

پیش‌بینی اعتیاد به تلفن همراه بر اساس احساس تنهایی و اضطراب اجتماعی در دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه مدارس استعداد درخشان

تاریخ دریافت: 1403/02/13 تاریخ پذیرش: 1403/07/18

سیده مریم سیدی نسب¹، سوسن بهرامی^{*2}

مقاله پژوهشی

چکیده

مقدمه: امروزه وابستگی به تلفن همراه و تأثیر منفی آن بر زندگی روزانه افراد، بروز آسیب‌های ذهنی، جسمی و اجتماعی را در پی داشته است. لذا پژوهش حاضر، با هدف پیش‌بینی اعتیاد به تلفن همراه بر اساس احساس تنهایی و اضطراب اجتماعی در دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه دوم انجام شد.

روش: این مطالعه توصیفی-همبستگی بود. جامعه آماری کلیه دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه دوم مدارس استعدادهای درخشان شهر مشهد در سال تحصیلی 1402 - 1401 بود (N=1500) که 336 نفر با روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شدند. داده‌ها از طریق پرسش‌نامه‌های استاندارد اعتیاد به تلفن همراه لیونگ (2008)، احساس تنهایی دی‌تاماسو (2004)، اضطراب اجتماعی پاکلک و ویدک (2008) گردآوری و با استفاده از آزمون رگرسیون چندگانه و تحلیل مسیر تجزیه و تحلیل شدند.

یافته‌ها: نتایج ضریب همبستگی نشان داد که ابعاد احساس تنهایی و اضطراب اجتماعی با مؤلفه‌های اعتیاد به تلفن همراه رابطه مستقیم و معناداری دارد. نتایج رگرسیون نیز نشان داد، از بین ابعاد احساس تنهایی، تنهایی خانوادگی و از بین ابعاد اضطراب اجتماعی، بعد رفتاری، سهم قوی‌تری در پیش‌بینی اعتیاد به تلفن همراه دارد. همچنین از بین ابعاد احساس تنهایی، تنهایی عاطفی، سهم قوی‌تری در پیش‌بینی اضطراب اجتماعی دارد ($p < 0/05$). نتایج تحلیل مسیر هم نشان داد، احساس تنهایی به‌طور مستقیم و غیرمستقیم بر اعتیاد به تلفن همراه و نیز اضطراب اجتماعی به‌طور مستقیم بر اعتیاد به تلفن همراه تأثیر داشته است. **نتیجه‌گیری:** احساس تنهایی و اضطراب اجتماعی سهم قوی و معنادار در اعتیاد به تلفن همراه دارند و آگاهی بخشی جامعه درباره فناوری و استفاده صحیح از آنها، حائز اهمیت است.

کلمات کلیدی: اعتیاد به تلفن همراه، احساس تنهایی، اضطراب اجتماعی، دانش‌آموزان.

1. کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی، گروه علوم تربیتی و روانشناسی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه قم، قم، ایران.

2. استادیار گروه علوم تربیتی و روانشناسی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه قم، قم، ایران

*نویسنده مسئول: Bahrami837@gmail.com



Predicting Mobile Phone Addiction Based on Loneliness and Social Anxiety in Female Students of Exceptional Talents High Schools

Received: 2024/05/02

Accepted: 2024/10/09

Syede Maryam Seyedi Nasab¹, Susan Bahrami^{*2}

Original Article

Abstract

Introduction: In today's world, the increasing dependence on mobile phones has led to negative effects on individuals' daily lives, resulting in mental, physical, and social harm. This study aims to predict mobile phone addiction based on feelings of loneliness and social anxiety among female high school students.

Method: This study employed a descriptive-correlational design and utilized regression analysis. The population consisted of all female high school students attending Exceptional Talents High in Mashhad during the 2023 academic year (N=1500). From this population, 336 students were selected through multi-stage cluster random sampling. Data collection involved the use of standardized questionnaires, including the Mobile Phone Addiction Scale (Leung, 2008), the Loneliness Scale (DiTommaso, 2004), and the Social Anxiety Scale (Puklek & Viddec, 2008). The data were then analyzed using multiple regression and path analysis techniques.

Finding: The correlation coefficients showed a significant positive relationship between dimensions of loneliness, social anxiety, and components of mobile phone addiction. The regression results indicated that, among the dimensions of loneliness, family loneliness had stronger predictive power for mobile phone addiction. Similarly, among the dimensions of social anxiety, the behavioral aspect showed a stronger predictive capability. Additionally, emotional loneliness was found to have a stronger predictive power for social anxiety among the dimensions of loneliness ($p < 0.05$). Path analysis further demonstrated that loneliness influenced mobile phone addiction both directly and indirectly, as did social anxiety.

Conclusion: Loneliness and social anxiety are significant factors in mobile phone addiction, highlighting the necessity for community awareness about technology and its proper usage.

Keywords: Mobile phone addiction, loneliness, social anxiety, students.

1. Master in Educational psychology, Department of Education, Faculty of the Humanities and Literature, University of Qom, Qom, Iran.

2. Assistant Professor, Department of Education, Faculty of the Humanities and Literature, University of Qom, Qom, Iran.

* Corresponding Author: Bahrami837@gmail.com

مقدمه

قرن حاضر، عصر تکنولوژی و فناوری‌های نو، عصر ارتباطات و رسانه‌هاست. افراد امروزه محدودیت‌هایی که در گذشته وجود داشته را ندارند، به طوری که در هر لحظه و هر کجا می‌توانند با هر نقطه از دنیا ارتباط برقرار کنند. در دو دهه‌ی اخیر تلفن همراه با ارائه‌ی خدمات چندرسانه‌ای به مثابه عصاره‌ای از فناوری‌های ارتباطی جهان مطرح بوده و از فراگیری بسیاری برخوردار گردیده است (اکبری، عزیزی و افراعی، 1400). با وجود اینکه، تلفن همراه ابزار تکنولوژیکی مفیدی برای زندگی مدرن محسوب می‌شود و همه‌جا در فضاهای اجتماعی حضور دارد، ولیکن برخی از تأثیرات منفی آن بر تعاملات رو در رو، قابل تامل است (براون و مدکال - بل¹، 2016). در واقع، شواهدی وجود دارد که تلفن همراه باعث قطع، کاهش کیفیت و لذت بردن از تعاملات اجتماعی می‌شود (دایر، کوشلیو و دان²، 2018). استفاده نامعقول و افراطی از تلفن همراه با نام اعتیاد به تلفن همراه، از دسته اعتیادهای رفتاری طبقه‌بندی می‌شود و مانند هر اعتیاد دیگری، استفاده جبری که پیامدهای منفی برای فرد در برداشته باشد، تعریف می‌شود (اکبری و همکاران، 1400). پدیده‌ی اعتیاد به تلفن همراه با توجه به ویژگی‌های فراگیری، چندرسانه‌ای، قابلیت‌های متعدد و جذابیت، به عنوان شایع‌ترین پیامد تلفن همراه مورد توجه محققین قرار گرفته است. این تکنولوژی‌ها و امکانات بسیار مورد توجه نوجوانان است اما استفاده نادرست از این تکنولوژی‌ها منجر به نوعی وابستگی و گرایش افراطی به تلفن همراه در افراد شده است (امین، هارون‌رشیدی و کاظمیان مقدم، 1401). اعتیاد به تلفن همراه، توجه غیرقابل کنترل به تلفن همراه است که تأثیرات منفی قابل توجه بر زندگی روزانه فرد دارد. از نشانه‌های رفتار اعتیادآور، اختلال در انجام رفتارهای دیگر و بروز آسیب ذهنی و جسمی و اجتماعی و از دست دادن کنترل رفتار است (عرب و راحت دهمرده، 1400). افرادی که دارای اعتیاد به تلفن همراه هستند نمی‌توانند از تلفن همراه خود دور بمانند و با استفاده از هر ترفندی تلاش می‌کنند دائماً از آن استفاده کنند. در واقع این نوع اعتیاد فراتر از علاقه است و به نوعی جنون در دسترس بودن تبدیل شده است (شاه‌رجیبیان و عمادی چاشمی، 1399).

محققان گروه سنی نوجوان و جوان را به‌عنوان بیشترین گروه استفاده‌کننده از تلفن همراه، بیشتر در معرض خطر اعتیاد به این فناوری می‌دانند (عرب و راحت دهمرده، 1400) در واقع، مهم‌ترین قشری که از این پدیده تأثیر می‌پذیرد، قشر نوجوان است (اورباخ، آبالا و هو³، 2007). یکی از پیامدهای استفاده از تلفن همراه، بویژه در میان کاربران نوجوان و جوان، فوبینگ⁴ نامیده می‌شود، بدان معنا که "فرد ارتباط رو در رو با شخص دیگر را متوقف می‌کند تا با تلفن همراه خود ارتباط برقرار کند." (کاروالیو، ست و فراری⁵، 2018). پس استفاده نادرست و افراطی از تلفن همراه می‌تواند در حالات و روحیات فرد تداخل و درهم ریختگی ایجاد کند و به گوشه‌گیری، کاهش روابط بین‌فردی و احساس تنهایی⁶ منجر شود (پونتز، کاپلان و گریفیث⁷، 2016) در واقع، نوعی هیجان منفی است که از تفاوت بین سطح تعاملات اجتماعی موجود و مورد انتظار بوجود می‌آید و می‌تواند بر عملکرد مغز تأثیر منفی داشته باشد (ارزن، اوداچی و ینیچری⁸، 2021). احساس تنهایی ارزیابی ذهنی فرد از موقعیتی است که در آن قرار دارد، به طوری که اگر فرد تعداد روابط با دوستانش را کمتر از حد موردنظر خود ارزیابی کند و یا در روابط دوستانه و صمیمانه خود به آن میزان که می‌خواهد احساس صمیمیت نکند، دچار احساس تنهایی خواهد شد (ممبینی و بریجه بریپی، 1401). احساس تنهایی، به‌عنوان یکی از عوامل تهدیدکننده سلامت روان در نظر گرفته می‌شود (گونر، اردوغان و دیمیر⁹، 2021) و در این زمینه دو مدل

1. Brown & Medcalf-Bell
2. Dwyer, Kushlev & Dunn
3. Auerbach, Abela & Ho
4. Phubbing
5. Carvalho, Sette & Ferrari
6. Loneliness
7. Pontes, Caplan & Griffiths
8. Erzen, Odaci & Yeniçeri
9. Guner, Erdogan & Demir

نظری، مورد توجه است: بر اساس مدل نیازهای اجتماعی، همه انسان‌ها به روابط اجتماعی نیاز دارند و واضح‌ترین عامل ایجادکننده در رشد و بقای احساس تنهایی، مهارت‌های ضعیف اجتماعی است. بنابراین، تنهایی می‌تواند در پی نقص واقعی در کمیت و کیفیت روابط ایجاد شود. مدل تفاوت شناختی، مدل دیگری است که بیان‌کننده این است که تنهایی از ادراکی در فرد حاصل می‌شود که سطح روابط اجتماعی او از سطح مطلوبش پایین‌تر است. هرچه تفاوت ادراکی بیشتر باشد، احساس هم بیشتر خواهد بود (آشر و پاکت¹، 2003). احساس تنهایی باعث می‌شود که فرد ناهمخوانی بین توقعات و آرزوهای خود با امکان دستیابی به این آرزوها را در روابط اجتماعی به صورت رفتارهایی نظیر اجتناب از تماس با دیگران نشان می‌دهد (ساگر²، 2020).

افزایش استفاده از تلفن همراه، سبب محدودیت تعاملات اجتماعی و افزایش رفتارهای ناسازگار را می‌شود و افراد مضطرب اجتماعی همواره نگران ارتکاب اشتباه در هنگام تعامل با دیگران هستند و این ممکن است آنها را به اجتناب از تعاملات اجتماعی سوق دهد (شاپکا³، 2019). افرادی که در موقعیت‌های اجتماعی احساس اضطراب می‌کنند، تمایل به گوشه‌گیری دارند تا با نگرانی خود کنار بیایند و از اشتباهات اجتماعی جلوگیری کنند و اضطراب خود را کاهش دهند (لری و جانگمن⁴، 2014). از این رو، اکثر افراد مبتلا به اضطراب اجتماعی ارسال پیامک را به برقراری تماس‌های تلفنی ترجیح می‌دهند (رد و رد⁵، 2007) زیرا در یک پیامک زمان کافی برای برنامه‌ریزی قبلی داشته که تصمیم بگیرند چه چیزی بگویند و در نتیجه فرصت کمتری برای اشتباه کردن وجود دارد. افراد هنگامی که احساس اضطراب می‌کنند، در یک محیط واقعی، تلفن همراه را به عنوان جایگزین تعاملات اجتماعی انتخاب می‌کنند (عطادخت و احمدی، 1401). نگاه کردن به صفحه نمایش تلفن همراه، نشانه بصری است که فرد را از تعامل اجتماعی باز می‌دارد و تلفن‌های همراه از طریق ارائه اطلاعات متنوع می‌توانند باعث کاهش عدم اطمینان شوند (لری و جانگمن، 2014). اضطراب اجتماعی یکی از شایع‌ترین اختلالات اضطرابی در بین اختلالات مزمن به شمار می‌رود، که مشکلاتی طولانی مدت را در حوزه‌های گوناگون بروز می‌دهد (اکبری و همکاران، 1400). افرادی که دارای اضطراب اجتماعی هستند از ارتباط آنلاین برای کاهش اضطراب خود افشاگری به جای تعاملات چهره به چهره در فضاهای واقعی استفاده می‌کنند، افرادی که دارای مشکلاتی همچون اضطراب اجتماعی، تنهایی، افسردگی هستند، بیشتر آمادگی بروز رفتارهای ناسازگارانه مرتبط با فضاهای مجازی را دارند. در واقع مشکلات اجتماعی و روانی افراد را برای ایجاد شناخت‌های غیرانطباقی مهیا می‌کند و آنها مستعد بروز رفتارهای آسیب‌زا می‌شوند (صادق‌زاده، احدی، درتاج و منشئی، 1401). افراد دارای اضطراب اجتماعی از صحبت کردن در جامعه، ملاقات و معرفی شدن به افراد جدید تردید دارند. این افراد نگران و آشفته به نظر می‌رسند، در بیان خود در محیط اجتماعی مشکل دارند، اما این افراد خود را راحت‌تر در شبکه‌های اجتماعی و دنیای مجازی در تلفن همراه بیان می‌کنند، از محیط‌های اجتماعی دوری می‌کنند و به دلیل اضطراب اجتماعی، تعامل اجتماعی خود را با دیگران در دنیای مجازی دنبال می‌کنند (بالتاچی⁶، 2019).

در پژوهشی نشان داده شد که در بین نوجوانان دارای اعتیاد به اینترنت و نوجوانان عادی متوسطه اول شهرستان تربت حیدریه، میانگین نمرات احساس تنهایی در گروه اعتیاد به اینترنت بیشتر از میانگین نمرات افراد عادی است و در نوجوانان دارای اعتیاد به اینترنت باعث افزایش احساس تنهایی در این افراد شده است (فاسمی طبسی، 1402). در دانش‌آموزان مقطع متوسطه دوم شهرستان ارومیه، نشان داده شد، دشواری در تنظیم هیجان و احساس تنهایی با استفاده‌ی مشکل‌زا از تلفن همراه رابطه مثبت معنادار داشتند (منعمی و زینالی، 1402). در دانش‌آموزان پسر دوره متوسطه مدارس دولتی شهرستان اردبیل نیز نشان داده شد

1. Asher & Paquette
2. Çakar
3. Shapka
4. Leary & Jongman-Sereno
5. Reid & Reid
6. Baltacı

که سلامت معنوی می‌تواند عاملی محافظتی در نوجوانان باشد و به آنان کمک کند تا علائم منفی مرتبط با استفاده از اینترنت و تلفن‌های هوشمند را کاهش دهند (اکبری، احمدی، جاویدپور و تقوی، 1401). در مطالعه‌ای نشان داده شد، اضطراب اجتماعی با اعتیاد به تلفن همراه رابطه مثبت و معنادار دارد، افراد با اضطراب اجتماعی بالاتر، وابستگی به تلفن همراه بیشتری دارند (عطادخت و احمدی، 1401). در دانش‌آموزان متوسطه دوم شهرستان مهدی شهر سمنان، نمره کلی سلامت روانی و علائم جسمانی، اضطراب و افسردگی کاربران معتاد به گوشی هوشمند، پایین‌تر از کاربران عادی بود. همچنین مشخص شد که نمره کلی سلامت روانی و علائم جسمانی و اضطراب دختران پایین‌تر از پسران است (آقا دل‌اورپور، آرام‌دهنه و نیک‌منش، 1400). در دانشجویان کارشناسی دانشگاه‌های آزاد اسلامی تهران، احساس تنهایی و اضطراب اجتماعی، قادر به پیش‌بینی اعتیاد به تلفن همراه بوده است (اکبری و همکاران، 1400). در دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه دوم شهر قم مشخص شد، میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی در حد متوسط بوده است (جعفری، بهرامی و جعفری‌هرندی، 1400). در دانش‌آموزان دختر متوسطه دوم شهرستان شهریار نیز رابطه مثبت و معنادار احساس تنهایی و اعتیاد به تلفن همراه را گزارش کردند (چراغیانی، 1399). در مطالعه 269 دانش‌آموز تایوانی مشخص شد که اضطراب اجتماعی با اعتیاد به تلفن همراه رابطه معنادار بوده است (هوی و ساماها¹، 2017) و نیز بین اضطراب اجتماعی و وابستگی به تلفن همراه جوانان چینی ارتباط مثبت و معنادار وجود داشته و اضطراب اجتماعی پیش‌بینی‌کننده‌ی معناداری برای اعتیاد به تلفن همراه بوده است (کنگ، کوبین، هوانگ، ژانگ و لی²، 2020). اعتیاد به تلفن همراه به‌طور قابل‌توجهی بر وضعیت روانی کاربران نوجوان آن تأثیر می‌گذارد. تحقیقات نشان داده است که بین اعتیاد به تلفن همراه و اختلالات روانی ارتباط معناداری وجود دارد (الهای، یانگ، فنگ، بای و هال³، 2020). اعتیاد به تلفن‌های هوشمند می‌تواند عامل بروز افسردگی و اضطراب در دانشجویان چینی باشد (هو، الهای، هو، شی و شی⁴، 2021). در یک تحقیق فرا تحلیل، 254 مطالعه مورد بررسی قرار گرفت و مشخص شد، اضطراب اجتماعی با اعتیاد به تلفن همراه، همبستگی متوسط و مثبت ($r=0/31$) داشته است (ران، زنگ و نیو⁵، 2022). در نوجوانان چینی نیز نشان داده شد که انزوای اجتماعی تأثیر غیرمستقیم مثبت و معنادار بر وابستگی به تلفن همراه داشته و تأثیر احساس تنهایی بر وابستگی به تلفن همراه قوی‌تر از انزوای اجتماعی بوده است (ژن، لی و ژو⁶، 2023).

گسترش تکنولوژی‌های نوین و استفاده نادرست از آنها منجر به نوعی وابستگی و گرایش افراطی نوجوانان شده است و نوجوانانی که گرایش بیشتری به شبکه‌های اجتماعی مجازی و استفاده از تلفن‌های هوشمند دارند، در معرض بروز مشکلات از جمله کاهش سلامت روان، کاهش روابط اجتماعی هستند. در واقع، استفاده از تلفن همراه برای نوجوان یک محیط آرمانی ایجاد می‌کند تا با عدم حضور در محیط اجتماعی و تعاملات حضوری و رو در رو با دیگران، راه فراری برای کنترل استرس و احساسات منفی مرتبط با احساس تنهایی و اضطراب اجتماعی خود بیابند. در این راستا، پژوهش حاضر با هدف پیش‌بینی اعتیاد به تلفن همراه بر اساس احساس تنهایی و اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان متوسطه دوم شهر مشهد انجام گرفت.

روش

روش پژوهش حاضر توصیفی و همبستگی از نوع رگرسیون است جامعه آماری شامل کلیه دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه دوم مدارس استعدادهای درخشان شهر مشهد (1500 نفر) در سال تحصیلی 1401-1402 بود که با استفاده روش نمونه‌گیری

1. Hawi & Samaha
2. Kong, Qin, Huang, Zhang & Lei
3. Elhai, Yang, Fang, Bai & Hall
4. Hou, Elhai, Hu, She & Xi
5. Ran, Zhang & Niu
6. Zhen, Li, Li & Zhou

تصادفی خوشه‌ای چندمرحله‌ای بر اساس فرمول کوکران 336 نفر انتخاب شدند. ملاک ورود به پژوهش، تمایل به شرکت در پژوهش و رضایت آگاهانه، تحصیل در پایه دهم، یازدهم، و دوازدهم، مقطع متوسطه دوم مدارس استعدادهای درخشان شهر مشهد بود. ملاک‌های خروج، پاسخ‌دهی ناقص به پرسش‌نامه‌ها و عدم تمایل به همکاری در پژوهش بود. پیش از آغاز تکمیل پرسش‌نامه‌ها، مجوزهای لازم از ادارات مربوطه کسب و به شرکت‌کنندگان توضیحات لازم در مورد محرمانه باقی ماندن اطلاعات و حفظ حریم خصوصی آنان داده شد. ابتدا داده‌ها برای نرمال بودن توسط آزمون کولموگروف-اسمیرنوف بررسی گردید و مشخص شد، ضریب تورم واریانس همواره کوچکتر از 2 و ضریب تحمل نیز نزدیک به 1 و همچنین کجی و چولگی در محدوده ± 2 بوده، بدین لحاظ داده‌ها نرمال بودند. سپس برای بررسی ارتباط بین متغیرها از همبستگی پیرسون، و سرانجام برای بررسی فرضیه اصلی تحقیق که عبارت بود از بر اساس احساس تنهایی و اضطراب اجتماعی می‌توان اعتیاد به تلفن همراه را در دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه دوم مدارس استعدادهای درخشان پیش‌بینی نمود، از آزمون رگرسیون چندگانه مدل گام به گام استفاده شد. تجزیه و تحلیل داده‌ها در این مطالعه با استفاده نرم افزار SPSS نسخه 27 صورت پذیرفت.

ابزارهای پژوهشی

الف) مقیاس اعتیاد به تلفن همراه (MPAI)¹: مقیاس اعتیاد به تلفن همراه مقیاسی خود گزارش‌دهی که توسط لیونگ² (2008) ایجاد شده است. این ابزار مشتمل بر 17 گویه و چهار بعد کنترل‌ناپذیری، اجتناب، کناره‌گیری و فقدان بهره‌وری است و از مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت با گزینه‌های همیشه تا هرگز استفاده می‌کند و به هر پاسخ از یک تا پنج امتیاز و دامنه نمرات در مورد متغیر اعتیاد به تلفن همراه، نمرات بین 33 تا 50 نشان‌دهنده اعتیاد ضعیف به تلفن همراه و 51 تا 67 اعتیاد متوسط به تلفن همراه و نمره 68 و بیشتر است. لیونگ (2008) مقیاسی خودگزارش‌دهی را با ضریب آلفای 0/90 گزارش کرده است. روایی و پایایی پرسش‌نامه در پژوهش نادری و حق‌شناس (1388) مورد تأیید قرار گرفت. پایایی در این پژوهش با آلفای کرونباخ 0/896 محاسبه شد.

ب) مقیاس احساس تنهایی (SELSA_S)³: مقیاس احساس تنهایی بزرگسالان دی تاماسو، باران و بست⁴ (2004) شامل 15 گویه است و سه بعد تنهایی عاطفی، تنهایی اجتماعی، تنهایی خانوادگی داشته و از مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت با گزینه‌های کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم تنظیم شده است و به هر پاسخ از یک تا پنج امتیاز اختصاص داده می‌شود. کسب نمره بالا در این مقیاس نشان‌دهنده احساس تنهایی بیشتر در هر یک از ابعاد می‌باشد. دی تاماسو و همکاران (2004) ضریب آلفای این ابزار را بین 0/87 تا 0/90 گزارش کرده است. پایایی و روایی این مقیاس توسط جوکار و سلیمی (1390) بررسی شد و روایی و پایایی پرسش‌نامه مورد تأیید قرار گرفت. آلفای کرونباخ پرسش‌نامه در این پژوهش به‌طور کلی 0/913 محاسبه شد.

ج) مقیاس اضطراب اجتماعی (SASA)⁵: پرسش‌نامه اضطراب اجتماعی پاکلک و ویدک⁶ (2008) شامل 28 گویه است و دو زیر مقیاس بیم و ترس از ارزشیابی منفی (بعد شناختی) با 15 گویه و زیر مقیاس تنش و بازداری در برخورد اجتماعی (بعد رفتاری) با 13 گویه که نگرانی‌ها، ترس‌ها و رفتارهای اجتنابی نوجوانان را ارزیابی می‌کند. نمره‌گذاری در این پرسش‌نامه بر اساس طیف پنج درجه‌ای لیکرت از کاملاً مخالف تا کاملاً موافق و دامنه نمرات از 28 تا 140 است، گراوند، شکری، خدایی، امرایی و طولابی (1390) روایی و پایایی پرسش‌نامه را تأیید کردند. آلفای کرونباخ پرسش‌نامه در این پژوهش به‌طور کلی 0/903 محاسبه شده است.

1. Mobile Phone Addiction Index

2. Leung

3. Social-Emotional Loneliness Scale for Adults-Short form

4. DiTommaso, Brannan & Best

5. Social Anxiety Scale for Adolescents

6. Puklek & Viddec

یافته‌ها

یافته‌های جمعیت‌شناختی نشان داد که بیشترین تعداد پاسخ‌دهندگان در سنین 16 و 17 سال بودند و 33/3 درصد پایه دهم، 34 درصد پایه یازدهم و 32/7 پایه دوازدهم، که از این تعداد 42/9 درصد رشته ریاضی فیزیک، 42/6 رشته علوم تجربی و 9/5 درصد رشته علوم انسانی و 3/1 درصد فرزند طلاق بودند. 52 درصد پاسخ‌دهندگان حد متوسط از وضعیت اقتصادی را گزارش کردند، 45/9 بیشتر از متوسط را گزارش کردند. 77/9 درصد از دانش‌آموزان معدل 20 و 19 و 18/7 درصد معدل 18/99 داشتند. یافته‌های توصیفی داده‌های پرسش‌نامه اعتیاد به تلفن همراه نشان داد که بیشترین میانگین مربوط به مؤلفه کناره‌گیری و کمترین میانگین مربوط به مؤلفه اجتناب است. در این پرسش‌نامه میانگین مجموع نمرات 42/60 و بیشینه 81 و کمینه 18 هست. به‌طور کلی اعتیاد به تلفن همراه در نمونه‌های به‌دست‌آمده در سطح متوسط مشاهده شده است. میانگین و انحراف معیار در ابعاد احساس تنهایی به ترتیب برای تنهایی عاطفی 31/51 و 0/6323، تنهایی اجتماعی 13/25 و 0/3380، تنهایی خانوادگی 31/60 و 0/6332 برآورد شده است. میانگین احساس تنهایی به‌طور کلی 25/45 و انحراف معیار 0/4041 برآورد شده که نشان‌دهنده احساس تنهایی در حد متوسط است. در ضمن میانگین و انحراف معیار در ابعاد اضطراب اجتماعی به ترتیب برای بعد شناختی 28/76 و 0/7023 و در بعد رفتاری 24/59 و 0/5434 نشان داده شده است. بیشترین میانگین مربوط به بعد رفتاری است. میانگین مجموع نمرات 53/36 و بیشینه 108 و کمینه 17 هست. اضطراب اجتماعی در نمونه‌های به‌دست‌آمده متوسط برآورد شده است.

جدول 1. ضرایب همبستگی بین احساس تنهایی اضطراب اجتماعی با اعتیاد به تلفن همراه

متغیرها	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1 تنهایی عاطفی	1											
2 تنهایی اجتماعی	0/456**	2										
3 تنهایی خانوادگی	0/491**	0/394**	3									
4 احساس تنهایی	0/688**	0/741**	0/811**	4								
5 بعد شناختی	0/402**	0/356**	0/334**	0/459**	5							
6 بعد رفتاری	0/166**	0/251**	0/197**	0/213**	0/275**	6						
7 اضطراب اجتماعی	0/328**	0/221**	0/291**	0/355**	0/876**	0/114**	7					
8 کنترل‌ناپذیری	0/107*	0/419**	0/183**	0/350**	0/222*	0/173**	0/110**	8				
9 اجتناب	0/289*	0/085*	0/602**	0/382**	0/019**	0/219**	0/510**	0/281**	9			
10 کناره‌گیری	0/701**	0/524**	0/257*	0/409**	0/502*	0/128**	0/259**	0/391**	0/213**	10		
11 فقدان بهره‌وری	0/321**	0/321**	0/321**	0/321**	0/321**	0/321**	0/039*	0/420**	0/204**	0/111**	11	
12 اعتیاد به تلفن همراه	0/599**	0/167**	0/217**	0/430**	0/347**	0/273**	0/321**	0/103**	0/351**	0/400**	0/208**	12

) <0/05, * p<0/01(**p

همان‌طور که در جدول 1، ملاحظه می‌گردد، ابعاد احساس تنهایی (تنهایی عاطفی، تنهایی اجتماعی، تنهایی خانوادگی) و زیرمقیاس‌های اضطراب اجتماعی (بعد شناختی و بعد رفتاری) با مؤلفه‌های اعتیاد به تلفن همراه (کنترل‌ناپذیری، اجتناب، کناره‌گیری و فقدان بهره‌وری) رابطه مستقیم و معناداری دارند.

جدول 2. تحلیل رگرسیون برای پیش‌بینی اعتیاد به تلفن همراه بر اساس مولفه های احساس تنهایی

متغیر	β	Beta	Vif	t_{ob}	P	R	R^2	F	sig
مدل						0/614	0/377	34/572	<0/001
مقدار ثابت	3/821	-	-	5/415	0/001				
تنهایی عاطفی	2/435	0/371	1/032	2/046	0/000				
تنهایی اجتماعی	1/198	0/154	1/802	1/031	0/001				
تنهایی خانوادگی	0/432	0/084	3/453	1/321	0/003				

جدول 2، نشان می‌دهد که مقدار F محاسبه شده با 3 و 291 درجه آزادی در سطح تشخیص ($\alpha=0/05$) از مقدار بحرانی جدول بزرگتر است. لذا بین ابعاد احساس تنهایی و اعتیاد به تلفن همراه رابطه چندگانه‌ی معنی‌داری در دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه دوم مدارس استعدادهای درخشان وجود دارد ($P=0/000$). ضریب همبستگی چندگانه 0/614 و ضریب تعیین اصلاح شده 0/377 می‌باشد بنابراین 37/7 درصد از تغییرات مربوط به واریانس اعتیاد به تلفن همراه تحت تأثیر ابعاد احساس تنهایی است. ضرایب بتا بین تنهایی عاطفی و اعتیاد به تلفن همراه 0/371، بین تنهایی اجتماعی و اعتیاد به تلفن همراه 0/154، بین تنهایی خانوادگی و اعتیاد به تلفن همراه 0/084، که همگی معنادار بوده‌اند ($p=0/000$). می‌توان مدل پیش‌بینی را به صورت زیر نشان داد:

$$Y = (تنهایی خانوادگی) + 0/432 + (تنهایی اجتماعی) + 1/198 + (تنهایی عاطفی) + 2/435 + (مقدار ثابت) 3/821$$

جدول 3. تحلیل رگرسیون برای پیش‌بینی اعتیاد به تلفن همراه بر اساس مولفه های اضطراب اجتماعی

متغیر	β	Beta	Vif	t_{ob}	P	R	R^2	F	sig
مدل						0/561	0/315	19/280	<0/001
مقدار ثابت	2/032	-	-	4/856	0/001				
بعد شناختی	1/605	0/402	0/489	2/582	0/003				
بعد رفتاری	0/306	0/176	1/645	1/701	0/000				

جدول 3، نشان می‌دهد که مقدار F محاسبه شده با 2 و 292 درجه آزادی در سطح تشخیص ($\alpha=0/05$) از مقدار بحرانی جدول بزرگتر است. لذا بین ابعاد اضطراب اجتماعی و اعتیاد به تلفن همراه رابطه چندگانه‌ی معنی‌داری در دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه دوم مدارس استعدادهای درخشان وجود دارد ($P=0/000$). ضریب همبستگی چندگانه 0/561 و ضریب تعیین اصلاح شده 0/315 می‌باشد بنابراین 31/5 درصد از تغییرات مربوط به واریانس اعتیاد به تلفن همراه تحت تأثیر ابعاد اضطراب اجتماعی است. ضرایب بتا بین بعد شناختی و رفاه جامعه و اعتیاد به تلفن همراه 0/402، بین بعد رفتاری و اعتیاد به تلفن همراه 0/176، که همگی معنادار بوده‌اند ($p=0/000$). می‌توان مدل پیش‌بینی را به صورت زیر نشان داد:

$$Y = (بعد رفتاری) + 0/306 + (بعد شناختی) + 1/605 + (مقدار ثابت) 2/032$$

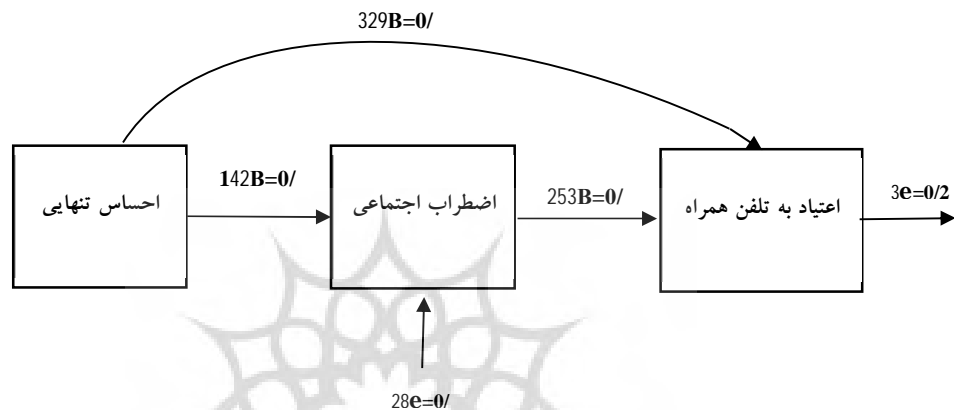
جدول 4. تحلیل رگرسیون برای پیش‌بینی اضطراب اجتماعی بر اساس مولفه های احساس تنهایی

متغیر	β	Beta	Vif	t_{ob}	P	R	R^2	F	sig
مدل						0/496	0/246	28/572	<0/001
مقدار ثابت	2/384	-	-	3/845	0/000				
تنهایی عاطفی	1/665	0/572	1/443	4/588	0/000				
تنهایی اجتماعی	0/104	0/096	1/838	1/752	0/005				
تنهایی خانوادگی	0/195	0/275	1/363	3/445	0/004				

جدول 4، نشان می‌دهد که مقدار F محاسبه شده با 3 و 291 درجه آزادی در سطح تشخیص ($\alpha=0/05$) از مقدار بحرانی جدول بزرگتر است. لذا بین ابعاد احساس تنهایی و اضطراب اجتماعی رابطه چندگانه‌ی معنی‌داری در دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه دوم مدارس استعدادهای درخشان وجود دارد ($P=0/000$). ضریب همبستگی چندگانه 0/496 و ضریب تعیین اصلاح شده 0/246 می‌باشد بنابراین 24/6 درصد از تغییرات مربوط به واریانس اضطراب اجتماعی تحت تأثیر ابعاد احساس تنهایی است. ضرایب بتا بین تنهایی عاطفی و اضطراب اجتماعی 0/572، بین تنهایی اجتماعی و اضطراب اجتماعی 0/096، بین تنهایی خانوادگی و اضطراب اجتماعی 0/275، که همگی معنادار بوده‌اند ($p=0/000$). می‌توان مدل پیش‌بینی را به صورت زیر نشان داد:

$$Y = (تنهایی خانوادگی) 0/195 + (تنهایی اجتماعی) 0/104 + (تنهایی عاطفی) 1/665 + (\text{مقدار ثابت}) 2/384$$

در شکل 1 ارتباط بین متغیرهای پژوهش با استفاده از تحلیل مسیر مورد بررسی قرار گرفته است.



شکل 1. مدل تحلیل مسیر برای احساس تنهایی و اضطراب اجتماعی با اعتیاد به تلفن همراه

با توجه به رابطه مستقیم و غیرمستقیم احساس تنهایی بر اعتیاد به تلفن همراه و رابطه مستقیم اضطراب اجتماعی با اعتیاد به تلفن همراه و ضرایب مسیر محاسبه شده، مدل کل تحلیل مسیر را می‌توان در شکل 1 نشان داد.

بحث و نتیجه‌گیری

در سال‌های اخیر استفاده از تلفن‌های هوشمند، در بین نوجوانان پدیده‌ای نسبتاً رایج محسوب می‌شود و استفاده مفرط از این ابزار هوشمند، منجر به نوعی وابستگی شده است. بروز این پدیده آسیب‌زا در بین کاربران، بویژه دانش‌آموزان نوجوان با ویژگی‌های خلقی و ناپایداری‌های هویتی، احتمالاً بیشتر آنان را در معرض خطر اعتیاد به این فناوری قرار می‌دهد. پژوهش حاضر با هدف پیش‌بینی اعتیاد به تلفن همراه بر اساس احساس تنهایی و اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه دوم مدارس استعدادهای درخشان شهر مشهد انجام گرفت. نتایج نشان داد که جمع نمرات اعتیاد به تلفن همراه (کنترل‌ناپذیری، اجتناب، کناره‌گیری و فقدان بهره‌وری)، میانگین ابعاد احساس تنهایی (تنهایی عاطفی، تنهایی اجتماعی، تنهایی خانوادگی) و نیز میانگین ابعاد اضطراب اجتماعی (شناختی، رفتاری) در حد متوسط بوده است. نتایج رگرسیون نشان داد از بین ابعاد احساس تنهایی، تنهایی خانوادگی سهم قوی‌تری در پیش‌بینی اعتیاد به تلفن همراه دارد. نتایج تحقیق با یافته‌های پژوهشی که نشان داد در بین دانش‌آموزان متوسطه اول شهرستان تربت‌حیدریه، میانگین نمرات احساس تنهایی در گروه اعتیاد به اینترنت بیشتر از میانگین نمرات افراد عادی بود و در نوجوانان دارای اعتیاد به اینترنت، احساس تنهایی بیشتر شده است (قاسمی طوسی، 1402)، در دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه دوم شهر قم مشخص شد، میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی در حد متوسط بوده (جعفری و

همکاران، 1400)، در دانش‌آموزان دختر متوسطه دوم شهرستان شهریار نیز رابطه مثبت و معنادار احساس تنهایی و اعتیاد به تلفن همراه را گزارش شده (چراغیانی، 1399)، در دانش‌آموزان مقطع متوسطه‌ی دوم شهرستان ارومیه، احساس تنهایی با استفاده‌ی مشکل‌زا از تلفن همراه رابطه مثبت معنادار داشتند (منعمی، زینالی، 1402)، همسوست. از طرفی، بین ابعاد اضطراب اجتماعی، بعد رفتاری، سهم قوی‌تری در پیش‌بینی اعتیاد به تلفن همراه دارد. نتایج تحقیق با یافته‌های پژوهشی که نشان داد، افراد با اضطراب اجتماعی بالاتر، وابستگی به تلفن همراه بیشتری دارند (عطادخت و احمدی، 1401)، در دانش‌آموزان متوسطه دوم شهرستان مهدی شهر سمنان، نمره کلی سلامت روانی و علائم جسمانی، اضطراب و افسردگی کاربران معتاد به گوشی هوشمند، پایین‌تر از کاربران عادی بود (آقا دلاورپور و همکاران، 1400). در دانش‌آموزان تایوانی مشخص نیز شد، اضطراب اجتماعی با اعتیاد به تلفن همراه رابطه معنادار بوده (هوی و ساماها، 2017)، در جوانان چینی اضطراب اجتماعی پیش‌بینی‌کننده‌ی معناداری برای اعتیاد به تلفن همراه بوده (کنگ و همکاران، 2020)، همسوست. همچنین از بین ابعاد احساس تنهایی، تنهایی عاطفی، سهم قوی‌تری در پیش‌بینی اضطراب اجتماعی دارد و احساس تنهایی به‌طور مستقیم و غیرمستقیم بر اعتیاد به تلفن همراه و نیز اضطراب اجتماعی به‌طور مستقیم بر اعتیاد به تلفن همراه تاثیر داشته است. نتایج تحقیق با یافته‌های پژوهشی که نشان داد، احساس تنهایی و اضطراب اجتماعی، قادر به پیش‌بینی اعتیاد به تلفن همراه در دانشجویان بوده (اکبری و همکاران، 1400) و اعتیاد به تلفن همراه به‌طور قابل توجهی بر وضعیت روانی کاربران نوجوان آن تأثیر می‌گذارد (الهای و همکاران، 2020) و می‌تواند عامل بروز افسردگی و اضطراب در دانشجویان چینی باشد (هو و همکاران، 2021) و در نوجوانان چینی، انزوای اجتماعی تأثیر غیرمستقیم مثبت و معنادار بر وابستگی به تلفن همراه داشته و تأثیر احساس تنهایی بر وابستگی به تلفن همراه قوی‌تر از انزوای اجتماعی بوده (ژن و همکاران، 2023)، همسوست.

در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت با توجه به اینکه نوجوانی دورانی سازنده است و افراد در این دوره به دلیل تغییرات گسترده آسیب‌پذیرتر هستند، بیش از سایر اقشار جامعه جذب تکنولوژی‌ها و فناوری‌ها می‌شوند. تجربه احساس تنهایی به مرزهای سنی، جنسی، جسمی، اقتصادی یا نژاد خاصی محدود نیست، مسئله‌ای جهانی است که با زندگی همه انسان‌ها همراه شده است. ارزیابی‌ها نشان‌دهنده این است که احساس تنهایی دارای علل اجتماعی است و تبیین آن به عوامل متعددی بستگی دارد. نیاز بودن با دیگران، نیاز داشتن دوستانی صمیمی که بتوان هیجان‌ات و عواطف شخصی را با آنان در میان گذاشت، از نیازهای مهم هر فردی است. افرادی که به هر دلیلی نتوانند روابط صمیمی در دنیای واقعی را تجربه کنند، تلاش به ایجاد ارتباط در دنیای غیرواقعی می‌نمایند. دنیای جدید با تکنولوژی‌های متعدد امکان را برای برخی افراد که احساس تنهایی دارند ایجاد کرده که بتوانند بر این احساس غلبه کنند اما بدون تردید این غلبه بر احساس تنهایی، موقتی و ناسالم است و در درازمدت نتیجه‌ای معکوس و نامطلوب دارد. نیاز به تعامل با دیگران، نیاز به داشتن دوستانی صمیمی که بتوان عواطف شخصی را با آن‌ها در میان گذاشت از نیازهای مهم و اساسی هر فردی است. افرادی که قادر به ایجاد روابط در دنیای واقعی و با انسان‌های واقعی نباشند، چه بسا تلاش به ایجاد ارتباط غیرواقعی می‌نمایند. دنیای تکنولوژی این امکان را برای افرادی که احساس تنها بودن دارند ایجاد کرده تا بتوانند به این احساس ناخوشایند از طریق فعالیت در این محیط‌های مجازی و به وسیله تلفن همراه دسترسی پیدا کنند. در تبیین یافته‌های پژوهش‌ها علت استفاده افراد از تلفن همراه تا حدودی به دلیل انگیزه افراد در جهت رفع احساس تنهایی است. افراد دارای اضطراب اجتماعی از صحبت کردن در جامعه، ملاقات و معرفی شدن به افراد جدید تردید دارند. این افراد نگران و آشفته به‌نظر می‌رسند، در بیان خود در محیط اجتماعی مشکل دارند، اما این افراد خود را راحت‌تر در شبکه‌های اجتماعی و دنیای مجازی در تلفن همراه بیان می‌کنند، از محیط‌های اجتماعی دوری می‌کنند و به دلیل اضطراب اجتماعی، تعامل اجتماعی خود را با دیگران در دنیای مجازی دنبال می‌کنند. این اختلال پدیده‌ای نسبتاً شایع در دوران نوجوانی محسوب می‌شود و در تأثیرات بازدارنده بر کارایی و پویایی نوجوانان به‌جا می‌گذارد که عملکرد شخصی و اجتماعی آنان را در زمینه‌های گوناگون تخریب می‌کند. فرد مبتلا

به اختلال اضطراب اجتماعی تمایلی به شروع ارتباط با دیگران ندارد و با احساس ترس غیرمعقول و پایدار از هر موقعیتی که در معرض داوری دیگران قرار بگیرد، اجتناب می‌کند. نیاز به تعامل با دیگران، نیاز به داشتن دوستانی صمیمی که بتوان عواطف شخصی را با آن‌ها در میان گذاشت از نیازهای مهم و اساسی هر فردی است. افرادی که قادر به ایجاد روابط در دنیای واقعی و با انسان‌های واقعی نباشند، چه بسا تلاش به ایجاد ارتباط غیرواقعی می‌نمایند. دنیای تکنولوژی این امکان را برای افرادی که اضطراب اجتماعی دارند ایجاد کرده تا بتوانند به این احساس ناخوشایند از طریق فعالیت در این محیط‌های مجازی و به‌وسیله تلفن همراه دسترسی پیدا کنند. در تبیین یافته‌های پژوهش‌ها علت استفاده افراد از تلفن همراه تاحدودی به دلیل انگیزه افراد در جهت حفظ و ارتقاء روابط اجتماعی است. از آنجایی که آزمودنی‌ها در این پژوهش، دختران نوجوان متوسطه دوم مدارس استعداد‌های درخشان مشهد بودند، تعمیم نتایج به سایر دوره‌ها، شهرها و نیز دانش‌آموزان پسر می‌بایست با احتیاط صورت پذیرد. با توجه به یافته‌های به‌دست‌آمده در این پژوهش و بررسی پژوهش‌های پیشین، احساس تنهایی سهم قوی و معنادار در اعتیاد به تلفن همراه دارد. همچنین، اضطراب اجتماعی نیز متغیری تأثیرگذار در تبیین اعتیاد به تلفن همراه است؛ پیشنهاد می‌گردد، خانواده‌ها با بالا بردن سطح آگاهی خود در مورد مسائل و مشکلات شایع فرزندان خصوصاً در دوره نوجوانی از طریق مطالعه و جستجو در منابع معتبر و با شرکت در جلسات مشاوره فردی و گروهی به عنوان راهکاری مهم و مؤثر و همراهی با مسئولین مدرسه آگاهی لازم را در خصوص مشکلاتی که فرزندان را در این سن درگیر می‌کند تا حدودی کسب کنند و به این ترتیب بتوانند در جهت پیشگیری و برخوردی صحیح و به‌موقع مؤثر باشند.

منابع

- آقا دل‌آورپور، محمد؛ آرام دهنه، احمد؛ ونیک منش، سارا (1400). اعتیاد به گوشی‌های هوشمند و نقش آن در سلامت روانی کاربران نوجوان. مطالعات رسانه‌های نوین، 7(28)، 305-337.
- اکبری، تقی؛ احمدی، شیرین؛ جاویدپور، مرتضی؛ و تقوی، حسین (1401). نقش واسطه‌ای سلامت معنوی در ارتباط بین هوش هیجانی و اعتیاد به تلفن همراه. پژوهش در دین و سلامت، 8(1)، 12-21.
- اکبری، فرشته؛ عزیزی، مرضیه؛ و افراعی، رویا (1400). پیش‌بینی اعتیاد به تلفن همراه بر اساس احساس تنهایی و اضطراب اجتماعی با نقش تعدیل‌گر جنسیت در دانشجویان کارشناسی دانشگاه‌های آزاد اسلامی تهران. فصلنامه ایده‌های نوین روان‌شناسی، 11(15)، 18.
- امین، شهین؛ هارون رشیدی، همایون؛ و کاظمیان مقدم، کبری (1401). بررسی رابطه سبک‌های والدگری و الگوهای ارتباطی خانواده با وابستگی به شبکه‌های مجازی. نشریه علمی فرهنگی تربیتی زنان و خانواده، 17(58)، 133 - 157.
- جعفری، ف؛ بهرامی، س؛ و جعفری هرندی، ر (1400). پیش‌بینی میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی براساس سبک‌های هویت در دانش‌آموزان شهر قم. علوم و فنون مدیریت اطلاعات، 7(3)، 219-242.
- جوکار، بهرام؛ سلیمی، عظیمه (1390). ویژگی‌های روان‌سنجی فرم کوتاه مقیاس احساس تنهایی اجتماعی و عاطفی بزرگسالان. مجله علوم رفتاری، 5(4)، 311-317.
- چراغیانی، فرشته (1400). پیش‌بینی اعتیاد به تلفن همراه بر اساس سیستم‌های مغزی- رفتاری، احساس تنهایی و حرمت خود در نوجوانان دختر. مجله پیشرفت‌های نوین در علوم رفتاری، 6(54)، 639 - 652.
- شاه‌رجیان، فاطمه؛ و عمادی‌چاشمی، سیدجواد (1399). بررسی علل اعتیاد به تلفن هوشمند و رابطه آن با اضطراب و افسردگی. مجله پیشرفت‌های نوین در علوم رفتاری، 5(44)، 25 - 42.

- صادق‌زاده، رقیه؛ احدی، حسن؛ درتاج، فریبرز؛ و منشئی، غلامرضا (1401). تدوین مدل علی وابستگی به شبکه‌های اجتماعی مجازی بر اساس روابط بین اضطراب اجتماعی، حمایت اجتماعی ادراک‌شده، احساس تنهایی با میانجیگری خودتنظیمی. فصلنامه مطالعات رسانه‌های نوین، 8 (29)، 337 - 363.
- عرب، علی؛ راحت دهمرده، طاهره (1400). ارتباط احساس تنهایی و ترس از ارزیابی منفی اجتماعی با استفاده آسیب‌زا از تلفن همراه در دانشجویان. مطالعات آموزشی و آموزشی، 10 (4)، 525-541.
- عطادخت، اکبر؛ احمدی، شیرین (1401). ارائه مدل وابستگی به تلفن همراه بر اساس اضطراب اجتماعی با میانجیگری ناگویی هیجانی. مجله علوم پزشکی رازی، 29 (1)، 120 - 131.
- قاسمی طبسی، اسما (1402). معنا در زندگی و احساس تنهایی: مطالعه مقایسه‌ای بین نوجوانان دارای اعتیاد به اینترنت و نوجوانان عادی. کاوش‌های نوین در علوم محاسباتی و مدیریت رفتاری، 1 (1)، 66-79.
- گراوند، فریبرز شکری، امید خدایی، علی امرایی مردان و طولابی، سعید (1390). هنجاریابی، روایی و پایایی نسخه کوتاه مقیاس ترس از ارزیابی منفی در نوجوانان دانش آموز 12-18 ساله شهر تهران. مطالعات روان شناختی. 7 (1)، 65-95.
- منعمی، آلا؛ زینالی، علی (1401). نقش دشواری در تنظیم هیجان و احساس تنهایی در پیش‌بینی استفاده‌ی مشکل‌زا از تلفن همراه در نوجوانان. نشریه روان‌شناسی معاصر، 17 (1)، 1 - 11.
- ممبینی، ایمان؛ بریچه بریچی، هیفا (1401). احساس رضایت از زندگی در سالمندان: نقش سلامت روان و احساس تنهایی. روان‌شناسی پیری، 8 (3)، 287-298.
- نادری، فرح؛ حق‌شناس، فریبا (1388). رابطه تکانشگری و احساس تنهایی با میزان استفاده از تلفن همراه در دانشجویان. یافته‌های نو در روان‌شناسی (روان‌شناسی اجتماعی)، 4 (12)، 111-121.
- Asher, S. R., & Paquette, J. A. (2003). Loneliness and peer relations in childhood. *Current directions in psychological science*, 12(3), 75-78. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.012>
- Auerbach, R. P., Abela, J. R. Z., & Ho, M. H. R. (2007). Responding to Symptoms of Depression and Anxiety: Emotion Regulation, Neuroticism, and Engagement in Risky Behaviors. *Behaviour Research and Therapy*, 45, 2182-2191. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2006.11.002>
- Baltaci, Ö. (2019). The predictive relationships between the social media addiction and social anxiety, loneliness, and happiness. *International Journal of Progressive Education*, 15(4), 73-82. <https://doi.org/10.29329/ijpe.2019.203.6>.
- Brown, G., & Medcalf-Bell, R. (2022). Phoning It in: Social Anxiety, Intolerance of Uncertainty, and Anxiety Reduction Motivations Predict Phone Use in Social Situations. *Human Behavior and Emerging Technologies*. Article ID 6153053, <https://doi.org/10.1155/2022/>
- Çakar, F. S. (2020). The Levels predicting the death anxiety of loneliness and meaning in life in youth. *European Journal of Education Studies*, 6(11), 97- 121. <https://doi.org/10.5281/zenodo.3626703>
- Carvalho, L. F., Sette, C. P., & Ferrari, B. L. (2018). Problematic smartphone use relationship with pathological personality traits: Systematic review and meta-analysis. *Cyberpsychology. Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 12(3). <https://doi.org/10.5817/CP2018-3-5>
- DiTommaso, E., Brannen, C., & Best, L.A. (2004). Measurement and validity characteristics of the short version of the social and emotional loneliness scale for adults. *Educ Psychol Meas*, 64(1):99-119. <https://doi.org/10.1177/0013164403258450>
- Dwyer, R. J., Kushlev, K., & Dunn, E. W. (2018). "Smartphone use undermines enjoyment of face-to-face social interactions," *Journal of Experimental Social Psychology*, 78, 233-239. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2017.10.007>.
- Elhai, J. D., Yang, H., Fang, J., Bai, X., & Hall, B, J. (2020). Depression and anxiety symptoms are related to problematic smartphone use severity in Chinese young adults: Fear of missing out as a mediator. *Addict Behave*. Feb: 101:105962. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2019.04.020>

- Erzen, E., Odaci, H., & Yeniçeri, İ. (2021). Phubbing: Which personality traits are prone to phubbing? *Social Science Computer Review*, 39(1), 56-69. <https://doi.org/10.1177/0894439319847415>
- Guner, T. A., Erdogan, Z., & Demir, I. (2021). The Effect of loneliness on death anxiety in the elderly during the COVID-19 pandemic. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 87(1): 262–282. <https://doi.org/10.1177/00302228211010587>
- Hawi, N. S., & Samaha, M. (2017). Relationships among smartphone addiction, anxiety, and family relations. *Behaviour & Information Technology*, 36(10), 1046-1052. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2017.1336254>
- Hou, X., Elhai, J. D., Hu, T., She, Z., & Xi, J. (2021). Anxiety symptoms and problematic smartphone use severity among Chinese college students: The moderating role of social support. *Curr Psychol*, 4:1–9. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01610-0>
- Kong, F., Qin, J., Huang, B., Zhang, H., & Lei, L. (2020). The effect of social anxiety on mobile phone dependence among Chinese adolescents: A moderated mediation model. *Children and Youth Services Review*, 108(2):1-21. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2019.104517>.
- Leary, M. R., & Jongman-Sereno, K. P. (2014). Social anxiety as an early warning system: A refinement and extension of the self-presentation theory of social anxiety. In S. G. Hofmann & P. M. DiBartolo (Eds.), *Social anxiety: Clinical, developmental, and social perspectives* (3rd ed., pp. 579–597). Elsevier Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-394427-6.00020-0>
- Leung, L. (2008). Linking psychological attributes to addiction and improper use of the mobile phone among adolescents in Hong Kong. *Journal of children and media*, 2(2), 93-113. <https://doi.org/10.1080/17482790802078565>.
- Pontes, H. M., Caplan, S. E., & Griffiths, M. D. (2016). Psychometric validation of the generalized problematic internet use scale 2 in a Portuguese sample. *Computers in Human Behavior*, 63, 823-33. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.06.015>
- Puklek, M., & Videc, M, (2008). Psychometric Properties of the social anxiety scale for adolescents (SASA) and its relation to positive imaginary audience and academic performance in Slovene adolescents, *Studia Psychologica*, 50(1), 49-65.
http://www.elis.sk/download_file.php?product_id=1207&session_id=au907r5hhpg5741td25h1dpnu2
- Shapka, J.D. (2019). “Adolescent technology engagement: It is more complicated than a lack of self-control,” *Human Behaviour and Emerging Technologies*, 1(2): 103–110. <https://doi.org/10.1002/hbe2.144>
- Ran, G. J., Li, Q., Zhang, & Niu, X. (2022). “The association between social anxiety and mobile phone addiction: a three-level met analysis,” *Computers in Human Behavior*, 130, 107-198., <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107198>
- Reid, D. J. & Reid, F. J. (2007). Text or talk? Social anxiety, loneliness, and divergent preferences for cell phone use. *Cyberpsychology & behavior: the impact of the Internet, multimedia and virtual reality on behavior and society* 10, 424–435, <https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9936>
- Zhen, R., Li, L., Li, G., & Zhou, X. (2023). Social isolation, loneliness, and mobile phone dependence among adolescents during the COVID-19 pandemic: roles of parent–child communication patterns. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 21(3), 1931-1945. <https://doi.org/10.1007/s11469-021-0>.