

Structural Model of Smartphone Addiction and Social Anxiety: Mediating Role of Maladaptive Emotion Regulation Strategies and Avoidant Coping Style

Mohammad Reza Tamannaefar^{1*} , Mohammadreza Radmard²  & Azam Mansourinik³ 

Abstract

Aim: The present study aims to model the structural equations of smartphone addiction based on social anxiety with the mediating role of maladaptive emotion regulation strategies and avoidant coping style.

Method: The present study was a descriptive correlational study using structural equation modeling. The statistical population of this study included students of Imam Khomeini International University of Qazvin in 1404, from which 200 people were selected using convenience sampling. The research instruments included the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire by Garnefski et al. (2006), the Stress Coping Strategies Questionnaire by Endler and Parker (1990), the Smartphone Addiction Scale by Kwon et al. (2013), and the Social Phobia Questionnaire by Connor et al. (2000). The obtained data were analyzed using SPSS and AMOS software and structural equation modeling.

Results: The results of structural equation modeling showed that the research model had a good fit after modification. also, the final model was able to explain 46% of the variance of smartphone addiction. The direct effect of social anxiety on smartphone addiction was not significant, but its indirect effect through maladaptive emotion regulation strategies and avoidant coping style are significant.

Conclusion: The results showed that social anxiety indirectly leads to smartphone addiction through maladaptive emotion regulation strategies and avoidant coping style. These results emphasize the importance of paying attention to cognitive and behavioral mechanisms in the prevention and treatment of smartphone addiction.

Key words: *Social Anxiety, Smartphone Addiction, Maladaptive Emotion Regulation Strategies, Avoidant Coping Style*

¹. Associate Professor, Department of Psychology, Faculty of Humanities, University of Kashan, Kashan, Iran. Email: tamannai@kashanu.ac.ir

². PhD Student, Department of Psychology, Faculty of Humanities,

University of Kashan, Kashan, Iran.

mohammadrdm77@gmail.com

³. Assistant Professor, Department of Psychology, Kas.C., Islamic Azad University, Kashan, Iran.

amansourinik@iaau.ac.ir

مدل علی اعتیاد به گوشی‌های هوشمند و اضطراب اجتماعی: نقش میانجی

راهبردهای غیرانطباقی تنظیم هیجان و سبک مقابله‌ای اجتنابی

محمد رضا تمنایی فر^{۱*}، محمد رضا رادمرد^۲ و اعظم منصوری نیک^۳

چکیده

هدف: پژوهش حاضر با هدف، مدل علی اعتیاد به گوشی‌های هوشمند بر اساس اضطراب اجتماعی با نقش میانجی راهبردهای غیرانطباقی تنظیم هیجان و سبک مقابله‌ای اجتنابی است.

روش: پژوهش حاضر توصیفی از نوع همبستگی و مدل‌سازی معادلات ساختاری بود. جامعه آماری این پژوهش شامل دانشجویان دانشگاه بین‌المللی امام خمینی (ره) قزوین در سال ۱۴۰۴ بود که از میان آن‌ها ۲۰۰ نفر به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. ابزارهای پژوهش شامل پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان گارفنسل و همکاران (۲۰۰۶)، پرسشنامه راهبردهای مقابله با استرس اندلر و پارکر (۱۹۹۰) مقیاس اعتیاد به گوشی هوشمند کوون و همکاران (۲۰۱۳) و پرسشنامه هراس اجتماعی کوپر و همکاران (۲۰۰۰) بود. داده‌های به دست آمده با استفاده از نرم‌افزارهای SPSS و AMOS و مدل معادلات ساختاری تحلیل شدند.

یافته‌ها: نتایج مدل‌سازی معادلات ساختاری نشان داد که مدل پژوهش پس از اصلاح، از برازش مناسبی برخوردار است. همچنین مدل نهایی توانست ۴۶ درصد از واریانس اعتیاد به گوشی‌های هوشمند را تبیین کند. اثر مستقیم اضطراب اجتماعی بر اعتیاد به گوشی‌های هوشمند معنادار نبود، اما اثر غیرمستقیم آن از طریق راهبردهای غیرانطباقی تنظیم هیجان و سبک مقابله‌ای اجتنابی معنادار هستند.

نتیجه‌گیری: نتایج نشان دادند که اضطراب اجتماعی به‌طور غیرمستقیم و از طریق راهبردهای غیرانطباقی تنظیم هیجان و سبک مقابله‌ای اجتنابی منجر به اعتیاد به گوشی‌های هوشمند می‌شود. این نتایج بر اهمیت توجه به سازوکارهای شناختی و رفتاری در پیشگیری و درمان اعتیاد به گوشی‌های هوشمند تأکید دارند.

کلید واژه‌ها: اضطراب اجتماعی، اعتیاد به گوشی‌های هوشمند، راهبردهای غیرانطباقی تنظیم هیجان، سبک مقابله‌ای اجتنابی

۱. دانشیار، گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه کاشان، کاشان، ایران. ایمیل: tamannai@kashanu.ac.ir

۲. دانشجوی دکتری، گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه کاشان، کاشان، ایران. mohammadrmdm77@gmail.com

۳. استادیار گروه روان‌شناسی، واحد کاشان، دانشگاه آزاد اسلامی، کاشان، ایران. amansourinik@iauo.ac.ir

مقدمه

در سال‌های اخیر، تلفن‌های همراه، به‌ویژه گوشی‌های هوشمند، به بخشی جدایی ناپذیر از زندگی روزمره مردم تبدیل شده‌اند. علی‌رغم این‌که تلفن‌های همراه راحتی زیادی را برای زندگی ما به ارمغان می‌آورند، اعتیاد به گوشی‌های هوشمند^۱ به یک نگرانی فزاینده در حوزه سلامت روان تبدیل شده است (ران و همکاران، ۲۰۲۲). اعتیاد به گوشی‌های هوشمند که استفاده مفرط از گوشی‌های هوشمند و دلبستگی روانی بیش از حد به آن مشخص می‌شود (لاپیر و همکاران، ۲۰۱۹). پیش‌بینی می‌شود تعداد فعلی کاربران گوشی‌های هوشمند در جهان از ۴/۹۱ تا ۷/۱۲ میلیارد نفر متغیر باشد و پیش‌بینی‌ها حاکی از افزایش بیشتر به ۷/۸ میلیارد نفر در سال ۲۰۲۸ است (ژانگ و همکاران، ۲۰۲۴). بر اساس مجموعه گزارش‌های دیجیتالی ایران-جهان^۲، تعداد کاربران فعال تلفن همراه در ایران در سال ۱۴۰۴ به ۱۵۲ میلیون رسیده است (معادل ۱۶۶ درصد جمعیت، به دلیل وجود چندین سیم‌کارت برای هر فرد). این رشد سریع نشان‌دهنده افزایش اتصالات موبایل است، که با آمار ۴۶/۵ میلیون در ابتدای ۲۰۲۴ هم‌خوانی دارد که نشان‌دهنده رشد سالانه حدود ۵ میلیون کاربر است (اعظمی و همکاران، ۲۰۲۵). در سال ۲۰۲۲ فرانسه (۸۲/۶ درصد)، بریتانیا (۸۲/۲ درصد) و آلمان (۸۱/۹ درصد) بالاترین نرخ نفوذ گوشی‌های هوشمند را داشتند. ایران با نرخ نفوذ ۷۴/۴ درصد برای گوشی‌های هوشمند در رتبه هفتم قرار گرفت (عزیزی و همکاران، ۲۰۲۴). اعتیاد به گوشی‌های هوشمند به ویژه در میان نوجوانان و جوانان، به یک موضوع اجتماعی حیاتی تبدیل شده است. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که متغیرهایی نظیر تنهایی^۳، اضطراب^۴، افسردگی^۵، تنظیم هیجان ناکارآمد و سبک‌مقابله‌ای اجتنابی می‌توانند نقش مهمی در پیش‌بینی اعتیاد به گوشی هوشمند ایفا کنند (الهای و همکاران، ۲۰۱۶؛ کیم و همکاران، ۲۰۲۰؛ روزگونجوک و همکاران، ۲۰۱۸). در این میان، اضطراب اجتماعی^۶ به عنوان یکی از متغیرهای روان‌شناختی مهم در این زمینه، مورد توجه پژوهشگران قرار گرفته است.

1 . smartphone addiction

2 . iran_global digital reports series

3 . loneliness

4 . anxiety

5 . depression

6 . social anxiety

اضطراب اجتماعی با ترس شدید از قضاوت و ناراحتی بیش از حد در موقعیت‌های اجتماعی مشخص می‌شود که در آن فرد در موقعیت‌های اجتماعی در معرض غریبه‌ها قرار می‌گیرد و این افراد ترس شدیدی از تعامل با دیگران دارند و نگران بررسی دقیق هستند (تان و همکاران، ۲۰۲۵). برخی از مطالعات نشان داده‌اند که افراد با اضطراب اجتماعی بالا ممکن است برای کاهش ناراحتی خود، به استفاده افراطی از گوشی‌های هوشمند روی آورند (آنونی و همکاران، ۲۰۲۱). دلیل ترجیح افراد مضطراب اجتماعی می‌تواند کنترل و آزادی اجتماعی بیشتری باشد که گوشی‌های هوشمند در اختیار آنها قرار می‌دهد (لی و استاپینسکی، ۲۰۱۲). از طرفی چندین مدل نظری، ارتباط اعتیاد به گوشی‌های هوشمند را با اضطراب اجتماعی توضیح می‌دهند. به‌عنوان مثال در «نظریه جبرانی استفاده از اینترنت»^۱ فرض بر این است که افرادی که اضطراب اجتماعی دارند، به دلیل دشواری در برقراری ارتباط رو در رو و نگرانی از قضاوت دیگران، ترجیح می‌دهند از طریق فضای مجازی و گوشی‌های هوشمند ارتباط برقرار کنند. این فضا به آنها این امکان را می‌دهد تا با اضطراب کمتری تعامل داشته باشند و احساس راحتی بیشتری داشته باشند (دینگ و همکاران، ۲۰۲۳).

با این حال، یافته‌های پژوهشی در مورد اثر مستقیم اضطراب اجتماعی بر اعتیاد به گوشی‌های هوشمند متناقض بوده است. برخی مطالعات اثر مستقیم معنادار گزارش کرده‌اند (آنونی و همکاران، ۲۰۲۱؛ لی و استاپینسکی، ۲۰۱۲) که با فرضیات نظریه جبرانی استفاده از اینترنت (دینگ و همکاران، ۲۰۲۳؛ کاردفلت وینتر، ۲۰۱۴) همخوانی دارد و پیشنهاد می‌کند افراد مضطرب اجتماعی مستقیماً به فضای آنلاین پناه می‌برند تا از تعاملات واقعی اجتناب کنند. با این حال، مطالعات جدیدتر نشان داده‌اند که این رابطه اغلب غیرمستقیم و از طریق مکانیسم‌های روان‌شناختی مانند راهبردهای غیرانطباقی تنظیم شناختی هیجان^۲ و سبک‌مقابله‌ای اجتنابی^۳ میانجی‌گری می‌شود (زیدو و همکاران، ۲۰۲۱؛ گائو و همکاران، ۲۰۲۵ و شیائو و هوانگ، ۲۰۲۲). اختلال اضطراب اجتماعی در ایجاد و تداوم اختلال در تنظیم هیجان مهم دانسته شده است. به‌عنوان مثال هافمن و همکاران (۲۰۱۲) نشان دادند که افراد مبتلا به اضطراب اجتماعی در

¹ . compensatory internet use theory

³ . avoidant coping style

² . maladaptive cognitive emotion regulation strategies

شناسایی، درک و تحمل احساسات منفی خود مشکل زیادی نشان می‌دهند و سطوح پایینی از احساسات مثبت را تجربه می‌کنند. این اختلال اغلب به فعال‌سازی راهبردهای غیرانطباقی شناختی تنظیم هیجان مانند نشخوار فکری (تمرکز مداوم بر تهدیدهای اجتماعی) و فاجعه‌سازی (بزرنمایی عواقب تعاملات اجتماعی) منجر می‌شود که هیجانات منفی را تشدید می‌کند (درايمن و هایمبرگ، ۲۰۱۸). راهبردهای غیرانطباقی تنظیم شناختی هیجان به روش‌هایی اشاره دارند که فرد برای مدیریت و کنترل هیجانات خود به کار می‌برد ولی این روش‌ها به جای کاهش یا مدیریت سالم هیجان، باعث افزایش یا تداوم مشکلات هیجانی و شناختی می‌شوند (کاسترو و همکاران، ۲۰۲۵). تنظیم شناختی هیجان شامل چهار راهبرد ناسازگار است که عبارتند از: نشخوار فکری^۱، سرزنش خود^۲، سرزنش دیگران^۳ و فاجعه‌سازی^۴ (اکسترما و همکاران، ۲۰۱۹). به‌طور خاص تر، نشخوار فکری به تمرکز مکرر بر روی افکار و احساسات منفی مرتبط با تجربیات اشاره دارد. سرزنش خود به افکاری در مورد سرزنش آنچه تجربه کرده‌اید به خودتان اشاره دارد. سرزنش دیگران به افکاری در مورد سرزنش آنچه تجربه کرده‌اید به محیط یا شخص دیگری اشاره دارد. فاجعه‌سازی به افکاری اشاره دارد که صریحاً بر وحشت تجربه‌ها تأکید می‌کنند، اشاره دارد (گارفنلسکی و کرایچ، ۲۰۱۸). این راهبردها عمدتاً فرآیندهای درونی و شناختی هستند که پیش از ابراز هیجان رخ می‌دهند و بر ارزیابی و پردازش شناختی موقعیت هیجان‌زا تمرکز دارند (گراس، ۲۰۱۵). زیدو و همکاران (۲۰۲۱) دقیقاً نشان دادند که راهبردهای غیرانطباقی تنظیم شناختی هیجان، رابطه بین اضطراب اجتماعی و استفاده افراطی از گوشی‌های هوشمند و شبکه‌های اجتماعی را میانجی‌گری می‌کند. اثر مستقیم اضطراب اجتماعی بر استفاده افراطی از گوشی‌های هوشمند ضعیف بود، اما اثر غیرمستقیم از طریق این راهبردها معنادار شد. گوشی هوشمند به عنوان ابزاری خارجی برای تنظیم هیجان ناسازگار (مانند اجتناب از هیجانات منفی) توصیف شده است. در پژوهش گائو و همکاران (۲۰۲۵) که بر روی ۵۱۳ نوجوان چینی انجام شد، نشان دادند که کم‌رویی به عنوان یک متغیر بسیار نزدیک به اضطراب اجتماعی با اعتیاد به گوشی هوشمند رابطه داشت و این رابطه به طور جزئی از طریق راهبردهای غیرانطباقی تنظیم شناختی هیجان

¹ . rumination

² . self-blame

³ . other-blame

⁴ . catastrophizing

و اجتناب تجربی (نوعی سبک مقابله اجتنابی)، میانجی‌گری شد. اثر غیرمستقیم ترکیبی معنادار بود و اثر مستقیم جزئی باقی ماند، اما میانجی‌ها نقش کلیدی داشتند. شیائو و هوانگ (۲۰۲۲) در پژوهشی که بر روی ۶۸۰ دانشجوی چینی نشان دادند که اضطراب اجتماعی با اعتیاد به موبایل رابطه دارد، اما میانجی‌گری از طریق خودکارآمدی تنظیم هیجانی (که شامل جنبه‌های ناسازگار تنظیم هیجان می‌شود) معنادار است. نتایج این مطالعه بر نقش تنظیم غیرانطباقی هیجان در مسیر غیرمستقیم تأکید دارد و اثر مستقیم ضعیف‌تر گزارش شده است.

از سوی دیگر، بر اساس نظریه مقابله لازاروس و فولکمن (۱۹۸۴)، افراد در مواجهه با استرس از راهبردهای مسئله‌مدار (سازگارانه) یا هیجان‌مدار (اغلب ناسازگارانه مانند اجتناب) استفاده می‌کنند. سبک مقابله‌ای اجتنابی به‌عنوان یک راهبرد هیجان‌مدار ناسازگار، در بلندمدت باعث تداوم مشکلات هیجانی و کاهش سلامت روان می‌شود (ترودل - فیتزجرالد و همکاران، ۲۰۲۴). مدل استفاده جبرانی از اینترنت (کاردفلت وینتر، ۲۰۱۴) نیز پیشنهاد می‌کند که استرس زهای زندگی (مانند اضطراب اجتماعی) انگیزه افراد را برای جستجوی جبران در فضای آنلاین افزایش می‌دهد؛ گوشی هوشمند می‌تواند به‌عنوان مکانیسمی برای اجتناب از تعاملات واقعی و تسکین موقت هیجان‌نا منفی عمل کند (هوانگ و همکاران، ۲۰۲۳). در واقع، سبک مقابله‌ای اجتنابی به مجموعه‌ای از پاسخ‌های رفتاری و کلی اطلاق می‌شود که هدف آن پرهیز از مواجهه مستقیم با عامل استرس‌زا یا پردازش هیجانی آن است (لازاروس و فولکمن، ۱۹۸۴). این سبک شامل انکار، حواس‌پرتی رفتاری، فاصله‌گیری اجتماعی یا عقب‌نشینی رفتاری می‌شود و بیشتر بر پاسخ به استرس زهای بیرونی تمرکز دارد (کامپاس و همکاران، ۲۰۱۷).

پیشینه پژوهشی نشان می‌دهد افرادی که سطح بالاتری از اضطراب اجتماعی داشتند، تمایل بیشتری به استفاده مفرط از گوشی‌های هوشمند و شبکه‌های اجتماعی داشتند. این افراد به دلیل احساس تنهایی و ناتوانی در برقراری ارتباطات واقعی به فضای مجازی پناه می‌برند (انزدارسین و همکاران، ۲۰۱۶). از سوی دیگر، افرادی که در تنظیم هیجان‌نا خود عملکرد ضعیف‌تری نشان دادند، به گوشی‌های هوشمند خود وابستگی بیشتری داشتند. این یافته‌ها نشان می‌دهد که استفاده مفرط از گوشی‌های هوشمند می‌تواند به‌عنوان یک مکانیزم فرار از مشکلات هیجانی عمل کند، و در نتیجه، افراد را از یادگیری و به‌کارگیری مهارت‌های مؤثر تنظیم هیجان بازدارد

(یلدیز، ۲۰۱۷). لو و همکاران (۲۰۲۱) نشان دادند که بین سبک مقابله‌ای اجتنابی و اعتیاد به گوشی‌های هوشمند رابطه معناداری وجود دارد. افرادی که بیشتر از راهبردهای اجتنابی برای مقابله با استرس‌ها و مشکلات روزمره استفاده می‌کنند، گرایش بیشتری به استفاده مفرط و ناسالم از گوشی‌های هوشمند دارند. این افراد به جای رویارویی مستقیم با مسائل، به استفاده افراطی از گوشی هوشمند به‌عنوان راهی برای فرار از واقعیت و کاهش اضطراب روی می‌آورند. سنونگ و نام (۲۰۱۷) نشان دادند که استفاده از راهبردهای غیرانطباقی تنظیم شناختی هیجان، و نیز گرایش به سبک‌های مقابله‌ای ناسازگار، هر دو می‌توانند با احتمال بیشتر ابتلا به رفتارهای اعتیادی از جمله اعتیاد به گوشی‌های هوشمند همراه باشند. دانشجویانی که از این راهبردها یا سبک‌های مقابله‌ای استفاده می‌کنند، معمولاً به‌جای مواجهه فعال با مشکلات، به استفاده مفرط از گوشی‌ها روی می‌آورند تا هیجانات منفی خود را کاهش دهند.

به‌نظر می‌رسد اضطراب اجتماعی نه‌تنها پردازش شناختی هیجان را مختل می‌کند (مانند نشخوار بر شکست‌های اجتماعی احتمالی یا فاجعه‌سازی عواقب آن)، بلکه فرد را به عقب‌نشینی رفتاری (اجتناب از تعاملات واقعی) سوق می‌دهد. اگرچه برخی هم‌پوشانی‌ها (مانند سرکوب ارزیابی^۱ به‌عنوان نوعی اجتناب رفتاری) وجود دارد، اما ادبیات روان‌شناختی این دو سازه را مستقل اما مکمل می‌داند؛ تنظیم شناختی هیجان بر فرآیندهای درونی و پیش‌هیجانی تأکید دارد، در حالی که سبک مقابله‌ای اجتنابی بر پاسخ‌های رفتاری پس‌از مواجهه با عامل استرس‌زا تمرکز دارد (آلدائو و هوکسما، ۲۰۱۰). بنابراین، هر دو میانجی برای تبیین کامل مسیر به سمت رفتارهای اعتیادی مانند اعتیاد به گوشی هوشمند ضروری و مکمل یکدیگرند (زیدو و همکاران، ۲۰۲۱؛ اکسترما و همکاران، ۲۰۱۹).

پژوهشگران بر این باورند که نقص در تنظیم هیجان با افزایش خطر رفتارهای اعتیادی از جمله اعتیاد به گوشی هوشمند همراه است (لیو و ما، ۲۰۱۹). بر اساس نظریه تنظیم هیجان، افرادی که در مدیریت هیجانات منفی مشکل دارند، بیشتر به رفتارهای پرخطر روی می‌آورند تا هیجانات ناخوشایند را تسکین دهند (اکسترما و همکاران، ۲۰۱۹). گوشی‌های هوشمند می‌توانند به‌عنوان ابزاری برای مدیریت هیجانات منفی عمل کنند؛ کاربران ممکن است به‌جای راهبردهای سازگارانه

^۱ expressive suppression

(مانند حمایت اجتماعی یا حل مسئله)، از گوشه به‌عنوان راهبردی ناسازگارانه برای اجتناب از هیجانات منفی یا حواس‌پرتی استفاده کنند (وایس و همکاران، ۲۰۱۵).

راهبردهای غیرانطباقی تنظیم شناختی هیجان و سبک مقابله‌ای اجتنابی هر دو می‌توانند به‌طور مستقل یا متوالی نقش میانجی در رابطه اضطراب اجتماعی و اعتیاد به گوشه هوشمند ایفا کنند. این راهبردها با تشدید هیجانات منفی، کاهش کارآمدی روان‌شناختی و ایجاد الگوهای رفتاری ناسازگارانه همراه‌اند و گرایش به اعتیاد به گوشه‌های هوشمند را افزایش می‌دهند (سیدطیایی و همکاران، ۲۰۱۷).

بر اساس آنچه مرور شد می‌توان گفت، با وجود گسترش مطالعات در زمینه اعتیاد به گوشه‌های هوشمند، همچنان ابعاد روان‌شناختی زمینه‌ساز این رفتارها به‌صورت جامع بررسی نشده‌اند. در اغلب پژوهش‌ها، تمرکز بر رابطه مستقیم ویژگی‌های فردی مانند اضطراب اجتماعی با اعتیاد به گوشه هوشمند بوده است، در حالی که بررسی مکانیزم‌های میانجی روان‌شناختی در این مسیر مورد غفلت واقع شده است. پژوهش حاضر با بهره‌گیری از یک مدل میانجی‌گری موازی تلاش کرده است تا با تلفیق نظریه‌های تنظیم شناختی هیجان و سبک‌های مقابله‌ای، درک دقیق‌تری از فرایندهای روان‌شناختی زمینه‌ساز اعتیاد به گوشه هوشمند را ارائه دهد. نوآوری اصلی این پژوهش در آن است که نشان می‌دهد اضطراب اجتماعی به‌طور غیرمستقیم و از طریق دو سازوکار شناختی و رفتاری مستقل یعنی راهبردهای غیرانطباقی تنظیم شناختی هیجان و سبک مقابله‌ای اجتنابی زمینه‌ساز اعتیاد به گوشه‌های هوشمند می‌شود. پژوهش‌های پیشین عمدتاً بر میانجی‌های تک متغیری تمرکز داشتند، اما پژوهش حاضر برای اولین بار سهم نسبی مکانیزم‌های شناختی (تنظیم هیجان) و رفتاری (سبک مقابله) را در یک مدل ساختاری مقایسه می‌کند. این مدل می‌تواند در طراحی مداخلات پیشگیرانه و درمانی، چارچوب کاربردی مهمی فراهم سازد. بنابراین پژوهش حاضر با هدف مدل علی اعتیاد به گوشه‌های هوشمند بر اساس اضطراب اجتماعی با نقش میانجی راهبردهای غیرانطباقی تنظیم هیجان و سبک مقابله‌ای اجتنابی انجام شد.

روش

روش پژوهش حاضر توصیفی از نوع همبستگی با روش مدل‌سازی معادلات ساختاری بوده است. جامعه آماری این پژوهش شامل دانشجویان دانشگاه بین‌المللی امام خمینی (ره) قزوین در سال ۱۴۰۴ بود. با وجودی که در خصوص حجم نمونه کافی برای تحلیل عاملی و مدل‌سازی معادلات ساختاری توافق نظر وجود ندارد، اما به اعتقاد کلاین (۲۰۲۳) حداقل حجم نمونه کافی ۲۰۰ می‌باشد. بنابراین، در پژوهش حاضر با توجه به پیشنهاد کلاین و با احتساب ریزش احتمالی در بعضی پاسخنامه‌ها حجم نمونه ۲۳۰ نفر انتخاب شد که پس از حذف پرسشنامه‌های نامربوط، در مجموع پاسخ‌های ۲۰۰ نفر مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. برای انتخاب شرکت‌کنندگان از روش نمونه‌گیری در دسترس استفاده شد. ملاک‌های ورود به پژوهش، دسترسی به پرسشنامه، در منطقه مورد نظر بودن و پاسخ‌دهی آگاهانه و رضایت کامل به سوالات در نظر گرفته شد. ملاک‌های خروج از پژوهش، عدم رضایت شرکت در پژوهش، عدم تکمیل تمامی سوالات پرسشنامه و وقوع هرگونه مشکل جسمی یا روانی برای شرکت‌کنندگان در نظر گرفته شد. تمامی ملاحظات اخلاقی در این پژوهش رعایت گردید. در سطح توصیفی از میانگین و انحراف استاندارد استفاده شد. در سطح استنباطی، جهت بررسی داده‌ها از ضریب همبستگی پیرسون و مدل‌سازی معادلات ساختاری استفاده شده است. نرم افزار تحلیل داده‌ها SPSS نسخه ۲۶ و برنامه AMOS بود.

ابزارهای اندازه‌گیری

۱- پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان^۱

این پرسشنامه در سال ۲۰۰۶ توسط گارنفسکی و کرایچ تهیه شده است. این پرسشنامه شامل ۱۸ سوال است که راهبردهای تنظیم شناختی هیجان را در پاسخ به حوادث تهدیدکننده و تنیدگی‌زای زندگی در اندازه‌های پنج‌درجه‌ای از ۱ (هرگز) تا ۵ (همیشه) برحسب ۹ زیرمقیاس به این شرح می‌سنجد: خودسرزنشگری؛ دیگر سرزنشگری؛ تمرکز بر فکر/نشخوارگری؛

^۱ . cognitive emotion regulation questionnaire

فاجعه‌نمایی (فاجعه‌آمیزپنداری)؛ کم‌اهمیت شماری؛ تمرکز مجدد مثبت؛ ارزیابی مجدد مثبت؛ پذیرش؛ تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی. حداقل و حداکثر نمره در هر زیرمقیاس به ترتیب ۲ و ۱۰ است و نمره بالاتر نشان‌دهنده استفاده بیشتر فرد از آن راهبرد شناختی محسوب می‌شود. راهبرد شناختی تنظیم هیجان در پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان به دو دسته کلی راهبردهای انطباقی (سازش‌یافته) و راهبردهای غیرانطباقی (سازش‌نیافته) تقسیم می‌شوند. زیرمقیاس‌های کم‌اهمیت شماری، تمرکز مجدد مثبت، ارزیابی مجدد مثبت، پذیرش و تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی؛ راهبردهای سازش‌یافته و زیرمقیاس‌های خودسرزنشگری، دیگر سرزنشگری، تمرکز بر فکر/نشخوارگری و فاجعه‌نمایی؛ راهبردهای سازش‌نیافته را تشکیل می‌دهد. در پژوهش حاضر، برای سنجش متغیر راهبردهای غیرانطباقی تنظیم شناختی هیجان، تنها از مولفه‌های زیرمقیاس‌های مرتبط با راهبردهای غیرانطباقی پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان گارنفسکی و کرایچ (۲۰۰۶) استفاده شده است. در پژوهش اصلی تحلیل مولفه‌های اصلی از زیرمقیاس‌ها حمایت کرد و ضریب آلفای هر یک از زیرمقیاس‌ها بالای ۰/۸۰ بود (گارنفسکی و همکاران، ۲۰۰۷). ویژگی‌های روانسنجی پرسشنامه در ایران توسط حسنی (۲۰۱۰) مورد بررسی قرار گرفته است. روایی سازه این پرسشنامه از طریق شیوه تحلیل عاملی، دامنه ارزش عامل‌ها بین ۰/۵۳ تا ۰/۸۶ بوده و توانایی تبیین ۷۴ درصد واریانس را داشته است. ضرایب آلفای کرونباخ برای خرده‌مقیاس‌ها از ۰/۶۷ تا ۰/۸۹ محاسبه شد. عبدی و صادقی (۲۰۲۴) ضریب آلفای کرونباخ را ۰/۸۲ به دست آوردند. در پژوهش حاضر، ضریب آلفای کرونباخ برای خرده‌مقیاس‌های غیرانطباقی تنظیم شناختی هیجان بین ۰/۷۶ تا ۰/۸۳ به دست آمد.

۲- پرسشنامه راهبردهای مقابله استرس^۱ (CISS)

این پرسشنامه توسط اندلر و پارکر در سال ۱۹۹۰ تهیه شده است. این تست شامل ۴۸ سوال است که پاسخ‌های آن به روش لیکرتی از هرگز (۱) تا همیشه (۵) مشخص شده است. این پرسشنامه سه سبک مقابله مسئله‌مدار، هیجان‌مدار و اجتنابی را می‌سنجد. در پژوهش حاضر، برای سنجش متغیر سبک مقابله‌ای، تنها از مولفه‌های مربوط از زیرمقیاس سبک مقابله‌ای

^۱ coping inventory for stressful situations

اجتنابی استفاده شده است. اندلر و پارکر (۱۹۹۰) ضریب آلفای کرونباخ را برای زیر مقیاس مسئله مدار ۰/۹۲، هیجان مدار ۰/۸۲ و اجتنابی ۰/۸۵ گزارش کردند. در پژوهش درخشان و همکاران (۲۰۱۷) ضریب آلفای کرونباخ را برای زیرمقیاس های مسئله مدار ۰/۸۷، هیجان مدار ۰/۸۰ و اجتنابی ۰/۷۷ گزارش کردند. روایی این پرسشنامه در ایران در پژوهش قریشی راد (۲۰۱۰) برای زیر مقیاس مسئله مدار ۰/۵۸، هیجان مدار ۰/۵۵ و اجتنابی ۰/۹۳ به دست آمد. در پژوهش حاضر، ضریب آلفای کرونباخ برای زیر مقیاس اجتنابی ۰/۸۲ به دست آمد.

۳- مقیاس اعتیاد به گوشی‌های هوشمند^۱ (SAS)

این مقیاس توسط کوون و همکاران (۲۰۱۳) تهیه شده است. این مقیاس دارای ۳۳ گویه و خرده مقیاس های آشفتگی زندگی روزانه، پیش‌بینی مثبت، کناره‌گیری، روابط وابسته به فضای مجازی، استفاده افراطی و تحمل است و در طیف لیکرتی ۵ درجه‌ای از ۱ (کاملاً مخالفم) تا ۶ (کاملاً موافقم) درجه بندی می‌شود. دامنه نمرات بین ۳۳ تا ۱۹۸ است که نمرات بالاتر نشان دهنده اعتیاد به گوشی‌های هوشمند بالاتر است. کوون و همکاران (۲۰۱۳) ضریب آلفای کرونباخ کلی این مقیاس را ۰/۹۶ گزارش کردند. همچنین ضریب آلفای کرونباخ هر خرده مقیاس در دامنه ۰/۸۸ تا ۰/۹۱ گزارش کردند. همچنین در ایران شاه احمدی و همکاران (۲۰۲۱) روایی را با استفاده از روش تحلیل عاملی اکتشافی گزارش کردند که ۶۳ درصد از واریانس کل را تبیین کردند. فتی و همکاران (۲۰۲۲) ضریب آلفای کرونباخ را برای کل مقیاس ۰/۹۲ و برای هر خرده مقیاس بین ۰/۷۴ تا ۰/۷۶ گزارش کردند. اکبرزاده و همکاران (۲۰۲۵) ضریب آلفای کرونباخ را برای کل مقیاس ۰/۹۴ و برای هر خرده مقیاس بین ۰/۷۹ تا ۰/۸۸ گزارش کردند. در پژوهش حاضر، ضریب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۸۹ و برای هر خرده مقیاس بین ۰/۷۸ تا ۰/۸۱ به دست آمد.

۴- پرسشنامه هراس اجتماعی^۲ (SPIN)

این پرسشنامه توسط کونر و همکاران (۲۰۰۰) تهیه شد. این پرسشنامه به منظور ارزیابی اضطراب اجتماعی تدوین شده است. پرسشنامه دارای ۱۷ گویه در طیف پنج درجه‌ای لیکرتی از ۰ (اصلاً)

^۱ . smartphone addiction scale

^۲ . social phobia inventory (spin)

تا ۴ (خیلی زیاد) قرار دارد. حداقل و حداکثر نمره در پرسشنامه به ترتیب بین ۰ تا ۶۸ است. کونور و همکاران (۲۰۰۰) پایایی این پرسشنامه در افراد مبتلا به هراس اجتماعی را ۰/۷۸ تا ۰/۸۹ و ضریب آلفای کرونباخ آن در یک گروه بهنجار ۰/۹۴ گزارش کرده‌اند. در ایران در پژوهش حسنونند عموزاده و همکاران (۲۰۱۵)، ضریب آلفای کرونباخ این پرسشنامه را ۰/۹۴ و روایی همگرای آن را ۰/۷۶ گزارش کردند. علوی و همکاران (۲۰۱۷) ضریب آلفای کرونباخ را ۰/۹۲ گزارش کردند. در پژوهش حاضر، ضریب آلفای کرونباخ این پرسشنامه ۰/۸۶ به دست آمد.

یافته‌ها

میانگین سنی شرکت‌کنندگان ۲۲/۹۸ سال با انحراف استاندارد ۴/۸۲ بود. ۱۳۲ نفر (۶۶ درصد) از شرکت‌کنندگان دختر و ۶۸ نفر (۳۴ درصد) از آنان پسر بودند. ۱۴۱ نفر (۷۰/۵ درصد) از شرکت‌کنندگان دارای مدرک کارشناسی، ۴۴ نفر (۲۲ درصد) دارای مدرک کارشناسی ارشد و ۱۵ نفر (۷/۵ درصد) از آنان دارای مدرک دکترا بودند.

جدول شماره ۱، آماره‌های توصیفی مربوط به میانگین و انحراف استاندارد، بهنجاری نمرات شرکت‌کنندگان در متغیرهای پژوهش را نشان می‌دهد.

جدول ۱. میانگین، انحراف استاندارد و شاخص‌های نرمالیتی متغیرهای پژوهش

متغیرها	میانگین	انحراف استاندارد	کجی	کشیدگی
اضطراب اجتماعی	۴۰/۸۱	۱۲/۵۳	-۰/۱۴۹	-۱/۰۲۱
ترس	۱۴/۳۱	۴/۶۱	۰/۰۶۳	-۰/۹۳۳
اجتناب	۱۶/۸۹	۵/۵	-۰/۱۸۳	-۰/۹۲۷
ناراحتی فیزیولوژیکی	۹/۶۱	۳/۱۴	-۰/۰۴۹	-۰/۸۰۹
راهبرد غیر انطباقی تنظیم	۲۲/۶۷	۳/۸	-۰/۰۰۱	-۰/۲۶۷
شناختی هیجان				
سرزنش خود	۵/۵۷	۱/۹	-۰/۱۲۷	-۰/۷۰۱
نشخوار فکری	۶/۱۲	۱/۸۲	-۰/۱۰۷	-۰/۱۸۳
فاجعه نمایی	۵/۴۱	۱/۸۰	-۰/۱۲۰	-۰/۶۸۳

۵/۵۶	۱/۸۷	-۰/۱۱۵	-۰/۷۰۲	سرزنش دیگران
۴۷/۳۲	۵/۸۸	۰/۶۲۹	۱/۰۰۹	سبک مقابله ای اجتنابی
۹۰/۵۶	۲۹/۹۷	۰/۷۴۹	۰/۲۵۳	اعتیاد به گوشی هوشمند
۱۴/۶۸	۶/۵۵	-۰/۵۸۹	-۰/۵۳۱	آشفته‌گی زندگی روزانه
۲۱/۲۹	۸/۲۶	۰/۷۷۷	۰/۱۷۶	پیش‌بینی مثبت
۱۶/۷۳	۷/۰۸	۰/۷۶۷	۰/۳۰۷	کناره‌گیری
۱۸/۴۹	۷/۶۴	۰/۸۵۱	۰/۱۵۲	روابط وابسته به فضای مجازی
۱۱/۰۴	۴/۷۸	۰/۶۹۶	-۰/۱۸۳	استفاده افراطی
۸/۳۱	۳/۶	۰/۷۷۴	۰/۱۴۵	تحمل

جدول ۲ همبستگی بین متغیرهای پژوهش را نشان می‌دهد.

جدول ۲. ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش

متغیرها	۱	۲	۳	۴
۱ اضطراب اجتماعی	۱			
۲ راهبرد غیر انطباقی تنظیم شناختی هیجان	۰/۶۳**	۱		
۳ سبک مقابله ای اجتنابی	۰/۱۴*	۰/۴۵**	۱	
۴ اعتیاد به گوشی هوشمند	۰/۷۶**	۰/۵۶**	۰/۲۰**	۱

**p<0/01, *p<0/05

بر اساس نتایج جدول ۲، اعتیاد به گوشی هوشمند با اضطراب اجتماعی، راهبردهای غیر انطباقی تنظیم شناختی هیجان و سبک مقابله‌ای اجتنابی همبستگی مثبت معنادار دارد ($p < 0/01$). برای تعیین برانندگی مدل پیشنهادی، از روش مدل‌سازی معادلات ساختاری با حداکثر درست‌نمایی استفاده شد. این روش نیازمند رعایت چند مفروضه اصلی است. به همین دلیل، بررسی مفروضه‌ها برای اطمینان از برآورده شدن آن‌ها در داده‌های پژوهش انجام شد. این مفروضه‌ها شامل بهنجار بودن توزیع نمرات، حجم نمونه حداقل ۱۰ نفر به ازای هر پارامتر، مقیاس فاصله‌ای متغیرها،

وجود رابطه خطی بین متغیرهای پیش‌بین و ملاک، و عدم وجود هم‌خطی چندگانه هستند. در این پژوهش، برای هر پارامتر، بیش از ۱۰ نفر به عنوان نمونه در نظر گرفته شد و تمامی متغیرها با مقیاس فاصله‌ای اندازه‌گیری شدند. مقادیر کجی و کشیدگی نشان‌دهنده بهنجار بودن متغیرها هستند (جدول ۱). همچنین، نمودار پراکندگی رابطه خطی بین متغیرهای پیش‌بین و ملاک را تأیید کرد. شاخص تحمل متغیرهای پیش‌بین بیشتر از ۰/۱ و عامل تورم واریانس کمتر از ۶ بود، که نشان‌دهنده عدم وجود هم‌خطی چندگانه است. به منظور آزمون ارزیابی برازندگی مدل پیشنهادی (پیش‌بینی اعتیاد به گوشی هوشمند بر اساس اضطراب اجتماعی با میانجی‌گری راهبردهای غیر انطباقی تنظیم شناختی هیجان و سبک مقابله‌ای اجتنابی) از تعدادی شاخص‌های برازندگی برای تعیین برازش این مدل استفاده شد که در جدول ۳ آورده شده است.

جدول ۳. شاخص‌های برازش مدل تدوین شده

RMSEA	CFI	TLI	IFI	AGFI	GFI	χ^2/df	df	χ^2	
۰/۱۷۱	۰/۸۲	۰/۷۸	۰/۸۲	۰/۵۹۱	۰/۷۱۶	۶/۸۲۷	۷۳	۴۹۸/۳۶۳	مدل پیشنهادی
۰/۰۷	۰/۹۱	۰/۹۰	۰/۹۰	۰/۸۰	۰/۸۳	۴/۳۴	۷۰	۳۰۴/۰۲۸	مدل اصلاح شده
<۰/۰۸	>۰/۹	>۰/۹	>۰/۹	>۰/۸	>۰/۹	<۵	-	-	حد قابل پذیرش

همان‌گونه که جدول ۳ نشان می‌دهد ابتدا مدل پیشنهادی پژوهش از برازش مطلوبی برخوردار نبود. بنابراین جهت اصلاح مدل با همبسته کردن خطاهای ۸ و ۹، ۹ و ۱۰، ۱۰ و ۱۱ متغیر اعتیاد به گوشی هوشمند، شاخص‌های برازش آن به حد مطلوبی ارتقا یافت. شاخص‌های برازش مدل اصلاح شده شامل شاخص نسبت مجذور کای به درجه آزادی (χ^2/df) ۴/۳۴، شاخص نیکویی برازش (GFI) ۰/۸۳، شاخص برازندگی افزایشی (IFI) ۰/۹۰، شاخص برازندگی تطبیقی (CFI) ۰/۹۱، شاخص برازندگی توکرلوپس (TLI) ۰/۹۰ و مقدار شاخص جذر میانگین مجذورات خطای تقریب (RMSEA) ۰/۰۷ است. برای اینکه یک مدل از برازش خوبی برخوردار باشد

حداقل سه شاخص مورد نیاز است. از آنجا که CFI، TLI و IFI بزرگتر و مساوی ۰/۹ و ۰/۰۸، $x^2/df < 5$ ، $p < 0/001$ ، RMSEA خوب و $x^2/df < 5$ ، برقرار است، مقادیر شاخص‌های برازندگی مدل حد قابل‌پذیرش را برآورده می‌کنند، بنابراین مدل از برازندگی مطلوبی برخوردار است. همانطور که در مدل مشاهده می‌شود اعتیاد به گوشی هوشمند بر اساس اضطراب اجتماعی با میانجی‌گری راهبرد غیرانطباقی تنظیم شناختی هیجان و سبک مقابله‌ای اجتنابی قابل پیش‌بینی است. ۴۶ درصد واریانس اعتیاد به گوشی هوشمند بر اساس اضطراب اجتماعی با میانجی‌گری راهبرد غیرانطباقی تنظیم شناختی هیجان و سبک مقابله‌ای اجتنابی تبیین می‌شود. همچنین مدل مفهومی پژوهش حاضر حاکی از وجود مسیرهای مستقیم و غیرمستقیم است. جدول ۴ ارزیابی مسیرهای مستقیم و غیرمستقیم را نشان می‌دهند.

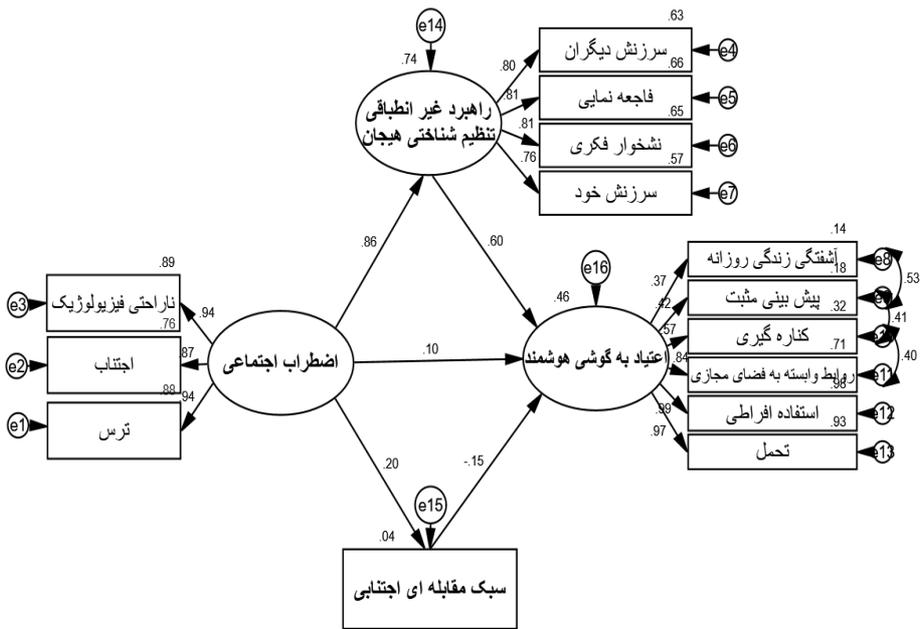
جدول ۴. نتایج ارزیابی اثرات مستقیم و غیر مستقیم در مدل پژوهش

فاصله اطمینان	p-value	خطای استاندارد	β	مسیرها	
(۰/۶۸۱) (۰/۴۷۸)	<۰/۰۰۱	۰/۰۵۲	۰/۵۸۷	اضطراب اجتماعی ← اعتیاد به گوشی هوشمند	کل
(۰/۳۹۸) (-۰/۲۹۴)	۰/۵۴۱	۰/۱۷۷	۰/۰۹۹	اضطراب اجتماعی ← اعتیاد به گوشی هوشمند	مستقیم
(۰/۹۲۴) (۰/۷۷۰)	۰/۰۰۱	۰/۰۳۹	۰/۸۵۸	اضطراب اجتماعی ← راهبرد غیرانطباقی تنظیم شناختی هیجان	
(۰/۳۹۸) (۰/۰۱۳)	۰/۰۳۶	۰/۰۹۹	۰/۲۰۳	اضطراب اجتماعی ← سبک مقابله‌ای اجتنابی	
(۱/۰۰۵) (۰/۲۵۲)	۰/۰۰۱	۰/۱۸۹	۰/۶۰۴	راهبرد غیرانطباقی تنظیم شناختی هیجان ← اعتیاد به گوشی هوشمند	
(-۰/۰۳۵) (-۰/۲۶۱)	۰/۰۰۹	۰/۰۵۷	-۰/۱۴۸	سبک مقابله‌ای اجتنابی ← اعتیاد به گوشی هوشمند	
(۰/۶۱۲) (۰/۰۹۴)	۰/۰۰۱	۰/۱۳۳	۰/۲۹۱	اضطراب اجتماعی ← راهبرد غیرانطباقی تنظیم شناختی هیجان ← اعتیاد به گوشی هوشمند	غیر مستقیم

اضطراب اجتماعی ← سبک مقابله‌ای	۰/۰۱۲	۰/۰۱۶	(-۰/۰۵۵)
اجتنابی ← اعتیاد به گوشی هوشمند			(-۰/۰۱۷)

طبق نتایج جدول ۴ اثر کل اضطراب اجتماعی بر اعتیاد به گوشی هوشمند ($\beta=0/587, p<0/001$) معنادار است، اما اثر مستقیم اضطراب اجتماعی بر اعتیاد به گوشی هوشمند ($\beta=0/099, p>0/05$) معنادار نیست. علاوه بر این، اثر مستقیم اضطراب اجتماعی بر راهبرد غیرانطباقی تنظیم شناختی هیجان ($\beta=0/158, p<0/01$) و اثر مستقیم راهبرد غیرانطباقی تنظیم شناختی هیجان بر اعتیاد به گوشی هوشمند ($\beta=0/604, p<0/01$) معنادار است. هنگامی که راهبرد غیرانطباقی تنظیم شناختی هیجان در رابطه بین اضطراب اجتماعی و اعتیاد به گوشی هوشمند وارد می‌شود، اثر مسیر غیر مستقیم اضطراب اجتماعی بر اعتیاد به گوشی هوشمند برابر با ۰/۲۹۱ می‌شود که با توجه به حد بالا و پایین در سطح اطمینان ۹۵ درصد که صفر در آن قرار نمی‌گیرد، این مسیر غیرمستقیم معنادار است. از این رو، از آنجا که اثر مستقیم اضطراب اجتماعی بر اعتیاد به گوشی هوشمند معنادار نیست، راهبرد غیرانطباقی تنظیم شناختی هیجان رابطه بین اضطراب اجتماعی و اعتیاد به گوشی هوشمند را به طور کامل میانجی می‌کند.

همچنین نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد اثر مستقیم اضطراب اجتماعی بر سبک مقابله‌ای اجتنابی ($\beta=0/203, p<0/05$) و اثر مستقیم سبک مقابله‌ای اجتنابی بر اعتیاد به گوشی هوشمند ($\beta=-0/148, p<0/01$) معنادار است. هنگامی که سبک مقابله‌ای اجتنابی در رابطه بین اضطراب اجتماعی و اعتیاد به گوشی هوشمند وارد می‌شود، اثر مسیر غیرمستقیم اضطراب اجتماعی بر اعتیاد به گوشی هوشمند برابر با ۰/۰۱۷- می‌شود که با توجه به حد بالا و پایین در سطح اطمینان ۹۵ درصد که صفر در آن قرار نمی‌گیرد، این مسیر غیرمستقیم معنادار است. از این رو، از آنجا که اثر مستقیم اضطراب اجتماعی بر اعتیاد به گوشی هوشمند معنادار نیست، سبک مقابله‌ای اجتنابی رابطه بین اضطراب اجتماعی و اعتیاد به گوشی هوشمند را به طور کامل میانجی می‌کند. در شکل ۱- مدل نهایی و برازش شده پژوهش آمده است.



شکل ۱. مدل نهایی پژوهش

شکل ۱، مدل ساختاری و نهایی پژوهش را نشان می‌دهد.

بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف مدل علی اعتیاد به گوشی‌های هوشمند بر اساس اضطراب اجتماعی با نقش میانجی راهبردهای غیرانطباقی تنظیم هیجان و سبک مقابله‌ای اجتنابی انجام شد. نتایج نشان داد که اضطراب اجتماعی به‌طور غیرمستقیم و از طریق دو میانجی موازی، یعنی راهبردهای غیرانطباقی تنظیم شناختی هیجان و سبک مقابله‌ای اجتنابی، زمینه‌ساز اعتیاد به گوشی‌های هوشمند می‌شود. این دو میانجی به صورت مکمل یکدیگر عمل می‌کنند و دو وجه متفاوت از

واکنش‌های دفاعی ناسازگارانه را نمایندگی می‌کنند: یکی درونی و شناختی (پیش‌هیجانی) و دیگری رفتاری و عملی (پس‌از مواجهه با عامل استرس زا).

یافته کلیدی پژوهش این است که اثر مستقیم اضطراب اجتماعی بر اعتیاد به گوشی‌های هوشمند پس از ورود میانجی‌ها غیرمعنادار شد، در حالی که اثر کل معنادار بود. این الگو نشان‌دهنده میانجی‌گری کامل است. به عبارت دیگر، اضطراب اجتماعی به تنهایی پیش‌بینی‌کننده مستقیم اعتیاد به گوشی‌های هوشمند نیست، بلکه حتماً باید از طریق راهبردهای غیرانطباقی تنظیم هیجان یا راهبرد رفتاری اجتنابی عبور کند تا به استفاده مشکل‌ساز از گوشی هوشمند منجر شود. این یافته‌ها با مطالعات اخیر همخوانی دارد که بر نقش غیرمستقیم اضطراب اجتماعی در اعتیاد به گوشی هوشمند تأکید کرده‌اند (زیدو و همکاران، ۲۰۲۱؛ گائو و همکاران، ۲۰۲۵؛ شیائو و هوانگ، ۲۰۲۲). برای مثال، زیدو و همکاران (۲۰۲۱) نشان دادند که راهبردهای غیرانطباقی تنظیم هیجان، رابطه بین اضطراب اجتماعی و استفاده افراطی از گوشی هوشمند را میانجی‌گری می‌کند، و اثر مستقیم ضعیف است. به طور مشابه، گائو و همکاران (۲۰۲۵) در نمونه نوجوانان چینی، نقش میانجی تنظیم هیجان ناسازگار و اجتناب تجربی را برجسته کردند.

در پژوهش حاضر، راهبردهای غیرانطباقی تنظیم شناختی هیجان (مانند نشخوار فکری، سرزنش خود/دیگران، و فاجعه‌سازی) نقش قوی‌تری ایفا می‌کنند، زیرا این فرآیندهای درونی پیش‌هیجانی، هیجانات منفی را تشدید کرده و فرد را به استفاده از گوشی به عنوان ابزار تنظیم هیجان برون‌زاد سوق می‌دهند (گارفنسکی و کرایچ، ۲۰۱۸؛ کاسترو و همکاران، ۲۰۲۵). این یافته ارزشمند است زیرا لایه عمیق‌تری از فرآیندهای روان‌شناختی را آشکار می‌کند و نشان می‌دهد که مداخلات مستقیم بر اضطراب اجتماعی (بدون توجه به بدتنظیمی هیجانی یا رفتار اجتنابی) ممکن است در کاهش اعتیاد به گوشی ناکافی باشد.

غیرمعنادار بودن اثر مستقیم اضطراب اجتماعی بر اعتیاد به گوشی‌های هوشمند در پژوهش حاضر ممکن است به ویژگی‌های فرهنگی و زمینه‌ای نمونه مورد مطالعه مربوط باشد. در دانشجویان ایرانی دانشگاه بین‌المللی امام خمینی (ره) قزوین، هنجارهای فرهنگی جمع‌گرایانه، حمایت خانوادگی سنتی و فشارهای تحصیلی بالا می‌توانند سبب شوند که اضطراب اجتماعی ابتدا از طریق مکانیسم‌های درونی ناسازگار (مانند نشخوار فکری یا فاجعه‌سازی عواقب تعاملات

اجتماعی) یا پاسخ‌های رفتاری اجتنابی (مانند دوری از موقعیت‌های اجتماعی واقعی) پردازش شود. در نتیجه، تنها پس از فعال‌سازی و تشدید این راهبردهای ناسازگار، فرد به استفاده افراطی از گوشی هوشمند به عنوان ابزاری برای فرار و تسکین هیجانی روی می‌آورد.

این موضوع با نظریه جبرانی استفاده از اینترنت (دینگ و همکاران، ۲۰۲۳؛ کاردفلت وینتر، ۲۰۱۴) همخوان است، اما در زمینه فرهنگی ایران، جبران مستقیم کمتر رخ می‌دهد و فرآیندهای میانجی نقش غالب دارند. این یافته با نتایج مطالعات اخیر همسو است که اثر مستقیم اضطراب اجتماعی بر اعتیاد به گوشی‌های هوشمند را ضعیف یا غیرمعنادار گزارش کرده‌اند (گائو و همکاران، ۲۰۲۵؛ زیدو و همکاران، ۲۰۲۱). در مقابل، مطالعات پیشین‌تر اغلب بدون کنترل متغیرهای میانجی، اثر مستقیم معناداری را مشاهده کرده‌اند.

از دیگر سو می‌توان چنین بیان کرد که سبک مقابله‌ای اجتنابی نیز، به عنوان یک پاسخ رفتاری پس از مواجهه (مانند انکار، حواس‌پرتی یا عقب‌نشینی اجتماعی)، مکمل این مسیر است و فرد را از مواجهه مستقیم با عوامل استرس‌زا باز می‌دارد (لازاروس و فولکمن، ۱۹۸۴؛ کامپاس و همکاران، ۲۰۱۷). این دو میانجی با همبستگی متوسط، دو وجه مکمل از یک واکنش دفاعی واحد را نشان می‌دهند: یکی شناختی-درونی و دیگری رفتاری-عملی (آلدائو و هوکسما، ۲۰۱۰). و این مکمل بودن توضیح می‌دهد چرا مدل موازی پژوهش برآش خوبی دارد و هر مسیر اثر غیرمستقیم معناداری خود را حفظ کرده است. از دیدگاه نظری، این مدل با رویکردهای دوگانه پردازش (ایوانز و استانوویچ، ۲۰۱۳) همخوان است: مسیر شناختی (تنظیم هیجان ناسازگار) و مسیر هیجانی-رفتاری (اجتناب) به طور موازی عمل می‌کنند. گوشی هوشمند برای افراد مضطرب اجتماعی نوعی پناه موقت روانی فراهم می‌کند (انز داریسین و همکاران، ۲۰۱۶؛ لو و همکاران، ۲۰۲۱).

از منظر کاربردی، نتایج پژوهش پیامدهای مهمی برای طراحی مداخلات پیشگیرانه و درمانی دارد. تمرکز صرف بر کاهش زمان استفاده از گوشی هوشمند ممکن است اثربخش نباشد، مگر آن‌که عوامل زیربنایی مانند اضطراب اجتماعی، نقص در تنظیم هیجان و سبک مقابله‌ای ناسازگارانه نیز مورد مداخله قرار گیرند. بر همین اساس، مداخلاتی که آموزش مهارت‌های تنظیم شناختی هیجان، و تغییر سبک‌های مقابله‌ای ناکارآمد را در افراد مبتلا به اضطراب اجتماعی هدف

قرار می‌دهند، می‌توانند در کاهش اعتیاد به گوشی هوشمند مؤثرتر باشند. برای مثال، آموزش راهبردهای بازسازی شناختی و مواجهه تدریجی با موقعیت‌های اجتماعی می‌تواند جایگزین اجتناب و فاجعه‌سازی شود.

در مجموع، می‌توان نتیجه گرفت که مدل پیشنهادی پژوهش ارائه‌ی یک مدل میانجی‌گری موازی بود که به‌طور همزمان دو سازوکار شناختی و رفتاری را در رابطه بین اضطراب اجتماعی و اعتیاد به گوشی هوشمند بررسی کرد. این مدل با نظریه‌ی فرایندهای دوگانه در روان‌شناسی قابل تبیین است (ایوانز و استانوویچ، ۲۰۱۳). طبق این نظریه، رفتار انسان نتیجه تعامل دو مسیر تحلیلی (شناختی) و شهودی (هیجانی-رفتاری) است. پژوهش حاضر نشان داد که اضطراب اجتماعی از طریق مسیر شناختی (راهبردهای تنظیم هیجان) و مسیر رفتاری (سبک مقابله‌ای اجتنابی) می‌تواند زمینه‌ساز اعتیاد به گوشی‌های هوشمند شود. این رویکرد تلفیقی، درک ما را از مسیرهای پیچیده‌ی روان‌شناختی در شکل‌گیری اعتیاد به گوشی‌های هوشمند غنی‌تر می‌سازد.

از جمله محدودیت‌های پژوهش حاضر می‌توان به این موارد اشاره کرد که یکی از محدودیت‌ها حجم نمونه نسبتاً کوچک (۲۰۰) نفر است که با وجود برازش مطلوب مدل، ممکن است قدرت تشخیص اثرات کوچک را کاهش دهد. از طرفی نمونه‌ی این پژوهش صرفاً شامل دانشجویان بوده است، بنابراین نتایج قابل تعمیم به سایر گروه‌های سنی یا شغلی نیست. همچنین پژوهش حاضر از نوع مقطعی بوده و نمی‌توان از آن روابط علی دقیق یا جهت‌داری قطعی بین متغیرها نتیجه‌گیری کرد. به‌خصوص در بررسی فرایندهای روان‌شناختی مانند میانجی‌گری‌های موازی، مطالعات طولی دقت بالاتری دارند. از طرفی اگرچه مدل ارائه‌شده از برازش مطلوبی برخوردار بود، اما متغیرهای روان‌شناختی دیگری مانند خودکارآمدی، وابستگی بین‌فردی و ... نیز می‌توانند در این رابطه نقش داشته باشند و در این پژوهش بررسی نشده‌اند. لذا پیشنهاد می‌شود در تحقیقات آینده با حجم نمونه‌ی بالاتر تکرار شود. از طرفی پیشنهاد می‌شود از طرح‌های طولی یا تجربی استفاده شود تا بتوان جهت‌داری علی بین اضطراب اجتماعی، راهبردهای تنظیم شناختی هیجان، سبک مقابله‌ای اجتنابی و اعتیاد به گوشی هوشمند را با دقت بیشتری بررسی کرد. همچنین پیشنهاد می‌شود این مدل بر روی گروه‌های سنی دیگر (نوجوانان یا کارمندان) و همچنین در فرهنگ‌ها یا مناطق جغرافیایی متفاوت اجرا شود تا میزان تعمیم‌پذیری نتایج

سنجیده شود. و با توجه به نقش راهبردهای غیرانطباقی تنظیم شناختی هیجان و سبک مقابله‌ای اجتنابی، پیشنهاد می‌شود برنامه‌های مداخله‌ای آموزشی یا درمانی با محوریت آموزش راهبردهای تنظیم شناختی هیجان سازگار و سبک‌های مقابله فعالانه طراحی و اثربخشی آن‌ها بر کاهش استفاده افراطی از گوشی هوشمند بررسی شود.

موازن اخلاقی

عدم دریافت اطلاعات شخصی از شرکت کنندگان، اطمینان خاطر در مورد حفظ اطلاعات محرمانه‌شان، گردآوری پژوهش با رضایت آگاهانه افراد انجام شد.

مشارکت نویسندگان

همه نویسندگان سهم یکسانی در تهیه پیش‌نویس مقاله و بازبینی و اصلاح مقاله حاضر بر عهده داشتند.

تعارض منافع

نویسندگان اعلام می‌دارند که هیچ گونه حمایت مالی و تضاد منافی ندارند.

سپاسگزاری

از تمامی کسانی که در این پژوهش یاری‌رسان بوده‌اند، صمیمانه قدردانی می‌کنیم.

References

- Abdi, F. and Sadeghi, F. (2024). The Relationship Between Cognitive Emotion Regulation and Marital Intimacy with Quality of Life in Women with Breast Cancer. *Applied Psychology*, 18(2), 152-172. (In Persian) [[Link](#)]
- Akbarzadeh, M. M. , Imani, S. and Naghian, M. H. (2025). The Mediating Role of Self-Control in the Relationship Between Helicopter Parenting and Smartphone Addiction in Emerging Adult Students. *Applied Psychology*, (), (In Persian) [[Link](#)]
- Alavi, K. , Asghari Moghadam, M. A. , Rahiminezhad, A. and Farahani, H. (2017). Psychometric properties of the Persian version of Temporal

- Experience of Pleasure Scale (TEPS) in university students. *Applied Psychology*, 11(1), 597-615. (In Persian) [\[Link\]](#)
- Aldao, A., & Nolen-Hoeksema, S. (2010). Specificity of cognitive emotion regulation strategies: A transdiagnostic examination. *Behaviour research and therapy*, 48(10), 974-983. [\[Link\]](#)
- Annoni, A. M., Petrocchi, S., Camerini, A. L., & Marciano, L. (2021). The relationship between social anxiety, smartphone use, dispositional trust, and problematic smartphone use: A moderated mediation model. *International journal of environmental research and public health*, 18(5), 2452. [\[Link\]](#)
- Azami-Aghdash, S., Amandi, F. A., Abdolahi, H. M., Naghibi, D., & Rezapour, R. (2025). Smartphone addiction and its association with accident risk in Iranian adults. *Scientific Reports*, 15(1), 22399. [\[Link\]](#)
- Azizi, A., Emamian, M. H., Hashemi, H., & Fotouhi, A. (2024). Smartphone addiction in Iranian schoolchildren: a population-based study. *Scientific Reports*, 14(1), 22304. (In Persian) [\[Link\]](#)
- Castro, D., Lopes, P., Araújo, A. S., Ferreira, F., Rodrigues, A. R., Cardoso, J., ... & Ferreira, T. B. (2025). The differential impact of processing speed and cognitive flexibility on cognitive emotion regulation strategies and depression. *Journal of Affective Disorders*. [\[Link\]](#)
- Compas, B. E., Jaser, S. S., Bettis, A. H., Watson, K. H., Gruhn, M. A., Dunbar, J. P., ... & Thigpen, J. C. (2017). Coping, emotion regulation, and psychopathology in childhood and adolescence: A meta-analysis and narrative review. *Psychological bulletin*, 143(9), 939. [\[Link\]](#)
- Connor, K. M., Davidson, J. R., Churchill, L. E., Sherwood, A., Weisler, R. H., & Foa, E. (2000). Psychometric properties of the Social Phobia Inventory (SPIN): New self-rating scale. *The British Journal of Psychiatry*, 176(4), 379-386. [\[Link\]](#)
- Derakhshan, A., Karbalaee Mohammad Meigouni, A. and Seirafi, M. R. (2017). Comparison of depression, anxiety, rumination, thought suppression and coping styles in spouses of schizophrenic patients and normal individuals. *Applied Psychology*, 10(4), 367-386. (In Persian) [\[Link\]](#)
- Digital: Iran_Global Digital Reports series. (2025). Available at. [\[Link\]](#)
- Ding, H., Cao, B., & Sun, Q. (2023). The association between problematic internet use and social anxiety within adolescents and young adults: a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Public Health*, 11, 1275723. [\[Link\]](#)

- Dryman, M. T., & Heimberg, R. G. (2018). Emotion regulation in social anxiety and depression: A systematic review of expressive suppression and cognitive reappraisal. *Clinical psychology review, 65*, 17-42. [\[Link\]](#)
- Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D., & Hall, B. J. (2016). Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior, 63*, 509-516. [\[Link\]](#)
- Endler, N. S., & Parker, J. D. (1990). Multidimensional assessment of coping: a critical evaluation. *Journal of personality and social psychology, 58*(5), 844. [\[Link\]](#)
- Enez Darcin, A., Kose, S., Noyan, C. O., Nurmedov, S., Yilmaz, O., & Dilbaz, N. (2016). Smartphone addiction and its relationship with social anxiety and loneliness. *Behaviour & Information Technology, 35*(7), 520-525. [\[Link\]](#)
- Evans, J. S. B., & Stanovich, K. E. (2013). Dual-process theories of higher cognition: Advancing the debate. *Perspectives on psychological science, 8*(3), 223-241. [\[Link\]](#)
- Extremera, N., Quintana-Orts, C., Sánchez-Álvarez, N., & Rey, L. (2019). The role of cognitive emotion regulation strategies on problematic smartphone use: Comparison between problematic and non-problematic adolescent users. *International journal of environmental research and public health, 16*(17), 3142. [\[Link\]](#)
- Fata, L., & Fathi-Ashtiani, A. (2022). Psychometric properties and confirmatory factor analysis of the Iranian version of smartphone addiction scale (SAS). *Journal of Psychology, 101*(1), 24. [\[Link\]](#)
- Gao, L., Kong, F., Liu, F., Zhang, Z., & Wang, X. (2025). Shyness and Adolescents' Smartphone Addiction: Roles of Maladaptive Cognitive Emotion Regulation, Experiential Avoidance, and Online Social Support. *Psychology in the Schools, 62*(3), 864-874. [\[Link\]](#)
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2018). Specificity of relations between adolescents' cognitive emotion regulation strategies and symptoms of depression and anxiety. *Cognition and emotion, 32*(7), 1401-1408. [\[Link\]](#)
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2006). Cognitive emotion regulation questionnaire—development of a short 18-item version (CERQ-short). *Personality and individual differences, 41*(6), 1045-1053. [\[Link\]](#)
- Garnefski, N., Rieffe, C., Jellesma, F., Terwogt, M. M., & Kraaij, V. (2007). Cognitive emotion regulation strategies and emotional problems in 9–11-year-

- old children: the development of an instrument. *European child & adolescent psychiatry*, 16(1), 1-9. [\[Link\]](#)
- Ghoreyshi Rad, F. (2010). Validation of Endler & Parker coping scale of stressful situations. *International Journal of Behavioral Sciences*, 4(1), 1-7. (In Persian) [\[Link\]](#)
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological inquiry*, 26(1), 1-26. [\[Link\]](#)
- Hasani, J. (2010). The Psychometric Properties of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ). *Journal of Clinical Psychology*, 2(3), 73-84. doi: 10.22075/jcp.2017.2031. (In Persian) [\[Link\]](#)
- HASSANVAND, A. M. (2015). The standardization of social phobia inventory (spin) in nonclinical iranian samples. (In Persian) [\[Link\]](#)
- Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Fang, A., & Asnaani, A. (2012). Emotion dysregulation model of mood and anxiety disorders. *Depression and anxiety*, 29(5), 409-416. [\[Link\]](#)
- Huang, S., Lai, X., Ke, L., Qin, X., Yan, J. J., Xie, Y., ... & Wang, Y. (2023). Coping styles among Chinese adolescents: The development and validation of a smartphone coping style scale. *Journal of Children and Media*, 17(4), 488-505. [\[Link\]](#)
- Kardefelt-Winther, D. (2014). A conceptual and methodological critique of internet addiction research: Towards a model of compensatory internet use. *Computers in human behavior*, 31, 351-354. [\[Link\]](#)
- Kim, H., Cho, M. K., Ko, H., Yoo, J. E., & Song, Y. M. (2020). Association between smartphone usage and mental health in South Korean adolescents: The 2017 Korea Youth Risk behavior web-based survey. *Korean journal of family medicine*, 41(2), 98. [\[Link\]](#)
- Kline, R. B. (2023). *Principles and practice of structural equation modeling*. Guilford publications. [\[Link\]](#)
- Kwon, M., Kim, D. J., Cho, H., & Yang, S. (2013). The smartphone addiction scale: development and validation of a short version for adolescents. *PloS one*, 8(12), e83558. [\[Link\]](#)
- Lapierre, M. A., Zhao, P., & Custer, B. E. (2019). Short-term longitudinal relationships between smartphone use/dependency and psychological well-being among late adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 65(5), 607-612. [\[Link\]](#)

- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company. [\[Link\]](#)
- Lee, B. W., & Stapinski, L. A. (2012). Seeking safety on the internet: Relationship between social anxiety and problematic internet use. *Journal of anxiety disorders*, 26(1), 197-205. [\[Link\]](#)
- Liu, C., & Ma, J. L. (2019). Adult attachment style, emotion regulation, and social networking sites addiction. *Frontiers in psychology*, 10, 2352. [\[Link\]](#)
- Lu, G. L., Ding, Y. M., Zhang, Y. M., Huang, H. T., Liang, Y. P., & Chen, C. R. (2021). The correlation between mobile phone addiction and coping style among Chinese adolescents: a meta-analysis. *Child and adolescent psychiatry and mental health*, 15(1), 60. [\[Link\]](#)
- Ran, G., Li, J., Zhang, Q., & Niu, X. (2022). The association between social anxiety and mobile phone addiction: A three-level meta-analysis. *Computers in Human Behavior*, 130, 107198. [\[Link\]](#)
- Rozgonjuk, D., Levine, J. C., Hall, B. J., & Elhai, J. D. (2018). The association between problematic smartphone use, depression and anxiety symptom severity, and objectively measured smartphone use over one week. *Computers in Human Behavior*, 87, 10-17. [\[Link\]](#)
- Seong, M. H., & Nam, H. R. (2017). Influence of stress coping style, relationship ability and self-esteem on smartphone addiction in nursing student. *Journal of the Korea Academia-Industrial Cooperation Society*, 18(2), 61-70. [\[Link\]](#)
- Seyed Tabaei, R., Rahmatinejad, P., Mohammadi, D., & Etemad, A. (2017). The role of coping strategies and cognitive emotion regulation in well-being of patients with cancer. *J. Inflamm Dis*, 21(2), 41-49. (In Persian) [\[Link\]](#)
- Shaahmadi, Z., Jouybari, T. A., Lotfi, B., Aghaei, A., & Gheshlagh, R. G. (2021). The validity and reliability of Persian version of smartphone addiction questionnaire in Iran. *Substance abuse treatment, prevention, and policy*, 16(1), 69. (In Persian) [\[Link\]](#)
- Tan, Y. L., Chang, V. Y. X., Ang, W. H. D., Ang, W. W., & Lau, Y. (2025). Virtual reality exposure therapy for social anxiety disorders: a meta-analysis and meta-regression of randomized controlled trials. *Anxiety, Stress, & Coping*, 38(2), 141-160. [\[Link\]](#)
- Trudel-Fitzgerald, C., Boucher, G., Morin, C., Mondragon, P., Guimond, A. J., Nishimi, K., ... & Denckla, C. (2024). Coping and emotion regulation: A

- conceptual and measurement scoping review. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 65(3), 149. [\[Link\]](#)
- Weiss, N. H., Sullivan, T. P., & Tull, M. T. (2015). Explicating the role of emotion dysregulation in risky behaviors: A review and synthesis of the literature with directions for future research and clinical practice. *Current opinion in psychology*, 3, 22-29. [\[Link\]](#)
- Xiao, Z., & Huang, J. (2022). The relation between college students' social anxiety and mobile phone addiction: the mediating role of regulatory emotional self-efficacy and subjective well-being. *Frontiers in Psychology*, 13, 861527. [\[Link\]](#)
- 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). [\[Link\]](#)
- Zhang, M., Chi, C., Liu, Q., Zhang, Y., Tao, X., Liu, H., & Xuan, B. (2024). Prevalence of smartphone addiction and its relation with psychological distress and internet gaming disorder among medical college students. *Frontiers in public health*, 12, 1362121. [\[Link\]](#)
- Zsido, A. N., Arato, N., Lang, A., Labadi, B., Stecina, D., & Bandi, S. A. (2021). The role of maladaptive cognitive emotion regulation strategies and social anxiety in problematic smartphone and social media use. *Personality and Individual Differences*, 173, 110647. [\[Link\]](#)
