

Structural Model of Nomophobia Based on Maladaptive Behavioral Emotion Regulation Strategies with the Mediating Role of Loneliness in Female Adolescents

Sara Janbazi ¹ , Akbar Mohammadi ²  , Hossein Khedmatgozar ² 

1. PhD student, Department of Psychology, Ga.C., Islamic Azad University, Garmsar, Iran

2. Department of Psychology, Ga.C., Islamic Azad University, Garmsar, Iran

Corresponding Author: Akbar Mohammadi

E-mail: akbar.mohammai@iau.ac.ir

Received: 26 January 2026

Revised: 27 February 2026

Accepted: 08 April 2026

Published: 22 August 2026

Citation: Janbazi, S., Mohammadi, A., & Khedmatgozar, H. (2026). Structural Model of Nomophobia Based on Maladaptive Behavioral Emotion Regulation Strategies with the Mediating Role of Loneliness in Female Adolescents. *Journal of Modern Psychological Researches*, 21(82), 170-183. DOI: [10.22034/jmpr.2026.71272.6963](https://doi.org/10.22034/jmpr.2026.71272.6963)

EXTENDED ABSTRACT

Introduction

The term nomophobia is derived from “no mobile phone phobia” (Siva et al., 2026; Zhang et al., 2026; Berdida et al., 2026) and refers to the psychological discomfort or anxiety that individuals experience when they are not able to use or access their mobile phone (Bulut & Sengul, 2024; Gnardellis et al., 2023; Oraison & Wilson, 2024). In other words, mobile phone phobia includes fears related to losing contact, disconnection, lack of access to information, and lack of connectivity (Yildirim & Correia, 2015). Although it is not currently recognized as a mental disorder in the Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5), some researchers have described it as a 21-st century disorder resulting from technological advances due to the rapid increase in smartphone use worldwide (Constantinidou et al., 2025).

One of the predictors of nomophobia could be emotion regulation (Safaria et al., 2023; Rashno &

Syahmansouri, 2024; Rashno & Syahmansouri, 2025). However, what previous research has addressed is cognitive emotion regulation, but what has not been addressed is the behavioral aspect of emotion regulation, which has been called behavioral emotion regulation (López-Odar et al., 2025). Cognitive emotion regulation and behavioral emotion regulation are both concerned with the appraisal of negative and/or stressful life events through cognitive or behavioral coping strategies (Guedes et al., 2022); however, it has been argued that cognitive and behavioral coping should not be placed in the same dimension; because thinking and acting are different processes that are used in different situations. Behavioral emotion regulation refers to what people do after encountering stressful events. Maladaptive behavioral emotion regulation strategies include withdrawal and ignoring, in which withdrawal is defined

as withdrawing from situations and social contacts to cope with the stressful event, and ignoring is defined as behaving as if nothing had happened (Kraaij & Garnefski, 2019).

Research has shown that emotion regulation and the use of cognitive coping strategies with negative and/or stressful life events can be associated with nomophobia (Safaria et al., 2023; Albikawi & Abuadas, 2025). What is evident is that emotion regulation may be associated with nomophobia; however, a potential research gap is the examination of the mediating role of loneliness in the relationship between maladaptive behavioral emotion regulation strategies and nomophobia, which has not been adequately addressed in previous studies. This is particularly relevant because loneliness may also be an important predictor of nomophobia (Sikumbang et al., 2026; Makas et al., 2025; Kılınc et al., 2023). Therefore, considering loneliness as a mediating variable in the present study appears appropriate.

Loneliness is generally defined as an emotional state in which individuals perceive their relationships as inadequate or undesirable (Heng et al., 2023), often resulting from a lack of social belonging or intimate emotional connections (Cao et al., 2022). It is commonly classified into social loneliness, which refers to the perceived absence of a social network, and emotional loneliness, which reflects the lack of close relationships and emotional support (Wolters et al., 2023).

Method

The present study was descriptive-correlational using structural equation modeling. The statistical population was high schools' female adolescents in Tehran city in winter of 2026. The sample size was determined based on Kline's (2023) recommendations, and 300 female adolescents were selected using cluster sampling method. Using the nomophobia questionnaire (NMP-Q) of Yildirim & Correia (2015), behavioral emotion regulation questionnaire (BERQ) of Kraaij & Garnefski (2019) and University of California, Los Angeles-loneliness scale, version 3 (UCLA LS3) of Russell (1996) data was collected. To measure the research variables, mean and standard deviation were used at the descriptive level. At the inferential level, Pearson correlation coefficient and structural equation modeling were used to examine the relationships between variables. The data analysis software was SPSS version 29 and AMOS version 29.

Results

The results showed direct effect of maladaptive behavioral emotion regulation ($\beta=0.65$, $\text{sig}=0.001$) on nomophobia are significant. The results also showed that loneliness had a significant mediating role in the relationship between maladaptive behavioral emotion regulation ($\beta=0.52$, $\text{sig}=0.001$) with nomophobia. Also, the final research model had a good fit ($\text{RMSEA}=0.05$, $\text{SRMR}=0.04$).

Table 1: Fit Indicators of the Research Model

Measure	Threshold	acceptable value
CMIN	39.11	-
DF	24	-
CMIN/DF	1.63	<3
Sig	0.001	-
RMSEA	0.05	<0.08
PCLOSE	0.001	>0.90
SRMR	0.04	<0.08
CFI	0.92	>0.90
AGFI	0.95	>0.90
PCFI	0.66	>0.60
PNFI	0.74	>0.60
IFI	0.92	>0.90
GFI	0.98	>0.90
NFI	0.92	>0.90

In this study, the parameter estimation method was the maximum likelihood (MLE) method. Based on the results, the fit indices of the research model were all desirable and the root mean square approximation (RMSEA) index should be below 0.08. Also, the root mean square residual (SRMR) is defined as the difference between the observed correlation and the implicit correlation matrix of the model. This index allows the evaluation of the average magnitude of the differences between the observed and expected correlations as an absolute criterion of the fit criterion (model). If the value of the SRMR index is less than 0.08, or according to other sources that have been mentioned, for the SRMR index, values less than 0.05 indicate good fit and values less than or equal to 10 indicate acceptable fit. According to the results, the RMSEA index was equal to 0.05 and the root mean square residual (SRMR) was obtained at 0.04; therefore, it can be concluded that the model has a very good fit with the data and is appropriate. Also, the 95% confidence interval around the RMSEA index is between 0.046 and 0.053, which indicates a favorable state of model fit.

Discussion

Results showed that loneliness plays a mediating role in the relationship between maladaptive behavioral emotion regulation strategies and nomophobia in adolescent girls. There is no research that has shown that loneliness plays a mediating role in the relationship between maladaptive behavioral emotion regulation strategies and nomophobia in adolescent girls. Therefore, the alignment and inconsistency of this finding with the results of previous research is not clear.

In explaining this result, it can be said that maladaptive emotion regulation strategies cause people to use strategies such as withdrawal when faced with stressful events in everyday life, which include distancing themselves from events and people; and by ignoring the problem, which includes behaving as if nothing had happened, the person cannot cope with the stressful event correctly and effectively (Kraaij & Garnefski, 2019). This behavioral way of regulating emotions, i.e., withdrawing and ignoring stressful life events, causes the individual to experience various emotions, including loneliness. In such a way that it can

be said that any defect in regulating emotions and maladaptive behavioral strategies of regulating emotions can make the individual vulnerable to emotional problems, including loneliness. This situation causes individuals to be unable to use their communication and social skills to deal with emotional problems, including loneliness, due to their inability to manage and regulate negative emotions. Therefore, someone who feels lonely turns to mobile phones and the Internet to escape this loneliness and spends their time on mobile phones and the Internet to relieve loneliness. Those who use these capabilities of the Internet and smart phones the most, consequently become addicted to it due to excessive and unmanaged use, and mobile phone addiction is related to the nomophobia. Therefore, it is logical to say that loneliness plays a mediating role in the relationship between maladaptive emotion regulation and fear of not having a cell phone in adolescent girls.

Therefore, it can be concluded that by improving maladaptive behavioral emotion regulation strategies and reducing the level of loneliness with the help of psychologists and counselors, the nomophobia of female adolescents can be improved.

KEYWORDS

loneliness, maladaptive behavioral emotion regulation, nomophobia





فصلنامه پژوهش‌های نوین روانشناختی

journal homepage: <https://psychologyj.tabrizu.ac.ir/>

مدل‌یابی هراس از نبود تلفن همراه بر اساس راهبردهای غیرانطباقی تنظیم رفتاری هیجان با نقش میانجی احساس تنهایی در نوجوانان دختر

سارا جانبازی^۱، اکبر محمدی^۲، حسین خدمتگزار^۳

۱. دانشجوی دکتری، گروه روان‌شناسی، واحد گرمسار، دانشگاه آزاد اسلامی، گرمسار، ایران

۲. گروه روان‌شناسی، واحد گرمسار، دانشگاه آزاد اسلامی، گرمسار، ایران

نویسنده مسئول: اکبر محمدی

رایانامه: akbar.mohammadi@iauo.ac.ir

استناددهی: جانبازی، سارا؛ محمدی، اکبر و خدمتگزار، حسین (۱۴۰۵). مدل‌یابی

هراس از نبود تلفن همراه بر اساس راهبردهای غیرانطباقی تنظیم رفتاری هیجان با

نقش میانجی احساس تنهایی در نوجوانان دختر. فصلنامه پژوهش‌های نوین

روانشناختی، ۲۱(۸۲)، ۱۷۰-۱۸۳. DOI:

[10.22034/jmpr.2026.71272.6963](https://doi.org/10.22034/jmpr.2026.71272.6963)

تاریخ دریافت: ۰۶ بهمن ۱۴۰۴

تاریخ بازنگری: ۰۸ اسفند ۱۴۰۴

تاریخ پذیرش: ۱۹ فروردین ۱۴۰۵

تاریخ انتشار: ۳۱ مرداد ۱۴۰۵

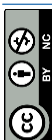
چکیده

مشخصات مقاله

کلیدواژه‌ها:

احساس تنهایی، ترس از نبودن تلفن همراه، تنظیم رفتاری هیجان غیرانطباقی

پژوهش حاضر با هدف مدل‌یابی هراس از نبود تلفن همراه بر اساس راهبردهای تنظیم رفتاری هیجان غیرانطباقی با نقش میانجی احساس تنهایی در نوجوانان دختر انجام شده است. پژوهش حاضر توصیفی-همبستگی با استفاده از مدل‌سازی معادلات ساختاری بود. جامعه آماری نوجوانان دختر دوره متوسطه شهر تهران در دی ماه سال ۱۴۰۴ بودند. حجم نمونه بر اساس مدل کلاین (۲۰۲۳) و با روش نمونه‌گیری خوشه‌ای تصادفی ۳۰۰ نفر انتخاب شد. با استفاده از پرسشنامه ترس از نبود تلفن همراه (NMP-Q) یلدریم و کوریا (۲۰۱۵)، پرسشنامه تنظیم رفتاری هیجانی (BERQ) کرایچ و گرانفسکی (۲۰۱۹) و مقیاس احساس تنهایی-نسخه سوم (UCLALS3) راسل (۱۹۹۶) داده‌ها جمع‌آوری شد. داده‌ها با استفاده تحلیل همبستگی پیرسون و مدل‌یابی معادلات ساختاری در نرم‌افزارهای SPSS و AMOS نسخه ۲۹ تحلیل شد. یافته‌های پژوهش نشان داد که اثرات مستقیم تنظیم رفتاری هیجان غیرانطباقی ($\beta=0/65$ و $sig=0/001$) بر روی ترس از نبود تلفن همراه معنادار است. همچنین نتایج نشان داد که احساس تنهایی در رابطه بین تنظیم رفتاری هیجان غیرانطباقی ($\beta=0/52$ و $sig=0/001$) با ترس از نبود تلفن همراه نقش میانجی و معنادار دارد. همچنین مدل پژوهش از برازش مطلوبی برخوردار بود ($RMSEA=0/05$). $SRMR=0/04$ می‌توان نتیجه‌گیری کرد که با بهبود تنظیم رفتاری هیجان غیرانطباقی و پایین آوردن میزان احساس تنهایی با کمک روانشناسان بالینی و مشاوران می‌توان ترس از نبود تلفن همراه نوجوانان دختر را کم کرد.



مقدمه

شده است و نادیده گرفتن به عنوان نایده انگاشتن و رفتار کردن به گونه‌ای که گویی اتفاقی رخ نداده است (کرایج و گرانفسکی^{۱۸}، ۲۰۱۹). تحقیقات نشان داده است که تنظیم هیجان و نحوه استفاده از راهبردهای مقابله‌ای شناختی با رویدادهای منفی و/یا استرس‌زای زندگی می‌تواند با هراس از نبود تلفن همراه در ارتباط باشد (سافاریا و همکاران، ۲۰۲۳؛ البیکاوی و آبوداس^{۱۹}، ۲۰۲۵).

آنچه مشخص است تنظیم هیجان می‌تواند با هراس از نبود تلفن همراه در ارتباط باشند، اما آنچه می‌تواند به عنوان یک خلاء پژوهشی در نظر گرفت، بررسی نقش میانجی احساس تنهایی^{۲۰} در رابطه بین راهبردهای تنظیم رفتاری هیجان غیرانطباقی با هراس از نبود تلفن همراه است که در تحقیقات قبلی به آن توجهی نشده است، از این جهت که احساس تنهایی نیز می‌تواند پیش‌بینی‌کننده مهمی برای هراس از نبود تلفن همراه باشد (سیکومبانگ و همکاران، ۲۰۲۶؛ ماکاس^{۲۱} و همکاران، ۲۰۲۵؛ کلینک^{۲۲} و همکاران، ۲۰۲۳)، انتخاب آن به عنوان یک متغیر میانجی‌کننده در این پژوهش می‌تواند مناسب باشد. تنهایی به طور کلی به عنوان حالت عاطفی تعریف می‌شود که افراد روابط خود را ناکافی یا نامطلوب می‌دانند (هنگ^{۲۳} و همکاران، ۲۰۲۳)، که اغلب ناشی از فقدان تعلق اجتماعی یا ارتباطات عاطفی صمیمی است (کائو^{۲۴} و همکاران، ۲۰۲۲). این حالت معمولاً به تنهایی اجتماعی که به فقدان درک شده یک شبکه اجتماعی اشاره دارد، و تنهایی عاطفی، که منعکس‌کننده فقدان روابط نزدیک و حمایت عاطفی است، طبقه‌بندی می‌شود (ولترز^{۲۵} و همکاران، ۲۰۲۳).

در اهمیت و ضرورت انجام این پژوهش می‌توان گفت که علی‌رغم مزایای استفاده از تلفن همراه، وابستگی گسترده به تلفن‌های هوشمند نگرانی‌هایی را در مورد استفاده بیش از حد و وابستگی بالقوه آنها ایجاد می‌کند، در حالی که همزمان مشکلات جدیدی را برای کاربران ایجاد می‌کند (هیدالگو-فونتس^{۲۶} و همکاران، ۲۰۲۵). این استفاده بیش از حد از تلفن‌های هوشمند تهدیدی نوظهور برای سلامت جسمی، روانی و اجتماعی است (نوتارا^{۲۷} و همکاران، ۲۰۲۱)، از جمله می‌توان به خستگی چشم و درد گردن (فرچیچی^{۲۸} و همکاران، ۲۰۲۵)، سردرد (سامسودین^{۲۹} و همکاران، ۲۰۲۱)، مشکلات اسکلتی-عضلانی (موهانی^{۳۰} و همکاران، ۲۰۲۴)، مشکلات ستون فقرات و اختلالات خواب اشاره کرد (لای^{۳۱} و همکاران، ۲۰۲۵؛ الکین^{۳۲} و

اصطلاح هراس از نبود تلفن همراه^۱ از «فوبیای نداشتن تلفن همراه»^۲ گرفته شده است (سیوا^۳ و همکاران، ۲۰۲۶؛ ژانگ^۴ و همکاران، ۲۰۲۶؛ بریدیدا^۵ و همکاران، ۲۰۲۶) و به عنوان ترس از نبود تلفن همراه تعریف شده است (سیکومبانگ^۶ و همکاران، ۲۰۲۶) و به ناراحتی یا اضطراب روانی اشاره دارد که فرد هنگام عدم توانایی در استفاده یا دسترسی نداشتن به تلفن همراه خود تجربه می‌کند (بولوت و سنگول^۷، ۲۰۲۴؛ گناردلیس^۸ و همکاران، ۲۰۲۳؛ اورایسون و ویلسون^۹، ۲۰۲۴). به عبارتی دیگر، ترس یا هراس از نبود تلفن همراه شامل ترس‌های مربوط به از دست دادن ارتباط، قطع ارتباط، عدم دسترسی به اطلاعات و عدم اتصال است (یلدریم و کوریا^{۱۰}، ۲۰۱۵). اگرچه در حال حاضر به عنوان یک اختلال روانی در راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی-ویراست پنجم^{۱۱} (DSM-5) شناخته نمی‌شود، اما با توجه به افزایش سریع استفاده از تلفن‌های هوشمند در سطح جهان، برخی از محققان آن را به عنوان اختلال قرن بیست و یکم توصیف کرده‌اند که ناشی از پیشرفت‌های تکنولوژیکی است (کونستانینیدو^{۱۲} و همکاران، ۲۰۲۵). یکی از پیش‌بینی‌کننده‌های هراس از نبود تلفن همراه می‌تواند تنظیم هیجان باشد (سافاریا^{۱۳} و همکاران، ۲۰۲۳؛ رشنو و سیاه‌منصوری، ۱۴۰۳؛ رشنو و سیاه‌منصوری، ۱۴۰۴). اما آنچه تحقیقات قبلی به آن پرداخته‌اند، تنظیم شناختی هیجان است، اما آنچه به آن توجه نشده است، جنبه رفتاری تنظیم هیجان هست که تحت عنوان تنظیم رفتاری هیجان از آن نام برده شده است (لوپز-اودار^{۱۴} و همکاران، ۲۰۲۵).

تنظیم شناختی هیجان و تنظیم رفتاری هیجان رفتاری هر دو مربوط به ارزیابی رویدادهای منفی و/یا استرس‌زای زندگی از طریق راهبردهای مقابله‌ای شناختی یا رفتاری هستند (گئودس^{۱۵} و همکاران، ۲۰۲۲؛ اما استدلال شده است که مقابله شناختی و رفتاری نباید در یک بعد قرار گیرند؛ زیرا فکر کردن و عمل کردن فرآیندهای مختلفی هستند که در شرایطی مختلف مورد استفاده قرار می‌گیرند. تنظیم رفتاری هیجان اشاره به آنچه دارد که افراد پس از رویارویی با وقایع استرس‌زا انجام می‌دهند. راهبردهای تنظیم رفتاری هیجان غیرانطباقی شامل کناره‌گیری^{۱۶} و نادیده گرفتن^{۱۷} هستند که کناره‌گیری به عنوان کنار کشیدن یا پس روی، عقب نشینی فرد از موقعیت‌ها و تماس‌های اجتماعی برای مقابله با رویداد استرس‌زا تعریف

17. ignoring
18. Kraaij & Garnefski
19. Albikawi & Abuadas
20. loneliness
21. Makas
22. Kılınç
23. Heng
24. Cao
25. Wolters
26. Hidalgo-Fuentes
27. Notara
28. Ferchichi
29. Samsudin
30. Mohani
31. Lai
32. Elkin

1. nomophobia
2. no mobile phone phobia
3. Siva
4. Zhang
5. Berdida
6. Sikumbang
7. Bulut & Sengul
8. Gnardellis
9. Oraison & Wilson
10. Yildirim & Correia
11. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5)
12. Constantinidou
13. Safaria
14. López-Odar
15. Guedes
16. withdrawal

همکاران، ۲۰۲۵؛ آلوچ^۱ و همکاران، ۲۰۲۵؛ نگوین^۲ و همکاران، ۲۰۲۵). بنابراین، درک این پدیده یعنی هراس از نبود تلفن همراه به طور فزاینده‌ای اهمیت پیدا کرده است. لذا انجام یک پژوهش برای شناخت عوامل موثر بر هراس از نبود تلفن همراه اهمیت دارد و نتایج آن برای سازمان آموزش و پرورش، مراکز مشاوره و خدمات روانشناختی کاربرد دارد و از نتایج آن برای کمک به نوجوانان دختر دارای هراس از نبود تلفن همراه استفاده کنند. از این رو، با توجه به آنچه گفته شد سوال پژوهش آن است که آیا احساس تنهایی در رابطه بین تنظیم رفتاری هیجان غیرانطباقی با ترس از نبودن تلفن همراه در نوجوانان دختر نقش میانجی ایفا می‌کند؟

روش

پژوهش حاضر توصیفی و از نوع همبستگی بود. جامعه آماری نوجوانان دختر مشغول به تحصیل در دوره متوسطه شهر تهران در زمستان سال ۱۴۰۴ بودند. به اعتقاد کلاین^۳ (۲۰۲۳) حداقل حجم نمونه لازم ۲۰۰ می‌باشد. بنابراین، در پژوهش حاضر بر مبنای پیشنهاد کلاین حجم نمونه ۳۰۰ نفر انتخاب شد. از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای تصادفی استفاده شد؛ به این صورت که شهر تهران به ۵ منطقه جغرافیایی تقسیم شد و از هر منطقه ۱ مدرسه و از هر مدرسه تعداد ۶۰ نفر شیوه تصادفی ساده انتخاب و لینک آنلاین پرسشنامه‌ها در اختیار دانش‌آموزان قرار داده شد تا با کمک پژوهشگر و معلمان به سوالات پاسخ دهند. رضایت آگاهانه برای پاسخگویی به سوالات، عدم ابتلا به مشکلات جسمانی و روانشناختی بر اساس گزارش خود فرد از ملاک‌های ورود به پژوهش بود و عدم همکاری کافی و تکمیل نکردن سوالات پرسشنامه‌های پژوهش از ملاک‌های خروج از پژوهش بود. جهت سنجش متغیرهای پژوهش، در سطح توصیفی از میانگین و انحراف معیار استفاده شد. در سطح استنباطی، جهت بررسی روابط بین متغیرها از ضریب همبستگی پیرسون و مدل‌یابی معادلات ساختاری^۴ استفاده شد. نرم افزار تحلیل داده‌ها برنامه SPSS نسخه ۲۹ و برنامه AMOS نسخه ۲۹ بود.

ابزارهای پژوهش

پرسشنامه ترس از نبود تلفن همراه^۵ (NMP-Q): این پرسشنامه توسط یلدریم و کوریا (۲۰۱۵) تدوین شده است و شامل ۲۰ سوال است که برای سنین ۱۳ سال به بالا به ویژه دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه کاربرد که ۴ مولفه ناتوانی در دسترسی به اطلاعات با سوالات ۱، ۲، ۳ و ۴؛ از دست دادن آرامش با سوالات ۵، ۶، ۷، ۸ و ۹؛ ناتوانی در برقراری ارتباط با سوالات ۱۰، ۱۱، ۱۲، ۱۳، ۱۴ و ۱۵؛ از دست دادن ارتباط با سوالات ۱۶، ۱۷، ۱۸، ۱۹ و ۲۰ را اندازه‌گیری می‌کند. نمره‌گذاری آن در طیف لیکرت هفت درجه‌ای است به این صورت که از «کاملاً مخالفم» ۱ نمره تا «بسیار موافقم» ۷ نمره در نوسان است. «کاملاً مخالفم» ۱ نمره، «مخالفم» ۲ نمره، «تا حدودی

مخالفم» ۳ نمره، «نظری ندارم» ۴ نمره، «تا حدودی موافقم» ۵ نمره، «موافقم» ۶ نمره و «کاملاً موافقم» ۷ نمره تعلق می‌گیرد. نمره بالاتر نشان دهنده شدت بالاتر ترس از نبود تلفن همراه است و نقطه برش آن ۶۰ است (رشنو و سیاه‌منصوری، ۱۴۰۴). سازندگان پایایی آن را بررسی و ضرایب آلفای کرونباخ برای ناتوانی در دسترسی به اطلاعات ۰/۹۲، از دست دادن آرامش ۰/۸۷، ناتوانی در برقراری ارتباط ۰/۸۲، از دست دادن ارتباط ۰/۸۱ و کل سوالات ۰/۹۴ و همچنین روایی همزمان آن را بررسی و ضریب همبستگی ۰/۷۱ به دست آورده‌اند (یلدریم و کوریا، ۲۰۱۵). این پرسشنامه در ایران ترجمه و هنجاریابی شده است و برای اجرای تحلیل عاملی اکتشافی، قابلیت این روش با آزمون کایزر-مایر-اولکین^۶ و آزمون کرویت بارتل^۷ مورد بررسی قرار گرفت. مقدار آزمون کایزر-مایر-اولکین (۰/۹۱) نشان از کفایت حجم نمونه برای اجرای تحلیل عاملی داشت. همچنین معناداری آزمون کرویت بارتل (۲۹۰۸/۱ و $sig=0/01$)، نشان داد که سوالات مقیاس توانایی عامل شدن را دارا هستند و مقادیر شاخص نیکویی برازش تعدیل شده یا انطباقی (AGFI)، شاخص برازش هنجار شده (NFI) و خطای ریشه مجذور میانگین تقریب (RMSEA) به ترتیب ۰/۷۸، ۰/۹۴ و ۰/۰۷۴ به دست آمده است و همچنین روایی ملاکی (همزمان) آن با مقیاس استفاده آسیب‌زا از تلفن همراه^۸ (COS) جنارو و همکاران (۲۰۰۷) بررسی و ضریب همبستگی پیرسون ۰/۵۹ و معنادار در سطح ۰/۰۱ به دست آمده است و پایایی مقیاس از آلفای کرونباخ استفاده شده است که ضرایب برای ناتوانی در دسترسی به اطلاعات ۰/۷۴، از دست دادن آرامش ۰/۷۹، ناتوانی در برقراری ارتباط ۰/۸۸، از دست دادن ارتباط ۰/۸۸ و کل سوالات ۰/۹۲ محاسبه شده است و ضرایب بازآزمایی با فاصله زمانی ۲ هفته بررسی و ضرایب همبستگی پیرسون برای ناتوانی در دسترسی به اطلاعات ۰/۸۶، از دست دادن آرامش ۰/۸۹، ناتوانی در برقراری ارتباط ۰/۸۷، از دست دادن ارتباط ۰/۸۹ و کل سوالات ۰/۸۱ و معنادار در سطح ۰/۰۱ به دست آمده است (علیزاده و همکاران، ۱۴۰۰). در تحقیقات جدیدتر ضرایب آلفای کرونباخ برای ناتوانی در دسترسی به اطلاعات ۰/۸۶، از دست دادن آرامش ۰/۹۰، ناتوانی در برقراری ارتباط ۰/۹۱، از دست دادن ارتباط ۰/۸۰ و کل سوالات ۰/۹۲ (رشنو و سیاه‌منصوری، ۱۴۰۳) و یک پژوهش دیگر، ضرایب امگای مک دونالد کرونباخ برای ناتوانی در دسترسی به اطلاعات ۰/۹۰، از دست دادن آرامش ۰/۸۹، ناتوانی در برقراری ارتباط ۰/۸۴ و از دست دادن ارتباط ۰/۸۴ محاسبه و به دست آمده است (فیگوروآ-کویونس^۹ و همکاران، ۲۰۲۵). در پژوهش حاضر پایایی مقیاس با آلفای کرونباخ بررسی و ضرایب برای ناتوانی در دسترسی به اطلاعات ۰/۸۸، از دست دادن آرامش ۰/۷۹، ناتوانی در برقراری ارتباط ۰/۸۲، از دست دادن ارتباط ۰/۸۱ و کل سوالات ۰/۹۳ به دست آمد.

پرسشنامه تنظیم رفتاری هیجانی^{۱۰} (BERQ): این پرسشنامه توسط کرایچ و گرانفسکی (۲۰۱۹) تدوین شده است و شامل ۲۰ سوال که راهبردهای

6. Kaiser-Meyer-Olkin Test

7. bartlett spherical test

8. Cell Phone Over Use Scale (COS)

9. Figueroa-Quinones

10. Behavioral Emotion Regulation Questionnaire (BERQ)

1. Allouch

2. Nguyen

3. Kline

4. structural equation model (SEM)

5. Nomophobia Questionnaire (NMP-Q)

کرونباخ در دامنه ۰/۸۹ و ۰/۹۴ به دست آمده است و روایی همگرایی با مقیاس تنهایی افتراقی^{۱۲} (DLS) اشمیت و سرمات^{۱۳} (۱۹۸۳) ضریب ۰/۷۲ و معنادار در سطح ۰/۰۱ گزارش کرده است (راسل، ۱۹۶۶). در داخل این پرسشنامه هنجاریابی شده است و برای پایایی آن از آلفای کرونباخ استفاده شده است که ضریب ۰/۸۹ گزارش شده است و از ضریب همبستگی میان گزارش افراد از تداوم احساس تنهایی آنها و نمره آنها در مقیاس احساس تنهایی ضریب همبستگی ۰/۵۵ و معنادار در سطح ۰/۰۱ به دست آمده است که از این شاخص به عنوان روایی همگرایی مقیاس استفاده شده است (بحرایی و همکاران، ۱۳۸۵). در سایر تحقیقات برای بررسی همسانی درونی مقیاس از آلفای کرونباخ استفاده شده است که ضریب ۰/۹۵ به دست آمده است (عباس‌پور گل‌سفیدی و خالقی‌پور، ۱۴۰۳). در خارج از کشور ضریب پایایی آن با آلفای کرونباخ بررسی و ضرایب در دامنه ۰/۹۱ تا ۰/۹۵ گزارش شده است (گرای و روبرتز^{۱۴}، ۲۰۲۳) و روایی ملاکی آن با مقیاس افسردگی، اضطراب و استرس^{۱۵} (DASS-21) لوی‌باند^{۱۶} و لوی‌باند (۱۹۹۶) بررسی و ضرایب همبستگی احساس تنهایی با اضطراب ۰/۳۹، افسردگی ۰/۵۹ و استرس ۰/۴۴ و معنادار در سطح ۰/۰۱ به دست آمده است (بوتارو و همکاران، ۲۰۲۳). در پژوهش حاضر پایایی مقیاس با آلفای کرونباخ بررسی و ضریب برای انزوا ۰/۸۳، پیوند رابطه‌ای ۰/۷۶، تنهایی صفتی ۰/۸۵ و کل سوالات ۰/۹۶ به دست آمد.

یافته‌ها

در این پژوهش ۳۰۰ نفر به سوالات پرسشنامه‌ها پاسخ دادند و داده‌ای به عنوان پرت و گم‌شده‌ای شناسایی نشد. لذا تحلیل بر روی ۳۰۰ نفر صورت گرفت. بر اساس نتایج ۱۲ نفر (۴ درصد) ۱۵ ساله، ۸۳ نفر (۲۷/۷ درصد) ۱۶ ساله، ۱۲۳ نفر (۴۱ درصد) ۱۷ ساله و ۸۲ نفر (۲۷/۳ درصد) ۱۸ ساله بودند. میانگین سن ۱۶/۹۲ و انحراف معیار سن ۰/۸۴ بود. همچنین ۹۰ نفر (۳۰ درصد) پایه دهم، ۱۳۷ نفر (۴۵/۷ درصد) پایه یازدهم و ۷۳ نفر (۲۴/۳ درصد) پایه دوازدهم بودند. در جدول ۱ تعداد، میانگین، انحراف معیار و نرمال بودن متغیرهای پژوهش آمده است.

رفتاری تنظیم هیجان را با برای مواجهه با رویدادهای استرس‌زا اندازه‌گیری می‌کند که در این پژوهش از راهبردهای تنظیم رفتاری هیجان غیرانطباقی (کناره‌گیری^۱ با سوالات ۱، ۶، ۱۱ و ۱۶ و نادیده گرفتن^۲ با سوالات ۵، ۱۰، ۱۵ و ۲۰) استفاده شده است. نمره‌گذاری پرسشنامه در طیف لیکرت ۵ درجه‌ای می‌باشد به این صورت که «همیشه» نمره ۵، «اغلب اوقات» نمره ۴، «برخی اوقات» نمره ۳، «به ندرت» نمره ۲، «هرگز» نمره ۱ تعلق می‌گیرد. سازندگان پرسشنامه برای بررسی پایایی از آلفای کرونباخ استفاده شده است که ضرایب در دامنه ۰/۸۹ تا ۰/۹۳ گزارش کرده‌اند (کرایچ و گرانفسکی، ۲۰۱۹). این پرسشنامه در ایران بر روی دانش‌آموزان ترجمه و هنجاریابی شده است و تحلیل عاملی اکتشافی آن نشان داد که ۵ عامل آن مجموعاً ۵۵/۸۴ درصد از واریانس کل را تبیین می‌کنند و ضریب آلفای کرونباخ برای تنظیم رفتاری هیجان غیرانطباقی ۰/۷۶ به دست آمده است و همچنین نتایج روش تحلیل عاملی تاییدی بررسی و مقادیر نسبت کای اسکوتر به درجه آزادی X^2/d ، شاخص برازش مقایسه‌ای (CFI) و خطای ریشه مجذور میانگین تقریب (RMSEA) به ترتیب ۲/۰۷، ۰/۹۵ و ۰/۰۷ به دست آورده‌اند (احمدی و همکاران، ۱۴۰۱). در یک پژوهش دیگر آلفای کرونباخ آن بررسی و ضرایب برای کناره‌گیری ۰/۹۲ و نادیده گرفتن ۰/۸۲ به دست آمده است (صفرپور و عاشوری، ۱۴۰۳). در تحقیقات جدیدتر آلفای کرونباخ آن بررسی و ضرایب برای کناره‌گیری ۰/۷۶ و نادیده گرفتن ۰/۷۲ به دست آمده است و روایی ملاکی (همزمان) آن با سنج کوتاه شدت افسردگی (PHQ-9)^۳ کرونکی^۴ و همکاران (۲۰۰۱) بررسی و ضرایب همبستگی پیرسون افسردگی با راهبردهای تنظیم هیجان رفتاری غیرانطباقی در دامنه ۰/۳۸ تا ۰/۶۱ و معنادار در سطح ۰/۰۱ به دست آمده است (ناوارو-لولی^۵ و همکاران، ۲۰۲۵). در پژوهش حاضر پایایی پرسشنامه با آلفای کرونباخ بررسی و ضرایب برای کناره‌گیری ۰/۸۱، نادیده گرفتن ۰/۷۵ و کل سوالات راهبردهای تنظیم رفتاری هیجان غیرانطباقی ۰/۹۱ به دست آمد.

مقیاس احساس تنهایی-نسخه سوم^۶ (UCLALS3): این مقیاس توسط راسل^۷ (۱۹۹۶) تهیه شده است که ۳ خرده مقیاس انزوا^۸ با سوالات ۲، ۴، ۱۱ و ۱۴؛ پیوند رابطه‌ای^۹ با سوالات ۱، ۵، ۳، ۶، ۷، ۸، ۱۲، ۱۳، ۱۶، ۱۸، ۱۹ و ۲۰؛ تنهایی صفتی^{۱۰} با سوالات ۹، ۱۰، ۱۵ و ۱۷ را اندازه‌گیری می‌کنند (بوتارو^{۱۱} و همکاران، ۲۰۲۳). نمره‌گذاری مقیاس در طیف لیکرت ۴ درجه‌ای صورت می‌گیرد به این صورت که «هرگز» ۱ نمره، «به ندرت» ۲ نمره، «گاهی» ۳ نمره، «همیشه» ۴ نمره تعلق می‌گیرد. دامنه نمرات بین ۲۰ تا ۸۰ نمره است و نمره میانگین ۵۰ است که نمره بالاتر از میانگین بیانگر شدت بیشتر احساس تنهایی است. سازنده مقیاس ویژگی‌های روانسنجی آن را بررسی کرده است و برای پایایی آن از آلفای کرونباخ استفاده و ضرایب

9. relational connectedness
10. trait loneliness
11. Bottaro
12. Differential Loneliness Scale (DLS)
13. Schmidt & Sermat
14. Gray & Roberts
15. Depression Anxiety Stress Scale (DASS-21)
16. Lovibond

1. withdrawal
2. ignoring
3. Patient Health Questionnaire-9 (PHQ-9)
4. Kroenke
5. Navarro-Loli
6. University of California, Los Angeles- Loneliness Scale, version 3 (UCLA LS3)
7. Russell
8. isolation

جدول ۱: تعداد، میانگین، انحراف معیار و نرمال بودن متغیرهای پژوهش ($n=300$)

متغیر اصلی	مولفه‌ها	میانگین	انحراف استاندارد	چولگی	کشیدگی
ترس از نبودن تلفن همراه	ناتوانی در دسترسی به اطلاعات	۱۷/۹۳	۶/۴۸	-۰/۴۹	-۰/۷۱
	از دست دادن آرامش	۲۱/۷۶	۹/۱۳	-۰/۲۲	-۱/۲۴
	ناتوانی در برقراری ارتباط	۲۱/۴۷	۱۰/۴۱	۰/۲۱	-۰/۹۹
	از دست دادن ارتباط	۱۹/۳۸	۷/۹۸	۰/۰۴	-۰/۹۲
راهبردهای تنظیم رفتاری هیجان غیرانطباقی	نمره کل ترس از نبودن تلفن همراه	۸۰/۵۵	۲۷/۵۰	۰/۰۶	-۱/۰۳
	کناره‌گیری	۸/۰۵	۳/۰۷	-۰/۰۴	-۱/۵۳
	نادیده گرفتن	۷/۵۶	۳/۱۷	۰/۲۹	-۱/۶۶
	نمره کل راهبردهای تنظیم رفتاری هیجان غیرانطباقی	۱۵/۶۱	۵/۶۹	۰/۰۷	-۱/۵۲
احساس تنهایی	انزوا	۶/۸۰	۳/۱۴	۰/۷۵	-۱/۳۲
	پیوند رابطه‌ای	۱۷/۷۲	۹/۵۰	۱/۵۹	۰/۸۶
	تنهایی صفتی	۷/۴۱	۳/۷۷	۱/۳۴	۰/۰۹
	نمره کل احساس تنهایی	۳۱/۹۳	۱۵/۰۲	۱/۴۶	۰/۴۴

جدول ۱ میانگین و انحراف معیار و نرمال بودن متغیرهای پژوهش را نشان می‌دهد. برای سنجش نرمال بودن تک متغیره داده‌ها از مقادیر چولگی و کشیدگی استفاده می‌شود که مقادیر آن باید در بازه ۲- تا ۲+ باشد که نشان دهنده نرمال بودن تک متغیره توزیع نرمات باشد (کلاین، ۲۰۲۳). کرونباخ و همکاران، (۱۴۰۳)، که در این پژوهش مقادیر چولگی و کشیدگی در بازه ۲- تا ۲+ قرار داشت. همچنین برای بررسی نرمال بودن چندمتغیره داده‌ها از «ضریب کشیدگی استاندارد شده مردیا»^۱ استفاده می‌شود که مقدار به دست آمده برای ضریب مردیا باید کمتر از ۴ باشد (کلاین، ۲۰۲۳؛ ویسی

و همکاران، ۱۴۰۴) که بر اساس نتایج مندرج در جدول ۱ مقدار ضریب مردیا ۱/۹۳ دست آمد که نشان دهنده نرمال بودن چندمتغیره توزیع نرمات است. از دیگر مفروضات مدل‌یابی معادلات ساختاری مفروضه استقلال خطاهاست مقدار آماره‌ی دوربین واتسون^۲ بین ۱/۵ الی ۲/۵ قرار داشت، لذا می‌توان استقلال خطاها را پذیرفت. مفروضه همخطی چندگانه^۳ نیز بررسی و هیچ کدام از مقادیر آماره تحمل کوچکتر از حد مجاز ۰/۱ و هیچ کدام از مقادیر عامل تورم واریانس بزرگ‌تر از حد مجاز ۱۰ نبود. لذا همخطی چندگانه وجود نداشت. در جدول ۲ ماتریس همبستگی بین متغیرهای پژوهش آمده است.

جدول ۲: همبستگی بین متغیرهای پژوهش

متغیرهای پژوهش	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲
۱- ناتوانی در دسترسی به اطلاعات	۱											
۲- از دست دادن آرامش	۰/۴۹**	۱										
۳- ناتوانی در برقراری ارتباط	۰/۴۳**	۰/۴۲**	۱									
۴- از دست دادن ارتباط	۰/۴۸**	۰/۵۸**	۰/۶۷**	۱								
۵- نمره کل ترس از نبودن تلفن همراه	۰/۶۲**	۰/۶۸**	۰/۶۱**	۰/۶۸**	۱							
۶- کناره‌گیری	۰/۴۱**	۰/۶۵**	۰/۴۸**	۰/۵۴**	۰/۶۶**	۱						
۷- نادیده گرفتن	۰/۳۶**	۰/۶۲**	۰/۵۲**	۰/۴۹**	۰/۵۱**	۰/۶۱**	۱					
۸- نمره کل تنظیم رفتاری هیجان غیرانطباقی	۰/۶۶**	۰/۵۹**	۰/۵۵**	۰/۵۶**	۰/۳۸**	۰/۳۹**	۰/۵۰**	۱				
۹- انزوا	۰/۳۰**	۰/۳۸**	۰/۵۳**	۰/۳۲**	۰/۴۸**	۰/۶۱**	۰/۵۳**	۰/۳۱**	۱			
۱۰- پیوند رابطه‌ای	۰/۳۳**	۰/۴۸**	۰/۴۸**	۰/۳۳**	۰/۳۴**	۰/۶۰**	۰/۴۸**	۰/۵۴**	۰/۶۳**	۱		
۱۱- تنهایی صفتی	۰/۴۸**	۰/۵۵**	۰/۵۴**	۰/۴۶**	۰/۳۷**	۰/۶۲**	۰/۵۱**	۰/۵۲**	۰/۵۱**	۰/۶۷**	۱	
۱۲- نمره کل احساس تنهایی	۰/۳۹**	۰/۴۸**	۰/۵۵**	۰/۳۹**	۰/۳۵**	۰/۶۳**	۰/۶۲**	۰/۵۴**	۰/۶۰**	۰/۶۸**	۰/۶۵**	۱

** معنادار در سطح ۰/۰۱

جدول ۲ ماتریس همبستگی بین متغیرهای پژوهش را نشان می‌دهد. بین تنظیم رفتاری هیجان غیرانطباقی با ترس از نبودن تلفن همراه همبستگی مثبت و معناداری وجود دارد ($T=0/42$, $p<0/01$). بین احساس

تنهایی با ترس از نبودن تلفن همراه همبستگی منفی و معناداری وجود دارد ($T=0/39$, $p<0/01$). در ادامه در جدول ۳ ضرایب مستقیم مدل پژوهش گزارش شده است.

جدول ۳: ضرایب استاندارد و مستقیم در مدل برازش شده پژوهش

مسیرهای مستقیم	ضریب استاندارد (بتا)	خطای استاندارد (S.E)	نسبت بحرانی (آماره t)	سطح معناداری (sig)
تنظیم رفتاری هیجان غیرانطباقی ← ترس از نبودن تلفن همراه	۰/۶۵	۰/۰۷	۱۰/۲۵	۰/۰۰۱
احساس تنهایی ← ترس از نبودن تلفن همراه	۰/۴۴	۰/۰۵	۸/۳۳	۰/۰۰۱
تنظیم رفتاری هیجان غیرانطباقی ← احساس تنهایی	۰/۵۳	۰/۰۶	۹/۲۰	۰/۰۰۱

همان طور که در جدول ۳ مشاهده می‌شود ضریب استاندارد و مستقیم تنظیم رفتاری هیجان غیرانطباقی ($\beta=0/65$ و $sig=0/001$) و احساس تنهایی ($\beta=0/61$ و $sig=0/001$) بر ترس از نبودن تلفن همراه اثر مستقیم و

معنادار دارد. در ادامه جهت بررسی رابطه غیرمستقیم مدل پیشنهادی از روش بوت استروپ استفاده شده است. نتایج روش بوت استروپ برای بررسی مسیر میانجی یا غیرمستقیم در جدول ۴ ارائه شده است.

جدول ۴: نتایج بوت استروپ تنظیم رفتاری هیجان غیرانطباقی با میانجی‌گری احساس تنهایی بر ترس از نبودن تلفن همراه

مسیر غیرمستقیم	اثر استاندارد غیرمستقیم	فاصله اطمینان	معناداری
		حد بالا	حد پایین
تنظیم رفتاری هیجان غیرانطباقی ← احساس تنهایی ← ترس از نبودن تلفن	۰/۵۲	۰/۴۲	۰/۵۷

برای تعیین معنی‌داری تنظیم رفتاری هیجان غیرانطباقی بر ترس از نبودن تلفن همراه از طریق نقش میانجی احساس تنهایی از روش بوت استروپ استفاده شد. در جدول ۴، نتایج بوت استروپ آمده است. در این روش چنانچه حد بالا و پایین این آزمون هر دو مثبت یا هر دو منفی باشند و صفر مابین این دو حد قرار نگیرد در آن صورت مسیر علی غیرمستقیم

معنی‌دار خواهد بود (کردنوقایی و ویسی، ۱۴۰۳؛ ویسی و همکاران، ۱۴۰۳). مطابق نتایج جدول ۴ این قاعده در مورد تنظیم رفتاری هیجان غیرانطباقی بر ترس از نبودن تلفن همراه با نقش میانجی احساس تنهایی صدق می‌کند. در جدول شماره ۵ شاخص‌های برازندگی مدل پژوهش آمده است.

جدول ۵: شاخص‌های برازندگی مدل پیشنهادی پژوهش

نوع شاخص	شاخص‌ها	مقدار به دست آمده	مقدار قابل قبول
شاخص‌های مطلق	کای اسکور هنجار شده (CMIN)	۳۹/۱۱	-
	درجه آزادی	۲۴	-
	CMIN/DF	۱/۶۳	کمتر از ۳
شاخص‌های نسبی	سطح معناداری	۰/۰۰۱	-
	خطای ریشه‌ی مجذور میانگین تقریب (RMSEA)	۰/۰۵	کمتر از ۰/۰۸
	شاخص تقریب برازندگی (PCLOSE)	۰/۰۰۱	-
	ریشه میانگین مجذور باقیمانده (SRMR)	۰/۰۴	کمتر از ۰/۰۸
	شاخص برازش مقایسه‌ای (CFI)	۰/۹۲	بیشتر از ۰/۹۰
	شاخص نیکویی برازش تعدیل شده یا انطباقی (AGFI)	۰/۹۵	بیشتر از ۰/۹۰
	شاخص برازش مقتصد (PCFI)	۰/۶۶	بیشتر از ۰/۶۰
	شاخص برازش هنجار شده مقتصد (PNFI)	۰/۷۴	بیشتر از ۰/۶۰
	شاخص برازندگی افزایشی (IFI)	۰/۹۲	بیشتر از ۰/۹۰
	شاخص نیکویی برازش (GFI)	۰/۹۸	بیشتر از ۰/۹۰
	شاخص برازش هنجار شده (NFI)	۰/۹۲	بیشتر از ۰/۹۰

میانگین مجذور باقی‌مانده^۵ (SRMR) به عنوان تفاوت بین همبستگی مشاهده شده و ماتریس همبستگی ضمنی مدل تعریف می‌شود. این شاخص امکان ارزیابی میانگین بزرگی اختلافات بین همبستگی‌های مشاهده شده و مورد انتظار را به عنوان معیار مطلق معیار برازش (مدل) فراهم می‌کند (هنسلر^۶ و همکاران، ۲۰۱۴). اگر مقدار شاخص SRMR کمتر از ۰/۰۸

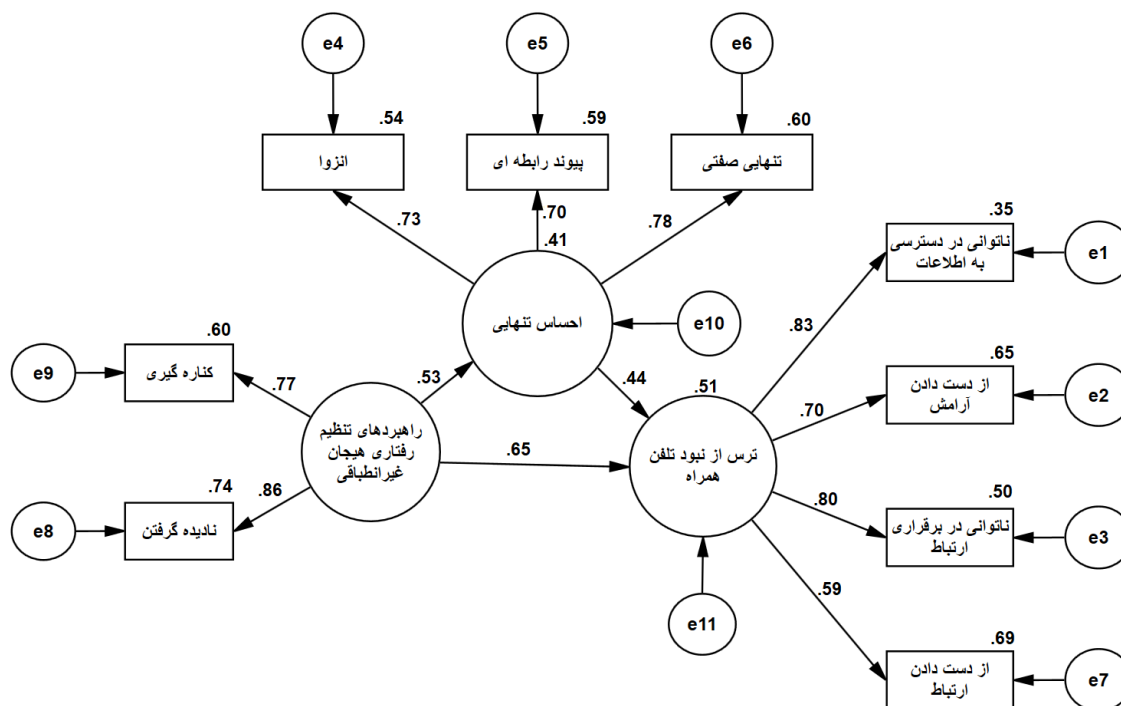
در این پژوهش روش برآورد پارامتر، روش حداکثر درست نمایی^۱ (MLE) بوده است. بر اساس نتایج شاخص‌های برازش مدل پژوهش همگی مطلوب بودند و مقدار شاخص ریشه میانگین مجذور تقریب (RMSEA) باید زیر ۰/۰۸ باشد (تامپسون، ۱۹۸۸؛ به نقل از میرز^۲ و همکاران، ۲۰۱۶؛ رینگل^۳ و همکاران، ۲۰۲۰؛ الدهمادی^۴ و همکاران، ۲۰۲۵). همچنین ریشه

4. Aldhmedi
5. standardized root mean square residual (SRMR)
6. Henseler

1. Maximum Likelihood Estimation (MLE)
2. Meyers
3. Ringle

آمده است؛ بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که مدل با داده‌ها برازش بسیار خوبی داشته و متناسب است. همچنین فاصله اطمینان ۹۵ درصد اطراف شاخص RMSEA بین ۰/۰۴۶ و ۰/۰۵۳ قرار دارد که حاکی از وضعیت مطلوب برازش مدل است. شکل ۱ مدل نهایی و برازش شده پژوهش آمده است که واریانس مدل پژوهش ۵۱ درصد است.

باشد (کابل^۱ و همکاران، ۲۰۲۵)، یا بر اساس منابعی دیگر از جمله الدهمادی و همکاران (۲۰۲۵) که ذکر کرده‌اند، برای شاخص SRMR مقادیر کمتر از ۰/۰۵ نشان‌دهنده تناسب خود و مقادیر کمتر یا مساوی ۱۰ نشان‌دهنده تناسب قابل قبول است. مطابق نتایج میزان شاخص RMSEA معادل ۰/۰۵ و ریشه میانگین مجذور باقیمانده (SRMR) به میزان ۰/۰۴ به دست



شکل ۱. مدل نهایی پژوهش

بحث و نتیجه‌گیری

تلفن همراه و شبکه‌های اجتماعی می‌تواند راه فرار مناسبی از دیدگاه این دانش‌آموزان باشد. از آنجایی که چنین دانش‌آموزانی برای فرار از هیجانات منفی از تلفن همراه و اینترنت استفاده می‌کنند، این احتمال وجود دارد که بدون برنامه‌ریزی و بدون مدیریت زمان از آن استفاده کنند و با استفاده بی‌رویه از آن به تلفن همراه وابستگی و اعتیاد پیدا کنند (سیوا و همکاران، ۲۰۲۶). بنابراین اعتیاد به تلفن همراه و وابستگی شدید به آن می‌تواند با ترس از نبود تلفن همراه مرتبط باشد و دانش‌آموزانی که اعتیاد به تلفن دارند، این هراس و ترس در آنان وجود دارد که دسترسی به آن را از دست بدهند و دچار هیجانات منفی بیشتری شوند. لذا منطقی است گفته شود که بین تنظیم رفتاری هیجان غیرانطباقی با ترس از نبود تلفن همراه نوجوانان دختر رابطه مستقیم وجود دارد.

در بخش دیگری از نتایج نشان داده شد که بین احساس تنهایی با ترس از نبود تلفن همراه نوجوانان دختر رابطه مستقیم وجود دارد. این نتیجه به دست آمده می‌تواند با نتایج تحقیقات سیکومبانگ و همکاران (۲۰۲۶)، ماکاس و همکاران (۲۰۲۵) و کلینک و همکاران (۲۰۲۳) همسویی داشته باشد. در تبیین این نتیجه به دست آمده می‌توان گفت افرادی که احساس تنهایی می‌کنند اغلب از تلفن‌های هوشمند به عنوان ابزاری برای مبارزه با

پژوهش حاضر با هدف بررسی مدل‌یابی هراس از نبود تلفن همراه بر اساس راهبردهای تنظیم رفتاری هیجان غیرانطباقی با نقش میانجی احساس تنهایی در نوجوانان دختر انجام شد. نتایج نشان داد که بین تنظیم رفتاری هیجان غیرانطباقی با ترس از نبود تلفن همراه نوجوانان دختر رابطه مستقیم وجود دارد. این نتیجه به دست آمده می‌تواند با نتایج تحقیقات البیکوای و آبوداس (۲۰۲۵)، سافاریا و همکاران (۲۰۲۳) و رشنو و سیاه‌منصوری (۱۴۰۴) همسویی داشته باشد. در تبیین این نتیجه به دست آمده می‌توان گفت که زمانی که دانش‌آموزان با رویدادهای منفی و/یا استرس‌زای زندگی مواجه می‌شوند، از راهبردهای تنظیم رفتاری هیجان غیرانطباقی استفاده می‌کنند و به جای مقابله مناسب سعی می‌کنند هیجانات خود را از رویداد استرس‌زا با انجام کارهای دیگر منحرف کنند و با نادیده انگاشتن و رفتار کردن به گونه‌ای که گویی اتفاقی رخ نداده است، به شیوه غیرانطباقی با رویدادهای منفی و/یا استرس‌زای زندگی مقابله کنند (کرایچ و گرانفسکی، ۲۰۱۹). این شیوه مقابله کردن باعث می‌شود که دانش‌آموزان هیجانات منفی بیشتری را تجربه کنند و با تجربه این هیجانات منفی به دنبال راه‌هایی برای فرار از این هیجانات می‌گردند که استفاده از اینترنت،

تحقیق حاضر دارای چندین محدودیت بود. ابتدا، این مطالعه یک طرح مقطعی بود. بنابراین، مطالعات آینده می‌توانند طرح‌های تجربی یا طولی را برای کشف رابطه بین متغیرها اتخاذ کنند. داده‌ها تنها با استفاده از پرسشنامه‌های خودگزارشی جمع‌آوری شد. اگرچه اعتبار و پایایی این پرسشنامه‌ها به خوبی ثابت شده است، سوگیری پاسخ یا پاسخ‌های اجتماعی مطلوب ممکن است در مطالعه حاضر وجود داشته باشد. شرکت‌کنندگان این مطالعه نمونه‌هایی از نوجوانان دختر شهر تهران بودند، بنابراین کاربرد بین فرهنگی نتایج محدود است. با توجه به اینکه این پژوهش در بین نوجوانان بدون تفکیک جنسیتی صورت پذیرفته است، مطالعات آینده می‌تواند داده‌ها را از نمونه نوجوانان پسر نیز جمع‌آوری کند تا بتوان به شناخت بیشتری درباره عوامل موثر بر ترس از نبودن تلفن همراه نوجوانان دست پیدا کرد. نتایج پژوهش حاضر دارای کاربردهای نظری و عملی است. از لحاظ نظری، این مطالعه با استفاده از یک مدل میانجی‌گری ممکن است به درک مکانیسم‌های دخیل و تاثیرگذار بر ترس از نبودن تلفن همراه کمک کند. همچنین، نتایج پژوهش حاضر نشان داد که تنظیم رفتاری هیجان غیرانطباقی و احساس تنهایی عوامل کلیدی برای پیش‌بینی ترس از نبودن تلفن همراه در نوجوانان دختر هستند. می‌توان نتیجه‌گیری کرد که با کاهش تنظیم رفتاری هیجان غیرانطباقی و پایین آوردن میزان احساس تنهایی نوجوانان با کمک روانشناسان و مشاوران می‌توان ترس از نبودن تلفن همراه نوجوانان دختر را بهبود بخشید.

تقدیر و تشکر

از همه شرکت‌کنندگان (نوجوانان دختر) که در پژوهش شرکت کردند و همچنین مدیران و معلمانی که برای به ثمر رسیدن این پژوهش همکاری کردند، نهایت تشکر و قدردانی می‌شود.

تعارض منافع

این مقاله هیچ گونه تعارض منافع ندارد.

منابع مالی

این پژوهش هیچ‌گونه حمایت مالی نداشته است.

ملاحظات اخلاقی

در پژوهش حاضر اصول اخلاقی پژوهش از جمله رازداری، محرمانه ماندن و حریم خصوصی افراد رعایت شد و شرکت در پژوهش هیچ‌گونه آسیب احتمالی برای شرکت‌کنندگان نداشته است.

دسترسی به داده‌ها

امکان اشتراک‌گذاری داده‌ها به صورت عمومی وجود ندارد. در صورت تمایل سایر پژوهشگران برای اشتراک‌گذاری داده‌ها، می‌توانند با ایمیل با نویسنده مسئول مکاتبه کنند.

نقش نویسندگان

سارا جانباغ: وارد کردن داده‌ها، تحلیل آزمون، نگارش مقاله و انجام اصلاحات. اکبر محمدی: بررسی و انتخاب موضوع مقاله، نظارت بر روند تکمیل و ارائه راهنمایی‌هایی جهت اصلاحات موجود در مقاله. حسین خدمتگزار: تحلیل آزمون در برنامه SPSS و بررسی جداول مقاله و ارائه راهنمایی‌هایی جهت اصلاحات مقاله.

تنهایی استفاده می‌کنند؛ به این صورت که احساس تنهایی و در تنهایی ماندن دانش‌آموزان باعث می‌شود که روابط اجتماعی و تعاملات رو در رو با همسالان را نداشته باشند و برای همین به فضای مجازی، اینترنت و شبکه‌های اجتماعی آنلاین روی آورند تا احساس تنهایی خود را جبران کنند (ماکاس و همکاران، ۲۰۲۵). بنابراین کسانی که بسیار تنها هستند بیشتر از تلفن‌های هوشمند برای افزایش تماس خود با دیگران از روابط آنلاین و ارتباطات مجازی استفاده می‌کنند (سیکومبانگ و همکاران، ۲۰۲۶). چنین افرادی در معرض خطر بیشتری برای ایجاد وابستگی بیش از حد به تلفن‌های هوشمند هستند. از آنجایی که احساس تعلق و ارتباط آنها به تعاملات آنلاین وابسته است، معمولاً اگر از تلفن‌های هوشمند خود جدا شوند، اضطراب بیشتری را تجربه می‌کنند و همین باعث می‌شود که هراس و ترس از نبودن تلفن همراه در آنان بیشتر از سایر همسالان باشد. لذا منطقی است گفته شود که بین احساس تنهایی با ترس از نبودن تلفن همراه نوجوانان دختر رابطه مستقیم وجود دارد.

در نهایت نتایج نشان داد که احساس تنهایی در رابطه بین تنظیم رفتاری هیجان غیرانطباقی با ترس از نبودن تلفن همراه نوجوانان دختر نقش میانجی دارد. پژوهشی که نشان داده باشد احساس تنهایی در رابطه بین تنظیم رفتاری هیجان غیرانطباقی با ترس از نبودن تلفن همراه نوجوانان دختر نقش میانجی داشته باشد، وجود ندارد. لذا همسویی و ناهمسویی این نتیجه به دست آمده با نتایج تحقیقات قبلی مشخص نیست. در تبیین این نتیجه به دست آمده می‌توان گفت که راهبردهای تنظیم رفتاری هیجان غیرانطباقی باعث می‌شوند که افراد در مواجهه با رویدادهای استرس‌زای روزمره زندگی از راهبردهایی مانند کناره‌گیری و ناپدید گرفتن استفاده کنند که این راهبردها شامل فاصله گرفتن از رویدادها و افراد است و با نادیده گرفتن مشکل، که شامل رفتار کردن به گونه‌ای است که گویی هیچ اتفاقی نیفتاده است، فرد نمی‌تواند به درستی و به شیوه‌ای کارآمد با رویداد استرس‌زا مقابله کند (کرایچ و گرانفسکی، ۲۰۱۹). این شیوه تنظیم رفتاری هیجان یعنی کناره‌گیری و ناپدید گرفتن رویدادهای استرس‌زای زندگی باعث می‌شود که فرد هیجانات مختلفی از جمله احساس تنهایی را تجربه کند. به طوری که می‌توان گفت هرگونه نقص در تنظیم هیجانات و راهبردهای غیرانطباقی تنظیم رفتاری هیجان می‌تواند فرد را در مقابل مشکلات هیجانی از جمله احساس تنهایی آسیب‌پذیر سازد و فرد تنهایی بیشتری را تجربه کند. این شرایط باعث می‌شود که افراد به دلیل ناتوانی در مدیریت و تنظیم هیجانات منفی، نتوانند از مهارت‌های ارتباطی و اجتماعی خود برای رویارویی با مشکلات هیجانی از جمله تنهایی استفاده کنند. لذا کسی که احساس تنهایی بیشتری دارد، برای فرار از این تنهایی بیشتر به تلفن همراه و اینترنت روی می‌آورد و اوقات خود را برای رفع تنهایی در بستر تلفن همراه و اینترنت همراه سپری می‌کند و کسانی که بیشتر از این قابلیت‌های دنیای اینترنت و تلفن همراه هوشمند استفاده کنند، به تبع آن به دلیل استفاده زیاد و مدیریت نشده به آن اعتیاد پیدا می‌کنند و اعتیاد به تلفن همراه با هراس از نبودن تلفن همراه مرتبط است. لذا منطقی است گفته شود که احساس تنهایی در رابطه بین تنظیم رفتاری هیجان غیرانطباقی با ترس از نبودن تلفن همراه نوجوانان دختر نقش میانجی دارد.

References

- Abbaspour Gelsefidi, M., & Khaleghipour, S. (2025). Causal Modeling of Post-Traumatic Stress Disorder Based on Posttraumatic Growth and Sense of Coherence with Mediating Role of Feelings of Loneliness in Women Affected by Husband's Marital Infidelity. *Journal of Modern Psychological Researches*, 19(76), 84-96. <https://doi.org/10.22034/jmpr.2024.62712.6315> [In Persian]
- Ahmadi, S., Basharpour, S., & Heidari, F. (2023). Psychometric Properties of the Short Form of Emotion Behavior Regulation Scale in Students. *Journal of Educational Psychology Studies*, 19(48), 14-1. <https://doi.org/10.22111/jeps.2022.7230> [In Persian]
- Albikawi, Z. F., & Abuadas, M. (2025). Unveiling the Influence of Nomophobia, Emotional Regulation, Self-Efficacy and Loneliness on Anxiety Among Nursing Students: A Structural Equation Modeling Approach. *Psychiatry International*, 6(2), 39-59. <https://doi.org/10.3390/psychiatryint6020039>
- Aldhmadi, B. K., Kumar, R., Perera, B., & Algarni, M. (2025). Examining factor structure and psychometric properties of Ethical Leadership Questionnaire with Healthcare Professionals in Saudi Arabia. *Pakistan Journal of Medical Sciences*, 41(1), 101-106. <https://doi.org/10.12669/pjms.41.1.10861>
- Alizadeh, M., Hasani, M., Mianbandi, G., & Ashouri, A. (2021). Psychometric properties of the Persian version of nomophobia questionnaire. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, 27(2), 234-247. <http://dx.doi.org/10.32598/ijpcp.27.2.3030.1> [In Persian]
- Allouch, A., Bousgheiri, F., Sammoud, K., Navarro-Martínez, R., Ibáñez Del Valle, V., Najdi, A., ... & El Mlili, N. (2025). The relationship between chronotype, sleep quality, and smartphone addiction in health sciences students in Morocco and Spain. *Chronobiology International*, 42(5), 595-609. <https://doi.org/10.1080/07420528.2025.2494633>
- Bahirayi, H., Delavar, A., & Ahadi, H., (2006). Standardization of UCLA Loneliness Scale (version 3) on Students Attending Universities in Tehran. *Thought & Behavior in Clinical Psychology*, 1 (1), 18-6. [In Persian] <https://ensani.ir/file/download/article/20101111133919>
- Berdida, D. J. E., Jacinto-Caspillo, I., Conde, M. T., Bharathi, B., Daoala, A. L. C., Lopez, L., ... & Aldughmi, O. N. (2026). Academic self-efficacy as a mediator between risk for social media addiction, nomophobia, and clinical performance among nursing internship students: A structural equation model. *Journal of Nursing Management*, 2026(1), 1-15. <https://doi.org/10.1155/jonnm/2184983>
- Bottaro, R., Valenti, G. D., & Faraci, P. (2023). Assessment of an Epidemic Urgency: Psychometric Evidence for the UCLA Loneliness Scale. *Psychology Research and Behavior Management*, 1(1), 2843-2855. <https://doi.org/10.2147%2FPRBM.S406523>
- Bulut, A., & Sengul, H. (2024). The moderating role of gender in the relationship between nomophobia and social interaction anxiety in university students. *International Journal of Human-Computer Interaction*, 40(14), 3583-3596. <https://doi.org/10.1080/10447318.2023.2191079>
- Cao, Q., An, J., Yang, Y., Peng, P., Xu, S., Xu, X., & Xiang, H. (2022). Correlation among psychological resilience, loneliness, and internet addiction among left-behind children in China: A cross-sectional study. *Current Psychology*, 41(7), 4566-4573. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00970-3>
- Constantinidou, E., Mousoulidou, M., Christodoulou, A., & Siakalli, M. (2025). Nomophobia, attachment styles, and loneliness: A study among adults in cyprus. *Psychiatry International*, 6(3), 113-135. <https://doi.org/10.3390/psychiatryint6030113>
- Elkin, N., Kütük, H., Soydan, A. M., & Tanriver, S. Ç. (2025). Mediating factors in the relationship between smartphone addiction and sleep quality: depression, stress, and anxiety. *Revista da Associação Médica Brasileira*, 71(07), 1-15. <https://doi.org/10.1590/1806-9282.20242069>
- Ferchichi, M. A., Aouadi, K., Aouadi, I., & Sendi, I. (2025). Nomophobia in tunisian nursing students: prevalence, associated factors, and comorbidity with generalized anxiety disorder. *Journal of Public Health*, 33(7), 1411-1420. <https://doi.org/10.1007/s10389-023-02126-6>
- Figuerola-Quinones, J., Ipanaque-Zapata, M., Rivera-Lozada, O., Zevallos Mayanga, G., & Gonzales Diaz, D. (2025). Psychometric properties of the Nomophobia Questionnaire (NMP-Q) in Peruvian adolescents. *Frontiers in Psychology*, 15(1), 1-10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1399328>
- 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/ejihpe13120191>
- Gray, N. L., & Roberts, S. C. (2023). An investigation of simulated and real touch on feelings of loneliness. *Scientific Reports*, 13(1), 1-10. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-37467-5>
- Guedes, F., Guimarães, C., De Almeida, R. L. M., Mendes, D. S. C. M. G., Oliveira, E. P., & Lopes, B. M. A. R. M. (2022). Behavioral Emotion Regulation Questionnaire (BERQ): a preliminary validation study of the portuguese version. In *Current Affairs and Perspectives in Psychological Research*, 1(2), 362-369. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7360666>
- Heng, S., Gao, Q., & Wang, M. (2023). The effect of loneliness on nomophobia: A moderated mediation model. *Behavioral Sciences*, 13(7), 595-615. <https://doi.org/10.3390/bs13070595>

- Henseler, J., Dijkstra, T. K., Sarstedt, M., Ringle, C. M., Diamantopoulos, A., Straub, D. W., ... & Calantone, R. J. (2014). Common beliefs and reality about PLS: Comments on Rönkkö and Evermann (2013). *Organizational Research Methods*, 17(2), 182-209. <https://doi.org/10.1177/1094428114526928>
- Hidalgo-Fuentes, S., Martínez-Álvarez, I., Llamas-Salguero, F., Pineda-Zelaya, I. S., Merino-Soto, C., & Chans, G. M. (2025). Psychometric properties of the smartphone addiction scale-short version (SAS-SV) in Honduran university students. *Plos One*, 20(7), 1-15. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0327226>
- Jenaro, C., Flores, N., Gómez-Vela, M., González-Gil, F., & Caballo, C. (2007). Problematic internet and cell-phone use: Psychological, behavioral, and health correlates. *Addiction Research & Theory*, 15(3), 309-320. <https://doi.org/10.1080/16066350701350247>
- Kabul, E. G., Aksoy, C. C., & Calik, B. B. (2025). The validity of Turkish version of Social Frailty Index in older adults: An index of social attributes predictive of mortality. *Revista Española de Geriatria y Gerontología*, 60(2), 1-10. <https://doi.org/10.1016/j.regg.2024.101556>
- Kılınc, A., Çam, C., Ünsal, A., & Arslantas, D. (2023). Assessment of nomophobia and loneliness in Rural Turkish adolescents: A cross-sectional study. *Journal of Indian Association for Child and Adolescent Mental Health*, 1(2), 1-10. <https://doi.org/10.1177/09731342231162198>
- Kline, R. B. (2023). *Principles and Practice of Structural Equation Modeling*. Guilford publications. <https://www.guilford.com/books/Principles-and-Practice-of-Structural-Equation-Modeling/Rex-Kline/9781462551910>
- Kordnooghi, R., & Veisi, S. (2024). Developing a Model of Wisdom Based on Successful Intelligence and Psychological Well-Being in Students: The Mediating Role of Creativity. *Positive Psychology Research*, 10(3), 29-50. <https://doi.org/10.22108/ppls.2025.139681.2473> [In Persian]
- Kraaij, V., & Garnefski, N. (2019). The behavioral emotion regulation questionnaire: development, psychometric properties and relationships with emotional problems and the cognitive emotion regulation questionnaire. *Personality and Individual Differences*, 137(1), 56-61.
- Kroenke, K., Spitzer, R. L., & Williams, J. B. (2001). The PHQ-9: validity of a brief depression severity measure. *Journal of General Internal Medicine*, 16(9), 606-613. <https://doi.org/10.1046/j.1525-1497.2001.016009606.x>
- Lai, H. J., Mei, X. X., Huang, S. J., Wu, X. N., Liang, J. Y., Zhou, L. M., & Ye, Z. J. (2025). The relationship between smartphone addiction and sleep quality in older adults: the mediating role of loneliness and depression. *BMC Nursing*, 24(1), 253-273. <https://doi.org/10.1186/s12912-025-02883-7>
- López-Odar, D., Aguirre-Morales, M., Cirilo-Acero, I., Hervias-Guerra, E., Vara-Horna, A., & Deza-Villanueva, S. (2025). Psychometric properties of the behavioral-emotional regulation questionnaire in Peruvian adults (BERQ-PA). *Behavioral Sciences*, 15(2), 224-245. <https://doi.org/10.3390/bs15020224>
- Lovibond, S. H., & Lovibond, P. F. (1996). *Manual for the Depression Anxiety Stress Scales*. Psychology Foundation of Australia. <https://cir.nii.ac.jp/crid/1370294643851494273>
- Makas, S., Bekir, S., Dombak, K., Batmaz, H., Kaya, M., & Celik, E. (2025). Loneliness and nomophobia in the context of risks to mental health: smartphone addiction. *Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, 25(2), 123-130. <https://doi.org/10.15557/PiPK.2025.0016>
- Meyers, L. S., Gamst, G., & Guarino, A. J. (2016). *Applied Multivariate Research: Design and Interpretation*. Sage publications. <https://psycnet.apa.org/record/2013-39233-000>
- Mohani, M. R., Phansopkar, P., Seth, N. H., Fokmare Jr, P. S., & Fokmare, P. S. (2024). The prevalence of nomophobia in medical undergraduate students of central India. *Cureus*, 16(3), 1-15. <https://doi.org/10.7759/cureus.57056>
- Navarro-Loli, J. S., Dominguez-Lara, S., & Lourenço, A. A. (2025). Psychometric Properties of the Behavioral Emotion Regulation Questionnaire (BERQ) in Peruvian Adolescents. *International Journal of Psychological Research*, 18(1), 50-70. <https://doi.org/10.21500/20112084.7289>
- Nguyen, B. T. N., Nguyen, N. P. H., Duong Le, H., & Nguyen, L. T. (2025). Smartphone addiction and mental health problems among Vietnamese undergraduate students: the mediating role of sleep quality. *International Journal of Mental Health*, 54(1), 129-151. <https://orcid.org/0000-0001-5480-3990>
- Notara, V., Vagka, E., Gnardellis, C., & Lagiou, A. (2021). The emerging phenomenon of nomophobia in young adults: a systematic review study. *Addiction & Health*, 13(2), 120-135. <https://doi.org/10.22122/ahj.v13i2.309>
- Oraison, H., & Wilson, B. (2024). The relationship between nomophobia, addiction, and distraction. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 9(4), 745-751. <https://orcid.org/0000-0002-5997-6265>
- Rashno, H., & Syahmansouri, A. (2024). The Structural Equation Modeling of Nomophobia based on Insecure Attachment Styles and Maladaptive Cognitive Emotion Regulation with Mediator Role of Loneliness. *Journal of Modern Psychological Researches*, 19(75), 170-184. <https://doi.org/10.22034/jmpr.2024.62562.6302> [In Persian]

- Rashno, H., & Syahmansouri, A. (2025). The Structural Equation Modeling of Nomophobia Based on Secure Attachment Style and Adaptive Cognitive Emotion Regulation Strategies with Mediator Role of Loneliness. *Clinical Psychology and Personality*, 23(1), 93-110. <https://doi.org/10.22070/cpap.2024.19382.1575> [In Persian]
- Ringle, C. M., Sarstedt, M., Mitchell, R., & Gudergan, S. P. (2020). Partial least squares structural equation modeling in HRM research. *The International Journal of Human Resource Management*, 31(12), 1617-1643. <https://doi.org/10.1080/09585192.2017.1416655>
- Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, 66(1), 20-40. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601_2
- Safaria, T., Saputra, N. E., & Arini, D. P. (2023). Data on the model of loneliness and smartphone use intensity as a mediator of self-control, emotion regulation, and spiritual meaningfulness in nomophobia. *Data in Brief*, 50(1), 1-10. <https://doi.org/10.1016/j.dib.2023.109479>
- Safarpour, F., & Ashori, M. (2024). The Effect of Incredible Years Program Training on Behavioral Emotion Regulation in Mothers of Children with Autism. *Journal of Modern Psychological Researches*, 19(74), 178-184. <https://doi.org/10.22034/jmpr.2024.60170.6038> [In Persian]
- Samsudin, M. H., Aziz, N. A. A., Leman, N. F., Shahrani, M. M. A., Palanisamy, P., & Ramachandran, V. (2021). A study on nomophobia among students of a medical college in Malaysia. *Asian Journal of Medicine & Health Sciences*, 4(2), 61-70. <https://ejournal.unikl.edu.my/index.php/ajmhs/article/view/104>
- Schmidt, N., & Sermat, V. (1983). Measuring loneliness in different relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44(5), 1038-1047. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.44.5.1038>
- Sikumbang, L. H., & Dewi, F. I. R. (2026). Relationship between loneliness and fear without a smartphone (nomophobia) among TikTok users. *RIGGS: Journal of Artificial Intelligence and Digital Business*, 4(4), 6085-6091. <https://doi.org/10.31004/riggs.v4i4.4296>
- Siva, N., Rout, J., Nagaraja, R., Gajjela, G. R., Das, S., Reddy, N. V., & Chandrababu, R. (2026). Prevalence of nomophobia and its health implications among indian students: A systematic review and meta-analysis. *Asian Journal of Social Health and Behavior*, 9(2), 65-81. <https://doi.org/10.18203/2394-6040.ijcmph20184833>
- Veisi, S., Kordnoghbi, R., Imani, S., & Kashefi, F. (2025). Psychometric Properties of the Persian Version Abbreviated Wisdom Scale in Iranian Adults. *Journal of Applied Psychological Research*, 16(3), 161-179. [In Persian] <https://doi.org/10.22059/japr.2024.361950.644670>
- Veisi, S., Kashefi, F., & Imani, S. (2024). Fittness the Causal-Structural Relationships of Successful Intelligence with Wisdom with the Mediation of Musical Intelligence in Piano Players. *Social Psychology Research*, 14(54), 1-14. <https://doi.org/10.22034/spr.2024.424119.1877> [In Persian]
- Wolters, N. E., Mobach, L., Wuthrich, V. M., Vonk, P., Van der Heijde, C. M., Wiers, R. W., ... & Klein, A. M. (2023). Emotional and social loneliness and their unique links with social isolation, depression and anxiety. *Journal of Affective Disorders*, 329(1), 207-217. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.02.096>
- Yildirim, C., & Correia, A. P. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 49(1), 130-137. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.059>
- Zhang, X., Zhang, J., Yao, F., Cao, P., Guo, S., & Liu, S. (2026). Which symptoms of nomophobia, Social networking site addiction, and fear of missing out (FoMO) directly affect mental health? A symptom network and flow analysis study. *PsyCh Journal*, 15(1), 1-15. <https://doi.org/10.1002/pchj.70068>