

## رابطه بین احساس تنهایی و نوموفوبیا به واسطه‌گری بهزیستی معنوی در میان دانشجویان دختر دانشگاه الزهرا (س)

زکیه پناهی قشه‌توتی<sup>۱\*</sup>، زهره خسروی<sup>۲</sup>  
و اعظم فرح‌بیجاری<sup>۳</sup>

### چکیده

پژوهش حاضر با هدف تعیین رابطه بین احساس تنهایی و نوموفوبیا به واسطه‌گری بهزیستی معنوی انجام شد. روش پژوهش، توصیفی از نوع همبستگی و تحلیل مسیر بود. جامعه آماری شامل کلیه دانشجویان دختر ساکن در خوابگاه دانشگاه الزهراء (س) در سال تحصیلی ۹۶-۱۳۹۵ بود که تعداد آن‌ها حدود ۱۱۰۰ نفر برآورد شد. روش نمونه‌گیری از نوع تصادفی و حجم نمونه ۳۰۰ نفر با استفاده از جدول مورگان و کرجسی انتخاب شد. ابزار گردآوری داده‌ها شامل پرسشنامه نوموفوبیای یلدریم و کوریا، مقیاس احساس تنهایی اجتماعی و عاطفی بزرگسالان دی‌توماسو و همکاران و بهزیستی معنوی دهشیری بود. از آزمون تحلیل مسیر به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها استفاده شد. نتایج حاصل از تحلیل داده‌ها نشان داد که بهزیستی معنوی نقش واسطه‌گری بین احساس تنهایی و نوموفوبیا دارد. همچنین، تغییرات واریانس نمرات نوموفوبیا با واسطه‌گری بهزیستی معنوی توسط متغیر احساس تنهایی در بین دانشجویان دختر قابل تبیین بود. بنابراین، برنامه‌ریزی برای ارتقاء بهزیستی معنوی دانشجویان می‌تواند نقش مهمی در کاهش نوموفوبیا به واسطه کاهش احساس تنهایی آن‌ها داشته باشد.

**کلیدواژه‌ها:** تنهایی، دانشجویان، معنویت، نوموفوبیا

۱. نویسنده مسئول، کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی، دانشگاه الزهراء (س)، تهران، ایران.  
zakiyepanahi@gmail.com

۲. استاد، گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه الزهراء (س)، تهران، ایران.

۳. استاد، گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه الزهراء (س)، تهران، ایران.

### مقدمه

براساس گزارش مرکز تحقیقاتی تکنولوژی موبایل<sup>۱</sup> در ژانویه سال ۲۰۱۴، ۹۰ درصد بزرگسالان آمریکایی به‌نوعی اعتیاد به تلفن همراه دارند و ۵۸ درصد آن‌ها از گوشی هوشمند استفاده می‌کنند. در میان بزرگسالانی که دارای گوشی هوشمند هستند، ۸۳ درصد آن‌ها در سن ۱۸-۲۹ سال، ۷۴ درصد آن‌ها در سن ۳۰-۴۹ سال، ۴۹ درصد در سن ۵۰-۶۴ سالگی و ۱۹ درصد آن‌ها ۶۵ سال یا بیشتر سن دارند. گوشی‌های هوشمند در بین جوانان بسیار محبوب هستند. در واقع، دانشجویان به‌عنوان پیشگامان استفاده از گوشی‌های هوشمند در نظر گرفته می‌شوند (گوتیرز-پورتاز<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۱۹).

فن‌آوری‌ها علاوه بر داشتن فوایدی برای افراد، دارای معایبی هستند که پس از گذشت مدت‌زمانی با انجام برخی پژوهش‌ها آشکار می‌شوند. در این میان رشد روزافزون تلفن همراه نگرانی‌های بسیاری را در بین اندیشمندان به وجود آورده و اثرات مخرب آن باعث هشدارهای زیادی شده است (ایشی<sup>۳</sup>، ۲۰۱۷). از مشکلاتی که ممکن است توسط گوشی‌های هوشمند ایجاد شود، نوموفوبیا<sup>۴</sup> (فوبی تلفن همراه) است. نوموفوبیا ترس مدرن از عدم توانایی برای برقراری ارتباط از طریق گوشی همراه یا اینترنت است و اصطلاحی که به مجموعه‌ای از رفتارها یا نشانه‌های مرتبط با استفاده از گوشی‌های همراه اشاره دارد (می، چای، وانگ، نگ<sup>۵</sup> و همکاران، ۲۰۱۸). کالین لیندزی<sup>۶</sup> استاد مطالعات روزنامه‌نگاری در دانشگاه ایلینوئیز (۲۰۰۸) از این ترس با عنوان نوموفوبیا یاد می‌کند، او اظهار می‌کند که فرد مبتلا به اختلال مذکور از این واقعه که اگر تلفنش به هنگام گفتگو با دوستان و نزدیکان قطع شود یا تماس خود را از دست بدهد یا زمانی که باطری آن تمام شده و رو به اتمام باشد بیش‌ازحد مضطرب می‌شود؛ این ترس همچنین می‌تواند ناشی از مفقود شدن تلفن همراه باشد که اغلب با حس ناکامی شدیدی در فرد توأم است (به نقل از عسگری، دلاور و فرهنگی، ۱۳۹۶). نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهند

- 
1. Pew Research Center (PRC)
  2. Gutiérrez-Puertas
  3. Ishii
  4. nomophobia (no mpbile phobia)
  5. Mei, Chai, Wang and Ng
  6. Colleen Lindsay

استفاده افراطی و نادرست از تلفن همراه می‌تواند در حالات و روحیات فرد تداخل و بهم‌ریختگی ایجاد کند و به گوشه‌گیری، کاهش روابط بین فردی و تعاملات اجتماعی، پرخاشگری و احساس تنهایی<sup>۱</sup> منجر شود (پونتز، کاپلان، و گریفیث<sup>۲</sup>، ۲۰۱۶).

کاس و گریفیث<sup>۳</sup> (۲۰۱۷)، احساس تنهایی را عاملی برای روی آوردن به استفاده از تلفن همراه می‌دانند و بیان می‌کنند که افراد تنها سعی دارند از طریق فضاهای مجازی و تماس‌های تلفنی مکرر از احساس تنهایی خود بکاهند؛ به عبارت دیگر افرادی که احساس تنهایی می‌کنند برای پر کردن خلأ عاطفی و اجتناب از هیجانات منفی به سمت ارتباطاتی روی می‌آورند که چهره به چهره نیست و با امکاناتی که فن‌آوری اطلاعات و گوشی‌های تلفن همراه در اختیار آن‌ها قرار می‌دهد به این هیجانات منفی پاسخ می‌دهند. جین و پارک<sup>۴</sup> (۲۰۱۵) دریافته‌اند که تعاملات رودررو با سطح پایین احساس تنهایی و ارتباط از طریق تلفن با سطح بالای احساس تنهایی ارتباط دارد. نتایج مطالعات نشان داده نوجوانانی که به‌طور افراطی و اعتیاد گونه از پیامک استفاده می‌کنند، سطوح بالایی از تکانشگری و احساس تنهایی را تجربه می‌کنند (جناآبادی، ۱۳۹۵؛ آزوکی<sup>۵</sup>، ۲۰۱۴).

با توجه به ظهور علم جدید روان‌شناسی مثبت‌گرا در سال‌های اخیر، تلاش‌های زیادی برای روشن شدن مفاهیمی از قبیل بهزیستی معنوی و دیگر سازه‌های مثبت روانی انجام شده است. در سال‌های گذشته، معنویت و مقابله مذهبی به‌عنوان راهبردهای مؤثر مقابله با آشفتگی‌ها و پریشانی‌ها مورد توجه عدّه بسیاری از روان‌شناسان و مشاوران قرار گرفته است (چالتز، مگد-بوک، ماشیاج و بار-سیلا<sup>۶</sup>، ۲۰۱۷). پژوهش‌های متعددی در حمایت از این فرضیه وجود دارد که بهزیستی معنوی<sup>۷</sup> می‌تواند کارکرد روانی و سازگاری را تقویت کند. مذهب از طریق وارد کردن فرد در فعالیتهای اجتماعی و ایجاد حمایت اجتماعی می‌تواند تأثیر مثبتی بر سلامت روان داشته باشد. تحقیقات نشان می‌دهند که مشکلاتی از قبیل افسردگی

- 
1. loneliness
  2. Pontes, Caplan and Griffiths,
  3. Kuss and Griffiths
  4. Jin and Park
  5. Azuki
  6. Schultz, Meged-Book, Mashiach and Bar-Sela
  7. spiritual well being

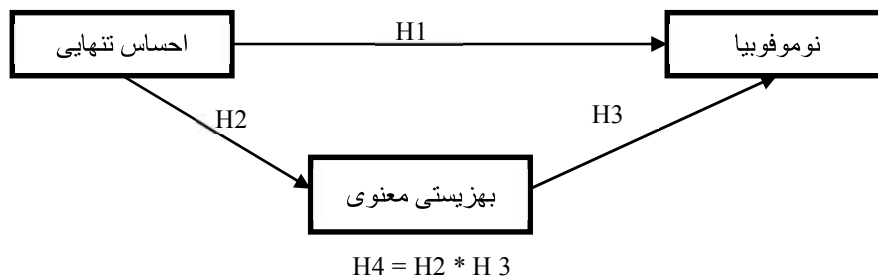
و اضطراب در افراد معتقد به ارزش‌های دینی و پایبند به رفتارهای مذهبی کمتر مشاهده می‌شود (ربانی، بیگدلی و نجفی، ۱۳۹۵). در این رابطه نتایج مطالعات کاووسیان، حسین‌زاده، کاظمی جلیسه و کاربرو (۱۳۹۷) و زرنقاش، غلامرضایی و صادقی (۱۳۹۵)، نشان داد که معنویت تأثیر معناداری بر احساس تنهایی دارد، به گونه‌ای که معنویت می‌تواند کارکرد روانی سازگاری افراد را تقویت کند. همچنین نتایج مطالعات نشان داده که میزان پایبندی به مذهب و فضای عاطفی خانواده در گرایش نوجوانان به کارکردهای مطلوب یا نامطلوب تلفن همراه مؤثر است (عسگری زاده، پورمیرزایی و حاج محمدی، ۱۳۹۵؛ صدوقی و محمدصالحی، ۱۳۹۶). به‌طورکلی بررسی پیشینه پژوهشی در زمینه احساس تنهایی و نوموفوبیا بیان‌کننده رابطه منفی بین بهزیستی معنوی، احساس تنهایی و نوموفوبیا است (کاووسیان و همکاران، ۱۳۹۷؛ صدوقی و همکاران، ۱۳۹۶). از طرف دیگر پژوهش‌ها بیان‌کننده رابطه مثبت بین بهزیستی معنوی با تقویت کارکرد روانی سازگاری افراد و استفاده مطلوب از کارکردهای مطلوب تلفن همراه است (عسگری زاده و همکاران، ۱۳۹۵).

پژوهش‌های صورت گرفته در زمینه احساس تنهایی در سال‌های گذشته، بیشتر معطوف به آسیب‌شناسی بود و کمتر به عواملی توجه شده است که می‌توانند در ارتقاء سطح روابط اجتماعی افراد و کاهش انزوا و احساس تنهایی مؤثر باشند. با توجه به عوامل فرهنگی و اهمیت مذهب در جامعه ایرانی، منابع معنوی- مذهبی می‌توانند یکی از تکیه‌گاه‌های روانی افراد به‌خصوص در دانشجویان باشند که این اهمیت بررسی هر چه بیشتر این مسأله را می‌طلبد (قابضی، پاک‌دامن، فتح‌آبادی، حسن‌زاده توکلی، ۱۳۹۴). علاوه بر این، به دلیل نوپا بودن این فن‌آوری، سؤالات بی‌پاسخ زیادی در این زمینه وجود دارد. لذا با توجه به مطالب فوق و اهمیت بررسی هرچه بیشتر این تکنولوژی جدید، پژوهش حاضر بر آن است تا رابطه بین احساس تنهایی و نوموفوبیا با نقش واسطه‌گری بهزیستی معنوی را در بین دانشجویان دختر بررسی کند. ضمن اینکه روشن شدن این روابط خود باعث کشف بیشتر جنبه‌های نوموفوبیا به‌عنوان یک مسأله نوظهور در رابطه با احساس تنهایی می‌شود. نتایج حاصل از این تحقیق نه تنها باعث بهبود توضیح موجود در رابطه بین متغیرهای روان‌شناختی و رفتار استفاده از تلفن همراه کمک می‌کند، بلکه اطلاعات مهمی درباره ویژگی‌های روان‌شناختی نوموفوبیا و جلوگیری از ابتلا به این مشکل را به‌واسطه نقش مذهب و دین‌داری فراهم می‌کند و راه را

برای درمان مؤثر این اختلال فراهم می‌کند. بنابراین، این پژوهش باهدف پاسخ به این سؤال اجرا شد: آیا احساس تنهایی در دانشجویان به‌طور مستقیم و هم از طریق بهزیستی معنوی بر نوموفوبیا تأثیر غیرمستقیم دارد؟

در این پژوهش فرضیه‌های زیر بررسی شد:

- H1: بین احساس تنهایی و نوموفوبیا رابطه مستقیم معناداری وجود دارد.  
H2: بین احساس تنهایی و بهزیستی معنوی رابطه مستقیم معناداری وجود دارد.  
H3: بین بهزیستی معنوی و نوموفوبیا رابطه مستقیم معناداری وجود دارد.  
H4: احساس تنهایی از طریق میانجی‌گری بهزیستی معنوی بر نوموفوبیا اثر غیرمستقیم معناداری دارد.



شکل ۱: مدل مفهومی پژوهش

## روش

پژوهش حاضر از جمله پژوهش کاربردی و از نوع توصیفی - همبستگی است و با استفاده از تحلیل مسیر در نرم‌افزار لیزرل نسخه ۸/۸ تحلیل شد. جامعه آماری شامل کلیه دانشجویان دختر ساکن در خوابگاه دانشگاه الزهراء در سه مقطع کارشناسی، کارشناسی ارشد و دکترا در سال تحصیلی ۹۶-۹۵ بود که تعداد آنها حدود ۱۱۰۰ نفر برآورد شد. از جامعه موردنظر با استفاده از جدول مورگان و کرجسی<sup>۱</sup> به روش نمونه‌گیری تصادفی حجم نمونه برابر با ۳۰۰ نفر انتخاب شد. به دلیل افت آزمودنی‌ها و تکمیل ناقص پرسشنامه‌ها، ۱۰ پرسشنامه به دلیل نقص در پاسخ‌گویی از نمونه‌گیری حذف و در مجموع از ۲۹۰ پرسشنامه

تکمیل شده برای تحلیل نهایی استفاده شد. ابزارهای پژوهش با همکاری مسئولان دانشگاه الزهراء و با رعایت فواصل زمانی نیم‌ساعته بین دانشجویان توزیع و به آن‌ها اطمینان خاطر جهت رعایت اصول اخلاقی و محرمانه ماندن اطلاعات داده شد. ملاک‌های ورود به پژوهش عبارت بود از: داشتن حداقل ۲۰ و حداکثر ۳۵ سال؛ استفاده حداقل ۳ ساعت در طول شبانه‌روز از تلفن همراه و داشتن دسترسی به فضای مجازی (خودگزارشی)؛ داشتن فعالیت در شبکه‌های اجتماعی (از قبیل، تلگرام، واتس‌آپ، فیس‌بوک، لینکدین و...) از طریق تلفن همراه. ملاک خروج نیز ارائه اطلاعات ناقص بود.

ابزارهای استفاده در این پژوهش عبارت بودند از:

**پرسشنامه نوموفوبیا<sup>۱</sup> (NMP-Q):** یلدریم و کوریا<sup>۲</sup> در سال ۲۰۱۵ این پرسشنامه را به‌عنوان اولین آزمون نوموفوبیا، باهدف کمک به ادبیات تحقیق نوموفوبیا و شناسایی و توصیف ابعاد آن و نیز توسعه و ترویج پرسشنامه‌ای برای سنجش نوموفوبیا ساخته‌اند. این پرسشنامه ۴ بعد از ابعاد نوموفوبیا شامل: (۱) عدم توانایی برقراری ارتباط<sup>۲</sup>، (۲) از دست دادن ارتباط<sup>۳</sup>، (۳) عدم دسترسی به اطلاعات<sup>۴</sup> و (۴) ترک آسایش<sup>۵</sup>، را بررسی می‌کند و دارای ۲۰ سؤال است که با استفاده از مقیاس لیکرت ۷ درجه‌ای از ۱ «کاملاً مخالف» تا ۷ «بسیار موافق» در موارد شدید، درجه‌بندی می‌شود. مجموع نمرات کل با جمع‌بندی پاسخ با هر سؤال محاسبه می‌شوند که در نتیجه از ۲۰ - ۱۴۰ نمره‌گذاری می‌شود که نمره ۲۰ و کمتر نشانه نداشتن نوموفوبیا، نمره بیشتر از ۲۰ و کمتر از ۶۰ نوموفوبیای خفیف، نمره مساوی و بزرگ‌تر از ۶۰ و کمتر از ۱۰۰ نوموفوبیای متوسط و نمره مساوی یا بزرگ‌تر از ۱۰۰ مربوط به نوموفوبیای شدید است. یلدریم و کوریا (۲۰۱۵)، ضریب آلفای کرونباخ را برای مقیاس و زیر مقیاس‌های ذکر شده به-ترتیب ۰/۹۴۵، ۰/۹۳۹، ۰/۸۷۴، ۰/۸۲۷ و ۰/۸۱۴ عنوان کردند که نشان‌دهنده ثبات درونی خوبی است. در ایران نیز سیاح، قدمی و آزادی (۱۳۹۶) اعتبار این آزمون را به روش آلفای کرونباخ

- 
1. Nomophobia Questionnaire ( NMP-Q)
  2. Yildirim and Correia
  3. not being able to communicate
  4. losing connectedness
  5. not being able to access information
  6. giving up convenience

رابطه بین احساس تنهایی و نوموفوبیا به واسطه گری بهزیستی معنوی در ... ۷۹

برای کل پرسشنامه ۰/۸۱ و برای عامل‌های عدم دسترسی به اطلاعات ۰/۸۱، از دست دادن راحتی و آسایش ۰/۷۹، عدم توانایی برقراری ارتباط ۰/۸۲ و از دست دادن ارتباط ۰/۸۳ گزارش کردند. در این پژوهش به منظور بررسی همسانی درونی پرسشنامه از ضریب آلفای کرونباخ استفاده شد که میزان آن برای کل مقیاس ۰/۸۲ به دست آمد.

**مقیاس احساس تنهایی اجتماعی و عاطفی بزرگسالان<sup>۱</sup> (SELSA-S):** دی‌توماسو، برانن و بست<sup>۲</sup> (۲۰۰۴)، این پرسشنامه را به منظور فراهم کردن رویکرد چندگانه برای سنجش تنهایی ساخته‌اند. این پرسشنامه شامل ۱۴ سؤال و سه زیر مقیاس است: ۱) تنهایی رمانتیک<sup>۳</sup>، ۲) تنهایی خانوادگی<sup>۴</sup> و ۳) تنهایی اجتماعی<sup>۵</sup>. دامنه پاسخ به هر سؤال ۵ درجه از ۱ «کاملاً مخالفم» تا ۵ «کاملاً موافقم» است. احساس تنهایی عاطفی مجموع نمرات مربوط به ابعاد تنهایی رمانتیک و تنهایی خانوادگی است و احساس تنهایی اجتماعی مربوط به بعد تنهایی اجتماعی است. نمرات پایین‌تر در هر بعد نشان‌دهنده احساس تنهایی بیشتر فرد پاسخ‌دهنده در آن بعد است و بالعکس. در پژوهش پاتو، حقیقت و حسن‌آبادی (۱۳۹۱) مقادیر آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس تنهایی اجتماعی ۰/۶۶، تنهایی خانوادگی ۰/۷۵ و تنهایی رمانتیک ۰/۷۳ به دست آمد که نشان‌دهنده اعتبار نسبتاً مناسب آن بود. در این پژوهش به منظور بررسی همسانی درونی پرسشنامه از آلفای کرونباخ استفاده شد که مقدار آن برای کل مقیاس ۰/۸۳ به دست آمد.

**پرسشنامه بهزیستی معنوی<sup>۶</sup> (SWB):** این پرسشنامه را دهشیری، برجعلی، شیخی و حبیبی عسگرآبادی (۱۳۸۷) ساخته و در بین دانشجویان دانشگاه‌های تهران اجرا کرده‌اند که شامل ۴۰ سؤال با مقیاس لیکرت ۵ درجه‌ای از کاملاً موافقم تا کاملاً مخالفم است. این پرسشنامه دارای ۴ خرده مقیاس به ترتیب: ۱) ارتباط با خدا<sup>۷</sup>، ۲) ارتباط با خود<sup>۸</sup>، ۳) ارتباط با طبیعت<sup>۹</sup> و ۴)

- 
1. Social and Emotional Loneliness Scale for Adults (SELSA-S)
  2. DiTommaso, Brannen and Best
  3. emotional loneliness
  4. family loneliness
  5. social loneliness
  6. Spiritual Well Being Questionnaire (SWB)
  7. connection with GOD
  8. connection with self
  9. connection with nature

ارتباط با دیگران<sup>۱</sup>، است. با اجرای پرسشنامه نمره ۴ خرده مقیاس به دست می‌آید و با جمع نمرات ۴۰ سؤال نمره کل بهزیستی معنوی به دست می‌آید. نمره‌گذاری سؤالات از ۱ - ۵ است به این صورت که گزینه کاملاً مخالفم نمره ۱ و به ترتیب گزینه کاملاً موافقم نمره ۵ می‌گیرد. ضریب آلفای کرونباخ کل پرسشنامه ۰/۹۴ و ضرایب آلفای خرده مقیاس‌های آن به ترتیب برابر ۰/۹۳، ۰/۹۲، ۰/۹۱ و ۰/۸۵ بود. همچنین ضریب پایایی بازآزمایی پرسشنامه ۰/۸۶ و خرده مقیاس‌های آن به ترتیب ۰/۸۱، ۰/۸۹، ۰/۸۱ و ۰/۸۰ بود (دهشیری، نجفی، سهرابی و ترقی جاه، ۱۳۹۲). در این پژوهش به منظور بررسی همسانی درونی پرسشنامه از آلفای کرونباخ استفاده شد که مقدار آن برای کل مقیاس ۰/۸۹ به دست آمد.

### یافته‌ها

در جدول ۱، ویژگی‌های توصیفی و مفروضه نرمال بودن متغیرهای پژوهش ارائه شد. برای بررسی نرمال بودن توزیع داده‌های پژوهش از آزمون کلموگروف-اسمیرنوف استفاده شد. نتایج نشان داد، مقدار سطح معناداری برای کلیه متغیرهای پژوهش بزرگ‌تر از سطح خطای ( $P > ۰/۰۵$ ) است؛ در نتیجه نرمال بودن توزیع متغیرهای پژوهش با سطح اطمینان ۹۵ درصد تأیید شد. همچنین آماره دوربین-واتسون برای متغیر احساس تنهایی (۱/۶۳) و برای متغیر بهزیستی معنوی (۱/۹۸) محاسبه شد که نشان‌دهنده استقلال خطاها است.

جدول ۱: میانگین، انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش و نتایج آزمون کلموگروف - اسمیرنوف

متغیرها	میانگین	انحراف معیار	آزمون کلموگروف-اسمیرنوف
		سطح معناداری	نتیجه
احساس تنهایی	۴۷/۷۴	۶/۲۸	۰/۱۴۳ نرمال است
بهزیستی معنوی	۱۷۴/۱۹	۱۱/۱۹	۰/۰۶ نرمال است
نوموفوبیا	۷۱/۳۸	۹/۵۱	۰/۱۴ نرمال است

در جدول ۲، ماتریس همبستگی بین متغیرهای پژوهش ارائه شد. بر اساس این نتایج، ضریب همبستگی بین متغیرهای پژوهش در سطح اطمینان ۹۹ درصد معنادار است. در بررسی



فرضیه اول پژوهش مبنی اینکه بین احساس تنهایی و نوموفوبیا رابطه مستقیم معناداری وجود دارد، نتایج حاکی از وجود همبستگی مثبت و معناداری، با ضریب  $0/45$  بین این دو متغیر است؛ بدین معنا که هر چه احساس تنهایی افزایش یابد، فرد ترس بیشتری را از دسترس نبودن تلفن همراه احساس خواهد کرد. اما، متغیر بهزیستی معنوی رابطه معکوسی را با دو متغیر دیگر یعنی احساس تنهایی و نوموفوبیا، به ترتیب با ضرایب  $-0/37$  و  $-0/73$  دارد. به این ترتیب، فرضیه‌های دو و سه تأیید می‌شوند. از این رو می‌توان گفت، هرچه سطح بهزیستی معنوی در دانشجویان افزایش یابد، احساس تنهایی و نوموفوبیای کمتری را تجربه خواهند کرد و بالعکس.

جدول ۲: ماتریس همبستگی بین متغیرهای پژوهش

متغیر	۱	۲	۳
احساس تنهایی	-		
بهزیستی معنوی	$-0/37^{**}$	-	
نوموفوبیا	$+0/45^{**}$	$-0/73^{**}$	-

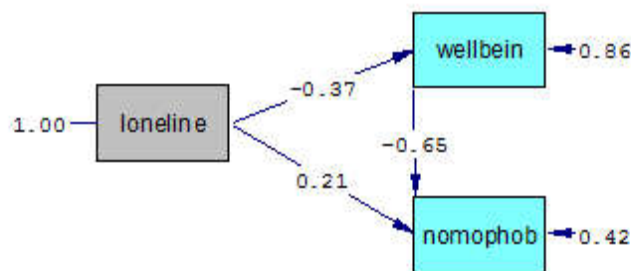
\*\* سطح معناداری کم‌تر از  $0/01$

در ادامه نتایج تحلیل مسیر تأثیر مستقیم و غیرمستقیم احساس تنهایی بر نوموفوبیا از طریق بهزیستی معنوی در شکل ۲ و جدول ۴ و شاخص‌های برازش مدل در جدول ۳ ارائه شد.

با توجه به نتایج جدول ۳، مدل مفهومی پژوهش مطابق با داده‌های به دست آمده از دانشجویان دختر دانشگاه الزهراء از برازندگی مناسبی برخوردار است. به این ترتیب، نتایج مدل حاکی از آن است که درجه نخست احساس تنهایی نقش مستقیم و مثبتی بر نوموفوبیا داشته و به تنهایی ۲۱ درصد تغییرات واریانس این متغیر را نشان می‌دهد. همچنین، این متغیر در رابطه با بهزیستی معنوی نقش کاهنده‌ای دارد. از این رو، با افزایش یک واحد احساس تنهایی در دانشجویان به میزان  $0/37$  از بهزیستی معنوی آن‌ها کاسته می‌شود. در ارتباط با تأثیر بهزیستی معنوی نیز نتایج گویای آن است که این متغیر به‌طور مستقیم موجب کاهش نوموفوبیا در دانشجویان می‌شود. بدین معنا که با افزایش یک واحد بهزیستی معنوی دانشجویان میزان نوموفوبیا به مقدار  $0/65$  در آن‌ها کاهش می‌یابد.

در مجموع، با توجه به حاصل ضرب ضرایب مسیر «احساس تنهایی با بهزیستی معنوی» و

«بهزیستی معنوی با نوموفوبیا» مشخص شد که در مجموع ۲۴٪ از تغییرات متغیر وابسته (نوموفوبیا) با واسطه‌گری متغیر بهزیستی معنوی توسط متغیر مستقل (احساس تنهایی) قابل تبیین و تعیین است. این بدین معناست که احساس تنهایی علاوه بر اثر مستقیم، به صورت غیرمستقیم و با میانجی‌گری بهزیستی معنوی نیز بر میزان نوموفوبیا در میان دانشجویان تأثیر دارد.



chi-Square=3.79, df=2, P-value=0.055, RMSEA=0.031

شکل ۲: ضرایب استاندارد شده مسیرهای مدل تحلیل مسیر

جدول ۳: شاخص‌های برازش مدل تحلیل مسیر

شاخص برازش	X2/df	RMSEA	NFI	NNFI	CFI	GFI	AGFI
آماره	۱/۸۹	۰/۰۳۱	۰/۹۳	۰/۹۶	۰/۹۸	۰/۹۰	۰/۸۴
مقدار قابل قبول	< ۵	< ۰/۰۶	> ۰/۹۰	> ۰/۹۰	> ۰/۹۰	> ۰/۹۰	> ۰/۸۰

جدول ۴: ضرایب رگرسیون مدل مسیر و معناداری آن‌ها

مسیر	ضریب مسیر	b	SE	t
احساس تنهایی	نوموفوبیا	۰/۲۱	۰/۱۱۱	۵/۲۰
احساس تنهایی	بهزیستی معنوی	-۰/۳۷	۰/۰۳	-۶/۷۹
بهزیستی معنوی	نوموفوبیا	-۰/۶۵	۰/۰۶	-۱۵/۸۱

تأثیر میانجی‌گری بهزیستی معنوی بر نوموفوبیا ← (۰/۲۴ = -۰/۳۷ × -۰/۶۵)

## بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر باهدف تعیین رابطه بین احساس تنهایی و نوموفوبیا به واسطه‌گری بهزیستی معنوی انجام شد.

در بررسی فرضیه اول پژوهش، یافته‌ها نشان داد که هر چه احساس تنهایی افزایش یابد، میزان نوموفوبیا نیز افزایش می‌یابد. در تبیین این یافته می‌توان گفت 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 و با امکاناتی که فن‌آوری اطلاعات و گوشی‌های تلفن همراه در اختیار آن‌ها قرار می‌دهد، سعی می‌کنند این هیجانات منفی را کنترل کنند. این امر به نوبه خود باعث می‌شود که انگیزه آن‌ها برای تعامل با دیگران کم شده و زمان کمتری را صرف صحبت با خانواده و نزدیکانشان کنند؛ در نتیجه گرایش به استفاده از تلفن همراه به صورت مفرط افزایش پیدا کرده و در درازمدت به سبب وابستگی شدید 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 ندارند. عدم حضور فعال فرد در خانواده و جامعه و کناره‌گیری و عدم قبول مسئولیت سبب می‌شود که فرد احساس کند که دیگر توانایی لازم را برای برقراری ارتباط با دیگران را نداشته و نمی‌تواند از طریق آن‌ها به اطلاعات مورد نیاز خود دسترسی پیدا کند. این امر به مرور باعث می‌شود که شخص به این یقین برسد که دیگر بدون همراه داشتن تلفن همراه نمی‌تواند احساس آرامش بکند. در حقیقت انزوای اجتماعی سبب می‌شود که تلاش فرد برای برقراری روابط با دیگران را در دنیای واقعی کاهش یافته و در عوض به خاطر انگیزه افراد برای حفظ و ارتقاء روابط اجتماعی و رفع احساس تنهایی به استفاده مفرط از تلفن همراه روی می‌آورند. این یافته همسو با نتایج مطالعات گوتیرز- پورتاز و همکاران (۲۰۱۹)؛ می و همکاران (۲۰۱۸)؛ ایشی (۲۰۱۷)؛ کاس و همکاران (۲۰۱۷)؛ پونتز و همکاران (۲۰۱۶)؛ جین و همکاران (۲۰۱۵)؛ آزوکی (۲۰۱۴) و جناآبادی (۱۳۹۵) است.

در بررسی فرضیه دوم پژوهش، یافته‌ها نشان داد که احساس تنهایی تأثیر کاهنده‌ای بر

بهزیستی معنوی در دانشجویان دارد. در تبیین این یافته می‌توان گفت، دانشجویانی که احساس تنهایی بیشتری می‌کنند، شاید بتوانند به‌طور موقت خود را با کارهای مورد علاقه، با روابط احساسی یا روابط دیگر مشغول کنند، اما در مواجهه با حوادث نیرومند و اجتناب‌ناپذیر زندگی، مانند جدایی با مرگ، این دفاع‌ها کافی نخواهند بود و احساس پوچی و خلاء وجودی خواهند کرد که تأثیر زیادی بر باورهای آن‌ها نسبت به محیط پیرامون و هستی خواهد گذاشت که نتیجه آن فاصله گرفتن از خدا و معنویت خواهد بود. در واقع، این افراد قادر به تصمیم‌گیری و کنترل امور زندگی خود نیستند و هنگام مواجهه شدن با مشکلات با صبر، تحمل و تلاش به مقابله با آن اقدام نمی‌کنند. بنابراین، این افراد با احتمال بیشتری، حالات و نشانه‌های مربوط به اختلال روانی از جمله افسردگی و اضطراب داشته و از سلامت روانی پایین‌تری نیز بهره‌مند هستند. همچنین، دانشجویانی که احساس تنهایی بیشتری می‌کنند به جای آنکه از فرصت تنهایی و خلوت به وجود آمده به رشد و شکوفایی معنوی خود اقدام کنند و با داشتن این احساس که جزئی از یک کل بزرگ‌تر هستند، به تجارب معنوی و عرفانی دست یابند و از نگرانی‌ها و تنش‌ها روزمره زندگی فراتر بروند، رو به سوی استفاده از وسایل، پوشش‌ها، رفتارها و ارتباطات ناسالمی می‌آورند که تأثیر عمده‌ای در کم رنگ شدن باورها و اعتقادات مذهبی‌شان خواهد گذاشت. این یافته همسو با نتایج مطالعات کاووسیان و همکاران (۱۳۹۷)؛ ربانی و همکاران (۱۳۹۵)؛ عسگری و همکاران (۱۳۹۵) و زرنقاش و همکاران (۱۳۹۵) است.

در بررسی فرضیه سوم پژوهش، یافته‌ها نشان داد که اثر مستقیم بهزیستی معنوی بر نوموفوبیا به‌طور معناداری تأیید شد. در تبیین این یافته می‌توان گفت، معنویت از اثرات مختلف فشارهای روانی ناشی از وابسته بودن به تلفن همراه بر چهار حوزه شناخت، هیجان، رفتار و تعالی محافظت می‌کند. در حوزه شناخت، باورهای مذهبی موجب افزایش عزت‌نفس شده و موجب شکل‌گیری دیدگاهی سازنده در ارتباط با جهان اطراف و خود می‌شود. باور به معنویت موجب معنادادن به زندگی و احساس امید و خوش‌بینی و کاهش نگرانی خواهد شد. در حوزه عاطفی معنویت موجب ارضای نیازهای عاطفی و در نتیجه موجب کاهش عواطف منفی دوری از تلفن همراه مثل افسردگی، اضطراب و نگرانی و پوچی می‌شود. در حوزه رفتاری نیز با شکل دادن به بسیاری از رفتارها، اثرات آسیب‌زای وابستگی مفرط به تلفن همراه را کاهش داده و به شکل‌گیری سبک زندگی سالم مبتنی بر رفتارها، برنامه‌ها و تصمیمات

درست و منطقی منجر می‌شود. در حوزه‌ی تعالی نیز معنویت به شکل‌گیری باورهای متعالی، درک رنج‌ها و مشکلات روان‌شناختی و به بهبود وضعیت زندگی منجر می‌شود و به عنوان یک منبع کنترل قوی در کاهش رفتارهای مضر سلامتی (مانند استفاده مفرط از تلفن همراه و وابستگی به فضای مجازی و...) می‌تواند دانشجویان را به سوی یک سبک زندگی سالم هدایت کند. معنویت موجب می‌شود که افراد خود را به صورت یک کل در نظر بگیرند و علاوه بر توجه به نیازهای اساسی زندگی (جسمی)، از طریق آموزه‌های معنوی و توجه به طبیعت به- عنوان منبع آرامش، به تقویت روان خود اقدام کنند که این امر تأثیر فراوانی بر افزایش خودکنترلی و کاهش رفتارهای اعتیادآور می‌گذارد. این یافته همسو با نتایج مطالعات چالتز و همکاران (۲۰۱۷) و عسگری‌زاده و همکاران (۱۳۹۵) است.

در بررسی فرضیه‌ی چهارم پژوهش، یافته‌ها نشان داد، احساس تنهایی از طریق بهزیستی معنوی بر نوموفوبیا اثر غیرمستقیم دارد. در تبیین این یافته می‌توان گفت که میزان دین‌داری و بهزیستی معنوی افراد نقش مهمی در اصلاح رفتارهای آن‌ها دارد. به طوری که باور به وجود فردی که همیشه و در همه جا در دسترس ما هست، می‌تواند به عنوان یک سبک مقابله‌ای بین احساس تنهایی و نوموفوبیا عمل کرده و به جای اینکه افراد از روبرو شدن با چالش‌ها اجتناب کنند و از راهبردهای مقابله‌ای منفی و ناسازگارانه در روابطشان با دیگران استفاده کنند، مهارت‌های لازم برای تقویت عزت‌نفس خود کسب کنند که این امر موجب افزایش قدرت تحمل هیجانات منفی و فرار نکردن از رویارویی با مشکل‌ها، با روی آوردن به تلفن همراه می‌شود. همچنین، باور به خدا می‌تواند به عنوان عضو دیگری از شبکه‌ی روابط اجتماعی در نظر گرفته شود. در نتیجه، برقراری یک ارتباط مثبت و ایمن با خداوند می‌تواند بخشی از کاستی‌ها و خلاءهای موجود در سایر روابط اجتماعی (مانند رابطه با دوستان، خانواده و...) و در نتیجه احساس تنهایی فرد را کاهش دهد. علاوه بر این، می‌توان گفت که بهزیستی معنوی با افزایش خودآگاهی، ایجاد ارتباط و پیوند با اطرافیان و دریافت حمایت اجتماعی از سوی دیگران، افزایش حس اطمینان، معنی و هدف در زندگی و مقابله و سازگاری مؤثر با مشکلات روانی و جسمانی در کنار دیگر مؤلفه‌های مرتبط با سلامت روانی، موجب بهبود و ارتقاء سلامت روانی و جسمانی افراد شده و سطح سازگاری افراد با رویدادهای زندگی را افزایش می‌دهد و باعث می‌شود که فرد از توانمندی کنترل بیشتری بر محیط

برخوردار شده و در نتیجه فرد فشار روانی کمتری را تجربه خواهد کرد. این یافته با نتایج مطالعات چالتز و همکاران (۲۰۱۷)؛ کاووسیان و همکاران (۱۳۹۷)؛ صدوقی و همکاران (۱۳۹۶)؛ زرنقاش و همکاران (۱۳۹۵)؛ عسگری زاده و همکاران (۱۳۹۵) و ربانی و همکاران (۱۳۹۵) همسو است.

این پژوهش بر روی نمونه‌ای از دانشجویان دختر دانشگاه الزهراء انجام شده است؛ بنابراین، تنها قابلیت تعمیم به شرایط مشابه را دارد و به تفاوت‌های جنسیتی در این زمینه باید توجه شود. همچنین، اجرای پژوهش بر روی دختران ساکن خوابگاه بوده که می‌تواند بر احساس تنهایی و سوگیری در پرسشنامه‌های احساس تنهایی تأثیرگذار باشد. از آنجایی که احساس تنهایی در بین دانشجویان دارای پیامدهای منفی بر سلامت روان است و موجب بروز اختلالاتی از جمله بی‌موبایل‌هراسی می‌شود، پیشنهاد می‌شود گروه‌های در معرض خطر احساس تنهایی شناسایی شوند و با انجام دادن مداخلات پیشگیرانه اولیه، مبتنی بر آموزش بهزیستی معنوی، از این پیامدهای منفی جلوگیری کرد.

### **تقدیر و تشکر**

در پایان از کلیه دانشجویان دختری که با شرکت در اجرای این پژوهش، کمال همکاری را داشتند، صمیمانه تشکر و قدردانی می‌شود.

## منابع

- پاتو، مژگان، حقیقت، فرشته و حسن‌آبادی، حمیدرضا (۱۳۹۱). بررسی نقش کیفیت ارتباط زوجین در پیش‌بینی احساس تنهایی، دو فصلنامه مشاوره و روان‌درمانی خانواده، ۳(۴): ۵۴۳-۵۶۵.
- جناب‌آبادی، حسین (۱۳۹۵). تعیین ارتباط احساس تنهایی و حمایت اجتماعی با اعتیاد به تلفن همراه در دانش‌آموزان، فصلنامه روان‌شناسی مدرسه، ۵(۴): ۳۰-۷.
- دهشیری، غلامرضا، نجفی، محمود، سهرابی، فرامرز و ترقی‌جاء، صدیقه (۱۳۹۲). ساخت و اعتباریابی پرسشنامه بهزیستی معنوی در میان دانشجویان، مجله مطالعات روان‌شناختی، ۲(۴): ۷۴-۹۶.
- دهشیری، غلامرضا، برجعلی، احمد، شیخی، منصوره و حبیبی عسگرآبادی، مجتبی (۱۳۸۷). ساخت و اعتباریابی مقیاس بهزیستی معنوی در بین دانشجویان، مجله روان‌شناسی، ۱۲(۳): ۲۸۲-۲۹۶.
- ربانی، زینب، بیگدلی، ایمان اله و نجفی، محمود (۱۳۹۵). رابطه مذهب با سلامت روان: نقش میانجی احساس شرم و گناه، فصلنامه روان‌شناسی بالینی و مشاوره، ۵(۱): ۱۵۳-۱۳۴.
- زرنقاش، مینا، غلامرضایی، سیمین و صادقی، مسعود (۱۳۹۵). تدوین مدل احساس تنهایی بر اساس راهبردهای مقابله‌ای، بهزیستی معنوی، افسردگی و رضایت از زندگی دختران جانباز، فصلنامه روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی، ۷(۲۶): ۵۴-۳۵.
- سیاح، سرورالسادات، قدمی، ابوالفضل و آزادی، فاطمه (۱۳۹۶). بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی پرسشنامه نوموفوبیا (بی‌موبایل هراسی) در بین دانشجویان ایرانی، فصلنامه روان‌سنجی رودهن، ۶(۲۳): ۲۵-۷.
- صدوقی، مجید و محمدصالحی، زهرا (۱۳۹۶). رابطه استفاده آسیب‌زا از تلفن همراه با عملکرد تحصیلی دانشجویان: نقش واسطه‌ای کیفیت خواب. دو ماهنامه راهبردهای آموزشی در علوم پزشکی، ۱۰(۲): ۱۳۲-۱۲۳.
- عسگری زاده، قاسم، پورمیرزایی، مریم و حاج محمدی، ریحانه (۱۳۹۵). سبک‌های پردازش هویت و اعتیاد به تلفن همراه: نقش واسطه‌ای مقابله مذهبی. فصلنامه پژوهش در دین و سلامت، ۳(۱): ۲۹-۲۲.

- عسگری، سعید، دلاور، علی و فرهنگی، علی‌اکبر (۱۳۹۶). بررسی رابطه میان الگوی مصرف موبایل و احساس «بی‌موبایل هراسی» در میان کاربران تلفن همراه کلان‌شهر تهران. *فصلنامه ابتکار و خلاقیت در علوم انسانی*، ۶(۴): ۱۹۷-۲۲۴.
- قابضی، فاطمه، پاک‌دامن، شهلا، فتح‌آبادی، جلیل و حسن‌زاده توکلی، محمدرضا (۱۳۹۴). احساس تنهایی معنوی مذهبی: ساخت و اعتباریابی مقیاسی برای سنجش ابعاد مثبت و منفی احساس تنهایی، فصلنامه روان‌شناسی و دین، ۸(۱): ۶۳-۸۴.
- کاوسیان، ناهید، حسین‌زاده، کاظم، کاظمی جلیسه، حدیقه و کاربرو، اصغر (۱۳۹۷). ارتباط بین سلامت معنوی و احساس تنهایی در سالمندان شهر کرج طی سال ۱۳۹۵. *فصلنامه پژوهش در دین و سلامت*، ۴(۲): ۷-۱۵.
- Askari, S., Delavar, A. and Farhangi, A. A. (2017). The relationship between mobile consumption pattern and "no mobile phobia" among mobile users in Tehran. *Journal of Innovation and Creativity in Human Science*, 6(4): 197- 224 (Text in Persian).
- Askarizadeh, G. H., Poormirzaei, M. and Hajmohammadi, R. (2017). Identity processing styles and cell phone addiction: The mediating role of religious coping. *Journal of Research on Religion & Health*, 3(1): 18- 29 (Text in Persian).
- Azuki, T. (2014). Today's mobile phone users: current and emerging trends. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking Journal*, 12(2): 334-50.
- Dehshiri, G. R., Borjali, A., Sheikhi, M. and Habibi Asgharabadi, M. (2009). Development and validation of the spiritual well-being questionnaire among university students. *Journal of Psychology*, 12(3): 282-296 (Text in Persian).
- Dehshiri, G. R., Najafi, M., Sohrabi, F. and Taraghijah, S. (2013). Development and validation of the spiritual well-being questionnaire among university students. *Quarterly Journal of Psychological Studies*, 2(4): 74-96 (Text in Persian).
- DiTommaso, E., Brannen, C. and Best L. A. (2004). Measurement and validity characteristics of the short version of the social and emotional loneliness scale for adults. *Educational and Psychological Measurement Journal*, 64(1): 99-119.
- Ghabezi, F., Pakdaman, S., Fathabadi, J. and Hassanzade Tavakoli, M. R. (2015). Feeling religious loneliness: making and validating a scale for measuring the positive and negative aspects of loneliness. *Quarterly Journal of Psychology and Religion*, 8(1): 63-84 (Text in Persian).
- Gutiérrez-Puertasa, L., Verónica, V., Márquez-Hernández, L., Romão Pretoc, S., Granados-Gámez, G., Gutiérrez-Puertasa, V. and Aguilera-Manrique, G. (2019). Comparative study of nomophobia among Spanish and Portuguese



- nursing students. *Nurse Education in Practice Journal*, 34(9): 79-84.
- Ishii, K. (2017). Examining the adverse effects of mobile phone use among Japanese adolescents. *Keio Communication Review Journal*, 33(2): 66-83.
- Jenaabadi, H. (2017). On the relationship between loneliness and social support and cell phone addiction among students. *Journal of School Psychology*, 5(4): 7-30 (Text in Persian).
- Jin, B. and Park, N. (2015). Mobile voice communication and loneliness: Cell phone use and the social skills deficit hypothesis. *New Media & Society Journal*, 15(7): 1094-1111.
- Kavoosian, N., Hosseinzadeh, K., Kazemi Jaliseh, H. and Karboro, A. (2018). The relationship between spiritual health and loneliness among the elderly in karaj-2016. *Journal of Research on Religion & Health*, 4(2): 7- 15 (Text in Persian).
- Kuss, D.J. and Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3): 311-322.
- Mei, S., Chai, J., Wang, S.B., Ng, C.H., Ungvari, G.S. and Xiang, Y.T. (2018). Mobile phone dependence, social support and impulsivity in Chinese university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(3): 504-510.
- Patoo, M., Haghghat, F. and Hassanabadi, H. R. (2013). The role of couple relationship quality in predicting of loneliness. *Journal of Family Counseling and Psychotherapy*, 3(4): 543-565 (Text in Persian).
- Pontes, H., Caplan, S. and Griffiths, M. (2016). Psychometric validation of the generalized problematic internet use scale 2 in a portuguese sample. *Computers in Human Behavior Journal*, 63(4): 823-833.
- Rabbani, Z., Bigdeli, I. A. and Najafi, M. (2014). Relationship of religion with mental health: mediating role of feeling of shame and sin. *Quarterly Clinical Psychology and Consultation*, 5(1): 134-153 (Text in Persian).
- Sadoughi, M. and Mohammad Salehi, Z. (2017). The relationship between problematic mobile usage and academic performance among students: The mediating role of sleep quality. *Iranian Bimonthly of Education Strategies In Medical Sciences*, 10 (2): 123-132 (Text in Persian).
- Sayah, S. A., Ghadami, A. and Azadi, F. (2017). Psychometric properties of the nomophobia questionnaire (nmp-q) among Iranian students. *Journal of Psychometry*, 6(23): 7-25 (Text in Persian).
- Schultz, M., Meged-Book, T., Mashiach, T. and Bar-Sela, G. (2017). Distinguishing between spiritual distress, general distress, spiritual well-being, and spiritual pain

among cancer patients during oncology treatment. *Journal of Pain and Symptom Management*, 54(1): 66-73.

Yildirim, C. and Correia, A. P. (2015). *Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. Journal of Computers in human behavior*, 49(13): 130-137.

Zarnaghash, M., Gholamrezaie, S. and Sadeghi, M. (2017). Developing a model of loneliness based on of spiritual well-being depression and life satisfaction of girl's spouses. *Journal Management System*, 7(26): 35-54 (Text in Persian).

Abstracts .....

Psychological Studies  
Faculty of Education and Psychology,  
Alzahra University

Vol.14, No.4  
winter 2019

---

**Relationship Between loneliness and Nomophobia with the  
Intermediating Role of Spiritual Well-Being among Students of  
Alzahra University**

---

Zakiye Panahi Ghashe tuti<sup>1</sup>, Zohreh Khosravi<sup>2</sup> and Azam Farah Bijari<sup>3</sup>

**Abstract**

The present study was conducted to investigate the relationship between loneliness and nomophobia with the intermediating role of the aspects of spiritual well-being. This research was a descriptive one of correlation and path analysis test. The research population included all the girl university students of AlZahra University living in the dormitory during the academic year 2016-2017 who were about 1100 people. Sampling method was random sampling and the sample size was selected as 300 people by using Morgan-Krejcie table. The tools for collecting data included Nomophobia Questionnaire (NMP-Q), Social and Emotional Loneliness Scale for Adults (SELSA-S), and Spiritual Well Being Questionnaire (SWB). Path analysis test was used for analyzing the data. The results of data analyses showed that spiritual well-being played an intermediating role between loneliness and nomophobia. Also, the changes of the variance of the scores of nomophobia among the girl students were explained by the variable of loneliness and the intermediating role of spiritual well-being. Therefore, planning for promotion of spiritual well-being among the students can play an important role in decreasing nomophobia by decreasing their loneliness.

**Keywords:**

*Loneliness, Nomophobia, Spiritual, Students.*

---

1. Corresponding Autho,: Master of Science in Clinical Psychology, Alzahra University, Tehran, Iran.

zakiyepanahi@gmail.com

2. Professor, Department of Psychology, Faculty of Education and Psychology, Alzahra University, Tehran, Iran.

3. Assistant Professor, Department of Psychology, Faculty of Education and Psychology, Alzahra University, Tehran, Iran.

Submit Date:2018-04-09    Accept Date:2019-03-17

DOI: 10.22051/psy.2019.19809.1623