

پیش بینی اعتیاد به تلفن همراه براساس استرس تحصیلی و هیجان خواهی با میانجی گری حرمت خود در دانشجویان*

The Prediction of Mobile Phone Addiction based on Academic Stress and Sensation Seeking with the Mediation of Self-Esteem in College Students

Maryam Pourmehr

Master of General Psychology, Kashan Branch, Islamic Azad University, Kashan, Iran
Gmail:maryam1369221@gmail.com

Hamidreza Shams Ravandi (author in charge)

PhD in Psychology, Kashan Branch, Islamic Azad University, Kashan, Iran

مریم پورمهر

کارشناسی ارشد روان شناسی عمومی، واحد کاشان، دانشگاه آزاد اسلامی، کاشان، ایران
Gmail:maryam1369221@gmail.com

حمیدرضا شمس راوندی (نویسنده مسئول)

دکتری تخصصی روان شناسی، واحد کاشان، دانشگاه آزاد اسلامی، کاشان، ایران

چکیده

Abstract

Aim: The present research was conducted with the aim of predicting mobile phone addiction based on academic stress and sensation seeking with the mediation of self-esteem. **Method:** The present research method was descriptive with correlation design. The statistical population of the research consisted of all undergraduate students of Azad University of Kashan in the first semester of the academic year 1402-1403. 350 people from this community were selected by cluster sampling method. The measurement tools included the riding cell phone addiction questionnaire (2013), Godzella's academic stress questionnaire (1991), Rosenberg's self-esteem questionnaire (1965) and Zuckerman's sensation seeking questionnaire (1978). **Results:** Data analysis was done using Pearson's correlation coefficient and path analysis. The results of the research showed that there is a negative and significant relationship between self-esteem and cell phone addiction ($p < 0.01$), on the other hand, there is a positive and significant relationship between academic stress and cell phone addiction and excitement seeking and cell phone addiction ($p < 0.01$). Also, there is a negative and significant relationship between academic stress and self-esteem and excitement seeking and self-esteem ($p < 0.01$). **Conclusion:** Based on the findings of the research, it can be concluded that academic stress and thrill seeking affect mobile phone addiction through self-esteem. In addition, the mediating role of self-esteem in the relationship between academic stress and sensation seeking with mobile phone addiction was confirmed. Therefore, it is suggested to conduct educational workshops to reduce academic stress, regulate emotions and increase self-esteem, to reduce students' addiction to mobile phones.

Keyword: Mobile phone addiction, Academic stress, Sensation seeking, Self-esteem

هدف: تحقیق حاضر با هدف پیش بینی اعتیاد به تلفن همراه براساس استرس تحصیلی و هیجان خواهی با میانجی گری حرمت خود انجام پذیرفت. **روش:** پژوهش حاضر از نوع توصیفی با طرح همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش را کلیه دانشجویان مقطع کارشناسی دانشگاه آزاد شهرستان کاشان در نیمسال اول سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲ تشکیل می دادند. از این جامعه ۳۵۰ نفر به شیوه نمونه گیری خوشه ای انتخاب شدند. ابزارهای سنجش شامل پرسشنامه اعتیاد به تلفن همراه سواری (۱۳۹۳)، پرسشنامه استرس تحصیلی گادزلا (۱۹۹۱)، پرسشنامه عزت نفس روزنبرگ (۱۹۶۵) و پرسشنامه هیجان خواهی زاكرمن (۱۹۷۸) بود. تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از روش ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل مسیر انجام پذیرفت. **یافته ها:** نتایج پژوهش نشان داد که بین حرمت خود با اعتیاد به تلفن همراه رابطه منفی و معنی دار وجود دارد ($p < 0.01$). از طرفی بین استرس تحصیلی با اعتیاد به تلفن همراه و هیجان خواهی با اعتیاد به تلفن همراه رابطه مثبت و معنی دار وجود دارد ($p < 0.01$). همچنین بین استرس تحصیلی با حرمت خود و هیجان خواهی با حرمت خود رابطه منفی و معنی دار وجود دارد ($p < 0.01$). علاوه براین نقش میانجی گری حرمت خود در رابطه بین استرس تحصیلی و هیجان خواهی با اعتیاد به تلفن همراه مورد تایید قرار گرفت. **نتیجه گیری:** بر اساس یافته های پژوهش می توان نتیجه گرفت که استرس تحصیلی و هیجان خواهی از طریق حرمت خود بر اعتیاد به تلفن همراه اثر می گذارند. لذا پیشنهاد می شود با برگزاری کارگاه های آموزشی در جهت کاهش استرس تحصیلی، تنظیم هیجان و افزایش حرمت خود مداخلات لازم جهت کاهش اعتیاد به تلفن همراه دانشجویان صورت پذیرد.

کلمات کلیدی: اعتیاد به تلفن همراه، استرس تحصیلی، هیجان خواهی، حرمت خود

* این مقاله برگرفته از پایان نامه کارشناسی ارشد نویسنده اول است.

قبل از ظهور وسایل ارتباط جمعی، ارتباطات بشر بسیار محدود بود، اما امروزه با پیدایش ابزارهای پیشرفته، آن محدودیت ها از بشر برداشته شده اند. پیشرفت تکنولوژی های ارتباطات و اطلاعات در زندگی بشر سهم بسزایی داشته است، به گونه ای که دیگر نمی توان تغییرات بنیادین ناشی از ظهور این تکنولوژی ها را در عرصه های مختلف زندگی فردی و اجتماعی نادیده گرفت. این تکنولوژی های نوین توانسته اند تسهیلات زیادی برای بشر فراهم کرده و بسیاری از موانع و محدودیت های ارتباطات انسانی را کمرنگ کنند (موسوی و شفیق، ۱۳۹۳).

رسانه های ارتباط جمعی مانند تلفن همراه از جمله ابزارهایی هستند که به انتقال سریع اطلاعات بشری کمک می کنند. در جهان امروزی، تلفن همراه به عنوان یکی از رسانه های ارتباط جمعی به صورت یک مکانیزم ارتباط شخصی تبدیل شده است (لنگ و وی، ۱۹۹۹). به زبانی دیگر در بیان اهمیت تلفن همراه بایستی گفت تلفن همراه یکی از تکنولوژی های جدیدی است که به سرعت در حال رشد است (ریلو، ۲۰۱۰). امروزه تلفن همراه نقش کلیدی در ارتباطات کشورهای مختلف ایفا می کند و امکانات گسترده ای را برای کاربران خود فراهم ساخته است (اسماعیل نصب و همکاران، ۱۳۹۳). ولی افزایش استفاده از آن مانند هر پدیده فناورانه دیگر آسیب های خود را نیز به همراه دارد. بسیاری از محققان معتقدند استفاده بیش از حد از تلفن همراه در ذهن و اعصاب کاربران نوعی اعتیاد پدید می آورد که درست مانند اعتیاد به مواد مخدر، الکل، پرخوری، بازی های رایانه ای و اینترنت مخرب است (احمدی و الهی، ۱۳۹۳)، به طوری که استفاده مفرط و آسیب شناسانه از این فناوری توجه روان شناسان و محققان را به خود جلب کرده است (دانش و همکاران، ۱۴۰۲).

همه گیری ویروس کرونا در اوایل سال ۲۰۲۰ میلادی و از اسفندماه ۱۳۹۸ در ایران تعطیلی دانشگاه ها را منجر شد و به تبع آن مشکلاتی در فعالیت های آموزشی و پژوهشی دانشجویان پدید آمد. استفاده از تلفن همراه در امور آموزشی و شرکت در کلاس های آموزش مجازی از یک سو و عدم وجود سرگرمی در دوران قرنطینه از سوی دیگر، باعث گرایش بیشتر دانشجویان به تلفن همراه هوشمند شده است (باسره و همکاران، ۱۴۰۱). بسیاری از کشورها برای کنترل سریع شیوع ویروس کرونا، محدودیت هایی از قبیل در خانه ماندن و فاصله گذاری اجتماعی را اعمال کردند و افراد را به مطالعه، خرید و کار آنلاین تشویق کردند. بررسی های اخیر نشان می دهد استفاده از تلفن های هوشمند در بین گروه های سنی مختلف در همه گیری ویروس کرونا رشد چشمگیری داشته است و باعث بروز مشکلی تحت عنوان اعتیاد به تلفن هوشمند شده است (زارعی و فولادوند، ۱۴۰۰).

از دیگر راه کارهای انجام شده به منظور کنترل ویروس کرونا، اجبار برخی از مشاغل به دورکاری بود، از جمله این مشاغل می توان به فعالیت های آموزشی دانشگاه ها اشاره داشت. در این وضعیت دانشجویان از حضور در کلاس ها منع شدند و دانشگاه ها و البته به تبع آن دانشجویان ملزم شدند فعالیت های آموزشی را به صورت مجازی انجام دهند. از سوی دیگر، بدیهی است دانشجویان علاوه بر اهداف آموزشی به منظور حضور در رسانه های اجتماعی نیز از لپ تاب و تلفن همراه استفاده می کنند. در ده سال گذشته، استفاده از برنامه های کاربردی رسانه های اجتماعی از طریق تلفن همراه به سرعت بین دانشجویان افزایش یافته و تأثیری متفاوت بر عملکرد تحصیلی آن ها داشته است (قاسمی، نقی لو و سلیمانی راد، ۱۴۰۰).

¹. Leung & Wei

². Rebello

امکانات و تسهیلات موجود در تلفن همراه، همچون دسترسی سریع به منابع و اطلاعات موجود شبکه های اجتماعی، یادگیری دانشجویان را متحول ساخته است. دانشجویان از جمله کسانی هستند که ضمن روبرو شدن با مشکلات آموزشی، اقتصادی، تغییرات فرهنگی و اجتماعی در دوران تحصیل، در معرض آسیب های ناشی از استفاده بیش از حد تلفن همراه قرار دارند (باسره و همکاران ۱۴۰۱). صاحب نظرانی همچون پالن، سالزمن و یانگز^۱ (۲۰۰۱)، پراگراس^۲ (۲۰۰۳)، مونک^۳ و همکاران (۲۰۰۴) و بیانچی و فیلیپس^۴ (۲۰۰۵) در مورد ابعاد مسئله ساز استفاده زیاد از تلفن همراه در افراد جوان هشدار داده اند. به همین جهت مطالعه عوامل موثر بر اعتیاد تلفن همراه از اهمیت ویژه ای برخوردار است.

استرس تحصیلی^۵ یکی از متغیرهایی است که به نظر می رسد می تواند در اعتیاد به تلفن همراه نقش داشته باشد. تحقیقاتی چند وجود رابطه بین استرس تحصیلی و اعتیاد به تلفن همراه را تایید کرده اند (ژیائو^۶ و همکاران، ۲۰۲۱ و ریچاردسون^۷ و همکاران، ۲۰۱۹). استرس تحصیلی به احساس نیاز فزاینده به دانش و به طور همزمان، ادراک فرد مبنی بر نداشتن زمان کافی برای دستیابی به آن دانش اشاره می کند (امامی مقدم و همکاران، ۱۳۹۶). استرس تاثیر قابل ملاحظه ای در وابستگی به شبکه های مجازی و تلفن های هوشمند دارد (گوکچرسلان و همکاران، ۱۳۹۷). پژوهشگران در مطالعات خود نشان دادند استرس ادراک شده در وابستگی به شبکه های مجازی و گوشی های هوشمند نقش دارد (جاوید و همکاران، ۲۰۱۹؛ هو^۸ و همکاران، ۲۰۱۷؛ چو^۹ و همکاران، ۲۰۱۷؛ لی^{۱۰} و همکاران، ۲۰۱۶).

یکی دیگر از متغیرهایی که به نظر می رسد می تواند در اعتیاد به تلفن همراه نقش داشته باشد، هیجان خواهی^{۱۱} است. تحقیقات احمدوند (۱۳۹۹)، دیوبند (۱۳۹۱) و وانگ^{۱۲} و همکاران (۲۰۱۸) از رابطه بین هیجان خواهی و اعتیاد به تلفن همراه حمایت کرده اند. طبق نظر زاکرمن^{۱۳} (۲۰۱۸) رفتار هیجان خواهی نوعی نیاز به احساسات و تجربیات جدید، گوناگون و پیچیده است و شخصی که دارای چنین رفتاری است حاضر است برای به دست آوردن این گونه تجربیات به اعمال مخاطره آمیز اجتماعی یا فیزیکی اقدام کند. فرد زیاد هیجان خواه، تحریک بیرونی دائمی مغز را ترجیح می دهد، از کارهای عادی خسته می شود و مرتباً در جستجوی راه هایی برای افزایش انگیزتگی از طریق تجربه های هیجان انگیز است. فرد کم هیجان خواه، هجوم مداوم تحریک مغزی کمتری را ترجیح می دهد و کارهای عادی را نسبتاً خوب تحمل می کند (چابکی، ۱۳۹۹). هیجان خواهی صفتی است که نیاز به تنوع، نوجویی موقعیت ها و تجارب پیچیده دارد. هیجان خواهی یکی از ویژگی های شخصیتی افراد است و مبنای زیستی دارد و بر همین اساس همسانی و ناهمسانی هیجان خواهی افراد، می تواند یکی از عوامل موثر در وابستگی به موبایل باشد (کوسه غراوی، ۱۳۹۸). مطالعات نشان می دهد که اختلال در تنظیم هیجانات با شدت استفاده مشکل ساز از تلفن های هوشمند و افزایش دفعات استفاده از تلفن های هوشمند مرتبط است (الهای، یانگ و مونتگ، ۲۰۱۹). هم چنین نتایج برخی پژوهش ها حاکی از آن است که وجود نقص در تنظیم هیجان و به کارگیری روش های ناسازگار تنظیم هیجان، ممکن

¹. Selzman and Youngs

². Prograss

³. Munch

⁴. Bianchi and Phillips

⁵. Academic stress

⁶. Xiao

⁷. Richardson

⁸. Hou

⁹. Cho

¹. Li

¹. Sensation seeking

¹. Wang

¹. Zakerman

است در استفاده مشکل ساز از تلفن های هوشمند به عنوان روشی برای کنار آمدن با هیجانات منفی، تأثیرگذار باشد(الهای و همکاران، ۲۰۱۷).

یکی از نکات حائز اهمیت در پژوهش حاضر این است که استرس تحصیلی و هیجان خواهی چگونه و از طریق تاثیر بر چه متغیرهایی موجب کاهش اعتیاد به تلفن همراه می شود. یکی از متغیرهایی که به نظر می رسد می تواند چگونگی این رابطه را شرح دهد حرمت خود^۱ است. حرمت خود یا عزت نفس درکی است که فرد از خود دارد، اما این درک با قضاوت های ارزشی همراه است و دربرگیرنده ی میزانی از حرمت خویشتن و خویشتن پذیری است و بنابراین حس ذهنی و دیرپایی از میزان پذیرش خود به شمار می رود. از طرفی حرمت به خود یعنی ارزش و احترامی که فرد برای خویشتن قائل است و یکی از تعیین کننده های اصلی افکار، عواطف، بازخوردها و رفتارهای شخصی محسوب می شود. کوپر اسمیت^۲ (۱۹۶۷)، با مطالعات وسیع خود درباره حرمت به خود به این نتیجه رسید که افراد دارای سطح بالای حرمت خود در مقایسه با افراد دارای سطح پایین حرمت خود استرس، اضطراب، درماندگی و نشانه های روان تنی کمتری دارند و حساسیت کمتری در برابر شکست و نگرش مثبت به خود همبستگی دارند. بعضی از محققان، خویشتن پذیری و نگرش فرد درباره ی سطح شایستگی شخصی را تعیین کننده ی حرمت خویش دانسته اند. به عکس افرادی که عزت نفس کمتری دارند، به آسانی تحت تاثیر دیگران قرار می گیرند، خود را ناتوان و بی ارزش می پندارند، از امکانات و استعداد های خود ارزیابی ضعیفی دارند و در امور مختلف زود ناامید می شوند(لعلی و همکاران، ۱۳۹۸).

از عمده ترین عواملی که در افزایش حرمت خود موثرند، هیجان های مثبت و به تبع آن انتساب های کنترل پذیر و درونی و پایدار در موقعیت موفقیت است و فرد می تواند با درونی کردن و کنترل پذیر و پایدار دانستن آن، هیجان های مثبت خود را بالا برده و عزت نفسش را افزایش دهد(گروسی فرشی و محمدالفت، ۱۳۸۶). همچنین بین عزت نفس و استرس تحصیلی رابطه منفی و معنادار وجود دارد، به گونه ای که با افزایش عزت نفس، استرس تحصیلی دانشجویان کاهش می یابد(کریمی و همکاران، ۱۴۰۰). برخی از پژوهشگران بر نقش عوامل شناختی از جمله حرمت خود در اعتیاد به تلفن هوشمند تاکید می کنند(آپاولازا^۳ و همکاران، ۲۰۱۹؛ اندرسون^۴ و همکاران، ۲۰۱۷). مدل شناختی- رفتاری اعتیاد به اینترنت دیویس^۵ مطرح می کند عزت نفس پایین برخی از نوجوانان را مستعد بروز شناخت ها و رفتارهای ناسازگار می کند که می تواند منجر به رفتارهای منفی از جمله اعتیاد به تلفن هوشمند شود(کیم و کوه^۶، ۲۰۱۸؛ وانگ^۷ و همکاران، ۲۰۱۷). عزت نفس بالا می تواند عامل محافظتی در برابر اعتیاد به گوشی های هوشمند برای نوجوانانی باشد که نیاز شدیدی به تعلق دارند؛ زیرا به نظر می رسد این نوجوانان در معرض خطر بالای ابتلا به اعتیاد به گوشی های هوشمند هستند(وانگ و همکاران، ۲۰۱۷) و عزت نفس پایین منجر به کاهش اعتماد به نفس می شود که این امر ممکن است باعث رفتارهای پرخطر از جمله اعتیاد به تلفن هوشمند شود(یانگ^۸ و همکاران، ۲۰۱۴؛ لی^۹ و همکاران، ۲۰۱۹).

1. Self-esteem

2. Cooper Smith

3. Apaolaza

4. Andreassen

5. Davis

6. Kim & Koh

7. Wang

8. Yang

9. Li

با توجه به توضیحات فوق، این مطالعه به بررسی نقش همزمان استرس تحصیلی و هیجان خواهی به عنوان پیش بینی کننده های اعتیاد به تلفن همراه تمرکز دارد و از سویی جهت بررسی چگونگی رابطه این متغیرها، نقش حرمت خود را به عنوان واسطه در رابطه استرس تحصیلی و هیجان خواهی با اعتیاد به تلفن همراه بررسی می نماید. بر این اساس و با توجه به فقدان پژوهش نظام مند در جامعه ایرانی، محقق در پژوهش حاضر در صدد پاسخ به این سوال است که آیا استرس تحصیلی و هیجان خواهی می توانند پیش بینی کننده های مناسبی برای اعتیاد به تلفن همراه در دانشجویان باشند؟ همچنین حرمت خود می تواند نقش میانجی را در این رابطه ایفا نماید؟ علاوه بر این هر یک از این متغیرها چند درصد از واریانس اعتیاد به تلفن همراه را تبیین می کنند؟

روش

پژوهش حاضر از نظر شیوه جمع آوری داده ها یک مطالعه توصیفی با طرح همبستگی است. از نظر نحوه ارائه نتایج جزء مطالعات کمی و از حیث هدف جزء تحقیقات کاربردی است که در آن اعتیاد به تلفن همراه به عنوان متغیر ملاک، استرس تحصیلی و هیجان خواهی به عنوان متغیر پیش بین و حرمت خود به عنوان متغیر میانجی در نظر گرفته شده است. جامعه آماری پژوهش حاضر را کلیه دانشجویان مقطع کارشناسی دانشگاه آزاد شهرستان کاشان در نیمسال اول سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲ به حجم ۳۸۹۵ نفر با استعلام از اداره آموزش دانشگاه تشکیل دادند که به تفکیک دانشکده شامل دانشکده علوم انسانی ۲۲۴۵ نفر، دانشکده هنر و معماری ۴۲۰ نفر، دانشکده فنی مهندسی ۷۷۴ نفر و دانشکده علوم پزشکی ۴۵۶ نفر می شدند. حجم نمونه با توجه به تعداد اعضای جامعه و با استفاده از جدول مورگان، تعداد ۳۵۰ نفر به روش نمونه گیری تصادفی خوشه ای و از بین دانشکده ها به شرح زیر انتخاب شدند: از دانشکده علوم انسانی ۲۰۲ نفر شامل رشته های روان شناسی ۱۲۱ نفر و حقوق ۸۱ نفر، از دانشکده هنر و معماری ۳۸ نفر شامل رشته های معماری ۲۹ نفر و طراحی لباس ۹ نفر، از دانشکده فنی مهندسی ۷۰ نفر شامل رشته های کامپیوتر ۵۲ نفر و نساجی ۱۸ نفر و از دانشکده علوم پزشکی ۴۰ نفر شامل رشته ی مهندسی پزشکی. نحوه ی نمونه گیری به این صورت بود که، رشته های فوق به تصادف از بین دانشکده ها انتخاب شدند، سپس از هر رشته چند کلاس به تصادف برگزیده شدند و افراد آن کلاس ها به عنوان نمونه در نظر گرفته شدند. به منظور تحلیل داده ها از دو روش آمار توصیفی و استنباطی استفاده شد. در بخش توصیفی از شاخص هایی چون جدول فراوانی، میانگین و انحراف استاندارد و در بخش استنباطی از آزمون ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل مسیر استفاده شد.

ابزار

پرسشنامه استاندارد اعتیاد به تلفن همراه سواری (۱۳۹۳)

پرسشنامه اعتیاد به تلفن همراه توسط سواری (۱۳۹۳) ساخته شده که دارای ۳ مولفه و ۱۳ گویه می باشد. این پرسشنامه دارای ۱۳ سوال بوده و هدف آن ارزیابی اعتیاد به تلفن همراه از ابعاد مختلف (خلاقیت زدایی، میل گرایی و احساس تنهایی) می باشد. نمره گذاری پرسشنامه بصورت طیف لیکرت ۵ نقطه ای می باشد شامل هرگز، به ندرت، گاهی اوقات، اغلب اوقات و همیشه که امتیاز مربوط به هر گزینه به ترتیب ۱ تا ۵ نمره گذاری می شود. این پرسشنامه دارای ۳ بعد بوده که شامل خلاقیت زدایی با سوالات مربوطه ۷-۱، میل گرایی با سوالات مربوطه ۱۰-۸ و احساس تنهایی با سوالات مربوطه ۱۳-۱۱ ارائه گردیده است. برای بدست آوردن امتیاز مربوط به هر بعد، مجموع امتیازات مربوط به تک تک سوالات آن بعد را با هم محاسبه نمایید. امتیازات کلی بالاتر نشان دهنده اعتیاد به تلفن همراه بیشتر بالاتر در فرد پاسخ دهنده خواهد بود و برعکس. تحلیل روایی پرسشنامه از طریق تحلیل عاملی تأییدی نشان داد که

شاخص های نیکویی برازش^۱ GIF برابر با ۰/۹۰، جذر میانگین مجذورات خطای تقریب^۲ RMSEA برابر ۰/۰۶۱، شاخص برازندگی فزاینده^۳ IFI برابر ۰/۹۲ و شاخص برازندگی مقایسه ای^۴ CFI برابر ۰/۹۴ است. وقتی میزان CFI، GIF و IFI کوچکتر از ۰/۰۸ باشد لذا این شاخص ها نشان دهنده برازش مناسب و کافی مدل می باشند (هوبنتر، ۱۹۹۹). تحلیل نیز حاکی از آن بود مدل سه عاملی پیشنهادی نسبت به دو مدل دیگر از برازش بهتری برخوردار است و چون نسبت مجذور خی به درجه آزادی ۱/۳۶ است. لذا مدل سه عاملی، مدل مناسب تشخیص داده شد. برای بررسی پایایی پرسشنامه از روش آلفای کرونباخ استفاده شد که نتایج آن برای بعد خلاقیت زدایی ۰/۷۸، برای بعد میل گرایی ۰/۷۶، برای بعد احساس تنهایی ۰/۸۴ ارائه گردیده است (احمدی، حیدری و بشپور، ۱۴۰۱). پایایی کل پرسشنامه ۰/۸۷ برای عامل خلاقیت زدایی ۰/۷۸، برای عامل میل گرایی ۰/۷۶ و برای عامل احساس تنهایی ۰/۸۴ به دست آمده است. تحلیل همچنین نشان داد که دامنه بارهای عاملی خرده مقیاس خلاقیت زدایی از ۰/۸۴ تا ۰/۴۶۹، میل گرایی از ۰/۸۴۶ تا ۰/۶۰۲ و احساس تنهایی ۰/۷۸۷ تا ۰/۶ برآورد شده است.

پرسشنامه استرس تحصیلی گادزلا (۱۹۹۱)

گادزلا (۱۹۹۱) این ابزار را به منظور مطالعه عوامل استرس زای زندگی تحصیلی و واکنش نسبت به این عوامل طراحی کرد. این پرسشنامه از ۵۱ سوال در ۹ طبقه تشکیل شده است. مدل مزبور پنج طبقه عامل استرس زا (ناکامی ها، تعارضات، فشارها، تغییرات و استرس خود تحمیلی) و چهار نوع (بخش) واکنش نسبت به عوامل استرس زا (جسمانی، هیجانی، رفتاری و ارزیابی شناختی) را ارزیابی می کند. در هر خرده مقیاس برای بدست آوردن یک نمره کلی، سوالات با یکدیگر جمع می شوند. نمرات بالاتر به ترتیب نشان دهنده استرس تحصیلی بیشتر و واکنش های بیشتر نسبت به استرس است. در بخش عوامل استرس زای تحصیلی، خرده مقیاس ناکامی شامل هفت سوال، تعارض سه سوال، تغییرات سه سوال، فشار چهار سوال و در نهایت استرس خود تحمیل شده شش سوال است. در بخش واکنش نسبت به عوامل استرس زا، چهار نوع واکنش نسبت به عوامل استرس زای تحصیلی شامل فیزیولوژیک (۱۴ سوال)، هیجانی (۴ سوال)، رفتاری (هشت سوال) و شناختی (دو سوال) می باشد. نمره گذاری پرسشنامه بصورت طیف لیکرت ۵ نقطه ای می باشد شامل: ۱. هرگز ۲. بندرت ۳. گاه گاهی ۴. غالباً ۵. همیشه

میزان استرس دانش آموزان در سه طبقه خفیف متوسط و شدید رتبه بندی می شود. نمرات کمتر از ۱۰۲ به عنوان استرس خفیف نمرات ۱۰۳-۱۵۳ متوسط و نمرات بیشتر از ۱۵۴ به عنوان استرس شدید در نظر گرفته شد. در خصوص پایایی هر یک از خرده مقیاس ها، میسرا و کاستیلو (۲۰۰۴) آلفای کرونباخ را برای خرده مقیاس های ناکامی ها، تعارض ها، فشارها، تغییرات و استرس خود تحمیل شده به ترتیب ۰/۶۵، ۰/۶۳، ۰/۷۱، ۰/۷۵ و ۰/۶۳ و ضریب آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس های فیزیولوژیک، هیجانی، رفتاری و شناختی را به ترتیب ۰/۷۸، ۰/۸۱، ۰/۶۸ و ۰/۸۵ گزارش کرده اند. (زارع زاده، ۱۴۰۰). مطالعات متعددی با استفاده از SLSI انجام گرفته است. برخی از این مطالعات روایی این ابزار را گزارش کرده اند. برای مثال روایی هم زمان SLSI به وسیله گادزلا از پاسخ های ۸۷ دانشجو و گادزلا و همکاران بر روی پاسخ های ۲۹۰ دانش آموز گزارش شده است. برای تعیین روایی پرسشنامه استرس تحصیلی گادزلا از روش تعیین شاخص روایی محتوا استفاده شد. این ابزار، توسط شکری و همکاران در سال ۱۳۸۷ به فارسی ترجمه و روایی (روایی محتوا و تطابق فرهنگی) و پایایی (۰/۸۰) آن نیز تایید شده است. در مطالعات داخل کشور نیز، پژوهش های متعددی از

1. Goodness of Fit Index

2. Root-Mean-Square-Error of Approximation

3. Incremental Fit Index

4. Comparative Fit Index

این ابزار بهره برده‌اند و پایایی آن را به تایید رسانده‌اند. در پژوهش شکری ۱۳۸۵، ضریب پایایی پرسشنامه مورد نظر با روش آلفای کرونباخ محاسبه گردید و ضرایب برای خرده مقیاس‌های ناکامی‌ها، تعارض‌ها، فشارها، تغییرات و استرس خود تحمیل شده به ترتیب ۰/۷۴، ۰/۷۹، ۰/۷۰، ۰/۷۵، ۰/۷۷ برای خرده مقیاس‌های واکنش‌های فیزیولوژیک، هیجانی، رفتاری و شناختی این ضرایب به ترتیب ۰/۸۴، ۰/۸۰، ۰/۷۴/۸۸ و برای نمره کلی استرس، ۰/۸۰ به دست آمد. در این پژوهش روایی سازه این پرسشنامه با استفاده از روش تحلیل عاملی تاییدی مورد تایید قرار گرفت ($p > 0.0001$)، $\chi^2 = 1322.83$ (شکری و همکاران، ۱۳۸۷).

پرسشنامه عزت نفس روزنبرگ (۱۹۶۵)

این پرسشنامه توسط روزنبرگ در سال ۱۹۶۵ تهیه گردیده است. پرسشنامه عزت نفس روزنبرگ از ۱۰ ماده، مبتنی بر خودسنجی است برای اندازه گیری عزت نفس کلی تهیه شده است و برای همه سنین قابل اجرا است که در آن از آزمودنی خواسته می شود تا براساس مقیاس لیکرت چهار درجه ای از کاملاً موافق تا کاملاً مخالف به دقت به آنها پاسخ دهد. دامنه نمرات این مقیاس از ۱۰ تا ۴۰ بوده که نمرات بالاتر نشان دهنده عزت نفس بالاتر است (رجبی و بهلول، ۱۳۸۶). نمره گذاری این مقیاس برحسب جهت مثبت و منفی بودن سوال به صورت مستقیم و معکوس انجام می گیرد. ۵ عبارت آن به شکل مثبت (گویه های شماره ۱ تا ۵) و ۵ عبارت دیگر به صورت منفی (گویه های شماره ۶ تا ۱۰) ارائه شده است. شیوه نمره گذاری این مقیاس به این ترتیب است: سوالات ۱ الی ۵، کاملاً مخالفم = صفر، مخالفم = ۱، موافقم = ۲ و کاملاً موافقم دارای نمره ۳ می باشد. همچنین در سوالات ۵ الی ۱۰، کاملاً موافقم = صفر، موافقم = ۱-، مخالفم = ۲- و کاملاً مخالفم دارای نمره ۳- می باشد. روزنبرگ باز پدیدآوری مقیاس را ۰/۹ و مقیاس پذیری آن را ۰/۷ گزارش کرده است. ضرایب آلفای کرونباخ برای این مقیاس در نوبت اول ۰/۸۷ برای مردان و ۰/۸۶ برای زنان و در نوبت دوم ۰/۸۸ برای مردان و ۰/۸۷ برای زنان محاسبه شده است. همبستگی آزمون مجدد در دامنه ی ۰/۸۸-۰/۸۲ و ضریب همسانی درونی یا آلفای کرونباخ در دامنه ی ۰/۸۸-۰/۷۷ قرار دارد. این مقیاس از روایی رضایت بخشی (۰/۷۷) برخوردار است. همچنین همبستگی بالایی با پرسشنامه ملی نیویورک و گاتمن در سنجش عزت نفس دارد، لذا روایی محتوای آن نیز مورد تأیید است. نتایج پژوهش پالمن و آلیک^۱ (۲۰۰۰) نشان داده است که ضریب روایی درونی این مقیاس ۰/۸۴ است که با نتایج پژوهش روزنبرگ (۱۹۷۹) بسیار مشابه است ضرایب همبستگی بازآزمایی با فاصله زمانی دو هفته پنج ماه و یک سال به ترتیب ۰/۸۴، ۰/۸۶، ۰/۶۲ گزارش شده است همچنین پالمن و آلیک (۲۰۰۰) نشان داده اند که همبستگی های عزت نفس روزنبرگ با ویژگی هایی مانند افسردگی (۰/۵۹-) مقیاس خودپنداره آشکار (۰/۴۱) اضطراب (۰/۴۲) خصومت (۰/۳۹-) روان رنجور خویی (۰/۵۹-) و برون گرایی (۰/۳۱) نشانگر روایی مناسب ابزار هستند. لورنز (۱۹۹۸) ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۸ را برای نسخه ی انگلیسی و ۰/۷۷ را برای نسخه اسپانیایی این پرسشنامه گزارش کرده است (برخوری و همکاران، ۱۳۸۸). پژوهش محمدی (۱۳۸۴) بر روی ۱۸۵ نفر از دانشجویان دانشگاه شیراز پایایی پرسشنامه عزت نفس روزنبرگ از طریق سه روش آلفای کرونباخ بازآزمایی و دو نیمه سازی به ترتیب ۰/۶۹، ۰/۷۸، ۰/۶۸ بودند. روایی همزمان این مقیاس با به کارگیری پرسشنامه عزت نفس کوپر اسمیت و خرده مقیاس های افسردگی و اضطراب از چک لیست نشانه های بیماری ۹۰ تجدید نظر شده برآورد شده و بین عزت نفس روزنبرگ و عزت نفس کوپر اسمیت همبستگی مثبت

¹. Palman and Alik

معنادار ۰/۶۱ و بین عزت نفس با اضطراب و افسردگی به ترتیب همبستگی منفی معنادار ۰/۴۳- و ۰/۵۴- به دست آمده است.

پرسشنامه هیجان خواهی زاكرمن (۱۹۷۸)

زاكرمن این مقیاس را در سال ۱۹۷۸ تهیه کرد. این مقیاس از چهار عامل فرعی «هیجان طلبی و ماجراجویی»، «تجربه طلبی»، «گریز از بازداری» و «ملال پذیری» تشکیل می شود. برای هریک از این عوامل فرعی، ده ماده تست در نظر گرفته شده است. مجموعه مواد مقیاس شامل ۴۰ ماده دو جزئی می باشد که اجزاء هر ماده با دو جزء (الف) و (ب) از هم جدا و مشخص می شوند، به طوری که آزمودنی ها می توانند به یک جزء از هر ماده پاسخ دهند (سلطانی، فولادوند و فتحی آشتیانی، ۱۳۸۸). آزمودنی پس از خواندن هر ماده باید با صداقت در یکی از مربعات مربوطه به هر ماده علامت بگذارد. اگر پاسخ وی هماهنگ با کلید نمره گذاری باشد در ازای هر پاسخ هماهنگ با کلید یک نمره دریافت می کند چنانچه مردان و زنان در این پرسشنامه، نمره ی بالاتر از ۲۰ کسب نمایند جزء گروه هیجان خواه و چنانچه نمره ی کمتر از ۲۰ کسب نمایند جزء گروه عادی محسوب می شوند. در پرسشنامه هیجان خواهی زاكرمن سوالات ۱، ۳، ۴، ۹، ۱۰، ۱۲، ۱۳، ۱۵، ۱۶، ۱۹، ۲۶، ۳۰، ۳۲، ۳۳، ۳۵، ۴۰ به صورت صفر و یک و سوالات ۲، ۵، ۶، ۷، ۸، ۱۱، ۱۴، ۱۷، ۱۸، ۲۰، ۲۲، ۲۳، ۲۴، ۲۵، ۲۷، ۲۸، ۲۹، ۳۱، ۳۴، ۳۶، ۳۷، ۳۸، ۳۹ به صورت یک و صفر نمره می گیرند (خانجانی، فخرایی و بدری، ۱۳۹۰). سوالات ۴، ۶، ۹، ۱۰، ۱۴، ۱۸، ۱۹، ۲۲، ۲۶، ۳۷ بعد تجربه طلبی، سوالات ۳، ۱۱، ۱۶، ۱۷، ۲۰، ۲۱، ۲۳، ۲۸، ۳۸، ۴۰ بعد ماجراجویی، سوالات ۲، ۵، ۷، ۱۵، ۲۴، ۲۷، ۳۱، ۳۴، ۳۹ بعد ملال پذیری و سوالات ۱، ۱۲، ۱۳، ۲۵، ۲۹، ۳۰، ۳۲، ۳۳، ۳۵، ۳۶ بعد گریز از بازداری را می سنجند. هر ماده از این پرسشنامه از دو جزء تشکیل شده است. که آزمودنی حتما به یکی از دو جزء پاسخ داده است. اگر پاسخ وی هماهنگ با کلید نمره گذاری باشد، به ازای هر پاسخ هماهنگ با کلید، یک نمره دریافت می کند. در پژوهش زاكرمن، پایایی این آزمون ۰/۸۵ گزارش شده است. در این پژوهش الفای کرونباخ کل پژوهش ۰/۷۴ و برای عامل ها به ترتیب ۰/۵۳ و ۰/۶۱ و ۰/۶۲ و ۰/۶۷ به دست آمد. در زمینه اعتبار درونی این مقیاس، هر چند تحقیقات بسیاری انجام نشده است. اعتبار درونی پرسشنامه در کل آزمون و زیر مقیاس های آن در جمعیت زنان و مردان را کرولا در سال ۱۹۷۸، به شرح زیر گزارش کرده است: اعتبار درونی برای مردان در زیر مقیاس های هیجان خواهی و ماجراجویی، بازداری زدایی، ملال پذیری و اعتبار کلی آزمون به ترتیب عبارت از: ۰/۸۱، ۰/۶۵، ۰/۷۸، ۰/۶۵، ۰/۸۳ و برای زنان به همان ترتیب عبارت از: ۰/۸۲، ۰/۶۷، ۰/۷۵، ۰/۵۹، ۰/۸۶ (کرولا، ۱۹۷۸). در پژوهش سلطانی، فولادوند و فتحی آشتیانی (۱۳۸۸) آلفای کرونباخ کل پرسشنامه ۰/۷۴ و برای عامل ها به ترتیب ۰/۵۳، ۰/۶۱، ۰/۶۲ و ۰/۶۷ به دست آمد. در این پژوهش پایایی مربوط به زیر مقیاس های هیجان خواهی به این ترتیب محاسبه شد: تجربه طلبی ۰/۶۳-، ماجراجویی ۰/۶۳- و ملال پذیری ۰/۷۵ و گریز از بازداری ۰/۶۶. در ایران اختیاری، صفایی و اسماعیلی (۱۳۸۷) آلفای کرونباخ ۰/۷۶ در مصرف کنندگان مواد و ۰/۷۷ در افراد سالم به دست آورده اند. همچنین آن ها میزان همبستگی این پرسشنامه را با مقیاس تکانشگری بارت و دیکمن ۰/۴۰ گزارش کرده اند. در این پژوهش، آلفای کرونباخ ابزار برابر با ۰/۸۰ به دست آمد.

یافته ها

ویژگی های جمعیت شناختی در پژوهش حاضر از این قرار بود: ۳۲ درصد از دانشجویان مرد، ۶۸ درصد زن بودند. بیشترین درصد از دانشجویان (۳۴/۶ درصد) در رشته روانشناسی و کمترین درصد (۲/۶ درصد) در رشته طراحی لباس مشغول به تحصیل بودند. ۷۷/۷ درصد از دانشجویان مجرد و ۲۲ درصد متأهل بودند. ۵۵/۴ درصد از دانشجویان

شاغل و ۴۴/۶ درصد بیکار بودند. میانگین و انحراف معیار برای متغیر سن به ترتیب ۲۱/۶۸ و ۳/۵۳ و برای متغیر معدل ۱۷/۷۵ و ۱/۱۵ بود.

جدول ۱. یافته های توصیفی مربوط به متغیرهای پژوهش

متغیر	سطوح	تعداد	حداقل	حداکثر	میانگین	انحراف معیار	کجی	کشیدگی
اعتیاد به تلفن همراه	نمره کل	۳۵۰	۱۷	۵۸	۳۶/۹۳	۷/۵۱	-۰/۱۶	۰/۲۴
	خلاقیت زدایی	۳۵۰	۷	۳۴	۱۷/۷۶	۴/۶۹	۰/۴۳	۰/۷۲
	میل گرایی	۳۵۰	۴	۱۵	۱۰/۸۸	۲/۳۵	-۱/۰۶	۰/۶۵
	احساس تنهایی	۳۵۰	۳	۱۴	۸/۲۷	۲/۲۷	-۰/۲۶	-۰/۴۲
حرمت خود	نمره کل	۳۵۰	۱۰	۳۰	۲۱/۵۲	۳/۹۲	-۰/۸۱	۰/۸۴
	نمره کل	۳۵۰	۷۳	۲۱۳	۱۵۷/۹۸	۲۷/۱۴	-۰/۶۴	۰/۳۵
	ناکامی ها	۳۵۰	۸	۳۲	۲۲/۲۴	۴/۷۱	-۰/۴۵	۰/۲۶
	تعارض	۳۵۰	۴	۱۵	۸/۷۴	۲/۲۱	۰/۳۵	۰/۴۱
استرس تحصیلی	تغییرات	۳۵۰	۳	۱۵	۷/۸۰	۳/۶۹	۰/۳۰	۰/۰۴
	فشار	۳۵۰	۴	۱۹	۱۰/۵۱	۳/۵۷	-۰/۰۳	-۰/۴۷
	استرس خودتحمل شده	۳۵۰	۶	۲۱	۱۳/۸۸	۳/۲۸	۰/۰۶	-۰/۳۶
	فیزیولوژیک	۳۵۰	۱۸	۶۹	۵۱/۶۲	۱۰/۲۳	-۰/۸۶	۰/۳۴
هیجان خواهی	هیجانی	۳۵۰	۴	۲۰	۱۰/۰۱	۳/۴۸	-۰/۱۱	-۰/۶۶
	رفتاری	۳۵۰	۱۲	۴۰	۲۸/۶۵	۵/۸۶	-۰/۵۹	۰/۰۴
	شناختی	۳۵۰	۲	۱۰	۴/۵۰	۲/۰۱	۰/۸۲	۰/۵۱
	نمره کل	۳۵۰	۵۶	۱۰۳	۷۹/۰۷	۶/۵۵	۰/۱۴	۰/۷۷
هیجان خواهی	هیجان خواهی	۳۵۰	۲۷	۵۲	۳۹/۹۱	۳/۱۱	۰/۳۱	۱/۴۰
	تجربه طلبی	۳۵۰	۱۰	۱۹	۱۳/۷۱	۱/۵۷	۰/۲۵	-۰/۰۰۳
	ماجراجویی	۳۵۰	۵	۹	۷/۲۱	۰/۹۵	-۰/۲۰	-۰/۳۹
	ملال پذیری	۳۵۰	۶	۱۲	۸/۴۸	۱/۰۵	۰/۰۱	۰/۴۰
هیجان خواهی	تنوع طلبی	۳۵۰	۵	۹	۶/۸۱	۱/۱۱	۰/۲۹	-۰/۵۴
	گریز از بازداری	۳۵۰	۲	۴	۲/۹۵	۰/۶۷	۰/۰۶	-۰/۷۸

جدول ۱. یافته های توصیفی متغیرهای پژوهش را نشان می دهد. میانگین و انحراف اعتیاد به تلفن همراه به ترتیب ۳۶/۹۳ و ۷/۵۱، متغیر حرمت خود ۲۱/۵۲ و ۳/۹۲، استرس تحصیلی ۱۵۷/۹۸ و ۲۷/۱۴ و هیجان خواهی ۷۹/۰۷ و ۶/۵۵ بود. با توجه به این که میزان قدر مطلق کجی و کشیدگی متغیرهای پژوهش کمتر از ۲ می باشد می توان گفت توزیع متغیرهای مورد مطالعه نرمال می باشد.

جدول ۲. ضرایب همبستگی بین متغیرهای پژوهش (n=۳۵۰)

متغیرها	ضرایب همبستگی			
	۱	۲	۳	۴

۱- اعتیاد به تلفن همراه	۱/۰۰			
۲- حرمت خود	۱/۰۰	-۰/۲۸۲**		
۳- استرس تحصیلی	۱/۰۰	-۰/۲۳۴**	۰/۵۴۱**	
۴- هیجان خواهی	۱/۰۰	-۰/۲۶۲**	۰/۲۹۱**	۰/۱۴۳*
** معنی داری در سطح ۰/۰۱ * معنی داری در سطح ۰/۰۵				

براساس نتایج جدول ۲. که نتایج ضریب همبستگی پیرسون برای بررسی رابطه خطی بین متغیرهای پژوهش را نشان می دهد:

بین حرمت خود با اعتیاد به تلفن همراه رابطه منفی و معنی دار وجود دارد ($r = -0.282$, $p < 0.01$).

بین استرس تحصیلی با اعتیاد به تلفن همراه رابطه مثبت و معنی دار وجود دارد ($r = 0.541$, $p < 0.01$).

بین هیجان خواهی با اعتیاد به تلفن همراه رابطه مثبت و معنی دار وجود دارد ($r = 0.291$, $p < 0.01$).

بین استرس تحصیلی با حرمت خود رابطه منفی و معنی دار وجود دارد ($r = -0.234$, $p < 0.01$).

بین هیجان خواهی با حرمت خود رابطه منفی و معنی دار وجود دارد ($r = -0.262$, $p < 0.01$).

جدول ۳. آماره های قدرت تحمل و عامل تورم واریانس برای بررسی مفروضه هم خطی چندگانه بین متغیرهای پیش بین پژوهش

متغیرها	آماره هم خطی بودن	اماره دوربین و اتسون
	قدرت تحمل	عامل تورم واریانس
حرمت خود	۰/۹۰	۱/۱۰
استرس تحصیلی	۰/۹۴	۱/۰۶
هیجان خواهی	۰/۹۴	۱/۰۶

در جدول ۳. مفروضه های عدم هم خطی چندگانه بین متغیرهای پیش بین با استفاده از آماره های قدرت تحمل و عامل تورم واریانس و عدم همبستگی بین خطاها با استفاده از آزمون دوربین و اتسون بررسی شده است. در تحقیق حاضر، مقادیر تحمل و VIF در داخل دامنه های مطلوب قرار دارند، که نشان می دهد بین متغیرهای پیش بین هم خطی چندگانه وجود ندارد. آماره دوربین و اتسون با مقدار (۱/۵۲) نشان می دهد که مفروضه عدم همبستگی بین خطاها نیز رعایت شده است.

جدول ۴. تحلیل واریانس پیش بینی اعتیاد به تلفن همراه

مدل	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	sig
رگرسیون	۶۹۳۲/۶۸	۳	۲۳۱۰/۸۹	۶۲/۴۹	۰/۰۰۰
باقیمانده	۱۲۷۹۳/۶۶	۳۴۶	۳۶/۹۷		
کل	۱۹۷۲۶/۳۵	۳۴۹			

جدول ۵. تحلیل واریانس پیش بینی حرمت خود

مدل	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	sig
رگرسیون	۵۷۸/۹۲	۲	۲۸۹/۴۶	۲۱/۰۱	۰/۰۰۰
باقیمانده	۴۷۸۰/۳۹	۳۴۷	۱۳/۷۷		
کل	۵۳۵۹/۳۱	۳۴۹			

برای تحلیل مدل های مسیر دو راه وجود دارد: ۱- تحلیل رگرسیون چندگانه ۲- برآورد با یک برنامه برازاندن مدل. در راهبرد رگرسیون چندگانه تحلیل مسیر، برای محاسبه ضرایب مسیر از روش متداول حداقل مجذورات استفاده می شود (میرز و همکاران، ۱۴۰۱). در این پژوهش از راهبرد رگرسیون چندگانه برای تحلیل مسیر استفاده شده است. با توجه به نتایج جداول فوق که در آن مقادیر آماره فشر (F) در سطح اطمینان ۹۹ درصد معنادار شده است، می توان نتیجه گرفت که مدل از وضعیت برازش مناسبی برخوردار است. به عبارت دیگر، مدل نظری تدوین شده برای پیش بینی اعتیاد به تلفن همراه بر اساس استرس تحصیلی و هیجان خواهی با میانجی گری حرمت خود یک مدل مطلوب است.

جدول ۶. جدول ضریب مسیر و عدد معنی داری متغیرهای برونزا و میانجی بر اعتیاد به تلفن همراه

متغیرها	اثر مستقیم	اثر غیرمستقیم	اثر کل	آماره t	نتیجه آزمون
استرس تحصیلی بر اعتیاد به تلفن همراه	۰/۴۹**	۰/۰۲*	۰/۵۱**	۱۱/۵۸	تایید فرضیه
هیجان خواهی بر اعتیاد به تلفن همراه	۰/۱۹**	۰/۰۳*	۰/۲۲**	۴/۹۶	تایید فرضیه
حرمت خود بر اعتیاد به تلفن همراه	-۰/۱۲**	---	-۰/۱۲**	-۲/۶۰	تایید فرضیه
استرس تحصیلی بر حرمت خود	-۰/۲۰**	-	-۰/۲۰**	-۳/۹۹	تایید فرضیه
هیجان خواهی بر حرمت خود	-۰/۲۳**	-	-۰/۲۳**	-۴/۶۹	تایید فرضیه

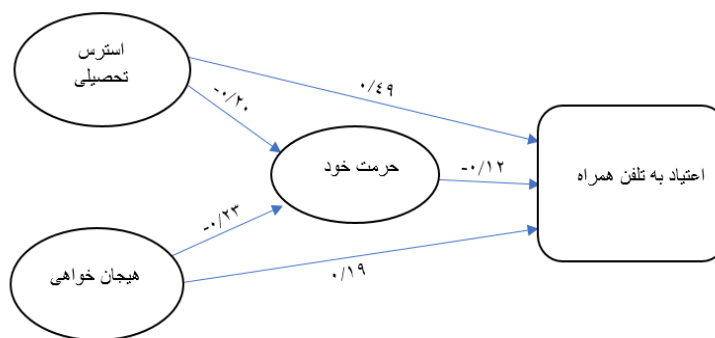
با توجه به جدول ۶. مقادیر آماره T، ۱۱/۵۸، ۴/۹۶، -۲/۶۰، -۳/۹۹، -۴/۶۹- بدست آمدند که بیشتر از ۱/۹۶ یا ۲/۵۸ هستند، پس فرضیات پژوهش تایید می شوند. همچنین استرس تحصیلی با $(\beta = 0/49, p < 0/01)$ به صورت مستقیم و مثبت با اعتیاد به تلفن همراه رابطه معنی داری دارد. استرس تحصیلی با $(\beta = 0/02, p < 0/05)$ به صورت غیر مستقیم با میانجی گری حرمت خود با اعتیاد به تلفن همراه رابطه معنی داری دارد. اثر کل این متغیر بر اعتیاد به تلفن همراه $(\beta = 0/51, p < 0/01)$ می باشد که از نظر آماری معنی دار می باشد. هیجان خواهی با $(\beta = 0/19, p < 0/01)$ به صورت مستقیم و مثبت با اعتیاد به تلفن همراه رابطه معنی داری دارد. هیجان خواهی با $(\beta = 0/03, p < 0/05)$ به صورت غیر مستقیم با میانجی گری حرمت خود با اعتیاد به تلفن همراه رابطه معنی داری دارد. اثر کل این متغیر بر اعتیاد به تلفن همراه $(\beta = 0/22, p < 0/01)$ می باشد که از نظر آماری معنی دار می باشد. حرمت خود با $(\beta = -0/12, p < 0/01)$ به صورت مستقیم و منفی با اعتیاد به تلفن همراه رابطه معنی داری دارد. استرس تحصیلی با $(\beta = -0/20, p < 0/01)$ به صورت مستقیم و منفی با حرمت خود رابطه معنی داری دارد. هیجان خواهی با $(\beta = -0/23, p < 0/01)$ به صورت مستقیم و منفی با حرمت خود رابطه معنی داری دارد.

جدول ۷. میزان واریانس تبیین شده اعتیاد به تلفن همراه از طریق متغیرهای پیش بین

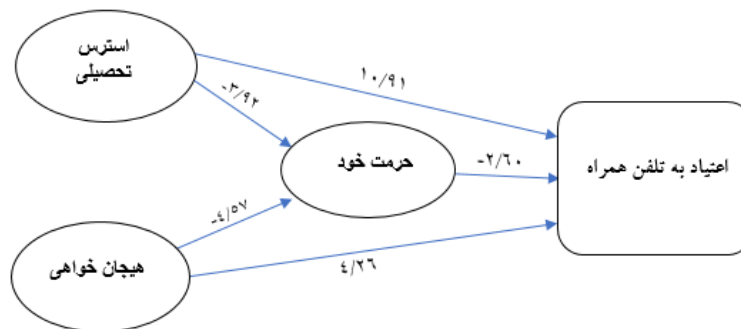
متغیر پیش بین	متغیر ملاک	واریانس تبیین شده R ²
استرس تحصیلی، هیجان خواهی و حرمت خود	اعتیاد به تلفن همراه	۰/۳۵
استرس تحصیلی، هیجان خواهی	اعتیاد به تلفن همراه	۰/۳۳
استرس تحصیلی، هیجان خواهی	حرمت خود	۰/۱۰

همان طور که در جدول ۷. مشاهده می گردد:

ترکیب خطی استرس تحصیلی، هیجان خواهی و حرمت خود روانشناختی ۳۵ درصد از واریانس اعتیاد به تلفن همراه را تبیین می کنند. ترکیب خطی استرس تحصیلی، هیجان خواهی ۳۳ درصد از واریانس اعتیاد به تلفن همراه و ۱۰ درصد از واریانس حرمت خود را تبیین می کند.



شکل ۱- مدل نهایی بر اساس ضرایب استاندارد



شکل ۲- مدل نهایی بر اساس آماره تی

بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف پیش بینی اعتیاد به تلفن همراه بر اساس استرس تحصیلی و هیجان خواهی با میانجی حرمت خود در دانشجویان انجام شد. نتایج پژوهش نشان داد که داده ها با مدل مفهومی برازش دارد و همه اثرات مستقیم و غیر مستقیم الگو مورد تایید قرار گرفت.

نتایج نشان داد که استرس تحصیلی با ضریب استاندارد ۰/۴۹ به صورت مثبت در سطح ۹۹ درصد اطمینان بر اعتیاد به تلفن همراه در بین دانشجویان دانشگاه آزاد کاشان تأثیر مستقیم معنی داری دارد. ($P < 0/01$). نتایج پژوهش حاضر با پژوهش های محمد علیزاده نوبر و همکاران (۱۴۰۲)، احمدی و زینالی (۱۳۹۷)، یانگ و همکاران (۲۰۲۳)، ژانگ و همکاران (۲۰۲۲)، کور (۲۰۲۲)، کونگ (۲۰۱۷)، توماس (۲۰۱۶) همسو است. در تبیین این نتیجه می توان گفت ورود به دانشگاه به عنوان یک انتقال بزرگ زندگی برای اکثر جوانان در نظر گرفته می شود و می تواند یک تجربه زندگی استرس زا باشد. با تغییرات سریع روانشناختی، بیولوژیکی و اجتماعی، دانشجویان با چالش هایی از درون و همچنین دانشگاه، همسالان و خانواده مواجه می شوند (یان، لی، و سوئی، ۲۰۱۴)، که ممکن است سطوح نسبتاً بالایی از استرس درک شده را برانگیزد. استرس ادراک شده به عنوان موقعیتی تعریف می شود که افراد آن را به عنوان تهدید کننده یا تقاضای دیگری ارزیابی می کنند و فاقد منابع کافی برای پرداختن به آن هستند (کوهن، کامارک و مرمشتاین، ۱۹۸۳). استرس درک شده به عنوان یک عامل خطر در شروع و عود بسیاری از اختلالات اعتیاد (سینها، ۲۰۰۸) مانند سوء مصرف الکل، اختلالات خوردن، اعتیاد به فضای مجازی و اعتیاد به گوشی های هوشمند می باشد (سینها، ۲۰۰۸). استرس ادراک شده می تواند حالات جسمی و روانشناختی متقابلی را تحریک کند که باعث پاسخگویی به استرس می شود و افراد را در برابر رفتارهای اعتیادآور از جمله استفاده بیش از حد از تلفن همراه آسیب پذیرتر می کند

1. Kaur

2. Kuang

(هاوکینز و همکاران، ۱۹۹۲، رودز و جیسون، ۱۹۹۰). در یک نمونه ملی از ۷۴۹۸۰ نوجوان کره ای، یو، چو و چا (۲۰۱۴) دریافتند که شیوع بالقوه اعتیاد به اینترنت هم در پسران و هم در دخترانی که استرس ذهنی متوسط یا بالاتر را گزارش کرده بودند، بیشتر بود. به طور مشابه، تانگ و همکاران (۲۰۱۴)، هنگام بررسی ارتباط رویدادهای استرس‌زای زندگی و علائم روان‌شناختی با اعتیاد به اینترنت گزارش کردند که عوامل استرس‌زا ناشی از مشکلات بین فردی و دانشگاه و علائم اضطراب پس از محاسبه ویژگی‌های جمعیت شناختی با اعتیاد به اینترنت مرتبط است.

یکی دیگر از نتایج بدست آمده نشان داد که هیجان‌خواهی با ضریب استاندارد ۰/۱۹ به صورت مثبت در سطح ۹۹ درصد اطمینان بر اعتیاد به تلفن همراه در بین دانشجویان دانشگاه آزاد کاشان تأثیر مستقیم معنی‌داری دارد. ($P < 0/01$). نتایج پژوهش حاضر با پژوهش‌های گراوند (۱۴۰۲)، نامنی و نجفی (۱۳۹۷)، وو و ژانگ (۲۰۲۳)، ژانگ^۲ و همکاران (۲۰۲۲)، پرز د آلبنیز گاروته (۲۰۲۱)، چن و همکاران (۲۰۲۱)، سالیوان و همکاران (۲۰۲۱) بود. در تبیین این نتیجه می‌توان گفت به نظر می‌رسد افراد دارای هیجان‌خواهی بالا از طریق رفتار سهل‌گیرانه که شامل فعالیت‌های خطرناک، شیوه غیرمعارف زندگی و عدم پذیرش یکنواختی می‌باشد، بر روی نیاز برای تجارب جدید و متنوع تمرکز می‌کنند. بازداری زدائی میل به رها کردن خود از قیدبندهای اجتماعی به خاطر لذت جویی است و استفاده مداوم از موبایل و جهان مجازی امکان فرار از حدود اجتماعی را بدون سرزنش اطرافیان و یا تنبیه قانونی فراهم می‌سازد. همچنین می‌توان بیان داشت افرادی که هیجان‌خواهی بالایی دارند، تحریک مغزی و مداوم را ترجیح می‌دهند، از کارهای یکنواخت خسته می‌شوند و همواره به دنبال آن هستند که از طریق تجربه‌های هیجان‌انگیز، انگیزش خود را بیشتر کنند (شولتز، ۲۰۰۹). از آن جایی که نوجوانی و جوانی دوره گذر از درون خانواده به درون اجتماع همسالان است و از آن جایی که اکثر جنبه‌های زندگی اجتماعی بر اساس تعاملات اجتماعی است؛ بدین دلیل همه نوجوانان و جوانان در صدد سازماندهی کردن زندگی اجتماعی خود هستند. این توانایی برقرار ارتباط با استفاده، از تلفن همراه گسترده‌تری پیدا کرده است (بابائی و همکاران، ۱۳۹۳).

همچنین نتایج نشان داد که حرمت خود با ضریب استاندارد ۰/۱۲- به صورت منفی در سطح ۹۹ درصد اطمینان بر اعتیاد به تلفن همراه در بین دانشجویان دانشگاه آزاد کاشان تأثیر مستقیم معنی‌داری دارد. ($P < 0/01$). نتایج پژوهش حاضر با پژوهش‌های حسنی و همکاران (۱۴۰۱)، زارعی و فولادوند (۱۴۰۱)، وی^۳ و همکاران (۲۰۲۴)، اسفیر^۴ و همکاران (۲۰۲۳)، بای^۵ و همکاران (۲۰۲۲)، چراغیانی (۲۰۲۱)، کنگ و همکاران (۲۰۲۱)، گائو^۶ و همکاران (۲۰۲۱) همسو بود. مطابق با پژوهش‌های صورت گرفته توسط گریفیث (۲۰۰۰)، افراد اینترنت را به عنوان یک ابزار مقابله‌ای متناسب با میزان ادراکشان برای جبران عزت نفس پایین استفاده می‌کنند و کاربران با به دست آوردن اینگونه جایگاه احساس می‌کنند که موقعیت و جایگاه اجتماعی بهتری دارند چرا که آن‌ها به این باور می‌رسند که در واقع به نوعی جایگزین برای شخصیت و موقعیت اجتماعی سابق خود رسیدن و در صورت انجام ارزیابی‌های منفی توسط شخص به این نتیجه می‌رسند که تلفن همراه تنها روش موجود برای جبران کاستی‌ها کمبودها و فرار از مشکلات می‌باشد که

1. Wu & Zhang

2. Zhang

3. Pérez de Albéniz Garrote

4. Chen

5. Sullivan

6. Wei

7. Sfeir

8. Bai

9. Kong

1. Gao

استفاده زیاد از تلفن همراه باعث وابستگی شدید به آن می‌شود. مطابق با پژوهش‌های اخیر و مدل نظری دیویس (۲۰۰۱)، ممکن است وجود یک آسیب روانی در فرد به عنوان مثال عزت نفس پایین زمینه لازم را برای اعتیاد به تلفن همراه در فرد ایجاد کند لازم به ذکر است که عزت نفس در کودکی فرد تشکیل می‌شود و پایین آمدن سطح عزت نفس احساس فقدان کفایت و بی‌ارزشی شخص را در ارتباط با همسالان و والدین فراهم می‌کند (هارتر، ۱۹۹۹) و در واقع ممکن است اعتیاد تنها راه موجود برای دوری از ایجاد ارزشیابی‌های منفی در روابط فرد با سایرین باشد. در واقع باید در نظر داشت که افراد با عزت نفس پایین ابتدا به تلفن همراه به عنوان یک راه فرار نگاه کرده و به تدریج به آن اعتیاد پیدا می‌کنند. یانگ (۱۹۹۸) در پژوهش‌های خود و به دنبال مطالعات متعدد به این نتیجه رسید که بهره‌گیری از هویت‌های چندگانه در شبکه‌های مجازی برای کسانی که دارای عزت نفس پایین هستند سبب می‌شود تا از مواجهه با مسائل موجود در زندگی واقعی فرار کنند برای این گونه افرادی که عزت نفس پایینی دارند فضای مجازی و تلفن همراه همانند یک دنیای خیالی و فانتزی و این امکان را دارد که با هویت‌های متعدد در آن حضور داشته باشند، چرا که مهم‌ترین ویژگی منحصر به فرد اینترنت امکان ناشناس ماندن افراد است که در آن کاربران می‌توانند به هر صورتی که دلخواهشان است خود را معرفی کنند و خود را به شخص جدیدی تبدیل کنند که مورد پسند مخاطب باشد و این امر در دنیای واقعی هرگز امکان‌پذیر نیست به علاوه جو اجتماعی اینترنت نسبت به روابط اجتماعی رو در رو کمتر از آن تهدید کننده به نظر می‌رسد.

طبق نتایج بدست آمده، استرس تحصیلی با ضریب استاندارد $0/20 -$ به صورت منفی در سطح ۹۹ درصد اطمینان بر حرمت خود در بین دانشجویان دانشگاه آزاد کاشان تأثیر مستقیم معنی داری دارد ($P < 0/01$). نتایج پژوهش حاضر با پژوهش‌های کریمی و همکاران (۱۴۰۱)، بهروزی و همکاران (۱۳۹۷)، لی (۲۰۲۳)، رشیتا جسلین (۲۰۲۳)، جیانگ^۱ و همکاران (۲۰۲۱)، ال کدری^۲ و همکاران (۲۰۲۱)، رای^۳ (۲۰۲۱) همسو بود. مطابق با پژوهش‌های صورت گرفته یکی از مسائلی که عزت نفس تحت تأثیر آن قرار می‌گیرد استرس علی‌الخصوص استرس تحصیلی است چرا که تغییرات عمده‌ای در زندگی یک فرد وجود دارد که دوران دانشجویی یکی از این تغییرات است، دانشجویان در بدو ورود با عوامل استرس‌زای متفاوتی مواجه می‌شوند؛ ازجمله: دوری از خانواده، مشکلات اقتصادی و... (مرادی و همکاران، ۱۳۹۷؛ بخشنده و همکاران، ۱۳۹۴). دانشجویانی که دارای عزت نفس بالایی هستند پیشرفت تحصیلی بالایی دارند، درواقع دارای انگیزه تحصیلی بیشتری نیز هستند (حسینی و همکاران، ۲۰۰۷). عزت نفس بالا با تحت تأثیر قرار دادن فرد، سبب افزایش انگیزش و در صورت پایین بودن باعث بی‌انگیزگی و افزایش استرس تحصیلی می‌شود. در واقع افرادی که عزت نفس بالایی دارند در برابر مشکلات مقاومت بیشتری دارند و پشتکار بیشتری دارند در نتیجه احتمال موفقیت بیشتر و استرس آن‌ها کمتر می‌شود با توجه به ارتباط بین عزت نفس و استرس تحصیلی، طراحی مداخلات و استراتژی‌های افزایش دهنده عزت نفس در دانشجویان بایستی از دغدغه‌های سیاستگذاران آموزش عالی باشد. شناخت دانشجویان با اعتماد به نفس پایین و سعی در افزایش عزت نفس در آنان با مداخلات مناسب می‌تواند در افزایش موفقیت تحصیلی و کاهش استرس تأثیر بگذارد (اسدی دانش نیا، ۱۳۹۸).

¹. Li
². Resheetha Jeslin
³. Jiang
⁴. El Kodhary
⁵. Rai.

یکی دیگر از نتایج این بود که هیجان خواهی با ضریب استاندارد $0/23-$ به صورت منفی در سطح ۹۹ درصد اطمینان بر حرمت خود در بین دانشجویان دانشگاه آزاد کاشان تأثیر مستقیم معنی داری دارد ($P < 0/01$). نتایج پژوهش حاضر با پژوهش های فقیه و همکاران (۱۴۰۲)، مهبودی و همکاران (۱۴۰۱)، میربلوک بزرگی و همکاران (۱۳۹۹)، یاس فرد و همکاران (۱۳۹۹)، اعتصامی پور و همکاران (۱۳۹۹)، ضیایی و همکاران (۱۳۹۹)، لونگو و همکاران (۲۰۲۰)، هیل ولگو (۲۰۲۰) همسو بود. در تبیین این نتیجه می توان گفت، فردی که در تنظیم هیجانات مشکل دارد، در برابر فشارهای محیطی آسیب پذیرتر است. بنابراین، آموزش تنظیم هیجان، باعث کاهش و کنترل هیجانات منفی و استفاده مثبت از هیجانات می شود. از سویی، آموزش مهارت های تنظیم هیجان به جوانان کمک می کند تا در زمان رویارویی با هیجان های منفی، این هیجان ها را به خوبی مدیریت کنند و درگیر رفتارهای هدفمند شوند و از این طریق می توان انتظار داشت تا عزت نفس دانشجویان نیز بهبود یابد (سالوو، ۲۰۰۶).

طبق نتایج، استرس تحصیلی با ضریب استاندارد $0/02+$ به صورت مثبت در سطح ۹۵ درصد اطمینان بر اعتیاد به تلفن همراه با نقش واسطه ای حرمت خود در بین دانشجویان دانشگاه آزاد کاشان تأثیر غیرمستقیم معنی داری دارد ($P < 0/01$). در تبیین این نتایج می توان گفت، از آن جایی که استرس در طول زمان منجر به مشکلات روحی و روانی می گردد به نظر می رسد، کنترل استرس می تواند در طول زمان منجر به کاهش این مشکلات گردد و با آموزش راهبرد ها و مهارت های مقابله با استرس، دانشجویان از عناصر شناختی، عاطفی و همچنین از توانایی های خود در رابطه با دیگران آگاه شده و با داشتن تعادل روانی و عزت نفس بهتر می توانند بر استرس های دوران تحصیلی فایق آیند (مظلومی، ۱۳۹۹). فراگیرانی که مهارت های لازم جهت مقابله با استرس را کسب نکرده باشند در ارتباطات اجتماعی خود موفق نبوده و قادر به برقراری ارتباط با اساتید، سایر دانشجویان و دانشگاه نیستند و به دلیل نداشتن تجربه کافی در این زمینه، استعدادها و توانمندی های خود را منفی ارزیابی کرده و عزت نفس آنان کاهش یافته و خود را افرادی ناکارآمد می پندارند. بنابراین، به موفقیت های تحصیلی کمتری نیز نائل می شوند (ابوالقاسمی، ۲۰۱۰). افرادی که نیاز شدید برای برقراری ارتباط با دیگران دارند و در برخی موارد با امید ارتقای اعتماد به نفسشان حرکت می کنند، محتمل ترین افراد برای درگیری و گرفتاری شدید به تلفن همراه محسوب می شوند (والش و همکاران، ۲۰۱۱). استفاده نامناسب از تکنولوژی های ارتباطی با استرس های سایکولوژیک در دانشجویان مرتبط است، مطالعات نشان داده دانشجویانی که استفاده مشکل ساز از تلفن همراه داشته اند، اعتماد به نفس پایین تری داشته اند (نیمز، ۲۰۰۵).

یکی دیگر از نتایج بدست آمده این بود که هیجان خواهی با ضریب استاندارد $0/03+$ به صورت مثبت در سطح ۹۵ درصد اطمینان بر اعتیاد به تلفن همراه با نقش واسطه ای حرمت خود در بین دانشجویان دانشگاه آزاد کاشان تأثیر غیرمستقیم معنی داری دارد ($P < 0/05$). در تبیین این یافته می توان گفت که نظم دهی هیجان فرایند درونی و تبدلی است که فرد از طریق آن هیجان های جاری خود را به صورت هشدار یا ناهشیار مدیریت و مهار می کند و به این وسیله حالت یا برانگیختگی خود را نظم می دهد. نظم دهی هیجان مسئول نظارت، ارزیابی و تعدیل واکنش های فرد است و به فرد در دستیابی به اهدافش یاری می دهد (برکینگ و دیگران، ۲۰۰۸). بنابراین، نارساکنش وری در نظم دهی هیجان موجب می شود که پاسخ های هیجانی فرد با پاسخ های مورد انتظار و بهنجار هیجان ها متفاوت شود و مشکلات مزمن روان شناختی را در پی داشته باشد و منجر به کاهش عزت نفس در افراد شود. بنابراین عزت نفس

¹. Longo

². Hill & Lego

پایین موجب می‌شود تا فرد برای برآورده کردن نیاز به تعلق خود به ارتباطات سایبری روی بیاورد و موقتاً عزت نفس خود را افزایش دهد اما به مرور این امر موجب وابستگی به موبایل شده و ممکن است موجب اعتیاد و تلفن همراه در فرد شود (حسنی، ۱۳۹۸).

این پژوهش هم همچون سایر پژوهش‌ها دارای محدودیت‌هایی بود از جمله: با توجه به اینکه ابزار جمع‌آوری داده‌ها در این پژوهش پرسشنامه بوده امکان سوگیری پاسخ وجود دارد. عدم کنترل متغیرهای مزاحمی چون وضعیت شغلی، نوع کسب کار و... از دیگر محدودیت‌های این پژوهش است. نظر به اینکه شرکت‌کنندگان این پژوهش از بین دانشجویان مقطع کارشناسی انتخاب شده‌اند باید در تعمیم نتایج این پژوهش به مقاطع تحصیلی دیگر احتیاط نمود. با توجه به احتمال عدم پاسخدهی صادقانه یا تعجیل در پاسخدهی، پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی از روش‌های دیگر جمع‌آوری اطلاعات از جمله مصاحبه نیز استفاده شود. با توجه به نقش استرس تحصیلی در اعتیاد با تلفن همراه پیشنهاد می‌شود راهبردهای مقابله با استرس تحصیلی به دانشجویان آموزش داده شود. توصیه می‌شود برنامه‌های ورزشی، فرهنگی، تفریحی جذاب در دانشگاه جهت پیشگیری از بروز اعتیاد به تلفن همراه برای جوانان توسط مسئولان دانشگاه در نظر گرفته شود.

منابع

- احمدوند ا. ۱۳۹۹. بررسی رابطه اعتیاد به تلفن همراه با هیجان‌خواهی منفی و سبک‌های تصمیم‌گیری در نوجوانان شهر کرج. پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته روانشناسی عمومی، دانشگاه الزهرا.
- احمدی م، الهی ط. ۱۳۹۳. هیجان و رابطه کاربری لوازم جانبی تلفن همراه در دانشجویان دانشگاه زنجان فصلنامه. ۴(۳): ۱۰۷-۲۶.
- احمدی ش، حیدری ف، بشرپور س. ۱۴۰۱. الگوی روابط ساختاری اعتیاد به تلفن همراه در دانش‌آموزان پسر بر اساس هیجان‌پذیری منفی و استعداد کسالت با نقش میانجی‌گری خودنظارتی: یک مطالعه توصیفی. مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان، جلد ۲۱، شماره (۵)، صفحه: ۵۱۴-۴۹۷.
- اسدی دانش نیا ف. ۱۳۹۸. مقایسه عزت نفس، استرس و انگیزه پیشرفت تحصیلی در دانش‌آموزان آزاد و عمومی دانشگاه‌ها. محله چشم انداز امین. ۲ (۷).
- اسماعیلی نسب م، اندامیخسک ع، آذرمی ح، ثمرخی ا. ۱۳۹۳. نقش پیش‌بینی‌کننده دشواری در تنظیم هیجان و تحمل در اعتیاد دانش‌آموزان. ۸(۲۹): ۶۳-۵۰.
- بابائی ا، عزیزی، سعدی و گلچویی، رمضانعلی. ۱۳۹۳. بررسی سبک‌های دلبستگی و هیجان‌خواهی بعنوان پیش‌بین‌های وابستگی به تلفن همراه در بین نوجوانان، مجله مطالعات روانشناسی تربیتی، ۱۱(۲۰): ۷۶-۵۳.
- باسره، مسعود، حلوانی، فلاح، جام برسنگ. ۱۴۰۱. بررسی میزان اعتیاد به تلفن همراه هوشمند دانشجویان دانشکده بهداشت شهید صدوقی یزد در ایام پاندمی کووید ۱۹. طلوع بهداشت یزد. ۲۱(۴): ۴۸-۴۰.
- بخشنده باورسد م، حکیم ع. عظیمی، لطیفی م، قلوندی ح. ۱۳۹۴. دیدگاه دانشجویان پرستاری در مورد آموزشی انگیزه و عوامل مرتبط با آن در جندی‌شاپور اهواز دانشگاه علوم پزشکی. ۷(۱): ۳۵-۲۰.
- جنابادی، شیرانی، اسدالله. ۱۳۹۶. تعیین ارتباط احساس تنهایی و حمایت اجتماعی با استفاده از تلفن همراه در دانش‌آموزان. روانشناسی مدرسه و آموزشگاه. ۵(۴): ۳۰-۷.

چابکی، ع. ۱۳۹۹. تدوین مدل ساختاری رابطه هیجان خواهی با اعتیاد به فضای مجازی نوجوانان؛ نقش میانجی توانمندی خود. رساله دکتری، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه آزاد واحد کرج.

حسینی ب. ۱۳۹۸. بررسی نقش واسطه‌ای عزت نفس و حساسیت به طرد در رابطه بین سبک دلبستگی و اعتیاد به تلفن همراه هوشمند. پایان نامه کارشناسی ارشد رشته روانشناسی عمومی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه الزهرا (س).

حسینی م، دژکام م، میرلاشاری ز. ۱۳۸۶. همبستگی بین پیشرفت تحصیلی و عزت نفس در دانش آموزان توانبخشی در دانشگاه بهزیستی و توانبخشی تهران.

حمیدی س. ۱۳۹۷. رابطه بین استرس تحصیلی و تیپ شخصیتی با اعتیاد به اینترنت دانش آموزان ورزشکار مقطع متوسطه استان ایلام. پایان نامه کارشناسی ارشد رشته روانشناسی بالینی، دانشگاه فردوسی مشهد.

خدابخش ر، حسینی ب، احدی ب. ۱۴۰۱. سبک دلبستگی و اعتیاد به تلفن همراه هوشمند: نقش واسطه‌ای حرمت خود و حساسیت به طرد. مجله علمی شناختی علوم شناختی، دوره ۲۱، شماره (۱۱۳)، صفحه: ۹۸۶-۹۷۱.

خواجه احمدی م، پولادی ش، بحرینی م. ۱۳۹۵. طراحی و روانسنجی پرسشنامه اعتیاد به شبکه های اجتماعی مبتنی بر موبایل. روان پرستاری، ۴(۴): ۵۱-۴۳.

دانش ف، نظیری ق، فتح ن. ۱۴۰۲. اثربخشی درمان مبتنی بر اصلاح تعامل والد - کودک بر خودکارآمدی و کاهش اعتیاد اینترنتی در کودکان ۹-۲۱ ساله. فصلنامه روانشناسی تحلیلی - شناختی، سال چهارده، شماره (۵۳)، صفحات: ۷۱-۸۶.

دیوبند ف. ۱۳۹۱. رابطه بین هیجان خواهی، اوقات فراغت خسته کننده، و عزت نفس، با اعتیاد به تلفن همراه. نشریه پژوهشهای روان شناختی، دوره ۱۵، شماره ۲ (پیاپی ۳۰)، صفحات: ۴۷-۳۰.

رضایی س. ۱۳۹۸. بررسی رابطه بین اعتیاد به گوشی با هجان خواهی منفی و تاب آوری در دانشجویان علوم پزشکی شهر تهران. پایان نامه کارشناسی ارشد رشته روانشناسی عمومی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه آزاد واحد علوم تحقیقات تهران.

زارع زاده م. ۱۴۰۰. بررسی تأثیر رکود اقتصادی بر استرس تحصیلی و تعهد سازمانی با توجه به نقش میانجی متغیرهای ناامنی شغلی و ناامنی استخدام (مورد مطالعه: شبکه بهداشت و درمان شهرستان مهریز). پایان نامه کارشناسی ارشد رشته روانشناسی عمومی، دانشگاه پیام نور استان یزد.

زارعی س، فولادوند خ. ۱۴۰۰. رابطه بین کارکرد خانواده و اعتیاد به تلفن هوشمند در نوجوانان در زمان همه گیری ویروس کرونا؛ نقش واسطه‌ای عزت نفس و احساس تنهایی: یک مطالعه توصیفی. مقاله پژوهشی، مجله دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان، دوره ۲۰، صفحات: ۱۱۷۹-۱۱۹۴.

زنجانی ز، مقبلی هنزائی م، محسن آبادی ح. ۱۳۹۷. رابطه بین افسردگی، تحمل پریشانی و مشکل در تنظیم هیجان با اعتیاد به استفاده از تلفن همراه در دانشجویان دانشگاه کاشان. دو ماهنامه علمی- پژوهشی فیض، دوره ۲۲، شماره ۴، صفحات: ۴۲۰-۴۱۱.

سلیمانی م، محمدی آریاع، فلاحزاده ابرقوئی ف، فلاحزاده ابرقوئی ف. ۱۳۹۶. تلفن همراه؛ چالش نوین زندگی. مجله رویش روانشناسی، ۱۸(۶)، ۱۹۰-۱۷۷.

شاهرودی س، سلطانی ف، نوری ن، ریگی ا. ۱۳۹۷. بررسی رابطه وابستگی اعتیاد گونه به تلفن همراه با انگیزه پیشرفت و عملکرد تحصیلی دانشجویان شهر خاش منطقه بلوچستان. روانشناسی و روانپزشکی شناخت، ۵(۶)، ۷۰-۵۷.

شفیق ی. ۱۳۹۹. بررسی میزان اعتیاد به تلفن همراه در میان جوانان و عوامل موثر بر آن. پایان نامه کارشناسی ارشد رشته روانشناسی بالینی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی.

شکری ا، کدیور پ، نقش ز، دانشورپور ز. ۱۳۸۷. عوامل ایجاد کننده استرس تحصیلی و واکنش ها نسبت به آن عوامل در دانشجویان دختر و پسر. فصلنامه پژوهش در سلامت روان شناختی، دوره دوم، شماره اول، بهار ۱۳۸۷.

شهبازیان خونیک ح، حسین پور بنه دیق ک، رهنمایی بسطام آ. ۲۰۱۹. بررسی نقش هوش اخلاقی و اعتیاد به تلفن همراه در اهمال کاری تحصیلی دانشجویان. دوماهنامه علمی-پژوهشی راهبردهای آموزش در علوم پزشکی ۱۱(۵): ۷۶-۸۳.

شولتز د، شولتز سیدنی آ. ۲۰۰۹. نظریه های شخصیت. ترجمه یحیی سیدمحمدی. ۱۳۹۲. تهران: موسسه نشر ویرایش صادقی ر. ۱۴۰۰. اعتیاد به اینترنت و استرس تحصیلی در دانشجویان ساکن خوابگاه دانشگاه علوم پزشکی تهران. پایان نامه کارشناسی ارشد رشته روانشناسی عمومی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه آزاد واحد مرودشت.

قاسمی ن، سلیمانی راد م. ۲۰۲۱. تاثیر شرایط آموزش مجازی بر وضعیت اسکلتی-عضلانی و فعالیت بدنی اساتید دانشگاه در دوران پاندمی کرونا. دوماهنامه علمی-پژوهشی طب توانبخشی، ۱۰(۱): ۱۸۵-۱۷۵.

قدسی ن. ۱۳۹۹. بررسی مقایسه ای وابستگی به اینترنت و نقش آن در استرس تحصیلی دانش آموزان کاربر اینترنت (مورد کاوی تهران و باکو). پایان نامه کارشناسی ارشد رشته روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد واحد تهران مرکز.

قدم پور ع، یوسف وند ل، رادمهر پ. ۱۳۹۸. اثربخشی درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر بهبود حرمت خود در زنان مبتلا به بیماری عروق کرونر. پژوهش نامه روانشناسی مثبت، دوره ۲، شماره (۳)، صفحه: ۷۸-۶۷.

کریمی ف، احمدی م، بغیری س، گرکز ا. ۱۴۰۰. رابطه بین عزت نفس و استرس تحصیلی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی شاهرود در سال تحصیلی ۹۹-۱۴۰۰. مجله علوم مراقبتی نظامی، سال هشتم، شماره ۴، شماره مسلسل ۳۰، صفحات: ۳۹۰-۳۹۸.

کوسه غراوی ش، صفاریان س. ۱۳۹۸. طراحی مدل بازاریابی کارآفرینانه استراتژیک در صنعت ساختمان با رویکرد آمیخته، مجله توسعه کارآفرینی دوره ۱۲، ش ۱، ص ۱۲۱-۱۴۰.

گروسی فرشی م، محمدالفت ف. ۱۳۸۶. بررسی رابطه هیجان ها و اسنادهای علی با عزت نفس در دانشجویان دانشگاه تبریز. نشریه مطالعات تربیتی و روان شناسی، دوره ۸، شماره ۱، صفحات: ۳۳-۴۸.

لعلی م، عشایری ح، صداقتی فرد م. ۱۳۹۸. قصه گویی دیالوگی بر مهارت های ارتباطی و عزت نفس کودکان دارای افت عملکرد تحصیلی. فصلنامه روانشناسی تحلیلی - شناختی، سال دهم، شماره (۳۷)، صفحات: ۱۱۳-۱۰۱.

محمدعلیزاده نوبرس، مصرآبادی ج، محمدعلیزاده نوبر س، مشحونی ش. ۱۴۰۲. بررسی مقایسه ای اعتیاد به شبکه های اجتماعی موبایل و استرس تحصیلی در بین افراد اهمال کار و غیر اهمال کار. دوماهنامه علمی-پژوهشی راهبردهای آموزش در علوم پزشکی، ۱۵(۶): ۵۶۷-۵۵۶.

مرادی د، کرمی م، قانع قشلاق ر، نعمتی م، دهوان ف. ۱۳۹۷. بررسی رابطه بین عزت نفس و تحصیلی موفقیت در دانشجویان پرستاری دانشگاه علوم پزشکی کردستان علوم، سندج، ایران. ۴ (۲): ۷۱-۸.

مظاهری م. ۱۳۹۶. رابطه نام شخصی افراد با حرمت خود و خوپنداره آن ها. فصلنامه روانشناسی کاربردی، سال ۶، شماره ۲ (۲۲)، ص ۵۹-۷۲.

مظلومی م. ۱۳۹۹. بررسی رابطه بین عزت نفس و تابآوری با کاهش میزان استرس در بین کلیه ی دانشجویان مؤسسه چرخ نیلوفری آذربایجان در سال تحصیلی ۹۸-۹۹. پایان نامه جهت دریافت درجه کارشناسی ارشد رشته روانشناسی تربیتی، مؤسسه آموزش عالی چرخ نیلوفری آذربایجان.

مغنی زاده م. ۱۳۹۷. بررسی رابطه اعتیاد به تلفن همراه و استرس تحصیلی و خودمختاری در دانش آموزان متوسطه شهر ملایر. پایان نامه کارشناسی ارشد رشته روانشناسی عمومی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه ملایر.

موسوی ک، شفیق ی. ۲۰۱۶. اعتیاد به موبایل در جوانان تهرانی: یک بررسی جامعه شناختی. مجله جامعه شناسی ایران، ۱۷(۴): ۱۶۴-۱۳۹.

میرزل، گامست گ، گارینو ا. ۲۰۰۶. پژوهش چندمتغیری کاربردی. ترجمه حسن پاشا شریفی و همکاران. ۱۴۰۱. تهران: انتشارات رشد.

نامنی ا، نجفی ف. ۱۳۹۷. نقش میانجی گرایانه هیجان خواهی در رابطه اشتیاق به شبکه های اجتماعی و سبک دلبستگی با انسجام خانواده در زنان متأهل. فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان درمانی دانشگاه علامه طباطبائی، دوره ۹، شماره (۳۶)، صفحه: ۱۱۷-۱۴۳.

نجفی ش. ۱۳۹۵. نقش حرمت خود و مولفه های تنهایی در پیش بینی پیشرفت تحصیلی. فصلنامه روانشناسی تربیتی، دوره ۷، شماره ۲۲، ص ۱۵۶-۱۷۱.

دنیاى اقتصاد، ۱۴۰۲، شماره روزنامه ۵۸۸۷، شماره خبر ۳۹۷۳۷۰۷، آدرس دسترسی:

<http://dx.doi.org/10.18869/acadpub.rme.7.1.35>

Andreassen CS, Pallesen S, Griffiths MD. 2017. The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: findings from a large national survey; 64: 287 -93.

Apaolaza V, Hartmann P, D'Souza C, Gilsanz A. 2019. mindfulness, compulsive mobile social media use, and derived stress: The mediating roles of self-esteem and social anxiety; 22(6): 388 -96

Baaren, B. V. 2020. Theories on coping with loss: The impact of social support and self-esteem on adjustment to emotional and social loneliness following a partner's death in later life. *Journal Gerund*, 57, 33-41.

Beranuy M, Oberst U, Carbonell X, Chamarro A. 2009. Problematic internet and mobile phone use and clinical symptoms in college students: The role of emotional intelligence. *Computers in Human Behavior*; 25(5): 1182-1187.

Billieux, J., Maurage, P., Lopez-Fernandez, O., Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. 2015. Can disordered mobile phone use be considered a behavioral addiction? An update on current evidence and a comprehensive model for future research. *Current Addiction Reports*, 2(2), 156-162.

Cho HY, Kim DJ, Park JW 2017. Stress and adult smartphone addiction: Mediation by self-control, neuroticism, and extraversion. *J Stress and Health*; 33(5): 624 -630.

Chóliz, M. 2012. Mobile- phone addiction in adolescence: the test of mobilephone dependence (TMD). *Progress in Health Sciences*, 2(1), 33 .

Clayton, R. B., Leshner, G., & Almond, A. 2015. The extended itself: The impact of iPhone separation on cognition, emotion, and physiology. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 20(2), 119-135.

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.

Gökçearslan Ş, Uluyol Ç, Şahin S. 2018. Smartphone addiction, cyberloafing, stress and social support among university students: A path analysis. *J Children and Youth Services Review*; 91(2): 47 -54.

Hou X -L, Wang H -Z, Guo C, Gaskin J, Rost DH, Wang J -L. 2017. Psychological resilience can help combat the effect of stress on problematic social networking site usage. *J Personal and Individual Differences*; 109(1): 61 -66.

Huang S, Yin H. 2019. Job characteristics and teacher well-being: the mediation of teacher self-monitoring and teacher self-efficacy. *J Educ Psychol* ; 39(3): 313-31.

Javaid A, Zafar MB, Iqbal M, Ghauri SK. 2019. Correlation between Internet addiction, depression, anxiety and stress among undergraduate medical students in Azad Kashmir; 35(2): 50 1 -6. [Farsi]

Kim E, Koh E. 2018. Avoidant attachment and smartphone addiction in college students: the mediating effects of anxiety and self-esteem; 84: 264 -71.

Kruger, D. J., & Djerf, J. M. 2016. High ringxiety: Attachment anxiety predicts experiences of phantom cell phone ringing. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 19(1), 56-59.

Leung, L., & Wei, R. 1999. Who are the mobile phone have-nots?, *New Media & Society*, 6, 1, 209-226.

Lewis, A. Knight, T. Germanov, G. Benstead, M. Joseph, C. Poole, L. 2020. The Impact on Family Functioning of Social Media Use by Depressed Adolescents: A Qualitative Analysis of the Family Options Study. *Front Psychiatry*, 6, 131.

Li C, Liu D, Dong Y. 2019. Self-Esteem and Problematic Smartphone Use among Adolescents: A Moderated Mediation Model of Depression and Interpersonal Trust; 10: 2872.

Li D, Zhang W, Li X, Zhou Y, Zhao L, Wang Y. 2016. Stressful life events and adolescent Internet addiction: The mediating role of psychological needs satisfaction and the moderating role of coping style. *J Comput in Human Behav*; 63(3): 408 -415.

Li X. 2020. Boredom proneness and core self-evaluation as mediators between loneliness and mobile phone addiction among Chinese college students. *J Psychol Sch* ; 59(3): 628-38.

Li, X. X., Wang, M. F., Feng, X. J., He, L. L., & Liang, J. 2024. The influence of stress perception on mobile phone addiction tendency in nursing undergraduates: the mediating role of self-control and the moderating role of psychological capital.

Ling, R. 2000. We will be reached": the use of mobile telephony among Norwegian youth, *Information Technology & People*, 13, 2, 102-120.

Rebello, J. 2010. Global wireless subscriptions reach 5 billion. Retrieved from <http://www.isuppli.com/Mobile-and-WirelessCommunications/News/Pages/GlobalWireless-Subscriptions-Reach-5-Billion.aspx>.

Richardson M, Johnston M, Abraham C, Francis J, Hardeman W, et al. 2019. The behavior change technique taxonomy (v1) of 93 hierarchically clustered techniques: building an international consensus for the reporting of behavior change interventions. *J Ann Behav Med* ; 46(1): 81-95.

Smith, A., & Page, D. 2015. US smartphone use in 2015. Pew Research Center.

Snyder M. 2020. Self-monitoring of expressive behavior. *J Pers Soc Psychol* ; 30(4): 526-37.

Wang P, Lei L, Wang X, Nie J, Chu X, Jin S. 2018. The exacerbating role of perceived social support and the "buffering" role of depression in the relation between sensation seeking and adolescent smartphone addiction. *Personality and Individual Differences*, Volume 130, Pages 129-134.

Wang P, Zhao M, Wang X, Xie X, Wang Y, Lei L. 2017. Peer relationship and adolescent smartphone addiction: the mediating role of self-esteem and the moderating role of the need to belong. *J Behav Addict*; 6: 708 -17, 36-48.

Walsh P, White K, Ross M. 2009. The phone connection: A qualitative exploration of how belongingness and social identification relate to mobile phone use amongst Australian youth. *Journal of Community & Applied Social Psychology*; 19(3): 225-240.

Walsh S, White K, Young R, Cox S. 2011. Keeping in constant touch: the predictors of young Australians' mobile phone involvement. *Computers in Human Behavior*; 27(1): 333-342.

Wegmann E, Brand M. 2018. Is it beneficial to use Internet-communication for escaping from boredom? Boredom proneness interacts with cue-induced craving and avoidance expectancies in explaining symptoms of Internet-communication disorder. *PloS One* ; 13(4): 195-742.

Williams BJ, 2018. Personality traits, boredom, and loneliness as predictors of Facebook use in on-campus and Online University students. *Int J Cyber Behav Psycho and Learn* ; 7(2).

Xiao W, Zhou H, Li X, Lin X. 2021. Why are Individuals with Alexithymia Symptoms More Likely to Have Mobile Phone Addiction? The Multiple Mediating Roles of Social Interaction Anxiousness and Boredom Proneness. *J Psychol Res Behav* ; 14: 1631-41.

Yang V. 2018. Excessive use of Facebook: The influence of self-monitoring and Facebook usage on social support. *Kasetsart J. Soc Sci* ; 39(1): 116-21.

Yao MZ, He J, Ko DM, Pang K. 2014. The influence of personality, parental behaviors, and self-esteem on Internet addiction: a study of Chinese college students. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*; 17(2): 104 -10.

Zhang, X., Gao, F., Kang, Z., Zhou, H., Zhang, J., Li, J., ... & Liu, B. 2022. Perceived academic stress and depression: the mediation role of mobile phone addiction and sleep quality. *Frontiers in Public Health*, 10, 66.