رویش روان شناسی، سال۱۴، شماره ۱۰، شماره پیاپی ۱۱۵، دی ۱۴۰۴
Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal(RRJ),14(10), 2026

پیش‌بینی اعتیاد به گوشی هوشمند نوجوانان بر اساس مولفه‌های هوش هیجانی و نگرانی از تصویر بدنی

Prediction of Smartphone Addiction in Adolescents Based on Components of Emotional Intelligence and Body Image Concerns

بهاره شقاقی
کارشناس ارشد روانشناسی عمومی، گروه روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی، تهران، ایران.
دکتر رویا کوچک انتظار (نویسنده مسئول)
استادیار، گروه روانشناسی، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.
دکتر مهدی دوایی
استادیار، گروه روانشناسی، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

Bahareh Shaghaghi
M.A. in Psychology, Department of Psychology, Tehran Center Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.
Dr. Roya Koochakentezar *
Assistant Professor, Department Of Psychology, Faculty Of Psychology, Tehran Center Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.
royakentezar@yahoo.com
Dr. Mehdi Davaee
Assistant Professor, Department Of Psychology, Faculty Of Education And Psychology, Tehran Center Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.

چکیده
پژوهش حاضر با هدف پیش‌بینی اعتیاد به گوشی هوشمند نوجوانان بر اساس مولفه‌های هوش هیجانی و نگرانی از تصویر بدنی انجام شد. روش پژوهش این مطالعه از نوع توصیفی-همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل دانش‌آموزان دختر و پسر دوره اول متوسطه مدارس دولتی شهر تهران در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳ بود که از میان آن‌ها ۱۴۰ نفر (۶۹ پسر و ۷۱ دختر) به روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای انتخاب شدند. ابزارهای پژوهش شامل پرسشنامه‌های اعتیاد به گوشی هوشمند (**SAS**، کوون و همکاران، ۲۰۱۳)، نگرانی از تصویر بدنی (**BICI**، لیتلتون و همکاران، ۲۰۰۵) و هوش هیجانی (**SEiS**، شات و همکاران، ۱۹۹۸) بودند. به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها از رگرسیون خطی چندگانه به روش همزمان استفاده شد. نتایج نشان داد که بین نگرانی از تصویر بدنی، خجالت از ظاهر و تداخل اجتماعی با اعتیاد به گوشی هوشمند رابطه مثبت و معنادار و بین هوش هیجانی، بهره برداری از هیجان و ارزیابی هیجانی با اعتیاد به گوشی هوشمند رابطه منفی و معناداروجود دارد (P<۰/۰۵)، در حالی که «تنظیم هیجان» با اعتیاد به گوشی هوشمند رابطه معناداری نشان نداد. همچنین نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد که هوش هیجانی و نگرانی از تصویر بدنی در مجموع ۸۲٪ اعتیاد به گوشی هوشمند را تبیین می‌کنند، بنابراین پیشنهاد می‌شود مداخلات مبتنی بر هوش هیجانی و تصویر بدنی در کاهش اعتیاد به گوشی هوشمند مورد توجه قرار گیرد.

واژه‌های کلیدی: *ارزیابی هیجانی، خجالت از ظاهر، اعتیاد به گوشی هوشمند، نوجوانان.*

Abstract
The present study aimed to predict smartphone addiction among adolescents based on components of emotional intelligence and body image concerns. The research employed a descriptive-correlational design. The statistical population consisted of male and female students in the first cycle of secondary schools in public schools of Tehran during the academic year 2023-2024. From this population, 140 students (69 boys and 71 girls) were selected through cluster random sampling. The research instruments included the Smartphone Addiction Scale (SAS, Kwon et al., 2013), the Body Image Concern Inventory (BICI, Littleton et al., 2005), and the Schutte Emotional Intelligence Scale (SEiS, Schutte et al., 1998). Data were analyzed using simultaneous multiple linear regression. The findings revealed a significant positive correlation between body image concerns, appearance shame, and social interference with smartphone addiction, as well as a significant negative correlation between emotional intelligence, emotion utilization, and emotional appraisal with smartphone addiction ($p < 0.05$). However, emotion regulation showed no significant correlation with smartphone addiction. Furthermore, regression analysis indicated that emotional intelligence and body image concerns collectively accounted for 82% of the variance in smartphone addiction. Therefore, it is recommended that interventions targeting emotional intelligence and body image concerns be considered to mitigate smartphone addiction.

Keywords: *Emotion Appraisal, Appearance Shame, Smartphone Addiction, Adolescents.*

نوع مقاله : پژوهشی | **دریافت : اردیبهشت ۱۴۰۴** | **پذیرش: اردیبهشت ۱۴۰۴** | **ویرایش نهایی: دی ۱۴۰۴**

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-19]

[DOI: 10.66224/Rooyesh.14.10.131]

مقدمه

گسترش استفاده از گوشی‌های هوشمند[۱]، به‌ویژه پس از همه‌گیری کووید-۱۹ که منجر به مجازی شدن آموزش و خدمات برای چندین سال شد، این ابزار را به بخش جدایی‌ناپذیری از زندگی نوجوانان تبدیل کرده است. گوشی‌های هوشمند از طریق برنامه‌های چت و رسانه‌های اجتماعی، بسترهایی برای ارتباط و اشتراک‌گذاری اطلاعات فراهم می‌کنند. استفاده متعادل از این فناوری می‌تواند نتایج مثبتی داشته باشد، اما استفاده افراطی به اعتیاد به گوشی هوشمند[۲] منجر می‌شود که تأثیرات منفی بر سلامت روان‌شناختی و اجتماعی نوجوانان دارد(ابوطایح[۳] و همکاران، ۲۰۲۲). این پژوهش اعتیاد به گوشی هوشمند را به‌عنوان یک رفتار پرخطر شایع در میان نوجوانان بررسی می‌کند، گروهی که به دلیل تغییرات جسمانی، روان‌شناختی و اجتماعی در این مرحله رشدی، آسیب‌پذیری بیشتری دارند(دلاورپور، ۱۴۰۰). اعتیاد به گوشی هوشمند حالتی است که فرد به‌طور غیرقابل‌کنترلی درگیر استفاده از گوشی می‌شود، به‌گونه‌ای که در زندگی روزمره‌اش اختلال ایجاد شده و در نبود گوشی احساس اضطراب یا عصبانیت می‌کند (کوون[۴] و همکاران، ۲۰۱۳). این رفتار می‌تواند با محرومیت از خواب، کاهش سلامت روان و انزوای اجتماعی همراه باشد (یلدیریم-کورتولوس[۵] و همکاران، ۲۰۲۵؛ پیرس[۶] و همکاران، ۲۰۲۴) و حتی علائمی مشابه اعتیاد به مواد مخدر و انواع دیگر اعتیادهای رفتاری را از خود نشان می‌دهند(رودریگز[۷]، (۲۰۲۳). عوامل متعددی می‌توانند زمینه ساز اعتیاد به گوشی هوشمند باشند، از آن جمله می‌توان به کاهش اعتماد به نفس، نگرانی از تصویر بدنی[۸] و هوش هیجانی[۹] پایین اشاره کرد (اکبری و فتحی‌آشتیانی، ۱۴۰۰).

یکی از عوامل کلیدی مرتبط با اعتیاد به گوشی هوشمند، هوش هیجانی است. هوش هیجانی به توانایی شناسایی، درک، مدیریت احساسات خود و دیگران و همچنین مهارت در برقراری روابط اجتماعی و همدلی اشاره دارد (مایر و سالوی[۱۰]، ۱۹۹۰). این توانایی در دوره نوجوانی نقش حیاتی در رشد اعتمادبه‌نفس، تعاملات اجتماعی و مدیریت استرس ایفا می‌کند. مطالعات نشان داده‌اند که هوش هیجانی پایین با افزایش استفاده مشکل‌ساز از گوشی‌های هوشمند مرتبط است، زیرا افراد با مشکلات در مدیریت احساسات ممکن است برای کاهش استرس یا اضطراب به گوشی هوشمند پناه ببرند (نادو[۱۱]، ۲۰۲۳؛ ماسیکا[۱۲]، ۲۰۲۰). همچنین، ارتقای هوش هیجانی می‌تواند به کاهش رفتارهای پرخطر، از جمله اعتیاد به گوشی هوشمند، کمک کند (آرندا[۱۳] و همکاران، ۲۰۲۲).

عامل دیگر زمینه ساز اعتیاد به گوشی هوشمند، نگرانی از تصویر بدنی است که به ادراک منفی فرد از ظاهر خود اشاره دارد و تحت تأثیر فشارهای اجتماعی و رسانه‌ای، به‌ویژه شبکه‌های اجتماعی، تشدید می‌شود. تصویر بدنی یک بازنمای درونی از ظاهر بیرونی فرد در طول زندگی است، به عبارت دیگر در طی مراحل رشد، فرد تصویری از ظاهر خود در ذهن شکل می‌دهد که عوامل مختلف زیستی، محیطی و روانشناختی در شکل گیری آن نقش دارند(لیتلتون[۱۴] و همکاران، ۲۰۰۵). در دوران نوجوانی، که حساسیت به ظاهر و پذیرش اجتماعی افزایش می‌یابد، نگرانی از تصویر بدنی می‌تواند به استفاده افراطی از گوشی‌های هوشمند منجر شود(مرادحاصلی و منطقی، ۱۳۹۶)، زیرا نوجوانان ممکن است از طریق مقایسه‌های اجتماعی در رسانه‌ها یا درونی‌سازی استانداردهای غیرواقعی زیبایی تحت فشار قرار گیرند (جونگ[۱۵] و همکاران، ۲۰۲۲؛ چو[۱۶]و همکاران، ۲۰۲۴). این نگرانی‌ها با اعتیاد به گوشی هوشمند رابطه مثبت دارند و می‌توانند به کاهش بهزیستی روان‌شناختی منجر شوند (وینسنت و رامیرز[۱۷]، ۲۰۲۳).

1 Smartphone
2 Smartphone addiction
3 Abu-Taieh
4 Kwon
5 Yildirim-Kurtulus
6 Pires
7 Rodgers & DuBois
8 Body image concerns
9 Emotional Intelligence
10 Mayer & Salovy
11 Nadu
12 Mascia
13 Aranda
1 Littleton
15 Jung
16 Cho
17 Vincente & Ramírez

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-19]
[DOI: 10.66224/Rooyesh.14.10.131]

بر پایه نتایج مطالعات مطرح شده و با توجه به گسترش روز افزون استفاده از گوشی‌های هوشمند، خصوصا در نوجوانان لذا بررسی عوامل روانشناختی که می‌تواند در گرایش به اعتیاد به گوشی هوشمند در نوجوانان موثر باشد ضروری به نظر می‌رسد. با وجود شواهد موجود، نقش ترکیبی هوش هیجانی و نگرانی از تصویر بدنی در پیش‌بینی اعتیاد به گوشی هوشمند در نوجوانان کمتر بررسی شده است.

به همین ترتیب، متغیرهای هوش هیجانی و نگرانی از تصویر بدنی و مولفه‌های آنها به عنوان زمینه سازهای اعتیاد به گوشی هوشمند در مطالعات داخلی کمتر مورد بررسی قرار گرفته است. این پژوهش با هدف پر کردن این شکاف، به بررسی چگونگی تأثیر دو عامل هوش هیجانی و نگرانی از تصویر بدنی و مولفه‌های آنها بر اعتیاد به گوشی هوشمند می‌پردازد تا با ارائه بینش‌های دقیق، زمینه‌ساز طراحی مداخلات مؤثر برای کاهش این رفتار پرخطر در نوجوانان شود.

روش

روش پژوهش حاضر توصیفی-همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش دانش‌آموزان دختر و پسر مقطع متوسطه اول در شهر تهران در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳ بودند. نمونه از این جامعه و به روش تصادفی خوشه ای چند مرحله‌ای انتخاب شدند. درابتدا منطقه ۷ آموزش پرورش به تصادف انتخاب شد و در این منطقه ۲ مدرسه دخترانه و ۲ مدرسه پسرانه به تصادف انتخاب شدند، در هر مدرسه نیز از هر پایه ۱۵ نفر به تصادف انتخاب شدند و در نهایت مجموعاً ۱۴۰ نوجوان با رضایت در این مطالعه مشارکت داشتند. حجم نمونه با استفاده از فرمول گرین[1] (۱۹۹۱) محاسبه شد. ملاک ورود به پژوهش شامل: دانش آموز مقطع متوسطه اول دبیرستان دولتی، کسب رضایت شرکت‌کنندگان برای شرکت در پژوهش، داشتن و استفاده از گوشی هوشمند، حداقل عضویت در یک شبکه اجتماعی بود و ملاک خروج از پژوهش نیز شامل: عدم تکمیل پرسشنامه‌های پژوهش و عدم رضایت برای ادامه همکاری در روند مطالعه بود. همچنین باید خاطر نشان کرد که جمع‌آوری اطلاعات پس از جلب رضایت شرکت‌کنندگان و مسئولین مدارس انجام شد و به آنان اطمینان داده شد که اطلاعات شرکت کنندگان به افراد دیگر داده نخواهد شد و اطلاعات به صورت نتایج کلی منتشر خواهد شد. کمیته اخلاق در پژوهش دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی این مطالعه را بررسی و با شماره تصویب IR.IAU.CTB.REC.1403.032 تأیید کردند. تمامی رویه‌های انجام‌شده در این مطالعه مطابق با استانداردهای اخلاقی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی و اعلامیه هلسینکی بود. جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون همبستگی پیرسون، تحلیل رگرسیون چندگانه به روش همزمان و نرم افزار spss نسخه ۲۶ استفاده شد.

ابزار سنجش

مقیاس اعتیاد به گوشی هوشمند[2] (SAS-sv) : نسخه کوتاه مقیاس اعتیاد به گوشی هوشمند (SAS-SV) که توسط کوون و همکاران (۲۰۱۳) توسعه یافته و به فارسی ترجمه شده است، برای ارزیابی میزان اعتیاد به گوشی هوشمند در میان نوجوانان استفاده شد. این مقیاس شامل ۱۰ سؤال است که از ۱ (کاملاً مخالفم) تا ۵ (کاملاً موافقم) امتیازدهی می‌شود. روایی نسخه اصلی این پرسشنامه در مطالعه کوون و همکاران (۲۰۱۳) از طریق محاسبه همبستگی با فرم بلند این مقیاس، ۰/۹۵ گزارش شد و پایایی این مقیاس در مطالعه اصلی با ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۱ برای کل مقیاس تأیید شد، که نشان‌دهنده پایایی عالی است (کوون و همکاران، ۲۰۱۳). لازم به ذکر است که ترجمه و بومی‌سازی این ابزار توسط فلاح تفتی[3] (۲۰۲۰) انجام شده است و پایایی این مقیاس با استفاده از روش آلفای کرونباخ مقدار ۰/۸۲ گزارش شده است. در مطالعه حاضر، مقدار آلفای کرونباخ برای نمره کل این ابزار برابر با ۰/۸۳ بود.

مقیاس هوش هیجانی شات[4] (SEiS): مقیاس هوش هیجانی(SEiS)، یک مقیاس ۳۳ سؤالی، ابتدا توسط شات[5] و همکاران (۱۹۹۸) بر اساس مدل هوش هیجانی مایر و سالوی (۱۹۹۰) توسعه یافت. این مقیاس سه زیرمقیاس را ارزیابی می‌کند: تنظیم هیجان، ارزیابی هیجان و بهره‌برداری از هیجان. هر گویه در این مقیاس بر اساس مقیاس پنج‌درجه‌ای لیکرت از ۱ (کاملاً مخالفم) تا ۵ (کاملاً موافقم) امتیازدهی می‌شود. روایی سازه این پرسشنامه در مطالعه اصلی از طریق تحلیل عاملی اکتشافی با شناسایی سه عامل (ارزیابی و ابراز هیجان، تنظیم هیجان، و بهره‌برداری از هیجان) که ۵۴٪ واریانس را توضیح دادند، تأیید شد(شات و همکاران، ۱۹۹۸). همچنین، پایایی این

1 Green
1 The Smartphone Addiction Scale (SAS)
3 Fallahtafti
2 Schutte Emotional Intelligence Scale(SEiS)
5 Schutte

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-19]
[DOI: 10.66224/Rooyesh.14.10.131]

پرسشنامه در مطالعه اصلی با ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۰ برای کل مقیاس تأیید شد، که نشان‌دهنده پایایی عالی است. زیرمقیاس‌های ارزیابی و ابراز هیجان، تنظیم هیجان، و بهره‌برداری از هیجان به ترتیب آلفای کرونباخ ۰/۷۸، ۰/۶۶، و ۰/۵۵ داشتند (شات و همکاران، ۱۹۹۸). این مقیاس در ایران برای اولین بار توسط خسروجاوید (۱۳۸۱) ترجمه و اعتباریابی شده است. همسانی درونی کل پرسشنامه را ۰/۸۱، تنظیم هیجان را ۰/۶۸ و بهره برداری از هیجان را ۰/۷۶ گزارش کرده است. نیز پایایی آزمون به روش آلفای کرونباخ را برای کل آزمون، ارزیابی هیجان، تنظیم هیجان و بهره‌برداری از هیجان به ترتیب ۰/۹۰، ۰/۸۰، ۰/۶۹ و ۰/۶۱ بدست‌آورده است. برای محاسبه روایی نسخه فارسی پرسشنامه، همبستگی برای کل مقیاس ۰/۷۰ و برای ابعاد ارزیابی هیجان، تنظیم هیجان و بهره‌برداری از هیجان، به ترتیب، ۰/۶۵/۶۵، ۰/۶۰ و ۰/۶۰ به دست آمده است(خسروجاوید، ۱۳۸۱). در این مطالعه، مقدار آلفای کرونباخ برای نمره کل این برابر با ۰/۸۷ بود.

مقیاس نگرانی از تصویر بدنی[1] (BICI) : برای سنجش نگرانی ار تصویر بدنی در این پژوهش، از پرسشنامه لیتلتون و همکاران (۲۰۰۵) استفاده شده است. این مقیاس شامل ۱۹ گویه است که بر اساس مقیاس پنج‌درجه‌ای لیکرت (از ۱ «هرگز» تا ۵ «همیشه») در مورد نارضایتی و اشتغال ذهنی به ظاهر فیزیکی، رفتارهای کنترلی و استتار، جستجوی اطمینان، نگرانی‌های اجتماعی و اجتناب مرتبط با ظاهر امتیازدهی می‌شود. حداقل و حداکثر نمره در نظر گرفته شده برای پرسش‌نامه ۱۹ و ۷۵ است و هرچه نمرات فرد بیشتر باشد حاکی از نگرانی بیشتر وی از تصویر ظاهر و اندام خود است. روایی محتوای نسخه اصلی در مطالعه لیتلتون و همکاران (۲۰۰۵) از طریق تأیید پانل متخصصان و روایی سازه از طریق تحلیل عاملی اکتشافی با شناسایی دو عامل (نگرانی ناهنجاری ظاهری و اختلال در عملکرد) و بارهای عاملی ۰/۴۰ تا ۰/۸۱تأیید شد و روایی همگرا از طریق همبستگی با مقیاس‌های وسواسی-اجباری و اختلالات خوردن به دست آمد. حساسیت ۹۶٪ و ویژگی ۶۷٪ در تمایز افراد با تشخیص اختلال بدریخت‌انگاری بدن یا بولیمیا از افراد با علائم زیربالینی نشان داد (لیتلتون و همکاران، ۲۰۰۵). همچنین، پایایی این پرسشنامه در مطالعه اصلی با ضریب آلفای کرونباخ ۰.۹۳ برای کل مقیاس تأیید شد، که نشان‌دهنده پایایی عالی است. زیرمقیاس‌های نگرانی ناهنجاری ظاهری و اختلال در عملکرد به ترتیب آلفای کرونباخ ۰.۹۲ و ۰.۷۶ داشتند (لیتلتون و همکاران، ۲۰۰۵). نسخه فارسی این پرسشنامه در مطالعه بساک نژاد و غفاری (۱۳۸۶) ضریب همبستگی بین مقیاس ترس از تصویر بدنی و مقیاس ترس از ارزیابی منفی از ظاهر جسمانی، ۰/۵۵ و ضرایب همبستگی مقیاس ترس از تصویر بدنی با مقیاس ترس از ارزیابی منفی ۰/۴۳ نشان‌داد که در سطح ۰/۰۵معنی دار بود. همچنین نسخه فارسی پایایی خوب و آلفای کرونباخ ۰/۸۶ در مطالعه مفردی‌دوست و ابوالقاسمی[2]، (۲۰۲۰) نشان‌داده است. در این مطالعه، آلفای کرونباخ برابر با ۰/۹۲بود.

یافته ها

سن شرکت‌کنندگان در این پژوهش بین ۱۲ تا ۱۶ سال متغیر بود (میانگین = ۱۳/۸۱، انحراف معیار = ۰/۹۴). پسران با فراوانی ۶۹ نفر (۴۹/۳ درصد) و دختران با فراوانی ۷۱ نفر (۵۰/۷ درصد) بودند. دانش‌آموزان در این طرح در سه پایه هفتم، با فراوانی ۵۰ نفر (۳۵/۷درصد)، پایه هشتم با فراوانی ۴۴ نفر، (۳۱/۴ درصد) و پایه نهم با فراوانی ۴۶ نفر (۳۲/۹ درصد) حضور داشتند.

جدول۱. ماتریکس همبستگی، میانگین، انحراف استاندارد، کجی و کشیدگی متغیرهای پژوهش

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۱. اعتیاد به گوشی هوشمند	۱							
۲.خجالت از ظاهر	۰/۴۵**	۱						
۳.تداخل اجتماعی	۰/۴۳**	۰/۷۲**	۱					
۴.نگرانی از تصویر بدنی	۰/۳۶**	۰/۷۲**	۰/۶۵**	۱				
۵. ارزیابی هیجان	-۰/۱۷*	-۰/۲۰*	-۰/۰۱	-۰/۲۴**	۱			
۶. بهره‌برداری هیجان	-۰/۱۶*	-۰/۲۶**	-۰/۲۱*	-۰/۳۹**	-۰/۶۳**	۱		
۷. تنظیم هیجان	۰/۰۹	-۰/۱۳	/۲۵	-۰/۱۵	۰/۵۵**	۰/۵۹**	۱	

1 Body Image Concern Inventory (BICI)
2 Mofradidoost & Abolghasemi

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-19]
[DOI: 10.66224/Rooyesh.14.10.131]

۸. هوش هیجانی	-۰/۲۳**	-۰/۲۹**	-۰/۱۶	-۰/۳۴**	۰/۷۵**	۰/۷۰**	۰/۶۱**	۱
میانگین	۳۲/۳۶	۲۴/۱۷	۲۱/۱۲	۴۵/۷۶	۴۷/۷۴	۳۵/۴۲	۳۷/۱۹	۱۲۱/۲۲
انحراف استاندارد	۱۰/۲۶	۹/۹۶	۷/۳۶	۱۲/۴۷	۶/۴۸	۵/۴۳	۵/۸۲	۱۲/۳۳
کجی	-۰/۷۵	۰/۷۹	۰/۴۲	۰/۳۴	-۰/۲۸	-۰/۲۷	-۰/۹۰	-۰/۲۷
کشیدگی	-۰/۳۲	۰/۸۱	-۰/۳۷	-۰/۲۷	-۰/۰۷	۰/۲۴	۰/۷۲	۰/۰۰۹

* P<۰ /۰۵ ** P<۰ /۰۱

بر اساس نتایج جدول شماره ۱، مقدار ضریب همبستگی پیرسون بین نگرانی‌های تصویر بدنی و مؤلفه‌های آن، (خجالت از ظاهر، تداخل اجتماعی) و هوش هیجانی و مؤلفه‌های آن، ارزیابی هیجان، تنظیم هیجان، بهره‌برداری از هیجان، و اعتیاد به گوشی هوشمند به ترتیب۰/۳۶، ۰/۴۵، ۰/۴۳، ۰/۲۳-، ۰/۰۹ و ۰/۱۶- محاسبه شده است. بنابراین بین هوش هیجانی، ارزیابی هیجان و بهره‌برداری از هیجان با اعتیاد به گوشی هوشمند رابطه معنی‌دار و منفی(P<۰ /۰۵) و بین نگرانی از تصویر بدنی، تداخل اجتماعی و خجالت از ظاهر با اعتیاد به گوشی هوشمند رابطه مثبت و معنی‌دار وجود دارد(P<۰ /۰۱) و تنظیم هیجان با اعتیاد به گوشی هوشمند همبستگی نشان نداد(P>۰ /۰۵). جدول شماره ۱ نشان می دهد که هر کدام از عامل ها از مرز ۱تا ۱- عبور نکرده‌اند، بنابراین توزیع داده های این پژوهش نرمال بوده است. همچنین برای بررسی نقش متغیرهای هوش هیجانی و نگرانی از تصویر بدنی و مولفه‌های آنها در پیش‌بینی اعتیاد به گوشی هوشمند آزمون رگرسیون چندگانه به روش همزمان استفاده شده است. همچنین عامل تورم واریانس همه متغیر های مستقل کمتر از ۱۰ و در دامنه مطلوب قرار داشت(نگرانی از تصویر بدنی ۲/۴۲، خجالت از ظاهر ۲/۸۴، تداخل اجتماعی ۲/۴۸، هوش هیجانی ۳/۲۳، ارزیابی هیجان ۲/۶۵، بهره‌برداری از هیجان ۲/۳۷، تنظیم هیجان ۱/۸۰). شاخص تحمل نیز برای همه متغیرهای مستقل بیشتر از صفر و نزدیک به ۱ و در دامنه مطلوب قرار داشت(نگرانی از تصویر بدنی ۰/۴۱، خجالت از ظاهر ۰/۳۵، تداخل اجتماعی ۰/۴۰، هوش هیجانی ۰/۳۰، ارزیابی هیجان ۰/۴۲، بهره‌برداری از هیجان ۰/۳۷، تنظیم هیجان ۰/۵۵). مقدار آماره دوربین واتسون نیز ۱/۶۵ بدست آمد که در فاصله قابل قبول ۱/۵ تا ۲/۵ قرار دارد، بنا بر این نتایج فرض استقلال بین خطاها یا عدم همبستگی بین خطاها پذیرفته میشود. نتایج تحلیل واریانس در جدول شماره ۲ ارائه شده است.

جدول ۲. خلاصه تحلیل واریانس متغیر های پژوهش

مدل	منبع تغییر	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	آماره آزمون F	معناداری
نگرانی از تصویر بدنی	رگرسیون	۱۴۵۲۷۰/۶۹	۲	۷۲۶۳۵/۳۵	۶۹۳/۶۱	۰/۰۰۱
خجالت از ظاهر	باقی‌مانده	۱۴۴۵۱/۳	۱۳۸	۱۰۴/۷۲		
تداخل اجتماعی	کل	۱۵۹۷۲۲	۱۴۰			
هوش هیجانی						
ارزیابی هیجان						
بهره‌برداری از هیجان						
تنظیم هیجان						

طبق نتایج جدول شماره ۲ نتایج تحلیل رگرسیون خطی چندگانه نشان می‌دهد که مدل پیشنهادی، شامل هوش هیجانی(ارزیابی هیجان، بهره‌برداری از هیجان) و نگرانی از تصویر بدنی(خجالت از ظاهر و تداخل اجتماعی)، به طور معناداری(P<۰ /۰۰۱) با آماره F(۲ ،۱۳۸)= ۶۹۳/۶۱، اعتیاد به گوشی هوشمند را پیش‌بینی می‌کند. خلاصه مدل رگرسیون در جدول۳ گزارش شده است.

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-19]
[DOI: 10.66224/Rooyesh.14.10.131]

جدول ۳. خلاصه مدل

متغیر ملاک	متغیرهای پیشبین	ضریب همبستگی چندگانه	ضریب تعیین	ضریب تعیین تعدیل شده	خطای استاندارد برآورد	آماره دوربین-واتسون
اعتیاد به گوشی هوشمند	هوش‌هیجانی نگرانی از تصویربدنی	۰/۹۵۴	۰/۸۲	۰/۹۰۸	۱۰/۲۳	۱/۶۵۴

طبق جدول ۳، نگرانی از تصویر بدنی (خجالت از ظاهر و تداخل اجتماعی) و هوش هیجانی (ارزیابی هیجان، بهره‌برداری از هیجان) توانستند ۰/۸۲ اعتیاد به گوشی هوشمند را پیش‌بینی کنند (P<۰ /۰۵). برای بررسی اینکه کدامیک از متغیرهای پژوهش پیش‌بینی‌کننده قوی‌تری برای پیش‌بینی اعتیاد به گوشی هوشمند هستند از آزمون رگرسیون استفاده شد که نتایج آن در جدول ۴ گزارش شده است.

جدول۴، نتایج تحلیل رگرسیون برای پیش‌بینی اعتیاد به گوشی هوشمند براساس نگرانی از تصویر بدنی و هوش هیجانی

متغیرهای پیش‌بین	آماره B	خطای استاندارد	بتا	t	معناداری
ثابت	۴۶/۴	۶/۹۶	-	۶/۶۶	۰/۰۰۱
هوش هیجانی	-۰/۱۱	۰/۰۵	-۰/۱۶	-۲/۰۱	۰/۰۴
بهره‌برداری‌هیجان	-۰/۳۱	۰/۱۵۹	-۰/۱۶	-۱/۹۸	۰/۰۵
تنظیم هیجان	۰/۰۶	۰/۱۹۲	۰/۰۳	۱/۳۵	۰/۷۲
ارزیابی هیجان	-۰/۲۷	۰/۱۳	-۰/۱۷	-۲/۰۳	۰/۰۴
نگرانی از تصویربدنی	۰/۴۰	۰/۰۵	۰/۵۶	۶/۹۸	۰/۰۰۱
تداخل اجتماعی	۰/۳۰	۰/۱۵۲	۰/۲۱	۱/۹۹	۰/۰۴
خجالت از ظاهر	۰/۳	۰/۱۱۳	۰/۲۹	۲/۷۰	۰/۰۰۸

طبق جدول ۴ برای تعیین سهم تفکیکی هریک از متغیرهای پیش‌بین در تبیین پراکندگی متغیر ملاک(اعتیاد به گوشی هوشمند) از ضریب بتا استفاده شده است. نتایج نشان می‌دهد که هوش هیجانی(۰/۱۶-= بتا،P=۰/۰۴)، بهره‌برداری از هیجان(۰/۱۶-= بتا،P=۰/۰۵)، ارزیابی هیجان(۰/۱۷-= بتا، P=۰/۰۴)، نگرانی از تصویر بدنی(۰/۵۶= بتا، P=۰/۰۰۱)، تداخل اجتماعی(۰/۲۱= بتا، P=۰/۰۴)، و خجالت از ظاهر(۰/۲۹= بتا، P=۰/۰۰۸)،اعتیاد به گوشی هوشمند را به طور معناداری پیش‌بینی می‌کنند و تنها تنظیم هیجان از مولفه‌های هوش هیجانی(۰/۰۳= بتا، P=۰/۷۲)، قادر به پیش‌بینی اعتیاد به گوشی‌هوشمند نبوده است. در این پیش‌بینی، بیشترین نقش را نگرانی از تصویر بدنی(۰/۵۶= بتا) و در میان مولفه‌ها، خجالت از ظاهر(۰/۲۹= بتا) بالاترین نقش پیش‌بینی اعتیاد به گوشی هوشمند را نشان دادند.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف این مطالعه پیش‌بینی اعتیاد به گوشی هوشمند نوجوانان بر اساس مولفه‌های هوش هیجانی و نگرانی از تصویر بدنی بود. نتایج پژوهش حاضر نشان داد که بین نگرانی از تصویر بدنی، شامل مؤلفه‌های خجالت از ظاهر و تداخل اجتماعی، و اعتیاد به گوشی هوشمند در نوجوانان رابطه مثبت و معنادار وجود دارد. این یافته با نتایج مطالعات محبت‌بهار (۱۴۰۰)، چو و همکاران (۲۰۲۴)، نادو، (۲۰۲۳) و جونگ و همکاران (۲۰۲۲) همسو بود. در تبیین این یافته ها می‌توان بیان کرد، خجالت از ظاهر و تداخل اجتماعی به‌عنوان مؤلفه‌های نگرانی از تصویر بدنی، پیش‌بینی‌کننده‌های مهمی برای اعتیاد به گوشی هوشمند هستند. جونگ و همکاران (۲۰۲۲) استدلال می‌کنند که نوجوانان با نگرانی‌های شدید از تصویر بدنی، به‌ویژه خجالت از ظاهر، عزت‌نفس پایین‌تری دارند که آن‌ها را به استفاده بیش‌ازحد از گوشی هوشمند به‌عنوان مکانیسمی برای فرار از این احساسات منفی سوق می‌دهد. به‌طور مشابه، چو و همکاران (۲۰۲۴) دریافتند که وابستگی متوسط تا بالا به گوشی هوشمند با تحریف تصویر بدنی، به‌ویژه در دختران، مرتبط است و محتوای رسانه‌های اجتماعی از طریق استانداردهای غیرواقعی زیبایی این نگرانی‌ها را تشدید می‌کند. نادو (۲۰۲۳) توضیح می‌دهد که درونی‌سازی ایده‌آل‌های ظاهری و مقایسه‌های اجتماعی در پلتفرم‌های دیجیتال، نگرانی از تصویر بدنی را شدت می‌بخشد و منجر به استفاده اجباری از گوشی هوشمند

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-19]
[DOI: 10.66224/Rooyesh.14.10.131]

می‌شود. نوجوانانی که از ظاهر خود شرمنده‌اند، ممکن است از طریق رسانه‌های اجتماعی به دنبال تأیید یا حواس‌پرتی باشند و خطر اعتیاد به گوشی هوشمند را افزایش دهند. تداخل اجتماعی، که در آن افراد به دلیل نگرانی از تصویر بدنی از تعاملات اجتماعی کناره‌گیری می‌کنند، نیز وابستگی به گوشی‌های هوشمند را به‌عنوان جایگزینی برای تعاملات واقعی تقویت می‌کند. این مؤلفه با ایجاد چرخه‌ای از نارضایتی از خود و انزوای اجتماعی، به پیش‌بینی اعتیاد به گوشی هوشمند کمک می‌کنند (دایی[1] و همکاران، ۲۰۲۳).

در میان مؤلفه‌های نگرانی از تصویر بدنی، خجالت از ظاهر در مقایسه با تداخل اجتماعی پیش‌بینی‌کننده قوی‌تری برای اعتیاد به گوشی هوشمند شناخته شد و بالاترین قدرت پیش‌بینی را در میان همه متغیرهای بررسی‌شده را نشان داد (بر اساس ضرایب بتا). این یافته با یافته‌های جون (۲۰۲۲) و امیرتکین[2] و همکاران (۲۰۱۹) همسو بود. در تبیین این یافته می‌توان بیان کرد، خجالت از ظاهر، به‌عنوان یک مؤلفه کلیدی نگرانی از تصویر بدنی، به دلیل تأثیر عمیق بر ادراک از خود، نقش برجسته‌ای در پیش‌بینی اعتیاد به گوشی هوشمند دارد. جون[3] (۲۰۲۲) بیان می‌کند که نوجوانان با خجالت از ظاهر به احتمال زیاد برای کاهش احساس حقارت به استفاده بیش‌ازحد از گوشی هوشمند روی می‌آورند و اغلب از طریق تعامل با رسانه‌های اجتماعی به دنبال تسکین موقت هستند. امیرتکین و همکاران (۲۰۱۹) تأکید می‌کنند که ناتوانی در دستیابی به ایده‌آل‌های زیبایی فرهنگی یا رسانه‌ای به پیامدهای منفی مانند خجالت از ظاهر، اضطراب مرتبط با بدن و کاهش عزت‌نفس منجر می‌شود که می‌تواند به استفاده اجباری از گوشی هوشمند بروز کند. نقش پیش‌بینی‌کننده قوی‌تر خجالت از ظاهر در مقایسه با تداخل اجتماعی ممکن است به تأثیر مستقیم آن بر ادراک از خود نسبت داده شود، که در دوران نوجوانی، زمانی که نگرانی‌های تصویر بدنی به اوج می‌رسد، به‌ویژه برجسته است. تداخل اجتماعی، هرچند همچنان مرتبط است، ممکن است اثر کمتری داشته باشد، زیرا بیشتر به کناره‌گیری رفتاری اشاره دارد تا پریشانی عاطفی شدید مرتبط با خجالت از ظاهر، این یافته بر اهمیت هدف‌گذاری خجالت از ظاهر در مداخلات پیشگیرانه تأکید می‌کند (دایی و همکاران، ۲۰۲۳).

همچنین نتایج نشان داده است بین هوش هیجانی، به‌ویژه مؤلفه‌های ارزیابی هیجان و بهره‌برداری از هیجان، و اعتیاد به گوشی هوشمند رابطه منفی و معنادار مشاهده شد. این یافته با مطالعات نادو (۲۰۲۳)، آریویلاگا[4] و همکاران (۲۰۲۲)، یکه‌فلاح[5] (۲۰۱۹) و آرندا و همکاران (۲۰۲۲) همسو بود. در تبیین این یافته میتوان اینگونه بیان ارزیابی هیجان (شناسایی و درک احساسات) و بهره‌برداری از هیجان (استفاده مؤثر از احساسات در تصمیم‌گیری) به‌عنوان مؤلفه‌های هوش هیجانی، پیش‌بینی‌کننده‌های معکوس اعتیاد به گوشی هوشمند هستند. نادو (۲۰۲۳) استدلال می‌کند که نوجوانان با هوش هیجانی بالاتر بهتر می‌توانند احساسات منفی را تنظیم کرده و تعاملات اجتماعی سالم را حفظ کنند، که وابستگی آن‌ها به گوشی‌های هوشمند به‌عنوان ابزاری برای تسکین عاطفی را کاهش می‌دهد. یکه‌فلاح (۲۰۱۹) تأکید می‌کند که شناخت و مدیریت صحیح احساسات، به‌ویژه احساسات منفی، به نوجوانان کمک می‌کند تا در موقعیت‌های مختلف واکنش‌های مناسب و مؤثری انتخاب کنند و از استفاده افراطی از گوشی هوشمند برای فرار از هیجانات منفی اجتناب ورزند. آریویلاگا و همکاران (۲۰۲۲) توضیح می‌دهند که بهره‌برداری از هیجان، یعنی توانایی تجزیه‌وتحلیل و استفاده درست از تجربیات عاطفی، به نوجوانان امکان می‌دهد در برابر رفتارهای غیرضروری مانند اعتیاد به گوشی هوشمند مقاومت کنند. آرندا و همکاران (۲۰۲۲) همچنین نشان داده‌اند که ارتقای هوش هیجانی می‌تواند رفتارهای پرخطر، از جمله اعتیاد به گوشی هوشمند، را کاهش دهد. این مؤلفه‌ها با تقویت خودتنظیمی و انعطاف‌پذیری عاطفی، خطر اعتیاد به گوشی هوشمند را کاهش می‌دهند (آریویلاگا و همکاران، ۲۰۲۲). در یافته های پژوهشی مشخص شد که مؤلفه تنظیم هیجان از هوش هیجانی با اعتیاد به گوشی هوشمند رابطه معناداری نشان نداد. این نتیجه با برخی مطالعات مانند لیو[6] و همکاران (۲۰۲۰) همسو است که گزارش کردند تنظیم هیجان در برخی گروه‌های سنی تأثیر محدودی بر رفتارهای اعتیادی دیجیتال دارد. بااین‌حال، این یافته با مطالعه آرندا و همکاران (۲۰۲۲) که تنظیم هیجان را عاملی محافظ در برابر رفتارهای پرخطر می‌دانند، ناهمسو بود. در تبیین این یافته می‌توان بیان کرد که تنظیم هیجان به توانایی کنترل و تعدیل پاسخ‌های عاطفی در موقعیت‌های مختلف اشاره دارد. لیو و همکاران (۲۰۲۰) استدلال می‌کنند که در برخی زمینه‌ها، به‌ویژه در میان نوجوانان، تأثیر تنظیم هیجان بر رفتارهای اعتیادی ممکن است تحت‌الشعاع عوامل دیگر مانند فشارهای اجتماعی یا عزت‌نفس پایین قرار گیرد. این ممکن است به این دلیل باشد که تنظیم هیجان در مقایسه با مؤلفه‌های دیگر هوش هیجانی مانند ارزیابی هیجان یا بهره‌برداری از هیجان، کمتر به‌طور مستقیم با مدیریت تعاملات

1 Daei
2 Emirtekin
3 Jun
4Arrivillaga
5 Yekefallah
6 Liu

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-19]
[DOI: 10.66224/Rooyesh.14.10.131]

دیجیتال مرتبط است. در مقابل، آرندا و همکاران (۲۰۲۲) پیشنهاد می‌کنند که تنظیم هیجان می‌تواند به‌عنوان یک عامل محافظ عمل کند، زیرا به افراد کمک می‌کند تا در برابر محرک‌های محیطی مانند اعلان‌های گوشی هوشمند مقاومت کنند. ناهمسویی این یافته‌ها ممکن است به تفاوت‌های روش‌شناختی یا زمینه‌های فرهنگی مرتبط باشد، زیرا تأثیر تنظیم هیجان می‌تواند بسته به سن، جنسیت یا شدت استفاده از گوشی هوشمند متفاوت باشد. برای مثال، در این مطالعه، ممکن است تأثیر تنظیم هیجان به دلیل غلبه عوامل دیگر مانند نگرانی از تصویر بدنی یا فشارهای اجتماعی کمتر مشهود بوده باشد.

باتوجه به نتایج این مطالعه و استناد بر پژوهش‌ها و مطالعات پیشین، می‌توان دریافت که نگرانی از تصویر بدنی، به‌ویژه خجالت از ظاهر، با کاهش عزت‌نفس و تشدید نارضایتی از خود، اعتیاد به گوشی هوشمند را در نوجوانان تقویت می‌کند. خجالت از ظاهر، ناشی از مقایسه با استانداردهای غیرواقعی زیبایی در رسانه‌های اجتماعی، به انزوای اجتماعی منجر می‌شود، زیرا نوجوانان از تعاملات حضوری به دلیل ترس از قضاوت دوری می‌کنند. گوشی‌های هوشمند در این شرایط ابزاری برای فرار عاطفی یا جست‌وجوی تأیید آنلاین می‌شوند و استفاده اعتیادی از گوشی هوشمند را تثبیت می‌کنند. در مقابل، هوش هیجانی بالاتر، از طریق شناسایی دقیق و استفاده مؤثر از احساسات، نقش محافظتی دارد. این توانایی‌ها به نوجوانان کمک می‌کنند تا به‌جای وابستگی به گوشی هوشمند، پاسخ‌های سازنده‌ای به احساسات منفی انتخاب کنند و با مدیریت تعاملات اجتماعی، در برابر محرک‌های دیجیتال مقاومت کنند. این خودتنظیمی عاطفی وابستگی به گوشی را کاهش داده و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی را افزایش می‌دهد. بنابراین، مداخلات دوجانبه برای کاهش خجالت از ظاهر و تقویت مدیریت هیجانات می‌توانند از اعتیاد به گوشی هوشمند پیشگیری کنند.

پژوهش حاضر با محدودیت‌هایی مواجه بوده است که باید هنگام تفسیر و تعمیم دهی داده‌ها به گروه‌های دیگر مورد توجه قرار گیرد. با توجه به محدود بودن جامعه آماری به دانش آموزان تهرانی و تعداد محدود ۱۴۰ نفر در مقطع متوسطه اول، لذا تعمیم نتایج آن به سایر گروه‌های سنی یا جوامع دیگر با احتیاط صورت گیرد. در پژوهش حاضر داده‌ها با استفاده از پرسشنامه‌های خودگزارش‌دهی جمع‌آوری شدند. همچنین در این مطالعه امکان کنترل عواملی مانند سابقه مشکلات رفتاری و روانشناختی در فرد و سایر اعضا خانواده، نوع فرزند پروری خانواده و سایر عوامل موثر بر اعتیاد به گوشی هوشمند در نوجوانان وجود نداشت. باتوجه به دستاوردهای این پژوهش و قابلیت پیش‌بینی اعتیاد به گوشی همراه به واسطه هوش‌هیجانی و نگرانی از تصویر بدنی در نوجوانان پیشنهاد می‌شود با توجه به اینکه جامعه این پژوهش دانش‌آموزان متوسطه اول یک منطقه از شهر تهران بوده است لذا پیشنهاد می‌شود موضوع این پژوهش بر روی دانش‌آموزان مقاطع دیگر در سایر مناطق تهران یا شهرهای دیگر نیز بررسی گردد. همچنین پیشنهاد می‌شود در کنار متغیرهای این پژوهش به بررسی عواملی نظیر سبک‌های فرزندپروری، ویژگی‌های شخصیتی و روابط خانوادگی و ... که می‌توانند بر اعتیاد به گوشی هوشمند نوجوانان موثر باشد نیز پرداخته شود. در زمینه کاربردی با توجه به نتایج این مطالعه مبنی نقش پیش‌بینی کنندگی مولفه ارزیابی هیجانی در هوش هیجانی در اعتیاد به گوشی‌های هوشمند، پیشنهاد می‌شود راهکارهایی برای افزایش توان شناخت و مدیریت هیجانات علی الخصوص هیجانات منفی نوجوانان در جهت پیشگیری از آسیب‌های احتمالی اعتیاد به فضای مجازی به کارگرفته شود. همچنین بر اساس تایید قابلیت پیش‌بینی بالای اعتیاد به گوشی هوشمند نوجوانان توسط مولفه خجالت از ظاهر در نگرانی از تصویر بدنی تدبیر راهکارهایی در خصوص شناسایی تصویر بدنی واقعی و تلاش برای حذف نگرانی‌های نادرست درخصوص تصویر بدنی در نوجوانان در پیشگیری و کاهش اعتیاد آنان به گوشی‌های هوشمند کمک کننده خواهد بود. نهایتا پیشنهاد می‌شود مداخلات پیشگیرانه بر تقویت مهارت‌های هوش هیجانی، به‌ویژه ارزیابی و بهره‌برداری از هیجان، و کاهش نگرانی از تصویر بدنی، به‌خصوص خجالت از ظاهر، از طریق آموزش‌های روان‌شناختی و مدیریت تأثیرات رسانه‌های اجتماعی متمرکز شوند تا گرایش نوجوانان به استفاده اعتیادی از گوشی‌های هوشمند کاهش یابد.

سپاسگزاری: از همکاری تمامی شرکت‌کنندگان در این پژوهش تشکر و قدردانی می‌شود.

تعارض منافع: این مقاله برگرفته از پایان‌نامه کارشناسی ارشد نویسنده اول است که توسط معاونت پژوهشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی به تصویب رسیده است و با هزینه شخصی انجام شده است. در تهیه این مقاله همه نویسندگان در طراحی، مفهوم‌سازی گردآوری داده‌ها، روش شناسی، تحلیل آماری داده‌ها و نهایی‌سازی آن نقش یکسانی داشته‌اند.

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-19]

[DOI: 10.66224/Rooyesh.14.10.131]

منابع

اکبری،ع.، فتحی آشتیانی، ع.(۱۴۰۰) عوامل و اثرات روان‌شناختی اعتیاد به گوشی هوشمند: یک مطالعه مرور نظام‌مند، *رویش روان شناسی*، (۱۲)۱۰، ۲۵-۳۶. http://frooyesh.ir/article-۱-۳۱۱۰-fa.html

بساک نژاد، س. و غفاری، م. (۱۳۸۶). رابطه بین ترس از بدریختی بدنی و اختلالات روانشناختی دانشجویان دانشگاه، *مجله علوم رفتاری*، ۱۰، ۱۷۹-۱۸۸ http://noo.rs/fDPFD

خسرو جاوید،م. (۱۳۸۱). *بررسی اعتبار و روایی سازه پرسشنامه هوش هیجانی شات در نوجوانان* .پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی. دانشگاه تربیت مدرس.https://ganj.irandoc.ac.ir

دلاورپور، م.، آرام دهنه، الف. و نیک منش، س. (۱۴۰۰). اعتیاد به گوشی‌های هوشمند و نقش آن در سلامت روانی کاربران نوجوان .*مطالعات رسانه‌های نوین*، ۷(۲۸)، ۳۳۷-۳۰۵. doi: 10.22054/nms.2022.45109.79

مرادحاصلی، م. و منطقی، م.(۱۳۹۶). شناسایی فرایندهای مرتبط با تحول تصویربدنی در نوجوانان دختر کاربر فضای مجازی در ایران: یک مطالعه کیفی. *فصلنامه پژوهش در سلامت روانشناختی*،۱۱، ۳-۶. http://rph.khu.ac.ir/article-1-3059-fa.html

محبت‌بهار، س.، بیگدلی، الف.، مشهدی، ع. و کارشکی، ع. (۱۴۰۰). اعتیاد به گوشی هوشمند در نوجوانان: تدوین پروتکل روان درمانی مبتنی بر رویکرد شناختی - رفتاری و اثربخشی آن بر نظم‌جویی هیجان و احساس تنهایی. *مجله روان‌شناسی بالینی*، (۱)۱۳. https://doi.org/10.22075/JCP.2021.22252.2043

Abu-Taieh, E. M., AlHadid, I., Kaabneh, K., Alkhawaldeh, R. S., Khwaldeh, S., Masa'deh, R., & Alrowwad, A. (2022). Predictors of smartphone addiction and social isolation among Jordanian children and adolescents using SEM and ML. *Big Data and Cognitive Computing*, *6*(3), 92. https://doi.org/10.3390/bdcc6030092

Aranda, J., López, M., Díaz, P., & Pacheco, A. (2022). Emotional regulation and its limited role in smartphone addiction: A cross-sectional study. *Personality and Individual Differences*, *189*, 111498. https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111498

Arrivillaga, C., Rey, L., & Extremera, N. (2022). A mediated path from emotional intelligence to problematic social media use in adolescents: The mediating role of body image concerns. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(23), 15686. https://doi.org /10.3390/ijerph192315686

Cho, H., Park, J., Lee, D., & Shin, D. W. (2024). Smartphone dependency and body image distortion in Korean adolescents: Gender differences. *Computers in Human Behavior*, *151*, 108012. https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.108012

Daei, A., Ashrafi-Rizi, H., & Soleymani, M. R. . (2019). Nomophobia and health hazards: Smartphone use and addiction among university students. *International Journal of Preventive Medicine*, 10. DOI: 10.4103/ijpvm.IJPVM_184_19

Emirtekin, E., Sabah, B., Irfan, S., Kagan, K., Mark, D., Griffiths, J. B. (2019). The role of childhood emotional maltreatment and body image dissatisfaction in problematic smartphone use among adolescents. *Psychiatry Research-neuroimaging*, doi: 10.1016/J.PSYCHRES.2018.12.059.

Fallahtafti, S. G. (2020). Psychometric properties of the Metacognitions about Smartphone Use Questionnaire (MSUQ) in a sample of Iranians. *Addictive Behaviors*, *114* https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106722

Green, S. B. (1991). How many subjects does it take to do a regression analysis? *Multivariate Behavioral Research*, *26*(3), 499-510. https://doi.org/10.1207/s15327906mbr2603_7

Jung, J., Barron, D., Lee, Y.-A., & Swami, V. (2022). Social media usage and body image: Examining the mediating roles of internalization of appearance ideals and social comparisons in young women. *Computers in Human Behavior*, *135*, 107357. https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107357

Jun, S. (2022). The dual role of emotional intelligence and body image concerns in smartphone addiction among adolescents. *Journal of Adolescence*, *94*(6), 876-889. https://doi.org/10.1002/jad.12078

Kwon, M., Lee, J. Y., Won, W. Y., Park, J.W., Min, J. A., Hahn, C., Gu, X., Choi, J. H., & Kim, D. J. (2013). Development and validation of a Smartphone Addiction Scale (SAS). *PLoS ONE*, *8*(2), e56936. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0056936

Littleton, H. L., Axsom, D., & Pury, C. L. S. (2005). Development of the Body Image Concern Inventory. *Behaviour Research and Therapy*, *43*(2), 229-241. https://doi.org/10.1016/j.brat.2003.12.004

Liu, Y., Ma, J., & Teng, Y. (2020). Body image dissatisfaction and smartphone addiction: The role of social comparison. *Journal of Behavioral Addictions*, *9*(3), 612-621. https://doi.org/10.1556/2006.2020.00047

Mascia, M. L., Agus, M., & Penna, M. P. (2020). Emotional intelligence, self-regulation, smartphone addiction: Which relationship with student well-being and quality of life? *Frontiers in Psychology*, *11*, 375. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00375

Mayer, J.D. & Salovey, P. (1990). What is Emotional Intelligence? Emotional development and emotional intelligence: Implications for educators. *New York: Basic Books*, 3-31. https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG

Mofradidoost, R., & Abolghasemi, A. (2020). Body image concern and gender identities between transgender and cisgender persons from Iran. *Journal of Sex & Marital Therapy*, *46*(3), 260–68. https://doi.org/10.1080/0092623X.2019.1683665

Nadu, R. (2023). Emotional intelligence as a protective factor against smartphone addiction in adolescents. *Journal of Youth Studies*, *26*(5), 678-692. https://doi.org/10.1080/13676261.2022.2086412

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-19]

[DOI: 10.66224/Rooyesh.14.10.131]

Pires, F., Almeida, R., Santos, M., & Costa, J. (2024). Smartphone addiction and mental health decline in adolescents: A structural equation modeling approach. *Addictive Behaviors, 149*, 107890. https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2023.107890

Schutte, N. S., Malouff, J. M., Hall, L. E., Haggerty, D. J., Cooper, J. T., Golden, C. J., & Dornheim, L. (1998). Development and validation of a measure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences, 25*(2), 167-177. https://doi.org/10.1016/S0191-8869(98)00001-4

Vincente-Benito, I., & Ramírez-Durán, M. del V. (2023). Influence of social media use on body image and well-being among adolescents and young adults: a systematic review. *Journal of psychosocial nursing and mental health services*, 1-8. https://doi.org/10.3928/02793695-20230524-02

Yekefallah, L., Dehghankar, A., Razaghpoor, E., Hasannia, N., Hosseini, M., Mafi, B. (2019). The prevalence and predictive factors of internet addiction and its relationship with emotional intelligence among medical students. *Qazvin University of Medical Sciences*, 2(4):145-150. https://doi.org/10.3928/02793695-20230524-02

Yildirim-Kurtulus, H., Deniz, M. E., & Satici, S. A. (2025). Problematic smartphone use and its impact on adolescent psychological well-being: A semi-longitudinal study. *Journal of Adolescent Health, 76*(3), 321-330. https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2024.09.012

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-19]

[DOI: 10.66224/Rooyesh.14.10.131]