

## طراحی و آزمون الگوی علی رابطه بین اعتیاد به اینترنت با خودتنظیمی هیجانی، حساسیت به طرد و خودافشایی برخط با میانجی‌گری اضطراب اجتماعی در دانشجویان

نیلوفر میکائیلی<sup>۱</sup>  
یاسر حبیبی

### چکیده

**هدف:** این پژوهش با هدف ارائه الگوی علی رابطه بین اعتیاد به اینترنت با خودتنظیمی هیجانی، حساسیت به طرد و خودافشایی برخط با میانجی‌گری اضطراب اجتماعی در دانشجویان انجام شد. **روش:** جامعه آماری شامل کلیه دانشجویان دانشگاه محقق اردبیلی شاغل به تحصیل در سال ۹۵-۹۴ بودند که ۳۷۰ نفر از آنان با روش نمونه‌گیری خوشه‌ای به عنوان گروه نمونه انتخاب شدند و به پرسشنامه‌های اضطراب اجتماعی، اعتیاد به اینترنت، خودافشایی برخط، حساسیت به طرد و خودتنظیمی هیجانی پاسخ دادند. **یافته‌ها:** نتایج نشان داد که الگوی پیشنهادی در بعضی از فاکتورهای برازش مدل مناسب نیست و نیازمند اصلاح است؛ در نتیجه با حذف مسیر غیر معنادار اثر مستقیم حساسیت به طرد بر اعتیاد به اینترنت، برازش الگوی نهایی پیشنهادی داده‌ها نیز با ریشه خطای میانگین مجدورات تقریب برابر با ۰/۰۵ تأیید شد. بر اساس نتایج مدل، متغیرهای خودتنظیمی هیجانی، حساسیت به طرد و خودافشایی برخط، از طریق اضطراب اجتماعی اثر غیر مستقیم و معناداری بر اعتیاد به اینترنت داشت. **نتیجه‌گیری:** این مدل می‌تواند نقش مهمی در کاهش اعتیاد به اینترنت داشته باشد؛ به نحوی که ۵۳ درصد از واریانس اعتیاد به اینترنت توسط متغیرهای مطرح شده در این مدل تبیین می‌شود.

**واژگان کلیدی:** اعتیاد به اینترنت، فضای مجازی، روان‌شناسی پیشگیری، خودافشایی، حساسیت به طرد، معادلات ساختاری.

دریافت مقاله: ۹۴/۱۲/۱۳؛ تصویب نهایی: ۹۵/۰۵/۲۰.

۱. دکترای تخصصی روان‌شناسی، دانشیار گروه روان‌شناسی دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران.

۲. دانشجوی کارشناسی ارشد روان‌شناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران (نویسنده مسئول) / نشانی: اردبیل، بلوار دانشگاه، دانشگاه

محقق اردبیلی / نامبر: ۰۴۵۳۳۵۸۲۱۰۱ / Email: yaser6889@yahoo.com

## الف) مقدمه

یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های جامعه مدرن، تأثیر فزاینده ابزارهای ارتباطی برخط (آنلاین)، به ویژه اینترنت در بین مردم است (دیویس،<sup>۱</sup> ۲۰۰۱). استفاده بیش از حد از اینترنت در فرهنگهای مختلف دیده می‌شود و جوانان بیشتر در معرض خطرات آن قرار دارند (آیدو و سان،<sup>۲</sup> ۲۰۱۱). افزایش استفاده بیش از اندازه از اینترنت در سالهای اخیر، سبب شده که پدیده‌ای با عنوان اعتیاد به اینترنت ظهور یابد (فلاح، ۲۰۰۷). اعتیاد به اینترنت اصطلاحی بود که برای اولین بار توسط یانگ<sup>۳</sup> مطرح شد و مورد توجه اکثر متخصصان قرار گرفت. این پدیده یک رفتار غیر انطباقی است؛ رفتاری که در ادبیات روان‌شناسی، وابستگی و در ادبیات حقوقی، اعتیاد نام دارد. امروزه بسیاری از افراد در قالب جستجوهای اینترنتی سعی دارند مشکلات، مسائل و نیازهای ارضا نشده خود را حل کنند و نیازهای روانی و اجتماعی خود را این‌گونه پاسخگو باشند که باید به بررسی علل ایجاد کننده آن پرداخت. اعتیاد به اینترنت یا وابستگی رفتاری به اینترنت، صرف نظر از اینکه آن را یک بیماری یا آسیب روانی یا معضل اجتماعی بدانیم، پدیده‌ای است مزمن، فراگیر و صعود کننده که با صدمات جدی جسمانی، مالی، خانوادگی، اجتماعی و روانی همراه است. (یانگ، ۱۹۹۶)

مانند تمامی اعتیادها، اعتیاد اینترنتی نوعی اختلال و بی‌نظمی روانی-اجتماعی با مشخصه‌هایی چون: تحمل (نیاز به افزایش زمان لازم برای کسب مطلوبیت برابر با زمانهای اولیه استفاده)، علائم کناره‌گیری (به ویژه رعشه و ارتعاش، اضطراب، بی‌حوصلگی)، اختلالات عاطفی (افسردگی، تندخویی و بدخلقی) و از هم گسیختگی روابط و مناسبات اجتماعی (کاهش یا نبود روابط اجتماعی به لحاظ کمی یا کیفی) است؛ مشکلات میان‌فردی یا مشکلات در هنگام کار یا مطالعه، نادیده گرفتن مسئولیتهای مربوط به دوستان، خانواده، کار یا مسئولیتهای فردی، کناره‌گیری پس از دست کشیدن از اینترنت، کج خلقی هنگام تلاش برای دست کشیدن از اینترنت، برخط ماندن بیش از زمان برنامه‌ریزی شده، دروغ گفتن یا مخفی نگهداشتن زمان واقعی کار با اینترنت از نظر دوستان یا خانواده، تغییر در سبک زندگی به منظور گذران وقت بیشتر با اینترنت، کاهش فعالیت فیزیکی، بی‌توجهی به سلامت شخصی و بی‌خوابی یا کم‌خوابی یا تغییر در الگوی خواب به منظور گذران وقت در اینترنت. از طرفی، افراد در صورت استفاده از اینترنت، نه تنها رفتارهایی متفاوت با الگوهای رایج در جامعه از خود نشان می‌دهند، بلکه نوع تفکرشان نیز با اکثر افراد جامعه متفاوت می‌شود. این افراد اندیشه‌های وسواسی راجع به اینترنت دارند، کنترل چندانی بر وسواس و انگیزه‌های اینترنتی‌شان نداشته، حتی فکر می‌کنند اینترنت تنها دوست آنهاست. همچنین، این‌گونه افراد فکر می‌کنند

---

1. Davis  
2. Aydm & San  
3. Young

## طراحی و آزمون الگوی علی رابطه بین اعتیاد به اینترنت با خودتنظیمی ... ♦ ۳۹۷

اینترنت تنها جایی است که آنها در آن احساس خوبی نسبت به خود و جهان اطراف دارند(همان). لذا این پژوهش سعی دارد تا عوامل روان‌شناختی مرتبط با اعتیاد به اینترنت را در قالب یک مدل بررسی کند.

### (ب) بیان مسئله

استفاده گسترده از فضای مجازی تأثیرات فراوانی بر زندگی افراد می‌گذارد. در ایران، استفاده از فضای مجازی روز به روز در حال افزایش است؛ به نحوی که تأثیرات مخربی بر خانواده‌ها، جوانان و زوجین داشته است. بر اساس آمار، در سال ۲۰۰۶، تعداد کاربران ایرانی ۱۱ میلیون نفر بوده‌اند که در سال ۲۰۱۰، این میزان به بیش از ۳۳ میلیون نفر رسیده و رتبه اول را در بین کشورهای خاورمیانه کسب کرده است. این آمار در حال حاضر به ۳۶ میلیون نفر؛ یعنی تقریباً ۴۵ درصد جمعیت کشور رسیده است که اغلب آنها را نوجوانان و جوانان تشکیل می‌دهند(زربخش بحری، راشدی و خادمی، ۲۰۱۲). بنابر این، توجه به آسیب‌های اینترنت از مهم‌ترین مسائل اجتماعی و روان‌شناختی کشور است. در این میان، علم روان‌شناسی نقش قابل توجهی در پیشگیری و درمان آثار این مشکل بزرگ در کشور دارد. بنابر این، توجه به عوامل زیربنایی روان‌شناختی و کشف علل احتمالی می‌تواند کمک مهمی برای پیشگیری و درمان این پدیده باشد.

یکی از پیامدهای منفی فعالیت در شبکه‌های اینترنتی، کاهش حریم خصوصی افراد و خودافشایی درباره اطلاعات شخصی است. اصطلاح خودافشایی به هر پیامی درباره خویشتن که هر شخص به دیگران انتقال می‌دهد، اشاره دارد(والس و کراتز، ۱۹۷۶). این همان فرایندی است که توسط: ۱. تقابل؛ یعنی ما اطلاعات را افشا می‌کنیم، چون می‌خواهیم دیگران نیز به نوبه خود اطلاعات را افشا کنند(گرین، درلگا و میوس، ۲۰۰۶)؛ ۲. وسعت؛ یعنی فراوانی و مدت استمرار عمل افشا کردن؛ ۳. عمق؛ یعنی درجه تعلق به عمل افشا کردن اطلاعات که با نیت، صداقت و دقت کاربر ارائه می‌شود. خودافشایی به سهولت شناسایی یک کاربر به عنوان فردی حقیقی در اینترنت اشاره دارد(گاندی، ۲۰۰۰) و تعداد اطلاعاتی که یک کاربر تصمیم به افشای آنها برای دیگران دارد را نشان می‌دهد(جانسون، ۲۰۰۷). بسیاری از مطالعات با اتخاذ یک دیدگاه اجتماعی- روان‌شناختی بر ویژگی‌های کاربردی فیسبوک که می‌تواند تأثیر مثبت یا منفی بر خودافشایی مجازی داشته باشد، متمرکز شده‌اند.(کراسنوا، و همکاران، ۲۰۱۰؛ کراسنوا و والتی، ۲۰۱۱)

حساسیت به طرد، اصطلاحی است که افراد از طرد شدن از طرف دیگران بسیار می‌ترسند و این عامل نقش بسزایی در روابط آنها دارد. داده‌ها نشان می‌دهد که حساسیت به طرد، با استفاده از فضای مجازی

ارتباط دارد (اوزدمیر<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۱۴). پژوهش یائو و ژانگ<sup>۲</sup> (۲۰۱۴) نشان داد که اعتیاد به اینترنت بدترین عامل برای کاهش احساس تنهایی است. شایسته فرد و همکاران (۱۳۹۳) به این نتیجه رسیدند که چگونگی رفتار والدین، شامل طرد، پذیرش، بی توجهی و خشم، پیش بینی کننده مناسبی برای اعتیاد اینترنتی فرزندان است. از نظر سیلورس<sup>۳</sup> و همکاران (۲۰۱۲) اگر نوجوانان حساسیت به طرد بالایی داشته باشند، در تنظیم پاسخ در موقعیتهای اجتماعی کمتر موفقند. مطالعه آیدوک<sup>۴</sup> و همکاران (۲۰۰۰) نشان داد که افراد با حساسیت طرد بالا، ناراحتی شدیدی در روابط بین فردی دارند. مطالعات انجام شده در رابطه با اعتیاد به اینترنت نشان می دهد که احساس تنهایی شدید و افسردگی، با اعتیاد به اینترنت مرتبط است. شاید از نظر افرادی که احساس تنهایی شدید می کنند و دائم از سوی دیگران طرد می شوند، بهترین راه برای فرار از واقعیتهای موجود، روی آوردن به دنیای مجازی باشد. (نالو و آناند، ۲۰۰۳<sup>۵</sup>)

از دیگر مؤلفه های روانی اجتماعی که می تواند نقش مؤثری در اعتیاد به اینترنت به همراه داشته باشد، اضطراب اجتماعی است (چو، ۲۰۱۴<sup>۶</sup>). یکی از عوامل عمده اضطراب اجتماعی، تجربه استرس توسط فرد است. در واقع؛ استرس پاسخ عمومی بدن در موقعیتهای فشار یا درد است که بدن نیاز دارد با این شرایط سازگاری انجام دهد (گادرس، ۲۰۰۳<sup>۷</sup>). تأثیرات اجتماعی اینترنت و فضای مجازی بر نوجوانان پوشیده نیست؛ زیرا بسیاری از نوجوانان در دوره انتقالند و گستره ارتباطات مجازی و برخط می تواند به عنوان یکی از زمینه های ارتباطات اجتماعی، نشان دهنده صلاحیت و شایستگی اجتماعی آنها باشد. بسیاری از تحقیقات به رابطه ارتباطات برخط و کیفیت دوستی پرداخته اند. اکثر این مطالعات نشان می دهد که فشار و اضطراب اجتماعی بر کیفیت دوستی در فضای مجازی تأثیرگذار است. استفاده از اینترنت ممکن است تعاملهای بین فردی را کاهش دهد. جوانان و نوجوانانی که استرس دانشگاهی را تجربه می کنند، ممکن است در معرض خطر اعتیاد به اینترنت قرار داشته باشند، به خصوص زمانی که دارای احساسات منفی اند (جان و جویی، ۲۰۱۵<sup>۸</sup>). یافته های تانگ<sup>۹</sup> و همکاران (۲۰۱۴) نیز حاکی از شیوع بالای اعتیاد به اینترنت در میان کاربران اینترنتی نوجوان چینی است و اهمیت محرکهای تنش زای ناشی از مشکل میان فردی و مشکلات مربوط به مدرسه را به عنوان عاملی خطر برای اعتیاد به اینترنت که ممکن است عمدتاً از طریق روش رویارویی منفی به وجود آید، به طور برجسته نشان می دهد. چو (۲۰۱۴) نشان داد که استرسهای خانوادگی با اعتیاد به موبایل

---

1. Özdemir, Kuzucu & Ak  
 2. Yao & Zhong  
 3. Silvers  
 4. Ayduk  
 5. Nalwa, Anand  
 6. Chiu  
 7. Goeders  
 8. Jun & Choi  
 9. Tang

## طراحی و آزمون الگوی علی رابطه بین اعتیاد به اینترنت با خودتنظیمی ... ♦ ۳۹۹

ارتباط دارد. پژوهشها نشان می‌دهند که استفاده از اینترنت در جوانان فارغ‌التحصیل، باعث کاهش بهزیستی روان‌شناختی می‌شود. اما تعدادی از مطالعات نشان می‌دهد که استفاده از اینترنت به طور مثبتی با ارتباطات اجتماعی دوره نوجوانی ارتباط دارد (والکبرگ و پیتز، ۲۰۰۷). بعضی از مطالعات پیشنهاد می‌دهند که استفاده از ارتباطات برخط و تأثیر آن بر روابط اجتماعی، بستگی به ویژگی‌های ارتباط برقرار کننده و نوع ارتباط، مثلاً شبکه‌های اجتماعی و اتاقهای گفتگو دارد. یافته‌ها بیانگر این است که خودافشایی برخط، بر کیفیت و بقای دوستی تأثیر می‌گذارد. (همان)

به نظر می‌رسد که یکی از متغیرهای مهم روان‌شناختی که می‌تواند در گرایش به اعتیاد به اینترنت و خودافشایی در شبکه‌های مجازی مؤثر باشد، خودتنظیمی هیجانی است. خودتنظیمی از مقوله‌هایی است که در آن به نقش فرد در جریان تنظیم هیجان توجه می‌شود (تامپسون، ۱۹۹۴). به عبارت دیگر؛ خودتنظیمی هیجانی به معنای سرکوب هیجانها و اینکه سدی دفاعی را در مقابل احساسات و برانگیخته‌های خود درست کنیم نیست، بلکه به این مسئله اشاره دارد که چگونه ابراز هیجان‌اتمان را انتخاب کنیم. در واقع؛ بر روش ابراز هیجان‌ات تأکید دارد (کول، ۲۰۰۹). نتایج نشان می‌دهد که خودتنظیمی هیجانی با اعتیاد به اینترنت و اضطراب اجتماعی ارتباط دارد. (وندرسون و همکاران، ۲۰۱۵)

همان‌طور که نتایج پژوهشها نشان داد، اعتیاد به اینترنت در فضای مجازی، از مهم‌ترین معضلات جمعیت جوان به شمار می‌رود. این پژوهش قصد دارد الگوی پیشنهادی خود را که برگرفته از تحقیقات و پژوهشهای بررسی شده در این حوزه است، آزمون کند. از آنجا که اعتیاد به اینترنت در جامعه رو به گسترش است و از طرفی، خودافشایی در فضای برخط نیز می‌تواند به اعتبار بسیاری از افراد لطمه وارد کند؛ بنابراین، ضرورت دارد تحقیق جامع‌تری در این زمینه انجام شود تا بتوان با دید بهتری تصمیم‌های پیشگیرانه و درمانی گرفت. بر این اساس، سؤال اساسی پژوهش این است که: آیا داده‌های به دست آمده در این پژوهش می‌تواند الگوی پیشنهادی را مورد برآزش قرار دهد؟

## ج) مرور ادبیات تحقیق

اعتیاد اینترنتی اصطلاح وسیعی است که تنوع گسترده‌ای از رفتارها و مشکلات مربوط به کنترل وسواس و انگیزش را در بر می‌گیرد. کاربران به دو شکل آسیب‌شناسانه و مرضی از اینترنت استفاده می‌کنند:

1. Valkenburg & Peter
2. Thompson
3. Koole
4. Van Deursen, Bolle, Hegner & Kommers

۱. **استفاده مرضی ویژه:** این نوع به استفاده بیش از اندازه و سوء استفاده از اینترنت اشاره دارد و ریشه آن در آسیب‌شناسی روانی قبلی فرد است که در اثر دریافت عوامل تقویتی از اینترنت، در فرد باقی می‌ماند؛ مانند قماربازی، هرزه‌نگاری و مانند آن، که اگر شخص به اینترنت دسترسی نداشته باشد، از طرق دیگر نشان داده می‌شود؛ اما چون این فرصت در اینترنت فراهم است، فرد به آن روی می‌آورد.

۲. **استفاده مرضی کلی (فراگیر):** این نوع استفاده اعتیادی از اینترنت، شامل استفاده مرضی کلی از اینترنت نظیر گفتگو، وب‌گردی، نامه الکترونیکی و ... بوده، علت اصلی آن، نوع بافت اجتماعی فرد است (امیدوار و صارمی، ۱۳۸۱).

از دیدگاه شناختی، اعتیاد به اینترنت برآمده از شناخت‌های معیوب یا پردازش معیوب شناختی است و درمان آن مبتنی بر تصحیح فرایند شناخت‌های معیوب است. از دیدگاه رفتاری، فرد برای دریافت پاداش وارد اینترنت می‌شود؛ پاداشهایی از قبیل فرار از واقعیت، رسیدن به عشق و سرگرمی‌های زیاد، و چنانچه فرد در زمانهای آتی نیز به این پاداشها نیاز داشته باشد، احتمالاً به اینترنت روی خواهد آورد. در نتیجه، این روند تقویت شده و چرخه همچنان ادامه پیدا می‌کند. (گلدبرگ، ۱۹۹۶)

خودافشاگری فرایندی ارتباطی است که به موجب آن، یک شخص اطلاعاتی درباره خود را برای دیگران فاش می‌کند. اطلاعات می‌توانند توصیفی یا ارزیابانه بوده، شامل افکار، احساسات، خواسته‌ها، اهداف، شکست‌ها، موفقیت‌ها، ترسها، رویاها و نیز عشق، نفرت و علایق یک فرد باشند (ایگناتیوس و کوکونن، ۲۰۰۷). نظریه نفوذ اجتماعی معتقد است که برای خودافشاگری دو جنبه وجود دارد: وسعت و عمق. هر دوی این جنبه‌ها در توسعه یک رابطه کاملاً صمیمی تعیین‌کننده‌اند. محدوده موضوعاتی که از سوی دو نفر مورد بحث قرار می‌گیرند، وسعت خودافشاگری را شامل می‌شود. میزان شخصی یا خصوصی بودن اطلاعات فاش شده، عمق خودافشاگری است. گسترش وسعت در ابتدای یک رابطه، به دلیل ویژگی‌های در دسترس تر آن، آسان تر است. وسعت شامل لایه‌های خارجی شخصیت و زندگی روزمره، از جمله مشاغل و اولویتهاست. دستیابی به عمق دشوارتر است و خاطرات دردناک و صفات غیرمعمول‌تری را در بر می‌گیرد که ممکن است تمایلی برای به اشتراک گذاشتن آنها با دیگران نداشته باشیم. ما اطلاعات خود را به طور کامل‌تری برای همسر و عزیزانمان فاش کرده و درباره محدوده وسیع‌تری از موضوعات با آنها بحث و گفتگو می‌کنیم. (تولستد و جوزپه، ۱۹۸۴)

#### طراحی و آزمون الگوی علی رابطه بین اعتیاد به اینترنت با خودتنظیمی ... ♦ ۴۰۱

تنظیم هیجان، علاقه پژوهشگران بسیاری را به خود جلب کرده است. ماهیت تنظیم هیجان، تحت کنترل درآوردن سیستم هیجانی پایین تر و پایه تر توسط سیستم منطقی بالاتر برای دستیابی به اهداف منطقی است. پژوهشگران تحولی، جهت‌دهی کارکردی در مورد تنظیم هیجان دارند و معتقدند این تنظیم می‌تواند تأثیرات چندجانبه در هیجان ایجاد کند (همانند تداوم، افزایش یا کاهش هیجان). به طور کلی، تعریف تنظیم هیجان از منظر رویکرد تحولی به این صورت است: تنظیم هیجان شامل فرایندهای درونی و بیرونی مسئول برای بازبینی، ارزیابی و اصلاح واکنش‌های هیجانی به خصوص شدت و خصوصیات موقتی آنها برای دستیابی به اهداف فردی است. (تامپسون، ۱۹۹۴)

میل به دستیابی به پذیرش دیگران و دوری از طرد شدن، یکی از انگیزه‌های اساسی بشر شناخته شده است. بر همین اساس، هورنای، مازلو و راجرز، طرد شدن از سوی اجتماع را موجب کاهش بهزیستی فرد و از هم گسیختن تعاملات بین فردی می‌دانند. افراد در آمادگی برای درک و واکنش به طرد شدن با یکدیگر تفاوت دارند. بعضی افراد رویدادهای بین فردی ناخوشایند را ملایم‌تر تفسیر می‌کنند، هنگام مواجهه با این شرایط خوددارترند و آرامش خود را حفظ می‌کنند. بعضی دیگر، حساس نبودن افراد مهم زندگی خود را حتی در حد کم و حتی تصور آن را یک طرد از روی عمد از سوی آنان می‌دانند و نسبت به آن واکنش‌های شدیدی نشان می‌دهند که بر روابط بین فردی و بهزیستی آنان تأثیر می‌گذارد (داونی و فلدمن، ۱۹۹۶). عبارت «حساسیت به طرد» برای گروه دوم به کار می‌رود؛ بدین معنی که این افراد به شکلی مضطرب انتظار طرد شدن دارند، به سرعت نشانه‌های طرد را درک می‌کنند و به شدت نسبت به طرد شدن واکنش نشان می‌دهند. (همان)

#### (د) مرور پیشینه تحقیق

بروماندنسب و گل محمدیان (۱۳۹۱) در پژوهشی با عنوان «بررسی رابطه ساده و چندگانه مهارت‌های ارتباطی، احساس تنهایی و عزت نفس با اعتیاد به اینترنت در کاربران اینترنت شهر دزفول»، نشان دادند که احساس تنهایی و مهارت‌های ارتباطی، توان پیش‌بینی اعتیاد به اینترنت را دارند.

شایسته‌فرد و همکاران (۱۳۹۳) در پژوهشی با عنوان «نقش پیش‌بینی‌کننده پذیرش، طرد و کنترل والدین در اعتیاد اینترنتی دانشجویان دختر»، به این نتیجه رسیدند که چگونگی رفتار والدین، شامل طرد، پذیرش، بی‌توجهی و خشم، پیش‌بینی‌کننده مناسبی برای اعتیاد اینترنتی فرزندان است.

## ۴۰۲ ♦ فرهنگ در دانشگاه اسلامی ۲۰

جان و چویی (۲۰۱۵) در پژوهش «استرس آکادمیک و اعتیاد به اینترنت در چارچوب نظریه علمی فشار عمومی»، به این نتیجه دست یافتند که جوانان و نوجوانانی که استرس دانشگاهی را تجربه می‌کنند، ممکن است در معرض خطر اعتیاد به اینترنت قرار داشته باشند، به خصوص زمانی که احساسات منفی دارند.

وندرسون و همکاران (۲۰۱۵) به بررسی اعتیاد به موبایل با بررسی تأثیر استفاده از موبایل، هوش هیجانی، استرس اجتماعی و خودتنظیمی، سن و جنسیت پرداختند. آنها به این نتیجه دست یافتند که استفاده عادی از موبایل باعث افزایش رفتارهای اعتیادآور در زمینه موبایل است. ادامه روند استفاده از موبایل باعث افزایش رفتارهای اعتیادآور می‌شود. مردمی که به طور گسترده‌ای از موبایل برای اهداف اجتماعی‌شان بهره می‌گیرند، احتمال اینکه سریع‌تر به آن اعتیاد پیدا کنند، بیشتر است. هوش هیجانی ارتباطی با میزان استفاده از موبایل یا اعتیاد به موبایل نداشت؛ در صورتی که تنظیم هیجانی رابطه نیرومندی با اعتیاد به موبایل داشت؛ به نحوی که شکست در تنظیم هیجانی، افزایش اعتیاد به موبایل را به همراه دارد. در این مطالعه، زنان احتمال بیشتری داشت که به اعتیاد به موبایل دچار شوند. این مطالعه نشان می‌دهد سن به طور منفی با اعتیاد به موبایل و استرس اجتماعی رابطه دارد.

یافته‌های تانگ و همکاران (۲۰۱۴) در مطالعه‌ای با عنوان «شیوع اعتیاد به اینترنت و ارتباط آن با حوادث استرس‌زا و علائم روانی در میان کاربران نوجوان اینترنت»، حاکی از شیوع بالای اعتیاد به اینترنت در میان کاربران نوجوان اینترنت در چین است و اهمیت محرک‌های تنش‌زای ناشی از مشکل میان فردی و مشکلات مربوط به مدرسه را به عنوان عامل خطر برای اعتیاد به اینترنت که ممکن است عمدتاً از طریق روش رویارویی منفی به وجود آید، به طور برجسته نشان می‌دهد.

یائو و ژانگ (۲۰۱۴) در پژوهشی به بررسی احساس تنهایی، روابط اجتماعی و اعتیاد به اینترنت پرداختند و به این نتیجه رسیدند که استفاده گسترده و بیمارگونه از اینترنت، احساس تنهایی را افزایش می‌دهد. این مطالعه نشان داد که استفاده از اینترنت برای روابط اجتماعی و خانوادگی، راه مؤثری برای کاهش احساس تنهایی با خانواده و سایر دوستان بود؛ در حالی که ارتباط رو در رو می‌تواند باعث کاهش علائم اعتیاد به اینترنت شود. لذا این تأثیر را می‌توان با افزایش روابط اجتماعی خنثی کرد. در کل، نتیجه این پژوهش نشان می‌دهد که اعتیاد به اینترنت، بدترین عامل برای کاهش احساس تنهایی است.

اوزدمیر و همکاران (۲۰۱۴) در پژوهش خود با عنوان «افسردگی، تنهایی و اعتیاد به اینترنت: میزان اهمیت خودکنترلی ضعیف»، به این نتیجه رسیدند که تنهایی از طریق کنترل شخصی پایین، با اعتیاد به اینترنت



### طراحی و آزمون الگوی علی رابطه بین اعتیاد به اینترنت با خودتنظیمی ... ♦ ۴۰۳

مرتبط است. پونتس، گریفیثس و پاتارو (۲۰۱۴) احساس تنهایی را در اعتیاد به اینترنت بررسی کردند و به این نتیجه رسیدند که احساس تنهایی با اعتیاد به اینترنت در دانش‌آموزان رابطه دارد.

نتایج مطالعه آل‌سگاف و نیلسون (۲۰۱۴) با عنوان «خودافشایی در فیس‌بوک در میان کاربران زن و ارتباط آن با احساس تنهایی»، نشان داد که «افراد تنها» بیشتر از «افراد در ارتباط با جامعه» اطلاعات شخصی، خویشاوندی و نشانی خود را فاش می‌کنند و افرادی که بیشتر «در ارتباط با جامعه» اند، بیش از «افراد تنها» نظرات و دیدگاههای خود را ابراز می‌کنند.

وانگ، جکسون و ژانگ (۲۰۱۱) در پژوهشی به بررسی نقش خودافشایی برخط و رابطه آن با کیفیت دوستی پرداختند و به این نتیجه دست یافتند که خودافشایی برخط با کیفیت دوستی ارتباط معناداری ندارد. اما ارتباط برخط با خودافشایی رابطه معناداری داشت و بیشترین واریانس خودافشایی برخط را اضطراب اجتماعی و ارتباط برخط تبیین کرد. همچنین جنسیت و اضطراب اجتماعی، ارتباط میان خودافشایی برخط و ارتباط برخط را میانجی‌گری می‌کند.

با توجه به بررسی ادبیات و پیشینه پژوهش، فرضیه‌های پژوهش عبارتند از:

- خودتنظیمی هیجانی، بر اعتیاد به اینترنت اثر مستقیم معناداری دارد.
- حساسیت به طرد، بر اعتیاد به اینترنت اثر مستقیم معناداری دارد.
- خودافشایی برخط، بر اعتیاد به اینترنت اثر مستقیم معناداری دارد.
- خودتنظیمی هیجانی از طریق اضطراب اجتماعی بر اعتیاد به اینترنت اثر غیر مستقیم معنادار دارد.
- حساسیت به طرد از طریق اضطراب اجتماعی بر اعتیاد به اینترنت اثر غیر مستقیم معنادار دارد.

### ه) روش پژوهش

روش طرح حاضر، از نوع همستگی، از طریق الگویابی معادلات ساختاری<sup>۴</sup> است.

#### ۱. جامعه آماری و روش نمونه‌گیری

جامعه آماری پژوهش حاضر، تمامی دانشجویان مشغول به تحصیل در سال تحصیلی ۹۵-۹۴ دانشگاه محقق اردبیلی بودند. برای انتخاب نمونه از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای استفاده شد؛ به نحوی که محقق به طور

---

1. Pontes, Griffiths & Patrão  
2. Al-Saggaf & Nielsen  
3. Wang, Jackson & Zhang  
4. Structural Equation Modeling (SEM)

#### ۴۰۴ ♦ فرهنگ در دانشگاه اسلامی ۲۰

تصادفی از میان دانشکده‌های این دانشگاه، چهار دانشکده و از هر دانشکده، چهار رشته و از هر رشته، ۴۰ دانشجو را انتخاب کرد تا در نهایت گروه نمونه انتخاب شوند. سپس با سؤالی که میزان استفاده از اینترنت را از پاسخ‌دهندگان می‌پرسید، آنهایی را که به طور میانگین کمتر از دو ساعت از اینترنت استفاده می‌کردند، حذف کرد تا در نهایت ۴۰۰ نفر گروه نمونه انتخاب شدند و از این تعداد، پس از حذف پرسشنامه‌های ناقص، ۳۷۰ پرسشنامه تجزیه و تحلیل شد.

#### ۲. ابزار

**یک) پرسشنامه اعتیاد به اینترنت:** آزمون اعتیاد به اینترنت توسط یانگ (۱۹۹۶) در ۲۰ آیتم طراحی و به روش لیکرت بین صفر تا چهار نمره‌گذاری شده است؛ بدین صورت که به پاسخ اصلاً، نمره صفر؛ خیلی کم، نمره یک؛ کم، نمره دو؛ زیاد، نمره سه به گزینه خیلی زیاد، نمره چهار تعلق می‌گیرد. بدین ترتیب، دامنه نمره هر فرد در پرسشنامه بین صفر تا ۸۰ است. نمرات به دست آمده برای هر فرد، وی را در سه گروه طبقه‌بندی می‌کند: ۱. کاربر عادی اینترنت، ۲. کاربری که در اثر استفاده زیاد دچار مشکلاتی شده است، ۳. کاربر معتاد که استفاده بیش از حد، وی را وابسته کرده است و نیاز به درمان دارد. در ایران نیز علوی و همکاران (۲۰۱۰) روایی و پایایی این پرسشنامه را بررسی کرده و نتیجه گرفته‌اند که نسخه ترجمه شده آن از روایی (۰/۸۸) و پایایی (۰/۷۲) قابل قبولی برخوردار است.

**دو) مقیاس اجتناب و آشفتگی اجتماعی:** این مقیاس توسط واتسون و فرنند (۱۹۶۹) به منظور تشخیص و ارزیابی اضطراب اجتماعی ساخته شده و از دو خرده‌مقیاس تشکیل شده است: الف) اجتناب اجتماعی، ب) فشار و ناراحتی اجتماعی. این مقیاس حاوی ۲۸ ماده است که نیمی از آنها پاسخ مثبت و نیمی دیگر، پاسخ منفی دارند و دامنه نمره بین صفر تا ۲۸ است. نمره ۱۲ به بالا نشان‌دهنده اضطراب اجتماعی بالا و نمره کمتر از ۴، نشان‌دهنده اضطراب اجتماعی بسیار پایین است. در بررسی واتسون و فرنند، ضریب پایایی بازآزمایی آن، ۰/۶۸ و روایی همزمان آن، ۰/۵۴ محاسبه شده است. در ایران نیز محمودی و همکاران (۱۳۸۹) در بررسی خود، ضریب بازآزمایی ۰/۸۳، آلفای کرونباخ ۰/۹۰، روایی سازه ۰/۷۵ و روایی همزمان ۰/۶۲ را به دست آوردند.

**سه) پرسشنامه حساسیت به طرد (RSQ):** در این پرسشنامه که ساخته داوونی و فلدمن (۱۹۹۶) است، متغیر حساسیت به طرد با ۱۸ سؤال دو قسمتی (الف و ب) و بر اساس مقیاس لیکرتی شش درجه‌ای سنجش می‌شود. قسمت «الف» هر سؤال در مورد میزان اضطرابی است که در موقعیت مربوط به آن سؤال احساس می‌کند و قسمت «ب» احتمال دریافت پاسخ مثبت از طرف مقابل را ارزیابی می‌کند. برای مثال، یکی از

#### طراحی و آزمون الگوی علی رابطه بین اعتیاد به اینترنت با خودتنظیمی ... ♦ ۴۰۵

سؤالها از این قرار است: از دوست خود می‌خواهید که لطف بزرگی در حق شما می‌کند یا نه؟ (از ۱ «اصلاً نگران نیستم» تا ۶ «خیلی نگرانم»). قسمت دوم به این مربوط است که فرد چقدر احتمال می‌دهد دوستش با کمال میل چنین لطفی را انجام دهد (از ۱ «احتمال خیلی کمی دارد» تا ۶ «احتمال زیادی دارد»). داوونی و فلدمن (۱۹۹۶) میزان حساسیت به طرد را این‌گونه به دست آوردند: ابتدا با کم کردن نمرات «انتظار پذیرش» در هر موقعیت (قسمت ب) از عدد ۷، «نمرات انتظار فرد» را محاسبه کردند. سپس در هر موقعیت، نمره انتظار طرد را در «درجه اضطراب» ضرب، سپس میانگین نمرات حاصل برای ۱۸ موقعیت را محاسبه کردند. خوشکام و همکاران (۱۳۹۳) ضریب پایایی این پرسشنامه را ۰/۸۳ به دست آوردند.

**چهار) پرسشنامه خودتنظیمی هیجانی:** این پرسشنامه توسط هافمن و کاشدان (۲۰۱۰) طراحی شد (نظرزاده، میردورقی و کارشکی، ۱۳۹۱). پرسشنامه خودتنظیمی هیجانی هافمن و کاشدان (۲۰۱۰) شامل ۲۰ سؤال است که پاسخگویی به آنها بر اساس طیف لیکرت پنج درجه‌ای از طیف بی‌نهایت «در مورد من درست است» تا «اصلاً در مورد من درست نیست» را شامل می‌شود. در تحقیق کارشکی (۱۳۹۲)، پرسشنامه مزبور پس از ترجمه و ترجمه مجدد، در اختیار متخصصان روان‌شناسی مربوط قرار گرفت و روایی محتوایی آن تأیید شد (نقل از: نظرزاده و همکاران، ۱۳۹۱). پرسشنامه دارای سه مؤلفه یا خرده‌مقیاس پنهانکاری، سازشکاری و تحمل است که به ترتیب ۸، ۷ و ۵ سؤال دارند. پس از جمع‌آوری داده‌ها، برای احراز روایی سازه، ساختار عاملی خودتنظیمی با استفاده از تحلیل عاملی اکتشافی، آزمون و تأیید شد.

**پنج) پرسشنامه خودافشایی برخط:** ابزاری است که توسط والکنبرگ و پیتر (۲۰۰۷) برای بررسی ارتباطات برخط و عمق ارتباط ادراک‌شده برخط ساخته شده است که در مجموع خودافشایی مجازی یا برخط را سنجش می‌کند. این آزمون ۹ آیتم دارد که چهار آیتم مربوط به ارتباطات برخط و پنج آیتم مربوط به عمق ارتباطات برخط است و در طیف پنج درجه لیکرتی از کاملاً مخالف تا کاملاً موافق، میزان موافقت آزمودنی‌ها را سنجش می‌کند. وانگ و همکاران (۲۰۱۱) شاخصهای روان‌سنجی این آزمون را تأیید و میزان آلفای کرونباخ این مقیاس را ۰/۷۴ گزارش کردند. در ایران نیز خصوصیات روان‌سنجی این مقیاس در پژوهشی توسط نریمانی و همکاران (زیر چاپ) با استفاده از روش تحلیل عاملی تأییدی، تأیید شد.

#### (و) یافته‌ها

این پژوهش دارای ۳۷۰ شرکت‌کننده بود که ۴۳ درصد آنها را دختر و ۵۷ درصد آنها را پسران تشکیل می‌دادند. ۴۴ درصد از گروه نمونه، دانشجوی دانشکده ادبیات، ۱۹ درصد دانشکده روان‌شناسی، ۱۱ درصد

#### ۴۰۶ ♦ فرهنگ در دانشگاه اسلامی ۲۰

کشاورزی، ۱۰ درصد علوم پایه و ۱۶ درصد فنی بودند. ۷۲ درصد از گروه نمونه، دانشجوی مقطع کارشناسی و ۲۸ درصد دانشجوی مقطع ارشد بودند. ۲۳ درصد از گروه نمونه دارای وضعیت اقتصادی خوب، ۶۱ درصد متوسط و ۱۲ درصد ضعیف بودند. ۸۱ درصد از گروه نمونه دارای گوشی‌های هوشمند بودند و ۱۶ درصد گزارش کردند که گوشی هوشمند ندارند. ۶۴ درصد دارای رایانه شخصی بودند و ۳۱ درصد گزارش دادند که رایانه شخصی ندارند. ۳۱ درصد گزارش کردند که پنج ساعت در هفته، ۲۲ درصد بین پنج تا ۱۰، ۲۲ درصد بین ۱۰ تا ۲۰ و ۱۸ درصد بیش از ۲۰ ساعت در هفته از اینترنت استفاده می‌کنند. میانگین و انحراف معیار سنی گروه نمونه ۲۱/۹۲ و ۳/۵۲ بود. برای کفایت نمونه‌ها از روش هولتر استفاده شد که برای مدل به دست آمده در سطح ۰/۰۵ حداقل تعداد ۳۳۱ نمونه را تبیین کرده است که در این پژوهش میزان نمونه ۳۷۰ نفر بود. همچنین برای بررسی همبستگی میان داده‌ها، از آزمون بارتلت استفاده شد که میزان آن ۵۴۳/۳۷ در سطح ۰/۰۰۱ معنادار شد.

در جدول ۱، میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش و مؤلفه‌های آنها ارائه شده است.

جدول ۱: میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش

متغیرها	میانگین	انحراف معیار
اعتیاد به اینترنت	۴۳/۱۲	۱۴/۱۷
اضطراب اجتماعی	۳۷/۱۲	۷/۰۱
خودافشایی سطحی	۱۴/۴۲	۳/۹۹
خودافشایی عمیق	۱۷/۹۱	۵/۱۹
خودافشایی برخط	۳۲/۳۹	۷/۷۵
سازگاری	۲۴/۹۵	۴/۸۸
پنهان کاری	۲۷/۰۵	۶/۰۱
تحمل	۱۶/۶۹	۳/۰۷
خودتنظیمی کل	۶۸/۷۱	۱۰/۹۷
حساسیت به طرد	۸/۷۸	۳/۸۹

مطابق جدول ۲، ضریب همبستگی اضطراب اجتماعی و اعتیاد به اینترنت ( $r=0/41$ ) و خودافشایی برخط با اعتیاد به اینترنت ( $r=0/61$ )، خودتنظیمی هیجانی ( $r=-0/13$ ) و حساسیت به طرد با اعتیاد به اینترنت ( $r=0/12$ ) معنادار شدند. همچنین رابطه بین اضطراب اجتماعی و خودافشایی برخط ( $r=0/27$ )، اضطراب اجتماعی و خودتنظیمی هیجانی ( $r=-0/19$ ) و حساسیت به طرد ( $r=0/26$ ) به دست آمد که همگی در سطح معناداری قرار دارند. سایر ضرایب همبستگی نیز در جدول ۲ ارائه شده است.

طراحی و آزمون الگوی علی رابطه بین اعتیاد به اینترنت با خودتنظیمی ... ۴۰۷

جدول ۲: ضرایب همبستگی بین متغیرهای پژوهش

متغیرها	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
اعتیاد به اینترنت	۱									
اضطراب اجتماعی	*۰/۴۱	۱								
خودافشایی سطحی	*۰/۵۳	*۰/۲۶	۱							
خودافشایی عمیق	*۰/۵۷	*۰/۲۳	*۰/۶۲	۱						
خودافشایی برخط	*۰/۶۱	*۰/۲۷	*۰/۸۷	*۰/۹۳	۱					
سازگاری	*-۰/۳۰	*-۰/۲۸	*-۰/۱۶	*۰/۱۹	*-۰/۱۸	۱				
پنهان کاری	۰/۰۳	-۰/۰۱	*۰/۱۱	-۰/۰۶	*۰/۰۹	*۰/۳۷	۱			
تحمل	۰/۰۷	*-۰/۲۳	-۰/۰۳	۰/۰۵	-۰/۰۴	*۰/۵۹	*۰/۳۹	۱		
خودتنظیمی هیجانی (کل)	*-۰/۱۳	*-۰/۱۹	-۰/۰۲	-۰/۰۵	-۰/۰۴	*۰/۷۶	*۰/۸۲	*۰/۷۱	۱	
حساسیت به طرد	*۰/۱۲	*۰/۲۶	*۰/۰۹	-۰/۰۵	۰/۰۷	*-۰/۲۸	*-۰/۱۳	*-۰/۱۸	*-۰/۲۵	۱

برازش مدل مسیر با استفاده از مجذور خی، ریشه خطای میانگین مجذورات تقریب<sup>۱</sup>، شاخص نیکویی برازش<sup>۲</sup>، شاخص برازندگی افزایشی<sup>۳</sup>، شاخص برازندگی مقایسه‌ای<sup>۴</sup> و شاخص نیکویی برازش اصلاح شده<sup>۵</sup> و به کارگیری نرم‌افزار آموس صورت گرفت.

در پژوهش حاضر با توجه به مرور ادبیات پژوهش در زمینه الگوی علی رابطه بین اعتیاد به اینترنت و حساسیت به طرد، خودتنظیمی هیجانی و خودافشایی برخط با میانجی‌گری اضطراب اجتماعی، هدف نهایی پژوهش پس از طراحی و تدوین الگوی پیشنهادی، برازش داده‌های الگوی روابط متغیرها در دانشجویان بوده است. برآورد حداکثر درست‌نمایی<sup>۲</sup> برای برآورد پارامترهای به دست آمده از روابط متغیرهای پیش‌بین به کار گرفته شد. نتایج در سطح معناداری ۰/۵۰، تجزیه و تحلیل شدند. قبل از بررسی ضرایب مسیر، برازندگی الگوی اصلی بررسی شد. برای تعیین کفایت برازندگی الگوی پیشنهادی با داده‌ها، ترکیبی از شاخصهای برازندگی استفاده شد. شاخصهای مذکور نشان دادند که مدل پیشنهادی محققان از چند شاخص برازندگی قابل قبول برخوردار است، اما میزان برازندگی در شاخص  $RAMSEA = ۰/۰۹$  در حد رضایت‌بخش نیست و نیاز به اصلاح دارد؛ به نحوی که حساسیت به طرد، رابطه مستقیمی با اعتیاد به اینترنت نداشت و این مسیر حذف شد. بعد از حذف این مسیر، دوباره الگوی مورد نظر برازش شد تا میزان برازش الگو افزایش یافت.

1. Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA)
2. Goodness of Fit Index (GFI)
3. incremental fit index (IFI)
4. comparative fit index (CFI)
5. Adjusted Goodness of Fit Index (AGFI)

جدول ۳: برازش الگوی پیشنهادی و اصلاح شده با داده‌ها بر اساس شاخصهای برازندگی

الگو/شاخص	X <sup>2</sup>	df	X <sup>2</sup> /df	GFI	IFI	CFI	RAMSEA
الگوی پیشنهادی	۵۰/۸۰۸	۱۳	۳/۹۰	۰/۹۶	۰/۹۴	۰/۹۴	۰/۰۹
الگوی اصلاح شده	۲۲/۷۲	۱۲	۱/۸۹	۰/۹۸	۰/۹۸	۰/۹۸	۰/۰۵

شاخص مجذور کای، شاخص برازندگی مطلق مدل است که هر چه به صفر نزدیک‌تر باشد و به لحاظ آماری معنادار نباشد، مدل برازنده‌تر خواهد بود. وقتی حجم نمونه بین ۷۵ تا ۲۰۰ باشد، مقدار مجذور کای اندازه معقول برازندگی است. اما برای مدل‌های با نمونه‌های بزرگ‌تر، مجذور کای تقریباً از نظر آماری معنادار است (هومن، ۲۰۰۵). بنابر این، بسیاری از پژوهشگران مجذور کای را نسبت به درجه آزادی آن (یعنی مجذور کای نسبی) می‌سنجند (ویتون و همکاران، ۱۹۷۷). برخی پژوهشگران بیان کرده‌اند چنانچه این شاخص کمتر از ۲ باشد، برازندگی عالی، بین ۲ تا ۵ برازندگی خوب و بزرگ‌تر از ۵ برازندگی ضعیف و نامقبول الگو را نشان می‌دهد (تاباکنیک و فیدل، ۲۰۰۷). مندرجات جدول ۳، مقدار مجذور کای نسبی را ۱/۸۹ نشان می‌دهد که نشان‌دهنده برازش خوب مدل اصلاح شده است. هر چند این میزان در الگوی پیشنهادی ۳/۹۰ به دست آمد که نشان‌دهنده برازش خوب مدل است؛ اما برای برازش عالی آن نیاز به اصلاح مدل شد تا اینکه میزان برازش در حد عالی قرار گرفت. شاخص نیکویی برازش، شاخص برازندگی مقایسه‌ای و شاخص برازندگی افزایشی، شاخصهایی‌اند که برازش مدل معین را با مدل پایه نشان می‌دهند. هرچه این شاخصها به یک نزدیک‌تر باشد، برازش مدل بهتر است. البته این مقدار باید حداقل ۰/۹۰ باشد تا مدل مورد نظر پذیرفته شود (بولون، ۱۹۹۰). بر اساس مندرجات جدول ۲، مقادیر شاخص نیکویی برازش، شاخص برازندگی مقایسه‌ای و شاخص برازندگی افزایشی به ترتیب ۰/۹۸، ۰/۹۸ و ۰/۹۸ است که حاکی از برازش خوب مدل این پژوهش است. در ضمن این شاخصها نیز در مدل پیشنهادی بالای ۰/۹۰ قرار داشتند که نشان‌دهنده این است که مدل اولیه نیز در این شاخصها از برازش خوبی برخوردار بود. شاخص ریشه خطای میانگین مجذورات تقریب از شاخصهای دیگر برازندگی است. این مقدار، ریشه دوم میانگین مجذورات باقیمانده است که به عنوان تابعی از مقدار کواریانس تفسیر می‌شود (هومن، ۲۰۰۵). براون و کودرک (۱۹۹۳) مقادیر بالاتر از ۰/۱۰ را نشان‌دهنده برازش ضعیف، بین ۸ تا ۱۰ را برازش متوسط، بین ۰/۵ تا ۰/۰۸ را برازش قابل قبول و کمتر از ۰/۰۵ را نشان‌دهنده برازش عالی<sup>۵</sup> می‌دانند. بر اساس مندرجات جدول ۲، این مقدار ۰/۰۵ به دست آمد که نشان‌دهنده برازش عالی این مدل است. در مدل پیشنهادی، این میزان ۰/۰۹ به دست آمد که نشان‌دهنده برازش متوسط این الگوست. شکل ۱، ضرایب مسیر مربوط به رابطه علی اعتبار به

1. Wheaton, Muthen, Atwin, &amp; Summers

2. Tabachnick &amp; Fidell

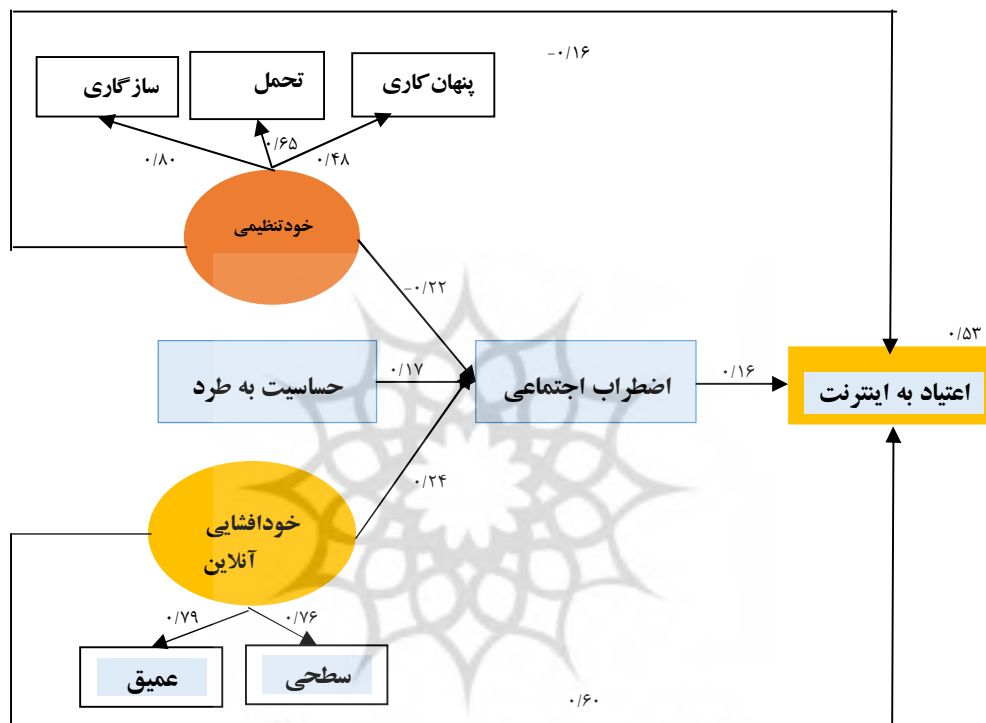
3. Bollen

4. Browne &amp; Cudeck

5. Excellent Fit

طراحی و آزمون الگوی علی رابطه بین اعتیاد به اینترنت با خودتنظیمی ... ۴۰۹

اینترنت با حساسیت به طرد، خودتنظیمی هیجانی و خودافشایی برخط را با میانجی‌گری اضطراب اجتماعی نشان می‌دهد. نتایج نشان داد که ۱۹ درصد از واریانس اضطراب اجتماعی توسط خودتنظیمی هیجانی، حساسیت به طرد و خودافشایی برخط تبیین می‌شود. همچنین در کل تمامی متغیرهای پژوهش که به عنوان پیشاینده اعتیاد به اینترنت هستند، در مجموعه ۵۳ درصد از واریانس اعتیاد به اینترنت را تبیین می‌کنند.



شکل ۱. ضرایب مسیر استاندارد اعتیاد به اینترنت (الگوی اصلاح شده)

شکل ۱، میزان اثرات مستقیم متغیرها در مدل اصلاح شده را نشان می‌دهد که در سطح ۰/۰۱ معنادار است.

جدول ۴: شاخصهای اندازه‌گیری اثرات غیر مستقیم در مدل اصلاح شده پیشنهادی اعتیاد به اینترنت با روش بوت استراپ

شاخصها	برآورد استاندارد	برآورد غیر استاندارد	حد بالا (استاندارد)	حد پایین (استاندارد)	معناداری
از تنظیم هیجانی به اعتیاد به اینترنت از طریق اضطراب اجتماعی	-۰/۰۳	-۰/۳۳	-۰/۰۱۶	-۰/۰۶۶	۰/۰۰۱
از حساسیت به طرد به اعتیاد به اینترنت از طریق اضطراب اجتماعی	۰/۰۲۸	۰/۱۳	۰/۱۷	۰/۰۱۱	۰/۰۰۱
از خودافشایی برخط به اعتیاد به اینترنت از طریق اضطراب اجتماعی	۰/۰۴	۰/۱۸	۰/۰۶۵	۰/۰۵۲	۰/۰۰۱

همان طور که در جدول ۴ قابل ملاحظه است، تنظیم هیجانی، بر اعتیاد به اینترنت از طریق اضطراب اجتماعی تأثیر می‌گذارد. به عبارت دیگر؛ به ازای یک نمره افزایش در تجربه تبحر ۰/۳۳ واحد بر اعتیاد به اینترنت افزوده می‌شود و این میزان، علاوه بر اثر مستقیم تنظیم هیجانی بر اعتیاد به اینترنت است. همچنین حساسیت به طرد، بر اعتیاد به اینترنت از طریق اضطراب اجتماعی تأثیر می‌گذارد. به عبارتی؛ به ازای هر واحد نمره در حساسیت به طرد، ۰/۱۳ واحد در اعتیاد به اینترنت افزوده می‌شود. همچنین خودافشایی برخط، بر اعتیاد به اینترنت از طریق اضطراب اجتماعی تأثیر دارد؛ یعنی به ازای هر واحد تغییر در خودافشایی برخط، ۰/۱۸ واحد در اعتیاد به اینترنت تغییر حاصل می‌شود که این میزان، علاوه بر تأثیر مستقیم خودافشایی برخط به اعتیاد به اینترنت است.

### ز) بحث و نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر، تعیین رابطه بین اعتیاد به اینترنت با حساسیت به طرد، خودتنظیمی هیجانی و خودافشایی برخط با میانجی‌گری اضطراب اجتماعی در قالب مدل معادلات ساختاری بود. نتایج ارزیابی مدل معادلات ساختاری درباره اثر مسقیم نشان داد که تنظیم هیجانی بر اضطراب اجتماعی اثر مستقیم دارد. این نتیجه با نتایج پژوهشهای وندرسون و همکاران (۲۰۱۵) و وانگ و همکاران (۲۰۱۱) همسوست. همچنین خودتنظیمی اثر مستقیم بر اعتیاد به اینترنت داشت که با نتایج کول (۲۰۰۹) و وندرسون و همکاران (۲۰۱۵) همسوست. بنا بر این، می‌توان چنین تبیین کرد که خودتنظیمی هیجانی به معنای سرکوب هیجانها و اینکه سدی دفاعی در مقابل احساسات و برانگیخته‌های خود درست کنیم، نیست؛ بلکه کمک می‌کند چگونگی ابراز هیجانانامان را انتخاب کنیم (کول، ۲۰۰۹). افرادی که از قدرت خودتنظیمی و به عبارتی تنظیم هیجان خوبی برخوردارند، به راحتی می‌توانند فشارهای اجتماعی ناشی از دوستان و همسالانشان را کاهش دهند. به عبارتی؛ می‌توانند از پس خواسته‌های نامعقول آنها برآیند. همچنین افرادی که قدرت خودتنظیمی بالایی



## طراحی و آزمون الگوی علی رابطه بین اعتیاد به اینترنت با خودتنظیمی ... ♦ ۴۱۱

دارند، می‌توانند هیجانان خود را شناخته و با برنامه‌ریزی و تحمل شرایط، از استفاده مفراط از اینترنت دوری جویند. بنابر این، می‌توانند قدرت سازگاری خود را که یکی از مؤلفه‌های کلیدی خودتنظیمی است، افزایش دهند. همه این عوامل دست به دست هم می‌دهند تا بتوانند کمتر دچار استفاده مفراط از اینترنت و فضای مجازی شوند. لاروس، لین و استین<sup>۱</sup> (۲۰۰۳) نشان دادند که عاداتهای رسانه‌ای، خودتنظیمی هیجانی را کاهش داده، باعث افزایش استفاده از اینترنت می‌شود.

داده‌ها نشان داد که حساسیت به طرد شدن، اثر مستقیم معناداری بر اضطراب اجتماعی داشت. این یافته با نتایج سیلور و همکاران (۲۰۱۲) و لاروس و همکاران (۲۰۰۳) همسوست. سیلور و همکاران (۲۰۱۲) بیان کردند که اگر نوجوانان حساسیت به طرد بالایی داشته باشند، در تنظیم پاسخ در موقعیتهای اجتماعی کمتر موفق می‌شوند. لاروس و همکاران (۲۰۰۳) بیان کردند که استفاده مرضی از اینترنت به دلیل خلق منفی و استرس و احساس تنهایی و اضطراب است. نتایج نشان داد که بین حساسیت به طرد و اعتیاد به اینترنت، اثر مستقیم معناداری یافت نشد. اما با مشاهده ضریب همبستگی به دست آمده در رابطه بین حساسیت به طرد و اعتیاد به اینترنت، مشخص شد که حساسیت به طرد با اعتیاد به اینترنت ارتباط دارد. این یافته با نتایج اوزدمیر و همکاران (۲۰۱۴)، پونتس و همکاران (۲۰۱۴)، شایسته و همکاران (۲۰۱۳) ارتباط دارد. مطالعات انجام شده در رابطه با اعتیاد به اینترنت نشان می‌دهد که احساس تنهایی شدید و افسردگی، با اعتیاد به اینترنت مرتبط است. افرادی که احساس تنهایی شدید می‌کنند و دائم از سوی دیگران طرد می‌شوند، شاید بهترین راه برای فرار از واقعیتهای موجود روی آوردن به دنیای مجازی باشد (نالو و آتاند، ۲۰۰۳). می‌توان چنین تبیین کرد افرادی که نسبت به طرد شدن حساسند، فشارهای اجتماعی و استرسهای همراه با آن را بیش از حد تعبیر کرده، باعث افزایش شناختهای ناکارآمد مرتبط با اضطراب اجتماعی می‌شوند که در نهایت، زمینه افزایش استرسها و فشارهای اجتماعی را افزایش می‌دهد. همان‌طور که نتایج نشان داد حساسیت به طرد شدن خود به طور مستقیم باعث افزایش اعتیاد به اینترنت نمی‌شود. بنابر این، می‌توان چنین تبیین کرد که همه افرادی که نسبت به طرد حساسند، به طور مستقیم فضای مجازی و اینترنت را راه مستقیمی برای کاهش مشکل خود احساس نمی‌کنند و نیاز به عوامل دیگری است که به همراه آنها باعث گرایش به اعتیاد به اینترنت می‌شود. یائو و ژانگ<sup>۲</sup> (۲۰۱۴) به این نتیجه دست یافتند که استفاده گسترده و بیمارگون از اینترنت، احساس تنهایی را افزایش می‌دهد. این مطالعه نشان داد که استفاده از اینترنت برای روابط اجتماعی و خانوادگی، راه مؤثری برای کاهش احساس تنهایی با خانواده و سایر دوستان بود. آل ساگاف و نیلسون<sup>۳</sup> (۲۰۱۴) نشان دادند که افراد تنها بیشتر

از افراد در ارتباط با جامعه، اطلاعات شخصی، اطلاعات خویشاوندی و نشانی خود را فاش می‌کنند و افرادی که بیشتر در ارتباط با جامعه‌اند، بیش از افراد تنها، نظرات و دیدگاه‌های خود را ابراز می‌کنند.

یافته‌ها نشان داد که خودافشایی برخط اثر مستقیم معناداری هم بر اضطراب اجتماعی و هم بر اعتیاد به اینترنت دارد. این یافته با پژوهش آل‌ساگاف و همکاران (۲۰۱۴)، وانگ و همکاران (۲۰۱۱)، سولانو، باتن و پاریش<sup>۱</sup> (۱۹۸۲) هماهنگ است. سولانو و همکاران (۱۹۸۲) بیان کردند افرادی که احساس تنهایی می‌کنند، از سبک‌های مختلف خودافشایی استفاده می‌کنند؛ در صورتی که این پراکندگی در افراد غیر تنها دیده نمی‌شود و به همین دلیل، انواع سبک‌های خودافشایی در این افراد باعث تخریب روابط اجتماعی می‌شود. از نظر وانگ و راجرز<sup>۲</sup> (۱۹۹۸)، اعتماد به نفس بالا، حساسیت و واکنش عاطفی بالا، خودافشایی پایین و هم‌نوایی پایین در میان معتادان به اینترنت زیاد مشاهده می‌شود. برای تبیین این یافته می‌توان چنین مطرح کرد که خودافشایی برخط باعث می‌شود افراد در فضای مجازی به راحتی اطلاعات خود را در اختیار دیگران قرار داده، دیگران نیز ترغیب می‌شوند که اطلاعات خود را در اختیار دیگران قرار دهند و این عامل باعث اعتماد در طرفین شده و آنها در دنیای مجازی احساس راحتی کرده و ترغیب شوند که اطلاعات بیشتری را در اختیار دیگران قرار دهند. فرد با تقویتی که از انتشار اطلاعات شخصی خود در فضای مجازی پیدا می‌کند، باعث می‌شود رفته رفته از این فضا برای تخلیه هیجانی خود بهره‌برد. از طرف دیگر، میزان خودافشایی برخط باعث شده که افراد از موقعیتهای واقعی بیشتر دوری کرده، احساس کنند که دنیای مجازی بهتر از دنیای واقعی برای انتقال اطلاعات یا هیجانات است؛ زیرا در دنیای مجازی، فرد کمتر احساس فشار کرده و کمتر مورد تحقیر اجتماعی قرار می‌گیرد. بنابر این، هرچه فرد خودافشایی برخط بیشتری داشته باشد، فشارهای اجتماعی را بیشتر احساس می‌کند که این خود زمینه دوری از محیط واقعی را بهتر فراهم می‌آورد. همچنین نتایج نشان داد که اضطراب اجتماعی اثر مستقیم معناداری بر اعتیاد به اینترنت دارد. این یافته با نتایج پژوهش‌های جان و چویی (۲۰۱۵) و یائو و ژانگ (۲۰۱۴) همسوست. یائو و ژانگ (۲۰۱۴) مطرح کردند که استفاده از اینترنت برای روابط اجتماعی و خانوادگی، راه مؤثری برای کاهش احساس تنهایی با خانواده و سایر دوستان است؛ در حالی که ارتباط رو در رو می‌تواند باعث کاهش علائم اعتیاد به اینترنت شود. لذا این تأثیر را می‌توان با افزایش روابط اجتماعی خنثی کرد. بنابر این، اعتیاد به اینترنت بدترین عامل برای کاهش احساس تنهایی است.

1. Solano, Batten & Parish  
2. Young & Rodgers

#### طراحی و آزمون الگوی علی رابطه بین اعتیاد به اینترنت با خودتنظیمی ... ♦ ۴۱۳

در مورد اثرات غیر مستقیم، نتایج نشان داد که تنظیم هیجانی از طریق اضطراب اجتماعی اثر غیر مستقیم و معناداری بر اعتیاد به اینترنت دارد. بنابر این، می‌توان چنین تبیین کرد که کسانی که از خودتنظیمی هیجانی بالاتری برخوردارند، کمتر تحت تأثیر فشارهای اجتماعی قرار می‌گیرند و افرادی که اضطراب اجتماعی کمی تحمل کنند، به جای اینکه در دنیای مجازی و اینترنت به دنبال خواسته‌های خود باشند، به دنیای واقعی برای تخلیه هیجانی خود و روابط اجتماعی روی می‌آورند. همچنین حساسیت به طرد، رابطه غیر مستقیم و معناداری با اعتیاد به اینترنت از طریق اضطراب اجتماعی دارد. همان‌طور که بیان شد، حساسیت به طرد، اثر مستقیم و معناداری با اعتیاد به اینترنت نداشت؛ اما اثر غیر مستقیم و معناداری از طریق اضطراب اجتماعی بر اعتیاد به اینترنت داشت. بنابر این، می‌توان گفت افرادی که حساسیت به طرد بالایی دارند، در روابط اجتماعی اضطراب اجتماعی بیشتری را درک کرده و این عامل باعث می‌شود که آنها برای کاهش فشارهای اجتماعی به اینترنت روی آورده، به مرور زمان به آن اعتیاد پیدا کنند.

نتایج بیانگر این بود که خودافشایی برخط، اثر غیر مستقیم معناداری با اعتیاد به اینترنت از طریق اضطراب اجتماعی دارد. می‌توان گفت افرادی که به راحتی در فضای مجازی خصوصیات شخصی خود را به اشتراک می‌گذارند، از اجتماع بیشتر دور می‌شوند که این عامل زمینه اعتیاد به اینترنت را فراهم می‌آورد. همچنین جوانانی که اضطراب اجتماعی بالایی دارند، ترجیح می‌دهند از فضای مجازی و ارتباطات برخط به خودافشایی بپردازند؛ زیرا ارتباط برخط نشانه‌های شنیداری و دیداری رابطه را حذف کرده، با تعامل ممکن است کیفیت رابطه را افزایش دهند. بنابر این، برای افرادی که اضطراب اجتماعی دارند، فضای مجازی باعث می‌شود محیط امنی را در سایه فضای مجازی احساس کرده و به ارتباط بیشتر روی آورند. به همین دلیل، خودافشایی ممکن است در فضای مجازی برای نوجوانانی که اضطراب اجتماعی بالاتری دارند، خیلی جذاب‌تر به نظر آید. (وانگ و همکاران، ۲۰۱۱)

در مجموع، این مدل نشان می‌دهد که تنظیم هیجانی، حساسیت به طرد، خودافشایی برخط و اضطراب اجتماعی، اثرات مستقیم و غیر مستقیمی بر اعتیاد به اینترنت دارند. در کل، مجموع این متغیرها ۵۳ درصد از واریانس اعتیاد به اینترنت را پیش‌بینی می‌کند. این مدل نشان می‌دهد که برای کاهش اعتیاد به اینترنت، باید به فشارهای اجتماعی، تنظیم هیجانی و خودافشایی برخط و حساسیت به طرد توجه ویژه داشت. این مدل، راهگشای پژوهشگران و متخصصانی است که می‌خواهند اعتیاد به اینترنت را کاهش داده و دید جامع‌تری در این باره داشته باشند.

### محدودیتها و پیشنهادها

پژوهش حاضر با محدودیتهایی همراه بود؛ از جمله استفاده از پرسشنامه خود گزارشی در پژوهش حاضر که دقت اندازه گیری را با مشکل مواجه می کند. از آنجا که این پژوهش تنها در بین دانشجویان شهر اردبیل انجام شد، لذا باید در تعمیم دادن نتیجه به سایر گروهها و شهرها نیز جنبه احتیاط را رعایت کرد.

پیشنهاد می شود این پژوهش در بین دانش آموزان نیز انجام شود؛ زیرا بررسی معضل فضای مجازی در آن دوران به دلیل کسب هویت در سنین نوجوانی از اهمیت بالایی برخوردار است.



## منابع

- امیدوار، احمدعلی و علی اکبر صارمی (۱۳۸۱). «اعتیاد به اینترنت: توصیف، سبب‌شناسی، پیشگیری، درمان و مقیاس‌های سنجش اختلال اعتیاد به اینترنت، مرکز مشاوره و خدمات روان‌شناختی پردیس». مشهد: تمرین.
- برومند نسب، مسعود و محسن گل محمدیان (۱۳۹۱). «بررسی رابطه ساده و چندگانه مهارت‌های ارتباطی، احساس تنهایی و عزت نفس با اعتیاد به اینترنت در کاربران اینترنت شهر دزفول». پژوهش‌های روان‌شناسی اجتماعی، ش ۲(۸): ۱۰۲-۸۵.
- خوشکام، سمیرا؛ فاطمه بهرامی، فرحناز رحمت‌الهی و سمانه نجارپوریان (۱۳۹۳). «خصوصیات روان‌شناختی پرسشنامه حساسیت به طرد در دانشجویان». پژوهش‌های روان‌شناختی، ش (۱۷): ۱-۳۸۵-۳۹۵.
- شایسته‌فرد، زهرا؛ پریسا سید موسوی، مینو پورآوری و سعید قنبری (۱۳۹۳). «نقش پیش‌بینی‌کننده پذیرش، طرد و کنترل والدین در اعتیاد اینترنتی دانشجویان دختر». کنفرانس بین‌المللی علوم انسانی و مطالعات رفتاری. ۲۶ آذر.
- کارشکی، حسین (۱۳۹۲). «ارزیابی ساختار عاملی مقیاس سبک‌های عاطفی در دانشجویان». تحقیقات علوم رفتاری، ش (۳): ۱۱-۱۹۵-۱۸۲.
- محمودی، محمد؛ محمدعلی گودرزی، سید محمدرضا تقوی و چنگیز رحیمی (۱۳۸۹). «بررسی اثربخشی درمان کوتاه‌مدت متمرکز بر فراشناخت بر علایم اختلال هراس اجتماعی، بررسی تک‌آزمودنی». اصول بهداشت روانی، ش ۱۲(۳): ۶۳-۴۱.
- نریمانی، محمد؛ نیلوفر میکائیلی، یاسر حبیبی و محمدعلی قاسمی‌نژاد (زیر چاپ). «بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی پرسشنامه خودافشایی آنلاین و رابطه آن با اضطراب اجتماعی در دانش‌آموزان». پژوهش در نظام‌های آموزشی.
- نظرزاده، فریده؛ فاطمه میردورقی و حسین کارشکی (۱۳۹۱). «نقش صفات شخصیتی در خودتنظیمی هیجانی دانش‌آموزان». مجموعه مقالات ششمین سمینار سراسری بهداشت روانی دانشجویان.
- Alavi, S.; M. Eslami, M.R. Maracy & M. Najafi (2010). F. Jannati Fard & H. Rezapour. **Psychometric Properties of Young Internet Addiction Test**. *JBS*. 183-189.
- Al-Saggaf, Y. & S. Nielsen (2014). **Self-Disclosure on Facebook among Female Users and its Relationship to Feelings of Loneliness**. *Computers in Human Behavior*, 36: 460-468.
- Aydm, B. & S.V. San (2011). **“Internet Addiction among Adolescents: the Role of Self-Esteem”**. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 15: 3500-3505.
- Ayduk, O.; R. Mendoza-Denton, W. Mischel, G. Downey, P.K. Peake & M. Rodriguez (2000). **“Regulating the Interpersonal Self: Strategic Self-Regulation for Coping with Rejection Sensitivity”**. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79 (5): 776.

- Bollen, K.A. (1990). "Overall Fit in Covariance Structure Models: Two Types of Sample Size Effects". *Psychological Bulletin*, 107(2): 256-259.
- Browne, M.W. & R. Cudeck (1993). "Alternative Ways of an Assessing Model Fit". In K.A. Bollen & J.S. Long (Eds.). *Testing Structural Equation Models* (136-162). Newbury Park, CA: Sage.
- Chiu, S.I. (2014). "The Relationship between Life Stress and Smartphone Addiction on Taiwanese University Student: A Mediation Model of Learning Self-Efficacy and Social Self-Efficacy". *Computers in Human Behavior*, 34: 49-57.
- Davis, R.A. (2001). "A Cognitive-Behavioral Model of Pathological Internet use". *Computers in Human Behavior*, 17(2): 187-195.
- Downey, G. & S. Feldman (1996). "Implications of Rejection Sensitivity for Intimate Relationships". *Journal of Personality and Social Psychology*, 70: 1327-1343.
- Fallah Mehneh, T. (2007). "Disorder of Internet Addiction". *PsI*, Vol. 1: 26-31.
- Gandy Jr, O.H. (2000). "Exploring Identity and Identification in Cyberspace". *Notre Dame JL Ethics & Pub. Pol'y*, 14: 1085.
- Goeders, N.E. (2003). "The Impact of Stress on Addiction". *European Neuro Psychopharmacology*, 13(6): 435-441
- Goldberg, I. (1996). "Internet Addiction Disorder". Retrieved November, 24: 2004.
- Greene, K.; V.J. Derlega & A. Mathews (2006). "Self-Disclosure in Personal Relationships". *The Cambridge Handbook of Personal Relationships*, 409-427.
- Hofmann, S.G. & T.B. Kashdan (2010). "The Affective Style Questionnaire: Development and Psychometric Properties". *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 32(2): 255-263.
- Hooman, H.A. (2005). **Structural Equations Modeling Using LISREL Software**. Tehran: Organization of the Study and Compilation of the Books of Human Sciences.
- Ignatius, E. & M. Kokkonen (2007). "Factors Contributing to Verbal Self-Disclosure". *Nordic Psychology*. 4 (59): 362-391.
- Joinson, A. (2007). **Oxford Handbook of Internet Psychology**. Oxford University Press.
- Jun, S. & E. Choi (2015). "Academic Stress and Internet Addiction from General Strain Theory Framework". *Computers in Human Behavior*, 49: 282-287.
- Koole, S.L. (2009). "The Psychology of Emotion Regulation: An Integrative Review". *Cognition and Emotion*, 23(1): 4-41.
- Krasnova, H. & N.F. Veltri (2011). "Behind the Curtains of Privacy Calculus on Social Networking Sites: The Study of Germany and the USA".

In *10th International Conference on Wirtschaftsinformatik* (P. 891-900). Zurich, Switzerland.

- LaRose, R.; C.A. Lin & M.S. Eastin (2003). “**Unregulated Internet Usage: Addiction, Habit, or Deficient Self-Regulation?**”. *Media Psychology*, 5(3): 225-253.
- Nalwa, K. & A.P. Anand (2003). “**Internet Addiction in Students: a Cause of Concern**”. *Cyberpsychology and Behavior*, 6(6): 653–656.
- Özdemir, Y.; Y. Kuzucu & Ş. Ak (2014). “**Depression, Loneliness and Internet Addiction: How Important is Low Self-Control?**”. *Computers in Human Behavior*, 34: 284-290.
- Pontes, H.M.; M.D. Griffiths & I.M. Patrão (2014). “**Internet Addiction and Loneliness among Children and Adolescents in the Education Setting: an Empirical Pilot Study**”. *Aloma: Revista de Psicologia, Ciències de l'Educació i de l'Esport*, 32(1).
- Silvers, J.A.; K. McRae, J.D. Gabrieli, J.J. Gross, K.A. Remy & K.N. Ochsner (2012). “**Age-Related Differences in Emotional Reactivity, Regulation, and Rejection Sensitivity in Adolescence**”. *Emotion*, 12(6): 1235.
- Solano, C.H.; P.G. Batten & E.A. Parish (1982). “**Loneliness and Patterns of Self-Disclosure**”. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43(3): 524.
- Spiekermann, S.; H. Krasnova, K. Koroleva & T. Hildebrand (2010). “**Online Social Networks: Why We Disclose**”. *Journal of Information Technology*, 25(2): 109-125.
- Tabachnick, B.G. & L.S. Fidell (2007). **Using Multivariate Statistics**. Boston, MA: Pearsons Education.
- Tang, J.; Y. Yu, Y. Du, Y. Ma, D. Zhang & J. Wang (2014). “**Prevalence of Internet Addiction and its Association with Stressful Life Events and Psychological Symptoms among Adolescent Internet Users**”. *Addictive Behaviors*, 39(3): 744-747.
- Thompson, R.A. (1994). “**Emotion Regulation: A Theme in Search of Definition**”. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3): 25-52.
- Tolstedt, B.E. & J.P. Stokes (1984). “**Self-Disclosure, Intimacy, and the Defenestration Process**”. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1 (46): 84-90.
- Valkenburg, P.M. & J. Peter (2007). “**Preadolescents' and Adolescents' Online Communication and their Closeness to Friends**”. *Developmental Psychology*, 43(2): 267.
- Van Deursen, A.J., C.L. Bolle, S.M. Hegner & P.A. Kommers (2015). “**Modeling Habitual and Addictive Smartphone Behavior: The Role of Smartphone Usage Types, Emotional Intelligence, Social Stress, Self-Regulation, Age, and Gender**”. *Computers in Human Behavior*, 45: 411-420.

- Wang, J.L.; L.A. Jackson & D.J. Zhang (2011). “**The Mediator Role of Self-Disclosure and Moderator Roles of Gender and Social Anxiety in the Relationship between Chinese Adolescents’ Online Communication and their Real-World Social Relationships**”. *Computers in Human Behavior*, 27(6): 2161-2168.
- Watson, D. & R. Friend (1969). “**Measurement of Social-Evaluative Anxiety**”. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 33: 448-457.
- Wheaton, B.; B. Muthen, D.E. Alwin & G. Summers (1977). “**Assessing Reliability and Stability in Panel Models**”. *Sociological Methodology*, 8(1): 84-136.
- Wheelless, L.R. & J. Grotz (1976). “**Conceptualization and Measurement of Reported Self-Disclosure**”. *Human Communication Research*, 2(4): 338-346.
- Yao, M.Z. & Z.J. Zhong (2014). “**Loneliness, Social Contacts and Internet Addiction: A Cross-Lagged Panel Study**. *Computers in Human Behavior*, 30: 164-170.
- Young, K.S. (1996). “**Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder**”. *Cyber Psychology & Behavior*, 1(3): 237-244.
- Young, K.S. & R.C. Rodgers (1998, April). “**Internet Addiction: Personality Traits Associated with its Development**”. In *69th Annual Meeting of the Eastern Psychological Association* (P. 40-50).
- ZARBAKHSH BAHRI, M.R.; V. Rashedi & M.J. Khademi (2012). “**Loneliness and Internet Addiction in Students**”. *Journal of Health Promotion Management*, 2(1): 32-8.

