



نقش میانجی‌گری تنظیم شناختی هیجان در رابطه بین انعطاف‌پذیری و شفقت به خود با استفاده آسیب‌زا از تلفن همراه در جمعیت غیر بالینی

سیده زهرا محترمی زوارده^۱، فائزه سلیمی^۲، امید امانی^۳

چکیده

پیش‌زمینه و هدف: تلفن‌های هوشمند به دلیل اندازه کوچک و سهولت در استفاده، به ابزار اصلی برای دسترسی به دنیای آنلاین تبدیل شده‌اند. هدف از پژوهش حاضر مطالعه نقش میانجی تنظیم هیجان در ارتباط بین انعطاف‌پذیری و شفقت به خود با استفاده آسیب‌زا از تلفن همراه بود. مواد و روش کار: روش پژوهش از نوع توصیفی-همبستگی بود. حجم نمونه شامل ۲۶۶ نفر از دانشجویان در سال ۱۴۰۱-۱۴۰۲ بودند که به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. جهت گردآوری داده‌های پژوهش از پرسشنامه استفاده آسیب‌زا از تلفن همراه، پرسشنامه پذیرش‌نامه، مقیاس شفقت به خود و پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان گارنفسکی استفاده شد. در نهایت داده‌ها با روش همبستگی پیرسون و تحلیل مسیر مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. یافته‌ها: انعطاف‌پذیری و شفقت به خود ($r = -.34$) و $r = -.36$ ، $p < .01$) و تنظیم هیجان نیز ($r = -.40$) همبستگی منفی معنادار با استفاده آسیب‌زا از تلفن همراه را نشان دادند. همچنین نتیجه بررسی اثر غیرمستقیم نشان داد که انعطاف‌پذیری و شفقت به خود می‌توانند با واسطه‌گری تنظیم هیجان، استفاده آسیب‌زا از تلفن همراه را پیش‌بینی کنند. بحث و نتیجه‌گیری: با توجه به یافته‌های پژوهش می‌توان اذعان نمود که انعطاف‌پذیری، شفقت به خود و تنظیم هیجان نقش مهم و تأثیرگذاری بر استفاده آسیب‌زا از تلفن همراه دارند. پس می‌توان نتیجه گرفت که با افزایش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و شفقت به خود و کاربرد راهبردهای سازش یافته تنظیم هیجان می‌توان نرخ ابتلا به این اعتیاد رفتاری را کاهش داد.

کلیدواژه‌ها: استفاده آسیب‌زا از تلفن همراه، انعطاف‌پذیری، تنظیم هیجان، شفقت به خود

^۱ دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، واحد تهران غرب، دانشگاه آزاد، تهران، ایران

^۲ دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، واحد تهران غرب، دانشگاه آزاد، تهران، ایران.

^۳ دکتری روانشناسی بالینی، گروه روانشناسی و سلامت، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه شهید بهشتی، تهران، ایران. (نویسنده مسئول)

مقدمه

به دنبال پیشرفت فناوری، تلفن‌های هوشمند به دلیل اندازه کوچک، اتصال دائمی به اینترنت، سهولت در استفاده، به عنوان یک ابزار اصلی برای دسترسی به دنیای آنلاین می‌باشند که برای فعالیت‌های آموزشی، ایجاد روابط اجتماعی و دست یافتن سریع به اطلاعات بسیار کاربردی هستند (کنت^۱ و همکاران، ۲۰۲۱). علی‌رغم این مزیت‌ها، مطالعات، پیامدهای روبه‌رشد منفی و خطرات مرتبط با تلفن‌های هوشمند را تحت عنوان استفاده مشکل‌زا از تلفن‌های همراه^۲ معرفی کرده‌اند که عبارت است از استفاده مکرر از تلفن همراه بدون تفکر آگاهانه و خودآموزی که می‌تواند به عنوان نوعی اعتیاد رفتاری مانند اعتیاد به بازی یا اعتیاد به اینترنت در نظر گرفته شود (پارک^۳ و همکاران، ۲۰۲۱؛ فیچر-گروت^۴ و همکاران، ۲۰۱۹). مطالعات، استفاده آسیب‌زا از تلفن همراه در میان دانشجویان را به عنوان یک نگرانی روزافزون معرفی کرده‌اند که باعث کاهش عملکرد آنان می‌شود (گوکسی و از^۵، ۲۰۲۱) و آن را با عوامل روان‌شناختی متعددی از جمله انعطاف‌پذیری روان‌شناختی^۶ مرتبط دانسته‌اند، به گونه‌ای که در تحقیقات شریفی و همکاران (۱۳۹۷) و ساگار^۷ (۲۰۲۱) نشان داده شده است که یکی از عوامل مهم در تشخیص افراد دارای اعتیاد به اینترنت، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی می‌باشد.

انعطاف‌پذیری به عنوان توانایی تماس با لحظه حال بدون قضاوت، تطبیق رفتار با موقعیت و یک عامل محافظت‌کننده در برابر استرس‌های اخیر زندگی افراد تعریف می‌شود و می‌تواند از طریق ایجاد اضطراب و افسردگی، استفاده آسیب‌زا از تلفن همراه را افزایش دهد (کاپلان^۸ و همکاران، ۲۰۲۰؛ رویز-روانو^۹ و همکاران، ۲۰۲۰). بنابراین انعطاف‌پذیری صرفاً عملی برای فرار از افکار و خاطرات آزاردهنده نمی‌باشد بلکه توانایی انتخاب بهترین گزینه از بین گزینه‌های موجود است به عبارتی این توانایی روان‌شناختی قادر است با ایجاد تغییر در افکار و رفتار افراد سبب تولید پاسخ‌های سازگارانه در مواجهه با تغییرات محیطی شود (دیر و لنارتوویز^{۱۰}، ۲۰۱۹). به گونه‌ای که در مطالعه پیسزکوسکا^{۱۱} و همکاران (۲۰۲۱)، انعطاف‌پذیری و شفقت به خود^{۱۲} از جمله عوامل مهم در سلامت افراد معرفی شده‌اند. از طرف دیگر پژوهش شهبانی‌نژاد و همکاران (۱۳۹۶) نشان داده است که شفقت به خود از عوامل مهم اثرگذار بر اعتیاد به اینترنت می‌باشد. و در پژوهش لیو^{۱۳} و همکاران (۲۰۲۰) این عامل روان‌شناختی به عنوان میانجی بین قربانی شدن و اعتیاد به تلفن همراه معرفی شده است.

شفقت به خود عبارت است از مجموعه‌ای از نگرش‌های مثبت و تقویت‌کننده که در مواجهه با ناملایمات، دردها، شکست‌ها و نارسایی‌های زندگی فعال می‌شوند بنابراین افراد دارای شفقت به خود بالاتر، فشار روانی کمتر، صمیمیت و امید بیشتری را در روابط خود تجربه می‌کنند (اجا^{۱۴} و همکاران، ۲۰۲۰). اگرچه انعطاف‌پذیری از یک مدل نظری متمایز ناشی می‌شود، اما اما شباهت‌هایی با شفقت به خود دارد. انعطاف‌پذیری تمایل به داشتن افکار و احساسات، بدون تلاش برای کنترل آن‌ها، آگاهی از لحظه حال و پیگیری اهداف و ارزش‌های معنادار شخصی در حضور تجربیات ناراحت‌کننده را توصیف می‌کند. بنابراین، شفقت به خود و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی ویژگی‌های مشترکی همچون گشودگی به افکار و احساسات دشوار و

¹ Kent

² Problematic Use of Smartphone

³ Park

⁴ Fischer-Grote

⁵ Gokce&Ozer

⁶ Psychological Flexibility

⁷ Sagar

⁸ Kaplan

⁹ Ruiz-Ruano

¹⁰ Dheer&Lenartowicz

¹¹ Pyszkowska

¹² Self-Compassion

¹³ Liu

¹⁴ Ojha

آگاهی ذهنی دارد(کیلیک^۱ و همکاران، ۲۰۲۲). اما نکته مهم شناسایی متغیرهایی است که احتمالاً بین این متغیرها نقش واسطه‌ای ایفا کرده و چگونگی ارتباط این متغیرها را توضیح می‌دهد. به نظر می‌رسد یکی از این عوامل احتمالی، تنظیم هیجان شناختی^۲ می‌باشد. همان‌گونه که در پژوهش مارشال و بروکمن^۳ (۲۰۱۶) نشان داده شده است که شفقت به خود از طریق پذیرش آگاهانه و سلامت هیجانی با انعطاف‌پذیری روانشناختی ارتباط دارد و در مطالعات وطن‌خواه‌امجد و همکاران (۲۰۲۲) و فاستینو^۴ (۲۰۲۱) نیز نشان داده شده است که بین خودکارآمدی در تنظیم هیجان و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی ارتباط وجود دارد به عبارتی هیجان‌ت مثبت می‌تواند انعطاف‌پذیری را افزایش دهند. همچنین تنظیم هیجان و تکانش‌گری با استفاده مشکل‌زا از تلفن همراه نیز مرتبط است (منعمی و زینعلی، ۲۰۲۲).

تنظیم هیجان عبارت است از فرآیندهای درونی و بیرونی که دارای ابعاد شناختی، رفتاری و روان‌شناختی (آگاهانه و ناخودآگاه) است که افراد از طریق فرافکنی^۵ این ابعاد در حوزه‌های عاطفی، شناختی و اجتماعی، احساسات خود در محیط‌های خاص را ارزیابی می‌کنند (کابانچ^۶ و همکاران، ۲۰۱۸). تنظیم هیجان شناختی توانایی فرد برای کنترل واکنش‌ها و حالت‌های عاطفی و مدیریت اطلاعات محیطی آزردهنده هنگام مواجهه با رویدادهای منفی است (مالیک و پروین، ۲۰۲۳). از بین استراتژی‌های تنظیم شناختی هیجان، سرزنش دیگران^۸، نشخوار فکری^۹، فاجعه‌سازی^{۱۰}، خود سرزنشگری^{۱۱}، راهبردهای سازش نایافته‌اند^{۱۲} و با اختلالاتی همچون اضطراب، اختلال خوردن، افسردگی، اعتیاد به دارو و اینترنت و استفاده آسب‌زا از تلفن همراه ارتباط دارند (هاشمی نصرت‌آبادی و همکاران، ۲۰۱۹؛ کاردفلت-وینتر^{۱۳}، ۲۰۱۴). به دلیل افزایش روزافزون استفاده‌کنندگان از تلفن همراه و به دنبال آن، گسترش آسیب‌های ناشی از آن، پژوهش حاضر در جهت ارزیابی پیش‌بینی‌کننده‌های مؤثر بر استفاده آسب‌زا از تلفن همراه باهدف ارزیابی رابطه انعطاف‌پذیری و شفقت به خود با استفاده آسب‌زا از تلفن همراه با میانجی‌گری تنظیم هیجان انجام شد.

مواد و روش کار

پژوهش حاضر یک پژوهش توصیفی-همبستگی است. جامعه آماری شامل کلیه دانشجویان مشغول به تحصیل شهر تهران در سال ۱۴۰۱-۱۴۰۲ بوده است. حجم نمونه بر اساس فرمول کلاین^{۱۴}، $5q < n < 15q$ ، ۲۵۶ عدد برآورد گردید (کلاین، ۲۰۲۳). ۲۶۶ نفر به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند و داده‌های موردنیاز از طریق پرسشنامه‌های آنلاین و بخشی دیگر از طریق پرسشنامه‌های مداد-کاغذی به صورت حضوری جمع‌آوری گردیده است. در ابتدای امر به شرکت‌کنندگان اطلاع داده شد که اطلاعات آنان محرمانه باقی خواهد ماند و نیازی به عنوان کردن نام و شماره تماس نمی‌باشد. ملاک‌های ورود به این پژوهش عبارت بودند از: در درجه‌ی اول تمایل به همکاری و رضایت آگاهانه، دانشجو بودن، عدم ابتلا به اختلال روانی. ملاک‌های خروج: عدم توانایی خواندن پرسشنامه‌ها به دلیل وجود مشکلات بینایی و تمایل شخصی جهت انصراف از ادامه شرکت در پژوهش. داده‌ها به وسیله نرم‌افزار (IBM Spss Statistic) spss (24) جهت ارزیابی شاخص‌هایی مانند فراوانی، میانگین، انحراف معیار، همبستگی پیرسون و همچنین نرم‌افزار (Linear Structural Relations 11) لیسر جهت ارزیابی برازش مدل و تحلیل ساختاری مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

¹ Kilic

² Cognitive Emotion Regulation

³ Marshal&Brockman

⁴ Faustino

⁵ Projection

⁶ Cabanach

⁷ Malik&Perveen

⁸ Other blaming

⁹ Rumination

¹⁰ Catastrophing

¹¹ Self-blaming

¹² None-Compromise

¹³ Kardefelt-Winther

¹⁴ Kline

ابزار پژوهش

پرسشنامه اطلاعات جمعیت شناختی: شامل جنسیت، میزان تحصیلات، وضعیت تأهل، و وضعیت اشتغال، مدت زمان استفاده از تلفن همراه، بیشترین مورد استفاده از تلفن همراه و نوع شبکه‌های اجتماعی که استفاده می‌کنند، بوده است. پرسشنامه استفاده آسیب‌زا از تلفن همراه (COS)^۱: این مقیاس توسط جنارو^۲ و همکاران (۲۰۰۷) طراحی شده است که دارای ۲۳ سؤال با نمره‌گذاری طیف لیکرت ۶ درجه‌ای هرگز تا همیشه (۱-هرگز، ۲-تقریباً هرگز، ۳-برخی اوقات، ۴-اغلب، ۵-تقریباً همیشه، ۶-همیشه) است که فاقد خرده مقیاس می‌باشد. نمره کل از مجموع نمرات به دست می‌آید که از ۲۱ تا ۱۰۵ تغییر می‌کند و نمره بالا نشان‌دهنده استفاده مفرط از تلفن همراه است. هنجاریابی فارسی این مقیاس توسط گل‌محمدیان و یاسمی‌نژاد (۲۰۱۱) انجام گرفته که شامل ۲۱ سؤال از فرم اولیه آن می‌باشد و پایایی آن به وسیله آلفای کرونباخ ۰/۹ و با روش بازآزمایی ۰/۷۱، و روایی دونیمه کردن رضایت‌بخش را گزارش شده است. میزان آلفای کرونباخ به دست آمده در پژوهش حاضر ۰/۸۷ می‌باشد.

پرسشنامه پذیرش و عمل (AAQ-II)^۳: فرم اولیه این پرسشنامه توسط هایز^۴ و همکاران (۲۰۰۴) جهت سنجش پذیرش، اجتناب تجربی و انعطاف‌پذیری روانی طراحی شده است که ضریب آلفای آن ۰/۷۰ و پایایی آن از طریق روش بازآزمایی طی ۴ ماه ۰/۶۴ برآورد شد. دارای ۷ گویه است و پاسخ به هر سؤال بر اساس طیف لیکرت ۷ درجه‌ای از کاملاً مخالف (نمره یک) تا کاملاً موافق (نمره هفت) طبقه‌بندی شده است. سوالات، تسلط یا عدم تسلط افراد بر وقایع درونی را می‌سنجد. نمره‌های بالاتر در این پژوهش بیانگر انعطاف‌پذیری کمتر است. بوند^۵ و همکاران (۲۰۱۱) در پژوهشی به بررسی کاستی‌های نسخه اولیه پرداختند و سپس نسخه دوم را ایجاد کردند که دارای ساختار تک عاملی است که پایایی آن را از طریق روش آزمون-بازآزمون ۰/۸۱ و ۰/۸۴ گزارش کردند. ضریب آلفای این پرسشنامه در ایران ۰/۸۹ و ضریب بازآزمایی آن ۰/۷۱ می‌باشد (عباسی و همکاران، ۲۰۱۲). همچنین این ابزار روایی و اعتبار سازه رضایت‌بخشی دارد (رویز^۶ و همکاران، ۲۰۱۶). در پژوهش حاضر میزان آلفای به دست آمده ۰/۷۸ می‌باشد.

مقیاس شفقت به خود (SCS)^۷: این پرسشنامه توسط نف^۸ (۲۰۰۳) ساخته شد که شامل ۲۶ گویه است که شش عامل دوبعدی دارد که عبارت‌اند از: مهربانی^۹ در برابر قضاوت خود^{۱۰}، احساسات مشترک انسانی^{۱۱} در برابر انزوا^{۱۲}، و ذهن آگاهی^{۱۳} آگاهی^{۱۳} در برابر بیش برآورد سازی^{۱۴}، که کیفیت رابطه فرد با خود را می‌سنجد. نمره‌گذاری آن در یک طیف ۵ درجه‌ای لیکرت، از تقریباً هرگز (۰ نمره) تا تقریباً همیشه (۴ نمره) درجه‌بندی شده است. نف (۲۰۰۳) همسانی درونی این مقیاس را با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۶ گزارش کرده است. پایایی کلی آن (نف، ۲۰۰۹) از طریق روش آلفای کرونباخ ۰/۹۲ به دست آمد و هر کدام از عامل‌ها هم از همسانی درونی خوبی برخوردار بودند (از ۰/۷۵ تا ۰/۸۱) و پایایی بازآزمایی آن هم با فاصله زمانی ۲ هفته، ۰/۹۳ گزارش شده است. در ایران نیز پایایی و روایی (همگرا و واگرا با روش تحلیل عامل اکتشافی و تأییدی)

¹ Cellphone Overuse Scale

² Jenaro

³ Acceptance and Action Questionnaire

⁴ Hayes

⁵ Bon

⁶ Ruiz

⁷ Self-Compassion Scale

⁸ Neff

⁹ Kindness

¹⁰ Self-Judgement

¹¹ Common humanity

¹² Isolation

¹³ Mindfulness

¹⁴ Over identification

این مقیاس ارزیابی گردید که ضریب همبستگی این مقیاس با آزمون‌های حرمت خودرزنبرگ^۱ (۰/۵۹)، افسردگی و اضطراب بک^۲ (به ترتیب ۰/۳۴ و ۰/۴۱) گزارش شد. پایایی نسخه فارسی آن با روش آلفای کرونباخ ۰/۷۰ و روش بازآزمایی ۰/۸۹، به دست آمده است (حسنی و پاسدار، ۲۰۱۷). مقیاس مذکور روایی همگرا و افتراقی نسبتاً بالایی دارد. در ایران روایی و پایایی این ابزار مورد بررسی قرار گرفته است. روایی سازه این مقیاس با استفاده از روش تحلیل عاملی اکتشافی و تأییدی مورد تأیید قرار گرفت (مومنی و همکاران، ۱۳۹۲). میزان آلفای کرونباخ به دست آمده در پژوهش حاضر ۰/۸۹ است.

پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان گارنفسکی^۳ (۲۰۰۲): این پرسشنامه چندبعدی جهت شناخت راهبردهای مقابله‌ای شناختی افراد بعد از تجربه موقعیت‌های منفی استفاده می‌شود که از ۳۶ سؤال و ۹ خرده مقیاس شامل سرزنش خود، سرزنش دیگران، نشخوار فکری، فاجعه سازی، اتخاذ دیدگاه^۴، تمرکز مجدد مثبت^۵، ارزیابی مجدد مثبت^۶، پذیرش^۷، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی^۸، تشکیل شده است و روش نمره‌گذاری آن لیکرت، همیشه (۵)، اغلب (۴)، مرتباً (۳)، گاهی (۲) و هرگز (۱) می‌باشد. پایایی بازآزمایی آن ثبات درونی را نشان می‌دهد و همسانی درونی آن با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۰، تأیید شده است. به شارت (۲۰۱۴) پایایی بازآزمایی آن با روش آلفای کرونباخ را برای سرزنش خود ۰/۷۰، سرزنش دیگران ۰/۸۰، پذیرش ۰/۸۱، نشخوار فکری ۰/۷۴، تمرکز مثبت ۰/۷۷، برنامه‌ریزی ۰/۸۳، ارزیابی مجدد مثبت ۰/۷۶، اتخاذ دیدگاه ۰/۷۸، فاجعه سازی ۰/۷۲، گزارش کردند. همچنین در پژوهش دامن‌کشان (۱۳۹۸) برای بررسی روایی، همبستگی هر مؤلفه با نمره کل محاسبه گردید که برای راهبرد سازگار ۰/۸۳ و برای راهبرد ناسازگار ۰/۸۲ به دست آمد. در پژوهش حاضر میزان آلفای کرونباخ به دست آمده برای راهبردهای سازش یافته ۰/۸۸ و برای راهبردهای سازش نیافته ۰/۸۶ به دست آمده است.

یافته‌ها

جدول ۱: اطلاعات جمعیت شناختی شرکت‌کنندگان، مدت و نحوه استفاده از تلفن همراه در شبکه‌های اجتماعی مختلف

متغیر	سطح	فراوانی (درصد)	متغیر	سطح	فراوانی (درصد)
جنسیت	زن	۱۹۴ (۷۲/۹)	دلایل استفاده از تلفن	کسب و کار	۱۲ (۴/۵)
	مرد	۷۲ (۲۷/۱)		شبکه اجتماعی	۱۴۷ (۵۵/۳)
تحصیلات	کاردانی	۶۵ (۲۴/۴)		ارسال پیامک	۱۵ (۵/۶)
	کارشناسی	۹۰ (۳۳/۸)		آموزش و تحصیل	۱۷ (۶/۴)
	ارشد	۷۷ (۲۸/۹)		موزیک	۲۶ (۹/۸)
	دکتری	۳۴ (۱۲/۸)		بازی و سرگرمی	۹ (۳/۴)
تأهل	مجرد	۲۰۷ (۷۷/۸)		صحبت کردن	۲۳ (۸/۶)
	متأهل	۵۳ (۱۹/۹)		تماشای فیلم	۱۶ (۶)
	مطلقه	۶ (۲/۳)		دوربین	۱ (۰/۰۴)
وضعیت اشتغال	در حال تحصیل	۱۷۴ (۶۵/۴)			
	شاغل	۷۹ (۲۹/۷)	شبکه‌های اجتماعی	اینستاگرام	۱۳۷ (۵۱/۵)
	بیکار	۱۳ (۴/۹)		واتس آپ	۳۲ (۱۲)
مدت استفاده	کمتر از ۲ ساعت	۳۰ (۱۱/۳)		تلگرام	۷۳ (۲۷/۴)

¹ Rozenberg's self-respect

² Beck

³ Garnefski

⁴ Putting into perspective

⁵ Positive refocusing

⁶ Positive reappraisal

⁷ Accept

⁸ Planning

۲ تا ۴ ساعت	۹۲ (۳۴/۶)	یوتیوب	۱۸ (۶/۸)
۴ تا ۶ ساعت	۸۸ (۳۳/۱)	توییتر	۴ (۱/۵)
بیش از ۶ ساعت	۵۶ (۲۱/۱)	ایتا	۲ (۰/۸)

در این مطالعه ۲۶۶ نفر شرکت کردند که حدود ۷۳ درصد از آن‌ها زن بوده و تحصیلات اغلب آن‌ها کمتر از ارشد بود. بعلاوه اغلب آن‌ها مجرد و در حین تحصیل بودند. اکثر آن‌ها بین ۲ تا ۶ ساعت از تلفن همراه استفاده می‌کردند. همچنین این زمان را در شبکه‌های اجتماعی اینستاگرام و تلگرام صرف می‌کردند. ضمناً شبکه‌های اجتماعی واتس آپ، یوتیوب، توییتر و ایتا به ترتیب بیشترین استفاده را پس از اینستاگرام و تلگرام داشتند.

تجزیه و تحلیل آماری

در ابتدا، همبستگی میان متغیرها با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون محاسبه شدند. سپس، برای بررسی نقش واسطه‌ای تنظیم هیجان در رابطه انعطاف‌پذیری و شفقت به خود با استفاده آسیب‌زا از تلفن همراه الگوی نظری ارائه شده در شکل ۱ با استفاده از روش مدل تحلیل مسیر آزمون گردید. مفروضه دیگری که در خصوص آزمون مدل بررسی شد، شناسایی مدل بود که نتایج آن در جدول ۳ ارائه گردیده است. هرگاه درجات آزادی مدل مثبت باشد، مدل قابل شناسایی است. درجه آزادی به دست آمده از مدل پس از بررسی روابط بین متغیرها حاکی از این بود که این مفروضه نیز تأیید می‌شود (درجه آزادی مدل برابر با ۱ بود). پس از بررسی مفروضه‌ها مدل مفهومی پژوهش آزمون شد. تمامی شاخص‌های برازش مدل نشان‌دهنده برازش خوب مدل با داده‌هاست. شاخص برازش مقایسه‌ها (CFI)، شاخص نیکویی برازش (GFI)، شاخص نرم شده نیکویی برازش (AGFI) و ریشه دوم میانگین مجذورات خطای تقریب (RMSEA) همگی در سطح مطلوب هستند (مایرز^۱ و همکاران، ۲۰۱۶).

جدول ۲: شاخص‌های توصیفی و توزیع (کجی و کشیدگی)، ماتریس همبستگی و آلفای کرونباخ متغیرها (قطر ماتریس)

ردیف	متغیر	M	SD	SK	KU	۱	۲	۳	۴	۵
۱	استفاده آسیب‌زا از تلفن	۴/۵۰	۰/۶۵	-۰/۲۳	-۰/۳۸					
۲	راهبرد سازمان‌یافته	۲/۶۲	۰/۶۰	۰/۴۳	-۰/۲۹	-۰/۴۰*				
۳	راهبرد سازمان‌نیافته	۳/۰۴	۰/۶۸	۰/۰۷	-۰/۶۷	۰/۰۰۱	۰/۲۲*			
۴	انعطاف‌پذیری روان‌شناختی	۳/۴۶	۱/۰۵	۰/۲۴	-۰/۲۲	-۰/۳۴*	۰/۴۵*	-۰/۲۱*		
۵	شفقت به خود	۲/۹۳	۰/۵۹	-۰/۰۳	-۰/۴۰	-۰/۳۶*	۰/۴۳*	-۰/۴۶*	۰/۵۸*	

نکته: M: میانگین؛ SD: انحراف استاندارد؛ SK: کجی؛ KU: کشیدگی؛ تعداد ۲۶۶؛ * سطح معناداری کوچک‌تر از ۰/۰۱. همبستگی بین متغیرها نشان داد که به جز همبستگی بین راهبرد سازش‌نیافته و استفاده آسیب‌زا از تلفن همراه سایر همبستگی‌های بین متغیرها معنادار بود. بنابراین مفروضه وجود همبستگی بین متغیرها نیز تأیید شد. رابطه بین راهبرد سازمان‌یافته، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و شفقت به خود با استفاده آسیب‌زا از تلفن همراه منفی و معنادار بود. بدین معنی که هر چه این متغیرها افزایش پیدا کنند، استفاده آسیب‌زا از تلفن همراه کاهش پیدا می‌کند. همچنین بررسی همبستگی بین متغیرها حاکی از این بود که هیچ همبستگی بالاتر از ۰/۸ نیست که موجب هم خطی بین متغیرها بشود و عدم هم خطی متغیرها نیز به عنوان مفروضه دیگر تحلیل مسیر تأیید شد.

نتیجه بررسی نشان داد که انعطاف‌پذیری و شفقت به خود می‌تواند با میانجی‌گری تنظیم هیجان، استفاده آسیب‌زا از تلفن همراه را به طور معناداری پیش‌بینی کند. اثر مستقیم انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، شفقت به خود و راهبردهای سازش‌یافته و سازش‌نیافته تنظیم هیجان به ترتیب $-۰/۱۳$ ، $-۰/۲۴$ ، $-۰/۱۰$ به دست آمد. اثر غیرمستقیم انعطاف‌پذیری و شفقت به خود نیز به ترتیب $-۰/۰۵$ و $-۰/۰۷$ می‌باشد. بعلاوه راهبردها، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و شفقت به خود ۲۰ درصد از واریانس استفاده آسیب‌زا از تلفن همراه را پیش‌بینی می‌کردند. انعطاف‌پذیری و شفقت به خود پیش‌بین راهبردهای سازش‌یافته و نیافته بودند. بعلاوه این دو متغیر راهبردهای سازش‌یافته و نیافته را به ترتیب ۲۸ و ۳۸ درصد پیش‌بینی کردند.

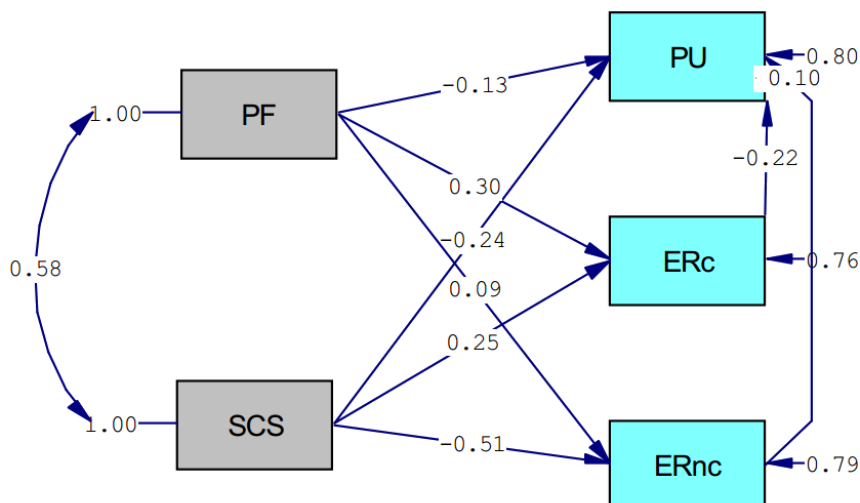
¹ Mayers

جدول ۳: شاخص‌های برازش مدل تحلیل مسیر نقش واسطه‌ای تنظیم هیجان بین انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و شفقت با استفاده آسب‌زا از تلفن همراه

RMSEA	AGFI	GFI	CFI	χ^2/df
۰/۰۶	۰/۹۰	۰/۹۳	۰/۹۲	۱/۷۲

جدول ۴: نتایج اثرات مستقیم و غیرمستقیم استاندارد شده و میزان واریانس تبیین شده متغیرهای مدل مفهومی

به روی	از	اثر مستقیم	اثر غیرمستقیم	واریانس تبیین شده
استفاده آسب‌زا از تلفن همراه	راهبردهای سازش یافته	۰/۲۲ (-۳/۴۴)	-	۰/۲۰
	راهبردهای سازش نیافته	۰/۱۰ (۱/۵۵)	-	
راهبردهای سازش یافته	انعطاف‌پذیری روان‌شناختی	۰/۱۳ (-۱/۹۹)	۰/۰۵ (-۲/۹۳)	
	شفقت به خود	۰/۲۴ (-۳/۲۰)	۰/۰۷ (-۲/۱۴)	
راهبردهای سازش نیافته	انعطاف‌پذیری روان‌شناختی	۰/۳۰ (۴/۶۱)	-	۰/۲۸
	شفقت به خود	۰/۲۵ (۳/۷۷)	-	
راهبردهای سازش نیافته	انعطاف‌پذیری روان‌شناختی	۰/۰۹ (-۱/۳۲)	-	۰/۳۸
	شفقت به خود	۰/۵۱ (-۷/۵۷)	-	



شکل ۱. آزمون مدل مفهومی نقش میانجی (واسطه) راهبردهای تنظیم هیجان (سازش یافته (ERc) و نیافته (ERnc) در رابطه بین انعطاف‌پذیری روان‌شناختی (PF) و شفقت به خود (SCS) با استفاده آسب‌زا از تلفن همراه (PU)

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر باهدف بررسی رابطه بین انعطاف‌پذیری و شفقت به خود با استفاده آسب‌زا از تلفن همراه با میانجی‌گری تنظیم‌شناختی هیجان صورت گرفت. نتایج به‌دست‌آمده حاکی از معنی‌داری رابطه بین انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و شفقت به خود از طریق تنظیم‌شناختی هیجان با استفاده آسب‌زا از تلفن همراه می‌باشد. نتایج اثر مستقیم انعطاف‌پذیری بر استفاده آسب‌زا از تلفن همراه را نشان می‌دهد که با یافته‌های دیگر همسو است (شریفی و همکاران، ۲۰۱۸؛ عطادخت و احمدی، ۲۰۲۱؛ ساگار، ۲۰۲۱). در تبیین این یافته می‌توان چنین اظهار کرد که انعطاف‌پذیری که توانایی جابه‌جایی ذهنی است به افراد کمک می‌کند که منابع ذهنی خود را مجدد تنظیم کنند و افراد فاقد انعطاف‌پذیری روان‌شناختی هنگامی که

با محرک‌هایی مثل اینترنت یا سرگرمی‌های مرتبط با تلفن همراه مواجه می‌شوند، به دلیل پردازش اطلاعات مربوط به این محرک‌ها، توانایی جابه‌جایی توجه خود را ندارند (دانگ^۱ و همکاران، ۲۰۱۴).

همچنین نتایج، ارتباط مستقیم و منفی شفقت به خود را با استفاده آسیب‌زا از تلفن همراه نشان داده است که با پژوهش لیو و همکاران (۲۰۲۰) و شهابی‌نژاد و همکاران (۲۰۱۸) همسو است که در تبیین آن می‌توان گفت که افراد دارای شفقت به خود بالاتر، از طریق پذیرش تجارب زمان حال به دلیل تمایل به ذهن آگاهی، سبک‌های مقابله‌ای مثبت را انتخاب می‌کنند و از تجربه واقعیت فرار نمی‌کنند (سیرویس^۲ و همکاران، ۲۰۱۵).

نتایج نشان داد که راهبردهای سازش یافته تنظیم شناختی هیجان همبستگی منفی با استفاده آسیب‌زا از تلفن همراه دارد و این نتایج با مطالعات دیگر هم‌راستا است (منعمی و همکاران، ۲۰۲۲، کاردفلت-وینتر، ۲۰۱۴). مبنی باینکه یکی از عوامل تشخیص افراد عادی از افراد دارای اعتیاد به اینترنت را، راهبردهای تنظیم هیجان بیان کردند. در جهت تبیین این یافته می‌توان گفت که افراد با نقص در تنظیم هیجان، عموماً به کمک رفتارهای اعتیادی از هیجان‌ات منفی اجتناب می‌کنند زیرا به راهبردهای مناسب جهت مدیریت هیجان‌های خود مجهز نیستند (پیری و همکاران، ۲۰۱۹).

در جهت تبیین نتایج به دست آمده از پژوهش حاضر می‌توان چنین اظهار کرد که انعطاف‌پذیری روان‌شناختی از طریق تنظیم هیجان به افراد کمک می‌کند تا هیجان‌های منفی و برانگیختگی‌های هیجانی خود را تنظیم کنند (مارشال و همکاران، ۲۰۱۶). پس افراد دارای انعطاف‌پذیری بالاتر می‌توانند از طریق ایجاد تفکر تطبیق‌پذیر با موقعیت و در نظر گرفتن موقعیت‌های کنترل شدنی به گونه‌ای مؤثرتر عمل کنند زیرا به راحتی می‌توانند تصمیمات شخصی بگیرند، منبع کنترل درونی دارند، خوش‌بین‌اند و از دیدگاه‌های متعددی به تجاربشان نگاه می‌کنند (مارشال و همکاران، ۲۰۱۶؛ سامپاز و دوگان^۳، ۲۰۱۳). در واقع افراد از طریق انعطاف‌پذیری در افکار و مهربانی با خود، قضاوت‌های واقع‌بینانه از خود و تجارب خود دارند و هرگونه تجربه اعم از خوب یا ناگوار را جزئی از مشترکات انسانی می‌پذیرند که همین امر موجب تسریع و بهبود شفقت به خود در آن‌ها می‌شود (نف، ۲۰۱۶). از طرف دیگر شفقت به خود هم که به عنوان متغیر فیزیولوژیکی تنظیم هیجان شناخته شده است، افراد را به منابع مثبت روان‌شناختی مثل تاب‌آوری^۴ و خوش‌بینی تجهیز می‌کند. زیرا باعث بازگشت سریع به حالت قبل از پریشانی و استفاده از مهارت‌های تنظیم هیجان انعطاف‌پذیر می‌شود. پس انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و شفقت به خود از طریق بهبود تنظیم هیجان سبب درهم شکستن چرخه معیوب رفتارهای اعتیادی مثل استفاده آسیب‌زا از تلفن همراه که ناشی از تنظیم هیجان ناسازگار هستند، می‌شوند. در نتیجه افراد از طریق راهبردهای تنظیم هیجان سازگارانه هیجان‌ات خود را بهتر درک می‌کنند و برای جبران و کنترل هیجان‌ات منفی خود رفتارهای اعتیادی را جست‌وجو نخواهند کرد (نف، ۲۰۱۰).

پژوهش حاضر همانند سایر پژوهش‌ها محدودیت‌هایی داشت. از جمله این‌که، این پژوهش صرفاً در جامعه دانشجویان انجام گرفت بنابراین در تعمیم یافته‌ها باید احتیاط کرد و همچنین پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های مشابهی در سایر جوامع انجام گیرد. از دیگر محدودیت‌های این مطالعه، مقطعی بودن آن است که امکان تفسیر علی را میسر نمی‌سازد. همچنین پژوهش حاضر صرفاً روی استفاده آسیب‌زا از تلفن همراه متمرکز بوده است پیشنهاد می‌شود اعتیادهای رفتاری دیگر نیز مورد مطالعه قرار گیرند و از طرف دیگر نتایج پژوهش بدون در نظر گرفتن سایر متغیرهای روان‌شناختی و شخصیتی مرتبط صورت گرفته است لذا پیشنهاد می‌شود سایر متغیرهای مرتبط با این اعتیاد رفتاری نیز مورد مطالعه قرار گیرند. از آنجایی که دو متغیر شفقت به خود و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی بیانگر دو رویکرد درمانی یعنی درمان مبتنی بر شفقت و درمان مبتنی بر تعهد و پذیرش هستند، پیشنهاد می‌شود در تحقیقات آتی اثربخشی این رویکرد را در زمینه اعتیاد رفتاری مثل اعتیاد به تلفن همراه ارزیابی شود.

¹ Dong

² Sirois

³ Sampaz&Dogan

⁴ Resilency

به طور خلاصه، یافته‌های پژوهش مفهوم انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و شفقت به خود را به عنوان سازه‌های مهمی برای مقابله با اعتیادهای رفتاری مطرح می‌کند و همچنین نقش واسطه‌ای تنظیم هیجان به عنوان یک عامل اثرگذار تأیید شده است لذا می‌توان از طریق بهبود توانایی افراد در زمینه‌های نام‌برده در جوامع متعدد، نرخ اعتیادهای رفتاری و به طبع پیامدهای ناشی از آن را کاهش داد.

References:

- Abasi, E., Fti, L., Molodi, R., & Zarabi, H. (2012). Psychometric properties of Persian version of acceptance and action questionnaire-II. *Psychological Methods and Models*, 3(10/Winter 2013), 65-80.
- Atadokht, A., & Ahmadi, S. (2021). Investigating the Pattern of Structural Relationships of Mobile Phone Dependence Based on Cognitive Flexibility with the Mediating Role of Alexithymia in Students of Mohaghegh Ardabili University in 2020: A Descriptive Study.
- Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., . . . 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.
- Cabanach, R. G., Fernández-Cervantes, R., Souto-Gestal, A., & Suárez-Quintanilla, J. A. (2018). Regulación emocional y estrés en estudiantes universitarios de fisioterapia. *Revista mexicana de psicología*, 35(2), 167-178.
- damankeshan, A., & Sheikhsolami, R. (2019). Emotional Regulation and Marital Satisfaction: The Mediating Role of Anger Rumination. *Quarterly Journal of Woman and Society*, 10(38), 1-18.
- Dheer, R. J., & Lenartowicz, T. (2019). Cognitive flexibility: Impact on entrepreneurial intentions. *Journal of Vocational Behavior*, 115, 103339.
- Dong, G., Lin, X., Zhou, H., & Lu, Q. (2014). Cognitive flexibility in internet addicts: fMRI evidence from difficult-to-easy and easy-to-difficult switching situations. *Addictive Behaviors*, 39(3), 677-683.
- Faustino, B. (2021). Transdiagnostic perspective on psychological inflexibility and emotional dysregulation. *Behavioural and cognitive psychotherapy*, 49(2), 233-246.
- Fischer-Grote, L., Kothgassner, O. D., & Felnhofer, A. (2019). Risk factors for problematic smartphone use in children and adolescents: a review of existing literature. *neuropsychiatrie*, 33(4), 179.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2002). Manual for the use of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire. Leiderdorp, the Netherlands: DATEC, 23(3), 141-149.
- Gokce, A., & Ozer, A. (2021). The relationship between problematic cell phone use, eating disorders and social anxiety among university students. *Pakistan journal of medical sciences*, 37(4), 1201.
- GOLMOHAMMADIAN, M., & Yyaseminejad, P. (2011). Normalization, validity and reliability of Cell-phone Over-use Scale (COS) among university students.
- Hasani, J., & Pasdar, K. (2017). The Assessment of Confirmatory Factor Structure, Validity, and Reliability of Persian Version of Self-Compassion Scale (SCS-P) in Ferdosi University of Mashhad in 2013. *Journal of Rafsanjan University of Medical Sciences*, 16(8), 727-742.
- Hashemi Nosrat Abad, T., Bayrami, M., & Shiri, A. (2019). Structural relations of rumination and catastrophizing and the symptoms of internet addiction: The mediating role of anxiety. *Razi Journal of Medical Sciences*, 26(5), 1-8.

- Hayes, S. C., Strosahl, K., Wilson, K. G., Bissett, R. T., Pistorello, J., Toarmino, D., . . . Bergan, J. (2004). Measuring experiential avoidance: A preliminary test of a working model. *The psychological record*, 54, 553-578.
- Jenaro, C., Flores, N., Gómez-Vela, M., González-Gil, F., & Caballo, C. (2007). Problematic internet and cell-phone use: Psychological, behavioral, and health correlates. *Addiction research & theory*, 15(3), 309-320.
- Kaplan, J., Bergman, A. L., Green, K., Dapolonia, E., & Christopher, M. (2020). Relative impact of mindfulness, self-compassion, and psychological flexibility on alcohol use and burnout among law enforcement officers. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 26(12), 1190-1194.
- Kardefelt-Winther, D. (2014). A conceptual and methodological critique of internet addiction research: Towards a model of compensatory internet use. *Computers in human behavior*, 31, 351-354.
- Kent, S., Masterson, C., Ali, R., Parsons, C. E., & Bewick, B. M. (2021). Digital intervention for problematic smartphone use. *International journal of environmental research and public health*, 18(24), 13165.
- Kılıç, A., Hudson, J., Scott, W., McCracken, L. M., & Hughes, L. D. (2022). A 12-month longitudinal study examining the shared and unique contributions of self-compassion and psychological inflexibility to distress and quality of life in people with Type 2 Diabetes. *Journal of psychosomatic research*, 155, 110728.
- Kline, R. B. (2023). *Principles and practice of structural equation modeling*: Guilford publications.
- Liu, Q.-Q., Yang, X.-J., Hu, Y.-T., & Zhang, C.-Y. (2020). Peer victimization, self-compassion, gender and adolescent mobile phone addiction: Unique and interactive effects. *Children and Youth Services Review*, 118, 105397.
- Ma, B. (2014). Psychometric properties of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire in a sample of Iranian population.
- Malik, S., & Perveen, A. (2023). Mindfulness and anxiety among university students: Moderating role of cognitive emotion regulation. *Current Psychology*, 42(7), 5621-5628.
- Marshall, E.-J., & Brockman, R. N. (2016). The relationships between psychological flexibility, self-compassion, and emotional well-being. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 30(1), 60-72.
- Meyers, L. S., Gamst, G., & Guarino, A. J. (2016). *Applied multivariate research: Design and interpretation*: Sage publications.
- MOMENI, FERESHTE, SHAHIDI, SHAHRIAR, MOOTABI, FERESHTEH, & HEYDARI, MAHMOOD. (2014). PSYCHOMETRIC PROPERTIES OF A FARSI VERSION OF THE SELF-COMPASSION SCALE (SCS). *CONTEMPORARY PSYCHOLOGY*, 8(2 (16)), 27-40. SID. <https://sid.ir/paper/120141/en>
- Monemi, A., & Zeinali, A. (2022). The Role of Difficulty in Emotion Regulation and Impulsivity (Five Factor Model) in Predicting Problematic Mobile Use in Adolescents. *Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal (RRJ)*, 11(1), 1-12.
- Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and identity*, 2(2), 85-101.
- Neff, K. D. (2009). The role of self-compassion in development: A healthier way to relate to oneself. *Human development*, 52(4), 211-214.
- Neff, K. D. (2016). The self-compassion scale is a valid and theoretically coherent measure of self-compassion. *Mindfulness*, 7, 264-274.
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and identity*, 9(3), 225-240.

- Ojha, S., Asthana, M., & Ojha, U. (2020). *Spirituality & Health: Emerging Issues*: Shree Publishers & Distributors.
- Park, J., Jeong, J.-E., & Rho, M. J. (2021). Predictors of habitual and addictive smartphone behavior in problematic smartphone use. *Psychiatry Investigation*, 18(2), 118.
- Piri, Z., Amiri Majd, M., Bazzazian, S., & Ghamari, M. (2019). The mediating role of coping strategies in the relationship of difficulties in emotion regulation with internet addiction among college students. *Internal Medicine Today*, 26(1), 38-53.
- Pyszkowska, A., & Rönnlund, M. (2021). Psychological flexibility and self-compassion as predictors of well-being: Mediating role of a balanced time perspective. *Frontiers in psychology*, 12, 671746.
- Ruiz FJ, Suárez-Falcón JC, Cárdenas-Sierra S, Durán Y, Guerrero K, Riaño-Hernández D. Psychometric properties of the Acceptance and Action uestionnaire–II in Colombia. *The Psychological Record*. 2016;66(3):429-37.
- Ruiz-Ruano, A. M., López-Salmerón, M. D., & Puga, J. L. (2020). Evitación experiencial y uso abusivo del smartphone: un enfoque bayesiano *Experiential avoidance and excessive smartphone use: a Bayesian approach*. *Adicciones*, 32(2), 116-127.
- Sagar, M. E. (2021). Predictive Role of Cognitive Flexibility and Self-Control on Social Media Addiction in University Students. *International Education Studies*, 14(4), 1-10.
- Sapmaz, F., & Doğan, T. (2013). Bilişsel esnekliğin değerlendirilmesi: Bilişsel Esneklik Envanteri Türkçe versiyonunun geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 46(1), 143-161.
- Shahabinejad, Z., Zandi, S., & Azizmohammadi, S. (2018). Predictability of University Students' Internet Addiction based on Self-Compassion and Perceived Social Support. *Knowledge & Research in Applied Psychology*, 18(4), 80-91.
- Sharifi, P., Mousavi, S. A., & Hasani, J. (2018). The Discriminational Role of Reinforcement sensitivity theory, Emotion Regulation Processes Strategies and Cognitive Flexibility in Discrimination of People with Internet Addiction. *Journal title*, 6(2), 51-60.
- Sirois, F. M., Molnar, D. S., & Hirsch, J. K. (2015). Self-compassion, stress, and coping in the context of chronic illness. *Self and identity*, 14(3), 334-347.
- Vatankhah Amjad, F., Shams, S., Rashtiani, F., & Mohammadi, S. (2022). The Relationship between Behavioral Brain Systems and Difficulty in Emotion Regulation with Depressive Symptoms in People with Type 2 Diabetes: The Mediating Role of Cognitive Flexibility. *Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal (RRJ)*, 10(11), 241-256.

The Mediating Role of Cognitive Emotion Regulation in the Relationship between Psychological Flexibility and Self-Compassion with Problematic Use of Smartphone in None-Clinical Population

Seyedeh Zahra Mohtarami zavardeh¹, Faezeh Salimi², Omid Amani³

Abstract

Background & Aims: Smart phones, due to their small size and ease of use, have become the main tools for field access the online world. The aim of the present study was to study the mediating role of cognitive emotion regulation in the relationship between psychological flexibility and self-compassion with problematic use of smart phone. **Materials & Methods:** Research method was descriptive-correlation type. The sample size included 266 university student in the year 1401-1402, who were selected by available sampling method. In order to collect research data, questionnaire problematic use of phone (COS), acceptance and action (AAQ-II), self-compassion scale (SCS) and cognitive emotion regulation questionnaire (Garnefski, et al) were used. Finally, data were analyzed using the Pearson correlation method and structural equations. **Results:** Psychological flexibility and self-compassion ($r=-0/34$, $r=-0/36$, $p<0/01$) and emotion regulation($r=-0/40$) showed a significant negative correlation with the problematic use of phone. Also, the result of investigating the indirect effect showed that psychological flexibility and self-compassion can predict the problematic use of phone through the mediation of emotion regulation. **Conclusion:** According to the findings of the research cab be acknowledged that psychological flexibility, self-compassion and emotion regulation play an important and significant role in the problematic use of phone. So it can be concluded that by increasing the psychological flexibility and self-compassion and the use of compromise emotion regulation strategies can reduce the rate of this kind of behavioral addiction. **Keywords:** Psychological Flexibility, Self-Compassion, Emotion Regulation, Problematic Use of Smart Phone

1 Master student of Clinical Psychology, Department of Psychology, Humanities Faculty, Islamic Azad University, West Tehran Branch, Tehran, Iran

2 Master student of Clinical Psychology, Department of Psychology, Humanities Faculty, Islamic Azad University, West Tehran Branch, Tehran,

3 Master PhD of clinical psychology, Department of psychology, University Shahid Beheshti, Tehran, Iran (Corresponding Author)