

## دراسة دور النمط الحياة الإسلامية فيما يتعلق بالعلاقة ما بين تنظيم المعرفة والإثارة والتعلق بالهاتف الجوال عند الفتيات في مدينة كرمانشاه عام ٢٠١٧

زينب رستمى نسب دولت آباد<sup>١</sup>، فاطمة احسان بور<sup>٢</sup>، محي الدين محمدخاني<sup>٣</sup>، علي شريعتمدار طهراني<sup>٥</sup>، ندا باقري مهيارى<sup>٦</sup>

١- قسم العلوم الإنسانية، كلية الأدب والعلوم الإنسانية، جامعة جيرفت، جيرفت، إيران.

٢- قسم علم النفس العام، جامعة آزادالاسلامية، فرع رودهن، طهران، إيران.

٣- قسم علم النفس، جامعة بيام نور، طهران، إيران.

٤- جامعة التنمية البشرية، السليمانية، كردستان، العراق.

٥- فم إدارة الشؤون الثقافية، جامعة آزادالاسلامية، فرع خوراسجان، اصفهان، إيران.

٦- قسم الاستشارات، جامعة آزاد الاسلاميه، فرع خميني شهر، اصفهان، إيران.

\* المراسلات الموجهة إلى السيد محي الدين محمدخاني؛ البريد الإلكتروني: Mohyedin2a@yahoo.com

### الملخص

**خلفية البحث وأهدافه:** إن استخدام الهاتف الجوال قد تحول في السنوات الأخيرة الى جزء غير منفصل عن الحياة اليومية. بالرغم من الاستخدامات المفيدة للهاتف الجوال فإن الاستخدام الزائد عن الحاجة والمستمر له يؤدي الى التعلق به والى أضرار تصيب الافراد. ان التحقيق الحاضر تم القيام به بهدف دراسة دور نمط الحياة الاسلامية فيما يتعلق بالعلاقة ما بين تنظيم المعرفة-الإثارة والتعلق بالهاتف الجوال عند الفتيات.

**منهجية البحث:** التحقيق الحاضر هو دراسة توصيفية-مرحلية ومن النوع التضامني. المجتمع الاحصائي في هذا التحقيق يشمل كافة التلميذات من المستوى الثاني للمرحلة الثانوية التعليمية بمدينة كرمانشاه حيث تم اختيار ٤٠٠ تلميذة من بين هؤلاء بأسلوب أخذ العينة العنقودية العشوائية على عدة مراحل. من اجل تجميع المعلومات فقد أجاب الافراد المختبرون على مقياس نمط الحياة الاسلامية (LLST)، تنظيم المعرفة/الإثارة (CERQ) والاستخدام المضر للهاتف الجوال (COS). وتم تفسير المعلومات عبر الاستفادة من العثور على النموذج من خلال المعادلات البنوية. تمت مراعاة جميع الموارد الاخلاقية في هذا البحث؛ فإن مؤلفي البحث لم يشيروا إلى اي تضارب في المصالح.

**الكشوفات:** أظهرت الكشوفات ان تنظيم المعرفة/الإثارة ونمط الحياة الاسلامية يعتبران عنصرين جديدين لتوقع الادمان على الهاتف الجوال. وكذلك استنادا الى الكشوفات في العثور على النموذج من خلال المعادلات البنوية هناك علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين تنظيم المعرفة/الإثارة، نمط الحياة الاسلامية والادمان على الهاتف الجوال. وتم تأييد دور نمط الحياة الاسلامية في العلاقة ما بين تنظيم المعرفة/الإثارة والادمان على الهاتف الجوال.

**الاستنتاج:** لقد دلت النتائج على ان استخدام نمط الحياة الاسلامية، استراتيجية المواجهة مع تنظيم المعرفة/الإثارة هو أمر سلمي سوف يؤدي الى الوقاية من الادمان على الهاتف الجوال.

### معلومات المادة

الوصول: ١٧ شعبان ١٤٤٠

وصول النص النهائي: ١٩ شوال ١٤٤٠

القبول: ٧ ذي القعدة ١٤٤٠

النشر الإلكتروني: ٢٣ محرم ١٤٤١

### الكلمات الرئيسية:

الإدمان على الهاتف الجوال

البنات

تنظيم المعرفة/الإثارة

نمط الحياة الاسلامية

يتم استناد المقالة على الترتيب التالي:

RostamiNasab DolatAbad Z, Ehsanpour F, Mohammadkhani M, Shariatmadar Tehrani A, Bagheri Mahyari N. The Moderating Role of Islamic Lifestyle in the Relationship Between Cognitive Emotion Regulation and Mobile Dependency in Kermanshah's Adolescent Girls in 2017. J Res Relig Health. 2019; 5(3): 84- 95. doi: https://doi.org/10.22037/jrrh.v5i3.18951.

## بررسی نقش سبک زندگی اسلامی در رابطه‌ی بین تنظیم شناختی-هیجانی و وابستگی به تلفن همراه در دختران نوجوان شهر کرمانشاه در سال ۱۳۹۶

زینب رستمی نسب دولت آباد<sup>۱</sup>، فاطمه احسان پور<sup>۲</sup>، محی‌الدین محمدخانی<sup>۳\*</sup>، علی شریعتمدار طهرانی<sup>۵</sup>، ندا باقری مهبیاری<sup>۶</sup>

- ۱- گروه علوم انسانی، دانشکده‌ی ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه جیرفت، جیرفت، ایران.
  - ۲- گروه روان‌شناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد رودهن، تهران، ایران.
  - ۳- گروه روان‌شناسی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران.
  - ۴- دانشگاه توسعه‌ی انسانی، سلیمانیه، کردستان، عراق.
  - ۵- گروه مدیریت امور فرهنگی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد خوراسگان، اصفهان، ایران.
  - ۶- گروه مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد خمینی شهر، اصفهان، ایران.
- \*مکاتبات خطاب به آقای محی‌الدین محمدخانی؛ رایانامه: [Mohyedin2a@yahoo.com](mailto:Mohyedin2a@yahoo.com)

### اطلاعات مقاله

دریافت: ۳ اردیبهشت ۱۳۹۸  
 دریافت متن نهایی: ۲ تیر ۱۳۹۸  
 پذیرش: ۱۹ تیر ۱۳۹۸  
 نشر الکترونیکی: ۱ مهر ۱۳۹۸

### چکیده

**سابقه و هدف:** استفاده از تلفن همراه در سال‌های اخیر به جزء جدایی‌ناپذیر زندگی تبدیل شده است. با وجود کاربردهای مفید تلفن همراه، استفاده‌ی بیش‌ازحد و مداوم از آن موجب وابستگی و آسیب به افراد می‌شود. پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش سبک زندگی اسلامی در رابطه‌ی بین تنظیم شناختی-هیجانی و وابستگی به تلفن همراه در دختران نوجوان انجام شد.

**روش کار:** این پژوهش مطالعه‌ی توصیفی-مقطعی و از نوع همبستگی بود. جامعه‌ی آماری پژوهش شامل کلیه‌ی دانش‌آموزان دختر سطح دوم دوره‌ی متوسطه‌ی شهر کرمانشاه بود که ۴۰۰ نفر از آنان با روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ی چندمرحله‌ی انتخاب شدند. برای جمع‌آوری داده‌ها، آزمون‌شونده‌ها به مقیاس‌های نقش سبک زندگی اسلامی (LLST)، تنظیم شناختی/هیجانی (CERQ) و استفاده‌ی آسیب‌زا از تلفن همراه (COS) پاسخ دادند. برای تحلیل داده‌ها از مدل‌یابی معادلات ساختاری استفاده شد. در این پژوهش همه‌ی موارد اخلاقی رعایت شده است و نویسندگان مقاله هیچ‌گونه تضاد منافی گزارش نکرده‌اند.

**یافته‌ها:** یافته‌ها نشان داد که تنظیم شناختی/هیجانی و سبک زندگی اسلامی پیش‌بینی‌کننده‌های خوبی برای اعتیاد به تلفن همراه محسوب می‌شوند. همچنین، بر اساس یافته‌های مدل‌یابی معادلات ساختاری روابط علی معنادار و مثبت بین تنظیم شناختی/هیجانی، سبک زندگی اسلامی و اعتیاد به تلفن همراه وجود داشت و نقش سبک زندگی اسلامی در رابطه‌ی بین تنظیم شناختی/هیجانی و اعتیاد به تلفن همراه تأیید شد.

**نتیجه‌گیری:** نتایج نشان‌دهنده‌ی این است که به‌کارگیری سبک زندگی اسلامی، راهبرد مقابله‌ی با تنظیم شناختی/هیجانی منفی است که به پیشگیری از اعتیاد به تلفن همراه منجر خواهد شد.

استناد مقاله به این صورت است:

RostamiNasab DolatAbad Z, Ehsanpour F, Mohammadkhani M, Shariatmadar Tehrani A, Bagheri Mahyari N. The Moderating Role of Islamic Lifestyle in the Relationship Between Cognitive Emotion Regulation and Mobile Dependency in Kermanshah's Adolescent Girls in 2017. J Res Relig Health. 2019; 5(3): 84- 95. doi: <https://doi.org/10.22037/jrrh.v5i3.18951>.

## مقدمه

دوره‌ی نوجوانی<sup>۱</sup> مرحله‌ی حساس در طول زندگی انسان است که با رشد و تغییرات جسمانی، عاطفی و اجتماعی مشخص می‌شود (۱، ۲). شواهد موجود نیز نشان‌دهنده‌ی مشکلات روانی بسیار در دوران نوجوانی است (۳).

فناوری اطلاعات و ارتباطات و تلفن همراه<sup>۲</sup> به‌طور خاص، از زمان رشد سریع آن (اواخر دهه‌ی ۱۹۹۰) در زندگی فردی و اجتماعی بشر جایگاه ویژه‌ی پیدا کرده است (۴). استفاده از تلفن‌های همراه در نوجوانان بخش تقریباً ضروری زندگی روزمره‌ی آنان است (۵) و این مسئله موجب نگرانی‌های بسیاری شده است (۵). برای مثال، نتایج پژوهش لویز-فرناندز<sup>۳</sup> نشان می‌دهد که ۱۲/۵ درصد از نوجوانان اسپانیایی و ۱۹/۵ درصد از نوجوانان فرانسوی به تلفن همراه وابستگی دارند (۶). از آثار مخرب تلفن همراه می‌توان به وابستگی به تلفن همراه<sup>۴</sup> و اختلالات روان‌شناختی و آسیب‌های جسمانی اشاره کرد (۴). وابستگی به تلفن همراه رفته‌رفته به عادت تبدیل شده است و در نتیجه به نوعی اعتیاد مانند اعتیاد به مواد مخدر منجر می‌شود (۶). حواس‌پرتی، تکانشگری<sup>۵</sup>، کناره‌گیری و انزوای اجتماعی، مشکلات خواب و کاهش اشتها از جمله علائم وابستگی به تلفن همراه است (۷).

طی چند دهه‌ی گذشته پژوهش‌های بسیاری به‌منظور شناسایی عوامل پیشگیری برای مشکلات رفتاری در نوجوانان صورت گرفته است که به نقش تنظیم هیجان<sup>۶</sup> نیز بسیار توجه شده است (۸). تحقیقات انجام‌شده نشان می‌دهد که تنظیم هیجانی مؤثر با سلامت روان و تنظیم هیجانی ناکارآمد با دامنه‌ی از اختلالات رفتاری و روانی ارتباط دارد (۸). همانند هر رفتاری، تنظیم هیجانی به فرد اجازه می‌دهد که کارکرد او در محیط، موفقیت‌آمیز باشد و هنگام مواجه شدن با تجربه‌ی هیجانی مشکل‌زا بتواند رفتارهای متناسب با هدفش را به کار گیرد (۹).

تنظیم هیجان به معنای کاهش و تنظیم هیجانات منفی و نحوه‌ی استفاده‌ی مثبت از آنها است و به توانایی فهم هیجانات، تعدیل تجربه و ابراز آنها اشاره دارد (۱۰). شواهد

جدید درباره‌ی اختلالات روان‌شناختی و اعتیاد به تلفن همراه نشان می‌دهد که مشکل خودتنظیمی هیجانی<sup>۷</sup> ممکن است عاملی مهم در این اختلالات باشد (۱۱). با این حال، پژوهش‌های اندکی به بررسی ارتباط تنظیم هیجانی با اعتیاد به تلفن همراه پرداخته است.

سطح پایین تنظیم هیجانی در شروع مشکلات رفتاری نقش مهمی دارد (۱۱). هنگامی که فرد برای کاهش استرس تحت فشار قرار می‌گیرد، مدیریت مؤثر هیجانات خطر، رفتارهای آسیب‌زا از جمله اعتیاد به اینترنت را کاهش می‌دهد (۱۲)، درمقابل کسانی که تنظیم هیجانی پایینی دارند، برای مقابله با هیجانات منفی خود عموماً به سمت رفتارهای پرخطر کشیده می‌شوند (۱۱). به نظر می‌رسد قابلیت‌های تشخیص و بیان تجارب هیجانی، جنبه‌هایی از خودتنظیمی هیجانی باشند که با گرایش به اعتیاد در ارتباط هستند (۱۳). از سوی دیگر، نتایج مطالعات حاکی از آن است که بین تنظیم شناختی-هیجانی با سبک زندگی و مشکلات رفتاری و روان‌شناختی رابطه وجود دارد (۱۴). سبک زندگی<sup>۸</sup> را می‌توان مجموعه‌ی کم‌وبیش جامع و منسجم از عملکردهای روزمره‌ی یک فرد دانست که نه فقط نیازهای معمول او را برآورده می‌سازد، بلکه نشان‌دهنده‌ی روش و شیوه‌ی خاصی است که وی برای ابراز هویت خویش در برابر دیگران برمی‌گزیند (۱۵، ۱۶). یکی از آموزه‌های مشترک همه‌ی ادیان الهی مذمت سبک زندگی غیر الهی است و آسیب‌شناسی این نوع از زندگی نشان داده شده است (۱۷). برخی از آیات قرآن مانند آیه‌ی ۲ سوره‌ی عصر: «إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ»، آیه‌ی ۷۲ سوره‌ی احزاب: «إِنَّا عَرَضْنَا الْأَمَانَةَ عَلَى السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَالْجِبَالِ فَأَبَيْنَ أَنْ يَحْمِلْنَهَا وَأَشْفَقْنَ مِنْهَا وَحَمَلَهَا الْإِنْسَانُ إِنَّهُ كَانَ ظَلُومًا جَهُولًا»، آیه‌ی ۳۴ سوره‌ی ابراهیم: «وَأَتَاكُمْ مِنْ كُلِّ مَا سَأَلْتُمُوهُ وَإِنْ تَعُدُّوا نِعْمَتَ اللَّهِ لَا تَحْصُوهَا إِنَّ الْإِنْسَانَ لَظَلُومٌ كَفَّارٌ» و آیه‌ی ۶ سوره‌ی علق: «كَلَّا إِنَّ الْإِنْسَانَ لِرَبِّهِ لَكَنُفٍ» وضع موجود انسان را مذمت می‌کنند (۱۸).

به عقیده‌ی صاحب‌نظران، سبک زندگی هر فرد متأثر از نوع باورها و ارزش‌های او و جامعه است (۱۹). امروزه، بسیاری از پژوهشگران علوم انسانی به مفهوم سبک زندگی اسلامی<sup>۹</sup> بیش از پیش توجه می‌کنند و منظور آنها سبکی از زندگی است که منبع اصلی آن را قرآن می‌دانند (۲۰، ۲۱). سبک زندگی از دیدگاه اسلامی، به مجموعه‌ی از مواردی اشاره دارد که اسلام

<sup>۱</sup>) Adolescence

<sup>۲</sup>) Mobile Phone

<sup>۳</sup>) Lopez-Fernandez

<sup>۴</sup>) Mobile Dependency

<sup>۵</sup>) Impulsivity

<sup>۶</sup>) Emotion Regulation

<sup>۷</sup>) Emotional Self-regulation

<sup>۸</sup>) Lifestyle

<sup>۹</sup>) Islamic lifestyle

می‌ماند و داده‌هایی که انتشار می‌یابد، بدون درج شناسه‌ی خصوصی است و به صورت گروهی و با مکتوم ماندن مشخصات فردی تحلیل خواهد شد.

پژوهش حاضر مطالعه‌ی توصیفی از نوع همبستگی؛ و به‌طور خاص مبتنی بر مدل‌یابی معادلات ساختاری بود. جامعه‌ی آماری پژوهش، شامل کلیه‌ی دانش‌آموزان دختر مشغول به تحصیل در سطح دوم دوره‌ی متوسطه‌ی شهر کرمانشاه در سال ۱۳۹۶ بود. تعداد نمونه بر اساس جدول کرجسی و مورگان<sup>۴</sup> (با سطح اطمینان ۹۵ درصد و خطای نمونه‌گیری ۵ درصد) و اختلاف میانگین و تغییرات مربوط به آن در پژوهش‌های مشابه (حداقل سه پژوهش) و با روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ی چندمرحله‌ی (۴۰۰ نفر) انجام شد ( $n=400$ ). نمونه‌گیری به این صورت بود که ابتدا از بین سه ناحیه‌ی شهر کرمانشاه، ناحیه‌ی دو به‌صورت تصادفی انتخاب شد. سپس فهرستی از تمام مدارس دخترانه‌ی مقطع متوسطه‌ی دوم از اداره‌ی آموزش و پرورش تهیه شد و از بین ۱۳ مدرسه‌ی دخترانه‌ی که در این ناحیه وجود داشت، به‌طور تصادفی پنج مدرسه؛ و در نهایت از هر مدرسه سه کلاس انتخاب شد و دانش‌آموزان پرسش‌نامه‌های توزیع‌شده را تکمیل کردند.

ملاک‌های ورود به پژوهش شامل موارد ذیل بود: تمایل خود آزمودنی برای شرکت در آن، مبتلا نبودن به بیماری‌های مشخص جسمانی (حاد-مزمن) از قبیل بیماری ام. اس؛ دیابت نوع دوم و ناراحتی قلبی، داشتن تلفن همراه و دریافت رضایت‌نامه.

جمع‌آوری داده‌های پژوهش با استفاده از پرسش‌نامه‌های ذیل انجام شد:

**الف) پرسش‌نامه‌ی سبک زندگی اسلامی<sup>۵</sup>:** کاویانی این مقیاس را که دارای دو پرسش‌نامه‌ی بلند و کوتاه ۱۳۵ و ۷۶ سؤالی است، تدوین کرده است (۲۷). در این پژوهش از پرسش‌نامه‌ی کوتاه آن استفاده شده است. آزمون‌شونده با توجه به وضعیت فعلی زندگی خود به هر سؤال در یک طیف لیکرت چهاردرجه‌ی از «خیلی کم تا خیلی زیاد» پاسخ می‌دهد. هر سؤال با توجه به اهمیتش ضریبی بین ۱ تا ۴ دارد. نمره‌ی کل مقیاس حداقل ۱۴۱ و حداکثر ۵۷۰ است. این مقیاس دارای ۱۰ زیرمقیاس شامل مؤلفه‌های اجتماعی (۱۲ سؤال)، عبادی (۶ سؤال)، باورها (۶ سؤال)، اخلاقی (۱۱

آنها را پذیرفته است و بر اساس آن، معیار رفتار انسان باید مبتنی بر آنها باشد. خدامحوری و حاکمیت ارزش‌های اسلامی در زندگی از مهم‌ترین معیارهای این نوع از زندگی است (۲۲). (۲۳)

وان-درسن<sup>۱</sup> و همکاران نشان داده‌اند که بین هوش هیجانی پایین و تنظیم شناختی-هیجانی پایین با احتمال اعتیاد به تلفن همراه رابطه‌ی معناداری وجود دارد (۲۴). تحقیقات برانوی<sup>۲</sup> و همکاران نیز رابطه‌ی معنادار بین نمرات پایین در تنظیم هیجان‌ات در دختران و پسران با ابتلای بالاتر به اعتیاد به تلفن همراه را تأیید می‌کند (۲۵). همچنین، دای پاگلو<sup>۳</sup> و همکاران به این نتیجه رسیده‌اند که در دانشجویان، بین به‌دست آوردن نمرات بالا در سبک زندگی دینی و رضایت از زندگی با استفاده‌ی کمتر از تلفن همراه رابطه وجود دارد (۲۶). سلامت روانی نوجوانان یکی از مقوله‌های مهم در مباحث روان‌شناسی است. امروزه بیشتر نوجوانان از تلفن همراه استفاده‌های گوناگونی می‌کنند و یکی از تفریحات آنها، ارتباط با یکدیگر است. با وجود چندوجهی بودن تلفن همراه و عرصه‌های گسترده‌ی حضور آن در جامعه، کارکردها و پیامدهای انسانی، فرهنگی و روانی آن، آن‌گونه که باید بررسی علمی نشده است. با توجه به وجود این خلأ، هدف این پژوهش بررسی نقش سبک زندگی اسلامی در رابطه‌ی بین تنظیم شناختی-هیجانی و وابستگی به تلفن همراه در دختران نوجوان بود.

## روش کار

### ملاحظات اخلاقی

#### پیروی از اصول اخلاق پژوهش

کمیته‌ی اخلاق در پژوهش‌های زیست پزشکی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی-درمانی شهید بهشتی این پژوهش را تأیید کرده است.

در جهت رعایت اصول اخلاق پژوهش و به منظور حفظ حقوق شرکت‌کنندگان در پژوهش، تصریحات لازم در زمینه‌ی اهداف پژوهش و روال اجرای آن به همه‌ی شرکت‌کنندگان ارائه شد. نبود اجبار و حق شرکت یا شرکت نکردن در پژوهش برای همه‌ی آزمودنی‌ها تصریح شد. همچنین، به همه‌ی آنان اطمینان داده شد که اطلاعات فردی اخذ شده محرمانه

<sup>۱</sup>) Van-Deursen

<sup>۲</sup>) Beranuy

<sup>۳</sup>) Dayapoglu

<sup>۴</sup>) Krejcie & Morgan

<sup>۵</sup>) Islamic LifeStyle Test

کرده‌اند. پاسخ‌های این پرسش‌نامه در پیوستاری ۵ درجه‌یی (همیشه= ۵، اغلب اوقات= ۴، معمولاً= ۳، گاهی= ۲ و هرگز= ۱) جمع‌آوری می‌شود. تهیه‌کنندگان پرسش‌نامه پایایی آن را از طریق آلفای کرونباخ برای راهبردهای نظم‌بخشی مثبت ۰/۹۱، راهبردهای نظم‌بخشی منفی ۰/۸۷ و برای کل پرسش‌نامه ۰/۹۳ گزارش کرده‌اند.

### یافته‌ها

همان‌طور که در جدول شماره ۱ مشاهده می‌شود در زیرمقیاس‌های راهبرد تنظیم شناختی-هیجانی به ترتیب در بخش راهبرد منفی تنظیم هیجان بیشترین و کمترین میانگین ( $\pm$ انحراف معیار) در دختران نوجوان، مربوط به ملامت دیگران ( $13/71 \pm 4/11$ ) و پذیرش ( $12/17 \pm 3/01$ ) بود، اما در بخش راهبرد مثبت تنظیم هیجان بیشترین و کمترین میانگین ( $\pm$ انحراف معیار) به ترتیب مربوط به ارزیابی مجدد مثبت ( $10/26 \pm 2/63$ ) و تمرکز مجدد مثبت ( $9/11 \pm 2/21$ ) بود. اطلاعات مربوط به هر یک از زیرمقیاس‌های راهبرد تنظیم شناختی-هیجانی در دختران نوجوان و همچنین سبک زندگی اسلامی و اعتیاد به تلفن همراه در جدول شماره ۱ به تفکیک ارائه شده است.

جدول ۱) میانگین و انحراف معیار داده‌های پژوهش

میانگین $\pm$ انحراف معیار	مقیاس/زیرمقیاس
$3/12 \pm 12/34$	سرزنش خود
$3/01 \pm 12/17$	پذیرش
$3/49 \pm 12/92$	نشخوارگری
$3/40 \pm 13/52$	فاجعه‌سازی
$4/11 \pm 13/71$	سرزنش دیگران
$2/21 \pm 9/11$	تمرکز مجدد مثبت
$2/46 \pm 10/12$	تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی
$2/63 \pm 10/26$	ارزیابی مجدد مثبت
$2/04 \pm 10/05$	دیدگاه‌پذیری
$41/20 \pm 315/16$	سبک زندگی اسلامی
$18/39 \pm 28/46$	اعتیاد به تلفن همراه

از تحلیل همبستگی در جدول شماره ۲ می‌توان نتیجه گرفت که افزایش نمرات در تنظیم هیجانات منفی با اعتیاد به تلفن همراه و افزایش نمرات در تنظیم هیجانات مثبت و سبک زندگی اسلامی با کاهش اعتیاد به آن، همراه است. برای

سؤال، مالی (۱۲ سؤال)، خانواده (۸ سؤال)، سلامت (۷ سؤال)، تفکر و علم (۵ سؤال)، امنیتی-دفاعی (۴ سؤال) و وقت‌شناسی (۵ سؤال) است. ضریب پایایی کل مقیاس نیز ۰/۷۱ است. نتایج تحلیل عوامل، روایی و ساختار عاملی مناسبی را برای آن نشان داده است (۲۷). در پژوهش حاضر نیز آلفای کرونباخ کل مقیاس برابر با ۰/۸۱ و ضریب آلفای کرونباخ زیرمقیاس‌ها در دامنه‌یی بین ۰/۶۴ تا ۰/۷۵ بود.

ب) پرسش‌نامه‌ی استفاده‌ی آسیب‌زا از تلفن همراه<sup>۱</sup>: این پرسش‌نامه ابزار خودگزارشی ۲۱ سؤالی است که جنارو<sup>۲</sup> و همکاران در سال ۲۰۰۷ آن را بر اساس ۱۰ شاخص روان‌شناختی از راهنمای تشخیصی و طبقه‌بندی اختلالات روانی تنظیم کرده‌اند. این مقیاس بر اساس طیف لیکرت ۵ درجه‌یی (هرگز= ۱ تا همیشه= ۵) نمره‌گذاری می‌شود و نمره‌ی برش اعتیاد به تلفن همراه ۷۵ و بالاتر است. سازندگان مقیاس پایایی مقیاس به روش همسانی درونی را ۰/۸۵ و روایی آن را ۰/۷۹ گزارش کرده‌اند. در هنجاریابی ایرانی نیز پایایی مقیاس به روش آلفای کرونباخ ۰/۹۳ گزارش شده است و روایی محتوایی آن را نیز ۱۰ نفر از استادان صاحب‌نظر روان‌شناسی تأیید کرده‌اند (۲۸).

پ) پرسش‌نامه‌ی تنظیم شناختی-هیجانی<sup>۳</sup>: گرنفسکی<sup>۴</sup> و همکاران این پرسش‌نامه را که دارای ۳۶ سؤال و ۹ زیرمقیاس است، تهیه کرده‌اند (۲۹). زیرمقیاس‌ها شامل سرزنش خود<sup>۵</sup> (۴ سؤال)، پذیرش<sup>۶</sup> (۴ سؤال)، نشخوارگری<sup>۷</sup> (۴ سؤال)، تمرکز مجدد مثبت<sup>۸</sup> (۴ سؤال)، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی<sup>۹</sup> (۴ سؤال)، ارزیابی مجدد مثبت<sup>۱۰</sup> (۴ سؤال)، دیدگاه‌پذیری یا کم‌اهمیت‌شماری<sup>۱۱</sup> (۴ سؤال)، فاجعه‌سازی<sup>۱۲</sup> (۴ سؤال) و سرزنش دیگران<sup>۱۳</sup> (۴ سؤال) است. پایایی ابزار در پژوهش ربیعی و همکاران از طریق آلفای کرونباخ و ضریب بازآزمایی برای عامل کلی به ترتیب ۰/۸۸ و ۰/۸۱؛ و برای زیرمقیاس‌ها نیز به ترتیب در دامنه‌ی ۰/۶۳ تا ۰/۸۹ و ۰/۷۱ تا ۰/۸۵ محاسبه شد (۳۰). روایی صوری آن را نیز استادان تأیید

<sup>۱</sup>) Cell Phone Over Use Scale

<sup>۲</sup>) Jenaro

<sup>۳</sup>) Cognitive Emotion Regulation Questionnaire

<sup>۴</sup>) Garnefski

<sup>۵</sup>) Self-blame

<sup>۶</sup>) Acceptance

<sup>۷</sup>) Focus on Thought/Rumination

<sup>۸</sup>) Positive Refocusing

<sup>۹</sup>) Refocus on Planning

<sup>۱۰</sup>) Positive Reappraisal

<sup>۱۱</sup>) Putting into Perspective

<sup>۱۲</sup>) Catastrophizing

<sup>۱۳</sup>) Blaming Others

همان‌طور که در جدول شماره‌ی ۳ نشان داده شده است، مقادیر شاخص‌های تناسب حاکی از برازش بسیار خوب مدل بود. نسبت کای دو بر درجه‌ی آزادی برابر ۲/۲۲ و کمتر از ۳، مقدار شاخص ریشه‌ی میانگین مربعات خطای برآورد برابر با ۰/۰۶ و کمتر از مقدار تعیین‌شده یعنی ۰/۰۸ بود. شاخص برازش تطبیقی برابر ۰/۹۷ و شاخص نیکویی برازش برابر ۰/۹۵؛ و هر دو بالاتر از مقدار مجاز یعنی ۰/۹۰ بود. ضرایب مسیر و میزان معناداری مربوط به هر مسیر در جدول شماره‌ی ۳ ارائه شده است.

ارزیابی رابطه‌ی بین تنظیم شناختی/هیجانی و اعتیاد به تلفن همراه به‌شکل مستقیم و برای بررسی رابطه‌ی آنها با میانجی‌گری سبک زندگی اسلامی از روش مدل‌یابی معادلات ساختاری استفاده شده است.

جدول ۲) همبستگی بین متغیرهای پژوهش

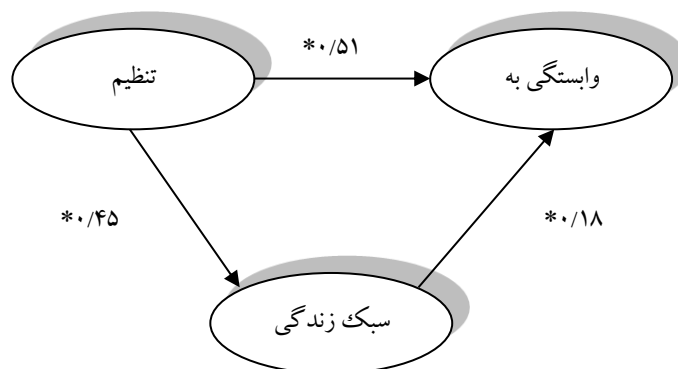
متغیرهای پژوهش	۱	۲	۳	۴
۱) اعتیاد به تلفن همراه	۱			
۲) تنظیم هیجانی منفی	۰/۵۰۷**	۱		
۳) تنظیم هیجانی مثبت	-۰/۳۸۲**	۰/۳۰۱**	۱	
۴) سبک زندگی اسلامی	-۰/۴۵۳**	۰/۴۴۶**	۰/۴۱۹**	۱

$P \leq 0.01^*$ ;  $P \leq 0.05^{**}$

جدول ۳) ضرایب مستقیم و تنظیم شناختی/هیجانی و سبک زندگی اسلامی بر اعتیاد به تلفن همراه

مسیر	ضریب مسیر	ارزش t	نتیجه
تنظیم شناختی/هیجانی** بر اعتیاد به تلفن همراه	۰/۵۱*	۶/۴۸	تأیید مدل
تنظیم شناختی/هیجانی** بر سبک زندگی اسلامی	۰/۴۵*	۵/۹۸	تأیید مدل
سبک زندگی اسلامی** بر اعتیاد به تلفن همراه	۰/۱۸*	۲/۶۲	تأیید مدل
$\chi^2/df=2/22$ $\chi^2=112/23$ $df=51$ $RMSEA=0/06$ $CFI=0/97$ $GFI=0/95$			

$P \leq 0.01^*$ ;  $P \leq 0.05^{**}$



نمودار ۱) مدل ساختار نهایی روابط مستقیم و غیرمستقیم متغیرهای پژوهش

با ضریب  $\beta=0/18$  بر اعتیاد به تلفن همراه تأثیر مستقیم دشت. برای آزمون روابط غیرمستقیم از طریق متغیر میانجی از روش بوت استروپ<sup>۱</sup> استفاده شد که نتایج آن در جدول شماره‌ی ۴ ارائه شده است.

ارزیابی روابط غیرمستقیم با استفاده از روش بوت استروپ نشان می‌دهد که رابطه‌ی تنظیم شناختی/هیجانی و اعتیاد به تلفن همراه به دلیل سبک زندگی اسلامی با ضریب  $\beta=0/086$  و با توجه به اینکه حد بالا و حد پایین صفر را دربر نمی‌گیرد، میانجی‌گری می‌شود؛ بنابراین رابطه‌ی غیرمستقیم بین تنظیم

همان‌طور که در نمودار شماره‌ی ۱ مشاهده می‌شود هر دو متغیر تنظیم شناختی/هیجانی و سبک زندگی اسلامی بر اعتیاد به تلفن همراه در دختران نوجوان تأثیر معناداری داشت. بدین صورت که تنظیم شناختی/هیجانی با ضریب  $\beta=0/51$  بر اعتیاد به تلفن همراه؛ و همچنین، با ضریب  $\beta=0/45$  بر سبک زندگی اسلامی تأثیر مستقیم داشت که از این طریق بر اعتیاد به تلفن همراه تأثیر غیرمستقیم داشت؛ بنابراین فرضیه‌ی اصلی تحقیق که نشان‌دهنده‌ی رابطه‌ی علی بین تنظیم شناختی/هیجانی و اعتیاد به تلفن همراه از طریق سبک زندگی اسلامی بود، تأیید شد. در نهایت نتایج حاکی از آن بود که سبک زندگی اسلامی

<sup>۱</sup>) Bootstrap

شناختی/هیجانی و اعتیاد به تلفن همراه از طریق سبک زندگی

اسلامی در سطح ۰/۰۲۸ معنادار بود.

جدول (۴) ارزیابی اثر غیرمستقیم با روش بوت استریپ

مسیر	$\beta$	حد پایین	حد بالا	سطح معناداری
تنظیم شناختی/هیجانی ← سبک زندگی اسلامی ← اعتیاد به تلفن همراه	۰/۰۸۶	۰/۰۱۷	۰/۱۴۶	۰/۰۲۸

## بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف تعیین نقش سبک زندگی اسلامی در رابطه‌ی بین تنظیم شناختی/هیجانی و وابستگی به تلفن همراه در دختران نوجوان انجام شد. نتایج ارزیابی مدل ساختاری نشان داد که بین تنظیم شناختی/هیجانی و وابستگی به تلفن همراه رابطه‌ی علی معناداری وجود داشت. این یافته با نتایج پژوهش‌های پیشین از جمله پژوهش چو<sup>۱</sup> و همکاران (۳۱)، کاسل<sup>۲</sup> و همکاران (۳۲) و لیانگ<sup>۳</sup> و همکاران (۳۳) همسو است. در این پژوهش‌ها نشان داده شده است که بین وابستگی به تلفن همراه با داشتن سبک زندگی معنوی و مدیریت هیجانات رابطه‌ی معناداری وجود دارد. در تبیین این یافته می‌توان گفت به‌طور کلی، سبک زندگی الگوی منحصربه‌فردی از ویژگی‌ها، رفتارها و عادت‌هایی است که هر فرد از خود نشان می‌دهد و در صورت معیوب بودن، فرد در معرض خطر بیماری یا رفتارهای پرخطر و بیماری‌زا قرار می‌گیرد. امروزه اعتقاد بر این است که ۷۰ درصد بیماری‌ها و آسیب‌های رفتاری به‌گونه‌ی با سبک زندگی فرد در ارتباط است. در سبک زندگی اسلامی هیجانات چه مثبت چه منفی معنادار تلقی می‌شود و فرد در همه‌ی احوال و هیجانات، معنا و هدفی می‌بیند و خود را موظف می‌داند که از فرصت‌هایی که خداوند در اختیارش قرار داده است، به‌نحو احسن استفاده کند و از اجتماع کناره‌گیری نکند.

در دیدگاه طرح‌واره‌ی درمانی هیجانی این باور وجود دارد که تفاوت موجود بین اشخاص از نظر تفسیرها، ارزیابی‌ها، میل به اقدام و راهبردهای رفتاری مربوط به هیجانات است. برخی اشخاص درباره‌ی هیجانات خود باورهای منفی دارند، مانند این باور که هیجاناتشان بی‌معنی است و تنها مختص آنها است و در نهایت آنها را از پا در خواهد آورد. این افراد به احتمال فراوان ممکن است از روش‌های دردسرساز مانند پناه بردن به

دنیای مجازی استفاده کنند که نتیجه‌ی آن وابستگی به اینترنت و تلفن همراه و دوری از اجتماع است و یا گاهی ممکن است بیشتر از هیجانات و راهبردهای مقابله‌ی منفی استفاده کنند. اما در سبک زندگی اسلامی نسبت به هیجانات دیدگاه‌های مثبت‌تری وجود دارد و بیشتر می‌توانند ارزیابی شوند. افرادی که دارای سبک زندگی اسلامی هستند خود را در قبال فرصت‌ها و نعمت‌هایی مانند زندگی که پروردگار متعال در اختیارشان گذاشته است، مسئول می‌دانند و به مدیریت وقت و زمان و استفاده‌ی بهتر از آن در این دنیا توجه می‌کنند و وقت خود را کمتر و به اندازه‌ی نیازشان در دنیای مجازی صرف می‌کنند. هیجانات اشخاصی که دارای سبک زندگی اسلامی هستند معنی‌دار و پذیرفتنی است؛ حتی هیجانات منفی مانند غم و ناراحتی نیز در آنان هدفمند و با توجه به سبک زندگی معنادارشان تعبیر و تفسیر می‌شود. داشتن معنا و هدف در همه‌ی امور زندگی این افراد می‌تواند مانند سد و مانعی درونی در برابر انجام رفتارهای پرخطر از جمله استفاده‌ی مفرط و بیمارگون از فناوری‌های دنیای جدید عمل کند.

وابستگی به تلفن همراه و به‌طور کلی دنیای مجازی اختلالی ناشی از تنظیم نکردن هیجان است که از ناتوانی در تعدیل عواطف مثبت و منفی و مشکلات در سبک زندگی و باورهای فرد نشئت می‌گیرد. در حقیقت هنگامی که فرد با موقعیتی هیجانی در زندگی روبه‌رو می‌شود، احساس خوب برای کنترل هیجان کافی نیست، بلکه وی نیاز دارد که در این موقعیت‌ها بهترین کارکرد شناختی را نیز داشته باشد. در اصل در تنظیم هیجان به تعامل بهینه‌ی از شناخت و هیجان برای مواجهه و مقابله با شرایط منفی نیاز است. زیرا انسان‌ها با هر چیزی که مواجه می‌شوند، آن را تفسیر می‌کنند و این تفسیرهای شناختی، تعیین‌کننده‌ی واکنش‌های افراد است و این در حالی است که تفسیر و باور هر کس ریشه در اعتقادات وی دارد که این امر نمی‌تواند جدای از سبک زندگی اسلامی یا غیراسلامی آنها باشد. در این پژوهش برای نخستین بار، نقش سبک زندگی اسلامی در رابطه‌ی بین تنظیم شناختی-هیجانی و

<sup>۱</sup>) Zhou  
<sup>۲</sup>) Casale  
<sup>۳</sup>) Liang

این مطالعه حامی مالی ندارد.

### تضاد منافع

نویسندگان مقاله هیچ‌گونه تضاد منافی دربار‌ی این پژوهش گزارش نکرده‌اند.

### References

1. Parra Á, Oliva A, Sánchez-Queija I. Development of emotional autonomy from adolescence to young adulthood in Spain. *Journal of Adolescence*. 2015;38:57-67.
2. Snoek HM, Engels RC, Van Strien T, Otten R. Emotional, external and restrained eating behaviour and BMI trajectories in adolescence. *Appetite*. 2013;67:81-7.
3. Bozkurt H, Duzman Mutluer T, Kose C, Zoroglu S. High psychiatric comorbidity in adolescents with dissociative disorders. *Psychiatry and clinical neurosciences*. 2015;69(6):369-74.
4. Atadokht A, Hamidifar V, Mohammadi A. Over-use and type of mobile phone users in high school students and its relationship with academic performance and achievement motivation. *Ravanshenasi Madreseh*. 2014;3(2):122-36. (Full Text in Persian)
5. Ishii K. Examining the adverse effects of mobile phone use among Japanese adolescents. *Keio Communication Review*. 2011;33(33):69-83.
6. Lopez-Fernandez O. Short version of the Smartphone Addiction Scale adapted to Spanish and French: Towards a cross-cultural research in problematic mobile phone use. *Addictive behaviors*. 2017;64:275-80.
7. Goswami V, Singh DR. Impact of mobile phone addiction on adolescent's life: A literature review. *International journal of home science*. 2016;2(1):69-74.
8. Gilbert K, Mineka S, Zinbarg RE, Craske MG, Adam EK. Emotion regulation regulates more than emotion: Associations of momentary emotion regulation with diurnal cortisol in current and past depression and anxiety. *Clinical Psychological Science* 2017;5(1):37-51.
9. Bridges LJ, Denham SA, Ganiban JM. Definitional issues in emotion regulation research. *Child development*. 2004;75(2):340-5.
10. Goussinsky R, Livne Y. Coping with interpersonal mistreatment: the role of emotion regulation strategies and supervisor support. *Journal of nursing management*. 2016;24(8):1109-18.

وابستگی به تلفن همراه در نوجوانان بررسی شد. همخوانی یافته‌های پژوهش حاضر با نتایج مطالعات خارج از کشور (۳۱-۳۳)، نشان‌دهنده‌ی نقش مهم سبک زندگی معنوی و اسلامی در پیشگیری از ابتلا به رفتارهای پرخطر از جمله وابستگی به تلفن همراه است.

### محدودیت‌های پژوهش

در این پژوهش نیز مانند دیگر پژوهش‌هایی که در حوزه‌ی علوم رفتاری صورت می‌گیرد محدودیت‌هایی وجود داشت؛ از جمله اینکه، برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسش‌نامه استفاده شد. با توجه به اینکه پرسش‌نامه جنبه‌ی خودگزارش‌دهی دارد و آزمون‌شوندگان با تمایل خود به پرسش‌نامه پاسخ می‌دهند، ممکن است در پاسخ‌هایشان به دلیل دفاع‌های ناخودآگاه، تعصب در پاسخ‌دهی و شیوه‌های معرفی شخصی، جهت‌گیری و تحریف وجود داشته باشد. دیگر محدودیت پژوهش حاضر مربوط به طرح پژوهش بود. گفتنی است در مورد انجام این پژوهش درباره‌ی پسران و نیز بزرگسالان باید جانب احتیاط رعایت شود.

### پیشنهاد‌های پژوهش

در پایان پیشنهاد می‌شود با توجه به نقش سبک زندگی اسلامی در رابطه‌ی بین تنظیم هیجان و وابستگی به تلفن همراه، در برنامه‌های تربیتی و پیشگیرانه در اداره‌ی آموزش و پرورش و نیز نهادهایی که با تعلیم و تربیت نوجوانان سروکار دارند، به برنامه‌های مرتبط با سبک زندگی اسلامی توجه بیشتری شود. همچنین، پیشنهاد می‌شود که در مطالعات آتی به نقش سبک زندگی اسلامی و ارتباط آن با دیگر رفتارهای آسیب‌زای دوران نوجوانی، از جمله اعتیاد به مواد مخدر، رفتارهای جنسی زود هنگام و ازدواج‌های اینترنتی توجه و دقت بیشتری شود.

### قدردانی

از تمامی دانش‌آموزان گرانقدری که در پژوهش حاضر شرکت کردند، همچنین از مسئولان مدارس که در انجام این پژوهش صمیمانه همکاری کردند، تشکر و قدردانی می‌شود.

### حامی مالی



11. Schutte NS, Malouff JM, Thorsteinsson EB, Bhullar N, Rooke SE. A meta-analytic investigation of the relationship between emotional intelligence and health. *Personality and individual differences*. 2007;42(6):921-33.
12. Pallavicino AZ. Musical Play and Emotional (Self) Regulation A Maieutic-Formative Teaching Method. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*. 2015;191:1629-33.
13. Shastfooladi M, Manshaei GR. The effectiveness of emotion regulation group training on perceived stress in women with breast cancer in Isfahan. *Knowledge & Research in Applied Psychology*. 2015;16(4):14-22. (Full Text in Persian)
14. Ghorbani Taghlibad B, Tasbihsazan Mashhadi SR. The Relationship between Cognitive Emotion Regulation and Lifestyle with Depression among Patients with Irritable Bowel Syndrome. *J Neyshabur Univ Med Sci*. 2017;4(4):11-21. (Full Text in Persian)
15. Cheng Y-K, Yao S-M, Xu Y-R, Niu R-G. Life-Style Habits in a High-Risk Area for Upper Gastrointestinal Cancers: a Population-Based Study from Shanxi, China. *Asian Pacific journal of cancer prevention: APJCP*. 2016;17(9):4301-6.
16. Curtis AJ. *Health Psychology*. Translated by; Shahnaz Mohammadi. Tehran: Viraiesh; 2016. (Full Text in Persian)
17. Hamdieh M, Shahidi S. *Principles of Mental Health*. 5 ed. Tehran: Publication Samt; 2014. (Full Text in Persian)
18. Dimatteo MR. *The Psychology of Health*. Translated by; Musavi Asl SM, et al. Tehran: SAMT; 2016. (Full Text in Persian)
19. Aksoy N. Weight gain after kidney transplant. *Exp Clin Transplant*. 2016;14(3):138-40.
20. Iftikhar R, Albar M, Qadi M. Obesity and life style recommendations in the light of islam. *J Fam Med Dis Prev*. 2016;2(3):2469-573.
21. Heirat A, Fatehizadeh M, Ahmadi D, Bahrami F, Etemadi O. The effect of islamic life style training on marital adjustment. *International Journal of Psychology and Behavioral Research*. 2015;4(3):268-72.
22. Mandhouj O, Perroud N, Hasler R, Younes N, Huguelet P. Characteristics of spirituality and religion among suicide attempters. *The Journal of nervous and mental disease*. 2016;204(11):861-7.
23. Lin Y-f, Liu Z-d, Ma W, Shen W-d. Hazards of insomnia and the effects of acupuncture treatment on insomnia. *Journal of integrative medicine*. 2016;14(3):174-86.
24. Van Deursen AJ, Bolle CL, Hegner SM, Kommers PA. Modeling habitual and addictive smartphone behavior: The role of smartphone usage types, emotional intelligence, social stress, self-regulation, age, and gender. *Computers in human behavior*. 2015;45:411-20.
25. Beranuy M, Oberst U, Carbonell X, Chamarro A. Problematic Internet and mobile phone use and clinical symptoms in college students: The role of emotional intelligence. *Computers in human behavior*. 2009;25(5):1182-7.
26. Dayapoglu N, Kavurmaci M, Karaman S. The relationship between the problematic mobile phone use and life satisfaction, loneliness, and academic performance in nursing students. *International Journal of Caring Sciences*. 2016;9(2):647-52.
27. Kaviani M. Quantification and measurement of Islamic life style. 2011. (Full Text in Persian)
28. Yaseminejad P, Golmohammadian M. Study the Relationship of Big Five Factors and Cell-Phone Over-Use in Students. 2011. (Full Text in Persian)
29. Garnefski N, Rieffe C, Jellesma F, Terwogt MM, Kraaij V. Cognitive emotion regulation strategies and emotional problems in 9-11-year-old children. *European child & adolescent psychiatry*. 2007;16(1):1.
30. Rabie M, Zerehpash A, Palahang H, Zarie Mahmood Abadi H. Relationship between components of cognitive emotion regulation and anxiety disorders. *J Res Behave Sci*. 2014;11(5):363-74. (Full Text in Persian)
31. Zhou Y, Li D, Jia J, Li X, Zhao L, Sun W, et al. Interparental conflict and adolescent internet addiction: The mediating role of emotional insecurity and the moderating role of big five personality traits. *Computers in Human Behavior*. 2017;73:470-8.
32. Casale S, Caplan SE, Fioravanti G. Positive metacognitions about Internet use: The mediating role in the relationship between emotional dysregulation and problematic use. *Addictive behaviors*. 2016;59:84-8.
33. Liang L, Zhou D, Yuan C, Shao A, Bian Y. Gender differences in the relationship between internet addiction and depression: A cross-lagged study in Chinese adolescents. *Computers in Human Behavior*. 2016;63:463-70