

# The Moderating Role of Islamic Lifestyle in the Relationship between Cognitive Emotion Regulation and Mobile Dependency in Kermanshah's Adolescent Girls in 2017

Zeynab RostamiNasab-DolatAbad<sup>1</sup> , Fatemeh Ehsanpour<sup>2</sup> , Mohyedin Mohammadkhani<sup>3,4\*</sup> , Ali Shariatmadar-Tehrani<sup>5</sup> , Neda Bagheri-Mahyari<sup>6</sup> 

1- Department of Human Science, Faculty of Literature and Human Science, University of Jiroft, Jiroft, Iran.

2- Department of General Psychology, Islamic Azad University, Branch of IAU, Tehran, Iran.

3- Department of Psychology, University of Payam-e Noor, Tehran, Iran.

4- University of Human Development, Sulaimaniyah, Kurdistan, Iraq.

5- Department of Cultural Management, Islamic Azad University, Khorasgan Branch, Isfahan, Iran.

6- Department of Consulting, Islamic Azad University, Khomeini Shahr Branch, Isfahan, Iran.

\*Correspondence should be addressed to Mr Mohyedin Mohammadkhani; Email: Mohyedin2a@yahoo.com

## Article Info

Received: Apr 23, 2019

Received in revised form:

Jun 23, 2019

Accepted: Jul 10, 2019

Available Online: Sep 23, 2019

## Keywords:

Cognitive emotion regulation

Girls

Islamic lifestyle

Mobile dependency



 <https://doi.org/10.22037/jrrh.v5i3.18951>

## Abstract

**Background and Objective:** The use of mobile phones has recently become an indispensable part of life. Although mobile phones have several advantages, their excessive use can make individuals prone to dependence. The aim of this study was to investigate the moderating role of Islamic lifestyle in the relationship between cognitive emotion regulation and mobile dependency in adolescent girls.

**Methods:** The present study is a descriptive cross-sectional study of correlation type. The statistical population of the study consisted of all secondary school girl students in Kermanshah. Four hundred individuals were selected through multistage cluster random sampling. To collect data, subjects responded to Islamic lifestyle standards (LLST), cognitive/emotional regulation questionnaire (CERQ) and mobile phone harm survey (COS). In order to analyze the data, structural equation modeling was used. In this study, all the ethical considerations have been observed and no conflict of interest was reported by the authors.

**Results:** The results showed that cognitive/emotional adjustment and Islamic lifestyle are considered good predictors of mobile dependency. Also, based on the findings of structural equation modeling, there are significant and positive causal relationships between cognitive/emotional adjustment, Islamic lifestyle and mobile dependency. Moreover, the mediating role of Islamic lifestyle in the relationship between cognitive/emotional adjustment and mobile dependency was confirmed.

**Conclusion:** The findings suggest that the use of Islamic lifestyle as a coping strategy in people with negative cognitive/emotional adjustment will prevent cell phone addiction.

**Please cite this article as:** RostamiNasab-DolatAbad Z, Ehsanpour F, Mohammadkhani M, Shariatmadar-Tehrani A, Bagheri-Mahyari N. The Moderating Role of Islamic Lifestyle in the Relationship between Cognitive Emotion Regulation and Mobile Dependency in Kermanshah's Adolescent Girls in 2017. Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat. 2019;5(3):84-95. <https://doi.org/10.22037/jrrh.v5i3.18951>

## Summary

### Background and Objective

The teenage period is a critical step in human life, which is characterized by numerous changes (1). Research indicates a high prevalence of psychological problems during adolescence (2). The use of mobile phones in

adolescents is an essential part of everyday life (3). The rapid growth of telephone use among teenagers has raised concerns (4). For example, the results of some studies (5) showed that 12.5% of Spanish teens and 19.5% of adolescents were dependent on mobile phones. Research shows that high cell phone use leads to a kind of addiction that is like drug addiction (5). Distraction, impulsiveness,

social isolation, sleep problems and appetite loss are some signs of dependence on mobile (6).

Over the past few decades, many studies have been conducted to identify the factors associated with behavioral problems. These studies have specifically focused on the role of emotional regulation (7), a concept referring to the ability to understand emotions, modify experience and express emotions (8). New evidence of mobile phone addiction suggests that emotional self-regulation is a major contributor to this disorder (9). However, few studies have looked at emotional adjustment in mobile phone addiction. Managing emotions reduces the risk of internet addiction when a person becomes pressured to reduce stress (10). However, the results of studies show that there is a relationship between emotional adjustment and lifestyle/psychological problems (11, 12).

The commonality of divine religions is that in all of them the religious lifestyle has been encouraged and the unreligious lifestyle has been demoted (13). Some verses of the Qur'an, such as Sura al-Asr, verse 2; Al-Ahzab, verse 72; Abraham, verse 34; and Alagh, verse 6 condemn the present state of man (14). Today, the concept of Islamic lifestyle has been considered by many scholars of the humanities and refers to the style of life which has been mainly extracted from the Qur'an (15, 16). The lifestyle from Islamic point of view refers to a set of accepted issues of Islam in the realm of life, according to which our behavior should be evaluated based on Islamic instructions (17).

Van-Deursen et al. showed that there is a relationship between low emotional regulation and the likelihood of addiction to a mobile phone (18). Beranuy et al. also found that there is a relationship between low scores in emotion regulation and higher prevalence of mobile phone addiction (19). Also, Dayapoglu et al. illustrated a significant relationship between students' high scores in religious life style and life satisfaction with less use of mobile phones (20). Mental health of adolescents is one of the basic issues in psychology. Today, most teenagers use different mobile phones, and one of their leisure activities is cell phone and communication. Despite the multifaceted nature of the mobile phone and its widespread presence in the community, its human, cultural and psychological implications have not been widely explored. To fill this gap, the purpose of this study was to investigate the mediating role of Islamic lifestyle in the relationship between emotional adjustment and mobile dependence in adolescent girls.

### Methods

**Compliance with ethical guidelines:** In order to respect the ethics of research and to safeguard the rights of research participants, all participants were given the necessary explanations regarding the research goals and how they were implemented. It was asserted that there was no coercion and the participants were free to participate in the study. They were also assured that the personal information obtained would be kept confidential and that the data published would be private without identification and would be analyzed in a collective manner the privacy of the individuals would be respected.

This research adopted a correlational design. In particular, structural equation modeling was used for data

analysis. The statistical population included all female students studying in the secondary schools in 2017 in Kermanshah. A multi-stage cluster random sampling method was used to select 400 people. Data collection was carried out using Islamic lifestyle questionnaire (21), mobile phone harmful use survey (22) and cognitive emotional regulation questionnaire (23).

### Results

Correlation analyses showed significant correlations between the increase in scores in the adjustment of negative excitement with mobile phone addiction and the increase in the rates of positive emotional adjustment and Islamic lifestyle with the reduction of phone addiction. Both the excitement and lifestyle adjustments have a significant effect on mobile phone addiction. The results showed that Islamic lifestyle has a direct impact on mobile phone addiction with a coefficient of  $\beta=0.18$ . The evaluation of indirect relationships using bootstrap method showed that the relationship between emotional adjustment and mobile phone addiction is moderated by Islamic lifestyle with a coefficient of  $\beta=0.086$  and a significant level of 0.028.

### Conclusion

In line with the results of previous studies (24), the structural model evaluation in this study showed that there is a meaningful relationship between emotional adjustment and mobile dependence. To justify this, it can be said that the emotions of individuals with an Islamic lifestyle are meaningful and acceptable to them, and even negative emotions such as sadness and distress are interpreted according to their meaningful lifestyle and having meaning and purpose in all life affairs can act as an internal barrier to high-risk behaviors, including the use of new technologies in the new world.

On the other hand, it can be argued that when a person is faced with an emotional situation in life, good feeling and optimism are not enough to control excitement, but s/he needs to have the best cognitive function in these situations. In fact, in adjusting the excitement, an optimal interaction of cognition and excitement is needed to deal with negative situations. Indeed, while facing a situation, human beings make an interpretation, and cognitive interpretations determine individuals' responses. People's interpretations, on the other hand, are rooted in their beliefs and beliefs, which largely depends on people's Islamic or non-Islamic lifestyle.

This research was a pioneering study of the mediating role of Islamic lifestyle in the relationship between cognitive-emotional adjustment and mobile dependence in adolescents. The consistency of the findings with the results of studies abroad (25) indicates the important role of spiritual and Islamic lifestyle in prevention of high-risk behaviors, including mobile dependence.

### Acknowledgements

We would also like to thank all the high school students who participated in the present study, as well as the school officials, who worked closely with them.

### Ethical considerations

The Ethics Committee in Biomedical Research of Shahid Beheshti University of Medical Sciences has confirmed this research.

### Funding

According to the authors, this research did not receive any

specific grant from funding agencies in the public, commercial, or not-for-profit sectors.

#### Conflict of interest

The authors declared no conflict of interest.

#### Authors' contributions

Writing Research Methodology and Statistical Analysis: First and Second Authors; Arranging the Article, Writing the Introduction and Problem Statement: Third Author; Abstract Writing and Discussion and Conclusion: Fourth and Fifth Authors.

## References

1. Parra Á, Oliva A, Sánchez-Queija I. Development of Emotional Autonomy from Adolescence to Young Adulthood in Spain. *Journal of Adolescence*. 2015;38:57-67.
2. Bozkurt H, Duzman Mutluer T, Kose C, Zoroglu S. High Psychiatric Comorbidity in Adolescents with Dissociative Disorders. *Psychiatry and clinical neurosciences*. 2015;69(6):369-74.
3. Atadokht A, Hamidifar V, Mohammadi I. Over-use and type of mobile phone users in high school students and its relationship with academic performance and achievement motivation. *J School Psychol*. 2014;3(2):122-36. (Full Text in Persian)
4. Ishii K. Examining the Adverse Effects of Mobile Phone Use among Japanese Adolescents. *Keio Communication Review*. 2011;33(33):69-83.
5. Lopez-Fernandez O. Short Version of the Smartphone Addiction Scale Adapted to Spanish and French: Towards a cross-cultural research in problematic mobile phone use. *Addictive behaviors*. 2017;64:275-80.
6. Goswami V, Singh DR. Impact of Mobile Phone Addiction on Adolescent's Life: A Literature Review. *International journal of home science*. 2016;2(1):69-74.
7. Gilbert K, Mineka S, Zinbarg RE, Craske MG, Adam EK. Emotion Regulation Regulates more than Emotion: Associations of Momentary Emotion Regulation with Diurnal Cortisol in Current and Past Depression and Anxiety. *Clinical Psychological Science*. 2017;5(1):37-51.
8. Goussinsky R, Livne Y. Coping with interpersonal mistreatment: the role of emotion regulation strategies and supervisor support. *Journal of nursing management*. 2016;24(8):1109-18.
9. Schutte NS, Malouff JM, Thorsteinsson EB, Bhullar N, Rooke SE. A meta-analytic investigation of the relationship between emotional intelligence and health. *Personality and individual differences*. 2007;42(6):921-33.
10. Pallavicino AZ. Musical Play and Emotional (Self) Regulation A Maieutic-Formative Teaching Method. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*. 2015;191:1629-33.
11. Ghorbani Taghlilabad B, Tasbihsazan Mashhadi SR. The Relationship between Cognitive Emotion Regulation and Lifestyle with Depression among Patients with Irritable Bowel Syndrome. *J Neyshabur Univ Med Sci*. 2017;4(4):11-21. (Full Text in Persian).
12. Cheng Y-K, Yao S-M, Xu Y-R, Niu R-G. Life-Style Habits in a High-Risk Area for Upper Gastrointestinal Cancers: a Population-Based Study from Shanxi, China. *Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat* (i.e., Research on Religion & Health)
13. Hamdieh M, Shahidi S. Principles of Mental Health. 5 ed. Tehran: Publication Samt; 2014. (Full Text in Persian)
14. Dimatteo MR. The Psychology of Health. Translated by; Musavi Asl SM, et al. Tehran: SAMT; 2016. (Full Text in Persian)
15. Aksoy N. Weight gain after kidney transplant. *Exp Clin Transplant*. 2016;14(3):138-40.
16. Iftikhar R, Albar M, Qadi M. Obesity and life style recommendations in the light of Islam. *J Fam Med Dis Prev*. 2016;2(3):2469-573.
17. Mandhouj O, Perroud N, Hasler R, Younes N, Huguélet P. Characteristics of spirituality and religion among suicide attempters. *The Journal of nervous and mental disease*. 2016;204(11):861-7.
18. Van Deursen AJ, Bolle CL, Hegner SM, Kommers PA. Modeling habitual and addictive smartphone behavior: The role of smartphone usage types, emotional intelligence, social stress, self-regulation, age, and gender. *Computers in human behavior*. 2015;45:411-20.
19. Beranuy M, Oberst U, Carbonell X, Chamarro A. Problematic Internet and mobile phone use and clinical symptoms in college students: The role of emotional intelligence. *Computers in human behavior*. 2009;25(5):1182-7.
20. Dayapoglu N, Kavurmaci M, Karaman S. The relationship between the problematic mobile phone use and life satisfaction, loneliness, and academic performance in nursing students. *International Journal of Caring Sciences*. 2016;9(2):647-52.
21. Kaviani M. Quantification and measurement of Islamic life style. 2011. (Full Text in Persian)
22. Yaseminejad P, Golmohammadian M. Study the Relationship of Big Five Factors and Cell-Phone Over-Use in Students. 2011. (Full Text in Persian)
23. Garnefski N, Rieffe C, Jellesma F, Terwogt MM, Kraaij V. Cognitive emotion regulation strategies and emotional problems in 9–11-year-old children. *European child & adolescent psychiatry*. 2007;16(1):1-9.
24. Zhou Y, Li D, Jia J, Li X, Zhao L, Sun W, et al. Interparental conflict and adolescent internet addiction: The mediating role of emotional insecurity and the moderating role of big five personality traits. *Computers in Human Behavior*. 2017;73:470-8.
25. Casale S, Caplan SE, Fioravanti G. Positive metacognitions about Internet use: The mediating role in the relationship between emotional dysregulation and problematic use. *Addictive behaviors*. 2016;59:84-8.

## دراسة دور النمط الحياة الإسلامية فيما يتعلق بالعلاقة ما بين تنظيم المعرفة والإثارة والتعلق بالهاتف الجوال عند الفتيات في مدينة كرمانشاه عام ٢٠١٧

زينب رستمي نسب دولت آباد<sup>١</sup>، فاطمة احسان بور<sup>٢</sup>، محي الدين محمدخاني<sup>٣</sup>، علي شريعتمدار طهراني<sup>٥</sup>، ندا باقري مهيار<sup>٦</sup>

١- قسم العلوم الإنسانية، كلية الأدب والعلوم الإنسانية، جامعة جيرفت، جيرفت، إيران.

٢- قسم علم النفس العام، جامعة آزاد الإسلامية، فرع رودهن، طهران، إيران.

٣- قسم علم النفس، جامعة بيام نور، طهران، إيران.

٤- جامعة التنمية البشرية، السليمانية، كردستان، العراق.

٥- فم إدارة الشؤون الثقافية، جامعة آزاد الإسلامية، فرع خوراسجان، اصفهان، إيران.

٦- قسم الاستشارات، جامعة آزاد الإسلامية، فرع خميني شهر، اصفهان، إيران.

\* المراسلات الموجهة إلى السيد محي الدين محمدخاني؛ البريد الإلكتروني: [Mohyedin2a@yahoo.com](mailto:Mohyedin2a@yahoo.com)

### الملخص

**خلفية البحث وأهدافه:** إن استخدام الهاتف الجوال قد تحول في السنوات الأخيرة الى جزء غير منفصل عن الحياة اليومية. بالرغم من الاستخدامات المفيدة للهاتف الجوال فإن الاستخدام الزائد عن الحاجة والمستمر له يؤدي الى التعلق به والى أضرار تصيب الافراد. ان التحقيق الحاضر تم القيام به بهدف دراسة دور نمط الحياة الإسلامية فيما يتعلق بالعلاقة ما بين تنظيم المعرفة-الإثارة والتعلق بالهاتف الجوال عند الفتيات.

**منهجية البحث:** التحقيق الحاضر هو دراسة توصيفية-مرحلية ومن النوع التضامني. المجتمع الاحصائي في هذا التحقيق يشمل كافة التلميذات من المستوى الثاني للمرحلة الثانوية التعليمية بمدينة كرمانشاه حيث تم اختيار ٤٠٠ تلميذة من بين هؤلاء بأسلوب أخذ العينة العنقودية العشوائية على عدة مراحل. من اجل تجميع المعلومات فقد أجاب الافراد المختبرون على مقاييس نمط الحياة الإسلامية (LLST)، تنظيم المعرفة/الإثارة (CERQ) والاستخدام المضر للهاتف الجوال (COS). وتم تفسير المعلومات عبر الاستفادة من العثور على النموذج من خلال المعادلات البنوية. تمت مراعاة جميع الموارد الاخلاقية في هذا البحث؛ فإن مؤلفي البحث لم يشيروا إلى اي تضارب في المصالح.

**الكشوفات:** أظهرت الكشوفات ان تنظيم المعرفة/الإثارة ونمط الحياة الإسلامية يعتبران عنصرين جيدين لتوقع الادمان على الهاتف الجوال. وكذلك استنادا الى الكشوفات في العثور على النموذج من خلال المعادلات البنوية هناك علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين تنظيم المعرفة/الإثارة، نمط الحياة الإسلامية والادمان على الهاتف الجوال. وتم تأييد دور نمط الحياة الإسلامية في العلاقة ما بين تنظيم المعرفة/الإثارة والادمان على الهاتف الجوال.

**الاستنتاج:** لقد دلت النتائج على ان استخدام نمط الحياة الإسلامية، استراتيجية لمواجهة مع تنظيم المعرفة/الإثارة هو أمر سلمي سوف يؤدي الى الوقاية من الادمان على الهاتف الجوال.

### معلومات المادة

الوصول: ١٧ شعبان ١٤٤٠

وصول النص النهائي: ١٩ شوال ١٤٤٠

القبول: ٧ ذي القعدة ١٤٤٠

النشر الإلكتروني: ٢٣ محرم ١٤٤١

### الكلمات الرئيسية:

الإدمان على الهاتف الجوال

البنات

تنظيم المعرفة/الإثارة

نمط الحياة الإسلامية

يتم استناد المقالة على الترتيب التالي:

RostamiNasab-DolatAbad Z, Ehsanpour F, Mohammadkhani M, Shariatmadar-Tehrani A, Bagheri-Mahyari N. The Moderating Role of Islamic Lifestyle in the Relationship between Cognitive Emotion Regulation and Mobile Dependency in Kermanshah's Adolescent Girls in 2017. Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat. 2019;5(3):84-95. <https://doi.org/10.22037/jrrh.v5i3.18951>

## بررسی نقش سبک زندگی اسلامی در رابطه‌ی بین تنظیم شناختی-هیجانی و وابستگی به تلفن همراه در دختران نوجوان شهر کرمانشاه در سال ۱۳۹۶

زینب رستمی نسب دولت آباد<sup>۱</sup>، فاطمه احسان پور<sup>۲</sup>، محی‌الدین محمدخانی<sup>۳\*</sup>، علی شریعتمدار طهرانی<sup>۵</sup>، ندا باقری مهبیاری<sup>۶</sup>

- ۱- گروه علوم انسانی، دانشکده‌ی ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه جیرفت، جیرفت، ایران.
  - ۲- گروه روان‌شناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد رودهن، تهران، ایران.
  - ۳- گروه روان‌شناسی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران.
  - ۴- دانشگاه توسعه‌ی انسانی، سلیمانیه، کردستان، عراق.
  - ۵- گروه مدیریت امور فرهنگی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد خوراسگان، اصفهان، ایران.
  - ۶- گروه مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد خمینی شهر، اصفهان، ایران.
- \*مکاتبات خطاب به آقای محی‌الدین محمدخانی؛ رایانامه: [Mohyedin2a@yahoo.com](mailto:Mohyedin2a@yahoo.com)

### اطلاعات مقاله

دریافت: ۳ اردیبهشت ۱۳۹۸  
 دریافت متن نهایی: ۲ تیر ۱۳۹۸  
 پذیرش: ۱۹ تیر ۱۳۹۸  
 نشر الکترونیکی: ۱ مهر ۱۳۹۸

### چکیده

**سابقه و هدف:** استفاده از تلفن همراه در سال‌های اخیر به جزء جدایی‌ناپذیر زندگی تبدیل شده است. با وجود کاربردهای مفید تلفن همراه، استفاده‌ی بیش از حد و مداوم از آن موجب وابستگی و آسیب به افراد می‌شود. پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش سبک زندگی اسلامی در رابطه‌ی بین تنظیم شناختی-هیجانی و وابستگی به تلفن همراه در دختران نوجوان انجام شد.

**روش کار:** این پژوهش مطالعه‌ی توصیفی-مقطعی و از نوع همبستگی بود. جامعه‌ی آماری پژوهش شامل کلیه‌ی دانش‌آموزان دختر سطح دوم دوره‌ی متوسطه‌ی شهر کرمانشاه بود که ۴۰۰ نفر از آنان با روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ی چندمرحله‌ی انتخاب شدند. برای جمع‌آوری داده‌ها، آزمون‌شونده‌ها به مقیاس‌های نقش سبک زندگی اسلامی (LLST)، تنظیم شناختی/هیجانی (CERQ) و استفاده‌ی آسیب‌زا از تلفن همراه (COS) پاسخ دادند. برای تحلیل داده‌ها از مدل‌یابی معادلات ساختاری استفاده شد. در این پژوهش همه‌ی موارد اخلاقی رعایت شده است و مؤلفان مقاله هیچ‌گونه تضاد منافی گزارش نکرده‌اند.

**یافته‌ها:** یافته‌ها نشان داد که تنظیم شناختی/هیجانی و سبک زندگی اسلامی پیش‌بینی‌کننده‌های خوبی برای اعتیاد به تلفن همراه محسوب می‌شوند. همچنین، بر اساس یافته‌های مدل‌یابی معادلات ساختاری روابط علی معنادار و مثبت بین تنظیم شناختی/هیجانی، سبک زندگی اسلامی و اعتیاد به تلفن همراه وجود داشت و نقش سبک زندگی اسلامی در رابطه‌ی بین تنظیم شناختی/هیجانی و اعتیاد به تلفن همراه تأیید شد.

**نتیجه‌گیری:** نتایج نشان‌دهنده‌ی این است که به‌کارگیری سبک زندگی اسلامی، راهبرد مقابله‌ی با تنظیم شناختی/هیجانی منفی است که به پیشگیری از اعتیاد به تلفن همراه منجر خواهد شد.

استناد مقاله به این صورت است:

RostamiNasab-DolatAbad Z, Ehsanpour F, Mohammadkhani M, Shariatmadar-Tehrani A, Bagheri-Mahyari N. The Moderating Role of Islamic Lifestyle in the Relationship between Cognitive Emotion Regulation and Mobile Dependency in Kermanshah's Adolescent Girls in 2017. Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat. 2019;5(3):84-95. <https://doi.org/10.22037/jrrh.v5i3.18951>

## مقدمه

دوره‌ی نوجوانی<sup>۱</sup> مرحله‌ی حساس در طول زندگی انسان است که با رشد و تغییرات جسمانی، عاطفی و اجتماعی مشخص می‌شود (۱، ۲). شواهد موجود نیز نشان‌دهنده‌ی مشکلات روانی بسیار در دوران نوجوانی است (۳).

فناوری اطلاعات و ارتباطات و تلفن همراه<sup>۲</sup> به طور خاص، از زمان رشد سریع آن (اواخر دهه‌ی ۱۹۹۰) در زندگی فردی و اجتماعی بشر جایگاه ویژه‌ی پیدا کرده است (۴). استفاده از تلفن‌های همراه در نوجوانان بخش تقریباً ضروری زندگی روزمره‌ی آنان است (۵) و این مسئله موجب نگرانی‌های بسیاری شده است (۵). برای مثال، نتایج پژوهش لویز-فرناندز<sup>۳</sup> نشان می‌دهد که ۱۲/۵ درصد از نوجوانان اسپانیایی و ۱۹/۵ درصد از نوجوانان فرانسوی به تلفن همراه وابستگی دارند (۶). از آثار مخرب تلفن همراه می‌توان به وابستگی به تلفن همراه<sup>۴</sup> و اختلالات روان‌شناختی و آسیب‌های جسمانی اشاره کرد (۴). وابستگی به تلفن همراه رفته‌رفته به عادت تبدیل شده است و در نتیجه به نوعی اعتیاد مانند اعتیاد به مواد مخدر منجر می‌شود (۶). حواس‌پرتی، تکانشگری<sup>۵</sup>، کناره‌گیری و انزوای اجتماعی، مشکلات خواب و کاهش اشتها از جمله علائم وابستگی به تلفن همراه است (۷).

طی چند دهه‌ی گذشته پژوهش‌های بسیاری به منظور شناسایی عوامل پیشگیری برای مشکلات رفتاری در نوجوانان صورت گرفته است که به نقش تنظیم هیجان<sup>۶</sup> نیز بسیار توجه شده است (۸). تحقیقات انجام‌شده نشان می‌دهد که تنظیم هیجانی مؤثر با سلامت روان و تنظیم هیجانی ناکارآمد با دامنه‌ی اختلالات رفتاری و روانی ارتباط دارد (۸). همانند هر رفتاری، تنظیم هیجانی به فرد اجازه می‌دهد که کارکرد او در محیط، موفقیت‌آمیز باشد و هنگام مواجه شدن با تجربه‌ی هیجانی مشکل‌زا بتواند رفتارهای متناسب با هدفش را به کار گیرد (۹).

تنظیم هیجان به معنای کاهش و تنظیم هیجانات منفی و نحوه‌ی استفاده‌ی مثبت از آنها است و به توانایی فهم هیجانات، تعدیل تجربه و ابراز آنها اشاره دارد (۱۰). شواهد

جدید درباره‌ی اختلالات روان‌شناختی و اعتیاد به تلفن همراه نشان می‌دهد که مشکل خودتنظیمی هیجانی<sup>۷</sup> ممکن است عاملی مهم در این اختلالات باشد (۱۱). با این حال، پژوهش‌های اندکی به بررسی ارتباط تنظیم هیجانی با اعتیاد به تلفن همراه پرداخته است.

سطح پایین تنظیم هیجانی در شروع مشکلات رفتاری نقش مهمی دارد (۱۱). هنگامی که فرد برای کاهش استرس تحت فشار قرار می‌گیرد، مدیریت مؤثر هیجانات خطر، رفتارهای آسیب‌زا از جمله اعتیاد به اینترنت را کاهش می‌دهد (۱۲)، در مقابل کسانی که تنظیم هیجانی پایینی دارند، برای مقابله با هیجانات منفی خود عموماً به سمت رفتارهای پُرخطر کشیده می‌شوند (۱۱). به نظر می‌رسد قابلیت‌های تشخیص و بیان تجارب هیجانی، جنبه‌هایی از خودتنظیمی هیجانی باشند که با گرایش به اعتیاد در ارتباط هستند (۱۳). از سوی دیگر، نتایج مطالعات حاکی از آن است که بین تنظیم شناختی-هیجانی با سبک زندگی و مشکلات رفتاری و روان‌شناختی رابطه وجود دارد (۱۴). سبک زندگی<sup>۸</sup> را می‌توان مجموعه‌ی یک فرد کم‌وبیش جامع و منسجم از عملکردهای روزمره‌ی یک فرد دانست که نه فقط نیازهای معمول او را برآورده می‌سازد، بلکه نشان‌دهنده‌ی روش و شیوه‌ی خاصی است که وی برای ابراز هویت خویش در برابر دیگران برمی‌گزیند (۱۵، ۱۶). یکی از آموزه‌های مشترک همه‌ی ادیان الهی مذمت سبک زندگی غیر الهی است و آسیب‌شناسی این نوع از زندگی نشان داده شده است (۱۷). برخی از آیات قرآن مانند آیه‌ی ۲ سوره‌ی عصر: «إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ»، آیه‌ی ۷۲ سوره‌ی احزاب: «إِنَّا عَرَضْنَا الْأَمَانَةَ عَلَى السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَالْجِبَالِ فَأَبَيْنَ أَنْ يَحْمِلْنَهَا وَأَشْفَقْنَ مِنْهَا وَحَمَلَهَا الْإِنْسَانُ إِنَّهُ كَانَ ظَلُومًا جَهُولًا»، آیه‌ی ۳۴ سوره‌ی ابراهیم: «وَأَنَّا كُنتُمْ مِنْكُمْ مَنْ كَفَرْنَا وَإِنْ نَعُدُّوا نِعْمَتَ اللَّهِ لَا تَحْصُوهَا إِنَّ الْإِنْسَانَ لَظَلُومٌ كَفَّارٌ» و آیه‌ی ۶ سوره‌ی علق: «كَلَّا إِنَّ الْإِنْسَانَ لِرَبِّهِ لَكَنُفٍ» وضع موجود انسان را مذمت می‌کنند (۱۸).

به عقیده‌ی صاحب‌نظران، سبک زندگی هر فرد متأثر از نوع باورها و ارزش‌های او و جامعه است (۱۹). امروزه، بسیاری از پژوهشگران علوم انسانی به مفهوم سبک زندگی اسلامی<sup>۹</sup> بیش از پیش توجه می‌کنند و منظور آنها سبکی از زندگی است که منبع اصلی آن را قرآن می‌دانند (۲۰، ۲۱). سبک زندگی از دیدگاه اسلامی، به مجموعه‌ی از مواردی اشاره دارد

<sup>۱</sup>) Adolescence

<sup>۲</sup>) Mobile Phone

<sup>۳</sup>) Lopez-Fernandez

<sup>۴</sup>) Mobile Dependency

<sup>۵</sup>) Impulsivity

<sup>۶</sup>) Emotion Regulation

<sup>۷</sup>) Emotional Self-regulation

<sup>۸</sup>) Lifestyle

<sup>۹</sup>) Islamic lifestyle

که اسلام آنها را پذیرفته است و بر اساس آن، معیار رفتار انسان باید مبتنی بر آنها باشد. خدامحوری و حاکمیت ارزش‌های اسلامی در زندگی از مهم‌ترین معیارهای این نوع از زندگی است (۲۲، ۲۳).

وان-درسن<sup>۱</sup> و همکاران نشان داده‌اند که بین هوش هیجانی پایین و تنظیم شناختی-هیجانی پایین با احتمال اعتیاد به تلفن همراه رابطه‌ی معناداری وجود دارد (۲۴). تحقیقات برانوی<sup>۲</sup> و همکاران نیز رابطه‌ی معنادار بین نمرات پایین در تنظیم هیجان‌ات در دختران و پسران با ابتلای بالاتر به اعتیاد به تلفن همراه را تأیید می‌کند (۲۵). همچنین، دای پاگلو<sup>۳</sup> و همکاران به این نتیجه رسیده‌اند که در دانشجویان، بین به‌دست‌آوردن نمرات بالا در سبک زندگی دینی و رضایت از زندگی با استفاده‌ی کمتر از تلفن همراه رابطه وجود دارد (۲۶). سلامت روانی نوجوانان یکی از مقوله‌های مهم در مباحث روان‌شناسی است. امروزه بیشتر نوجوانان از تلفن همراه استفاده‌های گوناگونی می‌کنند و یکی از تفریحات آنها، ارتباط با یکدیگر است. با وجود چندوجهی بودن تلفن همراه و عرصه‌های گسترده‌ی حضور آن در جامعه، کارکردها و پیامدهای انسانی، فرهنگی و روانی آن، آن‌گونه که باید بررسی علمی نشده است. با توجه به وجود این خلأ، هدف این پژوهش بررسی نقش سبک زندگی اسلامی در رابطه‌ی بین تنظیم شناختی-هیجانی و وابستگی به تلفن همراه در دختران نوجوان بود.

## روش کار

**پیروی از اصول اخلاق پژوهش:** در جهت رعایت اصول اخلاق پژوهش و به منظور حفظ حقوق شرکت‌کنندگان در پژوهش، توضیحات لازم در زمینه‌ی اهداف پژوهش و نحوه‌ی اجرای آن به همه‌ی شرکت‌کنندگان داده شد. نبود اجبار و مختار بودن برای شرکت در پژوهش برای همه‌ی آزمودنی‌ها تصریح شد. همچنین، به همه‌ی آنان اطمینان داده شد که اطلاعات فردی اخذ شده محرمانه خواهد ماند و داده‌هایی که انتشار می‌یابد، بدون درج شناسه‌ی خصوصی است و به صورت گروهی و با مکتوم ماندن مشخصات فردی تحلیل خواهد شد. پژوهش حاضر مطالعه‌ی توصیفی از نوع همبستگی؛ و به طور خاص مبتنی بر مدل‌یابی معادلات ساختاری بود. جامعه‌ی

آماري پژوهش، شامل کلیه‌ی دانش‌آموزان دختر مشغول به تحصیل در سطح دوم دوره‌ی متوسطه‌ی شهر کرمانشاه در سال ۱۳۹۶ بود. تعداد نمونه بر اساس جدول کرجسی و مورگان<sup>۴</sup> (با سطح اطمینان ۹۵ درصد و خطای نمونه‌گیری ۵ درصد) و اختلاف میانگین و تغییرات مربوط به آن در پژوهش‌های مشابه (حداقل سه پژوهش) و با روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ی چندمرحله‌ی (۴۰۰ نفر) انجام شد (n=۴۰۰). نمونه‌گیری به این صورت بود که ابتدا از بین سه ناحیه‌ی شهر کرمانشاه، ناحیه‌ی دو به صورت تصادفی انتخاب شد. سپس فهرستی از تمام مدارس دخترانه‌ی مقطع متوسطه‌ی دوم از اداره‌ی آموزش و پرورش تهیه شد و از بین ۱۳ مدرسه‌ی دخترانه‌ی که در این ناحیه وجود داشت، به طور تصادفی پنج مدرسه؛ و در نهایت از هر مدرسه سه کلاس انتخاب شد و دانش‌آموزان پرسش‌نامه‌های توزیع‌شده را تکمیل کردند.

ملاک‌های ورود به پژوهش شامل موارد ذیل بود: تمایل خود آزمودنی برای شرکت در آن، مبتلا نبودن به بیماری‌های مشخص جسمانی (حاد-مزمن) از قبیل بیماری ام. اس؛ دیابت نوع دوم و ناراحتی قلبی، داشتن تلفن همراه و دریافت رضایت‌نامه.

جمع‌آوری داده‌های پژوهش با استفاده از پرسش‌نامه‌های ذیل انجام شد:

**الف) پرسش‌نامه‌ی سبک زندگی اسلامی<sup>۵</sup>:** کاویانی این مقیاس را که دارای دو پرسش‌نامه‌ی بلند و کوتاه ۱۳۵ و ۷۶ سؤالی است، تدوین کرده است (۲۷). در این پژوهش از پرسش‌نامه‌ی کوتاه آن استفاده شده است. آزمون‌شونده با توجه به وضعیت فعلی زندگی خود به هر سؤال در یک طیف لیکرت چهاردرجه‌ی «خیلی کم تا خیلی زیاد» پاسخ می‌دهد. هر سؤال با توجه به اهمیتش ضریبی بین ۱ تا ۴ دارد. نمره‌ی کل مقیاس حداقل ۱۴۱ و حداکثر ۵۷۰ است. این مقیاس دارای ۱۰ زیرمقیاس شامل مؤلفه‌های اجتماعی (۱۲ سؤال)، عبادی (۶ سؤال)، باورها (۶ سؤال)، اخلاقی (۱۱ سؤال)، مالی (۱۲ سؤال)، خانواده (۸ سؤال)، سلامت (۷ سؤال)، تفکر و علم (۵ سؤال)، امنیتی-دفاعی (۴ سؤال) و وقت‌شناسی (۵ سؤال) است. ضریب پایایی کل مقیاس نیز ۰/۷۱ است. نتایج تحلیل عوامل، روایی و ساختار عاملی مناسبی را برای آن نشان داده است (۲۷). در پژوهش حاضر

<sup>۱</sup>) Van-Deursen

<sup>۲</sup>) Beranuy

<sup>۳</sup>) Dayapoglu

<sup>۴</sup>) Krejcie & Morgan

<sup>۵</sup>) Islamic LifeStyle Test

۰/۹۱، راهبردهای نظم‌بخشی منفی ۰/۸۷ و برای کل پرسش‌نامه ۰/۹۳ گزارش کرده‌اند.

### یافته‌ها

همان‌طور که در جدول شماره‌ی ۱ مشاهده می‌شود در زیرمقیاس‌های راهبرد تنظیم شناختی-هیجانی به ترتیب در بخش راهبرد منفی تنظیم هیجان بیشترین و کمترین میانگین ( $\pm$ انحراف معیار) در دختران نوجوان، مربوط به ملامت دیگران (۱۳/۷۱  $\pm$  (۴/۱۱)) و پذیرش (۱۲/۱۷  $\pm$  (۳/۰۱)) بود، اما در بخش راهبرد مثبت تنظیم هیجان بیشترین و کمترین میانگین ( $\pm$ انحراف معیار) به ترتیب مربوط به ارزیابی مجدد مثبت (۱۰/۲۶  $\pm$  (۲/۶۳)) و تمرکز مجدد مثبت (۹/۱۱  $\pm$  (۲/۲۱)) بود. اطلاعات مربوط به هر یک از زیرمقیاس‌های راهبرد تنظیم شناختی-هیجان در دختران نوجوان و همچنین سبک زندگی اسلامی و اعتیاد به تلفن همراه در جدول شماره‌ی ۱ به تفکیک ارائه شده است.

جدول ۱) میانگین و انحراف معیار داده‌های پژوهش

میانگین $\pm$ انحراف معیار	مقیاس / زیرمقیاس
۳/۱۳ $\pm$ ۱۲/۳۴	سرزنش خود
۳/۰۱ $\pm$ ۱۲/۱۷	پذیرش
۳/۴۹ $\pm$ ۱۲/۹۲	نشخوارگری
۳/۴۰ $\pm$ ۱۳/۵۲	فاجعه‌سازی
۴/۱۱ $\pm$ ۱۳/۷۱	سرزنش دیگران
۲/۲۱ $\pm$ ۹/۱۱	تمرکز مجدد مثبت
۲/۴۶ $\pm$ ۱۰/۱۲	تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی
۲/۶۳ $\pm$ ۱۰/۲۶	ارزیابی مجدد مثبت
۲/۰۴ $\pm$ ۱۰/۰۵	دیدگاه‌پذیری
۴۱/۲۰ $\pm$ ۳۱۵/۱۶	سبک زندگی اسلامی
۱۸/۳۹ $\pm$ ۷۸/۴۶	اعتیاد به تلفن همراه

از تحلیل همبستگی در جدول شماره‌ی ۲ می‌توان نتیجه گرفت که افزایش نمرات در تنظیم هیجانات منفی با اعتیاد به تلفن همراه و افزایش نمرات در تنظیم هیجانات مثبت و سبک زندگی اسلامی با کاهش اعتیاد به آن، همراه است. برای ارزیابی رابطه‌ی بین تنظیم شناختی/هیجانی و اعتیاد به تلفن

نیز آلفای کرونباخ کل مقیاس برابر ۰/۸۱ و ضریب آلفای کرونباخ زیرمقیاس‌ها در دامنه‌ی بین ۰/۶۴ تا ۰/۷۵ بود.

ب) پرسش‌نامه‌ی استفاده‌ی آسیب‌زا از تلفن همراه:<sup>۱</sup> این پرسش‌نامه ابزار خودگزارشی ۲۱ سؤالی است که جنارو<sup>۲</sup> و همکاران در سال ۲۰۰۷ آن را بر اساس ۱۰ شاخص روان‌شناختی از راهنمای تشخیصی و طبقه‌بندی اختلالات روانی تنظیم کرده‌اند. این مقیاس بر اساس طیف لیکرت پنج درجه‌ی (هرگز = ۱ تا همیشه = ۵) نمره‌گذاری می‌شود و نمره‌ی برش اعتیاد به تلفن همراه ۷۵ و بالاتر است. سازندگان مقیاس پایایی آن را به روش همسانی درونی ۰/۸۵ و روایی آن را ۰/۷۹ گزارش کرده‌اند. در هنجاریابی ایرانی نیز پایایی مقیاس به روش آلفای کرونباخ ۰/۹۳ گزارش شده است و روایی محتوایی آن را نیز ۱۰ نفر از استادان صاحب‌نظر روان‌شناسی تأیید کرده‌اند (۲۸).

پ) پرسش‌نامه‌ی تنظیم شناختی-هیجانی:<sup>۳</sup> گرنفسکی<sup>۴</sup> و همکاران این پرسش‌نامه را که دارای ۳۶ سؤال و ۹ زیرمقیاس است، تهیه کرده‌اند (۲۹). زیرمقیاس‌ها شامل سرزنش خود<sup>۵</sup> (۴ سؤال)، پذیرش<sup>۶</sup> (۴ سؤال)، نشخوارگری<sup>۷</sup> (۴ سؤال)، تمرکز مجدد مثبت<sup>۸</sup> (۴ سؤال)، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی<sup>۹</sup> (۴ سؤال)، ارزیابی مجدد مثبت<sup>۱۰</sup> (۴ سؤال)، دیدگاه‌پذیری یا کم‌اهمیت‌شماری<sup>۱۱</sup> (۴ سؤال)، فاجعه‌سازی<sup>۱۲</sup> (۴ سؤال) و سرزنش دیگران<sup>۱۳</sup> (۴ سؤال) است. پایایی ابزار در پژوهش ربیعی و همکاران از طریق آلفای کرونباخ و ضریب بازآزمایی برای عامل کلی به ترتیب ۰/۸۸ و ۰/۸۱ و برای زیرمقیاس‌ها نیز به ترتیب در دامنه‌ی ۰/۶۳ تا ۰/۸۹ و ۰/۷۱ تا ۰/۸۵ محاسبه شد (۳۰). روایی صوری آن را نیز استادان تأیید کرده‌اند. پاسخ‌های این پرسش‌نامه در پیوستاری پنج درجه‌ی (همیشه = ۵، اغلب اوقات = ۴، معمولاً = ۳، گاهی = ۲ و هرگز = ۱) جمع‌آوری می‌شود. تهیه‌کنندگان پرسش‌نامه پایایی آن را از طریق آلفای کرونباخ برای راهبردهای نظم‌بخشی مثبت

۱) Cell Phone Over Use Scale

۲) Jenaro

۳) Cognitive Emotion Regulation Questionnaire

۴) Garnefski

۵) Self-blame

۶) Acceptance

۷) Focus on Thought/Rumination

۸) Positive Refocusing

۹) Refocus on Planning

۱۰) Positive Reappraisal

۱۱) Putting into Perspective

۱۲) Catastrophizing

۱۳) Blaming Others



همان‌طور که در جدول شماره‌ی ۳ نشان داده شده است، مقادیر شاخص‌های تناسب حاکی از برازش بسیار خوب مدل بود. نسبت کای دو بر درجه‌ی آزادی برابر ۲/۲۲ و کمتر از ۳، مقدار شاخص ریشه‌ی میانگین مربعات خطای برآورد برابر با ۰/۰۶ و کمتر از مقدار تعیین‌شده یعنی ۰/۰۸ بود. شاخص برازش تطبیقی برابر ۰/۹۷ و شاخص نیکویی برازش برابر ۰/۹۵؛ و هر دو بالاتر از مقدار مجاز یعنی ۰/۹۰ بود. ضرایب مسیر و میزان معناداری مربوط به هر مسیر در جدول شماره‌ی ۳ ارائه شده است.

همراه به شکل مستقیم و برای بررسی رابطه‌ی آنها با میانجی‌گری سبک زندگی اسلامی از روش مدل‌یابی معادلات ساختاری استفاده شده است.

جدول ۲) همبستگی بین متغیرهای پژوهش

متغیرهای پژوهش	۱	۲	۳	۴
۱) اعتیاد به تلفن همراه	۱			
۲) تنظیم هیجانی منفی	۰/۵۰۷**	۱		
۳) تنظیم هیجانی مثبت	-۰/۳۸۲**	۰/۳۰۱**	۱	
۴) سبک زندگی اسلامی	-۰/۴۵۳**	۰/۴۴۶**	۰/۴۱۹**	۱

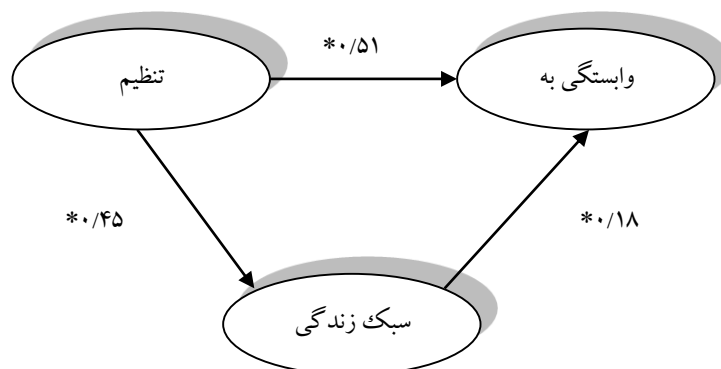
$$P \leq 0.01^* ; P \leq 0.05^{**}$$

جدول ۳) ضرایب مستقیم و تنظیم شناختی/هیجانی و سبک زندگی اسلامی بر اعتیاد به تلفن همراه

مسیر	ضریب مسیر	ارزش t	نتیجه
تنظیم شناختی/هیجانی** به تلفن همراه	۰/۵۱*	۶/۴۸	تأیید مدل
تنظیم شناختی/هیجانی** سبک زندگی اسلامی	۰/۴۵*	۵/۹۸	تأیید مدل
سبک زندگی اسلامی** به تلفن همراه	۰/۱۸*	۲/۶۲	تأیید مدل

$$x^2/df=2/22 \quad x^2=113/23 \quad df=51 \quad RMSEA=0/06 \quad CFI=0/97 \quad GFI=0/95$$

$$P \leq 0.01^* ; P \leq 0.05^{**}$$



نمودار ۱) مدل ساختار نهایی روابط مستقیم و غیرمستقیم متغیرهای پژوهش

با ضریب  $\beta=0/18$  بر اعتیاد به تلفن همراه تأثیر مستقیم داشت. برای آزمون روابط غیرمستقیم از طریق متغیر میانجی از روش بوت استروپ<sup>۱</sup> استفاده شد که نتایج آن در جدول شماره‌ی ۴ ارائه شده است.

ارزیابی روابط غیرمستقیم با استفاده از روش بوت استروپ نشان می‌دهد که رابطه‌ی تنظیم شناختی/هیجانی و اعتیاد به تلفن همراه به دلیل سبک زندگی اسلامی با ضریب  $\beta=0/086$  و با توجه به اینکه حد بالا و حد پایین صفر را دربر نمی‌گیرد، میانجی‌گری می‌شود؛ بنابراین رابطه‌ی غیرمستقیم بین تنظیم

همان‌طور که در نمودار شماره‌ی ۱ مشاهده می‌شود هر دو متغیر تنظیم شناختی/هیجانی و سبک زندگی اسلامی بر اعتیاد به تلفن همراه در دختران نوجوان تأثیر معناداری داشت. بدین صورت که تنظیم شناختی/هیجانی با ضریب  $\beta=0/51$  بر اعتیاد به تلفن همراه؛ و همچنین، با ضریب  $\beta=0/45$  بر سبک زندگی اسلامی تأثیر مستقیم داشت که از این طریق بر اعتیاد به تلفن همراه تأثیر غیرمستقیم داشت؛ بنابراین فرضیه‌ی اصلی تحقیق که نشان‌دهنده‌ی رابطه‌ی علی بین تنظیم شناختی/هیجانی و اعتیاد به تلفن همراه از طریق سبک زندگی اسلامی بود، تأیید شد. در نهایت نتایج حاکی از آن بود که سبک زندگی اسلامی

<sup>۱)</sup> Bootstrap

شناختی/هیجانی و اعتیاد به تلفن همراه از طریق سبک

زندگی اسلامی در مقدار ۰/۰۲۸ معنادار بود.

جدول (۴) ارزیابی اثر غیرمستقیم با روش بوت استریپ

مسیر	$\beta$	حد پایین	حد بالا	P-value
تنظیم شناختی/هیجانی ← سبک زندگی اسلامی ← اعتیاد به تلفن همراه	۰/۰۸۶	۰/۰۱۷	۰/۱۴۶	۰/۰۲۸

### بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف تعیین نقش سبک زندگی اسلامی در رابطه‌ی بین تنظیم شناختی/هیجانی و وابستگی به تلفن همراه در دختران نوجوان انجام شد. نتایج ارزیابی مدل ساختاری نشان داد که بین تنظیم شناختی/هیجانی و وابستگی به تلفن همراه رابطه‌ی علی معناداری وجود داشت. این یافته با نتایج پژوهش‌های پیشین از جمله پژوهش چو<sup>۱</sup> و همکاران (۳۱)، کاسل<sup>۲</sup> و همکاران (۳۲) و لیانگ<sup>۳</sup> و همکاران (۳۳) همسو است. در این پژوهش‌ها نشان داده شده است که بین وابستگی به تلفن همراه با داشتن سبک زندگی معنوی و مدیریت هیجانات رابطه‌ی معناداری وجود دارد. در تبیین این یافته می‌توان گفت به طور کلی، سبک زندگی الگوی منحصربه‌فردی از ویژگی‌ها، رفتارها و عادت‌هایی است که هر فرد از خود نشان می‌دهد و در صورت معیوب بودن، فرد در معرض خطر بیماری یا رفتارهای پرخطر و بیماری‌زا قرار می‌گیرد. امروزه اعتقاد بر این است که ۷۰ درصد بیماری‌ها و آسیب‌های رفتاری به گونه‌ی سبک زندگی فرد در ارتباط است. در سبک زندگی اسلامی هیجانات چه مثبت چه منفی معنادار تلقی می‌شود و فرد در همه‌ی احوال و هیجانات، معنا و هدفی می‌بیند و خود را موظف می‌داند که از فرصت‌هایی که خداوند در اختیارش قرار داده است، به‌نحو احسن استفاده کند و از اجتماع کناره‌گیری نکند.

در دیدگاه طرح‌واره‌ی درمانی هیجانی این باور وجود دارد که تفاوت موجود بین اشخاص از نظر تفسیرها، ارزیابی‌ها، میل به اقدام و راهبردهای رفتاری مربوط به هیجانات است. برخی اشخاص درباره‌ی هیجانات خود باورهای منفی دارند، مانند این باور که هیجاناتشان بی‌معنی است و تنها مختص آنها است و در نهایت آنها را از پا در خواهد آورد. این افراد به احتمال فراوان ممکن است از روش‌های دردسرساز مانند پناه بردن به

دنیای مجازی استفاده کنند که نتیجه‌ی آن وابستگی به اینترنت و تلفن همراه و دوری از اجتماع است و یا گاهی ممکن است بیشتر از هیجانات و راهبردهای مقابله‌ی منفی استفاده کنند. اما در سبک زندگی اسلامی نسبت به هیجانات دیدگاه‌های مثبت‌تری وجود دارد و بیشتر می‌توانند اعتباریابی شوند. افرادی که دارای سبک زندگی اسلامی هستند خود را در قبال فرصت‌ها و نعمت‌هایی مانند زندگی که پروردگار متعال در اختیارشان گذاشته است، مسئول می‌دانند و به مدیریت وقت و زمان و استفاده‌ی بهتر از آن در این دنیا توجه می‌کنند و وقت خود را کمتر و به اندازه‌ی نیازشان در دنیای مجازی صرف می‌کنند. هیجانات اشخاصی که دارای سبک زندگی اسلامی هستند معنی‌دار و پذیرفتنی است؛ حتی هیجانات منفی مانند غم و ناراحتی نیز در آنان هدفمند و با توجه به سبک زندگی معنادارشان تعبیر و تفسیر می‌شود. داشتن معنا و هدف در همه‌ی امور زندگی این افراد می‌تواند مانند سد و مانعی درونی در برابر انجام رفتارهای پرخطر از جمله استفاده‌ی مفرط و بیمارگون از فناوری‌های دنیای جدید عمل کند.

وابستگی به تلفن همراه و به طور کلی دنیای مجازی اختلالی ناشی از تنظیم نکردن هیجان است که از ناتوانی در تعدیل عواطف مثبت و منفی و مشکلات در سبک زندگی و باورهای فرد نشئت می‌گیرد. در حقیقت هنگامی که فرد با موقعیتی هیجانی در زندگی روبه‌رو می‌شود، احساس خوب برای کنترل هیجان کافی نیست، بلکه وی نیاز دارد که در این موقعیت‌ها بهترین کارکرد شناختی را نیز داشته باشد. در اصل در تنظیم هیجان به تعامل بهینه‌ی از شناخت و هیجان برای مواجهه و مقابله با شرایط منفی نیاز است. زیرا انسان‌ها با هر چیزی که مواجه می‌شوند، آن را تفسیر می‌کنند و این تفسیرهای شناختی، تعیین‌کننده‌ی واکنش‌های افراد است و این در حالی است که تفسیر و باور هر کس ریشه در اعتقادات وی دارد که این امر نمی‌تواند جدای از سبک زندگی اسلامی یا غیراسلامی آنها باشد. در این پژوهش برای نخستین بار نقش سبک زندگی اسلامی در رابطه‌ی بین تنظیم شناختی-هیجانی

<sup>۱</sup>) Zhou  
<sup>۲</sup>) Casale  
<sup>۳</sup>) Liang

### تضاد منافع

مؤلفان مقاله هیچ‌گونه تضاد منفعی درباره‌ی این پژوهش گزارش نکرده‌اند.

### مشارکت مؤلفان

نگارش روش‌شناسی پژوهش و انجام تحلیل آماری: مؤلفان اول و دوم؛ تنظیم مقاله، نگارش مقدمه و بیان مسئله: مؤلف سوم؛ نگارش چکیده، بحث و نتیجه‌گیری: مؤلفان چهارم و پنجم.

### References

1. Parra Á, Oliva A, Sánchez-Queija I. Development of Emotional Autonomy from Adolescence to Young Adulthood in Spain. *Journal of Adolescence*. 2015; 38:57-67.
2. Snoek HM, Engels RC, Van Strien T, Otten R. Emotional, External and Restrained Eating Behaviour and BMI Trajectories in Adolescence. *Appetite*. 2013; 67:81-7.
3. Bozkurt H, Duzman Mutluer T, Kose C, Zoroglu S. High Psychiatric Comorbidity in Adolescents with Dissociative Disorders. *Psychiatry and clinical neurosciences*. 2015;69(6):369-74.
4. Atadokht A, Hamidifar V, Mohammadi I. Over-use and type of mobile phone users in high school students and its relationship with academic performance and achievement motivation. *J School Psychol*. 2014;3(2):122-36. (Full Text in Persian)
5. Ishii K. Examining the Adverse Effects of Mobile Phone Use among Japanese Adolescents. *Keio Communication Review*. 2011;33(33):69-83.
6. Lopez-Fernandez O. Short Version of the Smartphone Addiction Scale Adapted to Spanish and French: Towards a cross-cultural research in problematic mobile phone use. *Addictive behaviors*. 2017; 64:275-80.
7. Goswami V, Singh DR. Impact of Mobile Phone Addiction on Adolescent's Life: A Literature Review. *International journal of home science*. 2016;2(1):69-74.
8. Gilbert K, Mineka S, Zinbarg RE, Craske MG, Adam EK. Emotion Regulation Regulates more than Emotion: Associations of Momentary Emotion Regulation with Diurnal Cortisol in Current and Past Depression and Anxiety. *Clinical Psychological Science*. 2017;5(1):37-51.
9. Bridges LJ, Denham SA, Ganiban JM. Definitional issues in emotion regulation research. *Child development*. 2004;75(2):340-5.
10. Goussinsky R, Livne Y. Coping with interpersonal mistreatment: the role of emotion regulation strategies and supervisor support. *Journal of nursing management*. 2016;24(8):1109-18.

و وابستگی به تلفن همراه در نوجوانان بررسی شد. همخوانی یافته‌های پژوهش حاضر با نتایج مطالعات خارج از کشور (۳۱-۳۳)، نشان‌دهنده‌ی نقش مهم سبک زندگی معنوی و اسلامی در پیشگیری از ابتلا به رفتارهای پرخطر از جمله وابستگی به تلفن همراه است.

### محدودیت‌های پژوهش

در این پژوهش برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسش‌نامه استفاده شد. با توجه به اینکه پرسش‌نامه جنبه‌ی خودگزارش‌دهی دارد و آزمون‌شوندگان با تمایل خود به آن پاسخ می‌دهند، ممکن است در پاسخ‌هایشان به دلیل دفاع‌های ناخودآگاه، تعصب در پاسخ‌دهی و شیوه‌های معرفتی شخصی، جهت‌گیری و تحریف وجود داشته باشد. دیگر محدودیت پژوهش حاضر مربوط به طرح پژوهش بود. درباره‌ی انجام این پژوهش درباره‌ی پسران و نیز بزرگسالان باید جانب احتیاط رعایت شود.

### پیشنهاد‌های پژوهش

پیشنهاد می‌شود با توجه به نقش سبک زندگی اسلامی در رابطه‌ی بین تنظیم هیجان و وابستگی به تلفن همراه، برنامه‌های تربیتی و پیشگیرانه در اداره‌ی آموزش و پرورش و نیز نهادهایی که با تعلیم و تربیت نوجوانان سروکار دارند، به برنامه‌های مرتبط با سبک زندگی اسلامی؛ همچنین در مطالعات آتی به نقش سبک زندگی اسلامی و ارتباط آن با دیگر رفتارهای آسیب‌زای دوران نوجوانی از جمله اعتیاد به مواد مخدر، رفتارهای جنسی زودهنگام و ازدواج‌های اینترنتی توجه و دقت بیشتری شود.

### قدردانی

از تمامی دانش‌آموزان و مسئولان مدارس که در انجام این پژوهش صمیمانه همکاری کردند، تشکر و قدردانی می‌شود.

### ملاحظات اخلاقی

کمیته‌ی اخلاق در پژوهش‌های زیست پزشکی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی-درمانی شهید بهشتی این پژوهش را تأیید کرده است.

### حامی مالی

بنا بر اظهار مؤلفان مقاله، این پژوهش حامی مالی ندارد.

11. Schutte NS, Malouff JM, Thorsteinsson EB, Bhullar N, Rooke SE. A meta-analytic investigation of the relationship between emotional intelligence and health. *Personality and individual differences*. 2007;42(6):921-33.
12. Pallavicino AZ. Musical Play and Emotional (Self) Regulation A Maieutic-Formative Teaching Method. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*. 2015;191:1629-33.
13. Shastfooladi M, Manshaei GR. The effectiveness of emotion regulation group training on perceived stress in women with breast cancer in Isfahan. *Knowledge & Research in Applied Psychology*. 2015;16(4):14-22. (Full Text in Persian)
14. Ghorbani Taghlilabad B, Tasbihsazan Mashhadi SR. The Relationship between Cognitive Emotion Regulation and Lifestyle with Depression among Patients with Irritable Bowel Syndrome. *J Neyshabur Univ Med Sci*. 2017;4(4):11-21. (Full Text in Persian)
15. Cheng Y-K, Yao S-M, Xu Y-R, Niu R-G. Life-Style Habits in a High-Risk Area for Upper Gastrointestinal Cancers: a Population-Based Study from Shanxi, China. *Asian Pacific journal of cancer prevention: APJCP*. 2016;17(9):4301-6.
16. Curtis AJ. *Health Psychology*. Translated by; Shahnaz Mohammadi. Tehran: Viraiesh; 2016. (Full Text in Persian)
17. Hamdieh M, Shahidi S. *Principles of Mental Health*. 5 ed. Tehran: Publication Samt; 2014. (Full Text in Persian)
18. Dimatteo MR. *The Psychology of Health*. Translated by; Musavi Asl SM, et al. Tehran: SAMT; 2016. (Full Text in Persian)
19. Aksoy N. Weight gain after kidney transplant. *Exp Clin Transplant*. 2016;14(3):138-40.
20. Iftikhar R, Albar M, Qadi M. Obesity and life style recommendations in the light of Islam. *J Fam Med Dis Prev*. 2016;2(3):2469-573.
21. Heirat A, Fatehizadeh M, Ahmadi D, Bahrami F, Etemadi O. The effect of Islamic life style training on marital adjustment. *International Journal of Psychology and Behavioral Research*. 2015;4(3):268-72.
22. Mandhouj O, Perroud N, Hasler R, Younes N, Huguelet P. Characteristics of spirituality and religion among suicide attempters. *The Journal of nervous and mental disease*. 2016;204(11):861-7.
23. Lin Y-f, Liu Z-d, Ma W, Shen W-d. Hazards of insomnia and the effects of acupuncture treatment on insomnia. *Journal of integrative medicine*. 2016;14(3):174-86.
24. Van Deursen AJ, Bolle CL, Hegner SM, Kommers PA. Modeling habitual and addictive smartphone behavior: The role of smartphone usage types, emotional intelligence, social stress, self-regulation, age, and gender. *Computers in human behavior*. 2015;45:411-20.
25. Beranuy M, Oberst U, Carbonell X, Chamarro A. Problematic Internet and mobile phone use and clinical symptoms in college students: The role of emotional intelligence. *Computers in human behavior*. 2009;25(5):1182-7.
26. Dayapoglu N, Kavurmaci M, Karaman S. The relationship between the problematic mobile phone use and life satisfaction, loneliness, and academic performance in nursing students. *International Journal of Caring Sciences*. 2016;9(2):647-52.
27. Kaavyani M. Quantification and Measurement of Islamic life Style. 2011; *Ravanshenasi va Din*: 4(2):27-44. (Full Text in Persian)
28. Yaseminejad P, Golmohammadian M. Study the Relationship of Big Five Factors and Cell-Phone Over-Use in Students. 2011; *Quarterly Social Psychology Research*. 1(2):79-105. (Full Text in Persian)
29. Garnefski N, Rieffe C, Jellesma F, Terwogt MM, Kraaij V. Cognitive emotion regulation strategies and emotional problems in 9-11-year-old children. *European child & adolescent psychiatry*. 2007;16(1):1.
30. Rabie M, Zerehpoush A, Palahang H, Zarie Mahmood Abadi H. Relationship between components of cognitive emotion regulation and anxiety disorders. *J Res Behave Sci*. 2014;11(5):363-74. (Full Text in Persian)
31. Zhou Y, Li D, Jia J, Li X, Zhao L, Sun W, et al. Interparental conflict and adolescent internet addiction: The mediating role of emotional insecurity and the moderating role of big five personality traits. *Computers in Human Behavior*. 2017;73:470-8.
32. Casale S, Caplan SE, Fioravanti G. Positive metacognitions about Internet use: The mediating role in the relationship between emotional dysregulation and problematic use. *Addictive behaviors*. 2016;59:84-8.
33. Liang L, Zhou D, Yuan C, Shao A, Bian Y. Gender differences in the relationship between internet addiction and depression: A cross-lagged study in Chinese adolescents. *Computers in Human Behavior*. 2016;63:463-70