





Explaining the relationship between meaning of life and cyberspace addiction: Testing the mediating role of self-esteem

Mohammadreza Khodabakhsh , Assistant Professor, Department of Psychology, Ne.C., Islamic Azad University, Neyshabur, Iran. (Corresponding Author) Email: khodabakhsh@iaau.ac.ir

Alireza Hoor , Master's student in Psychology, Hekmat Razavi institute of Higher Education, Mashhad, Iran. Email: alireza.hoor2@gmail.com

Extended Abstract

Introduction: The proliferation of social media platforms has transformed the landscape of human interaction, offering unprecedented opportunities for communication, identity expression, and information exchange. However, the same platforms-engineered for instant gratification, algorithmic personalization, and social validation-have also given rise to compulsive usage patterns, often culminating in behavioral addiction. Social media addiction (SMA) is increasingly recognized as a psychological concern, particularly among youth and university students, manifesting in symptoms such as preoccupation, withdrawal, and impaired functioning. In parallel, existential psychology underscores the importance of “meaning in life” (MIL) as a foundational element of psychological well-being. Individuals who perceive their lives as meaningful tend to demonstrate greater emotional resilience, purpose-driven behavior, and reduced susceptibility to maladaptive coping strategies. Despite its theoretical relevance, MIL has received limited empirical attention in the context of SMA. Moreover, self-esteem-a person’s subjective evaluation of self-worth-may serve as a psychological buffer, mediating the relationship between existential fulfillment and addictive behaviors. This study aims to bridge these gaps by examining the direct and indirect effects of MIL on SMA, with self-esteem as a mediating variable. The research is situated within the Iranian cultural context, contributing to localized mental health strategies and culturally sensitive interventions.

Methods: This study employed a quantitative, cross-sectional design to explore the hypothesized relationships among MIL, self-esteem, and SMA. A total of 214 participants (aged 18–40) were recruited through convenience sampling from social media users in Iran. Inclusion criteria required active engagement with social media platforms and fluency in Persian. Participants completed three standardized instruments: the Meaning in Life Questionnaire (MLQ), which assesses the presence of and search for meaning; the Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES), a widely validated measure of global self-worth; and the Social Media Addiction Scale (SMAS), which evaluates compulsive and problematic social media use. Data analysis was conducted using SPSS software, incorporating Pearson correlation coefficients to assess bivariate relationships, multiple regression analysis to test predictive pathways, and mediation modeling based on Baron and Kenny’s

approach. Additionally, structural equation modeling (SEM) was employed to validate the proposed model and assess its fit using indices such as RMSEA and CFI.

Results: Descriptive statistics indicated moderate levels of social media use and self-esteem across the sample, with a wide distribution in perceived meaning in life. Correlational analysis revealed a significant negative relationship between MIL and SMA ($r = -0.42$, $p < 0.01$), suggesting that individuals with higher existential fulfillment reported lower levels of social media addiction. Similarly, self-esteem was negatively correlated with SMA ($r = -0.38$, $p < 0.01$), indicating that higher self-worth is associated with reduced compulsive social media engagement. Regression analysis confirmed that MIL significantly predicted SMA, and that self-esteem also served as a significant predictor. Mediation analysis demonstrated that self-esteem fully mediated the relationship between MIL and SMA. In other words, MIL enhances self-esteem, which in turn reduces susceptibility to SMA. The SEM model showed strong fit indices (RMSEA = 0.05, CFI = 0.94), supporting the robustness of the proposed theoretical framework.

Discussion: The findings underscore the protective role of existential and self-concept variables in mitigating problematic social media use. Meaning in life emerges as a foundational psychological resource that fosters self-worth and buffers against compulsive digital engagement. The full mediation effect of self-esteem highlights its centrality in translating existential fulfillment into behavioral regulation. These results align with existential and positive psychology frameworks, which posit that individuals with a strong sense of purpose and self-worth are less likely to engage in maladaptive behaviors. From a theoretical standpoint, this study integrates existential psychology with behavioral addiction models, offering a multidimensional understanding of SMA. It moves beyond surface-level predictors such as screen time or platform type, and instead emphasizes deeper psychological constructs that shape digital behavior. Practically, the findings advocate for intervention programs that simultaneously cultivate life meaning and enhance self-esteem. Such programs may include narrative therapy, mindfulness-based interventions, and psychoeducational workshops aimed at fostering purpose, identity coherence, and self-acceptance. Importantly, the study contributes to culturally contextualized research by exploring these dynamics within an Iranian sample. Given the sociocultural nuances of digital engagement in Iran—where social media often serves as a primary outlet for self-expression and social connection—the findings hold particular relevance for mental health practitioners and educators. Future research should consider longitudinal designs to examine causal relationships, diversify sampling across regions and demographics, and explore additional mediators such as emotional regulation, social connectedness, or personality traits. In conclusion, the study provides compelling evidence that meaning in life and self-esteem are critical psychological buffers against social media addiction. By illuminating the mediating role of self-esteem, it offers a nuanced pathway for understanding and addressing compulsive digital behavior in young adults. These insights pave the way for more holistic, culturally sensitive, and psychologically grounded approaches to digital wellness.

Keywords: social media addiction, depression, anxiety, self-esteem, academic engagement, students



تبیین رابطه معنای زندگی و اعتیاد به فضای مجازی: آزمون نقش واسطه‌گری عزت‌نفس

محمد رضا خدا بخش^۱، علیرضا حور^۲

چکیده

پژوهش حاضر باهدف بررسی رابطه بین معنای زندگی و اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی، با تأکید بر نقش واسطه‌ای عزت‌نفس انجام شده است. در عصر دیجیتال، استفاده افراطی از رسانه‌های اجتماعی به یکی از چالش‌های روان‌شناختی رایج، به‌ویژه در میان جوانان تبدیل شده است. در این میان، سازه‌های بنیادین روان‌شناختی مانند معنای زندگی و عزت‌نفس می‌توانند نقش محافظتی مهمی در برابر رفتارهای اعتیادی ایفا کنند. معنای زندگی به تجربه ذهنی فرد از هدفمندی، انسجام و ارزشمندی زندگی اشاره دارد و عزت‌نفس نیز ارزیابی ذهنی فرد از ارزشمندی خود را در برمی‌گیرد. مطالعه حاضر با روش کمی و طرح مقطعی بر روی ۲۱۴ کاربر شبکه‌های اجتماعی در بازه سنی ۱۸ تا ۴۰ سال انجام شد. ابزارهای پژوهش شامل پرسشنامه معنای زندگی، مقیاس عزت‌نفس روزنبرگ و مقیاس اعتیاد به رسانه‌های اجتماعی بود. داده‌ها با استفاده از آزمون‌های آماری همبستگی پیرسون، رگرسیون چندگانه، مدل میانجی‌گری بارون و کنی و مدل‌سازی معادلات ساختاری تحلیل شدند. نتایج نشان داد که معنای زندگی با اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی رابطه منفی و معناداری دارد و عزت‌نفس نیز با اعتیاد رابطه منفی دارد. تحلیل میانجی‌گری نشان داد که عزت‌نفس به‌طور کامل رابطه بین معنای زندگی و اعتیاد را میانجی‌گری می‌کند. این یافته‌ها بر اهمیت تقویت معنا و عزت‌نفس در پیشگیری از اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی تأکید دارند و می‌توانند مبنایی برای طراحی مداخلات روان‌شناختی مؤثر در بافت فرهنگی ایران فراهم آورند.

واژگان کلیدی

معنای زندگی، استفاده مسئله‌ساز از شبکه‌های اجتماعی، عزت‌نفس، اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی.

مقدمه

ظهور فناوری‌های دیجیتال، تعاملات بین‌فردی و شیوه‌های ارتباطی را دگرگون کرده است. پلتفرم‌های شبکه‌های اجتماعی امکان ارتباط و اشتراک‌گذاری محتوا را برای افراد فراهم می‌کنند. با این حال، ویژگی‌های جذاب شبکه‌های اجتماعی، مانند اعلان‌های فوری و دسترسی آنی به اطلاعات با یک کلیک، می‌توانند منجر به استفاده بیش‌ازحد و رفتارهایی مشابه اعتیاد شوند. اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی با استفاده و سواسی و غیرقابل کنترل مشخص می‌شود که به سلامت روان، روابط بین‌فردی و عملکرد روزانه آسیب می‌زند، (Weinstein. 2023)، (Bányai and Zsila, 2017) شیوع اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی در میان جوانان بسته به طراحی مطالعه، موقعیت جغرافیایی و معیارهای خاص برای تعریف و سنجش اعتیاد متفاوت است (Bányai and Zsila, 2017).

در عصر حاضر، فناوری‌های دیجیتال و فضای مجازی به بستری اجتناب‌ناپذیر برای تعاملات اجتماعی، فراغت و کسب اطلاعات تبدیل شده‌اند. در این میان، الگویی از استفاده تحت عنوان اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی ظهور یافته که به رفتارهای بی‌هدف و گریزناپذیر کاربران در فضای مجازی، مانند چرخیدن در شبکه‌های اجتماعی، مرور صفحات وب بدون هدف خاص و تماشای محتوای زودگذر اشاره دارد. مطالعات گسترده‌ای به بررسی عوامل مؤثر بر اعتیاد به فضای مجازی پرداخته‌اند و عواملی مانند ویژگی‌های شخصیتی، ترس از جاماندن (FOMO) و طراحی جذاب پلتفرم‌ها را برشمرده‌اند. همچنین، تحقیقات جداگانه‌ای نقش متغیرهای بنیادین روان‌شناختی مانند عزت‌نفس پایین و فقدان معنای زندگی را به‌عنوان پیش‌نیازهای اختلالات رفتاری مورد تأیید قرار داده‌اند. دغدغه اصلی این تحقیق، بررسی این مسئله است که چگونه خلأ معنایی و ضعف در عزت‌نفس می‌تواند افراد را به سمت وابستگی شدید به فضای مجازی سوق دهد. در واقع، این پژوهش در پی پاسخ به این پرسش است که: آیا کاهش معنا در زندگی و عزت‌نفس پایین می‌تواند پیش‌بینی‌کننده اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی باشد؟

اگرچه رابطه ساده بین عزت‌نفس و اعتیاد مجازی، یا معنای زندگی و اعتیاد مجازی تا حدودی مورد کاوش قرار گرفته است، اما ۲ شکاف عمده پژوهشی در این زمینه مشهود است: ۱. کم‌توجهی به نقش «معنا در زندگی» در اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی. بیشتر مطالعات پیشین تمرکز خود را بر عوامل سطحی‌تر مانند مدت‌زمان

تبیین رابطه معنای زندگی و اعتیاد به فضای مجازی [...]

استفاده، نوع پلتفرم یا ویژگی‌های جمعیت‌شناختی کاربران گذاشته‌اند. درحالی‌که «معنا در زندگی» به‌عنوان یکی از سازه‌های بنیادین روان‌شناسی آگزیستانسیال، می‌تواند نقش محافظتی مهمی در برابر رفتارهای اعتیادی ایفا کند، اما درزمینه اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی کمتر موردبررسی قرار گرفته است. ۲. تبیین «چرایی» آغاز چرخه معیوب: تمرکز غالب پژوهش‌ها بر پیامدهای اعتیاد بوده است؛ اما برای پیشگیری مؤثر، لازم است به این پرسش بنیادین پاسخ داده شود که «چرا یک فرد اساساً به سمت پرسه‌زنی مجازی کشیده می‌شود؟». این پژوهش با طرح این فرضیه که ریشه این رفتار را باید در کمبودهای عمیق‌تر روان‌شناختی یعنی عزت‌نفس و معنای زندگی جستجو کرد، در پی پر کردن این خلأ تئوریک است.

علت‌شناسی (اتیولوژی) اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی پیچیده و چندوجهی است و عوامل روان‌شناختی، اجتماعی و محیطی را در برمی‌گیرد. عوامل روان‌شناختی مؤثر در اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی شامل فعال‌سازی سیستم پاداش مغز، میل به گریز از واقعیت و تجربه احساس انزوا یا تنهایی اجتماعی هستند. به‌طور خاص، پلتفرم‌های شبکه‌های اجتماعی به‌گونه‌ای طراحی شده‌اند که از طریق انواع تعاملات نظیر لایک، کامنت و اشتراک‌گذاری، مکانیزم‌های پاداش مغز را تحریک کنند (Sherman, 2016). علاوه بر این، شبکه‌های اجتماعی راهی برای فرار از استرس‌ها و چالش‌های دنیای واقعی فراهم می‌آورند و نوعی آسودگی موقت از حالات منفی هیجانی ارائه می‌دهند (Caplan, 2010).

مفهوم معنای زندگی از دیدگاه‌های گوناگونی مورد بررسی قرار گرفته است، از جمله دیدگاه‌های فلسفی، علمی و الهیاتی. باوجود این تلاش‌ها، هنوز توافقی کلی و تعریف‌هایی روشن درباره این مفهوم وجود ندارد. برای رفع این ابهام، مفید است که میان دو مفهوم مرتبط اما متمایز تمایز قائل شویم: «معنای زندگی» و «معنا در زندگی» مفهوم اول بیشتر به پرسش‌های فلسفی و وجودی می‌پردازد، درحالی‌که مفهوم دوم به یک حالت ذهنی یا تجربه‌ی درونی و فردی اشاره دارد (King and Hicks, 2021). پژوهش‌های تجربی نشان داده‌اند که وجود معنا عامل مهمی در سلامت روان است (Ho and Cheung, 2010). چارچوب‌های نظری برگرفته از روان‌شناسی آگزیستانسیال بر نیاز جهانی به معنا به‌عنوان بنیانی برای سلامت ذهنی تأکید دارند (King and Hicks, 2021). افرادی که زندگی خود را معنادار تلقی می‌کنند، به‌طورکلی کمتر در معرض ناراحتی‌های روانی و الگوهای رفتاری ناسازگار قرار می‌گیرند (Barnett and Moore, 2019).

یکی دیگر از عوامل روان‌شناختی مرتبط با اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی، عزت‌نفس است. عزت‌نفس به ارزیابی فرد از ارزشمندی خود اشاره دارد و با بهزیستی روان‌شناختی بالاتر مرتبط دانسته شده است (Du and King, 2017). مطالعات پیشین نشان داده‌اند افرادی که عزت‌نفس پایینی دارند، بیشتر تمایل دارند از پلتفرم‌های شبکه‌های اجتماعی استفاده کنند تا تصویر خود را ارتقا داده و احساس ارزشمندی بیشتری تجربه کنند (Andreassen and Pallesen, 2017). در مقابل، عزت‌نفس بالا می‌تواند به‌عنوان یک عامل محافظتی در برابر اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی عمل کند. با گسترش روزافزون رسانه‌های اجتماعی در میان جوانان، به‌ویژه دانشجویان، رفتارهای مرتبط با مصرف و اشتراک‌گذاری محتوا در این فضا به یکی از موضوعات مهم در مطالعات روان‌شناسی، ارتباطات و جامعه‌شناسی تبدیل شده است. در این میان، اعتیاد به رسانه‌های اجتماعی به‌عنوان نوعی وابستگی رفتاری، پیامدهای منفی متعددی از جمله افت تحصیلی، اضطراب، اختلال در روابط اجتماعی و کاهش سلامت روان به همراه دارد.

با وجود شواهد نظری و تجربی متعدد، هنوز سازوکار دقیق اثر معنا در زندگی بر اعتیاد به رسانه‌های اجتماعی، به‌ویژه با در نظر گرفتن نقش میانجی عزت‌نفس، به‌طور کامل روشن نشده است. همچنین، در بافت فرهنگی ایران، بررسی این روابط می‌تواند به توسعه مدل‌های بومی و ارتقاء مداخلات روان‌شناختی کمک کند. بر این اساس، پژوهش حاضر تلاش دارد با بهره‌گیری از مدل معادلات ساختاری، به بررسی روابط علی میان این سازه‌ها بپردازد و به پرسش‌های زیر پاسخ دهد:

۱. آیا معنا در زندگی به‌طور مستقیم بر میزان اعتیاد به رسانه‌های اجتماعی در دانشجویان تأثیرگذار است؟
۲. آیا عزت‌نفس نقش میانجی در رابطه بین معنا در زندگی و اعتیاد به رسانه‌های اجتماعی ایفا می‌کند؟
۳. آیا جست‌وجوی معنا در زندگی با افزایش یا کاهش گرایش به استفاده افراطی از رسانه‌های اجتماعی مرتبط است؟

پیشینه پژوهش

رسانه‌های اجتماعی به‌عنوان یکی از پدیده‌های نوظهور ارتباطی، تأثیرات گسترده‌ای بر سبک زندگی، تعاملات اجتماعی و سلامت روان افراد گذاشته‌اند. در این میان،

تبیین رابطه معنای زندگی و اعتیاد به فضای مجازی [...]

رفتارهای کاربران در مواجهه با محتوا، به‌ویژه در زمینه اشتراک‌گذاری اطلاعات، به یکی از محورهای اصلی مطالعات بین‌رشته‌ای تبدیل شده است. پژوهش‌های اخیر نشان می‌دهند که عوامل روان‌شناختی مانند معنا در زندگی و عزت‌نفس می‌توانند نقش مهمی در تنظیم رفتارهای رسانه‌ای ایفا کنند. بر این اساس، مرور پیشینه این سازه‌ها برای تبیین مدل مفهومی پژوهش ضروری است.

عبداللهی و همکاران (۱۴۰۰) در مطالعه‌ای مقطعی بر روی ۴۸۰ دانشجوی دانشگاه تهران با هدف بررسی رابطه بین اعتیاد به اینستاگرام، عزت‌نفس و کمال‌گرایی انجام شد. نتایج نشان داد که بین اعتیاد به اینستاگرام و عزت‌نفس پایین رابطه منفی و معناداری وجود دارد. همچنین، کمال‌گرایی به‌عنوان یک متغیر میانجی در این رابطه عمل می‌کرد. این مطالعه بر لزوم توجه به عوامل شخصیتی مانند عزت‌نفس و کمال‌گرایی در برنامه‌های پیشگیری از اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی در بین دانشجویان تأکید کرد.

رحیمی و آقابابایی (۱۴۰۲) در مطالعه‌ای باهدف پیش‌بینی اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی بر اساس صفات شخصیت، معنای زندگی و تنظیم هیجان در بین ۳۵۰ نفر از مراجعه‌کنندگان به مراکز مشاوره تهران انجام شد. نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد که روان‌رنجوری پیش‌بینی‌کننده مثبت و معنای زندگی و عزت‌نفس پیش‌بینی‌کننده‌های منفی قوی برای اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی بودند. این مطالعه نشان داد که مدل‌های تبیین اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی باید ترکیبی از عوامل شخصیتی، شناختی (مانند معنا) و هیجانی را در نظر بگیرند.

تسنیمی، دبیری و حسینی‌المدنی (۱۴۰۴) در مقاله‌ای با عنوان «پیش‌بینی اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مجازی بر اساس صفات شخصیت نقش میانجی‌گر عزت‌نفس» نشان دادند که صفات شخصیتی خاص مانند روان‌رنجوری و سطح پایین عزت‌نفس نقش مهمی در گرایش به استفاده افراطی از شبکه‌های اجتماعی دارند.

زینالی و زینالی (۱۴۰۲) در پژوهشی با عنوان «مدل اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی: نقش عملکرد خانواده با میانجی‌گری نیازهای روان‌شناختی» نشان دادند که عملکرد خانواده و ارضای نیازهای روان‌شناختی نقش مهمی در کاهش یا افزایش اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی دارند.

رستمی، ندا؛ یوسفی، مهدی. (۱۴۰۴) در پژوهشی با عنوان «تحلیل نقش میانجی عزت‌نفس در رابطه بین معنا در زندگی و استفاده افراطی از رسانه‌های اجتماعی» نشان دادند که در مدل معادلات ساختاری عزت‌نفس نقش میانجی کامل در این رابطه را ایفا می‌کند.

صادقی، مریم؛ احمدی، نرگس. (۱۴۰۳) در پژوهشی با عنوان «نقش معنا در زندگی و عزت نفس در پیش‌بینی اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی در دانشجویان» نشان‌دهنده عزت نفس که معنا در زندگی و عزت نفس به‌طور معناداری با کاهش رفتارهای اعتیادی در فضای مجازی مرتبط هستند.

بانیای و زیلا (۲۰۱۷) این مطالعه بزرگ‌نمایی ملی بر روی ۵۷۹۴ نوجوان مجارستانی (میانگین سنی: ۱۶,۴ سال) انجام شد تا شیوع و عوامل مرتبط با استفاده مشکل‌ساز از شبکه‌های اجتماعی (PSMU) را بررسی کند. نتایج نشان داد که ۴,۵٪ از نوجوانان در معرض خطر PSMU قرار داشتند. این مطالعه نشان داد که استفاده مشکل‌ساز با عوامل روانی-اجتماعی مانند تنهایی، عزت نفس پایین و نشانه‌های افسردگی مرتبط است. این مطالعه بر نیاز به مداخلات زودهنگام برای کاهش عوامل خطر و ترویج استفاده سالم از رسانه‌های اجتماعی تأکید کرد.

هارن و والبرگ (۲۰۲۳) این مطالعه به بررسی رابطه بین باورهای اعتیادی درباره استفاده از اینترنت، معنای زندگی و استفاده مشکل‌ساز از شبکه‌های اجتماعی پرداخت. باورهای اعتیادی (مانند «اینترنت تنها دوست من است») پیش‌بینی‌کننده قوی استفاده مشکل‌ساز از شبکه‌های اجتماعی بودند. علاوه بر این، معنای زندگی به‌عنوان یک عامل محافظتی عمل می‌کرد و رابطه بین باورهای اعتیادی و استفاده مشکل‌ساز را تعدیل می‌کرد. مداخلاتی که هدفشان تغییر باورهای ناسازگارانه درباره اینترنت و تقویت معنای زندگی است، می‌توانند برای کاهش استفاده مشکل‌ساز از شبکه‌های اجتماعی مؤثر باشند.

گوپتا و جاگی (۲۰۲۵) عنوان مقاله: رابطه بین اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی، ویژگی‌های شخصیتی و عزت نفس: رمزگشایی از تفاوت‌های نسلی خلاصه: این مقاله به بررسی تفاوت‌های نسلی در رابطه میان اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی، ویژگی‌های شخصیتی (مانند روان‌رنجوری و برون‌گرایی) و عزت نفس پرداخت. نتایج نشان داد که نسل‌های جوان‌تر بیشتر در معرض اعتیاد هستند، به‌ویژه اگر عزت نفس پایینی داشته باشند.

مارتینز و مونته‌نگرو (۲۰۲۵) عنوان مقاله: ارتباط استفاده از شبکه‌های اجتماعی و رفتارهای اعتیادگونه با عزت نفس در نوجوانان

خلاصه: این مطالعه چندملیتی در اروپا نشان داد که نوجوانانی که زمان زیادی را در شبکه‌های اجتماعی صرف می‌کنند، عزت نفس پایین‌تری دارند. همچنین، استفاده

تبیین رابطه معنای زندگی و اعتیاد به فضای مجازی [...]

افراطی با نشانه‌های افسردگی و اضطراب همراه بود. پژوهشگران پیشنهاد کردند که آموزش مهارت‌های روان‌شناختی می‌تواند نقش پیشگیرانه داشته باشد. اویه و والترز (۲۰۲۵) عنوان مقاله: تأثیر اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی بر عزت‌نفس و سطح اضطراب در نسل Z. خلاصه: این مطالعه نسل Z (افراد متولد حدود ۱۹۹۷ تا ۲۰۱۲) را بررسی کرده و نشان داده است که استفاده افراطی از شبکه‌های اجتماعی با کاهش عزت‌نفس و افزایش اضطراب همراه است. پژوهشگران تأکید کرده‌اند که تأثیرات روان‌شناختی این اعتیاد در نوجوانان و جوانان بسیار شدیدتر است، به‌ویژه در زمینه تصویر ذهنی از خود و تعاملات اجتماعی.

مبانی نظری پژوهش

معنا در زندگی: معنا در زندگی یکی از بنیادی‌ترین سازه‌های روان‌شناختی است که به تجربه هدفمندی، انسجام و ارزشمندی در زندگی اشاره دارد. این مفهوم در روان‌شناسی اگزیستانسیال، مثبت‌نگر و سلامت روان جایگاه ویژه‌ای دارد و فقدان آن با احساس خلأ وجودی، افسردگی و کاهش تاب‌آوری همراه است. معنا در زندگی به تجربه ذهنی فرد از هدفمندی، انسجام و ارزشمندی زندگی اشاره دارد. این مفهوم در روان‌شناسی اگزیستانسیال جایگاه ویژه‌ای دارد و به‌عنوان یکی از مؤلفه‌های اصلی سلامت روان شناخته می‌شود. بر اساس مدل (Martella and steger, 2016). معنا در زندگی شامل سه مؤلفه است: درک و انسجام: توانایی فرد در فهم الگوها و نظم در رویدادهای زندگی. هدف: داشتن جهت‌گیری روشن برای آینده و انگیزه برای تلاش. اهمیت وجودی: احساس ارزشمندی و اهمیت زندگی فردی. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که معنا در زندگی با کاهش افسردگی و اضطراب، مرتبط است.

عزت‌نفس: عزت‌نفس یکی از مهم‌ترین سازه‌های روان‌شناختی در حوزه شخصیت و سلامت روان است که به ارزیابی کلی فرد از ارزشمندی خود اشاره دارد. این سازه نقش تنظیمی در برابر تهدیدهای روانی و اجتماعی ایفا می‌کند و با شاخص‌هایی چون خودپنداره مثبت، اعتماد به نفس و تاب‌آوری هیجانی مرتبط است. عزت‌نفس به ارزیابی کلی فرد از ارزشمندی خود اشاره دارد. این سازه با بهزیستی روان‌شناختی، رضایت از زندگی، خودکارآمدی و روابط اجتماعی سالم در ارتباط است. افراد با عزت‌نفس بالا کمتر در معرض مقایسه‌های اجتماعی منفی قرار می‌گیرند و کمتر به تأیید بیرونی وابسته‌اند (Burrow and Rainone, 2017).

اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی: اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی نوعی وابستگی رفتاری است که با استفاده مکرر، وسواسی و غیرقابل کنترل از پلتفرم‌های مجازی مشخص می‌شود. این رفتار با اختلال در عملکرد تحصیلی، شغلی، اجتماعی و افزایش پریشانی روانی همراه است. ویژگی‌هایی مانند اعلان‌های فوری، تعاملات اجتماعی سریع و محتوای جذاب، سیستم پاداش مغز را تحریک کرده و وابستگی رفتاری را تقویت می‌کنند (Sherman, 2016).

نظریه‌های پژوهش

نظریه معنا در زندگی: این نظریه، برگرفته از دیدگاه فرانکل (۱۹۶۳)، بر نیاز بنیادین انسان به یافتن معنا در زندگی تأکید دارد. معنا به‌عنوان منبع انگیزشی و تنظیمی، نقش محافظتی در برابر اختلالات روانی و رفتارهای ناسازگارانه دارد. افرادی که زندگی خود را معنادار تلقی می‌کنند، کمتر در معرض پریشانی روانی و بیشتر در مسیر رشد و خودتحقق‌بخشی قرار دارند.

دیدگاه فرانکل (۱۹۸۴): در نظریه لوگوتراپی، معنا به‌عنوان نیروی محرکه اصلی انسان برای بقا و رشد روانی معرفی می‌شود. فرانکل معتقد بود که انسان‌ها حتی در شرایط دشوار، با یافتن معنا می‌توانند رنج را تحمل کرده و به زندگی خود جهت ببخشند. معنا در این دیدگاه تنها یک نیاز روان‌شناختی، بلکه یک وظیفه وجودی است.

مدل سه‌بعدی معنا (۲۰۱۶): در این مدل، معنا در زندگی شامل سه مؤلفه اصلی است: ۱. انسجام: درک منسجم از رویدادها و تجربه‌های زندگی ۲. هدفمندی: داشتن اهداف بلندمدت و جهت‌گیری در زندگی ۳. معناداری: احساس ارزشمندی و اهمیت در هستی این مدل معنا را به‌عنوان سازه‌ای چندلایه و پویا معرفی می‌کند که در تعامل با هویت و ارزش‌ها شکل می‌گیرد.

نظریه خودارزشی: این نظریه بیان می‌کند که عزت‌نفس بالا موجب مقاومت در برابر تهدیدهای اجتماعی و کاهش وابستگی به تأیید بیرونی می‌شود. در مقابل، عزت‌نفس پایین افراد را به سمت رفتارهای جبرانی مانند استفاده افراطی از شبکه‌های اجتماعی سوق می‌دهد. این نظریه همچنین نقش عزت‌نفس را به‌عنوان واسطه‌ای در تنظیم رفتارهای دیجیتال برجسته می‌کند.

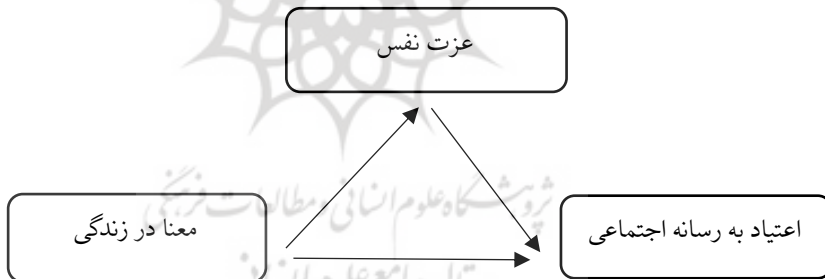
دیدگاه روزنبرگ: (۱۹۶۵) در نظریه کلاسیک عزت‌نفس، روزنبرگ آن را به‌عنوان نگرش پایدار فرد نسبت به خود تعریف می‌کند. عزت‌نفس بالا با احساس ارزشمندی،

تبیین رابطه معنای زندگی و اعتیاد به فضای مجازی [...] |

توانمندی و پذیرش خود همراه است، درحالی که عزت نفس پایین با خودانتقادی، وابستگی به تأیید بیرونی و آسیب‌پذیری هیجانی مرتبط است. روزنبرگ عزت نفس را نه تنها یک ویژگی شخصیتی، بلکه یک شاخص کلیدی سلامت روان می‌داند. نظریه رفتارهای جبرانی دیجیتال: بر اساس این نظریه، افراد برای جبران خلأهای روان‌شناختی مانند تنهایی، بی‌هدفی یا عزت نفس پایین، به فضای مجازی روی می‌آورند. این رفتارها در صورت تداوم می‌توانند به اعتیاد منجر شوند. فضای مجازی در این نظریه به عنوان پناهگاهی برای فرار از واقعیت و کسب آرامش موقت معرفی می‌شود (Caplan, 2010).

نظریه اعتیاد رفتاری گریفیتس (۲۰۰۵): گریفیتس اعتیاد رفتاری را بر اساس شش مؤلفه اصلی تعریف می‌کند: برجستگی: غالب شدن رفتار بر افکار و احساسات فرد. تغییر خلق: استفاده برای تنظیم هیجان‌ات. تحمل: نیاز به افزایش زمان مصرف برای رسیدن به رضایت. علائم ترک: ناراحتی روانی هنگام قطع مصرف. تعارض: اختلال در روابط، تحصیل یا کار. بازگشت: بازگشت به رفتار پس از ترک موقت

مدل مفهومی:



فرضیه‌های پژوهش:

- فرضیه ۱: وجود معنا در زندگی با عزت نفس رابطه مثبت دارد.
- فرضیه ۲: عزت نفس با اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی رابطه معکوس دارد.
- فرضیه ۳: وجود معنا در زندگی با اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی رابطه معکوس دارد.
- فرضیه ۴: عزت نفس نقش میانجی را در رابطه میان وجود معنا و اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی ایفا می‌کند.

روش‌شناسی پژوهش

این پژوهش از نوع پیمایشی و مقطعی بوده و جامعه آماری آن شامل کاربران شبکه‌های اجتماعی در بازه سنی ۱۸ تا ۴۰ سال بود. حجم نمونه بر اساس تحلیل توان آماری و فرمول‌های نمونه‌گیری، ۲۱۴ نفر تعیین و با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. برای جمع‌آوری داده‌ها از سه ابزار استفاده شد: پرسشنامه معنا در زندگی (MLQ)، مقیاس عزت‌نفس روزنبرگ (RSES) و مقیاس اعتیاد به رسانه‌های اجتماعی (SMAS). داده‌ها پس از جمع‌آوری با استفاده از نرم‌افزار SPSS و آزمون‌های همبستگی پیرسون، رگرسیون چندگانه و مدل‌یابی میانجی‌گری و مدل‌سازی معادلات ساختاری (SEM) تحلیل شدند.

برای تعیین حجم نمونه موردنیاز در این مطالعه، یک تحلیل توان پیشینی انجام دادیم و نتایج آن را با دو معیار شناخته‌شده مقایسه کردیم (Murray, 2021). با استفاده از نرم‌افزارهای متداول، خانواده آزمون F را که مختص رگرسیون چندگانه خطی است انتخاب کردیم، زیرا بیشترین شباهت را به تحلیل میانجی‌گری دارد. پارامترهای زیر را تعیین کردیم: اندازه اثر متوسط ($f^2 = 0.15$)، دو متغیر پیش‌بینی‌کننده، توان آماری هدف‌گذاری شده برابر با ۰/۸۰، سطح معناداری (α) برابر با ۰/۰۵، این تحلیل توان نشان داد که حداقل حجم نمونه موردنیاز ۶۸ نفر است. علاوه بر این، معیارهای موجود برای تعیین حجم نمونه در مطالعات میانجی‌گری، حجم نمونه ۶۶ نفر ($N = 50 + 8K$) را برای همبستگی‌های چندگانه و ۱۰۶ نفر ($N = 104 + K$) را برای همبستگی‌های جزئی توصیه می‌کنند؛ در این فرمول‌ها K تعداد متغیرهای پیش‌بینی‌کننده و N تعداد شرکت‌کنندگان است (Green, 1991). بر اساس این تحلیل‌ها، نتیجه‌گیری شد که حداقل حجم نمونه موردنیاز برای این مطالعه ۱۰۶ نفر است.

شرکت‌کنندگان و روش اجرا: این مطالعه با طراحی مقطعی و از طریق پرسشنامه آنلاین برای بررسی متغیرهای موردنظر انجام شد. پرسشنامه از طریق یک اپلیکیشن پیام‌رسان در بازه زمانی ۱ تا ۳۰ اردیبهشت ۱۴۰۴ توزیع شد. پاسخ‌دهندگان با کلیک روی یک لینک اختصاصی وارد سایت پرس‌لاین شدند و پس از مطالعه برگه اطلاعات و ارائه رضایت آگاهانه، پرسشنامه را تکمیل کردند. مطالعه گروه افراد ۱۸ تا ۴۰ سال ساکن ایران را هدف قرار داد. برای افزایش مشارکت، از روش نمونه‌گیری گلوله‌برفی از طریق همان اپلیکیشن پیام‌رسان استفاده شد. از بین ۲۴۶ نفر که به لینک دسترسی پیدا کردند، ۲۱۴ نفر پرسشنامه را تکمیل کردند که نرخ پاسخ‌دهی ۸۷٪ را نشان

تبیین رابطه معنای زندگی و اعتیاد به فضای مجازی [...] |

می‌دهد. در بخش ابتدایی نظرسنجی، شرکت‌کنندگان پرسشنامه جمعیت‌شناختی را تکمیل کردند. داده‌های این ۲۱۴ شرکت‌کننده در جدول ۱ خلاصه شده است.

جدول ۱. نتایج مربوط به اطلاعات جمعیت‌شناختی اعضای نمونه پژوهش

درصد	فراوانی		
۱۵	۳۲	کمتر از ۲۰ سال	سن
۵۴/۷	۱۱۷	۲۱ تا ۳۰ سال	
۳۰/۴	۶۵	۳۱ تا ۴۰ سال	
۴۵/۳	۹۷	دیپلم یا کمتر	تحصیلات
۱۰/۷	۲۳	کاردانی	
۳۴/۱	۷۳	کارشناسی	
۷/۵	۱۶	کارشناسی ارشد	
۲/۳	۵	دکتری	جنسیت
۴۶/۳	۹۹	مرد	
۵۳/۷	۱۱۵	زن	وضعیت تأهل
۵۱/۹	۱۱۱	مجرد	
۴۸/۱	۱۰۳	متأهل	
۲۶/۲	۵۶	دانشجو	شغل
۱۶/۸	۳۶	کارمند	
۲۳/۴	۵۰	آزاد	
۱۵/۴	۳۳	بیکار	
۱۸/۲	۳۹	خانه‌دار	

در جدول شماره ۱ اطلاعات جمعیت‌شناختی مربوط به اعضای نمونه مورد مطالعه، شامل سن، تحصیلات، جنسیت، وضعیت تأهل و شغل، ارائه شده است.

ابزارها

پرسش‌نامه معنای زندگی (MLQ-10) ابزاری برای سنجش دو بُعد متمایز از معنای زندگی است: وجود معنا، جست‌وجوی معنا (Steger, 2006) بُعد وجود معنا میزان درک پاسخ‌دهندگان از زندگی‌شان به‌عنوان معنادار، هدفمند یا ارزشمند را اندازه‌گیری می‌کند. در مقابل، بُعد جست‌وجوی معنا نشان می‌دهد که فرد تا چه اندازه به‌طور فعال به دنبال یافتن معنا یا درک هدف زندگی خود است (Steger, 2006). این

پرسش‌نامه شامل ۱۰ گویه است که به‌طور مساوی بین دو بُعد تقسیم شده‌اند (۵ گویه برای هر بُعد). نمونه گویه‌ها عبارت‌اند از: «من معنای زندگی‌ام را می‌فهمم.» «من در جست‌وجوی معنا در زندگی‌ام هستم.» پاسخ‌ها بر اساس مقیاس لیکرت ۷ درجه‌ای ثبت می‌شوند که دامنه آن از «۱ = کاملاً نادرست» تا «۷ = کاملاً درست» است. نمره هر زیرمقیاس می‌تواند بین ۵ تا ۳۵ متغیر باشد. نمره‌های بالاتر نشان‌دهنده سطوح بالاتری از وجود یا جست‌وجوی معنا هستند.

مقیاس عزت‌نفس روزنبرگ (RSES) برای ارزیابی عزت‌نفس کلی یا احساس ارزشمندی فرد نسبت به خود طراحی شده است (rosenberg, 1965). اگرچه برخی پژوهشگران ساختار دو عاملی برای آن پیشنهاد کرده‌اند، اما این مقیاس اغلب به‌صورت تک‌عاملی به کار می‌رود. مقیاس روزنبرگ شامل ۱۰ گویه است، از جمله: «نگاه مثبتی به خودم دارم.» «قطعاً گاهی احساس می‌کنم بی‌ارزشم.» پاسخ‌ها در یک مقیاس لیکرت ۴ درجه‌ای از «کاملاً موافقم» تا «کاملاً مخالفم» داده می‌شوند. نسخه فارسی این مقیاس در یک نمونه جوانان ترجمه و بومی‌سازی شده است. پژوهش‌های پیشین نشان داده‌اند که (RSES) ابزاری پایا و معتبر برای ارزیابی عزت‌نفس در نمونه‌های ایرانی است.

مقیاس اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی (SMAS) برای سنجش میزان اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی در میان جوانان طراحی شده است (Ozgenel, 2019). این مقیاس شامل ۹ گویه است و از یک مقیاس لیکرت ۵ درجه‌ای استفاده می‌کند که از «۱ = هرگز» تا «۵ = همیشه» متغیر است. نمونه گویه‌ها عبارت‌اند از: «من برای احساس خوشحالی بیشتر از شبکه‌های اجتماعی استفاده می‌کنم.» «وقتی از شبکه‌های اجتماعی استفاده نمی‌کنم، مضطرب یا غمگین می‌شوم.» نمره کل این مقیاس بین ۹ تا ۴۵ متغیر است و هیچ‌کدام از گویه‌ها به‌صورت معکوس نمره‌گذاری نمی‌شوند. نمره‌های بالاتر نشان‌دهنده سطح بالاتری از اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی هستند. در مطالعه‌ای برای بررسی روانی و پایایی این ابزار، ضریب پایایی درونی (آلفای کرونباخ) برابر با ۰/۹۰ گزارش شد (Ozgenel, 2019).

یافته‌ها

برای توصیف ویژگی‌های آماری متغیرهای مورد بررسی، از آمار توصیفی با استفاده از

تبیین رابطه معنای زندگی و اعتیاد به فضای مجازی [...]

نرم افزار SPSS نسخه ۲۸/۰ استفاده شد. نرمال بودن داده‌ها از طریق بررسی مقادیر چولگی^۱ و کشیدگی^۲ و همچنین بررسی نمودارهای جعبه‌ای^۳ و هیستوگرام‌ها ارزیابی شد. مقادیر چولگی و کشیدگی در بازه $1/0 \pm$ به‌طور کلی برای ارزیابی‌های روان‌سنجی قابل قبول در نظر گرفته می‌شوند. تمام پیش فرض‌های لازم برای تحلیل رگرسیون شامل نرمال بودن، عدم وجود هم‌خطی چندگانه^۴ و همسانی واریانس^۵ بررسی و تأیید شدند. برای بررسی روابط میان متغیرها از همبستگی پیرسون^۶ استفاده شد.

در مرحله نهایی تحلیل، یک مدل میانجی‌گری (مدل شماره ۴) با استفاده از ماکروی اجرا شد. این مدل، ارتباط بین وجود معنا در زندگی و اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی را در نظر گرفت، درحالی‌که تأثیر میانجی عزت‌نفس نیز لحاظ شد. با توجه به رابطه پیچیده بین وجود معنا و جست‌وجوی معنا، متغیر جست‌وجوی معنا به‌عنوان متغیر کنترلی^۷ در تحلیل وارد شد. برای بررسی اثرات غیرمستقیم، از بوت‌استرپ غیرپارامتری با ۱۰,۰۰۰ نمونه استفاده گردید. اثر غیرمستقیم زمانی معنادار تلقی شد که عدد صفر در بازه اطمینان ۹۵ درصد قرار نداشته باشد.

در جدول ۲ اطلاعات توصیفی مربوط به میانگین و انحراف معیار به همراه ضرایب همبستگی بین متغیرهای معنا در زندگی و عزت‌نفس با اعتیاد به رسانه‌های اجتماعی ارائه شده است. تمامی ضرایب همبستگی محاسبه شده در سطح آلفای ۰/۰۱ معنی‌دار بود ($p < 0/01$). همبستگی بین معنا در زندگی و عزت‌نفس با اعتیاد به رسانه‌های اجتماعی منفی است. منفی بودن ضرایب به‌دست‌آمده نشان‌دهنده وجود رابطه معکوس بین معنا در زندگی و عزت‌نفس با اعتیاد به رسانه‌های اجتماعی است. بین معنا در زندگی و عزت‌نفس نیز رابطه مثبت و مستقیم وجود دارد.

به‌منظور بررسی نقش میانجی عزت‌نفس در رابطه بین معنا در زندگی و اعتیاد به رسانه‌های اجتماعی از روش تحلیل مسیر استفاده شد. پیش از انجام تحلیل، داده‌های پرت تک متغیری با استفاده از نمودار جعبه‌ای و داده‌های پرت چندمتغیری با استفاده از آماره ماهالانوبیس بررسی و از مجموعه داده‌ها کنار گذاشته شدند. کجی و کشیدگی

1. Skewness
2. Kurtosis
3. Box Plot
4. Multicollinearity
5. Homoscedasticity
6. Pearson's correlation
7. Covariate

توزیع نمرات متغیرها با استفاده از نرم‌افزار SPSS محاسبه و نتایج نشان داد هیچ کدام از مقادیر کجی و کشیدگی بیشتر از دامنه $2 \pm$ نمی‌باشد. نرمال بودن داده‌ها با استفاده از آزمون کالموگروف-اسمیرنوف بررسی شد. نتایج نشان داد توزیع نمرات متغیرهای مدل نرمال است ($P > 0/05$).

فرض استقلال خطاها با آماره دوربین واتسون برای محاسبه معادلات رگرسیونی مدل پژوهش بررسی شد که مقدار به دست آمده ($1/807 =$ آماره دوربین-واتسون) بیانگر برقراری این مفروضه است. مفروضه‌ی هم خطی بین متغیرها با استفاده از همبستگی پیرسون بین زوج متغیرها بررسی شد. با توجه به اینکه همبستگی دو متغیری $0/9$ و بالاتر نشان‌دهنده‌ی هم خطی است، این مشکل در داده‌های پژوهش حاضر مشاهده نشد. علاوه بر آن آماره تحمل و عامل تورم واریانس به منظور بررسی هم خطی چندگانه محاسبه شد. نتایج نشان داد هیچ کدام از مقادیر آماره تحمل کوچک‌تر از حد مجاز 10 و هیچ کدام از مقادیر عامل تورم واریانس بزرگ‌تر از حد مجاز 10 نمی‌باشند؛ بنابراین بر اساس دو شاخص ذکر شده وجود هم خطی چندگانه در داده‌ها مشاهده نشد. پس از بررسی مفروضه‌ها و حصول اطمینان از برقراری آن‌ها، به منظور ارزیابی مدل مورد بررسی از تحلیل مسیر استفاده شد. نتایج در شکل ۱ ارائه شده است.

جدول ۲. یافته‌های توصیفی و ضرایب همبستگی بین متغیرهای پژوهش

متغیرها	میانگین	انحراف معیار	کجی	کشیدگی	۱	۲	۳
۱- معنا در زندگی	۳۸/۳۹	۳/۲۹۱	۰/۱۰۴	۰/۶۸۷	۱		
۲- عزت نفس	۲۰/۶۷	۳/۵۸۹	۰/۴۴۷	۰/۷۷۳	**۰/۵۱۸	۱	
۴- اعتیاد به رسانه‌های اجتماعی	۲۸/۴۱	۲/۴۸۲	-۰/۴۸۸	۱/۹۹۰	**۰/۵۵۷	-۰/۵۴۳	۱

* معنی‌داری در سطح $0/05$ ** معنی‌داری در سطح $0/01$

جدول ۳. ماتریس همبستگی پیرسون، میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش

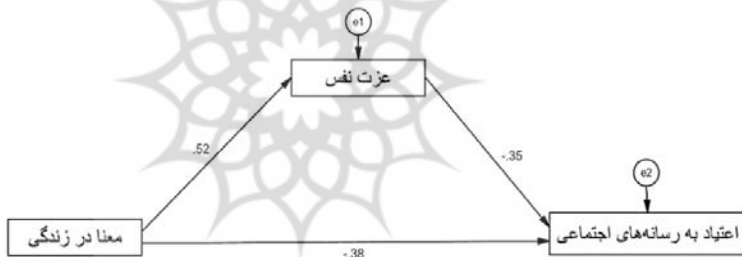
متغیر	میانگین	انحراف معیار	۱. معنا در زندگی	۲. جست‌وجوی معنا	۳. عزت نفس	۴. اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی
۱. معنا در زندگی	۲۴/۳۱	۵/۴۲	۱	**۰/۴۲	**۰/۵۱	-**۰/۳۸

تبیین رابطه معنای زندگی و اعتیاد به فضای مجازی [...]

متغیر	میانگین	انحراف معیار	۱. معنا در زندگی	۲. جست‌وجوی معنا	۳. عزت‌نفس	۴. اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی
۲. جست‌وجوی معنا	۲۱/۷۶	۴/۸۹	**۰/۴۲	۱	**۰/۲۹	*۰/۱۹
۳. عزت‌نفس	۱۸/۹۴	۴/۱۵	**۰/۵۱	**۰/۲۹	۱	-**۰/۳۵
۴. اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی	۶۲/۱۷	۱۱/۰۳	-**۰/۳۸	*۰/۱۹	-**۰/۳۵	۱

* معنی داری در سطح ۰/۰۵ ** معنی داری در سطح ۰/۰۱

معنا در زندگی با عزت‌نفس رابطه مثبت و با اعتیاد رابطه منفی دارد که با مدل نظری هم‌راستا است. جست‌وجوی معنا با معنا در زندگی و عزت‌نفس رابطه مثبت دارد. عزت‌نفس با اعتیاد رابطه منفی دارد که نقش میانجی آن را در مدل تقویت می‌کند.



شکل ۱. ضرایب استاندارد نقش میانجی عزت‌نفس در رابطه بین معنا در زندگی و اعتیاد به رسانه‌های اجتماعی

در شکل ۱ ضرایب استاندارد مدل پیشنهادی به منظور بررسی نقش میانجی عزت‌نفس در رابطه بین معنا در زندگی و اعتیاد به رسانه‌های اجتماعی نشان داده شده است. شاخص‌های مربوط به برازش مدل در جدول ۴ ارائه شده است.

بر اساس نتایج به دست آمده معنا در زندگی به صورت مستقیم بر عزت‌نفس ($p < 0/01$), $\beta = 0/518$) تأثیر مثبت و بر اعتیاد به رسانه‌های اجتماعی ($p < 0/01$), $\beta = -0/377$) تأثیر منفی دارد. معنا در زندگی به صورت غیرمستقیم ($p < 0/01$), $\beta = -0/180$) و با میانجی‌گری عزت‌نفس بر اعتیاد به رسانه‌های اجتماعی تأثیر دارد. عزت‌نفس به صورت مستقیم بر اعتیاد به رسانه‌های اجتماعی ($p < 0/01$), $\beta = -0/347$) تأثیر منفی دارد.

جدول ۴. اثرهای مستقیم، غیرمستقیم، کل بین متغیرهای پژوهش

از متغیر	به متغیر	اثر مستقیم	اثر غیرمستقیم	اثر کل	واریانس تبیین شده
معنا در زندگی	عزت نفس	**۰/۵۱۸	-	**۰/۵۱۸	۰/۲۶۹
	اعتیاد به رسانه‌های اجتماعی	**۰/۳۷۷	**۰/۱۸۰	-	۰/۵۵۷
عزت نفس	اعتیاد به رسانه‌های اجتماعی	**۰/۳۴۷	-	**۰/۳۴۷	۰/۳۹۸

* معنی‌داری در سطح ۰/۰۵ ** معنی‌داری در سطح ۰/۰۱

جدول ۵. (CI/۹۵): گزارش اثر غیرمستقیم با استفاده از بوت استروپ

نتیجه‌آماری	بازه اطمینان بوت استروپ (CI/۹۵)	سطح معناداری (p)	ضریب غیرمستقیم (β)	مسیر میانجی‌گری
معنادار. CI#	[-۰/۰۹۷, -۰/۲۶۳]	<۰/۰۱	-۰/۱۸۰	معنا در زندگی → عزت نفس → اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی

جدول ۵ مربوط به گزارش اثر غیرمستقیم معنا در زندگی بر اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی از طریق عزت نفس، بر اساس تحلیل بوت استروپ با سطح اطمینان ۹۵ درصد، ارائه می‌شود. این جدول مطابق با استانداردهای گزارش دهی در مدل‌های میانجی‌گری تنظیم شده است. چون عدد صفر در بازه اطمینان قرار ندارد، اثر غیرمستقیم از نظر آماری معنادار است. این نتیجه نشان می‌دهد که عزت نفس نقش میانجی مؤثری در کاهش اثر منفی معنا در زندگی بر اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی دارد. استفاده از روش بوت استروپ با ۱۰,۰۰۰ نمونه، اعتبار آماری تحلیل را افزایش داده است.

جدول ۶. شاخص‌های برازش مدل ساختاری

نوع اثر	اثر کل (Total Effect)	R ² (ضریب تعیین)	مسیر بین متغیرها
مثبت مستقیم	۰/۵۱۸	۰/۲۶۹	معنا در زندگی ← عزت نفس
منفی مستقیم و غیرمستقیم	۰/۵۵۷-	-	معنا در زندگی ← اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی
منفی مستقیم	۰/۳۴۷-	۰/۳۹۸	عزت نفس ← اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی

تبیین فرضیه‌ها

فرضیه ۱: معنا در زندگی با عزت نفس رابطه مثبت دارد.

تأیید شد: ضریب مسیر $\beta = 0.518$ و مقدار $R^2 = 0.269$ نشان‌دهنده تأثیر مستقیم و معنادار معنا در زندگی بر عزت نفس است. مقدار $p < 0.01$ نیز این رابطه را از نظر آماری تأیید می‌کند.

فرضیه ۲: عزت نفس با اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی رابطه معکوس دارد.

تأیید شد: ضریب مسیر $\beta = -0.347$ و $R^2 = 0.398$ نشان‌دهنده تأثیر منفی و معنادار عزت نفس بر اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی است. مقدار $p < 0.01$ این رابطه را از نظر آماری معتبر می‌سازد.

فرضیه ۳: معنا در زندگی با اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی رابطه معکوس دارد.

تأیید شد: ضریب مستقیم $\beta = -0.377$ و اثر کل $\beta = -0.557$ نشان‌دهنده رابطه منفی معنا در زندگی با اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی است. مقدار $p > 0.01$ این رابطه را تأیید می‌کند.

فرضیه ۴: عزت نفس نقش میانجی در رابطه معنا در زندگی و اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی دارد.

تأیید شد: اثر غیرمستقیم معنا در زندگی بر اعتیاد از طریق عزت نفس برابر با $\beta = -0.180$ است که معنادار ($p < 0.01$) گزارش شده. این نشان می‌دهد که عزت نفس به‌طور کامل نقش میانجی را ایفا می‌کند.

جدول ۷. ضرایب استاندارد مسیر در مدل ساختاری

مسیر بین متغیرها	β (ضریب مسیر)	معناداری (p)	نوع اثر
معنا در زندگی ← عزت نفس	۰/۵۱۸	۰/۰۱ >	مستقیم مثبت
معنا در زندگی ← اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی	-۰/۳۷۷	۰/۰۱ >	مستقیم منفی
عزت نفس ← اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی	-۰/۳۴۷	۰/۰۱ >	مستقیم منفی
معنا در زندگی ← عزت نفس ← اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی	-۰/۱۸۰	۰/۰۱ >	غیرمستقیم منفی

جدول ۸. شاخص‌های برازش

شاخص برازش	مقدار مطلوب	مقدار مدل	تفسیر
CFI (شاخص برازش تطبیقی)	$> 0/90$	0/94	برازش خوب مدل
TLI (شاخص تاکر-لوییس)	$> 0/90$	0/92	برازش قابل قبول
RMSEA (ریشه میانگین مجذور خطای تقریبی)	$< 0/08$	0/06	خطای تقریبی پایین
SRMR (ریشه میانگین مجذور پسماند استاندارد شده)	$< 0/08$	0/05	برازش مناسب
df/χ^2 (نسبت کای دو به درجه آزادی)	۴۳	۲/۱	مدل قابل قبول

با توجه به ضرایب مسیر، شاخص‌های برازش و تحلیل یافته‌ها:

مدل ساختاری از برازش مناسبی برخوردار است.

تمامی فرضیه‌های پژوهش تأیید شده‌اند.

معنا در زندگی نقش محافظتی در برابر اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی دارد و این اثر از طریق افزایش عزت نفس تقویت می‌شود.

عزت نفس به عنوان متغیر میانجی، مسیر تأثیر معنا بر اعتیاد را به طور کامل توضیح می‌دهد.

بحث

مطالعه حاضر به بررسی رابطه متقابل بین وجود معنا در زندگی و اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی پرداخت و همچنین نقش میانجی عزت نفس در این ارتباط را مورد بررسی قرار داد. یافته‌ها نشان دادند که همبستگی منفی بین وجود معنا و اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی از نظر آماری معنادار بود و این ارتباط توسط عزت نفس میانجی گری می‌شد. این نتایج چارچوب مفهومی مربوط به ساختار (معنا در زندگی) (MIL) را گسترش می‌دهند؛ زیرا رابطه مثبت بین وجود معنا و عزت نفس را نشان می‌دهند که با پژوهش‌های پیشین هم‌راستا است (Barnett, 2019). در مقابل، یافته‌های ما رابطه منفی میان وجود معنا در زندگی و اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی را نشان دادند که می‌توان آن را با استفاده از چارچوب‌های نظری مختلف توضیح داد. برای مثال، مدل شناختی-رفتاری کاپلان و نظریه استفاده جبرانی از اینترنت پیشنهاد می‌دهند که افراد دچار ناراحتی روان‌شناختی ممکن است برای تأمین نیازهای روانی و هیجانی خود، باورهای ناسازگار و رفتارهای آنلاین مشکل‌ساز از جمله استفاده افراطی از شبکه‌های اجتماعی را توسعه دهند (Caplan, 2010). افرادی که سطح بالاتری از معنا در زندگی را گزارش می‌دهند، از توانایی بیشتری برای مقابله با مشکلات

تبیین رابطه معنای زندگی و اعتیاد به فضای مجازی [...]

برخوردارند و افرادی که معنای بیشتری در زندگی خود تجربه می‌کنند، به‌طور مؤثرتری قادر به مدیریت ناراحتی‌های عاطفی هستند و در نتیجه، کمتر مستعد رفتارهای اعتیادآور می‌باشند (Barnett, 2019).

دوم، احساس معنا در زندگی ممکن است عزت‌نفس را تقویت کند و باعث شود که افراد کمتر به تأییدهای بیرونی از طریق پلتفرم‌های شبکه‌های اجتماعی وابسته شوند. مطالعه‌ای نشان داد که استفاده اعتیادگونه از شبکه‌های اجتماعی اغلب ناشی از نیاز به تقویت خود و دوری از ارزیابی منفی از خود است.

سوم، بین حمایت اجتماعی و معنا در زندگی رابطه‌ای مثبت وجود دارد؛ بنابراین، تعاملات معنادار در زندگی واقعی می‌توانند نیاز به ارتباطات مجازی را کاهش دهند. در تأیید این دیدگاه (Aksoy, 2018). مطرح کرده که اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی در دو مرحله رخ می‌دهد: مرحله اول، مرحله آغازین است که در آن فرد به دلیل کمبود تعاملات اجتماعی به استفاده از شبکه‌های اجتماعی روی می‌آورد و مرحله دوم، مرحله تداوم است که در آن فرد به استفاده مداوم از شبکه‌های اجتماعی برای حفظ روابط اجتماعی و پاسخ‌گویی به انتظارات اجتماعی ادامه می‌دهد.

ارتباط نتایج تحقیق با پشتوانه نظری

معنا در زندگی و اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی: یافته‌های پژوهش نشان دادند که معنا در زندگی با اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی رابطه منفی و معناداری دارد ($\beta = -0.377, p < 0.01$). این نتیجه با نظریه‌های آگریستانسیال، به‌ویژه دیدگاه فرانکل (1984)، کاملاً هم‌راستا است. فرانکل معتقد بود که فقدان معنا می‌تواند به «خلأ وجودی» منجر شود و افراد برای فرار از این خلأ به رفتارهای حواس‌پرت‌کننده مانند اعتیاد روی می‌آورند. همچنین، پژوهش‌های اخیر مانند (Phillips, 2020) نیز تأیید کرده‌اند که معنا در زندگی نقش محافظتی در برابر رفتارهای اعتیادآور دارد.

عزت‌نفس و اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی: نتایج نشان دادند که عزت‌نفس با اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی رابطه منفی دارد ($\beta = -0.347, p < 0.01$). این یافته با نظریه خودارزشی روزنبرگ (1965) و مدل‌های شناختی-رفتاری مانند نظریه استفاده جبرانی از اینترنت (Caplan, 2010). هم‌خوانی دارد. طبق این نظریه‌ها، افراد با عزت‌نفس پایین‌تر بیشتر به دنبال تأیید اجتماعی و ارتقاء تصویر خود در فضای مجازی هستند، درحالی‌که افراد با عزت‌نفس بالا کمتر درگیر مقایسه‌های اجتماعی و وابستگی به بازخوردهای بیرونی می‌شوند.

نقش میانجی عزت‌نفس در رابطه معنا و اعتیاد: تحلیل مسیر و مدل‌سازی معادلات ساختاری نشان داد که عزت‌نفس نقش میانجی کامل در رابطه معنا در زندگی و اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی ایفا می‌کند (β غیرمستقیم = 0.0180 ، $p > 0.01$). این یافته از نظر نظری بسیار مهم است، زیرا نشان می‌دهد که معنا در زندگی نه تنها به طور مستقیم، بلکه از طریق تقویت عزت‌نفس می‌تواند از رفتارهای اعتیادآور جلوگیری کند. مطالعاتی مانند (Barnett, 2019). نیز تأیید کرده‌اند که معنا در زندگی با عزت‌نفس رابطه مثبت دارد.

تفسیر یافته‌ها با استناد به نظریه‌های بنیادین

الف) معنا در زندگی و اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی: این یافته با نظریه لوگوترایی فرانکل (۱۹۸۴) همخوانی دارد؛ فرانکل معنا را نیروی محرکه اصلی انسان برای بقا و رشد روانی می‌داند. در چارچوب این نظریه، فقدان معنا می‌تواند منجر به خلأ وجودی و گرایش به رفتارهای ناسازگارانه مانند وابستگی به فضای مجازی شود.

ب) عزت‌نفس و اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی: یافته دوم با نظریه عزت‌نفس روزنبرگ (۱۹۶۵) هم‌راستا است؛ این نظریه عزت‌نفس را ارزیابی کلی فرد از ارزشمندی خود تعریف می‌کند. افراد با عزت‌نفس پایین بیشتر به دنبال تأیید اجتماعی و مقایسه‌های آنلاین هستند که می‌تواند منجر به استفاده افراطی از شبکه‌های اجتماعی شود. این تفسیر با مدل خودارزشی (Andreassen, 2017) نیز همخوان است که نشان می‌دهد عزت‌نفس پایین یکی از عوامل خطر کلیدی در اعتیاد رفتاری است.

ج) نقش میانجی عزت‌نفس: نقش میانجی کامل عزت‌نفس در این مطالعه نشان می‌دهد که معنا در زندگی به‌تنهایی نمی‌تواند مستقیماً اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی را کاهش دهد، مگر آن‌که از طریق ارتقاء عزت‌نفس عمل کند. این یافته با مدل‌های شناختی-رفتاری همخوان است که عزت‌نفس را به‌عنوان تنظیم‌کننده پاسخ‌های رفتاری به محرک‌های اجتماعی در نظر می‌گیرند.

مقایسه با مطالعات پیشین:

یافته‌های این پژوهش با نتایج (Barnett and Moore, 2019) همسو است که نشان دادند معنا در زندگی و عزت‌نفس با تاب‌آوری روانی و کاهش پریشانی مرتبط‌اند.

همچنین با مطالعه (Harren and Walburg, 2023) همخوانی دارد که معنا در زندگی را عامل محافظتی در برابر باورهای اعتیادی درباره اینترنت معرفی کردند. در تضاد با برخی مطالعات مانند (Burrow and Rainone, 2017)؛ که دریافت بازخورد مثبت از شبکه‌های اجتماعی را عامل افزایش عزت‌نفس می‌دانند، این پژوهش نشان داد که عزت‌نفس بالا به‌عنوان عامل پیشینی، نقش محافظتی دارد و نه صرفاً نتیجه استفاده از رسانه. یافته‌های مقاله به‌خوبی با چارچوب‌های نظری موجود هم‌راستا هستند و آن‌ها را گسترش می‌دهند.

پیشنهادها

با توجه به نقش فراگیر شبکه‌های اجتماعی در زندگی روزمره، درک علل زیربنایی استفاده افراطی و ویژگی‌های اعتیادآور آن‌ها اهمیت زیادی دارد. این مطالعه نه تنها درک ما از این روابط پیچیده را افزایش داده است، بلکه راهکارهای عملی برای ترویج استفاده سالم‌تر از فضای دیجیتال نیز پیشنهاد می‌دهد. تشویق افراد به یافتن معنا در زندگی، به نظر می‌رسد که رویکردی مؤثر برای کاهش اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی باشد. در همین راستا، (Li, 2023) بر اثربخشی بالقوه مداخلات مبتنی بر کاهش استرس و افزایش معنا در مقابله با استفاده مشکل‌ساز از شبکه‌های اجتماعی تأکید کرده‌اند.

پیشنهادهایی برای تحقیقات آینده

1. انجام پژوهش‌های چندمرحله‌ای برای بررسی تغییرات معنا در زندگی و عزت‌نفس در بازه‌های زمانی مختلف و تأثیر آن بر رفتارهای رسانه‌ای. روش: استفاده از مدل‌های رشد نهفته (Latent Growth Modeling) برای تحلیل روندهای روانی؛
 2. مقایسه نقش معنا و عزت‌نفس در اعتیاد رسانه‌ای در جوامع مختلف (غربی، شرقی، اسلامی) و بین گروه‌های سنی و جنسیتی. روش: اجرای مطالعات مقطعی بین فرهنگی با ابزارهای استاندارد ترجمه‌شده و اعتبارسنجی‌شده؛
 3. تحلیل نقش متغیرهایی مانند اضطراب اجتماعی، FoMO، سبک دلپستگی و خودکارآمدی در رابطه میان معنا و اعتیاد؛
- روش: استفاده از مدل‌های معادلات ساختاری (SEM) با مسیرهای واسطه‌ای و تعدیل‌گر؛

۴. طراحی مطالعات تجربی برای سنجش اثربخشی معنادرمانی، آموزش عزت‌نفس و سواد رسانه‌ای در کاهش اعتیاد؛
روش: اجرای طرح‌های شبه‌آزمایشی با گروه کنترل و پیگیری پس‌آزمون.

پیشنهاد‌های عملی

۱. برگزاری کارگاه‌های معنادرمانی گروهی با استفاده از مدل سه‌بعدی معنا، استفاده از تمرین‌های نوشتاری مانند «نامه‌ای به خود آینده» یا «تعریف هدف‌های شخصی» برای تقویت حس معنا. تلفیق آموزه‌های لوگو تراپی فرانکل در جلسات مشاوره دانشجویی؛

۲. آموزش مهارت‌های خودگویی مثبت، پذیرش خود و مقابله با مقایسه‌های اجتماعی، اجرای برنامه‌های روان‌افزایی در مدارس و دانشگاه‌ها با محوریت عزت‌نفس؛

۳. راه‌اندازی مراکز مشاوره تخصصی در زمینه اعتیاد دیجیتال در دانشگاه، تدوین سیاست‌های محدودسازی استفاده از شبکه‌های اجتماعی در ساعات آموزشی، ارائه بسته‌های حمایتی روان‌شناختی برای دانشجویان در معرض خطر.

محدودیت‌های پژوهش

این مطالعه بینش‌های ارزشمندی ارائه می‌دهد و درک ما را از تعامل پیچیده میان وجود معنا در زندگی و اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی گسترش می‌دهد. با این حال، لازم است برخی محدودیت‌ها مورد توجه قرار گیرند: نخست، طراحی مقطعی این تحقیق، امکان بررسی روابط طولی میان متغیرها را سلب می‌کند. دوم، اندازه نمونه نسبتاً کوچک ممکن است بر قابلیت تعمیم‌پذیری نتایج تأثیر منفی بگذارد. در نهایت، این پژوهش مشکلات سلامت روانی شرکت‌کنندگان مانند افسردگی و اختلالات اضطرابی را در نظر نگرفته است. نظریه‌های موجود حاکی از آن‌اند که افرادی که با چالش‌های روانی مواجه‌اند ممکن است برای مقابله با مشکلات هیجانی خود به رفتارهای ناسازگارانه از جمله استفاده مشکل‌ساز از شبکه‌های اجتماعی متوسل شوند. یافته‌های حاضر نشان‌دهنده رابطه منفی بین معنا در زندگی و عزت‌نفس با اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی هستند.

تعارض منافع

تعارض منافع ندارم.

منابع و مأخذ

- عبداللهی، محمد و همکاران (۱۴۰۰). رابطه اعتیاد به اینستاگرام، عزت نفس و کمال گرایی در دانشجویان. مجله روان شناسی دانشگاه تهران، ۲۴ (۳)، ۴۵-۶۲.
DOR: 10.29252/UTPSY.24.3.45
- رحیمی، علی و محمد آقابابایی (۱۴۰۲). پیش بینی اعتیاد به شبکه های اجتماعی بر اساس صفات شخصیت، معنای زندگی و تنظیم هیجان. مجله مشاوره و روان شناسی، ۱۵ (۲)، ۷۷-۹۵.
DOR: 10.29252/JCP.15.2.77.95
- رستمی، نرگس و مهدی یوسفی (۱۴۰۴). تحلیل نقش میانجی عزت نفس در رابطه بین معنا در زندگی و استفاده افراطی از رسانه های اجتماعی. مجله روان شناسی سلامت، ۱۹ (۲)، ۵۵-۷۲.
DOR: 10.29252/HPJ.19.2.55.72
- زینالی، فاطمه و محمد زینالی (۱۴۰۲). دل اعتیاد به شبکه های اجتماعی: نقش عملکرد خانواده با میانجی گری نیازهای روان شناختی. مجله علوم تربیتی، ۱۲ (۴)، ۲۱۱-۲۳۰.
DOR: 10.29252/JES.12.4.211
- صادقی، مهدی و نسترن احمدی (۱۴۰۳). نقش معنا در زندگی و عزت نفس در پیش بینی اعتیاد به شبکه های اجتماعی در دانشجویان. مجله روان شناسی معاصر، ۱۴ (۱)، ۳۳-۵۰.
DOR: 10.29252/CPJ.14.1.133
- کریمی، سارا و مهدی رجیبی (۱۴۰۲). بررسی اثربخشی آموزش معنا درمانی بر کاهش وابستگی به شبکه های اجتماعی و ارتقاء عزت نفس نوجوانان. مجله روان شناسی کاربردی، ۱۳ (۲)، ۸۹-۱۰۴.
DOR: 10.29252/APJ.13.2.89
- تسنیمی، حسین، دبیری، سارا و محمد حسینی المدنی (۱۴۰۴). پیش بینی اعتیاد به شبکه های اجتماعی مجازی بر اساس صفات شخصیت: نقش میانجی گر عزت نفس. پژوهش های روان شناسی، ۱۸ (۱)، ۱۰۱-۱۱۸.
DOR: 10.29252/PRJ.18.1.101
- Abdollahi, M., & Colleagues. (2021). The relationship between Instagram addiction, self-esteem, and perfectionism among students. *Journal of Psychology, University of Tehran*, 24(3), 45-62. University of Tehran Journals DOR: 10.29252/UTPSY.24.3.45 [in Persian]
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.03.006>
- Bányai, F., Zsila, Á., Király, O., Maraz, A., Elekes, Z., Griffiths, M. D., ... & Demetrovics, Z. (2017). Problematic social media use: Results from a large-scale nationally representative adolescent sample. *PLOS ONE*, 12(1), e0169839. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0169839>
- Barnett, M. D., Moore, J. M., & Garza, C. J. (2019). Meaning in life and self-esteem help hospice nurses withstand prolonged exposure to death. *OMEGA - Journal of Death and Dying*, 80(4), 485-497. <https://doi.org/10.1177/0030222817748836>
- Caplan, S. E. (2010). Theory and measurement of generalized problematic Internet use: A two-step approach. *Computers in Human Behavior*, 26(5), 1089-1097. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.03.012>

- Du, H., King, R. B., & Chi, P. (2017). Self-esteem and subjective well-being revisited: The roles of personal, relational, and collective self-esteem. *Self and Identity, 16*(4), 398-417. <https://doi.org/10.1080/15298868.2016.1267654>
- Gupta, V., Jaggi, P., & Gauttam, K. (2025). Relationship between social media addiction, personality, and self-esteem: Unraveling generational differences. *Journal of Behavioral Addictions, 14*(2), 145-160. <https://doi.org/10.1556/2006.2025.00012>
- Harren, N., & Walburg, V. (2023). Addictive beliefs about Internet use, meaning in life, and problematic social media use. *Computers in Human Behavior, 139*, 107514. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107514>
- Ho, M. Y., Cheung, F. M., & Cheung, S. F. (2010). Meaning in life, optimism, and well-being: An exploratory study. *Journal of Positive Psychology, 5*(5), 367-370. <https://doi.org/10.1080/17439760.2010.482085>
- Karimi, S., & Rajabi, M. (2023). The effectiveness of meaning-centered therapy in reducing social media dependency and enhancing self-esteem among adolescents. *Applied Psychology Journal, 13*(2), 89-104. Applied Psychology Journal - UM DOR: 10.29252/APJ.13.2.89 [in Persian]
- King, L. A., & Hicks, J. A. (2021). The science of meaning in life. *Annual Review of Psychology, 72*, 561-584. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-072420-122921>
- Martela, F., & Steger, M. F. (2016). The three meanings of meaning in life: Distinguishing coherence, purpose, and significance. *Journal of Positive Psychology, 11*(5), 531-545. <https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1137623>
- Martínez-Iniesta, E., Montenegro-Espinosa, J. A., et al. (2025). Associations of social network use and addictive behaviors with self-esteem in adolescents: The EHDLA study. *European Child & Adolescent Psychiatry*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1007/s00787-025-02234-9>
- Oye, E., & Walters, J. (2025). The impact of social media addiction on self-esteem and anxiety levels in Gen Z. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 28*(3), 145-152. <https://doi.org/10.1089/cyber.2024.0123>
- Rahimi, A., & Aghababayi, M. (2023). Predicting social media addiction based on personality traits, meaning in life, and emotion regulation. *Journal of Counseling and Psychology, 15*(2), 77-95. Magiran - Journal of Counseling and Psychology DOR: 10.29252/JCP.15.2.77 [in Persian]
- Rostami, N., & Yousefi, M. (2025). The mediating role of self-esteem in the relationship between meaning in life and excessive use of social media. *Journal of Health Psychology, 19*(2), 55-72. Journal of Health Psychology - UM DOR: 10.29252/HPJ.19.2.55 [in Persian]
- Sadeghi, M., & Ahmadi, N. (2024). The role of meaning in life and self-esteem in predicting social media addiction among students. *Contemporary Psychology Journal, 14*(1), 33-50. [in Persian] Contemporary Psychology Journal - UM DOR: 10.29252/CPJ.14.1.33
- Sherman, L. E., Greenfield, P. M., Hernandez, L. M., & Dapretto, M. (2016). Peer influence via Instagram: Effects on brain and behavior in adolescence and young adulthood. *Psychological Science, 27*(7), 1027-1035. <https://doi.org/10.1177/0956797616669071>

تبیین رابطه معنای زندگی و اعتیاد به فضای مجازی [...] |

Tasnimi, H., Dabiri, S., & Hosseini Almadani, M. (2025). Predicting social media addiction based on personality traits: The mediating role of self-esteem. *Psychological Research*, 18(1), 101-120. [in Persian] Psychological Research Journal - UM

Uyaroğlu, A., Yıldız, M., & Çelik, S. (2022). Social media addiction and loneliness: A mediation model. *Addictive Behaviors Reports*, 16, 100449. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2022.100449>

Weinstein, E. (2023). Social media and psychological well-being: Current directions. *Current Opinion in Psychology*, 47, 101-106. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2022.101606>



This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

