

پیش‌بینی آسیب فابینگ بر اساس اعتیاد به گوشی هوشمند و مهارت‌های ارتباطی در نوجوانان

شیرین رستگارمهر^a، غلامرضا طالبی^b

^a دانشجوی کارشناسی‌ارشد روانشناسی بالینی، گروه روانشناسی بالینی، دانشکده پزشکی، واحد نجف آباد، دانشگاه آزاد اسلامی، نجف آباد، ایران.

^b استادیار، گروه روانشناسی سلامت، دانشکده پزشکی، واحد نجف آباد، دانشگاه آزاد اسلامی، نجف آباد، ایران.

نویسنده مسئول: غلامرضا طالبی (۹۱۳۳۱۷۰۶۸۱) و rezatalebi@smd.iaun.ac.ir

چکیده: فابینگ به‌عنوان پدیده‌ای که در آن فرد به‌جای تعامل حضوری با دیگران، به استفاده مداوم از گوشی هوشمند خود می‌پردازد، تعریف شده است. اعتیاد به گوشی هوشمند و مهارت‌های ارتباطی از جمله عوامل مهمی هستند که می‌توانند بر وقوع فابینگ تأثیر بگذارند. هدف از پژوهش حاضر پیش‌بینی آسیب فابینگ بر اساس اعتیاد به گوشی هوشمند و مهارت‌های ارتباطی در نوجوانان بود. جامعه آماری شامل کلیه نوجوانان شهر اصفهان در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳ بوده است. به‌منظور نمونه‌گیری از روش نمونه‌گیری در دسترس استفاده شده و حجم نمونه شامل ۲۳۰ نفر دانش‌آموز دختر مقطع متوسطه اول در یکی از مدارس غیرانتفاعی شهر اصفهان بوده است. روش پژوهش از نوع توصیفی - همبستگی بود. جهت گردآوری داده‌ها از پرسش‌نامه‌های فابینگ، اعتیاد به گوشی هوشمند و مهارت‌های ارتباطی استفاده شد. نتایج نشان داد اعتیاد به گوشی هوشمند و مهارت‌های ارتباطی توان پیش‌بینی آسیب فابینگ در نوجوانان را دارند.

کلمات کلیدی: آسیب فابینگ؛ اعتیاد به گوشی هوشمند؛ مهارت‌های ارتباطی.

۱. مقدمه

امروزه فناوری‌هایی از قبیل تلفن‌های هوشمند به‌عنوان یکی از ابزارهای ضروری و کاربردی به تدریج در جنبه‌های مختلف زندگی روزمره افراد مانند ارتباط اجتماعی، سرگرمی، خرید و مدیریت مالی نفوذ کرده‌اند [۱]. در این بین مطالعات حاکی از آن است که در کشورهای در حال توسعه از جمله ایران استفاده از اینترنت و گوشی هوشمند در جهت مدیریت اقدامات روزمره در بین نوجوانان به وفور وجود دارد [۲]. به طوری که ۸۹٪ از نوجوانان اظهار دارند تقریباً دائماً یا چندین بار در روز آنلاین هستند [۳]. بنابراین یکی از دغدغه‌های پژوهش‌های کنونی می‌تواند در خصوص اثرات نامطلوب چنین فناوری‌هایی بر حوزه‌های سلامت جسمی، روحی افراد و تعاملات اجتماعی آنان گردد. از جمله پیامدهای نامطلوب فناوری‌هایی از قبیل گوشی‌های هوشمند می‌توان به بروز رخداد آسیب فابینگ اشاره کرد [۴].

فابینگ یا تکنوفرنس به معنای نادیده گرفتن ارتباطات رودررو با یک یا چند مخاطب در طول یک تعامل اجتماعی است. این آسیب هنگامی به وقوع می‌پیوندد که فرد بر استفاده از گوشی هوشمند متمرکز شده و از توجه به مکالمات بین‌فردی و تعاملات اجتماعی جاری در لحظه، ناتوان گردد [۵، ۶]. آسیب فابینگ از سال ۲۰۱۶ مورد توجه ویژه پژوهشگران قرار گرفته است. تا سال ۲۰۲۱ تعداد ۲۲۱۰ اثر با کلیدواژه فابینگ در گوگل اسکولار نمایه شده که ۸۵٪ از این مطالعات از سال ۲۰۱۶ نوشته شده است [۷]. بنابراین باتوجه به نوظهور بودن پدیده فابینگ تاکنون مطالعات اندکی در خصوص شیوع این پدیده انجام شده است. با این وجود در یک پژوهش در هند مشخص شد که شیوع فابینگ در بین نوجوانان و جوانان ۴۹/۳٪ بوده است [۸].

در خصوص پیامدهای فابینگ، مطالعات نشان داده‌اند که فابینگ می‌تواند به افزایش اعتیاد نوجوانان به گوشی‌های همراه منجر شود. این اعتیاد به نوبه خود می‌تواند باعث بروز مشکلات روانی و اجتماعی شود [۹، ۱۰]. پژوهش‌ها حاکی از آن است که آسیب فابینگ سبب کاهش مهارت‌های ارتباطی شده [۱۱] و باعث افزایش احساس تنهایی و اعتیاد نوجوانان به شبکه‌های اجتماعی می‌شود. این تأثیرات به ویژه در دختران برجسته‌تر است [۱۲].

در خصوص عوامل پیش‌بین رخداد فابینگ تاکنون پژوهش‌های متعددی در خارج از کشور انجام شده است. نتایج این پژوهش‌ها بیانگر آن است که اعتیاد به اینترنت و گوشی همراه [۱۳]، رخداد فومو یا ترس از دست دادن اطلاعات [۸]، خودکنترلی ضعیف بر رفتار [۱۴] و احساس بی‌حوصلگی [۱۵] از جمله عوامل پیش‌بین آسیب فابینگ در نوجوانان هستند.

اعتیاد به گوشی هوشمند به‌عنوان یکی از عوامل پیش‌بین فابینگ، نوعی اعتیاد رفتاری تعریف می‌شود که به استفاده بیش از حد و کنترل نشده از گوشی هوشمند منجر می‌شود. این نوع اعتیاد می‌تواند تأثیرات منفی بر روابط اجتماعی، سلامت روانی و عملکرد روزانه فرد داشته باشد [۱۶، ۱۷].

مطالعات نشان داده‌اند که اعتیاد به گوشی‌های هوشمند در میان نوجوانان ایرانی به میزان قابل توجهی شیوع دارد. مطالعه‌ای ملی در میان ۴۱۷۷ دانش‌آموز دبیرستانی از ۱۳ استان ایران نشان داد که ۲۲،۲٪ از دانش‌آموزان به اینترنت و استفاده از ابزارهای مرتبط با آن از جمله تلفن‌های همراه معتاد هستند [۱۸]. افراد مبتلا به این اعتیاد ممکن است تمایل شدیدی به استفاده مداوم از گوشی هوشمند خود داشته باشند و در صورت عدم دسترسی به آن دچار استرس و اضطراب شوند. اعتیاد به گوشی هوشمند می‌تواند باعث اختلالات خواب، کاهش کیفیت ارتباطات بین‌فردی، افت تحصیلی و مشکلات جسمانی شود [۱۶، ۱۷]. نوجوانانی که به گوشی‌های هوشمند معتاد هستند، ممکن است در برقراری روابط اجتماعی دچار مشکل شوند و این موضوع می‌تواند به کاهش مهارت‌های ارتباطی آنها نیز منجر شود [۱۱].

علاوه بر اعتیاد به گوشی هوشمند، بنظر میرسد مهارت‌های ارتباطی نیز می‌تواند فابینگ را پیش‌بینی کند. مهارت‌های ارتباطی به‌عنوان توانایی‌ها و رفتارهایی تعریف شده‌اند که به فرد امکان می‌دهند تا اطلاعات، احساسات و نظرات خود را به طور مؤثر و روشن با دیگران به اشتراک بگذارد. این مهارت‌ها شامل توانایی‌های کلامی (مانند صحبت کردن و گوش دادن) و غیرکلامی (مانند زبان بدن، اشارات و حالات چهره) هستند [۱۹]. چنین مهارت‌هایی در نوجوانان نقش حیاتی در

توسعه فردی و اجتماعی آنها دارد و به آنان کمک می‌کند تا روابط مثبتی با همسالان، خانواده و معلمان برقرار کنند. همچنین، مهارت‌های ارتباطی مؤثر عملکرد نوجوانان در محیط‌های تحصیلی و اجتماعی را بهبود می‌دهد و سبب افزایش توانایی حل مشکلات و مدیریت تعارضات می‌شود [۲۰]. در این بین نتایج مطالعه عیار و گورکان (۲۰۲۲) نیز نشان داد که بین مهارت‌های ارتباطی دانشجویان و اعتیاد به گوشی هوشمند یک رابطه منفی و معنادار وجود دارد. این نتایج نشان می‌دهد که اعتیاد به گوشی هوشمند می‌تواند به کاهش مهارت‌های ارتباطی منجر شود [۱۱].

بنابر آنچه عنوان شد و از آنجایی که فابینگ آسیب ارتباطی نسبتاً جدیدی است، پژوهش‌های اندکی به مطالعه آن پرداخته‌اند. تمرکز پژوهش‌های کنونی بر مطالعه فابینگ در رابطه با اعتیاد به اینترنت و تلفن‌های هوشمند بوده است. فابینگ به طور قابل توجهی کیفیت ارتباطات و رضایت از روابط را کاهش می‌دهد و این اثرات از طریق کاهش احساس تعلق و تأثیرات مثبت و منفی میانجی‌گری می‌شوند [21]. این مسئله به خصوص در نوجوانان نگران‌کننده است، زیرا آن‌ها در مرحله‌ای از زندگی هستند که ارتباطات اجتماعی و احساس تعلق به گروه‌های همسالان اهمیت زیادی دارد. افرادی که فابینگ را تجربه می‌کنند، احساس تنهایی و نیاز به توجه بیشتری دارند که این امر منجر به وابستگی بیشتر به شبکه‌های اجتماعی برای بازیابی حس تعلق می‌شود [22]. در میان نوجوانان، فابینگ می‌تواند به کاهش کیفیت روابط دوستانه و خانوادگی منجر شود، زیرا باعث نادیده گرفتن اعضای خانواده و دوستان در طول ارتباطات واقعی می‌شود [۲۳]. در نهایت، علی‌رغم شیوع زیاد فابینگ در بین نوجوانان، در حد جستجوهای انجام شده تاکنون پژوهش مرتبطی با فابینگ در ایران انجام نشده و بنابراین انجام چنین پژوهشی اهمیت بسزایی دارد. در راستای مطالب مذکور، هدف پژوهش حاضر پیش‌بینی آسیب فابینگ بر اساس اعتیاد به گوشی هوشمند و مهارت‌های ارتباطی در نوجوانان است. این پژوهش به دنبال پاسخ به این سؤال است که آیا آسیب فابینگ بر اساس اعتیاد به گوشی هوشمند و مهارت‌های ارتباطی در نوجوانان قابل پیش‌بینی است؟

۲. روش شناسی

۱.۲. جامعه آماری، نمونه و روش نمونه‌گیری

در این پژوهش، جامعه آماری شامل کلیه نوجوانان شهر اصفهان در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳ بوده است. به منظور نمونه‌گیری از روش نمونه‌گیری در دسترس استفاده شده و حجم نمونه شامل ۲۳۰ نفر دانش‌آموز دختر مقطع متوسطه اول در یکی از مدارس غیرانتفاعی شهر اصفهان بوده است.

۲.۲. طرح پژوهش

پژوهش حاضر از نظر گردآوری داده‌ها، یک مطالعه توصیفی و از نوع همبستگی است که هدف آن بررسی روابط متغیرهای مورد بررسی است.

۳.۲. ابزارهای پژوهش

پرسش‌نامه فابینگ:

مقیاس عمومی فابینگ توسط چوتبیتایاسونوند و همکاران در سال ۲۰۱۸ ساخته شده است. این مقیاس دارای ۱۵ سؤال است که به صورت طیف لیکرت از کاملاً مخالف (۱) تا کاملاً موافق (۵) نمره‌گذاری می‌شود. نمره برش این مقیاس ۳۷/۵ در نظر گرفته شده است و نمرات بالا در این مقیاس بیانگر وجود علائم فابینگ و ابتلا به آسیب فابینگ است. این مقیاس دارای زیر مؤلفه‌های "نوموفوبیا" با سؤال‌های ۱، ۲، ۳، ۴ و "تعارض بین فردی" با سؤال‌های ۵، ۶، ۷، ۸ و "خود انزوایی" سؤال‌های ۹، ۱۰، ۱۱، ۱۲ و "تأیید مشکل فابینگ" یا "تأیید فابینگ بودن" با سؤال‌های ۱۳، ۱۴، ۱۵ است. چوتبیتایاسونوند و همکاران (۲۰۱۸) آلفای کرونباخ کل پرسش‌نامه را ۰٫۹۳ و برای خرده مقیاس‌های نوموفوبیا، تعارض بین فردی، خود انزوایی و تأیید مشکل به ترتیب ۰٫۸۴، ۰٫۸۷، ۰٫۸۳، ۰٫۸۲ به دست آورده‌اند. مقیاس عمومی فابینگ توسط حسن اصفهانی و همکاران (۱۴۰۰) در جمعیت عمومی ایران هنجاریابی شد. یافته‌های پژوهش آنان روایی و پایایی مناسبی برای پرسش‌نامه مقیاس عمومی فابینگ نشان دادند. بر مبنای نتایج به دست آمده، پرسش‌نامه مقیاس عمومی فابینگ قابل استفاده برای جمعیت عمومی مردم ایران است [۵].

پرسش‌نامه اعتیاد به گوشی هوشمند:

پرسش‌نامه اعتیاد به گوشی هوشمند - فرم کوتاه (SASSV) توسط کوون و همکاران در سال ۲۰۱۳ طراحی شده و شامل ۱۰ سؤال است که اعتیاد به گوشی هوشمند در نوجوانان را می‌سنجد. نمره‌گذاری این پرسش‌نامه بر اساس طیف لیکرت ۶ درجه‌ای انجام می‌شود و دامنه نمرات آن بین ۱۰ تا ۶۰ است. پژوهش‌های انجام شده نشان دهنده پایایی و روایی بالای این مقیاس است. نسخه فارسی این مقیاس نیز با ضریب آلفای کرونباخ ۰٫۹۶، تأیید شده و از اعتبار کافی برخوردار است [۲۴، ۲۵].

پرسش‌نامه مهارت‌های ارتباطی:

پرسش‌نامه مهارت‌های ارتباطی نسخه تجدیدنظرشده کوئین دام شامل ۳۴ عبارت است که برای سنجش مهارت‌های ارتباطی در بزرگسالان استفاده می‌شود. پاسخگو باید میزان انطباق خود را با هر عبارت بر اساس یک طیف لیکرت پنج‌درجه‌ای از ۱ (هرگز) تا ۵ (همیشه) مشخص کند. این پرسش‌نامه پنج مهارت گوش‌دادن، توانایی دریافت و ارسال پیام، بینش نسبت به فرایند ارتباط، کنترل عاطفی، و ارتباط قاطعانه را ارزیابی می‌کند. نمرات جداگانه برای هر مهارت و یک نمره کلی محاسبه می‌شود که دامنه آن بین ۳۴ تا ۱۷۰ است. برخی عبارات به‌صورت وارونه نمره‌گذاری می‌شوند. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که پایایی و روایی این آزمون در حد قابل قبول است و نتایج پژوهش جاری و فداکار (۱۳۸۲) نیز اعتبار آن را برای استفاده در فرهنگ ایرانی تأیید کرده‌اند.[۲۶].

۴.۲. روش گردآوری و تجزیه و تحلیل داده‌ها

با روش‌های کتابخانه‌ای از منابع مختلف از جمله کتاب‌ها، مقالات و نشریات گوناگون اطلاعات مربوط به پیشینه پژوهشی جمع‌آوری شده و با روش میدانی و با استفاده از پرسش‌نامه داده‌های موردنیاز جمع‌آوری و سپس اطلاعات جمع‌آوری شده جهت تأیید یا رد فرضیه پژوهش مورد بررسی قرار گرفتند. از آزمون همبستگی پیرسون و رگرسیون خطی چندگانه با روش همزمان برای تحلیل آماری داده‌ها استفاده شد.

۵.۲. ملاحظات اخلاقی پژوهش

در این پژوهش، تمامی ملاحظات اخلاقی رعایت شده است. قبل از شروع جمع‌آوری داده‌ها، مجوزهای لازم از مراجع ذیصلاح اخذ شد و رضایت‌نامه آگاهانه از تمامی شرکت‌کنندگان دریافت گردید. شرکت‌کنندگان از حق انصراف در هر مرحله از پژوهش آگاه شدند و اطلاعات شخصی آن‌ها به‌صورت محرمانه نگهداری شد. همچنین، اطمینان حاصل شد که هیچ‌گونه آسیب جسمی یا روانی به شرکت‌کنندگان وارد نشود. پژوهش حاضر دارای کد اخلاق به شناسه IR.IAU.NAJAFABAD.REC.1403.018 است.

۳. یافته‌ها

هدف از پژوهش حاضر پیش‌بینی آسیب فابینگ بر اساس اعتیاد به گوشی هوشمند و مهارت‌های ارتباطی در نوجوانان است. نتایج تجزیه و تحلیل‌های آماری برای بررسی فرضیه‌های تحقیق در این قسمت گزارش می‌شود. در جدول شماره ۱ شاخص‌های مربوط به آمار توصیفی برای نمونه مورد مطالعه شامل میانگین، انحراف استاندارد متغیرهای مورد بررسی در این پژوهش آورده شده است.

جدول ۱. شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیرها	میانگین	انحراف استاندارد
اعتیاد به گوشی هوشمند	۴۵/۱۰	۱۰/۹۰
مهارت‌های ارتباطی	۶۲/۶۱	۱۵/۲۲
فابینگ	۴۶/۳۱	۱۱/۵۳

در ادامه به بررسی روابط بین متغیرها پرداخته شده است؛ جهت بررسی روابط بین متغیرها از آزمون ضریب همبستگی پیرسون استفاده شده است. اما قبل از اجرا، نرمال بودن توزیع داده‌ها با استفاده از آزمون کولموگروف اسمیرنوف بررسی شد نتایج آزمون کولموگروف اسمیرنوف در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۲. بررسی توزیع نرمال داده‌ها

متغیرها	Sig
اعتیاد به گوشی هوشمند	۰/۲۰۰
مهارت‌های ارتباطی	۰/۲۰۰
فابینگ	۰/۲۰۰

بر اساس جدول ۲ از آنجایی که سطح معناداری بیشتر از ۰/۰۵ و آزمون کولموگروف اسمیرنوف معنادار نیست بنابراین توزیع داده‌ها نرمال است. در جدول ۳ ضرایب همبستگی بین متغیرها ارائه شده است.

جدول ۳. ضرایب همبستگی بین متغیرها

متغیرها	فابینگ
اعتیاد به گوشی هوشمند	۰/۹۰**

مهارت‌های ارتباطی	۰/۷۳**
-------------------	--------

نتایج جدول ۳ نشان داد که فابینگ به طور منفی و معنادار با مهارت‌های ارتباطی (۰/۷۳**) همبستگی دارد؛ اما با اعتیاد به گوشی هوشمند همبستگی مثبت (۰/۹۰**) و معنادار دارد (سطح معناداری کمتر از ۰/۰۵) است.

در ادامه جهت بررسی فرضیه اصلی پژوهش از آزمون رگرسیون خطی چندگانه به روش هم‌زمان استفاده شده است. نتایج تحلیل رگرسیون خطی چندگانه در جدول ۴ ارائه شده است.

۱-۳ فرضیه تحقیق: آسیب فابینگ بر اساس اعتیاد به گوشی هوشمند و مهارت‌های ارتباطی در نوجوانان قابل پیش‌بینی است.

جدول ۴. خلاصه نتایج تحلیل رگرسیون هم‌زمان

متغیر ملاک	متغیرهای پیش‌بین	R	R ²	F	Sig	B	Beta	T	Sig
فابینگ	مدل	۰/۹۱	۰/۸۳	۵۶۹/۷۰	۰/۰۰				
	اعتیاد به گوشی هوشمند					۰/۸۱	۰/۷۷	۲۰/۲۷	۰/۰۰
	مهارت‌های ارتباطی					-۰/۱۴	-۰/۱۸	-۰۴/۹۷	۰/۰۰

با در نظر گرفتن نتایج جدول شماره ۴، خلاصه مدل نشان می‌دهد که مقدار R برابر با ۰/۹۱ است که بیانگر همبستگی قوی بین متغیرهای پیش‌بین (اعتیاد به گوشی هوشمند و مهارت‌های ارتباطی) و متغیر ملاک (فابینگ) است. مقدار R² برابر با ۰/۸۳ است که بیانگر آن است که ۸۳ درصد از واریانس تغییرات متغیر فابینگ بر اساس متغیرهای پیش‌بین توضیح داده شده است. همچنین نتایج تحلیل واریانس نشان می‌دهد مدل رگرسیون به‌طور کلی معنادار است (F=569/70, P<0/05). نتایج جدول ضرایب نشان می‌دهد که اعتیاد به گوشی هوشمند با ضریب ۰/۸۱ و سطح معناداری کمتر از ۰/۰۵ رابطه مثبت و معناداری با فابینگ دارد. همچنین مهارت‌های ارتباطی با ضریب -۰/۱۴ و سطح معناداری کمتر از ۰/۰۵ همبستگی منفی با فابینگ دارد. بنابراین فرضیه تحقیق تأیید شده است.

۴. نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر پیش‌بینی آسیب فابینگ بر اساس اعتیاد به گوشی هوشمند و مهارت‌های ارتباطی در نوجوانان بود. نتایج حاصل از تحلیل یافته‌ها، فرضیه پژوهش مبنی بر اینکه "آسیب فابینگ بر اساس اعتیاد به گوشی هوشمند و مهارت‌های ارتباطی در نوجوانان قابل پیش‌بینی است" را تأیید کرد. یافته‌های پژوهش نشان داد که ۸۳ درصد از واریانس تغییرات متغیر فابینگ بر اساس متغیرهای اعتیاد به گوشی هوشمند و مهارت‌های ارتباطی توضیح داده می‌شود. به عبارت دیگر هرچه اعتیاد به گوشی هوشمند بیشتر و مهارت‌های ارتباطی ضعیف‌تر باشد احتمال وقوع فابینگ در نوجوانان بیشتر است. این یافته با نتایج پژوهش‌های آیار و گورکان (۲۰۲۲) [۱۱]، مولیانینگ‌روم و کوسومانینگ‌رو (۲۰۲۲) [۲۷] و دیوی و همکاران (۲۰۱۸) [۸] همسو است.

در تبیین این یافته می‌توان گفت که اعتیاد به گوشی هوشمند به طور مستقیم بر کاهش زمان و کیفیت تعاملات رودررو تأثیر می‌گذارد. نوجوانانی که به گوشی‌های هوشمند خود اعتیاد دارند، زمان زیادی را در فضای مجازی و استفاده از اپلیکیشن‌ها و شبکه‌های اجتماعی می‌گذرانند. این افزایش زمان صرف شده در دنیای مجازی، فرصت‌های نوجوانان برای تمرین و تقویت مهارت‌های اجتماعی و ارتباطی در دنیای واقعی را کاهش می‌دهد. در نتیجه، این نوجوانان توانایی کمتری در برقراری ارتباط مؤثر با دیگران پیدا می‌کنند که این موضوع به کاهش کیفیت روابط اجتماعی آن‌ها منجر می‌شود. ضعف در مهارت‌های ارتباطی می‌تواند تأثیرات منفی دیگری نیز به همراه داشته باشد. نوجوانانی که نمی‌توانند به طور مؤثر با دیگران ارتباط برقرار کنند، ممکن است دچار مشکلات روان‌شناختی مانند اضطراب اجتماعی و افسردگی شوند. این مشکلات روان‌شناختی نیز به نوبه خود می‌توانند موجب افزایش استفاده افراطی از گوشی‌های هوشمند شوند، چرا که نوجوانان به دنبال پناه‌بردن به دنیای مجازی برای فرار از احساسات منفی خود هستند. این چرخه معیوب، یعنی افزایش اعتیاد به گوشی هوشمند و کاهش مهارت‌های ارتباطی، منجر به افزایش احتمال فابینگ در نوجوانان می‌شود.

از سوی دیگر، باید توجه داشت که مهارت‌های ارتباطی ضعیف نه تنها به دلیل اعتیاد به گوشی‌های هوشمند کاهش می‌یابد، بلکه خود می‌تواند عاملی برای افزایش این اعتیاد باشد. نوجوانانی که نمی‌توانند به خوبی با دیگران ارتباط برقرار کنند، ممکن است بیشتر به استفاده از گوشی‌های هوشمند روی بیاورند تا از طریق دنیای مجازی به تعاملات اجتماعی بپردازند. این موضوع نشان می‌دهد که یک رابطه دوطرفه بین اعتیاد به گوشی هوشمند و مهارت‌های ارتباطی وجود دارد که هر کدام می‌توانند دیگری را تقویت کنند.

یافته‌های پژوهش حاضر نشان می‌دهد که توجه به تقویت مهارت‌های ارتباطی و کنترل استفاده از گوشی‌های هوشمند می‌تواند نقش مهمی در کاهش میزان فابینگ در نوجوانان ایفا کند. برنامه‌های آموزشی و تربیتی که به نوجوانان کمک می‌کند تا تعادل بهتری بین استفاده از فناوری و تعاملات اجتماعی برقرار کنند، می‌توانند تأثیرات مثبتی در کاهش فابینگ داشته باشند. این برنامه‌ها بهتر است شامل آموزش مهارت‌های ارتباطی، مدیریت زمان استفاده از گوشی‌های هوشمند، و افزایش آگاهی از تأثیرات منفی اعتیاد به فناوری باشند. این یافته‌ها همچنین می‌تواند مبنای سیاست‌گذاری‌های آموزشی و روان‌شناختی قرار گیرد تا به بهبود سلامت روانی و اجتماعی نوجوانان کمک شود. برای مثال، مدارس می‌توانند با ارائه کارگاه‌ها و دوره‌های آموزشی در زمینه مهارت‌های ارتباطی و مدیریت استفاده

از فناوری، به دانش‌آموزان کمک کنند تا از تأثیرات منفی اعتیاد به گوشی‌های هوشمند جلوگیری کنند. علاوه بر این، خانواده‌ها نیز می‌توانند با ایجاد قوانین و مقرراتی برای استفاده از گوشی‌های هوشمند و تشویق به فعالیت‌های اجتماعی و تفریحی، نقش مهمی در کاهش فابینگ نوجوانان ایفا کنند. پژوهش حاضر، علی‌رغم نتایج ارزشمندی که به دست آورده، با محدودیت‌هایی نیز مواجه بوده است که باید در تفسیر یافته‌ها مدنظر قرار گیرند: این پژوهش تنها شامل نوجوانان یک منطقه خاص بود و تعمیم نتایج به سایر مناطق با احتیاط باید صورت گیرد. تفاوت‌های فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی ممکن است بر میزان اعتیاد به گوشی هوشمند و مهارت‌های ارتباطی تأثیرگذار باشند. همچنین پژوهش حاضر در یک بازه زمانی مشخص انجام شده است. تغییرات در تکنولوژی و استفاده از گوشی‌های هوشمند در طول زمان ممکن است نتایج متفاوتی را در پژوهش‌های آینده نشان دهد. علاوه بر این در این پژوهش به برخی از عوامل دیگر مانند وضعیت روان‌شناختی، روابط خانوادگی، و تأثیرات محیطی که ممکن است بر اعتیاد به گوشی هوشمند و مهارت‌های ارتباطی تأثیرگذار باشند، توجه نشده است. بررسی این عوامل می‌تواند به درک بهتری از روابط میان متغیرها کمک کند. همچنین ابزارهای مختلفی برای سنجش اعتیاد به گوشی هوشمند و مهارت‌های ارتباطی وجود دارد و انتخاب ابزارهای مختلف می‌تواند نتایج متفاوتی را به دنبال داشته باشد. در این پژوهش از یک مجموعه خاص از ابزارها استفاده شده است که ممکن است با ابزارهای دیگر تفاوت داشته باشد.

پیشنهاد می‌شود که پژوهش‌های آینده با گسترش نمونه‌گیری به مناطق مختلف و استفاده از روش‌های مختلف جمع‌آوری داده‌ها، به بررسی دقیق‌تر این روابط بپردازند. همچنین، مطالعات طولی که تغییرات در طول زمان را بررسی می‌کنند، می‌توانند به ارائه تصویری جامع‌تر از تأثیرات اعتیاد به گوشی هوشمند و مهارت‌های ارتباطی بر فابینگ کمک کنند.

منابع

- Ke, Y., Liu, X., Xu, X., He, B., Wang, J., Zuo, L., Wang, H., & Yang, G. (2024). Self-esteem mediates the relationship between physical activity and smartphone addiction of Chinese college students: a cross-sectional study. *Frontiers in psychology*, 14, 1256743.
- Haug, S., Castro, R. P., Kwon, M., Filler, A., Kowatsch, T., & Schaub, M. P. (2015). Smartphone use and smartphone addiction among young people in Switzerland. *Journal of behavioral addictions*, 4(4), 299-307.
- Shapka, J. D. (2019). Adolescent technology engagement: It is more complicated than a lack of self-control. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 1(2), 103-110.
- Garrido, E.C., et al., *A descriptive literature review of phubbing behaviors*. Heliyon, 2021. 7(5).
- [5] اصفهانی، ح، خانجانی، بذرام، و عادل. (۱۴۰۰). ساختار عاملی و ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس عمومی فابینگ. فصلنامه اندازه‌گیری تربیتی، ۲۶-۷.
- Santos, A. d. A., Ferreira, B. d. O., Leitão, C. L., Silva, I. R. d., & Torres, M. d. S. (۲۰۲۳). Phubbing behavior, personality, and use of instagram by Brazilian adults: a correlational and predictive study. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 36, 24.
- Rahman, M. A., Duradoni, M., & Guazzini, A. (2022). Identification and prediction of phubbing behavior: A data-driven approach. *Neural Computing and Applications*, 34(5), 3885-3894.
- Davey, S., Davey, A., Raghav, S. K., Singh, J. V., Singh, N., Blachnio, A., & Przepiórkaa, A. (2۰۱۸). Predictors and consequences of "Phubbing" among adolescents and youth in India: An impact evaluation study. *Journal of Family and Community Medicine*, 25(1), 35-42.
- Xie, X., Chen, W., Zhu, X., & He, D. (2019). Parents' phubbing increases Adolescents' Mobile phone addiction: Roles of parent-child attachment, deviant peers, and gender. *Children and Youth Services Review*, 105, 104426.
- Liu, R.-D., Wang, J., Gu, D., Ding, Y., Oei, T. P., Hong, W., Zhen, R., & Li, Y.-M. (2019). The effect of parental phubbing on teenager's mobile phone dependency behaviors: The mediation role of subjective norm and dependency intention. *Psychology research and behavior management*, 1059-1069.
- Ayar, D., & Gürkan, K. P. (2022). The effect of nursing students' smartphone addiction and phubbing behaviors on communication skill. *CIN: Computers, Informatics, Nursing*, 40(4), 230.
- Xu, X.-P., Liu, Q.-Q., Li, Z.-H., & Yang, W.-X. (2022). The mediating role of loneliness and the moderating role of gender between peer phubbing and adolescent mobile social media addiction. *International journal of environmental research and public health*, 19(16), 10176.
- Karadağ, E., Tosuntaş, Ş. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Şahin, B. M., Çulha, İ., & Babadağ, B. (2015). Determinants of phubbing, which is the sum of many virtual addictions: A structural equation model. *Journal of behavioral addictions*, 4(2), 60-74.
- Niu, G., Yao, L., Wu, L., Tian, Y., Xu, L., & Sun, X. (2020). Parental phubbing and adolescent problematic mobile phone use: The role of parent-child relationship and self-control. *Children and Youth Services Review*, 116, 105247.
- Al-Saggaf, Y., MacCulloch, R., & Wiener, K. (2019). Trait boredom is a predictor of phubbing frequency. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 4, 245-252.
- Loleska, S., & Pop-Jordanova, N. (2021). Is smartphone addiction in the younger population a public health problem? *prilozi*, 42(3), 29-36.
- P Panova, T., & Carbonell, X. (2018). Is smartphone addiction really an addiction? *Journal of behavioral addictions*, 7(2), 252-259.
- Ahmadi, K., & Saghafi, A. (2013). Psychosocial profile of Iranian adolescents' Internet addiction. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(7), 543-548.
- Zangeneh, A., Lebni, J. Y., Azar, F. E. F., Sharma, M., Kianipour, N., Azizi, S. A., Saeidi, S., & Ziapour, A. (2021). A study of the communication skills in health care and the role of demographic variables (a case study of the nurses at the Educational, Therapeutic and Research Center of Imam Reza Hospital, Kermanshah, Iran in 2018). *Journal of Public Health*, 29, 361-367.
- Reed, V. A., McLeod, K., & McAllister, L. (1999). Importance of selected communication skills for talking with peers and teachers: Adolescents' opinions. *Language, Speech, and Hearing Services in Schools*, 30(1), 32-49.
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2018). The effects of "phubbing" on social interaction. *Journal of applied social psychology*, 48(6), 304-316.
- David, M. E., & Roberts, J. A. (2017). Phubbed and alone: Phone snubbing, social exclusion, and attachment to social media. *Journal of the Association for Consumer Research*, 2(2), 155-163.
- Kryukova, T., & Ekimchik, O. (2019). Phubbing as a possible threat to close relationships welfare. *И ПСИХОТЕРАПИЯ*, 74.

- [۲۴] بهار، م، بیگدلی، الله، ا، مشهدی، و کارشکی. (۱۴۰۰). اعتیاد به گوشی هوشمند در نوجوانان: تدوین پروتکل روان درمانی مبتنی بر رویکرد شناختی - رفتاری و اثربخشی آن بر نظم‌جویی هیجانی و احساس تنهایی. روان‌شناسی بالینی، ۱(۱۳)، ۳۴-۲۳.
- [25] Kwon, M., Kim, D.-J., Cho, H., & Yang, S. (2013). The smartphone addiction scale: development and validation of a short version for adolescents. *PLoS One*, 8(12), e83558 .
- [۲۶] مسعود، ح.چ. و مسعود، ح.چ. و محمد مهدی، ف. (۱۳۸۴). بررسی تاثیر دانشگاه بر مهارت‌های ارتباطی بر اساس مقایسه دانش‌آموزان و دانشجویان.
- [27] Mulyaningrum, A., & Kusumaningrum, F. A. (2022). Parental phubbing and smartphone addiction among adolescents. **INSPIRA: Indonesian Journal of Psychological Research**, 3(1), 23-30.