

Research Paper



**Investigating the Role of Anxiety, Cognitive Emotion Regulation,  
and Basic Psychological Needs in Social Media Addiction  
Among Adolescent**



Issa Hekmati<sup>1\*</sup>, Zahra Entezari<sup>2</sup>

1. Assistant Professor in Psychology, Department of Psychology and Education, University of Maragheh, Maragheh, Iran.
2. MSc in Clinical Psychology, Department of Psychology and Education, Central Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.



DOI: [10.22034/jmpr.2024.60616.6096](https://doi.org/10.22034/jmpr.2024.60616.6096)

URL: [https://psychologyj.tabrizu.ac.ir/article\\_18565.html](https://psychologyj.tabrizu.ac.ir/article_18565.html)



ARTICLE INFO

ABSTRACT

**Keywords:**  
**Anxiety, Cognitive Emotion Regulation, Basic Psychological Needs, Addiction to Social Networks**

Received: 2024/02/27  
Accepted: 2024/07/24  
Available: 2024/09/28

The purpose of this research is to examine the relationship between anxiety, cognitive emotion regulation, basic psychological needs, and addiction to social networks among adolescents. The study employed a correlational research design, and the statistical population consisted of all teenagers studying at the second secondary level in Tehran city during the academic year of 2022-2023. A sample of 226 individuals was selected using an available sampling method. Data collection involved the use of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ), the Satisfaction of Basic Psychological Needs Scale (BPNS), Beck Anxiety Inventory (BAI), and the Addiction to Mobile-based Social Networks Scale (AMQBSN). The collected data were analyzed using Pearson correlation and multivariate regression. The findings revealed significant relationships between anxiety and addiction to social networks, cognitive regulation of emotion and addiction to social networks, and basic psychological needs and addiction to social networks among adolescents. Furthermore, anxiety, cognitive emotion regulation, and basic psychological needs were found to predict addiction to social networks among teenagers ( $p > 0.05$ ). In conclusion, anxiety, cognitive regulation of emotion, and basic psychological needs are important factors contributing to addiction to social networks among teenagers. Adolescents with high levels of anxiety, inconsistent cognitive emotion regulation, and unmet basic psychological needs are at a higher risk of developing social network addiction. These findings provide valuable insights for the development of more effective prevention and treatment programs targeting social network addiction among adolescents.



\* Corresponding Author: Issa Hekmati  
E-mail: [iesa.hekmati@gmail.com](mailto:iesa.hekmati@gmail.com)



## نقش اضطراب، تنظیم شناختی هیجان و نیازهای بنیادین روان‌شناختی در پیش‌بینی اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی در بین نوجوانان



عیسی حکمتی<sup>۱\*</sup>، زهرا انتظاری<sup>۲</sup>

۱. استادیار، گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه مراغه، مراغه، ایران.

۲. کارشناس ارشد روانشناسی بالینی، دانشکده روانشناسی، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.



DOI: [10.22034/jmpr.2024.60616.6096](https://doi.org/10.22034/jmpr.2024.60616.6096)

URL: [https://psychologyj.tabrizu.ac.ir/article\\_18565.html](https://psychologyj.tabrizu.ac.ir/article_18565.html)



### چکیده

### مشخصات مقاله

#### کلیدواژه‌ها:

اضطراب، تنظیم شناختی هیجان، نیازهای بنیادین روان‌شناختی، اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی

هدف پژوهش حاضر تعیین نقش اضطراب، تنظیم شناختی هیجان و نیازهای بنیادین روان‌شناختی در اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی نوجوانان بود. بدین منظور با بهره‌گیری از طرح همبستگی ۲۲۶ از بین نوجوانان مشغول تحصیل در مقطع متوسطه در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ شهر تهران به شیوه نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و پرسشنامه‌های تنظیم شناختی هیجان (CERQ)، ارضای نیازهای بنیادین (BPNS)، اضطراب بک (BAI)، و اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مبتنی بر موبایل (AMQBSN) را تکمیل کردند و داده‌ها با همبستگی پیرسون و رگرسیون چندمتغیری مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. نتایج نشان داد اضطراب با اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی در بین نوجوانان همبستگی مثبت نیرومند ( $r=0/60$ )؛ نیازهای بنیادین با اعتیاد همبستگی مثبت متوسط ( $r=0/48$ ) دارند؛ همچنین راهبردهای سازگاران تنظیم شناختی هیجان با اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی همبستگی منفی متوسط ( $r=-0/36$ ) داشته ولی راهبردهای ناسازگاران تنظیم شناختی هیجان همبستگی مثبت پایین ( $r=0/22$ ) دارد. نتایج رگرسیون چندگانه گام به گام نشان داد همه متغیرهای پیش‌بین در معادله رگرسیون سهم معناداری دارند و بخش قابل‌توجهی از واریانس اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مبتنی بر موبایل را به صورت معناداری پیش‌بینی می‌کنند که بیشترین سهم متعلق به اضطراب است. یافته‌های پژوهش حاضر نشانگر این هستند که نوجوانانی که سطوح بالای اضطراب را تجربه می‌کنند بیشتر در معرض خطر اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی هستند، و در مرتبه بعدی نیازهای بنیادی و راهبردهای تنظیم شناختی هیجانی قرار دارند؛ این یافته‌ها حاکی از اهمیت تدوین مداخلات و برنامه‌های اثربخش برای پیشگیری از اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی در بین نوجوانان است مورد استفاده قرار گیرد.

دریافت شده: ۱۴۰۲/۱۲/۰۸

پذیرفته شده: ۱۴۰۳/۰۵/۰۳

منتشر شده: ۱۴۰۳/۰۷/۰۷

\* نویسنده مسئول: عیسی حکمتی

رایانامه: [iesa.hekmati@gmail.com](mailto:iesa.hekmati@gmail.com)

## مقدمه

(صادق‌زاده و همکاران، ۱۳۹۷). پژوهش نشان داده است که میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی در ۵۲/۵ درصد از دانشجویان در حد بالا، در ۶۳/۸ درصد در حد متوسط و در ۱۰/۸ درصد در حد پایین بوده است (دلشادی و همکاران، ۱۳۹۵). پژوهش‌ها در ایران حاکی از آن است که شیوع کلی اعتیاد به اینترنت شدید ۳/۴ درصد و بر حسب جنسیت در پسران ۲/۹ و در دختران ۲ درصد و بر حسب گروه‌های سنی در نوجوانان ۲/۵ درصد است (موسوی، ۱۳۹۹).

یکی از عوامل مرتبط با اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مجازی، پریشانی روان‌شناختی<sup>۱۳</sup> است (اسمعیلی راد و احمدی، ۱۳۹۸) که این مشکل در دنیای امروز در حال افزایش است (گوللت<sup>۱۴</sup> و همکاران، ۲۰۲۲) و بواسطه اختلالات خلقی و هیجانی مشخص شده و بر پاسخدهی کارآمد روزمره فرد تاثیر می‌گذارد (ایسمایل<sup>۱۵</sup> و همکاران، ۲۰۲۰). به نظر می‌رسد یکی از ابعاد پریشانی روانی که می‌تواند در استفاده مشکل‌آفرین از اینترنت نقش داشته باشد، اضطراب است. اضطراب احساسی است که باحالت ناخوشایند آشفته‌گی درونی مشخص می‌شود و شامل احساسات ناخوشایند ذهنی و ترس از رویدادهای ناگوار است (دیویسون<sup>۱۶</sup>، ۲۰۰۸؛ میثلی و کاستلفرانچی<sup>۱۷</sup>، ۲۰۱۴) و اغلب با رفتارهای عصبی مانند قدم‌زدن به جلو و عقب، شکایات جسمانی و نشخوار فکری همراه است (سلیگمن<sup>۱۸</sup> و همکاران، ۲۰۰۱). اضطراب معمولاً باعث برانگیختگی و افزایش استفاده نامناسب از اینترنت می‌شود، که تحصیل و روابط اجتماعی را تحت تاثیر قرار داده (چو<sup>۱۹</sup> و همکاران، ۲۰۲۱) و به اعتیاد و مشکلات شغلی و تحصیلی منجر شود (خشت مسجیدی و همکاران، ۲۰۱۹). پژوهش‌ها حکایت از این دارد که اضطراب شدید می‌تواند گرایش به استفاده مشکل‌آفرین از فضای مجازی و اعتیاد به اینترنت و شبکه‌های اجتماعی را در بین نوجوانان افزایش دهد (پیتو و وارد<sup>۲۰</sup>، ۲۰۲۰؛ چن<sup>۲۱</sup> و همکاران، ۲۰۲۰؛ کیلز<sup>۲۲</sup> و همکاران، ۲۰۲۰). پیتو و وارد (۲۰۲۰) در پژوهشی مروری به بررسی استفاده اعتیادآور از شبکه‌های اجتماعی و علائم اضطراب نوجوانان پرداخته و نشان دادند رابطه مثبت معناداری بین زمان صرف شده در شبکه‌های اجتماعی مجازی و علائم اضطراب در نوجوانی وجود دارد. وودز و اسکات<sup>۲۳</sup> (۲۰۱۶) دریافتند که زمان روزانه صرف شده در شبکه‌های اجتماعی مجازی در افراد ۱۱ تا ۱۷ ساله با افزایش علائم اضطراب مرتبط است و رابطه معنی‌دار و مثبت بین استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی در شب و علائم اضطراب وجود داشت. یک مطالعه مقطعی بر روی جوانان ۱۴ تا ۱۷ ساله به این نتیجه رسیده است که استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی به طور معنی‌داری با علائم اضطراب

گرچه برخی از متخصصان روانشناسی نوجوانی را زمانی مناسب برای رشد و شکوفایی می‌دانند (لاو<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۲۰)، ولی از نظر اغلب روانشناسان، نوجوانی دوره انتقال از کودکی به بزرگسالی بوده و همراه با تغییرهای سریع جسمانی، هیجانی، شناختی و اجتماعی است که نیازمند سازگاری بالایی است و می‌تواند باعث ایجاد چالش‌های مختلف شود (بارکاسکین<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۲۱). به بیانی دیگر، نوجوانی دوره آسیب‌پذیری نسبت به وقایع و پدیده‌های اجتماعی است. یکی از آسیب‌های دهه‌های اخیر فضای مجازی بوده و به همین دلیل بررسی نقش شبکه‌های اجتماعی در زندگی تحصیلی، خانوادگی و اجتماعی در نوجوانان حائز اهمیت است (احمدی و زینالی، ۲۰۱۸).

با افزایش ضریب نفوذ اینترنت، بخش زیادی از مردم دنیا به شبکه‌های اجتماعی روی آورده‌اند و تعداد کاربران به ۴/۶۶ میلیارد نفر افزایش یافته است (استاتیستا، ۲۰۲۱؛ به نقل از منگ<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۲۲؛ لیو<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۲۲). امروزه، شبکه‌های اجتماعی امکانات گسترده‌ای از پروفایل‌سازی تا اشتراک محتوا فراهم می‌کنند (موقبل و کاک<sup>۵</sup>، ۲۰۱۸؛ گوکسکاس<sup>۶</sup> و همکاران، ۲۰۲۱). شبکه‌های اجتماعی<sup>۷</sup> نسل جدیدی از وب‌سایت‌های اینترنتی هستند که در آن کاربران عقاید، باورها و نگرش‌های خود را درباره یک موضوع مشترک به صورت مجازی به اشتراک می‌گذارند (دی توماسو<sup>۸</sup> و همکاران، ۲۰۲۰). انتخاب آزادانه، مشارکت همراه با میل و رغبت، ناشناس بودن، جستجوی صفحات، گفت و گوها، اظهار نظرها و تبادل بی‌قید احساسات، ترس‌ها و دلهره‌ها عواملی هستند که سبب افزایش رضایتمندی کاربران شبکه‌ها برای استفاده و تداوم آن شده است (ناستی و میلز<sup>۹</sup>، ۲۰۱۸). استفاده از شبکه‌های اجتماعی بسیار رایج و محبوب شده و افراد هر زمان که می‌خواهند به آن دسترسی پیدا می‌کنند، اما استفاده بیش از حد از آن می‌تواند مشکل‌ساز شود و زمینه اعتیاد را فراهم آورد (بینش و قاطع<sup>۱۰</sup>، ۲۰۲۱). استفاده نامناسب از شبکه‌های اجتماعی باعث اعتیاد بدانها شده و معمولاً چهار نوع پیامد منفی در زمینه‌های مشکلات هیجانی، مشکلات ارتباطی، مشکلات عملکردی و مشکلات سلامتی در پی دارد (نیه<sup>۱۱</sup> و همکاران، ۲۰۱۹). اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی به‌عنوان وابستگی باعث تبعات منفی می‌شود (تانگ و کو<sup>۱۲</sup>، ۲۰۱۷). به طور میانگین هر ایرانی بین ۵ الی ۹ ساعت وقت خود را در شبکه‌های مجازی می‌گذرانند و بیش از ۶۰ درصد کاربران این شبکه‌ها را وسیله‌ای برای وقت‌گذرانی و سرگرمی می‌دانند

13. psychological distress
14. Gullett
15. Ismail.
16. Davison
17. Miceli & Castelfranchi
18. Seligman,
19. Chu
20. Piteo, & Ward
21. Chen
22. Keles
23. Woods and Scott

1. Low
2. Barkauskiene
3. Meng
4. Liu
5. Moqbel & Kock
6. Gokcekus et al.
7. Social network
8. Di Tommaso
9. Nasti & Milazzo
10. Binesh & Ghateo
11. Nie et al.
12. Tang & Koh

همراه و اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی را افزایش داده و راهبردهای تنظیم هیجان ناسازگارانه مانند نشخوار فکری، فاجعه‌سازی، سرزنش خود و سایر سرزنش‌ها رابطه بین اضطراب اجتماعی و استفاده مشکل‌ساز از شبکه‌های اجتماعی و استفاده افراطی از گوشی تلفن همراه را میانجی‌گری می‌کند. نهایتاً کوکونی<sup>۱۱</sup> و همکاران (۲۰۱۹) نیز بدین نتیجه دست یافته‌اند که نوجوانان دارای سطوح بالاتر پریشانی هیجانی و تنظیم هیجانات ناسازگارانه بالاتر، به احتمال زیادی به رفتارهای اعتیادآوری چون بازی‌های آنلاین اعتیادآور دچار می‌شوند.

علاوه بر موارد فوق الذکر، نیازهای بنیادین روان‌شناختی<sup>۱۲</sup> که دسی و رایان<sup>۱۴</sup> (۲۰۰۰) در نظریه خودتعیین‌گری<sup>۱۵</sup> مطرح کرده‌اند، با رشد شخصیت و فعالیت انسان در محیط‌های اجتماعی سروکار دارد. این نیازها شرایط لازم برای رشد و بالندگی، انسجام و بهزیستی روان‌شناختی را بویژه در نوجوانان فراهم می‌کند. مطابق این نظریه سلامت روانی و عملکرد بهینه توسط سه نیاز مهم خودمختاری، شایستگی و ارتباط قابل پیش‌بینی است. ارضای نیازهای بنیادین روان‌شناختی برای همه‌ی افراد ضرورت دارد، زیرا بسیاری از اعمال انسان‌ها از این نیازها نشأت می‌گیرد (دسی و رایان، ۲۰۰۸). پژوهشگران اخیر نیز دریافته‌اند ارضای نیازهای بنیادین در افراد باعث بهبود عملکرد آن‌ها در زمینه‌های حل مشکل، سازگاری، انگیزه بالا ارتباط و همراهی هیجانی و خودکنترلی می‌شود (خو<sup>۱۶</sup> و همکاران، ۲۰۲۳؛ استافلز<sup>۱۷</sup> و همکاران، ۲۰۲۳؛ احمدی و همکاران، ۱۴۰۰). از جمله آخرین پژوهش‌های انجام شده پیرامون اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مجازی در نوجوانان می‌توان به رابطه بین اعتیاد به اینترنت و شبکه‌های اجتماعی مجازی با بلوغ زودرس هیجانی اشاره نمود (دلدار و همکاران، ۲۰۲۲). پژوهش‌ها حاکی از ارتباط نیازهای بنیادین روان‌شناختی با متغیرهای حوزه آسیب‌شناسی و سلامتی روان همچون اضطراب (بشارت و همکاران، ۱۴۰۰؛ خلیلی خضرابادی و همکاران، ۱۳۹۸)، افسردگی (بشارت و همکاران، ۱۴۰۰)، بهزیستی (نیکخواه و یوسفی، ۱۴۰۰) است، با این حال در زمینه نقش این نیازها در تمایل به استفاده افراطی از فضای مجازی پژوهش‌های معدودی وجود دارد. مثلاً یک پژوهش توسط لیو و همکاران (۲۰۲۲) گزارش کرده‌اند که نیازهای روان‌شناختی پیش‌بین معنادار اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی نبود.

با وجود توجهات پژوهشی به عوامل موثر بر اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی، مرور پژوهش‌ها حاکی از این است که بخش معدودی از آنها بر روی نوجوانان انجام شده و ثانیاً اکثر پژوهش‌ها رابطه هر یک از متغیرهای فوق‌الذکر با اعتیاد به فضای مجازی را به صورت مجزا مورد بررسی کرده و رابطه نسبتاً نیرومندی بین آنها گزارش کرده‌اند، در حالیکه به دلیل همپوشی بین این متغیرهای پیش‌بین، ممکن است به هنگام بررسی نقش مجموعه این متغیرها

همبستگی داشته و رابطه مثبت معناداری بین دفعات بررسی شبکه‌های اجتماعی مجازی و علائم اضطراب وجود دارد (تواسیانت<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۱۷). یکی از عوامل مهمی که از یک سو با اضطراب و از سوی دیگر با اعتیاد به اینترنت مرتبط است راهبردهای تنظیم هیجانی است. و به عنوان تلاش عمدی یا خودکار فرد برای مدیریت و پاسخدهی به تجارب هیجانی منفی و مثبت در نظر گرفته شده است (لیو و تامپسون<sup>۲</sup>، ۲۰۱۷). مطالعات نشان می‌دهند که بدتنظیمی هیجانی با اختلالات مختلف (لوپز و دنی<sup>۳</sup>، ۲۰۱۹؛ مک ماهون<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۱۹) با بویژه راهبردهای تنظیم شناختی هیجان با اضطراب (آلدائو<sup>۵</sup> و همکاران، ۲۰۱۰) مرتبط است. تنظیم شناختی هیجان<sup>۶</sup> به راهبردهایی شناختی اطلاق می‌شود که به منظور کاهش، افزایش یا نگهداری تجارب هیجانی مورد استفاده قرار می‌گیرد (گراس و تامپسون<sup>۷</sup>، ۲۰۰۷) و وجه ذاتی گرایش‌های مربوط به پاسخ‌های هیجانی است و به عقیده گارنفسکی<sup>۸</sup> و همکاران (۲۰۰۱) راهبردهای تنظیم شناختی هیجان، کنش‌هایی هستند که نشان‌دهنده راه‌های کنار آمدن فرد با وضعیت تنش‌زا و اتفاقات ناگوار است. گارنفسکی و همکاران (۲۰۰۲) نه راهبرد تنظیم شناختی هیجان را پیشنهاد کرد (سرزنش خود، نشخوار فکری، فاجعه‌سازی، سرزنش دیگران، پذیرش، تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه ریزی، چشم انداز و ارزیابی مجدد مثبت) که چهار راهبرد اول را ناسازگار و پنج راهبرد بعدی سازگارانه را در نظر گرفته می‌شوند (مارتین و دالن<sup>۹</sup>، ۲۰۰۵). راهبردهای تنظیم هیجان ناسازگارانه با انواع مختلفی از آسیب‌ها و اختلالات روانشناختی رابطه مستقیم و معنادار داشته و قادر است علائم آسیب‌ها و اختلالات روانشناختی حاد و مزمن را پیش‌بینی کند (حضرتی، ۱۴۰۰). یک مطالعه فراتحلیل نشان داده است که راهبردهای ناسازگار قوی‌تر و پیوسته‌تر از راهبردهای سازگارانه با آسیب‌شناسی روانی مرتبط هستند، و اختلالات مربوط به خلق و خو مانند اضطراب نسبت به سایر اختلالات با راهبردهای تنظیم شناختی هیجان رابطه قوی و معنادارتری دارند (آلدائو و همکاران، ۲۰۱۰). اعتقاد بر این است که افراد دارای نقص در تنظیم هیجانی به احتمال بیشتری در معرض اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی هستند (لیو و ما<sup>۱۰</sup>، ۲۰۱۹)، و پژوهش‌ها نیز حاکی از نقش مشکلات تنظیم هیجانی در اعتیاد به اینترنت و شبکه‌های اجتماعی است (مهدی نژاد، ۱۳۹۸؛ رضایی و سیدان، ۱۳۹۷). با این حال اکثر این پژوهش‌ها بر نقص و دشواری کلی در تنظیم هیجانی پرداخته‌اند و به نقش انواع راهبردهای سازگار و ناسازگار توجهی نکرده‌اند، و اخیراً پژوهشگران نقش راهبردهای مختلف تنظیم هیجانی در اعتیاد به اینترنت یا شبکه‌های مجازی را مورد بررسی قرار داده‌اند. در یکی از این مطالعات زیدو<sup>۱۱</sup> و همکاران (۲۰۲۱) به این نتیجه رسیده‌اند که استفاده از راهبردهای تنظیم هیجان ناسازگارانه گرایش به استفاده افراطی از تلفن

10. Liu & Ma
11. Zsido
12. Kökönyei
13. Basic psychological needs
14. Deci & Ryan
15. Self-determination theory
16. Xu
17. Stoffels

1. Toussaint et al.
2. Liu & Thompson
3. Lopez & Denny
4. McMahan
5. Aldao,
6. Cognitive Emotion Regulation
7. Thompson
8. Garnefski
9. Martin & Dahlen



پرسشنامه در ایران مورد بررسی قرار گرفته و اعتبار ملاکی پرسشنامه به روش همزمان (با مقیاس ذهن آگاهی، توجه و هوشیاری) (MAAS) و همسانی درونی مناسبی بین خرده مقیاس‌ها مطلوب گزارش شده است (عبدی و همکاران، ۲۰۱۲).

**پرسشنامه ارضای نیازهای بنیادین روان‌شناختی<sup>۴</sup> (BPNS):** مقیاس ارضای نیازهای بنیادین روان‌شناختی (دسی و ریان، ۲۰۰۰) دارای ۲۱ گویه و متشکل از سه خرده مقیاس اصلی (خودمختاری، شایستگی و ارتباط) است. گویه‌های این پرسشنامه در قالب لیکرت ۷ درجه ای (۱=اصلا درست نیست تا ۷=کاملا درست است) نمره گذاری می‌شوند و نمره بالا به معنای ارضای بیشتر نیاز است. ویژگی‌های روان‌سنجی اولیه آن در پژوهش‌های خارجی تأیید شده است (گاگنه<sup>۵</sup>، ۲۰۰۳). در یک پژوهش بر روی نسخه فارسی ضرایب آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس‌ها مطلوب گزارش شده (بشارت، ۱۳۹۲) و در مطالعه دیگر نیز که بر روی دانش آموزان نوجوان ضریب آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس‌های خودمختاری، شایستگی و ارتباط به ترتیب ۰/۷۸، ۰/۸۲ و ۰/۸۹ به دست آمد (غلامعلی لوسانی، ۱۳۹۸).

**پرسشنامه اضطراب بک<sup>۶</sup> (BAI):** این پرسشنامه توسط بک<sup>۴</sup> به منظور اندازه‌گیری شدت اضطراب افراد در بزرگسالان و نوجوانان ساخته شده است و دارای ۲۱ گویه است که هر گویه بین ۰ تا ۳ (از ۰= اصلا تا ۳= غالباً) نمره‌گذاری می‌شود که نمره‌ی کلی فرد بین ۰ تا ۶۳ قرار می‌گیرد (کاپوانی و موسوی، ۲۰۰۸). در یک مطالعه بر روی نسخه فارسی این پرسشنامه در ایران (رجبی و یزدخواستی، ۱۳۹۳) اعتبار افتراقی آن ۰/۷۲ و پایایی آن با روش دونیمه سازی ۰/۸۳ و آلفای کرونباخ ۰/۹۲ گزارش شده است. در پژوهشی دیگر کاپوانی و موسوی (۲۰۰۸) روایی همگرای این پرسشنامه را ۰/۷۲ و پایایی آن را ۰/۸۳ گزارش کردند که این یافته‌ها بیانگر پایایی و اعتبار مطلوب این آزمون است.

**پرسشنامه اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مبتنی بر موبایل<sup>۷</sup> (AMQBSN):** این پرسشنامه توسط خواجه احمدی و همکاران (۱۳۹۵) با هدف سنجش اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی تدوین شده است و شامل ۲۳ گویه است. نمره گذاری این پرسشنامه در مقیاس لیکرت پنج درجه ای (از مخالفم = ۱ تا کاملاً موافقم = ۵) انجام می‌شود. خواجه احمدی و همکاران (۱۳۹۵) با استفاده از تحلیل عاملی اکتشافی چهار عامل بنام های عملکرد فردی، مدیریت زمان، خودکنترلی و روابط اجتماعی استخراج کرده اند. همچنین در پژوهش اصلی شاخص و نسبت اعتبار محتوا به ترتیب ۰/۹۵ و ۰/۸۶ و پایایی آن ۰/۹۲ گزارش شده است (خواجه احمدی و همکاران، ۱۳۹۵) و دیگر مطالعات نیز ضریب آلفای کرونباخ این پرسشنامه را در دامنه ۰/۶۸ تا ۰/۹۰ گزارش شده است (شیرافکن، نصرالهی و حسن زاده، ۱۳۹۹).

در اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی در قالب یک مدل گام به گام، نتایج متفاوتی حاصل شود. علاوه بر این پژوهش‌های حوزه تنظیم هیجانی نیز بیشتر بر نقش تنظیم هیجانی ناسازگار تمرکز کرده و کل تنظیم هیجانی شناختی، اعم از سازگار و ناسازگار، را در اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی را بررسی نکرده اند و در نتیجه، پژوهش حاضر درصدد پاسخگویی به این سوال است که آیا بین اضطراب، تنظیم شناختی هیجان، و نیازهای بنیادین روان‌شناختی با اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی در نوجوانان رابطه وجود دارد؟

## روش

جامعه آماری پژوهش حاضر شامل کلیه نوجوانان در حال تحصیل در مقطع متوسطه دوم در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ شهر تهران است، که با استفاده از روش تاباچنیک و فیدل<sup>۱</sup> (۲۰۰۷)، و با فرمول  $Am+50$ ، تعداد ۲۲۶ نفر از بین دانش آموزان مشغول به تحصیل شهر تهران انتخاب شده و وارد پژوهش شدند. روش نمونه‌گیری به صورت در دسترس بود، و بدین صورت انجام گرفت که نخست سه ناحیه (ناحیه ۱، ۶ و ۱۶) توسط پژوهشگر انتخاب شد که سعی بر این بود که از هر بخش جغرافیایی یک ناحیه انتخاب گردد و در هر منطقه نیز چهار مدرسه (دو مدرسه دخترانه و دو مدرسه پسرانه) انتخاب شده و بدانها مراجعه شد که با توجه به عدم همکاری دو مورد از مدارس پسرانه، در کل ۱۰ مدرسه (۶ دخترانه و ۴ پسرانه) به عنوان نمونه تعیین شدند. در هر مدرسه نیز پس از توضیح هدف پژوهش، پرسشنامه‌ها به صورت در دسترس در اختیار دانش آموزان قرار گرفته و از آنها درخواست شد که پرسشنامه را تکمیل نمایند. عدم ابتلا به بیماری یا اختلال روانی مزمن و آشکار جزو ملاکهای خروج بود که در پرسشنامه به صورت خوداظهاری مورد سنجش قرار گرفت؛ شرکت در پژوهش برای دانش آموزان اختیاری بود. در مجموع ۲۲۶ نفر پسر و دختر در پژوهش حاضر شرکت کردند که ۸۶ نفر (۳۸/۱ درصد) پسر، و ۱۴۰ نفر (۶۱/۹ درصد) دختر بودند. از نظر پایه تحصیلی ۱۰۷ (۴۷/۳٪) دانش‌آموز در پایه دهم، ۶۷ نفر (۲۹/۶٪) در پایه یازدهم و ۵۲ (۲۳٪) دانش‌آموز در پایه دوازدهم مشغول به تحصیل بودند.

## ابزار پژوهش

**پرسشنامه تنظیم هیجان شناختی<sup>۲</sup> (CERQ):** یک ابزار خودگزارشی است که برای ارزیابی راهبردهای تنظیم هیجان در افراد ۱۲ سال به بالا طراحی شده است. این پرسشنامه توسط گارنفسکی و همکاران (۲۰۰۲) تدوین شد و دارای ۹ زیرمقیاس و ۳۶ ماده است. گویه‌های این پرسشنامه در مقیاس لیکرت ۵ درجه ای (از همیشه = ۱ تا هرگز = ۵) نمره گذاری می‌شود و دو مولفه اصلی آن شامل تنظیم هیجان سازگانه و ناسازگارانه است. سازندگان پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان، آلفای کرونباخ راهبردهای مثبت را ۰/۹۱، و راهبردهای هیجانی منفی را ۰/۷۸ گزارش کرده‌اند. نسخه فارسی این

5. Gagné  
6. Beck Anxiety Inventory  
7. Addiction to Mobile Questionnaire Based on Social Networks

1. Tabachnick & Fidell  
2. Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ)  
3. Mindful Attention Awareness Scale (MAAS)  
4. Basic Needs Satisfaction in General Scale

## شیوه اجرا:

## یافته‌ها

قبل از بررسی فرضیه‌های پژوهش پیش‌فرض‌های تحلیل رگرسیون از جمله عدم همخطی بودن رابطه متغیرهای مستقل، نرمال بودن توزیع داده‌ها، استقلال مقادیر خطاها بررسی شد و نتایج حاکی از رعایت پیش‌فرض‌های پژوهش بود. سپس به منظور تعیین میزان همبستگی هر یک از متغیرهای پیش‌بین با اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی نخست از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد که نتایج آن در جدول شماره ۱ ارائه شده است.

از آنجایی که اجرای پژوهش به روش آنلاین بود، پرسشنامه‌ها به صورت آنلاین در قالب یک لینک در شبکه‌های اجتماعی و پیام‌رسان‌ها منتشر شده و خواسته شد که با ورود به لینک مورد نظر و پس از تکمیل فرم رضایت آگاهانه به سوالات ابزارهای پژوهش پاسخ دهند. پس از تکمیل این مرحله داده‌های خام استخراج شده و مورد بررسی اولیه قرار گرفت. سپس برای تجزیه و تحلیل داده‌ها نخست از آزمون ضریب همبستگی پیرسون استفاده شده و در گام بعد به منظور تعیین سهم بهترین متغیرها از نظر قدرت پیش‌بینی متغیر وابسته، از روش رگرسیون چندگانه به روش گام به گام برای آزمون فرضیه‌ها استفاده شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۷ استفاده شد.

جدول ۱: همبستگی بین متغیرهای اصلی پیش‌بین با متغیر وابسته پژوهش

۵	۴	۳	۲	۱	
				۱	۱. اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مبتنی بر موبایل
			۱	-.۰۳۶۵**	۲. تنظیم هیجان سازگاران
		۱	.۰۱۶۹**	.۰۲۲۵**	۳. تنظیم هیجان ناسازگاران
	۱	.۰۰۹۹	.۰۳۶۹**	-.۰۴۸۲**	۴. ارضای نیازهای بنیادین
۱	.۰۵۰۰**	.۰۰۸۳	-.۰۳۳۲**	.۰۶۰۶**	۵. اضطراب

اجتماعی مبتنی بر موبایل ( $r = ۰/۲۲$ ) است. با توجه به روابط معنادار متغیرهای پیش‌بین با اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مبتنی بر موبایل از رگرسیون چندگانه گام به گام استفاده شد. در جدول ۲ خلاصه نتایج رگرسیون گام به گام گزارش شده است.

با توجه به مندرجات جدول ۱ همبستگی بین اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مبتنی بر موبایل و متغیرهای مستقل پژوهش، بیشترین میزان همبستگی بین اضطراب و اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مبتنی بر موبایل ( $r = ۰/۶۰$ )، و کمترین همبستگی بین تنظیم هیجان ناسازگاران با اعتیاد به شبکه‌های

جدول ۲: خلاصه نتایج مدل پیش‌بینی اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مبتنی بر موبایل از روی متغیرهای پیش‌بین

مدل	همبستگی چندگانه (R)	واریانس تبیین شده ( $R^2$ )	$R^2$ تعدیل شده	خطای استاندارد برآورد
۱	.۰۶۰	.۰۳۶	.۰۳۶	۹/۰۶
۲	.۰۶۴	.۰۴۱	.۰۴۰	۸/۷۷
۳	.۰۶۶	.۰۴۳	.۰۴۲	۸/۵۹
۴	.۰۶۸	.۰۴۶	.۰۴۵	۸/۳۹

متغیر وابسته: اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مبتنی بر موبایل

مدل ۱: پیش‌بین، اضطراب

مدل ۲: پیش‌بین، اضطراب، نیازهای بنیادین روانشناختی

مدل ۳: پیش‌بین، اضطراب، ارضای نیازهای بنیادین روانشناختی، تنظیم هیجان ناسازگاران

مدل ۴: پیش‌بین، اضطراب، ارضای نیازهای بنیادین روانشناختی، تنظیم هیجان ناسازگاران، تنظیم هیجان سازگاران

در جدول ۳ نتایج تحلیل واریانس مدل برای بررسی توانایی پیش‌بینی متغیر اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مبتنی بر موبایل از روی متغیرهای پیش‌بین گزارش شده است.

باتوجه به جدول ۳. ضریب همبستگی چندگانه متغیرهای پیش‌بین با اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مبتنی بر موبایل در مدل نهایی اضطراب\*تنظیم شناختی هیجان سازگاران\*تنظیم هیجان ناسازگاران\* نیازهای بنیادین روانشناختی ( $r = ۰/۶۸$ ) می‌باشد. این متغیرها در مجموع ۴۶ درصد از تغییرات اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مبتنی بر موبایل را پیش‌بینی می‌کنند.

جدول ۳: نتایج تحلیل واریانس رگرسیون گام به گام اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مبتنی بر موبایل از روی متغیرهای پیش‌بین

مدل	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	سطح معناداری
۱	رگرسیون	۱	۱۰۶۵۱/۴۳۳	۱۲۹/۶۷۶	۰/۰۰۱
	باقی‌مانده	۲۲۴	۸۲/۱۳۹		
	کل	۲۲۵			
۲	رگرسیون	۲	۵۹۴۷/۱۰	۷۷/۳۰	۰/۰۰۱
	باقی‌مانده	۲۲۳	۷۶/۹۳		
	کل	۲۲۵			
۳	رگرسیون	۳	۲۹۰۵۰/۳۲	۵۷/۱۶	۰/۰۰۱
	باقی‌مانده	۲۲۲	۷۳/۸۲		
	کل	۲۲۵			
۴	رگرسیون	۴	۳۳۷۱/۷۳	۴۷/۸۷	۰/۰۰۱
	باقی‌مانده	۲۲۱	۷۰/۴۲		
	کل	۲۲۵			

هیجان ناسازگارانه، نیازهای بنیادین روان‌شناختی توانایی پیش‌بینی متغیر ملاک یعنی اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مبتنی بر موبایل را دارند. در جدول ۴ ضرایب تاثیر رگرسیون نشان داده شده است.

باتوجه به مندرجات جدول ۳، نتایج تحلیل واریانس مدل رگرسیون پیش‌بینی اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مبتنی بر موبایل در مدل نهایی با  $F=47/87$  در سطح معناداری ۰/۰۰۱ معنادار می‌باشد؛ بنابراین می‌توان نتیجه گرفت متغیرهای پیش‌بین اضطراب، تنظیم شناختی هیجان سازگارانه، تنظیم

جدول ۴: ضرایب رگرسیون استاندارد پیش‌بینی اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مبتنی بر موبایل از روی متغیرهای پیش‌بین

مدل	متغیرهای پیش‌بین	B	خطای استاندارد	$\beta$	t	P
۱	اضطراب	۱/۲۱	۰/۱۰	۰/۶۰	۱۱/۳۸	۰/۰۰۰۱
	اضطراب	۰/۹۷	۰/۱۱	۰/۴۸	۸/۱۸	۰/۰۰۰۱
۲	نیازهای بنیادین	-۰/۳۹	۰/۰۹	-۰/۲۳	-۴/۰۱	۰/۰۰۰۱
	اضطراب	۰/۹۶	۰/۱۱	۰/۴۷	۸/۲۲	۰/۰۰۰۱
۳	نیازهای بنیادین	-۰/۳۷	۰/۰۹	-۰/۲۲	-۳/۸۷	۰/۰۰۰۱
	تنظیم هیجان ناسازگارانه	۰/۳۴	۰/۱۰	۰/۱۶	۳/۲۲	۰/۰۰۰۱
۴	اضطراب	۰/۸۸	۰/۱۱	۰/۴۴	۷/۵۸	۰/۰۰۰۱
	نیازهای بنیادین	-۰/۲۸	۰/۰۹	-۰/۱۷	-۲/۹۰	۰/۰۰۰۴
	تنظیم هیجان ناسازگارانه	۰/۴۲	۰/۱۰	۰/۲۰	۴/۰۰	۰/۰۰۰۱
	تنظیم هیجان سازگارانه	-۰/۲۵	۰/۰۷	-۰/۱۹	-۳/۴۲	۰/۰۰۱

اعتیاد به شبکه‌های مجازی دارند بدین صورت اضطراب بالا و استفاده بیشتر از راهبردهای ناسازگارانه تنظیم هیجانی منجر به گرایش به اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی می‌گردد؛ با این حال در وهله دوم ارضا شدن نیازهای بنیادین و استفاده از راهبردهای سازگارانه تنظیم هیجانی موجب گرایش کمتر به اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی در بین نوجوانان می‌گردد.

مطابق مندرجات جدول ۴، نقش اضطراب و راهبردهای ناسازگارانه تنظیم شناختی هیجان در اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مثبت و معنادار (در این مقیاس‌ها هر چه نمرات فرد بیشتر باشد بدین معناست که فرد از اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مبتنی بر موبایل بهتری برخوردار است) است، در حالی که نقش نیازهای بنیادین روانشناختی و راهبردهای سازگارانه تنظیم شناختی هیجان منفی و معنادار (در این مقیاس‌ها هر چه نمرات فرد بیشتر باشد بدین معناست که فرد از اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مبتنی بر موبایل کمتری برخوردار است) است. این یافته نشان می‌دهد که اضطراب و راهبردهای ناسازگارانه تنظیم شناختی هیجان نقش مهمتری در گرایش به

## بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر نقش اضطراب، تنظیم شناختی هیجان و نیازهای بنیادین روان‌شناختی در پیش بینی اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی در بین نوجوانان بود، نتایج نشان داد که اضطراب و راهبردهای ناسازگار تنظیم شناختی هیجان (شامل ملامت خویش، نشخوارفکری، فاجعه‌سازی، ملامت دیگران) در اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی نقش دارند، به بیان دیگر اضطراب و راهبردهای ناسازگار تنظیم شناختی هیجان منجر به افزایش اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی می‌شود؛ همچنین نتایج نشان داد که راهبردهای سازگانه تنظیم شناختی هیجان و ارضای نیازهای بنیادین روان‌شناختی (شامل خود پیروی/ خودمختاری، شایستگی، ارتباط) در گرایش کمتر به اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی نقش دارند. البته لازم به ذکر است که نقش دو متغیر اول (اضطراب و راهبردهای ناسازگانه) در گرایش به اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی نیرومندتر از متغیرهای راهبردهای سازگانه و نیازهای بنیادین است.

یافته‌های حاضر با بخش عمده پژوهش‌های قبلی مربوط به اعتیاد به اینترنت همسو است به طوری که پژوهش‌ها حاکی از این هستند که اضطراب با افزایش استفاده از رسانه‌های اجتماعی و اعتیاد به اینترنت در بین گروه‌های سنی مختلف مرتبط است (اندرسن و همکاران<sup>۱</sup>، ۲۰۱۷). بنابراین یافته‌های پژوهش حاضر با پژوهش‌های انجام گرفته در بین نوجوانان (پیتو و وارد، ۲۰۲۰؛ چن و همکاران، ۲۰۲۰، کیلز و همکاران، ۲۰۲۰؛ تواسیان و همکاران، ۲۰۱۷) همسو است که نشان داد اضطراب می‌تواند منجر به استفاده مشکل‌آفرین از فضای مجازی و اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی گردد. به شکل کلی اضطراب منجر به افزایش استفاده از اینترنت و اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مجازی می‌شود (وینستون<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۲۳) و علاوه بر این، افزایش میزان اضطراب ممکن است به منجر به انزوای بیشتر و کاهش تعاملات چهره به چهره شود که می‌تواند اعتیاد به اینترنت و شبکه‌های اجتماعی مجازی را تشدید کند. این عوامل ممکن است به رابطه معنادار یافت شده بین اضطراب و اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی در میان نوجوانان اذعان کند (پاپانائو<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۲۳). البته لازم به ذکر است استفاده از اینترنت و فضای مجازی شاید به عنوان شیوه‌ای کنترل یا اجتناب از اضطراب باشد. به طوری که احتمالاً افراد با سطوح بالاتر اضطراب بیشتر مستعد ابتلا به اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی به عنوان مکانیزم مقابله باشند (مومنی و همکاران، ۲۰۲۳). به طوری که اضطراب افراد را به جستجوی آرامش یا حواسپرتی بواسطه شبکه‌های اجتماعی مجازی سوق دهد (اندرسون و همکاران، ۲۰۱۵).

در ارتباط با متغیر دوم، پژوهش‌ها نشان دادند که تنظیم شناختی سازگانه و ناسازگانه هیجانی و با اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مرتبط است، به طوری که تنظیم سازگانه منجر به کاهش گرایش به استفاده از

شبکه‌های اجتماعی شده و راهبردهای ناسازگانه برعکس منجر به استفاده بیشتر از شبکه‌های اجتماعی می‌گردند. یافته‌های حاضر همسو با پژوهش‌های پیشین (مثل کوکونی و همکاران، ۲۰۱۹؛ لیو و ما، ۲۰۱۹؛ زیدو و همکاران، ۲۰۲۱؛ مهدی نژاد، ۱۳۹۸؛ رضایی و سیدان، ۱۳۹۷) نقش مشکلات در تنظیم هیجانی در گرایش به استفاده نادرست از فضای مجازی هستند. یافته‌های پژوهش‌های قبلی نیز نشان می‌دهند که راهبردهای تنظیم هیجان سازگانه مانند پذیرش، تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه ریزی، ارزیابی مجدد مثبت، چشم انداز، و تنظیم شناختی هیجان سازگار با سطوح پایین تر استفاده از اینترنت مشکل ساز مرتبط بوده (لی<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۱۴) و تنظیم شناختی هیجان ناسازگار، از جمله سرزنش خود، نشخوار فکری، فاجعه‌سازی و سرزنش دیگران، ممکن است به استراتژی‌های مقابله‌ای ناسازگار مانند اتکای بیش از حد به شبکه‌های اجتماعی منجر شود (کاکونی و همکاران، ۲۰۱۹؛ زیدو و همکاران، ۲۰۲۱؛ الهی و همکاران، ۲۰۲۰). این راهبردهای تنظیم هیجانی ناسازگار می‌تواند منجر به مشکلاتی در عملکرد فردی، مدیریت زمان، خودکنترلی و روابط اجتماعی در زمینه اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی شود (کاردرفلت-وینتر<sup>۶</sup>، ۲۰۱۴).

ارتباط بین تنظیم ناسازگار شناختی هیجان و اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی را می‌توان از طریق مکانیسم‌های مختلفی توضیح داد. اول، افرادی که درگیر سرزنش خود و نشخوار فکری هستند ممکن است از شبکه‌های اجتماعی به عنوان وسیله‌ای برای حواسپرتی یا فرار از افکار و احساسات منفی خود استفاده کنند (واگنر<sup>۷</sup> و همکاران، ۲۰۱۳). این استفاده افراطی به شبکه‌های اجتماعی برای تنظیم عاطفی می‌تواند منجر به استفاده بیش از حد و متعاقب آن اعتیاد شود. ثانیاً فاجعه‌سازی و سرزنش دیگران ممکن است به افزایش نیاز به اعتبارسنجی و تأیید اجتماعی مرتبط باشد، که می‌تواند از طریق تعاملات رسانه‌های اجتماعی برآورده شود (مک کاماس و گیل-ریواس<sup>۸</sup>، ۲۰۲۲). در دسترس بودن مداوم شبکه‌های اجتماعی بستری را برای جستجوی اطمینان فراهم می‌کند که منجر به افزایش تعامل و اعتیاد می‌شود. نهایتاً، راهبردهای تنظیم شناختی ناسازگار ممکن است توانایی افراد را برای مدیریت موثر زمان و اعمال خودکنترلی مختل کند. تعامل بیش از حد با شبکه‌های اجتماعی می‌تواند روال روزانه، بهره‌وری و تمرکز توجه را مختل کند و در نتیجه عملکرد فردی و مدیریت زمان را دچار اختلال کند (زنگ و همکاران<sup>۹</sup>، ۲۰۲۲). علاوه بر این، کسانی که در راهبردهای تنظیم هیجان سازگانه مهارت دارند ممکن است در مقابله با هیجانات منفی و عوامل استرس‌زا در زندگی خود بدون توسل به استفاده افراطی از شبکه‌های اجتماعی مجازی به عنوان راهی برای فرار یا کاهش پریشانی هیجانی، مستعدتر باشند (گروس، ۲۰۱۵) که شاید نشانگر بهره‌گیری آنها از راهبردهای مقابله‌ای مناسب‌تر باشد.

6. Kardefelt-Winther
7. Wagner et al.
8. McComas & Gil-Rivas
9. Zeng et al.

1. Andreassen et al.
2. Winstone et al.
3. Papananou et al.
4. Lee et al.
5. Elhai et al.



بهرتر است متغیرهای چون راهبردهای تنظیم هیجانی در قالب متغیر میانجی مورد بررسی قرار گرفته و بنابراین نقش آنها در رابطه بین اضطراب و اعتیاد به فضای مجازی مورد بررسی قرار گرفته و همچنین راهبردهای رفتاری تنظیم هیجان نیز مورد مطالعه قرار گیرد. نهایتاً با توجه به نتایج مطالعه، پیشنهاد می‌شود اثربخشی مداخلات و درمان‌های مربوط به اعتیاد رفتاری بر کاهش اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی و همچنین بر کاهش عوامل موثر بر این اعتیاد، از جمله اضطراب، نیازهای بنیادین و غیره مورد بررسی قرار گیرد.

## منابع

- احمدی گلسفیدی، احسانه؛ اسدی، خواجهوند خوشلی؛ جوانشیر، افسانه؛ عبدالله زاده، حسن. (۱۴۰۰). مدل یابی نگرانی تصویر بدنی بر اساس وسواس فکری - عملی، کمال‌گرایی و نگرش به خوردن با میانجی‌گری نیازهای بنیادین روان‌شناختی در دختران. *رویش روان‌شناسی*، ۱۰ (۸)، ۸۱-۹۲.
- اسمعیلی راد، مهسا؛ احمدی، فرید. (۱۳۹۸). ارتباط بین اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی آنلاین و اختلالات روان‌شناختی. *اخلاق در علوم و فناوری*، ۱۴ (۲)، ۳۱-۳۸.
- بشارت، محمدعلی. (۱۳۹۲). مقیاس ارضای نیازهای بنیادین روان‌شناختی: پایایی، روایی و تحلیلی عاملی. *فصلنامه اندازه‌گیری تربیتی*، ۴ (۱۴)، ۱۴۷-۱۶۸.
- بشارت، محمدعلی؛ جعفری، فرزانه؛ غلامعلی لوسانی، مسعود. (۱۴۰۰). پیش‌بینی نشانه‌های اضطراب و افسردگی بر اساس ارضای نیازهای بنیادین روان‌شناختی. *رویش روان‌شناسی*، ۱۰ (۱)، ۲۵-۳۴.
- حضرتی، سجاد. (۱۴۰۰). *ارائه مدل ساختاری رابطه بدرفتاری دوران کودکی و سبک‌های دلبستگی اجتنابی و دوسوگرا با علائم اختلال شخصیت مرزی با نقش میانجی عدم اطمینان از حالت ذهنی و تنظیم هیجانی ناسازگار*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم تحقیقات تهران، تهران، ایران.
- خلیلی خضرابادی، مهدیه، و شفقتی، سعید، و اسحاقی مقدم، فازه. و رفیعی پور، امین (۱۳۹۸). پیش‌بینی اضطراب امتحان بر اساس نیازهای بنیادین روان‌شناختی و تنظیم شناختی هیجان بین دانشجویان دانشگاه فرهنگیان. *آموزش و ارزشیابی (علوم تربیتی)*، ۱۲ (۴۸)، ۸۵-۱۰۲.
- خواجه احمدی، معصومه؛ پولادی، شهناز؛ بحرینی، مسعود. (۱۳۹۵). طراحی و روانسنجی پرسشنامه اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مبتنی بر موبایل. *روان پرستاری*، ۴ (۴)، ۴۳-۵۱.
- رجبی، ساجده؛ یزدخواستی، فریبا (۱۳۹۳). اثربخشی درمان گروهی پذیرش و تعهد بر اضطراب و افسردگی زنان مبتلا به بیماری ام‌اس. *مجله روانشناسی بالینی*، ۶ (۱)، ۲۱-۲۹.
- رضایی، کتابون؛ سیدان، سیدابوالقاسم (۱۳۹۷). بررسی رابطه بین اعتیاد به اینترنت با دشواری تنظیم هیجان و میزان اضطراب اجتماعی دانشجویان. *پنجمین کنفرانس بین‌المللی روانشناسی، علوم تربیتی و سبک زندگی، قزوین*.
- شیرافکن، امیر حسین؛ نصراللهی، اکبر؛ حسن زاده، رمضان (۱۳۹۹). رابطه اعتیاد به فضای مجازی با قلدری سایبری و بی‌موبایل‌هراسی در دانشجویان. *فن آوری اطلاعات و ارتباطات در علوم تربیتی*، شماره ۳۹، ۱۲۴-۱۰۵.

بخش آخر یافته‌های مطالعه نیز نشانگر نقش نیازهای بنیادین روان‌شناختی در اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی در بین نوجوانان بود. این یافته با نتایج لیو و همکاران (۲۰۲۲) نامسو است که گزارش کرده‌اند که نیازهای روان‌شناختی پیش‌بینی‌کننده معناداری برای اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی نیست. با توجه به فقدان پژوهش‌های بسنده در این زمینه بایستی در تعمیم نتایج مربوط به این فرضیه احتیاط نمود. با این حال شاید بتوان گفت که برآوردن نیازهای روانی ممکن است به عنوان عامل محافظتی در برابر اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی عمل کند. در این راستا نظریه خود تعیین‌گری بر اهمیت برآوردن نیازهای اساسی روان‌شناختی برای انگیزه و بهزیستی تأکید می‌کند. بر اساس نظریه خود تعیین‌گری، زمانی که افراد استقلال، شایستگی و ارتباط را تجربه می‌کنند، احتمال بیشتری دارد که در رفتارهای انطباقی شرکت کنند و استعداد کمتری نسبت به گرایش‌های اعتیاد آور دارند. در واقع افرادی که نیازهای اساسی روان‌شناختی خود را برآورده می‌کنند، ممکن است کمتر به شبکه‌های اجتماعی مجازی به عنوان وسیله‌ای برای جبران نیازهای برآورده نشده به شبکه‌های اجتماعی مجازی روی آورند (دسی و رایان، ۲۰۰۰).

به صورت کلی پژوهش حاضر نشانگر این بود که در بین متغیرهای پیش‌بین بیشترین سهم مربوط به اضطراب و در وهله بعدی نیازهای بنیادین قرار دارد. فقط اضطراب بیش از نصف واریانس اعتیاد به اینترنت را تبیین می‌کند که با ورود متغیرهای نیازهای بنیادین و تنظیم هیجانی، گرچه این میزان اندکی کاهش یافته اما هنوز سهم آن خیلی برجسته است و اندکی کمتر از ۵۰ درصد واریانس اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی را تبیین می‌کند، این در حالی است که سهم سایر متغیرها بسیار کمتر از اضطراب است. نقش برجسته اضطراب نسبت به متغیرهای دیگر نشانگر این است که اضطراب می‌تواند افراد را به جستجوی آرامش یا حواسپرتی در شبکه‌های اجتماعی مجازی سوق دهد (اندرسون، ۲۰۱۵) و بنابراین لازم است مداخلات و راهبردهای مربوط به اعتیاد به اینترنت و شبکه‌های اجتماعی بیشتر بر این متغیر تمرکز کرده و تکنیکها و آموزشهایی را برای کاهش اضطراب ارائه نمایند. سهم پایین راهبردهای تنظیم هیجانی نیز شاید به این دلیل باشد که غالباً این راهبردها ابزارهایی برای مقابله با موقعیتهای هیجانی هستند و بنابراین در توالی رفتاری مربوط به اعتیاد، از نظر زمانی در گامهای بعدی قرار دارند. شاید به همین برخی از پژوهش‌های قبلی بر نقش میانجی تنظیم هیجانی در رابطه بین اضطراب و دیگر متغیرها تمرکز کرده‌اند (زیدو و همکاران، ۲۰۲۱).

پژوهش حاضر با وجود مزایا، محدودیتهایی نیز داشت که مورد نخست شامل بهره‌گیری از پرسش‌نامه بوده است، و بنابراین به منظور توانایی تعمیم نتایج بهتر است از شاخصهای یعنی مثل ثبت مدت زمان استفاده از فضای مجازی و امثال اینها در پژوهش‌های آتی استفاده شود. همچنین از آنجایی که پژوهش حاضر یک پژوهش مقطعی بوده و تبیین علی نتایج آن دشوار است، پژوهش با طرح طولی شاید بیشنهای بهتری درباره نقش متغیرهای مختلف در اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی فراهم آورد. همچنین با توجه به نتایج به دست آمده که نشانگر نقش کم‌رنگ راهبردهای تنظیم شناختی هیجان بود،

- Chu, X., Ji, S., Wang, X., Yu, J., Chen, Y., & Lei, L. (2021). Peer phubbing and social networking site addiction: the mediating role of social anxiety and the moderating role of family financial difficulty. *Frontiers in Psychology, 12*, 670065.
- Davison, G. C. (2008). *Abnormal Psychology*. Toronto: Veronica Visentin.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological inquiry, 11*(4), 227-268.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology, 49*(3), 182-185.
- Deldar, H., Razavi, M. R., & Nia, F. (2022). The effect of media literacy training on the use of social networks and improving the emotional maturity of senior high school students. *Technology of Education Journal, 16* (2), 401-412.
- Di Tommaso, G., Gatti, M., Iannotta, M., Mehra, A., Stilo, G., & Velardi, P. (2020). Gender, rank, and social networks on an enterprise social media platform. *Social Networks, 62*, 58-67.
- Elhai, J. D., Yang, H., Fang, J., Bai, X., & Hall, B. J. (2020). Depression and anxiety symptoms are related to problematic smartphone use severity in Chinese young adults: Fear of missing out as a mediator. *Addictive behaviors, 101*, 105962.
- Gagné, M. (2003). The role of autonomy support and autonomy orientation in prosocial behavior engagement. *Motivation and Emotion, 27*, 199-223.
- Garnefski, N., Kraaij, V. & Spinhoven, P. (2002). *Manual for the use of the cognitive emotion regulation questionnaire*. The Netherlands: DATEC, Leiderdorp.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual differences, 30* (8), 1311-1327.
- Gokcekus, S., Firth, J. A., Regan, C., & Sheldon, B. C. (2021). Recognizing the key role of individual recognition in social networks. *Trends in Ecology & Evolution, 36* (11), 1024-1035.
- Grace Chou, H., & Edge, N. (2012). 'They Are Happier and Having Better Lives than I Am. *The Impact of Using Facebook on Perceptions of Others' Lives. Cyberpsychology, Behaviour and Social Networking, 15*(2), 117-121.
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological inquiry, 26*(1), 1-26.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion Regulation: Conceptual Foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3-24). The Guilford Press.
- Gullett, L.R., Alhasan, D.M., Gaston, S.A., Jackson, W.B., Kawachi, I., Jackson, C.L. (2022). Neighborhood social cohesion and serious psychological distress among Asian, Black, Hispanic/Latinx, and White adults in the United States: a cross-sectional study. *BMC Public Health, 22* (1), 1191.
- صادق‌زاده، رقیه؛ احدی، حسن؛ درتاج، فریبرز؛ غلامرضا. (۱۳۹۷). ساخت و بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی پرسشنامه اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مجازی در نوجوانان. *مطالعات اندازه‌گیری و ارزشیابی آموزشی، ۸* (۲۴)، ۲۳۵-۲۶۴.
- غلامعلی لواسانی مسعود، میرحسینی فاطمه السادات، مطهری نسب زهرا، رامش سمیه. (۱۳۹۸). نقش واسطه‌ای خودشناسی انسجامی در رابطه بین نیازهای بنیادین روان‌شناختی و راهبردهای تنظیم شناختی هیجان در نوجوانان. *روانشناسی، ۸* (۸)، ۱-۸.
- موسوی، سید ولی اله. (۱۳۹۹). شیوع اعتیاد به اینترنت و وضعیت استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی در نوجوانان و جوانان ایرانی در سال ۱۳۹۷. *مجله طب نظامی، ۲۲* (۳)، ۲۸۸-۲۸۱.
- مهدی نژاد، مرضیه. (۱۳۹۸). پیش‌بینی اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مجازی مبتنی بر موبایل بر اساس سبک‌های دلبستگی، طرحواره‌های ناسازگار اولیه و دشواری در تنظیم هیجان دانش‌آموزان دختر هنرستانی شهر کرج. *پنجمین کنفرانس ملی نوآوری‌های اخیر در روانشناسی، کاربردها و توانمندسازی با محوریت روان‌درمانی، تهران*.
- نیک‌خواه، مهسا؛ یوسفی، فریده. (۱۴۰۰). رابطه بین ارضای نیازهای بنیادین روان‌شناختی در مدرسه و بهزیستی هیجانی دانش‌آموزان: نقش واسطه‌گری راهبردهای تنظیم شناختی هیجان. *فصلنامه علمی پژوهشی علوم روان‌شناختی، ۲۰* (۹۹)، ۴۲۶-۴۱۳.
- Abdi, S., Taban, S., & Ghaemian, A. (2012). Cognitive emotion regulation questionnaire: Validity and reliability of the persian translation of the CERQ (36-item). In *Procedia - Social and Behavioral Sciences* (Vol. 32, pp. 2-7). Elsevier.
- Ahmadi, J., & Zeinali, A. (2018). The Impact of Social Network Addiction on Academic Achievement of Students: the Mediating Role of Sleep Quality, Academic Procrastination and Academic Stress. *Research in School and Virtual Learning, 6* (2), 21-32.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical psychology review, 30*(2), 217-237.
- Andreassen, C. S. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current addiction reports, 2*(2), 175-184.
- Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, M. D. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive behaviors, 64*, 287-293.
- Barkauskiene, R., Skabeikyte, G., & Gervinskaite-Paulaitiene, L. (2021). Personality pathology in adolescents as a new line of scientific inquiry in Lithuania: mapping a research program development. *Current Opinion in Psychology, 37*, 72-76.
- Binesh, N., & Ghatee, M. (2021). Distance-aware optimization model for influential nodes identification in social networks with independent cascade diffusion. *Information Sciences, 581*, 88-105.
- Chen, Y., Li, R., Zhang, P., & Liu, X. (2020). The moderating role of state attachment anxiety and avoidance between social anxiety and social networking sites addiction. *Psychological reports, 123* (3), 633-647.

- McComas, M., & Gil-Rivas, V. (2022). Cyberaggression victimization on anxiety and depression in college students: the role of emotion regulation, social media, social support, and biological sex. *Journal of American college health*, 3, 1-8.
- McMahon, K., Anand, D., Morris-Jones, M., & Rosenthal, M. Z. (2019). A path from childhood sensory processing disorder to anxiety disorders: The mediating role of emotion dysregulation and adult sensory processing disorder symptoms. *Frontiers in Integrative Neuroscience*, 13, 22.
- Meng, S. Q., Cheng, J. L., Li, Y. Y., Yang, X. Q., Zheng, J. W., Chang, X. ... & Shi, J. (2022). Global prevalence of digital addiction in general population: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 92, 102128, 10.1016/j.cpr.2022.102128
- Miceli, M., & Castelfranchi, C. (2014). *Expectancy and emotion*. OUP Oxford.
- Momeni, K., Salimi, Y., Majzoobi, M. R., Ziapour, A., & Janjani, P. (2023). Anxiety, coping style and hopelessness during COVID 19 pandemic: An Iranian population based study. *Health Science Reports*, 6(5), e1233.
- Moqbel, M., & Kock, N. (2018). Unveiling the dark side of social networking sites: Personal and work-related consequences of social networking site addiction. *Information & Management*, 55 (1), 109-119.
- Nasti, L., & Milazzo, P. (2018). A hybrid automata model of social networking addiction. *Journal of Logical and Algebraic Methods in Programming*, 100, 215-229.
- Nie, J., Li, W., Wang, P., Wang, X., Wang, Y., & Lei, L. (2019). Adolescent type D personality and social networking sites addiction: A moderated mediation model of restorative outcomes and affective relationships. *Psychiatry research*, 271, 96-104.
- Papapanou, T. K., Darviri, C., Kanaka-Gantenbein, C., Tigani, X., Michou, M., Vlachakis, D., ... & Bacopoulou, F. (2023). Strong correlations between social appearance anxiety, use of social media, and feelings of loneliness in adolescents and young adults. *International journal of environmental research and public health*, 20(5), 4296.
- Piteo, E. M., & Ward, K. (2020). Social networking sites and associations with depressive and anxiety symptoms in children and adolescents—a systematic review. *Child and adolescent mental health*, 25 (4), 201-216.
- Seligman, M. E., Walker, E. F., & Rosenhan, D. L. (2001). *Abnormal psychology*. Norton.
- Stoffels, M., Koster, A. S., van der Burgt, S. M. E., de Bruin, A. B. H., Daelmans, H. E. M., Peerdeman, S. M., & Kusurkar, R. A. (2023). Basic psychological needs satisfaction as a mediator between clinical learning climate, self-regulated learning and perceived learning in the nursing education context. *Medical Teacher*, 45(12), 1364–1372.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2007). *Using Multivariate Statistics* (5th ed.). New York: Allyn and Bacon.
- Tang, C. S. K., & Koh, Y. Y. W. (2017). Online social networking addiction among college students in Singapore: Comorbidity with behavioral addiction and affective disorder. *Asian journal of psychiatry*, 25, 175-178.
- Ismail, M., Lee, K.Y., Sutrisno Tanjung, A., Ahmad Jelani, I.A., Abdul Latiff, R., Abdul Razak, H., Ahmad Shauki, N.I. (2020). The prevalence of psychological distress and its association with coping strategies among medical interns in Malaysia: a national-level cross-sectional study. *Asia-Pacific Psychiatry*, 13 (2), p.e12417.
- Karddefelt-Winther, D. (2014). A conceptual and methodological critique of internet addiction research: Towards a model of compensatory internet use. *Computers in human behavior*, 31, 351-354.
- Kaviani, H., & Mousavi, A. S. (2008). Psychometric properties of the Persian version of Beck Anxiety Inventory (BAI). *Tehran University Medical Journal*, 66 (2), 136-140.
- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25 (1), 79-93.
- Khesht-Masjedi, M. F., Shokrgozar, S., Abdollahi, E., Habibi, B., Asghari, T., Ofoghi, R. S., & Pazhooman, S. (2019). The relationship between gender, age, anxiety, depression, and academic achievement among teenagers. *Journal of family medicine and primary care*, 8 (3), 799.
- Kököneyi, G., Kocsel, N., Király, O., Griffiths, M.D., Galambos, A., Magi, A., ... & Demetrovics Z. (2019). The Role of Cognitive Emotion Regulation Strategies in Problem Gaming Among Adolescents: A Nationally Representative Survey Study. *Frontiers in Psychiatry*, 10:273.
- Lee, Y. K., Chang, C. T., Lin, Y., & Cheng, Z. H. (2014). The dark side of smartphone usage: Psychological traits, compulsive behavior and technostress. *Computers in human behavior*, 31, 373-383.
- Liu, C., & Ma, J. L. (2019). Adult attachment style, emotion regulation, and social networking sites addiction. *Frontiers in psychology*, 10, 2352.
- Liu, D. Y., & Thompson, R. J. (2017). Selection and implementation of emotion regulation strategies in major depressive disorder: An integrative review. *Clinical Psychology Review*, 57, 183–194.
- Liu, Q., Hu, Q., & Qi, D. (2022). Online Psychological Need Satisfaction and Social Networking Addiction: A Longitudinal Study Among Chinese Adolescents. *Child and Adolescent Social Work Journal*, 1-15.
- Lopez, R. B., & Denny, B. T. (2019). Negative affect mediates the relationship between use of emotion regulation strategies and general health in college-aged students. *Personality and Individual Differences*, 151, 109529.
- Low, A. Y. T., Lo, T. W., & Cheng, C. H. K. (2020). Family dynamic and antisocial adolescents in Macau. In *Child & Youth Care Forum* (Vol. 49, No. 6, pp. 941-952). Springer US.
- Martin, R. C., & Dahlen, E. R. (2005). Cognitive emotion regulation in the prediction of depression, anxiety, stress, and anger. *Personality and individual differences*, 39 (7), 1249-1260.

- Toussaint, L., Barry, M., Angus, D., Bornfriend, L., & Markman, M. (2017). Self-forgiveness is associated with reduced psychological distress in cancer patients and unmatched caregivers: Hope and self-blame as mediating mechanisms. *Journal of Psychosocial Oncology*, 35(5), 544-560.
- Wagner, D. D., Altman, M., Boswell, R. G., Kelley, W. M., & Heatherton, T. F. (2013). Self-regulatory depletion enhances neural responses to rewards and impairs top-down control. *Psychological science*, 24(11), 2262-2271.
- Winstone, L., Mars, B., Haworth, C. M., & Kidger, J. (2023). Types of social media use and digital stress in early adolescence. *The Journal of Early Adolescence*, 43(3), 294-319.
- Woods, H. C., & Scott, H. (2016). #Sleepyteens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. *Journal of adolescence*, 51, 41-49.
- Xu, M., Lu, H., Guo, Q. (2023). Research on the impact of basic psychological needs satisfaction on career adaptability of Chinese college students. *Frontiers in Psychology*, 17;14:1275582.
- Zeng, M., Chen, S., Zhou, X., Zhang, J., Chen, X., & Sun, J. (2022). The relationship between physical exercise and mobile phone addiction among Chinese college students: Testing mediation and moderation effects. *Frontiers in Psychology*, 13, 1000109.
- Zsido, A. N., Arato, N., Lang, A., Labadi, B., Stecina, D., & Bandi, S. A. (2021). The role of maladaptive cognitive emotion regulation strategies and social anxiety in problematic smartphone and social media use. *Personality and Individual Differences*, 173, 110647.

