

Providing a Model of the Relationship between Spiritual Intelligence and Psychological Well-Being with the Mediating Role of Academic Stress in Adolescents Suffering from Nomophobia

1. Leila Bahrampouri^{ORCID}: Department of Psychology, SR.C., Islamic Azad University, Tehran, Iran

2. Marzieh Gholamitooranposhti^{ORCID}*: Department of Psychology, ShB.C., Islamic Azad University, Shahr Babak, Iran.

3. Mohammad Ghamari^{ORCID}: Department of Counseling, SR.C., Islamic Azad University, Tehran, Iran

*Corresponding Author's Email Address: gholamitooranposhti@iau.ac.ir



Abstract:

Objective: The study aimed to provide a model of the relationship between spiritual intelligence and psychological well-being with the mediating role of academic stress in adolescents suffering from nomophobia.

Methods and Materials: This applied, quantitative, descriptive-analytical, correlational, and cross-sectional study was conducted on female high school students in Tehran suffering from nomophobia during the 2023–2024 academic year. Using multi-stage cluster sampling, 304 students were selected based on diagnostic criteria. Instruments included the Spiritual Intelligence Questionnaire (Abdollahzadeh et al., 2009), Ryff's Psychological Well-Being Scale (1989), Student-Life Stress Inventory (Gadzella & Baloglu, 2001), and the Nomophobia Questionnaire (Azadmanesh et al., 2016). Data were analyzed using Pearson correlation and structural equation modeling in SPSS-V27 and Amos-V3.3.

Findings: Results showed that spiritual intelligence was positively and significantly associated with psychological well-being ($\beta=0.472$, $p<0.001$). Academic stress had a negative and significant relationship with psychological well-being ($\beta=-0.391$, $p<0.001$). Furthermore, academic stress positively and significantly mediated the relationship between spiritual intelligence and psychological well-being ($\beta=0.113$, $p<0.001$). Overall, the model explained 69% of the variance in psychological well-being.

Conclusion: The findings highlighted that spiritual intelligence enhances psychological well-being among adolescents with nomophobia, while academic stress plays a critical mediating role. Educational and counseling interventions focusing on the development of spiritual intelligence and stress management can be effective strategies for improving adolescent mental health in the digital age.

Keywords: *Spiritual intelligence, psychological well-being, academic stress, nomophobia*

How to Cite: Bahrampouri, L., Gholamitooranposhti, M., & Ghamari, M. (2026). Providing a Model of the Relationship between Spiritual Intelligence and Psychological Well-Being with the Mediating Role of Academic Stress in Adolescents Suffering from Nomophobia. *Quarterly of Experimental and Cognitive Psychology*, 3(1), 1-15.

Received: 24 June 2025

Revised: 06 September 2025

Accepted: 13 September 2025

Initial Publish: 07 October 2025

Final Publish: 22 May 2026



Copyright: © 2026 by the authors.

Published under the terms and

conditions of Creative Commons

Attribution-NonCommercial 4.0

International (CC BY-NC 4.0) License.

ارائه مدل رابطه بین هوش معنوی با بهزیستی روان‌شناختی با نقش میانجی استرس تحصیلی در نوجوانان مبتلا به بی‌موبایلی هراسی (نوموفوبیا)

۱. لیلا بهرامپوری^{ID}: گروه روانشناسی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

۲. مرضیه غلامی توران پشته^{ID*}: گروه روان‌شناسی، واحد شهرابک، دانشگاه آزاد اسلامی، شهرابک، ایران. (نویسنده مسئول)

۳. محمد قمری^{ID}: گروه مشاوره، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

*پست الکترونیک نویسنده مسئول: gholamitooranposhti@iau.ac.ir

چکیده

هدف: هدف پژوهش، ارائه مدلی از رابطه هوش معنوی و بهزیستی روان‌شناختی با نقش میانجی استرس تحصیلی در نوجوانان مبتلا به نوموفوبیا بود.

مواد و روش: این پژوهش از نوع کاربردی، کمی و توصیفی-تحلیلی با رویکرد همبستگی و طرح مقطعی انجام شد. جامعه آماری شامل کلیه دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه شهر تهران مبتلا به نوموفوبیا در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳ بود. نمونه‌گیری به روش خوشه‌ای چندمرحله‌ای صورت گرفت و ۳۰۴ نفر بر اساس ملاک‌های تشخیصی انتخاب شدند. ابزارهای مورد استفاده شامل پرسشنامه هوش معنوی (عبدالله‌زاده و همکاران، ۱۳۸۸)، مقیاس بهزیستی روان‌شناختی ریف (۱۹۸۹)، پرسشنامه استرس زندگی دانش‌آموزی گادزلا و بالوگلو (۲۰۰۱) و پرسشنامه نوموفوبیا (آزادمنش و همکاران، ۱۳۹۵) بود. داده‌ها با استفاده از همبستگی پیرسون و مدل‌سازی معادلات ساختاری در نرم‌افزارهای SPSS-۲۷ و Amos-۷۳ تحلیل شد.

یافته‌ها: نتایج نشان داد هوش معنوی با بهزیستی روان‌شناختی رابطه مثبت و معناداری دارد ($\beta=0.472, p<0.001$). استرس تحصیلی با بهزیستی روان‌شناختی رابطه منفی و معناداری داشت ($\beta=-0.391, p<0.001$). همچنین نقش میانجی مثبت و معنادار استرس تحصیلی در رابطه بین هوش معنوی و بهزیستی روان‌شناختی تأیید شد ($\beta=0.113, p<0.001$). در مجموع، مدل توانست ۶۹ درصد از واریانس بهزیستی روان‌شناختی را تبیین کند.

نتیجه‌گیری: نتایج نشان دادند که ارتقای هوش معنوی می‌تواند به افزایش بهزیستی روان‌شناختی نوجوانان مبتلا به نوموفوبیا کمک کند و استرس تحصیلی به‌عنوان یک عامل کلیدی در این رابطه عمل می‌کند. بنابراین، مداخلات آموزشی و مشاوره‌ای مبتنی بر توسعه هوش معنوی و مدیریت استرس تحصیلی می‌توانند راهکاری مؤثر برای بهبود سلامت روان نوجوانان در عصر دیجیتال باشند.

کلیدواژگان: هوش معنوی، بهزیستی روان‌شناختی، استرس تحصیلی، نوموفوبیا

نحوه استناددهی: بهرامپوری، لیلا، غلامی توران پشته، مرضیه، و قمری، محمد. (۱۴۰۵). ارائه مدل رابطه بین هوش معنوی با بهزیستی روان‌شناختی با نقش میانجی استرس تحصیلی در نوجوانان مبتلا به بی‌موبایلی هراسی (نوموفوبیا). فصلنامه روانشناسی تجربی و شناختی، ۳(۱)، ۱-۱۵.



تاریخ دریافت: ۳ تیر ۱۴۰۴

تاریخ بازنگری: ۱۵ شهریور ۱۴۰۴

تاریخ پذیرش: ۲۲ شهریور ۱۴۰۴

تاریخ چاپ اولیه: ۱۵ مهر ۱۴۰۴

تاریخ چاپ نهایی: ۱ خرداد ۱۴۰۵



مجوز و حق نشر: © ۱۴۰۵ تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده است. انتشار این مقاله به‌صورت دسترسی آزاد مطابق با گواهی (CC BY-NC 4.0) صورت گرفته است.

Extended Abstract

Introduction

The increasing penetration of smartphones into everyday life has profoundly transformed the ways in which adolescents interact, learn, and develop their social identities. While these devices provide unprecedented access to information and social networks, they also give rise to new forms of psychological vulnerabilities, including *nomophobia*—the fear or anxiety of being without one's mobile phone. Nomophobia is increasingly recognized as a behavioral addiction, with symptoms such as heightened stress, anxiety, and withdrawal when access to smartphones is restricted (Sharma et al., 2019; Wen et al., 2023). Research suggests that this phenomenon is particularly prevalent among adolescents, who are in a critical developmental stage characterized by identity formation and heightened susceptibility to peer influence and technological immersion (Çınar Özbay et al., 2023; Tomczyk & Lizde, 2022).

The mental health implications of nomophobia are considerable. Studies have linked it with depression, anxiety, lower quality of life, and poor academic performance (Mousivand et al., 2023; Nguyen et al., 2024). Furthermore, evidence shows that nomophobia exacerbates academic stress, as students attempt to balance educational responsibilities with constant digital connectivity (Chyu & Chen, 2022; Deng et al., 2022). Academic stress is a pervasive issue in adolescent populations and has been associated with negative psychological and physiological outcomes. It often stems from high parental expectations, competitive educational environments, and social pressures (Chemnad et al., 2024; Putri et al., 2024). Given that academic stress has been found to reduce psychological well-being, it is crucial to investigate its role as a mediating factor in the relationship between personal resources and overall mental health.

One promising personal resource in this regard is **spiritual intelligence**. Spiritual intelligence is defined as the

capacity to apply spiritual values, meanings, and practices in order to enhance daily functioning and resilience (Babakhanloo, 2023; Dadfarnia et al., 2023). Prior studies indicate that higher levels of spiritual intelligence are associated with greater happiness, improved emotion regulation, and enhanced psychological well-being (Fazeli Kabirya et al., 2021; Hazrat Bagi et al., 2023). Moreover, spiritual intelligence has been shown to play a protective role against behavioral addictions, including excessive internet use and social media dependency, which are closely related to nomophobia (Otabil et al., 2023; Zahed Bablani et al., 2021). It allows individuals to frame stress and adversity within a broader sense of meaning, thereby reducing the negative impact of challenges such as academic stress.

In addition, recent research highlights the interconnectedness of emotional regulation, digital media use, and psychological well-being. For example, emotion regulation deficits have been associated with higher rates of problematic internet use and nomophobia (Ercengiz & Şar, 2017; Hormes et al., 2014; Mo et al., 2018; Spada & Marino, 2017). Similarly, studies indicate that adolescents with lower self-control and spiritual meaningfulness are at greater risk of experiencing nomophobia (Safaria et al., 2023). Conversely, the cultivation of spiritual intelligence appears to strengthen coping mechanisms, enabling adolescents to withstand pressures from academic stress and digital dependence.

Against this backdrop, the present study aimed to develop and test a structural model examining the relationship between spiritual intelligence and psychological well-being, with academic stress as a mediating variable, among adolescents suffering from nomophobia. While previous studies have investigated these constructs separately, there has been limited research integrating them into a unified framework, particularly within the context of adolescents experiencing mobile phone anxiety (Chamani Arayi, 2023; Shirafkan et al., 2020; Vafa et al., 2019). By exploring these relationships, the study contributes both theoretically and

practically: it provides a nuanced understanding of how spiritual intelligence can buffer against stressors associated with nomophobia, and it offers practical insights for designing interventions aimed at enhancing adolescent mental health in the digital era.

Methods and Materials

The research adopted a quantitative, descriptive–analytical, correlational, and cross-sectional design. The statistical population comprised all female high school students in Tehran during the academic year 2023–2024 who were identified as experiencing symptoms of nomophobia. From this population, a sample of 304 students was selected using multi-stage cluster sampling. Initial screening was conducted with a validated nomophobia questionnaire, and those scoring above the clinical threshold were included in the final sample.

Four standardized instruments were employed: the Spiritual Intelligence Questionnaire (Abdollahzadeh et al.), the Ryff Psychological Well-Being Scale (short form), the Student-Life Stress Inventory (Gadzella & Baloglu), and the Nomophobia Questionnaire (Azadmanesh et al.). Reliability and validity of these tools had been previously established in Iranian populations.

Data collection was conducted in classroom settings with trained facilitators, and informed consent was obtained from participants and their guardians. Data analysis was carried out using SPSS v27 for descriptive statistics and AMOS v3.3 for confirmatory factor analysis and structural equation modeling. Hypotheses were tested using Pearson correlations, direct path analysis, and bootstrapping methods for mediation testing.

Findings

Descriptive statistics indicated that the mean scores for spiritual intelligence were moderately high, while levels of academic stress and nomophobia were also elevated across the sample. Reliability analysis demonstrated acceptable Cronbach's alpha values for all scales, confirming internal consistency.

Correlation analysis revealed significant positive associations between spiritual intelligence and psychological well-being, and significant negative associations between academic stress and psychological well-being. Furthermore, spiritual intelligence was found to be negatively correlated with academic stress.

Structural equation modeling demonstrated that spiritual intelligence had a direct, positive, and significant effect on psychological well-being ($\beta = 0.472$, $p < 0.001$). Academic stress had a direct, negative, and significant effect on psychological well-being ($\beta = -0.391$, $p < 0.001$). Additionally, spiritual intelligence had a significant indirect effect on psychological well-being through academic stress ($\beta = 0.113$, $p < 0.001$).

The final model demonstrated strong fit indices, with CFI, TLI, and RMSEA values within acceptable ranges. The model accounted for approximately 69% of the variance in psychological well-being, underscoring the importance of the integrated framework.

Discussion and Conclusion

The findings provide robust evidence that spiritual intelligence is a critical protective factor for psychological well-being among adolescents suffering from nomophobia. By enabling individuals to reframe experiences and draw on inner resources, spiritual intelligence enhances resilience in the face of challenges such as mobile phone dependency and academic stress. At the same time, the negative impact of academic stress on well-being was strongly supported, highlighting the need to address educational pressures in adolescence. The mediating role of academic stress further demonstrates that while spiritual intelligence fosters well-being, its benefits may be undermined if academic stress remains unaddressed.

This integrated model contributes to the literature by showing how psychological resources and stressors interact in shaping adolescent mental health. It expands upon prior work linking spirituality, stress, and digital media use by confirming that spiritual intelligence not only directly

supports well-being but also indirectly mitigates the harmful effects of stress.

From a practical perspective, the results underscore the importance of designing school-based interventions that cultivate spiritual intelligence and simultaneously address academic stress. Such programs may include training in mindfulness, self-reflection, and values clarification, alongside stress management workshops and supportive counseling services. By combining these approaches, educators and policymakers can help adolescents navigate

the challenges of nomophobia while promoting healthier developmental trajectories.

In conclusion, the study demonstrates that spiritual intelligence and academic stress are key determinants of psychological well-being among adolescents with nomophobia. Fostering inner resilience through spiritual development, while alleviating external pressures from academic environments, represents a dual-path strategy for improving adolescent mental health in today's digital age.

مقدمه

ظهور فناوری‌های نوین ارتباطی و نفوذ گسترده تلفن‌های هوشمند در زندگی روزمره، تحولات شگرفی را در سبک زندگی، تعاملات اجتماعی و فرایندهای آموزشی رقم زده است. در این میان، نوجوانان به دلیل ویژگی‌های رشدی و حساسیت‌های سنی، بیش از سایر گروه‌ها در معرض پیامدهای مثبت و منفی این تحولات قرار دارند. یکی از پدیده‌های نوظهور در این زمینه، بی‌موبایلی‌هراسی (نوموفوبیا) است که به اضطراب ناشی از نبود یا دوری از تلفن همراه اشاره دارد و به سرعت به یک موضوع مهم روان‌شناسی معاصر بدل شده است (Sharma et al., 2019; Wen et al., 2023).

پژوهش‌های مختلف نشان می‌دهند که نوموفوبیا با افسردگی، اضطراب، کاهش کیفیت زندگی و مشکلات تحصیلی ارتباط تنگاتنگ دارد و به‌ویژه در میان نوجوانان دانش‌آموز می‌تواند آثار بلندمدتی بر سلامت روانی و بهزیستی آنان داشته باشد (Çınar Özbay et al., 2023; Tomczyk & Lizde, 2022).

درک ابعاد روان‌شناختی نوموفوبیا نیازمند توجه به متغیرهای فردی و میان‌فردی است که می‌توانند در کاهش یا تشدید این پدیده نقش داشته باشند. یکی از این متغیرها هوش معنوی است که به توانایی فرد در استفاده از ظرفیت‌های معنوی برای حل مسائل زندگی و دستیابی به معنا اشاره دارد. مطالعات متعددی تأیید کرده‌اند که هوش معنوی با سلامت روان و بهزیستی ارتباط مثبت دارد و می‌تواند به‌عنوان یک منبع حمایتی در برابر فشارها و چالش‌های زندگی عمل کند (Babakhanloo, 2023; Dadfarnia et al., 2023; Fazeli Kabirya et al., 2021; Hazrat Bagi et al., 2023; Kaboudari Isfahani et al., 2016; Soozani et al., 2021; Zahed Bablani et al., 2021).

به‌ویژه در شرایطی که نوجوانان با فشارهای تحصیلی، نگرانی‌های اجتماعی و وابستگی به فناوری مواجه‌اند، ارتقای هوش معنوی می‌تواند نقش مهمی در افزایش تاب‌آوری و بهزیستی روان‌شناختی ایفا کند.

از سوی دیگر، استرس تحصیلی یکی از عوامل عمده تهدیدکننده سلامت روان نوجوانان است. استرس ناشی از انتظارات والدین، فشار رقابت تحصیلی، ترس از شکست و نیاز به کسب موفقیت‌های آموزشی می‌تواند پیامدهای منفی متعددی همچون اضطراب، افسردگی، فرسودگی تحصیلی و افت عملکرد را به همراه داشته باشد (Chemnad et al., 2024; Chyu & Chen, 2022; Deng et al., 2022; Vafa et al., 2019).

شواهد تجربی نشان داده‌اند که استرس تحصیلی در کنار وابستگی به تلفن‌های هوشمند و نوموفوبیا، آثار مضاعفی بر سلامت روان نوجوانان می‌گذارد و به کاهش رضایت از زندگی و افت بهزیستی منجر می‌شود (Mousivand et al., 2023; Nguyen et al., 2024; Putri et al., 2024).

به همین دلیل، بررسی نقش استرس تحصیلی به‌عنوان یک متغیر میانجی میان هوش معنوی و بهزیستی روان‌شناختی، اهمیت نظری و کاربردی ویژه‌ای دارد.

مفهوم بهزیستی روان‌شناختی نیز یکی از محورهای کلیدی این حوزه است که به ارزیابی فرد از کیفیت زندگی و توانایی او در تحقق اهداف، رشد شخصی و ایجاد روابط مثبت اشاره دارد (Diener et al., 2015).

پژوهش‌ها نشان داده‌اند که نوجوانانی که از سطوح بالاتری از بهزیستی برخوردارند، نه تنها سلامت روانی بهتری دارند بلکه در برابر چالش‌های اجتماعی و تحصیلی نیز مقاوم‌تر هستند (Parchami Khorram et al., 2023).

در مقابل، کاهش بهزیستی روان‌شناختی به‌طور مستقیم با مشکلاتی همچون اعتیاد به اینترنت، نوموفوبیا و افت تحصیلی مرتبط است (Ercengiz & Şar, 2017; Hormes et al., 2014; Mo et al., 2018; Spada & Marino, 2017).

تحقیقات اخیر در زمینه نوموفوبیا نشان داده‌اند که این پدیده نه تنها با متغیرهای فردی مانند اضطراب و افسردگی بلکه با عوامل اجتماعی و فرهنگی نیز ارتباط دارد. به عنوان مثال، پژوهش (Çınar Özbay et al., 2023) نشان داد که نوموفوبیا با شاخص‌های مختلف روان‌شناختی و سبک زندگی ارتباط

معناداری دارد. همچنین، مطالعه (Otabil et al., 2023) بیانگر آن بود که دینداری و هوش معنوی رابطه منفی با نوموفوبیا دارند و می‌توانند به عنوان عوامل محافظتی در برابر این پدیده عمل کنند. در مقابل، یافته‌های (Safaria et al., 2023) نشان می‌دهند که نوموفوبیا با شدت استفاده از شبکه‌های اجتماعی، خودکنترلی ضعیف و ضعف در تنظیم هیجان همبسته است. این نتایج نشان می‌دهند که نوموفوبیا یک پدیده چندوجهی است که درک آن نیازمند بررسی متغیرهای روان‌شناختی، معنوی و اجتماعی است.

در این میان، نقش هوش معنوی در کاهش آثار منفی نوموفوبیا بیش‌ازپیش مورد توجه قرار گرفته است. مطالعات مختلف نشان داده‌اند که افراد با سطح بالاتر هوش معنوی، توانایی بیشتری در مدیریت استرس، حفظ آرامش روانی و سازگاری با شرایط چالش‌برانگیز دارند (Babakhanloo, 2023; Hazrat Bagi et al., 2023). این ویژگی‌ها می‌توانند اثرات منفی نوموفوبیا را کاهش دهند و به افزایش بهزیستی روان‌شناختی کمک کنند. همچنین، پژوهش (Zahed Bablani et al., 2021) نشان داد که هوش معنوی نقش میانجی در رابطه بین تعهد اخلاقی و اعتیاد به فضای مجازی دارد و می‌تواند به عنوان یک عامل پیشگیرانه در برابر رفتارهای پرخطر در فضای مجازی عمل کند.

از منظر دیگر، استرس تحصیلی به عنوان یک متغیر میانجی اهمیت دارد. یافته‌های (He & Zhu, 2024) نشان دادند که استرس تحصیلی می‌تواند به اعتیاد به رسانه‌های اجتماعی منجر شود و این رابطه توسط ویژگی‌های شخصیتی و عوامل فردی تقویت می‌شود. همچنین، پژوهش (Luo et al., 2024) نشان داد که فعالیت بدنی می‌تواند نقش تعدیل‌گر در کاهش آثار استرس تحصیلی بر اعتیاد به اینترنت ایفا کند. این نتایج اهمیت بررسی تعامل متغیرها و نقش عوامل حمایتی در کاهش آسیب‌های روانی مرتبط با استرس تحصیلی را برجسته می‌کند. به همین ترتیب، مطالعه (Putri et al., 2024)

بیان کرد که استرس تحصیلی و نوموفوبیا به‌طور همزمان می‌توانند شدت بازی‌های آنلاین و استفاده بیش از حد از فناوری را افزایش دهند. لذا، این پژوهش با هدف ارائه مدلی از رابطه هوش معنوی و بهزیستی روان‌شناختی با نقش میانجی استرس تحصیلی در نوجوانان مبتلا به نوموفوبیا انجام شد.

روش‌شناسی پژوهش

روش پژوهش حاضر توصیفی از نوع همبستگی و هدف پژوهش کاربردی است. جامعه آماری این پژوهش را تمام دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه متبلا به بی‌موبایل هراسی شهر تهران در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲ تشکیل دادند. در این پژوهش، نمونه‌گیری به‌صورت خوشه‌ای مرحله‌ای انجام شد. بدین ترتیب که از بین مناطق شهر تهران ۴ منطقه (۷، ۱۱، ۱۴، ۱۹)، و از هر منطقه ۳ مدرسه، و سپس از هر مدرسه ۴ کلاس انتخاب و با توجه به حجم نمونه به‌صورت تصادفی انتخاب شدند. برای تعیین حجم نمونه پرسشنامه‌های پژوهش به همراه پرسشنامه نوموفوبیا (آزادمنش، احدی و منشی، ۱۳۹۵) بر روی ۷۳۴ نفر اجرا شد. با توجه به این‌که در پژوهش آزادمنش، احدی و منشی (۱۳۹۵) میانگین و انحراف استاندارد نمره کل نوموفوبیا به ترتیب برابر با ۳۹/۷۷ و ۹/۱۲ به‌دست آمده بود، لذا از بین شرکت‌کنندگان افرادی که نمرات آن‌ها ۴۸/۸۹ بود به‌عنوان نمونه پژوهش در نظر گرفته شدند. بدین شیوه ۳۰۴ نفر از شرکت‌کنندگان به‌عنوان افراد دارای مشکل نوموفوبیا در نظر گرفته شده و اطلاعات آنان مورد استفاده قرار گرفت.

ابزارهای پژوهش:

الف) پرسشنامه بی‌موبایل هراسی: پرسشنامه بی‌موبایل هراسی آزادمنش و همکاران (۱۳۹۵) شامل ۱۷ گویه است که در یک طیف لیکرت ۶ درجه‌ای (هرگز تا همیشه) نمره‌گذاری می‌شود. حداقل نمره اکتسابی ۱۷ و حداکثر آن ۱۰۲ است. هرچه نمره دریافتی فرد بیشتر باشد احتمال ابتلا به اختلال بی

موبایل هراسی و یا وجود نشانه‌های آن بیشتر خواهد بود. در پژوهش آزادمنش و همکاران (۱۳۹۵) نتایج تحلیل عاملی اکتشافی نشان داد که پرسشنامه بی‌موبایل هراسی از سه عامل اضطراب (۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷-۱۰-۱۳-۱۴-۱۱-۵)، افسردگی (۹-۱۵-۸-۷-۱۶) و ناکامی (۳-۴-۱۲) تشکیل شده و از روایی و پایایی مناسبی برخوردار است. تحلیل عاملی تأییدی مرتبه دوم نیز مدل سه عاملی را تأیید کرد.

ب) پرسشنامه هوش معنوی: پرسشنامه هوش معنوی عبدالله زاده و همکاران (۱۳۸۸) شامل ۲۹ گویه است که ۲ خرده مقیاس درک و ارتباط با سرچشمه هستی را با شماره گویه‌های ۱، ۴، ۵، ۷، ۸، ۹، ۱۱، ۱۵، ۱۶، ۲۴، ۲۷ و ۲۹ و زندگی معنوی یا اتکا به هسته درونی را با شماره گویه‌های ۲، ۳، ۶، ۱۰، ۱۲، ۱۳، ۱۴، ۱۷، ۱۸، ۱۹، ۲۰، ۲۱، ۲۲، ۲۳، ۲۵، ۲۶ و ۲۸ را در یک طیف لیکرت ۵ درجه‌ای از کاملاً مخالفم = ۱، مخالفم = ۲، تا حدودی = ۳، موافقم = ۴ و کاملاً موافقم = ۵ مورد ارزیابی قرار می‌دهد. عبدالله زاده و همکاران (۱۳۸۸) برای این ابزار ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۹ را به عنوان شاخصی از همسانی درونی ابزار گزارش کردند. برای بررسی روایی علاوه بر روایی محتوایی صوری که گویه‌ها با نظر متخصصین و همکاران تأیید شد، از تحلیل عاملی نیز استفاده شد و همبستگی تمام گویه‌ها بالای ۰/۳۰ بود. در چرخش به واریماکس برای کاهش متغیرها دو عامل اصلی به دست آمد.

ج) مقیاس بهزیستی روان‌شناختی ریف- نسخه کوتاه:^۱ مقیاس بهزیستی روان‌شناختی ریف (۱۹۸۹) ساخته شد و شامل ۱۸ گویه و ۶ خرده مقیاس پذیرش خود را با گویه‌های ۲، ۸، ۱۰ رابطه مثبت با دیگران را با گویه‌های ۳، ۱۱، ۱۳ خودمختاری را با گویه‌های ۹، ۱۲، ۱۸ زندگی هدفمند را با گویه‌های ۵، ۴، ۱۶ رشد شخصی را با گویه‌های ۷، ۱۵، ۱۷ و تسلط بر محیط را با گویه‌های ۱، ۴، ۶ در طیف لیکرت از کاملاً مخالفم = ۱ تا کاملاً موافقم = ۶،

مورد ارزیابی قرار می‌دهد (ریف، ۱۹۸۹). در هنجاریابی ایرانی این ابزار بیانی و همکاران (۱۳۸۷) ضریب اعتبار کل مقیاس را به روش بازآزمایی برابر با ۰/۸۲ و خرده مقیاس‌های پذیرش خود، رابطه مثبت با دیگران، خودمختاری، زندگی هدفمند، رشد شخصی و تسلط بر محیط را برابر با ۰/۷۱، ۰/۷۷، ۰/۷۸، ۰/۷۰، ۰/۷۸ و ۰/۷۷ و روایی همگرای این مقیاس را بر اساس رابطه آن با مقیاس رضایت از زندگی دینر و همکاران ۱۹۸۵، پرسشنامه شادکامی آکسفورد آرگیل و همکاران ۱۹۸۹ و پرسشنامه عزت نفس روزنبرگ ۱۹۶۵ مطلوب گزارش کردند. در پژوهش خانجانی و همکاران (۱۳۹۳) نتایج تحلیل عاملی تأییدی تک گروهی نشان داد که در کل نمونه و در دو جنس، الگوی شش عاملی این مقیاس (پذیرش خود، تسلط محیطی، رابطه مثبت با دیگران، داشتن هدف در زندگی، رشد شخصی و استقلال) از برازش خوبی برخوردار است. ضرایب آلفای کرونباخ در ۶ عامل پذیرش خود، تسلط محیطی، رابطه مثبت با دیگران، داشتن هدف در زندگی، رشد شخصی و استقلال به ترتیب برابر با ۰/۵۱، ۰/۷۶، ۰/۷۵، ۰/۵۲، ۰/۷۳، ۰/۷۲ و برای کل مقیاس ۰/۷۱ به دست آمد.

د) پرسشنامه استرس دوران زندگی دانش‌آموزی:^۲ گادزلا و بالوگلو (۲۰۰۱) این ابزار را به منظور مطالعه عوامل استرس‌زای زندگی دانش‌آموزان و واکنش آنان نسبت به این عوامل طراحی کردند. این پرسشنامه یک ابزار خود گزارشی مداد و کاغذی است که از ۵۱ سؤال در ۹ طبقه تشکیل شده است. که در اینجا از فرم کوتاه آن که ۲۳ سؤال می‌باشد استفاده شده است. این ابزار بر مدل نظری توصیف‌شده به وسیله موریس (۱۹۹۰) مبتنی است. مدل مزبور ۵ نوع (طبقه) عامل استرس‌زا (ناکامی (۷ سؤال)، تعارض (۳ سؤال)، تغییرات (۳ سؤال) فشار (۴ سؤال) و استرس خود تحمیل‌شده (۶ سؤال)) و ۴ نوع (بخش) واکنش نسبت به عوامل استرس‌زا (جسمانی، هیجانی، رفتاری و ارزیابی شناختی) را ارزیابی می‌کند. این پرسشنامه در یک طیف لیکرت ۵

^۱ Ryff psychological well-being scale-short form

^۲ Student-life Stress Inventory

های عاملی تأییدی نشان داد که الگوی سلسله مراتبی پرسشنامه برازش قابل قبولی با داده‌ها دارد. شکری و همکاران (۱۳۸۷) برای این ابزار ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۳ را گزارش کردند.

برای پاسخ به فرضیه‌های پژوهش از آزمون‌های همبستگی پیرسون، تحلیل عاملی تأییدی و مدل‌سازی معادلات ساختاری با نرم افزار Amos-V.۳.۳ استفاده شد.

یافته‌ها

در این پژوهش، بر اساس داده‌های جمع‌آوری شده از طریق پرسشنامه در جدول زیر به توصیف آماری متغیرهای پژوهش پرداخته می‌شود:

درجه‌ای از هرگز تا بیشتر وقت‌ها نمره‌گذاری شده است. در هر خرده مقیاس برای به دست آوردن یک نمره کلی، سؤالات با یکدیگر جمع می‌شوند. نمرات بالاتر به ترتیب نشان‌دهنده استرس تحصیلی بیشتر و واکنش‌های بیشتر نسبت به استرس است. مطالعات فراوانی با استفاده از SLSI انجام گرفته است. برخی از این مطالعات روایی و پایایی این ابزار را گزارش کرده‌اند. برای مثال، روایی هم‌زمان SLSI از پاسخ‌های ۸۷ دانشجو و بر روی پاسخ‌های ۲۹۰ دانش‌آموز گزارش شده است. سطوح استرس (خفیف، متوسط، شدید) و پاسخ‌های آنان به سؤالات SLSI به کمک تحلیل واریانس بررسی و مطالعه گردید. نتایج تفاوت‌های معناداری را بین سطوح استرس دانشجویان بر روی ۹ طبقه، دو بخش (عوامل استرس‌زا و واکنش نسبت به این عوامل) گزارش کردند (گادزلا و همکاران، ۲۰۰۴). در پژوهش شکری و همکاران (۱۳۸۷) نتایج تحلیل-

جدول ۱. میانگین، انحراف استاندارد و ضریب آلفای کرونباخ متغیرهای پژوهش

متغیر	میانگین	انحراف استاندارد	آلفای کرونباخ
هوش معنوی- درک و ارتباط	۰۴/۳۹	۸۹/۸	۹۱/۰
هوش معنوی- زندگی معنوی	۷۹/۵۷	۸۷/۱۳	۹۳/۰
استرس تحصیلی - ناکامی‌ها	۴۸/۲۴	۵۰/۴	۸۷/۰
استرس تحصیلی - تعارضات	۹۴/۱۰	۳۶/۲	۶۷/۰
استرس تحصیلی - فشارها	۶۲/۱۲	۸۸/۳	۷۴/۰
استرس تحصیلی - تغییرات	۶۸/۱۰	۵۴/۲	۶۲/۰
استرس تحصیلی - استرس خود تحمیلی	۹۰/۲۰	۹۲/۳	۸۰/۰
بهزیستی روان‌شناختی - استقلال	۱۵/۱۲	۸۲/۳	۶۵/۰
بهزیستی روان‌شناختی - تسلط بر محیط	۴۴/۱۱	۴۰/۲	۵۸/۰
بهزیستی روان‌شناختی - رشد شخصی	۷۶/۱۰	۷۹/۲	۶۷/۰
بهزیستی روان‌شناختی - ارتباط مثبت	۶۰/۱۱	۳۶/۳	۶۲/۰
بهزیستی روان‌شناختی - هدفمندی	۰۹/۱۱	۸۶/۲	۷۰/۰
بهزیستی روان‌شناختی - پذیرش خود	۴۱/۱۰	۷۴/۲	۶۶/۰

تا حدودی پایین است، بنابراین باید در تفسیر یافته‌ها مرتبط با آن مؤلفه احتیاط نمود.

جدول ۱ ضرایب آلفای کرونباخ هر یک از متغیرها را نشان می‌دهد. همچنان‌که ملاحظه می‌شود ضرایب آلفای کرونباخ مؤلفه‌های تسلط بر محیط

جدول ۲. ضرایب مسیر کل و مستقیم بین متغیرهای پژوهش در مدل ساختاری

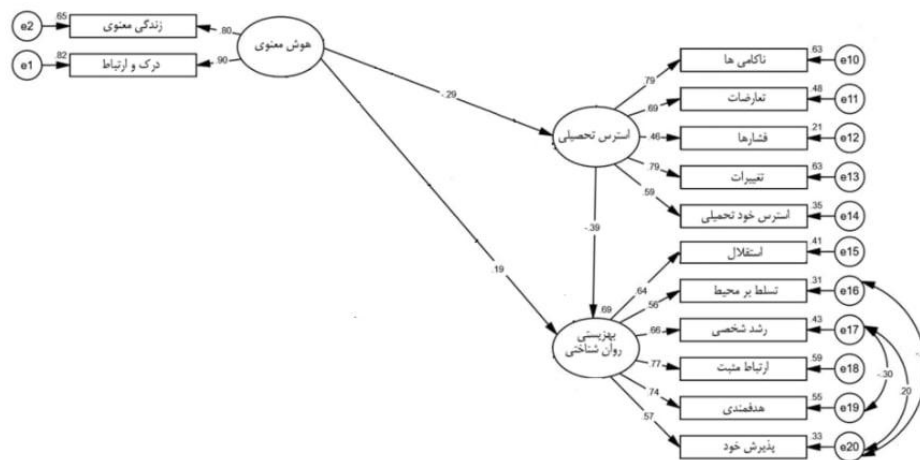
متغیرها	b	S.E	β	p
هوش معنوی به استرس تحصیلی	-۱۳۱/۰	۰۳۶/۰	-۲۹۵/۰	۰۰۱/۰
استرس تحصیلی به بهزیستی روان‌شناختی	-۲۶۸/۰	۰۳۵/۰	-۳۹۱/۰	۰۰۱/۰
هوش معنوی به بهزیستی روان‌شناختی	۰۵۷/۰	۰۱۷/۰	۱۸۷/۰	۰۰۱/۰
هوش معنوی به بهزیستی روان‌شناختی	۰۸۷/۰	۰۱۴/۰	۲۸۵/۰	۰۰۱/۰
هوش معنوی به بهزیستی روان‌شناختی	۱۴۴/۰	۰۲۱/۰	۴۷۲/۰	۰۰۱/۰

جدول ۲ نشان می‌دهد که ضریب مسیر کل بین هوش معنوی و بهزیستی روان‌شناختی ($\beta = 0.001, P = 0.001$) منفی و معنادار است. براین اساس در آزمون فرضیه پنجم چنین نتیجه‌گیری شد که استرس تحصیلی به‌صورت منفی و معنادار با بهزیستی روان‌شناختی در نوجوانان مبتلا به بی‌موبایل هراسی رابطه دارد. همچنین نتایج نشان می‌دهد که ضریب مسیر بین استرس تحصیلی و

جدول ۳. نقش میانجی‌گری استرس تحصیلی در رابطه بین هوش معنوی با بهزیستی روان‌شناختی

مسیرها	a*b	β	SE _{ab}	Z	p
هوش معنوی به استرس تحصیلی به بهزیستی روان‌شناختی	۰۳۵/۰	۱۱۳/۰	۰۱۰/۰	۳۶/۳	۰۰۱/۰

منطبق بر نتایج جدول فوق استفاده از فرمول بارون و کنی نشان داد که ضریب مسیر غیرمستقیم بین هوش معنوی و بهزیستی روان‌شناختی از طریق استرس تحصیلی ($\beta = 0.001, P = 0.001$) مثبت و معنادار است. براین اساس در آزمون فرضیه هفتم چنین نتیجه‌گیری شد که استرس تحصیلی به‌صورت



شکل ۱. پارامترهای استاندارد در مدل ساختاری پژوهش

معنوی می‌توانند نقش حمایتی مهمی در افزایش سطح بهزیستی روان‌شناختی آنان ایفا کنند، هرچند که استرس تحصیلی همچنان می‌تواند این رابطه را تحت‌تأثیر قرار دهد.

یافته نخست پژوهش، یعنی وجود رابطه مثبت و معنادار بین هوش معنوی و بهزیستی روان‌شناختی، با طیف وسیعی از مطالعات پیشین همسو است. پژوهش‌های متعددی نشان داده‌اند که هوش معنوی به‌عنوان یک منبع درونی می‌تواند به افراد کمک کند تا در مواجهه با چالش‌های زندگی آرامش بیشتری تجربه کرده و کیفیت زندگی خود را ارتقا دهند (Babakhanloo, 2023;

Dadfarnia et al., 2023; Fazeli Kabirya et al., 2021; Soozani et al., 2021). همچنین نشان داده شده است که افراد دارای هوش معنوی بالا در حل مسائل روزمره، مدیریت احساسات و ایجاد معنا در زندگی موفق‌تر هستند (Kaboudari Isfahani et al., 2016). در همین راستا، یافته‌های پژوهش حاضر نشان می‌دهد که نوجوانان مبتلا به نوموفوبیا، که غالباً در معرض فشارها و اضطراب‌های خاص ناشی از وابستگی به تلفن همراه قرار دارند، می‌توانند از طریق بهره‌گیری از هوش معنوی سطح بالاتری از بهزیستی

شکل فوق نشان می‌دهد که مجموع مجذور همبستگی‌های چندگانه (R^2) برای متغیر بهزیستی روان‌شناختی برابر با ۰/۶۹ به دست آمد، این موضوع بیانگر آن است که هوش معنوی و استرس تحصیلی در مجموع ۶۹ درصد از واریانس بهزیستی روان‌شناختی را در نوجوانان مبتلا به بی‌موبایل‌هراسی تبیین می‌کند.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف اصلی این پژوهش ارائه مدلی از رابطه بین هوش معنوی و بهزیستی روان‌شناختی با نقش میانجی استرس تحصیلی در میان نوجوانان مبتلا به بی‌موبایل‌هراسی (نوموفوبیا) بود. نتایج تحلیل داده‌ها نشان داد که، نخست، هوش معنوی رابطه مثبت و معناداری با بهزیستی روان‌شناختی دارد؛ دوم، استرس تحصیلی رابطه منفی و معناداری با بهزیستی روان‌شناختی نشان داد؛ و سوم، استرس تحصیلی نقش میانجی مثبت و معناداری در ارتباط بین هوش معنوی و بهزیستی روان‌شناختی ایفا می‌کند. این نتایج در مجموع بیانگر آن است که در شرایطی که نوجوانان با نوموفوبیا مواجه هستند، ظرفیت‌های

پژوهش حاضر هستند که استرس تحصیلی به عنوان یک عامل منفی، سطح بهزیستی روانشناختی نوجوانان مبتلا به نوموفوبیا را کاهش می دهد.

نکته مهم دیگر یافته ها نقش میانجی گری استرس تحصیلی در رابطه بین هوش معنوی و بهزیستی روانشناختی است. نتایج نشان دادند که استرس تحصیلی به صورت معناداری این رابطه را میانجی گری می کند. این بدان معناست که اگرچه هوش معنوی به طور مستقیم با بهزیستی روانشناختی رابطه دارد، اما میزان استرس تحصیلی می تواند شدت و جهت این رابطه را تغییر دهد. این یافته با مطالعه (He & Zhu, 2024) مطابقت دارد که نشان داد استرس تحصیلی در دانشجویان می تواند عامل مؤثری در بروز اعتیاد به شبکه های اجتماعی باشد. همچنین، پژوهش (Luo et al., 2024) بیان کرد که استرس تحصیلی ارتباط مستقیمی با اعتیاد اینترنتی دارد اما فعالیت بدنی می تواند نقش تعدیل گر در این زمینه ایفا کند. این نتایج در کنار یافته های (Mo et al., 2018) و (Spada & Marino, 2017) که نقش تنظیم هیجان و حمایت اجتماعی را در کاهش اثرات استرس تحصیلی و اعتیاد به اینترنت برجسته کرده اند، نشان می دهند که استرس تحصیلی عاملی کلیدی در شکل گیری رابطه بین هوش معنوی و بهزیستی روانشناختی است.

یافته های پژوهش حاضر همچنین با مطالعاتی همخوان است که تأثیر نوموفوبیا بر سلامت روان نوجوانان را بررسی کرده اند. پژوهش (Çınar Özbay et al., 2023) نشان داد که نوموفوبیا به طور معناداری با اختلالات روانشناختی همبسته است. مطالعه (Sharma et al., 2019) نیز گزارش داد که نوموفوبیا با افزایش اضطراب، افسردگی و کاهش کیفیت زندگی در نوجوانان همراه است. همچنین (Shirafkan et al., 2020) نشان داد که اعتیاد به فضای مجازی و نوموفوبیا رابطه مستقیمی با قلدری سایبری و مشکلات اجتماعی دارد. یافته های (Safaria et al., 2023) نیز نشان داد که نوموفوبیا با خودکنترلی پایین و ضعف در تنظیم هیجان مرتبط است. این

روانشناختی را تجربه کنند. این یافته با مطالعه (Otabil et al., 2023) همسو است که نشان داد معنویت و دینداری می تواند سطح نوموفوبیا را کاهش داده و به افزایش رضایت از زندگی کمک کند.

در تبیین این نتایج می توان گفت که هوش معنوی به افراد کمک می کند تا موقعیت های منفی را در چارچوبی وسیع تر و معنادارتر تفسیر کنند. این توانایی سبب می شود نوجوانان بتوانند حتی در شرایط استرس زا، همچون فشارهای تحصیلی یا وابستگی به تلفن همراه، احساس کنترل و آرامش بیشتری تجربه کنند. مطالعاتی همچون (Hazrat Bagi et al., 2023) و (Zahed Bablani et al., 2021) نشان داده اند که هوش معنوی نه تنها به افزایش سطح سلامت روان کمک می کند بلکه می تواند به عنوان یک سپر در برابر اعتیاد به اینترنت و شبکه های اجتماعی عمل کند. در نتیجه، یافته های پژوهش حاضر مؤید این دیدگاه است که هوش معنوی در نوجوانان مبتلا به نوموفوبیا، یک منبع حمایتی قوی برای ارتقای بهزیستی روانشناختی محسوب می شود. یافته دوم پژوهش نشان داد که استرس تحصیلی رابطه منفی و معناداری با بهزیستی روانشناختی دارد. این یافته نیز با نتایج پژوهش های متعدد هم راستا است. پژوهش های (Chyu & Chen, 2022) و (Deng et al., 2022)

نشان داده اند که استرس تحصیلی، چه ناشی از فشار خانواده و چه ناشی از انتظارات آموزشی، می تواند منجر به افزایش سطح افسردگی و اضطراب و کاهش کیفیت زندگی دانش آموزان شود. همچنین یافته های (Chemnad et al., 2024) تأکید می کنند که فشارهای تحصیلی یکی از عوامل اصلی گرایش نوجوانان به استفاده افراطی از اینترنت و رفتارهای اعتیادی است. در همین راستا، پژوهش (Putri et al., 2024) نشان داد که استرس تحصیلی و نوموفوبیا همزمان می توانند منجر به تشدید استفاده از بازی های آنلاین و کاهش عملکرد تحصیلی شوند. این نتایج همگی مؤید یافته

شواهد، همگی نشان می‌دهند که نوجوانان مبتلا به نوموفوبیا بیش از سایرین در معرض تهدیدات روانی و اجتماعی قرار دارند و لذا نقش محافظتی هوش معنوی و نقش منفی استرس تحصیلی در این گروه اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. از منظر نظری، یافته‌ها نشان می‌دهند که بهزیستی روان‌شناختی در نوجوانان مبتلا به نوموفوبیا یک سازه چندبعدی است که تحت تأثیر مستقیم هوش معنوی و غیرمستقیم استرس تحصیلی قرار دارد. این نتایج با نظریه‌های مربوط به بهزیستی ذهنی و اجتماعی همسو است که بر اهمیت عوامل فردی، معنوی و اجتماعی در ارتقای کیفیت زندگی تأکید دارند (Diener et al., 2015). علاوه بر این، پژوهش (Parchami Khorram et al., 2023) نشان داد که اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی می‌تواند نقش میانجی در رابطه بین نیازهای روان‌شناختی و بهزیستی ایفا کند. به این ترتیب، یافته‌های پژوهش حاضر جایگاه ویژه‌ای برای هوش معنوی و استرس تحصیلی در چارچوب نظری بهزیستی روان‌شناختی نوجوانان مبتلا به نوموفوبیا فراهم می‌آورد. از نظر کاربردی نیز نتایج می‌تواند برای سیاست‌گذاران آموزشی، مشاوران مدارس و والدین اهمیت ویژه‌ای داشته باشد. تقویت هوش معنوی از طریق برنامه‌های آموزشی و کاهش استرس تحصیلی با ارائه حمایت‌های روان‌شناختی می‌تواند ابزار مؤثری برای بهبود سلامت روان و افزایش سطح بهزیستی در نوجوانان باشد. همان‌طور که (Mousivand et al., 2023) تأکید کرده است، اعتیاد به گوشی‌های هوشمند می‌تواند نقش قابل‌توجهی در بروز استرس، اضطراب و افسردگی ایفا کند، بنابراین راهکارهای پیشگیرانه‌ای همچون آموزش معنوی و مدیریت استرس می‌تواند در کاهش پیامدهای منفی مؤثر باشد.

این پژوهش دارای چند محدودیت است. نخست، جامعه آماری تنها به دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه در شهر تهران محدود بود و این امر تعمیم نتایج به سایر گروه‌های سنی، جنسیتی و مناطق جغرافیایی را با محدودیت

روبه‌رو می‌کند. دوم، ابزار گردآوری داده‌ها تنها شامل پرسشنامه‌های خودگزارشی بود و ممکن است تحت تأثیر سوگیری پاسخ‌دهندگان قرار گرفته باشد. سوم، طراحی پژوهش مقطعی بود و امکان استنتاج روابط علی را محدود می‌کند. چهارم، متغیرهای دیگری همچون حمایت خانواده، سبک‌های مقابله‌ای یا ویژگی‌های شخصیتی در مدل لحاظ نشدند که می‌توانند بر نتایج تأثیرگذار باشند.

برای پژوهش‌های آینده توصیه می‌شود مطالعات طولی برای بررسی پایداری روابط میان هوش معنوی، استرس تحصیلی و بهزیستی روان‌شناختی انجام گیرد. همچنین استفاده از روش‌های ترکیبی (کمی-کیفی) می‌تواند درک عمیق‌تری از تجربه زیسته نوجوانان مبتلا به نوموفوبیا فراهم آورد. بررسی نقش متغیرهای تعدیل‌گر مانند حمایت اجتماعی، فعالیت‌های بدنی و سبک‌های یادگیری نیز می‌تواند به غنای مدل مفهومی کمک کند. علاوه بر این، مقایسه میان‌فرهنگی در کشورهای مختلف می‌تواند ابعاد جهانی و محلی پدیده نوموفوبیا را روشن‌تر سازد.

یافته‌های این پژوهش برای حوزه عمل نیز حاوی نکات مهمی است. مدارس می‌توانند با طراحی برنامه‌های آموزشی در زمینه هوش معنوی، مهارت‌های خودآگاهی و معناجویی را در نوجوانان تقویت کنند. همچنین برگزاری کارگاه‌های مدیریت استرس و مشاوره‌های گروهی می‌تواند به کاهش فشارهای تحصیلی کمک کند. والدین نیز باید با ایجاد تعادل میان انتظارات آموزشی و حمایت عاطفی، نقش مؤثری در کاهش استرس فرزندان ایفا کنند. در سطح کلان، سیاست‌گذاران آموزشی می‌توانند با ادغام مداخلات روان‌شناختی و معنوی در نظام آموزشی، سلامت روان نوجوانان را در عصر دیجیتال ارتقا دهند.

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

حمایت مالی

این پژوهش حامی مالی نداشته است.

موازن اخلاقی

در انجام این پژوهش تمامی موازن و اصول اخلاقی رعایت گردیده است.

مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

تشکر و قدردانی

از تمامی کسانی که در طی مراحل این پژوهش یاری رساندند تشکر و

قدردانی می‌گردد.

References

- Dadfarnia, S., Sifi Kashani, F., Mahdieh, A., & Ezzaldini, M. (2023). Predicting emotion regulation based on dimensions of personality traits and spiritual intelligence. https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=http://dl.openaccess.ir/o/psyhealth/psyhealth-03790188_1_230919185717.pdf&ved=2ahUKEwjTvY_Y1KaPAxWMF1kFHRP1HM0QFnoECBkQAQ&usg=AOvVaw30HyyGRXePYPV-jyxCKGpB
- Deng, Y., Cherian, J., Khan, N. U. N., Kumari, K., Sial, M. S., Comite, U., Gavurova, B., & Popp, J. (2022). Family and Academic Stress and Their Impact on Students' Depression Level and Academic Performance. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 869337. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2022.869337>
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2015). National accounts of subjective well-being. *The American psychologist*, 70(3), 234-242. <https://doi.org/10.1037/a0038899>
- Ercengiz, M., & Şar, A. H. (2017). The Role to Predict the Internet Addiction of Emotion Regulation in Adolescents. *Sakarya University Journal of Education*, 7(1), 183-194. <https://doi.org/10.19126/suje.307236>
- Fazeli Kabirya, M., Yadollahpour, M. H., & Gholinia Ahangar, H. (2021). The relationship between spiritual intelligence and general health with the mediating role of spiritual well-being in students. *Religion and Health*, 9(1), 37-45. <https://www.sid.ir/paper/992200/fa>
- Hazrat Bagi, F., Asgari, P., Makvandi, B., & Karayi, A. (2023). Structural relationships between problem-solving skills and spiritual intelligence with internet addiction considering the mediating role of rumination. *Psychological Sciences*, 21(114), 1251-1264. <https://doi.org/10.52547/JPS.21.114.1251>
- He, A., & Zhu, L. (2024). From academia to addiction: understanding the mechanism behind how academic stress fuels social media addiction in PhD students. *Current Psychology*, 43(34), 27944-27956. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-06457-9>
- Hormes, J. M., Kearns, B., & Timko, C. A. (2014). Craving Facebook? Behavioral addiction to online social networking and its association with emotion regulation deficits. *Addiction (Abingdon, England)*, 109(12), 2079-2088. <https://doi.org/10.1111/add.12713>
- Kaboudari Isfahani, F., Abedi, A., & Qamarani, A. (2016). The effectiveness of spiritual intelligence education on the components of subjective well-being in gifted students. *Positive Psychology*, 2(5), 47-62. https://pppls.ui.ac.ir/article_21296.html?lang=fa
- Luo, M., Duan, Z., & Chen, X. (2024). The role of physical activity in mitigating stress-induced internet addiction among Chinese college students. *Journal of affective disorders*, 366, 459-465. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.08.188>
- Mo, P. K. H., Chan, V. W. Y., Chan, S. W., & Lau, J. T. F. (2018). The role of social support on emotion dysregulation and Internet addiction among Chinese adolescents: A structural equation model. *Addictive behaviors*, 82, 86-93. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2018.01.027>
- Mousivand, M., Hayati, M., & Ramazani Torkamani, M. (2023). Predicting depression, anxiety, stress, and academic procrastination based on smartphone addiction with an emphasis on gender differences among students.
- Babakhanloo, H. (2023). The relationship between spiritual intelligence and happiness and cognitive emotion regulation among students at the University of Science and Research, Tehran. https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://civilica.com/doc/1674760/&ved=2ahUKEwjat_mb1KaPAxWFEVvKFH2P-I3AQFnoECBYQAQ&usg=AOvVaw33bmgUDcvYp8TZpNkoFuhI
- Chamani Arayi, P. (2023). A structural model of nomophobia (mobile phone anxiety) based on transdiagnostic variables (experiential avoidance and emotional dysregulation) with the mediating role of depression in adolescents in Tehran. *Recent Advances in Behavioral Sciences*, 56, 496-511. <http://ijndibs.com/article-1-889-fa.html>
- Chemnad, K., Aziz, M., Al-Harashseh, S., Abdelmoneium, A. O., Baghdady, A., & Ali, R. (2024). School pressure and academic performance versus internet addiction in early and middle adolescents: the mediating role of family relationship. *Behaviour & Information Technology*, 1-17. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2024.2396434>
- Chyu, E. P. Y., & Chen, J. K. (2022). The Correlates of Academic Stress in Hong Kong. *International journal of environmental research and public health*, 19(7), 4009. <https://doi.org/10.3390/ijerph19074009>
- Çınar Özbay, S., Özbay, Ö., Akçam, A., & Kanbay, Y. (2023). Evaluation of factors strongly associated with nomophobia using structural equation modelling: A cross-sectional study. *Archives of Psychiatric Nursing*, 44, 69-75. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2023.04.006>

- perspective. *Telematics and Informatics*, 82, 102011. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2023.102011>
- Zahed Bablani, A., Javidpour, M., Kazemi, S., Hashemi, J., & Omidvar, A. (2021). The mediating role of spiritual intelligence in the relationship between lack of moral commitment and addiction to virtual networks among high school students in Ardabil. *Research in Religion and Health*, 7(4), 61-74. <https://www.sid.ir/paper/1014164/fa>
- Psychosocial Studies of Women, 20(2). <https://www.noormags.ir/view/en/articlepage/1999272/>
- Nguyen, T. V., Nguyen, Q. A. N., Nguyen, N. P., & Nguyen, U. B. (2024). Smartphone use, nomophobia, and academic achievement in Vietnamese high school students. *Computers in Human Behavior Reports*, 14, 100418. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2024.100418>
- Otabil, N., Ntiamoah, M., Essel, H., Nunoo, F., Essuman, M., Hamza, A., & Amankwa, J. (2023). Relationship between Religiosity, Spiritual Intelligence, Meaningfulness, and Satisfaction with Life on Nomophobia among University Students in Ghana. *Research Square*, 1-23. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-3404892/v1>
- Parchami Khorram, M., Eimani, S., & Ansari, D. (2023). Predicting psychological well-being based on fundamental psychological needs: The mediating role of social media addiction. *Behavioral Science Research*, 20(2), 317-328. <https://doi.org/10.52547/rbs.20.2.317>
- Putri, H., Yandri, H., & Harmalis, H. (2024). Academic Stress and Nomophobia: Their Impact on Online Gaming Intensity on College Students. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(2), 58-67. <https://doi.org/10.26539/teraputik.823256>
- 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, 109479. <https://doi.org/10.1016/j.dib.2023.109479>
- Sharma, M., Amandeep, M., Mathur, D. M., & Jeenger, J. (2019). Nomophobia and its relationship with depression, anxiety, and quality of life in adolescents. *Industrial Psychiatry Journal*, 28(2), 231-236. https://doi.org/10.4103/ipj.ipj_60_18
- Shirafkan, A. H., Nasrollahi, A., & Hassan Zadeh, R. (2020). The relationship between addiction to virtual spaces, cyberbullying, and nomophobia among students. *Information Technology and Communication in Educational Sciences*, 10(39), 105-124. <https://www.noormags.ir/view/en/articlepage/1594335/>
- Soozani, Z., Afshari Nia, K., Hosseini, S. A. S., & Amiri, H. (2021). The effect of spiritual intelligence education on psychological well-being and self-regulation. *Psychology and Religion*, 14. <https://www.noormags.ir/view/en/articlepage/1878713/>
- Spada, M. M., & Marino, C. (2017). Metacognitions and emotion regulation as predictors of problematic internet use in adolescents. *Clinical Neuropsychiatry*, 14(1), 59-63. <https://www.research.unipd.it/handle/11577/3254076>
- Tomczyk, Ł., & Lizde, E. S. (2022). Nomophobia and Phubbing: Wellbeing and new media education in the family among adolescents in Bosnia and Herzegovina. *Children and Youth Services Review*, 137, 106489. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2022.106489>
- Vafa, S., Mojtahed, M., Bagheri, N., & Aboualmali Al-Hosseini, K. (2019). Presenting a model of academic anxiety based on parent-child perception, classroom environment perception, and socioeconomic status with the mediation of coping styles for stress. *Excellence in Counseling and Psychotherapy*, 8(31). <https://www.noormags.ir/view/en/articlepage/1846366/>
- Wen, J., Huang, Y., Liu, G., & Miao, M. (2023). The nature of nomophobia and its associations with contents of smartphone use and fear of missing out: A network