

# The Relationship Between Social Anxiety and Emotion Regulation With Adolescent Smartphone Addiction: The Mediating Role of Experiential Avoidance

1. Hanieh Khodayvandi<sup>ID</sup>: Department of Educational Psychology, NT.C., Islamic Azad University, Tehran, Iran

2. Alireza Mohammadi Aria<sup>ID</sup>\*: Department of Preschool Education, University of Social Welfare and Rehabilitation Sciences, Tehran, Iran.

3. Fatemeh Khoeini<sup>ID</sup>: Department of Psychology, Fi.C., Islamic Azad University, Firoozkooh, Iran

\*Corresponding Author's Email Address: Dr.mohammadiarya@uswr.ac.ir



## Abstract:

**Objective:** This study aimed to examine the structural relationships between social anxiety and emotion regulation with adolescent smartphone addiction, emphasizing the mediating role of experiential avoidance.

**Methods and Materials:** This fundamental study employed a descriptive–correlational design using structural equation modeling. The statistical population consisted of male and female adolescents aged 12–18 years in Tehran, from whom 247 participants were selected through simple random sampling. Data were collected using standardized questionnaires measuring smartphone addiction, cognitive emotion regulation, social anxiety, and experiential avoidance. Statistical analyses were conducted using SPSS-26 and LISREL-8, and model assumptions and goodness-of-fit indices were carefully evaluated.

**Findings:** Structural equation modeling revealed that social anxiety and experiential avoidance had significant positive direct effects on smartphone addiction, whereas emotion regulation had a significant negative direct effect. Experiential avoidance also showed a significant mediating role in the relationship between social anxiety and smartphone addiction, as well as between emotion regulation and smartphone addiction. Overall model fit indices indicated an acceptable and robust fit of the proposed model.

**Conclusion:** The findings suggest that social anxiety and deficits in emotion regulation contribute to adolescent smartphone addiction both directly and indirectly through experiential avoidance. Targeting experiential avoidance and enhancing adaptive emotion regulation skills may therefore be essential components of preventive and therapeutic interventions for reducing smartphone addiction among adolescents.

**Keywords:** *Smartphone addiction, social anxiety, emotion regulation, experiential avoidance, adolescents*

**How to Cite:** Khodayvandi, H., Mohammadi Aria, A., & Khoeini, F. (2026). The Relationship Between Social Anxiety and Emotion Regulation With Adolescent Smartphone Addiction: The Mediating Role of Experiential Avoidance. *Quarterly of Experimental and Cognitive Psychology*, 3(2), 1-17.

Received: 24 July 2025

Revised: 13 December 2025

Accepted: 20 December 2025

Initial Publish: 12 May 2026

Final Publish: 22 June 2026



**Copyright:** © 2026 by the authors.

Published under the terms and conditions of Creative Commons

Attribution-NonCommercial 4.0

International (CC BY-NC 4.0) License.

# رابطه اضطراب اجتماعی و تنظیم هیجان با اعتیاد نوجوانان به گوشی هوشمند: نقش واسطه‌ای اجتناب تجربی

۱. هانیه خدایوندی<sup>ID</sup>: گروه روانشناسی تربیتی، واحد تهران شمال، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

۲. علیرضا محمدی آریا<sup>ID</sup>: گروه آموزشی پیش از دبستان، دانشگاه علوم توانبخشی و سلامت اجتماعی، تهران، ایران. (نویسنده مسئول)

۳. فاطمه خوئینی<sup>ID</sup>: گروه روانشناسی، واحد فیروزکوه، دانشگاه آزاد اسلامی، فیروزکوه، ایران

\*پست الکترونیک نویسنده مسئول: Dr.mohammadiarya@uswr.ac.ir

## چکیده

**هدف:** هدف پژوهش حاضر بررسی روابط ساختاری اضطراب اجتماعی و تنظیم هیجان با اعتیاد به گوشی هوشمند در نوجوانان با تأکید بر نقش میانجی اجتناب تجربی بود.

**مواد و روش:** این پژوهش از نوع بنیادی و با طرح توصیفی-همبستگی مبتنی بر مدل‌یابی معادلات ساختاری انجام شد. جامعه آماری شامل نوجوانان دختر و پسر ۱۲ تا ۱۸ ساله شهر تهران بود که ۲۴۷ نفر به روش تصادفی ساده انتخاب شدند. ابزارهای پژوهش شامل پرسشنامه اعتیاد به گوشی هوشمند، پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان، پرسشنامه اضطراب اجتماعی نوجوانان و پرسشنامه اجتناب تجربی بود. داده‌ها با استفاده از نرم‌افزارهای SPSS-۲۶ و LISREL-۸ تحلیل شدند و پیش‌فرض‌های آماری و شاخص‌های برازش مدل مورد بررسی قرار گرفت.

**یافته‌ها:** نتایج مدل‌یابی معادلات ساختاری نشان داد اضطراب اجتماعی و اجتناب تجربی اثر مستقیم و مثبت معنادار و تنظیم هیجان اثر مستقیم و منفی معنادار بر اعتیاد به گوشی هوشمند دارند. همچنین، اجتناب تجربی نقش میانجی معناداری در رابطه بین اضطراب اجتماعی و اعتیاد به گوشی هوشمند و نیز در رابطه بین تنظیم هیجان و اعتیاد به گوشی هوشمند ایفا کرد. شاخص‌های برازش مدل حاکی از برازش مطلوب مدل پیشنهادی با داده‌ها بودند.

**نتیجه‌گیری:** یافته‌ها نشان می‌دهد اضطراب اجتماعی و نقص در تنظیم هیجان از طریق سازوکار اجتناب تجربی می‌توانند زمینه‌ساز شکل‌گیری و تداوم اعتیاد رفتاری به گوشی هوشمند در نوجوانان شوند. بنابراین، مداخلات مبتنی بر کاهش اجتناب تجربی و ارتقای مهارت‌های تنظیم هیجان می‌توانند نقش مهمی در پیشگیری و کاهش اعتیاد به گوشی هوشمند داشته باشند.

**کلیدواژگان:** اعتیاد به گوشی هوشمند، اضطراب اجتماعی، تنظیم هیجان، اجتناب تجربی، نوجوانان

**نحوه استناددهی:** خدایوندی، هانیه، محمدی آریا، علیرضا، و خوئینی، فاطمه. (۱۴۰۵). رابطه اضطراب اجتماعی و تنظیم هیجان با اعتیاد نوجوانان به گوشی هوشمند: نقش واسطه‌ای اجتناب تجربی. فصلنامه روانشناسی تجربی و شناختی، ۳(۲)، ۱-۱۷.



تاریخ دریافت: ۲ مرداد ۱۴۰۴

تاریخ بازنگری: ۲۲ آذر ۱۴۰۴

تاریخ پذیرش: ۲۹ آذر ۱۴۰۴

تاریخ چاپ اولیه: ۲۲ اردیبهشت ۱۴۰۵

تاریخ چاپ نهایی: ۱ تیر ۱۴۰۵



مجوز و حق نشر: © ۱۴۰۵ تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده است. انتشار این مقاله به صورت دسترسی آزاد مطابق با گواهی (CC BY-NC 4.0) صورت گرفته است.

## Extended Abstract

## Introduction

The rapid diffusion of smartphones has fundamentally reshaped adolescents' daily lives, social interactions, and emotional regulation processes. While smartphones provide significant benefits in communication, learning, and entertainment, excessive and uncontrolled use has increasingly been conceptualized as a form of behavioral addiction with substantial psychological consequences. Global evidence indicates that smartphone addiction among adolescents is rising steadily across cultures and regions, making it a pressing public mental health concern (Olson et al., 2022). Adolescence represents a particularly vulnerable developmental period characterized by heightened emotional reactivity, identity exploration, and increased reliance on peer relationships, all of which may intensify susceptibility to problematic smartphone use (Sun et al., 2023; Wei et al., 2023). Research has consistently linked smartphone addiction with impaired academic performance, sleep disturbances, emotional dysregulation, and reduced well-being (Ge et al., 2023; Sapci et al., 2021).

Contemporary psychological models emphasize that smartphone addiction cannot be fully explained by technological availability alone but must be understood through underlying emotional and cognitive mechanisms (Gökçearsan et al., 2023; Mukherjee & Pandey, 2024). Among these mechanisms, **social anxiety** has emerged as a central risk factor. Social anxiety involves persistent fear of negative evaluation and avoidance of social situations, which often intensifies during adolescence (Ran et al., 2022). Adolescents with elevated social anxiety may prefer online interactions that offer anonymity, controllability, and reduced risk of direct judgment, thereby increasing reliance on smartphones (Liu et al., 2024; Tao et al., 2024). Empirical studies suggest a robust association between social anxiety and problematic smartphone use, with evidence indicating both unidirectional and bidirectional relationships (Wei et al., 2023; Zhao et al., 2024).

In parallel, **emotion regulation** has been identified as a key protective or risk-enhancing factor in behavioral addictions. Emotion regulation refers to the processes through which individuals influence the intensity, duration, and expression of their emotional experiences (Besharat, 2016). Adolescents who struggle to regulate negative emotions are more likely to engage in maladaptive coping behaviors, including excessive smartphone use (Yildiz, 2017; Zanjani et al., 2018). Empirical evidence demonstrates that deficits in emotion regulation predict higher levels of smartphone addiction and intensify the impact of anxiety and depressive symptoms on problematic use (Fu et al., 2020; Gong & Liu, 2023). Conversely, adaptive emotion regulation strategies may buffer adolescents against excessive reliance on digital technologies (Arrivillaga et al., 2023).

Beyond direct effects, recent literature highlights the importance of **experiential avoidance** as an underlying psychological mechanism linking emotional vulnerability to addictive behaviors. Experiential avoidance refers to the tendency to evade or suppress unpleasant internal experiences such as thoughts, emotions, and bodily sensations (Hayes, 2004). Within this framework, smartphone use may function as a readily available tool for avoiding distress, particularly among adolescents facing social anxiety or emotion regulation difficulties (Abbasi et al., 2012; Bond et al., 2011). Studies indicate that experiential avoidance is positively associated with both social anxiety and behavioral addictions, including problematic smartphone use (Bassak Nejad et al., 2010; Reshadat et al., 2019). Recent structural models further suggest that experiential avoidance may mediate the relationship between emotional vulnerability and smartphone addiction (Lin et al., 2023; Mardani et al., 2022).

Despite growing evidence, limited research has simultaneously examined social anxiety, emotion regulation, and experiential avoidance within a unified structural framework in adolescent populations. Emerging findings indicate that these variables interact dynamically rather than

independently (Gao et al., 2025; Nan et al., 2024). Addressing this gap is essential for developing theoretically grounded and clinically effective interventions targeting adolescent smartphone addiction.

### Methods and Materials

This study employed a fundamental, descriptive–correlational design based on structural equation modeling. The statistical population consisted of male and female adolescents aged 12 to 18 years residing in Tehran. Using simple random sampling, 247 adolescents were selected to participate. Data collection was conducted in educational settings after obtaining the necessary ethical approvals and informed consent.

Participants completed standardized self-report questionnaires assessing smartphone addiction, social anxiety, emotion regulation, and experiential avoidance. Data analysis was performed using SPSS-26 for preliminary analyses and LISREL-8 for structural equation modeling. Prior to model testing, assumptions of normality, linearity, multicollinearity, and multivariate outliers were evaluated. Model fit was assessed using multiple goodness-of-fit indices, including chi-square to degrees of freedom ratio, GFI, CFI, NFI, IFI, and RMSEA.

### Findings

Descriptive statistics indicated moderate to high variability across all study variables. Correlational analyses revealed that smartphone addiction was positively associated with social anxiety and experiential avoidance and negatively associated with emotion regulation. Social anxiety demonstrated a strong positive correlation with experiential avoidance and a significant negative correlation with emotion regulation.

Structural equation modeling showed that social anxiety had a significant positive direct effect on smartphone addiction, while emotion regulation had a significant negative direct effect. Experiential avoidance also exerted a significant positive direct effect on smartphone addiction. Additionally, social anxiety significantly predicted higher levels of experiential avoidance, whereas emotion regulation

significantly predicted lower levels of experiential avoidance.

Mediation analyses indicated that experiential avoidance partially mediated the relationship between social anxiety and smartphone addiction, as well as the relationship between emotion regulation and smartphone addiction. Overall, the proposed structural model demonstrated satisfactory goodness-of-fit indices, indicating that the hypothesized relationships were well supported by the data.

### Discussion and Conclusion

The findings of this study underscore the multifaceted psychological nature of adolescent smartphone addiction. Social anxiety emerged as a significant risk factor, both directly and indirectly, highlighting the role of smartphones as a compensatory mechanism for managing interpersonal fears and discomfort. Adolescents with elevated social anxiety appear more inclined to rely on smartphones to avoid distressing social encounters, thereby reinforcing patterns of excessive use.

Emotion regulation played a critical protective role, as stronger regulatory capacities were associated with reduced smartphone addiction. Adolescents capable of managing negative emotions effectively were less dependent on external tools for emotional relief. Importantly, experiential avoidance functioned as a central psychological mechanism linking emotional vulnerability to addictive smartphone behaviors. When adolescents lacked effective emotion regulation skills, they were more likely to engage in experiential avoidance, increasing their reliance on smartphones as a means of escaping internal distress.

These results suggest that smartphone addiction in adolescence is not merely a behavioral habit but a maladaptive coping strategy embedded within broader emotional regulation processes. Interventions focusing solely on limiting smartphone use may therefore be insufficient. Instead, preventive and therapeutic approaches should target underlying emotional processes, particularly social anxiety, experiential avoidance, and deficits in emotion regulation.

In conclusion, this study provides an integrative model explaining adolescent smartphone addiction through the interaction of social anxiety, emotion regulation, and experiential avoidance. By addressing these interconnected

psychological mechanisms, clinicians, educators, and policymakers can develop more effective strategies to reduce problematic smartphone use and promote healthier emotional development among adolescents.

نوجوانانی که نیازهای بنیادین آنها به خودمختاری، شایستگی و ارتباط اجتماعی به‌طور سالم ارضا نمی‌شود، ممکن است به ابزارهای دیجیتال به‌عنوان جایگزینی برای تنظیم هیجانی و ارضای نیازهای اجتماعی متوسل شوند (Deci & Ryan, 2013). در چنین شرایطی، گوشی هوشمند به ابزاری برای اجتناب از تنش‌های درونی و مدیریت هیجانات ناخوشایند تبدیل می‌شود.

یکی از متغیرهای کلیدی که در سال‌های اخیر توجه پژوهشگران را به خود جلب کرده، اضطراب اجتماعی است. اضطراب اجتماعی به‌عنوان ترس پایدار از ارزیابی منفی دیگران و اجتناب از موقعیت‌های اجتماعی، در دوره نوجوانی شیوع بالاتری دارد و با مشکلات متعددی در تعاملات بین‌فردی همراه است (Ran et al., 2022; Wei et al., 2023). شواهد پژوهشی نشان می‌دهد نوجوانانی که سطوح بالاتری از اضطراب اجتماعی را تجربه می‌کنند، بیشتر به استفاده افراطی از گوشی هوشمند و شبکه‌های اجتماعی گرایش دارند (Liu et al., 2024; Zhao et al., 2024). استفاده از فضای مجازی برای این گروه، امکان کنترل بیشتر بر تصویر اجتماعی، کاهش مواجهه مستقیم با قضاوت دیگران و اجتناب از موقعیت‌های اضطراب‌آور را فراهم می‌کند (Sun et al., 2023; Tao et al., 2024). فراتحلیل ران و همکاران نشان داد که رابطه اضطراب اجتماعی و اعتیاد به گوشی هوشمند در سطوح مختلف فرهنگی و سنی پایدار است و اضطراب اجتماعی می‌تواند هم پیشاینده و هم پیامد استفاده مشکل‌زا از گوشی باشد (Ran et al., 2022).

پژوهش‌های تجربی اخیر نشان داده‌اند که اضطراب اجتماعی به‌طور مستقیم با شدت اعتیاد به گوشی هوشمند مرتبط است و همچنین می‌تواند از طریق متغیرهای واسطه‌ای پیچیده‌تری عمل کند (Liu et al., 2024; Wei et al., 2023). برای مثال، سان و همکاران نشان دادند که ارضای ناکافی نیازهای روان‌شناختی، از طریق افزایش اضطراب اجتماعی، به اعتیاد به گوشی هوشمند در نوجوانان منجر می‌شود (Sun et al., 2023). یافته‌های نان و

در دهه‌های اخیر، گسترش شتابان فناوری‌های دیجیتال و به‌ویژه نفوذ فراگیر گوشی‌های هوشمند، الگوهای ارتباطی، شناختی و هیجانی افراد را به‌طور اساسی دگرگون کرده است. گوشی هوشمند دیگر صرفاً ابزاری برای ارتباط نیست، بلکه به بستری چندمنظوره برای تعامل اجتماعی، سرگرمی، آموزش و تنظیم هیجانات تبدیل شده است؛ وضعیتی که به‌ویژه در میان نوجوانان نمود برجسته‌تری یافته است. شواهد جهانی نشان می‌دهد که استفاده مشکل‌زا و اعتیادگونه به گوشی هوشمند به پدیده‌ای رو به افزایش تبدیل شده و در بسیاری از کشورها به یکی از چالش‌های مهم سلامت روان نوجوانان بدل گشته است (Olson et al., 2022). نوجوانی به‌عنوان دوره‌ای حساس در رشد روانی-اجتماعی، با تحولات هیجانی، نیازهای اجتماعی فزاینده و شکل‌گیری هویت همراه است و همین ویژگی‌ها نوجوانان را در برابر پیامدهای منفی استفاده افراطی از فناوری آسیب‌پذیرتر می‌سازد (Sun et al., 2023; Wei et al., 2023). در این چارچوب، اعتیاد به گوشی هوشمند نه تنها با افت عملکرد تحصیلی، اختلال خواب و کاهش رضایت از زندگی مرتبط دانسته شده، بلکه با طیفی از مشکلات هیجانی و بین‌فردی نیز همبستگی معنادار دارد (Ge et al., 2023; Sapci et al., 2021).

مطالعات فراتحلیلی و طولی نشان داده‌اند که شیوع اعتیاد به گوشی هوشمند در میان نوجوانان روندی افزایشی دارد و این پدیده در تعامل با عوامل روان‌شناختی، خانوادگی و اجتماعی شکل می‌گیرد (Nan et al., 2022; Olson et al., 2024). پژوهش‌های معاصر تأکید می‌کنند که اعتیاد به گوشی هوشمند را نمی‌توان صرفاً نتیجه دسترسی فناوری دانست، بلکه باید آن را در بستر نیازهای روان‌شناختی برآورده‌نشده، سبک‌های مقابله‌ای ناکارآمد و فرایندهای تنظیم هیجان تحلیل کرد (Gökçearsan et al., 2023; Mukherjee & Pandey, 2024). از منظر نظریه خودتعیین‌گری،

نوجوانان باشند (Kalantari Dehaghi & Mirzaei, 2021; Larijani et al., 2022). از سوی دیگر، یافته‌های آریویلاگا و همکاران نشان داد که راهبردهای تنظیم شناختی هیجان نقش واسطه‌ای مهمی در ارتباط بین نشانه‌های افسردگی و شدت استفاده مشکل‌زا از گوشی هوشمند دارند (Arrivillaga et al., 2023).

با وجود اهمیت اضطراب اجتماعی و تنظیم هیجان، پژوهش‌های اخیر تأکید دارند که این متغیرها اغلب از طریق سازوکارهای روان‌شناختی عمیق‌تری بر رفتارهای اعتیادگونه اثر می‌گذارند. یکی از این سازوکارهای کلیدی، اجتناب تجربی است. اجتناب تجربی به تمایل فرد برای اجتناب، سرکوب یا کنترل افکار، احساسات و تجارب درونی ناخوشایند اشاره دارد و یکی از مفاهیم محوری در درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد محسوب می‌شود (Hayes, 2004). پژوهش‌ها نشان می‌دهد که اجتناب تجربی با طیف وسیعی از مشکلات روان‌شناختی، از جمله اضطراب اجتماعی، افسردگی و رفتارهای اعتیادگونه مرتبط است (Abbasi et al., 2012; Bond et al., 2011).

مطالعات انجام‌شده در حوزه نوجوانان نشان می‌دهد که اجتناب تجربی می‌تواند نقش میانجی مهمی بین متغیرهای هیجانی و رفتارهای اعتیادگونه ایفا کند. برای مثال، لین و همکاران گزارش کردند که در نوجوانانی با سبک‌های فرزندپروری خشن، افسردگی و اجتناب تجربی به‌طور همزمان نقش واسطه‌ای در تبیین اعتیاد به گوشی هوشمند دارند (Lin et al., 2023). همچنین مردانی و همکاران نشان دادند که اجتناب تجربی در ارتباط ساختاری بین طرحواره‌های هیجانی و رفتارهای خودآسیب‌رسان از طریق اعتیاد به گوشی هوشمند نقش کلیدی ایفا می‌کند (Mardani et al., 2022). پژوهش‌های پیشین نیز حاکی از آن است که اجتناب تجربی با اضطراب اجتماعی رابطه مثبت و معنادار دارد و نوجوانان مضطرب اجتماعی بیشتر از راهبردهای

همکاران نیز حاکی از آن است که تجربه بدرفتاری هیجانی در کودکی از طریق افزایش اضطراب اجتماعی و عمومی، شدت اعتیاد به گوشی هوشمند را در اوایل نوجوانی افزایش می‌دهد (Nan et al., 2024). این نتایج نشان می‌دهد که اضطراب اجتماعی نه تنها یک متغیر مستقل، بلکه بخشی از زنجیره‌ای از فرایندهای هیجانی و شناختی است که رفتارهای اعتیادگونه را شکل می‌دهند. در کنار اضطراب اجتماعی، تنظیم هیجان به‌عنوان یکی از سازه‌های بنیادین در تبیین رفتارهای اعتیادگونه مورد توجه گسترده قرار گرفته است. تنظیم هیجان به مجموعه فرایندهایی اطلاق می‌شود که افراد از طریق آن‌ها نوع، شدت، تداوم و نحوه ابراز هیجانات خود را مدیریت می‌کنند (Besharat, 2016). پژوهش‌ها نشان داده‌اند که نقص در راهبردهای تنظیم هیجان، به‌ویژه استفاده از راهبردهای ناسازگار مانند نشخوار فکری، سرکوب هیجانی و اجتناب، با افزایش اعتیاد به گوشی هوشمند و اینترنت مرتبط است (Yildiz, 2017; Zanjanjani et al., 2018). مطالعات انجام‌شده در جمعیت‌های نوجوان و دانشجویان نشان می‌دهد افرادی که توانایی کمتری در مدیریت هیجانات منفی دارند، بیشتر از گوشی هوشمند به‌عنوان ابزار تسکین هیجانی استفاده می‌کنند (Fu et al., 2020; Pausch, 2023).

یافته‌های فراتحلیلی و مدل‌های میانجی‌گری نشان داده‌اند که تنظیم هیجان ناکارآمد می‌تواند هم به‌صورت مستقیم و هم غیرمستقیم از طریق افسردگی، اضطراب و کاهش حمایت اجتماعی، به اعتیاد به گوشی هوشمند منجر شود (Fu et al., 2020; Gong & Liu, 2023). گونگ و لیو نشان دادند که تنظیم هیجان نقش تعدیل‌کننده‌ای در رابطه بین اضطراب و اعتیاد به گوشی هوشمند ایفا می‌کند و نوجوانانی که از راهبردهای سازگار استفاده می‌کنند، کمتر در معرض پیامدهای منفی استفاده افراطی از گوشی قرار دارند (Gong & Liu, 2023). همچنین، مطالعات داخلی نشان داده‌اند که راهبردهای تنظیم هیجان می‌توانند پیش‌بینی‌کننده معناداری برای وابستگی به تلفن همراه در

سازوکارهای روان‌شناختی زمینه‌ساز اعتیاد به گوشی هوشمند در نوجوانان منجر شود.

با توجه به شواهد نظری و تجربی موجود و خلأهای پژوهشی اشاره‌شده، ضرورت دارد پژوهشی انجام شود که در آن روابط اضطراب اجتماعی و تنظیم هیجان با اعتیاد به گوشی هوشمند در نوجوانان با تأکید بر نقش میانجی اجتناب تجربی به‌طور جامع بررسی شود؛ بنابراین هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه اضطراب اجتماعی و تنظیم هیجان با اعتیاد نوجوانان به گوشی هوشمند با نقش واسطه‌ای اجتناب تجربی است.

### روش‌شناسی پژوهش

پژوهش حاضر از نظر نوع روش، بنیادی و با توجه به ماهیت موضوع، مطالعه توصیفی از نوع همبستگی براساس مدل معادلات ساختاری بود. جامعه‌ی آماری را کلیه نوجوانان منطقه یازده شهر تهران در سال ۱۴۰۴ تشکیل می‌دادند. برای تعیین حجم نمونه مناسب، مطابق قاعده معیارهای سرانگشتی کلاین در مطالعات همبستگی، تحلیل مسیر و معادلات ساختاری برای اینکه مدل برازش شود حداقل ۲۰۰ نفر نمونه نیاز است. بر این اساس، به روش تصادفی ساده، ۳۰۰ نفر از نوجوانان شهر تهران در منطقه ۱۱ به‌صورت تصادفی انتخاب شدند و به پرسشنامه پاسخ دادند ۲۶ پرسشنامه به علت ناقص بودن از پژوهش کنار گذاشته شدند و ۲۴۷ پرسشنامه وارد تجزیه و تحلیل آماری شدند. در مرحله اجرا، از آنجایی که نوجوانان دانش آموز هستند جمع‌آوری داده‌ها در مدارس انجام شد. در ابتدا مجوزهای لازم از طرف آموزش و پرورش و کد اخلاق جهت اجرای درست فرایند پژوهش کسب شد تا امکان همکاری با دانش آموزان و مدارس فراهم شود. از میان مناطق و مدارس منطقه ۱۱ چهار مدرسه به صورت تصادفی انتخاب شدند (۲ مدرسه دخترانه و ۲ مدرسه پسرانه) و با مراجعه به دفتر مدیر مدرسه‌ها و ارائه مجوزهای مورد نیاز دانش آموزان به پرسشنامه پاسخ دادند. به تمامی سوالاتی که دانش آموزان

اجتنابی برای مقابله با هیجانات خود استفاده می‌کنند (Bassak Nejad et al., 2010; Reshadat et al., 2019).

در این راستا، پژوهش گائو و همکاران نشان داد که کمرویی و اضطراب اجتماعی از طریق تنظیم هیجان ناسازگار، اجتناب تجربی و حمایت اجتماعی آنلاین به اعتیاد به گوشی هوشمند در نوجوانان منجر می‌شود (Gao et al., 2025). این یافته‌ها نشان می‌دهد که اجتناب تجربی می‌تواند به‌عنوان حلقه واسط بین اضطراب اجتماعی و استفاده اعتیادگونه از گوشی عمل کند؛ به‌گونه‌ای که نوجوانان برای کاهش ناراحتی‌های هیجانی ناشی از تعاملات اجتماعی، به استفاده افراطی از گوشی هوشمند پناه می‌برند. از منظر نظریه تقویت منفی، کاهش موقت اضطراب از طریق اجتناب، رفتار استفاده از گوشی را تقویت کرده و به تداوم آن می‌انجامد (Bond et al., 2011; Hayes, 2004). این چرخه در بلندمدت انعطاف‌پذیری روان‌شناختی را کاهش داده و وابستگی رفتاری را تثبیت می‌کند.

با وجود رشد چشمگیر پژوهش‌ها در این حوزه، هنوز خلأهای مهمی در ادبیات پژوهشی مشاهده می‌شود. بسیاری از مطالعات پیشین یا بر اثرات مستقیم اضطراب اجتماعی و تنظیم هیجان تمرکز داشته‌اند یا متغیرهای واسطه‌ای را به‌صورت محدود بررسی کرده‌اند (Akbari et al., 2021; Sadri et al., 2021). همچنین، برخی پژوهش‌ها بر جمعیت‌های دانشجویی متمرکز بوده‌اند و بررسی جامع این روابط در دوره نوجوانی کمتر مورد توجه قرار گرفته است (Maleki, 2023; Pausch, 2023). افزون بر این، نتایج برخی مطالعات نشان می‌دهد که رابطه بین اضطراب اجتماعی و استفاده مشکل‌زا از گوشی می‌تواند دوسویه باشد و نیاز به مدل‌های تحلیلی پیچیده‌تر برای تبیین این روابط احساس می‌شود (Wei et al., 2023; Zhao et al., 2024). از این رو، بررسی همزمان اضطراب اجتماعی، تنظیم هیجان و اجتناب تجربی در قالب یک مدل ساختاری می‌تواند به درک عمیق‌تری از

اعتبار مطلوبی هستند. تحلیل مولفه اصلی ضمن تبیین ۷۵ درصد واریانس، الگوی ۹ عاملی اصلی پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان را مورد حمایت قرار داد. همچنین، همبستگی بین خرده مقیاس‌ها به نسبت بالا بود. الگوی همبستگی خرده مقیاس‌های فرم کوتاه نسخه فارسی پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان با علایم افسردگی بیانگر روایی ملاکی مقیاس بود. لذا فرم کوتاه نسخه فارسی پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان در جامعه ایران، خصوصیات روانسنجی مناسبی داشته است (حسنی، ۱۳۹۰). در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ ۰/۸۲ به دست آمد.

**پرسشنامه اضطراب اجتماعی (SAQJ):** این پرسشنامه توسط ایلینا جرابک در سال ۱۹۹۶ برای سنجش اضطراب اجتماعی ساخته شده است. این ابزار دارای ۲۵ سوال ۵ گزینه‌ای با گزینه‌های تقریباً همیشه، اغلب اوقات، گاهی اوقات، بندرت، تقریباً هیچ وقت است. دارای پنج خرده مقیاس ترس از بیگانگان، ترس از ارزیابی توسط دیگران، ترس از صحبت کردن در جمع، ترس از انزوای اجتماعی، و ترس از آشکار شدن علایم اضطراب می‌باشد. این پرسشنامه توسط سام دلیری (۱۳۸۱) در ایران روی یک گروه ۴۷۷ نفری از دانش آموزان اجرا شده است و روایی و پایایی آن مطلوب گزارش شده است. با استفاده از روش تحلیل عاملی، ۵ عامل شامل ترس از بیگانگان، ترس از ارزیابی توسط دیگران، ترس از صحبت کردن در جمع، ترس از انزوای اجتماعی، و ترس از آشکار شدن علایم اضطراب استخراج شده است که این ۵ عامل ۴۷/۲۳ درصد واریانس کل تست را تبیین می‌کنند (سام دلیری، ۱۳۸۱). در پژوهش حاضر نیز پایایی ابزار به روش آلفای کرونباخ محاسبه گردید که ضریب حاصله ۰/۸۷ بود.

**پرسشنامه اجتناب تجربی (AAQ-II):** برای سنجش اجتناب تجربی از پرسشنامه پذیرش و عمل بوند و همکاران که در سال ۲۰۱۱ ساخته شده است، استفاده شد. این پرسشنامه برای سنجش تجربی/انعطاف ناپذیری

در حین انجام کار داشتند، پاسخ داده شد. از تمامی دانش آموزان خواسته شد که به همه سوالات پاسخ دهند و در انتها پرسشنامه‌ها چک شد و آنهایی که تکمیل نشده بودند یا ناقص تکمیل کرده بودند از پژوهش حذف شدند و بقیه پرسشنامه‌ها وارد نرم افزار اکسل برای انجام کارهای آماری شدند.

**پرسشنامه اعتیاد به گوشی هوشمند:** این پرسشنامه توسط فورستر و همکاران در سال ۲۰۱۵ ساخته شده است. پرسشنامه دارای دو نسخه ۲۷ سوالی و ۱۰ سوالی است که در پژوهش حاضر از نسخه ۱۰ سوالی استفاده شد. دارای ۵ خرده مقیاس هوس، ترک، وابستگی به همسالان، از دست دادن کنترل و پیامدهای منفی زندگی است. نمره‌گذاری به صورت طیف ۵ درجه‌ای لیکرت از ۱ (کاملاً مخالفم) تا ۵ (کاملاً موافقم) انجام می‌شود که نمرات بالاتر نشان دهنده سطح بالاتری از مشکل ساز بودن استفاده از تلفن همراه است. در نسخه اصلی آلفای کرونباخ ۰/۸۶ محاسبه شده است (فورستر و همکاران، ۲۰۱۵). این پرسشنامه در ایران توسط شریفی (۱۴۰۱) هنجاریابی شده است و آلفای کرونباخ آن ۰/۸۷ گزارش شده است. در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ ۰/۸۷ به دست آمد.

**پرسشنامه تنظیم هیجان (CERQ):** پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان توسط گرانفسکی و کراجی در سال ۲۰۰۲ تدوین شده است، این پرسشنامه، پرسشنامه‌ای چند بعدی و یک ابزار خود گزارشی است که دارای فرم‌های متفاوتی است که در پژوهش حاضر از فرم ۱۲ سوالی استفاده شده است. نمره‌گذاری به صورت طیف ۵ درجه‌ای لیکرت از ۱= هرگز تا ۵= همیشه انجام می‌گیرد. حداقل و حداکثر نمره در هر زیرمقیاس به ترتیب ۶ و ۱۰ است و نمره بالاتر نشان دهنده استفاده بیشتر فرد از آن راهبرد شناختی محسوب می‌شود. (بشارت، ۱۳۹۵). پایایی پرسشنامه در نسخه اصلی با استفاده از روش آلفای کرونباخ محاسبه شده است و با دامنه ۰/۶۸ تا ۰/۸۲ نشان داده که ۹ خرده مقیاس فرم کوتاه نسخه فارسی پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان دارای

در تجزیه و تحلیل داده‌ها از آمار توصیفی و آمار استنباطی استفاده شد. بر اساس سطح سنجش متغیرها و فرضیات موردنظر، در بخش توصیفی از آماره‌های توصیفی نظیر میانگین، انحراف معیار و نیز جداول توزیع فراوانی و نمودار استفاده شد. در بخش استنباطی نیز برای تجزیه و تحلیل استنباطی از ضریب همبستگی پیرسون و مدل یابی معادلات ساختاری و نرم افزارهای SPSS و AMOS استفاده شد.

#### یافته‌ها

در پژوهش حاضر، بیشترین تعداد افراد مربوط به سنین ۱۴ و ۱۸ سال بود که هر یک شامل ۴۸ نفر بودند. پس از آن، گروه سنی ۱۵ سال با ۴۰ نفر در رتبه بعدی، سنین ۱۶ و ۱۲ سال نیز به ترتیب با ۳۱ نفر و ۳۰ نفر حضور داشتند. کمترین تعداد افراد مربوط به سنین ۱۳ و ۱۷ سال بود که به ترتیب ۲۵ نفر و ۲۶ نفر را شامل می‌شدند. در ادامه جدول ۱، میانگین انحراف معیار متغیرهای پژوهش آمده است.

روانشناختی، بویژه در ارتباط با اجتناب تجربی و تمایل به درگیری در عمل با وجود افکار و احساسهای ناخواسته تدوین شده و دارای ۷ پرسش است. نمره‌گذاری براساس طیف لیکرت ۷ درجه‌ای، از ۱ = درست نیست تا ۷ = همیشه درست می‌باشد. نمرات آن بین ۷ تا ۴۹ می‌باشد و نمره‌های بالاتر در این مقیاس نشان دهنده انعطاف پذیری روانشناختی پایینتر و اجتناب تجربی بالاتر است. مشخصات روانسنجی نسخه اصلی بدین شرح است: نتایج ۲۸۱۶ شرکت کننده در طول شش نمونه نشان داد که این ابزار پایایی، روایی و اعتبار سازه رضایت بخشی دارد. میانگین ضریب آلفا ۰/۸۴ و پایایی بازآزمایی در فاصله ۳ تا ۱۲ ماه به ترتیب ۰/۸۱ و ۰/۷۹ به دست آمد (بوند و همکاران، ۲۰۱۱). در ایران، این مقیاس توسط عباسی و همکاران (۱۳۹۱) به فارسی ترجمه و ویژگی‌های روانسنجی آن مورد بررسی قرار گرفته است. تحلیل عاملی اکتشافی ۲ عامل اجتناب از تجارب هیجانی و کنترل روی زندگی را گزارش دادند ضریب همسانی درونی ۰/۸۹ و ضریب تصنیف ۰/۷۱ برای این پرسشنامه بدست آمده است. در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ ۰/۸۹ به دست آمد.

جدول ۱: میانگین و انحراف معیار به‌مراه چولگی و کشیدگی متغیرهای پژوهش

مقیاس	میانگین	انحراف استاندارد	چولگی	کشیدگی
هوس	۲/۲۸	۱/۳۷	-	-
ترک	۶/۹۰	۴/۱۴	-	-
وابستگی به همسالان	۲/۳۳	۱/۴۴	-	-
از دست دادن کنترل	۶/۹۳	۴/۰۵	-	-
پیامدهای منفی زندگی	۴/۹۷	۳/۰۴	-	-
اعتیاد به گوشی هوشمند (کلی)	۲۲/۴۲	۱۳/۰۴	۱/۱۱	-۰/۶۹
ترس از بیگانگان	۱۸/۷۱	۱۰/۸۵	-	-
ترس از ارزیابی توسط دیگران	۹/۸۴	۵/۵۴	-	-
ترس از صحبت کردن در جمع	۹/۶۸	۵/۶۰	-	-
ترس از انزوای اجتماعی	۱۱/۷۸	۷/۰۹	-	-
ترس از آشکار شدن علائم اضطراب	۹/۳۸	۵/۵۵	-	-
اضطراب اجتماعی (کلی)	۵۷/۸۲	۳۳/۴۶	۱/۰۰۹	-۰/۹۵
تنظیم هیجان	۶۶/۱۸	۲۴/۱۴	-۱/۰۱	-۰/۹۴
اجتناب تجربی	۳۶/۷۹	۱۰/۶۴	-۱/۳۳	۰/۰۶

## فصلنامه روانشناسی تجربی و شناختی

نتایج جدول ۱ نشان می‌دهد که میانگین و انحراف استاندارد برای متغیر اعتیاد به گوشی هوشمند کلی  $22/42 \pm 13/04$ ؛ متغیر اضطراب اجتماعی کلی  $57/82 \pm 23/46$ ؛ متغیر تنظیم هیجان  $66/18 \pm 24/14$ ؛ و متغیر اجتناب تجربی  $36/79 \pm 10/64$  بدست آمده است. همچنین با توجه به اینکه چولگی و کشیدگی همه متغیرهای پژوهش، بین  $-2$  تا  $+2$  قرار گرفته است؛ لذا با استناد به نظر تاباکینک و همکاران (۲۰۰۷) توزیع داده‌ها نرمال تلقی می‌شود.

جدول ۲: ماتریس همبستگی بین متغیرهای پژوهش

متغیرها	اعتیاد به گوشی هوشمند	اضطراب اجتماعی	اجتناب تجربی	تنظیم هیجان
اعتیاد به گوشی هوشمند	۱			
اضطراب اجتماعی	$0/94^{**}$	۱		
اجتناب تجربی	$0/80^{**}$	$0/86^{**}$	۱	
تنظیم هیجان	$-0/94^{**}$	$-0/99^{**}$	$-0/86^{**}$	۱

نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد که اعتیاد به گوشی هوشمند با اضطراب اجتماعی و اجتناب تجربی رابطه مثبت و معنادار و با تنظیم هیجان رابطه منفی و معنادار دارد. اضطراب اجتماعی با اجتناب تجربی رابطه مثبت و معنادار و با تنظیم هیجان رابطه منفی و معنادار دارد. اجتناب تجربی با تنظیم هیجان نیز رابطه منفی و معنادار دارد ( $p < 0/01$ ).

پیش از اجرای مدل، ابتدا پیش‌فرض‌های آماری مورد بررسی قرار گرفتند؛ از جمله نرمال بودن توزیع تک‌متغیره داده‌ها، خطی بودن روابط، شاخص‌های تورم واریانس و ضریب تحمل متغیرها، نرمالیتت چندمتغیره و وجود یا عدم وجود داده‌های پرت چندمتغیره. نتایج آزمون شاپیرو-ویلک نشان داد هیچ‌یک از متغیرها از نرمال بودن توزیع انحراف معناداری ندارند. همچنین نمودار پراکنش حاکی از آن بود که پیش‌فرض خطی بودن روابط میان متغیرهای تحقیق برقرار است. بررسی مقادیر چولگی و کشیدگی نیز بیانگر آن بود که همه متغیرها در محدوده قابل قبول بین  $-2$  تا  $+2$  قرار دارند؛ بر اساس دیدگاه کلاین (۲۰۰۵) این دامنه نشانه عدم انحراف جدی از توزیع نرمال محسوب می‌شود. علاوه بر این، آماره استقلال خطاها در دامنه  $1/5$  تا  $2/5$  قرار داشت که تأییدکننده رعایت این فرض در پژوهش بود. نتایج همچنین نشان داد هم‌خطی بین متغیرهای پیش‌بین وجود ندارد، زیرا مقادیر ضریب تحمل همگی بیش از  $0/1$  بوده و شاخص تورم واریانس برای هیچ‌یک از متغیرها از  $10$  فراتر نرفته است.

در ادامه، تحلیل عاملی تأییدی روی مدل اندازه‌گیری انجام شد. یافته‌ها نشان داد همه بارهای عاملی استاندارد بیش از  $0/32$  هستند. بر اساس نظر تاباچینک و فیدل (۲۰۱۳)، مقادیری پایین‌تر از  $0/32$  ضعیف تلقی شده و بیانگر ناکافی بودن شاخص برای سنجش متغیر پنهان است. همچنین شاخص‌های برازش مدل اندازه‌گیری از جمله نسبت کای‌دو به درجات آزادی، سطح معناداری آزمون کای‌دو و شاخص‌های برازش هنجار شده، تطبیقی، نسبی و افزایشی همگی در سطح مطلوب بالاتر از  $0/90$  قرار داشتند. افزون بر آن، شاخص ریشه میانگین مجذور خطای تقریبی نیز کمتر از  $0/08$  بود که نشان‌دهنده برازش مناسب مدل است.

پیش از اجرای مدل، ابتدا پیش‌فرض‌های آماری مورد بررسی قرار گرفتند؛ از جمله نرمال بودن توزیع تک‌متغیره داده‌ها، خطی بودن روابط، شاخص‌های تورم واریانس و ضریب تحمل متغیرها، نرمالیتت چندمتغیره و وجود یا عدم وجود داده‌های پرت چندمتغیره. نتایج آزمون شاپیرو-ویلک نشان داد هیچ‌یک از متغیرها از نرمال بودن توزیع انحراف معناداری ندارند. همچنین نمودار پراکنش حاکی از آن بود که پیش‌فرض خطی بودن روابط میان متغیرهای تحقیق برقرار است. بررسی مقادیر چولگی و کشیدگی نیز بیانگر آن بود که همه متغیرها در محدوده قابل قبول بین  $-2$  تا  $+2$  قرار دارند؛ بر اساس دیدگاه کلاین (۲۰۰۵) این دامنه نشانه عدم انحراف جدی از توزیع نرمال محسوب می‌شود.

جدول ۳: شاخص‌های برازش مدل پیشنهادی

مقیاس‌های پژوهش	نسبت کای اسکور به درجات آزادی (CMIN/DF)	سطح معناداری کای دو (x <sup>2</sup> )	شاخص برازش شده (GFI)	ریشه مجذور میانگین (RMSEA)	میانگین خطای تطبیقی (CFI)	شاخص برازش نسبی (NFI)	شاخص افزایشی (IFI)	برازش
حل قابل قبول مقادیر	کوچک‌تر از ۳	بیشتر از ۰/۰۵	بالاتر از ۰/۹	کوچک‌تر از ۰/۰۸	بالاتر از ۰/۹	بالاتر از ۰/۹	بالاتر از ۰/۹	
	۲/۲۳۵	۰/۱۳۲	۱/۰۰۰	۰/۶۲۳	۱/۰۰۰	۰/۹۸۴	۰/۹۶۲	

بررسی شاخص‌های برازندگی حاصل از آزمون مدل ساختاری پژوهش در جدول ۳ نشان داد که شاخص‌های در محدوده قابل قبولی قرار دارند که نشان‌دهنده مطلوب بودن مدل اندازه‌گیری و مدل پیشنهادی می‌باشد، به عبارتی براساس دیدگاه کلاین (۲۰۰۵) می‌توان گفت به‌طور کلی زمانی که حداقل سه شاخص مقادیری در بازه قابل قبول داشته باشند، می‌توانیم ادعا کنیم که برازش مدل خوب و قابل قبول است و مدل با داده‌های حاصل از پژوهش برازش مناسبی دارد. در ادامه نتایج آزمون فرضیه‌های پژوهش براساس ضرایب مسیر مدل ساختاری ارائه شده است.

جدول ۴: ضرایب رگرسیون مستقیم متغیرهای مدل

مسیر	ضریب مسیر	مقدار t	وضعیت
اضطراب اجتماعی--> اعتیاد به گوشی هوشمند	۰/۲۷	۱۷/۸۵	پذیرفته شد
تنظیم هیجان--> اعتیاد به گوشی هوشمند	-۰/۸۱	-۲۰/۵۲	پذیرفته شد
اضطراب اجتماعی--> اجتناب تجربی	۰/۷۷	۲۰/۴۶	پذیرفته شد
تنظیم هیجان--> اجتناب تجربی	-۰/۲۷	-۲۷/۴۶	پذیرفته شد
اجتناب تجربی--> اعتیاد به گوشی هوشمند	۰/۳۲	۱۵/۶۵	پذیرفته شد

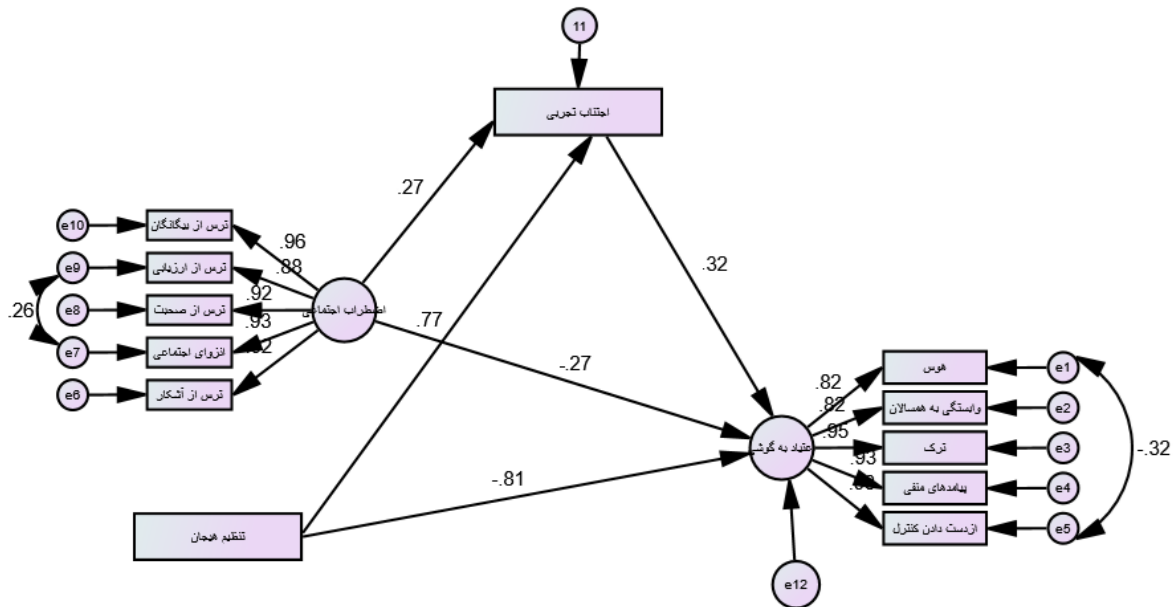
همان‌طور که نتایج جدول (۴) نشان می‌دهد، مسیر مستقیم اضطراب اجتماعی به اعتیاد به گوشی هوشمند رابطه مثبت و معناداری دارد ( $p < ۰/۰۱$ ). همان‌طور که نتایج جدول (۴) نشان می‌دهد، مسیر مستقیم اضطراب اجتماعی به اعتیاد به گوشی هوشمند رابطه مثبت و معناداری دارد ( $p < ۰/۰۱$ ). همچنین تنظیم هیجان به‌طور منفی و معنادار بر اعتیاد به گوشی هوشمند اثرگذار است ( $\beta = -۰/۸۱$ ,  $t = -۲۰/۵۲$ ,  $p < ۰/۰۱$ ). مسیر اضطراب اجتماعی به اجتناب تجربی نیز معنادار بوده و نشان‌دهنده رابطه مثبت است ( $\beta = ۰/۷۷$ ,  $t = ۲۰/۴۶$ ,  $p < ۰/۰۱$ ). افزون بر این، مسیر اجتناب تجربی به اعتیاد به گوشی هوشمند مثبت و معنادار به دست آمد ( $\beta = ۰/۳۲$ ,  $t = ۱۵/۶۵$ ,  $p < ۰/۰۱$ ).

جدول ۵: ضرایب مسیر و مقادیر t برای فرضیه‌های میانجی

متغیر پیش‌بین	متغیر میانجی	متغیر ملاک	اثر غیرمستقیم	حد پایین	حد بالا	سطح معنی داری
اضطراب اجتماعی	اجتناب تجربی	اعتیاد به گوشی هوشمند	۰/۲۷	۰/۱۵	۰/۳۹	۰/۰۰۱
تنظیم هیجان	اجتناب تجربی	اعتیاد به گوشی هوشمند	۰/۱۹	۰/۲۲	۰/۱۴	۰/۰۱

همان‌طور که نتایج جدول (۵) نشان می‌دهد، اضطراب اجتماعی از طریق اجتناب تجربی اثر غیرمستقیم مثبت و معناداری بر اعتیاد به گوشی هوشمند

دارد ( $\beta=0/27, p<0/01$ ). همچنین، تنظیم هیجان از طریق اجتناب تجربی اثر غیرمستقیم منفی و معناداری بر اعتیاد به گوشی هوشمند نشان داد ( $\beta=-0/68, p<0/01$ ).



شکل ۱: مدل مفهومی برازش شده

## بحث و نتیجه گیری

هدف پژوهش حاضر بررسی روابط ساختاری بین اضطراب اجتماعی، تنظیم هیجان و اعتیاد نوجوانان به گوشی هوشمند با تأکید بر نقش واسطه‌ای اجتناب تجربی بود. نتایج تحلیل معادلات ساختاری نشان داد که اضطراب اجتماعی اثر مستقیم و معناداری بر اعتیاد به گوشی هوشمند دارد و نوجوانانی که سطوح بالاتری از اضطراب اجتماعی را تجربه می‌کنند، بیشتر در معرض استفاده افراطی و اعتیادگونه از گوشی هوشمند قرار می‌گیرند. این یافته با بدنه وسیعی از پژوهش‌های پیشین همسو است که اضطراب اجتماعی را یکی از پیش‌بین‌های اصلی رفتارهای اعتیادگونه دیجیتال معرفی کرده‌اند (Liu et al., 2024; Ran et al., 2022; Wei et al., 2023). تبیین این رابطه را می‌توان در ویژگی‌های موقعیت‌های آنلاین جست‌وجو کرد؛ محیط‌هایی که امکان

کنترل بیشتر بر خودارائه‌گری، کاهش مواجهه مستقیم با قضاوت دیگران و اجتناب از تعاملات چهره‌به‌چهره را فراهم می‌کنند (Sun et al., 2023; Tao et al., 2024). از این منظر، گوشی هوشمند برای نوجوانان مضطرب اجتماعی به ابزاری تنظیم‌کننده بدل می‌شود که کارکردی جبرانی در برابر تنش‌های بین‌فردی دارد.

نتایج به‌دست‌آمده همچنین نشان داد که تنظیم هیجان اثر مستقیم و منفی معناداری بر اعتیاد به گوشی هوشمند دارد؛ به این معنا که هرچه نوجوانان از مهارت‌های تنظیم هیجان سازگارانه‌تری برخوردار باشند، احتمال درگیری آن‌ها با استفاده اعتیادگونه از گوشی کاهش می‌یابد. این یافته با نتایج پژوهش‌هایی که تنظیم هیجان را عاملی محافظتی در برابر رفتارهای اعتیادگونه معرفی کرده‌اند، همخوان است (Fu et al., 2020; Yildiz, 2017).

به وابستگی رفتاری به گوشی هوشمند منجر می‌شود (Ran et al., 2022; Zhao et al., 2024). نتایج گائو و همکاران نیز نشان داد که اجتناب تجربی یکی از مسیرهای اصلی انتقال اثر کمروبی و اضطراب اجتماعی به اعتیاد به گوشی هوشمند است (Gao et al., 2025).

همچنین نتایج نشان داد که اجتناب تجربی نقش واسطه‌ای معناداری در رابطه بین تنظیم هیجان و اعتیاد به گوشی هوشمند ایفا می‌کند. به این معنا که ضعف در تنظیم هیجان از طریق افزایش اجتناب تجربی، احتمال درگیری نوجوانان با استفاده افراطی از گوشی را افزایش می‌دهد. این یافته با پژوهش‌هایی همراستا است که نشان می‌دهند افراد با مهارت‌های تنظیم هیجان ضعیف، بیشتر به راهبردهای ناسازگار مانند اجتناب و سرکوب متوسل می‌شوند (Arrivillaga et al., 2023; Fu et al., 2020). لین و همکاران نیز نشان دادند که اجتناب تجربی در کنار افسردگی، نقش واسطه‌ای مهمی در تبیین اعتیاد به گوشی هوشمند در نوجوانان دارد (Lin et al., 2023). از این منظر، گوشی هوشمند به ابزاری برای اجتناب از تجربه هیجانات منفی تبدیل می‌شود و این کارکرد اجتنابی، چرخه اعتیاد را تقویت می‌کند.

نتایج پژوهش حاضر را می‌توان در چارچوب نظریه تقویت منفی نیز تبیین کرد. بر اساس این دیدگاه، کاهش موقت اضطراب و ناراحتی هیجانی از طریق استفاده از گوشی هوشمند، به‌عنوان تقویت‌کننده منفی عمل کرده و احتمال تکرار این رفتار را افزایش می‌دهد (Hayes, 2004). نوجوانی که با استفاده از گوشی از تجربه اضطراب اجتماعی یا هیجانات منفی رهایی موقت می‌یابد، به‌تدریج این راهبرد را به‌عنوان شیوه غالب مقابله‌ای تثبیت می‌کند. این تبیین با یافته‌های مطالعاتی که به نقش اجتناب تجربی در اعتیادهای رفتاری اشاره کرده‌اند، همسو است (Mardani et al., 2022).

یافته‌های پژوهش حاضر همچنین با دیدگاه‌های مبتنی بر نظریه خودتعیین‌گری همراستا است. زمانی که نیازهای روان‌شناختی نوجوانان به

نوجوانانی که قادر به شناسایی، پذیرش و مدیریت هیجانات منفی خود هستند، کمتر نیازمند استفاده از ابزارهای بیرونی برای تسکین هیجانی‌اند و در نتیجه کمتر به استفاده افراطی از گوشی هوشمند روی می‌آورند. یافته‌های گونگ و لیو نیز نشان می‌دهد که تنظیم هیجان می‌تواند شدت اثر اضطراب و مشکلات هیجانی بر اعتیاد به گوشی را تعدیل کند (Gong & Liu, 2023).

از سوی دیگر، نتایج پژوهش حاضر نشان داد که اجتناب تجربی به‌طور مستقیم و مثبت با اعتیاد به گوشی هوشمند در ارتباط است. این یافته مؤید آن است که نوجوانانی که تمایل بیشتری به اجتناب از افکار، احساسات و تجارب درونی ناخوشایند دارند، بیشتر از گوشی هوشمند به‌عنوان راهبردی برای فرار هیجانی استفاده می‌کنند. این نتیجه با چارچوب نظری درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد همسو است که اجتناب تجربی را یکی از سازوکارهای محوری در شکل‌گیری و تداوم مشکلات رفتاری می‌داند (Bond et al., 2011; Hayes, 2004). مطالعات روان‌سنجی نیز نشان داده‌اند که اجتناب تجربی با سطوح بالاتر انعطاف‌ناپذیری روان‌شناختی و رفتارهای اعتیادگونه همراه است (Abbasi et al., 2012).

یافته کلیدی پژوهش حاضر، نقش واسطه‌ای معنادار اجتناب تجربی در رابطه بین اضطراب اجتماعی و اعتیاد به گوشی هوشمند بود. به بیان دیگر، اضطراب اجتماعی نه‌تنها به‌طور مستقیم، بلکه از طریق افزایش اجتناب تجربی نیز به تشدید اعتیاد به گوشی هوشمند منجر می‌شود. این نتیجه با پژوهش‌هایی همسو است که نشان داده‌اند اضطراب اجتماعی با افزایش گرایش به اجتناب شناختی و هیجانی همراه است (Bassak Nejad et al., 2010; Reshadat et al., 2019). نوجوانان مضطرب اجتماعی برای کاهش ناراحتی ناشی از ترس از ارزیابی منفی، به اجتناب از موقعیت‌های اجتماعی واقعی و جایگزینی آن با تعاملات آنلاین روی می‌آورند؛ فرایندی که در نهایت

سبک فرزندپروری، حمایت اجتماعی، تفاوت‌های جنسیتی و عوامل فرهنگی می‌تواند به غنای مدل‌های تبیینی کمک کند. استفاده از روش‌های کیفی نیز می‌تواند درک عمیق‌تری از تجربه زیسته نوجوانان فراهم آورد.

یافته‌های پژوهش نشان می‌دهد طراحی مداخلات آموزشی و درمانی با تمرکز بر تقویت مهارت‌های تنظیم هیجان و کاهش اجتناب تجربی در نوجوانان ضروری است. اجرای برنامه‌های مبتنی بر پذیرش و تعهد در مدارس، آموزش والدین درباره نقش اضطراب اجتماعی و استفاده افراطی از گوشی، و ارتقای مهارت‌های ارتباطی نوجوانان می‌تواند در پیشگیری و کاهش اعتیاد به گوشی هوشمند نقش مؤثری ایفا کند.

### تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

### حمایت مالی

این پژوهش حامی مالی نداشته است.

### موازن اخلاقی

در انجام این پژوهش تمامی موازن و اصول اخلاقی رعایت گردیده است.

### مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

### تشکر و قدردانی

از تمامی کسانی که در طی مراحل این پژوهش یاری رساندند تشکر و قدردانی می‌گردد.

ارتباط اجتماعی و شایستگی در تعاملات واقعی ارضا نمی‌شود، آنان ممکن است به تعاملات آنلاین به‌عنوان جایگزینی کم‌هزینه و قابل کنترل روی آورند (Deci & Ryan, 2013). پژوهش‌هایی نشان داده‌اند که فشار تحصیلی، اضطراب اجتماعی و کاهش حمایت اجتماعی در مدرسه می‌تواند نوجوانان را به سمت وابستگی بیشتر به گوشی هوشمند سوق دهد (Sadri et al., 2021; Zhao et al., 2024). در چنین شرایطی، تنظیم هیجان ناکارآمد و اجتناب تجربی به‌عنوان مکانیزم‌های تسهیل‌کننده این فرایند عمل می‌کنند.

در مجموع، یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد که اعتیاد نوجوانان به گوشی هوشمند پدیده‌ای چندعاملی است که در آن اضطراب اجتماعی و تنظیم هیجان از طریق سازوکار اجتناب تجربی به هم پیوند می‌خورند. این نتایج با شواهد پژوهشی داخلی و خارجی همخوانی دارد که بر نقش متغیرهای هیجانی و شناختی در تبیین رفتارهای اعتیادگونه دیجیتال تأکید کرده‌اند (Akbari et al., 2021; Kalantari Dehaghi & Mirzaei, 2021; ) (Larijani et al., 2022; Mukherjee & Pandey, 2024). بنابراین، پرداختن به این متغیرها می‌تواند به درک عمیق‌تر ریشه‌های روان‌شناختی اعتیاد به گوشی هوشمند در نوجوانان کمک کند.

پژوهش حاضر با وجود نتایج معنادار، با محدودیت‌هایی همراه بود. نخست، استفاده از طرح مقطعی امکان استنباط روابط علی قاطعی را محدود می‌کند. دوم، داده‌ها بر اساس ابزارهای خودگزارشی جمع‌آوری شدند که می‌تواند تحت تأثیر سوگیری پاسخ‌دهی قرار گیرد. سوم، نمونه پژوهش به نوجوانان یک محدوده جغرافیایی خاص محدود بود و تعمیم نتایج به سایر مناطق و بافت‌های فرهنگی باید با احتیاط انجام شود.

پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آینده با استفاده از طرح‌های طولی یا تجربی، مسیرهای علی بین اضطراب اجتماعی، تنظیم هیجان، اجتناب تجربی و اعتیاد به گوشی هوشمند را بررسی کنند. همچنین، بررسی نقش متغیرهایی مانند

- the time of COVID-19 pandemic. *Journal of Computer Assisted Learning*, 39(5), 1450-1464. <https://doi.org/10.1111/jcal.12785>
- Gong, L., & Liu, Q. (2023). Mobile phone addiction and sleep quality: the mediating role of anxiety and the moderating role of emotion regulation. *Behavioral Sciences*, 13(3), 250. <https://doi.org/10.3390/bs13030250>
- Hayes, S. C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior therapy*, 35(4), 639-665. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(04\)80013-3](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(04)80013-3)
- Kalantari Dehaghi, H., & Mirzaei, B. (2021). *The role of mobile phone and internet addiction in emotion regulation of students* 13th National Conference on Education, Tehran. <https://en.civilica.com/doc/1410949/>  
<https://en.civilica.com/doc/1410949/>
- Larijani, Y., Pourkhiyabi, M., & Abolghasemi, A. (2022). *Predicting smartphone addiction based on emotion regulation strategies, resilience, and demographic characteristics of adolescents* 2nd National Conference on Child and Adolescent Clinical Psychology, Ardabil. <https://en.civilica.com/doc/1579149/>  
<https://en.civilica.com/doc/1579149/>
- Lin, W., Liang, H., Jiang, H., Mohd Nasir, M. A., & Zhou, H. (2023). Why is Smartphone Addiction More Common in Adolescents with Harsh Parenting? Depression and Experiential Avoidance's Multiple Mediating Roles. *Psychology research and behavior management*, 4817-4828. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S428167>
- Liu, C., Yang, H., Hao, Z., & Li, J. (2024). The relationship between social anxiety and problematic smartphone use: a chain mediation model. *Current Psychology*, 43(5), 4168-4178. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04574-5>
- Maleki, M. (2023). *The relationship between distress tolerance, alexithymia, and social anxiety with smartphone addiction among students in Ahvaz* 2nd National Conference on Psychotherapy of Iran, Ardabil. <https://en.civilica.com/doc/1751850/>  
<https://en.civilica.com/doc/1751850/>
- Mardani, A., Aali Mohammadi, A., & Mahmoudi Tabar, M. (2022). The structural relationship of emotional schemas and experiential avoidance with self-injurious behaviors: The mediating role of smartphone addiction. *Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal (Psychology Studies)*, 11(7), 145-154. [https://frooyesh.ir/browse.php?a\\_id=3706&slc\\_lang=en&sid=1&printcase=1&hbnr=1&hmb=1](https://frooyesh.ir/browse.php?a_id=3706&slc_lang=en&sid=1&printcase=1&hbnr=1&hmb=1)
- Mukherjee, D. C., & Pandey, V. (2024). Smartphone Addiction, Personality Factors, Emotional Regulation and Mental Health: Gender Based Studies. *International Journal of Psychological Studies*, 16(1). <https://doi.org/10.5539/ijps.v16n1p28>
- Nan, Z., Ning, Z., Shaofan, W., Zixuan, L., Ling, C., Beilei, L., & Hongjian, C. (2024). Childhood Emotional Maltreatment and Early Adolescents' Smartphone Addiction Severity: The Mediating Roles of General and Social Anxiety and the Moderating Role of Family Socioeconomic Status. *Journal of Psychological Science*, 47(2), 325. <https://jps.ecnu.edu.cn/EN/10.16719/j.cnki.1671-6981.20240209>
- Olson, J. A., Sandra, D. A., Colucci, É. S., Al Bikaii, A., Chmoulevitch, D., Nahas, J., Raz, A., & Veissière, S. P. (2022). Smartphone

## References

- Abbasi, I., Fata, L., Mouloudi, R., & Zarrabi, H. (2012). Psychometric adequacy of the Persian version of the Acceptance and Action Questionnaire - Second Edition (AAQ-II). *Psychological Methods and Models*, 2(10), 65-80. <https://sid.ir/paper/227460/en>
- Akbari, F., Azizi, M., & Afraei, R. (2021). Predicting mobile phone addiction based on loneliness and social anxiety with the moderating role of gender among undergraduate students at Islamic Azad Universities in Tehran. *New Ideas in Psychology*, 11(15), 1-8. <https://jnip.ir/article-1-661-en.html>
- Arrivillaga, C., Elhai, J. D., Rey, L., & Extremera, N. (2023). Depressive symptomatology is associated with problematic smartphone use severity in adolescents: The mediating role of cognitive emotion regulation strategies. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 17(3). <https://doi.org/10.5817/CP2023-3-2>
- Bassak Nejad, S., Moini, N., & Mehrabzadeh Honarmand, M. (2010). The relationship between post-event processing and cognitive avoidance with social anxiety in students. *Journal of Behavioral Sciences*, 4(4), 335-340. <https://sid.ir/paper/129700/en>
- Besharat, M. A. (2016). Cognitive Emotion Regulation Questionnaire: Administration and Scoring. *Iranian Journal of Developmental Psychology: Iranian Psychologists*, 13(50), 221-223. [https://journals.iau.ir/article\\_529166.html?lang=en](https://journals.iau.ir/article_529166.html?lang=en)
- Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., Waltz, T., & Zettle, R. D. (2011). Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire-II: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behavior therapy*, 42(4), 676-688. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2011.03.007>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2013). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Springer Science & Business Media. [https://books.google.com/books?id=M3CpBgAAQBAJ&dq=Deci,+E.+L.,+%26+Ryan,+R.+M.+\(2013\).+Intrinsic+motivation+and+self-determination+in+human+behavior.+Springer+Science+%26+Business+Media.&lr=&source=gbs\\_navlinks\\_s](https://books.google.com/books?id=M3CpBgAAQBAJ&dq=Deci,+E.+L.,+%26+Ryan,+R.+M.+(2013).+Intrinsic+motivation+and+self-determination+in+human+behavior.+Springer+Science+%26+Business+Media.&lr=&source=gbs_navlinks_s)
- Fu, L., Wang, P., Zhao, M., Xie, X., Chen, Y., Nie, J., & Lei, L. (2020). Can emotion regulation difficulty lead to adolescent problematic smartphone use? A moderated mediation model of depression and perceived social support. *Children and Youth Services Review*, 108, 104660. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2019.104660>
- Gao, L., Kong, F., Liu, F., Zhang, Z., & Wang, X. (2025). Shyness and Adolescents' Smartphone Addiction: Roles of Maladaptive Cognitive Emotion Regulation, Experiential Avoidance, and Online Social Support. *Psychology in the Schools*, 62(3), 864-874. <https://doi.org/10.1002/pits.23360>
- Ge, J., Liu, Y., Cao, W., & Zhou, S. (2023). The relationship between anxiety and depression with smartphone addiction among college students: the mediating effect of executive dysfunction. *Frontiers in psychology*, 13, 1033304. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1033304>
- Gökçearsan, Ş., Yildiz Durak, H., & Esiyok, E. (2023). Emotion regulation, e-learning readiness, technology usage status, in-class smartphone cyberloafing, and smartphone addiction in

- Zhao, C., Du, M., Yu, Y., Chen, J. H., Wu, A. M. S., Du, D., Baofeng Wang, D., Lau, J. T. F., Yu, G., & Zhang, G. (2024). The roles of classmate support, smartphone addiction, and leisure time in the longitudinal relationship between academic pressure and social anxiety among Chinese adolescents in the context of the "double reduction" policy. *Children and Youth Services Review*, *160*, 107542. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2024.107542>
- addiction is increasing across the world: A meta-analysis of 24 countries. *Computers in human Behavior*, *129*, 107138. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.107138>
- Pausch, P. (2023). *Exploring the Associations Between Problematic Smartphone Use and Academic Stress, Depression, Emotion Regulation, and Self-Regulation among University Students* [University of Twente]. <https://essay.utwente.nl/>
- Ran, G., Li, J., Zhang, Q., & Niu, X. (2022). The association between social anxiety and mobile phone addiction: A three-level meta-analysis. *Computers in human Behavior*, *130*, 107198. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107198>
- Reshadat, S., Morovati, F., Zakiei, A., & Rajabi Gilan, N. (2019). Predicting social anxiety based on components of mindfulness, experiential avoidance, and metacognitive beliefs among adolescents. *Journal of Mazandaran University of Medical Sciences*, *29*(176), 92-104. <https://jmums.mazums.ac.ir/article-1-13162-en.html>
- Sadri, L., Shahriyari Ahmadi, M., & Tajalli, P. (2021). The causal relationship between peer conformity and body management with the mediation of dependence on mobile-based social networks in adolescents with social anxiety. *Social Psychology Research*, *11*(41), 121-136. <https://www.magiran.com/paper/2282114/?lang=en>
- Sapci, O., Elhai, J. D., Amialchuk, A., & Montag, C. (2021). The relationship between smartphone use and students academic performance. *Learning and Individual Differences*, *89*, 102035. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2021.102035>
- Sun, R., Li, W., Lu, S., & Gao, Q. (2023). Psychological needs satisfaction and smartphone addiction among Chinese adolescents: The mediating roles of social anxiety and loneliness. *Digital Health*, *9*, 20552076231203915. <https://doi.org/10.1177/20552076231203915>
- Tao, Y., Tang, Q., Wang, S., Zou, X., Ma, Z., Zhang, L., Ilu, g., & Liu, X. (2024). The impact of long-term online learning on social anxiety and problematic smartphone use symptoms among secondary school students with different levels of fear of missing out: Evidence from a symptom network and longitudinal panel network analysis. *Journal of Behavioral Addictions*, *13*(1), 102-119. <https://doi.org/10.1556/2006.2023.00081>
- Wei, X. Y., Ren, L., Jiang, H. B., Liu, C., Wang, H. X., Geng, J. Y., Gao, T., Wang, J., & Lei, L. (2023). Does adolescents' social anxiety trigger problematic smartphone use, or vice versa? A comparison between problematic and unproblematic smartphone users. *Computers in human Behavior*, *140*, 107602. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107602>
- Yildiz, M. A. (2017). Emotion regulation strategies as predictors of internet addiction and smartphone addiction in adolescents. *Journal of Educational Sciences and Psychology*, *7*(1). [https://www.researchgate.net/profile/Mehmet-Yildiz/publication/316879025\\_Emotion\\_regulation\\_strategies\\_as\\_predictors\\_of\\_internet\\_addiction\\_and\\_smartphone\\_addiction\\_in\\_adolescents/links/591588484585152e199ec2ed/Emotion-regulation-strategies-as-predictors-of-internet-addiction-and-smartphone-addiction-in-adolescents.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Mehmet-Yildiz/publication/316879025_Emotion_regulation_strategies_as_predictors_of_internet_addiction_and_smartphone_addiction_in_adolescents/links/591588484585152e199ec2ed/Emotion-regulation-strategies-as-predictors-of-internet-addiction-and-smartphone-addiction-in-adolescents.pdf)
- Zanjanjani, Z., Maghbili Hanzaei, M., & Mohsenabadi, H. (2018). The relationship between depression, distress tolerance, and emotion regulation difficulties with mobile phone use addiction among students of Kashan University. *Feyz Journal of Medical Sciences*, *22*(4), 411-420. <https://feyz.kaums.ac.ir/article-1-3563-en.html>