رویش روان شناسی، سال۱۱، شماره۱، شماره پیاپی ۷۰، فروردین ۱۴۰۱
Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal(RRJ),11(1), 2022

نقش دشواری در تنظیم هیجان و تکانشگری (مدل پنج عاملی) در پیش‌بینی استفاده مشکل‌زای تلفن همراه در نوجوانان

The Role of Difficulty in Emotion Regulation and Impulsivity (Five Factor Model) in Predicting Problematic Mobile Use in Adolescents

آلاء منعمی
دانشجوی کارشناس ارشد روانشناسی تربیتی، واحد ارومیه، دانشگاه آزاد اسلامی، ارومیه، ایران.
علی زینالی (نویسنده مسئول)
دانشیار، گروه روانشناسی، واحد خوی، دانشگاه آزاد اسلامی، خوی، ایران.

چکیده

استفاده مشکل‌زای تلفن همراه در نوجوانان بسیار زیاد و در حال افزایش است. بنابراین، پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش دشواری در تنظیم هیجان و تکانشگری (مدل پنج عاملی) در پیش‌بینی استفاده مشکل‌زای تلفن همراه در نوجوانان انجام شد. این مطالعه توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه پژوهش دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه شهر ارومیه در سال تحصیلی ۴۰۰-۱۳۹۹ (۱۲۴۵۰ دانش‌آموز) بودند که از میان آنها ۴۰۰ نفر به روش در دسترس به‌عنوان نمونه انتخاب شد. ابزارهای پژوهش فرم کوتاه مقیاس دشواری در تنظیم هیجان (DERS-SF، کافمن و همکاران، ۲۰۱۵)، فرم کوتاه مقیاس رفتار تکانشگری (IBS-SF، سیدرز و همکاران، ۲۰۱۴) و مقیاس استفاده مشکل‌زای تلفن همراه (PMUS، جنارو و همکاران، ۲۰۰۷) بودند. داده‌ها با روش‌های ضرایب همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه در نرم‌افزار SPSS-19 تحلیل شدند. یافته‌ها نشان داد که دشواری در تنظیم هیجان (ابعاد محدودیت استراتژی‌های تنظیم هیجان، عدم پذیرش، دشواری کنترل تکانه، دشواری درگیری در اهداف، عدم آگاهی هیجانی و عدم وضوح هیجانی) و تکانشگری (ابعاد فوریت منفی، فقدان تأمل، فقدان پشتکار، هیجان‌خواهی و فوریت مثبت) با استفاده مشکل‌زای تلفن همراه رابطه مثبت و معنی‌دار داشتند (P<۰/۰۱). بر اساس تحلیل رگرسیون ترکیب دشواری در تنظیم هیجان و تکانشگری توانستند ۱۷/۱ درصد از واریانس استفاده مشکل‌زای تلفن همراه را پیش‌بینی کنند. علاوه بر آن، ترکیب ابعاد دشواری در تنظیم هیجان و تکانشگری توانستند ۲۰/۸ درصد از ورایانس استفاده مشکل‌زای تلفن همراه را تبیین کنند (P<۰/۰۰۱). بنابراین، برنامه‌ریزی جهت کاهش دشواری در تنظیم هیجان و تکانشگری از طریق کارگاه‌های آموزشی برای کاهش استفاده مشکل‌زای تلفن همراه ضروری است.

واژه‌های کلیدی: *دشواری در تنظیم هیجان، تکانشگری، استفاده مشکل‌زای تلفن همراه، نوجوانان.*

Ala Monemi
M.A Student in Educational Psychology, Urmia Branch, Islamic Azad University, Urmia, Iran.
Ali Zeinali*
Associate Professor, Department of Psychology, Khoy Branch, Islamic Azad University, Khoy, Iran.
zeinali@iaukhoy.ac.ir

Abstract

Problematic use of mobile phones in adolescents is very high and increasing. Therefore, the present research aimed to investigate the role of difficulty in emotion regulation and impulsivity (five-factor model) in predicting problematic mobile use in adolescents. This study was descriptive form type of correlation. The research population was the secondary high school students of Urmia city in 2020-21 academic years (12,450 students), which from the number of 400 people were selected as a sample by the available sampling method. The research tools were the difficulty in emotion regulation scale short form (DERS-SF; Kaufman et al., 2015), impulsivity behavior scale short form (IBS-SF; Cyders et al., 2014), and problematic mobile use scale (PMUS; Jenaro et al., 2007). Data were analyzed by Pearson correlation coefficients and multiple regression in SPSS-19 software. The findings showed that difficulty in emotion regulating (and dimensions of limited emotion regulation strategies, non-acceptance, impulse control difficulty, difficulty engagement in goals, non-emotional awareness, and non-emotional clarity) and impulsivity (and dimensions of negative urgency, non-premeditation, lack of perseverance, sensation seeking and positive urgency) had a positive and significant relationship with problematic mobile use (P<0.01). Based on the regression analysis, a combination of difficulty in emotion regulation and impulsivity could predict 17.1% of the variance of problematic mobile use. In addition, a Combination of the dimensions of difficulty in emotion regulation and impulsivity could explain 20.8% of the variance of problematic mobile use. In addition (P<0.001). Therefore, planning to reduce the difficulty in emotion regulating and impulsivity through workshops is essential to decrease problematic mobile use.

Keywords: *Difficulty in Emotion Regulation, Impulsivity, Problematic Mobile Use, Adolescents.*

نوع مقاله : پژوهشی **دریافت : آبان ۱۴۰۰** **پذیرش: بهمن ۱۴۰۰** **ویرایش نهایی: فروردین ۱۴۰۱**

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-09]

[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.1.5.2]

مقدمه

نوجوانی یک دوره حساس رشدی همراه با تغییرات سریع جسمی، جنسی، شناختی، عاطفی و اجتماعی است و در این دوران نوجوانان به دنبال هویت‌یابی، استقلال و روابط با همسالان هستند (چن، ژیو و ژانگ[۱]، ۲۰۲۱). نوجوانی دوره‌ای چالش‌انگیز برای جوامع و خانواده‌ها است که رشد روزافزون تکنولوژی و افزایش فناوری اطلاعات و ارتباطات به‌ویژه تلفن همراه هوشمند باعث افزایش چالش‌های این دوران شده است (میرمان، دیوربین، لی و سیفرت[۲]، ۲۰۱۷). امروزه تلفن همراه به دلیل جذابیت و امکان دسترسی نسبتا آسان، سریع و کم‌هزینه به سایت‌ها و شبکه‌های مختلف مورد توجه بسیاری از افراد به‌ویژه نوجوانان و جوانان قرار گرفته است (کارثیاگ[۳]، ۲۰۲۰). با توجه به پیشرفت سریع این فناوری، تلفن همراه فقط یک وسیله ارتباطی نیست، بلکه به‌عنوان یک ضرورت امروزی بخش جدایی‌ناپذیر و مهمی از زندگی افراد محسوب می‌شود (هیلت و اسوردز[۴]، ۲۰۲۱). رشد چشمگیر استفاده از تلفن همراه باعث نگرانی کارشناسان و بحث استفاده مشکل‌زای تلفن همراه[۵] شده است (کوین، استاکدال و سامرز[۶]، ۲۰۱۹). استفاده مشکل‌زای تلفن همراه به معنای استفاده نامناسب و افراطی از تلفن همراه به‌صورتی است که فرد در استفاده از آن دچار احساس عدم کنترل، اشتغال ذهنی، تعارض و انزوا شود (هونگ، لیو، ایی، ژن، جیانگ و شنگ[۷]، ۲۰۱۹). بسیاری از افراد از تلفن همراه به‌صورت افراطی حتی هنگام خواب، رانندگی، کلاس‌های درس، صرف غذا و تماشای تلویزیون از آن استفاده می‌کنند که از طریق نوعی وابستگی و روزمرگی در کاربران موجب بروز مشکلات فراوانی در زمینه خواب، سلامت و تحصیل آنها می‌شود (تائو، ویو، یانگ و تائو[۸]، ۲۰۲۰).

یکی از عوامل احتمالا مرتبط با استفاده مشکل‌زای تلفن همراه، دشواری در تنظیم هیجان[۹] است (هوروود و انگلیم[۱۰]، ۲۰۲۱). تنظیم هیجان به‌عنوان فرایندهای هشیار، ارادی و هدفمند برای آغاز، حفظ، کنترل و تعدیل میزان و شدت هیجان‌های مرتبط با فعالیت‌ها در راستای مدیریت هیجان‌ها تعریف می‌شود (لیوتز، گراس و وارگوویچ[۱۱]، ۲۰۱۸). تنظیم هیجان به ظرفیت کنترل، شناخت، نظارت، ارزیابی، اصلاح و مدیریت حالت‌ها و واکنش‌های هیجانی به شیوه مناسب و سازگار اشاره (ریچموند، تیول و گراتز[۱۲]، ۲۰۲۰). دشواری در تنظیم هیجان با دشواری یا نقص در توانایی‌ها برای مقابله با وضعیت‌های هیجانی یا استفاده از روش‌های ناسازگارانه مشخص می‌شود (کندی، دین و چن[۱۳]، ۲۰۲۱). این سازه دارای شش بعد محدودیت استراتژی‌های تنظیم هیجان[۱۴]، عدم پذیرش[۱۵]، دشواری کنترل تکانه[۱۶]، دشواری درگیری در اهداف[۱۷]، عدم آگاهی هیجانی[۱۸] و عدم وضوح هیجانی[۱۹] است؛ به‌طوری که محدودیت استراتژی‌های تنظیم هیجان به دشواری در تنظیم هیجان‌ها بعد از ناراحتی، عدم پذیرش به تمایل به پاسخ‌های ثانویه منفی به هیجان‌ها منفی یا انکار پریشانی، دشواری کنترل تکانه به مشکل در کنترل رفتار در هنگام ناراحتی، دشواری درگیری در اهداف به دشواری در تمرکز و انجام وظایف در هنگام مواجه با هیجان‌های منفی، عدم آگاهی هیجانی به عدم توجه به پاسخ‌های هیجانی و عدم وضوح هیجانی به عدم شفافیت درباره هیجان‌های تجربه‌شده اشاره دارد (کافمن، ژیا، فوسکو، یاپتانگکو، اسکیدمور و کراول[۲۰]، ۲۰۱۵). دشواری در تنظیم هیجان طیف وسیعی از نقایص

1 . Chen, Zhu & Zhang
2 . Mirman, Durbin, Lee & Seifert
3 . Carthaigh
4 . Hilt & Swords
5 . Problematic Mobile Use
6 . Coyne, Stockdale & Summers
7 . Hong, Liu, Oei, Zhen, Jiang & Sheng
8 . Tao, Wu, Yang & Tao
9 . Difficulty in Emotion Regulation
10 . Horwood & Anglim
11 . Lutz, Gross & Vargovich
12 . Richmond, Tull & Gratz
13 . Kennedy, Deane & Chan
14 . Limited of Emotion Regulation Strategies
15 . Non-Acceptance
16 . Impulse Control Difficulty
17 . Difficulty Engagement in Goals
18 . Lack of Emotional Awareness
19 . Lack of Emotional Clarity
20 . Kaufman, Xia, Fosco, Yaptangco, Skidmore & Crowell

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-09]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.1.5.2]

هیجانی از جمله عدم آگاهی و درک از هیجان‌ها، دشواری در پذیرش تجربه‌های هیجانی، عدم کنترل تکانه‌ها و عدم توانایی در استفاده از راهبردهای مناسب باری مقابله با هیجان‌های منفی را شامل می‌شود (اورن، اورن،دالبیوداک، تاپسیو و کیوتلیو[۱]، ۲۰۱۸). دشواری در تنظیم هیجان با طیف وسیعی از اختلال‌ها از جمله اختلال‌های اضطرابی، وسواس و افسردگی، روابط اجتماعی ضعیف، عدم سازگاری و افت سلامت و کیفیت زندگی مرتبط است (روچ، ترامپیتر،بیوسی،موند، سیونینگام، میوری و همکاران[۲]، ۲۰۲۱). نتایج پژوهش‌ها حاکی از رابطه دشواری در تنظیم هیجان با استفاده مشکل‌زای تلفن همراه بودند. برای مثال نتایج پژوهش هوروود و انگلیم (۲۰۲۱) حاکی از رابطه معنی‌دار مثبت بین دشواری در تنظیم هیجان با استفاده مشکل‌زای تلفن همراه در دانشجویان بود. ساکیروغلو[۳] (۲۰۱۹) ضمن پژوهشی به این نتیجه رسید که دشواری در تنظیم هیجان اثر معنی‌داری بر استفاده مشکل‌زا از تلفن همراه هوشمند در جوانان داشت. در پژوهشی دیگر آمندولا، اسپنسیری، گیودیتی و سریوتی[۴] (۲۰۱۹) گزارش کردندکه بین دشواری در تنظیم هیجان با استفاده نامناسب از تکنولوژی در نوجوانان رابطه مثبت و معنی‌دار وجود داشت. در پژوهشی دیگر زنجانی، مقبلی هنزائی و محسن‌آبادی (۱۳۹۷) گزارش کردند که بین افسردگی و مشکل در تنظیم هیجان و همه ابعاد آن با اعتیاد به استفاده از تلفن همراه در دانشجویان رابطه مثبت و معنی‌دار و بین تحمل پریشانی با آن در دانشجویان رابطه منفی و معنی‌دار وجود داشت.

یکی دیگر از عوامل احتمالا مرتبط با استفاده مشکل‌زای تلفن همراه، تکانشگری[۵] است که برای درک بسیاری از رفتارهای مشکل‌زا اهمیت زیادی دارد (ژیو، جیانگ، چن،هویآنگ، بائو و ژانگ[۶]، ۲۰۲۱). تکانشگری به معنای آمادگی برای ارائه واکنش‌های سریع و بدون برنامه به محرک‌های درونی یا بیرونی بدون توجه به پیامدهای منفی آن برای خود و دیگران است (بارتیکک، هارینکووا، لینهارتووا و کاسپارک[۷]، ۲۰۱۹). تکانشگری سازه‌ای بسیار مهم و دارای تعریف‌های متعدد است که برای آن ابزارهای مختلفی طراحی‌شده و نتایج تحلیل عاملی بر روی ابزارهای مختلف آن حاکی از وجود پنج عامل یا بعد فوریت منفی[۸]، فقدان تأمل[۹]، فقدان پشتکار[۱۰]، هیجان‌خواهی[۱۱] و فوریت مثبت[۱۲]برای آن بود (وایتساید و لینام[۱۳]، ۲۰۰۱). فوریت منفی به تمایل به عمل شتاب‌زده در بافت‌های هیجانی منفی، فقدان تأمل به تمایل به عدم در نظر گرفتن پیامدهای اعمال، فقدان پشتکار به تمایل به دشواری تمرکز و تلاش برای انجام و اتمام کارها، هیجان‌خواهی به تمایل به دریافت تحریک و فعالیت‌های هیجان‌انگیز و فوریت مثبت به تمایل به عمل شتاب‌زده در بافت‌های هیجانی مثبت اشاره دارد (گیلیت، واتسون، سیوندرز و مک‌گوان[۱۴]، ۲۰۲۱). تکانشگری طیف وسیعی از رفتارهایی را شامل می‌شوند که بدون تفکر و به‌صورت ناپخته و آنی برای دستیابی به پاداش‌ها و لذت‌های کم‌ارزش و زودگذر رخ می‌دهند و به آنها رفتارهای مخاطره‌آمیز می‌گویند (پاوی و چیورچیل[۱۵]، ۲۰۱۷). افراد تکانشگر در مقایسه با افراد غیرتکانشگر معمولا از پیامدهای رفتار خود تجربه کسب نمی‌کنند و حتی پس از تنبیه‌شدن دوباره همان رفتارهای خود را تکرار می‌کنند (والتمان، هورزوگ، هورستمان و دیسرنو[۱۶]، ۲۰۲۱). نتایج پژوهش‌ها حاکی از رابطه تکانشگری با استفاده مشکل‌زای تلفن همراه بودند. برای مثال نتایج پژوهش ژیو و همکاران (۲۰۲۱) حاکی از رابطه معنی‌دار مثبت تکانشگری بالا با خودکنترلی پایین، استفاده آسیب‌زای تلفن همراه و کیفیت خواب پایین دانشجویان بود. گرانت، لیوست و چامبرلین[۱۷] (۲۰۱۹) ضمن پژوهشی به این نتیجه رسیدند که استفاده آسیب‌زای تلفن هوشمند با سلامت روان ضعیف‌تر، عملکرد تحصیلی پایین‌تر و

1 . Evren, Evren, Dalbudak, Topcu & Kutlu
2 . Roche, Trompeter, Bussey, Mond, Cunningham, Murray
3 . Sakiroglu
4 . Amendola, Spensieri, Guidetti & Cerutti
5 . Impulsivity
6 . Zhu, Jiang, Chen, Huang, Bao & Zhang
7 . Bartecek, Horinkova, Linhartova & Kasparek
8 . Negative Urgency
9 . Lack of Premeditation
10 . Lack of Perseverance
11 . Sensation Seeking
12 . Positive Urgency
13 . Whiteside & Lynam
14 . Gillett, Watson, Saunders & McGowan
15 . Pavey & Churchill
16 . Waltmann, Herzog, Horstmann & Deserno
17 . Grant, Lust & Chamberlain

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-09]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.1.5.2]

تکانشگری بیشتر دانشجویان رابطه مثبت و معنی‌دار داشت. در پژوهشی دیگر تاجیک، طالع‌پسند و رحیمیان بوگر (۱۳۹۷) گزارش کردند که بین تکانشگری و استرس ادراک‌شده با اعتیاد به اینترنت در کاربران ۱۵ تا ۲۸ ساله رابطه مثبت و معنی‌دار وجود داشت.

امروزه استفاده از تلفن همراه بسیار بالا و در حال افزایش است؛ به‌طوری‌که بسیاری از کارشناسان بر افزایش استفاده مشکل‌زای تلفن همراه و پیامدهای منفی آن تاکید می‌کنند (کوین و همکاران، ۲۰۱۹). نکته مهم دیگر اینکه دوره دوم متوسطه یکی از دوران بسیار حساس است که دانش‌آموزان باید خود را برای رقابتی بزرگ به نام کنکور سراسری آماده سازند، اما از آنجایی که اکثر دانش‌آموزان در این دوره موبایل دارند و استفاده مشکل‌زای تلفن همراه در آنها زیاد است، لذا پژوهش با هدف پیش‌بینی استفاده مشکل‌زای تلفن همراه در آنها ضروری می‌باشد. با اینکه پژوهش‌های نسبتا زیادی درباره استفاده مشکل‌زای تلفن همراه انجام‌شده، اما یکی از خلأهای موجود عدم توجه کافی به نوجوانان در این زمینه است. همان‌طور که از پیشینه‌ها مشخص می‌شود جامعه اکثر پژوهش‌ها دانشجویان یا جوانان بوده و کمتر پژوهشی به رابطه این متغیرها با استفاده مشکل‌زای تلفن همراه در نوجوانان پرداخته است. یکی دیگر از خلأهای موجود توجه اندک پژوهش‌های گذشته به مدل پنج عاملی تکانشگری است. در نتیجه، برای بررسی این خلأها و برنامه‌ریزی جهت کاهش استفاده مشکل‌زای تلفن همراه در نوجوانان نیاز به انجام پژوهش‌های بیشتری است که این پژوهش تلاش می‌کند تا نقش دشواری در تنظیم هیجان و تکانشگری پنج عاملی را در پیش‌بینی استفاده مشکل‌زای تلفن همراه در نوجوانان بررسی نماید. با توجه به مطالب مطرح‌شده، پژوهش حاضر با هدف تعیین نقش دشواری در تنظیم هیجان و تکانشگری (مدل پنج عاملی) در پیش‌بینی استفاده مشکل‌زای تلفن همراه در نوجوانان انجام شد.

روش

این مطالعه توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه پژوهش دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه شهر ارومیه در سال تحصیلی ۴۰۰-۱۳۹۹، به تعداد ۱۲۴۵۰ دانش‌آموز بودند. حجم نمونه با استفاده از فرمول کوکران ۳۷۲ نفر محاسبه شد که با توجه به حدود ۸ درصد ریزش حجم نمونه ۴۰۰ نفر در نظر گرفته شد. با توجه به پاندمی کووید-۱۹ افراد شرکت‌کننده با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. در این روش نمونه‌گیری پژوهشگر از میان دانش‌آموزانی که در نرم‌افزار شاد به آنها دسترسی داشت و آنان با شرکت در پژوهش موافق بودند، تعداد ۴۰۰ نفر را به‌عنوان نمونه انتخاب کرد. در پژوهش حاضر ملاک‌های ورود به مطالعه شامل تمایل جهت شرکت در پژوهش، زندگی همراه با پدر و مادر، عدم مردودی در پایه‌های گذشته، عدم ابتلای خود یا اعضای خانواده در یک ماه گذشته به ویروس کووید-۱۹، عدم مصرف داروهای روان‌پزشکی مثل ضداضطراب و ضدافسردگی و عدم دریافت خدمات روانشناختی در سه ماه گذشته و ملاک‌های خروج از مطالعه شامل انصراف از تکمیل‌کردن ابزارها و عدم پاسخگویی به بیش از ده درصد گویه‌ها بودند.

در این پژوهش رضایت نمونه‌ها جهت شرکت در پژوهش اخذ و نکات اخلاقی از جمله رازداری، محرمانه‌ماندن اطلاعات شخصی، تحلیل داده‌ها به‌صورت کلی و غیره در آن رعایت شد. همچنین، داده‌ها با روش‌های ضرایب همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه با مدل گام‌به‌گام در نرم‌افزار SPSS-19 در سطح معنی‌داری ۰/۰۵ تحلیل شدند.

ابزار سنجش

فرم کوتاه مقیاس دشواری در تنظیم هیجان (DERS-SF)[1]: این ابزار توسط کافمن و همکاران (۲۰۱۵) بر مبنای مقیاس دشواری در تنظیم هیجان گراتز و روئمر[2] (۲۰۰۴) با ۱۸ گویه و ۶ بعد محدودیت استراتژی‌های تنظیم هیجان، عدم پذیرش، دشواری کنترل تکانه، دشواری درگیری در اهداف، عدم آگاهی هیجانی و عدم وضوح هیجانی (هر بعد ۳ گویه) طراحی شد. گویه‌ها با استفاده از مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت (۱=تقریبا هرگز تا ۵=تقریبا همیشه) نمره‌گذاری و برخی گویه‌ها به‌صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند، لذا دامنه نمرات هر بعد بین ۳ الی ۱۵ و نمره کل مقیاس بین ۱۸ الی ۹۰ و نمره بیشتر در هر بعد نشان‌دهنده بیشتر داشتن آن ویژگی و نمره کل بیشتر نشان‌دهنده دشواری بیشتر در تنظیم هیجان است. کافمن و همکاران (۲۰۱۵) روایی سازه ابزار را در نوجوانان از طریق همبستگی نمره ابعاد مذکور با نمره کل ابزار به‌ترتیب ۰/۸۵، ۰/۷۶، ۰/۷۰، ۰/۷۲، ۰/۴۶ و ۰/۷۶ گزارش کردند که در سطح کوچک‌تر از ۰/۰۰۱ معنی‌دار

1 . Difficulty in Emotion Regulation Scale Short Form (DERS-SF)
2 . Gratz & Roemer

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-09]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.1.5.2]

بودند و پایایی را در نوجوانان با روش آلفای کرونباخ برای ابعاد مذکور به‌ترتیب ۰/۸۷، ۰/۸۷، ۰/۸۸، ۰/۹۰، ۰/۷۹ و ۰/۸۶ و برای کل مقیاس ۰/۹۱ گزارش کردند. در ایران پژوهشی که شاخص‌های روانسنجی این ابزار را بررسی کرده باشد، یافت نشد. در پژوهش حاضر روایی محتوایی ابزار توسط ۱۵ نفر از اعضای هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد ارومیه تایید و پایایی آن با روش آلفای کرونباخ برای ابعاد مذکور به‌ترتیب ۰/۸۵، ۰/۸۳، ۰/۸۹، ۰/۸۱، ۰/۷۹ و ۰/۸۴ و برای کل مقیاس ۰/۸۸ بدست آمد.

فرم کوتاه مقیاس رفتار تکانشگری (IBS-SF)[1]: این ابزار توسط سیدرز، لیتلفیلد، کافی و کاریادی[2] (۲۰۱۴) بر مبنای مقیاس تکانشگری لینام[3] (۲۰۱۳) با ۲۰ گویه و ۵ بعد فوریت منفی، فقدان تأمل، فقدان پشتکار، هیجان‌خواهی و فوریت مثبت (هر بعد ۴ گویه) طراحی شد. گویه‌ها با استفاده از مقیاس چهار درجه‌ای لیکرت (۱=کاملا مخالف تا ۴=کاملا موافق) نمره‌گذاری و برخی گویه‌ها به‌صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند، لذا دامنه نمرات هر بعد بین ۴ الی ۱۶ و نمره کل مقیاس بین ۲۰ الی ۸۰ و نمره بیشتر در هر بعد نشان‌دهنده بیشتر داشتن آن ویژگی و نمره کل بیشتر نشان‌دهنده تکانشگری بیشتر است. سیدرز و همکاران (۲۰۱۴) روایی همگرای ابزار را از طریق همبستگی نمره فرم کوتاه با فرم بلند آن برای ابعاد مذکور به‌ترتیب ۰/۶۹، ۰/۷۱، ۰/۶۳، ۰/۶۴ و ۰/۸۳ گزارش کردند که در سطح کوچک‌تر از ۰/۰۰۱ معنی‌دار بودند و پایایی را با روش آلفای کرونباخ برای ابعاد مذکور به‌ترتیب ۰/۷۸، ۰/۸۵، ۰/۷۹، ۰/۷۴ و ۰/۸۵ و برای کل مقیاس ۰/۸۸ گزارش کردند. در ایران، جبرائیلی، مرادی و حبیبی (۱۳۹۸) پایایی را با روش آلفای کرونباخ برای ابعاد مذکور به‌ترتیب ۰/۶۸، ۰/۷۹، ۰/۶۰، ۰/۶۵ و ۰/۷۴ و برای کل مقیاس ۰/۷۸ بدست آوردند. در پژوهش حاضر روایی محتوایی ابزار توسط ۱۵ نفر از اعضای هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد ارومیه تایید و پایایی آن با روش آلفای کرونباخ برای ابعاد مذکور به‌ترتیب ۰/۷۱، ۰/۸۱، ۰/۷۴، ۰/۷۳ و ۰/۷۹ و برای کل مقیاس ۰/۸۵ بدست آمد.

مقیاس استفاده مشکل‌زای تلفن همراه (PMUS)[4]: این ابزار توسط جنارو، فلورز، گومز-ویلا، گونزگلز-گیل و کابابو[5] (۲۰۰۷) با ۲۱ گویه طراحی شد. گویه‌ها با استفاده از مقیاس شش درجه‌ای لیکرت (۱=هرگز تا ۶=همیشه) نمره‌گذاری می‌شوند، لذا دامنه نمرات بین ۲۱ الی ۱۲۶ و نمره بیشتر نشان‌دهنده استفاده مشکل‌زای بیشتر از تلفن همراه است. جنارو و همکاران (۲۰۰۷) روایی همگرای ابزار را با سیاهه اضطراب و افسردگی بک[6] به‌ترتیب ۰/۵۹ و ۰/۵۲ و پایایی را با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۷ گزارش کردند. در ایران، رضایی (۱۳۹۹) پایایی را با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۱ بدست آورد. در پژوهش حاضر روایی محتوایی ابزار توسط ۱۵ نفر از اعضای هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد ارومیه تایید و پایایی آن با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۶ بدست آمد.

یافته ها

ریزشی در نمونه‌های پژوهش رخ نداد و تحلیل‌ها برای ۴۰۰ نفر با میانگین و انحراف معیار سنی ۰/۴۶±۱۶/۵۱ سال انجام شد؛ به‌طوری‌که ۲۱۶ نفر دختر (۵۴ درصد) و ۱۸۴ پسر (۴۶ درصد) در این مطالعه حضور داشتند. همچنین، سن ۲۵۲ نفر ۱۶ سال (۶۳ درصد)، ۹۳ نفر ۱۷ سال (۲۳/۲۵ درصد) و ۵۵ نفر ۱۸ سال (۱۳/۷۵ درصد) بود و ۳۰۱ نفر در پایه دهم (۷۵/۲۵ درصد)، ۲۹ نفر در پایه یازدهم (۷/۲۵ درصد) و ۷۰ نفر در پایه دوازدهم (۱۷/۵ درصد) مشغول به تحصیل بودند. در جدول ۱ نتایج میانگین، انحراف معیار، کجی و کشیدگی دشواری در تنظیم هیجان، تکانشگری و استفاده مشکل‌زای تلفن همراه در نوجوانان ارائه شد.

جدول ۱. نتایج میانگین، انحراف معیار، کجی و کشیدگی دشواری در تنظیم هیجان، تکانشگری و استفاده مشکل‌زای تلفن همراه در نوجوانان

متغیر	میانگین	انحراف معیار	کجی	کشیدگی
محدودیت استراتژی‌های تنظیم هیجان	۷/۲۹	۳/۳۴	۰/۵۹	-۰/۵۹
عدم پذیرش	۵/۹۵	۳/۲۵	۱/۰۷	۰/۲۰

1 . Short Version of Impulsive Behavior Scale (IBS-SF)
2 . Cyders, Littlefield, Coffey & Karyadi
3 . Lynam
4 . Problematic Cell-Phone Use Scale (PMUS)
5 . Jenaro, Flores, Gomez-Vela, Gonzglez-Gil & Caballo
6 . Beck

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-09]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.1.5.2]

دشواری کنترل تکانه	۶/۳۵	۳/۶۲	۰/۹۱	-۰/۳۲
دشواری درگیری در اهداف	۸/۰۷	۳/۴۶	۰/۴۶	-۰/۷۳
عدم آگاهی هیجانی	۷/۲۴	۳/۴۸	۰/۶۴	۰/۴۵
عدم وضوح هیجانی	۵/۷۹	۲/۸۲	۱/۲۸	۱/۳۴
نمره کل دشواری در تنظیم هیجان	۴۰/۷۲	۱۴/۸۲	۰/۸۴	۰/۲۴
فوریت منفی	۸/۹۲	۳/۱۴	۰/۴۴	۰/۳۶
فقدان تأمل	۵/۹۱	۱/۹۲	۱/۵۶	۱/۳۳
فقدان پشتکار	۷/۲۸	۳/۶۹	۱/۱۷	۰/۱۸
هیجان‌خواهی	۹/۹۰	۳/۵۹	-۰/۱۸	-۰/۸۴
فوریت مثبت	۷/۷۵	۳/۲۵	۰/۸۸	۰/۱۹
نمره کل تکانشگری	۳۹/۷۸	۱۰/۷۷	۰/۴۹	۰/۸۵
استفاده مشکل‌زای تلفن همراه	۵۳/۵۴	۱۷/۸۳	۰/۴۲	-۰/۲۵

طبق نتایج جدول ۱، فرض نرمال بودن به دلیل قرارداشتن مقدار کجی و کشیدگی در دامنه ۲+ تا ۲- رد نشد. در جدول ۲ نتایج ضرایب همبستگی دشواری در تنظیم هیجان، تکانشگری و استفاده مشکل‌زای تلفن همراه در نوجوانان ارائه شد.

جدول ۲. نتایج ضرایب همبستگی دشواری در تنظیم هیجان، تکانشگری و استفاده مشکل‌زای تلفن همراه در نوجوانان

متغیر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳
۱. محدودیت استراتژی‌ها	۱												
۲. عدم پذیرش	۰/۵۶**	۱											
۳. دشواری کنترل تکانه	۰/۶۰**	۰/۴۷**	۱										
۴.دشواری درگیری در اهداف	۰/۶۳**	۰/۴۹**	۰/۶۴**	۱									
۵. عدم آگاهی هیجانی	۰/۲۷**	۰/۵۳**	۰/۲۴**	۰/۲۰**	۱								
۶. عدم وضوح هیجانی	۰/۵۲**	۰/۴۶**	۰/۴۸**	۰/۴۱**	۰/۳۹**	۱							
۷. نمره کل دشواری تنظیم هیجان	۰/۸۱**	۰/۷۹**	۰/۷۸**	۰/۷۶**	۰/۵۹**	۰/۷۱**	۱						
۸. فوریت منفی	۰/۴۱**	۰/۳۱**	۰/۴۵**	۰/۳۶**	۰/۲۲**	۰/۳۴**	۰/۴۷**	۱					
۹. فقدان تأمل	۰/۲۷**	۰/۰۸	۰/۳۳**	۰/۲۵**	۰/۱۲**	۰/۳۱**	۰/۳۰**	۰/۲۴**	۱				
۱۰. فقدان پشتکار	۰/۲۳**	۰/۰۷	۰/۲۸**	۰/۱۹**	۰/۰۴	۰/۲۰**	۰/۲۳**	۰/۱۷**	۰/۴۰**	۱			
۱۱. هیجان‌خواهی	۰/۱۸**	۰/۱۰*	۰/۲۶**	۰/۱۷**	-۰/۰۵	۰/۲۲**	۰/۱۹**	۰/۲۱**	۰/۲۵**	۰/۴۵**	۱		
۱۲. فوریت مثبت	۰/۴۰**	۰/۲۵**	۰/۴۸**	۰/۳۳**	۰/۰۹*	۰/۳۶**	۰/۴۳**	۰/۵۲**	۰/۴۲**	۰/۳۱**	۰/۴۰**	۱	
۱۳. نمره کل تکانشگری	۰/۴۱**	۰/۲۴**	۰/۵۲**	۰/۳۷**	۰/۱۱**	۰/۴۱**	۰/۴۷**	۰/۶۲**	۰/۶۰**	۰/۷۱**	۰/۷۱**	۰/۷۷**	۱
۱۴.استفاده مشکل‌زای تلفن	۰/۳۸**	۰/۲۷**	۰/۳۹**	۰/۳۵**	۰/۲۴**	۰/۳۲**	۰/۳۹**	۰/۲۷**	۰/۱۸**	۰/۱۴**	۰/۱۷**	۰/۲۶**	۰/۲۹**

*P<۰/۰۵ **P<۰/۰۱

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-09]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.1.5.2]

طبق نتایج جدول ۲، دشواری در تنظیم هیجان (و هر شش بعد آن شامل محدودیت استراتژی‌های تنظیم هیجان، عدم پذیرش، دشواری کنترل تکانه، دشواری درگیری در اهداف، عدم آگاهی هیجانی و عدم وضوح هیجانی) و تکانشگری (و هر پنج بعد آن شامل فوریت منفی، فقدان تأمل، فقدان پشتکار، هیجان‌خواهی و فوریت مثبت) با استفاده مشکل‌زای تلفن همراه در نوجوانان رابطه مثبت و معنی‌دار داشتند (P<۰/۰۱).

پیش از تحلیل داده‌ها با روش رگرسیون، پیش‌فرض‌های آن بررسی شد. فرض نرمال بودن به دلیل قرارداشتن مقدار کجی و کشیدگی در دامنه ۲+ تا ۲- برای هیچ‌یک از متغیرها رد نشد. همچنین، مقدار عامل تورم واریانس برای پیش‌بینی استفاده مشکل‌زای تلفن همراه بر اساس دشواری در تنظیم هیجان و تکانشگری ۱/۲۷ و بر اساس ابعاد دو متغیر مذکور در دامنه ۱/۱۸ تا ۱/۷۷ قرار داشت و مقدار دوربین- واتسون برای پیش‌بینی استفاده مشکل‌زای تلفن همراه بر اساس دشواری در تنظیم هیجان و تکانشگری ۱/۸۱ و بر اساس ابعاد دو متغیر مذکور ۱/۷۸ بود. از آنجایی که اگر مقدار عامل تورم واریانس کوچک‌تر از ۱۰ باشد، فرض هم‌خطی چندگانه رد و اگر مقدار دوربین- واتسون در دامنه ۱/۵ تا ۲/۵ باشد، فرض همبستگی باقی‌مانده‌ها رد می‌شود، لذا استفاده از رگرسیون جهت تحلیل‌ها مجاز است. در جدول ۳ نتایج رگرسیون چندگانه با مدل گام‌به‌گام برای پیش‌بینی استفاده مشکل‌زای تلفن همراه بر اساس دشواری در تنظیم هیجان و تکانشگری در نوجوانان ارائه شد.

جدول ۳. نتایج رگرسیون چندگانه با مدل گام‌به‌گام برای پیش‌بینی استفاده مشکل‌زای تلفن همراه بر اساس دشواری در تنظیم هیجان و تکانشگری در نوجوانان

مدل	متغیر	R	R^2	F	df 1	df2	معنی‌داری	B	SE	Beta	مقدار t	معنی‌داری
۱	دشواری در تنظیم هیجان	۰/۳۹۴	۰/۱۵۵	۷۳/۷۲	۱	۳۹۸	۰/۰۰۱	۰/۴۷	۰/۰۵	۰/۳۹	۸/۵۸	۰/۰۰۱
۲	دشواری در تنظیم هیجان و تکانشگری	۰/۴۱۳	۰/۱۷۱	۷/۵۳	۱	۳۹۷	۰/۰۰۶	۰/۳۹	۰/۰۶	۰/۳۲	۶/۳۸	۰/۰۰۱
								۰/۲۳	۰/۰۸	۰/۱۴	۲/۷۴	۰/۰۰۶

طبق نتایج جدول ۳، در مدل اول دشواری در تنظیم هیجان وارد معادله شد و این متغیر به‌طورمعنی‌داری توانست ۱۵/۵ درصد و در مدل دوم دشواری در تنظیم هیجان و تکانشگری به‌طورمعنی‌داری توانستند ۱۷/۱ درصد از تغییرات استفاده مشکل‌زای تلفن همراه در نوجوانان را پیش‌بینی نمایند که با توجه به مقدار بتا سهم دشواری در تنظیم هیجان بیشتر از تکانشگری بود (P<۰/۰۵). در جدول ۴ نتایج رگرسیون چندگانه با مدل گام‌به‌گام برای پیش‌بینی استفاده مشکل‌زای تلفن همراه بر اساس ابعاد دشواری در تنظیم هیجان و تکانشگری در نوجوانان ارائه شد.

جدول ۴. نتایج رگرسیون چندگانه با مدل گام‌به‌گام برای پیش‌بینی استفاده مشکل‌زای تلفن همراه بر اساس ابعاد دشواری در تنظیم هیجان و تکانشگری در نوجوانان

مدل	متغیر	R	R^2	F	df1	df2	معنی‌داری	B	SE	Beta	مقدار t	معنی‌داری
۱	دشواری کنترل تکانه	۰/۳۹۴	۰/۱۵۵	۷۳/۸۲	۱	۳۹۸	۰/۰۰۱	۱/۹۴	۰/۲۲	۰/۳۹	۸/۵۹	۰/۰۰۱
۲	دشواری کنترل تکانه	۰/۴۳۲	۰/۱۸۶	۱۵/۳۲	۱	۳۹۷	۰/۰۰۱	۱/۲۸	۰/۲۷	۰/۲۶	۴/۶۰	۰/۰۰۱
	و محدودیت استراتژی‌ها							۱/۱۷	۰/۳۰	۰/۲۲	۳/۹۱	۰/۰۰۱
۳	دشواری کنترل تکانه							۱/۱۲	۰/۲۸	۰/۲۲	۳/۹۴	۰/۰۰۱
	و محدودیت استراتژی‌ها	۰/۴۴۲	۰/۱۹۶	۴/۶۲	۱	۳۹۶	۰/۰۳۲	۰/۹۵	۰/۳۱	۰/۱۷	۳/۰۱	۰/۰۰۳
	و عدم وضوح هیجانی							۰/۷۳	۰/۳۴	۰/۱۱	۲/۱۴	۰/۰۳۲

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-09]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.1.5.2]

۴	دشواری کنترل تکانه	۰/۴۵۷	۰/۲۰۸	۶/۵۱	۱	۳۹۵	۰/۰۱۱	۱/۱۴	۰/۲۸	۰/۲۳	۴/۰۲	۰/۰۰۱
	و محدودیت استراتژی‌ها							۱/۰۱	۰/۳۱	۰/۱۹	۳/۲۰	۰/۰۰۱
	و عدم وضوح هیجانی							۰/۹۹	۰/۳۵	۰/۱۵	۲/۸۰	۰/۰۰۵
	و عدم آگاهی							۰/۶۳	۰/۲۴	۰/۱۲	۲/۵۵	۰/۰۱۱

طبق نتایج جدول ۴، در مدل اول دشواری کنترل تکانه وارد معادله شد و این متغیر به‌طورمعنی‌داری توانست ۱۵/۵ درصد، در مدل دوم دشواری کنترل تکانه و محدودیت استراتژی‌ها به‌طورمعنی‌داری توانستند ۱۸/۶ درصد، در مدل سوم دشواری کنترل تکانه، محدودیت استراتژی‌ها و عدم وضوح هیجانی به‌طورمعنی‌داری توانستند ۱۹/۶ درصد و در مدل چهارم دشواری کنترل تکانه، محدودیت استراتژی‌ها، عدم وضوح هیجانی و عدم آگاهی هیجانی به‌طورمعنی‌داری توانستند ۲۰/۸ درصد از تغییرات استفاده مشکل‌زای تلفن همراه در نوجوانان را پیش‌بینی نمایند که با توجه به مقدار بتا سهم دشواری کنترل تکانه بیشتر از سه متغیر دیگر بود (P<۰/۰۵). سایر متغیرها به دلیل اینکه نتوانستند مقدار پیش‌بینی را به‌طورمعنی‌داری افزایش دهند، وارد معادله نشدند. در جدول ۵ نتایج ضرایب همبستگی دشواری در تنظیم هیجان، تکانشگری و استفاده مشکل‌زای تلفن همراه در نوجوانان دختر و پسر به تفکیک جنسیت ارائه شد.

جدول ۵. نتایج ضرایب همبستگی دشواری در تنظیم هیجان، تکانشگری و استفاده مشکل‌زای تلفن همراه در نوجوانان دختر و پسر به تفکیک جنسیت

متغیر	نوجوانان دختر			نوجوانان پسر		
	۱	۲	۳	۱	۲	۳
۱. نمره کل دشواری در تنظیم هیجان	۱			۱		
۲. نمره کل تکانشگری	۰/۳۴**	۱		۰/۳۶**	۱	
۳. استفاده مشکل‌زای تلفن	۰/۳۵**	۰/۴۳**	۱	۰/۱۰	۰/۴۰**	۱

**P<۰/۰۱ *P<۰/۰۵

طبق نتایج جدول ۵، دشواری در تنظیم هیجان و تکانشگری با استفاده مشکل‌زای تلفن همراه در نوجوانان دختر رابطه مثبت و معنی‌دار داشتند (P<۰/۰۱). علاوه بر آن، تکانشگری با استفاده مشکل‌زای تلفن همراه در نوجوانان پسر رابطه مثبت و معنی‌دار داشت (P<۰/۰۱)، اما دشواری تنظیم هیجان با استفاده مشکل‌زای تلفن همراه در آنان رابطه معنی‌داری نداشت (P>۰/۰۵). در جدول ۶ نتایج رگرسیون چندگانه با مدل گام‌به‌گام برای پیش‌بینی استفاده مشکل‌زای تلفن همراه بر اساس دشواری در تنظیم هیجان و تکانشگری در نوجوانان دختر ارائه شد.

جدول ۶. نتایج رگرسیون چندگانه با مدل گام‌به‌گام برای پیش‌بینی استفاده مشکل‌زای تلفن همراه بر اساس دشواری در تنظیم هیجان و تکانشگری در نوجوانان دختر

مدل	متغیر	R	R^2	F	df1	df2	معنی‌داری	B	SE	Beta	مقدار t	معنی‌داری
۱	تکانشگری	۰/۴۳۷	۰/۱۹۱	۵۰/۳۸	۱	۲۱۴	۰/۰۰۱	۰/۸۶	۰/۱۲	۰/۴۳	۷/۰۹	۰/۰۰۱
۲	تکانشگری	۰/۴۸۶	۰/۲۳۶	۱۲/۵۹	۱	۲۱۳	۰/۰۰۶	۰/۷۱	۰/۱۲	۰/۳۵	۵/۶۰	۰/۰۰۱
	و دشواری در تنظیم هیجان							۰/۳۰	۰/۰۸	۰/۲۲	۳/۵۴	۰/۰۰۱

طبق نتایج جدول ۶، در مدل اول تکانشگری وارد معادله شد و این متغیر به‌طورمعنی‌داری توانست ۱۹/۱ درصد و در مدل دوم تکانشگری و دشواری در تنظیم هیجان به‌طورمعنی‌داری توانستند ۲۳/۶ درصد از تغییرات استفاده مشکل‌زای تلفن همراه در نوجوانان

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-09]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.1.5.2]

دختر را پیش‌بینی نمایند که با توجه به مقدار بتاها سهم تکانشگری بیشتر از دشواری در تنظیم هیجان بود (P<۰/۰۵). در جدول ۷ نتایج رگرسیون چندگانه با مدل گام‌به‌گام برای پیش‌بینی استفاده مشکل‌زای تلفن همراه بر اساس دشواری در تنظیم هیجان و تکانشگری در نوجوانان پسر ارائه شد.

جدول ۷. نتایج رگرسیون چندگانه با مدل گام‌به‌گام برای پیش‌بینی استفاده مشکل‌زای تلفن همراه بر اساس دشواری در تنظیم هیجان و تکانشگری در نوجوانان پسر

مدل	متغیر	R	R^2	F	df1	df2	معنی‌داری	B	SE	Beta	مقدار t	معنی‌داری
۱	تکانشگری	۰/۴۰۱	۰/۱۶۱	۳۴/۹۵	۱	۱۸۲	۰/۰۰۱	۰/۴۶	۰/۰۷	۰/۴۰	۵/۹۱	۰/۰۰۱

طبق نتایج جدول ۷، فقط تکانشگری وارد معادله شد و این متغیر به‌طورمعنی‌داری توانست ۱۶/۱ درصد از تغییرات استفاده مشکل‌زای تلفن همراه در نوجوانان پسر را پیش‌بینی نمایند (P<۰/۰۵). متغیر دشواری در تنظیم هیجان به دلیل اینکه نتوانست مقدار پیش‌بینی را به‌طورمعنی‌داری افزایش دهد، وارد معادله نشد.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش دشواری در تنظیم هیجان و تکانشگری (مدل پنج عاملی) در پیش‌بینی استفاده مشکل‌زای تلفن همراه در نوجوانان انجام شد. نتایج پژوهش حاضر نشان داد که دشواری در تنظیم هیجان و هر شش بعد آن شامل محدودیت استراتژی‌های تنظیم هیجان، عدم پذیرش، دشواری کنترل تکانه، دشواری درگیری در اهداف، عدم آگاهی هیجانی و عدم وضوح هیجانی با استفاده مشکل‌زای تلفن همراه در نوجوانان رابطه مثبت و معنی‌دار داشت. این نتایج با نتایج پژوهش‌های هوروود و انگلیم (۲۰۲۱)، ساکیروغلو (۲۰۱۹)، آمندولا و همکاران (۲۰۱۹) و زنجانی و همکاران (۱۳۹۷) همسو بودند. بنابراین، نتایج نشان داد که با افزایش دشواری در تنظیم هیجان و هر یک از ابعاد آن میزان استفاده مشکل‌زای تلفن همراه در نوجوانان افزایش و بالعکس با کاهش آنها میزان استفاده مشکل‌زای تلفن همراه در آنان کاهش می‌یابد.

در تبیین این نتایج بر مبنای پژوهش پیری، امیری‌مجد، بزازیان و قمری (۱۳۹۸) می‌توان گفت افرادی که در تنظیم هیجان نقص دارند، اغلب از هیجان‌های منفی با واسطه رفتارهای اعتیادی اجتناب می‌کنند. به این علت که فاقد راهبردهای مناسب برای مدیریت هیجان‌ها هستند و هیجان‌های منفی بیشتری را تجربه می‌کنند. بنابراین، یک چرخه مبهم از رفتارهای اعتیادی ایجاد می‌شود و افرادی که در درک دقیق هیجان‌های خود و دیگران با مشکل و دشواری مواجه هستند، سازگاری اجتماعی ضعیف‌تر و روابط اجتماعی سطحی‌تری دارند که این عوامل از طریق کاهش خودکارآمدی و حمایت اجتماعی باعث افزایش استفاده مشکل‌زای تلفن همراه می‌شوند. چون ممکن است که استفاده از تلفن برای افرادی که در تنظیم هیجان دچار نقص و کاستی هستند به‌عنوان یک عملکرد تنظیم‌کننده هیجان عمل نماید. این استفاده بیش‌ازحد و مشکل‌زا از تلفن همراه به آنها کمک می‌کند تا حواس خود را از هیجان‌های منفی دور سازند یا احساس تنهایی و حمایت اجتماعی اندک را کنترل نمایند. در نتیجه، با افزایش دشواری در تنظیم هیجان و ابعاد آن شامل محدودیت استراتژی‌های تنظیم هیجان، عدم پذیرش، دشواری کنترل تکانه، دشواری درگیری در اهداف، عدم آگاهی هیجانی و عدم وضوح هیجانی میزان استفاده مشکل‌زای تلفن همراه در نوجوانان افزایش می‌یابد.

دیگر نتایج پژوهش حاضر نشان داد که تکانشگری و هر پنج بعد آن شامل فوریت منفی، فقدان تأمل، فقدان پشتکار، هیجان‌خواهی و فوریت مثبت با استفاده مشکل‌زای تلفن همراه در نوجوانان رابطه مثبت و معنی‌دار داشت. این نتایج با نتایج پژوهش‌های ژیو و همکاران (۲۰۲۱)، گرانت و همکاران (۲۰۱۹) و تاجیک و همکاران (۱۳۹۷) همسو بودند. بنابراین، نتایج نشان داد که با افزایش تکانشگری و هر یک از ابعاد آن میزان استفاده مشکل‌زای تلفن همراه در نوجوانان افزایش و بالعکس با کاهش آنها میزان استفاده مشکل‌زای تلفن همراه در آنان کاهش می‌یابد.

در تبیین این نتایج بر مبنای پژوهش ژیو و همکاران (۲۰۲۱) می‌توان گفت که تکانشگری به معنای اقدام بدون نقشه قبلی و ناتوانی در برنامه‌ریزی، شناخت و تفکر بهینه است و وقتی که با برنامه‌های تقویت‌کننده مانند استفاده از تلفن همراه به دلیل جذابیت زیاد همراه

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-09]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.1.5.2]

شوند، می‌توانند سبب اعتیاد به آن شوند. امروزه تلفن‌های همراه هوشمند سبب دسترسی گسترده به برنامه‌های متنوع و جذاب می‌شود که از یک سو منفعت‌های زیاد و از سوی دیگر ضررهای زیادی برای کاربران دارد. تلفن همراه توجه افراد را به خود جلب کرده و بر اساس اصول تقویت و شرطی‌سازی زمینه را برای انعطاف‌ناپذیری رفتار و وابستگی شدید و تثبیت آن فراهم می‌کند. نکته حائز اهمیت دیگر در بررسی رفتارهای تکانشگر، تنوع عللی است که می‌تواند منجر به بروز یک رفتار در قالب رفتارهای تکانشگر شود. برای مثال فردی در هنگام استفاده از تلفن همراه از خود رفتارهای تکانشگر نشان می‌دهد ممکن است به علت توجه زیاد به پاداش‌ها و عدم توجه به تنبیه‌ها و آسیب‌ها و یا علاقه به تجربه چیزهای جدید از خود رفتارهای تکانشی نشان دهد. در نتیجه، با افزایش تکانشگری و ابعاد آن شامل فوریت منفی، فقدان تأمل، فقدان پشتکار، هیجان‌خواهی و فوریت مثبت میزان استفاده مشکل‌زای تلفن همراه در نوجوانان افزایش می‌یابد.

نتایج دیگر پژوهش حاضر نشان داد که دشواری در تنظیم هیجان و تکانشگری و فقط چهار بعد دشواری کنترل تکانه، محدودیت استراتژی‌ها، عدم وضوح هیجانی و عدم آگاهی هیجانی از ابعاد دشواری در تنظیم هیجان و تکانشگری نقش معنی‌داری در پیش‌بینی استفاده مشکل‌زای تلفن همراه در نوجوانان داشتند. این نتایج با نتایج پژوهش‌های آمندولا و همکاران (۲۰۱۹)، گرانت و همکاران (۲۰۱۹)، زنجانی و همکاران (۱۳۹۷) و تاجیک و همکاران (۱۳۹۷) همسو بودند.

در تبیین این نتایج می‌توان گفت که دشواری در تنظیم هیجان با ضعف و کاستی توانایی جهت مقابله موثر با رویدادهای هیجانی می‌شود و با طیف وسیعی از اختلال‌ها از جمله اختلال‌های اضطرابی، وسواس و افسردگی، روابط اجتماعی ضعیف، عدم سازگاری و افت سلامت و کیفیت زندگی مرتبط است (روچ و همکاران، ۲۰۲۱) و تکانشگری به معنای ارائه رفتارها و واکنش‌های سریع و بدون تفکر است که طیف وسیعی از رفتارهایی را شامل می‌شوند که بدون تفکر و به‌صورت ناپخته و آنی برای دستیابی به پاداش‌ها و لذت‌های کم‌ارزش و زودگذر رخ می‌دهند (پاوی و چیورچیل، ۲۰۱۷). از آنجایی که استفاده مشکل‌زای تلفن همراه یعنی استفاده نامناسب و افراطی از تلفن همراه به‌صورتی است که فرد در استفاده از آن دچار احساس عدم کنترل، اشتغال ذهنی، تعارض و انزوا شود (هونگ و همکاران، ۲۰۱۹). در نتیجه، منطقی است که تنظیم هیجان و تکانشگری بتوانند نقش معنی‌داری در پیش‌بینی استفاده مشکل‌زای تلفن همراه در نوجوانان داشته باشند. تبیین دیگر اینکه افراد دارای دشواری در تنظیم هیجان و تکانشگری در زندگی با مشکلات و چالش‌های بیشتری مواجه هستند، معمولا در مقابله با آنها از راهبردهای نامناسب یا ناسازگار استفاده می‌کنند، میزان استرس و تنش رویدادها را بسیار بیشتر از دیگر افراد ادراک می‌نمایند، از دوستان و حمایت اجتماعی کمتری برخوردار هستند و معمولا در زندگی دارای سلامت، خوش‌بینی، امیدواری، شادکامی و کیفیت زندگی پایین‌تر و استرس، اضطراب، افسردگی و وسواس بالاتری می‌باشند. بنابراین، می‌توان انتظار داشت که افراد دارای دشواری در تنظیم هیجان و تکانشگری بالا در زندگی بیشتر دچار رفتارهای مشکل‌آفرین از جمله استفاده مشکل‌زا از تلفن همراه شوند. در نتیجه، متغیرهای دشواری در تنظیم هیجان و تکانشگری می‌توانند نقش موثری در پیش‌بینی استفاده مشکل‌زای تلفن همراه در نوجوانان ایفا نمایند. علاوه بر آن، در تبیین چهار بعد دشواری کنترل تکانه، محدودیت استراتژی‌ها، عدم وضوح هیجانی و عدم آگاهی هیجانی در پیش‌بینی استفاده مشکل‌زای تلفن همراه در نوجوانان می‌توان گفت که دشواری کنترل تکانه به مشکل در کنترل رفتار در هنگام ناراحتی، محدودیت استراتژی‌های تنظیم هیجان به دشواری در تنظیم هیجان‌ها بعد از ناراحتی، عدم وضوح هیجانی به عدم شفافیت درباره هیجان‌های تجربه‌شده و عدم آگاهی هیجانی به عدم توجه به پاسخ‌های هیجانی اشاره دارد (کافمن و همکاران، ۲۰۱۵). بنابراین، افرادی در کنترل رفتار خود یا در تنظیم هیجان‌های خود هنگام ناراحتی مشکل دارند، درباره هیجان‌های تجربه‌شده خود هیچ شفافیت و ادراک روشنی ندارند و پاسخ‌های هیجانی توجهی نمی‌کنند غالبا دوستان کمتری دارند و بیشتر تنها هستند. در نتیجه، می‌توان انتظار داشت که افراد با چنین ویژگی‌هایی تمایل بیشتری به استفاده افراطی و نامناسب از تلفن همراه داشته و این متغیرها بتوانند نقش موثری در پیش‌بینی استفاده مشکل‌زای تلفن همراه در نوجوانان داشته باشند.

تکانشگری با استفاده مشکل‌زای تلفن همراه در نوجوانان دختر و پسر رابطه مثبت و معنی‌دار داشت. این یافته نشان‌دهنده آن است که هر چقدر میزان تکانشگری بیشتر به همان میزان استفاده مشکل‌زای تلفن همراه در هر دو گروه دختر و پسر بیشتر می‌شود. در تبیین این یافته می‌توان گفت که تکانشگری یک ویژگی شخصیتی است که به انجام اعمال و رفتارهای بدون تفکر و برنامه‌ریزی اشاره دارد که در نوجوانان دختر و پسر به میزان نسبتا بالایی مشاهده و سبب می‌شود با افزایش آن میزان استفاده مشکل‌زای تلفن همراه در هر دو گروه نوجوانان دختر و پسر افزایش یابد. علاوه بر آن، با افزایش دشواری در تنظیم هیجان میزان استفاده مشکل‌زای تلفن همراه در نوجوانان دختر افزایش می‌یابد، اما با افزایش یا کاهش دشواری در تنظیم هیجان تغییر معنی‌داری در میزان استفاده مشکل‌زای تلفن همراه در نوجوانان پسر ایجاد نمی‌شود. یک دلیل احتمالی برای تفاوت در رابطه دشواری در تنظیم هیجان با استفاده مشکل‌زای تلفن همراه در

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-09]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.1.5.2]

نوجوانان دختر با پسر این است که میزان دشواری در تنظیم هیجان در نوجوانان دختر بیشتر از نوجوانان پسر است و همین میزان بالاتر سبب می‌شود که رابطه دشواری در تنظیم هیجان با استفاده مشکل‌زای تلفن همراه در نوجوانان دختر رابطه معنی‌دار داشته باشد، اما در نوجوانان پسر رابطه معنی‌داری نداشته باشد. دیگر یافته‌ها نشان داد که هر دو متغیر تکانشگری و دشواری در تنظیم هیجان توانست استفاده مشکل‌زای تلفن همراه در نوجوانان دختر را پیش‌بینی نماید، اما در نوجوانان پسر فقط متغیر تکانشگری وارد معادله رگرسیون شد و توانست استفاده مشکل‌زای تلفن همراه در آنان را پیش‌بینی کند. در نوجوانان دختر بین تکانشگری و دشواری در تنظیم هیجان با استفاده مشکل‌زای تلفن همراه رابطه معنی‌دار و نسبتا متوسطی وجود داشت و همین عامل سبب شد که هر دو متغیر وارد معادله شوند و هر یک بتوانند نقش موثری در پیش‌بینی استفاده مشکل‌زای تلفن همراه داشته باشند، اما در نوجوانان پسر با اینکه بین تکانشگری با استفاده مشکل‌زای تلفن همراه رابطه معنی‌دار و نسبتا متوسطی وجود داشت، اما بین دشواری در تنظیم هیجان با استفاده مشکل‌زای تلفن همراه رابطه معنی‌داری وجود نداشت و همین عامل سبب شد که تکانشگری نقش موثری در پیش‌بینی استفاده مشکل‌زای تلفن همراه داشته باشد، اما متغیر دشواری در تنظیم هیجان نقش موثری در پیش‌بینی استفاده مشکل‌زای تلفن همراه نداشته باشد.

به‌طورکلی نتایج حاکی از رابطه مثبت و معنی‌داری دشواری در تنظیم هیجان و هر شش بعد آن شامل محدودیت استراتژی‌های تنظیم هیجان، عدم پذیرش، دشواری کنترل تکانه، دشواری درگیری در اهداف، عدم آگاهی هیجانی و عدم وضوح هیجانی و تکانشگری و هر پنج بعد آن شامل فوریت منفی، فقدان تأمل، فقدان پشتکار، هیجان‌خواهی و فوریت مثبت با استفاده مشکل‌زای تلفن همراه در نوجوانان و نقش دشواری در تنظیم هیجان و تکانشگری و نقش ابعاد هر دو متغیر مذکور در پیش‌بینی استفاده مشکل‌زای تلفن همراه در آنان بودند. بنابراین، برنامه‌ریزی جهت کاهش دشواری در تنظیم هیجان و تکانشگری از طریق کارگاه‌های آموزشی برای کاهش استفاده مشکل‌زای تلفن همراه در نوجوانان ضروری است. همچنین والدین و معلمان و کادر اجرایی مدرسه باید از نقش دشواری در تنظیم هیجان و تکانشگری در سایر متغیرهای روانشناختی به‌ویژه استفاده مشکل‌زای تلفن همراه که یکی از مباحث بسیار مهم است آگاه باشند و از طریق الگو بودن، پر کردن اوقات فراغت، تفریح‌های گروهی و آموزش راهبردها و روش‌های مناسب زمینه را برای کاهش استفاده مشکل‌زای تلفن همراه در نوجوانان از طریق آموزش بهبود تنظیم هیجان و کاهش تکانشگری فراهم نمایند.

مهم‌ترین محدودیت پژوهش حاضر استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس به علت پاندمی کووید-۱۹ بود. بنابراین، انجام پژوهش‌های بیشتر بر روی نوجوانان سایر شهرها و استفاده از روش‌های نمونه‌گیری تصادفی پیشنهاد می‌شود. با توجه به رشد چشمگیر استفاده مشکل‌زای تلفن همراه در نوجوانان سنین پایین (دوره اول متوسطه) و حتی کودکان، پیشنهاد می‌شود که در پژوهش‌های آتی روابط متغیرها در نوجوانان دوره اول متوسطه یا کودکان بررسی شود.

منابع

پیری، ز.، امیری‌مجد، م.، بزازیان، س.، و قمری، م. (۱۳۹۸). نقش میانجی راهبردهای مقابله‌ای در رابطه بین دشواری در تنظیم هیجان و اعتیاد به اینترنت. *فصلنامه افق دانش*، ۲۶(۱)، ۵۳-۳۸.

تاجیک، ح.، طالع‌پسند، س.، و رحیمیان بوگر، ا. (۱۳۹۶). رابطه ساده و چندگانه تکانشگری، استرس ادراک‌شده و شادکامی با اعتیاد به اینترنت در کاربران ایرانی ۱۵ تا ۲۸ ساله فیس‌بوک. *دوماهنامه روان‌شناسی بالینی و شخصیت*، ۱۵(۱)، ۱۵۶-۱۴۵.

جبرائیلی، ه.، مرادی، ع.، و حبیبی، م. (۱۳۹۸). نقش تعدیل‌کننده ویژگی شخصیتی تکانشگری و سن در رابطه میان اختلال در تنظیم هیجانی و رفتار جنسی پرخطر در مردانی با سوءمصرف مت‌آمفتامین. *فصلنامه اعتیادپژوهشی سوءمصرف مواد*، ۱۳(۵۱)، ۱۸۸-۱۶۷.

رضایی، ف. (۱۳۹۹). بررسی رابطه استفاده آسیب‌زا از تلفن همراه و اعتیاد به اینترنت با طلاق عاطفی معلمان شهر کرمانشاه. *مجله رویش روان‌شناسی*، ۹(۳)، ۶۹-۷۶.

زنجانی، ز.، مقبلی هنزائی، م.، و محسن‌آبادی، ح. (۱۳۹۷). رابطه بین افسردگی،تحمل پریشانی و مشکل در تنظیم هیجان با اعتیاد به استفاده از تلفن همراه در دانشجویان دانشگاه کاشان. *مجله فیض*، ۲۲(۴)، ۴۲۰-۴۱۱.

Amendola, S., Spensieri, V., Guidetti, V., & Cerutti, R. (2019). The relationship between difficulties in emotion regulation and dysfunctional technology use among adolescents. *Journal of Psychopathology*, *25*(1), 10-17.

Bartecek, R., Horinkova, J., Linhartova, P., & Kasparek, T. (2019). Emotional impulsivity is connected to suicide attempts and health care utilization in patients with borderline personality disorder. *General Hospital Psychiatry*, 56, 54-55.

Carthaigh, S. M. (2020). The effectiveness of interventions to reduce excessive mobile device usage among adolescents: A systematic review. *Neurology, Psychiatry and Brain Research*, 35, 29-37.

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-09]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.1.5.2]

Chen, Y., Zhu, J., & Zhang, W. (2021). Reciprocal longitudinal relations between peer victimization and mobile phone addiction: The explanatory mechanism of adolescent depression. *Journal of Adolescence*, 89, 1-9.

Coyne, S. M., Stockdale, L., & Summers, K. (2019). Problematic cell phone use, depression, anxiety, and self-regulation: Evidence from a three year longitudinal study from adolescence to emerging adulthood. *Computers in Human Behavior*, 96, 78-84.

Cyders, M. A., Littlefield, A. K., Coffey, S., & Karyadi, K. A. (2014). Examination of a short English version of the UPPS-P impulsive behavior scale. *Addictive Behaviors*, 39(9), 1372-1376.

Evren, B., Evren, C., Dalbudak, E., Topcu, M., & Kutlu, N. (2018). Relationship of internet addiction severity with probable ADHD and difficulties in emotion regulation among young adults. *Psychiatry Research*, 269, 494-500.

Gillett, G., Watson, G., Saunders, K. E. A., & McGowan, N. M. (2021). Sleep and circadian rhythm actigraphy measures, mood instability and impulsivity: A systematic review. *Journal of Psychiatric Research*, 144, 66-79.

Grant, J. E., Lust, K., & Chamberlain, S. R. (2019). Problematic smartphone use associated with greater alcohol consumption, mental health issues, poorer academic performance, and impulsivity. *Journal of Behavioral Addictions*, 8(2), 335-342.

Hilt, L. M., & Swords, C. M. (2021). Acceptability and preliminary effects of a mindfulness mobile application for ruminative adolescents. *Behavior Therapy*, 52(6), 1339-1350.

Hong, W., Liu, R. D., Oei, T. P., Zhen, R., Jiang, S., & Sheng, X. (2019). The mediating and moderating roles of social anxiety and relatedness need satisfaction on the relationship between shyness and problematic mobile phone use among adolescents. *Computers in Human Behavior*, 93, 301-308.

Horwood, S., & Anglim, J. (2021). Emotion regulation difficulties, personality, and problematic smartphone use. Cyberpsychology, *Behavior and Social Networking*, 24(4), 275-281.

Jenaro, C., Flores, N., Gomez-Vela, M., Gonzglez-Gil, F., & Caballo, C. (2007). Problematic internet and cell-phone use: Psychological, behavioral and health correlates. *Addiction Research & Theory*, 15(3), 309-320.

Kaufman, E. A., Xia, M., Fosco, G., Yaptangco, M., Skidmore, C. R., & Crowell, S. E. (2015). The difficulties in emotion regulation scale short form (DERS-SF): Validation and replication in adolescent and adult samples. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 37(3), 443–455.

Kennedy, C., Deane, F. P., & Chan, A. Y. C. (2021). Intolerance of uncertainty and psychological symptoms among people with a missing loved one: Emotion regulation difficulties and psychological inflexibility as mediators. *Journal of Contextual Behavioral Sciences*, 21, 48-56.

Lutz, J., Gross, R. T., & Vargovich, A. M. (2018). Difficulties in emotion regulation and chronic pain-related disability and opioid misuse. *Addictive Behaviors*, 87, 200-205.

Mirman, J. H., Durbin, D. R., Lee, Y. C., & Seifert, S. J. (2017). Adolescent and adult drivers' mobile phone use while driving with different interlocutors. *Accident Analysis & Prevention*, 104, 18-23.

Pavey, L., & Churchill, S. (2017). Impulsivity and temporal frame: Reducing frequency of snacking by highlighting immediate health benefits. *Eating Behaviors*, 26, 1-5.

Richmond, J. R., Tull, M. T., & Gratz, K. L. (2020). The roles of emotion regulation difficulties and impulsivity in the associations between borderline personality disorder symptoms and frequency of nonprescription sedative use and prescription sedative/opioid misuse. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 16, 62-70.

Roche, C., Trompeter, N., Bussey, K., Mond, J., Cunningham, M. L., Murray, S. B., & et al. (2021). Gender compatibility and drive for muscularity among adolescent boys: Examining the indirect effect of emotion regulation difficulties. *Body Image*, 39, 213-220.

Sakiroglu, M. (2019). The effect of self-control and emotion regulation difficulties on the problematic smart phone use of young people. *Uluslararası Eğitim Programları ve Öğretim Çalışmaları Dergisi*, 9(2), 301-318.

Tao, S., Wu, X., Yang, Y., & Tao, F. (2020). The moderating effect of physical activity in the relation between problematic mobile phone use and depression among university students. *Journal of Affective Disorders*, 273, 167-172.

Waltmann, M., Herzog, N., Horstmann, A., & Deserno, L. (2021). Loss of control over eating: A systematic review of task based research into impulsive and compulsive processes in binge eating. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 129(3), 330-350.

Whiteside, S. P., & Lynam, D. R. (2001). The five factor model and impulsivity: Using a structural model of personality to understand impulsivity. *Personality and Individual Differences*, 30(4), 669-689.

Zhu, J., Jiang, Y., Chen, Y., Huang, L., Bao, Z., & Zhang, W. (2021). High impulsivity, low self-control and problematic mobile phone use: The effect of poor sleep quality. *Current Psychology*, 40, 3265-3271.

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-09]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.1.5.2]