

پیش بینی نوموفوبیا براساس تنظیم هیجانی و ویژگی های شخصیتی دانش آموزان

Prediction of nomophobia based on emotional regulation and personality characteristics of children

Ensiyeh Najjari

Master of Clinical Psychology, Iran University of Medical Sciences. Faculty of Behavioral Sciences and Mental Health.

Email: ensiyehnajjary@gmail.com

انسیه نجاری*

کارشناس ارشد روانشناسی بالینی دانشگاه علوم پزشکی ایران.
دانشکده علوم رفتاری و سلامت روان.

Abstract

Excessive use of smartphones can have negative effects on various aspects of people's lives. One of these negative effects is the prevalence of the psychological phenomenon known as nomophobia. The present study was conducted to investigate the prediction of nomophobia based on emotional regulation and personality characteristics of students. In order to achieve the objectives of the research, 250 students of two girls' schools in Tehran were selected by cluster sampling method. The study was conducted by correlational method in school. To collect data, the mobile phone phobia questionnaire (Azadmanesh, Ahadi, Delavar, Manshi), five-factor short version personality questionnaire (BFI-10), (Mohammadzadeh, Najafi) and Grass's emotion regulation questionnaire were used. The research data was analyzed through Spss in two parts, descriptive statistics and inferential statistics. The results showed that by adjusting students' emotions and personality traits, their nomophobia can be predicted.

Keywords: nomophobia, emotion regulation, personality traits, students.

چکیده

استفاده زیاد از گوشی های هوشمند می تواند تأثیرات منفی بر جنبه های مختلف زندگی افراد داشته باشد. یکی از این تأثیرات منفی، شیوع پدیده های روانشناختی موسوم به نوموفوبیا است. پژوهش حاضر به منظور بررسی پیش بینی نوموفوبیا براساس تنظیم هیجانی و ویژگی های شخصیتی دانش آموزان انجام شد. به منظور دستیابی به اهداف پژوهش از میان دانش آموزان دو مدرسه دخترانه تهران به حجم ۲۵۰ نفر با روش نمونه گیری خوشه ای انتخاب شدند. مطالعه به روش همبستگی در مدرسه انجام شد. برای جمع آوری داده ها از پرسشنامه پرسشنامه بی موبایل هراسی، (آزادمنش، احدی، دلاور، منشی)، پرسشنامه پنج عاملی شخصیت نسخه کوتاه (BFI-10)، (محمدزاده، نجفی) و پرسشنامه تنظیم هیجان گراس استفاده شد. داده های پژوهش از طریق Spss در دو بخش آمار توصیفی و آمار استنباطی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج نشان داد با تنظیم هیجان و ویژگی های شخصیتی دانش آموزان می توان نوموفوبیای آنها را پیش بینی کرد.

واژه های کلیدی: نوموفوبیا، تنظیم هیجان، ویژگی های شخصیتی، دانش آموزان.

مقدمه

عصر حاضر، به عنوان عصر اطلاعات و ارتباطات در نظر گرفته می شود و پیشرفت های اخیر در تکنولوژی، زندگی مردم را به طور قابل توجهی تحت تأثیر قرار داده است (هوسانی و همکاران^۱، ۲۰۱۶). با وجود اینکه پیشرفت ها در زمینه فناوری های ارتباطی، زندگی و فعالیت های روزمره ما انسان ها را سهل تر کرده است اما باور عمومی براین این است که استفاده آسیب زا و افراطی از این نوع فناوری ها می تواند تأثیرات روانشناختی منفی بر افراد داشته باشد. تلفن همراه یکی از فناوری های اطلاعاتی و ارتباطی است که در سال های اخیر رشد چشمگیری داشته است (گزگین و کاکیر^۲، ۲۰۱۶). برخی محققان بیان می کنند که تلفن همراه احتمالاً بزرگترین اعتیاد غیردارویی در قرن بیست و یکم است (کاس و گلیفیتس^۳، ۲۰۱۷). با پیشرفت فناوری، انواع جدیدی از ترس ها ظهور یافته اند که از آنها به اصطلاح ترس های فناوری یاد می شود (شاوردی، ۱۳۹۷). به ترس از عدم دسترسی به گوشی های هوشمند، نوموفوبیا^۴ (فوبی تلفن همراه) گفته می شود. این اصطلاح برای اولین بار توسط مؤسسه تحقیقاتی یوگو استفاده شده است (شانکار، سینگ و کوم جانگیر^۵، ۲۰۱۸). نوموفوبیا اگرچه در راهنمای تشخیصی و آماری^۶ (DSM-5) بحث نشده است؛ اما براساس تعریف (DSM-4) به عنوان یک فوبیای خاص مشخص شده است و یک فوبیای مدرن در نظر گرفته می شود (لوییچی براگری و دل پونت، ۲۰۱۴) که ویژگی های بالینی متفاوتی دارد، از جمله: استفاده مرتب و مفرط از تلفن همراه، به طوری که افراد دارای نوموفوبیا وقت زیادی را صرف استفاده از تلفن همراه می کنند. این افراد همیشه با خود تلفن حمل می کنند، حتی تلفن را هنگام خوابیدن با خود به رختخواب می برند و اگر به دالیلی تلفن به همراه نداشته باشند، احساس ترس و اضطراب می کنند و یا وقتی که شارژ باتری آنها پایان می یابد یا زمانی که پوشش شبکه ای ندارند، فشارهای عصبی زیادی را تحمل می کنند. به این ویژگی های بالینی و ترس غیرمنطقی از عدم دسترسی به تلفن همراه نوموفوبیا گفته می شود (لوییچی براگری و دل پونت^۷، ۲۰۱۴؛ پاویترا، مدھوکومار و مورتی^۸، ۲۰۱۵). پیشرفت های سال های اخیر در زمینه گوشی های هوشمند موجب شیوع روز افزون نوموفوبیا و متحول شدن وجوه آسیب شناختی آن شده است، به نحوی که نوموفوبیا هم به گوشی های هوشمند محدود گردیده و هم اینکه بیشتر از گذشته نگران کننده شده است. در حال حاضر به جهت اینکه گوشی های هوشمند نسل ارتقاء یافته ای از تلفن های همراه هستند که قابلیت هایی را که پیش از این مختص چندین دستگاه متفاوت بود، در خود جمع کرده اند، به ابزاری چندمنظوره تبدیل شده اند. این قابلیت ها باعث فراگیر شدن گوشی های هوشمند و استفاده افراطی و وابستگی زیاد کاربران به آنها شده است. (پارک و همکاران^۹، ۲۰۱۳) در این خصوص شواهد دلالت بر آن دارد که نوموفوبیا ریشه در استفاده مفرط از گوشی های هوشمند دارد و به علت وابستگی مرضی یا روان رنجورانه به آنها به وجود می آید. (کینگ و همکاران^{۱۰}، ۲۰۱۳). در واقع، زمانی که افراد نوموفوبیک نمی توانند به گوشی خود یا امکانات مربوط به آن دسترسی پیدا کنند، به دلیل این وابستگی، ترس، اضطراب، آشفتگی و ناراحتی شدیدی را تجربه می کنند. (کینگ و همکاران، ۲۰۱۴).

1. Hosani et al

2. Gezin & Cackir

3. Kuss & Gliffiths

4. Nomophobia (no mobile phobia)

5. Shankar, Sing & Kumjangir

6. Diagnostic & Statistical Manual

7. Luigi Bragazzi, Del Puente

8. Pavithra, Madhukumar & Murthy

9. Park et al

10. King et al

مفهوم شخصیت در روان شناسی یک مفهوم رایج و معمول و در عین حال پیچیده است. در لغت نامه وارن^{۱۱} (۱۳۹۰)، تعریف شخصیت چنین آمده است. شخصیت به جنبه های عقلی، عاطفی، انگیزشی و فیزیولوژیکی یک فرد گفته می شود. به عبارت دیگر به مجموعه مؤلفه هایی که انسان را سرپا نگه می دارد، شخصیت گفته می شود. در واژه نامه انجمن روان پزشکی آمریکا شخصیت این گونه تعریف شده است: راه و روش ویژه ای از تفکر، احساس، رفتار شخصی و طرح رفتاری ریشه داری که هر شخص به صورت خودآگاهی و چه به صورت ناخودآگاه به عنوان سبک و سلیقه زندگی یا روش مطابق با محیط از خود نشان می دهد (به نقل از راد، ۱۹۸۴). آلپورت (۱۹۶۱) که به عقیده بسیاری بنیان گذار مطالعات نوین شخصیت است. شخصیت را این گونه تعریف می کند، سازمان پویایی از سیستم های روان تنی فرد است که رفتارها و افکار خاص او را تعیین می کند (هیلگارد^{۱۲}، ۱۹۸۳). شخصیت را چنین تعریف می کند: شخصیت الگوهای معینی از رفتار و شیوه های تفکر است که نحوه سازگاری شخصی را با محیط تعیین می کند. طبیعی است که شخصیت در مفهوم کلی خود شامل مزاج، خوی، استعداد، هر سه خواهد بود قبل از اینکه اصطلاح شخصیت به کار رود این الفاظ یعنی مزاج و خوی و نیز منش و نفس به عنوان واژه های شخصیت به کار رفته و در حال حاضر نیز در مواردی به کار می روند. ابعاد پنج گانه شخصیت عبارت اند از: روان رنجورخویی، برون گرایی، پذیرا بودن یا گشودگی نسبت به تجربه، سازگاری و وظیفه شناسی می باشد.

نتایج تحقیقات نشان می دهد که بین ویژگی های شخصیتی و تنظیم شناختی هیجان رابطه معناداری وجود دارد (سیدالشهدایی و همکاران، ۱۳۹۴). اعتقاد بر این است که روان رنجوری های شخصیتی افراد با برونریزی و تنظیم هیجانی کمتر می شود (میرزایی و همکاران، ۱۳۹۴). تنظیم هیجان به توانایی فهم هیجانها، تعدیل تجربه هیجانی و ابراز هیجانات اشاره دارد (فوسکا^{۱۳}، ۲۰۱۰). گراوس^{۱۴} (۲۰۰۴)، معتقد است که تنظیم هیجان شامل همه راهبردهای آگاهانه و ناآگاهانه ای می شود که برای افزایش، حفظ و کاهش مؤلفه های هیجانی، رفتاری و شناختی یک پاسخ هیجانی به کار برده می شود. در واقع، تنظیم هیجانی تنها سرکوب هیجانها نیست، بلکه شخص نباید همیشه در یک حالت ساکن از برانگیختگی قرار داشته باشد. تنظیم هیجانی شامل فرایندهای تغییر تجربیات هیجانی شخص است (اسمیت، اسمول و کامینگ^{۱۵}، ۲۰۰۹).

لاو و کولی^{۱۶} (۲۰۰۳)، از جمله کسانی هستند که به نقش ویژگی های شخصیت و کاربرد تلفن همراه اشاره می کنند و معتقدند برخی از جنبه های گرایش افراد به سمت کاربرد تلفن همراه در مکان های عمومی می تواند به ویژگی های شخصیتشان مرتبط باشد، نتایج پژوهش آن ها نشان داد که افراد با نمره بالاتر در برون گرایی به حمل تلفن همراه با خود در همه زمان ها اشاره داشته و بیان کردند که به هنگام مکالمه با تلفن همراه در موقعیت های اجتماعی، احساس راحتی بیشتری می کنند. ساتوکو، ماساهیرو و یوشیمارو^{۱۷} (۲۰۰۴)، نیز دو عامل برون گرایی و روان رنجوری را از عوامل مهم شخصیتی در رابطه با وابستگی به تلفن همراه دانسته اند. بنابراین با توجه به مسائل ذکر شده، هدف از این تحقیق پیش بینی نوموفوبیا براساس تنظیم هیجانی و ویژگی های شخصیتی دانش آموزان می باشد و می خواهیم به این سوال پاسخ بدهیم آیا از طریق تنظیم هیجان دانش آموزان و ویژگی های شخصیتیشان می توانیم نوموفوبیای آنها را پیش بینی کنیم یا خیر؟

11. Warn

12. Hilgard

13. Fosca

14. Gross

15. Smith, Smoll & Cumming

16. Love, Kewley

17. Satoko, Mashhiro, Yoshimura

پیشینه تحقیق

رشیدی و همکاران (۱۳۹۴)، در پژوهشی به ارتباط ویژگی های شخصیتی، احساس تنهایی و سبک های هویتی با وابستگی به تلفن همراه در دانش آموزان پرداختند نتایج این پژوهش نشان داد متغیرهای برون گرایی، تجربه پذیری، وظیفه شناسی و سبک هویتی هنجاری در پیش بینی وابستگی به تلفن همراه تاثیرگذار است.

خطیب زنجانی و آگاه هریس (۱۳۹۳)، به مقایسه ویژگی های پنج عامل شخصیت در دانشجویان بدون و در معرض اعتیاد به اینترنت پرداختند و نتیجه گرفتند سه مولفه شخصیتی برون گرا، توافق پذیری و وظیفه شناسی در افراد در معرض اعتیاد به اینترنت کمتر از افراد بدون اعتیاد به اینترنت است. به نظر می رسد افراد در معرض اعتیاد به اینترنت به واسطه سرد برخورد بودن کمتر با دیگران توافق می کنند وظیفه شناسی کمتری را گزارش می کنند و برون گراها به تعامل اجتماعی نزدیک و رودرو گرایش دارند و در برقراری ارتباط موثر با دیگران بدون نیاز به فضای مجازی، موفق عمل می کنند.

زمانی، شهرپاری، عابدینی (۱۳۹۱)، به مطالعه رابطه بین میزان و نوع استفاده از تلفن همراه و صفات شخصیتی دانشجویان پرداختند. نتایج نشان دادند که از بین ویژگی های شخصیتی، تنها ویژگی روان رنجوری با میزان استفاده از تلفن همراه رابطه ای منفی معنادار دارد و ویژگی های روان رنجوری، برون گرایی و تجربه پذیری رابطه ای مثبت با میزان استفاده از تلفن همراه داشتند. در نتیجه از میان ویژگی های شخصیتی، ویژگی روان رنجوری بیشترین پیش بینی کننده میزان استفاده از تلفن همراه است.

راموز و همکاران (۱۳۹۰)، در پژوهشی به بررسی رابطه بین بهره گیری از تلفن همراه و ویژگی های شخصیتی دانشجویان پرداختند. نتایج این پژوهش نشان داد از بین ویژگی های شخصیتی، تنها ویژگی روان رنجوری با میزان استفاده از تلفن همراه رابطه ای معنادار و منفی دارد و هیچ یک از ویژگی های شخصیتی رابطه معناداری با استفاده از تلفن همراه نداشتند و ویژگی روان رنجوری بهترین پیش بینی کننده میزان و نوع استفاده از تلفن همراه است.

تمس و همکاران^{۱۸} (۲۰۱۷)، در پژوهشی در رابطه با بازگیری تلفن هوشمند و استرس پرداختند. نتایج نشان داد که رابطه مستقیم میان بی موبایل هراسی و استرس تنها برای موقعیت هایی با کنترل بالا و تردید کم تعدیل می شود. به عبارت دیگر در صورتی که کنترل پایین و تردید بالا باشد، بی موبایل هراسی منجر به استرس می شود و از طرفی باعث ترس اجتماعی می گردد که آن هم به نوبه خود موجب استرس خواهد شد.

فاروکوی و همکاران^{۱۹} (۲۰۱۷)، به پژوهشی با عنوان نوموفوبیا یک مسأله در حال ظهور در موسسات پزشکی پرداختند. در این پژوهش ۱۳۵ دانش آموز مورد مطالعه قرار گرفتند. در میان شرکت کنندگان ۴۵٪ مرد و ۵۴٪ زن بودند. بی موبایل هراسی خفیف در ۷/۹٪ دانشجویان مشاهده شد، در حالی که ۶۰٪ آنها متوسط و ۲۲/۱٪ بی موبایل هراسی شدید داشتند. در میان مردان ۵۶/۰۶٪ و ۲۴٪ به ترتیب دارای بی موبایل هراسی متوسط و شدید بودند. در حالی که در زنان بی موبایل هراسی متوسط و شدید به ترتیب ۶۳/۲۵٪ و ۲۰/۲۵٪ بود.

چیلک و همکاران^{۲۰} (۲۰۱۲)، در تحقیق خود بین مولفه های توافق گرایی و اعتیاد به موبایل و فضای مجازی یک رابطه مثبت و خفیف بدست آوردند و استدلال کردند که از آن جایی که افراد توافق گرا غالباً به عنوان افراد درونگرا و خجالتی شناخته می شوند، ممکن است تمایل به حمایت اجتماعی را از طریق فضای مجازی به زندگی ترجیح دهند.

18 . Temes et al

19 . Farooqui et al

20 . Chilk et al

روش پژوهش

روش پژوهش در این تحقیق از نوع همبستگی به شیوه مقطعی است. در این طرح صرفاً درجات همبستگی و روابط بین متغیرها بررسی می شود. داده ها از طریق آزمون ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون و با استفاده از نرم افزار SPSS-18 تجزیه و تحلیل شدند. پژوهشگر در این پژوهش به دنبال بررسی نقش تنظیم هیجان، ویژگی های شخصیت در پیش بینی موبایل هراسی دانش آموزان دختر در مقطع راهنمایی می باشد. جامعه آماری تعداد ۲۵۰ دختر دو مدرسه راهنمایی تهران در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۴۰۱ می باشد که به طور نمونه گیری خوشه ای دو منطقه و از هر منطقه یک مدرسه انتخاب و به طور تصادفی ۱۲۵ نفر که از گوشی موبایل استفاده می کردند انتخاب شدند. ابزار سنجش این تحقیق شامل سه پرسشنامه بود. بخش اول پرسشنامه بی موبایل هراسی، (آزادمنش، احدی، دلاور، منشی، ۱۳۹۵) بخش دوم پرسشنامه پنج عاملی شخصیت نسخه کوتاه (۱۰ - BFI)، (محمدزاده، نجفی، ۱۳۸۹) و بخش سوم پرسشنامه تنظیم هیجان گراس بودند.

یافته ها

جدول ۱: میانگین، انحراف معیار نمره متغیرهای تنظیم هیجان، پنج عامل بزرگ شخصیت، و نوموفوبیای دانش آموزان دختر

تعداد	انحراف معیار	میانگین	شاخص های آماری
			متغیر
۲۵۰	۲/۳۰	۷/۸۵	تنظیم هیجان
	۱/۸۱	۶/۸۶	ویژگی شخصیتی برون گرایی
	۱/۶۷	۶/۹۸	ویژگی شخصیتی توافق پذیری
	۱/۸۳	۷/۱۰	ویژگی شخصیتی وجدانی بودن
	۲/۰۱	۶/۱۱	ویژگی شخصیتی روان رنجوری
	۱/۸۹	۷/۱۸	ویژگی شخصیتی گشاده دهنی
	۱۳/۵۹	۴۳/۳۹	نوموفوبیا

پژوهش حاضر، شامل فرضیه های زیر است که هر فرضیه همراه با نتایج به دست آمده از تجزیه و تحلیل آن در این بخش ارائه می گردد. در فرضیه اول: بین تنظیم هیجان و نوموفوبیا دانش آموزان دختر رابطه وجود دارد.

جدول ۲: ضرایب همبستگی ساده بین تنظیم هیجان و نوموفوبیای دانش آموزان دختر

تعداد نمونه (n)	سطح معناداری (p)	ضریب همبستگی (r)	شاخص آماری	متغیر
			متغیر پیش بین	نوموفوبیا
۲۵۰	۰/۰۰۰۱	-۰/۲۸	تنظیم هیجان	

همان طوری که در جدول (۲) ارائه شده است بین تنظیم هیجان و نوموفوبیا دانش آموزان دختر رابطه منفی معنی داری وجود دارد ($p = 0/0001$ و $r = -0/28$). بنابراین فرضیه اول تأیید می گردد. به عبارت دیگر، با افزایش تنظیم هیجان دانش آموزان ، نوموفوبیای آنان کاهش یافته است.

جدول ۳: ضرایب همبستگی ساده بین پنج عامل بزرگ شخصیت و نوموفوبیای دانش آموزان دختر

متغیر	شاخص آماری	ضریب همبستگی	سطح معناداری	تعداد نمونه (n)
نوموفوبیا	ویژگی شخصیتی برون گرایی	-0/10	0/048	۲۵۰
	ویژگی شخصیتی توافق پذیری	-0/18	0/0001	
	ویژگی شخصیتی وجدانی بودن	-0/30	0/0001	
	ویژگی شخصیتی روان رنجوری	0/24	0/0001	
	ویژگی شخصیتی گشاده ذهنی	-0/11	0/031	

همان طوری که در جدول ۳ نشان داده شده است بین ویژگی شخصیتی برون گرایی و نوموفوبیای دانش آموزان دختر رابطه منفی معنی داری وجود دارد ($p = 0/048$ و $r = -0/10$). بنابراین فرضیه دوم تأیید می گردد. به عبارت دیگر، افزایش ویژگی شخصیتی برون گرایی دانش آموزان با کاهش نوموفوبیای آنان همراه شده است. بین ویژگی شخصیتی توافق پذیری و نوموفوبیای دانش آموزان رابطه منفی معنی داری وجود دارد ($p = 0/0001$ و $r = -0/18$). بنابراین فرضیه سوم تأیید می گردد. به عبارت دیگر، هر چه ویژگی شخصیتی توافق پذیری دانش آموزان افزایش می یابد به همان اندازه نوموفوبیای آنان کاهش پیدا می کند. بین ویژگی شخصیتی وجدانی بودن و نوموفوبیای دانش آموزان رابطه منفی معنی داری مشاهده می شود ($p = 0/0001$ و $r = -0/30$). بنابراین فرضیه چهارم تأیید می گردد. به عبارت دیگر، با افزایش ویژگی شخصیتی وجدانی دانش آموزان، نوموفوبیای آنان نیز کاهش یافته است. بین ویژگی شخصیتی روان رنجوری و نوموفوبیای دانش آموزان نیز رابطه مثبت معنی داری وجود دارد ($p = 0/0001$ و $r = 0/24$). بنابراین فرضیه پنجم تأیید می گردد. به عبارت دیگر، افزایش ویژگی شخصیتی روان رنجوری دانش آموزان با افزایش نوموفوبیای آنان همراه شده است. همچنین بین ویژگی شخصیتی گشاده ذهنی و نوموفوبیای دانش آموزان رابطه منفی معنی داری وجود دارد ($p = 0/0001$ و $r = -0/11$). بنابراین فرضیه ششم تأیید می گردد. به عبارت دیگر، با افزایش ویژگی شخصیتی گشاده ذهنی دانش آموزان ، نوموفوبیای آنان کاهش یافته است.

جدول ۴: ضرایب همبستگی چندگانه متغیرهای پیش بین (تنظیم هیجان و پنج عامل بزرگ شخصیت)

با نوموفوبیای دانش آموزان دختر با روش ورود همزمان و مرحله ای

روش	متغیرهای پیش بین	R	r^2	F	P=	β	t	P=
ورود	تنظیم هیجان	0/49	0/24	10/90	0/0001	-0/19	-2/88	0/004
	ویژگی شخصیتی برون گرایی					-0/02	-0/441	0/659
	ویژگی شخصیتی توافق پذیری					0/03	0/581	0/562
	ویژگی شخصیتی وجدانی بودن					-0/15	-2/43	0/015
	ویژگی شخصیتی روان رنجوری					0/23	3/84	0/0001
	ویژگی شخصیتی گشاده ذهنی					-0/09	-1/54	0/125

۰/۰۰۰۱	-۵/۷۳	-۰/۳۴	۰/۰۰۰۱	۳۲/۸۴	۰/۱۱	۰/۳۴	۱-تنظیم هیجان	مرحله ای
۰/۰۰۰۱	-۴/۷۶	-۰/۲۸	۰/۰۰۰۱	۲۵/۵۵	۰/۱۷	۰/۴۱	۲-ویژگی روان رنجوری	
۰/۰۰۰۱	۴/۰۳	۰/۲۴						
۰/۰۰۰۲	-۳/۱۵	-۰/۱۹	۰/۰۰۰۱	۱۸/۴۲	۰/۲۳	۰/۴۸	۳-ویژگی وجدانی بودن	
۰/۰۰۰۱	۳/۷۵	۰/۲۲						
۰/۰۰۰۱	-۳/۳۲	-۰/۱۹						
۰/۰۰۰۶	-۲/۷۶	-۰/۱۷						

همان طوری که در جدول (۴) مشاهده می شود، رگرسیون پیش بینی نوموفوبیای دانش آموزان دختر از روی متغیرهای تنظیم هیجان و پنج عامل بزرگ شخصیت (برون گرایی، توافق پذیری، وجدانی بودن، روان رنجوری و گشاده ذهنی) معنی دار می باشد ($F=10/90$ و $p < 0/0001$) متغیر تنظیم هیجان با ضریب بتای $0/19$ و متغیر ویژگی شخصیتی وجدانی بودن با ضریب بتای $0/15$ می توانند به طور منفی و معنی داری نوموفوبیای دانشجویان دختر را پیش بینی کنند. متغیر ویژگی شخصیتی روان رنجوری با ضریب بتای $0/23$ می تواند به طور مثبت و معنی داری نوموفوبیای دانش آموزان دختر را پیش بینی کند. همچنین، مقدار R^2 نشان می دهد 24% از واریانس موبایل هراسی دانش آموزان دختر توسط متغیرهای یاد شده تبیین می شود. نتایج تحلیل رگرسیون مرحله ای نیز نشان داده است که متغیرهای تنظیم هیجان، ویژگی شخصیتی روان رنجوری و ویژگی شخصیتی وجدانی بودن به ترتیب پیش بینی کننده نوموفوبیای دانش آموزان دختر می باشند.

نتیجه گیری

عصر حاضر، به عنوان عصر اطلاعات و ارتباطات در نظر گرفته می شود و پیشرفت های اخیر در تکنولوژی، زندگی مردم را به طور قابل توجهی تحت تأثیر قرار داده است. با وجود اینکه پیشرفت ها در زمینه فناوری های ارتباطی، زندگی و فعالیت های روزمره ما انسان ها را سهل تر کرده است اما باور عمومی براین این است که استفاده آسیب زا و افراطی از این نوع فناوری ها می تواند تأثیرات روانشناختی منفی بر افراد داشته باشد. به ترس از عدم دسترسی به گوشی های هوشمند، نوموفوبیا^{۲۱} (فوبی تلفن همراه) گفته می شود. پژوهش حاضر به منظور بررسی پیش بینی نوموفوبیا براساس تنظیم هیجانی و ویژگی های شخصیتی دانش آموزان انجام شد. یافته ها حاکی از آن بود که بین تنظیم هیجان و نوموفوبیا دانش آموزان دختر رابطه منفی معنی داری وجود دارد، به عبارت دیگر، با افزایش تنظیم هیجان دانش آموزان، نوموفوبیای آنان کاهش یافته است. همچنین بین ویژگی شخصیتی برون گرایی و نوموفوبیای دانش آموزان دختر رابطه منفی معنی داری وجود دارد، یعنی افزایش ویژگی شخصیتی برون گرایی دانش آموزان با کاهش نوموفوبیای آنان همراه شده است. در فرضیه سوم بین ویژگی شخصیتی توافق پذیری و نوموفوبیای دانش آموزان رابطه منفی معنی داری وجود دارد، به عبارت دیگر، هر چه ویژگی شخصیتی توافق پذیری دانش آموزان افزایش می یابد به همان اندازه نوموفوبیای آنان کاهش پیدا می کند. در فرضیه چهارم بین ویژگی شخصیتی وجدانی بودن و نوموفوبیای دانش آموزان رابطه منفی معنی داری مشاهده می شود، به عبارت دیگر، با افزایش ویژگی شخصیتی وجدانی دانش آموزان، نوموفوبیای آنان نیز کاهش یافته است. و در فرضیه پنجم بین ویژگی شخصیتی روان رنجوری و نوموفوبیای دانش آموزان نیز رابطه مثبت معنی داری وجود دارد، یعنی افزایش ویژگی شخصیتی روان رنجوری دانش آموزان با افزایش نوموفوبیای آنان همراه شده است. همچنین بین ویژگی شخصیتی گشاده ذهنی و نوموفوبیای دانش آموزان رابطه منفی

21. Nomophobia (no mobile phobia)

معنی داری وجود دارد، بنابراین فرضیه ششم هم تأیید می گردد. به عبارت دیگر، با افزایش ویژگی شخصیتی گشاده ذهنی دانش آموزان، نوموفوبیای آنان کاهش یافته است.

به طور کلی دانش ما از آسیب های روانی ناشی از اینترنت هنوز به بازپروری و رشد و گسترش نیاز دارد. چرا که پژوهش ها و گزارش های تدوین شده و رسمی در این رابطه هنوز به سرعت سایر زمینه ها انجام و منتشر نمی شوند یا هنوز در مراحل اجرا قرار دارند. آنچه در این جا بیان گردید، پیش فرض هایی است که برای راهنمای تشخیصی آماری اختلال های روانی در نظر گرفته شده و توسط محافل علمی مطرح گردیده است. به یقین این طبقه بندی اولیه دستخوش دگرگونی هایی شده و طبقات تشخیصی فراوانی به آن اضافه خواهد شد و هر طبقه ای از اختلال های روانی هم نیازمند برنامه ریزی های درمانی خاص خود است. این درمان ها شامل روان درمانی و دارودرمانی است؛ که باید با ظرافت زیادی توسط متخصصین بهداشت روانی برای فرد به کار گرفته شود تا ارزش درمانی آن حفظ شود. بهترین راه حلی که می توان برای درمان نوموفوبیا مطرح کرد این است که شخص نیاز خود به تلفن همراه را کم کند و کم سعی کند این وسیله را غیر از مواقع لزوم از خود دور نگه دارد. در بیماری که دچار علائم جسمی از جمله تپش قلب و گرفتگی عضلات و هستند راه هایی از جمله کاهش اضطراب آموزش داده می شود که شامل تمرین های آرام سازی بدن و دور کردن تنش عضلانی است.

منابع

- [۱] خطیب زنجانی، نازیال؛ آگاه هریس، مژگان (۱۳۹۳)، مقایسه ویژگی های پنج عامل شخصیت در دانشجویان بدون و در معرض اعتیاد به اینترنت، فصلنامه علمی پژوهشی روانشناسی سلامت، شماره ۱۵، پاییز ۱۳۹۴.
- [۲] راموز، ریحانه؛ هنری، حبیب؛ مرادی، زهرا؛ طباطبایی، مریم السادات (۱۳۹۰)، رابطه بین بهره گیری از تلفن همراه و ویژگی های شخصیتی دانشجویان تربیت بدنی و علوم ورزشی. فصلنامه پژوهش در مدیریت ورزشی، شماره پنجم، سال دوم، بهار و تابستان ۱۳۹۲.
- [۳] رشیدی، علیرضا؛ جعفری، طاهره؛ حجت خواه، محسن؛ محمدی، فرشته؛ محبوبی، محمد؛ زاهدی، عاطفه؛ مهر، بابک؛ باغبانی، محمد (۱۳۹۴)، ارتباط ویژگی های شخصیتی، احساس تنهایی و سبک های هویتی با وابستگی به تلفن همراه در دانش آموزان. مجله علمی علوم پزشکی صدا، دوره ۴، شماره ۱، زمستان ۱۳۹۴، ۴۳-۵۰.
- [۴] زمانی، بی بی عشرت؛ شهریار نیستانی، شهناز؛ عابدینی، یاسمین (۱۳۹۱)، رابطه بین میزان و نوع استفاده از تلفن همراه و صفات شخصیتی دانشجویان. مطالعات فرهنگ-ارتباطات، سال سیزدهم، شماره نوزدهم، پاییز ۱۳۹۱، ۱۵۹-۱۴۱.
- [۵] سیدالشهدایی، مهناز، محمدی، حسن، سیدفاطمی، نعیمه. و مهران، عباس. (۱۳۹۴). ارتباط تیپ های شبانه روزی با رفتارهای مراقبتی پرستاران. کومش. ۱۶(۳)، ۳۸۹-۳۹۶.
- [۶] شاوردی، مرضیه. (۱۳۹۷)، فناوری هراسی و راهکارهای مقابله با آن. فصلنامه رشد فناوری. ۱۴(۵۵)، ۸۲-۷۶.
- [۷] میرزایی کوتنایی، فرشته، حسین خانزاده، عباسعلی، اصغری، فرهاد، و شاکری نیا، ایرج. (۱۳۹۴). نقش انسجام خانواده در تبیین رفتارهای پرخاشگرانه فرزندان. فصلنامه تحول روانشناختی کودک. ۳(۱)، ص ۸۱-۹۲.
- [8] Celik, S., Atak,H. & Basal. A. (2012). "Predictive role of personality traits on internet addiction". Turkish Online and Individual Differences; 24(3): 397-403.
- [9] Farooqui,I.A., pore., D.,Gothenkar, j.(2017). Monophobia; an emerging issue in medical institutions. journal of mental health (2017). Issn: 0963-8237.
- [10] Fosca, G.M. (2010). Beyond the Parent-child Dyad: Testing Family Systems Influences on Children,s Emotion Regulation. Doctoral Dissertation of Philosophy, Marquette University, Milwaukee, Wiscansin.
- [11] Gezgin, D. M., & Cackir, O. (2016). Analysis of behaviors of adolescents regarding various factors. Journal of Human Sciences. 13(2), 2504-2519.
- [12] Gross, J.J. (2004). Emotion Regulation in adulthood: timing is everything. Current Ddirections in Ppsychological Sscience. 10, 214- 219.
- [13] Hussain, I., Cakir, O., Ozdemir, B., & Tahirkheli, Sh. A. (2016). Getting closer being apart: living in the age of information and communication technologies. New Horizons. 11(1), 145-160.
- [14] King ALS, Valença AM, Silva A, Baczynski T, Carvalho M, Nardi AE. Nomophobia: Dependency on virtual environments or social phobia? Computers in Human Behavior. 2013; 29(1): 140-4.
- [15] King ALS, Valença AM, Silva AC, Sancassiani F, Machado S, Nardi AE. "Nomophobia": Impact of cell phone use interfering with symptoms and emotions of individuals with panic disorder compared with a control group. Clinical practice and epidemiology in mental health: CP & EMH. 2014; 10: 28.
- [16] Kuss D. J., & Gliiffiths. M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Tenlessons learned. Environ Res Public Health. 14(3), 311-318.
- [17] Love, S., Kewley, J. Does personality affect peoples attitude towards mobile phone use in publice places? Mobile communication 2003; 31:273-285.
- [18] Luigi Bragazzi, N., Del Puente, G. (2014). A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. Psychology Re-search and Behavior Management. 7, 155-160.
- [19] Park N, Kim Y-C, Shon HY, Shim H. Factors influencing smartphone use and dependency in South Korea. Computers in Human Behavior. 2013; 29(4): 1763-70.

- [20] Pavithra, M. B., Madhukumar, S., & Murthy, M. (2015). A study on nomophobia mobile phone dependence among students of a medical college in Bangalore. *Journal of Community*. 6(3), 340-344.
- [21] Satoko, E., Mashhiro, T., Yoshimura, K, et al. Relationships of personality and life style with mobile phone dependence among female nursing student. *Social Behavior & personality: An International Journal* 2009. 37(2):231-8.
- [22] Shankar, V., Sing, K., & Kumjangir, M. (2018). Nomophobia detection and analysis of smartphone addiction in Indian perspective. *International Journal of Applied Engineering Research* 0973-4562, 14(73), 11593-11599.
- [23] Smith, R.E., Smoll, F.L. & Cumming, S.P. (2009). "Motivational climate and changes in young athlete's achievement goal orientation". *Motivation and emotion journal*. Volume 33, Number 2. PP: 173-183.
- [24] Tams, s., legoux, R., leger, p.M, (2017). smartphone withdrawal creates stress: A mediation model of nomophobia, social threat, and phone withdrawal context. *computers in human behavior*. 81 (2018)-9.