

نقش واسطه‌ای احساسات مثبت نسبت به همسر در رابطه بین خودکنترلی و اعتیاد به اینترنت در زنان فعال در شبکه‌های اجتماعی

ریحانه رجبی اصغری^۱

محمد قمری^۲

چکیده

پژوهش حاضر با هدف تعیین نقش واسطه‌ای احساسات مثبت نسبت به همسر در رابطه بین خودکنترلی و اعتیاد به اینترنت در زنان فعال در شبکه‌های اجتماعی انجام شد. این پژوهش از نوع همبستگی بوده و جامعه مورد مطالعه آن شامل کلیه زنان متأهل فعال در شبکه اجتماعی اینستاگرام و عضو پیج‌های در دسترس بود، که در بازه زمانی تیر تا مردادماه ۱۳۹۸، عضو این پیج‌ها بودند. به همین منظور با استفاده از روش نمونه‌گیری هدفمند، تعداد ۲۹۹ نفر از زنان متأهل عضو این پیج‌ها در بازه زمانی مذکور، انتخاب شده و به پرسشنامه‌های اعتیاد به اینترنت، خودکنترلی و احساسات مثبت، پاسخ دادند. سپس داده‌ها با استفاده از نرم افزار آماری SPSS نسخه ۲۲ و به کمک ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. نتایج نشان دادند، هر یک از ابعاد خودکنترلی شامل خودکنترلی اولیه ($P < 0/05$) و مؤلفه خودکنترلی منع‌کننده ($\beta = -0/454$) و مؤلفه خودکنترلی منع‌کننده ($P < 0/05$ و $\beta = -0/317$) می‌تواند اعتیاد به اینترنت در زنان را پیش‌بینی نموده و همچنین ضرایب استاندارد و غیراستاندارد رگرسیون چندگانه به روش همزمان نیز بیانگر آن بود که احساس مثبت نسبت به همسر ($P < 0/05$ و $\beta = -0/399$) می‌تواند اعتیاد به اینترنت در زنان را پیش‌بینی کند. نتایج نشان داد که خودکنترلی از طریق احساسات مثبت نسبت به همسر با اعتیاد به اینترنت رابطه غیر مستقیم دارد. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که تقویت احساسات مثبت نسبت به همسر می‌تواند میزان خودکنترلی افراد را بالا برده و در نتیجه به صورت غیرمستقیم از میزان اعتیاد به اینترنت در زنان بکاهد.

واژه‌گان کلیدی: احساسات مثبت، همسر، خودکنترلی، اعتیاد به اینترنت، زنان متأهل، شبکه اجتماعی.

۱- کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران (نویسنده مسئول)
rajabi8843@gmail.com

۲- دانشیار گروه مشاوره، واحد اهر، دانشگاه آزاد اسلامی، اهر، ایران

مقدمه

از مهمترین شاخصه‌های عصر نوین، ظهور فضای مجازی است که دنیای مدرن را از دنیای سنتی جدا نموده و بشر را با یک تجربه جدید روبرو ساخته است. فضای مجازی، نماد جامعه شبکه‌ای^۱ است که در سطحی گسترده در جامعه جهانی مورد استفاده قرار می‌گیرد. اگرچه استفاده از فضای مجازی فی‌نفسه نمی‌تواند پدیده‌ای منفی تلقی شود، اما پیامدهای آن می‌تواند بر روابط بین افراد در جامعه و افکار و رفتار آنها و بالطبع در خانواده و بر روابط زوجین تأثیرگذار باشد (شجاعی، احمدی، جزایری و اعتمادی، ۱۳۹۷).

صدیق‌بنای (۱۳۸۷) معتقد است واژه شبکه‌های اجتماعی امروزه بیشتر برای نامیدن سایت‌های اینترنتی به کار می‌رود که افراد با عضویت در آنها امکان دستیابی به اطلاعات سایر اعضا، آشنایی با علایق آنها، به اشتراک گذاری تولیدات متنی، صوتی و تصویری و نیز تشکیل گروه‌هایی بر اساس علایق مشترک با برخی از دیگر از اعضای سایت را پیدا می‌کنند (به نقل از سعیدی، نعیمی، محبوب زاده، ۱۴۰۰).

افزایش تولید وسایلی از قبیل تلفن همراه و اینترنت و ... در نهایت سهولت دسترسی سبب شد گروه‌های کثیری از افراد جامعه، با سنین مختلف به این دنیای مجازی راه پیدا کنند (گوانزالز، ۲۰۰۸ به نقل از شفاعت زاده و فتح‌الله پور، ۱۳۹۹). کاربران در پی استفاده روزافزون از اینترنت و زندگی در فضای مجازی به مدت طولانی، نوعی وابستگی کاذب به آن پیدا می‌کنند که رهایی از آن دشوار است (رسولی و آزاد مجد، ۱۳۹۲).

اعتیاد به اینترنت^۲ اصطلاح وسیعی است که تنوع گسترده‌ای از رفتارها و مشکلات مربوط به کنترل و سواس و انگیزش را دربر می‌گیرد. همچون سایر انواع اعتیاد، اعتیاد به اینترنت نیز با علائمی همچون تحمل (نیاز به افزایش زمان لازم برای کسب مطلوبیت برابر با زمانهای اولیه استفاده)، علائم کناره‌گیری، تغییرات خلقی، تعارض و عود همراه است (کاس، گری فیتس و بیندر^۳؛ ۲۰۱۳).

1. Network Society

2. Internet addiction

3. Kuss, D. J., Griffiths, M. D., & Binder, J. F.

اعتیاد به اینترنت با عباراتی ناشی از استفاده بیش از حد از اینترنت یا استفاده نامعقول و بیمارگونه از اینترنت تعریف می‌شود. گاهی از این بیماری با عنوان اختلال اعتیاد به اینترنت یا اعتیاد مجازی نیز نام برده می‌شود. اعتیاد به اینترنت شامل اعتیاد به اتاق‌های گپ، هرزه‌نگاری و قمار درون خطی است که میتواند زمینه تخریب سلامت روان، احساسات و درنهایت روح و روان افراد را فراهم کند (معید فر و همکاران، ۱۳۸۶).

در پژوهش‌های متعددی مشخص شده است که متغیر خودکنترلی بر اعتیاد نقش مؤثری دارد (ویلس و استولمیلر^۲، ۲۰۰۲؛ بوتلر^۳، ۲۰۰۰؛ جکسون، شر و وود^۴، ۲۰۰۰). خودکنترلی عبارت است از تعارض درون فردی بین منطق و هوس، بین شناخت و انگیزه و بین برنامه ریزی درونی و عمل‌کننده درونی (وینبرگ^۵، ۲۰۰۵). در حقیقت می‌توان گفت خودکنترلی توانایی کنترل و اداره کردن عواطف و هیجان‌ها و تکانه‌های خود و انطباق با محیط، توانایی حفظ آرامش در شرایط بحرانی و استرس‌زا و توانایی خود‌انگیزی درونی است (گلمن^۶، ۲۰۰۱).

شواهد تجربی نشان می‌دهد که افراد با خودکنترلی بالاتر پیامدهای بهتری را در زمینه‌های کنترل تکانه، سازگاری و انجام وظایف به دست می‌آورند (صیادپور، ۱۳۸۶). همچنین به نظر می‌رسد افرادی که خودکنترلی پایین‌تری دارند، به پیامدهای رفتاری خود کمتر توجه داشته و سعی در ارضای فوری امیال خود دارند (هافالیر و لیناردی^۷، ۲۰۱۷). از سوی دیگر، یانگ به این نتیجه رسید که بروز اعتیاد اینترنتی، ریشه در هفت دلیل اصلی دارد که عبارتند از نارضایتی از زندگی زناشویی، فشار کاری، مشکلات مالی، عدم امنیت، اضطراب، دعوای خانوادگی و زندگی محدود اجتماعی (یانگ، ۱۹۹۹؛ به نقل از قدسی و اسدزاده، ۱۳۹۶).

اگر چه انگیزه انسان برای ازدواج ضمن رفع تنهایی و نیاز به استقلال، برآورده شدن نیازهای عاطفی، جنسی و بقای نسل است و همچنین دوام ازدواج، مستلزم عشق و احساسات مثبت زوجین نسبت به یکدیگر است (حسینی، ۱۳۶۱). ولی مسائلی مانند برداشت‌های منفی

1. Self control

2. Will, T. A., & Stoolmiller, M.

3. Butler, T.

4. Jackson, K. M., Sher, K. J., & Wood, P. K.

5. Weinberg, D.

6. Goleman, D.

7. Hafalir, I. E., & Linardi, S.

زوجین، داشتن معیارهای انعطاف ناپذیر، تعصب‌های شخصی و سؤتفاهم یا درک نکردن صحبت‌های یکدیگر آنطور که هست، در اغلب ازدواج‌ها موجب نارضایتی زوجین شده، بر جنبه‌های مثبت ازدواج غلبه می‌یابد (الیس و همکاران؛ ترجمه صالحی و امین یزدی، ۱۳۷۵).

عواطف مثبت، یک احساس فردی در مورد همسر در جنبه‌هایی مانند دوستی، روابط زناشویی، درک، صداقت، اعتماد، خوشایندی و لذت جنسی است (حیدری و همکاران، ۱۳۸۴).

ابراز احساسات در مقابل همسر یکی از مؤلفه‌های سازش‌یافتگی زناشویی است و مربوط به این است که هر چند وقت یک بار همسرها به یکدیگر ابراز عشق و علاقه می‌کنند (هاستون و ملز، ۲۰۰۴). شواهد فراوانی گویای آن است که زوج‌ها در جامعه امروزی برای برقراری ارتباط صمیمی و درک احساسات از جانب همسرانشان با مشکلات فراوانی درگیرند. در حقیقت این معضل سبب پریشانی در روابط زناشویی شده است (یوسفی و سهرابی، ۱۳۹۰). در واقع به دلیل ماهیت تعامل زوج‌ها، اوقاتی پیش می‌آید که عدم توافق مشاهده می‌گردد یا نیازها برآورده نمی‌شوند در نتیجه، همسران نسبت به یکدیگر احساس خشم، ناامیدی و نارضایتی می‌کنند (برنشتاین و برنشتاین^۲، ۱۹۸۶؛ ترجمه سهرابی، ۱۳۸۲).

پژوهش‌های بسیاری از جمله، بابکر^۳ و همکاران (۲۰۱۹)، می^۴ و همکاران (۲۰۱۶)، لی^۵ و همکاران (۲۰۱۶)، کو و کوان^۶ (۲۰۱۴)، لی، گارلند و هووارد^۷ (۲۰۱۴) و ریان و ژنوس^۸ (۲۰۱۱)، موسوی مقدم و همکاران (۱۳۹۶)، آتش افروز (۱۳۹۶)، نشان داده‌اند که متغیر خودکنترلی در اعتیاد به اینترنت افراد نقش بسزایی دارد، از طرفی نتایج پژوهش‌های دیگری از جمله نولند^۹ و همکاران (۲۰۱۸)، تاباک و زاوadzka^{۱۰} (۲۰۱۷)، هرتلین و آنچتا^{۱۱} (۲۰۱۴)، نورتون و بپ تیست^{۱۲}

¹ Huston, T.L., & Melz, H.

² Bornstein, F. H., & Bornstein, M. T.

³ Babakr, Z.

⁴ Mei, S.

⁵ Li, X.

⁶ Koo, H.J., Kwon, Jung-H.

⁷ Li, W., Garland, E. L., & Howard, M.O.

⁸ Ryan, T., & Xenos, S.

⁹ Nowland, R.

¹⁰ Tabak, I. & Zawadzka, D.

¹¹ Hertlein, K. M., & Ancheta, K.

¹² Norton, A. M., & Baptist, J.

(۲۰۱۴)، میلوسویچ و ززل^۱(۲۰۱۴)، شجاعی و همکاران(۱۳۹۷)، حسینوند و سواری(۱۳۹۷)، نیز از رابطه احساس تنهایی و فقدان حمایت اجتماعی و تعارضات زناشویی با اعتیاد به اینترنت و برعکس آن حمایت می‌کنند.

اگر چه تاکنون در زمینه عوامل مؤثر بر اعتیاد به اینترنت، از جمله متغیر خودکنترلی و همچنین ارتباط استفاده بیش از حد از اینترنت با تعارضات زناشویی پژوهش‌هایی صورت گرفته، اما در زمینه بررسی نقش احساسات مثبت نسبت به همسر بر اعتیاد به اینترنت و همچنین نقش واسطه‌ای این متغیر در رابطه بین خودکنترلی و اعتیاد به اینترنت مطالعاتی صورت پذیرفته است. لذا با توجه به افزایش روز افزون استفاده از اینترنت و شبکه‌های اجتماعی در جامعه ایرانی و تأثیر غیرقابل انکار آن بر بنیان خانواده‌ها، بررسی عوامل مرتبط، بر کاهش یا افزایش تمایل افراد به استفاده افراطی از اینترنت، لازم و ضروری به نظر رسیده و بنابراین پژوهش حاضر با هدف تعیین نقش واسطه‌ای احساسات مثبت نسبت به همسر در رابطه بین خودکنترلی و اعتیاد به اینترنت در زنان فعال در شبکه‌های اجتماعی انجام شد.

روش

جامعه، نمونه و روش نمونه‌گیری

در این پژوهش جامعه آماری شامل کلیه زنان متأهل فعال در شبکه اجتماعی اینستاگرام عضو پیج‌های در دسترس بوده، که در بازه زمانی تیر تا مردادماه ۱۳۹۸، عضو این پیج‌ها بودند. در این پژوهش روش نمونه‌گیری هدفمند^۲ بوده و با توجه به نوع پژوهش که همبستگی است، پس از فراخوانی که در پیج‌های اینستاگرامی فوق زده شد، از خانم‌های متأهل فعال در شبکه‌های اجتماعی که در فاصله تیر تا مرداد ماه سال ۱۳۹۸ عضو این پیج‌ها بودند، خواسته شد که به سوالات پرسشنامه‌هایی که به صورت آنلاین در اختیارشان قرار داده شد، پاسخ داده و نتیجه را به پژوهشگر ارسال نمایند. پس از بررسی پرسشنامه‌ها، با حذف پرسشنامه‌های ناقص و مخدوش و همچنین حذف داده‌های پرت تک متغیری و چندمتغیری،

1. Milosevic J. S., & Zezelj, I. L.

2. Purposeful Sampling

تعداد ۲۹۹ پرسشنامه باقیمانده، تجزیه و تحلیل شد. داده‌ها با استفاده از آزمون‌های ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه و شیوه همزمان یا گام به گام مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. در ضمن داده‌ها با استفاده از نرم افزار آماری SPSS نسخه ی ۲۲ محاسبه شد.

ابزار پژوهش

آزمون اعتیاد به اینترنت یانگ: این آزمون برای اولین بار توسط یانگ (۱۹۹۸) طراحی شده و دارای ۲۰ ماده می باشد، که ماده های آن در یک طیف لیکرت ۵ رتبه ای (بندرت = ۱ تا همیشه = ۵) مرتب شده اند. در این آزمون نمره بالای شرکت کننده ها حاکی از وابستگی بیشتر به اینترنت می باشد. سیوموز، دافولی و بریمیوتیز (۲۰۰۸) ضریب پایایی آلفای کرونباخ این آزمون را ۰/۷۶ ویدیانتهو و مک موران^۲ (۲۰۰۴) ۰/۸۹ گزارش کرده اند. علوی و همکاران (۱۳۸۹) با استفاده از تحلیل عاملی اکتشافی نشان دادند که پنج عامل مشکلات اجتماعی، تأثیر بر عملکرد، فقدان کنترل، استفاده مرضی از چت روم و بی توجهی به وظایف شغلی از این آزمون قابل شناسایی است (آتش افروز، ۱۳۹۶). نمرات به دست آمده برای هر فرد وی را در سه گروه طبقه بندی می کند: 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 و نیاز به درمان دارد. در هنجاریابی براساس فرهنگ ایران آلفای کرونباخ این پرسشنامه ۰/۸۸ بدست آمده است. همچنین ضرایب آلفای کرونباخ برای پنج عامل تشکیل دهنده مقیاس ۰/۶۲ تا ۰/۸۱ بوده است. همچنین ضریب بازآزمایی ۸۲، محاسبه شده است (علوی و همکاران، ۱۳۸۹). در پژوهش حاضر پایایی کل مقیاس اعتیاد به اینترنت با روش ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۹ و پایایی هر یک از ابعاد آن در دامنه ای بین ۰/۶۹ الی ۰/۷۷ محاسبه شد.

پرسشنامه احساس های مثبت: این پرسشنامه توسط الیری، فینچام و ترکویتز در سال ۱۹۷۵ (به نقل از ثنائی و همکاران، ۱۳۸۷) در دانشگاه نیویورک طراحی شده و دارای ۱۷ سوال است و کسی که حداقل هفت کلاس درس خوانده باشد می تواند به این پرسشنامه پاسخ

1. Siomos, Dafouli & Braimiotis

2. Widyanto, McMurrans

بدهد، علاوه بر این، به آسانی اجرا و تصحیح می‌شود. به همین علت مقیاس بسیار مفیدی برای مشاوره و درمان زناشویی است. پرسشنامه احساس‌های مثبت در دو بخش تهیه شده است. در بخش اول که شامل ۸ سؤال است از آزمودنی خواسته می‌شود احساس کلی خود نسبت به همسرش را در طول چند ماهه گذشته با اعداد ۱ (برای احساس شدیداً منفی) تا ۷ (برای احساس شدیداً مثبت) مشخص کند. در بخش دوم که شامل ۹ عبارت است، آزمودنی بر پایه احساس کلی خود نسبت به هر عبارت، یکی از اعداد ۱ تا ۷ را مشخص می‌کند. این پرسشنامه توسط مظاهری و پورا اعتماد (۱۳۸۰) با روش ترجمه و ترجمه مجدد به فارسی برگردانده شده است. همسانی درونی پرسشنامه در این پژوهش برابر با $0/89$ محاسبه شده است (حیدری و همکاران، ۱۳۸۴). روایی محتوایی این پرسشنامه توسط متخصصان تایید شده است و پایایی آن با آزمون مجدد در فاصله ۱ تا ۳ هفته توسط الیری در سال ۱۹۷۵، $0/93$ و همسانی درونی آن در تحقیق حیدری و همکاران (۱۳۸۴)، $0/89$ محاسبه شده است. در پژوهش حاضر پایایی پرسشنامه احساسات مثبت نسبت به همسر با روش ضریب آلفای کرونباخ $0/87$ بدست آمد.

پرسشنامه خودکنترلی تانجی: این پرسشنامه توسط تانجی و همکاران در سال ۲۰۰۴ تدوین شده است، که شامل دو خرده مقیاس ۱- خودکنترلی منع‌کننده یا بازدارنده ۲- خودکنترلی اولیه است و هدف آن سنجش میزان خودکنترلی افراد بر خودشان است (اطلسی، نریمانی و موسی زاده، ۱۳۹۳). این پرسشنامه دارای دو فرم کوتاه و بلند است. فرم کوتاه آن ۱۳ سؤال و فرم بلند آن ۳۶ سؤالی است، که در این پژوهش از فرم بلند یعنی ۳۶ سؤالی استفاده شده است. پاسخ‌ها در این پرسشنامه بر اساس مقیاس لیکرت (پنج درجه‌ای)، (به هیچ وجه در مورد من صدق نمی‌کند = ۱، تا حدودی در مورد من صدق می‌کند = ۲، برخی اوقات در مورد من صدق می‌کند = ۳، بیشتر اوقات در مورد من صدق می‌کند = ۴، همیشه در مورد من صدق می‌کند = ۵) است. در پژوهش تانجی و همکاران (۲۰۰۴)، آلفای کرونباخ برای مقیاس خودکنترلی فرم بلند ۳۶ آیتی در دو نمونه پژوهشی آن‌ها $0/89$ بوده است و پایایی به روش بازآزمون نیز برای فرم ۳۶ سؤالی، $0/89$ و برای فرم ۱۳ سؤالی، $0/87$ به دست آمده است. بنابراین پرسشنامه مورد نظر اعتبار مناسبی را دارا است (تانجی و همکاران، ۲۰۰۴). همچنین در پژوهش حاضر، با

روش ضریب آلفای کرونباخ پایایی کل مقیاس خودکنترلی ۰/۸۹ و مؤلفه خودکنترلی اولیه ۰/۷۳ و مؤلفه خودکنترلی منع کننده ۰/۸۸ محاسبه شد.

یافته ها

متغیر پژوهش	میانگین	انحرافمعیار
مؤلفه خودکنترلی اولیه	۴۱/۷۸	۵/۱۳
مؤلفه خودکنترلی منع کننده	۳۹/۶۳	۴/۰۷
نمره کل خودکنترلی	۸۱/۴۱	۹/۲۰
احساسات مثبت نسبت به همسر	۳۷/۰۰	۶/۵۴
مؤلفه مشکلات اجتماعی	۲۲/۸۹	۲/۴۴
مؤلفه تأثیر بر عملکرد	۲۵/۶۷	۳/۷۶
مؤلفه فقدان کنترل	۳۰/۷۷	۵/۰۱
مؤلفه استفاده مرضی از چت روم	۲۸/۵۵	۴/۱۹
مؤلفه بی توجهی به وظایف شغلی	۲۳/۱۴	۲/۵۸
نمره کل اعتیاد به اینترنت	۱۳۱/۰۲	۱۷/۹۸

جدول شماره (۱): میانگین و انحراف معیار متغیرهای خودکنترلی، احساسات مثبت نسبت به همسر

و اعتیاد به اینترنت در زنان فعال در شبکه های اجتماعی

جدول شماره (۱) اطلاعات توصیفی (میانگین و انحراف معیار) متغیرهای خودکنترلی، احساسات مثبت نسبت به همسر و اعتیاد به اینترنت را به تفکیک مؤلفه ها، در زنان فعال در شبکه های اجتماعی نشان می دهد. همان طور که مشاهده می شود، در متغیر اعتیاد به اینترنت، به ترتیب بالاترین و پایین ترین میانگین و انحراف معیار، مربوط به مؤلفه فقدان کنترل، ۳۰/۷۷ و ۵/۰۱ و مؤلفه مشکلات اجتماعی، ۲۲/۸۹ و ۲/۴۴ می باشد.

نتایج آزمون کولموگروف-اسمیرنوف تک نمونه‌ای نشان می دهد، توزیع نمرات متغیرهای پژوهش با ۹۵ درصد اطمینان طبیعی است. از آنجایی که سطوح معناداری آماره‌های نرمال بودن بزرگتر از ۰/۰۵ هستند ($P > 0/05$)، لذا نمرات دارای توزیع نرمال است، بر این اساس می‌توان از آزمون‌های پارامتریک ضریب همبستگی پیرسون چندگانه استفاده نمود و نتایج آن

قابل اطمینان است. همچنین برای برقراری فرض نرمال بودن داده‌ها، شاخص‌های کجی و چولگی نباید بیشتر از ± 1 باشد و از آنجایی که شاخص‌های مربوط به کجی و چولگی متغیرهای این پژوهش خارج از محدوده ± 1 نیست، براین اساس می‌توان چنین نتیجه‌گیری کرد که توزیع داده‌های مربوط به آن‌ها نرمال است و با توجه به اینکه مقدار آماره‌دوربین-واتسون بین $1/5$ الی $2/5$ قرار دارد، می‌توان استقلال خطاها را پذیرفت و تحلیل ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه را دنبال کرد.

ضریب تحمل و تورم واریانس به منظور بررسی عدم همخطی چندگانه محاسبه شد. وقتی تولرانس (ضریب تحمل) به صفر نزدیک می‌شود، همخطی چندگانه بزرگی وجود دارد و خطای استاندارد ضرایب رگرسیون بزرگ خواهد شد. مقادیر تولرانس (ضریب تحمل) نشان می‌دهد، هیچ یک از ضریب تحمل‌ها نزدیک به صفر نیستند و در نتیجه مشکلی در تحلیل رگرسیون ایجاد نمی‌گردد. عامل تورم واریانس نیز معکوس ضریب تحمل بوده و هر چقدر افزایش یابد (بزرگتر از ۱۰) باعث می‌شود ضرایب رگرسیون افزایش یافته و رگرسیون را برای پیش بینی نامناسب می‌سازد. مقادیر مربوط به عامل تورم واریانس نیز نشان می‌دهد، که هیچ کدام از شاخص‌ها بسیار بزرگتر از ۱۰ نیستند و نزدیک به آن می‌باشند در نتیجه مشکلی در استفاده از رگرسیون خطی وجود ندارد.

متغیرهای برون‌زاد و میانجی	متغیر درون‌زاد = خودکنترلی
اعتیاد به اینترنت	۲ (ضریب همبستگی پیرسون) $r = -0.340^{**}$
احساسات مثبت نسبت به همسر	$r = 0.411^{**}$

****** مقدار احتمال در سطح 0.01 ؛ * مقدار احتمال در سطح 0.05 جدول شماره (۲): ماتریس

ضریب همبستگی پیرسون متغیرهای مورد مطالعه

بر اساس جدول شماره (۲) نتایج ضریب همبستگی پیرسون نشان داد که بین احساسات مثبت نسبت به همسر ($r = 0.411$ و $P < 0.003$) با خودکنترلی در زنان فعال در شبکه‌های اجتماعی رابطه مثبت و معنی دار و بین اعتیاد به اینترنت ($r = -0.340$ و $P < 0.001$) با خودکنترلی در زنان فعال در شبکه‌های اجتماعی رابطه منفی و معنی داری وجود دارد. این

نتایج ادامه تحلیل فرضیه با روش معادلات ساختاری را امکان‌پذیر می‌سازد. در ادامه در جدول شماره (۳) ضرایب مسیر اثرات مستقیم بین متغیرهای پژوهش در مدل پیشنهادی آمده است.

مسیر	ضریب (β)	بنا خطای معیار (S.E)	نسبت بحرانی (C.R.)	معناداری
خودکنترلی ← احساسات مثبت نسبت به همسر	۰/۳۴۱	۰/۰۴۴	۷/۶۸۷	۰/۰۰۱
خودکنترلی ← اعتیاد به اینترنت	-۰/۱۲۶	۰/۰۴۷	-۳/۶۹۹	۰/۰۳۲
احساسات مثبت نسبت به همسر ← اعتیاد به اینترنت	-۰/۳۶۱	۰/۰۱۵	-۶/۴۲۱	۰/۰۰۵

جدول شماره (۳): ضرایب مسیر اثرات مستقیم بین متغیرهای پژوهش در مدل پیشنهادی

همان‌طور که در جدول شماره (۳) مشاهده می‌شود در مدل نهایی همه مسیرهای مستقیم در سطح کمتر از ۰/۰۱ معنادار هستند. جهت بررسی رابطه غیرمستقیم مدل پیشنهادی از روش بوت استرپ^۱ در دستور کامپیوتری پریچرو هیز^۲ (۲۰۰۸) استفاده شده است. نتایج روش بوت استرپ برای بررسی مسیرهای واسطه‌ای غیرمستقیم در جدول شماره (۴) ارائه شده است.

مسیر غیر مستقیم	داده‌ها	بوت	سوگیری	حد پایین	حد بالا
خودکنترلی ← احساسات مثبت نسبت به همسر ← اعتیاد به اینترنت	۰/۰۲۲۷	۰/۰۲۲۶	۰/۰۰۰۱	۰/۰۶۵۲	۰/۲۰۲۵

جدول شماره (۴): میانجی‌گری روابط غیرمستقیم به روش بوت استرپ

جدول شماره (۴) آزمون بوت استرپ روابط علی غیر مستقیم متغیرهای پژوهش را نشان می‌دهد. بر اساس جدول فوق اگر حد بالا و پایین شاخص بوت استرپ در یک جهت باشد، یعنی هر دو مثبت یا هر دو منفی باشد، در آن صورت می‌توان نتیجه گرفت که خودکنترلی از طریق احساسات مثبت نسبت به همسر با اعتیاد به اینترنت رابطه غیرمستقیم دارد و مسیر علی غیرمستقیم معنی‌دار است. در ادامه برای بررسی برازندگی مدل از شاخص‌های آمده شده در جدول شماره (۵) استفاده شد که با توجه به مقادیر به دست آمده اگر شاخص‌های خطای ریشه مجذور میانگین تقریب^۳، شاخص برازش هنجار شده^۴، شاخص برازش هنجار نشده^۵، شاخص برازش مقایسه‌ای^۱، شاخص برازندگی افزایشی،

1. bootstrap

2. Pricher & Hayes

3. root mean square error of approximation (RMSEA)

4. normal fit index (NFI)

5. non - normed fit index (NNFI)

شاخص نیکویی برازش^۲ و شاخص نیکویی برازش تعدیل شده یا انطباقی^۳ بزرگتر از ۰/۹۰ باشد، بر برازش مناسب و مطلوب مدل دلالت دارند. همان گونه که در جدول فوق مشاهده می‌شود این شاخص‌ها همگی بزرگتر از ۰/۹ هستند. همچنین، شاخص ریشه میانگین مجذور خطای تقریب و احتمال نزدیکی برازندگی نشان می‌دهند که الگوی اصلی از برازش مناسبی برخوردار است. زمانی که مقدار این آماره کمتر از ۰/۰۵ باشد، نشان می‌دهد که مدل برازش دارد. همان‌طور که در جدول شماره (۵) مشاهده می‌شود احتمال نزدیکی برازندگی مدل پژوهش بزرگتر از ۰/۰۵ است. لذا، مدل پیش‌بینی در سطح مطلوبی می‌باشد.

شاخص‌ها	مقدار	حد مجاز
مجذور کای (X ²)	۰/۲۵۴	-
درجه آزادی (DF)	۱	-
خطای ریشه مجذور میانگین تقریب (RMSEA)	۰/۰۵	< ۰/۰۰۸
شاخص برازش هنجار شده (NFI)	۰/۹۸۳	< ۰/۹
شاخص برازش هنجار نشده (NNFI)	۰/۹۶	< ۰/۹
شاخص برازش مقایسه‌ای (CFI)	۰/۹۲	< ۰/۹
شاخص برازندگی افزایشی (IFI)	۰/۹۳	< ۰/۹
شاخص نیکویی برازش (GFI)	۰/۹۴	< ۰/۹
شاخص نیکویی برازش تعدیل شده یا انطباقی (AGFI)	۰/۹۹۷	< ۰/۹

جدول شماره (۵): شاخص‌های برازندگی مدل

با توجه به داده‌های حاصل از جدول شماره (۵) شاخص **RMSEA** برابر ۰/۰۵۷ می‌باشد که با توجه به مدل کلاین^۴ (۲۰۱۶) نشان دهنده برازش خوب و مطلوب مدل می‌باشد. بنابراین فرضیه اصلی پژوهش مبنی بر اینکه بین خودکنترلی با اعتیاد به اینترنت از طریق احساسات مثبت نسبت به همسر رابطه وجود دارد، تأیید می‌شود.

¹ comparative fit index (CFI)

² goodness of fit index (GFI)

³ adjusted goodness of fit index (AGFI)

⁴ Kline

متغیرهای پژوهش	۱	۲	۳
۱- مؤلفه خودکنترلی اولیه	۱		
۲- مؤلفه خودکنترلی منع کننده	۰/۲۵۷**	۱	
۳- خودکنترلی	۰/۴۱۱**	۰/۱۹۳**	۱
۴- اعتیاد به اینترنت	-۰/۶۱۷**	-۰/۵۵۱**	-۰/۷۶۷**

جدول شماره (۶): نتایج ماتریس همبستگی پیرسون بین خودکنترلی با اعتیاد به اینترنت ضریب همبستگی به دست آمده در سطح $\alpha=0/01$ (۱ درصد خطا و ۹۹ درصد اطمینان) معنادار می‌باشد. بر اساس جدول شماره (۶) نتایج ماتریس ضریب همبستگی پیرسون نشان داد بین هر یک از مؤلفه های خودکنترلی و نمره کل این متغیر با اعتیاد به اینترنت در زنان فعال در شبکه های اجتماعی رابطه منفی و معنی داری وجود دارد. از آنجایی که بین متغیرهای مورد نظر رابطه معناداری وجود دارد، این امر ادامه تحلیل را امکان پذیر می‌سازد، لذا برای پیش بینی اعتیاد به اینترنت بر اساس خودکنترلی از رگرسیون چندگانه استفاده می‌شود که نتایج آن در جدول شماره (۷) آمده است.

متغیرهای پیش بین	ضرایب غیر استاندارد		ضرایب استاندارد		T	سطح معناداری
	B	خطای استاندارد	ضرایب بتا (β)			
ثابت (Constant)	۲۰/۶۲۵	۲/۹۸۱	-		۶/۹۲۰	۰/۰۰۱
مؤلفه خودکنترلی اولیه	-۱/۹۳۰	۰/۱۹۶	-۰/۴۵۴		۹/۸۷۳	۰/۰۰۱
مؤلفه خودکنترلی منع کننده	-۱/۴۱۳	۰/۱۵۸	-۰/۳۱۷		۳/۶۰۰	۰/۲۱۹

$$R^2 = 0/159; F = 62/227 \text{ تعدیل شده؛ } R^2 = 0/168; R = 0/410$$

جدول شماره (۷): ضرایب استاندارد و غیراستاندارد رگرسیون به روش همزمان اعتیاد به اینترنت

براساس خودکنترلی در زنان فعال در شبکه های اجتماعی

براساس ضریب تعیین تعدیل شده $0/16$ درصد از واریانس اعتیاد به اینترنت در زنان فعال در شبکه های اجتماعی براساس خودکنترلی تبیین شد. ضرایب استاندارد و غیراستاندارد رگرسیون چندگانه به روش همزمان نشان داد هر یک از ابعاد خودکنترلی شامل خودکنترلی

اولیه ($P < ۰/۰۵$ و $\beta = -۰/۴۵۴$) و مؤلفه خودکنترلی منع کننده ($P < ۰/۰۵$ و $\beta = -۰/۳۱۷$) می‌توانند اعتیاد به اینترنت در زنان را پیش‌بینی کنند.

متغیرهای پژوهش	۱
احساس مثبت به همسر	۱
اعتیاد به اینترنت	-۰/۷۱۲**

جدول شماره (۸): نتایج ماتریس همبستگی پیرسون بین احساسات مثبت نسبت به همسر با اعتیاد به اینترنت ضریب همبستگی به دست آمده در سطح $\alpha = ۰/۰۱$ (۱ درصد خطا و ۹۹ درصد اطمینان) معنادار می‌باشد.

بر اساس جدول شماره (۸) نتایج ماتریس ضریب همبستگی پیرسون نشان داد بین احساسات مثبت نسبت به همسر با اعتیاد به اینترنت در زنان فعال در شبکه های اجتماعی رابطه منفی و معنی داری وجود دارد. از آنجایی که بین متغیرهای مورد نظر رابطه معناداری وجود دارد، این امر ادامه تحلیل را امکان پذیر می‌سازد، لذا برای پیش‌بینی اعتیاد به اینترنت بر اساس احساسات مثبت نسبت به همسر از رگرسیون چندگانه استفاده می‌شود که نتایج آن در جدول شماره (۹) آمده است.

سطح معناداری	ضرایب استاندارد		ضرایب غیر استاندارد		متغیرهای پیش‌بین
	T	ضرایب بتا (β)	خطای استاندارد	B	
۰/۰۰۱	۱۱/۳۹۲	-	۵/۶۷۳	۵۴/۸۰۶	(Constant) ثابت
۰/۰۰۵	۳/۶۱۲	-۰/۳۹۹	۰/۱۷۵	-۱/۴۷۰	احساس مثبت نسبت به همسر

$$R^2 = ۰/۳۳۲; F = ۷۱/۰۵۴ \text{ تعدیل شده} ; R^2 = ۰/۳۳۶ ; R = ۰/۵۸۰$$

جدول شماره (۹) ضرایب استاندارد و غیراستاندارد رگرسیون به روش همزمان اعتیاد به اینترنت بر اساس احساسات مثبت نسبت به همسر در زنان فعال در شبکه های اجتماعی بر اساس ضریب تعیین تعدیل شده ۳۶ درصد از واریانس اعتیاد به اینترنت در زنان فعال در شبکه های اجتماعی بر اساس احساسات مثبت نسبت به همسر تبیین شد. ضرایب استاندارد و

غیراستاندارد رگرسیون چندگانه به روش همزمان نشان داد که احساس مثبت نسبت به همسر ($P < 0/05$ و $\beta = -0/399$) می‌تواند اعتیاد به اینترنت در زنان را پیش‌بینی کند.

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج این تحقیق نشان دادند، بین احساسات مثبت نسبت به همسر با خودکنترلی در زنان فعال در شبکه‌های اجتماعی رابطه مثبت و معنی‌دار و بین اعتیاد به اینترنت با خودکنترلی در زنان فعال در شبکه‌های اجتماعی رابطه منفی و معنی‌داری وجود دارد. همچنین نتایج بیانگر آن بودند که خودکنترلی از طریق احساسات مثبت نسبت به همسر با اعتیاد به اینترنت رابطه غیرمستقیم دارد و مسیر علی غیرمستقیم معنی‌دار است. بنابراین فرضیه اصلی پژوهش مبنی بر اینکه بین خودکنترلی با اعتیاد به اینترنت از طریق احساسات مثبت نسبت به همسر رابطه وجود دارد، تأیید می‌شود. یافته‌های پژوهش حاضر با نتایج تحقیق لی و همکاران (۲۰۱۶) و آتش افروز (۱۳۹۶)، همسو می‌باشد. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که چنانچه فرد در دنیای واقعی، از حمایت و روابط و احساسات خوب و مناسبی از جانب همسر خود برخوردار باشد، عزت نفس او به مراتب افزایش یافته و این امر خواهد توانست سطح خودکنترلی او را در برابر وسوسه‌های سوق دهنده به سوی سرگرمی‌های فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی افزایش دهد و از آنجایی که بیشترین اعتیادها مربوط به اتاق‌های چت، بازی‌های آنلاین و گروه‌های اینترنتی است، فرد کاربری که از حمایت و توجه لازم از جانب همسر برخوردار است، به مراتب تمایل کمتری به برقراری ارتباط با افراد دیگر در دنیای مجازی پیدا کرده و در نتیجه اعتیاد به اینترنت در او کاهش می‌یابد.

در مورد رابطه خودکنترلی و اعتیاد به اینترنت، نتایج حاکی از آن است که بین هر یک از مؤلفه‌های خودکنترلی و نمره کل این متغیر با اعتیاد به اینترنت در زنان فعال در شبکه‌های اجتماعی رابطه منفی و معنی‌داری وجود دارد. نتایج پژوهش حاضر با نتایج تحقیق می‌او همکاران (۲۰۱۶)، بابکر او همکاران (۲۰۱۹)، لی، گارلند و هووارد (۲۰۱۴) و ریان و ژنوس

¹.Mei

².Babakr

(۲۰۱۱)، همسو می باشد. خودکنترلی به عنوان یک توانایی برای پایداری در برابر تکانه یا تحریک، و یا وسوسه انجام یک عمل تعریف می شود. بر اساس پژوهش های یانگ (۱۹۹۶)، نشانه ها و علائم مرتبط با اعتیاد اینترنتی با دیگر انواع اعتیاد همسان است. به نظر می رسد که خودکنترلی از طریق مکانیسم به تأخیر انداختن^۱ و راهبردهایی مثل خودارزیابی، خودنظارتی، خودمدیریتی و خودراهبری، به تنظیم استفاده از اینترنت و پیشگیری از اعتیاد به آن می پردازد. خودکنترلی، مراقبتی درونی است که بر اساس آن وظایف محول شده انجام و رفتارهای ناهنجار و غیرقانونی ترک می گردد بی آنکه نظارت و یا کنترل خارجی در بین بوده باشد. بنابراین افراد خودکنترل، با تشخیص و اقدام درست، مانع از آسیب احتمالی ناشی از پدیده های نوظهور دنیای معاصر می شوند. در رابطه با اعتیاد به اینترنت از آنجا که افراد پیرامون فرد بیمار عمدتاً اعتیاد به اینترنت را اعتیاد به حساب نمی آورند، و یا از ابعاد و خطرات آن اطلاع جامعی ندارند، فرد معتاد چندان مورد کنترل و اعمال فشار نیروهای اجتماعی قرار نمی گیرد و بنابراین افراد معتاد به اینترنت در حاشیه نسبتاً امنی قرار دارند. گاهی نیز این افراد خود متوجه اعتیادشان نیستند. با توجه به مسئله گریزپذیری از کنترل اجتماعی، به نظر می رسد کاربرانی که از سیستم خودکنترلی بالایی برخوردارند، کمتر مستعد ابتلا به اعتیاد اینترنتی هستند.

در خصوص رابطه احساسات مثبت نسبت به همسر با اعتیاد به اینترنت در زنان فعال در شبکه های اجتماعی نتایج بیانگر آن بودند که بین این دو متغیر رابطه منفی و معنی داری وجود دارد و براساس ضریب تعیین تعدیل شده ۳۶ درصد از واریانس اعتیاد به اینترنت در زنان فعال در شبکه های اجتماعی براساس احساسات مثبت نسبت به همسر تبیین شد. یافته های پژوهش حاضر با نتایج تحقیق نولند^۲ و همکاران (۲۰۱۸)، یانگ و همکاران (۲۰۱۲)، و مک گرس^۳ (۲۰۱۲)، همسو می باشد. احساسات مثبت نسبت به همسر می تواند یکی از جوانب مهم در یک نظام زناشویی باشد که همسران در ازدواج تجربه می کنند و نقش بسیار مهمی در استحکام خانواده و دوام آن دارد. همچنین در پرورش و رشد شخصیت فرزندان مؤثر است. از این رو به نظر می رسد، آموزش زوجین درباره چگونگی بیان کردن و گوش دادن به تجربیات

1. Delayed gratification

2. Nowland

3. McGrath Siobhan

و احساسات درونی یکدیگر، چارچوب بندی مجدد مسئله، با اشاره به اینکه تفاوت های رفتاری نتیجه باورهای متفاوت آنهاست، آموزش نحوه صحیح انتقاد از یکدیگر، گذراندن اوقات فراغت مشترک برای ایجاد صمیمیت بیشتر، فراهم ساختن رهنمودهایی درباره چگونگی رفتار صمیمانه تر، پیشنهاد دادن درباره چگونگی بیان تجربه های درونی که احتمالاً هرگز اظهار نشده اند، ترغیب زوجین به یادآوری احساسات مثبتی که از تفاوت های رفتاری آنها نشأت می گیرد و ... همه گی می تواند در زمینه ایجاد احساسات مثبت بیشتر نسبت به همسر در افراد و در نتیجه کاهش اعتیاد به اینترنت کمک کننده باشد.

در پایان پژوهشگر ذکر این نکته را ضروری می داند که در پژوهش حاضر مانند بسیاری از تحقیقات حوزه روان شناسی، گردآوری اطلاعات مرتبط با اعتیاد به اینترنت صرفاً با استفاده از پرسشنامه مورد سنجش قرار گرفت که از جمله سنجش های خودگزارشی بوده و بنابراین دیگر ابزارها نظیر مشاهده شاخص های رفتاری اعتیاد به اینترنت، مصاحبه و اطلاعات چندگانه (گزارش های خود و دیگران) مورد توجه قرار نگرفته است. همچنین به دلیل مجازی بودن جامعه آماری، همگن نبودن آزمودنی ها از لحاظ موقعیت جغرافیایی دیگر محدودیت های این پژوهش بود که تعمیم و تفسیر نتایج را نیازمند احتیاط ویژه می نماید.

آموزش مهارت های خودکنترلی و مهارت های شناختی-رفتاری زندگی زناشویی (به منظور افزایش احساسات مثبت نسبت به همسر) در مراکز مشاوره، خانه های سلامت و دیگر مراکز، به زوجین و حتی افرادی که در شرف ازدواج هستند، به منظور پیشگیری از اعتیاد به اینترنت پس از ازدواج و در دوران تأهل، و همچنین استفاده از ابزارهای دیگر مانند مشاهده، مصاحبه و اطلاعات چندگانه (گزارش های خود و دیگران) جهت جمع آوری اطلاعات در پژوهش های آتی، انجام پژوهش های مشابه بر روی مردان و همچنین زوجین، انجام پژوهش مشابه در جوامع مختلف، جهت افزایش امکان مقایسه و قدرت تعمیم نتایج و بررسی تأثیر موقعیت جغرافیایی، طبقه اقتصادی و میزان تحصیلات در پژوهش های آتی، از سوی پژوهشگر پیشنهاد می گردد.

منابع

- ۱) آتش افروز، عسگر (۱۳۹۶). «بررسی رابطه مدل کارکرد خانواده و استفاده مشکل زا از اینترنت با میانجی‌گری‌های خودکنترلی و هوش هیجانی»، **دو فصلنامه مشاوره کاربردی**، دوره ۱، شماره ۷، صص ۶۵-۸۰.
- ۲) اطلسی، رقیه؛ نریمانی، محمد و موسی زاده، توکل (۱۳۹۳). «مقایسه اثربخشی حساسیت‌زدایی با حرکات چشم و بازپردازش مجدد با درمان فراشناختی بر خودکنترلی بیماران مبتلا به حملات هراس»، **مجله علوم رفتاری**، دوره ۳، شماره ۸، صص ۲۶۳-۲۶۹.
- ۳) ایلس، آ (۱۳۷۵). **زوج درمانی**، ترجمه جواد صالحی و سید امیر امین یزدی، تهران: نشر میثاق.
- ۴) برنشتاین، اف. اچ؛ و برنشتاین، ام. تی (۱۳۸۲). **زناشویی درمان**، ترجمه ح. ر. سهرابی. تهران: موسسه چاپ فرهنگی رسا. (تاریخ انتشار به زبان اصلی، ۱۹۸۶).
- ۵) ثنایی‌ذاکر، باقر؛ علاقیند، سهیلا؛ فلاحتی، شهره و هومن، عباس (۱۳۸۷). **مقیاس‌های سنجش خانواده و ازدواج**، تهران: انتشارات بعثت.
- ۶) حسینوند پروانه و سواری کریم (۱۳۹۷). «مقایسه ویژگی‌های شخصیتی و احساس‌تنبهایی دانشجویان کاربر و غیرکاربر شبکه‌های اجتماعی»، **مجله روانشناسی بالینی و شخصیت**، شماره ۳۱، صص ۱۸۱-۱۹۰.
- ۷) حسینی، سیدابوالقاسم (۱۳۶۱). **اصول بهداشت روانی: بررسی مقدماتی اصول بهداشت روانی، روان‌درمانی و برنامه‌ریزی در مکتب اسلام**. جلد اول، مشهد: دانشگاه مشهد.
- ۸) حیدری، محمود؛ مظاهری، محمدعلی و پوراعتماد، حمیدرضا (۱۳۸۴). «رابطه باورهای ارتباطی با احساسات مثبت نسبت به همسر»، **فصلنامه خانواده‌پژوهی**، دوره ۱، شماره ۲، صص ۱۳۰-۱۲۱.
- ۹) رسولی، محمدرضا؛ آزاد مجد، افروشه (۱۳۹۲). «اعتیاد به اینترنت و اثرات ناشی از آن در بین دانش‌آموزان دوره متوسطه شهر تهران»، **فصلنامه علوم اجتماعی**، شماره ۶۷.
- ۱۰) سعیدی، میلاد؛ نعیمی، ابراهیم؛ محبوب زاده، میلاد (۱۴۰۰). «بررسی نقش شبکه‌های اجتماعی مجازی در هیجانات تحصیلی فرزندان»، **فصلنامه پژوهش‌های کاربردی در مشاوره**، سال ۴، شماره ۱۲، صص ۸۱-۶۹.

- ۱۱) شجاعی جشوقانی، ریحانه؛ احمدی علون آبادی، احمد؛ جزایری، رضوان السادات و اعتمادی، عذرا (۱۳۹۷). «اواکوی معنایی آسیب‌های برآمده از فضای مجازی در روابط بین زوجین در شهر اصفهان»، **دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی**، دوره ۱۹، شماره ۳، صص ۷۸-۶۲.
- ۱۲) شفاعت زاده، کلثوم؛ فتح الله پور، رویا (۱۳۹۹). «بررسی و مقایسه کیفیت زندگی، شادکامی و دلزدگی زناشویی زوجین عضو شبکه‌های اجتماعی (مجازی) و زوجین غیر عضو»، **فصلنامه پژوهش‌های کاربردی در مشاوره**، سال ۳، شماره ۸، صص ۴۲-۱۷.
- ۱۳) صیادپور، زهره (۱۳۸۶). «بررسی تحول مفهوم خانواده در کودکان پرورشگاهی و غیر پرورشگاهی»، **مجله روان‌شناسی و علوم تربیتی**، شماره ۱.
- ۱۴) علوی، سلمان؛ اسلامی، مهدی؛ مرآتی، محمدرضا؛ نجفی، مصطفی؛ جنتی فرد، فرشته و رضاپور، حسین (۱۳۸۹). «ویژگی‌های روان‌سنجی آزمون اعتیاد به اینترنت یانگ»، **مجله علوم رفتاری**، دوره ۴، شماره ۳.
- ۱۵) قدسی، فرانک و اسدزاده، حسن (۱۳۹۶). «بررسی مقایسه ای وابستگی به اینترنت و نقش آن در سلامت روان و رفتارهای روانی - اجتماعی دانش آموزان کاربر اینترنت (مورد کاوی: تهران باکو)»، **فصلنامه توسعه آموزش جندی شاپور**، ویژه نامه شماره ۸، صص ۱۹۸-۱۸۹.
- ۱۶) معیدفر، سعید؛ حبیبپور گنابی، کرم؛ گنجی، احمد (۱۳۸۶). «مطالعه پدیدۀ استفاده اعتیادی از اینترنت در بین نوجوانان و جوانان (۱۵-۲۵ سال) شهر تهران»، **مجله جهانی رسانه**، شماره ۲، صص ۵۵-۴۲.
- ۱۷) موسوی مقدم، سید رحمت اله؛ نوری، طیبه؛ خدادادی، طاهره؛ احمدی، اسد و قیاسی، غلامرضا (۱۳۹۶). «رابطه اعتیاد به اینترنت و خودکنترلی با سلامت روان در دانشجویان دانشگاه علمی - کاربردی شهرستان ایلام»، **مجله دانشکده بهداشت و انستیتو تحقیقات بهداشتی**، دوره ۱۵، شماره ۱، صص ۸-۱.
- ۱۸) یوسفی، ناصر و سهرابی، احمد (۱۳۹۰). «مقایسه اثربخشی رویکردهای خانواده درمانی مبتنی بر حضور ذهن و فراشناخت بر کیفیت روابط زناشویی در مراجعان در آستانه طلاق»، **فصلنامه مشاوره و روان‌درمانی خانواده**، دوره ۱، شماره ۲، صص ۲۱۱-۱۹۲.

- 19) Babakr, Z., Majeed, K., Mohamedamin, P. & Kakamad, K. (2019). Internet Addiction in Kurdistan University Students: Prevalence and Association with Self-control. DOI: 10.12973/eu-jer.8.3.867
- 20) Butler, T. (2000). Principles of Health Education and Health Promotion. New York: Morton Publishing Company.
- 21) Goleman, D. (2001). Emotional Intelligence: Issues in Paradigm Building, From the book The Emotionally Intelligent Workplace.
- 22) Hafalir, I. E., & Linardi, S. (2017). Awareness of low Self-control: Theory and Evidence from a Homeless Shelter. *Journal of Economic Psychology*, 61(C): 39-54.
- 23) Hertlein, K. M., & Ancheta, K. (2014). Advantages and Disadvantages of Technology in Relationships: Findings from an Open-Ended Survey. *The Qualitative Report*, 19(11), 1-11. Retrieved from <https://nsuworks.nova.edu/tqr/vol19/iss11/2>
- 24) Huston, T.L., & Melz, H. (2004). The Case for Promoting Marriage: The Devil is in the Details. *Journal of Marriage and Family*, 66(4), 943-958.
- 25) Jackson, K. M., Sher, K. J., & Wood, P. K. (2000). Prospective Analysis of Comorbidity: Tobacco and Alcohol Use Disorders. *Journal of Abnormal Psychology*, 109(4): 679-694.
- 26) Koo, H.J., Kwon, Jung-H. (2014). Risk and Protective Factors of Internet Addiction: A Meta-Analysis of Empirical Studies in Korea. *Yonsei Med J*. 55(6): 1691-1711.
- 27) Kuss, D. J., Griffiths, M. D., & Binder, J. F. (2013). Internet Addiction in Students: Prevalence and Risk Factors. *Computers in Human Behavior*, 29(3): 959-966.
- 28) Li, W., Garland, E. L., & Howard, M.O. (2014). Family Factors in Internet Addiction Among Chinese Youth: a Review of English and Chinese-language Studies. *Computer Human Behavior*, 31, 393-411.
- 29) Li, X., Newman, J., Li, D. P., & Zhang, H. (2016). Temperament and Adolescent Problematic Internet Use: The Mediating Role of Deviant Peer Affiliation. *Computers in Human Behavior*, 60: 342-350.
- 30) McGrath, S. (2012). *NewMedia Technologies in the Household*. National University of Ireland Maynooth, Department of Sociology, Electronic Culture and Social Change.
- 31) Mei, S., Yau, Y. H. C., Chai, J., Guo, J., & Potenza, M. N. (2016). Problematic Internet Use, Well-being, Self-esteem and Self-control: Data from a Highschool Survey in China. *Addictive Behaviors*, 61: 74-79.
- 32) Milošević-Dorđević, J. S., & Žeželj, I. L. (2014). Psychological Predictors of Addictive Social Networking Sites Use: The Case of Serbia. *Computers in Human Behavior*, 32, 229-234.

- 33) Norton, A. M., & Baptist, J. (2014). Couple Boundaries for Social Networking in Middle Adulthood: Associations of Trust and Satisfaction. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 8(4).
- 34) Nowland, R., Necka, E., & Cacioppo, J. T. (2018). Loneliness and Social Internet Use: Pathways to Reconnection in a Digital World? *Perspectives on Psychological Science*, 13 (1). pp. 70–87. ISSN 1745–6916
- 35) Ryan, T., & Xenos, S. (2011). Who Uses Facebook? An Investigation into the Relationship between the Big Five, Synchronicity, Narcissism, Loneliness, and Facebook Usage. *Computers in Human Behavior*, 27(5), 1658-1664.
- 36) Tabak, I. & Zawadzka, D. (2017). Loneliness and Internet Addiction of Polish Adolescents. *Psychiatria Psychologia Kliniczna*, 17(2), 104-110.
- 37) Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High Self-control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success. *Journal of Personality*, 72(2): 271-324.
- 38) Weinberg, D. (2005). *Of Others Inside: Insanity, Addiction, and Belonging in America* (1st ed). Temple University Press. e book: 15-21.
- 39) Wills, T. A., & Stoolmiller, M. (2002). The Role of Self-control in Early
- 40) Escalation of Substance Use: A Time-varying Analysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 70(4): 986-997.
- 41) Yang, S., Guan, H., Tang, Y., Wang, H., & Cao, N. (2012). The Relationship Between Daily Stress and Internet Addiction of Boys from the Higher Vocational College: The Regulating Role of Social Support. *International Conference on Education Technology and Management Engineering, Lecture Notes in Information Technology*, Vols. 16 – 17.
- 42) Young, K. (1996). Internet addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder. *Cyberpsychol Behav*; 1(3): 237-44.