

Causal model of problematic internet use: the role of insecure attachment with the mediation of emotion regulation strategies and psychological distress

Mehrnoosh Mottahedin

PhD. Student in General Psychology, Science and Research Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran

Fariborz Dortaj*

Professor, Psychology Dept., Allameh Tabatabai University, Tehran, Iran

Fatemeh Ghaemi

Associate Professor, Ministry of Health, Treatment and Medical Education, Tehran, Iran

Reza Ghorban Jahromi

Assistant Professor, Educational and Personality Psychology Dept., Science and Research Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran

Abstract

The Internet has far-reaching effects on various aspects of human life and the extreme use of the Internet is associated with numerous personal and social harms. The present study investigates the mediating role of emotion regulation strategies and psychological distress in the relationship between insecure attachment and problematic internet use. The present study was descriptive-correlational and structural equation modeling. The statistical population of the present study was all students studying in the undergraduate and graduate courses of the Islamic Azad University, Research Sciences, Center and Karaj Branch in the academic year 2019-2020. By cluster sampling method, 397 people were selected as the sample group. Data collection tools included Problematic Internet Use Questionnaire, Cognitive Emotion Regulation Questionnaire, scale for Depression, Anxiety and Stress Scale and Adult Attachment Scale. Data analysis was performed by Pearson correlation coefficient and path analysis using LISREL software. The results showed that psychological distress (0.50), maladaptive strategies (0.23), adaptive strategies (-0.21), avoidant attachment (0.11), and ambivalent attachment (0.10) have the highest to the lowest correlation coefficient with harmful use of the Internet ($P < 0.05$). Strategies for regulating emotional distress and distress also mediated the relationship between insecure attachment style and problematic internet use. Accordingly, Based on this, emotion regulation strategies and psychological distress and insecure attachment style have the ability to predict the variable of traumatic use of the Internet. Also, emotional regulation strategies and psychological distress can have an effect on the level of traumatic use of the Internet by affecting the insecure attachment style.

Keywords: Internet, insecure attachment, emotion regulation, psychological distress

* Corresponding Author: dortaj@atu.ac.ir

How to Cite: Mottahedin, M., Dortaj, F., Ghaemi, F., & Ghorban Jahromi, R. (2022). Predictive Model of Problematic Internet Use: Role of Insecure Attachment mediated by Emotion Regulation Strategies and Psychological Distress. *Educational Psychology*, 18(66), 7-27. doi: 10.22054/jep.2023.70153.3712

مدل علی استفاده آسیب‌زا از اینترنت: نقش دلبستگی ناایمن با میانجیگری راهبردهای تنظیم هیجان و پریشانی روانشناختی

دانشجوی دکتری روانشناسی عمومی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد

اسلامی، تهران، ایران

استاد، گروه روانشناسی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران

دانشیار، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، تهران، ایران

استادیار، گروه روانشناسی تربیتی و شخصیت، واحد علوم و تحقیقات،

دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

مهرنوش متحدین

فریبرز درتاج *

فاطمه قائمی

رضا قربان جهرمی

چکیده

اینترنت اثرات گسترده‌ای بر ابعاد مختلف زندگی انسان دارد و استفاده بی‌رویه از اینترنت با آسیب‌های متعدد فردی و اجتماعی همراه است. پژوهش حاضر به بررسی نقش واسطه‌ای راهبردهای تنظیم هیجان و پریشانی روانشناختی در رابطه بین دلبستگی ناایمن و استفاده آسیب‌زا از اینترنت می‌پردازد. مطالعه حاضر، توصیفی-همبستگی و از نوع مدل‌سازی معادلات ساختاری بود. جامعه آماری پژوهش حاضر را کلیه دانشجویان مشغول به تحصیل در دوره کارشناسی و کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات، مرکز و کرج در سال تحصیلی ۹۹-۱۳۹۸ بود. با روش نمونه‌گیری خوشه‌ای، تعداد ۳۹۷ نفر به عنوان گروه نمونه انتخاب شدند. ابزار گردآوری داده‌ها شامل پرسشنامه استاندارد استفاده آسیب‌زا از اینترنت، پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان، مقیاس افسردگی، اضطراب و استرس و مقیاس سبک‌های دلبستگی بزرگسال بود. تحلیل داده‌ها از طریق روش‌های ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل مسیر با بهره‌گیری از نرم افزار لیزرل انجام شد. نتایج پژوهش نشان داد که پریشانی روانشناختی (افسردگی، اضطراب و استرس) (۰/۵۰)، راهبردهای ناسازگارانه (۰/۲۳)، راهبردهای سازگارانه (۰/۲۱-)، دلبستگی اجتنابی (۰/۱۱)، و دلبستگی دوسوگرا (۰/۱۰) دارای بالاترین تا پایین‌ترین ضریب همبستگی با استفاده آسیب‌زا از اینترنت هستند ($P < 0/05$). همچنین راهبردهای تنظیم هیجان و پریشانی روانشناختی دارای نقش میانجی در رابطه بین سبک دلبستگی ناایمن و استفاده آسیب‌زا از اینترنت بودند. بر این اساس راهبردهای تنظیم هیجان و پریشانی روانشناختی و سبک دلبستگی ناایمن قابلیت پیش‌بینی متغیر استفاده آسیب‌زا از اینترنت را دارا هستند. همچنین راهبردهای تنظیم هیجان و پریشانی روانشناختی با تأثیر بر سبک دلبستگی ناایمن می‌توانند بر سطح استفاده آسیب‌زا از اینترنت اثر داشته باشند.

کلیدواژه‌ها: اینترنت، دلبستگی ناایمن، تنظیم هیجان، پریشانی روانشناختی

* نویسنده مسئول: dortaj@atu.ac.ir

مقدمه

ابزارهای ارتباطی مانند تلفن همراه، ماهواره و اینترنت این قابلیت را به ما بخشیده‌اند که بتوانیم در تعامل با مسافت‌ها و مکان‌های دورتر قرار گیریم (Greenfield, 2022). در این بین اینترنت یکی از ابزارهای ارتباطی عصر مدرن است که زمین را به یک دهکده جهانی تبدیل کرده است و زندگی افراد را عمیقاً تحت تأثیر قرار داده است، به گونه‌ای که بسیاری از افراد نمی‌توانند بدون اینترنت زندگی کنند (Chen & Nath, 2016)، رستمی‌نژاد و شوکتی راد، (۱۳۹۵). بیش از ۷۰ درصد نوجوانان و جوانان از اینترنت، شامل شبکه‌های اجتماعی و ارتباطی، سایت‌ها و نرم افزارهای آنلاین استفاده می‌کنند (تاجیک و همکاران، ۱۳۹۶). حدود نصف کاربران اینترنت جهان در مناطق آسیایی زندگی می‌کنند (Ercengiz & Haydar, 2017). در بین کشورهای خاورمیانه، کاربران اینترنت در ایران به طور چشمگیری بیشتر از سایر کشورها است و از سال ۲۰۰۰ تا ۲۰۱۶ تعداد کاربران اینترنت در ایران از ۴ درصد به ۶۸ درصد افزایش یافته است (پیری و همکاران، ۱۳۹۸). اینترنت اثرات گسترده‌ای بر ابعاد مختلف زندگی انسان دارد و استفاده بی‌رویه از اینترنت باعث ایجاد افسردگی، اضطراب، تنهایی، اختلال در خواب، کاهش عزت نفس، افت عملکرد و همچنین اتخاذ تصمیمات هیجانی می‌شود (توکلی و همکاران، ۱۳۹۳). به نظر می‌رسد که سبک‌های دلبستگی ناایمن در بروز رفتار استفاده آسیب‌زا در اینترنت نقش اساسی ایفا می‌کنند.

روان‌شناسی تحولی پیوند عاطفه‌ای را که بین نوزاد و مادر پدید می‌آید، دلبستگی می‌نامد. بالبی معتقد است که دلبستگی در طول زمان دارای ثبات است و نقش مهمی در بهداشت روانی افراد دارد (Diamond et al., 2019). وقتی کودک نگراره دلبستگی خود را پاسخگو، مسئولیت‌پذیر و در دسترس تجربه نکند، سبک دلبستگی ناایمن اجتنابی پدید می‌آید و زمانی که نگراره دلبستگی کودک نقشی بی‌ثبات و غیر قابل پیش‌بینی در قبال او اتخاذ می‌کند، دلبستگی ناایمن دوسوگرا شکل می‌گیرد (چابکی و همکاران، ۱۳۹۹). راهبردهای افرادی که سبک دلبستگی ناایمن دارند برای غلبه بر عواطف منفی‌ای که تجربه می‌کنند در طیفی از کوشش‌ها برای پیشینه یا کمینه کردن نیازهای دلبستگی قرار می‌گیرد (Overall, 2019). هر دوی این راهبردها ممکن است فرد را در معرض خطر بیشتر آسیب‌پذیری روانی قرار دهند. چرا که افراد ناایمن احتمالاً رویدادها و عواطف منفی

بیشتری نسبت به افراد ایمن تجربه می‌کنند. یافته تحقیقات بر نقش راهبردهای جبرانی افراد ناایمن، به عنوان یک عامل خطر در سلامت روانی آنها برجسته می‌سازد، به طوری که بر نقش تجارب دردناک ابتدای کودکی در قوت گرفتن احتمال گرایش به رفتارهای مخرب در بزرگسالی تاکید شده است (Schröder et al., 2019). در واقع، تجارب ناخوشایند دوران اولیه کودکی با شکل‌دهی عقاید هسته‌ای و راهبردهای جبرانی می‌تواند مولد احساسات و هیجانات منفی و ناراحت‌کننده‌ای باشند که احتمالاً مهمترین نقش را در گرایش به رفتارها و تمایلات ناخوشایند در دوران بعدی ایفا می‌کنند (خانجانی و همکاران، ۱۳۹۸)، چرا که افراد با دلبستگی ناایمن برای فرونشانی عواطف منفی و رویدادهای آسیب‌زایی که تجربه می‌کنند بیش از افراد با دلبستگی ایمن از طریق پرداختن به رفتارهای ناسالم همچون سوء مصرف مواد و الکل، خودکشی و رفتار جنسی پرخطر به عنوان یک نوع مکانیزم خود درمانی استفاده می‌کنند (Szepeswol & Simpson, 2019). بنابراین به نظر می‌رسد که راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و پریشانی روانشناختی می‌توانند در استفاده آسیب‌زا از اینترنت نقش موثری داشته باشد.

تنظیم هیجان به ظرفیت نظارت، ارزیابی، درک و اصلاح واکنش‌های هیجانی اشاره دارد به نحوی که برای عملکرد سازگارانه مفید است (Clarke et al., 2020). تنظیم هیجان فرایندی است که منجر به تغییر در نوع، شدت، مدت و یا بیان احساسات می‌شود که باعث پرورش سطح بهینه‌ای از تعامل با محیط شده و در به راه اندازی و حفظ رفتار انطباقی و کاهش استرس، و تجربه هیجانات منفی و رفتار ناسازگارانه حائز اهمیت است (Garland, 2021). تمام فرآیندهای درونی و بیرونی که مسئول نظارت، ارزیابی و اصلاح واکنش‌های هیجانی هستند تحت عنوان مفهوم تنظیم هیجان شناخته می‌شود (Garnefski et al., 2001). راهبردهای تنظیم شناختی هیجان به دو دسته کلی، راهبردهای سازگارانه (ارزیابی مجدد مثبت، تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی و دیدگاه‌گیری) و راهبردهای ناسازگارانه (ملامت خود، ملامت دیگران، پذیرش، فاجعه‌سازی و نشخوارگری) تقسیم‌بندی می‌شود (Garnefski et al., 2009). تنظیم هیجان، شکل خاصی از خودتنظیم‌گری و فرایندی است که افراد از طریق آن هیجان‌های خود را به منظور پاسخ‌دهی مناسب به درخواست‌های محیطی به شکلی هشیار یا ناهشیار تنظیم می‌کنند و تنظیم هیجانی سازگارانه برای کارکرد زندگی روزانه ضروری

است (رحمتی و صابر، ۱۳۹۶). عدم استفاده از راهبردهای تنظیم هیجان با ناتوانی در کنترل هیجانات منفی ناشی از وجود افکار و باورهای منفی نقش مهمی در ایجاد مشکلات هیجانی و رفتاری بعد از مواجهه افراد با رویداد استرس‌زا ایفا می‌کنند (حسینی و همکاران، ۱۳۹۷؛ Gross, 2001).

پیشانی روانشناختی ناراحتی خاص و حالت هیجانی است که توسط افراد به طور موقت یا دائم در پاسخ به استرس‌های خاص و درخواست‌های آسیب‌زا تجربه می‌شود (Castilho et al., 2017). افزون بر این، پیشانی روانشناختی حالت ذهنی ناخوشایند افسردگی و اضطراب است که هر دو علائم هم هیجانی و فیزیولوژیکی را دارد (Godlewska, 2019). نتایج مطالعات بیانگر این است که پیشانی روانشناختی به عنوان یک اختلال هیجانی ممکن است، عملکرد اجتماعی و زندگی روزمره افراد را تحت تأثیر قرار دهد (Savolainen et al., 2018؛ خانجانی و همکاران، ۱۳۹۴). در واقع اینگونه استدلال می‌شود وجود تجارب دردناک اولیه و سبک دلبستگی ناایمن در فرد احتمال تجربه پیشانی روانشناختی را در برخورد با شرایط تنش‌زا افزایش می‌دهد (McNicol & Thorsteinnsson, 2017) و این پیشانی روانشناختی می‌تواند زمینه بدعملکردی و آمادگی برای رفتارهای آسیب‌زا و ناسالم را افزایش دهد (Chen et al., 2015). بنابراین به نظر می‌رسد که راهبردهای تنظیم هیجان و پیشانی روانشناختی در رابطه بین سبک‌های دلبستگی ناایمن و استفاده آسیب‌زا از اینترنت نقش میانجی ایفا کند. چرا که برخی از مطالعات گویای رابطه بین سبک دلبستگی ناایمن و هیجانات منفی (Tasca, 2014) و رفتارهای ناسالم و پرخطر (Overall, 2019) هستند، به طوری که افراد با سبک دلبستگی ناایمن برای فرونشانی عواطف منفی و رویدادهای آسیب‌زایی که تجربه می‌کنند بیش از افراد با دلبستگی ایمن از طریق پرداختن به رفتارهای ناسالم همچون سوء مصرف مواد و الکل، خودکشی و رفتار جنسی پرخطر به عنوان یک نوع مکانیزم خود درمانی استفاده می‌کنند (Szepsenwol & Simpson, 2019). همچنین یافته برخی از مطالعات دال بر رابطه مستقیم بین راهبردهای ناسازگارانه تنظیم هیجان و گرایش به رفتارهای پرخطر همچون اعتیاد به بازی‌های رایانه‌ای و سوء مصرف مواد و الکل (Estévez et al., 2017؛ Yildiz, 2017) و یافته برخی دیگر دال بر رابطه راهبردهای ناسازگارانه تنظیم هیجان و

علائم افسردگی و اضطراب (Fitzgerald et al., Joormann & Stanton, 2016) (2019) است.

در عصر حاضر به عنوان عصر ارتباطات، استفاده از اینترنت به خصوص در بین نسل جوان رواج یافته است و این در حدی است که پدیده‌ای تحت عنوان استفاده آسیب‌زا از اینترنت مورد شناسایی قرار گرفته است. استفاده آسیب‌زا از اینترنت دارای تبعات منفی متعددی است و باید به دنبال شناسایی متغیرهای زمینه‌ساز آن در افراد بود. در این راستا به نظر می‌رسد که سبک‌های نایمن دلبستگی، راهبردهای تنظیم هیجان و پریشانی روانشناختی دارای نقش اساسی در بروز استفاده آسیب‌زا از اینترنت هستند و در واقع به نظر می‌رسد که راهبردهای تنظیم هیجان و پریشانی روانشناختی در رابطه بین سبک‌های دلبستگی نایمن و استفاده آسیب‌زا از اینترنت دارای نقش میانجی هستند. بر همین اساس مطالعه حاضر به بررسی نقش واسطه‌ای راهبردهای تنظیم هیجان و پریشانی روانشناختی در رابطه بین دلبستگی نایمن و استفاده آسیب‌زا از اینترنت می‌پردازد.

روش

این مطالعه از نظر هدف کاربردی و از نظر روش گردآوری داده‌ها توصیفی-همبستگی و از نوع مدل‌سازی معادلات ساختاری است. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانشجویان مرد و زن مشغول به تحصیل در دوره کارشناسی و کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم تحقیقات، مرکز و کرج در رشته‌های گروه علوم انسانی، علوم پایه و فنی-مهندسی در سال تحصیلی ۹۹-۱۳۹۸ بود. برای تعیین نمونه مورد نظر از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای استفاده شد. بدین ترتیب که از بین واحدهای دانشگاه آزاد علوم تحقیقات، مرکز و کرج به تصادف انتخاب و در مرحله بعد از بین دانشکده‌های علوم انسانی، فنی مهندسی و علوم پایه هر کدام ۳ کلاس به تصادف انتخاب شد. در این مطالعه از فرمول کوکران برای محاسبه حجم نمونه استفاده شد که با پذیرش خطایی به میزان ۵ درصد، حجم نمونه‌ای به میزان ۳۸۰ نفر لازم بود که برای اطمینان به ۴۰۰ نفر افزایش یافت و در نهایت داده‌های مربوط به ۳۹۷ پرسشنامه وارد تحلیل شد.

$$n = \frac{z^2 pq}{d^2}$$

ملاک‌های ورود پژوهش عبارت بودند از: دانشجوی دوره کارشناسی و کارشناسی ارشد، عدم سابقه یا ابتلا به اختلالات حاد روانپزشکی (مانند اختلالات سایکوتیک، دوقطبی و افسردگی اساسی، اختلالات عصبی-شناختی و سوء مصرف مواد)، عدم ابتلا به بیماری جسمی جدی. معیارهای خروج عبارت بود از: عدم تمایل برای ادامه شرکت در پژوهش و رخ دادن حادثه‌ای که امکان ادامه شرکت در مطالعه را غیرممکن می‌ساخت. داده‌ها با استفاده از تحلیل مسیر و نرم افزار اس پی اس اس و لیزرل مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. ابزارهای مورد استفاده در این مطالعه شامل پرسشنامه استفاده آسیب‌زا از اینترنت، مقیاس سبک‌های دلبستگی بزرگسال، پرسشنامه پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان و مقیاس افسردگی، اضطراب و استرس (DASS_21) بود.

پرسشنامه استاندارد استفاده آسیب‌زا از اینترنت: این پرسشنامه برای اولین بار توسط کاپلان^۱ در سال ۲۰۰۲ طراحی شد و سپس در سال ۲۰۱۰ مورد بازنگری قرار گرفت (۲۵). این پرسشنامه یک ابزار سودمند است که آسیب‌های روانشناختی ناشی از استفاده بی‌رویه از اینترنت را از زوایایی گوناگون مورد ارزیابی قرار می‌دهد و دارای ۱۵ سؤال و ۵ حیطه است. این حیطه‌ها جنبه‌های مختلف روانشناختی آسیب ناشی از استفاده بی‌رویه از اینترنت را مورد بررسی قرار می‌دهند که عبارت‌اند از: ترجیح تعامل اجتماعی آنلاین، تنظیم خلق و خو، اشتغال ذهنی، استفاده جبری از اینترنت، و پیامدهای منفی. برای هر حیطه ۳ سؤال طراحی شده است و سؤالات به صورت لیکرت ۷ گزینه‌ای طراحی گردیده‌اند که از ۱ تا ۷ نمره دهی می‌شوند. کمترین و بیشترین نمره قابل اکتساب برای مجموع سؤالات بین ۱۵ و ۱۰۵ است. شدت اختلال ناشی از استفاده آسیب‌زا از اینترنت با نمره کسب شده رابطه مستقیم دارد و هر قدر نمره کسب شده بیشتر باشد شدت اختلال بیشتر است. نمره کسب شده بین ۱۵ تا ۴۵ طبیعی است. نمره ۴۶ تا ۶۵ اختلال خفیف، نمره ۶۶ تا ۸۵ اختلال متوسط، و نمره ۸۶ تا ۱۰۵ اختلال شدید در نظر گرفته شد. پایایی پرسشنامه اصلی بر اساس ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۱ گزارش شده بود. روایی پرسشنامه بر اساس نسبت اعتبار محتوا ارزیابی شد. روایی ۱۰ سؤال ۱۰۰٪، روایی ۳ سؤال ۸۰٪، روایی یک سؤال ۴۰٪ و یک سؤال صفر برآورد شد. روایی کل پرسشنامه ۸۵/۳٪ بود (کاپلان، ۲۰۰۲). در مطالعه‌ای در ایران، پایایی پرسشنامه بر اساس ضریب آلفای کرونباخ مورد بررسی قرار گرفت. پایایی حیطه "ترجیح تعامل اجتماعی آنلاین" ۸۷/۶٪، حیطه "تنظیم خلق و خو" ۹۱/۱٪، حیطه

1. Caplan

"اشتغال ذهنی" $0.89/8$ ، حیطة "استفاده جبرى از اينترنت" $0.90/8$ ، حيطه "پيامدهاى منفى" $0.86/2$ بود. پايابى كل پرسشنامه $0.92/5$ برآورد شد (توكلى و همكاران، ۱۳۹۳). ضريب آلفاى كرونباخ پرسشنامه استفاده آسيب‌زا از اينترنت در مطالعه حاضر 0.89 بود.

پرسشنامه تنظيم شناختى هيجان (CERQ): اين پرسشنامه توسط Garnefski و همكاران (2001) جهت شناسايى راهبردهاى مقابله‌اى شناختى افراد پس از تجربه وقايع يا موقعيت‌هاى منفى طراحى شده است. اين پرسشنامه خودگزارشى ۳۶ ماده دارد. اين پرسشنامه از ۹ خرده مقياس تشكيل شده است. خرده مقياس‌هاى مذكور ۹ راهبرد شناختى ملامت خويش، پذيرش، نشخوارگرى، تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه ريزى، ارزيابى مجدد مثبت، ديدگاه گيرى، فاجعه سازى و ملامت ديگران را ارزيابى مى‌كند. تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه ريزى، ارزيابى مجدد مثبت، پذيرش و ديدگاه گيرى از راهبردهاى سازش يافته و ملامت خويش، نشخوارگرى، فاجعه سازى و ملامت ديگران از راهبردهاى سازش نايافته تنظيم شناختى هيجان هستند. دامنه نمرات مقياس از ۱ (تقريباً هرگز) تا ۵ (تقريباً هميشه) است. هر خرده مقياس شامل ۴ ماده است. نمره كل هر يك از خرده مقياس‌ها از طريق جمع كردن نمره ماده‌ها به دست مى‌آيد. بنابراين، دامنه نمرات هر خرده مقياس بين ۴ تا ۲۰ خواهد بود. همچنين از جمع كل نمرات ۳۶ ماده نيز يك نمره كل به دست مى‌آيد كه بيانگر استفاده از راهبردهاى تنظيم شناختى هيجان است و مى‌تواند در دامنه ايبى از ۳۶ تا ۱۸۰ قرار بگيرد. نمرات بالا در هر خرده مقياس بيانگر ميزان استفاده بيشتر راهبرد مذكور در مقابله و مواجهه با وقايع تنيدگى زا و منفى است. خرده مقياس‌هاى در پژوهش Garnefski و همكاران (2001) ضريب آلفاى كرونباخ براى ۹ خرده مقياس مذكور بين 0.62 تا 0.80 گزارش شده است. اين پرسشنامه در ايران توسط حسنى (۱۳۹۰) مورد بررسى خصوصيات روانسنجى قرار گرفته و پايابى (ضريب آلفاى كرونباخ 0.68 تا 0.82) و روايى آن مطلوب گزارش شده است. در مطالعه حاضر، ضريب آلفاى كرونباخ براى خرده مقياس‌هاى پرسشنامه تنظيم شناختى هيجان در دامنه 0.78 تا 0.90 بود.

مقياس افسردگى، اضطراب و استرس (DASS_21): در مطالعه حاضر براى ارزيابى پريشاني روانشناختى از مقياس افسردگى، اضطراب و استرس طراحى شده توسط Lovibond and Lovibond (1995) استفاده شد. اين پرسشنامه شامل ۲۱ سؤال است

که در سه بخش به هر یک از شاخص‌های افسردگی، اضطراب و تنیدگی می‌پردازد. هر یک از سه زیر مقیاس آن شامل ۷ ماده است و هر سؤال از صفر (اصلاً در مورد من صدق نمی‌کند) تا ۳ (کاملاً در مورد من صدق می‌کند) نمره‌گذاری می‌شود. پائین‌ترین نمره صفر و بالاترین نمره در این مقیاس ۶۳ است که بر میزان بالای نشانگان مذکور اشاره دارد. زیر مقیاس افسردگی ملامت، ناامیدی، بی‌ارزش شمردن زندگی، نارزنده‌سازی خود، فقدان علاقه/مشارکت، بی‌لذتی و سکون را اندازه می‌گیرد. زیر مقیاس اضطراب برپایی خودکار، تأثیرات اسکلتی ماهیچه‌ای، اضطراب موقعیتی و تجربه فاعلی احساس اضطراب را می‌سنجد. زیر مقیاس تنیدگی نسبت به سطح برپایی مزمن و غیر اختصاصی حساس است و دشواری در آرام شدن، برپایی عصبی، سهولت در تحریک شدگی/ ناآرامی، فزون تحریک پذیری/ واکنش پذیری و عدم تحمل را اندازه‌گیری می‌کند. Lovibond and Lovibond (1995) قابلیت اعتماد مقیاس افسردگی، اضطراب و استرس را برای هر سه مقیاس افسردگی، اضطراب و تنیدگی را با استفاده از آلفای کرونباخ (به ترتیب ۰/۹۱، ۰/۸۴، و ۰/۹۰) قابل قبول ارزیابی کردند. نتایج مطالعه‌ای در ایران نشان داد، که اعتبار بازآزمایی برای مقیاس افسردگی، اضطراب و استرس به ترتیب برابر ۰/۷۱، ۰/۸۴، و ۰/۸۷ است و این آزمون قدرت تشخیص دقیق و مناسب برای مقیاس خود را دارند (خانجانی و همکاران، ۱۳۹۴). در مطالعه حاضر، ضریب آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس‌های افسردگی، اضطراب و استرس به ترتیب برابر ۰/۷۳، ۰/۸۰، و ۰/۷۸ بود.

مقیاس سبک‌های دلبستگی بزرگسال: این مقیاس توسط Collins and Read (1990) طراحی شده است و شامل خود ارزیابی از مهارت‌های ایجاد روابط و خود توصیفی شیوه شکل دهی روابط دلبستگی نسبت به چهره‌های دلبستگی نزدیک است و مشتمل بر ۱۸ داده است که از طریق علامت‌گذاری روی یک مقیاس ۵ درجه‌ای (از نوع لیکرت) که از؛ به هیچ وجه با خصوصیات من تطابق ندارد: (۱)، تا کاملاً با خصوصیات من تطابق دارد: (۵)، تشکیل می‌گردد، سنجیده می‌شود. برای گزینه‌های ۱ تا ۵ به ترتیب نمرات ۰ تا ۴ در نظر گرفته می‌شود. با تحلیل عوامل، ۳ زیر مقیاس که هر مقیاس شامل ۶ ماده است مشخص می‌شود، ۳ زیر مقیاس عبارتند از: (۱) وابستگی (D): میزانی را که آزمودنی‌ها به دیگران اعتماد می‌کنند و به آن‌ها متکی می‌شوند به این صورت که آیا در مواقع لزوم قابل دسترسی‌اند، اندازه‌گیری می‌کند؛ (۲) نزدیک بودن (C): میزان آسایش در رابطه با

صمیمیت و نزدیکی هیجانی را اندازه‌گیری می‌کند؛ و ۳) اضطراب (A): ترس از داشتن رابطه را می‌سنجد. Collins and Read (1990) بر پایه توصیف‌هایی که در پرسشنامه دل‌بستگی بزرگسال هازان و شیور در مورد سه سبک اصلی دل‌بستگی وجود داشت مواد مقیاس خود را تدارک دیده‌اند. زیر مقیاس اضطراب (A) با دل‌بستگی اضطرابی/دوسوگرا مطابقت دارد و زیر مقیاس نزدیک بودن (C) یک بعد دو قطبی است که اساساً توصیف‌های ایمن و اجتنابی را در مقابل هم قرار می‌دهد. بنابراین نزدیک بودن (C) در تطابق با دل‌بستگی ایمن است و زیر مقیاس وابستگی (D) را می‌توان تقریباً عکس دل‌بستگی اجتنابی قرار داد. سؤالات ۱، ۶، ۸، ۱۲، ۱۳، ۱۷ دل‌بستگی ایمن را می‌سنجد. سؤالات ۲، ۵، ۷، ۱۴، ۱۶، ۱۸ دل‌بستگی اجتنابی را مورد ارزیابی قرار می‌دهد و سرانجام سؤالات ۳، ۴، ۹، ۱۰، ۱۱، ۱۵ دل‌بستگی دو سوگرا/اضطرابی را می‌سنجد. در مواردی که سؤالات باید معکوس نمره گذاری شود، باید بر روی گزینه‌های ۱ تا ۵ به ترتیب نمرات ۴، ۳، ۲، ۱ و صفر در نظر گرفته شود. نمرات ۶ ماده هر مقیاس با هم جمع شده و نمره زیر مقیاس بدست می‌آید. در پژوهش حاضر جهت ارزیابی دل‌بستگی ناایمن تنها از گویه‌های خرده مقیاس‌های دل‌بستگی دوسوگرا و اجتنابی استفاده شد. Collins and Read (1990) اعتبار زیرمقیاس‌های این مقیاس را هم از طریق آلفای کرونباخ و هم از روش بازآزمایی پس از دو ماه بازآزمون، بین ۰/۶۹ تا ۰/۷۵ گزارش کرده‌اند. در ایران نیز، پاکدامن (۱۳۸۹) روایی و اعتبار نسخه فارسی این مقیاس را در حد مطلوبی گزارش کرده است. در مطالعه حاضر، ضریب آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس‌های دل‌بستگی دوسوگرا و اجتنابی به ترتیب برابر ۰/۷۰ و ۰/۸۲ بود.

یافته‌ها

مطابق با جدول ۱، از مجموع ۳۹۷ نفر شرکت‌کننده در پژوهش حاضر ۳۴٪ مرد و ۶۶٪ زن بودند. علاوه بر این، حدود ۴۹٪ آنان مجرد، ۴۱٪ آنان متأهل، و ۱۰٪ آنان مطلقه بوده‌اند. همچنین تقریباً ۴۴٪ آنان در مقطع کارشناسی و ۵۶٪ در مقطع کارشناسی ارشد مشغول به تحصیل بودند. ضمن اینکه، حدود ۶۲٪ در رشته‌های علوم انسانی، ۲۱٪ در رشته‌های علوم پایه، و ۱۶٪ در رشته‌های فنی و مهندسی مشغول به تحصیل بوده‌اند. لازم به ذکر است که این افراد دارای میانگین سنی ۲۸/۷۵ با انحراف استاندارد ۳/۱۲ بودند. نتایج مربوط به ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش در جدول شماره ۱ نشان داده شده است. جدول ۱

نشان می‌دهد که از میان متغیرهای برونزا (سبک‌های دلبستگی ناایمن) و متغیرهای درونزا (راهبردهای تنظیم هیجان و پریشانی روانشناختی)، به ترتیب پریشانی روانشناختی (۰/۵۰)، راهبردهای ناسازگارانه (۰/۲۳)، راهبردهای سازگارانه (۰/۲۱-)، دلبستگی اجتنابی (۰/۱۱)، و دلبستگی دوسوگرا (۰/۱۰) دارای بالاترین تا پایین‌ترین ضریب همبستگی با استفاده آسیب‌زا از اینترنت هستند.

جدول ۱. ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش

متغیرها	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۱. دلبستگی اجتنابی	۱					
۲. دلبستگی دوسوگرا	۰/۳۳**	۱				
۳. راهبردهای سازگارانه	-۰/۴۳**	-۰/۴۵**	۱			
۴. راهبردهای ناسازگارانه	۰/۳۰**	۰/۳۴**	-۰/۵۱**	۱		
۵. پریشانی روانشناختی	۰/۲۶**	۰/۳۷**	-۰/۳۷**	۰/۴۴**	۱	
۶. استفاده آسیب‌زا از اینترنت	۰/۱۱	۰/۱۰	-۰/۲۱**	۰/۲۳**	۰/۵۰**	۱

در جدول ۲ برآوردهای ضرایب اثر مستقیم و غیرمستقیم متغیرهای پژوهش آمده است.

جدول ۲. برآوردهای ضرایب اثر مستقیم و غیرمستقیم

ت	خطای استاندارد برآورد	پارامتر استاندارد شده	برآوردها متغیرها
			اثر مستقیم دلبستگی اجتنابی بر:
-۴/۷۳	۰/۰۵	-۰/۳۷**	راهبردهای سازگارانه
۲/۹۹	۰/۰۳	۰/۲۴**	راهبردهای ناسازگارانه
			اثر مستقیم دلبستگی دوسوگرا بر:
-۵/۲۴	۰/۰۶	-۰/۴۰**	راهبردهای سازگارانه
۳/۵۷	۰/۰۴	۰/۲۹**	راهبردهای ناسازگارانه
			اثر مستقیم راهبردهای سازگارانه بر:
-۳/۹۰	۰/۰۴	-۰/۳۱**	پریشانی روانشناختی
-۱/۳۴	۰/۰۳	-۰/۱۴	استفاده آسیب‌زا از اینترنت
			اثر مستقیم راهبردهای ناسازگارانه بر:
۴/۹۴	۰/۰۵	۰/۳۸**	پریشانی روانشناختی
۲/۰۷	۰/۰۳	۰/۱۸*	استفاده آسیب‌زا از اینترنت
			اثر مستقیم پریشانی روانشناختی بر:
۷/۷۶	۰/۰۷	۰/۴۶**	استفاده آسیب‌زا از اینترنت

ت	خطای استاندارد برآورد	پارامتر استاندارد شده	برآوردها متغیرها
اثر غیرمستقیم دل‌بستگی اجتنابی بر:			
۵/۰۳	۰/۰۵	۰/۲۱**	پیشانی روانشناختی
۴/۴۲	۰/۰۴	۰/۱۹**	استفاده آسیب‌زا از اینترنت
اثر غیرمستقیم دل‌بستگی دوسوگرا بر:			
۵/۶۵	۰/۰۵	۰/۲۳**	پیشانی روانشناختی
۵/۳۰	۰/۰۵	۰/۲۲**	استفاده آسیب‌زا از اینترنت
اثر غیرمستقیم راهبردهای سازگارانه بر:			
-۳/۲۶	۰/۰۳	-۰/۱۴**	استفاده آسیب‌زا از اینترنت
اثر غیرمستقیم راهبردهای ناسازگارانه بر:			
۳/۷۸	۰/۰۴	۰/۱۷**	استفاده آسیب‌زا از اینترنت

مطابق با جدول ۳، اثر غیرمستقیم دل‌بستگی اجتنابی و دوسوگرا بر پیشانی روانشناختی به ترتیب برابر با ۰/۲۱ و ۰/۲۳ و هر دو در سطح ۰/۰۱ معنادار است. اثر غیرمستقیم دل‌بستگی اجتنابی و دوسوگرا بر استفاده آسیب‌زا از اینترنت به ترتیب برابر با ۰/۱۹ و ۰/۲۲ و هر دو در سطح ۰/۰۱ معنادار است. اثر غیرمستقیم راهبردهای سازگارانه و ناسازگارانه بر استفاده آسیب‌زا از اینترنت نیز به ترتیب برابر با ۰/۱۴- و ۰/۱۷ به دست آمد که هر دو در سطح ۰/۰۱ معنی دار هستند. در جدول ۷ ضرایب استاندارد شده اثرات مستقیم، غیرمستقیم و کل متغیرها بر استفاده آسیب‌زا از اینترنت گزارش شده است.

جدول ۳. ضرایب استاندارد شده اثرات مستقیم، غیرمستقیم و کل

متغیرها	برآوردها	اثرات مستقیم	اثرات غیرمستقیم	اثرات کل
به روی استفاده آسیب‌زا از اینترنت از:				
دل‌بستگی اجتنابی	-	۰/۱۹**	۰/۱۹**	۰/۱۹**
دل‌بستگی دوسوگرا	-	۰/۲۲**	۰/۲۲**	۰/۲۲**
راهبردهای سازگارانه	-۰/۱۴	-۰/۱۴**	-۰/۲۹**	-۰/۲۹**
راهبردهای ناسازگارانه	۰/۱۸*	۰/۱۷**	۰/۲۵**	۰/۲۵**
پیشانی روانشناختی	۰/۴۶**	-	۰/۴۶**	۰/۴۶**

همان‌طور که در جدول ۳ مشاهده می‌شود، دل‌بستگی‌های نایمن بر استفاده آسیب‌زا از اینترنت دارای اثر مستقیم نیستند؛ با این حال، اثر غیرمستقیم هر دوی آنها بر استفاده

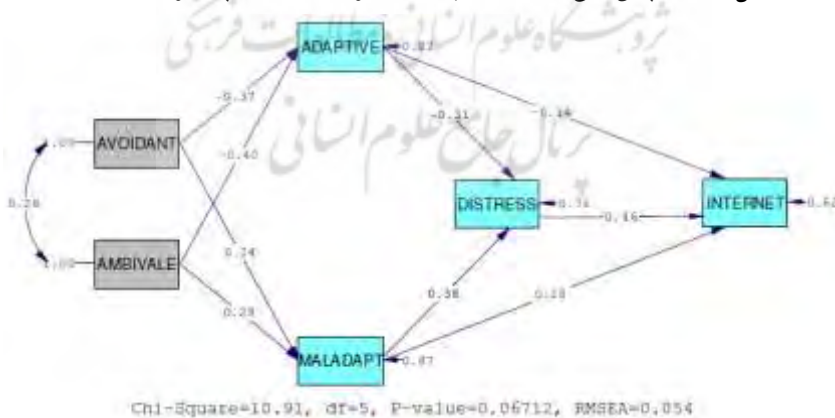
آسیب‌زا از اینترنت در سطح ۰/۰۱ معنادار است؛ این امر بیانگر نقش میانجی مؤثر راهبردهای تنظیم هیجان و پریشانی روانشناختی در رابطه میان دلبستگی ناایمن و استفاده آسیب‌زا از اینترنت است. راهبردهای تنظیم هیجان به عنوان سطح اول متغیر درون‌زا بر استفاده آسیب‌زا از اینترنت، دارای اثر غیرمستقیم (با میانجی‌گری پریشانی روانشناختی) هستند. در سطح دوم متغیرهای درون‌زا، متغیر میانجی پریشانی روانشناختی بر استفاده آسیب‌زا از اینترنت دارای اثر مستقیم و معنادار بود. در جمع بندی می‌توان گفت متغیرهای موجود در مدل توانسته‌اند ۳۸٪ از کل واریانس استفاده آسیب‌زا از اینترنت را تبیین نمایند. در جدول ۴، شاخص‌های برازش مدل آمده است.

جدول ۴. شاخص‌های برازش مدل

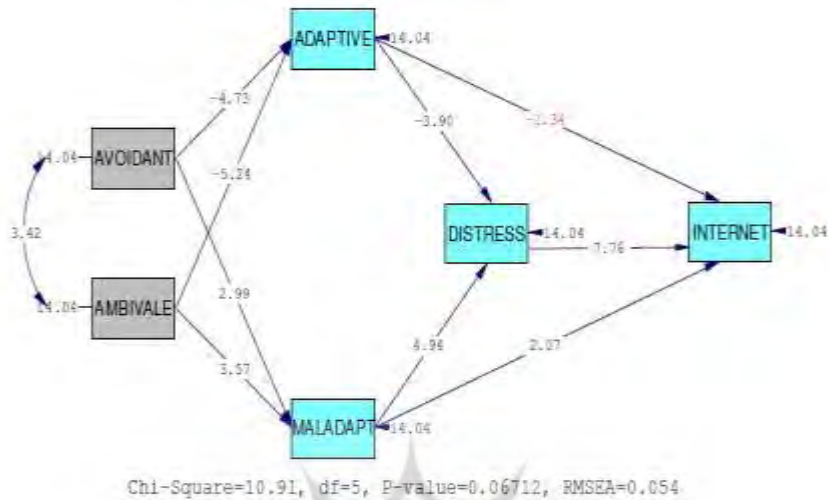
NFI	IFI	NFI	CFI	AGFI	GFI	RMSEA	p	df	X ²
۰/۹۸	۰/۹۸	۰/۹۸	۰/۹۹	۰/۹۶	۰/۹۸	۰/۰۵	>۰/۰۵	۵	۱۰/۵۲

بر اساس نتایج به دست آمده و با توجه به اینکه مقدار (RMSEA=۰/۰۵) است، می‌توان برازش مدل را بسیار مطلوب دانست. همچنین در سایر شاخص‌ها از جمله (IFI، NFI، NNFI، CFI، GFI و AGFI) نتایج عدد بالاتر از ۰/۹۰ را نشان می‌دهد که حاکی از برازش مطلوب مدل است. در ادامه، نمودار مسیر مدل پیش‌بینی استفاده آسیب‌زا از اینترنت همراه با پارامترهای برآورد شده استاندارد و مقادیر معناداری (t) ارائه شده است.

شکل ۱. مدل پیش‌بینی استفاده آسیب‌زا از اینترنت در حالت پارامتر استاندارد



شکل ۲. مدل پیش‌بینی استفاده آسیب‌زا از اینترنت در حالت اعداد معناداری (t)



بحث و نتیجه‌گیری

هدف از مطالعه حاضر، بررسی نقش واسطه‌ای راهبردهای تنظیم هیجان و پریشانی روانشناختی در رابطه بین دلبستگی ناایمن و استفاده آسیب‌زا از اینترنت بود. طبق نتایج حاصل از تحلیل داده‌ها، راهبردهای ناسازگارانه تنظیم هیجان با پریشانی روانشناختی و استفاده آسیب‌زا از اینترنت دارای رابطه مثبت معنادار بود. این یافته با نتایج مطالعات موجود مبنی بر رابطه مستقیم بین راهبردهای ناسازگارانه تنظیم هیجان و گرایش به رفتارهای ناسالم و پرخطر همچون اعتیاد به بازی‌های رایانه‌ای و سوء مصرف مواد و الکل (Estévez et al., 2017؛ Yildiz, 2017) و یافته برخی دیگر دال بر رابطه راهبردهای ناسازگارانه تنظیم هیجان و علائم افسردگی و اضطراب (Joormann & Stanton, 2016؛ Fitzgerald et al., 2019) همسو است. همچنین نشان داده شد که راهبردهای تنظیم هیجان در رابطه بین سبک دلبستگی ناایمن و پریشانی روانشناختی دارای نقش میانجی است.

Estévez و همکاران (2017) در مطالعه خود به بررسی نقش راهبردهای تنظیم هیجان در رفتارهای اعتیادی در نوجوانان پرداختند و نشان دادند که راهبردهای ناسازگارانه تنظیم هیجان از جمله ملامت خود و دیگران و نشخوارگری در آمادگی فرد برای رو آوردن به

سوء مصرف مواد و الکل در دوره نوجوانی نقش معناداری دارند. Yildiz (2017) در مطالعه‌ای بر روی نوجوانان نشان داد که در نوجوانانی که از هیجانات منفی بیشتری از جمله اضطراب و افسردگی رنج می‌برند، برخورداری از راهبردهای سازگارانه تنظیم هیجان می‌تواند به کاهش احتمال گرایش آنها به اعتیاد به گوشی همراه بینجامد. Joormann and Stanton (2016) در مطالعه خود بر روی افراد افسرده با شدت افسردگی در طیف شدید تا ضعیف نشان دادند که در افراد با افسردگی اساسی در قیاس با افراد با افسردگی خفیف، راهبردهای ناسازگارانه تنظیم هیجان از جمله ملامت خود و دیگران بیشتر قابل مشاهده است. Fitzgerald و همکاران (2019) در مطالعه‌ای به بررسی رابطه راهبردهای تنظیم هیجان با سطوح افسردگی و اضطراب پرداختند و نشان دادند که سطوح بالاتر علائم اضطراب و افسردگی با استفاده بیشتر از راهبردهای ناسازگارانه تنظیم هیجان و از جمله فاجعه سازی رابطه مستقیم دارد.

در تبیین این یافته و رابطه مستقیم راهبردهای ناسازگارانه تنظیم هیجان با پریشانی روانشناختی باید گفت طبق شواهد موجود، افرادی که دارای مهارت هیجانی‌اند، یعنی کسانی که احساسات خود را به خوبی می‌شناسند و آنها را تنظیم می‌کنند و احساسات دیگران را نیز درک و به طرز اثربخشی با آن برخورد می‌نمایند، در حوزه‌های مختلف زندگی از جمله در شرایط بحرانی و استرس‌زا نیز می‌توانند موفق و کارآمد ظاهر شوند (پیری و همکاران، ۱۳۹۸). این در حالی است که ثابت شده است که پاسخ‌های هیجانی نامناسب و راهبردهای ناسازگارانه تنظیم هیجان همچون فاجعه سازی و نشخوار فکری در مواجهه با فشار روانی می‌تواند با بغرنج کردن وضعیت بالقوه تنش‌زا و ایجاد فشار مضاعف به بروز احساسات غم و پریشانی منجر شود و این در مورد یک نوجوان به احتمال بیشتر می‌تواند ایجاد مشکل کند (Gross, 2001)؛ چرا که نوجوانی دوره بلوغ عاطفی و هیجانی است و تحولات فرد در زمینه احساسات و شناخت می‌تواند دست به دست هم داده و زمینه نوسانات خلقی و عاطفی بیشتر و در نتیجه احتمال بیشتر در استفاده از راهبردهای ناسازگارانه تنظیم هیجان را فراهم کند که این روند خود با استرس و اضطراب بیشتر همراه است (تاجیک و همکاران، ۱۳۹۶). مهارت تنظیم هیجانی به افرادی که از لحاظ هیجانی آسیب‌پذیر هستند اجازه می‌دهد که در زمان حال باشند و در نتیجه به جای آن که واکنشی بیش از حد و اضطرابی به موقعیت نشان دهند، درک عینی‌تری از میزان تهدید به دست

آوردند و با افزایش سطح واقع بینی در فرد امکان بروز پریشانی و استرس و افسردگی کاهش یابد (Garland, 2021).

در تبیین رابطه بین راهبردهای ناسازگارانه تنظیم هیجان با استفاده آسیب‌زا از اینترنت باید گفت که آسیب‌پذیری نسبت به استفاده از اینترنت نتیجه ناتوانی در تحمل یا درک احساسات شخصی است و در واقع، افراد با رو آوردن به استفاده آسیب‌زا از اینترنت به مدیریت هیجانات منفی و خود تنظیمی خود می‌پردازند. دوره نوجوانی به دلیل همراه بودن با تحول در فرایندهای عاطفی و شناختی می‌تواند دوره‌ای بحرانی از نظر رشدی تلقی شود و یک نوجوان را در معرض انواع رفتارهای پرخطر قرار دهد (رحمتی و صابر، ۱۳۹۶). از سوی دیگر از آنجا که فرایندهای هیجانی نوجوانان در این سنین، ممکن است بر سیستم شناختی آنها تأثیر داشته باشد، در حالت استفاده از راهبردهای سازگارانه تنظیم هیجان نوجوان می‌تواند با شناخت و آگاهی از این فرایندهای هیجانی، سیستم شناختی خود را تصحیح کند و با برخورداری از دیدگاهی واقع‌گرایانه و به دور از هرگونه تحریفی با در نظر گرفتن عواقب تصمیمات خود از رفتارهای آسیب‌زا از جمله استفاده آسیب‌زا از اینترنت دوری کند. همچنین در تبیینی دیگر می‌توان چنین مطرح کرد که استفاده از راهبردهای تنظیم شناختی هیجانی سازگارانه با کاهش شدت و فراوانی هیجانات منفی همچون افسردگی و اضطراب و افزایش تجارب هیجانی مثبت موجب مواجهه مؤثرتر فرد با موقعیت‌های استرس‌زا می‌شود (Garnefski et al., 2009) و این خود می‌تواند احتمال گرایش به رفتارهای آسیب‌زا را کاهش دهد. همچنین بر اساس یافته برخی از مطالعات، راهبردهای سازگارانه تنظیم هیجان همچون ارزیابی مجدد با افزایش احتمال سازگاری مؤثر با شرایط و موقعیت‌های مختلف می‌تواند با کاهش تجربه استرس و تنش، پیش‌بینی‌کننده بهزیستی و سلامت روانی بیشتر و در نتیجه کاهش احتمال پرداختن به رفتارهای آسیب‌زا باشد.

طبق نتایج حاصل از تحلیل داده‌ها، پریشانی روانشناختی با استفاده آسیب‌زا از اینترنت دارای رابطه مثبت معنادار بود. همچنین نشان داده شد که پریشانی روانشناختی در رابطه بین راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و استفاده آسیب‌زا از اینترنت دارای نقش میانجی است. McNicol and Thorsteinsson (2017) در مطالعه خود نشان دادند که افراد برخوردار از راهبردهای مقابله‌ای کارآمد و مسئله‌مدار به دلیل تعدیل تجربه پریشانی روانشناختی در

خود نسبت به افراد با تجربه سطوح بالای پریشانی روانشناختی از جمله افسردگی و اضطراب کمتر در معرض اعتیاد به اینترنت قرار دارند. Savolainen و همکاران (2018) در مطالعه خود نشان دادند که در افراد نوجوان، قرار گرفتن در گروه همسالان می‌تواند از طریق کمک به کاهش پریشانی روانشناختی و تجربه عواطف مثبت منجر به کاهش احتمال رفتارهای اعتیادی در آنها شود. در توجیه این یافته‌ها می‌توان گفت که افراد دچار اضطراب، استرس و افسردگی، معمولاً برای فرار از این هیجانات منفی و آزار دهنده و پیدا کردن جایگزینی برای زندگی ناخوشایند خود، به اینترنت و فضای مجازی پناه می‌آورند که این شرایط، زمینه را برای وابستگی بیشتر آنها به اینترنت مهیا می‌کند. همچنین از سوی دیگر علائم اضطراب و افسردگی خود ممکن است یکی از عوارض مهم اعتیاد به اینترنت و استفاده آسیب‌زا از آن باشد؛ به طوری که افراد معتاد به اینترنت، به دلیل این وابستگی و تغییر ایجاد شده در سبک زندگی آنها، مستعد تجربه سطوح بالای انواع عواطف و هیجانات پریشان‌کننده هستند و در صورتی که به اینترنت دسترسی نداشته باشند به راحتی دچار اضطراب، استرس و افسردگی می‌شوند (McNicol & Thorsteinsson, 2017). در همین راستا، یافته مطالعات متعدد نشان دهنده این است که استفاده آسیب‌زا از اینترنت و اعتیاد به آن می‌تواند اثرات زیان‌آور روانی و رفتاری در نوجوانان ایجاد کند و با اضطراب، افسردگی، اختلالات خواب و بیماری‌های روانی و همچنین کاهش روابط اجتماعی و احساس پوچی و بی‌هدفی در زندگی همراه باشد (Chen et al., 2015).

طبق نتایج حاصل از تحلیل داده‌ها، سبک دلبستگی ناایمن با استفاده آسیب‌زا از اینترنت دارای رابطه مثبت معنادار بود. این یافته با نتایج مطالعات Diamond و همکاران (2019)؛ چابکی و همکاران (۱۳۹۹) و Schröder و همکاران (2019) همسو است. تجارب ناخوشایند دوران اولیه کودکی با شکل‌دهی عقاید هسته‌ای و راهبردهای جبرانی می‌تواند مولد احساسات و هیجانات منفی و ناراحت‌کننده‌ای باشند که زمینه‌گرایش به رفتارهای ناسالم را افزایش می‌دهند (چابکی و همکاران، ۱۳۹۹)، چرا که افراد با دلبستگی ناایمن برای فرونشانی عواطف منفی و رویدادهای آسیب‌زایی که تجربه می‌کنند بیش از افراد با دلبستگی ایمن از طریق پرداختن به رفتارهای ناسالم همچون سوء مصرف مواد و الکل، خودکشی و رفتار جنسی پرخطر به عنوان یک نوع مکانیزم خود درمانی استفاده می‌کنند. همچنین افرادی که دارای سبک ناایمن دلبستگی هستند از صمیمیت و نزدیکی با دیگران

پرهیز می‌کنند و بنابراین ممکن است به دنبال روشی برای آرام کردن خود در زمان پریشانی باشند. این در حالی است که فرد با رو آوردن به اینترنت و پناه بردن به آن، در واقع نوعی دلبستگی را آغاز می‌کند که هم به عنوان مانع و هم به عنوان جانشینی برای روابط بین فردی عمل می‌کند. پناه بردن به اینترنت و استفاده آسیب‌زا از آن می‌تواند احساس داشتن یک پایگاه امن را ایجاد کند (Diamond et al., 2019).

از محدودیت‌های این پژوهش می‌توان به ماهیت مقطعی بودن و احتمال پاسخ‌های غیرواقعی به دلیل استفاده از پرسشنامه‌های خودگزارشی اشاره کرد. پیشنهاد می‌شود به دلیل محدود بودن مطالعات روی دانشجویان چند دانشگاه، مطالعات مشابه در جمعیت وسیع‌تر به صورت طولی یا به روش کیفی انجام شوند.

تعارض منافع

هیچگونه تعارضی در منافع در این مقاله وجود ندارد.

سپاسگزاری

در پایان نویسندگان بر خود لازم می‌دانند از شرکت کنندگان در پژوهش قدردانی کنند.

منابع

- تاجیک، حسین، طالع پسند، سیاوش و رحیمیان بوگر، احسان. (۱۳۹۶). رابطه ساده و چندگانه تکانشگری، استرس ادراک شده و شادکامی با اعتیاد به اینترنت در کاربران ایرانی ۱۵ تا ۲۸ ساله فیس بوک. *دو فصلنامه روانشناسی بالینی و شخصیت*، ۱۵(۱)، ۱۴۵-۱۵۶.
- توکلی، نازلی، جمهری، فرهاد و فرخی، نورعلی. (۱۳۹۳). رابطه سبک‌های دلبستگی و ترس از ارزیابی منفی با اعتیاد به اینترنت در دانشجویان. *فصلنامه اطلاعات و ارتباطات در علوم تربیتی*، ۵(۲)، ۶۱-۷۷.
- پیری، زهرا، امیری مجد، مجتبی، بزازیان، سعیده و قمری، محمد. (۱۳۹۸). نقش میانجی راهبردهای مقابله‌ای در رابطه بین دشواری تنظیم هیجان و اعتیاد به اینترنت. *افتق دانش*، ۲۶(۱)، ۳۸-۵۳.
- چابکی، سید عزیز، بلیاد، محمدرضا، کاکاوند، علیرضا، تاجری، بیوک و زم، فاطمه. (۱۳۹۹). نقش میانجی سبک‌های دلبستگی، رابطه سلامت روان با اعتیاد به اینترنت در نوجوانان. *ارمغان دانش*، ۲۵(۴)، ۵۴۴-۵۵۷.

- حسینی، جعفر. (۱۳۹۰). خصوصیات روان‌سنجی پرسش‌نامه نظم‌جویی شناختی هیجان. *مجله روان‌شناسی بالینی*، ۳(۷)، ۷۳-۸۳.
- حسینی، فریده سادات، کریمی، فرزاد و نظریور، محسن. (۱۳۹۷). نقش دشواری در تنظیم هیجان و افکار خودآیند منفی در تاکتیک‌های حل‌تعارض نوجوان و والدین. *پژوهش‌های علوم شناختی و رفتاری*، ۱(۱۴)، ۷۷-۹۴.
- خانجانی، مهدی، شهیدی، شهریار، فتح‌آبادی، جلیل، شکری، امید، مظاهری، محمد علی و رحیمی‌نژاد، پیمان. (۱۳۹۴). اثربخشی برنامه تاب‌آوری پنسیلوانیا بر علائم افسردگی، اضطراب، استرس، نگرش‌های ناکارآمد و خوش‌بینی دانشجویان. *فصلنامه روان‌شناسی کاربردی*، ۴(۳۶)، ۱۹-۳۵.
- خانجانی، مهدی، قنبری، فرشته و نعیمی، ابراهیم. (۱۳۹۸). بررسی ارتباط کارکرد خانواده، سبک دلبستگی و سبک‌های تربیتی والدین با اعتیاد به اینترنت در نوجوانان. *فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی*، ۱۰(۳۷)، ۱۲۱-۱۴۲.
- رحمتی، ف و صابر، س. (۱۳۹۶). مقایسه تنظیم شناختی هیجان و تاب‌آوری در دانش‌آموزان معتاد به اینترنت و دانش‌آموزان عادی. *فصلنامه علمی-پژوهشی روانشناسی کاربردی*، ۱۱(۴)، ۵۹۶-۵۷۹.
- رستمی‌نژاد، محمد علی و شوکتی‌راد، احمدرضا. (۱۳۹۵). پیش‌بینی عضویت در شبکه‌های مجازی و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان بر اساس سبک‌های فرزندپروری و سازگاری. *فصلنامه روان‌شناسی کاربردی*، ۱۰(۳۸)، ۱۹۳-۲۰۸.

References

- 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(5), 553-575.
- Castilho, P., Martins, M. J., Pinto, A. M., Viegas, R., Carvalho, S., & Madeira, N. (2017). Understanding the effect of attachment styles in paranoid ideation: The mediator role of experiential avoidance. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 6(1), 42-46.
- Chen, L., & Nath, R. (2016). Understanding the underlying factors of Internet addiction across cultures: A comparison study. *Electronic Commerce Research and Applications*, 17, 38-48.
- Chen, Q., Quan, X., Lu, H., Fei, P., & Li, M. (2015). Comparison of the personality and other psychological factors of students with internet addiction who do and do not have associated social dysfunction. *Shanghai Archives of Psychiatry*, 27(1), 36-41.
- Clarke, P. B., Lewis, T. F., Myers, J. E., Henson, R. A., & Hill, B. (2020). Wellness, emotion regulation, and relapse during substance use disorder treatment. *Journal of Counseling & Development*, 98(1), 17-28.

- Collins, N. L., & Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of personality and social psychology*, 58(4), 644.
- Collins, N. L., & Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(4), 644-663.
- Diamond, G., Mason, S., & Levy, S. (2019). Psychodynamic principles in attachment-based family therapy. In D. Kealy & J. S. Ogrodniczuk (Eds.), *Contemporary Psychodynamic Psychotherapy* (pp. 349-360): Academic Press.
- Ercengiz, M., & Haydar, A. (2017). The role to predict the internet addiction of emotion regulation in adolescents. *Sakarya University Journal of Education*, 7(1), 183-194.
- Estévez, A. N. A., Jáuregui, P., Sánchez-Marcos, I., López-González, H., & Griffiths, M. D. (2017). Attachment and emotion regulation in substance addictions and behavioral addictions. *Journal of behavioral addictions*, 6(4), 534-544.
- Fitzgerald, J. M., Klumpp, H., Langenecker, S., & Phan, K. L. (2019). Transdiagnostic neural correlates of volitional emotion regulation in anxiety and depression. *Depression and anxiety*, 36(5), 453-464.
- Garland, E. L. (2021). Mindful positive emotion regulation as a treatment for addiction: from hedonic pleasure to self-transcendent meaning. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 39, 168-177.
- Garnefski, N., Koopman, H., Kraaij, V. & Cate, R. T. (2009). Brief report: cognitive emotion regulation strategies and psychological adjustment in adolescents with a chronic disease. *Journal of Adolescence*, 32(2), 449-454.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and depression. *Personality and Individual Differences*, 30, 1311-1327.
- Godlewska, B. R. (2019). Cognitive neuropsychological theory: Reconciliation of psychological and biological approaches for depression. *Pharmacology & Therapeutics*, 197, 38-51.
- Greenfield, D. N. (2022). Clinical Considerations in Internet and Video Game Addiction Treatment. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 31(1), 99-119.
- Gross, J. J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current Directions in Psychological Science*, 10(6), 214-219.
- Joormann, J., & Stanton, C. H. (2016). Examining emotion regulation in depression: A review and future directions. *Behaviour research and therapy*, 86, 35-49.
- Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour research and therapy*, 33(3), 335-343.
- McNicol, M. L., & Thorsteinsson, E. B. (2017). Internet addiction, psychological distress, and coping responses among adolescents and adults. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 20(5), 296-304.
- Overall, N. C. (2019). Attachment insecurity and power regulation in intimate relationships. *Current Opinion in Psychology*, 25, 53-58.
- Schröder, M., Lüdtke, J., Fux, E., Izat, Y., Bolten, M., Gloger-Tippelt, G., Suess, G. J., & Schmid, M. (2019). Attachment disorder and attachment theory – Two sides of one medal or two different coins? *Comprehensive Psychiatry*, 95, 152139.

- Savolainen, I., Kaakinen, M., Sirola, A., & Oksanen, A. (2018). Addictive behaviors and psychological distress among adolescents and emerging adults: A mediating role of peer group identification. *Addictive behaviors reports*, 7, 75-81.
- Szepsenwol, O., & Simpson, J. A. (2019). Attachment within life history theory: an evolutionary perspective on individual differences in attachment. *Current Opinion in Psychology*, 25, 65-70.
- Tasca, G. A. (2014). Attachment and group psychotherapy: Introduction to a special section. *Psychotherapy*, 51, 53-56.
- Yildiz, M. A. (2017). Emotion regulation strategies as predictors of internet addiction and smartphone addiction in adolescents. *Journal of Educational Sciences and Psychology*, 7(1).



استناد به این مقاله: متحدین، مهرنوش، درتاج، فریرز، قائمی، فاطمه و قربان جهرمی، رضا. (۱۴۰۱). مدل پیش بینی استفاده آسیب‌زا از اینترنت: نقش دلبستگی ناایمن با میانجیگری راهبردهای تنظیم هیجان و پریشانی روانشناختی. *فصلنامه روان‌شناسی تربیتی*، ۱۸(۶۶)، ۷-۲۷. doi: 10.22054/jep.2023.70153.3712



Educational Psychology is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.