

رابطه نیازهای اساسی روان‌شناختی و تنظیم شناختی هیجان با اعتیاد به اینترنت: نقش میانجی‌گر پریشانی روان‌شناختی

تاریخ دریافت: ۱۴۰۴/۸/۱۷ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۵/۵/۲۰

فائزه نادری^۱، آسیه مرادی^{۲*}، خدامرادمؤمنی^۳

مقاله پژوهشی

چکیده مبسوط

مقدمه: نوجوانی دوره‌ای حساس در رشد هویتی، هیجانی و اجتماعی است و ویژگی‌هایی مانند هویت‌یابی، هیجان‌خواهی، تنوع‌طلبی و گرایش به نوآوری، نوجوانان را مستعد استفاده گسترده از اینترنت می‌کند (اوکتامووا، ۲۰۲۵). اگرچه دسترسی آسان، گمنامی، هزینه پایین و آزادی ارتباط بر جذابیت اینترنت افزوده‌اند، استفاده افراطی و مدیریت‌نشده از آن می‌تواند به اعتیاد اینترنتی بینجامد (هونگچارو، ۲۰۲۴؛ لوزانو-بلاسکو و همکاران، ۲۰۲۲). اعتیاد به اینترنت نوعی وابستگی رفتاری است که با نشانه‌هایی مانند اشتغال ذهنی، تحمل، کناره‌گیری و عود و نیز پیامدهای روان‌شناختی، جسمانی، خانوادگی، اجتماعی و تحصیلی همراه است (گریفث، ۱۹۹۸؛ بونه‌ویچین و بونه‌ویچیوس، ۲۰۲۱). شواهد همچنین نشان می‌دهد که ریشه برخی رفتارهای اعتیادآور را می‌توان در ناکامی در ارضای نیازهای اساسی روان‌شناختی جست‌وجو کرد (زارع و همکاران، ۲۰۲۱).

براساس نظریه خودتعیین‌گری، نیازهای اساسی روان‌شناختی شامل خودمختاری، شایستگی و ارتباط هستند و ارضای آن‌ها برای رشد، خودارزشمندی و عملکرد سازگارانه فرد ضرورت دارد (ون دن بروک و همکاران، ۲۰۱۶؛ آوکلر-پیلوت و همکاران، ۲۰۲۱). ناکامی در ارضای این نیازها ممکن است نوجوانان را به استفاده جبرانی از بازی‌ها و شبکه‌های اجتماعی آنلاین سوق دهد و احتمال اعتیاد به اینترنت را افزایش دهد (رایان و همکاران، ۲۰۱۹؛ ژائو و همکاران، ۲۰۲۲). در کنار این نیازها، تنظیم هیجان نیز در گرایش به رفتارهای آسیب‌زا نقش دارد. تنظیم هیجان به فرایندهای آگاهانه یا ناآگاهانه‌ای گفته می‌شود که تجربه، بیان، شدت و مدت هیجان‌ها را تعدیل می‌کنند؛ بنابراین، ضعف در راهبردهای تنظیم هیجان می‌تواند موجب تداوم هیجان‌های منفی و افزایش رفتارهای ناسازگارانه، از جمله استفاده افراطی از اینترنت شود (راینه‌که و همکاران، ۲۰۲۲؛ اوزر و همکاران، ۲۰۲۳).

پریشانی روان‌شناختی، متشکل از نشانه‌های افسردگی، اضطراب و استرس، ممکن است سازوکار تبیین‌کننده ارتباط میان نیازهای اساسی روان‌شناختی، تنظیم شناختی هیجان و اعتیاد به اینترنت باشد؛ زیرا افراد دارای پریشانی بیشتر ممکن است برای کاهش هیجان‌های منفی، به استفاده طولانی‌مدت از اینترنت روی آورند (پانیگراهی و همکاران، ۲۰۲۱؛ جیانگ و همکاران، ۲۰۲۵). اگرچه مطالعات پیشین روابط دومتغیری میان این سازه‌ها را بررسی کرده‌اند، نقش میانجی پریشانی روان‌شناختی در یک مدل یکپارچه، به‌ویژه در میان دانش‌آموزان شهرستان پاوه، کمتر بررسی شده است. ازاین‌رو، پژوهش

۱. کارشناس ارشد روانشناسی عمومی، دانشکده علوم اجتماعی، دانشگاه رازی، کرمانشاه، ایران.

۲. استادیار گروه روانشناسی، دانشکده علوم اجتماعی، دانشگاه رازی، کرمانشاه، ایران

*نویسنده مسئول: asie.moradi@razi.ac.ir

۳. استاد گروه روانشناسی، دانشکده علوم اجتماعی، دانشگاه رازی، کرمانشاه، ایران



حاضر در پی پاسخ به این سؤال است که آیا پریشانی روان‌شناختی در رابطه نیازهای اساسی روان‌شناختی و تنظیم شناختی هیجان با اعتیاد به اینترنت در دانش‌آموزان نقش میانجی دارد؟

روش: پژوهش حاضر با طرح توصیفی-همبستگی و با استفاده از مدل‌یابی معادلات ساختاری انجام شد. جامعه آماری شامل حدود ۱۲۰۰ دانش‌آموز دختر مقطع متوسطه دوم شهرستان پاوه بود که براساس ملاحظات مربوط به کفایت حجم نمونه در مدل‌یابی معادلات ساختاری (کلاین، ۲۰۲۳)، تعداد ۳۰۰ نفر از آنان به روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای و از چهار مدرسه و چهار کلاس در هر مدرسه انتخاب شدند. رضایت آگاهانه برای شرکت در پژوهش و تکمیل کامل پرسش‌نامه‌ها، به ترتیب از معیارهای ورود و حفظ داده‌ها در تحلیل بود. ابزارهای گردآوری داده‌ها شامل فرم کوتاه ۲۱ سؤالی مقیاس افسردگی، اضطراب و استرس (DASS-21)؛ لوی‌باند و لوی‌باند، ۱۹۹۵؛ پرسش‌نامه ۳۶ سؤالی تنظیم شناختی هیجان (CERQ)؛ گارنفسکی و همکاران، ۲۰۰۱ (با ۹ خرده‌مقیاس و دو بعد راهبردهای مثبت و منفی، مقیاس ۲۱ ماده‌ای نیازهای اساسی روان‌شناختی (BPNS)؛ دسی و رایان، ۲۰۰۰ (شامل مؤلفه‌های خودمختاری، شایستگی و ارتباط، و پرسش‌نامه ۲۰ سؤالی اعتیاد به اینترنت (IAT) بود. روایی و پایایی نسخه‌های اصلی و فارسی این ابزارها در مطالعات پیشین تأیید شده بود و در پژوهش حاضر نیز ضرایب آلفای کرونباخ برای افسردگی، اضطراب، استرس و نمره کل DASS-21 به ترتیب ۰/۸۵، ۰/۸۷، ۰/۸۳ و ۰/۸۳؛ برای راهبردهای مثبت و منفی تنظیم شناختی هیجان ۰/۸۰ و ۰/۸۹؛ برای کل مقیاس نیازهای اساسی روان‌شناختی و مؤلفه‌های خودمختاری، شایستگی و ارتباط به ترتیب ۰/۷۷، ۰/۷۶، ۰/۷۳ و ۰/۸۱؛ و برای پرسش‌نامه اعتیاد به اینترنت ۰/۷۹ به دست آمد. داده‌ها با استفاده از همبستگی و مدل‌یابی معادلات ساختاری در نرم‌افزارهای SPSS نسخه ۲۷ و AMOS نسخه ۲۴ و در سطح معناداری ۰/۰۱ تحلیل شدند.

یافته‌ها: از میان ۳۰۰ دانش‌آموز شرکت‌کننده، ۸۰ نفر در پایه دهم، ۱۲۰ نفر در پایه یازدهم و ۱۰۰ نفر در پایه دوازدهم تحصیل می‌کردند. بیشترین میانگین به بعد مثبت تنظیم شناختی هیجان (12.38 ± 58.01) و کمترین میانگین به افسردگی (5.03 ± 3.65) اختصاص داشت. قرارگرفتن مقادیر چولگی و کشیدگی به ترتیب در دامنه‌های ± 3 و ± 10 ، نرمال بودن توزیع داده‌ها را تأیید کرد. نتایج همبستگی نیز وجود روابط معنادار میان تعدادی از مؤلفه‌های نیازهای روان‌شناختی، تنظیم شناختی هیجان، پریشانی روان‌شناختی و اعتیاد به اینترنت را نشان داد. مدل پیشنهادی، با وجود کمتر بودن مقادیر $GFI=0.89$ و $CFI=0.88$ از حد مطلوب، در مجموع از برازش قابل‌قبولی برخوردار بود ($\chi^2=565.92$ ، $df=248$ ، $\chi^2/df=2.28$ ، $AGFI=0.82$ ، $NFI=0.80$ ، $TLI=0.91$ ، $RMSEA=0.06$). نتایج تحلیل مسیر نشان داد شایستگی به صورت منفی ($\beta=-0.22$)، بعد منفی تنظیم شناختی هیجان به صورت مثبت ($\beta=0.18$) و پریشانی روان‌شناختی نیز به صورت مثبت ($\beta=0.29$) اعتیاد به اینترنت را به طور معناداری پیش‌بینی کردند. همچنین شایستگی ($\beta=-0.16$) و بعد مثبت تنظیم شناختی هیجان ($\beta=-0.15$) با پریشانی روان‌شناختی رابطه منفی معنادار داشتند، درحالی‌که بعد منفی تنظیم شناختی هیجان قوی‌ترین پیش‌بینی‌کننده مثبت پریشانی روان‌شناختی بود ($\beta=0.60$). مسیرهای خودمختاری، ارتباط و بعد مثبت تنظیم شناختی هیجان به اعتیاد به اینترنت و نیز مسیرهای خودمختاری و ارتباط به پریشانی روان‌شناختی معنادار نبودند. با توجه به ارائه‌نشدن نتایج جدول ۱، درباره معناداری اثرهای غیرمستقیم و تأیید نقش میانجی پریشانی روان‌شناختی نمی‌توان براساس اطلاعات موجود نتیجه‌گیری کرد.

جدول ۱. نتایج آزمون بوت‌استراپ برای مسیرهای غیرمستقیم

متغیرهای پیش‌بین	متغیر میانجی	متغیر ملاک	نمونه‌گیری مجدد	برآورد استاندارد	حد پایین	حد بالا	فاصله اطمینان
خود مختاری	پریشانی روان‌شناختی	اعتیاد به اینترنت	۱۰۰۰	-۰/۰۲	-۰/۰۴	۰/۰۲	>۰/۹۵
شایستگی	-	-	۱۰۰۰	-۰/۱۴	-۰/۱۵	-۰/۰۰۲	۰/۹۵
ارتباط	-	-	۱۰۰۰	۰/۰۰۱	-۰/۰۴	۰/۰۴	>۰/۹۵
بعد مثبت تنظیم شناختی هیجان	-	-	۱۰۰۰	-۰/۰۶	۰/۰۱	۰/۱۳	۰/۹۵
بعد منفی تنظیم شناختی هیجان	-	-	۱۰۰۰	۰/۱۷	۰/۰۸	۰/۲۹	۰/۹۵

نتایج جدول ۵ نشان داد که مسیر غیرمستقیم شایستگی، بعد مثبت و منفی تنظیم شناختی هیجان به اعتیاد به اینترنت از طریق پریشانی روان‌شناختی با توجه به سطح اطمینان ۹۵٪ و در برنگرفتن عدد صفر، در فاصله حد پایین تا حد بالا معنی‌دار هستند. مسیر غیرمستقیم خودمختاری و ارتباط به اعتیاد به اینترنت از طریق پریشانی روان‌شناختی با توجه به سطح پایین‌تر سطح اطمینان از میزان استاندارد ۹۵٪ و در برنگرفتن عدد صفر در فاصله حد پایین تا حد بالا معنی‌دار نمی‌باشد.

بحث و نتیجه‌گیری: پژوهش حاضر با تکیه بر نظریه خودتعیین‌گری دسی و رایان (۲۰۰۰)، رابطه نیازهای اساسی روان‌شناختی و تنظیم شناختی هیجان با اعتیاد به اینترنت را با میانجی‌گری پریشانی روان‌شناختی بررسی کرد. نتایج نشان داد شایستگی اثر مستقیم منفی، و راهبردهای ناسازگارانه تنظیم شناختی هیجان و پریشانی روان‌شناختی اثر مستقیم مثبت و معناداری بر اعتیاد به اینترنت داشتند؛ اما اثر مستقیم خودمختاری، ارتباط و راهبردهای سازگارانه تنظیم هیجان معنادار نبود. همچنین شایستگی و راهبردهای سازگارانه تنظیم هیجان به صورت منفی و راهبردهای ناسازگارانه به صورت مثبت، پریشانی روان‌شناختی را پیش‌بینی کردند. نتایج بوت‌استراپ نیز نشان داد پریشانی روان‌شناختی در روابط شایستگی و راهبردهای سازگارانه و ناسازگارانه تنظیم هیجان با اعتیاد به اینترنت نقش میانجی معناداری دارد، درحالی‌که نقش میانجی آن در روابط خودمختاری و ارتباط با اعتیاد به اینترنت تأیید نشد. این یافته‌ها با نتایج چیو (۲۰۱۴)، تسای و لین (۲۰۱۷)، استاپلس و همکاران (۲۰۱۸)، احمیت و مرات (۲۰۱۱) و چونگ و وانگ (۲۰۱۱) همسو است و نشان می‌دهد پریشانی روان‌شناختی یکی از سازوکارهای مهم ارتباط عوامل روان‌شناختی با اعتیاد به اینترنت است.

در تبیین یافته‌ها می‌توان گفت نوجوانانی که در زمینه‌های تحصیلی و اجتماعی احساس شایستگی کمتری دارند، پریشانی بیشتری تجربه می‌کنند و ممکن است برای دستیابی به احساس کنترل، موفقیت و ارزشمندی به محیط‌های آنلاین روی آورند (ابلینگ‌ویت و همکاران، ۲۰۰۷؛ بیسرر و همکاران، ۲۰۰۸؛ ونگ و همکاران، ۲۰۱۵؛ اوزر و همکاران، ۲۰۲۳). همچنین راهبردهای ناسازگارانه تنظیم هیجان با افزایش پریشانی، استفاده اجتنابی از اینترنت را تقویت می‌کنند، درحالی‌که راهبردهای سازگارانه از طریق کاهش پریشانی می‌توانند از اعتیاد به اینترنت پیشگیری کنند (گارفنلسکی و کرایچ، ۲۰۰۶؛ لی و همکاران، ۲۰۲۰؛ مک‌لوگان، ۲۰۲۱؛ یان و همکاران، ۲۰۲۲؛ گاؤ و همکاران، ۲۰۲۲). معنادار نبودن نقش خودمختاری و ارتباط نیز ممکن است ناشی از ویژگی‌های فرهنگی و جنسیتی نمونه و محدودیت فرصت‌های استقلال و ارتباط آنلاین در میان دختران باشد (کاپلان، ۲۰۱۰؛ چانگ و همکاران، ۲۰۲۰). محدودیت‌های پژوهش شامل استفاده از ابزارهای خودسنجی و محدود بودن نمونه به دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه شهر پاهو بود؛ از این رو، انجام پژوهش‌های مشابه با استفاده از مصاحبه، گزارش والدین و نمونه‌های متنوع از نظر جنسیت و سن پیشنهاد می‌شود. همچنین طراحی برنامه‌های آموزشی برای تقویت راهبردهای سازگارانه تنظیم هیجان و فراهم کردن زمینه رضای نیاز به شایستگی در خانواده و مدرسه می‌تواند با کاهش پریشانی روان‌شناختی، احتمال اعتیاد به اینترنت را کاهش دهد.

چکیده

مقدمه: اعتیاد به اینترنت، یکی از معضلات و نگرانی‌های جهان امروز است که اثرات بازدارنده‌ای بر رشد و شکوفایی جامعه دارد. نوجوانان از لحاظ اعتیاد به اینترنت، قشر آسیب‌پذیر هستند. هدف پژوهش بررسی نقش میانجی‌گری پریشانی روان‌شناختی در رابطه نیازهای اساسی روان‌شناختی و تنظیم شناختی هیجان با اعتیاد به اینترنت دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه دوم شهرستان پاوه بود.

روش: روش پژوهش توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری شامل تمام دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه دوم شهرستان پاوه بود که با توجه به تعداد متغیرها و بر اساس توصیه‌های آماری برای پژوهش‌های همبستگی مبنی بر ضرورت حداقل ۳۰۰ نفر برای دستیابی به الگوهای پایدار و برآوردهای قابل اعتماد، حجم نمونه ۳۰۰ نفر تعیین شد. از پرسش‌نامه‌های پریشانی روان‌شناختی (لوی باند، ۱۹۹۵)، تنظیم شناختی هیجان (گارفنلسکی و همکاران، ۲۰۰۱)، نیازهای اساسی روان‌شناختی (دسی و ریان، ۲۰۰۰) و اعتیاد به اینترنت (یانگ، ۱۹۹۸) جهت گردآوری اطلاعات استفاده شد. داده‌ها با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون و مدل‌یابی معادلات ساختاری در نرم‌افزار SPSS-27 و AMOS-24 مورد تحلیل قرار گرفتند.

یافته‌ها: براساس یافته‌ها رابطه شایستگی، بعد مثبت تنظیم شناختی هیجان و بعد منفی تنظیم شناختی به اعتیاد به اینترنت از طریق پریشانی روان‌شناختی معنی‌دار بود ($P < 0/01$). رابطه خودمختاری و ارتباط با اعتیاد به اینترنت از طریق پریشانی روان‌شناختی معنی‌دار نبود.

نتیجه‌گیری: بر اساس یافته‌های این پژوهش آموزش راهبردهای مثبت تنظیم هیجان و ایجاد بستر برای برآورده شدن نیازهای دانش‌آموزان در محیط خانواده و مدرسه باید مورد توجه به‌خصوص والدین و معلمان قرار گیرد زیرا از این طریق میزان پریشانی روان‌شناختی و متعاقب آن میزان اعتیاد به اینترنت کاهش می‌یابد.

کلمات کلیدی: اعتیاد به اینترنت، پریشانی روان‌شناختی، تنظیم شناختی هیجان، دانش‌آموزان، نیازهای اساسی روان‌شناختی.

The Relationships Among Basic Psychological Needs, Cognitive Emotion Regulation, and Internet Addiction: The Mediating Role of Psychological Distress

Received: 2025/11/7 Accepted: 2026/8/12

Faeze Naderi¹, Asie Moradi^{2*}, Khodamorad Momeni³

Original Article

Abstract

Introduction: Internet addiction is a major contemporary challenge that poses significant barriers to adolescent development and societal well-being. Adolescents represent a particularly vulnerable population. This study aimed to investigate the mediating role of psychological distress in the relationships among basic psychological needs, cognitive emotion regulation, and internet addiction among female high school students in Paveh in 2018.

Method: This study employed a descriptive-correlational design. The study population comprised all female high school students in Paveh County. Based on statistical recommendations for structural equation modeling and correlational studies, a sample of 300 students was selected. Data were collected using the Psychological Distress Questionnaire (Lovibond & Lovibond, 1995), the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (Garnefski et al., 2001), the Basic Psychological Needs Scale (Deci & Ryan, 2000), and the Internet Addiction Test (Young, 1998). Data were analyzed using Pearson correlation coefficients and structural equation modeling (SEM) via SPSS version 27 and AMOS version 24.

Results: The indirect effects of competence, adaptive cognitive emotion regulation strategies, and maladaptive cognitive emotion regulation strategies on internet addiction via psychological distress were statistically significant ($p < 0.01$). Conversely, the indirect effects of autonomy and relatedness on internet addiction through psychological distress were not significant.

Conclusion: The findings suggest that psychological distress mediates the impact of specific basic psychological needs (competence) and cognitive emotion regulation strategies on internet addiction. Interventions aimed at fulfilling students' psychological needs within family and school environments should consider the roles and characteristics of parents and teachers. Such targeted approaches may effectively reduce psychological distress and, consequently, mitigate internet addiction among adolescents.

Keywords: Basic Psychological Needs, Cognitive Emotion Regulation, Internet Addiction, Psychological Distress, Adolescents.

1 M.A. in Psychology, Faculty of Social Sciences, Razi University. Kermanshah, Iran

2 Assistant Professor of Psychology, Faculty of Social Sciences, Razi University, Kermanshah, Iran.
(Corresponding Author) asie.moradi@razi.ac.ir

3 Professor of Psychology, Faculty of Social Sciences, Razi University, Kermanshah, Iran

مقدمه

در دوران نوجوانی، که مرحله‌ای حساس و سرنوشت‌ساز در رشد هویتی، هیجانی و اجتماعی انسان به‌شمار می‌آید، دانش‌آموزان با چالش‌های متعددی همچون تلاش برای هویت‌یابی، انگیزه پیشرفت، کنجکاوی نسبت به امور ناشناخته، نیاز به سرگرمی و هیجان، تنوع‌طلبی و تمایل به همراهی با نوآوری‌های جهانی مواجه‌اند. این ویژگی‌ها، آنان را بیش از سایر گروه‌های سنی مستعد گرایش به فضای مجازی می‌کند و زمینه مطلوبی برای استفاده گسترده از اینترنت فراهم می‌آورد (اوکتامووا^۱، ۲۰۲۵). در سپیده‌دم هزاره سوم، شاهد تحولات شگرف فناوری و تأثیرات فرهنگی، اجتماعی و حرفه‌ای ناشی از آن هستیم (بست و کلنر^۲، ۲۰۲۰). اینترنت با داشتن ویژگی‌های منحصربه‌فرد مثل دسترسی آسان، سهولت استفاده، گمنامی کاربران و هزینه پایین در سالیان اخیر به یکی از عمومی‌ترین رسانه‌های جمعی جهان تبدیل شده است (هونگچارو^۳، ۲۰۲۴). علاوه بر این، سه درون مایه خاص اینترنت یعنی کسب لذت، آزادی ارتباط و دسترسی آسان، بر جاذبه این وسیله می‌افزاید. با وجود این جذابیت‌ها، استفاده افراطی از این فضا همواره بدون پیامد نیست و می‌تواند زمینه‌ساز آسیب‌های رفتاری جدی شود که فراتر از یک سرگرمی ساده است (لوزانا-بلاسکو^۴ و همکاران، ۲۰۲۲).

تداوم این استفاده‌های مدیریت‌نشده و استفاده فردی و آسیب‌شناسانه از اینترنت، گلدبرگ را بر آن داشت برای اولین بار در سال ۱۹۹۵ اصطلاح اعتیاد به اینترنت^۵ را مطرح کند (گونزالز^۶، ۲۰۰۸). همزمان با دسترسی روزافزون و گسترده نوجوانان از اینترنت، جامعه شاهد نوع جدیدی از اعتیاد، یعنی اعتیاد به اینترنت می‌باشد که موضوع رو به رشد عصر اطلاعات است (کمناد^۷ و همکاران، ۲۰۲۳). مانند تمامی انواع دیگر اعتیاد، اعتیاد به اینترنت نیز با عواملی همراه است همچون، اضطراب، افسردگی، کج خلقی، بیقراری، تفکر وسواسی و از هم گسیختگی روابط اجتماعی (میرزائیان و همکاران، ۱۳۹۰). اصطلاح اعتیاد به اینترنت نوعی وابستگی رفتاری به اینترنت را نشان می‌دهد و با ویژگی‌هایی همچون افسردگی، خجالتی بودن، کم‌حوصله بودن و تنهایی، احساس ترس، اضطراب، بیش‌فعالی و پرخاشگری تعیین می‌شود (بونه‌ویچین و بونه‌ویچیوس^۸، ۲۰۲۱). این پدیده بسیاری از ویژگی‌های اصلی اعتیاد، از جمله برجستگی، مدارا، کناره‌گیری، درگیری و برگشت‌پذیری را در بر می‌گیرد (گریفث^۹، ۱۹۹۸). اعتیاد به اینترنت می‌تواند آسیب‌های متعددی به فرد وارد کند، از جمله آسیب‌های روانی (اضطراب، افسردگی و احساس تنهایی)، جسمانی (مشکلات خواب، تغذیه)، خانوادگی (کاهش روابط خانوادگی)، شغلی (کاهش بازده کاری) و تحصیلی (شجاعی، ۱۳۹۷). نتایج پژوهش زارع و همکاران (۲۰۲۱) نشان داد که ریشه این رفتار را باید در عدم ارضای نیازهای اساسی روان‌شناختی جستجو کرد.

در همین راستا شناخت نیازهای روان‌شناختی^{۱۰} به‌عنوان محرک‌هایی که رفتار را برانگیخته و با انگیزه می‌نماید، موضوعی قابل تأمل در زمینه رفتارهای مختلف به‌ویژه رفتارهای اعتیادآور است (کوتیوک و همکاران، ۲۰۱۹). درواقع اگر نیازهای اساسی روان‌شناختی فرد برآورده نشود، سبب اعتیاد به اینترنت می‌شود (رایان^{۱۱} و همکاران، ۲۰۱۹). با رجوع به نظریه خودتعیین‌گری^{۱۲}،

1. Uktamovna
2. Best & Kellner
3. Hongcharu
4. Lozano-Blasco
5. Internet addiction
6. Gonzalez
7. Chemnad
8. Buneviciene & Bunevicius
9. Griffiths
10. Psychological needs
11. Ryan
12. Self-Determination Theory

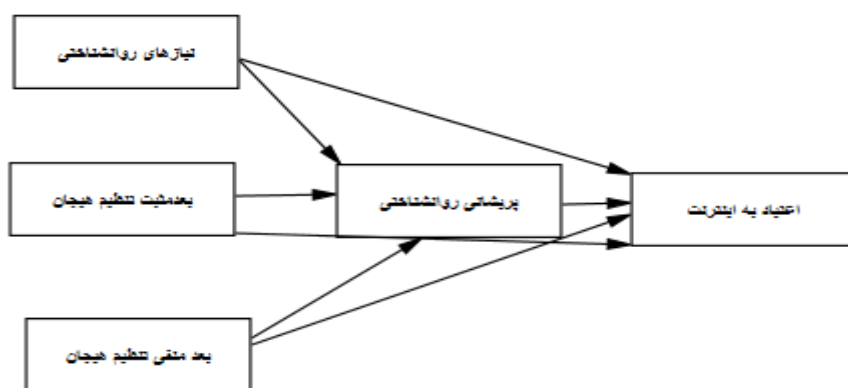
نیازهای روان‌شناختی به سه دسته تقسیم می‌شوند: نیاز به شایستگی، نیاز به خودمختاری و نیاز به ارتباط (ون دن بروک^۱ و همکاران، ۲۰۱۶). خودمختاری اشاره به آزادی و داشتن فرصت بیشتر برای انجام اعمال اشاره دارد. شایستگی به معنی تمایل برای مفید بودن در فعالیت‌های مورد نظر و دستیابی به نتایج از قبل پیش‌بینی شده است و ارتباط نیز اشاره به تمایل برای مورد حمایت واقع شدن از طرف دیگران و اعتماد به افراد دیگر است (آوکلر-پیلوت^۲ و همکاران، ۲۰۲۱). اگر نیازهای اساسی روان‌شناختی در فرد برآورده شوند، سبب احساس عزت نفس و خودارزشمندی در فرد می‌شود، اما در صورت ممانعت و برآورده نشدن این نیازها، فرد درکی ضعیف، منفی و انتقادآمیز نسبت به خود و جنبه‌های اجتماعی خواهد داشت و این امر فرد را در برابر آسیب‌های اجتماعی از جمله اعتیاد به اینترنت و فضای مجازی قرار می‌دهد (رایان و همکاران، ۲۰۱۹). شرکت در بازی‌های آنلاین هر سه نیاز را از طریق تعامل زیاد کاربران (ارتباط)، انجام خواسته‌های رسیدن به سطوح متفاوت شایستگی از طریق تصمیمات شخصی و انتظارهایش (خودمختاری) ارضا می‌کند (هسو^۳ و همکاران، ۲۰۰۹). درگیر بودن در شبکه‌های اجتماعی آنلاین مانند فیس‌بوک و توییتر از طریق مرتبط کردن شخص با دیگران در ارضای نیاز به ارتباط و استقلال‌طلبی شخص تأثیر دارد (چوی^۴، ۲۰۲۴). ناکامی در ارضای این نیازها، تنها به گرایش مستقیم به اینترنت ختم نمی‌شود، بلکه بستری برای ایجاد آشفته‌گی‌های هیجانی فراهم می‌آورد (ژائو^۵ و همکاران، ۲۰۲۲).

در کنار نیازهای اساسی، مطالعات حاکی از نقش عوامل هیجانی و راهبردهای تنظیم هیجانی در گرایش به رفتارهای آسیب‌زا و اعتیاد اینترنتی است (اوزر^۶ و همکاران، ۲۰۲۳؛ یان^۷ و همکاران، ۲۰۲۲). هیجانات یک قسمت مهم و اساسی از عملکرد انسان است که هدف آن انجام یک عملکرد سازگار است (سانچیس-سانچیس^۸ و همکاران، ۲۰۲۰). تنظیم هیجان^۹ شامل تلاش آگاهانه یا ناخودآگاه برای تأثیرگذاری بر تجربه، بیان، مدت زمان و میزان عواطف است (راینه‌که^{۱۰} و همکاران، ۲۰۲۲). نظریه‌های تنظیم هیجان حاکی از آن است که توانایی تنظیم هیجانات خود برای عملکرد روان‌شناختی ضروری است. توانایی تنظیم مؤثر هیجانات، به‌ویژه هیجانات منفی، از میزان باقی‌ماندن افراد در حالت‌های عاطفی منفی و اعمال رفتارهای مخربی که می‌تواند به خود، دیگران یا روابط اجتماعی آسیب برساند، می‌کاهد (لاپورتی^{۱۱} و همکاران، ۲۰۲۱). برعکس، مشکلات در تنظیم هیجانات می‌تواند اثرات مخربی بر سلامت جسمی داشته باشد، از جمله هیجانات منفی طولانی مدت یا افزایش یافته، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی را افزایش می‌دهد. به همین ترتیب، مشکلات در تنظیم هیجانات ممکن است در مراقبت از خود یا رفتارهای مرتبط با سلامتی که برای سلامت روان و بهزیستی روانی حیاتی هستند، تداخل داشته باشد (لو^{۱۲} و همکاران، ۲۰۲۰). به‌طور کلی، ناکامی در ارضای نیازهای اساسی روان‌شناختی، به‌ویژه هنگامی که با ضعف در راهبردهای تنظیم هیجان همراه شود، احتمال بروز نشانه‌های بالینی و پریشانی روان‌شناختی را به‌طور معناداری افزایش می‌دهد (برنینگ^{۱۳} و همکاران، ۲۰۱۵).

1. Van den Broeck
2. Auclair-Pilote
3. Hsu
4. Choi
5. Zhao
6. Ozer
7. Yan
8. Sanchis-Sanchis,
9. Excitement regulation
10. Reinecke
11. Laporte
12. Low
13. Brenning

طبق تحقیقات انجام شده ارتباط مثبتی بین پریشانی روان‌شناختی^۱ و اعتیاد به اینترنت وجود دارد؛ افراد با سطح بالای پریشانی تمایل به انجام رفتارهای کاهش‌دهنده آن مثل استفاده از اینترنت به مدت طولانی دارند (جیانگ^۲ و همکاران، ۲۰۲۵). پریشانی روان‌شناختی به عنوان تجربه اضطراب (فلزیا^۳ و همکاران، ۲۰۲۳)، استرس (گچر و ییلدیریم^۴، ۲۰۲۳) و افسردگی (اولوگلن^۵ و همکاران، ۲۰۲۲) توصیف شده است. پریشانی روان‌شناختی نوعی ناراحتی خاص و حالتی هیجانی می‌باشد که توسط افراد به صورت موقت یا دائم در پاسخ به تنش‌های خاص و درخواست‌های آسیب‌زا تجربه می‌شود (پانیگراهی^۶ و همکاران، ۲۰۲۱). این سازه در توصیف آسیب‌شناسی روانی فرد به مجموعه‌ای از نشانه‌های افسردگی، اضطراب و استرس و کنش‌وری‌های روان‌شناختی غیرانطباقی درباره رخداد‌های تنش‌زا اطلاق می‌شود (دمیرل^۷، ۲۰۱۶). مهمترین پریشانی‌های روان‌شناختی شامل افسردگی، اضطراب و استرس هستند؛ افسردگی اختلالی است که با کاهش انرژی و علاقه، احساس گناه، اشکال در تمرکز، افکار مرگ و خودکشی مشخص می‌شود و با تغییر در سطح توانایی‌های شناختی و تغییر اشتها همراه است. اضطراب نوعی هیجان یا ادراک ذهنی می‌باشد که با پاسخ بدنی به تهدید واقعی همراه است. استرس نیز شرایطی است که در نتیجه تعارض میان فرد و محیط بوجود می‌آید و باعث ایجاد ناهماهنگی میان موقعیت و منابع زیستی، روانی و اجتماعی می‌شود (ویرتیو^۸ و همکاران، ۲۰۲۱). اسمعیلی‌راد و احمدی (۱۳۹۸) بیان کردند که میزان افسردگی، اضطراب و مدت زمان استفاده از شبکه‌های اجتماعی با میزان اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی رابطه مستقیم دارند.

اعتیاد به اینترنت، یکی از معضلات و نگرانی‌های جهان امروز است که اثرات بازدارنده‌ای بر رشد و شکوفایی جامعه دارد. اگرچه پژوهش‌های پیشین به بررسی دو به دوی این متغیرها پرداخته‌اند، اما مدلی جامع که نشان دهد چگونه پریشانی روان‌شناختی می‌تواند میانجی اثرات نیازهای اساسی روان‌شناختی و تنظیم شناختی هیجان بر اعتیاد به اینترنت باشد، مغفول مانده است. نوجوانان از لحاظ اعتیاد به اینترنت، قشر آسیب‌پذیر هستند و تاکنون پژوهشی به بررسی وضعیت اعتیاد به اینترنت در دانش‌آموزان شهرستان پاره نپرداخته است. هدف این پژوهش پاسخ‌دهی به این سؤال است که آیا پریشانی روان‌شناختی در رابطه نیازهای اساسی روان‌شناختی و تنظیم شناختی هیجان با اعتیاد به اینترنت نقش میانجی‌گری دارد؟ شکل ۱ مدل پیشنهادی پژوهش را نشان می‌دهد.



شکل ۱. مدل پیشنهادی پژوهش

1. Psychological Distress
2. Jiang
3. Flesia
4. Geçer & Yıldırım
5. O'Loughlen
6. Panigrahi
7. Demirel
8. Vierterio

روش

طرح پژوهش توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش شامل تمام دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه دوم شهرستان پاوه بود که تعداد آن‌ها حدود ۱۲۰۰ نفر برآورد شد. بنا بر نظر کلین^۱ (۲۰۲۳) حجم نمونه در رویکرد الگویابی و تحلیل مسیر ۳۰۰ و بیشتر از آن ضروری است. به این دلیل تعداد ۳۰۰ دانش‌آموز به‌عنوان حجم نمونه با روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای انتخاب شد. ملاک ورود به پژوهش رضایت آگاهانه برای مشارکت و ملاک خروج نیز تکمیل ناقص پرسش‌نامه‌ها بود. به این صورت که بعد از هماهنگی با اداره آموزش و پرورش شهرستان پاوه، از مدارس دخترانه متوسطه دوم ۴ مدرسه و از هر مدرسه ۴ کلاس به‌طور تصادفی انتخاب شد. سپس پرسش‌نامه‌ها بین دانش‌آموزان هر کلاس توزیع شد. بعد از جمع‌آوری پرسش‌نامه‌ها، داده‌ها با نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۷ و Amos نسخه ۲۴ و استفاده از شاخص‌های آماری همبستگی و مدل‌یابی معادلات ساختاری با سطح معناداری ۰/۰۱ استفاده مورد بررسی قرار گرفت.

ابزارهای پژوهش

الف) پرسش‌نامه پریشانی روان‌شناختی^۲ (PDQ): پرسش‌نامه پریشانی روان‌شناختی که توسط لوی‌باند و همکاران در سال ۱۹۹۵ ساخته شد، یک شاخص خودسنجی برای سنجش سه مؤلفه افسردگی، اضطراب و استرس است و در دو نسخه ۴۲ سؤالی و ۲۱ سؤالی (فرم کوتاه) ارائه شده است. این پژوهش از فرم کوتاه ۲۱ سؤالی استفاده کرده که شامل سه خرده‌مقیاس افسردگی، اضطراب و استرس است؛ هر خرده‌مقیاس ۷ سؤال دارد. نمره‌گذاری پرسش‌نامه بر اساس مقیاس لیکرت چهارگزینه‌ای از صفر (اصلاً در مورد من صدق نمی‌کند) تا ۳ (کاملاً در مورد من صدق می‌کند) انجام می‌شود؛ بنابراین نمرات بالاتر نشان‌دهنده سطح بیشتر پریشانی روان‌شناختی و نمرات پایین‌تر بیانگر وضعیت بهتر است. حداقل و حداکثر نمره کل این ابزار به ترتیب صفر و ۶۳ است و هر خرده‌مقیاس نیز دامنه نمره‌ای بین صفر تا ۲۱ دارد. شواهد اولیه روایی این ابزار نشان می‌دهد که از روایی همگرا و افتراقی مناسبی برخوردار است. لوی‌باند و لوی‌باند (۱۹۹۵) آلفای کرونباخ خرده‌مقیاس‌های افسردگی، اضطراب و استرس را به ترتیب ۰/۹۱، ۰/۸۴ و ۰/۸۴ گزارش کرده‌اند. همچنین طیبی و قنبری هاشم‌آبادی (۱۳۹۰) روایی و پایایی نسخه فارسی را از طریق تحلیل عاملی، روایی ملاکی و همسانی درونی تأیید کرده‌اند و ضرایب آلفای خرده‌مقیاس‌ها را به ترتیب ۰/۷۷، ۰/۷۹ و ۰/۷۸ گزارش نموده‌اند. در پژوهش حاضر، ضریب آلفای کرونباخ برای افسردگی ۰/۹۴، اضطراب ۰/۸۵، استرس ۰/۸۷ و نمره کل پرسش‌نامه ۰/۸۳ به‌دست آمد که نشان‌دهنده پایایی مناسب ابزار است.

ب) پرسش‌نامه تنظیم شناختی هیجان^۳ (CERQ): این پرسش‌نامه خود گزارشی است که در سال ۱۹۹۹ توسط گارنفسکی^۴ و همکاران تهیه و در سال ۲۰۰۱ به چاپ رسید. این پرسش‌نامه شامل ۳۶ گویه است و راهبردهای تنظیم شناختی هیجان را به‌صورت طیف لیکرت ۵ گزینه‌ای بر حسب ۹ خرده‌مقیاس می‌سنجد. از بین این ۹ خرده‌مقیاس، جمع نمرات ۵ خرده‌مقیاس نشخوار ذهنی، پذیرش، سرزنش خود، سرزنش دیگران و فاجعه‌آمیز پنداری، راهبردهای تنظیم هیجان منفی و جمع نمرات ۴ خرده‌مقیاس توجه مثبت مجدد، توجه مثبت به برنامه‌ریزی، ارزیابی مثبت و دیدگاه‌گیری، راهبردهای تنظیم شناختی هیجان مثبت را تشکیل می‌دهند. در این مقیاس، نمرات بالاتر نشان‌دهنده استفاده بیشتر از راهبرد موردنظر و نمرات پایین‌تر نشان‌دهنده استفاده کمتر از آن راهبرد است؛ به‌طوری‌که در خرده‌مقیاس‌های منفی، نمره بالا بیانگر استفاده بیشتر از راهبردهای ناکارآمد و در خرده‌مقیاس‌های مثبت، نمره بالا نشان‌دهنده بهره‌گیری بیشتر از راهبردهای سازگارانه است. در بررسی مقدماتی ویژگی‌های

1. Kline & Velicer

2. Psychological Distress Questionnaire

3. Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ)

4. Garnefski

این پرسش‌نامه در نمونه‌ای از جمعیت عمومی متشکل از ۳۶۵ نفر، ضرایب آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس‌ها از ۰/۶۷ تا ۰/۸۹/ محاسبه شد. در مطالعه اصلی تحلیل مؤلفه‌های اصلی از سه خرده مقیاس حمایت کرد و ضریب آلفای هر یک از خرده مقیاس‌ها بالای ۰/۸۰ بود (گارفنسکی و همکاران، ۲۰۰۱). یوسفی (۱۳۸۵) اعتبار و پایایی این مقیاس را در نوجوانان ایرانی بررسی کرده است. ضریب پایایی به روش آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس راهبردهای تنظیم هیجان منفی، ۰/۷۸ و خرده مقیاس راهبردهای تنظیم هیجان مثبت، ۰/۸۳ و کل مقیاس ۰/۸۱ به دست آمد و ساختار سه عاملی مقیاس تأیید شد. در این پژوهش ضریب اعتبار راهبردهای مثبت ۰/۸۰ و راهبردهای منفی ۰/۸۹ بود.

ج) مقیاس نیازهای اساسی روان‌شناختی ۱ (BPNSFS): پرسش‌نامه نیازهای روان‌شناختی اساسی دسی و ریان (۲۰۰۰) از ۲۱ ماده تشکیل شده است که سه نیاز روان‌شناختی خودمختاری، شایستگی و ارتباط را می‌سنجند. شیوه نمره‌گذاری این پرسش‌نامه به صورت طیف لیکرت پنج درجه‌ای از کاملاً مخالفم (نمره ۱) تا کاملاً موافقم (نمره ۵) درجه‌بندی شده است. نمرات بالاتر نشان‌دهنده ادراک بیشتر فرد از ارضای آن نیاز روان‌شناختی و نمرات پایین‌تر بیانگر ارضای کمتر آن نیاز است. لاگوردیا و همکاران (۲۰۰۰) اعتبار این مقیاس را با استفاده از روش آلفای کرونباخ برای سه خرده مقیاس خودمختاری، شایستگی و ارتباط به ترتیب ۰/۷۹، ۰/۷۳ و ۰/۸۴ گزارش کرده‌اند و روایی سازه‌ای این مقیاس را از طریق همبستگی مقیاس نیازهای روانی با مقیاس سازگاری روانی، مطلوب گزارش کرده‌اند. اژه‌ای، خضری آذر، بابایی سنگلجی و امانی (۱۳۸۷)، در پژوهش خود آلفای کرونباخ کل مقیاس را ۰/۸۵ و خرده مقیاس‌های خودمختاری، شایستگی و ارتباط را به ترتیب ۰/۶۶، ۰/۷۴ و ۰/۶۸ به دست آورده‌اند. همچنین شاخص‌های برازش تحلیل عاملی تأییدی در پژوهش آن‌ها مطلوب بود. همچنین ضریب آلفای کرونباخ کل مقیاس در این پژوهش، ۰/۷۷ و برای مولفه‌های خودمختاری، شایستگی و ارتباط به ترتیب ۰/۷۶، ۰/۷۳ و ۰/۸۱ به دست آمد.

د) پرسش‌نامه اعتیاد به اینترنت ۳ (IAT): این پرسش‌نامه دارای ۲۰ سؤال است و طیف پاسخ‌دهی آن به صورت لیکرت بوده و دارای ۵ درجه از به‌ندرت تا همیشه می‌باشد. دامنه نمرات این آزمون از ۰ تا ۱۰۰ است، که نمره بیشتر، نشان‌دهنده وابستگی بیشتر به اینترنت است. در مطالعه یانگ اعتبار درونی پرسش‌نامه ۰/۹۲ ذکر شد (نقل از علوی و همکاران، ۱۳۸۹). ویدیانتو و موران (۲۰۰۴) در مطالعه خود با عنوان بررسی ویژگی‌های روانسنجی پرسش‌نامه اعتیاد اینترنتی یانگ روایی این پرسش‌نامه را بسیار بالا ذکر کرده‌اند. علوی و همکاران (۱۳۸۹) در مطالعه‌ای ویژگی‌های روانسنجی پرسش‌نامه یانگ را بررسی کردند. یافته‌های این مطالعه نشان داد که این پرسش‌نامه از روایی محتوایی و همگرا و پایایی به روش بازآزمایی (۰/۸۲) و همسانی درونی مقبولی برخوردار است. در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ این ابزار محاسبه و ۰/۷۹ بدست آمد.

یافته‌های پژوهش

از بین دانش‌آموزان شرکت‌کننده در پژوهش تعداد ۸۰ نفر پایه دهم، ۱۲۰ نفر پایه یازده و ۱۰۰ دانش‌آموز در پایه دوازدهم مشغول تحصیل بودند. در جدول زیر یافته‌های توصیفی گزارش شده است. همچنین نرمال بودن توزیع داده‌ها پیش‌شرط مهم روش مدل معادلات ساختاری است. برای سنجش نرمال بودن توزیع داده‌ها از شاخص‌های چولگی و کشیدگی استفاده شد.

1 Basic Psychological Need Satisfaction and Frustration Scale
2. La Guardia
3. Internet Addiction Test
4. Widyanto & Murran

جدول ۱. آماره‌های توصیفی و مقادیر کجی و کشیدگی به‌منظور بررسی نرمال بودن

متغیرها	میانگین	انحراف استاندارد	چولگی	کشیدگی
اعتیاد به اینترنت	۵۰/۷۰	۴/۲	۰/۳۲	-۰/۶۹
نیازهای خود مختاری	۳۲/۴۷	۶/۷۱	۰/۱۸	-۰/۱۴
روان‌شناختی شایستگی	۳۴/۷۵	۷/۱۴	-۰/۲۲	۰/۵۲
ارتباط	۴۶/۸۸	۷/۰۱	-۰/۷۲	۰/۲۳
تنظیم هیجان بعد مثبت تنظیم شناختی هیجان	۵۸/۰۱	۱۲/۳۸	۰/۱۸	-۰/۴۳
تنظیم هیجان بعد منفی تنظیم شناختی هیجان	۳۹/۷۷	۱۱/۲	۰/۰۴	-۰/۸۲
پریشانی افسردگی	۵/۰۳	۳/۶۵	۰/۸۳	۰/۱۹
روان‌شناختی استرس	۷/۲۴	۴/۴۲	۰/۷	-۰/۱۴
اضطراب	۵/۶۲	۳/۷۵	۰/۶۶	-۰/۱۶

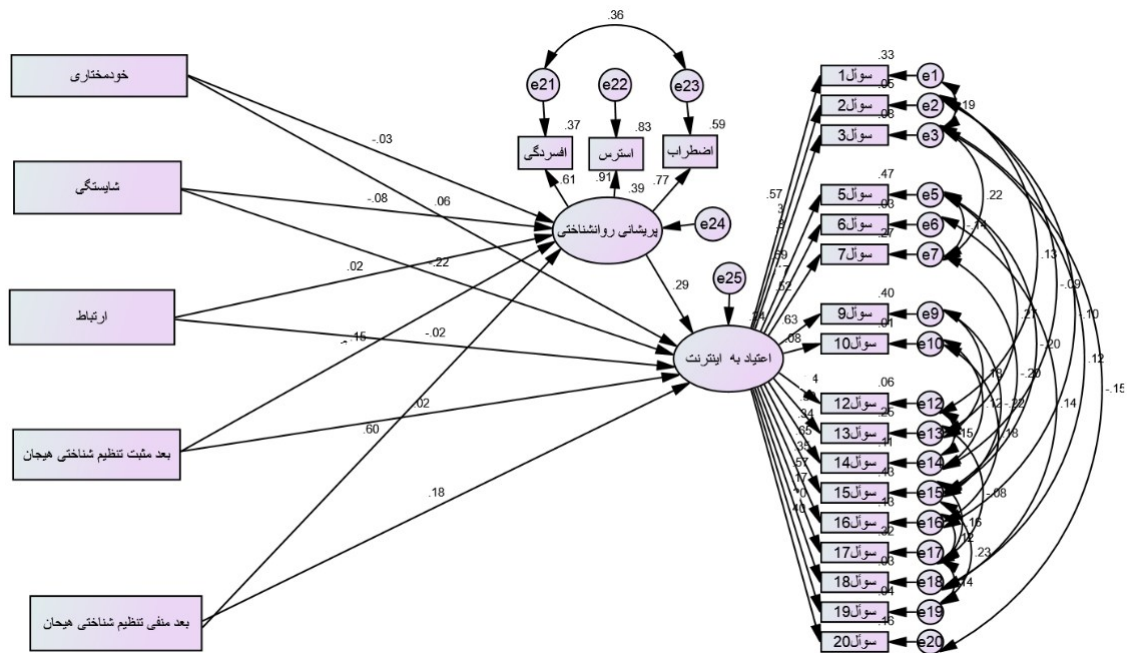
بیشترین میانگین مربوط به بعد مثبت تنظیم شناختی هیجان (۵۸/۰۱) با انحراف استاندارد (۱۲/۳۸) و کمترین میانگین مربوط به افسردگی (۵/۰۳) با انحراف استاندارد (۳/۶۵) است. نتایج جدول ۱ نشان داد که شاخص چولگی در تمامی متغیرها مورد استفاده این پژوهش خارج از بازه‌ی ۳+ و ۳- نیستند. همچنین شاخص کشیدگی در تمامی متغیرهای مورد استفاده این پژوهش خارج از بازه‌ی ۱۰+ و ۱۰- نیستند، بنابراین توزیع داده‌ها از شرایط نرمال بودن برخوردار است. در جدول ۲ گزارش ماتریس همبستگی آورده شده است.

جدول ۲. ماتریس همبستگی متغیرها

متغیرها	اعتیاد به اینترنت	خودمختاری	شایستگی	ارتباط	بعد مثبت	بعد منفی	افسردگی	استرس	اضطراب
اعتیاد به اینترنت	۱								
خودمختاری	۰/۰۴	۱							
شایستگی	-۰/۲۶***	۰/۲۷***	۱						
ارتباط	-۰/۱۷***	۰/۱۹***	۰/۳۳***	۱					
بعد مثبت تنظیم شناختی هیجان	-۰/۰۱	۰/۰۴	-۰/۰۱***	-۰/۱۶***	۱				
بعد منفی تنظیم شناختی هیجان	۰/۳۱***	۰/۱۰	-۰/۲۸***	-۰/۲۶***	-۰/۴۱***	۱			
افسردگی	۰/۱۸***	-۰/۲۲***	-۰/۳۵***	-۰/۱۷***	۰/۰۰۳	۰/۳۵***	۱		
استرس	۰/۲۴***	-۰/۱۱***	-۰/۲۰***	-۰/۱۷***	-۰/۱۷***	۰/۵۸***	۰/۴۹***	۱	
اضطراب	-۰/۱۷***	-۰/۱۷***	-۰/۲۷***	-۰/۱۹***	-۰/۰۸	۰/۴۲***	۰/۶۱***	۰/۶۴***	۱

توجه: $p < ۰/۰۵$ * و $p < ۰/۰۱$ ** و $p < ۰/۰۰۱$ ***

جهت بررسی مدل و بررسی فرضیه‌های پژوهش از مدل‌یابی معادلات ساختاری به‌شیوه حداکثر درست‌نمایی استفاده شده است. در شکل ۲ مدل پژوهش جهت بررسی فرضیه‌های پژوهش آورده شد:



شکل ۲. مدل معادلات ساختاری اعتیاد به اینترنت

در جدول ۳ شاخص‌های برازش مدل گزارش شده است:

جدول ۳. شاخص‌های برازندگی مدل

شاخص	χ^2	df	/df χ^2	GFI	AGFI	TLI	CFI	NFI	REMSA
بازده قابل قبول	-	۱ تا ۵	> ۰/۹۰	> ۰/۸۰	> ۰/۹۰	> ۰/۹۰	> ۰/۹۰	> ۰/۸۰	< ۰/۰۸
مدل پیشنهادی اولیه	۵۶۵/۹۲	۲۴۸	۲/۲۸	۰/۸۹	۰/۸۲	۰/۹۱	۰/۸۸	۰/۸۰	۰/۰۶
وضعیت برازش	-	-	برازش	عدم برازش	برازش	برازش	عدم برازش	برازش	برازش

نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد که شاخص‌های برازندگی اعتیاد به اینترنت بر اساس نیازهای روان‌شناختی و تنظیم شناختی هیجان با میانجی‌گری پریشانی روان‌شناختی در بیشتر شاخص‌های ذکر شده به غیر از GFI و CFI که بسیار نزدیک به مقدار مناسب هستند، از برازش مطلوبی برخوردار است. در جدول ۴ ضرایب مسیرهای مستقیم مدل برازش یافته گزارش شد.

جدول ۴. برآورد ضرایب مسیرهای مستقیم در مدل پیشنهادی

مسیر	برآورد استاندارد	خطای استاندارد برآورد	نسبت بحرانی	سطح معنی‌داری
خود مختاری ← اعتیاد به اینترنت	۰/۰۵	۰/۰۰۴	۱	۰/۳۱۷
شایستگی ← اعتیاد به اینترنت	-۰/۲۲	۰/۰۰۴	-۳/۲۵	۰/۰۰۱
ارتباط ← اعتیاد به اینترنت	-۰/۰۱	۰/۰۰۴	-۰/۲۹	۰/۷۷۰
بعد مثبت تنظیم شناختی هیجان ← اعتیاد به اینترنت	-۰/۰۲	۰/۰۰۲	-۰/۳۲	۰/۷۴۸
بعد منفی تنظیم شناختی هیجان ← اعتیاد به اینترنت	۰/۱۸	۰/۰۰۲	۲/۳۶	۰/۰۰۸
پریشانی روان‌شناختی ← اعتیاد به اینترنت	۰/۲۹	۰/۰۱	۳/۸۶	۰/۰۰۱
خود مختاری ← پریشانی روان‌شناختی	-۰/۰۳	۰/۰۲	-۰/۴۸	۰/۶۲۹
شایستگی ← پریشانی روان‌شناختی	-۰/۱۶	۰/۰۲	-۳/۰۷	۰/۰۰۲
ارتباط ← پریشانی روان‌شناختی	۰/۰۲	۰/۰۲	۰/۰۸	۰/۹۳۵
بعد مثبت تنظیم شناختی هیجان ← پریشانی روان‌شناختی	-۰/۱۵	۰/۰۱	-۳/۳۸	۰/۰۰۱

بعد منفی تنظیم شناختی هیجان ← پریشانی
 ۰/۶۰ ۰/۰۱ ۸/۹۲ ۰/۰۰۱
 روان‌شناختی

ضریب استاندارد مسیرهای شایستگی به اعتیاد به اینترنت (۰/۲۲-)، بعد منفی تنظیم شناختی هیجان به اعتیاد به اینترنت (۰/۱۸) پریشانی روان‌شناختی به اعتیاد به اینترنت (۰/۲۹)، شایستگی به پریشانی روان‌شناختی (۰/۱۶-)، بعد مثبت تنظیم شناختی هیجان به پریشانی روان‌شناختی (۰/۱۵-)، بعد منفی تنظیم شناختی هیجان به پریشانی روان‌شناختی (۰/۶۰) با توجه به مقدار نسب بحرانی بالاتر از $\pm 1/96$ و سطح معنی‌داری کمتر از ۰/۰۵ معنی‌دار است. ضریب استاندارد مسیرهای خود مختاری به اعتیاد به اینترنت (۰/۰۵)، ارتباط به اعتیاد به اینترنت (۰/۰۱-)، بعد مثبت تنظیم شناختی هیجان به اعتیاد به اینترنت (۰/۰۲-)، خود مختاری به پریشانی روان‌شناختی (۰/۰۳-)، ارتباط به پریشانی روان‌شناختی (۰/۰۲) با توجه به مقدار نسبت بحرانی کمتر از $1/96 \pm$ و سطح معنی‌داری بالاتر از ۰/۰۵ معنی‌دار نمی‌باشد. در جدول ۵ نتایج معنی‌داری ضرایب غیرمستقیم از طریق متغیر میانجی آورده شده است.

جدول ۵. نتایج آزمون بوت‌استراپ برای مسیرهای غیرمستقیم

متغیرهای پیش‌بین	متغیر میانجی	متغیر ملاک	نمونه‌گیری مجدد	برآورد استاندارد	حد پایین	حد بالا	فاصله اطمینان
خود مختاری	پریشانی روان‌شناختی	اعتیاد به اینترنت	۱۰۰۰	-۰/۰۲	-۰/۰۴	۰/۰۲	>۰/۹۵
شایستگی	-	-	۱۰۰۰	-۰/۱۴	-۰/۱۵	-۰/۰۲	۰/۹۵
ارتباط	-	-	۱۰۰۰	۰/۰۰۱	-۰/۰۴	۰/۰۴	>۰/۹۵
بعد مثبت تنظیم شناختی هیجان	-	-	۱۰۰۰	-۰/۰۶	۰/۰۱	۰/۱۳	۰/۹۵
بعد منفی تنظیم شناختی هیجان	-	-	۱۰۰۰	۰/۱۷	۰/۰۸	۰/۲۹	۰/۹۵

نتایج جدول ۵ نشان داد که مسیر غیرمستقیم شایستگی، بعد مثبت و منفی تنظیم شناختی هیجان به اعتیاد به اینترنت از طریق پریشانی روان‌شناختی با توجه به سطح اطمینان ۹۵٪ و در برگرفتن عدد صفر، در فاصله حد پایین تا حد بالا معنی‌دار هستند. مسیر غیرمستقیم خودمختاری و ارتباط به اعتیاد به اینترنت از طریق پریشانی روان‌شناختی با توجه به سطح پایین‌تر سطح اطمینان از میزان استاندارد ۹۵٪ و در برگرفتن عدد صفر در فاصله حد پایین تا حد بالا معنی‌دار نمی‌باشد.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه نیازهای اساسی روان‌شناختی و تنظیم شناختی هیجان با اعتیاد به اینترنت با نقش میانجی‌گری پریشانی روان‌شناختی انجام شد. بر اساس چارچوب نظری خودتعیینی دسی و رایان (۲۰۰۰)، ارضانشدن نیازهای بنیادین روان‌شناختی می‌تواند موجب کاهش کارکرد بهینه، تجربه هیجان‌های منفی و بروز رفتارهای جبرانی شود. به‌طور کلی انتظار می‌رود که نوجوانان در مواجهه با نیازهای ناکام‌مانده، پریشانی بیشتری را تجربه کنند و برای رهایی از این پریشانی به رفتارهایی مثل استفاده افراطی از اینترنت روی آورند. پژوهش‌های چيو (۲۰۱۴)، تسای و لین (۲۰۱۷) و استاپلس و همکاران (۲۰۱۸) نیز تأیید کرده‌اند که برآورده‌نشدن نیازهای روان‌شناختی از طریق افزایش هیجان‌های منفی زمینه‌ساز رفتارهای اعتیادی مرتبط با فضای مجازی می‌شود. در این راستا، نتایج پژوهش حاضر نیز بینش جدیدی درباره نقش پریشانی به‌عنوان سازوکار روان‌شناختی مؤثر در اعتیاد اینترنتی نوجوانان فراهم کرد.

نتایج پژوهش نشان داد که در مسیرهای مستقیم، شایستگی اثر منفی و معنادار و بعد منفی تنظیم شناختی هیجان و پریشانی روان‌شناختی اثر مثبت و معنادار بر اعتیاد به اینترنت داشتند، در حالی که خودمختاری، ارتباط و بعد مثبت تنظیم شناختی هیجان فاقد اثر مستقیم معنادار بودند. همچنین شایستگی و بعد مثبت تنظیم شناختی هیجان اثر مستقیم منفی و معنادار و بعد منفی تنظیم شناختی هیجان اثر مستقیم مثبت و معنادار بر پریشانی روان‌شناختی داشتند، اما خودمختاری و ارتباط اثر معناداری نداشتند. در مسیرهای غیرمستقیم نیز نتایج بوت‌استرپ نشان داد که شایستگی و بعد مثبت و منفی تنظیم شناختی هیجان از طریق پریشانی روان‌شناختی اثر غیرمستقیم معناداری بر اعتیاد به اینترنت دارند، اما اثر میانجی‌شده خودمختاری و ارتباط معنادار نبود. این یافته با نتایج احم‌ت و مرات^۱ (۲۰۱۱) و چونگ و وانگ^۲ (۲۰۱۱) همسو است و تأکید می‌کند که پریشانی هیجانی یکی از مهم‌ترین مکانیزم‌های اثرگذاری عوامل روان‌شناختی بر اعتیاد اینترنتی است.

در تبیین یافته مربوط به نیاز به شایستگی باید گفت که تنها این نیاز از طریق پریشانی رابطه غیرمستقیم معناداری با اعتیاد به اینترنت داشت. این امر با نظریه‌های انگیزشی و یافته‌های ونگ^۳ و همکاران (۲۰۱۵) همخوان است. نوجوانانی که احساس ناکارآمدی یا شکست در حوزه‌های تحصیلی و اجتماعی دارند، بیشتر در معرض تجربه پریشانی هستند و برای جبران این هیجان‌های منفی به محیط‌های آنلاین که حس کنترل و موفقیت سریع‌تری فراهم می‌کنند، پناه می‌برند. همچنین ناکامی در نیاز به شایستگی، به‌ویژه در افراد خجالتی، می‌تواند منجر به تجارب هیجانی منفی شود (ابلینگ ویت^۴ و همکاران، ۲۰۰۷). فضای آنلاین برای این افراد منطقه‌ای ایمن فراهم می‌کند که از تعاملات حضوری اجتناب کنند و از هیجانات ناخوشایند روابط واقعی دور بمانند (بیسر^۵ و همکاران، ۲۰۰۸). بنابراین چنین افرادی ممکن است برای جبران نیازهای ناکام‌مانده، از جمله ایجاد حس ارزشمندی و توانمندی، به اینترنت وابسته شوند. پژوهش اوزور و همکاران (۲۰۲۳) نیز نشان داد افراد دارای اعتیاد به اینترنت مهارت‌های ارتباطی ضعیف‌تری دارند و در مدیریت تعارض‌ها و موقعیت‌های اجتماعی توان کمتری احساس می‌کنند. همچنین ماهیت کنترل‌پذیر فضای مجازی و امکان مدیریت تصویر ذهنی از خود، اینترنت را به یک محرک تقویت‌کننده تبدیل می‌کند و الگوی وابستگی را تشدید می‌کند.

در مقابل، رابطه نیاز به خودمختاری و ارتباط با اعتیاد به اینترنت از طریق پریشانی روان‌شناختی تأیید نشد. این عدم معناداری را می‌توان با ویژگی‌های بافت فرهنگی و جنسیتی نمونه تبیین کرد. در محیط‌های فرهنگی و آموزشی ایران، به‌ویژه برای دختران، فرصت‌های ابراز استقلال کمتر و میزان کنترل بیرونی بیشتر است؛ بنابراین سطح خودمختاری در میان افراد نسبتاً همگن و پایین بوده و نمی‌تواند تنوع لازم را برای پیش‌بینی پریشانی و اعتیاد اینترنتی ایجاد کند. این یافته با پژوهش چانگ و همکاران (۲۰۲۰) همسو است که نشان داد در فرهنگ‌های جمع‌گرا نقش خودمختاری در رفتارهای اعتیادی ضعیف‌تر است. درباره نیاز به ارتباط نیز باید توجه داشت که محدودیت‌های خانوادگی و کنترل‌های اجتماعی، امکان ارضای این نیاز را از طریق فضای مجازی کاهش می‌دهد و در نتیجه، ناکامی در این نیاز لزوماً به استفاده افراطی از اینترنت منجر نمی‌شود. علاوه بر این، کیفیت ارتباط آنلاین معمولاً سطحی‌تر از ارتباط حضوری است و نمی‌تواند نیاز به ارتباط صمیمانه را به‌طور کامل ارضا کند (کاپلان، ۲۰۱۰). بنابراین، عدم معناداری این مسیر با نظریه و شواهد تجربی قابل توجیه است.

براساس یافته‌های پژوهش، تنظیم هیجان از طریق پریشانی روان‌شناختی بر اعتیاد به اینترنت اثرگذار است. دانش‌آموزانی که در گروه پرخطر اعتیاد به اینترنت قرار دارند، در تنظیم هیجان با مشکلات بیشتری مواجه‌اند (اوزور و همکاران، ۲۰۲۳). مشکلات در تنظیم هیجان باعث می‌شود افراد برای کاهش فوری ناراحتی‌های هیجانی به رفتارهای اجتنابی مانند استفاده بیش از حد از

1. Ahmet and Murat
2. Cheung & Wong
3. Wong
4. Ebeling-Witte
5. Bessiere

اینترنت روی آوردن (یان و همکاران، ۲۰۲۲). نظریه‌های سایکوپاتولوژی نیز بیان می‌کنند که ناتوانی در تنظیم سازگاران هیجان، یکی از مهم‌ترین پیش‌بینی‌کننده‌های رفتارهای اعتیادی است (سیلک^۱ و همکاران، ۲۰۰۳). فضای مجازی به دلیل فراهم کردن پاداش سریع، کاهش موقت تنش و امکان گمراه‌سازی توجه، به‌عنوان یک راهبرد اجتناب هیجانی مورد استفاده قرار می‌گیرد. شواهد مک‌لوگان (۲۰۲۱)، گائو و همکاران (۲۰۲۲) و لی و همکاران (۲۰۲۰) نیز نشان می‌دهد که استفاده از راهبردهای ناسازگاران تنظیم هیجان، احتمال استفاده مشکل‌زا از اینترنت را از طریق افزایش پریشانی بالا می‌برد.

افرادی که تحمل پریشانی پایینی دارند، هیجان را غیرقابل تحمل می‌دانند و در مواجهه با شرایط استرس‌زا، به دلیل نپذیرفتن هیجان و احساس شرم یا ناتوانی در مدیریت آن، از راهبردهای اجتنابی استفاده می‌کنند. این الگوی هیجانی، احتمال گرایش به فضای مجازی به‌عنوان ابزار کاهش اضطراب و خلق منفی را افزایش می‌دهد. بهبود مهارت‌های تحمل پریشانی، مانند پذیرش هیجان‌های منفی و مقابله شناختی با افکار خودکار، می‌تواند در کاهش پریشانی روان‌شناختی و در نتیجه کاهش اعتیاد به اینترنت مؤثر باشد (گارفنلسکی و کرایچ، ۲۰۰۶). به بیان دیگر، اعتیاد به اینترنت بیش از آنکه مرتبط با خود فناوری باشد، با ضعف در تنظیم هیجان و وابستگی به راهبردهای اجتناب هیجانی پیوند دارد (لاروز و همکاران، ۲۰۰۳). به‌ویژه زمانی که فرد در مواجهه با عوامل استرس‌زای روانی از مهارت‌های مقابله‌ای مؤثر برخوردار نباشد، احتمال انتخاب رفتارهای اجتنابی مانند استفاده افراطی از اینترنت افزایش می‌یابد (دراپیاو و همکاران، ۲۰۱۰).

پژوهش حاضر نشان داد که شایستگی، بعد مثبت و بعد منفی تنظیم شناختی هیجان از طریق پریشانی روان‌شناختی بر اعتیاد به اینترنت اثرگذارند؛ به‌گونه‌ای که شایستگی و راهبردهای سازگار تنظیم هیجان با کاهش پریشانی و در نتیجه کاهش گرایش به اعتیاد همراه بودند، اما راهبردهای ناسازگار با افزایش پریشانی احتمال اعتیاد را تقویت کردند، در حالی که خودمختاری و ارتباط نقش معناداری نداشتند. این نتایج بیانگر آن است که پریشانی روان‌شناختی حلقه واسط مهمی است که اثر نیازهای روان‌شناختی و تنظیم هیجان را به رفتار اعتیادی مرتبط می‌کند. با وجود این، پژوهش حاضر محدودیت‌هایی نیز داشت؛ از جمله استفاده از پرسش‌نامه‌های خودسنجی و انجام پژوهش تنها بر روی دختران دوره متوسطه شهر پاوره که تعمیم‌پذیری نتایج را محدود می‌کند. بنابراین پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آینده از روش‌های تکمیلی مانند مصاحبه با دانش‌آموزان و والدین استفاده شود و مطالعه بر روی پسران و دانش‌آموزان دوره‌های تحصیلی دیگر نیز انجام گیرد تا تفاوت‌های جنسیتی و سنی بررسی شود. بر اساس یافته‌ها، همچنین توصیه می‌شود برنامه‌های آموزشی برای تقویت راهبردهای مثبت تنظیم هیجان در نوجوانان طراحی شود و خانواده و مدرسه شرایط مناسبی برای برآورده ساختن نیازهای بنیادی روان‌شناختی به‌ویژه نیاز به شایستگی فراهم کنند تا از طریق کاهش پریشانی روان‌شناختی، احتمال اعتیاد به اینترنت کاهش یابد.

منابع

- اژه‌ای، جواد؛ خضری‌آذر، هیمین؛ بابایی سنگلجی، محسن و امانی، جواد (۱۳۸۷). الگوی ساختاری روابط بین حمایت از خودمختاری ادراک شده معلم، نیازهای روان‌شناختی اساسی، انگیزش درونی و تلاش. فصلنامه پژوهش در سلامت روان‌شناختی، ۲(۴)، ۴۷-۵۶. 20.1001.1.20080166.1387.2.4.5.0
- اسمعیلی‌راد، مهسا و احمدی، فرید (۱۳۹۸). ارتباط بین اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی آنلاین و اختلالات روان‌شناختی. اخلاق در علوم و فناوری، ۱۴(۲)، ۳۱-۳۸. 20.1001.1.22517634.1398.14.2.5.6
- شجاعی، علی (۱۳۹۷). اعتیاد به اینترنت، عواقب و جرائم ناشی از آن. اولین کنفرانس فرصت‌ها و تهدیدهای فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی، کرمانشاه. <https://civilica.com/doc/919087>

- طیبی، هاجر و قنبری هاشم‌آبادی، بهرام‌علی (۱۳۹۰). مقایسه اثربخشی گروه درمانی یک‌پارچه توحیدی و شناختی رفتاری در کاهش فشار روانی همسران جانبازان اختلال استرس پس ازضربه. روانشناسی و دین، ۴(۱)، ۳۷-۲۳.
- علوی، سیدسلیمان؛ اسلامی، مهدی؛ مرآئی، محمدرضا؛ نجفی، مصطفی؛ جنتی‌فرد، فرشته و رضاپور، حسین (۱۳۸۹). ویژگی‌های روانسنجی آزمون اعتیاد به اینترنت یانگ. مجله علوم رفتاری، ۴(۳)، ۱۸۳-۱۸۹.
- متحدین، مهرنوش؛ درتاج، فریبرز؛ قائمی، فاطمه و قربان جهرمی، رضا (۱۴۰۲). مدل علی استفاده آسیب‌زا از اینترنت بر اساس نیازهای بنیادین روان‌شناختی با واسطه‌گری راهبردهای تنظیم هیجان و مقابله اجتنابی. مطالعات رسانه‌های نوین، ۹(۳۴)، ۷۹-۱۰۳.
<https://doi.org/10.22054/nms.2023.70126.1462>
- میرزائیان، بهرام؛ باعزت، فرشته و خاکپور، نعیمه (۱۳۹۰). اعتیاد به اینترنت در بین دانشجویان و تأثیر آن بر سلامت روان. فصلنامه فن‌آوری اطلاعات و ارتباطات در علوم تربیتی، ۲(۱۱ (پیاپی ۵))، ۱۴۱-۱۶۰.
- یوسفی، فریده. (۱۳۸۵). بررسی رابطه راهبردهای شناختی تنظیم هیجان با افسردگی و اضطراب در دانش‌آموزان مراکز راهنمایی استعدادهای درخشان. فصلنامه کودکان استثنایی، ۶(۴)، ۸۷۱-۸۹۲.
<http://dorl.net/dor/20.1001.1.16826612.1385.6.4.3.2.۸۹۲-۸۷۱>
- Ahmet, A. and Murat, I. (2011). Internet Addiction and Depression, Anxiety and Stress. International Online Journal of Educational Sciences, 3(1), 138-148.
- Auclair-Pilote, J., Lalande, D., Tinawi, S., Feyz, M., & De Guise, E. (2021). Satisfaction of basicpsychological needs following a mild traumatic brain injury and relationships with postconcussion symptoms, anxiety, and depression. Disability and rehabilitation, 43(4), 507-515.
<https://doi.org/10.1080/09638288.2019.1630858>.
- Bessiere, K., Kiesler, S., Kraut, R. E., and Boneva, B. (2008). Effects of Internet use and social resources on changes in depression. Information, Communication & Society, 11, 47-70.
<https://doi.org/10.1080/13691180701858851>
- Best, S., & Kellner, D. (2020). The postmodern adventure: Science technology and cultural studies at the third millennium. Routledge.
- Brenning, K., Soenens, B., Van Petegem, S., & Vansteenkiste, M. (2015). Perceived maternal autonomy support and early adolescent emotion regulation: A longitudinal study. Social Development, 24(3), 561-578.DOI: 10.1111/sode.12107
- Buneviciene, I., & Bunevicius, A. (2021). Prevalence of internet addiction in healthcare professionals: Systematicreview and meta-analysis. International Journal of Social Psychiatry, 67(5), 483-491.
<https://doi.org/10.1177/0020764020959093>.
- Caplan, S. E. (2002). Problematic Internet Use and Psychosocial Well-Being: Development of a Theory-Based Cognitive-Behavioral Measurement Instrument. Computers in Human Behavior, 18, 553-575.
[https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(02\)00004-3](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(02)00004-3)
- Chemnad, K., Aziz, M., Abdelmoneium, A. O., Al-Harashsheh, S., Baghdady, A., Al Motawaa, F. Y., ... & Ali, R. (2023). Adolescents' Internet addiction: Does it all begin with their environment?. Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health, 17(1), 87. doi: 10.1186/s13034-023-00626-7
- Cheung, C.-k., Yue, X. D., & Wong, D. S.-w. (2015). Addictive Internet use and parenting patterns among secondary school students in Guangzhou and Hong Kong. *Journal of Child and Family Studies*, 24(8), 2301-2309. <https://doi.org/10.1007/s10826-014-0033-2>.
- Cheung, L.M, Wong, W.S. (2011). The effects of insomnia and internet addiction on depression in Hong Kong Chinese adolescents: an exploratory cross-sectional analysis. J Sleep Res. 20(2):311-7. doi: 10.1111/j.1365-2869.2010.00883.x.
- Choi, D. H. (2024). Impact of Social Media Use on the Life Satisfaction of Adolescents in South Korea Through Social Support and Social Capital. SAGE Open, 14(2), 21582440241245010.
<https://doi.org/10.1177/21582440241245010>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. Psychological Inquiry, 11(4), 227-268.
https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01.

- Demirel H. (2016). Have university sport students higher scores depression, anxiety and psychological stress? *International Journal of Environmental and Science Education*, 11(16), 9422-9425.
- DOI:10.31234/osf.io/pkncy. Available from https://www.researchgate.net/publication/344437774_Emotion_Regulation_and_Psychological_and_Physical_Health_during_a_Nationwide_COVID-19_Lockdown.
- Drapeau, A., Beaulieu-Prevost, D. Marchand, A., Boyer, R., Preville, M., & Kairouz, S. (2010). A life-course and time perspective on the construct validity of psychological distress in women and men. Measurement invariance of the K6 across gender. *BMC Medical Research Methodology*. 10(68), 2-16. <https://doi.org/10.1186/1471-2288-10-68>.
- Ebeling-Witte, S., Frank, M. L., and Lester, D. (2007). Shyness, Internet use, and personality. *CyberPsychology & Behavior*, 10, 713–716. doi: 10.1089/cpb.2007.9964
- Flesia, L. Adeeb, M., Waseem, A., Helmy, M., & Monaro, M. (2023). Psychological distress related to the COVID-19 pandemic: The protective role of hope. *European journal of investigation in health, psychology and education*, 13(1), 67-80. <https://doi.org/10.3390/ejihpe13010005>.
- Garnefski, N., Kraaij, V., Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*. 30(8), 1311-27. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00113-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00113-6).
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2006). Cognitive Emotion Regulation Questionnaire Development of 36 item version (CERQ). *Personality and Individual Differences*, 41(6), 1045-1053. DOI: 10.1027/1015-5759.23.3.141
- Gecer, E., & Yildirim, M. (2023). Family communication and psychological distress in the era of COVID-19 pandemic: Mediating role of coping. *Journal of Family Issues*, 44(1), 203-219. <https://doi.org/10.1177/0192513X211044489>.
- Gonzalez, N. A. (2008). Internet addiction disorder and its relation to impulse control. MA dissertation. USA: Texas University, College of psychology.
- Griffiths, M. (1998). An Investigation into the Questionable Practice of Using Excessive Massively Multiplayer Online Game Play as a Marker of Pathological Video Game Dependence among Adolescent and Young Adult Male Players. *Technological Addictions Clinical Psychology Forum*, 71, 14-19.
- Hongcharu, B. (2024). The changing roles of mass media amidst the growth of the digital media. *Cogent Social Sciences*, 10(1), 2297721. <https://doi.org/10.1080/23311886.2023.2297721>
- Hsu, S. H, Wen, M. H, Wu, M. C. (2009). Exploring user experiences as predictors of MMORPG addiction. *Computers & Education*, 53(3), 990-999. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2009.05.016>
- Jiang, Y., Xiao, C., Wang, X., Yuan, D., Liu, Q., Han, Y., ... & Zhu, X. (2025). The Longitudinal Effect of Psychological Distress on Internet Addiction Symptoms Among Chinese College Students: Cross-Lagged Panel Network Analysis. *Journal of Medical Internet Research*, 27, e70680. <https://doi.org/10.2196/70680>
- Kline, R. B. (2023). Principles and practice of structural equation modeling (5th ed.). Guilford Press.
- Kotyuk, E., Farkas, J., Magi, A., Eisinger, A., Király, O., Vereczkei, A., ... & Demetrovics, Z. (2019). The psychological and genetic factors of the addictive behaviors (PGA) study. *International journal of methods in psychiatric research*, 28(1), e1748. doi: 10.1002/mpr.1748
- La Guardia, J. G., Ryan, R. M., Couchman, C. E., & Deci, E. L. (2000). Within person variation in security of attachment: A self-determination theory perspective on attachment, need fulfillment, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 367-384. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.79.3.367>.
- Laporte, N., Klein Tunte, S., Ozolins, A., Westrin, Å., Westling, S., & Wallinius, M. (2021). Emotion regulation and self-harm among forensic psychiatric patients. *Frontiers in psychology*, 12, 710751. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.710751>
- LaRose, R. A. Lin, A.C. & S. Eastin, M.S. (2003). Unregulated Internet Usage: Addiction, Habit, or Deficient Self-Regulation?. *Media Psychology*, 5(3), 225–253. https://doi.org/10.1207/S1532785XMEP0503_01.
- LaRose, R. Kim, J. H. Peng, W. (2010). Social net working: compulsive, problematic, or just another media habit. New York: Routledge.
- Lovibond, P. F. and Lovibond, S. H. (1995). The Structure of Negative Emotional States: Comparison of the Depression Anxiety Inventories. *Behavior Research and Therapy*. 33, 335-342. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)00075-U](https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)00075-U).

- Low, R. S., Overall, N. C., Chang, V. T., Henderson, A. M., & Sibley, C. G. (2021). Emotion regulation and psychological and physical health during a nationwide COVID-19 lockdown. *Emotion*, 21(8), 1671. doi: 10.1037/emo0001046.
- Lozano-Blasco, R., Robres, A. Q., & Sánchez, A. S. (2022). Internet addiction in young adults: A meta-analysis and systematic review. *Computers in Human Behavior*, 130, 107201. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107201>
- O'Loughlen, E., Grant, S., & Galligan, R. (2022). Shame and binge eating pathology: A systematic review. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 29(1), 147-163. <https://doi.org/10.1002/cpp.2615>.
- Ozer, D., Altun, O. S., & Avsar, G. (2023). Investigation of the relationship between internet addiction, communication skills and difficulties in emotion regulation in nursing students. *Archives of Psychiatric Nursing*, 42, 18-24. DOI: 10.1016/j.apnu.2022.12.004
- Panigrahi S, Mohapatra S, Shetty AP, et al. (2021). The burden & contributing factors of psychological distress across India during the COVID pandemic. *Archives of Psychiatric Nursing*, 35(6), 678-684. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2021.10.003>.
- Reinecke, L., Gilbert, A., & Eden, A. (2022). Self-regulation as a key boundary condition in the relationship between social media use and well-being. *Current Opinion in Psychology*, 45, 101296. DOI: 10.1016/j.copsyc.2021.12.008
- Ryan, R. M., and Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *Am. Psychol.* 55, 68–78. doi: 10.1037/0003-066X.55.1.68.
- Ryan, R. M., Ryan, W. S., Di Domenico, S. I., & Deci, E. L. (2019). The CHAPTER6 Nature and the Conditions of Human Autonomy and Flourishing. *The Oxford Handbook of Human Motivation*, 89. 10.1093/oxfordhb/9780190666453.013.6.
- Sanchis-Sanchis A, Grau MD, Moliner A-R and Morales-Murillo CP (2020) Effects of Age and Gender in Emotion Regulation of Children and Adolescents. *Frontiers in Psychology*, 11, 946. doi: 10.3389/fpsyg.2020.00946.
- Silk, J.S., Steinberg, L, Morris, A.S. (2003). Adolescents' emotion regulation in daily life: links to depressive symptoms and problem behavior. *Child Development*, 74(6):1869-80. doi: 10.1046/j.1467-8624.2003.00643.x.
- Uktamovna, R. Z. (2025). The transformative journey of adolescence: a study of the physical, cognitive, emotional, and social changes during the teenage years. *Spanish Journal of Innovation and Integrity*, 39, 169-172. <https://sjii.es/index.php/journal/article/view/270>
- Van den Broeck, A., Ferris, D. L., Chang, C. H., & Rosen, C. C. (2016). A review of self-determination theory's basic psychological needs at work. *Journal of management*, 42(5), 1195-1229. DOI: 10.1177/0149206316632058
- Viertio S, Kiviruusu O, Piirtola M, et al. (2021). Factors contributing to psychological distress in the working population, with a special reference to gender difference. *BMC Public Health*, 20(6), 1-17. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-10560-y>.
- Widyanto, L. Murran, M. (2004). The psychometric properties of the internet addiction test. *Cyberps psychol Behav.* 7(4), 443-50. <http://dx.doi.org/10.1089/cpb.2004.7.443>
- Wong, T.Y., Yuen, K.S.L., & Li, W.O. (2015). A basic need theory approach to problematic Internet use and the mediating effect of psychological distress, *Frontiers in Psychology*, 5, 1-10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.01562>.
- Yan, X., Gao, W., Yang, J., & Yuan, J. (2022). Emotion regulation choice in internet addiction: less reappraisal, lower frontal alpha asymmetry. *Clinical EEG and Neuroscience*, 53(4), 278-286. <http://dx.doi.org/10.1177/15500594211056433>.
- Zare, L., Firouzi, M., Taghvaeinia, A., & Zadehbagheri, G. (2021). The relationship between basic psychological needs and internet addiction with the moderating role of problem-oriented coping style. *International Journal of Behavioral Sciences*, 15(3), 162–167. DOI: 10.30491/ijbs.2021.269410.1464
- Zhao, Y., Zhang, K., & Griffiths, M. D. (2022). Serial mediation roles of alexithymia and loneliness in the association between family function and internet addiction among Chinese college students. *Frontiers in Psychology*, 13, 874031. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.874031>