



Research Paper

The relationship between lifestyle and stress coping styles with the feeling of loneliness of Twitter users with the mediating role of dependence on social networks

Mahsa Savadkoohi Qudjanki¹, Mohammadreza ZARBakhsh Bahri²

1- Master, Department of Psychology, Tonekabon Branch, Islamic Azad University, Tonekabon, Iran

2- Associate Professor, Department of Educational Sciences and Psychology, Faculty Member, Islamic Azad University, Tonekabon Branch, Iran

Receive:

23 June 2022

Revise:

18 October 2022

Accept:

15 November 2022

Published online:

15 November 2022

Abstract

The present study was conducted with the aim of testing the causal model of the feeling of Twitter users' loneliness based on the lifestyle and stress coping styles with the mediation of social network dependence. The research method was descriptive- correlative. The statistical society was the Twitter users of Teheran city with at least 2 years membership in virtual space. 200 people were selected as a statistical sample based on the purposeful sampling method. Subjects responded to the questionnaires of addiction to social networks by Ahmadi et al. (2015), loneliness by Russell et al. (1980), lifestyle by Miller and Smith (1988), and coping styles by Lazarus and Folkman (1984). The validity of the questionnaires was examined and confirmed based on the content validity using the opinion of experts, the validity based on the opinion of a number of the statistical community, and the structure using the factor analysis method. The reliability of the questionnaire by crunbach α was estimated for lifestyle as 0.88, coping styles with stress as 0.80, feelings of loneliness as 0.79, and dependence on social networks as 0.78, respectively. Data analysis was performed at two levels of descriptive statistics and inferential statistics, including the modeling of structural equations by Lisrel software. The results showed that all the hypotheses of the research had a favorable fit. Lifestyle with an impact factor of 0.52 and stress coping styles with an impact factor of 0.56 are indirectly related to loneliness.

Keywords:

lifestyle,
coping styles with stress,
feeling alone,
dependence on social
networks

Please cite this article as (APA): Savadkoohi Qudjanki, M., & ZARBakhsh Bahri, M. (2022). Relationship between lifestyle and coping styles with stress and loneliness of Twitter users with the mediating role of social media dependence. *Management and Educational Perspective*, 4(3), 67-87.

Publisher: Iranian Business Management Association	https://doi.org/10.22034/jmep.2022.348656.1125	
Corresponding Author: Mohammadreza ZARBakhsh Bahri	https://dorl.net/dor/20.1001.1.27169820.1401.4.3.4.9	
Email: rzarbakhsh@yahoo.com	Creative Commons: CC BY 4.0	

Extended Abstract

Introduction

Today, the Internet and virtual space have become an important part of people's life, work, education, entertainment, and social activities, and have affected people's lifestyles (Mansoorian et al, 2015). Regardless of the many uses of the Internet in today's daily life, this technology has special and unique features that increase its appeal to users. The possibility of remaining anonymous, easy access, variety of content and providing the possibility to get away from the unpleasant realities of life are among these attractions (Mirkazemi et al, 2020) and social networks have strongly taken their place among family members, especially young people, in the last decade (Mesch, 2019). On the other hand, addiction to the Internet and virtual space can cause various types of disorders. Even in severe cases, Internet addicts may be destructive to themselves, their families, and their workplaces (Chebbi et al, 2020).

On the one hand, lifestyle is rooted in the individual and personal identity, and on the other hand, it is related to cultural factors and social contexts such as mass media and virtual space (Forghani & Gholizadeh Gozlo, 2021). Dependence on virtual space can have a significant impact on people's lifestyles and lead people away from collectivism and the tendency to spend time with real people, and lead more people to the direction of not loving themselves as they are and trying to show an image of oneself that is not real, and this causes a person's feeling of loneliness (Masui, 2019).

Based on this, the main question of the current research is whether there is a relationship between lifestyle and stress coping styles with the feeling of loneliness of Twitter users and the mediating role of social network dependence.

Theoretical foundations

The feeling of loneliness is an uncomfortable emotional experience, but it also emphasizes the cognitive element in that the feeling of loneliness is caused by the perception that a person's social connections do not meet some of his expectations (Motamedi et al., 2018).

In the conceptual definition of lifestyle, the British sociologist Giddens (1983) believes that lifestyle can be interpreted as a more or less comprehensive set of functions that a person uses (Mohammadi Mehr et al, 2019).

Experiencing emotions caused by stressful events is usually so uncomfortable for a person that coping with stress will follow (Alzoubi et al, 2019). People try to deal with that style by adopting unique methods. Stress coping styles are behavioral and cognitive efforts that people make in order to adapt more to the environment (Ebrahimi Tazekand, 2018).

When people spend a lot of time on the Internet and virtual social networks, the motivation to interact with others is reduced (Aytac, 2018), they have less ability to maintain real friendships, spend less time talking with family, and the feeling of loneliness and isolation is spreading in them day by day (Farhadinia et al, 2015).

Hong et al, (2021) conducted a study entitled "The influence of self-identity on social support, loneliness and Internet addiction among Chinese students". The results showed that the amount of social support and individual identity of students plays an important role in reducing their loneliness and internet addiction.

AlSumait et al, (2021) conducted a research titled "The role of addiction to virtual networks in psychological well-being and feeling of loneliness". The statistical community is users of the Instagram network. The results showed that addiction to the Internet and virtual networks reduces people's mental well-being levels and doubles the feeling of loneliness and stress in them.



Research Methodology

The research method is descriptive-correlative in nature and practical in terms of purpose. The statistical population of the research was made up of Twitter users of Tehran, who have been members of this virtual network for at least 2 years (in 1400). The number of 200 people was selected as the sample size and by the purposeful sampling method. The questionnaire of Khaja Ahmadi et al. (2015) was used to collect data related to the variable of addiction to mobile based social networks, and the questionnaire of Russell et al. (1996) was used for the variable of feeling lonely, the questionnaire of Miller and Smith for the variable of lifestyle, and the questionnaire of Lazarus and Folkman (1980) for variable of coping with stress.

Research Findings

In order to investigate the hypothesis of the research, the modeling of structural equations, the method of structural equation modeling with the help of spss software was used to test the hypotheses from inferential statistics. Then, Lisrel statistical software was used to measure the effects of independent and mediator variables with the dependent variable, and the results showed that the direct effect of lifestyle with dependence on social networks is (-0.67). Based on this, there is a negative and significant relationship between lifestyle and dependence on social networks. The results showed that the direct effect of lifestyle with feeling of loneliness is (-0.71). Accordingly, there is a negative and significant relationship between lifestyle and feeling of loneliness. The results showed that the direct effect of stress coping style with dependence on social networks is (-0.37). Accordingly, there is a negative and significant relationship between stress coping style and dependence on social networks. The results showed that the direct effect of stress coping style is with loneliness (-0.41). Based on this, there is a negative and significant relationship between the style of dealing with stress and the feeling of loneliness. The results showed that the direct effect of dependence on social networks is with the feeling of loneliness (-0.78). Based on this, there is a positive and significant relationship between dependence on social networks and feelings of loneliness. The results showed that the direct effect of lifestyle-dependence on social networks-feeling lonely (0.52) and the direct effect of stress coping style-dependence on social networks-feeling lonely (0.55). Based on this, there is a significant relationship between the lifestyle and stress coping styles with the feeling of loneliness of Twitter users with the mediating role of dependence on social networks.


Conclusion and Discussion

The present study was conducted with the aim of investigating the relationship between lifestyle and stress coping styles with the feeling of loneliness of Twitter users with the mediating role of social network dependence. The results of this research are consistent with the results of Xu (2017), Anari & Taklvi (2017), Guo et al (2020), Zoghi et al, (2020), Hong et al, (2021) and Arabi et al, (2021); research has shown that there are communication, emotional, functional and health-related problems in people who are dependent on social networks (Hong et al., 2014). The appearance of these networks is collective, but it may also make people lonely. Today, cultural changes have made people want to establish wide connections with the world around them, while being alone. Social networks provide this demand. With the various services they provide to their users, these networks have a greater impact on their lives and society as well as social behaviors; they have different political, economic, social, cultural and communication functions and according to communication experts, they reduce face-to-face relationships more than before. According to the results of the research, correct cultural policies are suggested to guide users towards the correct use of the Internet and benefit from its positive aspects in educational and learning environments.

From the findings of the present research, it can be concluded that considering the widespread use of smart phones and teenagers' membership in mobile-based social networks, it is necessary to make teenagers aware of the effective and appropriate uses of smart phones by controlling the antecedents of addiction to its use.



رابطه سبک زندگی و سبک‌های مقابله‌ای با استرس با احساس تنهایی کاربران تویتر با نقش میانجی وابستگی به شبکه‌های اجتماعی

مهسا سواد کوهی قودجانکی^۱، محمدرضا زربخش بحری^۲ 

۱- کارشناس ارشد، گروه روانشناسی، واحد تنکابن، دانشگاه آزاد اسلامی، تنکابن، ایران

۲- دانشیار، گروه علوم تربیتی و روانشناسی، عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تنکابن، ایران

چکیده

مطالعه حاضر با هدف آزمون مدل علی احساس تنهایی کاربران تویتر بر اساس سبک زندگی و سبک‌های مقابله‌ای با استرس با میانجی‌گری وابستگی به شبکه‌های اجتماعی انجام شد. روش تحقیق توصیفی-همبستگی بود. جامعه آماری کاربران تویتر شهر تهران که حداقل ۲ سال از عضویت آن‌ها در این فضا می‌گذشت بودند. تعداد ۲۰۰ نفر بر اساس روش نمونه‌گیری هدفمند به عنوان نمونه آماری انتخاب شدند. آزمودنی‌ها به پرسشنامه‌های اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی احمدی و همکاران (۱۳۹۵)، احساس تنهایی راسل و همکاران (۱۹۸۰)، سبک زندگی میلر و اسمیت (۱۹۸۸) و سبک‌های مقابله‌ای لازاروس و فولکمن (۱۹۸۴) پاسخ دادند. روایی پرسشنامه‌ها براساس روایی محتوایی با استفاده از نظر صاحب نظران، صوری بر مبنای دیدگاه تعدادی از جامعه آماری و سازه با روش تحلیل عاملی مورد بررسی قرار گرفته و تأیید شد. پایایی پرسشنامه‌ها با روش آلفای کرونباخ به ترتیب برای سبک زندگی ۰/۸۸، سبک‌های مقابله‌ای با استرس ۰/۸۰، احساس تنهایی ۰/۷۹ و وابستگی به شبکه‌های اجتماعی ۰/۷۸ برآورد شد. تجزیه و تحلیل داده‌ها در دو سطح آمار توصیفی و آمار استنباطی مشتمل بر الگوسازی معادلات ساختاری توسط نرم افزار لیزرل انجام گرفت. نتایج نشان داد تمامی فرضیه‌های پژوهش از برازش مطلوبی برخوردار بودند سبک زندگی با ضریب تأثیر ۰/۵۲ و سبک‌های مقابله‌ای با استرس با ضریب تأثیر ۰/۵۶ بطور غیر مستقیم با احساس تنهایی رابطه دارند.

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۰۴/۰۲

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۱/۰۷/۲۶




تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۰۸/۲۴

تاریخ انتشار آنلاین: ۱۴۰۱/۰۸/۲۴

کلید واژه‌ها:

سبک زندگی،
سبک‌های مقابله‌ای با
استرس،
احساس تنهایی،
وابستگی به شبکه‌های
اجتماعی.

لطفاً به این مقاله استناد کنید (APA): سواد کوهی قودجانکی، مهسا، زربخش بحری، محمدرضا. (۱۴۰۱). رابطه سبک زندگی و سبک‌های مقابله‌ای با استرس با احساس تنهایی کاربران تویتر با نقش میانجی وابستگی به شبکه‌های اجتماعی. فصلنامه مدیریت و چشم انداز آموزش. (۳): ۶۷-۸۷.

	https://doi.org/10.22034/jmep.2022.348656.1125	ناشر: انجمن مدیریت کسب و کار ایران
	https://dorl.net/dor/20.1001.1.27169820.1401.4.3.4.9	نویسنده مسئول: محمدرضا زربخش بحری
	Creative Commons: CC BY 4.0	ایمیل: rzarbakhsh@yahoo.com

مقدمه

امروزه اینترنت و فضای مجازی بخش مهمی از زندگی، کار، تحصیل، سرگرمی و فعالیت‌های اجتماعی مردم را در بر گرفته است و بر سبک زندگی افراد تأثیر گذاشته است (Mansoorian et al, 2015). صرف نظر از کاربردهای فراوان اینترنت در زندگی روزمره امروز، این فناوری ویژگی‌های خاص و منحصر به فردی دارد که جذابیت آن را برای کاربران صد چندان می‌کند. امکان ناشناس ماندن، دسترسی آسان، تنوع مطالب و فراهم آوردن امکان دور شدن از واقعیت‌های ناخوشایند زندگی از جمله این جذابیت‌ها است (Mirkazemi et al, 2020) و شبکه‌های اجتماعی در دهه اخیر به شدت جای خود را بین افراد خانواده‌ها و به ویژه جوانان باز کرده است (Mesch, 2019). از طرفی اعتیاد به اینترنت و فضای مجازی می‌تواند انواع مختلفی از اختلالات را ایجاد کند. حتی در موارد شدید، افراد معتاد به اینترنت ممکن است برای خود، خانواده و محل کارشان مخرب باشند (Chebbi et al, 2020). افرادی که احساس تنهایی بیشتری دارند، از میزان حرمت خود پایبندی برخوردار هستند که این امر می‌تواند زمینه اعتیاد به تلفن همراه را در آنان تشدید کند (You et al, 2019). تنهایی حالتی ناخوشایند است که از ادراک انزوای اجتماعی که ناشی از عدم تطابق بین نیازهای اجتماعی و روابط اجتماعی است نشأت می‌گیرد (Wong et al, 2016).

سازمان جهانی بهداشت (WHO) در سال ۲۰۱۸، اعتیاد به اینترنت را به عنوان یک اختلال روانی تعریف کرد. اعتیاد به اینترنت و شبکه‌های مجازی ارتباط داشته باشد. سبک زندگی از یک جهت ریشه در فرد و هویت فردی دارد و از جهت دیگر به عوامل فرهنگی و زمینه‌های اجتماعی مانند رسانه‌های جمعی و فضای مجازی مرتبط می‌باشد (Forghani & Gholizadeh Gozlo, 2021). استفاده از اینترنت و فضای مجازی مثل دیگر پدیده‌های مدرن تأثیرات چشمگیری بر سبک زندگی افراد گذاشته است. دگرگونی‌های رفتاری و نگرشی در کاربران اینترنت از جمله این تأثیرات است. دگرگونی‌هایی که در سبک زندگی استفاده کنندگان از اینترنت اتفاق می‌افتد می‌تواند سلامت افراد را نیز تحت شعاع خود قرار دهد (Mansoorian et al, 2015). وابستگی به فضای مجازی می‌تواند تأثیر چشمگیری بر سبک زندگی افراد بگذارد و فرد را از جمع گرای و گرایش به وقت گذراندن با افراد حقیقی دور نماید و بیشتر فرد را به سمتی سوق دهد که خود را آنگونه که هست دوست نداشته باشد و سعی کند تصویری از خود نشان دهد که واقعی نیست و این امر بر احساس تنهایی فرد دامن می‌زند (Masui, 2019). از جمله عواملی که بر سلامت روان انسانها تأثیرگذار است، فناوری و ارتباطات روزمره از طریق آن است (Yaghoobi & Mardani, 2017). اضطراب از جمله هیجانات منفی است که نقش اصلی را در زندگی دانش آموزان بازی می‌کند و از شایع‌ترین اختلالات در بین افراد است (Balazadeh, 2020). اضطراب با افکار و احساسات نگران کننده مشخص می‌شود و تنش و ترسی است که می‌تواند با تغییرات جسمی همراه باشد (Ebadi et al, 2021). اندروز و همکاران (۲۰۰۰) نشان داده‌اند که از جمله عوامل بروز اضطراب در نوجوانان و جوانان گسترش صنعت ارتباطات و به ویژه فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی است. هم چنین سامسون و کین^۱ (۲۰۰۵) بیان کردند که در بین کاربران اینترنت و شبکه‌های اجتماعی، جوانان و نوجوانان بیشترین استفاده را دارند و همانند تمامی انواع دیگر اعتیاد، اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مجازی با علایمی نظیر، اضطراب و احساس تنهایی و غیره همراه است. از طرفی، در عین حال که روابط افراد در جهان مجازی افزایش می‌یابد، در مقابل، از دامنه روابط آنان در جهان واقعی کاسته می‌شود (Sadr Nezhad, 2022). از طرفی وابستگی به شبکه‌های اجتماعی می‌تواند باعث ایجاد استرس و اضطراب در فرد شود و او را از زندگی اجتماعی دور نماید و احساس تنهایی در او قویتر شده و زندگی عادی و معمول او را دچار تغییر کند (Zakizadeh et al, 2020). سبک‌های مقابله‌ای به عنوان بخشی از توانایی‌های فردی، که در جریان تلاش‌های شناختی و رفتاری فرد به منظور پاسخ دادن، بنیان نهادن، کاستن، به حداقل رساندن، کنترل، تحمل یا حل مشکلات استرس‌زا یا هیجانات منفی، که توسط موقعیت‌های مربوط به محیط بیرونی یا منابع درونی شکل گرفته است، تعریف شده است (Billieux et al, 2020).

¹ - Andrews

2 - Samson & Keen

هر چه استفاده از اینترنت افزایش یابد، میزان اضطراب، افسردگی و استرس افراد افزایش می‌یابد و با افزایش استفاده از اینترنت، کیفیت زندگی افراد کاهش می‌یابد. از اینرو راهبردهای مقابله در برابر استرس می‌توانند در اعتیاد به اینترنت نقش داشته باشند و همچنین براساس شده انجام‌های پژوهش می‌توان این فرض را مطرح کرد که ممکن است راهبردهای مقابله با استرس در بین رابطه کیفیت زندگی و رضایت از زندگی با اعتیاد به اینترنت نقش واسطه‌ای داشته باشد (Lei et al, 2018). توجه به اثرات عمیقی که احساس تنهایی بر سلامت روانی و جسمی افراد دارد و نظر به اهمیت انعطاف پذیری روانشناختی در حیطه‌های مختلف زندگی، بحث پیرامون روشهای کاهش احساس تنهایی را در کاربران توییتر ضروری می‌نماید. این پژوهش به دنبال درمان یا آموزشی است که بتواند احساس تنهایی را بر اساس ابزارهای روانشناختی مورد نظر بهبود بخشد.

با توجه به اهمیت مقوله اعتیاد به شبکه‌های مجازی، شناخت عوامل تأثیرگذار بر آن مانند احساس تنهایی، استرس و سبک‌های مقابله با آن و سبک زندگی یکی از ضرورت‌های اصلی کشورمان می‌باشد. بر این اساس با توجه به اینکه در کشورمان تحقیقات زیادی در مورد ارتباط متغیرهای فوق و میزان اثرگذاری آنها بر کاهش اعتیاد به شبکه‌های مجازی در دسترس پژوهشگر قرار نگرفته است، محقق بر آن شد که در تحقیق حاضر به ارتباط این متغیرها بپردازد. بر این اساس سؤال اصلی تحقیق حاضر این است که آیا میان سبک زندگی و سبک‌های مقابله‌ای با استرس با احساس تنهایی کاربران توییتر با نقش میانجی وابستگی به شبکه‌های اجتماعی رابطه وجود دارد؟

مبانی نظری پژوهش

احساس تنهایی

تنهایی به احساس ناخوشایند ذهنی منجر می‌شود و زمانی رخ می‌دهد که بین تمایل افراد به داشتن سطح مطلوبی از روابط اجتماعی معنادار و آنچه که آنها در واقعیت ادراک می‌کنند، تعارض ایجاد شود (Mann et al, 2017). احساس تنهایی^۳، حالت ناراحت کننده‌ای است که از شکاف میان روابط بین فردی موجود از نظر فرد با روابط بین فردی موردنظر وی ناشی می‌شود. این تعریف، بر خصوصیت عاطفی احساس تنهایی تأکید می‌کند (Ghiasi Pirzaman et al, 2021). احساس تنهایی، یک تجربه عاطفی ناراحت کننده است، اما بر عنصر شناختی نیز تأکید دارد به این صورت که احساس تنهایی ناشی از این ادراک است که ارتباطات اجتماعی فرد، برخی از انتظارات او را برآورده نمی‌کند (Motamedi et al, 2018). بحری^۴ و همکاران (۲۰۰۸)، احساس تنهایی را یک تجربه عاطفی ناراحت کننده می‌دانند که به عنصر شناختی نیز تأکید دارد. به این صورت که احساس تنهایی ناشی از این ادراک است که ارتباطات اجتماعی فرد، برخی از انتظارات او را برآورده نمی‌کند (Pourehsan et al, 2022). احساس تنهایی تجربه‌ای شایع در نوجوانان است اما وقتی این احساس به طور مکرر اتفاق می‌افتد، اثرات مخربی بر سلامت جسمی، روانی و عاطفی آنان می‌گذارد. نوجوانانی که احساس تنهایی شدیدتری می‌کنند، افسرده‌تر بوده و مشکلات عاطفی بیشتر و رضایت از زندگی پایین‌تری دارند (Hojjat et al, 2016). مبنای احساس تنهایی فاصله و شکاف بین آرمانهای فرد (آنچه می‌خواهد) و دست آوردهای او (آنچه به دست آورده است) در روابط و صمیمیت‌های بین فردی است. هر چه این فاصله بیشتر باشد، احساس تنهایی بیشتر است (Tejada et al, 2017). تنهایی یک احساس اندوه از تجربه درونی شخص است، که با فقدان رضایت و خشنودی فردی در ارتباط است. اصطلاح تنهایی و انزوای اجتماعی غالباً در یک معنی به کار می‌روند در حالی که آنها دو مفهوم متمایزند. انزوای اجتماعی یک مفهوم منحصر به فرد اجتماعی است و تنهایی فقط به عنوان یک تجربه شخصی می‌تواند ارزشیابی شود (Hosseini & Almasi, 2015). احساس تنهایی مستلزم ادراک یا ارزیابی فرد از روابط اجتماعی خویشتن و مقایسه وضعیت کنونی

3- Loneliness

4 -Bahri

با وضعیت و آرمانی مورد نظر او است. از دیدگاه برخی از صاحب‌نظران این مقایسه و نحوه ادراک روابط اجتماعی علت بروز احساس تنهایی است (Zinovyeva et al, 2016). در قریب به اکثر تعریف‌های ارائه شده درباره احساس تنهایی، از احساس ناخوشایند و هیجانهای منفی سخن به میان آمده است. که اغلب افراد از آن‌ها می‌گریزند. با این حال برخی از پژوهشگران به جای آنکه احساس تنهایی را صرفاً یک هیجان منفی تلقی کنند، آن را تداعی کننده، پاره‌ای از هیجان‌ات منفی مانند، اضطراب، افسردگی، دوست داشتنی نبودن می‌دانند (Pourjafari, 2021). براین اساس احساس تنهایی گذرگاهی برای هجوم آوردن احساسهای منفی دیگری است که اغلب افراد می‌کوشند بصورت هشیار و ناهشیار از آنها اجتناب کنند. براساس آنچه گفته شد احساس تنهایی با بسیاری از متغیرهای شناختی، عاطفی و اجتماعی در ارتباط قرار می‌گیرد (Deka, 2017). احساس تنهایی انرژی حیاتی ما را بیهوده می‌گیرد و ما را در اوهام و تصورات باطل نگه می‌دارد، سرمایه واقعی ما که وقت است را معطل می‌گذارد (Roshanravan, 2021). احساس تنهایی تأثیر عمیقی بر فرایندهای روانشناختی و رفتاری از جمله سلامت روان دارد (Canli & et al, 2017). تنهایی تجربه ناخوشایندی است و در مواقعی ایجاد می‌شود که شبکه روابط اجتماعی فرد در برخی جنبه‌های بااهمیت هم در بعد کمی و هم در بعد کیفی دچار نواقص و کمبودهایی باشد (Gentina & Chen, 2019). احساس تنهایی افراد را درگیر با احساس خلأ، غم و عدم تعلق، احساسات منفی رو به رو می‌نمایند و به روش‌های گوناگون بر ارتباطات اجتماعی با دیگران، نحوه زندگی و سلامت جسمانی و روانی تأثیر می‌گذارد (Zakizadeh et al, 2020).

سبک زندگی

سلامتی مستلزم ارتقای سبک زندگی بهداشتی است اهمیت سبک زندگی بیشتر از آن جهت است که روی سبک زندگی و پیشگیری از بیماری‌ها مؤثر می‌باشد. برای حفظ و ارتقای سلامتی، تصحیح و بهبود سبک زندگی ضروری است. ارتقاء بهداشت و تأمین سلامت افراد جامعه یکی از ارکان مهم پیشرفت جوامع می‌باشد (Araghian et al, 2020). در تعریف مفهومی سبک زندگی، جامعه‌شناس بریتانیایی، گیدنز^۵ (۱۹۸۳) معتقد است که سبک زندگی را می‌توان مجموعه‌ای کم و بیش جامع از عملکردها تعبیر کرد که فرد آنها را به کار می‌گیرد (Mohammadi Mehr et al, 2019). این عملکردها نه تنها نیازهای جاری او را برآورده می‌سازد، بلکه روایت ویژه‌ای را هم که وی برای هویت شخصی خویش برمی‌گزیند، در برابر دیگران مجسم می‌سازد. سبک زندگی مجموعه‌ای به نسبت ساختارمند از همه رفتارها و فعالیت‌های فرد معینی در جریان زندگی روزمره است (Li & Liu, 2017). سبک زندگی به تعبیر پندر^۶ و همکاران (۲۰۰۸) عبارتست از مجموعه‌ای از فعالیت‌های انتخابی که دارای تأثیر مهمی بر سلامت فرد بوده و جزء اساسی از الگوی زندگی وی محسوب می‌شوند. سبک زندگی، فعالیت عادی و معمول روزانه است که افراد آنها را در زندگی خود به طور قابل قبول پذیرفته‌اند به طوری که این فعالیت‌ها روی سلامت افراد تأثیر می‌گذارند، فرد با انتخاب سبک زندگی برای حفظ و ارتقای سلامتی خود و پیشگیری از بیماری‌ها اقدامات و فعالیت‌هایی را انجام می‌دهد از قبیل رعایت رژیم غذایی مناسب، خواب و فعالیت، ورزش، کنترل وزن بدنی، عدم مصرف سیگار و الکل و ایمن سازی در مقابل بیماری‌ها که این مجموعه سبک زندگی را تشکیل می‌دهد (Mak et al, 2018).

سبک‌های مقابله با استرس

استرس یکی از جنبه‌های طبیعی و اجتناب ناپذیر و از عوامل بسیار مهم زندگی انسان معاصر است و به عنوان بیماری جدید تمدن شناخته می‌شود. همچنین انسان موجودی است که نسبت به رویدادهای محیط زندگی خود نمی‌تواند بی تفاوت باشد و به حوادث

پیرامون خود واکنش نشان می دهد، لذا نیازمند ابزارهایی برای مقابله با این شرایط است و آنچه باعث تفاوت افراد در کنار آمدن با مشکلات می شود، سبک های مقابله با استرس آنها در برابر مشکلات یا رویدادها است (Liu, 2015). استرس به خودی خود عامل بیماری نیستند بلکه چگونگی واکنش فرد به آنهاست که موجب بیماری می شود. تجربه هیجان های ناشی از رویدادهای استرس زا، معمولاً به حدی برای فرد ناراحت کننده است که اقدامات کنار آمدن با استرس را به دنبال خواهند داشت (Alzoubi et al, 2019). افراد سعی می کنند با اتخاذ شیوه های منحصر به فردی به مقابله با آن سبک بپردازند. سبک های مقابله با استرس به عنوان تلاش های رفتاری و شناختی است که افراد به منظور سازگاری بیشتر با محیط انجام می دهند (Ebrahimi Tazekand, 2018). دو راهبرد اصلی مقابله با استرس عبارتند از: راهبرد مقابله ای مساله مدار: این راهبرد اقدامات سازنده فرد در رابطه با شرایط تنش زا را شامل می شود و سعی دارد تا منبع تنیدگی را حذف کند یا تغییر دهد (Billieux et al, 2020). راهبردهای مقابله ای هیجان مدار: این راهبرد شامل کوشش هایی برای تنظیم پیامدهای هیجانی واقعه تنش زا است و تعادل هیجانی و عاطفی را از طریق کنترل هیجانات حاصله از موقعیت تنش زا حفظ می کند (Kim et al, 2017). برخی از تئوری ها نشان می دهند که اعتیاد به اینترنت اغلب با توانایی افراد در غلبه کردن بر موقعیت های استرس زا مرتبط است. آن ها باور دارند که در نتیجه مکانیسم های ضعیف مقابله ای، افراد معتاد، اعتیاد را به عنوان مکانیسم جایگزین غلبه کردن بر استرس برای رسیدن به تسکین و آرامش خود بکار می برند. افرادی که توانایی کافی برای غلبه بر استرس و احساسات منفی خود را ندارند و به عنوان عاملی تاثیر گذار در تئوری های اعتیاد شناخته می شوند (Akbari, Bejandi & Asadi, 2020).

اعتیاد به شبکه های اجتماعی

شبکه های اجتماعی به خصوص آنهایی که کاربردهای معمولی و غیر تجاری دارند، مکان هایی در دنیای مجازی هستند که مردم خود را به طور خلاصه معرفی و ارکان برقراری ارتباط بین خود و هم فکراانشان را در زمینه های مختلف مورد علاقه فراهم می کنند. میزان تعاملی و دو طرفه بودن ارتباط در این شبکه ها بسیار بالاست. زمانی که افراد زمان زیادی را با اینترنت و شبکه های اجتماعی مجازی سپری می کنند، انگیزه برای تعامل با دیگران کم شده (Aytac, 2018) توانایی کمتری در حفظ دوستی های واقعی داشته، وقت کمتری را صرف صحبت با خانواده نموده و احساس تنهایی و انزوا روز به روز در آنها گسترش می یابد (Farhadinia et al, 2015). عوامل روانی، محیطی و اجتماعی بر عملکرد افرادی که احساس تنهایی دارند، اثر می گذارد. وقتی افراد در محیط طبیعی نتوانند یک رابطه خوب با دیگران برقرار کنند، ممکن است برای پر کردن این خلاء عاطفی به شبکه های مجازی پناه ببرند (Dortaj et al, 2018). شبکه های اجتماعی یکی از محبوب ترین بخش های فضای مجازی هستند که می توانند تأثیر بسیار زیادی بر زندگی فردی و اجتماعی افراد داشته باشند (Dehghani & Kazemi Ali Abad, 2019). جوامع امروزی به طور روز افزون با مشکلات جدیدی مواجه هستند و پژوهشگران سعی در درک درست این مشکلات را دارند، به خصوص مشکلاتی که به روان و مغز انسان آسیب جدی می رسانند. بخشی از این مشکلات ارتباط تنگاتنگی با دستگاه های الکترونیکی دارند. یکی از این مشکلات، اعتیاد به اینترنت است (Seki et al, 2019). ظهور اعتیاد به اینترنت به عنوان یک اختلال اولین بار در سال ۱۹۹۵ توسط ایوان گلدبرگ مطرح شد و در سال ۱۹۹۶ توسط یانگ^۷ توسعه یافت. وابستگی به اینترنت را اعتیاد مدرن نام گذاری کرده اند (Yayan et al, 2017). اعتیاد به تلفن همراه به عنوان یک پدیده رفتاری که اشاره به استفاده افراطی است تلفن همراه اشاره دارد که موجب سندرم وابستگی در فرد می شود. به عبارتی دیگر، اعتیاد به تلفن همراه به عنوان رفتار اعتیادی غیر زیست شناسانه، تعامل انسان و تلفن همراه تعریف شده است که فرد برای اجتناب از رویارویی با وقایع منفی زندگی یا اضطراب اجتماعی از آن به عنوان یک راهبرد استفاده می کند (An et al, 2019).

⁷ -Yang

پیشینه پژوهش

هانگ و همکاران (۲۰۲۱)، پژوهشی با عنوان «تأثیر هویت خود بر حمایت اجتماعی، تنهایی و اعتیاد به اینترنت در بین دانشجویان چینی» انجام دادند. جامعه آماری دانش آموزان مقطع متوسطه مدارس چینی بودند که تعداد ۴۲۳ نفر به روش نمونه گیری خوشه‌ای به عنوان نمونه آماری انتخاب شدند. نتایج نشان داد که میزان حمایت اجتماعی و هویت فردی دانش آموزان در کاهش تنهایی و اعتیاد به اینترنت آنها نقش مهمی دارد (Hong&etal,2021).

آلسومایت و همکاران (۲۰۲۱)، پژوهشی با عنوان «نقش اعتیاد به شبکه‌های مجازی در بهزیستی روانی و احساس تنهایی» انجام دادند. جامعه آماری کاربران و استفاده کنندگان از شبکه اینستاگرام می‌باشد. نمونه آماری تعداد ۲۲۹ نفر از این افراد می‌باشند که به صورت هدفمند انتخاب شدند. نتایج نشان داد اعتیاد به اینترنت و شبکه‌های مجازی باعث کاهش سطوح بهزیستی روانی افراد شده و احساس تنهایی و استرس را در آنها دوچندان می‌نماید (AlSumait&etal,2021).

کائو و همکاران (۲۰۲۰)، پژوهشی با عنوان «همبستگی بین تاب آوری روانشناختی، تنهایی و اعتیاد به اینترنت در میان کودکان عقب مانده در چین» انجام دادند. نمونه آماری تعداد ۳۳۵ نفر از کودکان عقب مانده چینی بودند که به روش نمونه گیری تصادفی ساده انتخاب شدند. نتایج نشان داد بین تاب آوری روانشناختی، تنهایی و اعتیاد به اینترنت کودکان رابطه معناداری وجود دارد (Cao&etal,2020).

گیو و همکاران (2020)، پژوهشی با عنوان «مدل میانجیگری تعدیل شده رابطه بین کیفیت روابط اجتماعی و اعتیاد به اینترنت: میانجیگری با تنهایی و اعتدال با خوش بینی گرایشی» انجام دادند. جامعه آماری کاربران شبکه اجتماعی فیسبوک بودند که تعداد ۶۱۶ نفر به روش نمونه گیری در دسترس به عنوان نمونه آماری انتخاب شدند. نتایج نشان داد که بین کیفیت روابط اجتماعی و خوش بینی با در نظر گرفتن احساس تنهایی با اعتیاد به اینترنت رابطه معناداری وجود دارد (Guo&etal,2020).

عربی و همکاران (2021)، پژوهشی با عنوان «پیش بینی وابستگی به شبکه‌های اجتماعی مجازی بر اساس نارسایی هیجانی، سبک‌های دلبستگی، بهزیستی روانشناختی و احساس تنهایی» انجام دادند. جامعه آماری پژوهش دانش آموزان دختر مدارس دوره دوم متوسطه شهر تهران بودند. نتایج تحلیل ممیزی نشان داد که با کمک نارسایی هیجانی، سبک‌های دلبستگی، بهزیستی روانشناختی و احساس تنهایی می‌توان وابستگی به شبکه‌های اجتماعی مجازی را پیش بینی کرد (Arabi&etal,2021).

ذوقی و همکاران (2020)، پژوهشی با عنوان «پیش بینی اعتیاد به اینترنت بر اساس متغیرهای احساس تنهایی و کیفیت خواب با میانجی گری تنظیم هیجان در زنان متأهل» انجام دادند. روش پژوهش حاضر، توصیفی از نوع همبستگی با روش معادلات ساختاری بود. جامعه آماری پژوهش، زنان متأهل شهر تهران در سال ۱۳۹۹ بودند که ۳۶۳ نفر از آنها به روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند. نتایج نشان داد که متغیرهای احساس تنهایی و کیفیت خواب با میانجی گری تنظیم هیجان، قابلیت پیش بینی اعتیاد به اینترنت در زنان متأهل را دارند (Zoghi&etal,2020).

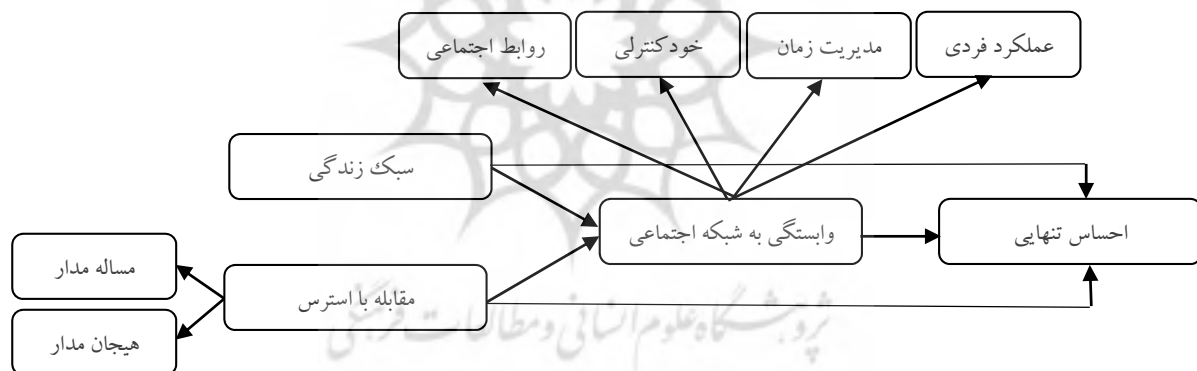
حسینی و بردبار (2020) پژوهشی با عنوان «بررسی نقش واسطه‌ای احساس تنهایی در رابطه بین میزان استفاده از فضای مجازی و مشکلات درون ریز و برون ریز رفتاری در نوجوانان مقطع تحصیلی متوسطه دوم شهر شیراز» انجام دادند. جامعه آماری شامل کلیه دانش آموزان مقطع دوم متوسطه ناحیه ۲ شیراز بود که با روش نمونه گیری خوشه‌ای تعداد ۲۵۰ نفر به صورت تصادفی انتخاب شدند. یافته‌ها نشان داد که احساس تنهایی رابطه مستقیم و معناداری با مشکلات رفتاری داشته و در پیش بینی آن مؤثر است. همچنین احساس تنهایی نقش واسطه‌ای در رابطه با میزان استفاده از فضای مجازی و مشکلات درون ریز و برون ریز شده رفتاری نوجوانان ایفا می‌کند (Hoseini&Bordbar,2020).

ژو (۲۰۱۷) پژوهشی تحت عنوان «بررسی رابطه اعتیاد به تلفن همراه، اضطراب اجتماعی و احساس تنهایی در دانش آموزان دبیرستانی» انجام داد. یافته‌ها نشان داد که رابطه معناداری بین اعتیاد به تلفن همراه و اضطراب اجتماعی وجود ندارد. اما بین اعتیاد به تلفن همراه و احساس تنهایی در دانش آموزان دبیرستانی رابطه مثبت معناداری وجود دارد (Xu,2017).

اناری و تکلوی (2017)، پژوهشی با عنوان «پیش بینی استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی از روی احساس تنهایی و سبک زندگی دینی» انجام دادند. هدف از اجرای پژوهش بررسی احساس تنهایی و سبک زندگی دینی در پیش بینی استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی در بین دانشجویان دختر مقطع کارشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اردبیل بود. روش نمونه گیری تصادفی خوشه‌ای بود. نتایج نشان دادند که احساس تنهایی، میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی را در جهت مثبت و سبک زندگی دینی را در جهت منفی پیش بینی می‌کند (Anari&Taklvi,2017).

نصرت آبادی و یاری آذر (2016) در پژوهشی با عنوان «پیش بینی اعتیاد به اینترنت بر اساس نگرش‌های ناکارآمد و اضطراب، افسردگی و استرس و نشخوار فکری و افکار خودکشی گرا» به این نتیجه دست یافت که با افزایش میزان نگرش‌های ناکارآمد و اضطراب، افسردگی و استرس و نشخوار فکری و افکار خودکشی گرا، اعتیاد به اینترنت نیز در دانشجویان افزایش می‌یابد (Nusrat &Abadi,2016).

به استناد ادبیات موضوعی بیان شده فوق پژوهش حاضر قصد دارد به ارتباط متغیرهای بیان شده در قالب مدل مفهومی ذیل بپردازد که در قالب شکل (۱) ارائه شده است.



شکل ۱: مدل مفهومی پژوهش (Marasigan,2019؛ Canli&etal,2017؛ Bozkurt&etal,2019؛Mak&etal,2018)

با توجه به آنچه در مطالب فوق بیان شد، هدف کلی پژوهش حاضر بررسی رابطه سبک زندگی و سبک‌های مقابله‌ای با استرس با احساس تنهایی کاربران توییت با نقش میانجی وابستگی به شبکه‌های اجتماعی در کاربران توییت شهر تهران می‌باشد. بر این اساس فرضیه‌های پژوهش عبارت است از:

فرضیه اصلی: بین سبک زندگی و سبک‌های مقابله با استرس با احساس تنهایی با نقش میانجی وابستگی به شبکه‌های اجتماعی کاربران توییت رابطه وجود دارد.

فرضیه اول: بین سبک زندگی با وابستگی به شبکه‌های اجتماعی رابطه وجود دارد.

فرضیه دوم: بین سبک‌های مقابله با استرس با وابستگی به شبکه‌های اجتماعی رابطه وجود دارد.

فرضیه سوم: بین سبک زندگی با احساس تنهایی رابطه وجود دارد.

فرضیه چهارم: بین سبک‌های مقابله با استرس با احساس تنهایی رابطه وجود دارد.
فرضیه پنجم: بین وابستگی به شبکه‌های اجتماعی با احساس تنهایی رابطه وجود دارد.

روش‌شناسی پژوهش

روش پژوهش به لحاظ ماهیت توصیفی-همبستگی و به لحاظ هدف کاربردی است. جامعه آماری پژوهش را کاربران توییتر شهر تهران که حداقل ۲ سال از عضویت آنها در این شبکه مجازی می‌گذرد (در سال ۱۴۰۰) تشکیل دادند. تعداد ۲۰۰ نفر به عنوان حجم نمونه و به روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شدند. جهت تعیین روایی ابزار پژوهش از روایی صوری، محتوا و تحلیل عاملی تأییدی استفاده شد که مورد تأیید اساتید دانشگاهی قرار گرفت. برای تعیین پایایی ابزارهای پژوهش از ضریب آلفای کرونباخ استفاده شد که در جدول (۲) ارائه شده است. به منظور تجزیه و تحلیل داده‌های گردآوری شده از روش‌های آماری توصیفی (توصیف فراوانی داده‌ها، درصد فراوانی‌ها، میانگین و انحراف معیار) استفاده شد. همچنین جهت آزمون فرضیه‌های پژوهش، ابتدا از آزمون کولموگروف اسمیرنوف جهت بررسی نرمال بودن توزیع داده‌ها و تکنیک معادلات ساختاری بمنظور بررسی میزان تأثیر متغیرهای مستقل و میانجی بر متغیر وابسته با استفاده از نرم افزار آماری لیزرل استفاده شد.

الف. پرسشنامه اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مبتنی بر موبایل:

این پرسشنامه توسط خواجه احمدی و همکاران (۱۳۹۵) با الگو برداری از پرسشنامه اعتیاد به اینترنت یانگ طراحی شده است. فرم اولیه این پرسشنامه دارای ۲۷ گویه بود و در فرآیند روان‌سنجی طی انجام روایی محتوا ۱ گویه حذف گردید. براساس تحلیل عاملی اکتشافی تعداد گویه‌های پرسشنامه به ۲۳ گویه تقلیل یافت. این پرسشنامه در طیف ۵ درجه‌ای لیکرت از کاملاً موافق تا کاملاً مخالف طراحی شده است و دارای ۴ خرده‌مقیاس (عملکرد فردی، مدیریت زمان، خودکنترلی و روابط اجتماعی) می‌باشد. دامنه نمرات بین ۲۳ تا ۱۱۵ است. نمرات ۲۳ تا ۴۶ نشان دهنده استفاده پایین از شبکه‌های اجتماعی، ۴۶-۶۹ استفاده معمولی، ۶۹-۹۶ نشان دهنده در شرف وابستگی به شبکه‌های اجتماعی قرار داشتن و ۹۲-۱۱۵ نشان دهنده وابستگی شدید به شبکه‌های اجتماعی می‌باشد. شاخص نسبت روایی محتوا به ترتیب ۰/۹۵ و ۰/۸۶ محاسبه شد. در مطالعه خواجه احمدی و همکاران (۱۳۹۵) پایایی پرسشنامه با ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۳ بدست آمد (Khajeahmadi et al, 2017).

ب. پرسشنامه استاندارد احساس تنهایی (UCLA):

این پرسشنامه توسط راسل^۸ و همکاران (۱۹۹۶) ساخته شد که شامل بیست سؤال چهار گزینه‌ای، ده جمله منفی و ده جمله مثبت است. جواب‌ها براساس طیف چهار گزینه‌ای لیکرت (۱=هرگز و ۴=همیشه) نمره‌گذاری می‌شود. امتیاز سؤالات ۱، ۵، ۶، ۹، ۱۰، ۱۵، ۱۶، ۱۹، ۲۰ معکوس است. دامنه نمره‌ها بین ۲۰-۸۰ بوده و نمره میانگین ۵۰ است. نمره بالاتر از میانگین، بیانگر شدت بیشتر احساس تنهایی است. نتیجه مقیاس بر روی یک پیوستار، از احساس تنهایی شدید تا یک ارتباط اجتماعی مؤثر قرار دارد. پایایی این آزمون در نسخه جدید تجدید نظر شده ۰/۷۸ گزارش شد. پایایی آزمون به روش باز آزمایی توسط راسل و همکاران (۱۹۹۶) ۰/۸۹ گزارش شد.

ج. پرسشنامه سبک زندگی میلر و اسمیت^۹:

این پرسشنامه دارای ۲۰ سؤال و هر سؤال دارای پنج پاسخ (همیشه=۱، اغلب=۲، گاهی اوقات=۳، بندرت=۴ و هرگز=۵) است. نمره‌های بالاتر نشان دهنده سبک زندگی ناخوشایند و ناسالم است. دامنه نمرات این پرسشنامه بین ۲۰ تا ۱۰۰ است. نمره بین ۲۰-۴۵ نشان دهنده سبک زندگی سالم است، نمره بین ۴۶-۷۵ نشانگر سبک زندگی متوسط است، نمره بین ۷۶-۱۰۰ نشانگر سبک

8. Rossel

9. Miller & Smith

زندگی ناخوشایند و ناسالم یا بشدت آسیب پذیر است. روایی پرسشنامه پس از ترجمه به روش باز ترجمه به وسیله اعضای هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان تأیید شده و پایایی آن در یک مطالعه پایلوت در مورد ۲۰ بیمار مبتلا به بیماری ریه ۰/۸۶ و آلفای کرونباخ تک تک پرسش‌ها بالاتر از ۰/۵ به دست آمد (Fazel et al, 2011).

د. پرسشنامه سبک‌های مقابله با استرس لازاروس و فولکمن:

این پرسشنامه توسط لازاروس و فولکمن (۱۹۸۰) ساخته و در سال ۱۹۸۵ تجدید نظر شد. این پرسشنامه شامل ۶۶ گویه است که ۸ مقیاس را در قالب دو سبک مقابله‌ای مساله مدار و هیجان مدار اندازه‌گیری می‌کند. مقیاس‌ها شامل (مقابله رویارویی، دوری‌گزینی، خویش‌داری، جستجوی حمایت اجتماعی، مسئولیت‌پذیری، گریز-اجتناب، حل‌مدبرانه مساله و باز برآورد مثبت) است. این پرسشنامه بدون محدودیت زمانی اجرا و از آزمودنی‌ها خواسته می‌شود تا ضمن تجسم موقعیت تجربه شده بر پایه مقیاس چهار گزینه‌ای به پرسش‌ها پاسخ دهند. ۱۶ گویه این پرسشنامه سؤالات انحرافی و ۵۰ عبارت آن شیوه مقابله آزمودنی را مورد ارزیابی قرار می‌دهد. لازاروس و فولکمن (۱۹۸۰) پایایی این پرسشنامه را ۰/۷۹ گزارش کردند. در پژوهش طالقانی نژاد و همکاران (۱۴۰۰) پایایی این پرسشنامه ۰/۸۶ گزارش شد (Taleghaninejad et al, 2021).

جدول ۲: ضریب آلفای کرونباخ پرسشنامه‌های پژوهش

ضریب آلفای کرونباخ	پرسشنامه
۰/۷۹	احساس تنهایی
۰/۸۸	سبک زندگی
۰/۸۰	سبک‌های مقابله با استرس
۰/۷۸	اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی

یافته‌های پژوهش

یافته‌های پژوهش نشان می‌دهد که از ۲۰۰ فرد مشارکت‌کننده در پژوهش ۸۵ نفر معادل (۴۲٪) از افراد را زنان و ۱۱۵ نفر معادل (۵۸٪) را مردان تشکیل دادند. ۵۵ نفر معادل (۲۷٪) از افراد دارای رده سنی ۳۰-۲۰ سال، ۷۹ نفر معادل (۴۰٪) از افراد دارای رده سنی ۴۰-۳۱ سال و ۶۶ نفر معادل (۳۳٪) از افراد دارای رده سنی ۵۰-۴۱ سال تشکیل دادند. مشخصه‌های آمار توصیفی متغیرهای پژوهش در جدول (۳) نشان داده شده است.

جدول ۳: آمار توصیفی متغیرهای پژوهش

نوع متغیر	میانگین	انحراف معیار	حداقل	حداکثر
عملکرد فردی	۲۳/۶۸	۷/۶۲	۹	۳۸
وابستگی به مدیریت زمان	۱۹/۲۹	۴/۵۷	۶	۳۰
شبکه‌های اجتماعی	۱۰/۵۴	۲/۵۳	۴	۲۰
روابط اجتماعی	۱۳/۸۷	۳/۰۸	۶	۲۰
سبک زندگی	۵۴/۲۱	۹/۳۶	۳۲	۸۰

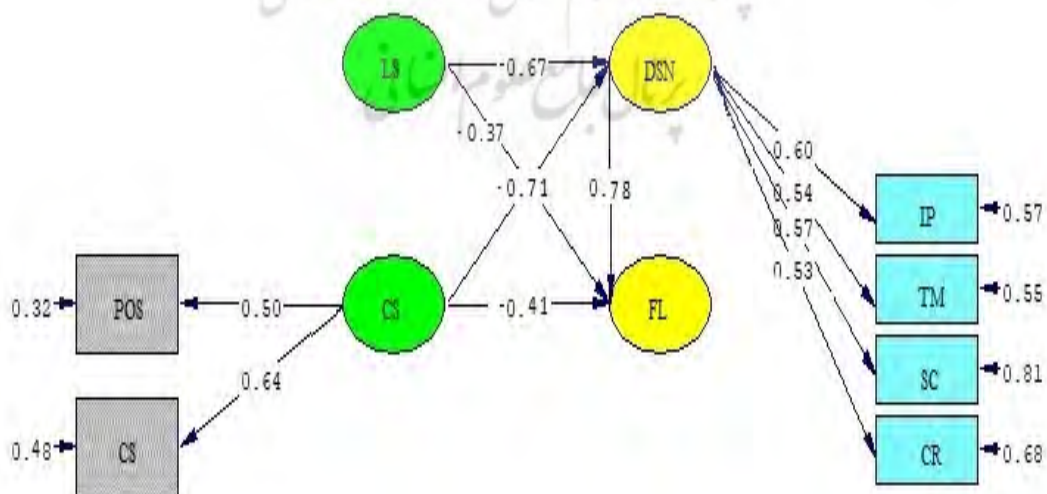
۱۱۲	۲۷	۱۷/۵۹	۶۴/۰۷	سبک مساله مدار	مقابله با استرس
۱۱۹	۲۹	۲۱/۵۶	۶۹/۲۴	سبک هیجان مدار	
۷۸	۲۰	۱۲/۸۲	۴۸/۴۱	-----	احساس تنهایی

جدول (۳) نشان می‌دهد میانگین تمامی مولفه‌ها بالاتر از عدد ۳ می‌باشد و از آنجایی که در طیف ۵ درجه‌ای لیکرت که انتخاب شده میانگین بالاتر از ۳ نشان‌دهنده موافق بودن وضعیت آن متغیر در جامعه آماری فوق می‌باشد از این رو این عامل نشان‌دهنده موافق بودن پاسخ‌دهندگان با این مؤلفه می‌باشد.
 مشخصه‌های آزمون کولموگروف-اسمیرنوف متغیرهای پژوهش در جدول (۴) نشان داده شده است.

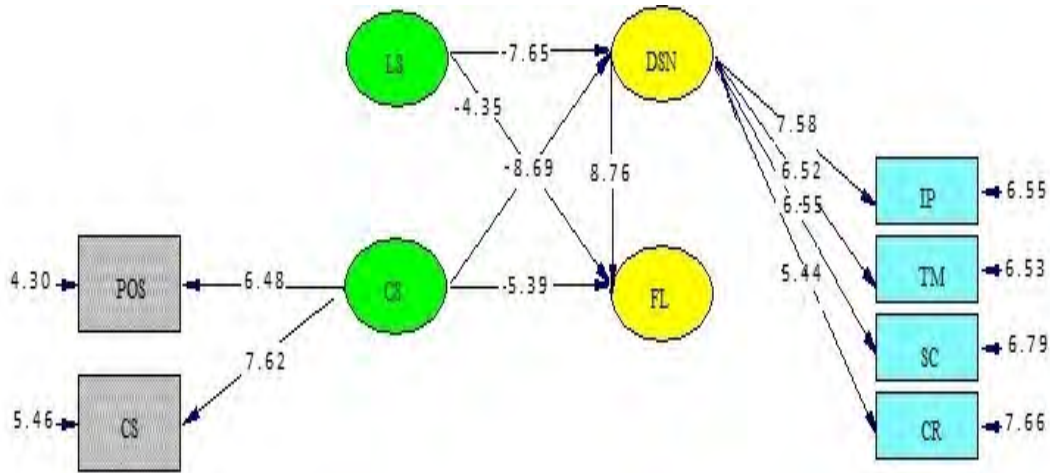
جدول ۴: آزمون کولموگروف - اسمیرنوف متغیرهای پژوهش

متغیر	تعداد	آماره Z	ضریب معناداری
احساس تنهایی	۲۰۰	۱/۲۶۳	۰/۰۷۵
سبک زندگی	۲۰۰	۱/۲۵۱	۰/۰۸۲
سبک‌های مقابله با استرس	۲۰۰	۱/۲۸۹	۰/۰۶۲
اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی	۲۰۰	۱/۲۱۵	۰/۱۰۹

جدول (۴) شاخص‌های مربوط به نرمال بودن داده‌ها را نشان می‌دهد که بر اساس یافته‌ها همه متغیرها دارای ضریب معناداری بالای ۰/۰۵ است. این مطلب بیانگر آن است که توزیع داده‌ها برای هر یک از متغیرهای پژوهش، نرمال می‌باشد.
 مدل معادلات ساختاری نهایی برای بررسی رابطه بین سبک زندگی و سبک‌های مقابله با استرس با احساس تنهایی با نقش میانجی وابستگی به شبکه‌های اجتماعی کاربران تویتر استفاده شده است. مدل نهایی در شکل‌های (۲) و (۳) ارائه شده است. این مدل با اقتباس از برونداد نرم‌افزار لیزرل ترسیم شده است.



شکل ۲. نتایج تأیید مدل معادلات ساختاری فرضیات تحقیق



شکل ۳. آماره معناداری نتایج تائید مدل معادلات ساختاری فرضیات تحقیق

از آنجا که شاخص ریشه میانگین مجذورات تقریب برابر (۰/۰۲۴) مدل از برازندگی خوبی برخوردار است. سایر شاخص‌های نیکوئی برازش نیز در بازه مورد قبول قرار گرفته‌اند که در جدول (۵) آمده است.

$$\frac{x^2}{df} = \frac{493.92}{174} = 2.83$$

جدول ۵: شاخص‌های نیکوئی برازش مدل ساختاری فرضیات تحقیق

IFI	NNFI	NFI	AGFI	GFI	RMSEA	شاخص برازندگی
۰-۱	>۰,۹	>۰,۹	>۰,۹	>۰,۹	<۰,۱	مقادیر قابل قبول
۰,۹۷	۰,۹۵	۰,۹۴	۰,۹۶	۰,۹۸	۰,۰۲۴	مقادیر محاسبه شده

جدول ۶: برآوردهای استاندارد ضرایب اثر مستقیم، غیرمستقیم و کل متغیرهای برون زا

مقدار احتمال (اثر مستقیم)	خطای معیار برآورد	T	اثر کل	اثر غیرمستقیم	اثر مستقیم	مسیر
۰/۰۰۱	۰/۲۱	-۷/۶۵	-۰/۶۷	-	-۰/۶۷	سبک زندگی-وابستگی به شبکه‌های اجتماعی
۰/۰۰۱	۰/۱۹	-۸/۶۹	-۰/۷۱	-	-۰/۷۱	سبک مقابله با استرس-وابستگی به شبکه‌های اجتماعی
۰/۰۰۱	۰/۱۱	-۴/۳۵	-۰/۳۷	-	-۰/۳۷	سبک زندگی-احساس تنهایی
۰/۰۰۱	۰/۱۸	-۵/۳۹	-۰/۴۱	-	-۰/۴۱	سبک مقابله با استرس-احساس تنهایی
۰/۰۰۱	۰/۱۵	۸/۷۶	۰/۷۸	-	۰/۷۸	وابستگی به شبکه‌های اجتماعی-احساس تنهایی
۰/۰۰۱	۰/۱۳	-	۰/۵۲	۰/۵۲	-	سبک زندگی-وابستگی به شبکه‌های اجتماعی-احساس تنهایی
۰/۰۰۱	۰/۱۶	-	۰/۵۵	۰/۵۵	-	سبک مقابله با استرس-وابستگی به شبکه‌های اجتماعی-احساس تنهایی

بحث و نتیجه گیری

هدف از پژوهشی حاضر بررسی رابطه سبک زندگی و سبک‌های مقابله‌ای با استرس با احساس تنهایی کاربران توییتر با نقش میانجی وابستگی به شبکه‌های اجتماعی بود. بر اساس یافته‌ها مشخص شد که بین سبک زندگی با وابستگی به شبکه‌های اجتماعی رابطه منفی و معناداری وجود دارد. این یافته با نتیجه پژوهش‌های (Xu, 2017) و (Anari & Taklvi, 2017) همسوست. در تبیین این یافته می‌توان گفت سبک زندگی تأثیر بسزایی بر وضع سلامتی افراد دارد. سبک زندگی سالم شامل رفتارهایی است که سلامت روان و جسم افراد را به دنبال دارد به عبارت دیگر سبک زندگی شامل ابعاد جسمانی و روانی می‌باشد. بُعد جسمانی در سبک زندگی شامل تغذیه، ورزش و خواب می‌باشد و بُعد روانی آن شامل ارتباطات اجتماعی، مقابله با استرس و معنویت می‌باشد. از راه ارزیابی سبک زندگی می‌توان میزان موفقیت، سلامت فردی و اجتماعی افراد را در زندگی مورد بررسی قرار داد (Zanganeh, 2018). از طرفی شخصی که از سبک مقابله‌ای مسئله مدار به صورت کارآمد استفاده کند می‌تواند به نحو مؤثر با شرایط و احساسات نامطلوب و وابستگی منفی روبه‌رو گردد. سبک مقابله‌ای مساله مدار می‌تواند موجب سازگاری و بقاء فرد و بالارفتن کیفیت زندگی افراد گردد (Bozkurt et al, 2019). بر اساس یافته‌ها مشخص شد که بین سبک زندگی با احساس تنهایی رابطه منفی و معناداری وجود دارد. این یافته با نتیجه پژوهش‌های (Arabi et al, 2021) و (Hoseini & Bordbar, 2020) همسوست. در تبیین این یافته می‌توان گفت سبک زندگی مطلوب می‌تواند تأثیر بسزایی در کاهش احساس تنهایی افراد داشته باشد چرا که سبک زندگی مطلوب ارتباطات اجتماعی مناسب را در بر می‌گیرد، از تعاملات اجتماعی مناسبی برخوردار است در حالی که شخصی که احساس تنهایی می‌نماید از نبود یک رابطه نزدیک و واقعی رنج می‌برد و از سبک زندگی نامطلوبی برخوردار می‌باشد. بر اساس یافته‌ها مشخص شد که بین سبک مقابله با استرس با وابستگی به شبکه‌های اجتماعی رابطه منفی و معناداری وجود دارد. این یافته با نتیجه پژوهش‌های (Guo et al, 2020) و (Zoghi et al, 2020) همسوست. در تبیین این یافته می‌توان گفت در راستای ارتباط معنادار دو سبک مقابله‌ای هیجان مدار و مسئله مدار با احساس تنهایی کاربران توییتر با توجه به رویکرد شناختی-هیجانی اینطور می‌توان بیان کرد که باور بر این است که استرس در شرایطی ایجاد می‌گردد که فرد موقعیتی را چالش برانگیز و طاقت فرسا ارزیابی نماید یا منابع کافی برای سازگاری با این شرایط را در اختیار نداشته باشد و برای همین باید از سبک‌های مقابله‌ای استفاده نمایند که می‌تواند تأثیر بسزایی در استرس داشته باشد (Soleymani et al, 2016). وابستگی به شبکه‌های اجتماعی می‌تواند فرد را در ارتباطات و سلامت روانی دچار مشکل کند. می‌تواند موقعیت‌های فشارزا و استرس آور زیادی را ایجاد کند مثل به تأخیر افتادن کارهای روتین و عقب افتادن از ریتم عادی زندگی (Hassan Jaber, 2019). سبک‌های مقابله‌ای کارآمد می‌تواند هیجانات منفی را مدیریت کنند و باعث واکنش مثبت در فرد گردند. می‌توان به این نتیجه دست یافت که شخصی که در زندگی سبک مقابله‌ای ناکارآمد هیجان مدار را برمی‌گزیند امکان دارد یکی از راه‌های فرار از احساس تنهایی را غرق شدن در شبکه‌های اجتماعی ببیند و دست از مقابله منطقی بردارد. بر اساس یافته‌ها مشخص شد که بین سبک مقابله با استرس با احساس تنهایی رابطه منفی و معناداری وجود دارد. این یافته با نتیجه پژوهش‌های (AlSumait et al, 2021) و (Nusrat Abadi et al, 2016) همسوست. در تبیین این یافته می‌توان گفت احساس تنهایی احساس نامطلوب نبود یا از دست دادن همدم، جنبه‌های نامطلوب و منفی روابط از دست رفته تعریف شده که می‌تواند استرس، فشار و تنش روانی زیادی را با خود به همراه داشته باشد، از این رو سبک‌های مقابله‌ای با استرس می‌تواند در کاهش احساس تنهایی و بهبود احساس فرد کمک کننده باشد. بر اساس یافته‌ها مشخص شد که بین وابستگی به شبکه‌های

اجتماعی با احساس تنهایی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. این یافته با نتیجه پژوهش‌های (AlSumait et al, 2021) و (Cao et al, 2020) همسوست. در تبیین این یافته می‌توان گفت راهبرد مساله مدار کمک می‌کند عوامل استرس زا در زندگی واقعی کم شود یا کاهش پیدا کند. در این سبک فرد به جمع آوری اطلاعات مربوط به مسئله فشار را پرداخته و درباره آن فکر می‌کند و منابعی که در اختیار دارد را ارزیابی می‌نماید (Rostami & et al, 2016). وقتی فرد درگیر احساس تنهایی باشد ارزیابی و دیدگاه منفی نسبت به خودش و ارزیابی منفی دیگران نسبه خود دارد و این دیدگاه منفی موجب مشکل دوست یابی در آن‌ها می‌گردد. همچنین این دیدگاه منفی در تعاملات اجتماعی آنها نیز تأثیر می‌گذارد و احساس تنهایی آنها را بیشتر می‌کند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که افراد دارای احساس تنهایی دارای ویژگی‌هایی می‌باشند که از آن جمله می‌توان به شادکامی و رضایت پایین، عزت نفس پایین، از خود بیگانگی، احساس خجالت، دلتنگی، احساس خلأ، دوستان اندک، بدبینی، ناتوانی در ابراز وجود و درون گرایی اشاره کرد (Firozadeh Pasha & Kargar, 2016). از این رو فضای مجازی فرصت مناسبی است که این افراد بتوانند به صورت غیر مستقیم و ناشناس ارتباط اجتماعی در این فضا برقرار کنند و به نوعی حتی وابستگی و اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی در آنها به وجود بیاید. بر اساس یافته‌ها مشخص شد که بین سبک زندگی و سبک‌های مقابله‌ای با استرس با احساس تنهایی کاربران تویتر با نقش میانجی وابستگی به شبکه‌های اجتماعی رابطه معناداری وجود دارد. این یافته با نتیجه پژوهش‌های (Hong et al, 2021) و (Arabi et al, 2021) همسوست. در تبیین این یافته می‌توان گفت گرچه در دنیای امروز استفاده از شبکه‌های مجازی تبدیل به یک رفتار مدرن طبیعی شده است ولی شکل‌های آسیب زنده استفاده از آن‌ها هم در سال‌های گذشته مورد توجه زیادی واقع شده است. پژوهش‌ها نشان داده که وجود مشکلات ارتباطی، عاطفی، عملکردی و مرتبط با سلامت در افراد وابسته به شبکه‌های اجتماعی می‌باشد (Hong et al, 2014). ظاهر این شبکه‌ها جمعی می‌باشد، اما ممکن است سبب تنهایی افراد نیز بشود. امروزه تغییرات فرهنگی موجب شده که مردم تمایل داشته باشند در عین تنهایی، ارتباطات وسیعی با جهان پیرامون خود برقرار نمایند. شبکه‌های اجتماعی این خواسته را فراهم می‌نمایند. این شبکه‌ها با خدمات گوناگونی که در اختیار کاربران خود قرار می‌دهند، باعث تأثیرگذاری بیشتری بر زندگی آنها و جامعه و نیز رفتارهای اجتماعی می‌گردند؛ کارکردهای مختلف سیاسی، اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی و ارتباطی دارند و به گفته متخصصان ارتباطات، بیشتر از قبل رابطه‌های چهره به چهره را کم می‌کنند. در نهایت پیشنهادهای کاربردی ذیل قابل طرح است: سبک مقابله‌ای هیجان مدار همانگونه که مشخص است بر پایه هیجان می‌باشد و می‌تواند استرس را فروکش کند اما به صورت موقت در واقع می‌توان برای فرار از حس منفی بار روانی حاصل از استرس از آن استفاده کرد و در سبک مقابله‌ای مساله مدار فرد بر مساله متمرکز می‌شود و سعی در حل آن دارد. سیاست گذاری‌های صحیح فرهنگی برای هدایت کاربران به سمت استفاده صحیح از اینترنت و بهره مندی از جنبه‌های مثبت آن در محیط‌های آموزشی و یادگیری. از یافته‌های پژوهش حاضر می‌توان نتیجه گرفت با توجه به استفاده فراگیر از تلفن‌های هوشمند و عضویت نوجوانان در شبکه‌های اجتماعی مبتنی بر موبایل، لازم است با کنترل پیشنهادی اعتیاد به استفاده از آن، نوجوانان به کاربردهای مؤثر و مناسب تلفن‌های هوشمند آگاه شوند.

References

- Akbari Bejandi, N., & Asadi, N. (2020). Internet addiction prediction modeling based on quality of life and life satisfaction: the mediating role of stress coping strategies. *Journal of psychologicalscience*, 19(89), 541-551(In Persian).
- AlSumait L., AlHeneidi H., Smith A.P. (2021). Exploring the Effects of Loneliness and Intereet Addict,nnnn Adll t' Well-Being During COVID-19 Quarantine. In: Rojas I., Castillo-Secilla D., Herrera L.J., Pomares H. (eds) *Bioengineering and Biomedical Signal and Image Processing. BIOMESIP 2021. Lecture Notes in Computer Science*, vol 12940.
- Alzoubi, F. A., Al-Smadi, A. M., & Gougazeh, Y. M. (2019). Coping Strategies Used by Syrian Refugees in Jordan. *Clinical Nursing Research*, 28(4), 396– 421.
- An, L., Jian, H., & Wang, W. (2019). A Generalizability Analysis of the Mobile Phone Addiction Tendency Scale for Chinese College Students. *Frontiers in psychiatry*, 10, 241.
- Anari,N,Taklvi.S. (2017). Predicting the use of virtual social networks based on feelings of loneliness and religious lifestyle.*Journal of Contemporary psychology*. (12).262-266(In Persian).
- Arabi P, Bagheri N, Mirhashemi M. (2021). The Prediction Dependency on Virtual Social Networks Based on Alexithymia, Attachment Styles, Well-Being Psychological and Loneliness. *Iranian Journal of Psychiatric Nursing*.9 (1),66-76(In Persian).
- Araghian, S., nejat, H., toozandejani, H., bagherzadeh golmakani, Z. (2020). Comparison of the effectiveness of quality of life therapy and compassion-focused therapy in the distress tolerance and meaning in life in of women with marital conflicts. *Psychological Methods and Models*, 11(39), 121-138[In Persian].
- Aytac, K Y. (2018). Investigating the Impact of Internet Dependency on Student Teachers' Loneliness of Adiyaman University. *Journal of Education and Training Studies*, 6 (2), 58-64.
- Balazadeh, Z. (2020). The role of social networks and computer games on the level of aggression and academic anxiety of female high school students in the 8th district of Tehran. *Management and Educational Perspective*, 2(2), 113-132(In Persian).
- Billieux, J., Potenza, M. N., Maurage, P., Brevers, D., Brand, M., & King, D. L. (2020). Cognitive factors associated with gaming disorder. In *Cognition and Addiction* (pp. 221-230). Academic Press
- Bozkurt, G., İnal, S., Yantiri, L., & Alparlan, Ö. (2019). Relationship between Coping Strategies, Religious Attitude, and Optimism of Mothers of Children with Cancer. *Journal of Transcultural Nursing*, 30(4), 365– 370
- Canli, T., Wen, R., Wang, X., Mikhailik, A., Yu, L., Fleischman, D., & Bennett, D. A. (2017). Differential transcriptome expression in human nucleus accumbens as a function of loneliness. *Molecular psychiatry*, 22(7), 1069.
- Cao, Q., An, J., Yang, Y. et al. (2020). Correlation among psychological resilience, loneliness, and internet addiction among left-behind children in China: A cross-sectional study. *Curr Psychol*.
- Chebbi, P, Koong, K, Liu, L, Rottman, R. (2020). Some observation on internt addiction disorder research. *Journal of Information Systems Education*, 11(3), 97-104.
- Chen, L, Alston, M. Guo, w. (2019). The influence of social support on loneliness and depression among older elderly people in china: Coping styles as mediators. *Journal of community psychology*, 47(5),1235-1245.
- Dehghani.F, Kazemi Ali Abad.A. (2019) Investigating the role of loneliness and personality traits in students' dependence on virtual social networks. *Development of psychology*.8 (1): 13-20(In Persian).
- Deka, D. (2017). The effect of mobility loss and car ownership on the feeling of depression, happiness, and loneliness. *Journal of Transport & Health*, 4, 99-107.
- Dezful, I. (2021). The Effectiveness of Compassion-Focused Therapy on Loneliness and Cognitive Flexibility in Elderly Men. *Psychological Studies*, 17(2) (In Persian).
- Dortaj, F., rajabiyani, M., fatolahii, F., dortaj, F. (2018). The relationship between the rate of using virtual social networks with loneliness and marital infidelity in students. *Educational Psychology*, 14(47), 119-140[In Persian].
- Ebadi, M., Roshani Khiavi, A., Kazemi, S., Eyni, S., Rezayi, R. (2021). Cyberspace addiction in students: The predictive role of academic alienation and psychological distress. *Journal of School Psychology*, 10(2), 85-102(In Persian).
- Ebrahimi Tazekand F, Vakili P, Dokaneifard F. (2018). The effectiveness of Emotionally Focused Couple Therapy on Coping Strategies in Couples Referred to Tehran Counseling Centers. *Journal of psychologicalscience*.17(69),581-590(In Persian).
- Farhadinia, M., Jalilvand, M., Foroughi, S., & Rezaii, S. (2015). Study of Relationship between the Internet Addication and General Health of Students of Lorestan University of Medical Sciences in 2013. *yafte*, 17(4) [In Persian].

- Fazel, A., Haghshenas, H., Keshavarz, Z. (2011). Ability to predict personality traits and lifestyle on women's satisfaction nurse city couple. *Quarterly Journal of Women and Society*, 2(7), 139-163(In Persian).
- Firozadeh Pasha, N., & Kargar, F. (2016). Relationship between attachment style, self-conception, and loneliness. *Shenakht journal of psychology & psychiatry*, 3(2), 1-10(In Persian).
- Forghani, M., Gholizadeh Gollo, S. (2021). The Relationship between the Use of Virtual Social Networks and Changes in Students' Social Capital Dimensions (Study Case: Students of Mohaghegh Ardabili University). *New Media Studies*, 7(26), (In Persian).
- Gentina, E., & Chen, R. (2019). Digital natives' coping with loneliness: Facebook or face-to-face? *Information & Management*, 56(6), 1031-1038.
- Ghiasi Pirzaman, M., Azizi, M., Demhari F. (2021). The effectiveness of attachment-based therapy on the anxiety and feeling of loneliness of orphaned and badly cared for children. *Recent Advances in Behavioral Sciences*. 6 (54), 67-77(In Persian).
- Guo, Y., You, X., Gu, Y. et al. (2020). A moderated mediation model of the relationship between quality of social relationships and internet addiction: mediation by loneliness and moderation by dispositional optimism. *Curr Psychol* 39, 1303-1313.
- Hassan, A H. Jaber, A A. (2019). Prevalence of internet addiction, its association with psychological distress, coping strategies among undergraduate students, *Nurse Education Today*, 81, 78-82.
- Hojjat S, Sajdi, M, Rezaei, M, Nowrozi Khalili, M, Rahimi, A, Ain Begi, E. (2016). The effectiveness of group training of assertiveness skills on self-esteem and loneliness of female students with drug addict parents. *Journal of North Khorasan University of Medical Sciences*. 8 (4): 675-684(In Persian).
- Hong, F Y, Huang, D H, Lin, H Y, Chiu, S L. (2014). Analysis of the psychological traits, Facebook usage, and Facebook addiction model of Taiwanese university students. *Journal of Telematics and Informatics*, 31(4), 597-606.
- Hong, Ming., Dmitry G. Dyakov., & Zheng, Jianhong. (2021). The influence of self-identity on social support, loneliness, and internet addiction among Chinese college students. *Journal of Psychology in Africa*. Volume 31, Issue 3. Pages 242-247.
- Hoseini, N., Bordbar, F. (2020). Investigating the mediating role of feeling alone in the relationship between the amount of use of virtual space and internal and external behavioral problems in adolescents of the second secondary school in Shiraz. *Journal of new developments in psychology, educational sciences and education*. 3(28) (In Persian).
- Hosseini, F., Almasi, A. (2015). The Role of Loneliness and Self-Esteem in Facebook Addiction among Students. , 5(16), 385-406(In Persian).
- Khajeahmadi, M., Pooladi, S., & Bahreini, M. (2017). Design and assessment of psychometric properties of the addiction to mobile questionnaire based on social networks. *Iranian Journal of Psychiatric Nursing*, 4(4), 43-51(In Persian).
- Kim, B., Kim, E., & Lee, S. M. (2017). Examining longitudinal relationship among effort reward imbalance, coping strategies and academic burnout in Korean middle school students. *School Psychology International*, 38(6), 628-646.
- Lei, H., Cheong, C. M., Li, S., & Lu, M. (2018). The relationship between coping style and Internet addiction among mainland Chinese students: A meta-analysis. *Psychiatry Research*, 270, 831-841.
- Li, S. T., & Liu, J. H. (2017). A study on the status of risk behavior and its relationship with cognitive emotion regulation in left-behind students in junior high school. *Adv. Psychol*, 7, 21-26.
- Liu, L., Gou, Z., & Zuo, J. (2014). Social support mediates loneliness and depression in elderly people. *Journal of health psychology*, 135-146.
- Liu, Y. (2015). The longitudinal relationship between Chinese high school students' academic stress and academic motivation. *Learning and Individual Differences*, 38, 123-126.
- Mak, Y. W., Kao, A. H., Tam, L. W., Virginia, W. C., Don, T. H., & Leung, D. Y. (2018). Health-promoting lifestyle and quality of life among Chinese nursing students. *Primary health care research & development*, 19(6), 629-636.
- Mann, F., Bone, J. K., Lloyd-Evans, B., Frerichs, J., Pinfold, V., Ma, R., & etal (2017). A life less lonely: The state of the art in interventions to reduce loneliness in people with mental health problems. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol*, 52, 627-638.
- Mansoorian, M., Rastegari-Mehr, B., Ghorbani, M., Shafieian, Z., Safari, O., Moradi, S., ... & Asayesh, H. (2015). Study the relationship between internet-related lifestyle and loneliness and social support among internet users in Ilam University of Medical Sciences. *Jorjani Biomedicine Journal*, 3(1), 114-126[In Persian].
- Marasigan, M. (2019). Level of Social Media Dependence to the Academic Performance of Learners. *Ascendens Asia Journal of Multidisciplinary Research Abstracts*, 3(2F).

- Masui, K. (2019). Loneliness moderates the relationship between dark tetrad personality traits and internet trolling. *Personality and Individual Differences*, 150, 54-56.
- Mesch, G. S. (2019). Family Relations and the internet: exploring a family boundaries approach. *Journal of Family Communication*, 6(2), 119-138.
- Mirkazemi, A., Rastgoo, S., Ahmad Abadi, F. (2020). Predicting the Dependency of Mobile Social Networks Through the Goals of Using the Networks (research among Students of the 9th Regional Universities). *New Media Studies*, 6(21), 57-84(In Persian).
- Mohammadi Mehr, M., Zamani-Alavijeh, F., Hasanzadeh, A., & Fasihi, T. (2019). Effect of healthy lifestyle educational programs on happiness and life satisfaction in the elderly: a randomized controlled trial study. *Iranian Journal of Ageing*, 13(4), 440-451(In Persian).
- Motamedi, N., Shafiei-Darabi, S. M., & Amini, Z. (2018). Social and Emotional Loneliness among the Elderly, and its Association with Social Factors Affecting Health in Isfahan City, Iran, in Years 2017-2018. *Journal of Isfahan Medical School*, 36(486), 750-756[In Persian].
- Nusrat Abadi, Motahera and Yari Azar, Elaha. (2016) Prediction of Internet addiction based on dysfunctional attitudes and anxiety, depression Stress and rumination and suicidal thoughts. The 5th International Conference on Psychology and Social Sciences, Tehran, Mehr Conferences Illumination(In Persian).
- Pourehsan, S., Tajrobehkar, M., & Shamsi Nezhad, M. (2022). The Prediction of Academic Burnout Based on Anxiety Sensitivity, Loneliness and Fear of Intimacy. *Education Strategies in Medical Sciences*, 15(1), 38-45(In Persian).
- Pourjafari, M. (2021). The role of family functioning, loneliness and communication skills in predicting pornography addiction among college students. *New ideas of psychology quarterly*, 8 (12): 1-11(In Persian).
- Roshanravan, N. (2021). The Effectiveness of Reality Therapy in Improving Students' Loneliness and Academic Achievement(In Persian).
- Rostami, M., Movaghari, M. R., Taghavi, T., & Mehran, A. (2016). The relationship between emotional intelligence and coping styles of nurses in hospitals in Kermanshah University of Medical Sciences. *Iranian Journal of Nursing Research*, 11(1), 51-61(In Persian).
- Sadr Nezhad, M. (2022). The relationship between psychological well-being and loneliness and quality of life with internet addiction Virtual social media with an emphasis on Instagram in secondary school students of Amel city, *Journal of Applied Research in Management and Humanities*, 3(6), 52-62[In Persian].
- Samson, J., & Keen, B. (2005). Internet Addiction. Retrieved from [http://www.islamonline.net/English/Science,2\(4\)](http://www.islamonline.net/English/Science,2(4)).
- Seki, T., Hamazaki, K., Natori, T., & Inadera, H. (2019). Relationship between internet addiction and depression among Japanese university students. *Journal of affective disorders*, 256, 668-672.
- Soleymani, E., Babaee, K., Atadokht, A. (2016). The Role of Distinguished Psychological Resilience and Coping Styles Emotional -Oriented Coping and Problem-Focused Coping Styles in Predicting Students' Psychological Distress Profile and Comparison on the Basis of Gender. , 6(19), 233-250(In Persian).
- Taleghaninejad, M., Davari, R., Iotfikashani, F. (2021). Prediction of Internet addiction based on perceived social support, stress coping styles and emotional intelligence in students. *Information and Communication Technology in Educational Sciences*, 11(43), 109-129(In Persian).
- Tejada, A. H., Montero, M., & Dunbar, R. (2017). Being unempathic will make your loved ones feel lonelier: Loneliness in an evolutionary perspective. *Personality and Individual Differences*, 116, 223-232.
- Wong, N. M. L., Liu, H. L., Lin, C., Huang, C. M., Wai, Y. Y., Lee, S. H., et al. (2016). Loneliness in late-life depression: Structural and functional connectivity during affective processing. *Psychological Medicine*, 46(12), 2485.
- Xu, J. L. (2017). Research on the Relationship among Phone Addiction, Social Anxiety and Loneliness in High School Students. *Journal of Social Sciences*, (5), 18-24.
- Yaghoubi H, Mardani L S. (2017). Mediating Role of Loneliness in Relation between Abusive Personality Dimensions and Internet Addiction in Social Networking Users. *hrjbaq*. 3 (3), 177-186(In Persian).
- Yayan, E. H., Arikian, D., Saban, F., Gürarşlan Baş, N., & Özel Özcan, Ö. (2017). Examination of the Correlation between Internet Addiction and Social Phobia in Adolescents. *Western Journal of Nursing Research*, 39(9), 1240-1254.
- You, Z., Zhang, Y., Zhang, L., Xu, Y., & Chen, X. (2019). How does self-esteem affect mobile phone addiction? The mediating role of social anxiety and interpersonal sensitivity. *Psychiatry research*, 271, 526-531.
- Zakizadeh, R., Bahreini, M., Farhadi, A., & Bagherzadeh, R. (2020). Predictive role of loneliness in mental health of elderly people in Bushehr. *Iranian Journal of Psychiatric Nursing*, 7(6), 71-78(In Persian).
- Zanganeh Motlagh, F., Abbasi, F., & Ebrahimi, S. (2018). Effect of healthy lifestyle psycho-educational training on university students' quality of life (physical and psychological) and social health. *Islamic Life Journal*, 2(1), 1-4(In Persian).

- Zinovyeva, E. V., Kazantseva, T. V., & Nikonova, A. N. (2016). Self-esteem and Loneliness in Russian Adolescents with Body Dissatisfaction. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 233, 367-371.
- Zoghi, L., Ajilchi, B., Shahreza Gomasaei, M., Etemadi, A., Mashhadi Gholamali, F. (2020). Predicting Internet Addiction Based on the Variables of Loneliness and Sleep Quality Mediated by Emotion Regulation in Married Women. *journal of policing & social studies of women & family (pssw)*, 8(2), 574-596 [In Persian].

