

## پیش بینی گرایش به اعتیاد گوشی های هوشمند و شبکه های اجتماعی مجازی بر اساس توانمندی های منشی در دانش آموزان دختر متوسطه اول شهر سقز

لقمان راسته<sup>۱</sup>

<sup>۱</sup> کارشناسی ارشد روان شناسی تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد مهاباد

اداره آموزش و پرورش شهرستان سقز، آموزشگاه شهید علمی ۲

[rastehloqman86@gmail.com](mailto:rastehloqman86@gmail.com)

۰۹۱۸۹۷۵۲۰۲۶

### چکیده

هدف اصلی این پژوهش تعیین میزان گرایش به اعتیاد به گوشی های هوشمند و شبکه های اجتماعی مجازی بر اساس توانمندی های منشی در دانش آموزان دختر متوسطه اول شهر سقز بود. پژوهش حاضر مقطعی\_همبستگی از نوع تحلیلی بود. جامعه آماری تحقیق شامل کلیه دانش آموزان دختر شاغل به تحصیل در دوره اول مقطع متوسطه مدارس شهر سقز در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ بود. حجم نمونه بر اساس فرمول کوکران تعداد ۳۵۴ نفر به دست آمد. توزیع پرسشنامه ها در بین جامعه آماری به شیوه تصادفی ساده بود. ابزار سنجش شامل پرسشنامه توانمندی های منشی پیترسون و سلیگمن (۲۰۰۴) با پایایی ۰/۸۱۷ و پرسشنامه گرایش به اعتیاد زرگر (۱۳۸۵) با پایایی ۰/۸۲۴ بود. داده های مورد نیاز پژوهش با استفاده از پرسشنامه های توزیع یافته در بین حجم نمونه، در نرم افزار اسپاس پی اس اس مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج نشان داد که بین مؤلفه های بین مؤلفه های دانش و خرد، شجاعت، انسان دوستی، عدالت، اعتدال و تعالی از توانمندی های منشی با گرایش به اعتیاد به گوشی های هوشمند در دانش آموزان دختر متوسطه اول شهرستان سقز در سطح معنی داری ( $P \leq 0.05$ ) رابطه معنادار وجود دارد. بین مؤلفه های بین مؤلفه های دانش و خرد، شجاعت، انسان دوستی، عدالت، اعتدال و تعالی از توانمندی های منشی با گرایش به اعتیاد به شبکه های اجتماعی مجازی در دانش آموزان دختر متوسطه اول شهرستان سقز در سطح معنی داری ( $P \leq 0.05$ ) رابطه معنادار وجود دارد. ۱۵/۷ درصد نمرات گرایش به اعتیاد به گوشی های هوشمند و شبکه های اجتماعی مجازی دانش آموزان دختر متوسطه اول شهر سقز ناشی از نمرات توانمندی های منشی می باشد با افزایش میزان توانمندی های منشی، میزان گرایش به اعتیاد به گوشی های هوشمند و شبکه های اجتماعی مجازی در دانش آموزان دختر متوسطه اول شهر سقز افزایش پیدا می کند. در واقع، توانمندی های منشی می تواند میزان گرایش به اعتیاد به گوشی های هوشمند و شبکه های اجتماعی مجازی در دانش آموزان دختر متوسطه اول شهر سقز را به صورت مثبت و مستقیم پیش بینی کند.

**واژگان کلیدی:** گرایش به اعتیاد، توانمندی های منشی، اعتیاد به گوشی های هوشمند، اعتیاد به شبکه های اجتماعی مجازی، دانش آموزان دختر متوسطه اول شهر سقز

### ۱- مقدمه

بازی آنلاین یک پدیده گسترده در نوجوانی است و بسیاری از نوجوانان به طور منظم درگیر این فعالیت های اوقات فراغت هستند. داده های اخیر پروژه بررسی مدرسه اروپایی در مورد الکل و سایر مواد مخدر که از نمونه های معرف استفاده می کردند نشان داد که بیش از ۲۰ درصد از نوجوانان (سن ۱۶ سال) درگیر بازی های آنلاین مکرر هستند (حداقل چهار بار در ۷ گذشته تعریف شده است). بیش تر نوجوانان صرفاً برای سرگرمی، لذت، دلایل اجتماعی و اغلب بر اساس سبک بازی (نوع بازی) تعدیل می شود. انجام بازی های ویدیویی هم اثرات سودمند و هم هزینه دارد و برای اقلیت کوچکی از افراد می تواند مشکل ساز شود و بر زندگی روزمره تأثیر منفی بگذارد (کوکونیای<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۱۹). اختلال بازی اینترنتی در ضمیمه آخرین (پنجمین) ویرایش راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی<sup>۲</sup> (انجمن روان پزشکی آمریکا، ۲۰۱۳) به عنوان اختلالی که به تحقیقات بیشتری نیاز دارد، گنجانده شد. علاوه بر این، بسیاری از مطالعات نشان می دهند که مصرف ناسازگار اینترنت

1. Kökönyi  
 2 DSM-5  
 3. American Psychiatric Association

می‌تواند منجر به اختلالات مرتبط با اینترنت شود (گریفیث و همکاران، ۲۰۱۶) و همچنین پیامدهای منفی دیگری مانند ترک تحصیل در دبیرستان و ترک دوستی داشته باشد (کاربونیل<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۱۲).

نوجوانان در سراسر جهان به تلفن‌های هوشمند دسترسی دارند و زمان قابل توجهی را با دستگاه‌های تلفن همراه خود می‌گذرانند. نرخ دسترسی نوجوانان به گوشی هوشمند برای اکثر کشورهای توسعه یافته بالای ۹۵ درصد است و به درآمد والدین ارتباطی ندارد. حتی در بین ۲۱ کشور در حال توسعه، میانگین ۵۴ درصد از نوجوانان در هر کشور صاحب گوشی هوشمند هستند یا گه‌گاه از اینترنت استفاده می‌کنند. علاوه بر این، نوجوانانی که یک دستگاه دارند به‌طور مکرر از آن استفاده می‌کنند. در ایالات متحده آمریکا، ۴۵ درصد از نوجوانان گزارش می‌دهند که تقریباً دائماً از دستگاه‌های خود استفاده می‌کنند و جوانان ۱۰ تا ۱۹ ساله کره‌جنوبی گزارش می‌دهند که به‌طور متوسط ۱۱ ساعت در هفته از تلفن‌های هوشمند خود استفاده می‌کنند (اسنیچتکر<sup>۵</sup> و همکاران، ۲۰۲۱).

یک مطالعه در سال ۲۰۱۵ گزارش می‌دهد که استفاده از تلفن‌های هوشمند مشکل‌ساز در سنین ۱۵ تا ۱۶ سالگی بیش‌تر است. علاوه بر این، زنان در مقایسه با مردان بیش‌تر از این دستگاه استفاده می‌کنند (مانسینلی<sup>۶</sup> و همکاران، ۲۰۲۱) و نوجوانان زن در معرض خطر بیش‌تری برای ایجاد تمایلات اعتیاد آور به گوشی هوشمند هستند (فیسچر-گروت<sup>۷</sup> و همکاران، ۲۰۱۹). اعتیاد به گوشی هوشمند به پیامدهای بالقوه منفی مرتبط با استفاده بیش از حد و ناسازگار از تلفن هوشمند اشاره دارد و جنبه‌های مشترک مربوط به اعتیادهای رفتاری و مواد را به اشتراک می‌گذارد (پانووا و خاویر<sup>۸</sup>، ۲۰۱۸)، در نتیجه توسط برخی به‌عنوان یک اختلال کنترل تکانه در نظر گرفته می‌شود (پاویا<sup>۹</sup> و همکاران، ۲۰۱۶). این امر با میل اجباری به استفاده از گوشی هوشمند، ولج مصرف، مشکلات بین‌فردی و ناتوانی در تشخیص این رفتار به‌عنوان مشکل‌ساز مرتبط است (چا و سئو<sup>۱۰</sup>، ۲۰۱۸). هنوز اعتیاد به گوشی‌های هوشمند به‌عنوان یک برچسب تشخیصی شناخته نشده است زیرا راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی (انجمن روان‌پزشکی آمریکا، ۲۰۱۳) فقط اعتیاد به اینترنت<sup>۱۱</sup> را به‌عنوان یک اختلال می‌شناسد. با توجه به تفاوت جنسیتی، نشان داده شده است که زنان در مقایسه با مردان زمان بیش‌تری را با استفاده از گوشی هوشمند صرف می‌کنند (رابرتز<sup>۱۲</sup> و همکاران، ۲۰۱۴)، که با توجه به این‌که مدت زمان استفاده از تلفن هوشمند توسط ادبیات اعتیاد به گوشی‌های هوشمند به‌عنوان یک عامل پیش‌بینی‌کننده گزارش می‌شود، مرتبط است (مانسینلی و همکاران، ۲۰۲۱).

اینترنت که از طریق تعداد زیادی دستگاه قابل دسترسی است، به شدت در تجارب روزانه نوجوانان ادغام شده است (سرنیچلیا<sup>۱۳</sup>، ۲۰۱۷). مطالعات اخیر ارتباط بین استفاده از فن‌آوری جدید (به‌عنوان مثال، اینترنت و بازی‌های ویدیویی) و نیازهای معمولی نوجوانان، مانند تأیید خود، تعلق، و کاوش هویت را نشان می‌دهد (گاینزبری<sup>۱۴</sup>، ۲۰۱۵). علی‌رغم ماهیت هنجاری و راحتی متعاقب آن استفاده از فن‌آوری جدید در میان نوجوانان، استفاده بیش از حد می‌تواند به‌طور بالقوه مشکل‌ساز شود، زیرا ممکن است منجر به اختلالات روانی اجتماعی جدی شود که در بحث و گفتگو با اقوام و دوستان و دروغ گفتن به آنها، موفقیت ضعیف و کناره‌گیری اجتماعی مشهود است (رینر<sup>۱۵</sup> و همکاران، ۲۰۱۷). با این حال، نتایج قبلی در مورد ارتباط بین زمان صرف شده آنلاین و استفاده مشکل‌زا از اینترنت، همان‌طور که در یک فراتحلیل توسط توکونگا و راینز<sup>۱۶</sup> (۲۰۱۰) ترکیب شده‌اند، آن‌قدر که ممکن است تصور شود واضح نیستند. در واقع، برخی از نویسندگان بر یک رابطه مثبت بین زمان استفاده از اینترنت و اعتیاد به اینترنت تأکید کردند، در حالی که برخی دیگر تنها یک ارتباط ضعیف را یافتند (تروملو<sup>۱۷</sup> و همکاران، ۲۰۱۸).

4. Carbonell
5. Schnitker
6. Mancinelli
7. Fischer-Grote
8. Panova & Xavier
9. Pavia
10. Cha & Seo
11. IA
12. Roberts
13. Cerniglia
14. Gainsbury
15. Reiner
16. Tokunaga & Rains
17. Trumello

اعتیاد به گوشی‌های هوشمند ممکن است به‌عنوان یک استراتژی تنظیم هیجان برای بهبود خلق و خوی در نظر گرفته شود که به تلاش شناختی کمی نیاز دارد و ظرفیت‌های خودکنترلی پایین نقش مرتبطی برای آن ایفاء می‌کند (جئونگ<sup>۱۸</sup> و همکاران، ۲۰۱۹). فراتر از نقش پیش‌بینی‌کننده خودکنترلی پایین، سایر عوامل خطر مرتبط عبارتند از افزایش استفاده از سایت‌های شبکه‌های اجتماعی، استفاده از اینترنت، جنسیت زن، و اضطراب. که دومی نیز به‌عنوان پیامد اعتیاد به گوشی هوشمند شناخته شده است (حسین<sup>۱۹</sup> و همکاران، ۲۰۱۷). علاوه بر این، اضطراب، همراه با افسردگی و استرس، با سطوح مختلفی از شدت اعتیاد به گوشی هوشمند مرتبط است، در حالی که خشم به‌ویژه افرادی را که اعتیاد فراگیرتری نشان می‌دهند، متمایز می‌کند (الهایا<sup>۲۰</sup> و همکاران، ۲۰۱۹). متغیر مرتبط دیگری که نشان داده شده است که اعتیاد به گوشی‌های هوشمند را پیش‌بینی می‌کند، ناگویی خلق، یک ویژگی شخصیتی است که به‌عنوان مشکل در تشخیص، درک و همچنین بیان کلامی احساسات و عواطف از آن یاد می‌شود (گاو<sup>۲۱</sup> و همکاران، ۲۰۱۸). نارسایی هیجانی<sup>۲۲</sup> ارتباط مستقیم و غیرمستقیم با اعتیاد به گوشی هوشمند نشان می‌دهد که برای ارتباط بین اعتیاد به گوشی هوشمند و سلامت روان و به‌طور خاص افسردگی، اضطراب و استرس. نارسایی هیجانی همچنین می‌تواند به‌عنوان یک استراتژی تنظیم هیجان انعطاف‌ناپذیر در نظر گرفته شود، بنابراین به یک پردازش هیجانی ناسازگار اشاره دارد و منجر به واکنش ناکافی به موقعیت‌ها و همچنین استرس مکرر می‌شود (پانایوتو<sup>۲۳</sup> و همکاران، ۲۰۱۹). به‌طور منسجم، تنظیم هیجان به‌عنوان یک ساختار چند بعدی شامل چهار جنبه تعریف می‌شود: آگاهی، درک، و پذیرش تجربه هیجانی. توانایی درگیر شدن در رفتارهای هدفمند و مهار رفتارهای تکانشی هنگام تجربه احساسات منفی؛ استفاده انعطاف‌پذیر از استراتژی‌های مناسب موقعیت برای تعدیل شدت و/یا مدت پاسخ‌های احساسی و تمایل به تجربه احساسات منفی به‌عنوان بخشی از پیگیری فعالیت‌های معنادار در زندگی. در این راستا، اختلال در تنظیم هیجان به نقص در هر یک از این اجزاء تنظیم هیجان با مفهوم‌سازی اعتیاد به تلفن هوشمند به‌عنوان یک استراتژی تنظیم هیجان اشاره دارد (کاردفلت\_وینتر<sup>۲۴</sup>، ۲۰۱۷). مطالعات نشان می‌دهد که مشکلات در اورژانس به‌طور مثبتی با استفاده مشکل‌ساز از تلفن هوشمند در نوجوانان مرتبط است، که بیش‌تر نقش میانجی افسردگی با بی‌نظمی هیجانی که رابطه بین پریشانی روانی و اعتیاد به گوشی هوشمند را میانجی‌گری می‌کند، را نشان می‌دهد (می<sup>۲۵</sup> و همکاران، ۲۰۱۸).

در حالی که محققان و محققان نقش توانمندی‌های منشی را در زندگی کودکان، جوانان و بزرگسالان در طول تاریخ مورد بحث قرار داده‌اند، در اوایل دهه ۲۰۰۰ بود که محققان شروع به تمرکز بر روی چارچوب‌های عملیاتی برای تعریف، ارزیابی و ایجاد توانمندی‌های منشی در روش سیستماتیک این تمرکز زمانی پدیدار شد که حوزه روان‌شناسی مثبت‌گرا تعریف شد و به زیر رشته خود در روان‌شناسی تبدیل شد. محققان توانمندی‌های منشی را به‌عنوان ظرفیت‌های مثبت و ویژگی‌هایی برای تفکر، احساس و رفتار به شیوه‌هایی که به نفع خود و دیگران است و به‌عنوان «خانواده‌ای از ویژگی‌های مثبت ... که هر کدام در درجاتی وجود دارند» تعریف کرده‌اند (پارک و پترسون<sup>۲۶</sup>، ۲۰۰۹). توانمندی‌های منشی به‌عنوان فرآیندهای روان‌شناختی خاصی در نظر گرفته می‌شود که فضایل گسترده‌تری را تعریف می‌کند، که ویژگی‌های اصلی است که توسط فیلسوفان اخلاق و متفکران دینی در طول زمان شناسایی و ارزش‌گذاری شده است (پترسون و سلیگمن<sup>۲۷</sup>، ۲۰۰۴).

پترسون و سلیگمن (۲۰۰۴) توانمندی‌های منشی را به‌عنوان ظرفیت از قبل موجود برای شکل خاصی از رفتار، فکر یا احساس تعریف می‌کنند که معتبر است و فرد را قادر می‌سازد تا نزدیک به عملکرد مطلوب زندگی کند. پارک و پترسون (۲۰۰۶) بر این باورند که توانمندی‌های منشی ویژگی‌های مثبتی هستند که برای فرد برای داشتن یک زندگی رضایت‌بخش ضروری است و مطالعه آن‌ها به درک چگونگی رسیدن افراد به چیزی بیش از فقدان اضطراب و بی‌نظمی کمک می‌کند. پترسون و سلیگمن (۲۰۰۴) به‌عنوان انتقادی به مطالعات مکرر مرتبط با آسیب‌شناسی روانی، طبقه‌بندی توانمندی‌های منشی به نام ارزش‌ها در عمل<sup>۲۸</sup> طبقه‌بندی توانمندی‌های منشی را ایجاد کردند که در آن ۲۴ نقطه قوت را سازماندهی کردند که در شش فضیلت توزیع شده بودند (نورونها<sup>۲۹</sup> و همکاران، ۲۰۱۹).

18. Jeong
19. Hussain
20. Elhaia
21. Gao
22. Alexithymia
23. Panayiotou
24. Kardefelt-Winther
25. Mei
26. Park & Peterson
27. Peterson & Seligman
28. VIA
29. Noronha

اگرچه فن آوری‌های مداخله رفتاری فرصت بیش‌تری برای دسترسی کاربر و ادغام با زندگی روزمره فراهم می‌کنند، اما چالش‌های مربوط به پایداری و مشارکت کاربر را نیز تشدید می‌کنند که کم‌تر برای مداخلات حضوری برجسته هستند. این چالش‌ها به‌ویژه زمانی که کاربران نوجوانی را هدف قرار می‌دهند که تمایل به داشتن ظرفیت‌های خودتنظیمی پایین‌تری دارند مشخص می‌شوند و ممکن است برای به دست آوردن شایستگی‌های اجتماعی-عاطفی و اخلاقی نیاز به داربست بیش‌تری داشته باشند که توانمندی‌های منشی را نسبت به بزرگسالان ارتقاء دهد. بنابراین، روان‌شناسان نباید تصور کنند که فعالیت‌های تأیید شده قبلی در یک پلت‌فرم تلفن همراه برای نوجوانان مؤثر است (اسنیچتکر و همکاران، ۲۰۲۱).

با توجه به سطوح بی‌سابقه دسترسی به زمان و توجه نوجوانان از طریق دستگاه‌های تلفن همراه، فرصت منحصر به فردی برای روان‌شناسان وجود دارد که یادگیری اجتماعی-عاطفی سنتی و مداخلات تقویت شخصیت را تغییر دهند که رشد مثبت جوانان را به فن‌آوری‌های مداخله رفتاری ارتقاء می‌دهد (لاوی<sup>۳۰</sup>، ۲۰۲۰). با این حال، تعداد کمی از این برنامه‌ها برای جوانان وجود دارد. بسیاری از مداخلات دیجیتال سلامتی بر بهبود علائم بیماری روانی و سایر مشکلات سلامت جسمی در کودکان و نوجوانان تمرکز می‌کنند (تمکین<sup>۳۱</sup> و همکاران، ۲۰۲۰)، اما اکثر این مداخلات بر ارتقاء مهارت‌های عمومی‌تر اجتماعی-عاطفی تمرکز ندارند. یا توانمندی‌های منشی در جمعیت‌های غیر مضطرب. در مطالعات کمی اثربخشی برنامه‌های مشابه را در میان کاربران نوجوان بررسی کرده است.

این در حالی است که در پژوهش‌های صورت گرفته، به رابطه بین اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مجازی و گوشی‌های هوشمند با توانمندی‌های منشی دانش‌آموزان دختر در مراکز آموزش توجهی نشده و این مسئله به عنوان شکافی پژوهشی به چشم می‌خورد؛ لذا پژوهش حاضر با آگاهی از این وضعیت، درصدد بررسی رابطه بین گرایش به اعتیاد به گوشی‌های هوشمند و شبکه‌های اجتماعی مجازی با توانمندی‌های منشی در دانش‌آموزان دختر متوسطه اول شهرستان سقز برآمد تا جای خالی اشاره شده در حوزه‌ی پژوهش‌های مربوط را پر کند.

### هدف اصلی پژوهش

❖ تعیین میزان گرایش به اعتیاد به گوشی‌های هوشمند و شبکه‌های اجتماعی مجازی بر اساس توانمندی‌های منشی در دانش‌آموزان دختر متوسطه اول شهرستان سقز

### هدف‌های فرعی پژوهش

- تعیین رابطه بین مؤلفه‌های توانمندی‌های منشی و گرایش به اعتیاد (اعتیاد به گوشی‌های هوشمند) در دانش‌آموزان دختر متوسطه اول شهرستان سقز
- تعیین رابطه بین مؤلفه‌های توانمندی‌های منشی و گرایش به اعتیاد (اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مجازی) در دانش‌آموزان دختر متوسطه اول شهرستان سقز

### فرضیه اصلی پژوهش

❖ توانمندی‌های منشی در دانش‌آموزان دختر متوسطه اول شهرستان سقز، میزان گرایش آنها به اعتیاد به گوشی‌های هوشمند و شبکه‌های اجتماعی مجازی را پیش‌بینی می‌کند.

### فرضیه‌های فرعی پژوهش

- بین مؤلفه‌های توانمندی‌های منشی و گرایش به اعتیاد (اعتیاد به گوشی‌های هوشمند) در دانش‌آموزان دختر متوسطه اول شهرستان سقز رابطه معنی‌دار وجود دارد.
- بین مؤلفه‌های توانمندی‌های منشی و گرایش به اعتیاد (اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مجازی) در دانش‌آموزان دختر متوسطه اول شهرستان سقز رابطه معنی‌دار وجود دارد.

### پیشینه

نتایج آقاجانی و همکاران (۱۴۰۰) نشان داد که حساسیت اضطرابی به صورت مستقیم و غیرمستقیم (با میانجی‌گری دشواری در تنظیم هیجان) با گرایش به اعتیاد، رابطه داشت. مدل پژوهش با میانجی‌گری دشواری در تنظیم هیجان، از برازش مناسبی برخوردار است. شاخص‌های برازش مدل نیز ارتباط حساسیت اضطرابی به گرایش به اعتیاد را با دشواری در تنظیم هیجان تأیید کردند.

نتایج نمازی (۱۳۹۹) نشان داد که بین نمرات پایین در نگرش مذهبی و کیفیت زندگی با استعداد به اعتیاد رابطه معکوس و معنی‌دار وجود داشت. همچنین، رگرسیون هم‌زمان نشان داد که این دو متغیر با هم مقدار ۵۹ درصد از واریانس آمادگی و استعداد به اعتیاد را در دانشجویان پیش‌بینی می‌کنند.

نتایج طالقانی‌نژاد و همکاران (۱۳۹۸) نشان داد که متغیرهای پیش‌بین حمایت اجتماعی و راهبردهای مقابله با استرس، به‌طور مستقیم گرایش به مصرف مواد را پیش‌بینی کردند. همچنین حمایت اجتماعی و راهبردهای مقابله با استرس، به‌طور مستقیم اعتیاد به اینترنت را پیش‌بینی کردند. اما هوش‌هیجانی رابطه مستقیم مثبت معنی‌داری با گرایش به سوءمصرف مواد و اعتیاد به اینترنت نداشت. یافته دیگر پژوهش نشان داد که راهبردهای مقابله‌ای مسئله‌مدار و حمایت اجتماعی از طریق هوش‌هیجانی بر گرایش به مواد اثر میانجی‌گری جزئی می‌گذارند ولی بر اعتیاد به اینترنت اثر معنی‌داری از طریق میانجی‌گری هوش‌هیجانی ندارند.

یافته‌های قیادی‌زاده و همکاران (۱۳۹۷) نشان داد که طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه، سبک‌های مقابله با استرس و راهبردهای تنظیم شناختی هیجان به‌طور مشترک ۴۶ درصد از تغییرات گرایش به اعتیاد دانش‌آموزان را پیش‌بینی می‌کند. نتایج تحلیل رگرسیون گام به گام نشان داد که خرده مقیاس‌های سبک‌های مقابله‌ای مسئله‌مدار، هیجان‌مدار و اجتنابی، راهبردهای تنظیم شناختی هیجان ملامت خویشتن، پذیرش، فاجعه‌سازی و ملامت دیگران و طرح‌واره‌های محرومیت هیجانی، رهاشدگی/بی‌ثباتی، انزوای اجتماعی/بیگانگی، نقص/شرم، خویشتن تحول نیافته/گرفتار، ایثار، اطاعت، بازداری هیجانی، معیارهای سرسختانه، استحقاق/بزرگ‌منشی و خویشتن‌داری ناکافی با گرایش به اعتیاد رابطه مثبت و معناداری دارد. یافته‌های ابراهیمی و همکاران (۱۳۹۴) نشان داد دانش‌آموزانی که بیش‌تر از راهبردهای منفی جهت‌کاستن و کنار آمدن با هیجان‌های منفی ناشیاز دوران بلوغ و تنش‌های ناشی از فشارهای اجتماعی استفاده می‌کنند، بیش‌تر تمایل به استفاده از جایگزین‌های موقتی و ناکارآمد هم‌چون تمایل به مصرف مواد مخدر و الکل پیدا می‌کنند. همچنین گرایش مفرط به فیس‌بوک می‌تواند باعث تنهایی، مضطرب شدن و تمایل به تغییر هویت فرد در دنیای مجازی شود.

نتایج حبیبی کلیبر و دهقانی<sup>۳۲</sup> (۲۰۲۱) نشان داد که آموزش مهارت‌های تنظیم هیجانی بر کاهش اعتیاد دانش‌آموزان مستعد تأثیر دارد. آموزش مهارت‌های تنظیم هیجانی در کاهش اعتیاد دانش‌آموزان مستعد تأثیر دارد. آموزش مهارت‌های تنظیم هیجان نیز می‌تواند به‌عنوان یک رویکرد مقابله‌ای در آموزش نوجوانان مورد استفاده قرار گیرد که باید توسط گروه‌های مرجع، مانند مشاوران، مربیان مدرسه و برنامه‌ریزان اجتماعی مورد هدف قرار گیرد.

یافته‌های سالک ابراهیمی<sup>۳۳</sup> و همکاران (۲۰۱۹) حاکی از وجود رابطه معنادار بین اعتیاد به اینترنت با خودکارآمدی عمومی، دشواری در تنظیم و تاب‌آوری بود. علاوه بر این، خودکارآمدی عمومی، مشکل در تنظیم هیجان و تاب‌آوری قادر به پیش‌بینی ۲۷ درصد از واریانس اعتیاد به اینترنت در دانشجویان پزشکی هستند.

نتایج لیم<sup>۳۴</sup> (۲۰۱۹) به شرح زیر است. اول، کاستی‌های عملکرد اجرایی اثر میانجی‌گری را بر رابطه بین اعتیاد به گوشی‌های هوشمند و راهبردهای تنظیم شناختی هیجان سازگارانه نشان داد. دوم، اثر واسطه‌ای قابل‌توجهی راهبردهای تنظیم هیجان شناختی سازگار بر رابطه بین اعتیاد به گوشی‌های هوشمند و بهزیستی ذهنی یافت نشد. در نهایت، رابطه اعتیاد به گوشی هوشمند و بهزیستی ذهنی با کمبودهای عملکرد اجرایی و راهبردهای تنظیم شناختی هیجان سازگارانه واسطه شد.

نتایج کیم و لی<sup>۳۵</sup> (۲۰۱۸) به شرح زیر بود. اول، گرایش به اعتیاد، خود ناسازگاری، افسردگی و راهبردهای تنظیم شناختی هیجان همبستگی آماری معنی‌داری را نشان دادند. راهبردهای تنظیم شناختی هیجان سازگارانه با گرایش به اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی، خود ناسازگاری و افسردگی همبستگی منفی داشتند و راهبردهای تنظیم شناختی هیجان ناسازگار با گرایش به اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی، خود ناسازگاری، افسردگی

32. Habibi-Kaleybar & Dehghani

33. Salek Ebrahimi

34. Lim

35. Kim & LEE

همبستگی مثبت داشتند. دوم، یک مدل میانجی نشان داد که رابطه بین خود ناسازگاری و گرایش به اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی تا حدی با افسردگی واسطه است. سوم، با استفاده از تحلیل رگرسیون چندگانه و شیب، اثر تعدیل راهبردهای تنظیم شناختی هیجان ناسازگارانه بر رابطه بین خود ناسازگاری و افسردگی یافت شد، اما برای راهبردهای تنظیم هیجان سازگارانه یافت نشد. در نهایت، راهبردهای تنظیم شناختی هیجان ناسازگار نیز اثر میانجی خود ناسازگاری را بر تمایل به اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی از طریق افسردگی تعدیل کرد.

## ۲- روش شناسی

پژوهش حاضر مقطعی-همبستگی از نوع تحلیلی بود. جهت‌گیری اصلی این پژوهش، کاربردی است. علاوه بر این با توجه به این‌که از روش‌های کتابخانه‌ای نیز در این تحقیق استفاده شده است، می‌توان آن را جزء تحقیقات اسنادی نیز محسوب داشت. جامعه آماری تحقیق شامل کلیه دانش‌آموزان دختر شاغل به تحصیل در دوره اول مقطع متوسطه مدارس تحت پوشش سازمان آموزش و پرورش حوزه جغرافیایی شهر سقز در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ می‌باشد. جمعیت هدف تعداد ۴۵۸۴ نفر می‌باشد. حجم نمونه بر اساس فرمول کوکران تعداد ۳۵۴ نفر به دست آمد. شیوه نمونه‌گیری به صورت تصادفی ساده بود. ابزار سنجش شامل پرسش‌نامه‌های پرسشنامه توانمندی‌های منشی پیترسون و سلیگمن (۲۰۰۴) با ۲۴ سؤال و شش مؤلفه دانش و خرد، شجاعت، انسان دوستی، عدالت، اعتدال و تعالی با پایایی ۰/۸۱۷ و پرسشنامه گرایش به اعتیاد زرگر (۱۳۸۵) با ۴۱ سؤال و پایایی ۰/۸۲۴ بود. نتایج و داده‌های مستخرج از پرسشنامه در محیط نرم‌افزاری اسپس اس ۲۶ وارد و اطلاعات مورد نیاز برای استفاده و بهره‌برداری تحقیق مورد استفاده قرار گرفت. مراحل آماری تجزیه و تحلیل داده‌ها با کمک نرم‌افزارهای اسپس اس و اکسل ۲۷ انجام گردید.

## ۳- یافته‌ها

➤ بین مؤلفه‌های توانمندی‌های منشی و گرایش به اعتیاد (اعتیاد به گوشی‌های هوشمند) در دانش‌آموزان دختر متوسطه اول شهرستان سقز رابطه معنی‌دار وجود دارد.

برای آزمون فرضیه فرعی اول از ضریب همبستگی پیرسون استفاده گردید. بر اساس یافته‌های جدول شماره (۱) ضریب همبستگی بین مؤلفه‌های دانش و خرد، شجاعت، انسان دوستی، عدالت، اعتدال و تعالی از توانمندی‌های منشی با گرایش به اعتیاد به گوشی‌های هوشمند در دانش‌آموزان دختر متوسطه اول شهرستان سقز به ترتیب برابر با ۰/۳۱۰، ۰/۲۸۸، ۰/۲۴۲، ۰/۳۱۵، ۰/۳۲۸ و ۰/۳۰۳ و در سطح معنی‌داری ( $P < ۰/۰۵$ ) رابطه معنی‌دار وجود دارد. بدین ترتیب فرضیه فرعی اول تأیید می‌گردد.

جدول شماره (۱): آزمون آماری فرضیه فرعی اول تحقیق

اعتیاد به گوشی‌های هوشمند	دانش	شجاعت	انسان دوستی	عدالت	اعتدال	تعالی
نمونه	۳۵۲	۳۵۲	۳۵۲	۳۵۲	۳۵۲	۳۵۲
ضریب	۰/۳۱۰	۰/۲۸۸	۰/۲۴۲	۰/۳۱۵	۰/۳۲۸	۰/۳۰۳
معنی‌داری	۰/۰۰۰	۰/۰۰۲	۰/۰۰۱	۰/۰۰۵	۰/۰۰۰	۰/۰۰۳

➤ بین مؤلفه‌های توانمندی‌های منشی و گرایش به اعتیاد (اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مجازی) در دانش‌آموزان دختر متوسطه اول شهرستان سقز رابطه معنی‌دار وجود دارد.

برای آزمون فرضیه فرعی دوم از ضریب همبستگی پیرسون استفاده گردید. بر اساس یافته‌های جدول شماره (۲) ضریب همبستگی بین مؤلفه‌های دانش و خرد، شجاعت، انسان دوستی، عدالت، اعتدال و تعالی از توانمندی‌های منشی با گرایش به اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مجازی در دانش‌آموزان دختر متوسطه اول شهرستان سقز به ترتیب برابر با ۰/۳۴۴، ۰/۳۰۲، ۰/۲۷۱، ۰/۲۹۵، ۰/۳۱۱ و ۰/۲۸۰ و در سطح معنی‌داری ( $P < ۰/۰۵$ ) رابطه معنی‌دار وجود دارد. بدین ترتیب فرضیه فرعی دوم تأیید می‌گردد.

36. SPSS

37. Excel

جدول شماره (۲): آزمون آماری فرضیه فرعی دوم تحقیق

تعالی	اعتدال	عدالت	انسان دوستی	شجاعت	دانش	نمونه	اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مجازی
۳۵۲	۳۵۲	۳۵۲	۳۵۲	۳۵۲	۳۵۲	ضریب	
۰/۲۸۰	۰/۳۱۳	۰/۲۹۵	۰/۲۷۱	۰/۳۰۲	۰/۳۴۴	معنی‌داری	

❖ توانمندی‌های منشی در دانش‌آموزان دختر متوسطه اول شهر سقز، میزان گرایش آنها به اعتیاد به گوشی‌های هوشمند و شبکه‌های اجتماعی مجازی را پیش‌بینی می‌کند. برای راستی‌آزمایی فرضیه اصلی پژوهش از آزمون رگرسیون چند متغیره استفاده شد. بر اساس یافته‌های جدول شماره (۳)؛ ضریب همبستگی توانمندی‌های منشی با گرایش به اعتیاد به گوشی‌های هوشمند و شبکه‌های اجتماعی مجازی در دانش‌آموزان دختر متوسطه اول شهر سقز برابر با ۰/۴۰۳ است که نشان‌دهنده وجود همبستگی بین سه متغیر مذکور می‌باشد. هم‌چنین ضریب تعیین یا مجذور R برابر با (۰/۱۵۷) به‌دست‌آمده است. از این‌رو با توجه به این نتایج می‌توان نتیجه گرفت که ۱۵/۷ درصد نمرات گرایش به اعتیاد به گوشی‌های هوشمند و شبکه‌های اجتماعی مجازی دانش‌آموزان دختر متوسطه اول شهر سقز ناشی از نمرات توانمندی‌های منشی می‌باشد.

جدول شماره (۳): یافته‌های آزمون تحلیل رگرسیون فرضیه اصلی پژوهش

انحراف معیار	ضریب تبیین تعدیل شده	ضریب تبیین	ضریب همبستگی	توانمندی‌های منشی
۰/۶۸۶۹۲	۰/۱۵۷	۰/۱۶۳	۰/۴۰۳	

جدول شماره (۴) آزمون تحلیل واریانس برای بررسی معنی‌داری مدل رگرسیون پیش‌بینی نمرات گرایش به اعتیاد به گوشی‌های هوشمند و شبکه‌های اجتماعی مجازی دانش‌آموزان دختر متوسطه اول شهر سقز بر اساس نمرات توانمندی‌های منشی را نشان می‌دهد. همان‌طور که در جدول شماره (۴) مشاهده می‌شود، واریانس به‌دست آمده برابر است با ۳۰/۳۱۹ که از لحاظ آماری معنی‌دار می‌باشد ( $P < 0.05$ ). پس می‌توان نتیجه گرفت که از طریق نمرات توانمندی‌های منشی می‌توان نمرات گرایش به اعتیاد به گوشی‌های هوشمند و شبکه‌های اجتماعی مجازی دانش‌آموزان دختر متوسطه اول شهر سقز را به‌صورت خطی پیش‌بینی کرد.

جدول شماره (۴): یافته‌های آزمون تحلیل واریانس برای بررسی معنی‌داری مدل رگرسیون فرضیه اصلی پژوهش

معنی‌داری	F	میانگین مجذورات	درجه آزادی	مجموع مجذورات	منبع تغییرات	توانمندی‌های منشی
۰/۰۰۰	۳۰/۳۱۹	۳/۶۱۳	۱	۳/۶۱۳	رگرسیون	
		۰/۴۱۹	۳۵۱	۱۴۷/۲۲۰	باقی‌مانده	
			۳۵۲	۱۵۰/۸۳۳	مجموع	

همان‌طور که در جدول شماره (۵) مشاهده می‌شود، مقدار ضریب رگرسیون استاندارد شده برای متغیر توانمندی‌های منشی برابر با ۰/۳۸۸ به‌دست آمده است. میزان T مشاهده شده برای متغیر توانمندی‌های منشی برابر با ۷/۴۵۱ به‌دست آمده است که از لحاظ آماری در سطح ۵ درصد معنی‌دار می‌باشد ( $P < 0.05$ ). می‌توان نتیجه گرفت که با افزایش میزان توانمندی‌های منشی، میزان گرایش به اعتیاد به گوشی‌های هوشمند و شبکه‌های اجتماعی مجازی در دانش‌آموزان دختر متوسطه اول شهر سقز افزایش پیدا می‌کند. در واقع، توانمندی‌های منشی می‌تواند میزان گرایش به اعتیاد به گوشی‌های هوشمند و شبکه‌های اجتماعی مجازی در دانش‌آموزان دختر متوسطه اول شهر سقز را به صورت مثبت و مستقیم پیش‌بینی کند.

جدول شماره (۵): ضرایب رگرسیون پیش‌بینی نمرات گرایش به اعتیاد به گوشی‌های هوشمند و شبکه‌های اجتماعی مجازی بر اساس نمرات

توانمندی‌های منشی

معنی‌داری	T	ضرایب استاندارد	ضرایب غیر استاندارد		مدل
			خطای معیار	B	
۰/۰۰۰	۹/۸۵۴		۰/۲۰۰	۱/۹۶۸	ثابت
۰/۰۰۰	۷/۴۵۱	۰/۳۸۸	۰/۰۵۹	۰/۴۴۲	توانمندی‌های منشی

#### ۴- نتیجه‌گیری

بر اساس نتایج، رابطه بین مؤلفه‌های دانش و خرد، شجاعت، انسان‌دوستی، عدالت و تعالی از متغیر توانمندی‌های منشی و گرایش به اعتیاد به گوشی‌های هوشمند در سطح معنی‌داری ( $P < = ۰/۰۵$ ) رابطه وجود دارد که نشان‌دهنده وجود رابطه معنی‌دار و همبستگی منفی بین مؤلفه‌های توانمندی‌های منشی و گرایش به اعتیاد در بین دانش‌آموزان دختر متوسطه اول شهرستان سقز بود. به طوری که با کاهش میزان توانمندی‌های منشی در بین دانش‌آموزان دختر متوسطه اول شهرستان سقز، میزان گرایش به اعتیاد به گوشی‌های هوشمند در آنها افزایش می‌یابد.

بر اساس نتایج، رابطه بین مؤلفه‌های دانش و خرد، شجاعت، انسان‌دوستی، عدالت و تعالی از متغیر توانمندی‌های منشی و گرایش به اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مجازی در سطح معنی‌داری ( $P < = ۰/۰۵$ ) رابطه وجود دارد که نشان‌دهنده وجود رابطه معنی‌دار و همبستگی منفی بین مؤلفه‌های توانمندی‌های منشی و گرایش به اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مجازی در بین دانش‌آموزان دختر متوسطه اول شهرستان سقز بود. به طوری که با کاهش میزان توانمندی‌های منشی در بین دانش‌آموزان دختر متوسطه اول شهرستان سقز، میزان گرایش به اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مجازی در آنها افزایش می‌یابد.

۱۵/۷ درصد نمرات گرایش به اعتیاد به گوشی‌های هوشمند و شبکه‌های اجتماعی مجازی دانش‌آموزان دختر متوسطه اول شهر سقز ناشی از نمرات توانمندی‌های منشی می‌باشد با افزایش میزان توانمندی‌های منشی، میزان گرایش به اعتیاد به گوشی‌های هوشمند و شبکه‌های اجتماعی مجازی در دانش‌آموزان دختر متوسطه اول شهر سقز افزایش پیدا می‌کند. در واقع، توانمندی‌های منشی می‌تواند میزان گرایش به اعتیاد به گوشی‌های هوشمند و شبکه‌های اجتماعی مجازی در دانش‌آموزان دختر متوسطه اول شهر سقز را به صورت مثبت و مستقیم پیش‌بینی کند.

یافته‌های این پژوهش با یافته‌های این فرضیه با یافته‌های آقاجانی و همکاران (۱۴۰۰)، نمازی (۱۳۹۹)، طالقانی‌نژاد و همکاران (۱۳۹۸)، قبادی‌زاده و همکاران (۱۳۹۷)، ابراهیمی و همکاران (۱۳۹۴)، حبیبی کلپور و دهقانی (۲۰۲۱)، سالک ابراهیمی و همکاران (۲۰۱۹)، لیم (۲۰۱۹) و کیم و لی (۲۰۱۸) همسو می‌باشد. برخی از نقاط قوت مانند کنجکاوی، دیدگاه و عشق به یادگیری برخی از رفتارهای پرخطر را به طور مثبت پیش‌بینی می‌کند. به گفته مک ویرتر<sup>۳۸</sup> و همکاران (۱۹۹۸)، همه جوانان، از جمله آنهایی که در معرض خطر هستند، دارای ظرفیت طبیعی برای گرفتن زندگی بالغانه، داشتن علاقه به یادگیری و داشتن عقل سلیم هستند. به طور مشابه، به نظر می‌رسد این عقیده که یک فرد در هر کجا که در مقایسه با دیگران باشد، قطعاً جنبه‌های قوی دارد (به نقل از کاباکسی<sup>۳۹</sup>، ۲۰۱۹) این یافته را توضیح می‌دهد. علاوه بر این، شجاعت بالا با هیجان طلبی بالا مرتبط است و هیجان جویی یک عامل خطر برای رفتارهای ریسک‌پذیر و مهم‌ترین پیش‌بینی کننده مثبت است. به همین دلیل، ارتباط مثبت قوت شجاعت با ترک تحصیل باعث می‌شود که وجود مؤلفه هیجان خواهی در ترک تحصیل را مد نظر قرار دهیم. همین وضعیت ممکن است برای این یافته که قدرت شخصیت کنجکاوی پیش‌بینی کننده مثبتی برای رفتارهای مخاطره آمیز مصرف دخانیات و رفتارهای ضد اجتماعی است صادق باشد. هیجان خواهی به عنوان ساختاری در نظر گرفته می‌شود که با کنجکاوی مرتبط است. با این جنبه توجه را به خود جلب می‌کند که کنجکاوی ممکن است منجر به رفتارهای پرخطر شود. از آنجایی که جستجوی هیجان زیاد ممکن است منجر به جستجوی رضایت کوتاه مدت و تمایل به رفتارهای خشونت‌آمیز به قیمت پیامدهای منفی آتی شود، ممکن است به توضیح پدیده «شروع به دلیل کنجکاوی» مشاهده شده در جوانان کمک کند. در شروع سیگار کشیدن استفاده از مواد سیگار مانند ممکن است منجر به دخالت در محیط‌ها و رفتارهایی شود که در آن رفتارهای ضد اجتماعی مشاهده می‌شود (کاباکسی، ۲۰۱۹).

می‌توان گفت وقتی نوجوانی دیگران را به خاطر اعتیاد خود و رفتار معتاد سرزنش می‌کند، در نتیجه تمایلی به این موضوع ندارد. درباره مثبت اندیشی می‌توان گفت که افراد مثبت اندیش تصویر واضح و هیجان انگیزی از اهداف و زندگی ایده‌آل خود دارند و آن‌را به کرات در ذهن خود مرور می‌کنند.

38. McWhirter

39. Kabakci



آنها با افرادی که آنها را به سمت اهدافشان می کشانند ارتباط برقرار می کنند و از افراد منفی گرا و کسانی که باعث اضطراب آنها می شوند دوری می کنند. در نتیجه، این می تواند عاملی قوی در پیش بینی گرایش به اعتیاد در چنین افرادی باشد. این نتایج نشان می دهد که آموزش عملکرد اجرایی و تقویت استراتژی های تنظیم احساسات برای گروه های اعتیاد بزرگسالان به گوشی های هوشمند مفید خواهد بود. از جمله محدودیت های مطالعه می توان به موارد زیر اشاره کرد:

- ✓ پژوهش حاضر بین دانش آموزان دوره اول متوسطه شهر سقز انجام شده است و قابل تعمیم به سایر دانش آموزان و سایر مقاطع آموزشی آموزش و پرورش شهر سقز نیست.
- ✓ پژوهش حاضر بین دانش آموزان دختر متوسطه اول شهر سقز انجام شده است و قابل تعمیم به دانش آموزان پسر شهرستان های دیگر نیست و لذا در تعمیم یافته های این تحقیق با سایر جامعه های آماری باید جانب احتیاط را رعایت کرد.

### پیشنهادات

- توصیه می شود که محدودیت های تحقیق در تحقیقات آتی مورد توجه قرار گیرد.
- تأثیرات متغیرهای جمعیت شناختی باید در مطالعات مشاوره روان شناختی پیشگیرانه و مخرب بیشتر مورد توجه قرار گیرد.
- به منظور کاهش رفتارهای مخاطره آمیز، در هر دو روش مشاوره روان شناختی و راهنمایی در هر دو سطح فردی و گروهی، ممکن است به دانش آموزان اولویت داده شود که نقاط قوت شخصیت تعیین شده برای پیش بینی رفتارهای پرخطر را به دست آورند.

### منابع

- آقاجانی، سیفالله؛ احمدی، شیرین. و فلاحی، وحید. (۱۴۰۰). مدل یابی علی گرایش به اعتیاد بر اساس حساسیت اضطرابی با میانجی گری دشواری در تنظیم هیجان در نوجوانان پسر. *مجله علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی سبزوار*، ۲۸ (۴): ۴۷۷-۴۸۸.
- ابراهیمی، علی؛ عابدی، خلیل؛ اسفندیاری، فریبا. و رضایی، زهرا. (۱۳۹۴). *بررسی رابطه اعتیاد به فیس بوک و راهبرد های شناختی تنظیم هیجان با گرایش به مصرف مواد در دانش آموزان پسر مقطع متوسطه شهرستان تیسراز*. دومین کنفرانس بین المللی روان شناسی، علوم تربیتی و سبک زندگی. مشهد.
- طالقانی نژاد، محمد علی؛ داوری، رحیم. و لطفی کاشانی، فرح. (۱۳۹۸). پیش بینی گرایش به سوء مصرف مواد و اعتیاد به اینترنت بر اساس حمایت اجتماعی ادراک شده و سبک های کنار آمدن با استرس با میانجی گری هوش هیجانی در دانش آموزان. *پژوهش های روان شناسی اجتماعی*، ۹ (۳۵): ۱۰۷-۱۲۵.
- قبادی زاده، شبروز؛ یوسفی، ناصر. و قادری، فرزاد. (۱۳۹۷). نقش طرحواره های ناسازگار اولیه، سبک های مقابله ای و نظم جویی شناختی هیجان در پیش بینی گرایش به اعتیاد دانش آموزان. *روان شناسی مدرسه*، ۷ (۴): ۱۲۱-۱۴۲.
- نمازی، سمیه. (۱۳۹۹). پیش بینی گرایش به اعتیاد و اختلالات مرتبط با مواد مخدر در دانشجویان شهر کرمانشاه بر اساس نگرش مذهبی و کیفیت زندگی. *پژوهش در دین و سلامت*، ۶ (۲): ۶۲-۷۲.

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*. 5th edition. American Psychiatric Association Publishing.

Carbonell, X.; Chamarro, A.; Griffiths, M.; Oberst, U.; Cladellas, R. & Talam, A. (2012). Problematic Internet and cell phone use in Spanish teenagers and young students. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 28(3), 789-796.

- Cerniglia, L. (2017). Brief considerations on internet use in adolescence. *EC Psychology and Psychiatry*, 1: 10-11.
- Cha, S.S. & Seo, B.K. (2018). Smartphone use and smartphone addiction in middle school students in Korea: Prevalence, social networking service, and game use. *Health Psychology Open*, 5(1): 205510291875504.
- Elhaia, J.D.; Dmitri, R.; Caglar, Y. et al. (2019). Worry and anger associated with latent classes of problematic smartphone use severity among college students. *Journal of Affective Disorders*, 246: 209–2016.
- Fischr-Grote, L.; Kothgassner, O.D. & Felnhofer, A. (2019). Risk factors for problematic smartphone use in children and adolescents: a review of existing literature. *Neuropsychiatry*, 33(4): 179–190.
- Gainsbury, S.M. (2015). Online gambling addiction: the relationship between internet gambling and disordered gambling. *Current Addiction Reports*, 2(2): 185-193.
- Gao, T.; Li, J.; Zhang, H. et al. (2018). The influence of alexithymia on mobile phone addiction: The role of depression, anxiety and stress. *Journal of Affective Disorders*, 225: 761–766.
- Habibi-Kaleybar, R. & Dehghani, S. (2021). The Effectiveness of Training Emotional Regulation Skills in Reducing Addiction Ability in Male High School Students. *J Research Health*, 11(2): 105-112.
- Hussain, Z.; Griffiths, M.D. & Sheffield, D. (2017). An intervention into problematic smartphone use: The role of narcissism, anxiety, and personality factors. *Journal of Behavioural Addiction*, 6(3): 378–386.
- Jeong, Y.J.; Suh, B. & Gweon, G. (2019). Is smartphone addiction different from internet addiction? Comparison of addiction-risk factors among adolescents. *Behaviour and Information Technology*, 39(5): 578–593.
- Kabakci, O.F. (2019). Prediction of Risky Behaviors in Adolescents: Effect of Character Strengths and Being Virtuous. *European Journal of Educational Research*, 8(2): 501-513.
- Kardefelt-Winther, D. (2017). Conceptualizing internet use disorders: Addiction or coping process? *Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 71: 459–466.
- Kim, T.G. & Lee, S.J. (2018). The Effects of Self-Discrepancy and Depression on SNS Addiction Tendency among College Students: Moderated Mediating Effect of Cognitive Emotion Regulation Strategies. *The Korean Journal of School Psychology*. 15(3): 511-535.
- Kököneyi, G.; Kocsel, N.; Király, O.; Griffiths, M.D.; Galambos, A.; Magi, A.; Paksi, B. & Demetrovics, Z. (2019). The Role of Cognitive Emotion Regulation Strategies in Problem Gaming Among Adolescents: A Nationally Representative Survey Study. *Front. Psychiatry*, 10:273.
- Lavy, S. (2020). A review of character strengths interventions in twenty-first-century schools: their importance and how they can be fostered. *Appl. Res. Qual. Life*, 15, 573–596.
- Lim, J. (2019). The Influence of Smartphone Addiction on Subjective Well-being among adults: Dual Mediation Effect of Executive Function Deficit and Adaptive Cognitive Emotion Regulation Strategies. *Journal of Digital Convergence*, 17(11), 327–337.

- Mancinelli, E., Sharka, O., Lai, T., Sgaravatti, E., & Salcuni, S. (2021). Self-injury and Smartphone Addiction: Age and gender differences in a community sample of adolescents presenting self-injurious behavior. *Health Psychology Open*. <https://doi.org/10.1177/20551029211038811>.
- Mei, S.; Xu, G.; Gao, T. et al. (2018). The relationship between college students' alexithymia and mobile phone addiction: Testing mediation and moderation effects. *BMC Psychiatry*, *18*(1): 1–7.
- Noronha, A.P., Silva, E.N., & Dametto, D.M. (2019). Relations between Family Support and Character Strengths in Adolescents. *Psico-USF*, *24*(4).
- Panayiotou, G.; Panteli, M. & Vlemincx, E. (2019). Adaptive and maladaptive emotion processing and regulation, and the case of alexithymia. *Cognition and Emotion*, *26*: 1–12.
- Panova, T. & Xavier, C. (2018). Is smartphone addiction really an addiction? *Journal of Behavioral Addictions*, *7*(2): 252–259.
- Park, N., & Peterson, C. (2006). Moral competence and character strengths among adolescents: The development and validation of the Values in Action Inventory of Strengths for Youth. *Journal of Adolescence*, *29*(6), 891–909.
- Park, N., & Peterson, C. (2009). Character strengths: Research and practice. *Journal of College and Character*, *10*(4), 1–10.
- Pavia, L.; Cavani, P.; Di Blasi, M.; et al. (2016). Smartphone addiction Inventory: psychometric properties and confirmatory factors analysis. *Computer in Human Behaviour*, *63*: 170–178.
- Peterson, C. & Seligman, M.E.P. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. American Psychological Association Washington, D.C
- Reiner, I.; Tibubos, A.N.; Hardt, J.; Müller, K.W.; Wölfling, K. & Beutel, M.E. (2017). Peer attachment, specific patterns of internet use and problematic internet use in male and female adolescents. *European Child and Adolescent Psychiatry*, *26*(10): 1257–1268.
- Roberts, J.; Yaya, L. & Manolis, C (2014). The invisible addiction: Cell-phone activities and addiction among male and female college students. *Journal of behavioral addictions*, *3*(4): 254–265.
- Salek Ebrahimi, L.; Ahmadi, G.; Masjedi Arani, A. & Mousavi, S.E. (2019). Predicting Internet Addiction in Medical Students by General Self-efficacy, Difficulty in Emotion Regulation, and Resilience. *PCP*, *7*(3): 167-174.
- Schnitker, S.A.; Shubert, J.; Ratchford, J.L.; Lumpkin, M. & Houlberg, B.J. (2021). Mixed Results on the Efficacy of the CharacterMe Smartphone App to Improve Self-Control, Patience, and Emotional Regulation Competencies in Adolescents. *Front. Psychol*, *12*:586713.
- Temkin, A. B., Schild, J., Falk, A., and Bennett, S. M. (2020). Mobile apps for youth anxiety disorders: a review of the evidence and forecast of future innovations. *Profess. Psychol. Res. Prac.* *51*, 400–413.
- Trumello, C.; Babore, A.; Candelori, C.; Morelli, M. & Bianchi, D. (2018). Relationship with Parents, Emotion Regulation, and Callous-Unemotional Traits in Adolescents' Internet Addiction. *BioMed Research International*, *7914261*, 1-10.