



## رابطه کنترل عواطف و تحمل پریشانی با استفاده آسیب‌زا از تلفن همراه در میان دانشجویان

نادر اعیادی \*  
 مسلم عباسی \*\*  
 ذبیح پیرانی \*\*\*  
 داوود تقوایی \*\*\*\*  
 آرش پیرانی \*\*\*\*

### چکیده

هدف پژوهش حاضر، بررسی رابطه کنترل عواطف و تحمل پریشانی با استفاده آسیب‌زا از تلفن همراه در میان دانشجویان پیام نور تهران بود. پژوهش حاضر از نوع توصیفی - همبستگی است. جامعه آماری این پژوهش کلیه دانشجویان تحصیلات تکمیلی دانشگاه پیام نور واحد شهر تهران در سال تحصیلی ۹۴-۱۳۹۳ می‌باشند. نمونه این تحقیق شامل ۱۶۰ نفر بود که با روش نمونه‌گیری در دسترس از بین جامعه دانشجویان دانشگاه پیام نور واحد شرق تهران انتخاب شدند. داده‌ها، به وسیله آزمون استفاده آسیب‌زا از تلفن همراه ویلیامز و همکاران، آزمون کنترل عواطف و مقیاس تحمل پریشانی سیمونز و گاهر گردآوری شد. به منظور آزمون فرضیه‌ها، با استفاده از نرم‌افزار SPSS از آزمون‌های آماری همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چندگانه استفاده شده است. نتایج همبستگی پیرسون نشان داد که کنترل عواطف و مؤلفه‌های آن و همچنین، تحمل پریشانی، با استفاده مفرط دانشجویان از تلفن همراه رابطه منفی و معناداری دارد. هم‌چنین، نتایج رگرسیون چندگانه نشان داد که کنترل عواطف و تحمل پریشانی استفاده مفرط از تلفن همراه را در بین دانشجویان پیش‌بینی می‌کند. با توجه به یافته‌های پژوهشی می‌توان نتیجه گرفت که کنترل عواطف و تحمل پریشانی نقش مهمی در پیش‌بینی استفاده آسیب‌زای دانشجویان از تلفن همراه دارند. لذا، توجه ویژه مسئولان آموزشی به استرس‌سورهای دانشجویی و تقویت جنبه‌های مثبت شخصیتی آنان توصیه می‌گردد.

### واژگان کلیدی

استفاده افراطی از تلفن همراه، کنترل عواطف، تحمل پریشانی، دانشجویان

\* کارشناس ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران ayadinader23@gmail.com  
 \*\* استادیار گروه روان‌شناسی، دانشگاه سلمان فارسی، کازرون، ایران moslem\_abbasi83@yahoo.com  
 \*\*\* استادیار گروه روان‌شناسی، واحد اراک، دانشگاه آزاد اسلامی، اراک، ایران z-pirani@iau-arak.ac.ir  
 \*\*\*\* استادیار گروه روان‌شناسی، واحد اراک، دانشگاه آزاد اسلامی، اراک، ایران d\_taghvaei@iau-arak.ac.ir  
 \*\*\*\*\* دانشجوی کارشناسی ارشد روان‌شناسی، واحد اراک، دانشگاه آزاد اسلامی، اراک، ایران arashpirani@gmail.com

نویسنده مسؤول یا طرف مکاتبه: ذبیح پیرانی

## مقدمه

گوشی‌های موبایل یکی از فن‌آوری مدرن ارتباطی است که به یک ابزار ارتباطی کلیدی و بخش اساسی زندگی روزمره مردم جهان امروز تبدیل شده است (Dziwornu, 2013). این ابزار مهم ارتباطی، همواره در محیط‌های دانشگاهی حاضر است و اغلب در محیط‌های دانشگاهی توسط دانشجویان مورد استفاده قرار می‌گیرد (Lepp, Barkley & Karpinski, 2015). تلفن همراه، یکی از بزرگ‌ترین اختراعات دنیای امروزی است و به دلایلی مانند راحتی استفاده و تسهیلات آن، اکثریت مردم در کشورهای توسعه یافته و در حال توسعه، از آن استفاده می‌کنند که علاوه بر مزایای زیادی که برای انسان‌ها داشته، گاهی استفاده آسیب‌زا از تلفن همراه<sup>۱</sup>، می‌تواند اثرات مخربی نیز داشته باشد (Motoharu, Susumu & Masayoshi, 2009). استفاده آسیب‌زا از تلفن همراه، وضعیتی است که با استفاده فراوان و اشتغال ذهنی از تلفن همراه مشخص می‌شود (Khazai, Saadatjou, Dormohammadi, Soleymani, Tosiniya & Molahasanzadeh, 2012). اثرات مخرب استفاده آسیب‌زا از تلفن همراه، طیف گسترده‌ای از اختلالات از ایجاد وابستگی شدید و اعتیاد به تلفن همراه، به همراه علایم شبه اعتیادی در کاربران تا اثرات روان‌شناختی و حتی جسمی و بدنی را در برمی‌گیرد. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که استفاده آسیب‌زا از تلفن همراه، موجب نوعی وابستگی<sup>۲</sup> شده و در صورت شدت آن موجب روزمرگی افراد می‌گردد. وابستگی اولیه کم‌کم به عادت تبدیل شده و پس از آن تبدیل به نوعی اعتیاد در افراد می‌گردد که علایم آن همانند اعتیاد به مواد مخدر، الکل، پرخوری، بازی‌های رایانه‌ای و اینترنت است و به همان اندازه نیز مخرب است (Hoseini, 2005).

عوامل روان‌شناختی مختلفی در بروز رفتارهای اعتیادی هم‌چون استفاده آسیب‌زای افراد از تلفن همراه نقش دارند که یکی از این عوامل، کنترل عواطف است. منظور از کنترل عواطف و هیجانات این است که بتوان در موقعیت‌های مختلف هیجانات و عواطف را تشخیص داده و آنها را ابراز و کنترل نمود. مهارت کنترل عواطف بر جنبه‌های مختلف زندگی فرد تأثیرگذار است و باعث ثبات و رشد شخصیت افراد می‌گردد (Bagian Kolehmarz, Narimani, Soltani & Mehrabi, 2014). به‌طوری‌که مروری بر یافته‌های موجود در زمینه کنترل عواطف و مشکلات هیجانی نشان می‌دهد که احتمالاً یکی از دلایل اصلی گرایش افراد به اختلالات و رفتارهای اعتیادی از جمله اختلال خوردن، مصرف مواد، اعتیاد به اینترنت و تلفن همراه، مشکلات و

---

1. Harmful use of mobile  
2. Dependence

کاستی‌های وسیع در حوزه هیجان‌هاست (Janfaza & Shirazi, 2015, Spence & Courbasson, 2012). طبق نظر محققان، کنترل عاطفی دارای چهار بعد خشم<sup>۱</sup>، خلق افسرده<sup>۲</sup>، اضطراب<sup>۳</sup> و عاطفه مثبت<sup>۴</sup> است و یکی از عواملی است که به منظور سازگاری با رویدادهای استرس‌زای زندگی ضروری است (Raesi & Kashkoli, 2016). اهمیت مطالعه این مهارت از آن جهت است که این مهارت اثرات گوناگونی در جنبه‌های مختلف زندگی فرد، تعاملات بین فردی، بهداشت روانی و سلامت فیزیکی و جسمی فرد دارد (Dunham, 2008, cited in Tahmasebian et al., 2014).

متغیر دیگری که در مطالعه عوامل مؤثر بر گرایش دانشجویان به رفتارهای اعتیادی می‌تواند حایز اهمیت باشد، تحمل پریشانی<sup>۵</sup> است. تحمل پریشانی به عنوان ظرفیت تجربه و تحمل کردن حالات روان‌شناختی منفی تعریف می‌شود (Williams, Thompson & Andrews, 2013). پریشانی ممکن است، نتیجه فرآیندهای فیزیکی و شناختی باشد، با وجود این، آن به صورت حالت هیجانی تجربه می‌گردد که در بیشتر موارد با تمایل به انجام عملی که باعث رها شدن از تجربه هیجانی می‌شود، مشخص می‌گردد. افرادی که تحمل آشفتگی پایین دارند، اولاً، هیجان در نظر این افراد غیرقابل تحمل است و توانایی رسیدگی به پریشانی‌شان را ندارند. دوماً، این افراد وجود هیجان را انکار می‌کنند و از آن احساس شرم و آشفتگی می‌کنند. چون در خود توانایی مقابله با هیجانات را نمی‌بینند. سومین ویژگی تنظیم هیجانی افراد با تحمل پریشانی پایین، تلاش زیاد این افراد برای جلوگیری از بروز هیجانات منفی و خاموشی سریع هیجانات منفی در حال تجربه است (Azizi, Mirzaie & Shams, 2010). محققان معمولاً تحمل پریشانی را به عنوان یک سازه فراهیجانی توصیف می‌کنند که دارای چهار خرده‌مقیاس تحمل<sup>۶</sup>، جذب<sup>۷</sup>، ارزیابی<sup>۸</sup> و تنظیم<sup>۹</sup> است (Simons & Gaher, 2005). با توجه به این که دانشجویان با عوامل استرس‌زای مختلفی مواجه هستند، کاهش سطح تحمل پریشانی ممکن است با پاسخ‌های ناسازگارانه نسبت به رویدادهای استرس‌زا همراه باشد (Rutherford et al., 2013).

- 
1. Rage
  2. Depressed mood
  3. Anxiety
  4. Positive affect
  5. Distress tolerance
  6. Tolerance
  7. Absorption
  8. Evaluation
  9. Regulation

پژوهش‌های مختلفی در رابطه با نقش عواطف و هیجانات و مدیریت آنها در پیش‌بینی بهداشت روان دانشجویان و احتمال گرایش آنها به رفتارهای اعتیادی صورت گرفته است. از آن جمله می‌توان به پژوهش سانگوی و رای (Sanghvi & Rai, 2015) اشاره کرد که در مطالعه‌ای نشان دادند بین هوش هیجانی و استرس ادراک شده با اعتیاد به اینترنت همبستگی معناداری وجود ندارد. هم‌چنین، بابادی آکش، زمانی، عابدینی، اکبری و حیدری (Babadi-Akashe, Zamani, Abedini, Akbari & Hedayati, 2014) نشان دادند که رابطه معکوس و معناداری بین سلامت روان با رفتار اعتیادی، وابستگی، اعتیاد و بی‌اختیاری در استفاده از تلفن همراه در بین دانشجویان وجود دارد. در پژوهشی که توسط یاسمنی‌نژاد، گل محمدیان و یوسفی (Yasamani Nejad, Golmohammadian & Yosefi, 2012) انجام شد، نتایج تحلیل داده‌ها نشان داد که بین ابعاد سلامت عمومی و استفاده آسیب‌زا از تلفن همراه رابطه مثبت و معنی‌داری وجود دارد. نوریان‌اقدم، علمردانی صومعه و کاظمی (Nourian Aghdam, Almaradni Some'eh & Kazemi, 2016) نیز در تحقیقی نشان دادند که دانشجویان دارای اختلال اعتیاد به اینترنت و دانشجویان عادی از نظر انزوای اجتماعی و اختلال خواب تفاوت معناداری باهم دارند، ولی در متغیر تنظیم هیجان بین دو گروه تفاوت معناداری یافت نشد.

در زمینه رابطه تحمل‌پریشانی با گرایش دانشجویان به رفتارهای اعتیادی، پیشینه پژوهشی حاکی از این امر است که متغیرهایی هم‌چون تحمل‌پریشانی، خستگی و احساس تنهایی در پیش‌بینی رفتارهای اعتیادی هم‌چون استفاده آسیب‌زا از اینترنت در بین دانشجویان نقش مهمی ایفا می‌کنند (Skues, Williams, Oldmeadow & Wise, 2016). افرادی که از راهبردهای مقابله‌ای هیجان‌محور و اجتنابی از جمله اعتیاد به مواد استفاده می‌کنند، که ممکن است، موجب رهایی سریع و موقتی از استرس شود، افرادی هستند که قدرت تحمل‌پریشانی پایینی دارند (cited in Azizi, Mirzaie & Shams, 2010). نتایج مطالعه و جانویک، مارشال برنز و مک فرسون (Vujanovic, Marshall-Berenz & MacPherson, 2011)، نشان داد که تحمل‌پریشانی در رابطه تکانشگری با مصرف الکل نقش واسطه‌ای ایفا می‌کند و این افراد برای رهایی از استرس و پریشانی روان‌شناختی به مصرف الکل روی می‌آورند (Smali Nasab, Andami Khoshk, Azarmi & Samar Rokhi, 2014).

از آنجایی که پیشینه پژوهشی، نقش تنظیم و کنترل هیجان و قدرت تحمل‌پریشانی را در پیش‌بینی رفتارهای اجتنابی هم‌چون اعتیاد (به عنوان روشی برای کاهش استرس‌های ادراک شده) نشان می‌دهد و از آنجایی که دانشجویان به دلیل شرایط استرس‌زای تحصیلی هم‌چون سختی‌های

مربوط به زندگی خوابگاهی یا اضطراب‌های آموزشی از یک سو و فشارهای مربوط به اشتغال و آمادگی برای تشکیل خانواده از سویی دیگر، تحت تأثیر استرس‌سورهای مختلفی قرار می‌گیرند (Abolgasemy, 2004)، این پژوهش در صدد پاسخ‌گویی به این سؤال می‌باشد که آیا قدرت تحمل پریشانی و کنترل عواطف می‌توانند استفاده آسیب‌زای دانشجویان از تلفن همراه را پیش‌بینی کنند؟ هم‌چنین، با توجه به این که در ایران در زمینه فاکتورهای پیش‌بینی‌کننده استفاده آسیب‌زا از تلفن همراه در بین دانشجویان پژوهش کمی صورت گرفته است، این پژوهش در صدد است تا نقش کنترل عواطف و تحمل پریشانی را در پیش‌بینی میزان استفاده دانشجویان از تلفن همراه مورد بررسی قرار دهد. بنابراین، جهت پاسخ به مسأله حاضر، فرضیه‌های پژوهشی به این شرح مطرح گردید:

۱. بین کنترل عواطف با استفاده آسیب‌زا از تلفن همراه توسط دانشجویان رابطه وجود دارد.
۲. بین تحمل پریشانی با استفاده آسیب‌زا از تلفن همراه توسط دانشجویان رابطه وجود دارد.
۳. کنترل عواطف و تحمل پریشانی، استفاده آسیب‌زای دانشجویان از تلفن همراه را پیش‌بینی می‌کنند.

## روش

با توجه به ماهیت موضوع پژوهش که هدف آن تعیین نوع ارتباط بین متغیرها است، روش پژوهش توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه آماری پژوهش را کلیه دانشجویان دختر و پسر مقطع تحصیلات تکمیلی دانشگاه پیام‌نور واحد شرق تهران در سال تحصیلی ۹۴-۱۳۹۳ تشکیل می‌دهند. برای انتخاب نمونه دانشجویان مورد مطالعه، با توجه به این که زمان اجرای پژوهش اسفند ماه و نزدیک زمان تعطیلات بود و هم‌چنین، از آنجایی که در تحقیقات همبستگی حداقل نمونه بایستی ۵۰ نفر باشد (Delavar, 2005)، در این پژوهش، به خاطر افزایش اعتبار بیرونی ۱۷۰ نفر به شیوه نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند و به پرسش‌نامه‌های کنترل عواطف، تحمل پریشانی و استفاده آسیب‌زا از تلفن همراه پاسخ داده و در نهایت، بعد از کنار گذاشتن پرسش‌نامه‌های مخدوش جمعاً ۱۶۰ پرسش‌نامه (۸۰ دختر و ۸۰ پسر) مورد تحلیل آماری قرار گرفت. نتایج یافته‌های جمعیت شناختی نشان داد که میانگین و انحراف معیار سن و عملکرد تحصیلی برای دانشجویان دختر به ترتیب  $22/11 \pm 22/56$  و  $16/80 \pm 1/69$  و برای دانشجویان پسر به ترتیب  $22/82 \pm 2/36$  و  $15/68 \pm 1/14$  می‌باشد. ابزارهای جمع‌آوری اطلاعات به این شرح می‌باشند.

الف. مقیاس استفاده آسیب‌زا از تلفن همراه (COS<sup>۱</sup>): این مقیاس، یک پرسش‌نامه ۲۳ سؤالی است که به منظور سنجش استفاده آسیب‌زا از تلفن همراه تهیه شده است. مقیاس استفاده مفرط از تلفن همراه توسط جنارو و همکاران (Jenaro et al., 2007) ساخته شده است. آنان پایایی آن را به روش همسانی درونی ۰/۸۷ گزارش دادند. در پژوهشی که توسط یاسمنی‌نژاد و همکاران (Yasamani, Nejad et al., 2012) به منظور بررسی روایی و پایایی نسخه فارسی این پرسش‌نامه انجام شده است، روایی مناسبی برای آن گزارش شد و پایایی آن نیز در جامعه دانشجویی ۰/۹۰۳ به دست آمده است. شایان ذکر است که نسخه فارسی پرسش‌نامه مذکور ۲۱ سؤال دارد. هر سؤال از ۱ تا ۶ (هرگز تا همیشه) نمره‌گذاری می‌شود و جمع نمرات ۲۱ پرسش، نمره کلی آزمودنی را نشان می‌دهد. هر چه نمره فرد بالاتر باشد، نشان دهنده استفاده مفرط او از تلفن همراه است.

ب. مقیاس کنترل عواطف (ECS<sup>۲</sup>): این مقیاس توسط ویلیامز، کمبل و آهرانز (Williams, Chambless & Ahrens, 1997) تهیه شده است. ابزاری برای سنجش میزان کنترل افراد بر عواطف خود است و شامل ۴۲ سؤال با چهار زیر مقیاس فرعی با عناوین خشم، خلق افسرده، اضطراب و عاطفه مثبت است. پاسخ‌های عبارت‌ها در مقیاس ۷ درجه‌ای از به شدت مخالف نمره ۱ تا به شدت موافق نمره ۷ تنظیم شده است. ۱۲ ماده این پرسش‌نامه برعکس نمره‌گذاری می‌شود. اعتبار درونی و بازآزمایی آزمون به ترتیب برای نمره کل مقیاس ۰/۹۴ و ۰/۷۸ و برای خرده مقیاس‌های خشم ۰/۷۲ و ۰/۷۳، خلق افسرده ۰/۹۱ و ۰/۷۶، اضطراب ۰/۸۹ و ۰/۷۷ و عاطفه مثبت ۰/۸۴ و ۰/۶۴ گزارش شده است (Williams, Chambless & Ahrens, 1997). در ایران نیز دهش (Dahsh, 2009) مقدار آلفای کرونباخ نمره کل کنترل عواطف را ۰/۸۴ و خرده مقیاس‌های خشم، خلق افسرده، اضطراب و عاطفه مثبت را به ترتیب ۰/۵۳، ۰/۶۰، ۰/۷۶، ۰/۶۴ گزارش کرده است (cited in Bagian Kolehmarz et al., 2012).

ج. مقیاس تحمل پریشانی (DTS<sup>۳</sup>): این مقیاس که توسط سیمونز و گاهر (Simons & Gaher, 2005) تهیه شده است، یک مقیاس خودسنجی است که دارای ۱۵ ماده و ۴ خرده‌مقیاس به این ترتیب است: تحمل (تحمل پریشانی هیجانی؛ عبارات ۳، ۱ و ۵)، جذب (جذب شدن به وسیله هیجانات منفی؛ عبارات ۲، ۴ و ۱۵)، ارزیابی (برآورد ذهنی پریشانی؛ عبارات ۶، ۷، ۹، ۱۰، ۱۱ و ۱۲) و تنظیم (تنظیم تلاش‌ها برای تسکین پریشانی؛ عبارات ۸، ۱۳ و ۱۴). گزینه‌های این مقیاس بر اساس

---

1. Cell-Phone over-use scale  
2. Effective control scale  
3. Distress tolerance scale

مقیاس پنج درجه لیکرت نمره گذاری می‌شوند. از کاملاً موافق (۱) تا کاملاً مخالف (۵) و عبارت شماره ۶ در این مقیاس، به صورت معکوس نمره گذاری می‌شود. نمرات بالا در این مقیاس نشانگر تحمل پریشانی بالا است. سیمونز و گاهر ضرایب آلفا برای خرده مقیاس‌ها را به ترتیب ۰/۷۲، ۰/۸۲، ۰/۷۸ و ۰/۷۰ و برای کل مقیاس ۰/۸۲ گزارش کرده‌اند. علوی و همکاران (Alavi et al., 2011) این مقیاس را در بین دانشجویان اجرا کرده و گزارش کرده‌اند که کل مقیاس دارای پایایی همسانی درونی بالا ( $\alpha = 0.71$ ) و خرده مقیاس‌ها دارای پایایی متوسطی (برای تحمل ۰/۵۴، جذب ۰/۴۲، ارزیابی ۰/۵۶ و تنظیم ۰/۵۸) هستند.

داده‌های این پژوهش به وسیله نرم‌افزار SPSS در دو سطح آمار توصیفی و استنباطی با استفاده از آزمون‌های آماری همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چندگانه مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

#### یافته‌ها

همان‌گونه که جدول ۱ نشان می‌دهد، میانگین و انحراف معیار نمرات دانشجویان در متغیرهای کنترل عواطف  $27.72 \pm 14.47$ ، در تحمل پریشانی  $41.27 \pm 16.15$  و در متغیر میزان استفاده آسب‌زا از تلفن همراه  $46.55 \pm 12.84$  می‌باشد. هم‌چنین جدول ۱ نشان می‌دهد که کمترین و بیشترین میانگین در بین مؤلفه‌های کنترل عواطف به ترتیب مربوط به مؤلفه‌های خشم (۲۸/۰۱) و اضطراب (۴۵/۳۵) است و در بین مؤلفه‌های تحمل پریشانی به ترتیب مربوط به مؤلفه تنظیم (۶/۳۱) و ارزیابی (۲۰/۴۰) است.

جدول ۱. توصیف متغیرهای کنترل عواطف، تحمل پریشانی و استفاده آسیب‌زا از تلفن همراه در دانشجویان

متغیرها	میانگین	انحراف استاندارد
خشم	۲۸/۰۱	۶/۰۶
خلق افسرده	۲۹/۱۵	۶/۸۸
اضطراب	۴۵/۳۵	۱۱/۱۹
عاطفه مثبت	۴۴/۹۵	۹/۳۲
کنترل عواطف (کل)	۱۴۷/۴۹	۲۷/۷۲
تحمل	۷/۳۱	۲/۷۶
جذب	۷/۲۳	۲/۹۷
ارزیابی	۲۰/۴۰	۱۴/۰۸
تنظیم	۶/۳۱	۲/۶
تحمل پریشانی (کل)	۴۱/۲۷	۱۶/۱۵
میزان استفاده از تلفن همراه	۴۶/۵۵	۱۲/۸۴

جهت آزمون فرضیه‌های اول و دوم پژوهش و تعیین رابطه بین متغیرها از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد (جدول ۲).

فرضیه اول: بین کنترل عواطف با استفاده آسیب‌زای دانشجویان از تلفن همراه رابطه وجود دارد.

فرضیه دوم: بین تحمل پریشانی با استفاده آسیب‌زای دانشجویان از تلفن همراه رابطه وجود دارد.



جدول ۲. رابطه بین تحمل پریشانی و کنترل عواطف و مؤلفه‌های آنها با استفاده آسیب‌زا از تلفن همراه در بین دانشجویان

متغیرها	استفاده آسیب‌زا از تلفن همراه	سطح معناداری
تحمل پریشانی	تحمل	۰/۱۸۹-
	جذب	۰/۲۳-
	ارزیابی	۰/۱۳-
	تنظیم	۰/۰۵۹-
	تحمل پریشانی (کل)	۰/۱۳۸-
کنترل عواطف	خشم	۰/۱۳۸-
	افسردگی	۰/۲۶-
	اضطراب	۰/۱۷۸-
	عاطفه مثبت	۰/۲۵۲-
	کنترل عواطف (کل)	۰/۲۳۴-

همان‌طور که در جدول ۲ مشاهده می‌شود، بین تحمل پریشانی با استفاده آسیب‌زا از تلفن همراه در بین دانشجویان رابطه منفی و معنی‌داری وجود دارد ( $r = -0/138$ ،  $P \leq 0/05$ ). هم‌چنین، بین کنترل عواطف با استفاده آسیب‌زا از تلفن همراه رابطه منفی و معنی‌داری وجود دارد ( $r = -0/234$ ،  $P \leq 0/001$ ).

فرضیه سوم: کنترل عواطف و تحمل پریشانی، استفاده آسیب‌زای دانشجویان از تلفن همراه را پیش‌بینی می‌کنند.

برای آزمون این فرضیه، بعد از بررسی رابطه بین متغیرها و تأیید رابطه بین آنها، رگرسیون به دست آمد که در جدول ۳ گزارش شده است.

جدول ۳. خلاصه نتایج معادله رگرسیونی چندگانه با متغیر ملاک استفاده آسیب‌زا از تلفن همراه

ضریب همبستگی	ضریب تعیین	ضریب تعیین اصلاح‌شده	F	سطح معناداری
۰/۳۷	۰/۱۴	۰/۱۰	۳/۵۳	۰/۲۰

با توجه به جدول ۳ همبستگی چندگانه بین کنترل عواطف و تحمل پریشانی با استفاده آسیب‌زا از تلفن همراه ۰/۳۷ می‌باشد و این متغیرها با یکدیگر می‌توانند ۰/۱۴ درصد از تغییرات استفاده آسیب‌زا از تلفن همراه را تبیین نمایند. آماره F و سطح معناداری آن در جدول ۳ به این سؤال پاسخ می‌دهد که آیا مقدار واریانس تبیین شده متغیر ملاک توسط متغیرهای پیش‌بین به لحاظ آماری معنادار می‌باشد یا خیر که با توجه به مقدار آماره F و معناداری آن این مقدار تبیین معنادار می‌باشد. با توجه به این یافته، فرضیه پژوهش مبنی بر این که کنترل عواطف با تحمل پریشانی می‌توانند استفاده آسیب‌زا از تلفن همراه را پیش‌بینی نمایند، تأیید می‌گردد.

جدول ۴. ضرایب استاندارد و غیراستاندارد متغیرهای وارد شده به معادله رگرسیونی

مدل	ضرایب غیراستاندارد		ضرایب استاندارد		t	سطح معنی‌داری
	B	خطای استاندارد	Beta			
کنترل عواطف	-۱/۳۲	۰/۲۰	-۰/۲۳۲		-۶۷/۲	۰۰۰/۰
تحمل پریشانی	-۱/۰۳	۰/۰۷	-۰/۲۰۴		-۰۴/۲	۰۲/۰

جدول ۴ نشان دهنده ضرایب رگرسیونی مربوط به متغیرهای کنترل عواطف و تحمل پریشانی است و میزان تأثیر هر یک از این دو متغیر را در معادله رگرسیونی نشان می‌دهد. B و Beta به ترتیب نشان دهنده ضرایب غیراستاندارد و استاندارد رگرسیونی هستند که مشخص می‌کنند با تغییر یک واحد در هر یک از دو متغیر کنترل عواطف و تحمل پریشانی چه مقدار متغیر ملاک یا استفاده آسیب‌زا از تلفن همراه تغییر خواهد کرد. با توجه به این توضیحات بر اساس جدول ۶ در صورت ثابت نگه داشتن سایر شرایط، با افزایش یک واحد در نمره کنترل عواطف به میزان ۰/۲۳۲- واحد نمره استفاده آسیب‌زا از تلفن همراه افزایش می‌یابد و هم‌چنین، با افزایش یک واحد در نمره تحمل پریشانی به میزان ۰/۲۰۴- واحد، نمره استفاده آسیب‌زا از تلفن همراه کاهش می‌یابد. هم‌چنین، در جدول ۶ مقدار آماره t و سطح معناداری آن نشان می‌دهد که تأثیر متغیرهای

پیش‌بین در معادله رگرسیونی معنادار می‌باشد یا خیر که با توجه به مقادیر جدول تأثیر هر دو متغیر کنترل عواطف و تحمل پریشانی در معادله معنادار می‌باشد ( $P < 0/01$ ).

### بحث و نتیجه‌گیری

با توجه به هدف پژوهش حاضر که بررسی رابطه کنترل عواطف و تحمل پریشانی با استفاده مفرط از تلفن همراه در بین دانشجویان بود، یافته‌های زیر به دست آمد:

فرضیه اول پژوهش مبنی بر این که کنترل عواطف با استفاده مفرط دانشجویان از تلفن همراه رابطه دارد، مورد تأیید قرار گرفت. یافته‌های پژوهش حاضر نشان دادند که کنترل عواطف به صورت منفی و معناداری با استفاده مفرط دانشجویان از تلفن همراه رابطه دارد. این یافته‌ها، هم‌سو با دیگر پژوهش‌ها (Sanghvi & Rai, 2015, Janfaza & Shirazi, 2015) می‌باشد که نشان دادند افرادی که در زمینه کنترل و تنظیم عواطف مشکل دارند به طور افراطی از تلفن همراه استفاده می‌کنند. همان‌گونه که کو و کان (Koo & Kwon, 2014) در پژوهشی نشان دادند که رفتارهای اعتیادی هم‌چون اعتیاد به اینترنت با متغیرهایی هم‌چون کنترل خود، مشکل توجه و تنظیم هیجانی، ارتباط قوی دارد. یافته‌های پژوهش حاضر، در مورد رابطه کنترل عواطف با استفاده از تلفن همراه را چنین می‌توان تبیین کرد که دانشجویان به دلیل شرایط حساسی که از لحاظ زمانی در آن قرار دارند (بنابر به چرخه زندگی اریکسون جوانی دوره‌ای می‌باشد که فرد در این مرحله به دنبال استقلال از خانواده و جست‌وجوی صمیمیت و ازدواج می‌باشد)، هم‌چنین، با توجه به این که در کشور ما به دلیل شرایط سختی که دانشجویان در زمینه ازدواج، آینده تحصیلی و شغلی و فشارهای زندگی خوابگاهی هم‌چون حس تنهایی و غیره متحمل می‌شوند، بالطبع استرس بیشتری تجربه می‌کنند (cited in Abolgasemy, 2004) که عواطف منفی هم‌چون افسردگی، اضطراب بیش از حد و خشم را در این قشر جامعه افزایش می‌دهد. در این بین، دانشجویان به منظور کاهش فشارهای موجود، سبک مقابله‌ای هیجان‌مدار هم‌چون استفاده مفرط از تلفن همراه را برمی‌گزینند تا به صورت موقتی هم که شده با تغییر تمرکز از استرس‌ها به سوی کارهای تکراری و روزمرگی، از فشار این عوامل استرس‌زا بکاهند. به عبارت دیگر، استفاده مفرط از تلفن همراه راه‌گزینی برای دانشجویان فراهم می‌کند تا با عواطف منفی که در آنها شکل می‌گیرد، به صورت اجتنابی برخورد کنند تا کمترین استرس عایدشان شود. همان‌گونه که طرفداران نظریه پذیرش و

تعهد بیان می‌کنند، بعضی افراد برای کاهش فشارها و استرس‌های زندگی اجتناب تجربی را بر می‌گزینند که به آنها کمک می‌کند تا با مشغول کردن خود با چیزهای دیگر (هم‌چون مصرف مواد در افراد معتاد)، از این استرس‌ها و فشارهای زندگی به طور موقت بکاهند (Azizi et al., 2010). بنابراین، با توجه به موضوع پژوهش حاضر و بر اساس رویکرد مبتنی بر پذیرش و تعهد می‌توان گفت، دانشجویانی که در کنترل عواطف خود دچار ضعف هستند و تلاش دارند تا هر چه سریع‌تر بر هیجانات منفی ادراک شده خویش غلبه کنند، معمولاً از طریق اجتناب تجربی سعی می‌کنند از استرس‌های ادراک شده هرچند به صورت موقتی فاصله بگیرند. لذا، خود را با کارهای سرگرم‌کننده و کمتر استرس‌آور هم‌چون تلفن همراه مشغول می‌کنند تا توجه خود را از استرس‌های ادراک شده برگردانند و در نتیجه، پریشانی کمتری داشته باشند. به عبارت دیگر، کنترل ضعیف عواطف باعث می‌شود تا دانشجویان به جای تمرکز بر هیجانات منفی خود و در نتیجه، اتخاذ راهبردهای مقابله‌ای مناسب، با مشغول کردن خود با کارهای کمتر استرس‌زا هم‌چون تلفن همراه، توجه خود را از استرس‌ها و هیجانات منفی دور کنند که خود همین عامل (وابستگی به تلفن همراه یا سایر رفتارهای اعتیادی) با کاهش استرس و هیجانات منفی دانشجویان، نقش تقویت‌کننده منفی پیدا می‌کند و در نتیجه، به دنبال اخذ تقویت‌های بیشتر (کاهش هیجانات منفی و در نتیجه، افزایش هیجانات مثبت) استفاده از تلفن همراه به صورت رفتار اعتیادی عمل می‌کند به طوری که در غیر این صورت ممکن است فرد دوباره تحت تأثیر فشارها و پریشانی حاصل از هیجانات منفی پیرامون زندگی خویش قرار گیرد.

بررسی فرضیه دوم پژوهش حاکی از وجود رابطه بین تحمل پریشانی و استفاده مفرط از تلفن همراه در بین دانشجویان، بود. این یافته، هم‌سو با دیگر تحقیقات (Smaili Nasab et al., 2014, Vujanovic et al, 2011, Skues et al, 2016) است که نشان دادند بین تحمل پریشانی و رفتارهای اعتیادی هم‌چون استفاده مفرط دانشجویان از تلفن همراه رابطه منفی و معناداری وجود دارد. به عبارت دیگر، یافته‌ها نشان داد که دانشجویانی که قدرت تحمل پریشانی کمتری دارند به احتمال بیشتری از تلفن همراه به صورت افراطی استفاده می‌کنند. در تبیین این مطلب می‌توان گفت که همان‌گونه که نتایج پژوهش‌های مختلف نشان می‌دهند، افرادی که تحمل پریشانی آنها بالاست بهتر می‌توانند با اضطراب ناشی از استرس ادراک شده کنار بیایند. هم‌چنین، به احتمال زیاد از هیجانات مثبت برای روبه‌رو شدن با تجارب سخت استفاده می‌کنند (Bakhshi Bajd, Hasani

(Bajd & Nik Manesh, 2010). به احتمال زیاد دانشجویان به دلیل عوامل استرس‌زای دانشجویی مختلفی که با آنها روبرو هستند (Abolgasemy, 2004)، احساس درماندگی و پریشانی بیشتری تجربه می‌کنند و در نتیجه، بیشتر از راهبردهای هیجان‌مدار و اجتنابی هم‌چون استفاده مفرط از تلفن همراه استفاده می‌کنند. مواجهه با مسایل مختلف در زندگی باعث ایجاد استرس و ناراحتی می‌شود و عدم توانایی در انطباق و تحمل این ناراحتی‌ها منجر به انواع اجتناب و یا دیگر راه‌های مقابله که کارآیی کمی دارند، می‌شود (Vujanovic, Bernstein & Litz, 2011). به عبارت دیگر، دانشجویانی که نمی‌توانند فشارهای تحصیلی، شغلی و ازدواج را به صورت منطقی مدیریت کنند و به جای پذیرش مسایل و تمرکز بر مشکلات برای یافتن راه حل بهتر از شیوه‌های اجتنابی و کمتر استرس‌زا استفاده می‌کنند، به احتمال زیاد با شدت گرفتن فشارها و استرس‌های زندگی شخصی و تحصیلی‌شان، احساس درماندگی می‌کنند و قدرت کمتری برای تحمل این پریشانی‌ها از خود نشان می‌دهند که باعث افزایش شیوه‌های اجتنابی برخورد با مسایل (هم‌چون استفاده از تلفن همراه) در این افراد می‌شود که پیامدهای منفی زیادی برای آنها به همراه دارد. در واقع، دانشجویان هر چه از تلفن همراه بیش از اندازه استفاده کنند، افسردگی بیشتری تجربه می‌کنند و نیز اضطراب بیشتر، عزت نفس کمتر و در آزمون اعتیاد اینترنت نمرات بالاتری کسب می‌کنند. استفاده بیش از حد از تلفن همراه مشکلاتی را هم در زمینه تحصیلی برای دانشجویان به وجود می‌آورد و باعث کاهش تمرکز آنها در کلاس درس و در نتیجه، افت تحصیلی آنها می‌شود (Hiscock, 2004, Atadokht, Hamidifer & Mohammadi, 2014). افرادی که از راهبردهای مقابله‌ای هیجان‌محور از جمله اعتیاد به مواد استفاده می‌کنند که ممکن است موجب رهایی سریع و موقتی از استرس شود، افرادی هستند که قدرت تحمل پریشانی پایینی دارند (cited in Azizi et al., 2010). در واقع، در زمینه اعتیاد به تلفن همراه نیز چنین می‌توان گفت که دانشجویانی که استفاده مفرطی از تلفن همراه دارند، احتمالاً به دلیل قدرت تحمل پریشانی کمتر در برخورد با استرس‌های زندگی تحصیلی و خانوادگی‌شان به نوعی از روش مقابله‌ای هیجان‌مدار استفاده می‌کنند و در نتیجه، با استفاده مفرط از تلفن همراه، سعی می‌کنند تا به صورت اجتنابی با استرس‌ورهای موجود برخورد کنند.

بنابراین، با توجه به مطالب ذکر شده در مورد رابطه کنترل عواطف و تحمل پریشانی در دانشجویان، می‌توان چنین نتیجه‌گیری کرد که نوعی رابطه حلقویت بین کنترل عواطف، تحمل

پریشانی و استفاده از تلفن همراه در بین دانشجویان وجود دارد. به عبارت دیگر، دانشجویان به دلیل شرایط تحصیلی و برهه زمانی خاصی که در آن قرار دارند (از جمله این که به دنبال استقلال از خانواده و تشکیل هویت زوجی بوده و در پی شکل‌دهی و ثبات هویت شغلی می‌باشند)، معمولاً استرس و پریشانی روانی بیشتری را تجربه می‌کنند که به منظور کاهش این استرس‌های ادراک شده ممکن است از سبک مقابله‌ای هیجان‌مدار استفاده کنند و بخواهند تا در اسرع وقت از استرس خود بکاهند، با توجه به دیدگاه طرفداران رویکرد پذیرش و تعهد، یکی از راه‌های کاهش سریع استرس، اجتناب از تجربه هیجان‌ناات منفی است. لذا، دانشجویانی که به صورت افراطی از تلفن همراه استفاده می‌کنند معمولاً با انحراف توجه از موضوعات استرس‌زا سعی می‌کنند که به صورت موقتی هم که شده از تجربه عواطف منفی اجتناب کنند تا پریشانی کمتری تحمل نمایند. این در حالی است که قدرت تحمل پریشانی کمتر، به دنبال کاهش کارآمدی و اعتماد به نفس دانشجویان خود عامل مهمی در اجتناب تجربی دانشجویان بوده و در نتیجه، باعث می‌شود که دانشجویان عواطف منفی بیشتری تجربه نمایند. به عبارت دیگر، مشکل در کنترل عواطف (خواه کنترل ضعیف عواطف خواه کنترل افراطی عواطف)، قدرت تحمل پریشانی دانشجویان را تحت تأثیر قرار می‌دهد و در نتیجه، قدرت تحمل پریشانی پایین با کاهش عزت نفس و حس خودکارآمدی دانشجویان باعث می‌شود که به جای اخذ راهبردهای مسأله‌مدار، سعی در اجتناب از شرایط استرس‌زا داشته باشند چون که خود را فاقد توانایی مقابله‌ای لازم در مواجهه با این شرایط استرس‌زا و هیجان‌ناات منفی می‌دانند.

با توجه به پیشینه پژوهشی و کمبود پژوهش در زمینه عوامل زمینه‌ساز استفاده مفرط از تلفن همراه، و همچنین، از آنجایی که عوامل مهم و زیادی بر استفاده از تلفن همراه اثر می‌گذارند و اثرات منفی که استفاده مفرط از تلفن همراه بر جنبه‌های مختلف خانوادگی و روان‌شناختی زندگی دانشجویان بر جای می‌گذارد، پیشنهاد می‌شود که در پژوهش‌های آتی در این زمینه به پژوهش‌هایی که به صورت مدل معادلات ساختاری بر پیشایندها و پیامدهای استفاده از تلفن همراه می‌پردازند، تمرکز و توجه بیشتری شود. بنابر یافته‌های پژوهش حاضر، پیشنهادات کاربردی و پژوهشی لازم برای جهت‌دهی به فعالیت‌های آموزشی و پژوهش‌های آتی به این شرح ارائه می‌گردد:

- با توجه به نقش مهم کنترل عواطف بر گرایش دانشجویان به استفاده مفرط از تلفن همراه، پیشنهاد می‌شود، در پژوهش‌های آتی در این زمینه به تأثیر این متغیر بر اعتیادپذیری دانشجویان در سایر زمینه‌ها هم توجه شود.
- پیشنهاد می‌شود، آموزش‌های تنظیم هیجان و راهبردهای مقابله‌ای مؤثر برای دانشجویان مد نظر محققان و روان‌شناسان قرار بگیرد.
- با توجه به نقش تلفن همراه در زندگی افراد و به ویژه دانشجویان، پیشنهاد می‌شود تا در مراکز مشاوره دانشگاهی به این مهم پرداخته شود و آموزش‌ها و اطلاع‌رسانی لازم در خصوص نقش منفی استفاده افراطی از تلفن همراه بر سلامت جسمانی و روان‌شناختی دانشجویان ارایه گردد.

#### سیاسگزاری

در پایان بر خود لازم می‌دانیم که از تمامی عزیزانی که ما را در انجام این پژوهش یاری نمودند، خصوصاً دانشجویان عزیز که نهایت همکاری را با ما داشتند، کمال تشکر و سپاسگزاری خود را صمیمانه اعلان بداریم.

#### References

1. Abolgasemy, A. (2004). Survey simple and multiple relationship students stress factors with educational performance in students with respect to religious attitudes. *Educational Science and Psychology Shahid Chamran University of Ahvaz*, 3(1-2), 1-18. (in Persian).
2. Alavi, K. H., Modares Ghorouri, M., Amin Yazdi, S., & Salehi Fardadi, J. (2011). Efficacy of dialectical behavior therapy group (based on the fundamental components of mindfulness, distress tolerance and emotion regulation on symptoms of depression. *Fundamentals of Mental Health*, 2(13), 124-135. (in Persian).
3. Atadokht, A., Hamidifer, V., & Mohammadi, A. (2014). Harmful use and type of mobile phone using in high school students and its relationship with academic performance and achievement motivation. *School Psychology*, 3(2), 122-136. (in Persian).
4. Azizi, A., Mirzaie, A., & Shams, D. (2010). The relationship between distress tolerance, emotion regulation with students' dependence on cigarettes. *Hakim Research Journal*, 13(1), 11-18. (in Persian)
5. Babadi-Akash, Z., Zamani, B. E., Abedini, Y., Akbari, H., & Hedayati, N. (2014). The relationship between mental health and addiction to mobile phones among

- university students of Shahrekord, Iran. *Addiction and Health*, 6(3-4), 93-99. (in Persian).
6. Bagian Kolehmarz, M. J., Dortaj, F., & Mohammad Aminy, M. (2012). Compare alexithymia and emotional control in mothers of students with and without learning disabilities. *Learning Disabilities*, 2(2), 6-24. (in Persian)
  7. Bagian Kolehmarz, M. J., Narimani, M., Soltani, S., & Mehrabi, A. (2014). *Quarterly Journal of Research on Addiction*, 8(29), 132-147. (in Persian)
  8. Bakhshi Bajd, F., Hasani Bajd, M., & Nik Manesh, Z. (2010). Perceived social support and distress tolerance among students. *Proceedings of the Sixth National Seminar of Student's Mental Health*. (in Persian).
  9. Delavar, A. (2005). *Methodology in psychology and science education*. Tehran: Viraiesh. (in Persian)
  10. Dziwornu, R. K. (2013). Factors affecting mobile phone purchase in the greater Accra region of Ghana: A binary logit model approach. *International Journal of Marketing Studies*, 5(6), 151.
  11. Hiscock, D. (2004). Cell phones in class: This, too, shall pass? *Community CollegeWeek*, 16, 4-5.
  12. Hoseini, S. (2005). Sociological analysis of the relationship between the Internet and drug addiction. *Journal of Cultural Studies and Communication*, 1(2,3), 1-17. (in Persian).
  13. Janfaza, M., & Shirazi, M. (2015). The predictive role of difficulties in emotion regulation and self-control with susceptibility to addiction in drug-dependent individuals. *Research on Addiction Quarterly Journal of Drug Abuse*, 9(33), 45-54.
  14. Jenaro, C., Flores, N., Gomez-Vela, M., González-Gil, F., & Caballo, C. (2007). Problematic internet and cell-phone use: Psychological, behavioral, and health correlates. *Addiction Research & Theory*, 15(3), 309-320.
  15. Khazai, T., Saadatjou, A., Dormohammadi, S., Soleymani, M., Tosiniya, M., & Molahasanzadeh, F. (2012). The prevalence of mobile dependency and aggression in adolescents of Birjand city. *Journal of Birjand Medical Sciences*, 19(4), 430-438. (in Persian).
  16. Koo, H. J., & Kwon, J. H. (2014). Risk and protective factors of Internet addiction: A meta-analysis of empirical studies in Korea. *Yonsei Medical Journal*, 55(6), 1691-1711.
  17. Lepp, A., Barkley, J. E., & Karpinski, A. C. (2015). The relationship between cell phone use and academic performance in a sample of US college students. *SAGE Open*, 5(1).
  18. Motoharu, T., Susumu, T., & Masayoshi, K. (2009). Addictive personality and problematic mobile phone use. *Cyber Psychology & Behavior*, 12(5), 501-507.



19. Nourian Aghdam, J., Almardani Some'eh, S., & Kazemi, R. (2016). Comparison of sleep disturbance, social isolation and emotion regulation in internet addiction disorder and normal students in Ardabil City, in 2014. *Pajouhan Scientific Journal*, 14(4), 8-17. (in Persian).
20. Raesi, A., & Kashkoli, F. (2016). Predictive role of personality traits with mediation of affective control in relationship with Irritable Bowel Syndrome (IBS) among the students of Bushehr University of Medical Sciences (2013-2014). *Iran South Medical Journal*, 19(4), 559-570. (in Persian).
21. Rutherford, H. J., Goldberg, B., Luyten, P., Bridgett, D. J., & Mayes, L. C. (2013). Parental reflective functioning is associated with tolerance of infant distress but not general distress: Evidence for a specific relationship using a simulated baby paradigm. *Infant Behavior and Development*, 36(4), 635-641.
22. Sanghvi, H., & Rai, U. (2015). Internet addiction and its relationship with emotional intelligence and perceived stress experienced by young adults. *The International Journal of Indian Psychology*, 3(1), 64-76.
23. Simons, J. S., & Gaher, R. M. (2005). The distress tolerance scale: Development and validation of a self report measure. *Motiv Emotion*, 20(9), 83-102.
24. Skues, J., Williams, B., Oldmeadow, J., & Wise, L. (2016). The effects of boredom, loneliness, and distress tolerance on problem internet use among university students. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 14(2), 167-180.
25. Smaili Nasab, M., Andami Khoshk, A., Azarmi, H., & Samar Rokhi, A. (2014). Predictive role of difficulty in emotion regulation and distress tolerance students of addiction. *Substance Abuse Addiction Research*, 8(21), 50-63. (in Persian).
26. Spence, S., & Courbasson, C. (2012). The role of emotional dysregulation in concurrent eating disorders and substance use disorders. *Eating Behaviors*, 31,13(4), 382-5.
27. Tahmasebian, H., Khazaie, H., Arefi, M., Saeedipour, M., & Hoseini, S. A. (2014). Normalization of emotion control scale. *Journal of Kermanshah University of Medical Sciences*, 18(6), 349-354. (in Persian).
28. Vujanovic, A., Bernstein, A., & Litz, B. (2011). Distress tolerance: Theory, research, and clinical applications. In *Distress Tolerance: Theory, Research, and Clinical Applications* (pp. 126-148). New York: Guilford Press.
29. Williams, A. D., Thompson, J., & Andrews, G. (2013). The impact of psychological distress tolerance in the treatment of depression. *Behaviour Research and Therapy*, 51(8), 469-475.
30. Williams, K. E., Chambless, D. L., & Ahrens, A. H. (1997). Are emotion frightening? An extension of the fear concept. *Behaviour Research and Therapy*, 35(4), 239-245.

31. Yasamani Nejad, P., Golmohammadian, M., & Yosefi, N. (2012). The relationship between general health and excessive use of mobile phones among students. *Knowledge and Research in Applied Psychology*, 13(1), 60-72. (in Persian).

