

پیشایندها و پیامدهای روان‌شناختی اعتیاد به اینترنت Psychological Predictors and Consequences of Internet Addiction

Marjan Fariddanesh, MSc

Ali Mohammad Rezaei, PhD✉

مرجان فریددانش^۱

علی محمد رضایی^۲

Abstract

The purpose of this research was to investigate the predictors (self-control, self-efficacy and self-esteem) and psychological consequences of Internet addiction (sleep quality, psychological distress and psychological well-being). For this purpose, a descriptive-correlational research method was employed. All student users of social networks at Damghan University in year 2023 constituted the statistical population of the current study. Using available sampling, 298 people were selected and answered research tools including Young Internet Addiction Test, Pittsburgh Sleep Quality Index, Rosenberg Self-Esteem Scale, Sheerer General Self-Efficacy Scale, Tangy Brief self-control scale, Ryff Psychological Well-being Scales and Kessler Psychological Distress Scale. After data collection, partial least squares test was run in PLS to analyze the data. The results represented a negative relationship between self-control and internet addiction. Internet addiction directly affected sleep quality and self-esteem. Furthermore, internet addiction indirectly affected psychological well-being through the mediation of sleep quality and psychological distress. Accordingly, it can be claimed that weakness in self-control may lead to internet addiction, which brings about decreased sleep quality, increased psychological distress, and reduced psychological well-being. Based on the findings, one can help with the better preparation and presentation of prevention and treatment programs by strengthening self-control for the ones exposed to internet addiction. In this way, internet addiction, sleep quality, and mental distress can be mitigated and, thereby, cognitive and psychological well-being may be improved.

Keywords: Self-control, Self-efficacy, self-esteem, Internet addiction, Sleep quality, psychological distress, psychological well-being

چکیده

هدف از پژوهش حاضر تعیین پیشایندها (خودکنترلی، خودکارآمدی و عزت نفس) و پیامدهای روان‌شناختی اعتیاد به اینترنت (کیفیت خواب، پریشانی روان‌شناختی و بهزیستی روان‌شناختی) بود. روش پژوهش توصیفی-همبستگی و جامعه آماری شامل کلیه کاربران دانشجویی شبکه‌های اجتماعی دانشگاه دامغان در سال ۱۴۰۳ بود. با استفاده از نمونه‌گیری در دسترس ۲۹۸ نفر انتخاب و به ابزارهای پژوهش شامل آزمون اعتیاد به اینترنت یانگ، شاخص کیفیت خواب پترزبورگ، مقیاس عزت نفس روزنبرگ، مقیاس خودکارآمدی عمومی شرر، مقیاس خودکنترلی تنگی، پریشانی روان‌شناختی کسلر و مقیاس بهزیستی روان‌شناختی ریف پاسخ دادند. داده‌ها با تکنیک حداقل مربعات جزئی و نرم‌افزار SmartPLS 3/0 تحلیل شد. یافته‌ها نشان داد بین خودکنترلی و اعتیاد به اینترنت رابطه معکوس وجود دارد. اعتیاد به اینترنت به صورت مستقیم بر کیفیت خواب و پریشانی روان‌شناختی و به صورت غیرمستقیم با میانجی‌گری کیفیت خواب و پریشانی روان‌شناختی بر بهزیستی روان‌شناختی اثرگذار بود. براساس نتایج حاصله می‌توان گفت ضعف خودکنترلی باعث اعتیاد به اینترنت و اعتیاد به اینترنت باعث کاهش کیفیت خواب، افزایش پریشانی روان‌شناختی و در نهایت کاهش بهزیستی روان‌شناختی می‌شود. مبتنی بر یافته‌های حاصله می‌توان به آماده‌سازی و ارائه بهتر برنامه‌های پیشگیری و درمان از طریق تقویت خودکنترلی برای افراد در معرض اعتیاد به اینترنت پرداخت و از این طریق به کاهش اعتیاد به اینترنت و به تبع آن بهبود کیفیت خواب، کاهش پریشانی روان‌شناختی و ارتقا بهزیستی روان‌شناختی کمک نمود.

واژه‌های کلیدی: خودکنترلی، خودکارآمدی، عزت نفس، اعتیاد به اینترنت، کیفیت خواب، پریشانی روان‌شناختی، بهزیستی روان‌شناختی

دریافت مقاله: ۱۴۰۳/۲/۱ تصویب نهایی: ۱۴۰۳/۹/۱۸

۱. بخش روان‌شناسی تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه شیراز، شیراز، ایران.

۲. بخش روان‌شناسی تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه شیراز، شیراز، ایران. (نویسنده مسئول)

● مقدمه

اینترنت، به عنوان محبوب ترین رسانه در جهان، دارای نقش آموزنده، آموزشی و سرگرمی برای تمام سنین (کوکا و همکاران، ۲۰۲۱) است و زندگی ما را در بسیاری از جهات آسان تر کرده است؛ اما استفاده بیش از حد از آن می تواند مشکلات زیادی را به دنبال داشته باشد. اعتیاد به اینترنت شامل استفاده افراطی از هرگونه امکانات و خدمات مرتبط با اینترنت است و باعث ازدست دادن هویت، قطع ارتباط با زندگی واقعی، بی حوصلگی و تجربه علائم اضطراب و افسردگی (جانز و مک ماری، ۲۰۱۲)، تغییر در سبک زندگی و آمادگی برای ابتلا به اختلال های روانی (نوری و صادقیان، ۲۰۱۷)، پریشانی روانی، افسردگی و پرخاشگری (ایورن و همکاران، ۲۰۱۹) می شود. باوجود تحقیقات زیادی که درمورد اعتیاد به اینترنت انجام شده است، هنوز اطلاعات کمی درباره پیشایندها و پیامدهای آن وجود زت نفس (حسن و جابر، ۲۰۲۰) بر اعتیاد به اینترنت است. براساس پژوهش ها، بین خودکنترلی و اعتیاد به اینترنت رابطه معکوس وجود دارد (چن و ژانگ، ۲۰۲۴؛ گو، ۲۰۲۰؛ آگباریا و بدیر، ۲۰۱۹؛ الاسام و همکاران، ۲۰۱۹) به نحوی که خودکنترلی و عواطف مثبت، از عوامل محافظتی در برابر طیف گسترده ای از رفتارهای پرخطر از جمله اعتیاد به اینترنت هستند. افرادی که قادر به مدیریت و کنترل صحیح هیجان ها در برابر چالش های روزمره زندگی نیستند، بیشتر علائم تشخیصی اختلال های روانی را از خود نشان می دهند و به جای استفاده از راهبردهای حل مسأله، به سمت رفتارهای اعتیادآور می روند و این درواقع راهی برای فرار از رویارویی با مشکلات است (وطن دوست و همکاران، ۱۴۰۲). بنابراین افرادی که سطوح بالاتری از خودکنترلی دارند، به احتمال بیشتری رفتارشان را در استفاده از اینترنت مدیریت می کنند. این درحالی است که افراد با سطوح خودکنترلی پایین، به محض دریافت اعلان از تلفن های هوشمند خود، بلافاصله به آن پاسخ می دهند و این نشان می دهد که این افراد قادر به تنظیم رفتار خود در خصوص عادات مرتبط با تکنولوژی نیستند (برگر و همکاران، ۲۰۱۸). براساس پژوهش های الاسام و همکاران (۲۰۱۹)، نیز استفاده بیش از حد از اینترنت بیانگر ناتوانی در مهارت های خودکنترلی است. این افراد عمدتاً تکانشی عمل می کنند و تمایل بیشتری به رفتارهای اعتیادی مانند اعتیاد به اینترنت دارند. نتیجه آنکه این افراد بیشتر وسوسه می شوند تا مدت زمان زیادی را در اینترنت سپری کنند (جیانگ و ژائو، ۲۰۱۶).

یکی دیگر از عوامل اثرگذار بر اعتیاد به اینترنت، عزت نفس است. ضعف عزت نفس، شخص را به سوی اعتیادهای رفتاری مانند اعتیاد به اینترنت سوق می دهد (برت و همکاران، ۲۰۱۹؛ تقی زاده و همکاران، ۲۰۱۹)، درحالی که داشتن عزت نفس بالاتر به رفتارهای مقابله ای مثبت کمک کرده که به نوبه خود منجر به کاهش وابستگی و رفتارهای اعتیادی می شود (حسن و جابر، ۲۰۲۰). براساس نتایج مطالعات اسکوئس و همکاران (۲۰۱۶)، اعتیاد به اینترنت در بین دانشجویان با عزت نفس بالاتر از شیوع کمتری برخوردار است، چرا که عزت نفس به عنوان یک کارکرد مثبت و ویژگی شخصیت های بهنجار در نظر گرفته می شود (اژه ای و همکاران، ۱۳۹۹). علاوه بر آن نتایج پژوهش ها نشان می دهد افرادی که از عزت نفس پایین رنج می برند، استفاده از بازی های آنلاین را به عنوان روشی برای جلوگیری از تهدیدهای زندگی واقعیشان به کار می گیرند و این شکل از مقابله به سلامت روانی ضعیف تری می انجامد (گو و همکاران، ۲۰۱۹).

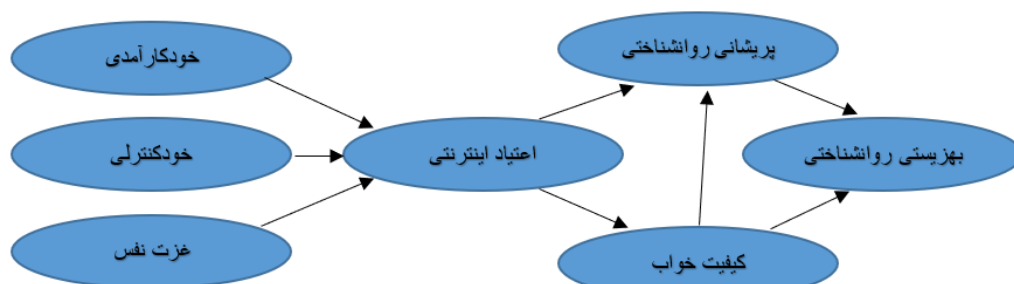
یکی دیگر از عوامل اثرگذار بر اعتیاد به اینترنت، خودکارآمدی است. به اعتقاد بندورا خودکارآمدی به توانایی لازم برای دستیابی به اهداف رفتاری در یک زمینه خاص اشاره داشته (زئونگ و همکاران، ۲۰۲۰) و بر انتخاب رفتار و پیامدهای آن اثر می گذارد. یافته های پیچو نشان داد که بین خودکارآمدی و دوست یابی آنلاین رابطه منفی وجود دارد (پیچو پرلورنزو و همکاران، ۲۰۲۰). همچنین شواهدی وجود دارد که نشان می دهد مداخلات باهدف افزایش خودکارآمدی می تواند در تغییر رفتار در زمینه رفتارهای اعتیادی مؤثر باشد (هاید و همکاران، ۲۰۰۸)؛ که این نیز حاکی از نقش مهم خودکارآمدی در پیش بینی اعتیاد به اینترنت است. در این خصوص می توان گفت افرادی که دارای نقص در ساختار خودکارآمدی هستند، باور مثبتی به مهارت های اجتماعی نداشته و معتقدند که روابط شخصی نزدیک، یک مسئله اتفاقی بوده و آن را به عواملی که خارج از کنترل شان است نسبت می دهند و به دلیل داشتن هویت مجازی و غیرواقعی و ناشناس ماندن در فضای مجازی، در معرض خطر اعتیاد به اینترنت هستند (توکلی و همکاران، ۲۰۱۴). با توجه به مطالب فوق اولین هدف این مطالعه تعیین عوامل اثرگذار بر اعتیاد به اینترنت و به طور خاص تعیین نقش خودکنترلی، خودکارآمدی و عزت نفس بر اعتیاد به اینترنت است. دومین هدف اساسی این پژوهش نیز تعیین پیامدهای اعتیاد به اینترنت است.

برخی مطالعات بیانگر تأثیر اعتیاد به اینترنت بر کمیت و کیفیت خواب (بنر و همکاران، ۲۰۱۹؛ کوکا و همکاران، ۲۰۲۱) و پریشانی

روان‌شناختی (وینر و همکاران، ۲۰۱۹)، تأثیر کیفیت خواب بر پریشانی روان‌شناختی (اولاشور و همکاران، ۲۰۲۰؛ هو و همکاران، ۲۰۱۹) و بهزیستی روان‌شناختی (کاستیکووا و همکاران، ۲۰۲۰؛ چو و همکاران، ۲۰۱۹) و تأثیر پریشانی روان‌شناختی بر بهزیستی روان‌شناختی (یانی و همکاران، ۲۰۱۹) است. همچنین، از بین کلیه عوامل مؤثر بر کیفیت خواب دانشجویان، استفاده از اینترنت یکی از رایج‌ترین آنها بوده که این می‌تواند تأخیر در به‌خواب‌رفتن را طولانی‌تر کرده و مدت زمان خواب را کاهش دهد (لین و همکاران، ۲۰۱۹). بنر و همکاران (۲۰۱۹)، نیز نشان دادند افراد مبتلا به اعتیاد به اینترنت، در مقایسه با کاربران عادی، دارای الگوهای خواب نامنظم و قسمت‌هایی از خواب آشفته هستند. همچنین افراد با کیفیت خواب ضعیف، سطوح بالاتری از اضطراب، پرخاشگری و استرس را تجربه می‌کنند (محمدصالحی و صدوقی، ۱۳۹۹). پژوهشگران با در نظر گرفتن نقش واسطه‌ای کیفیت خواب در این خصوص خاطر نشان کردند که دسترسی به رسانه‌های اجتماعی به‌خودی خود مشکل‌زا نیست، بلکه در نتیجه تأثیر واسطه‌ای کیفیت خواب در رابطه بین استفاده مکرر از شبکه‌های اجتماعی و کاهش سلامت روانی است (وینر و همکاران، ۲۰۱۹). سایر پژوهش‌ها نشان داده‌اند که بین استفاده مشکل‌آفرین از تلفن همراه و پریشانی روان‌شناختی ارتباط وجود داشته و کیفیت خواب در این رابطه نقش واسطه‌ای دارد (چو و همکاران، ۲۰۱۹؛ تائو و همکاران، ۲۰۱۹؛ هو و همکاران، ۲۰۲۰؛ محمدصالحی و صدوقی، ۱۳۹۹). همچنین ضعف کیفیت خواب با افزایش پریشانی روان‌شناختی، سطح بهزیستی روان‌شناختی را کاهش می‌دهد و با افزایش بیماری‌های جسمی، کاهش کیفیت زندگی و کاهش طول عمر ارتباط دارد (لاهی، ۲۰۰۹). همچنین نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد که مشکلات مرتبط با کیفیت خواب، به‌عنوان پیش‌درآمد اختلال‌های روان‌شناختی در نظر گرفته می‌شود. در آزمایشی مشخص شد نوجوانان شرکت‌کننده در پژوهش که به مدت ۵ شب متوالی، خواب‌شان به ۵ الی ۶ ساعت محدود شده بود، نسبت به نوجوانانی که از یک برنامه زمانی خواب سالم پیروی می‌کردند، تحریک‌پذیرتر، نافرمان‌تر، پرتنش‌تر و مستعد طغیان عاطفی بودند (بایوم و همکاران، ۲۰۱۴). همچنین مطالعات نشان داده که افزایش تدریجی خواب در نوجوانانی که به‌طور مزمن دچار کاهش مدت زمان خواب شده‌اند، سبب شده که علایم افسردگی در آنها به‌شکل قابل توجهی کاهش یابد (دیوالد کافمن و همکاران، ۲۰۱۴).

استفاده مکرر از اینترنت با افزایش مشکلات رفتاری و کاهش بهزیستی روان‌شناختی (راج، ۲۰۲۴)، افزایش پریشانی روان‌شناختی (ایورن و همکاران، ۲۰۱۹؛ حسن و جابر، ۲۰۲۰)، کاهش بهزیستی جسمی و روانی، عصبانیت و ازدست‌دادن کنترل (پونوسامی و همکاران، ۲۰۲۰) همراه است. اعتیاد به اینترنت پیش‌بینی‌کننده احساس تنهایی، اضطراب، افسردگی، استرس و به‌طور کلی پریشانی روان‌شناختی (مامون و همکاران، ۲۰۲۰؛ وینر و همکاران، ۲۰۱۹) و سطوح بالاتر اضطراب و بی‌خوابی است (نجفی شرجابادی و رایانی، ۲۰۲۰). همچنین استفاده بیش از حد از اینترنت، زمان صرف‌شده برای سایر فعالیت‌های مفید (تعامل چهره به چهره با خانواده و دوستان، فعالیت‌های بدنی و ...) را کاهش می‌دهد و تأثیر منفی قابل ملاحظه‌ای بر بهزیستی روان‌شناختی به‌جای می‌گذارد (مک دوول و همکاران، ۲۰۲۰) و از طریق کاهش کیفیت خواب (وینر و همکاران، ۲۰۱۹؛ ژای و همکاران، ۲۰۲۰؛ چو و همکاران، ۲۰۱۹) و افزایش پریشانی روان‌شناختی (وینر و همکاران، ۲۰۱۹) منجر به کاهش بهزیستی روان‌شناختی شود؛ این در حالی است که توانایی داشتن روابط سازنده و نزدیک با دیگران و دوری از اعتیاد به اینترنت با افزایش بهزیستی روان‌شناختی در ارتباط است (فتحی آشتیانی و شیخ الاسلامی، ۱۳۹۸).

تاکنون هیچ مطالعه‌ای که روابط این متغیرها را در قالب یک مدل بررسی و میزان اثرگذاری آنها را مشخص کرده باشد، انجام نشده است. یافته‌های پژوهش حاضر با بررسی عوامل اثرگذار بر اعتیاد به اینترنت (خودکنترلی، خودکارآمدی و عزت نفس) و مکانیزم اثرگذاری اعتیاد به اینترنت بر بهزیستی روان‌شناختی (با نقش واسطه‌ای کیفیت خواب و پریشانی روان‌شناختی) می‌تواند به شناخت میزان اثرگذاری متغیرها کمک نموده و با تولید دانش در این زمینه ادبیات علمی را گسترش دهد. با توجه به پژوهش‌های مورد اشاره، مدل پژوهش حاضر در شکل ۱ ارائه شده است.



شکل ۱. مدل پژوهش

• روش

پژوهش حاضر از نوع توصیفی-همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل کلیه کاربران دانشجویی شبکه‌های اجتماعی دانشگاه دامغان در سال ۱۴۰۲ بود. از نظر لوهلین (۲۰۰۴) در تحلیل رگرسیون و مدل‌یابی معادلات ساختاری حجم نمونه کمتر از ۱۰۰ نفر نامناسب و حجم‌های بالاتر از ۲۰۰ نفر مطلوب است. در این پژوهش با توجه به زمان پژوهش و امکانات اجرایی، تعداد ۲۹۸ نفر به روش نمونه‌گیری دردسترس وارد پژوهش شدند. لینک پرسشنامه پس از طراحی در گروه‌های مجازی دانشجویی دانشگاه دامغان ارسال شد. ملاک‌های ورود شامل تمایل به همکاری در پژوهش و رضایت آگاهانه و ملاک‌های خروج شامل پاسخ‌دهی ناقص بود. به منظور رعایت اصول اخلاقی، داده‌ها به صورت بدون نام گردآوری شد و امکان خروج از پژوهش در همه مراحل وجود داشت. در ابتدا اطلاعات جمعیت‌شناختی مورد سؤال قرار گرفت و سپس شرکت‌کنندگان به ابزارهای پژوهش پاسخ دادند. به منظور تحلیل داده‌ها از تکنیک حداقل مربعات جزئی با استفاده از نرم‌افزار PLS استفاده شد.

• ابزارها

الف) آزمون اعتیاد به اینترنت یانگ (Yong internet addiction test- YIAT): آزمون اعتیاد به اینترنت یانگ (۱۹۹۸) یک مقیاس خودگزارش‌دهی ۲۰ ماده‌ای با روایی و اعتبار مناسب است و بهره‌وری و بازدهی پاسخ‌دهندگان را در محیط کار، مدرسه یا خانه (۳ ماده)، رفتارهای اجتماعی (۳ ماده)، رابطه عاطفی و عکس العمل به استفاده از اینترنت (۷ ماده) و الگوی کلی استفاده از اینترنت را (۷ ماده) ارزیابی می‌کند. از حاصل جمع نمرات مربوط به همه پاسخ‌ها نمره کل به دست می‌آید که از حداقل ۲۰ تا حداکثر ۱۰۰ متغیر است. آزمون اعتیاد به اینترنت یانگ آزمونی بسیار معتبر است و به طور گسترده در بین نوجوانان، جوانان و بزرگسالان مورد استفاده قرار می‌گیرد. اعتبار آزمون اعتیاد به اینترنت یانگ در پژوهش حاضر با استفاده از آلفای کرونباخ برابر با ۰/۸۸ به دست آمد.

ب) شاخص کیفیت خواب پترزبورگ (pittsburgh sleep quality index- PSQI): این شاخص توسط بایسس و همکاران (۱۹۸۹) به منظور بررسی و ارزیابی کیفیت خواب (عادت‌های معمول خوابیدن و اختلال خواب) افراد در طی یک‌ماه گذشته طراحی شده ساخته شده و از روایی و اعتبار بسیار خوبی برخوردار است (ژای و همکاران، ۲۰۲۰). این شاخص از ۱۹ ماده و ۷ مؤلفه اصلی تشکیل شده که شامل کیفیت ذهنی خواب، تأخیر در به خواب رفتن، طول مدت خواب، خواب مفید و کافی، اختلال‌های خواب، داروی خواب‌آور، اختلال عملکرد روزانه است. نمره‌گذاری هر ماده روی مقیاس لیکرت و از صفر تا سه است. از مجموع این ۷ مؤلفه نمره کل شاخص به دست می‌آید و نمرات بالاتر نشان‌دهنده کیفیت خواب ضعیف‌تر است (ژای و همکاران، ۲۰۲۰). این شاخص حساسیت مناسبی برای تمیز دادن آزمودنی دارای کیفیت خواب از خواب ناکافی را دارد (چو و همکاران، ۲۰۱۹). سازندگان این شاخص آلفای کرونباخ آن را ۰/۸۳ به دست آوردند (بایسس و همکاران، ۱۹۸۹). ضریب آلفای کرونباخ این شاخص در پژوهش حاضر نیز برابر با ۰/۸۵ به دست آمد.

ج) مقیاس عزت نفس روزنبرگ (Rosenberg self-esteem scale- RSES): مقیاس عزت نفس روزنبرگ (۱۹۷۹) شامل ۱۰ جمله است. شرکت‌کنندگان میزان موافقت‌شان با هر جمله را روی مقیاس لیکرت ۴ درجه‌ای ارزیابی می‌کنند. نمره‌گذاری به صورت کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم از صفر ۰ تا سه برای ماده‌های ۱، ۲، ۴ و ۷ بوده و نمره‌گذاری برای ماده‌های ۳، ۵، ۸، ۹ و ۱۰ به شکل معکوس انجام می‌شود. با جمع کردن نمرات مربوط به هر پاسخ، نمره کل به دست می‌آید که از نمره حداقل صفر تا حداکثر ۳۰ متغیر است. نمرات بالاتر نشان‌دهنده عزت نفس بالاتر بوده و نمرات بین ۱۵ تا ۲۵ به عنوان حد متوسط در نظر گرفته می‌شوند. ضریب آلفای کرونباخ این مقیاس در پژوهش حاضر برابر با ۰/۸۷ به دست آمد.

د) مقیاس خودکارآمدی عمومی شرر (the general self-efficacy scale- GSES): مقیاس خودکارآمدی عمومی شرر (۱۹۸۳) شامل ۱۷ ماده است که هریک از آنها روی مقیاس لیکرت ۵ درجه‌ای پاسخ داده شده و به شکل کاملاً مخالفم: ۱. مخالفم: ۲. نظری ندارم: ۳. موافقم: ۴. کاملاً موافقم: ۵ نمره‌گذاری می‌شوند. نمره‌گذاری ماده‌های ۲، ۴، ۵، ۶، ۷، ۱۰، ۱۱، ۱۲ و ۱۴ به صورت معکوس انجام می‌شود. حداکثر نمره به دست آمده ۸۵ و حداقل نمره ۱۷ است و نمره بالاتر به معنی خودکارآمدی بیشتر است (سالک ابراهیم و همکاران، ۲۰۱۹). ضریب آلفای کرونباخ این مقیاس در پژوهش حاضر برابر با ۰/۸۵ به دست آمد.

ه) مقیاس کوتاه خودکنترلی (brief self-control scale- BSCS): مقیاس کوتاه خودکنترلی تانجی (۲۰۰۴)، مشخص می‌کند که

افراد تا چه اندازه احساس می‌کنند که می‌توانند در برابر تأثیرات بیرونی مقاومت کرده و رفتار خود را کنترل کنند. این مقیاس شامل ۱۳ ماده است که پاسخ‌دهندگان روی یک مقیاس لیکرت ۵ درجه‌ای به هریک از آنها پاسخ می‌دهند و نمره‌گذاری آن از هرگز (۱) تا بسیار زیاد (۵) است و نمره بالاتر نشان‌دهنده خودکنترلی بیشتر است. آلفای کرونباخ مقیاس خودکنترلی ۰/۸۰ گزارش شده است (گو، ۲۰۲۰). همچنین ضریب آلفای کرونباخ این مقیاس در پژوهش حاضر برابر با ۰/۸۲ به‌دست آمد.

(و) مقیاس بهزیستی روان‌شناختی (the scales of psychological well-being- SPWB): مقیاس بهزیستی روانی شناختی ریف (۱۹۸۹) یک ابزار خودگزارشی است و از ۱۰ ماده تشکیل شده و مشتمل بر ۶ خرده‌مقیاس است که عبارتند از استقلال (ماده‌های ۹، ۱۲، ۱۸)، تسلط بر محیط (ماده‌های ۱، ۴، ۶)، رشد شخصیتی (ماده‌های ۷، ۱۵، ۱۷)، ارتباط مثبت با دیگران (ماده‌های ۳، ۱۷، ۱۳)، هدف‌مندی در زندگی (ماده‌های ۵، ۱۴، ۱۶) و پذیرش خود (ماده‌های ۲، ۸، ۱۰) (جوشنلو و همکاران، ۲۰۲۰). نمره‌گذاری آن براساس طیف لیکرت ۶ درجه‌ای بوده و از کاملاً مخالفم (۱) تا کاملاً موافقم (۶) نمره‌گذاری می‌شود. جمع نمرات این ۶ خرده‌مقیاس به‌عنوان نمره کل بهزیستی روانی محاسبه می‌شود. نمرات بالاتر نشان‌دهنده بهزیستی روانی بالاتر است. ضریب اعتبار مقیاس بهزیستی روان‌شناختی در پژوهش حاضر با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برابر با ۰/۷۶ به‌دست آمد.

(ز) مقیاس پریشانی روانی (psychological distress scale- PDSK10): مقیاس پریشانی روانی کسلر و همکاران (۲۰۰۲) با اندازه‌گیری علائم گسترده پریشانی روانی، افراد مبتلا به اختلال‌های روانی از جمله افسردگی و اضطراب را شناسایی می‌کند (ولش و همکاران، ۲۰۲۰). این مقیاس یک ابزار خودگزارشی دهی است و از ۱۰ ماده تشکیل شده است. ماده‌های این مقیاس در ارتباط با اضطراب و افسردگی است و براساس یک مقیاس لیکرت ۵ درجه‌ای از ۱ (هیچ‌وقت) تا ۵ (همیشه) نمره‌گذاری می‌شوند. نمرات این مقیاس در ۴ سطح طبقه‌بندی شده و به‌ترتیب شامل ۱۰-۱۹ (احتمالاً خوب است)، ۲۰-۲۴ (اختلال روانی خفیف)، ۲۵-۲۹ (اختلال روانی متوسط)، ۳۰-۵۰ (اختلال روانی شدید) است (داویسون و همکاران، ۲۰۲۰). نمرات بالاتر منعکس‌کننده سطح بالاتر پریشانی روانی هستند. ضریب اعتبار این مقیاس در پژوهش حاضر با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۲ به‌دست آمد.

• یافته‌ها

با توجه به ماهیت اکتشافی پژوهش حاضر، به‌منظور تحلیل داده‌ها از تکنیک pls و نرم‌افزار SmartPLS 3/0 استفاده شد. ارزیابی مدل با این تکنیک شامل ارزیابی مدل اندازه‌گیری و همچنین ارزیابی مدل ساختاری است (هایر و همکاران، ۲۰۱۷). در ادامه یافته‌های توصیفی و نتایج مدل اندازه‌گیری روایی همگرا و واگرا (تمیزی) و پس از آن نتایج مدل ساختاری ارائه شده است.

جدول ۱. یافته‌های توصیفی و نتایج روایی همگرا (بارهای عاملی، اعتبار ترکیبی و میانگین واریانس استخراج شده: AVE)

AVE	CR	Factor loadings	SD	Mean	Number of items	
0/505	0/934	0/605-0/802	0/72	1/68	20	اعتیاد به اینترنت
0/688	0/956	0/709-0/896	0/92	2/28	10	پریشانی روان‌شناختی
0/507	0/895	0/497-0/846	0/58	1/92	10	عزت نفس
0/529	0/851	0/665-0/798	0/61	3/48	13	خودکنترلی
0/515	0/905	0/633-0/770	0/78	3/72	17	خودکارآمدی
0/503	0/851	0/507-0/810	0/54	۰/85	18	کیفیت خواب
0/511	0/783	0/594-0/783	0/60	2/83	18	بهزیستی روان‌شناختی

به‌منظور بررسی روایی همگرا، میانگین واریانس استخراج شده (average variance extracted)، بارهای عاملی و اعتبار ترکیبی (composite reliability) محاسبه شد (هایر و همکاران، ۲۰۱۷). نتایج جدول ۱ نشان می‌دهد که مقادیر AVE برای همه متغیرها بالاتر از ۰/۵، مقدار CR برای همه متغیرها بالاتر از ۰/۷ و بارهای عاملی بالاتر از ۰/۴ است. این یافته‌ها یک روایی همگرا رضایت‌بخش را نشان می‌دهد (هایر و همکاران، ۲۰۱۷). بنابر پیشنهاد هنسler و همکاران (۲۰۱۵) به‌منظور ارزیابی روایی واگرا یا تمیزی ابزارها از نسبت هتروتریت-مونوتریت (hetrotrait-monotrait ratio) استفاده شد. همانگونه که مشاهده می‌شود همه مقادیر HTMT محاسبه شده کوچک‌تر از مقدار ۰/۸۵ (جدول ۲) هستند.

جدول ۲. نسبت هتروتریت-مونوتریت

اعتیاد به اینترنت	پیشانی روان‌شناختی	عزت نفس	خودکنترلی	خودکارآمدی	کیفیت خواب
پیشانی روان‌شناختی	0/528				
عزت نفس	0/351	0/642			
خودکنترلی	0/614	0/565	0/700		
خودکارآمدی	0/470	0/539	0/668	0/783	
کیفیت خواب	0/539	0/793	0/581	0/537	
بهزیستی روان‌شناختی	0/431	0/594	0/843	0/771	0/452

در مرحله دوم به‌منظور آزمون فرضیه‌های پژوهش، مدل ساختاری مورد بررسی قرار گرفت. با استفاده از الگوریتم PLS، ضرایب مسیر برآورد و اهمیت آماری آنها ارزیابی شد (هایر و همکاران، ۲۰۱۷). نتایج حاصله (جدول ۳) نشان می‌دهد بین خودکنترلی و اعتیاد به اینترنت رابطه منفی معنادار وجود دارد؛ یعنی با افزایش خودکنترلی، اعتیاد به اینترنت کاهش می‌کند؛ اما بین عزت نفس و اعتیاد به اینترنت و همچنین بین خودکارآمدی و اعتیاد به اینترنت رابطه معنادار وجود نداشت. همچنین نتایج نشان می‌دهد که اعتیاد به اینترنت به‌صورت مستقیم بر کیفیت خواب و پیشانی روان‌شناختی اثرگذار است و با افزایش اعتیاد به اینترنت، کیفیت خواب ضعیف‌تر و پیشانی روان‌شناختی بیشتر می‌شود. علاوه‌بر آن اعتیاد به اینترنت به‌صورت غیرمستقیم با میانجی‌گری کیفیت خواب و پیشانی روان‌شناختی بر بهزیستی روان‌شناختی اثرگذار بود. براساس نتایج حاصله می‌توان گفت ضعف خودکنترلی باعث اعتیاد به اینترنت و اعتیاد به اینترنت باعث کاهش کیفیت خواب، افزایش پیشانی روان‌شناختی و درنهایت کاهش بهزیستی روان‌شناختی می‌شود. شایان توجه است تأثیر مستقیم کیفیت خواب بر بهزیستی روان‌شناختی؛ تأثیر غیرمستقیم اعتیاد به اینترنت به بهزیستی روانی از طریق پیشانی روان‌شناختی و همچنین تأثیر غیرمستقیم اعتیاد به اینترنت به بهزیستی روان‌شناختی از طریق کیفیت خواب، معنادار نیست.

جدول ۳. نتایج آزمون مدل ساختاری پژوهش (بررسی فرضیه‌ها)

فرضیه	رابطه	ضریب مسیر	Std. Dev.	t-values	p values	نتیجه	تفسیر
H1	SC → IA	-0/543	0/108	6/982	0/001	تأیید	بین خودکنترلی و اعتیاد به اینترنت رابطه منفی معنادار وجود دارد؛ یعنی با افزایش خودکنترلی، اعتیاد به اینترنت کاهش پیدا می‌کند.
H2	SES → IA	0/045	0/089	1/518	0/130 NS	نبود تأیید	بین عزت نفس و اعتیاد به اینترنت رابطه معنادار وجود نداشت؛ (همبستگی دو متغیره معنادار بود؛ اما در مدل به‌دلیل همپوشانی با خودکنترلی سهم معنادار در تبیین اعتیاد به اینترنت نداشت).
H3	SEF → IA	-0/107	0/112	0/026	0/980 NS	نبود تأیید	بین خودکارآمدی و اعتیاد به اینترنت رابطه معنادار وجود نداشت؛ (همبستگی دو متغیره معنادار بود؛ اما در مدل به‌دلیل همپوشانی با خودکنترلی سهم معنادار در تبیین اعتیاد به اینترنت نداشت).
H4	IA → SQ	0/490	0/047	11/714	0/001	تأیید	بین اعتیاد به اینترنت و کیفیت خواب ضعیف رابطه مثبت و معنادار وجود دارد؛ یعنی با افزایش اعتیاد به اینترنت، کیفیت خواب ضعیف نیز افزایش پیدا می‌کند.
H5	SQ → WB	-0/039	0/166	0/893	0/372 NS	نبود تأیید	بین کیفیت خواب ضعیف و بهزیستی روان‌شناختی رابطه معنادار وجود ندارد.
H6	SQ → PD	0/649	0/042	18/024	0/001	تأیید	بین کیفیت خواب ضعیف و پیشانی روان‌شناختی رابطه مثبت و معنادار وجود دارد؛ یعنی با افزایش کیفیت خواب ضعیف، پیشانی روان‌شناختی نیز افزایش پیدا می‌کند.
H7	IA → PD	0/185	0/056	2/013	0/045	تأیید	بین اعتیاد به اینترنت و پیشانی روان‌شناختی رابطه مثبت و معنادار وجود دارد؛ یعنی با افزایش اعتیاد به اینترنت، پیشانی روان‌شناختی نیز افزایش پیدا می‌کند.
H8	PD → WB	-0/506	0/151	4/788	0/001	تأیید	بین پیشانی روان‌شناختی و بهزیستی روانی رابطه منفی و معنادار وجود دارد؛ یعنی با افزایش پیشانی روان‌شناختی، بهزیستی روانی کاهش پیدا می‌کند.
H9	IA → PD → WB	-0/093	0/043	1/884	0/060 NS	نبود تأیید	تأثیر غیرمستقیم اعتیاد به اینترنت به بهزیستی روانی از طریق پیشانی روان‌شناختی، معنادار نیست.
H10	IA → SQ → WB	-0/019	0/095	0/865	0/387 NS	نبود تأیید	تأثیر غیرمستقیم اعتیاد به اینترنت به بهزیستی روانی از طریق کیفیت خواب، معنادار نیست.
H11	IA → SQ → PD → WB	0/161-	0/079	3/906	0/001	تأیید	تأثیر غیرمستقیم اعتیاد به اینترنت به بهزیستی روانی از طریق کیفیت خواب و پیشانی روان‌شناختی، معنادار است. یعنی اعتیاد به اینترنت باعث تضعیف کیفیت خواب می‌شود.

• بحث

هدف از پژوهش حاضر تعیین پیشایندها و پیامدهای روان‌شناختی اعتیاد به اینترنت بود. به این منظور براساس پیشینه پژوهش، تأثیر مستقیم خودکنترلی، خودکارآمدی و عزت نفس بر اعتیاد به اینترنت (به‌عنوان پیشایندها) و تأثیر اعتیاد به اینترنت بر کیفیت خواب، پریشانی روان‌شناختی و بهزیستی روان‌شناختی (به‌عنوان پیامدها) مورد بررسی قرار گرفت. نتایج نشان داد بین خودکنترلی و اعتیاد به اینترنت رابطه منفی معنادار وجود دارد؛ یعنی با افزایش خودکنترلی، اعتیاد به اینترنت کاهش پیدا می‌کند. این یافته با نتایج پژوهش‌های پیشین از جمله (چن و ژانگ، ۲۰۲۴؛ گو، ۲۰۲۰؛ آگباریا و بدیر، ۲۰۱۹)، هم‌خوان است. افرادی که قادر به مدیریت صحیح هیجان‌ها در برابر چالش‌های روزمره زندگی نیستند، به جای استفاده از راهبردهای حل مسئله، به سمت رفتارهای اعتیادآور می‌روند و این درواقع راهی برای فرار از رویارویی با مشکلات است (وطن‌دوست و همکاران، ۱۴۰۲). لذا افراد با خودکنترلی پایین، به محض دریافت اعلان از تلفن‌های هوشمند خود، بلافاصله به آن پاسخ می‌دهند و این نشان می‌دهد که این افراد قادر به تنظیم رفتار خود در خصوص استفاده از اینترنت نیستند (برگر و همکاران، ۲۰۱۸). براساس پژوهش‌های الاسام و همکاران (۲۰۱۹)، نیز استفاده بیش‌از حد از اینترنت بیانگر ناتوانی در مهارت‌های خودکنترلی است، زیرا این افراد عمدتاً تکانشی عمل می‌کنند و تمایل به رفتارهای اعتیادی مانند اعتیاد به اینترنت دارند. نتیجه آنکه این افراد بیشتر وسوسه می‌شوند تا مدت زمان زیادی را در اینترنت سپری کنند (جیانگ و ژائو، ۲۰۱۶).

همبستگی دومتغیره بین عزت نفس و اعتیاد به اینترنت منفی و معنادار بود؛ یعنی افزایش عزت نفس با کاهش اعتیاد به اینترنت همراه بود. در همین راستا تحقیقات مختلفی صورت گرفته که حاکی از رابطه معکوس بین عزت نفس و استفاده مشکل‌آفرین و افراطی از اینترنت است (برت و همکاران، ۲۰۱۹؛ مامون و همکاران، ۲۰۲۰). براساس نتایج مطالعات اسکونس و همکاران (۲۰۱۶)، نیز اعتیاد به اینترنت در بین دانشجویان دارای عزت نفس بالاتر از شیوع کمتری برخوردار است. همچنین بنابر یافته‌های گو و همکاران (۲۰۱۹)، این امکان وجود دارد، افرادی که از عزت نفس پایین رنج می‌برند، استفاده از بازی‌های آنلاین را به‌عنوان روشی برای جلوگیری از تهدیدهای زندگی واقعی‌شان به کارگیرند و این شکل از مقابله به سلامت روانی ضعیف‌تری می‌انجامد. شایان توجه است تأثیر عزت نفس بر اعتیاد به اینترنت در حضور سایر متغیرهای مدل و به دلیل هم‌پوشانی آن با متغیر خودکنترلی معنادار نبود.

همبستگی دو متغیره بین خودکارآمدی و اعتیاد به اینترنت منفی و معنادار بود؛ یعنی افزایش خودکارآمدی با کاهش اعتیاد به اینترنت همراه بود. در همین راستا تحقیقات مختلفی صورت گرفته که حاکی از رابطه معکوس بین خودکارآمدی و اعتیاد به اینترنت است (پیتچو پرلورنزو و همکاران، ۲۰۲۰؛ هاید و همکاران، ۲۰۰۸؛ برت و همکاران، ۲۰۱۹). در این خصوص می‌توان گفت افرادی که دارای نقص در ساختار خودکارآمدی هستند، باور مثبتی به مهارت‌های اجتماعی نداشته و روابط شخصی نزدیکی با دیگران ندارند و به دلیل ناشناس‌ماندن در فضای مجازی و استفاده افراطی از آن، در معرض خطر اعتیاد به اینترنت هستند (توکلی و همکاران، ۲۰۱۴). همچنین شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد مداخله‌هایی باهدف افزایش خودکارآمدی می‌تواند در تغییر رفتار در زمینه رفتارهای اعتیادی مؤثر باشد (هاید و همکاران، ۲۰۰۸)؛ که این نیز حاکی از نقش مهم خودکارآمدی در اعتیاد به اینترنت است. شایان توجه است تأثیر خودکارآمدی بر اعتیاد به اینترنت در حضور سایر متغیرهای مدل و به دلیل هم‌پوشانی آن با متغیر خودکنترلی معنادار نبود.

بین اعتیاد به اینترنت و کیفیت خواب ضعیف رابطه مثبت و معنادار وجود دارد؛ یعنی با افزایش اعتیاد به اینترنت، کیفیت خواب ضعیف نیز افزایش پیدا می‌کند. این یافته با نتایج پژوهش‌های پیشین از جمله (بنر و همکاران، ۲۰۱۹؛ لین و همکاران، ۲۰۱۹) هم‌خوان است. در این راستا مطالعات نشان دادند که کمیت و کیفیت خواب تحت تأثیر استفاده بیش‌از حد از اینترنت قرار می‌گیرد (کوکا و همکاران، ۲۰۲۱). این ممکن است هم به دلیل جابه‌جایی زمان خواب با زمان استفاده از اینترنت و تغییر ریتم شبانه‌روزی و افزایش تحریک شناختی و روان‌شناختی رخ دهد و یا به سبب سرکوب ملاتونین است که قبل از خواب در معرض نور شدید قرار می‌گیرد.

بین اعتیاد به اینترنت و پریشانی روان‌شناختی رابطه مثبت و معنادار وجود دارد؛ یعنی با افزایش اعتیاد به اینترنت، پریشانی روان‌شناختی نیز افزایش پیدا می‌کند. این یافته با نتایج پژوهش‌های پیشین از جمله (نجفی شرجابادی و رایانی، ۲۰۲۰؛ ایورن و همکاران، ۲۰۱۹؛ برت و همکاران، ۲۰۱۹؛ حسن و جابر، ۲۰۲۰)، هم‌خوان است. در این خصوص می‌توان گفت اعتیاد به اینترنت همراه است با

از دست دادن هویت، انزوا و قطع ارتباط با زندگی واقعی، بی‌حوصلگی و تجربه علائم ترک که فرد در صورت نبود دسترسی به اینترنت با آن درگیر شده؛ و این عامل زمینه بروز علائم اضطراب و افسردگی را فراهم می‌آورد (جانتز و مک ماری، ۲۰۱۲). همچنین اعتیاد به اینترنت موجب تغییر در سبک زندگی افراد شده که در نتیجه آنها را مستعد ابتلا به اختلال‌های روانی (نوری و صادقیان، ۲۰۱۷)، پریشانی روانی، افسردگی و پرخاشگری (ایورن و همکاران، ۲۰۱۹) می‌سازد.

بین کیفیت خواب ضعیف و پریشانی روان‌شناختی رابطه مثبت و معنادار وجود دارد؛ یعنی با افزایش کیفیت خواب ضعیف، پریشانی روان‌شناختی نیز افزایش پیدا می‌کند. این یافته با نتایج پژوهش‌های پیشین از جمله (محمدصالحی و صدوقی، ۱۳۹۹؛ تائو و همکاران، ۲۰۱۹؛ چو و همکاران، ۲۰۱۹؛ هو و همکاران، ۲۰۲۰) همسو است. نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد که مشکلات مرتبط با کیفیت خواب، پیش‌درآمد اختلال‌های روان‌شناختی هستند و نوجوانانی که از خواب کافی برخوردار نیستند، تحریک‌پذیرتر، نافرمان‌تر، پرتنش‌تر و دارای طغیان عاطفی بیشتر هستند (بایوم و همکاران، ۲۰۱۴). همچنین مطالعات نشان داده است که افزایش تدریجی خواب در نوجوانان دارای خواب ناکافی، باعث کاهش قابل توجه علائم افسردگی آنها شده است (دیوالد کافمن و همکاران، ۲۰۱۴). بنابراین تنظیم احساسات و عواطف، منوط به خواب کافی است (اولاشور و همکاران، ۲۰۲۰).

بین پریشانی روان‌شناختی و بهزیستی روان‌شناختی رابطه منفی و معنادار وجود دارد؛ یعنی با افزایش پریشانی روان‌شناختی، بهزیستی روان‌شناختی کاهش پیدا می‌کند. این یافته با نتایج پژوهش‌های پیشین از جمله (پونوسامی و همکاران، ۲۰۲۰ و راج، ۲۰۲۴) همسو است. راج (۲۰۲۴)، در پژوهش خود نشان داد که استفاده مکرر از اینترنت با افزایش مشکلات رفتاری و کاهش بهزیستی روان‌شناختی افراد در ارتباط است. بنابر پژوهش وینر و همکاران (۲۰۱۲)، نیز بین پریشانی روان‌شناختی و بهزیستی روانی رابطه معکوس وجود دارد؛ یعنی با افزایش پریشانی روان‌شناختی، بهزیستی روان‌شناختی کاهش می‌یابد. همچنین بنابر نتایج مطالعات پونوسامی و همکاران (۲۰۲۰)، اعتیاد به اینستاگرام به صورت غیرمستقیم، تأثیر منفی بر بهزیستی روان‌شناختی دارد؛ که نقش واسطه‌ای عوامل مختلف از جمله کیفیت خواب و پریشانی روان‌شناختی را توجیه می‌کند. با توجه به مجموع یافته‌های به دست آمده نتیجه نهایی پژوهش حاضر همسو با نتایج پژوهش‌های پیشین است. بدین معنی که با کاهش خودکنترلی، اعتیاد به اینترنت افزایش پیدا می‌کند (چن و ژانگ، ۲۰۲۴؛ گو، ۲۰۲۰؛ آگباریا و بدیر، ۲۰۱۹)؛ افزایش اعتیاد به اینترنت باعث تضعیف کیفیت خواب می‌شود (لین و همکاران، ۲۰۱۹؛ بنر و همکاران، ۲۰۱۹)؛ تضعیف کیفیت خواب باعث افزایش پریشانی روان‌شناختی می‌شود (هو و همکاران، ۲۰۱۹؛ تائو و همکاران، ۲۰۱۹؛ چو و همکاران، ۲۰۱۹)؛ و در نهایت افزایش پریشانی روان‌شناختی منجر به کاهش بهزیستی روان‌شناختی می‌شود (وینر و همکاران، ۲۰۱۲).

• نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر تعیین پیشایندها و پیامدهای روان‌شناختی اعتیاد به اینترنت بود. نتایج نشان داد با کاهش خودکنترلی، اعتیاد به اینترنت افزایش پیدا می‌کند؛ افزایش اعتیاد به اینترنت باعث تضعیف کیفیت خواب می‌شود؛ تضعیف کیفیت خواب باعث افزایش پریشانی روان‌شناختی می‌شود؛ و در نهایت افزایش پریشانی روان‌شناختی منجر به کاهش بهزیستی روان‌شناختی می‌شود. بنابراین براساس نتایج حاصله می‌توان گفت با ارتقا مهارت‌های خودکنترلی می‌توان باعث کاهش اعتیاد به اینترنت شد و از این طریق زمینه لازم را برای بهبود کیفیت خواب، کاهش پریشانی روان‌شناختی و در نهایت افزایش بهزیستی روان‌شناختی فراهم آورد. هرچند پژوهش حاضر نتایج قابل توجهی را در خصوص پیشایندها و پیامدهای اعتیاد به اینترنت نشان داد، اما در انجام این تحقیق محدودیت‌هایی وجود دارد از جمله اینکه، طرح تحقیق حاضر از نوع همبستگی است و استنباط علی از نتایج آن باید با احتیاط صورت پذیرد، شرکت‌کنندگان پژوهش صرفاً کاربران دانشجویی شبکه‌های اجتماعی بوده‌اند و در تعمیم به جمعیت‌های دیگر باید جانب احتیاط را رعایت نمود. همچنین داده‌های گردآوری شده در پژوهش حاضر از مقیاس‌های خودگزارشی به دست آمده که این داده‌ها ممکن است تحت تأثیر مطلوبیت اجتماعی و سوگیری مشارکت‌کنندگان قرار گرفته باشند؛ لذا، پیشنهاد می‌شود از ابزارها و روش‌هایی استفاده شود که بیانگر رفتارهای واقعی‌تری از افراد باشد. همچنین با توجه به اینکه گروه نمونه فقط از بین کاربران دانشجویی شبکه‌های اجتماعی بوده‌اند، پیشنهاد می‌شود این پژوهش برای گروه‌های دیگر انجام شود.

• تعارض منافع

هیچ گونه تعارض منافی بین نویسندگان در پژوهش حاضر وجود نداشته است.

• قدردانی

از تمامی شرکت کنندگان در پژوهش، تشکر و قدردانی می شود.

• منابع

- اژه‌ای، جواد، محمدی، پروین، غلامعلی لواسانی، مسعود و حاج‌حسینی، منصوره. (۱۳۹۹). طراحی بسته آموزشی مبتنی بر ذهن آگاهی و اثربخشی بهزیستی روان‌شناختی و حرمت خود در نوجوانان افغانستانی مقیم ایران. *مجله روان‌شناسی*، ۲۴(۳)، ۲۶۴-۲۵۰.
<http://iranapsy.ir/fa/Article/21979>
- فتحی آشتیانی، مینا و شیخ‌الاسلامی، راضیه. (۱۳۹۸). رابطه بین سبک دلبستگی و بهزیستی روان‌شناختی: نقش واسطه‌ای انعطاف‌پذیری شناختی. *مجله روان‌شناسی*، ۲۳(۲)، ۱۳۴-۱۴۷.
<http://www.iranapsy.ir/Article/21522>
- محمدصالحی، زهرا و صدوقی، مجید. (۱۳۹۹). مقایسه پریشانی روان‌شناختی و پرخاشگری در دانشجویان دارای کیفیت خواب مطلوب و ضعیف. *مجله رویش روان‌شناسی*، ۹(۵)، ۲۰-۱۱.
<http://frooyesh.ir/article-1-1824-fa.html>
- نوری، رضا و صادقیان، نعیمه. (۱۳۹۶). اعتیاد به اینترنت و ارتباط آن با اضطراب، استرس، افسردگی و بی‌خوابی در دانشجویان پرستاری و مامایی. *پژوهش‌های سلامت محور*، ۳(۱)، ۵۱-۵۷.
<https://hbrj.kmu.ac.ir/article-1-157-fa.html>
- وطن‌دوست، علی، خان محمدی، ارسلان، صادقی، جمال و محمدزاده، رجبعلی. (۱۴۰۲). نقش واسطه‌ای کنترل هیجانی در رابطه بین نیازهای اساسی روان‌شناختی با گرایش به مصرف مواد مخدر در دلش آموزان. *مجله روان‌شناسی*، ۲۷(۲)، ۱۴۸-۱۷۸.
<http://www.iranapsy.ir/Article/38586>
- Agbaria, Q., & Bdier, D. (2019). The role of self-control and identity status as predictors of internet addiction among Israeli-Palestinian college students in Israel. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 19(1), 252-266.
<https://doi.org/10.1007/s11469-019-00172-4>
- Bener, A., Yildirim, E., Torun, P., Çatan, F., Bolat, E., Aliç, S., Akyel, S & Griffiths, M. D. (2019). Internet addiction, fatigue, and sleep problems among adolescent students: A large-scale study. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17(13), 959-969. <https://doi.org/10.1007/s11469-018-9937-1>
- Berger, S., Wyss, A. M & Knoch, D. (2018). Low self-control capacity is associated with immediate responses to smartphone signals. *Computers in Human Behavior*. 86. 45-51. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.04.031>
- Berte, D. Z., Mahamid, F. A., & Affouneh, S. (2019). Internet Addiction and Perceived Self-Efficacy among University Students. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 19(1), <https://doi.org/10.1007/s11469-019-00160-8>
- Baum, K. T., Desai, A., Field, J., Miller, L. E., Rausch, J & Beebe, D. W. (2014). Sleep restriction worsens mood and emotion regulation in adolescents. *The Journal of Child Psychology and Psychiatry*. 55(2), 180-190.
<https://doi.org/10.1111/jcpp.12125>
- Buyse, D.J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: A New Instrument for Psychiatric Practice and Research. *Psychiatry Research*, 28(2), 193-213.
[https://doi.org/10.1016/0165-1781\(89\)90047-4](https://doi.org/10.1016/0165-1781(89)90047-4)
- Chao, L. L., Mohlenhoff, B. S., Weiner, M. W., & Neylan, T. C. (2014). Associations between subjective sleep quality and brain volume in Gulf War veterans. *Sleep*, 37(3), 445-452 <https://doi.org/10.5665/sleep.3472>
- Chen, M., & Zhang, X. (2024). Factors influencing internet addiction among university students: The mediating roles of self-control and anxiety. *Acta Psychologica*, 250. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2024.104535>
- Cho, J. G., Teoh, A., Roberts, M., & Wheatley, J. (2019). The prevalence of poor sleep quality and its associated factors in patients with interstitial lung disease: A cross sectional analysis. *ERJ open research*, 5(3). <https://doi.org/10.1183/23120541.00062-2019>
- Davison, K. M., Lin, S. L., Tong, H., Kobayashi, K. M., Mora-Almanza, J. G., & Fuller-Thomson, E. (2020). Nutritional Factors, Physical Health and Immigrant Status Are Associated with Anxiety Disorders among Middle-Aged and Older Adults: Findings from Baseline Data of the Canadian Longitudinal Study on Aging (CLSA). *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(5), 1493. <https://doi.org/10.3390/ijerph17051493>
- Dewald-Kaufmann, J.F., Oort, F.J & Meijer, A.M. (2014). The effects of sleep extension and sleep hygiene advice on sleep and depressive symptoms in adolescents: a randomized controlled trial. *The journal of child psychology and psychiatry*. 55(3).273-283. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12157>
- Elasam, A., Samara, M., & Terry, P. (2019). Problematic internet use and mental health among British children and adolescents. *Addictive behaviors*, 90, 428-436. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2018.09.007>
- Evren, C., Evren, B., Dalbudak, E., Topcu, M., & Kutlu, N. (2019). Relationships of internet addiction and internet gaming disorder symptom severities with probable attention deficit/hyperactivity disorder, aggression and negative affect

- among university students. *ADHD Attention Deficit and Hyperactivity Disorders*, 11, 413–421. <https://doi.org/10.1007/s12402-019-00305-8>
- Goh C, Jones C, Copello A. (2019). A Further Test of the Impact of Online Gaming on Psychological Wellbeing and the Role of Play Motivations and Problematic Use. *Psychiatr Q*, 90(4):747-760. <https://doi.org/10.1007/s1126-019-09656-x>
- Gu, M. (2020). A longitudinal study of daily hassles, internet expectancy, self-control, and problematic internet use in Chinese adolescents: A moderated mediation model. *Personality and Individual Differences*, 152. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109571>
- Hasan, A. A., & jaber, A. A. (2020). The relationship between Internet addiction, psychological distress, and coping strategies in a sample of Saudi undergraduate students. *Perspectives in psychiatric care*, 56, 495-501. <https://doi.org/10.1111/ppc.12439>
- Hair, J. F., Hult, G. T. M., Ringle, C., & Sarstedts, M. (2017). A primer on partial least squares structural equation modeling (PLS-SEM). 2nd Edition, Sage Publication., Thousand Oaks, CA. https://eli.johogo.com/Class/CCU/SEM/_A%20Primer%20on%20Partial%20Least%20Squares%20Structural%20Equation%20Modeling_Hair.pdf
- Henseler, J., Ringle, C. M., & Sarstedt, M. (2015). A new criterion for assessing discriminant validity in variance-based structural equation modeling. *Journal of the academy of marketing science*, 43(1), 115-135. <https://doi.org/10.1007/s11747-014-0403-8>
- Hyde, J., Hankins, M., Deale, A., & Marteau, T. M. (2008). Interventions to increase self-efficacy in the context of addiction behaviours: a systematic literature review. *Journal of health psychology*, 13(5), 607-623. <https://doi.org/10.1177/1359105308090933>
- Hou, T., Zhang, F., Mao, X., & Deng, G. (2020). Chronotype and psychological distress among Chinese rural population: A moderated mediation model of sleep quality and age. *Plos one*, 15(10). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0241301>
- Iani, L., Quinto, R. M., Lauriola, M., Crosta, M. L., & Pozzi, G. (2019). Psychological well-being and distress in patients with generalized anxiety disorder: The roles of positive and negative functioning. *PloS one*, 14(11). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0225646>
- Jantz, G. & McMurray, A. (2012). Hooked: The pitfalls of media, technology, and social networking. Lake Mary, FL: Charisma House.
- Jiang, Zh & Zhao, X. (2016). Brain behavioral systems, self-control and problematic mobile phone use: The moderating role of gender and history of use. *Personality and Individual Differences*. 106. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.10.036>
- Joshanloo, M., Jovanović, V., & Park, J. (2020). Differential Relationships of Hedonic and Eudaimonic Well-Being with Self-Control and Long-Term Orientation. *Japanese Psychological Research*, 63(1), 47–57. <https://doi.org/10.1111/jpr.12276>
- Kokka, I., Mourikis, I., Nicolaides, N. C., Darviri, C., Chrousos, G. P., Kanaka-Gantenbein, C., & Bacopoulou, F. (2021). Exploring the Effects of Problematic Internet Use on Adolescent Sleep: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(2), 760. <https://doi.org/10.3390/ijerph18020760>
- Kosticova, M., Husarova, D., & Dankulincova, Z. (2020). Difficulties in getting to sleep and their association with emotional and behavioural problems in adolescents: does the sleeping duration influence this association? *International journal of environmental research and public health*, 17(5), 1691. <https://doi.org/10.3390/ijerph17051691>
- Lahey, B. B. (2009). Public health significance of neuroticism. *American Psychologist*, 64(4), 241–256. <https://doi.org/10.1037/a0015309>
- Lin, P. H., Lee, Y. C., Chen, K. L., Hsieh, P. L., & Yang, S. Y. (2019). The Relationships between Sleep Quality and Internet Addiction among Female College Students. *Frontiers in neuroscience*, 13, 599. <https://doi.org/10.3389/fnins.2019.00599>
- Loehlin, J.C. (2004). Latent Variable Models: An Introduction to Factor, Path, and Structural Equation Analysis (4th Ed.). Psychology Press. <https://doi.org/10.4324/9781410609823>
- Mamun, M. A., Hossain, M. S., Moonajilin, M. S., Masud, M. T., Misti, J. M., & Griffiths, M. D. (2020). Does loneliness, self-esteem and psychological distress correlate with problematic internet use? A Bangladeshi survey studies. *Asia Pacific Psychiatry*, 12(2). <https://doi.org/10.1111/appy.12386>
- McDool, E., Powell, P., Roberts, J., & Taylor, K. (2020). The internet and children's psychological wellbeing. *Journal of Health Economics*, 69. <https://doi.org/10.1016/j.jhealeco.2019.102274>
- Müller, S. M., Wegmann, E., Stolze, D., & Brand, M. (2020). Maximizing social outcomes? Social zapping and fear of missing out mediate the effects of maximization and procrastination on problematic social networks use. *Computers in Human Behavior*, 107, 106296. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106296>
- Najafi-Sharjabad, F & Rayani, M. (2020). Evaluation of Internet Addiction and Mental Health Status among Medical Sciences Students in Bushehr, Southwest of Iran. *Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences*, 16(1), 196-202. <https://doi.org/10.5812/semj.55561>
- Olashore, A. A., Akanni, O. O., & Ayilara, O. O. (2020). Psychological distress, drug use, and internet use: the association with poor sleep quality in a sample of secondary school students. *Substance Abuse: Research and Treatment*. <https://doi.org/10.1177/1178221820957306>

- Pitcho-Prelorentzos, S., Heckel, C., & Ring, L. (2020). Predictors of social anxiety among online dating users. *Computers in Human Behavior*, 110. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106381>
- Ponnusamy, S., Iranmanesh, M., Foroughi, B., & Hyun, S. S. (2020). Drivers and outcomes of Instagram Addiction: Psychological well-being as moderator. *Computers in human behavior*, 107. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106294>
- Raj, P. (2024). Internet Addiction and Psychological Well-Being in College Students: A Clinical Concern. *International Journal of Indian Psychology*, 12(3). <https://doi.org/10.25215/1203.101>
- Salek Ebrahimi, L., Ahmadi, Gh., Masjedi Arani, A., & Mousavi, S. E. (2019). Predicting Internet Addiction in Medical Students by General Self-efficacy, Difficulty in Emotion Regulation, and Resilience. *Journal of Practice in Clinical Psychology*, 7(3), 167-174. <https://doi.org/10.32598/jpcp.7.3.167>
- Skues, J., Williams, B., Oldmeadow, J., & Wise, L. (2016). The effects of boredom, loneliness, and distress tolerance on problem internet use among university students. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 14(2), 167–180. <https://doi.org/10.1007/s11469-015-9568-8>
- Taghizadeh, F., Reyhani, P., Molavi, N., Babakhanian, M., Ghazanfarpour, M., Mirzaee, F., Abdollahi, Z., Ahmadi, A & Khorasani, F. (2019). Investigating the Relationship between Smartphone Addiction and Loneliness and its Impact on Motivation to Progress in High School Students. *International Journal of Pediatrics*, 7, 10187-193. <https://doi.org/10.22038/ijp.2019.41716.3514>
- Tao, F., Zou, L., Wu, X., Tao, S., Xu, H., Xie, Y., & Yang, Y. (2019). Mediating effect of sleep quality on the relationship between problematic mobile phone use and depressive symptoms in college students. *Frontiers in psychiatry*, 10, 822. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2019.00822>
- Tavakoli, N. Jomehri, F. & Farrokhi, N. (2014). The relationship between attachment styles and social self-efficacy with internet addiction in Iranian Students. *Bulletin of Environment. Pharmacology and Life Sciences*, 3, 302-307. https://bepls.com/vol3_spl_II/46.pdf
- Viner, R. M., Gireesh, A., Stiglic, N., Hudson, L. D., Goddings, A. L., Ward, J. L., & Nicholls, D. E. (2019). Roles of cyber bullying, sleep, and physical activity in mediating the effects of social media use on mental health and wellbeing among young people in England: a secondary analysis of longitudinal data. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 3(10), 685-696. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30186-5](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30186-5)
- Welsh, J., Korda, R. J., Banks, E., Strazdins, L., Joshy, G., & Butterworth, P. (2020). Identifying long-term psychological distress from single measures: evidence from a nationally representative longitudinal survey of the Australian population. *BMC Medical Research Methodology*, 20(1). <https://doi.org/10.1186/s12874-020-00938-8>
- Xiong, Y., Sun, X. Y., Liu, X. Q., Wang, P., & Zheng, B. (2020). The Influence of Self-Efficacy and Work Input on Physical Education Teachers' Creative Teaching. *Frontiers in Psychology*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02856>
- Zhai, X., Ye, M., Wang, C., Gu, Q., Huang, T., Wang, K., Chen, Z & Fan, X. (2020). Associations among physical activity and smartphone use with perceived stress and sleep quality of Chinese college students. *Mental Health and Physical Activity*, 18. <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2020.100323>