضیه‌ها از دو شاخص جزئی مقدار بحرانی (t-value)CR و p استفاده شده است. بر این اساس، در سطح معناداری ۰/۰۵ مقدار بحرانی باید بیشتر از ۱/۹۷ باشد. بر اساس نتایج حاصل از مدل‌یابی معادلات ساختاری در جدول شماره ۴، ضریب استاندارد برای مسیر بی‌موبایل‌هراسی به افسردگی ۰/۲۲ برآورد شد. مقدار معناداری برای این رابطه ۲/۹۲، بزرگتر از ۱/۹۷ به دست آمده است که نشان می‌دهد، همبستگی مشاهده شده مثبت و معنادار است. به این ترتیب که هرچه اختلال بی‌موبایل‌هراسی شدیدتر باشد، میزان علائم افسردگی نیز شدت می‌یابد. همچنین ضریب استاندارد برای مسیر بی‌موبایل‌هراسی به اضطراب اجتماعی ۰/۴۰ برآورد شد. مقدار معناداری برای این رابطه ۳/۷۶، بزرگتر از ۱/۹۷ به دست آمده است که نشان می‌دهد، همبستگی مشاهده شده مثبت و معنادار است. به این ترتیب که هرچه اختلال بی‌موبایل‌هراسی شدیدتر باشد، میزان اضطراب اجتماعی نیز افزایش می‌یابد. از طرفی ضریب استاندارد برای مسیر اضطراب اجتماعی به افسردگی ۰/۳۹ برآورد شد. مقدار معناداری برای این رابطه ۳/۸۵، بزرگتر از ۱/۹۷ به دست آمده است که نشان می‌دهد، همبستگی مشاهده شده مثبت و معنادار است. به این ترتیب که هرچه اختلال اضطراب اجتماعی شدیدتر باشد، میزان علائم افسردگی نیز شدت می‌یابد.

جدول شماره ۴: ضرایب و معناداری اثر مستقیم مدل ساختاری

مسیرها	ضریب استاندارد نشده	ضریب استاندارد شده	آماره Sig معناداری
بی‌موبایل‌هراسی به افسردگی	۰/۲۴	۰/۲۲	۲/۹۲
بی‌موبایل‌هراسی به اضطراب اجتماعی	۰/۱۸	۰/۴۰	۳/۷۶
اضطراب اجتماعی به افسردگی	۰/۹۴	۰/۳۹	۳/۸۵

یک فرض زیربنایی الگوی پیشنهادی این پژوهش وجود یک مسیر میانجی است. برای تعیین معناداری اثر غیرمستقیم متغیر مستقل بر متغیر وابسته از راه متغیر میانجی، از روش بوت استرپ استفاده شد، که نتایج آن در جدول شماره ۵ قابل مشاهده است. بر اساس نتایج جدول شماره ۵، حد پایین فاصله اطمینان برای اضطراب اجتماعی به عنوان متغیر میانجی، بین شیوع بی‌موبایل‌هراسی و افسردگی (۰/۰۹) و حد بالای آن (۰/۲۹) است. سطح اطمینان برای این فاصله ۹۵ و تعداد نمونه‌گیری بوت استرپ ۵۰۰ است. با توجه به اینکه صفر بیرون از این فاصله اطمینان قرار می‌گیرد و سطح اطمینان در سطح $p < ۰/۰۰۲$ قرار دارد که از لحاظ آماری معنادار است. بنابراین می‌توان گفت اضطراب اجتماعی در رابطه بین شیوع بی‌موبایل‌هراسی و افسردگی نقش میانجی دارد.

جدول شماره ۵: نتایج آزمون بوت استرپ اثر غیرمستقیم بی‌موبایل هراسی و افسردگی به واسطه اضطراب اجتماعی

متغیر ملاک	متغیر پیش بین	نوع اثر	ضریب استاندارد شده	حد پایین	حد بالا	Sig
افسردگی	بی‌موبایل هراسی	غیرمستقیم	۰/۱۵	۰/۰۹	۰/۲۹	۰/۰۰۲

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف تدوین مدل ساختاری رابطه بین بی‌موبایل هراسی و افسردگی با نقش میانجی اضطراب اجتماعی در دانشجویان صورت گرفته است. نتایج نشان داد ضریب مسیر بین بی‌موبایل هراسی و افسردگی مثبت و معنادار است. به این ترتیب، این چنین نتیجه‌گیری شد که با شدت علائم بی‌موبایل هراسی در دانشجویان، علائم افسردگی نیز شدت می‌یابد. نتایج این پژوهش با پژوهش‌های گناردلیس و همکاران (۲۰۲۳)، راواس و همکاران (۲۰۲۱)، تولان و کاراهان (۲۰۲۲)، احمد و همکاران (۲۰۲۴) همسو است. بر اساس یافته‌های به‌دست‌آمده، می‌توان استدلال کرد که هراس از قطع ارتباط و انزوای ناشی از وابستگی بیش‌ازحد به تلفن همراه، به تشدید حالات عاطفی منفی و بروز افسردگی منجر می‌شود. این رابطه ممکن است با پیوند عاطفی عمیق افراد به فناوری‌های نوین توضیح داده شود. در عصر کنونی، تلفن‌های هوشمند به ابزاری حیاتی برای حفظ ارتباطات اجتماعی و کسب اطلاعات تبدیل شده‌اند و فقدان آنها می‌تواند به ایجاد حس انزوا، یأس و در نهایت اختلالات خلقی منجر شود. دانشجویانی که به بی‌موبایل هراسی مبتلا هستند، به دلیل نگرانی مداوم از نداشتن دسترسی به دستگاه‌های هوشمند خود، در معرض استرس روانی پایدار قرار دارند. این فشار روانی، که ممکن است از ترس از دست دادن ارتباطات کلیدی یا اطلاعات ضروری ناشی شود، حس ناامنی و ناتوانی را تقویت کرده و به نوبه خود، زمینه‌ساز خلق منفی و افسردگی می‌شود. وابستگی افراطی به فناوری همچنین با کاهش تعاملات اجتماعی رو در رو همراه است که این انزوای خودخواسته می‌تواند به افزایش احساس تنهایی و تشدید علائم افسردگی منجر شود. از سوی دیگر، دانشجویانی که با افسردگی مواجه هستند، ممکن است به استفاده بیش‌ازحد از تلفن همراه به‌عنوان مکانیزمی برای اجتناب از مواجهه با احساسات ناخوشایند روی آورند. این تعامل دوسویه میان بی‌موبایل هراسی و افسردگی، یک چرخه تقویت‌کننده را شکل می‌دهد که تحت تأثیر فشارهای محیطی نظیر انتظارات تحصیلی و اجتماعی در دانشجویان تشدید می‌شود. پژوهش حاضر نشان داد که این پیوند در بستر زندگی مدرن، که وابستگی به فناوری در آن برجسته است، از شدت بیشتری برخوردار است. بنابراین، بی‌موبایل هراسی نه تنها می‌تواند به‌عنوان پیامدی از افسردگی تلقی شود، بلکه عاملی محرک در تشدید آن نیز به شمار می‌رود. پژوهش حاضر نشان داد که در بستر زندگی مدرن، که وابستگی به فناوری در تمامی جنبه‌های زندگی نفوذ کرده، این پیوند بین بی‌موبایل هراسی و افسردگی از وضوح و شدت بیشتری برخوردار است. این شدت در میان دانشجویان به دلیل سبک زندگی پرفشار و نیاز به هماهنگی با دنیای دیجیتال بیشتر به چشم می‌آید. بنابراین، بی‌موبایل هراسی می‌تواند هم به‌عنوان نتیجه‌ای از افسردگی و هم عاملی برای تشدید آن عمل کند، که این تعامل پیچیده نشان‌دهنده چالش‌های سلامت روان در عصر فناوری است.

بخش دیگری از نتایج نشان دادند که ضریب مسیر بین بی‌موبایل هراسی و اضطراب اجتماعی مثبت و معنادار است، به این ترتیب که با شدت علائم بی‌موبایل هراسی در دانشجویان علائم اضطراب اجتماعی نیز در آنها شدت پیدا می‌کند، نتایج این

پژوهش با پژوهش‌های چارینی و سوپریادی (۲۰۲۴)، تاکور (۲۰۲۴)، کرینکو و بارچی (۲۰۲۰)، گناردلیس و همکاران (۲۰۲۳) و تولان و کاراهان (۲۰۲۲) همسو است. افراد مبتلا به بی‌موبایل‌هراسی معمولاً در صورت جدایی از تلفن همراه خود، سطوح بالایی از اضطراب را تجربه می‌کنند. این پژوهش نشان داد که افزایش وابستگی به گوشی‌های هوشمند با بالا رفتن میزان اضطراب اجتماعی همبستگی دارد، که می‌تواند نشان‌دهنده تبدیل استفاده نادرست از فناوری به شاخصی از چالش‌های عاطفی و اجتماعی باشد. دانشجویانی که از بی‌موبایل‌هراسی رنج می‌برند، اغلب نگرانند که نداشتن دسترسی به گوشی آنها را از جریان اطلاعات یا ارتباطات ضروری محروم کند. این نگرانی، حس نداشتن تسلط بر موقعیت‌های اجتماعی را تقویت کرده و به تشدید اضطراب منجر می‌شود. در جامعه امروزی، انتظار دائمی برای در دسترس بودن، فشار مضاعفی بر دانشجویان تحمیل می‌کند و ترس از قضاوت منفی در صورت پاسخگو نبودن، اضطراب اجتماعی آنها را افزایش می‌دهد. این ناامنی روانی همچنین می‌تواند از تصور نادرست دیگران مبنی بر بی‌علاقگی فرد به تعاملات اجتماعی نشئت بگیرد، که خود به تشدید علائم اضطراب دامن می‌زند. علاوه بر این، تلفن همراه گاهی به‌عنوان ابزاری برای اجتناب از تعاملات مستقیم عمل می‌کند، اما این رفتار، ترس از ارزیابی منفی را تقویت کرده و اضطراب اجتماعی را عمیق‌تر می‌سازد. پژوهش حاضر نشان داد که بی‌موبایل‌هراسی می‌تواند به‌عنوان منشأ اضطراب اجتماعی عمل کند و این ارتباط، تأثیر گسترده فناوری بر الگوهای رفتاری را برجسته می‌کند.

همچنین نتایج نشان دادند که ضریب مسیر بین اضطراب اجتماعی و افسردگی مثبت و معنادار است، به این ترتیب که با شدت علائم اضطراب اجتماعی به همان نسبت نیز علائم افسردگی شدت می‌یابد. نتایج این پژوهش با پژوهش‌های ریوس و همکاران (۲۰۲۰) و یازکان آکگول و همکاران (۲۰۲۳) همسو است. اضطراب اجتماعی به‌عنوان یک اختلال روان‌شناختی، با ایجاد حس تنهایی و کاهش اعتمادبه‌نفس، که از مؤلفه‌های اصلی افسردگی به‌شمار می‌روند، نقش مهمی در تشدید این وضعیت ایفا می‌کند. این تأثیر به‌ویژه در دانشجویانی که از اضطراب اجتماعی رنج می‌برند، مشهود است؛ زیرا آنها به دلیل ترس مداوم از طرد شدن یا قضاوت منفی در موقعیت‌های اجتماعی، اغلب با احساساتی مانند بی‌ارزشی و ناامیدی دست‌وپنجه نرم می‌کنند. این احساسات منفی، که ریشه در ادراک فرد از ناتوانی در برقراری ارتباط مؤثر با دیگران دارند، می‌تواند به تدریج به بروز افسردگی منجر شوند. از سوی دیگر، افسردگی با کاهش انگیزه و انرژی برای مشارکت در فعالیت‌های اجتماعی، فرد را به سمت انزوای بیشتر سوق می‌دهد، که این انزوا به نوبه خود اضطراب را در مواجهه با تعاملات بعدی تشدید می‌کند. این چرخه دوسویه، که در آن هر یک از این دو اختلال دیگری را تقویت می‌کند، در محیط‌های رقابتی مانند دانشگاه‌ها شدت بیشتری می‌یابد، جایی که فشار برای موفقیت و تأیید اجتماعی به اوج خود می‌رسد. این مطالعه نشان داد که اضطراب اجتماعی نه تنها می‌تواند به‌عنوان یک عامل محرک برای افسردگی عمل کند، بلکه خود نیز ممکن است از افسردگی نشئت بگیرد، زیرا کاهش خلق‌وخو و از دست دادن انگیزه در افراد افسرده، آنها را در برابر موقعیت‌های اجتماعی آسیب‌پذیرتر می‌سازد. افزون بر این، سوگیری توجه به جنبه‌های منفی، که اغلب در افراد مبتلا به اضطراب اجتماعی و افسردگی دیده می‌شود، می‌تواند این چرخه را تشدید کند.

نتایج اثر مسیر غیرمستقیم نیز نشان داد که ضریب مسیر غیرمستقیم بین بی‌موبایل‌هراسی و افسردگی مثبت و معنادار است، به این ترتیب نتیجه‌گیری شد که اضطراب اجتماعی در بین دانشجویان رابطه بین بی‌موبایل‌هراسی و افسردگی را به صورت مثبت و معنادار واسطه‌گری می‌کند. در پژوهش حاضر اضطراب اجتماعی به‌عنوان یک واسطه، رابطه میان بی‌موبایل‌هراسی و افسردگی

را به صورت معناداری تقویت می‌کند، که این نقش میانجی کمتر مورد توجه پژوهش‌های پیشین قرار گرفته است. تاکنون، مطالعات محدودی به بررسی این مکانیزم پرداخته‌اند و این موضوع، خلأ پژوهشی مهمی را نمایان می‌سازد که نیازمند تحقیقات بیشتر است. می‌توان استنباط کرد که بی‌موبایل‌هراسی با ایجاد هراس از نداشتن دسترسی به فناوری، تمایل دانشجویان به حضور در فعالیت‌های اجتماعی را کاهش می‌دهد و این انزوای خودخواسته، به احساس تنهایی و افسردگی منجر می‌شود. اضطراب اجتماعی نیز با تقویت ترس از قضاوت، این فرآیند را تشدید می‌کند، به‌ویژه زمانی که افراد احساس می‌کنند بدون گوشی قادر به مدیریت تعاملات اجتماعی نیستند. دسترسی مداوم به اینترنت و اطلاعات، وابستگی روانی به فناوری را نهادینه کرده و در غیاب آن، حس ناامنی و درماندگی را در افراد تقویت می‌کند. برای نمونه، دانشجویی که عادت دارد پاسخ سؤالات خود را فوراً از اینترنت بیابد، ممکن است بدون گوشی احساس ناتوانی کند. این پژوهش نشان داد که بی‌موبایل‌هراسی از طریق ایجاد انزوا و کاهش کیفیت زندگی، به‌طور مستقیم و غیرمستقیم بر سلامت روان دانشجویان تأثیر می‌گذارد. این تأثیرات در بستر فشارهای زندگی مدرن، مانند نیاز به هماهنگی با سرعت بالای تغییرات اجتماعی و تحصیلی، برجسته‌تر است. برای نمونه، دانشجویانی که باید همزمان با درس، ارتباطات خود را در شبکه‌های اجتماعی حفظ کنند، بیشتر در معرض این چرخه هستند. این یافته‌ها بر پیچیدگی تأثیرات فناوری بر روان انسان تأکید دارند و نشان می‌دهند که بی‌موبایل‌هراسی می‌تواند به‌عنوان یک عامل محرک، زنجیره‌ای از مشکلات روانی را به دنبال داشته باشد. این نتایج ضرورت طراحی برنامه‌های آموزشی برای مدیریت استفاده از فناوری و تقویت مهارت‌های اجتماعی را برجسته می‌کنند.

برازش مناسب مدل پیشنهادی در این پژوهش نشان‌دهنده انطباق بالای آن با واقعیت‌های روان‌شناختی حاکم بر زندگی دانشجویان است. بی‌موبایل‌هراسی، به‌عنوان نقطه شروع این مدل، با ایجاد هراس از دوری از تلفن همراه، زنجیره‌ای از واکنش‌های روانی را به راه می‌اندازد که از طریق اضطراب اجتماعی به افسردگی منتهی می‌شود. این فرآیند نشان می‌دهد که وابستگی بیش‌ازحد به فناوری نه تنها یک رفتار ساده نیست، بلکه به‌عنوان یک عامل محرک، انزوا و مشکلات روانی را در یک ساختار به‌هم‌پیوسته تقویت می‌کند. برای نمونه، دانشجویی که از قطع ارتباط با گوشی خود هراس دارد، ممکن است به تدریج از تعاملات اجتماعی کناره‌گیری کند، که این انزوا به نوبه خود اضطراب او را در موقعیت‌های اجتماعی تشدید کرده و در نهایت به خلق منفی و افسردگی منجر می‌شود. دانشجویان، به دلیل استفاده گسترده و روزمره از گوشی‌های هوشمند در فعالیت‌هایی مانند تحصیل، ارتباطات اجتماعی و سرگرمی، بیش از سایر گروه‌ها در معرض این الگوی روانی قرار دارند. این وابستگی در زندگی مدرن، که فناوری به ابزاری ضروری برای مدیریت وظایف و حفظ جایگاه اجتماعی تبدیل شده، به یک هنجار تبدیل شده است. این یافته‌ها درک عمیق‌تری از مکانیزم‌های روان‌شناختی مرتبط با بی‌موبایل‌هراسی ارائه می‌دهند و نشان می‌دهند که این مشکل صرفاً یک عادت نیست، بلکه یک مسئله روانی پیچیده است که با اضطراب و افسردگی درهم‌تنیده شده است. به همین دلیل، با توجه به نتایج مدل، طراحی مداخلات هدفمند، مانند برنامه‌های آموزشی برای کاهش وابستگی به فناوری یا تقویت مهارت‌های اجتماعی، از اهمیت بالایی برخوردار است. این مداخلات می‌توانند به دانشجویان کمک کنند تا تعادل سالم‌تری در استفاده از فناوری برقرار کنند و از افتادن در دام این چرخه روانی جلوگیری شود. در نهایت، این پژوهش بر نقش کلیدی فناوری در شکل‌دهی به سلامت روان تأکید می‌کند و راه را برای تحقیقات آینده در این حوزه هموار می‌سازد.

۱۲۰ تدوین مدل ساختاری رابطه بین بی‌موبایل‌هراسی (بی‌موبایل‌هراسی) و افسردگی ...

با وجود دستاوردهای این مطالعه، محدودیت‌هایی نیز وجود داشت. این پژوهش بر نمونه‌ای از دانشجویان دانشگاه بین‌المللی امام خمینی (ره) قزوین متمرکز بود، لذا تعمیم نتایج به سایر گروه‌ها نیازمند احتیاط است. همچنین، ماهیت مقطعی و همبستگی این مطالعه، امکان تعیین جهت علیت میان متغیرها را محدود کرد. برای نمونه، مشخص نیست که آیا بی‌موبایل‌هراسی به‌طور مستقیم افسردگی را تشدید می‌کند یا افسردگی به بروز بی‌موبایل‌هراسی منجر می‌شود؛ از این‌رو، انجام مطالعات طولی در آینده ضروری به نظر می‌رسد. افزون بر این، همپوشانی میان خرده‌مقیاس‌های اضطراب اجتماعی و پرسشنامه مورد استفاده، منجر به حذف متغیرهای استرس و اضطراب شد که بر دقت تحلیل‌ها تأثیر گذاشت. بنابراین پیشنهاد می‌شود در تحقیقات آتی، متغیرهای میانجی دیگری مانند احساس تنهایی و کیفیت روابط اجتماعی مورد بررسی قرار گیرند. نتایج این مطالعه می‌تواند برای متخصصان سلامت روان که در حوزه وابستگی به فناوری فعالیت می‌کنند، کاربردی باشد، از این‌رو طبق نتایج مدل، طراحی مداخلات روان‌شناختی هدفمند برای کاهش اضطراب اجتماعی و افسردگی در افراد مبتلا به بی‌موبایل‌هراسی، با همکاری متخصصان سلامت روان پیشنهاد می‌شود.

سپاس‌گزاری

از تمامی افرادی که در پیشبرد این پژوهش ما را یاری کردند، کمال تشکر و قدردانی را داریم.

تعارض منافع

در این پژوهش هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

منابع

- بابادی، امین، شیخ احمدی، اسما. (۱۴۰۳). بررسی اثر بخشی بازی درمانی با رویکرد حل مسئله بر اضطراب یادگیری دانش‌آموزان پسر دوره دوم ابتدایی تربیت‌جام. روانشناسی رشد هیجانی کودک، ۱(۲)، ۱-۱۰.
- https://www.journalcedp.com/article_211353.html
- حمزه‌پور معتوقی، فاطمه؛ طاولی، آزاده؛ سلمانیان، مریم. (۱۴۰۱). مقایسه مشکلات خواب و خودکارآمدی در افراد مبتلا به نشانه‌های افسردگی اساسی، اضطراب اجتماعی و بهنجار در سال ۱۴۰۱: یک مطالعه توصیفی. مجله دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان، ۱۴۰۲؛ ۲۲ (۷): ۶۹۱-۷۰۶. <http://dx.doi.org/10.61186/jrums.22.7.691>
- دل‌اورپور، محمدآقا، اکبری، فاطمه، و بقیعی، مهسا. (۱۴۰۰). شناسایی و مقایسه نیمرخ آسیب‌شناسی روانی دانشجویان دارای شدت‌های مختلف نوموفوبیا. مطالعات روان‌شناختی، ۱۷(۲)، ۵۵-۷۶. <https://doi.org/10.22051/psy.2021.36400.2462>
- رحیمی، ابوالفضل، احمدی، فضل‌الله، و غلیاف، محمود. (۱۳۸۶). بررسی تأثیر مدل مراقبت‌پی‌گیر بر میزان استرس، اضطراب و افسردگی بیماران همودیالیزی. پرستاری مراقبت‌های ویژه، ۱(۱)، ۱۳-۱۸. <https://doi.org/10.32598/jccnc.1.1.13>
- سیاح، سرورالسادات؛ قدمی، ابوالفضل؛ آزادی، فاطمه. (۱۳۹۶). بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی پرسشنامه نوموفوبیا (نوموفوبیا) در بین دانشجویان ایرانی. فصلنامه علمی- پژوهشی روان‌سنجی، ۶(۲۳): ۲۵-۷.
- https://jpsy.roudehen.iau.ir/article_2409.htm

سلیمانی، سلیمان، محمدخانی، پروانه، زهراکار، کیانوش. (۱۴۰۲). تدوین مدل علائم نوموفوبیا در دانش‌آموزان بر اساس سبک دلبستگی، سواد رسانه‌ای و منبع کنترل با میانجی‌گری اعتیاد به اینترنت. مطالعات و تازه‌های روان‌شناختی نوجوان و جوان، ۸(۴)، ۱۱۵-۱۳۲.

<https://doi.org/10.22038/mjms.2022.21611>

قنبری جویش، معصومه، اپرخیده، نیوشا، موسوی، سید مریم. (۱۴۰۳). رابطه استرس ادراک شده و نوموفوبیا با نقش میانجی حمایت

اجتماعی در دانشجویان. نشریه علمی رویش روان‌شناسی، ۱۳(۱۰)، ۱۲۱-۱۳۰. <http://frooyesh.ir/article-1-5504-130-121>.

[fa.html](#)

Abdoli, N., Sadeghi-Bahmani, D., Salari, N., Khodamoradi, M., Farnia, V., Jahangiri, S., ... & Brand, S. (2023). Nomophobia (No Mobile Phone Phobia) and psychological health issues among young adult students. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 13(9), 1762-1775. <https://doi.org/10.3390/ejihpe13090128>

Ahamed, T., Ghosh, R., Das, M. K., & Das, D. K. (2024). IJCM_342A: Nomophobia and its Relationship with Depression, Anxiety and Stress among Undergraduate Medical Students Of Murshidabad Medical College, West Bengal: A Cross Sectional Study. *Indian Journal of Community Medicine*, 49(Suppl 1), S98-S99. https://doi.org/10.4103/ijcm.ijcm_abstract342

Bekaroglu, E. & Yilmaz, T. (2020). Nomophobia: Differential diagnosis and treatment. *Current Approaches in Psychiatry*, 12 (1), 131-142. <https://www.ceeol.com/search/article-detail?id=84899>

Babadi, A., & Sheikh Ahmadi, A. (2024). Investigating the effectiveness of play therapy with a problem-solving approach on learning anxiety of male students in the second stage of primary school in Torbat-e Jam. *Journal of Child Emotional Development*, 1(2), 1-10. (Text in persian) https://www.journalcedp.com/article_211353.html

Charini, N. I. & Supriyadi, S. (2024). Relationship FoMO and Nomophobia with Social Anxiety Symptoms in the Use of Social Media at UMP. *Proceedings Series on Health & Medical Sciences*, 5, 87-92. <https://doi.org/10.30595/pshms.v5i.967>

Delawarpur, M., Bihar, M., Jerusalem, F. (2019). Predicting nomophobia based on mood state and anxiety sensitivity: Analysis of the moderating role of gender. *Clinical Psychology*, 11(2), 52- 66. (Text in persian) <https://doi.org/10.22075/jcp.2019.18281.170>

Delawarpour, M., Akbari, F., Baqiei, M. (2021). Identification and comparison of psychopathology hemispheres of students with different severities of nomophobia. *Psychological Studies*, 17(2), 55-76. (Text in persian) <https://doi.org/10.22051/PSY.2021.36400.2462>

Ghanbari Joupish, A., Aparchideh, N., Mousavi, S. M. (2024). The relationship between perceived stress and nomophobia with the mediating role of social support in students. *Rooyesh-e Ravanshenasi Journal*, 13(10), 121-130. (Text in persian) <http://frooyesh.ir/article-1-5504-fa.html>

Gnardellis, C., Vagka, E., Lagiou, A., & Notara, V. (2023). Nomophobia and Its Association with Depression, Anxiety and Stress (DASS Scale), among Young Adults in Greece. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 13(12), 2765-2778. <https://doi.org/10.3390/ejihpe13090128>

Hamzepour Matouqi, F., tawli, A., Salmanian, M. (2022). Comparison of sleep problems and self-efficacy in people with symptoms of major depression, social anxiety and normal in 1401: a descriptive study. *Journal of Rafsanjan University of Medical Sciences*. 1402; 22 (7): 691-706. (Text in persian) <http://dx.doi.org/10.61186/jrums.22.7.691>

Korniienko, I. O., & Barchi, B. V. (2020). The relationship between problematic use of smartphones and social anxiety. <https://doi.org/10.6000/2292-2598.2020.08.02.7>

- Magfirah, N., Ridfah, A., & Ismail, I. (2023). The Relationship Between Social Anxiety and Nomophobic Tendencies in Migrant Students in Makassar City. *Journal of Correctional Issues*, 6(2), 405-417. <https://doi.org/10.1016/j.ijans.2021.100352>
- Rawas, H., Bano, N., Asif, U., & Khan, M. A. (2021). Nomophobia associated with depression, anxiety, and stress in nursing students: A cross-sectional study in college of nursing, Jeddah, Saudi Arabia. *King Khalid University Journal of Health Sciences*, 6(1), 46-51. https://doi.org/10.4103/KKUJHS.KKUJHS_31_20
- Rahimi, A., Ahmadi, F., & Ghaliyf, M. (2007). The effect of the continuous care model on stress, anxiety, and depression in hemodialysis patients. *Journal of Critical Care Nursing*, 1(1), 13-18. (Text in persian) <https://doi.org/10.32598/jccnc.1.1.13>
- Rios, B. F., Palma, P. D. C., Caetano, K. A. D. S., de Mattos, L. D., & Neufeld, C. B. (2020). Evaluation of depressive symptoms in a sample with social anxiety disorder. *Psicologia: teoria e prática*, 22(3), 304-3 <https://doi.org/10.5935/1980-6906>
- Soleimani, S., Mohammadkhani, P., Zaharakar, K. (2023). Developing a model of nomophobia symptoms in students based on attachment style, media literacy, and locus of control with the mediation of internet addiction. *Studies and News in Adolescent and Youth Psychology*, 8(4), 115-132. (Text in persian) <https://doi.org/10.22038/mjms.2022.21611>
- Siah, S., Gadami, A., Azadi, F. (2016). Examining the psychometric properties of the nomophobia questionnaire among Iranian students. *Psychometric Scientific-Research Quarterly*, 6(23): 7-25. (Text in persian) https://jpsy.roudehen.iau.ir/article_2409.htm
- Sureka, V., Suma, S., Subramanian, S., Brinda, S., Bhagyashree, N., Ramya, K., & Ganesh, M. (2020). Prevalence of nomophobia and its association with stress, anxiety and depression among students. *Biomedicine*, 40(4), 522-525. <https://doi.org/10.51248/v40i4.333>
- Thakur, V. (2024). Nomophobia and its Relation with Personality, Social Anxiety, and Stress Among Young and Middle-Aged Adults. *International Journal of Interdisciplinary Approaches in Psychology*, 2(8), 260-344. <https://www.psychopediajournals.com/index.php/ijiap/article/view/519>
- Tolan, Ö. Ç., & Karahan, S. (2021). The relationship between nomophobia and depression, anxiety and stress levels of university students. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 9(1), 115-129.. <https://doi.org/10.52380/ijpes.2022.9.1.559>
- Yazkan Akgül, G., Yıldırım Budak, B., Perdahlı Fiş, N., & Erdoğan Yıldırım, A. B. (2023). Executive functions in adolescents with gender dysphoria. *Applied Neuropsychology: Child*, 1-6 <https://doi.org/10.1080/21622965.2023.2270096>
- Yildirim, C., Correia, A. (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>

