

The Role of Difficulty in Emotion Regulation and Loneliness Feeling in Predicting Cell-phone over Use in Adolescents

Ala Monemi¹, Ali Zeinali^{*2}

¹MA in Psychology , Department of Psychology, Urmia Branch, Islamic Azad University, Urmia, Iran

²Associate Professor, Department of Psychology, Khoy Branch, Islamic Azad University, Khoy, Iran

Article History

Received: 2021/10/16

Revised: 2023/08/01

Accepted: 2023/08/04

Available online: 2023/08/04

Article Type: Research Article

Keywords: cell-phone over use, difficulty in emotion regulation, loneliness feeling, adolescence

Corresponding Author*: Ali Zeinali, Ph.D.

Department of Psychology, Khoy Branch, Islamic Azad University, Khoy, Iran

Postal code: 5715784758

ORCID: 0000-0001-8062-964X

E-mail: zeinali@iaukhoy.ac.ir

Dor:

<http://dorl.net/dor/20.1001.1.20081243.1402.16.2.1.9>

ABSTRACT

With recent advances in technology, tools such as computers, the Internet and mobile phones are now deeply affecting people's lives. The aim of this study was to investigate the role of difficulty in emotion regulation and loneliness Feeling in predicting cell-phone over use in adolescents. This research was descriptive and correlational. The statistical population of this study was all high school students in Urmia in 2020-2021, from which 400 people with were selected by convenience sampling. Research instruments included the Difficulties in Emotion Regulation Scale (Grazt and Roemer, 2004), the loneliness Feeling Scale (Asher et al. 1984) and cell-phone over use Scale (Jenaro et al. 2007). Stepwise regression was used to analyze the data. Findings showed that difficulty in emotion regulation and loneliness had a significant positive relationship with cell- phone over use. Results also showed that difficulties controlling impulsive behaviors predict 0.18, loneliness Feeling 0.23, and limited access to effective emotion regulation strategies 0.20 of the variance of cell- phone over use. Given the role of difficulty in emotion regulation and loneliness feeling in predicting cell-phone over use, it seems necessary to conduct workshops based on emotion regulation and loneliness feeling

Citation: Monemi, A., Zeinali, A. (1401/2022). The Role of Difficulty in Emotion Regulation and Loneliness Feeling in Predicting Cell-phone over Use in Adolescents, 17 (1). 1-11,

Dor: <http://dorl.net/dor/20.1001.1.20081243.1402.16.2.1.9>

نقش دشواری در تنظیم هیجان و احساس تنهایی در پیش‌بینی استفاده‌ی مشکل‌زا از تلفن همراه در نوجوانان

آلاء منعمی^۱، علی زینالی^{۲*}^۱کارشناسی ارشد روان‌شناسی، گروه روان‌شناسی، واحد ارومیه، دانشگاه آزاد اسلامی، ارومیه، ایران^۲دانشیار گروه روان‌شناسی، واحد خوی، دانشگاه آزاد اسلامی، خوی، ایران

اطلاعات مقاله

چکیده

دریافت: ۱۴۰۰/۰۴/۲۷

اصلاح نهایی: ۱۴۰۲/۰۵/۱۰

پذیرش: ۱۴۰۲/۰۵/۱۳

انتشار آنلاین: ۱۴۰۲/۰۵/۱۳

نوع مقاله: مقاله پژوهشی

کلیدواژه‌ها: استفاده‌ی مشکل‌زا از تلفن همراه، دشواری در تنظیم هیجان، احساس تنهایی، نوجوانان

نویسنده‌ی مسئول*:

علی زینالی دکترای روان‌شناسی و دانشیار گروه روان‌شناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوی. شناسه

کد پستی: ۵۷۱۵۷۸۴۷۵۸

ارکید: ۹۶۴X-۸۰۶۲-۱-۰۰۰-۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰

پست الکترونیکی:

zeinali@iaukhoy.ac.ir

با پیشرفت‌های اخیر در تکنولوژی، ابزارهایی مانند کامپیوتر، اینترنت و تلفن همراه در حال حاضر زندگی مردم را عمیقاً تحت تأثیر قرار داده‌اند. هدف از پژوهش حاضر بررسی نقش دشواری در تنظیم هیجان و احساس تنهایی در پیش‌بینی استفاده‌ی مشکل‌زا از تلفن همراه در نوجوانان بود. این پژوهش به لحاظ روش توصیفی و از نوع همبستگی بود. جامعه‌ی آماری این پژوهش تمام دانش‌آموزان مقطع متوسطه‌ی دوم شهرستان ارومیه در سال تحصیلی ۱۳۹۹-۱۴۰۰ بودند که از بین آن‌ها تعداد ۴۰۰ نفر به شیوه‌ی نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. ابزارهای پژوهش شامل مقیاس دشواری در تنظیم هیجانی (گراتز و رومر، ۲۰۰۴)، مقیاس احساس تنهایی (آشر، هیمل و رنشا، ۱۹۸۴) و مقیاس استفاده‌ی مشکل‌زا از تلفن همراه (جنارو، فلورز، گومز، گونزالس و گابانو، ۲۰۰۷) بود. به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها از رگرسیون گام‌به‌گام استفاده شد. نتایج نشان داد دشواری در تنظیم هیجان و احساس تنهایی با استفاده‌ی مشکل‌زا از تلفن همراه رابطه مثبت معنادار داشتند ($P < 0/01$) همچنین نتایج نشان داد که دشواری در کنترل تکانه $0/18$ ، احساس تنهایی $0/23$ و دسترسی محدود به راهبردهای تنظیم هیجان $0/20$ از پیش‌بینی استفاده‌ی مشکل‌زا از تلفن همراه را پیش‌بینی می‌کنند. با توجه به نقش دشواری در تنظیم هیجان و احساس تنهایی در پیش‌بینی استفاده‌ی مشکل‌زا از تلفن همراه، اجرای کارگاه‌های آموزشی بر مبنای راهبردهای تنظیم هیجان و احساس تنهایی ضروری به نظر می‌رسد.

مقدمه

با پیشرفت‌های اخیر در تکنولوژی، ابزارهایی مانند کامپیوتر، اینترنت و تلفن همراه در حال حاضر زندگی مردم را عمیقاً تحت تأثیر قرار داده‌اند (آمندولا، اسپنسیری، گویدتی، سروتی،^۱ ۲۰۱۹). فناوری اطلاعات و ارتباطات به‌طور کلی و تلفن همراه به‌طور خاص، از زمان رشد سریع خود (اواخر دهه ۱۹۹۰) در زندگی بشر جایگاهی قدرتمند پیدا کرده‌اند (ارسلان، اوانال،^۲ ۲۰۱۳). نفوذ سریع و گسترده فناوری‌های تلفن همراه به بافت زندگی روزمره، چشم‌انداز ارتباطات انسانی را به‌طور اساسی تغییر داده است (اصغری و میناآبادی،^۳ ۲۰۱۸). حالت همیشه روشن تلفن هوشمند، همراه با قابلیت حمل و چند کاربردی بودن آن، نگرانی‌هایی را در مورد پتانسیل آسیب‌زا و اعتیادآور آن، برای کاربران ایجاد کرده است (آشر، هیمل و رنشاو،^۴ ۱۹۸۴). مطالعات نشان داده‌اند مهم‌ترین قشری که از این پدیده تأثیر می‌پذیرد، قشر نوجوانان است (اورباخ، آبالا، مون هو،^۵ ۲۰۰۷) در این دوره‌ی سنی، به دلیل شرایط روانی، اجتماعی و عاطفی خاصی که وجود دارد، نوجوانان بیش از کودکان و بزرگسالان با موضوعات جدید اعم از مثبت و منفی اشتغال ذهنی پیدا می‌کنند و به سمت آن کشیده می‌شوند و به علت عدم پختگی لازم برای مقابله با شرایط فشارآور، ممکن است به استفاده‌ی مشکل‌زا از تلفن همراه روی بیاورند (باگیان کولمار، برقی ایرانی، بختی، رضایی فرد،^۶ ۲۰۱۴). استفاده‌ی مشکل‌زا از تلفن همراه زمانی رخ می‌دهد که فرد قادر به کنترل یا محدود کردن این استفاده نیست (بشارت،^۷ ۲۰۱۹). استفاده‌ی مشکل‌زا از تلفن همراه به‌عنوان رفتار شبه اعتیادی توصیف شده است (باتاچاریا، بشار، سریواساوا، سینگ،^۸ ۲۰۱۴) که می‌تواند بر تمرکز دانش‌آموزان دبیرستانی در کلاس درس (برهل، شن، کوهن، فرناندز،^۹ ۲۰۲۱) و پیشرفت تحصیلی آن‌ها تأثیر منفی بگذارد (کاجیوپو، گریپو، لندن، گوسنز، کاجیوپو،^{۱۰} ۲۰۱۵). از دیگر پیامدهای استفاده‌ی مشکل‌زا از تلفن همراه، به‌ویژه در بین کاربران نوجوان و جوان، "فوبینگ"^{۱۱} نامیده می‌شود، که به‌عنوان عمل "فردی که ارتباط رودررو را با شخص دیگر متوقف می‌کند تا با تلفن خود ارتباط برقرار کند" تعریف شده است. فوبینگ به افزایش حساسیت افراد برای گذراندن زمان بیشتر با تلفن‌های هوشمند خود و در عین حال زمان کمتر در تعامل با

دیگران اشاره دارد و ممکن (کاروالیو، ست، فراری،^{۱۲} ۲۰۱۸) است باعث احساس محرومیت اجتماعی، تنزل روابط بین فردی و آسیب رساندن به رفاه شخصی شود (کراسکه، استین،^{۱۳} ۲۰۱۶). با توجه به این زمینه، مجموعه‌ی گسترده‌ای از تحقیقات در سال‌های اخیر استفاده بیش از حد از تلفن‌های هوشمند را با انواع علائم رفتاری و روان‌سنجی اعتیاد مانند کاهش بهره‌وری و وقفه‌های روزانه (دای، تای، نی،^{۱۴} ۲۰۲۱)، استرس، اضطراب اجتماعی و احساس تنهایی (دیوید، رابرتز،^{۱۵} ۲۰۱۷)، روان‌رنجوری و تکانش‌گری (دوک، مونتگ،^{۱۶} ۲۰۱۷) مرتبط دانسته‌اند. در همین راستا نتایج مطالعه پونتز، کاپلان و گریفیت،^{۱۷} (۲۰۱۶) نشان داد که استفاده افراطی و نادرست از تلفن همراه می‌تواند در حالات و روحیات فرد تداخل و به‌هم‌ریختگی ایجاد کند و به گوشه‌گیری، کاهش روابط بین فردی و احساس تنهایی^{۱۸} منجر شود.

احساس تنهایی یک حالت روانی-جامعه‌شناختی است که در آن فرد از لحاظ کمی، کیفی یا هر دو احساس عدم همراهی یا عدم ارتباط اجتماعی می‌کند (انز دارسین، کوسه، نویان، نورمدوف، یلماز و دلباز،^{۱۹} ۲۰۱۶). احساس تنهایی نوعی هیجان منفی است که از تفاوت بین سطح تعاملات اجتماعی موجود و مورد انتظار ایجاد می‌شود و می‌تواند بر مغز افراد تأثیر منفی بگذارد (ارزن، اوداچی، بینیچی،^{۲۰} ۲۰۲۱). همچنین احساس تنهایی یک حالت ناتوان‌کننده است که با احساس تهی بودن، بی‌ارزشی، فقدان کنترل و تهدید شخصی همراه است (فلیسونی، گودی،^{۲۱} ۲۰۱۸). احساس تنهایی از لحاظ کیفیت با تنها بودن یا انزوای اجتماعی متفاوت است، اگرچه این عوامل می‌توانند به احساس تنهایی کمک کنند (غفاری، احدی،^{۲۲} ۲۰۰۷). به‌عنوان یک احساس ذهنی، افراد ممکن است حتی زمانی که از نظر فیزیکی همراه کسی هستند و از نظر اجتماعی در ارتباط هستند، تنهایی را تجربه کنند (قریشی، لری پور، لطفی پور رفسنجانی،^{۲۳} ۲۰۱۹). دان، دان، بایدوزا،^{۲۴} (۲۰۰۷) و گراتز و رومر،^{۲۵} (۲۰۰۴) بیان می‌کنند تنهایی در کودکان و نوجوانان، نشان‌دهنده‌ی نارسایی و ضعف ارتباط‌های بین فردی با همسالان است که به نارضایتی از روابط اجتماعی با کودکان دیگر منجر می‌شود. پناهی قشه‌توتی و همکاران (۲۰۱۹) ضمن مطالعه‌ی بیان داشتند عدم تعاملات اجتماعی سبب می

12. David, Roberts

13. Duke, Montag

14. Pontes, Caplan, Griffiths

15. Loneliness

16. EnezDarcin, Kose, Noyan, Nurmedov, Yilmaz, Dilbaz

17. Erzen, Odaci, Yeniçeri

18. Felisoni, Godoi

19. Dunn, Dunn, Bayduza

20. Gratz, Roemer

1. Amendola, Spensieri, Guidetti, Cerutti

2. Arslan, Ünal

3. Asher, Hymel, Renshaw

4. Auerbach, Abela, Ho MH

5. Bhattacharya, Bashar, Srivastava, Singh

6. Brehl, Schene, Kohn, Fernández

7. Cacioppo, Grippo, London, Goossens, Cacioppo

8. Phubbing

9. Carvalho, Sette, Ferrari

10. Craske, Stein

11. Dai, Tai, Ni

اینترنت هستند نسبت به سایر نوجوانان، مشکلات بیشتری در شناسایی و توصیف احساساتشان و تنظیم هیجان دارند.

با توجه به شیوع بالای استفاده‌ی مشکل‌زا از تلفن همراه در بین نوجوانان و پیامدهای منفی گسترده‌ی آن بر جنبه‌های مختلف زندگی فرد، شناخت عواملی مانند احساس تنهایی و دشواری در تنظیم هیجان که می‌تواند منجر به استفاده مفرط از تلفن همراه شوند، از اهمیت بالایی برخوردار است. لذا پژوهش حاضر با هدف تعیین نقش دشواری در تنظیم هیجان و احساس تنهایی در استفاده‌ی مشکل‌زای تلفن همراه در نوجوانان انجام گرفت.

مواد و روش‌ها

روش پژوهش از نظر هدف بنیادی و از نظر روش گردآوری داده‌ها، توصیفی و از نوع همبستگی است. جامعه‌ی آماری این پژوهش را تمام دانش‌آموزان مقطع متوسطه‌ی دوم شهرستان ارومیه در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹ تشکیل دادند که تعداد آن‌ها برابر با ۱۲۴۵۰ نفر بود؛ برای تعیین حجم نمونه از فرمول کوکران استفاده شد و تعداد نمونه، ۴۰۰ نفر به دست آمد که به دلیل شیوع ویروس کرونا به شیوه نمونه‌گیری در دسترس و بر اساس ملاک‌های ورود تعیین شدند. ملاک‌های ورود به پژوهش عبارت بودند از: عدم ابتلا به اختلالات روان‌پریشی، سن ۱۵ تا ۱۸ سال و علاقه و رضایت برای شرکت در پژوهش. ملاک خروج از پژوهش نیز عدم تمایل به ادامه همکاری در روند پژوهش بود. ابزار جمع‌آوری اطلاعات شامل مقیاس دشواری در تنظیم هیجان، مقیاس احساس تنهایی و مقیاس استفاده‌ی مشکل‌زا از تلفن همراه بود.

مقیاس دشواری در تنظیم هیجانی^{۱۱} (DERS): جهت سنجش دشواری تنظیم هیجان از مقیاس معرفی‌شده توسط گراتز و رومر (۲۰۰۴) استفاده شده است. این پرسشنامه شامل ۳۶ گویه و ۶ خرده مقیاس است. خرده مقیاس‌های این پرسشنامه شامل عدم پذیرش پاسخ‌های هیجانی^{۱۲}، دشواری در انجام رفتار هدفمند^{۱۳}، دشواری در کنترل تکانه^{۱۴}، فقدان آگاهی هیجان^{۱۵}، دسترسی محدود به راهبردهای تنظیم هیجان^{۱۶} و فقدان شفافیت هیجان^{۱۷} است. نمره‌گذاری پرسشنامه به صورت طیف لیکرت ۵ درجه‌ای (خیلی به‌ندرت = ۱ و تقریباً همیشه = ۵) است. گویه‌های ۱، ۲، ۳، ۴، ۷، ۸، ۱۰،

شود که تلاش فرد برای برقراری ارتباط با دیگران در دنیای واقعی کاهش یافته و در عوض به خاطر انگیزه‌ی افراد برای حفظ و ارتقاء روابط اجتماعی و رفع احساس تنهایی به استفاده مفرط از تلفن همراه روی می‌آورد. کاسیو^۱، لی، فنگ، ایکسیاو و زو^۲ (۲۰۲۱) و هاک، هدلی، بارکر، براون، هنکوک و آلمی^۳ (۲۰۱۶) احساس تنهایی را عاملی برای روی به استفاده از تلفن همراه می‌دانند. در همین راستا نتایج یک مطالعه در ترکیه نشان داد که آسیب‌پذیری در برابر اعتیاد به تلفن همراه با اضطراب اجتماعی و احساس تنهایی ارتباط دارد (جنارو، فلورس، گومز ولا، گونزالس گیل، کابالو^۴، ۲۰۰۷).

از طرفی، تحقیقات نشان داده است که دشواری در تنظیم هیجان می‌تواند نقش قابل توجهی در استفاده‌ی آسیب‌زا از تلفن همراه داشته باشد (کاراثر، آکدمیر^۵، ۲۰۱۹). تنظیم هیجان شامل فرایندهای شناختی و رفتاری است که بر تجربیات عاطفی و واکنش‌های هیجانی تأثیر می‌گذارد (خان، کادویا^۶، ۲۰۲۱). این فرایندها شامل طیف وسیعی از راهبردهای شناختی و رفتاری است که بر اساس اثربخشی آن‌ها و هزینه‌هایی که به همراه دارند به‌عنوان راهبردهای سازگار و ناسازگار طبقه‌بندی شده‌اند (کول^۷، ۲۰۰۹). دشواری در تنظیم هیجان شامل طیف وسیعی از نقایص از جمله، عدم درک و آگاهی از احساسات، مشکلات در پذیرش تجربیات هیجانی منفی، ناتوانی در کنترل تکانه‌ها، مشکلات در دست‌یابی به اهداف موردنظر و عدم توانایی استفاده از راهبردهای تنظیم هیجان مناسب در هنگام مواجهه با هیجان‌ات منفی می‌شود (کاس، گریفیث^۸، ۲۰۱۷). به نظر می‌رسد افرادی که دشواری در تنظیم هیجان دارند توانایی تنظیم هیجان‌ات متفاوت خود را ندارند و با سطوح بالاتری از رفتارهای نامناسب از جمله استفاده بیش از حد از تلفن همراه به کاهش هیجان‌ها می‌پردازند (لی، کیم، مک دونا، مندوزا، کیم^۹، ۲۰۱۷). در همین راستا آمندولا، اسپنسیری، گایدتی و سروتی^{۱۰} (۲۰۱۹) در پژوهشی دریافتند که نوجوانانی که دشواری بیشتری در تنظیم هیجان‌ات خود دارند بیشتر به استفاده‌ی افراطی از تکنولوژی دچار می‌شوند و می‌توان گفت که عدم دسترسی به راهبردهای مناسب تنظیم هیجان یک عامل خطر برای استفاده بیمارگونه از تلفن همراه است. همچنین کاراثر و آکدمیر (۲۰۱۹) در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که نوجوانانی که دچار اعتیاد به

10. Amendola, Spensieri, Guidetti, Cerutti

11. Difficulties in Emotion Regulation Scale

12. nonacceptance of negative emotions

13. difficulties engaging in goal-directed behaviors

14. difficulties controlling impulsive behaviors

15. lack of emotional awareness

16. limited access to effective emotion regulation strategies

17. lack of emotional clarity

1. Cacioppo

2. Li, Feng, Xiao, Zhou

3. Houck, Hadley, Barker, Brown, Hancock, Almy

4. Jenaro, Flores, Gómez-Vela, González-Gil, Caballo

5. Karaer, Akdemir

6. Khan, Kadoya,

7. Koole

8. Kuss, Griffiths

9. Lee, Kim, McDonough, Mendoza, Kim

۰/۷۱ گزارش کرده‌اند. در پژوهش حاضر نیز میزان آلفای کرونباخ کل پرسشنامه ۰/۷۸ به دست آمد.

مقیاس استفاده‌ی مشکل‌زا از تلفن همراه^۴ (COUS): این مقیاس که بر اساس ده شاخص روان‌شناختی از راهنمای تشخیصی و طبقه‌بندی اختلالات روانی است، توسط جنارو، فلورس، گومز و لا، گونزالس گیل و کابالو^۵ (۲۰۰۷) طراحی شده است و دارای ۲۱ گویه است. این مقیاس بر اساس لیکرت شش گزینه‌ای (هرگز = ۱ و همیشه = ۶) نمره‌گذاری می‌شود و آزمودنی‌های با نمرات بالای ۷۵ به‌عنوان استفاده‌کننده‌ی مفرط و پایین‌تر از ۲۵ به‌عنوان استفاده‌کننده‌ی کم تلقی می‌شوند. نمونه‌ای از سؤالات پرسشنامه‌ی استفاده‌ی آسیب‌زا از تلفن همراه به شرح زیر است: "آیا راجع به تماس یا پیامک‌های احتمالی روی تلفن همراهتان مشغله‌ی فکری دارید و زمانی که تلفن همراهتان خاموش است به آن فکر می‌کنید" "تا چه حد از طریق تلفن همراه دوست‌یابی می‌کنید". جنارو و همکاران (۲۰۰۷) و پایایی مقیاس به روش آلفای کرونباخ، روی دانشجویان دختر و پسر اسپانیایی را ۰/۸۵ گزارش کرده‌اند. در ایران نیز گل‌محمدیان و یاسمی‌نژاد پایایی این پرسشنامه را با استفاده از روش بازآزمایی ۰/۷۱ و آلفای کرونباخ ۰/۹۰ گزارش کرده‌اند. در پژوهش حاضر میزان آلفای کرونباخ کل پرسشنامه ۰/۸۰ به دست آمد.

تجزیه و تحلیل: تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار آماری SPSS نسخه ۲۶ و آزمون‌های ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون گام‌به‌گام انجام شد. سطح معنی‌داری برای تحلیل داده‌ها کمتر از ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

یافته‌ها

میانگین سنی شرکت‌کننده‌ها ۱۶/۴۳ با انحراف معیار ۰/۶۶ است که ۵۴ درصد (۲۱۶) دختر و ۴۶ درصد (۱۸۴) پسر بودند. همچنین ۷۵/۵ درصد (۳۰۵) در پایه دهم، ۷۵/۵ درصد (۲۹) در پایه نهم و ۷۵/۵ درصد (۷۰) در پایه دوازدهم مشغول به تحصیل بودند. شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش در جدول ۱ نشان داده شده است. در جدول ۱ شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش آورده شده است. در جدول ۲، الگوی روابط متغیرها با ماتریس همبستگی برای بررسی رابطه بین استفاده‌ی مشکل‌زای تلفن همراه با دشواری در تنظیم هیجان، مؤلفه‌های آن و احساس تنهایی ارائه شده است

۱۷، ۲۰، ۲۲، ۲۴ و ۳۴ دارای نمره‌گذاری معکوس هستند. نمرات بین ۳۶ تا ۷۲ بیانگر دشواری در تنظیم هیجان در حد پایین، نمرات ۷۲ تا ۱۰۸ نشان‌دهنده‌ی دشواری در تنظیم هیجان در حد متوسط و نمرات بالاتر از ۱۰۸ نشان‌دهنده‌ی دشواری در تنظیم هیجان بالا است. نمونه‌ای از سؤالات پرسشنامه تنظیم هیجان به این شرح است. "من در فهم معنای پشت احساس‌هایم، مشکل دارم." "وقتی ناراحت می‌شوم، مشکل بتوانم روی سایر مسائل تمرکز کنم." پایایی درونی کلی برای پرسشنامه در پژوهش گراتر و رومر (۳۳) برابر با ۰/۹۳ و برای هر خرده مقیاس به ترتیب ۰/۸۵، ۰/۸۹، ۰/۸۶، ۰/۸۰، ۰/۸۸ و ۰/۸۴ گزارش شده است. بشارت (۲۰۲۰) پایایی بازآزمایی مقیاس دشواری در تنظیم هیجان را در دو نوبت با فاصله‌های ۴ تا ۶ هفته برای کل پرسشنامه از ۰/۷۰ تا ۰/۸۷ به دست آورده است. در پژوهش حاضر میزان آلفای کرونباخ کل پرسشنامه ۰/۸۳ به دست آمد.

مقیاس احساس تنهایی (LFS): این مقیاس توسط آشر، همیل و رنشو (۱۹۸۴) طراحی شده است. این پرسشنامه شامل ۲۴ گویه است که ۸ گویه آن (۲، ۵، ۷، ۱۱، ۱۳، ۱۵، ۱۹، ۲۳) انحرافی است و به علایق آزمودنی‌ها مربوط است و در نمره‌گذاری مقیاس احساس تنهایی از آن‌ها استفاده نمی‌شود. تعداد سؤالات اصلی ۱۶ گویه است که شامل دو خرده مقیاس تنهایی عاطفی^۲ و تنهایی اجتماعی^۳ است. هدف از این گویه‌های انحرافی این است که آزمودنی‌ها با احساس آرامش بیشتری نگرش‌های خود را ابراز دارند. نمره‌گذاری پرسشنامه بر حسب طیف لیکرت ۵ درجه‌ای (هیچ‌وقت = ۱ و همیشه = ۵) است. گویه‌های ۱، ۴، ۸، ۱۰، ۱۹ و ۲۲ به‌صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. امتیاز بین ۲۴ تا ۴۸ حاکی از تنهایی ضعیف، امتیاز بین ۴۸ تا ۷۲ حاکی از تنهایی متوسط و امتیاز بالای ۷۲ حاکی از تنهایی بسیار زیاد است. نمونه‌ای از سؤالات پرسشنامه احساس تنهایی به این شرح است: "پیدا کردن دوست در مدرسه برای آسان است" "کسی را برای صحبت کردن با او ندارم".

آشر و همکاران (۱۹۸۴) اعتبار این مقیاس را ۰/۸۸ گزارش کرده‌اند. در جامعه ایرانی نیز رضایی، صفایی و هاشمی (۲۰۱۵) برای محاسبه‌ی روایی همگرایی از اجرای هم‌زمان این مقیاس با مقیاس اضطراب، افسردگی و استرس (DASS 42) استفاده شد که دارای رابطه‌ی معنی‌داری بود، همچنین ضریب آلفای کرونباخ را برای کل مقیاس ۰/۸۴ و برای خرده مقیاس تنهایی عاطفی و تنهایی اجتماعی به ترتیب ۰/۸۲ و

^۴ Cell- phone Over-Use Scale

^۵ Jenaro, Flores, Gómez-Vela, González-Gil, Caballo

^۱ Loneliness Feeling scale

^۲ affective loneliness

^۳ social loneliness

جدول ۱- شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیر	کمینه	بیشینه	میانگین	انحراف معیار
دشواری در تنظیم هیجان	۱۸	۹۰	۴۰/۷۲	۱۴/۸۲
احساس تنهایی	۱۶	۸۰	۴۱/۵۴	۱۷/۲۹
استفاده‌ی مشکل‌زای تلفن همراه	۲۱	۱۰۲	۵۳/۵۴	۱۷/۸۳

جدول ۲- ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش

شماره	متغیر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱	دشواری در تنظیم هیجان									
۲	عدم پذیرش پاسخ‌های هیجانی	۰/۴۷**								
۳	دشواری در انجام رفتار هدفمند	۰/۵۲**	۰/۲۷**							
۴	دشواری در کنترل تکانه	۰/۵۸**	۰/۳۴**	۰/۵۱**						
۵	فقدان آگاهی هیجان	۰/۴۹**	۰/۴۳**	۰/۴۶**	۰/۱۶**					
۶	دسترسی محدود به راهبردهای تنظیم هیجان	۰/۶۸**	۰/۲۹**	۰/۵۵**	۰/۲۸**	۰/۴۳**				
۷	فقدان شفافیت هیجان	۰/۵۴**	۰/۵۲**	۰/۴۷**	۰/۳۴**	۰/۶۱**	۰/۳۶**			
۸	احساس تنهایی	۰/۳۹**	۰/۳۱**	۰/۳۳**	۰/۳۶**	۰/۲۸**	۰/۳۹**	۰/۲۷**		
۹	استفاده‌ی مشکل‌زای تلفن همراه	۰/۳۹**	۰/۳۰**	۰/۳۴**	۰/۳۱**	۰/۲۴**	۰/۳۶**	۰/۱۸**	۰/۳۷**	

این مفروضه‌ها است. بنابراین استفاده از آزمون رگرسیون گام‌به‌گام بلا مانع است. نتایج حاصل از رگرسیون گام‌به‌گام در جدول ۳ ارائه شده است

نتایج جدول ۳ نشان داد که دشواری در کنترل تکانه همبستگی بالا و معناداری با استفاده‌ی مشکل‌زای تلفن همراه دارد و با میزان F مشاهده‌شده ۷۳/۸۲۶ در مرحله اول وارد مدل می‌شود و به تنهایی می‌تواند ۰/۱۶ از واریانس استفاده‌ی مشکل‌زای تلفن همراه در نوجوانان را تبیین کند. همچنین در مرحله‌ی دوم احساس تنهایی با میزان F مشاهده‌شده ۵۱/۹۶۲ وارد معادله می‌شود و میزان قدرت تبیین به ۰/۲۱ درصد افزایش پیدا کرد. در مرحله‌ی سوم دسترسی محدود به راهبردهای تنظیم هیجان با میزان F مشاهده‌شده ۳۹/۸۱۸ وارد معادله شده و میزان قدرت تبیین به ۰/۲۳ درصد افزایش پیدا کرد. این بدین معنی است که متغیرهای پیش‌بین یعنی دشواری در کنترل تکانه، احساس تنهایی و دسترسی محدود به راهبردهای تنظیم هیجان در سه مرحله و به صورت مشترک می‌توانند ۰/۲۳ درصد از واریانس متغیر ملاک یعنی استفاده‌ی مشکل‌زای تلفن همراه در نوجوانان را تبیین کنند.

جدول ۲ ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش را نشان می‌دهد. بر اساس نتایج به دست آمده بین استفاده‌ی مشکل‌زای تلفن همراه با دشواری در تنظیم هیجان (۰/۳۹)، مؤلفه‌های آن و احساس تنهایی (۰/۳۷) رابطه‌ی مثبت و معنادار وجود دارد. بین احساس تنهایی با دشواری در تنظیم هیجان (۰/۳۹) و مؤلفه‌های آن رابطه‌ی مثبت معنادار وجود دارد. همچنین بین دشواری در تنظیم هیجان و مؤلفه‌های آن و بین مؤلفه‌های دشواری در تنظیم هیجان رابطه‌ی مثبت و معنادار وجود دارد ($P < 0/01$).

برای بررسی فرضیه‌های پژوهش مبنی بر این که دشواری در تنظیم هیجان و احساس تنهایی، استفاده‌ی مشکل‌زای تلفن همراه را پیش‌بینی می‌کند از آزمون رگرسیون گام‌به‌گام استفاده شد. قبل از انجام آزمون پیش‌فرض‌های این آزمون مورد بررسی قرار گرفت. نتایج آزمون کولموگوروف اسمیرنوف جهت بررسی توزیع نرمال داده‌ها برای تمامی متغیرها بزرگ‌تر از ۰/۰۵ بود، بنابراین توزیع داده‌های مربوط به این متغیرها نرمال است؛ همچنین نتایج آزمون دوربین واتسون^۱ (۲/۰۹) برای بررسی استقلال خطاها و آزمون شاخص تحمل^۲ در دامنه‌ی ۰/۴۵ تا ۰/۸۱ و عامل تورم واریانس^۳ در دامنه‌ی ۱/۴۶ تا ۲/۲۰ برای بررسی هم خطی بیانگر رعایت

3. Variance Inflation Factor

1. Durbin Watson

2. Tolerance

جدول ۳- پیش‌بینی استفاده‌ی مشکل‌زای تلفن همراه بر اساس دشواری در تنظیم هیجان و احساس تنهایی

مدل	SS	df	MS	F	p	R	R ²
رگرسیون	۱۹۸۸۸/۵۸۰	۱	۱۹۸۸۸/۵۸۰	۷۳/۸۲۶	۰/۰۰۰		
گام اول دشواری در کنترل تکانه	۱۰۸۲۹۷/۵۲۷	۴۰۲	۲۶۹/۳۹۷			۰/۳۹۴	۰/۱۵۵
کل	۱۲۸۱۸۶/۱۰۶	۴۰۳					
رگرسیون	۲۶۳۸۳/۵۱۲	۲	۱۳۱۹۱/۷۵۶	۵۱/۹۶۲	۰/۰۰۰		
گام دوم دشواری در کنترل تکانه، احساس تنهایی	۱۰۱۸۰۲/۵۹۵	۴۰۱	۲۵۳/۸۷۲			۰/۴۵۴	۰/۲۰۶
کل	۱۲۸۱۸۶/۱۰۶	۴۰۳					
رگرسیون	۲۹۴۷۷/۸۱۷	۳	۹۸۲۵/۹۳۹	۳۹/۸۱۸	۰/۰۰۰		
گام سوم دشواری در کنترل تکانه، احساس تنهایی	۹۸۷۰۸/۳۹۰	۴۰۰				۰/۴۸۰	۰/۲۳۰
کل	۱۲۸۱۸۶	۴۰۳					
دسترسی محدود به راهبردهای تنظیم هیجان							

به منظور بررسی این که کدامیک از متغیرهای احساس تنهایی و مؤلفه‌های دشواری در تنظیم هیجان پیش‌بینی کننده قوی‌تری جهت پیش‌بینی استفاده‌ی مشکل‌زای از تلفن همراه هستند، از ضریب رگرسیون گام‌به‌گام استفاده شد که نتایج آن در جدول ۴ ارائه شده است.

سایر مؤلفه‌های تنظیم هیجان یعنی عدم پذیرش پاسخ‌های هیجانی، دشواری در انجام رفتار هدفمند، فقدان آگاهی هیجان و فقدان شفای هیجانی قادر به تبیین تغییرات استفاده‌ی مشکل‌زای از تلفن همراه نبودند.

جدول ۴- نتایج تحلیل رگرسیون برای پیش‌بینی استفاده‌ی مشکل‌زای از تلفن همراه، از طریق دشواری در کنترل تکانه، احساس تنهایی و دسترسی محدود به راهبردهای تنظیم هیجان

گام	متغیرهای پیشین	B	BETA	T	Sig
۱	مقدار ثابت	۴۱/۲۲۰		۲۴/۹۷۰	۰/۰۰۰
	دشواری در کنترل تکانه	۱/۹۴۰	۰/۳۹۴	۸/۵۹۲	۰/۰۰۰
۲	مقدار ثابت	۳۳/۸۱۸		۱۵/۵۸۳	۰/۰۰۰
	دشواری در کنترل تکانه	۱/۴۴۰	۰/۲۹۲	۵/۹۹۰	۰/۰۰۰
	احساس تنهایی	۰/۲۲۵	۰/۲۴۷	۵/۰۵۸	۰/۰۰۰
۳	مقدار ثابت	۳۰/۴۰۶		۱۲/۹۵۷	۰/۰۰۰
	دشواری در کنترل تکانه	۰/۸۹۱	۰/۱۸۱	۳/۱۴۴	۰/۰۰۰
	احساس تنهایی	۰/۲۳۸	۰/۲۳۰	۴/۷۵۶	۰/۰۰۰
	دسترسی محدود به راهبردهای تنظیم هیجان	۱/۰۴۴	۰/۱۹۶	۳/۵۴۱	۰/۰۰۰

تحلیل رگرسیون نشان داد که در گام اول کنترل تکانه از مؤلفه‌های دشواری در تنظیم هیجان به‌طور معناداری استفاده مشکل‌زای از تلفن همراه را پیش‌بینی می‌کند. این یافته با نتایج غفاری و احدی (۲۰۰۷)، اصغری و میناآبادی (۲۰۱۸)، رشیدی و همکاران (۲۰۱۵)، می، چای، وانگ و همکاران^۱ (۲۰۱۸) و ریورزف برکت، اموری، سیکلر، برتولی و سالوی^۲ (۲۰۱۳) هم‌سو است. در تبیین این یافته می‌توان گفت کسانی که در کنترل تکانه مشکل دارند، اغلب استفاده از تلفن همراه را به‌عنوان یک انتخاب لذت‌بخش ترجیح می‌دهند، بدون این که به عواقب آن عمل کاملاً

نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد که دشواری در کنترل تکانه با ضریب بتای ۰/۱۸، احساس تنهایی با ضریب بتای ۰/۲۳ و دسترسی محدود به راهبردهای تنظیم هیجان با ضریب بتای ۰/۲۰ در استفاده‌ی مشکل‌زای تلفن همراه تأثیر دارند.

بحث

هدف پژوهش حاضر بررسی نقش دشواری در تنظیم هیجان و احساس تنهایی در استفاده مشکل‌زای تلفن همراه در نوجوانان بود. نتایج

². Rivers, Brackett, Omori, Sickler, Bertoli, Salove

¹. Mei, Chai, Wang, Ng, Ungvari, Xiang

و اجتناب از هیجانات منفی به سمت ارتباطاتی روی می‌آوردند که چهره به چهره نیست و با امکاناتی که فناوری اطلاعات و گوشی‌های تلفن همراه در اختیار آن‌ها قرار می‌دهد به این هیجانات منفی پاسخ می‌دهند. 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 اطرافیان‌شان کنند، در نتیجه گرایش به استفاده از تلفن همراه به صورت مفرط افزایش پیدا می‌کند. در مقابل، استفاده‌ی بیش از حد از تلفن‌های هوشمند ممکن است برای افرادی که در هنگام تلاش برای کنار آمدن با احساسات آزاردهنده مانند احساس تنهایی هستند، خوددرمانی باشد، زیرا تلفن‌های هوشمند می‌توانند شکل متفاوتی از معاشرت را برای آن‌ها فراهم کنند (جنارو و همکاران، ۲۰۰۷). در همین راستا و طبق نظریه استفاده از اینترنت جبرانی^۳، وقتی افراد در دنیای واقعی دچار ناسازگاری می‌شوند، ممکن است از تلفن‌های همراه (شبکه‌های مجازی) برای فرار از احساسات منفی (تنهایی) استفاده کنند (هاک و همکاران، ۲۰۱۶). از سوی دیگر عدم حضور فعال فرد در خانواده و جامعه و کناره‌گیری و عدم قبول مسئولیت سبب می‌شود که فرد احساس کند که دیگر توانایی لازم برای برقراری ارتباط با دیگران را ندارد و نمی‌تواند از طریق آن‌ها به اطلاعات مورد نیاز خود دسترسی پیدا کند. این امر به مرور باعث می‌شود که فرد به این باور برسد که دیگر بدون داشتن تلفن همراه نمی‌تواند احساس آرامش بکند، در واقع کناره‌گیری اجتماعی سبب می‌شود که تلاش فرد برای برقراری ارتباط در دنیای واقعی کاهش یافته و در عوض به‌خاطر انگیزه افراد برای حفظ و ارتقاء روابط اجتماعی و رفع احساس تنهایی به استفاده مفرط از تلفن همراه روی بیاورد.

در گام سوم تحلیل رگرسیون مشخص شد که دسترسی محدود به راهبردهای تنظیم هیجان از مؤلفه‌های دشواری در تنظیم هیجان به‌طور معناداری استفاده‌ی مشکل‌زا از تلفن همراه را پیش‌بینی می‌کند. این یافته با نتایج نظری لی و همکاران (۲۰۱۷)، یلدیز (۴۸)، ریورز و همکاران (۲۰۱۳) و کارائر و آکدمیر (۲۰۱۹) هم‌سو است. در تبیین این یافته می‌توان عنوان کرد که مهارت‌های هیجانی سالم می‌تواند به‌عنوان یک سپر و ضربه‌گیر در مقابل رفتارهای پرخطر عمل کنند و به افراد کمک کنند تا خود را با زندگی و همچنین محیط‌های دیگر سازگار نمایند (رشیدی و همکاران، ۲۰۱۵). در مقابل افرادی که نمی‌توانند با تجارب هیجانی خود کنار بیایند، درک کمتری از هیجانات خود دارند و توانایی

فکر کنند (شادکرم و ملازاده، ۲۰۱۶). در حقیقت هنگامی که افراد سطوح بالایی از هیجانات منفی را تجربه می‌کنند، به‌طور تکانشی تلاش می‌کنند تا از روش‌های کوتاه مدت مانند استفاده‌ی مفرط از تلفن همراه برای آرام کردن خود استفاده کنند (صدوقی، ۲۰۱۷). افزون بر این عدم درک هیجان‌ها و ناتوانی در مدیریت آن‌ها احتمال تلاش فرد برای اجتناب از آن‌ها را افزایش می‌دهد و در نتیجه منابع خود نظم‌جویی هیجانی برای مهار تکانه‌ها و وسوسه‌های درگیر شدن در رفتارهای پرخطر، هنگامی که سرخ‌های آن وجود دارد، بسیار اندک می‌شود (رشیدی و همکاران، ۲۰۱۵). ناتوانی در بروز به‌موقع مهارت‌های هیجان می‌تواند سلامت فکری، جسمانی و روانی نوجوانان را تهدید و سازگاری آنان را در تعامل با دیگران به‌ویژه در گرایش به رفتارهای مشکل‌زا مانند استفاده مفرط از تلفن همراه به خطر بیندازد (رضایی و همکاران، ۲۰۱۳). نوجوانانی که در زمینه‌ی کنترل تکانه دچار مشکل هستند، توانایی‌های لازم برای کنترل هیجانات خود را ندارند، در شرایط پراسترس از کنترل خوبی برخوردار نبوده، ماهیت استرس را با شدت بالاتری درک می‌نمایند و از سازگاری روان‌شناختی کمتری برخوردارند. همچنین این دانش‌آموزان سبک زندگی خود را به‌گونه‌ای ترتیب می‌دهند که پیامدهای منفی بیشتری را تجربه می‌کنند (شادکرم و همکاران، ۲۰۱۶). بنابراین فقدان این توانمندی (کنترل تکانه) رفتار سوء و غیرمسئولانه را گسترش و به احتمال بیشتری رفتارهای پرخطر مانند استفاده مشکل‌زا از تلفن همراه منجر شود.

نتایج تحلیل رگرسیون در گام دوم نشان داد، احساس تنهایی به‌طور معناداری استفاده‌ی مشکل‌زا از تلفن همراه را پیش‌بینی می‌کند. این یافته با نتایج نیمانی و رنجبر (۲۰۱۶)، پناهی قشه توتی و همکاران (۲۰۱۹)، گوتیرز-پورتاس و همکاران^۱ (۲۰۱۵)، انز داریسین همکاران (۲۰۱۶)، لی و همکاران (۲۰۲۱) هم‌سو است. در تبیین این یافته می‌توان گفت نوجوانانی که از تماس‌های اجتماعی کناره می‌گیرند و احساس انزوا و تنهایی را تجربه می‌کنند، از فضای مجازی به‌عنوان ابزاری برای فرار از موقعیت کنونی خود استفاده می‌کنند و همین امر بار دیگر موجب کاهش روابط اجتماعی فرد در حالت واقعی می‌شود و پیامدهایی مانند کاهش بهزیستی، احساس تنهایی، انزوا و افسردگی بیشتر را به دنبال دارد (استوکی^۲، ۲۰۰۹). کاس و گریفیث (۲۰۱۷) نیز معتقدند افراد تنها سعی می‌کنند از طریق فضای مجازی و تماس‌های تلفنی مکرر از احساس تنهایی خود بکاهند، به عبارت دیگر افرادی که احساس تنهایی می‌کنند برای پر کردن خلأ عاطفی

¹. Gutiérrez-Puertas

². Stoeckli

³. Compensatory Internet

هستند، عواطف و هیجانات منفی را به صورت طاقت‌فرسا و غیرقابل تحمل تجربه می‌کنند که این خود می‌تواند منجر به رفتارهای ناسازگارانه به منظور تعدیل و تنظیم آسفتگی هیجانی شود (زنجانی و مقبلی، ۲۰۱۸). بنابراین، استفاده از راهبردهای ناسازگارانه نظم‌جویی هیجان می‌تواند نقش معناداری در بروز مشکلات سلامت و بهزیستی فرد داشته باشد و سبب گرایش فرد به رفتارهای پرخطری مانند استفاده‌ی مشکل‌زا از تلفن همراه شود.

پژوهش حاضر با محدودیت‌هایی نیز مواجه بوده است. جامعه‌ی آماری این تحقیق دانش‌آموزان مقطع متوسطه‌ی دوم بود و تعمیم دادن آن به سایر دانش‌آموزان باید احتیاط نمود. لذا پیشنهاد می‌شود محققان آتی برای رسیدن به نتایج دقیق‌تر این تحقیق را به تفکیک و به صورت مقایسه‌ای در میان دختران و پسران یا دوره‌های تحصیلی یا در سطح دانشگاه انجام دهند. یکی دیگر از محدودیت‌های این تحقیق عدم کنترل تفاوت‌های اجتماعی و فرهنگی آزمودنی‌ها بود، بنابراین محدودیت در تعمیم‌دهی با توجه به تفاوت فرهنگی وجود دارد. پیشنهاد می‌شود عوامل فرهنگی، پایگاه اقتصادی-اجتماعی خانواده به‌عنوان یک متغیر تعدیل‌کننده در تحقیقات آتی مدنظر قرار بگیرد.

ابراز مناسب هیجانات خود را ندارند، کمتر می‌توانند بر هیجانات منفی خود غلبه کنند و برای تسکین و کاهش این احساسات منفی به سمت رفتار پرخطر گرایش پیدا می‌کنند (ویلدیز^۱، ۲۰۱۷). به گفته کول (۲۰۰۹)، تلاش افراد برای تنظیم هیجانات برای دسترسی به نیازهای لذت‌طلبانه به افزایش لذت و کاهش رنج کمک می‌کند. بنابراین احتمال دارد این افراد در مواجهه با شرایط استرس‌زا برای کاهش هیجانات منفی خود دچار استفاده‌ی افراطی از اینترنت و اعتیاد به آن شوند به عبارت دیگر نوجوانان ممکن است هیجانات خود را با استفاده از تلفن‌های هوشمند و اینترنت تنظیم کنند تا از رنج و کسالت ناشی از هیجانات منفی جلوگیری کنند و در ادامه به دلیل فقدان مهارت‌های تنظیم هیجان، ممکن است به‌طور افراطی از تلفن همراه و اینترنت برای حفظ لذت از هیجانات استفاده کنند (گل‌محمدیان، ۲۰۱۷). از سوی دیگر دسترسی محدود به راهبردهای تنظیم هیجان می‌تواند فرد را دچار آسفتگی‌های هیجانی و شناختی کند که این امر باعث می‌شود افراد در مواقع تنیدگی و مواجهه با فشارهای روانی سازگاری پایین نشان داده، نیاز به مفری برای رهایی از تنیدگی‌ها و مشکلات هیجانی پیدا کنند. در واقع می‌توان گفت افرادی که فاقد مهارت‌های تنظیم هیجانی مؤثر

قدردانی: محققان بر خود لازم می‌دانند که از تمام دانش‌آموزان عزیزی که ما را در انجام این تحقیق یاری کرده‌اند، تقدیر و قدردانی نمایند.

تعارض منافع: در این مقاله هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

حامی مالی: این مقاله برگرفته از رساله‌ی کارشناسی ارشد نویسنده‌ی اول مقاله است.

References

- Amendola, S., Spensieri, V., Guidetti, V., & Cerutti, R. (2019). The relationship between difficulties in emotion regulation and dysfunctional technology use among adolescents. *J. Psychopathol.* 1(25), 10-7.
- Arslan, A., & Ünal, A. T. (2013). Examination of cell phone usage habits and purposes of education faculty students Eğitim fakültesi öğrencilerinin cep telefonu kullanım alışkanlıkları ve amaçlarının incelenmesi. *Journal of Human Sciences.* 10(1), 182-201.
- Ashgari, A., & Mianabadi, H. (2018). The predictive roles of emotional schemas and difficulties in emotion regulation in high-risk behaviors among female university students. *Knowledge & Research in Applied Psychology*, 19(3), 140-149. doi: 10.30486/jsrp.2018.544571 (In Persian)
- Asher, S., Hymel, S., & Renshaw, P. D. (1984). Loneliness in children. *Child Aselton Dev.* 55(4), 1456-1464.
- Auerbach, R. P., Abela, J. R., & Ho, M. H. (2007). Responding to symptoms of depression and anxiety: Emotion regulation, neuroticism, and engagement in risky behaviors. *Behaviour Research and Therapy*, 45(9), 2182-2191.
- Bagiyankulemare, M. J., Barghi Irani, Z., Bakhti, M., & Rezaei Fard, A. (2014). Academic Self-Regulation Strategies and Emotional Control in Predicting Risk Behaviors of Students with Learning Disabilities. *JOEC.* 14(2), 43-56. (In Persian)
- Besharat, M. (2019). Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Thoughts and Behavior in Clinical Psychology*, 13(47), 89-92. (In Persian)
- Bhattacharya, S., Bashar, M. A., Srivastava, A., & Singh, A. (2019). Nomophobia: No mobile phone phobia. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 8(4), 1297.
- Brehl, A. K., Schene, A., Kohn, N., & Fernández, G. (2021). Maladaptive emotion regulation strategies in

^۱. yildiz

- a vulnerable population predict increased anxiety during the Covid-19 pandemic: A pseudo-prospective study. *Journal of Affective Disorders Reports*, 4, 100-113.
- Cacioppo, S., Grippo, A. J., London, S., Goossens, L., & Cacioppo, J. T. (2015). Loneliness: Clinical import and interventions. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 238-49.
- Carvalho, L. F., Sette, C. P., & Ferrari, B. L. (2018). Problematic smartphone use relationship with pathological personality traits: Systematic review and meta-analysis. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 12(3).
- Craske, M. G., & Stein, M. B. (2016). Anxiety. *The Lancet*, 388(10063), 3048-3059.
- Dai, C., Tai, Z., & Ni, S. (2021). Smartphone Use and Psychological Well-Being Among College Students in China: A Qualitative Assessment. *Frontiers in Psychology*, 12.
- David, M. E., & Roberts, J. A. (2017). Phubbed and alone: Phone snubbing, social exclusion, and attachment to social media. *Journal of the Association for Consumer Research*, 2(2), 155-63.
- Duke, É., & Montag, C. (2017). Smartphone addiction, daily interruptions and self-reported productivity. *Addictive Behaviors Reports*, 6, 90-5.
- Dunn, J. C., Dunn, J. G., & Bayduza, A. (2007). Perceived Athletic Competence, Sociometric Status, and Loneliness in Elementary School Children. *Journal of Sport Behavior*, 30(3).
- Enez Darcin, A., Kose, S., Noyan, C. O., Nurmedov, S., Yılmaz, O., & Dilbaz, N. (2016). Smartphone addiction and its relationship with social anxiety and loneliness. *Behaviour & Information Technology*, 35(7), 520-5.
- Erzen, E., Odaci, H., & Yeniçeri, İ. (2021). Phubbing: Which personality traits are prone to phubbing?. *Social Science Computer Review*, 39(1), 56-69.
- Felisoni, D. D., & Godoi, A. S. (2018). Cell phone usage and academic performance: An experiment. *Computers & Education*, 117, 175-87.
- Ghaffari, M., & Ahadi, H. A. (2007). consideration of emotional selfawareness and impulse control effect on decreas of social withdrawal and compulsion use of internet. *Journal of Psychological Studies*, 3(2), 91-107. doi: 10.22051/psy.2007.1697 (In Persian)
- Ghorashi, Z., Loripoor, M., & Lotfipour-Rafsanjani, S. M. (2019). Mobile Access and Sexting Prevalence in High School Students in Rafsanjan City, Iran in 2015. *IJPCP*, 24(4), 416-425 (In Persian)
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41-54.
- Gutiérrez-Puertas, L., Márquez-Hernández, V. V., São-Romão-Preto, L., Granados-Gámez, G., Gutiérrez-Puertas, V., & Aguilera-Manrique, G. (2019). Comparative study of nomophobia among Spanish and Portuguese nursing students. *Nurse Education in Practice*, 34, 79-84.
- Houck, C. D., Hadley, W., Barker, D., Brown, L. K., Hancock, E., & Almy, B. (2016). An emotion regulation intervention to reduce risk behaviors among at-risk early adolescents. *Prevention Science*, 17(1), 71-82.
- Jenaro, C., Flores, N., Gómez-Vela, M., González-Gil, F., & Caballo, C. (2007). Problematic internet and cell-phone use: Psychological, behavioral, and health correlates. *Addiction Research & Theory*, 15(3), 309-20.
- Karaer, Y., & Akdemir, D. (2019). Parenting styles, perceived social support and emotion regulation in adolescents with internet addiction. *Comprehensive Psychiatry*, 92, 22-7.
- Khan, M. S. R., & Kadoya, Y. (2021). Loneliness during the COVID-19 Pandemic: A Comparison between Older and Younger People. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 18, 7871.
- Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and Emotion*, 23(1), 4-1.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311.
- Lee, S., Kim, M. W., McDonough, I. M., Mendoza, J. S., & Kim, M. S. (2017). The effects of cell phone use and emotion-regulation style on college students' learning. *Applied Cognitive Psychology*, 31(3), 360-6.
- Li, X., Feng, X., Xiao, W., & Zhou, H. (2021). Loneliness and Mobile Phone Addiction Among Chinese College Students: The Mediating Roles of Boredom Proneness and Self-Control. *Psychol. Res. Behav. Manag.*, 14, 687-694.
- Liang, L., Zhu, M., Dai, J., Li, M., & Zheng, Y. (2021). The Mediating Roles of Emotional Regulation on Negative Emotion and Internet Addiction Among Chinese Adolescents from a Development Perspective. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 422.
- Lucia, V. C., Breslau, N. (2006). Family cohesion and children's behavior problems: A longitudinal investigation. *Psychiatry Research*, 141(2), 141-9.

- Mei, S., Chai, J., Wang, S. B., Ng, C. H., Ungvari, G. S., & 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), 1-7.
- Narimani, M., & Ranjbar, M. (2016) The Role of Family Cohesion and Solitude Feeling in Student's Inclination to Traumatic use of Mobile Phone. *Communication Research*, 23(86), 45-62. doi: 10.22082/cr.2016.21005 (In Persian)
- Nazari, M., Lotfi, M., & Amini, M. (2021). The Mediating Role of Emotion Regulation Difficulties in the Relationship between Family Communication Patterns with Tendency toward High-Risk Behaviors and Internet Addiction. *Rooyesh*, 9(11), 65-76. (In Persian)
- Öz, F., Arslantaş, D., Buğrul, N., Koyuncu, T., & Ünsal, A. (2015). Evaluation of problematic use of mobile phones and quality of sleep among high school students. *JHS*, 12(1), 226-235.
- Ghashe tuti, Z., Khosravi, Z., & Farah Bijari, A. (2019). Relationship Between loneliness and Nomophobia with the Intermediating Role of Spiritual Well-Being among Students of Alzahra University. *Journal of Psychological Studies*, 14(4), 73-90. (In Persian)
- Pontes, H. M., Caplan, S. E., & Griffiths, M. D. (2016). Psychometric validation of the generalized problematic internet use scale 2 in a Portuguese sample. *Computers in Human Behavior*, 63, 823-33.
- Rashidi, A., Jafari, T., Hojatkah, S., Mohammadi, F., Mahboobi, M., Zahedi, A., Rastegari Mehr, B., & Baghbani, M. (2015). The Relationship between Personality Traits, Loneliness, and Identity Styles and Dependence on Mobile Phone in Students, 2014. *Sadra Medical Journal*, 4(1), 43-50. (In Persian)
- Rezaei, A., Safaei, M., & Hashemi, F. (2013). Psychometric Properties of the Student Loneliness Feeling Scale (SLFS). *Journal of Clinical Psychology*, 5(3), 81-90. (In Persian)
- Rivers, S. E., Brackett, M. A., Omori, M., Sickler, C., Bertoli, M. C., & Salovey, P. (2013) Emotion skills as a protective factor for risky behaviors among college students. *Journal of College Student Development*, 54(2), 172-183.
- Sadoughi, M. (2017). The Relationship Between Problematic Mobile Usage and Academic Performance Among Students: The Mediating Role of Sleep Quality. *Educ Strategy Med Sci*, 10(2), 123-132 (In Persian)
- Shadkam, S., Molazadeh, J., & Yavari, A. H. (2016). Study of the mediating role of emotion regulation difficulties in the relationship between exposure to traumatic events and risky sexual behavior among substance abusers. *Yafte*, 18(3), 78-87. (In Persian)
- Stoeckli, G. (2009). The role of individual and social factors in classroom loneliness. *The Journal of Educational Research*, 103(1), 28-39.
- Vahedi, Z., & Saiphoo, A. (2018). The association between smartphone use, stress, and anxiety: A meta-analytic review. *Stress and Health*, 34(3), 347-58. (In Persian)
- Yap, K., Mogan, C., Moriarty, A., Dowling, N., Blair-West, S., Gelgec, C., & Moulding, R. (2018). Emotion regulation difficulties in obsessive-compulsive disorder. *Journal of Clinical Psychology*, 74(4), 695-709.
- Yaseminejad, P., Golmohammadian, M., & Yoosefi, N. (2017) Study the relationship of Cell-phone Over-use and general health in students. *Knowledge & Research in Applied Psychology*, 13(47), 61-73. (In Persian)
- Yildiz, M. A. (2017). Emotion regulation strategies as predictors of internet addiction and smartphone addiction in adolescents. *Journal of Educational Sciences and Psychology*. 7(1),66-78.
- Yu, S., & Sussman, S. (2020). Does smartphone addiction fall on a continuum of addictive behaviors?. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(2), 422.
- Zanjani, Z., Moghbeli Hanzaii, M., & Mohsenabadi, H. (2018). The relationship of depression, distress tolerance and difficulty in emotional regulation with addiction to cell-phone use in students of Kashan University. *Feyz*, 22(4), 411-420. (In Persian)