



## پیش‌بینی نوموفوبیا بر اساس طرح‌واره‌های هیجانی در دانشجویان

محمد محمدی پور<sup>✉</sup>  
فرزانه فردین‌فر<sup>۲</sup>

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۰۶/۳۱ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۰۹/۲۰

### چکیده

پژوهش حاضر با هدف پیش‌بینی نوموفوبیا بر اساس طرح‌واره‌های هیجانی در بین دانشجویان انجام شد. روش پژوهش، توصیفی و از نوع همبستگی بود. جامعه آماری شامل کلیه دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی م شهد در نیمسال اول تحصیلی ۱۳۹۹-۱۴۰۰ بود که به روش نمونه‌گیری طبقه‌ای نسبی تعداد ۳۵۰ نفر (۲۱۴ نفر دختر و ۱۳۶ نفر پسر) بر اساس فرمول کوکران از بین دانشجویان ۱۸ تا ۲۵ سال به‌طور دردسترس انتخاب شدند و سپس با توجه به شرایط بیماری کووید ۱۹، پرسشنامه‌های نوموفوبیا (NMP-Q) از بیلدریم و کوریا (۲۰۱۵) و طرح‌واره‌های هیجانی (LESS) از لیهی (۲۰۰۲) به شکل مجازی روی آن‌ها اجرا شد. تحلیل داده‌ها با آزمون همبستگی پیرسون و رگرسیون گام به گام و با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۵ انجام شد. یافته‌های پژوهش حاکی از آن بود که بیش‌ترین همبستگی بین مؤلفه کنترل ( $r = -0/527$ ) و کم‌ترین همبستگی بین ابراز هیجانات وجود دارد ( $r = 0/007$ ). همچنین مؤلفه‌های کنترل، نشخوارگری و احساس شرم و گناه به میزان ۱۷ درصد از واریانس نوموفوبیا را تبیین می‌کنند. در مجموع می‌توان گفت که ویژگی‌های روان‌شناختی عمیق‌تری مانند طرح‌واره‌ها و هیجانات افراد می‌تواند در تشدید یا تسکین علائم نوموفوبیا مؤثر واقع شود.

واژگان کلیدی: دانشجویان، طرح‌واره‌های هیجانی، نوموفوبیا.

۱. نویسنده مسئول: دانشیار گروه روان‌شناسی، واحد قوچان، دانشگاه آزاد اسلامی، قوچان، ایران mmohammadipour@iaau.ac.ir

۲. گروه روان‌شناسی، واحد بجنورد، دانشگاه آزاد اسلامی، بجنورد، ایران. far.fardinfar@gmail.com

## مقدمه

در سیستم آموزشی دنیای امروز، دانشگاه‌ها به عنوان مهم‌ترین منبع کسب دانش، ارتقاء توانمندی‌ها و بینش صحیح در فراگیران محسوب می‌شوند که مورد توجه متخصصان بهداشت روان و مشاوران قرار گرفته است (مگا، رونسنی و بنی<sup>۱</sup>، ۲۰۱۴). زندگی تحصیلی از بااهمیت‌ترین دوره‌های زندگی انسان است که بر تربیت و یادگیری ثمربخش و موفقیت‌آمیز او اثر می‌گذارد و در آنجا لیاقت‌ها و توانایی‌هایی‌های فرد می‌تواند به بار بنشیند (حسین چاری، قزلبیگلو و جوکار، ۱۳۹۸). وجود مشکلات روانی می‌تواند بر رفتار، شناخت، ارتباط بین فردی و پیشرفت تحصیلی دانشجویان تأثیر منفی بگذارد. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که مشکلات روان‌شناختی در بین دانشجویان رو به افزایش است (ریکی، آلدریچ و افاری<sup>۲</sup>، ۲۰۱۷).

از طرفی تلفن همراه نقش یک وسیله چندرسانه‌ای را ایفا می‌کند، با ورود نسل جدید تلفن‌های همراه و اتصال آن به اینترنت و جذابیت‌های ظاهری و تنوع خدماتی، خیلی زود مورد استقبال مردم قرار گرفت (باکتوت، کیم و کیم<sup>۳</sup>، ۲۰۲۰)؛ به نحوی که تا پایان سال ۱۳۹۵ تعداد سیم‌کارت‌های فعال در کشور از مرز ۱۰۳ میلیون عدد عبور کرده و ۵۰ درصد گوشی‌های موبایل در دست کاربران از نوع هوشمند شد (شیرافکن، نصراللهی و حسن‌زاده، ۱۳۹۹). استفاده روزافزون از فن‌آوری‌های تلفن هوشمند در سال اخیر به علت آموزش آنلاین ناشی از شرایط بیماری کرونا بین دانشجویان سرتاسر جهان از سرعت بالایی برخوردار بوده است (حسینی، ۱۳۹۸). در پژوهشی که توسط اتحادیه بین‌المللی ارتباط از دور انجام شد، مشخص شد ۹۰ درصد از افراد در کشورهای توسعه‌یافته و ۳۲ درصد از افراد در کشورهای در حال توسعه دارای تلفن همراه بوده‌اند و دانشجویان به طور متوسط از این وسیله بیش از ۴۰ ساعت در هفته استفاده می‌کنند (براتول<sup>۴</sup>، ۲۰۱۹). تلفن‌های همراه دسترسی افراد به شبکه‌های اجتماعی مجازی<sup>۵</sup> مانند فیسبوک<sup>۶</sup>، توئیتر<sup>۷</sup>، تلگرام<sup>۸</sup> و اینستاگرام<sup>۹</sup> را تسهیل کرده است (آپاسی، بالو، اوزتاک و کیسی<sup>۱۰</sup>، ۲۰۱۷). در عین حال که تلفن‌های هوشمند می‌توانند خدماتی نظیر آموزش‌پذیری، سرگرمی و ارتباطات را در اختیار انسان قرار دهند، مانند سایر فن‌آوری‌های مدرن می‌توانند به یک وابستگی روانی ناسالم و اضطراب و ترس منجر شوند (لی، کیم، میندوزا و مک دوناگ<sup>۱۱</sup>، ۲۰۱۸؛ امیری، ۱۳۹۷). نوموفوبیا<sup>۱۲</sup>، ترس غیر منطقی از عدم ارتباط با تلفن همراه است که اگر این عدم دستیابی ادامه پیدا کند می‌تواند زمینه بروز اضطراب شدید و پریشانی روان‌شناختی را فراهم کند (الیونسیا، فری و رودا<sup>۱۳</sup>، ۲۰۱۸). منشأ

<sup>1</sup>. Mega, Ronconi and Beni

<sup>2</sup>. Riekie, Aldridge and Afari

<sup>3</sup>. Buctot, Kim and Kim

<sup>4</sup>. Bartwal

<sup>5</sup>. social networks

<sup>6</sup>. facebook

<sup>7</sup>. twitter

<sup>8</sup>. telegram

<sup>9</sup>. instagram

<sup>10</sup>. Arpaci, Balo, Özteke and Kesici

<sup>11</sup>. Lee, Kim, Mendoza and McDonough

<sup>12</sup>. nomophobia

<sup>13</sup>. Olivencia, Ferri and Rueda

اصطلاح نوموفوبیا از انگلستان است و نتیجه ترکیب بدون موبایل "non-mobile" با کلمه ترس مرض گونه phobia است که به دو صورت بیان می‌شود:

ترس، اضطراب و عدم راحتی از نداشتن دستگاه موبایل در یک لحظه خاص یا در دسترس نبودن دستگاه زمانی که به آن نیاز است (شارما، ۲۰۱۹). به عبارت دیگر، نوموفوبیا، ترس از احساس عدم ارتباط با جهان سایبری و دیجیتال است (کینگ<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۱۳). نوموفوبیا، پدیده‌ای مزمن، فراگیر و عودکننده با صدمات جدی بالا در بُعد جسمانی، مالی، خانوادگی و اجتماعی همراه است (لی<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۱۸). بر اساس مطالعه هاشمی (۱۳۹۸) رابطه معناداری بین اعتیاد به تلفن همراه و وضعیت روان‌شناختی نامساعد از جمله تنهایی و افسردگی و رفتارستیزی وجود دارد. دانشجویان به دلایل مختلف از جمله دوری از خانواده و تنهایی، فعالیت‌های آکادمیک و شغلی، استفاده از اینترنت، از تلفن همراه بیش‌تر استفاده می‌کنند. عسگری و دلاورپور (۱۳۹۶) دریافتند بسیاری از افراد وابستگی شدید به تلفن همراه دارند. وقتی شارژ تلفن هوشمند آن‌ها همراهشان نیست و باتری آن رو به تمام شدن می‌رود، حسی شبیه به گم کردن یکی از عزیزان سراغ فرد می‌آید و اضطرابی همراه با ناراحتی در دل آن‌ها می‌نشیند.

از جمله پیامدهای منفی روان‌شناختی در زمینه استفاده بیش از حد از موبایل می‌توان به ضعف در تنظیم هیجانات اشاره کرد. طبق نظریه یانگ، طرح‌واره‌های هیجانی ناسالم<sup>۳</sup>، زیربنایی‌ترین سطوح شناختی هستند که موجب سوگیری تفسیرهای ما از رویدادها می‌شوند (حمیدپور، ۱۳۹۳) و این سوگیری‌ها در آسیب‌شناسی روانی میان‌فردی به صورت سوءتفاهم‌ها، نگرش‌های تحریف‌شده، هدف و چشم‌داشت‌های غیرواقع‌بینانه مشخص می‌شوند و در نهایت به تشدید نشانه‌های اختلالات روان‌شناختی منجر می‌شوند (کالویت، اورو و هانکین<sup>۴</sup>، ۲۰۱۳). لیهی<sup>۵</sup> (۲۰۰۲) بر مبنای مفهوم پردازش هیجانی و با الهام گرفتن از مدل فراشناختی هیجانات، طرح‌واره‌های هیجانی را به عنوان الگوها، روش‌ها و راهبردهایی معرفی کرده است که در پاسخ به یک هیجان استفاده می‌شوند. بر اساس مدل طرح‌واره‌های هیجانی، ممکن است افراد در چگونگی مفهوم‌پردازی هیجانات خود با یکدیگر متفاوت باشند و یا به عبارتی بهتر، افراد طرح‌واره‌های متفاوتی درباره هیجاناتشان دارند. این طرح‌واره‌ها منعکس‌کننده شیوه‌هایی هستند که افراد هیجانات خود را تجربه می‌کنند. همچنین لیهی برای تفهیم بهتر این طرح‌واره‌ها، ۱۳ بُعد را مطرح می‌کند که عبارت‌اند از: تأییدطلبی (دیگران متوجه می‌شوند که من چطور احساس می‌کنم)؛ قابل درک بودن (هیجاناتم برایم معنایی ندارند)؛ احساس گناه و شرم (من نباید این احساسات را داشته باشم)؛ دیدگاه ساده‌انگارانه درباره هیجانات (من نباید هیجاناتی در هم آمیخته داشته باشم)؛ ارزش‌های والاتر (احساساتم منعکس‌کننده ارزش‌های والای من است)؛ کنترل (می‌ترسم احساساتم از کنترل خارج شوند)؛ تلاش برای منطقی بودن (من باید فردی منطقی و عقلانی باشم نه فردی هیجانی)؛ طول دوره (هیجاناتم برای مدتی طولانی ادامه خواهند یافت)؛ توافق (دیگران همان احساساتی را دارند که من تجربه

<sup>1</sup>. King

<sup>2</sup>. Lee

<sup>3</sup>. emotional schemas

<sup>4</sup>. Calvete, Orue and Hankin

<sup>5</sup>. Leahy

می‌کنم)؛ پذیرش احساسات (من نمی‌توانم احساساتی که دارم را بپذیرم)؛ نشخوارگری (گوشه‌ای می‌نشینم و به این فکر می‌کنم که چه احساسات بدی دارم)؛ ابراز هیجانات (نمی‌توانم به خودم اجازه گریه کردن بدهم)؛ سرزنش (دیگران باعث می‌شوند که در من این احساسات ایجاد شود) (لیپی، ۲۰۱۲). این طرح‌واره‌های هیجانی با بسیاری از اختلالات روانی از جمله اضطراب، افسردگی، جنبه‌های فراشناختی نگرانی، اختلال استرس پس از سانحه، ناسازگاری در روابط و اختلالات شخصیتی در ارتباط هستند (مارتین و دهلین<sup>۱</sup>، ۲۰۱۵). دانشجویانی که استفاده مشکل‌ساز در تلفن همراه داشته‌اند، احساس تنهایی و افسردگی بیش‌تر و اضطراب و اختلالات خواب دارند و پیامدهای منفی استفاده نامناسب از موبایل در جنس مؤنث بیش‌تر است. ممکن است به این دلیل باشد که خانم‌ها اساساً از تلفن همراه برای برقراری ارتباط اجتماعی استفاده می‌کنند. در حالی که موارد استفاده مردان بیش‌تر، دوربین، هماهنگی و سرگرمی است. استفاده از تکنولوژی‌های ارتباطی جدید، روابط اجتماعی افراد در حالت واقعی را کاهش داده و موجبات کاهش بهزیستی به واسطه تنهایی، افسردگی و انزوا را فراهم کرده است. همچنین استفاده فراگیر از تلفن همراه توسط جوانان نوعی پدیده جهانی شده است و می‌توان گفت این پدیده در ردیف اول قرار دارد (فغان‌پور، ۱۳۹۷) همچنین افراد مبتلا به این اختلال چنانچه در تماس با اینترنت و یا تلفن همراه نباشند، دچار احساسات ناخوشایندی نظیر اضطراب و افسردگی می‌شوند، به گونه‌ای که به این رفتار عادت می‌کنند و نمی‌توانند کاری جز آن انجام دهند (آلیونسیا و همکاران، ۲۰۱۸). کویشات و همکاران (۲۰۲۰) به تعیین شیوع نوموفوبیا و ارتباط آن با عملکرد تحصیلی در بین دانشجویان کشور عمان اقدام کردند. بدین منظور ۷۳۵ نفر دانشجوی دانشگاه سلطان قابوس به عنوان گروه نمونه انتخاب شدند و به پرسشنامه ۲۰ آیتمی نوموفوبیا و پرسشنامه عملکرد تحصیلی پاسخ دادند. نتایج نشان داد میزان شیوع نوموفوبیا در بین دانشجویان ۳۳/۹۹ درصد بود. همچنین دانشجویان مبتلا به نوموفوبیای شدید، عملکرد تحصیلی ضعیفی را گزارش دادند. آلیونسیا و همکاران (۲۰۱۸) ارتباط بین ویژگی‌های شخصیتی و نوموفوبیا در بین دانشجویان را بررسی کردند. بدین منظور ۹۶۸ آزمودنی (۱۸۲ مرد و ۷۸۵ زن) از دانشجویان شهر آندلس انتخاب شدند که در بازه سنی ۱۹ تا ۲۳ سال قرار داشتند. این افراد به سیاهه سنجش نوموفوبیا (QANIP) و سیاهه سنجش خلق و خو و شخصیت (TCI-R) پاسخ دادند. بر اساس نتایج، روحیه همکاری به میزان قابل توجهی سطح نوموفوبیا را کاهش می‌دهد و از طرفی عدم کنترل تکانه می‌تواند باعث افزایش نوموفوبیا شود.

در زمینه ضرورت پژوهش حاضر باید به تأثیرات مخرب نوموفوبیا اشاره کرد که هر روز بیش‌تر از پیش می‌شود و نیز از آنجا که یکی از مشکلات شایعی است که توجه خانواده و درمانگران را به خود جلب کرده است. طوری که استفاده از تلفن همراه به شکل ناهنجار انجام می‌شود. از علائم شاخص این اضطراب، تغییرات تنفسی، لرزش، عرق کردن، آشفتگی، سردرگمی و افزایش ضربان قلب است و البته از علائم عاطفی نوموفوبیا می‌توان به افسردگی، وحشت، ترس، وابستگی، اعتماد به نفس پایین و احساس تنهایی اشاره کرد. با توجه به پژوهش‌های مختلف انجام شده در کشور ایران و با توجه به گسترش و فراگیر شدن استفاده از تلفن همراه در جامعه و اینکه

<sup>۱</sup>. Martin and Dahlen



می‌تواند بهداشت جسمانی و روانی آن‌ها را تحت تأثیر قرار دهد، لزوم بررسی ساختارهای هیجانی در جوانان دچار بی‌موبایل هراسی مشخص می‌شود.

به طور کلی از جمله مشکلاتی که ممکن است برای نوجوانان و جوانان به عنوان آینده‌سازان جامعه در نتیجه اشتغال زیاد با تلفن همراه پیش بیاید، صدمه به سلامت روان‌شناختی و همچنین افت تحصیلی است. با توجه به اهمیت سلامت روان دانشجویان و شناسایی عوامل تأثیرگذار بر آسیب‌شناسی این گروه در راستای تدوین برنامه‌ها، سیاست‌ها و مداخله‌های معطوف به پیشگیری و درمان، مطالعه حاضر در پی پاسخ به این سؤال است که آیا بین طرح‌واره‌های هیجانی و نوموفوبیا در دانشجویان رابطه وجود دارد؟

## روش

طرح پژوهش حاضر از نوع همبستگی بود. جامعه پژوهش را تمامی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی مشهد تشکیل داد که در نیمسال اول تحصیلی ۱۳۹۹-۱۴۰۰ مشغول به تحصیل بودند؛ روش نمونه‌گیری به صورت طبقه‌ای نسبی بود؛ بدین صورت که از میان دانشکده‌های مختلف بر حسب تعداد دانشجوی مشغول به تحصیل، آزمودنی‌هایی به شکل در دسترس انتخاب شدند که در مجموع ۳۵۰ دانشجو (۲۱۴ نفر دختر و ۱۳۶ نفر پسر) بر اساس فرمول کوکران پس از کسب رضایت، با توجه به وضعیت بیماری کووید-۱۹ پرسشنامه‌ها را به صورت مجازی تکمیل کردند. مقطع تحصیلی مورد نظر در این پژوهش کارشناسی (۱۷۸ نفر) و کارشناسی ارشد (۱۷۲ نفر) بود که در واقع محدودیت سنی ۱۸ تا ۲۵ سال لحاظ شد. در این پژوهش برای گردآوری داده‌ها از ابزارهای زیر استفاده شد:

پرسشنامه نوموفوبیا (NMP-Q): این ابزار را در سال ۲۰۱۵، بیلدریم و کوریا در دانشگاه میلدوسترن آمریکا به‌منظور سنجش بی‌موبایل هراسی طراحی کردند و شامل ۲۰ عبارت در طیف لیکرت ۷ درجه‌ای است. همچنین این ابزار دارای چهار خرده‌مقیاس عدم توانایی برقراری ارتباط، از دست دادن ارتباط، عدم دسترسی به اطلاعات و از دست دادن راحتی و آسایش است. بیلدریم و کوریا (۲۰۱۵) ضریب آلفای کرونباخ را برای کل مقیاس و خرده‌مقیاس‌های ذکر شده به ترتیب ۰/۹۴، ۰/۹۳، ۰/۸۷، ۰/۸۲ و ۰/۸۱ عنوان کرده‌اند. همچنین در پژوهش شیرافکن و همکاران (۱۳۹۹) این میزان به ترتیب ۰/۸۹، ۰/۸۷، ۰/۷۸، ۰/۸۴ و ۰/۸۹ گزارش شد. در مطالعه حاضر میزان پایایی ابزار با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۸۲ محاسبه شد.

مقیاس طرح‌واره‌های هیجانی لیهی (LESS): این مقیاس را در سال ۲۰۰۲، رابرت لیهی برای شناسایی طرح‌واره‌های هیجانی مختلف طراحی کرد. که در بردارنده ۱۳ بُعد و ۵۰ سؤال است که در مقیاس ۶ درجه‌ای لیکرت محاسبه می‌شود (۱) درباره من کاملاً اشتباه است. تا (۶) درباره من کاملاً درست است. این پرسشنامه به طور کلی مشخص می‌کند که فرد طی ماه گذشته با احساسات و هیجان‌های خود چگونه برخورد می‌کند. همسانی درونی آن (آلفای کرونباخ ۰/۸۶) به‌دست آمده و اعتبار آن را تحلیل عاملی تأیید کرده است. اگرچه تا به امروز مطالعه‌ای بر روی اعتبار نسخه اصلی (LESS) انجام نشده، تحقیقات نشان داده که در نسخه ترکی LESS ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۶ و ضریب اعتبار دو نیمه مقیاس برابر ۰/۷۰ است؛ ضریب آلفای کرونباخ در

پژوهش حاضر ۰/۷۱ به دست آمد. در مطالعه حاضر میزان پایایی ابزار با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۷۹ محاسبه شد.

شایان ذکر است تحلیل داده‌های پژوهش با استفاده از آمار توصیفی، رعایت پیش‌فرض‌های آماری و ضریب همبستگی پیرسون و آزمون رگرسیون گام به گام انجام شد که از طریق نرم‌افزار آماری SPSS نسخه ۲۵ تحلیل انجام شد و سطح معناداری مورد نظر ۰/۰۵ بود.

### یافته‌های پژوهش

در این پژوهش میانگین سنی دانشجویان شرکت‌کننده ۱۸ تا ۲۵ سال بود که ۲۱۴ نفر (۶۱ درصد) آن‌ها دختر و ۱۳۶ نفر (۳۹ درصد) پسر بودند. همچنین از تعداد ۳۵۰ نفر نمونه پژوهش ۱۷۸ نفر (۵۰/۸۵ درصد) در مقطع کارشناسی و ۱۷۲ نفر (۴۹/۱۵ درصد) در مقطع کارشناسی ارشد مشغول به تحصیل بودند. به‌منظور بررسی اینکه طرح‌واره‌های هیجانی نقش معناداری در پیش‌بینی نوموفوبیا در دانشجویان دارند، از رگرسیون گام به گام استفاده شد. پیش از استفاده از تحلیل رگرسیون، نخست به منظور خطی بودن رابطه متغیرها از نمودار اسکتر استفاده شد و نتایج نشان داد که رابطه بین متغیرهای مورد بررسی خطی است. همچنین نتایج آزمون کولموگروف-اسمیرنوف نشان داد که توزیع داده‌ها نرمال است ( $p > 0/05$ ). نتایج شاخص‌های کجی و کشیدگی نیز حاکی از آن بود که همه مقادیر کجی و کشیدگی بین  $\pm 1$  قرار دارند که نشان‌دهنده نرمال بودن توزیع داده‌ها است. مفروضه یکسانی واریانس‌ها از طریق نمودار کردن باقیمانده‌های پاک شده<sup>۱</sup> در مقابل مقادیر پیش‌بینی شده استاندارد<sup>۲</sup> بررسی شد. نقاط به صورت تصادفی پراکنده شده بودند که حاکی از یکسانی واریانس‌ها بود. به‌منظور بررسی استقلال خطاها از آماره دوربین واتسون استفاده شد. نتایج نشان داد مفروضه استقلال برقرار است ( $DW = 0/339$ ). مفروضه هم‌خطی چندگانه<sup>۳</sup> از طریق آماره تلرانس و همچنین تورم واریانس (VIF) بررسی شد. نتایج نشان داد که کمینه تلرانس برابر با ۰/۸۵۱ و بیشینه مقدار تورم واریانس برابر ۱/۱۴۲ بود که نشان می‌دهد هم‌خطی چندگانه بین متغیرهای مستقل وجود ندارد. با توجه به برقرار بودن مفروضه‌ها از تحلیل رگرسیون استفاده شد. نخست در جدول ۱ یافته‌های توصیفی مؤلفه‌های پژوهش ارائه شده است.

جدول ۱: اطلاعات توصیفی مؤلفه‌های پژوهش

مؤلفه‌ها	میانگین	انحراف استاندارد
تأییدطلبی	۳/۸۹	۱/۴۷
قابل درک بودن	۴/۳۹	۲/۶۴
احساس گناه و شرم	۵/۶۱	۲/۶۱
دیدگاه ساده‌انگارانه در مورد هیجانات	۴/۸۸	۱/۷۶

1. Studentized

2. Standard predicted value

3. multiCollinearity

مؤلفه‌ها	میانگین	انحراف استاندارد
ارزش‌های والاتر	۶/۲۶	۲/۲۲
کنترل	۵/۷۹	۲/۷۶
تلاش برای منطقی بودن	۹/۶۰	۳/۱۴
طول دوره	۸/۰۱	۳/۲۹
توافق	۳/۳۹	۱/۹۰
پذیرش احساسات	۶/۱۸	۲/۰۶
نشخوارگری	۸/۷۵	۲/۴۲
ابراز هیجانات	۴/۴۸	۱/۸۰
سرزنش	۴/۰۴	۱/۸۱

در جدول فوق یافته‌های توصیفی مؤلفه‌های مورد بررسی شامل میانگین و انحراف استاندارد مؤلفه‌های طرح‌واره‌های هیجانی ارائه شد. در جدول ۲ ماتریس همبستگی مؤلفه‌های پژوهش ارائه شده است.

جدول ۲: ماتریس همبستگی بین مؤلفه‌ها

مؤلفه‌ها	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴
۱- کنترل														
۲- تلاش برای منطقی بودن	۰/۰۶													
۳- ساده‌انگاری هیجانی	۰/۴۰۳**	۰/۱۳۴*												
۴- قابل درک	۰/۱۸۶**	-۰/۲۳۶**	۰/۰۸۲											
۵- نشخوارگری	۰/۰۳۸	۰/۲۲۲**	۰/۱۳۴*	-۰/۱۱۹*										
۶- توافق	-۰/۴۸	-۰/۱۴۶**	۰/۲۰۸**	۰/۱۴۹**	۰/۰۸۱									
۷- پذیرش احساسات	۰/۱۷۷**	۰/۲۹۸**	۰/۱۵۰**	۰/۰۰۲	۰/۲۰۹**	-۰/۳۰								
۸- تأییدطلبی	۰/۰۶۴	-۰/۰۳۱	۰/۰۳۹	۰/۰۸۹	۰/۰۷۳	۰/۱۱۰*	۰/۰۶۶							
۹- ارزش‌های والاتر	۰/۰۸۵	۰/۲۹۹**	۰/۰۵۶	۰/۰۱۷	۰/۲۳۹**	۰/۲۲۱	-۰/۰۱۴	۰/۱۷۷**						
۱۰- طول دوره	۰/۲۱۷**	۰/۱۴۰**	۰/۴۴۹**	۰/۱۴۳**	۰/۰۲۷۳	۰/۱۶**	-۰/۲۴۰**	۰/۰۹۰	۰/۱۵۴**					
۱۱- احساس شرم و گناه	۰/۳۰۶**	۰/۱۴۰**	۰/۴۴۹**	۰/۱۴۳**	۰/۰۷۳	-۰/۱۶**	-۰/۲۴۰**	۰/۰۹۰	۰/۱۵۴**	۰/۲۰۶**				
۱۲- ابراز هیجانات	-۰/۰۲۰	۰/۰۳۱	-۰/۰۸۶	-۰/۱۱۵*	۰/۱۸۳**	۰/۱۲۳**	۰/۱۲۴**	۰/۰۳۷	۰/۱۷۸**	۰/۱۰۳	-۰/۰۸۶			
۱۳- سرزنش	۰/۱۰۶*	۰/۰۶۹	۰/۱۶۰**	-۰/۰۷۴	۰/۰۲۴	-۰/۱۱۸*	۰/۰۶۳	۰/۱۱۰*	۰/۲۱۸**	۰/۰۹۹	۰/۰۵۹	۱		
۱۴- نوموفوبیا	۰/۵۲۷**	-۰/۰۸۰	۰/۱۱۴*	۰/۰۹۷	-۰/۰۰۳	۰/۰۶۴	۰/۱۱۰*	۰/۰۴۴	۰/۰۵۴	-۰/۰۵۰	۰/۰۱۴**	۰/۰۰۷	۰/۰۹۹	۱

\* $P < 0.05$  \*\* $P < 0.01$

در ماتریس فوق همبستگی متقابل بین مؤلفه‌های طرح‌واره‌های هیجانی و نمره کل نوموفوبیا ارائه شده است. در ردیف آخر جدول فوق، همبستگی نمره کل نوموفوبیا با مؤلفه‌های پژوهش ارائه شده است. همان‌گونه که در این ردیف مشاهده می‌شود، بیش‌ترین همبستگی بین مؤلفه کنترل ( $r = -0.527$ ) و کم‌ترین همبستگی بین ابراز هیجانات وجود دارد ( $r = 0.007$ ).

نتایج خلاصه مدل رگرسیون و آماره‌های تحلیل واریانس در ادامه گزارش شده است.

جدول ۳: خلاصه مدل رگرسیون و آماره‌های تحلیل واریانس

مدل	پیش‌بینی‌کننده‌ها	منابع	مجموع مجزورات	درجات آزادی	میانگین مجزورات	F	p<	R	مجذور R
۱	کنترل	رگرسیون	۶۰۵/۹۲۱	۱	۶۰۵/۹۲۱	۲۵/۵۸۰	۰/۰۰۰۱	۰/۲۷۶	۰/۰۷۶
		خطا	۷۳۴۲/۹۵۱	۳۱۰	۲۳/۶۸۷				
		کل	۷۹۴۸/۸۷۲	۳۱۱					
۲	کنترل، نشخوارگری	رگرسیون	۹۶۲/۴۵۶	۲	۴۸۱/۲۲۸	۲۱/۲۸۴	۰/۰۰۰۱	۰/۳۴۸	۰/۱۲۱
		خطا	۶۹۸۶/۴۱۶	۳۰۹	۲۲/۶۱۰				
		کل	۷۹۴۸/۸۷۲	۳۱۱					
۳	کنترل، نشخوارگری، احساس شرم و گناه	رگرسیون	۱۲۴۵/۱۳۴	۳	۴۱۵/۰۴۵	۱۹۱/۰۶۹	۰/۰۰۰۱	۰/۳۹۶	۰/۱۷۱
		خطا	۶۷۰۳/۷۳۸	۳۰۸	۲۱/۷۶۵				
		کل	۷۹۴۸/۸۷۲	۳۱۱					

نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد که در مدل اول، مؤلفه قابل کنترل وارد تحلیل شده و ۰/۰۷ از واریانس نوموفوبیا را تبیین کرده است. در گام دوم با اضافه شدن متغیر نشخوارگری، میزان واریانس تبیین شده به ۱۲ درصد افزایش یافته است. در گام سوم با اضافه شدن مؤلفه احساس شرم و گناه، میزان واریانس تبیین شده از ۱۲ درصد به ۱۷ درصد افزایش پیدا کرد. بنابراین، مجموعاً ۱۷ درصد از واریانس متغیر نوموفوبیا توسط مؤلفه‌های کنترل، نشخوارگری و احساس شرم و گناه تبیین شده است.

جدول ۴: ضرایب استاندارد و غیر استاندارد مدل نهایی رگرسیون نوموفوبیا بر اساس متغیرهای پیش‌بین

مدل	پیش‌بینی‌کننده‌ها	ضرایب غیر استاندارد		t	p≤
		B	خطای استاندارد		
۱	ثابت	۹/۷۴۴	۰/۶۴۷	۱۵/۰۵۷	۰/۰۰۰۱
	کنترل	۰/۵۱۰	۰/۱۰۱	۵/۰۵۸	۰/۰۰۰۱
۲	ثابت	۵/۰۲۹	۱/۳۴۵	۳/۷۳۹	۰/۰۰۰۱
	کنترل	۰/۴۲۵	۰/۱۰۱	۴/۲۱۵	۰/۰۰۰۱
۳	نشخوارگری	۰/۳۳۷	۰/۸۵	۳/۹۷۱	۰/۰۰۰۱
	ثابت	-۷۱/۴۹۶	۲۱/۱۳۶	-۳/۳۶۰	۰/۰۰۰۱
۳	کنترل	۰/۳۸۵	۰/۱۰۰	۳/۸۶۸	۰/۰۰۰۱
	نشخوارگری	۰/۳۹۳	۰/۰۸۵	۴/۶۳۳	۰/۰۰۰۱
۳	احساس شرم و گناه	۰/۱۸۰	۰/۰۵۰	۳/۶۰۴	۰/۰۰۰۱



در جدول فوق ضرایب غیر استاندارد b و همچنین ضرایب استاندارد بتا برای رگرسیون نوموفوبیا بر اساس مؤلفه‌های طرح‌واره‌های هیجانی ارائه شده است. همان‌گونه که مشاهده می‌شود ضرایب بتا برای همه متغیرها مثبت است که نشان می‌دهد با افزایش متغیرهای پیش‌بین میزان نوموفوبیا نیز افزایش می‌یابد. ضرایب بتا نشان می‌دهد که مؤلفه نشخوارگری بیش‌ترین تأثیر را بر نوموفوبیا داشته است.

### بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر به‌منظور پیش‌بینی نوموفوبیا به وسیله متغیرهای طرح‌واره‌های هیجانی در دانشجویان انجام شد. نتایج پژوهش نشان داد ۱۷ درصد از واریانس نوموفوبیای دانشجویان توسط مؤلفه‌های مؤلفه‌های کنترل، نشخوارگری و احساس شرم و گناه تبیین شده است و از این میان نشخوارگری بیش‌ترین نقش را در شدت علائم نوموفوبیا داشت. این یافته با مطالعات حسینی (۱۳۹۸)، هاشمی (۱۳۹۸)، امیری (۱۳۹۷)، فغان‌پور (۱۳۹۷)، عسگری و دلاور (۱۳۹۶)، باکتوت و همکاران (۲۰۲۰)، الیونسیا و همکاران (۲۰۱۸)، لی و همکاران (۲۰۱۸)، هان و همکاران (۲۰۱۷) و مارتین و دهلین (۲۰۱۵) همسو بود، مارتین و دهلین (۲۰۱۵) دریافتند روش‌های پاسخدهی و واکنش افراد به هیجانات منفی خود می‌تواند تا حد زیادی بر بهبود آن تأثیرگذار باشد. به عنوان مثال یکی از طرح‌واره‌های هیجانی قابل کنترل بودن است؛ بدین معنا که فرد نگران است هیجاناتش از کنترل وی خارج شوند. افراد دچار نوموفوبیا هیجانات خود را غیرواضح و خود را فاقد راهبردهای مؤثر در تعدیل آن‌ها می‌دانند. سیلور (۲۰۱۲) نشان داد که هر اندازه آگاهی فرد از طرح‌واره‌های هیجانی و شناخت‌ها افزایش یابد، اجتناب از هیجان‌ها کاهش یافته و احساس توانمندی افراد در برخورد با موقعیت‌های تهدیدکننده آینده افزایش می‌یابد. با توجه به تحقیقات انجام شده می‌توان گفت که ویژگی‌های شخصیتی می‌توانند تأثیر مهمی بر استفاده از تلفن همراه دارند. همچنین افراد وابسته به موبایل، تمایل بیش‌تری به ریسک‌پذیری برای کارهای پرخطر دارند و علائم بالاتری از اختلال افسردگی و خصومت و پرخاشگری نسبت به دیگران و کمبود توجه و بیش‌فعالی و عزت نفس پایینی را دارند. عدم مسئولیت‌پذیری اجتماعی و انزوای اجتماعی و فقدان حمایت اجتماعی و ناکارآمدی تحصیلی و کاری ارتباط مستقیم و احساس خود ارزشی ارتباط معکوسی با وابستگی به تلفن همراه دارند و این افراد نمرات بالاتری را در بعد مخاطره‌جویی و هیجان‌به‌دست آوردند و بیش‌تر جویای مواجهه با تازگی هستند.

در تبیین این نتایج می‌توان گفت نوموفوبیا ناهنجاری‌های ذهنی را به یک مرحله بالاتر توسعه می‌دهد، یعنی ناهنجاری‌های شخصیتی. ناهنجاری‌های شخصیتی مثل مشکلات عدم اعتماد به نفس، تنهایی و مسائل خوشحالی که بیش‌تر در افراد کم‌سن دیده می‌شود. همه این مشکلات تأثیر عمیقی روی سلامتی فرد می‌گذارد که به نوبه خود عواقب منفی بر جنبه‌های دیگر زندگی مثل کار و مطالعه دارد. زیرا با وابستگی عمیق به فن‌آوری موبایل، مرتباً ایجاد حواس‌پرتی کرده و فرآیند حرفه‌ای و کاری فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد. از طرف دیگر روابط و فعل و انفعالات بین افراد را متأثر کرده و باعث ایجاد فاصله و انزوا از دنیای واقعی می‌شود. این اختلال مدرن، به نوبه خود ترس از دست دادن دسترسی لحظه‌ای به هر نوع اطلاعات و ارتباطی با دیگران را افزایش

می‌دهد. بنابراین، شاخص‌های مرتبط با افسردگی، تشویش، عصبانیت، پرخاشجویی، اضطراب، عصبی‌بودن، پایداری احساسی و اختلال‌های خواب را بالا می‌برد. طرح‌واره‌های هیجانی در واقع نوعی وسواس ذهنی و افکار خودآیند منفی به شمار می‌روند. طرح‌واره‌ها باعث می‌شوند افراد هنگام نتیجه‌گیری از تجربیات خود مرتکب اشتباه شوند، به موضوعات شاخ و برگ بدهند و باورهای وسواسی پیدا کنند. این شناخت ناکارآمد باعث می‌شود آن‌ها به رویدادهای گذشته و حال معنای منفی بدهند و درباره آینده، پیش‌بینی‌های ملال‌آور داشته باشند. در این راستا مطالعات زیادی نقش طرح‌واره‌ها را در پررنگ کردن علائم وسواس فکری نشان داده‌اند. مخبر و همکاران (۱۳۹۵) به این نتیجه رسیدند که طرح‌واره‌ها در بیماران وسواسی، خیلی کلی، فراگیر، سخت‌گیرانه، منفی و غیرمنطقی هستند و به این منجر می‌شوند که فرآیندهای طبیعی ذهن با تحریف شناختی همراه شوند و باورهای وسواسی و افکار خودآیند منفی افزایش یابند. افرادی که طرح‌واره‌های هیجانی فعال دارند، احساس منفی نسبت به خود دارند و خود را بد و حقیر می‌پندارند و زمانی که خود را در معرض نگاه دیگران می‌بینند به آن‌ها احساس طرد و رهاشدگی دست می‌دهد. به همین منظور معمولاً به دیگران اجازه می‌دهند در زندگی آن‌ها دخالت کنند. علاوه بر آن احساس عدم تناسب با اجتماع باعث می‌شود به هیچ جامعه‌ای احساس تعلق خاطر نداشته باشند و به رفتارهای خودآسیب‌رسانی دست بزنند. به طور کلی این طرح‌واره‌ها سبب احساس عدم قطعیت، فقدان کنترل و اضطراب در فرد می‌شود و چون درک این افراد توأم با وسواس است، نمی‌توانند به شیوه واقع‌گرایانه و سازگارانه با این پریشانی مقابله کنند و به عنوان بهترین گزینه برای کاهش پریشانی به راهبردهای اجباری پناه می‌برند.

به طور کلی می‌توان گفت دسترسی به تلفن همراه، پدیده‌ای رو به گسترش است. هم‌زمان با دسترسی گسترده شاهد نوعی وابستگی در نوجوانان و جوانان هستیم. استفاده افراطی و نادرست از تلفن همراه می‌تواند در حالات و روحیات فرد تداخل و به هم ریختگی ایجاد کند و به گوشه‌گیری، کاهش روابط اجتماعی، پرخاشگری و احساسات تنهایی منجر شود. این در حالی است که ویژگی‌های شخصیتی هر فرد موجب می‌شوند که در مواجهه با مسائل و مشکلات زندگی واکنش‌های مختلفی از خود نشان دهد. بر اساس شواهد پژوهشی، دانشجویان به دلیل پر کردن خلأ عاطفی دوری از خانواده و اجتناب از هیجانات منفی به سمت ارتباطاتی روی می‌آورند که چهره به چهره نیست. در نتیجه گرایش به استفاده از تلفن همراه به صورت مفرط افزایش پیدا کرده و در درازمدت به سبب وابستگی به تلفن همراه، دانشجویان احساس می‌کنند که از کنار دیگران بودن بی‌نیاز هستند و تلفن همراه این قابلیت را به آن‌ها می‌دهد که در هر کجا و هر زمان که بخواهند با دیگران ارتباط برقرار کرده و نیازی به حضور فیزیکی آن‌ها در جامعه برای انجام امور مختلف نیست.

محدودیت پژوهش حاضر این است که در تعمیم نتایج باید احتیاط شود، چون متغیرهای طبقه اجتماعی و سبک فرزندپروری ممکن است در نتایج پژوهش تداخل ایجاد کنند. پیشنهاد می‌شود با توجه به اهمیت بحث هیجانات در بروز نوموفوبیا و نقش بازداری این هیجانات در تشدید علائم افراد دچار این مشکل، از رویکردهای تنظیم هیجان برای بهبود نوموفوبیای دانشجویان در مراکز مشاوره دانشگاه‌ها استفاده شود. همچنین بهتر است

متغیرهای دیگر روان‌شناختی مؤثر بر نوموفوبیا بررسی شود تا در پژوهش‌های آینده در ارائه مدلی برای تبیین این مقوله استفاده شود.

### تشکر و قدردانی

در پایان از کلیه دانشجویان محترم دانشگاه علوم پزشکی مشهد که با صبوری و دقت به سؤالات پرسشنامه‌ها پاسخ دادند، سپاسگزاری می‌شود.

### فهرست منابع

- امیری، زهرا (۱۳۹۷). نقش عزت نفس، پنج عامل بزرگ شخصیت، سن و جنسیت در پیش‌بینی نوموفوبیا در دانشجویان شهر بندرعباس. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، رشته روان‌شناسی عمومی، دانشگاه آزاد بندرعباس.
- حسین چاری، مسعود، قزل بیگلر، فتانه و جوکار، بهرام (۱۳۹۸). تعامل معلم- دانش‌آموز و خودکارآمدی با سرزندگی تحصیلی: نقش واسطه‌گری جهت‌گیری هدف. *فصلنامه روان‌شناسی تربیتی*، ۱۵(۵۲): ۴۵-۸۵.
- حسینی، فریدون (۱۳۹۸). بررسی علل بی‌موبایل‌هراسی در بین جوانان شهر اردبیل. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، رشته علوم و ارتباطات اجتماعی، دانشگاه آزاد اردبیل.
- حمیدپور، حسن (۱۳۹۳). مطالعه مقدماتی توانایی و اثربخشی طرحواره‌درمانی در درمان دانشجویان. پنجمین همایش سلامت روان تهران، دانشگاه شاهد.
- شیرافکن، امیرحسین، نصراللهی، اکبر، و حسن‌زاده، رمضان (۱۳۹۹). رابطه اعتیاد به فضای مجازی با قلدری سایبری و بی‌موبایل‌هراسی در دانشجویان. *فصلنامه فناوری اطلاعات و ارتباطات در علوم تربیتی*، ۱۰(۳): ۱۰۵-۱۲۴.
- عسکری، سعید و دلاور، علی (۱۳۹۶). بررسی رابطه میان الگوی مصرف موبایل و احساس بی‌موبایل‌هراسی در میان کاربران تلفن همراه کلان‌شهر تهران. *فصلنامه ابتکار و خلاقیت در علوم انسانی*، ۶(۲۴): ۱۹۷-۲۲۴.
- فغان‌پور، محمد (۱۳۹۷). نقش واسطه‌ای طرحواره‌های ناسازگار اولیه در رابطه سبک‌های دلبستگی و اعتیاد به شبکه‌های مبتنی بر موبایل دانشجویان. *مجله پیشرفت‌های نوین در علوم رفتاری*، ۳(۲۲): ۱۸-۳۷.
- Arpaci, I., Balo, M., Özteke, H.I., Kesici, S. (2017). Individual differences in the relationship between attachment and nomophobia among college students: The mediating role of mindfulness. *Journal of Internet Research*, 19, 40-48.
- Bartwal, J. (2019). Evaluation of nomophobia among medical students using smartphone in north India. *Med. J. Armed Forces India*.
- Buctot, D. B., Kim, N. and Kim, S. H. (2020). The role of nomophobia and smartphone addiction in the lifestyle profiles of junior and senior high school students in the Philippines. *Social Sciences & Humanities Open*, 2, 1-12. <https://doi.org/10.1016/j.ssaho.2020.100035>
- Calvete, E., Orue I. and Hankin, B.L. (2013). Early maladaptive schemas and social anxiety in adolescents: the mediating role of anxious automatic thoughts. *Journal of Anxiety Disorders*, 27(3): 278-88.
- Carr, A. (2006). *The handbook of child and adolescent clinical psychology: A contextual approach*. Hove: Routledge.
- Franchi, E., Poggi, A. and Tomaiuolo, M. (2020). Social media for online collaboration in firms and organizations. In *Information Diffusion Management and Knowledge Sharing: Breakthroughs in Research and Practice* (pp. 473-489). IGI Global.
- Han, S., Kim, K.J. and Kim, J.H. (2017). Understanding Nomophobia: Structural Equation Modeling and Semantic Network Analysis of Smartphone Separation Anxiety. *Cyberpsychol. Behav. Soc. Netw.*, 20, 419-427.
- King, A.L.S., Valença, A.M., Silva, A.C.O., Baczynski, T., Carvalho, M.R. and Nardi, A.E. (2013) Nomophobia: dependency on virtual environments or social phobia? *Comput. Hum. Behav.* 29 (1), 140e144.



- Kline, S.L., Horton, B. and Zhang, S.H. (2008). Communicating love: Comparisons between American and East Asian university student. *International Journal of Intercultural Relations*, 32, 200–214.
- Leahy, R. L. (2002). A model of emotional schemas Cognitive and Behavioral Practice. 9, 177-90.
- Leahy, R. L. (2012). Resistance: An emotional schema therapy (EST) approach. In G. Simos (Ed.), *Cognitive behavior therapy: A guide for the practicing clinician*. London: Routledge, 187–204.
- Lee, S., Kim, M., Mendoza, J. S. and McDonough, L. M. (2018). Addicted to cellphones: exploring the psychometric properties between the nomophobia questionnaire and obsessiveness in college students. *Heliyon*, 4, 1-20.
- Martin, R. and Dahlen, E. R. (2015). Cognitive emotion regulation in the prediction of depression, anxiety, stress, and anger. *Personality and Individual Differences*, (39): 1249–60.
- Mega, C., Ronconi, L., and De Beni, R. (2014). What makes a good student? How emotions, self-regulated learning, and motivation contribute to academic achievement. *Journal of Educational Psychology*, 106(1): 121.
- Olivencia, M. A., Ferri, R. and Rueda, M. M. (2018). Temperament and characteristics related to nomophobia. *Psychiatry Research*, 266, 5-10.
- Riekie, H., Aldridge, J. M. and Afari, E. (2017). The role of the school climate in high school students' mental health and identity formation: A South Australian study. *British Educational Research Journal*, 43(1): 95-123.
- Silver, A. (2012). *The secret of staying in love. used with permission from communications*, Niles, Illinois 2012.