

پیش بینی اعتیاد به فضای مجازی بر اساس راهبردهای مقابله ای
با میانجیگری دشواری در تنظیم هیجان دانشجویان

**Predicting cyberspace addiction based on coping strategies with the mediation
of difficulty in emotion regulation in college students**

Zahra Gholami

Master's degree in clinical psychology, Islamic Azad University, Bushehr Branch, Iran.

Abdulmohamed Gudariyan

Master's degree in clinical psychology, Islamic Azad University, Bushehr Branch, Iran.

Email: Ghalmas49@gmail.com

Sahar Motlagh

Master's degree in General Psychology, Payam Noor University, Asalouye International Center Branch, Iran.

زهرا غلامی

کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد بوشهر، ایران.

عبدالمحمد قدرتیان*

کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد بوشهر، ایران.

سحر مطلق مهاوی

کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه پیام نور واحد مرکز بین الملل عسلویه، ایران.

Abstract

The purpose of this research is to predict cyberspace addiction based on coping strategies with the mediation of difficulty in emotion regulation in students of Islamic Azad University, Bushehr branch. The current research method is descriptive and correlational, and the target population consists of 204 students (145 women and 59 men aged 20 to 63) from Bushehr, who were selected non-randomly and available. The tools of this research were Young's Internet Addiction Scale (IAT), Parker and Endler Coping Styles Scale (CISS) and Gertz and Roemer's Emotion Regulation Difficulty Scale (DERS). The findings of this research indicate the establishment of an inverse and significant relationship between the difficulty in regulating students' emotions with coping strategies, as well as a positive and significant relationship between the difficulty in regulating students' emotions and their level of Internet addiction, and in addition, an inverse and significant relationship There is a correlation between students' coping strategies and their level of internet addiction.

چکیده

هدف از انجام این پژوهش پیش بینی اعتیاد به فضای مجازی بر اساس راهبردهای مقابله ای با میانجیگری دشواری در تنظیم هیجان در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد بوشهر می باشد. روش پژوهش حاضر توصیفی و از نوع همبستگی است و جامعه موردنظر را ۲۰۴ نفر (۱۴۵ زن و ۵۹ مرد ۲۰ تا ۶۳ ساله) از دانشجویان بوشهری تشکیل می دهند، که به صورت غیرتصادفی و در دسترس انتخاب شدند. ابزار این پژوهش نیز، مقیاس اعتیاد به اینترنت یانگ (IAT)، مقیاس سبک های مقابله ای پارکر و اندلر (CISS) و مقیاس دشواری در تنظیم هیجان گرتز و روئمر (DERS) بوده اند. یافته های این پژوهش نشانگر برقراری رابطه معکوس و معنی دار بین دشواری در تنظیم هیجان دانشجویان با راهبرد های مقابله ای و نیز رابطه مثبت و معنی دار بین دشواری در تنظیم هیجان دانشجویان با میزان اعتیاد به اینترنت آنان و علاوه بر این، رابطه معکوس و معنی دار بین راهبرد های مقابله ای در دانشجویان با میزان اعتیاد به اینترنت آنان می باشد. براین اساس می توان نتیجه گرفت که راهبردهای مقابله ای با واسطه و بی واسطه با اعتیاد به فضای مجازی دانشجویان رابطه معنادار

Based on this, it can be concluded that mediated and direct coping strategies have a significant relationship with students' cyberspace addiction, and difficulty in regulating emotion plays a partial mediating role and can have significant effects on increasing students' tendency to use the Internet. But even without this variable, coping strategies can have a direct role in increasing or decreasing dependence on virtual space.

Keywords: Internet Addiction, Coping Strategies, Emotion Regulation Difficulties, Students.

دارد، همچنین دشواری در تنظیم هیجان نقش میانجی گری جزئی ایفا نموده و می تواند تاثیرات معناداری را روی افزایش گرایش به اینترنت در دانشجویان بگذارد اما بدون این متغیر نیز، راهبردهای مقابله ای می تواند نقش مستقیمی را در افزایش و یا کاهش وابستگی به فضای مجازی داشته باشد.

واژه‌های کلیدی: اعتیاد به فضای مجازی، راهبردهای مقابله ای، دشواری در تنظیم هیجان، دانشجویان.

پذیرش: آذر ۱۴۰۲

دریافت: مهر ۱۴۰۲

نوع مقاله: پژوهشی

مقدمه

از اواسط قرن بیستم، اینترنت و فضای مجازی موجب تغییرات سریع و همه جانبه در زندگی انسان شده است (اومویمیجو و پوپولا^۱، ۲۰۲۰). جمعیت مخاطبان اینترنت در جهان در سال ۲۰۱۷، ۴ میلیارد و در آسیا در سال ۲۰۱۸، حدود ۲ میلیارد نفر گزارش شده است (تختائی و همکاران، ۱۴۰۰). فضای مجازی، مکانی عمومی و همیشه در دسترس است که می تواند نقش مثبت بالایی را در زندگی انسان ها به ویژه دانشجویان به جهت تعاملات اجتماعی و دستاوردهای علمی ایفا کند (روزلیزا و همکاران^۲، ۲۰۱۸)؛ اما با وجود این مزیت ها و جذابیت های فضای مجازی، افزایش روزافزون استفاده از فضای مجازی، سبب نوعی وابستگی کاذب در مخاطبان و به تبع آن بروز اعتیاد به اینترنت^۳ در افراد شده است (سلطانی و بقایی فرد، ۱۳۹۹). پدیده اعتیاد به فضای مجازی تمامی فرایندهای ارتباطی، هیجانی، شناختی و اجتماعی دانشجویان را تحت شعاع قرار داده و به آنان آسیب جدی می رساند (چن و همکاران^۴، ۲۰۱۷). در صورتی که فرد حداقل ۳ معیار از معیارهای هفت گانه اعتیاد به اینترنت را براساس DSM-5-TR طی دوره ۱۲ ماهه داشته باشد می توان این اختلال را به وی نسبت داد: علائم ترک، استفاده بیش از حد از اینترنت و تداوم آن با وجود آگاهی از تبعات منفی آن، پنهان کردن مدت زمان استفاده از اینترنت، کاهش فعالیت های اجتماعی، شغلی و تفریحی و توانایی مهار خویش در استفاده از اینترنت. به بیانی دیگر اعتیاد به فضای مجازی را می توان مکانیزم گریز روانشناختی فرد جهت اجتناب از مشکلات ادراک شده زندگی دانست که می تواند سلامت روح و روان وی را به مخاطره اندازد (عینی پور و همکاران، ۱۴۰۰).

پژوهش ها نشان می دهند که اعتیاد به اینترنت موجب تغییر در هویت فردی-اجتماعی و تضعیف روابط بین فردی، خانوادگی، اجتماعی در دانشجویان شده است (یوجنس و اوزر^۵، ۲۰۱۸). تا جایی که ۲۵٪ از نوجوانان آمریکایی مبتلا به اعتیاد به اینترنت گزارش شده اند (ونکاتش و همکاران^۶، ۲۰۱۹). ایران نیز همانند دیگر کشورها از آسیب های فضای مجازی در امان نبوده و برطبق گزارش ها ۳۶ میلیون کاربر ایرانی که اغلب نوجوانان و جوانان تشکیل می دهند در حال استفاده از فضای مجازی می باشند (سلطانی و بقایی فرد، ۱۳۹۹). لذا قطع وابستگی به اینترنت همانند دیگر وابستگی های اعتیادآور نیاز به مداخلات

¹ Omoyemiju & Popoola

² Rosliza, Ragubathi, Mohamad Yusoff & Shaharuddin

³ Internet Addiction

⁴ Chen, Poon & Cheng

⁵ Yücens & Üzer

⁶ Venkatesh, Sykes, Chan, Thong & Hu

تخصصی روانی، انگیزشی و حتی دارویی دارد (کوس و لویز-فرناندز^۷، ۲۰۱۶). محققین نیز دریافتند که دانشجویان مبتلا به اعتیاد اینترنت توانایی های لازم را در روابط اجتماعی نداشته و از آسیب پذیری بالا و بهداشت روانی پایین رنج برده بیشتر احساس تنهایی می کنند (آمیچای-هامبورگر و بن-آرتزی^۸، ۲۰۰۳).

از جمله راهکارهایی که می تواند تاثیر آن را در جهت کنترل ابتلا به اعتیاد اینترنت بررسی نمود، راهبردهای مقابله ای^۹ است. راهبردهای مقابله ای مجموعه ای از فرایندهای رفتاری-شناختی مداوم، پیوسته و پویا در راستای تفسیر، تغییر و اصلاح یک موقعیت تنش زا بوده که به کاهش رنج ناشی از آن منتهی می گردد (طباطبائی و همکاران، ۱۳۹۸). براین اساس می توان افراد را براساس ۳ مدل اساسی: راهبردهای مسئله مدار، راهبردهای هیجان مدار و راهبردهای اجتناب مدار تقسیم بندی نمود (دهقان ابنوی و همکاران، ۱۴۰۰). تقسیم بندی دیگری راهبردهای مقابله ای را به دو نوع اساسی سازگار و ناسازگار دسته بندی می کند. براین اساس سبک مقابله ای سازگار شامل تمامی فرایندهای مقابله ای مبتنی برحل مسئله با هدف کاهش، تغییر و رفع موقعیت تنش زا می باشد؛ در حالی که سبک ناسازگار دربرگیرنده فرایندهای مقابله ای مبتنی بر هیجان با رویکرد تمرکز بر خود، در راستای کاهش هیجانات و احساسات ناخوشایند در فرد بوده و غالباً زمانی استفاده می شود که شخص توان لازم جهت مواجهه و تغییر عوامل استرس زا را در خود نمی بیند (گرچ و همکاران^{۱۰}، ۲۰۱۸).

مطالعات نشان داده هرچه افراد استفاده موثر و بیشتری از راهبردهای مقابله ای مسئله مدار داشته باشند، از بهداشت روانی بالاتری برخوردارند؛ در مقابل استفاده از راهبردهای هیجان مدار موجب افزایش تنش، اختلال در عملکرد اجتماعی و تنیدگی را به همراه خواهد داشت (زیگا و همکاران^{۱۱}، ۲۰۱۶). همچنین به کارگیری راهبرد مقابله ای مسئله مدار موجبات خودشفقت ورزی در دانشجویان شده و موجب مواجهه بهتر آنان با عوامل تنش زای زندگی می گردد (سلطانی بنانودی و همکاران، ۱۳۹۹). از اینرو کاربرد راهبرد مقابله ای صحیح و داشتن مهارت تنظیم هیجان می تواند سلامت روان افراد را تامین کرده و مزایای روانشناختی-اجتماعی به همراه داشته باشد (اینوود و فراری^{۱۲}، ۲۰۱۸). اما افرادی که در تنظیم هیجان خود دچار اشکال هستند، مستعد مشکلات روانشناختی خواهند بود.

تنظیم هیجان دربرگیرنده مجموعه ای از فرایندهای هشیار و ناهشیار رفتاری، جسمانی و شناختی فرد است (کاظمی زهرانی و همکاران، ۱۳۹۸) و دشواری در تنظیم هیجان^{۱۳}، بهره گیری از راهبردهای ناسازگارانه در پاسخ به هیجانات فرد است (کلمانسکی و همکاران^{۱۴}، ۲۰۱۷) که می تواند یکی از عوامل گرایش افراد به رفتارهای اعتیادی نیز باشد (عبدل پور و همکاران، ۱۳۹۸). تنظیم هیجان نقش مهمی را در بروز، شدت و استمرار احساسات درونی و هیجانات روانی و اجتماعی ایفا می کند که ناتوانی در آن پیامدهای بسیاری همچون تنش، افسردگی و انزوا اجتماعی را به همراه خواهد داشت (محمدپور و همکاران، ۱۴۰۰). نتایج مطالعات بیانگر وجود رابطه معنادار بین بدتنظیمی هیجانات و استفاده بی رویه از تلفن همراه است (جان و همکاران^{۱۵}، ۲۰۱۸). همچنین محققین دریافتند که مشکلات در تنظیم هیجان در دانشجویان دارای رفتار خودآسیب رسان بیشتر رواج داشته (امامی راد و همکاران، ۱۴۰۰) و بین متغیرهای دشواری تنظیم هیجان و فرسودگی تحصیلی آنان رابطه معنادار وجود دارد (حاتمیان و سپهری نژاد، ۱۳۹۷).

⁷ Kuss & Lopez-Fernandez

⁸ Amichai-Hamburger & Ben-Artzi

⁹ Coping Strategies

¹⁰ Grech, Kiropoulos, Kirby, Butler, Paine & Hester

¹¹ Zyga, Mitrousi, Alikari, Sachlas, Stathoulis, Fradelos, Panoutsopoulos & Maria

¹² Inwood & Ferrari

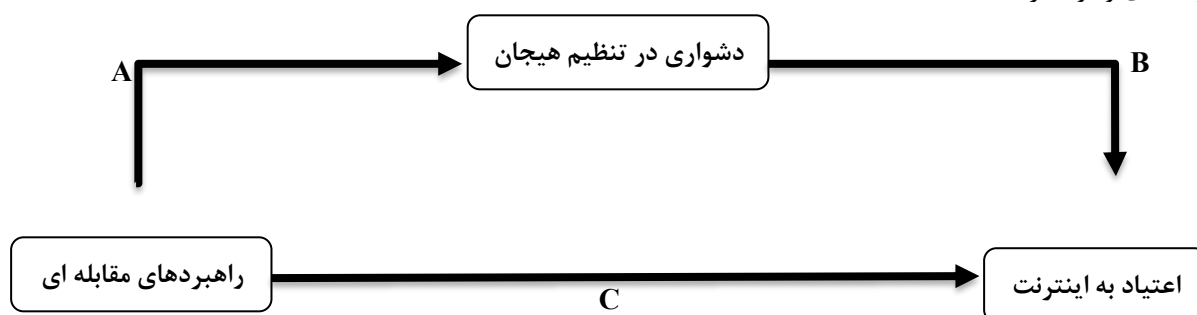
¹³ Emotion Regulation Difficulties

¹⁴ Klemanski, Curtiss, McLaughlin & Nolen-Hoeksema

¹⁵ John, Glendenning, Marchant, Montgomery, Stewart, Wood & Hawton

پیش بینی اعتیاد به فضای مجازی بر اساس راهبردهای مقابله ای با میانجیگری دشواری در تنظیم هیجان دانشجویان

با توجه به قرنطینه های دوران کرونا و به دنبال آن مجازی شدن ۲ ساله آموزش، استفاده از اینترنت در بین دانش آموزان و دانشجویان رواج چشمگیری پیدا کرد که آثار منفی آن هنوز به قوت خویش باقی مانده است؛ به همین جهت بررسی عوامل تاثیرگذار در گرایش جوانان به استفاده اعتیادوار از اینترنت از الزامات بوده و با توجه به حساسیت موضوع و اینکه کمتر تحقیقی این سه متغیر را به طور همزمان در میان قشر دانشجو مورد بررسی قرار داده اند؛ لذا این پژوهش به دنبال پاسخی برای این سوال است که، بین اعتیاد به فضای مجازی و راهبردهای مقابله ای با میانجیگری دشواری در تنظیم هیجان در دانشجویان رابطه ای وجود دارد؟



شکل ۱- مدل مفهومی پیشنهادی پژوهش

روش

پژوهش حاضر از نوع توصیفی از دسته همبستگی بوده و جامعه آماری آن شامل کلیه دانشجویان شاغل به تحصیل در سال ۱۴۰۱-۱۴۰۰ دانشگاه آزاد اسلامی واحد بوشهر می باشند که ۲۰۴ نفر از آنان (۱۴۵ زن و ۵۹ مرد ۲۰ تا ۶۳ ساله) به شیوه در دسترس انتخاب شده اند. ابزار این پژوهش نیز، مقیاس اعتیاد به اینترنت یانگ (IAT)، مقیاس سبک های مقابله ای پارکر و اندلر (CISS) و مقیاس دشواری در تنظیم هیجان گرتز و روئمر (DERS) می باشند که با بهره گیری از سایت پرسال به صورت پرسشنامه آنلاین در اختیار دانشجویان قرار گرفته و نتایج آماری حاصله به وسیله نرم افزار Spss-26 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. به منظور تحلیل داده ها از شاخص های آماری نظیر فراوانی، میانگین، مد، انحراف استاندارد، ضرایب همبستگی و تحلیل رگرسیون استفاده شد. مقیاس های مورد استفاده بدین شرح می باشند:

مقیاس اعتیاد به اینترنت یانگ (IAT): این مقیاس توسط یانگ و همکاران در سال ۱۹۹۸ و در قالب ۲۰ گویه تدوین شده است. مقیاس اندازه گیری آن طیف ۵ درجه ای لیکرت بوده و تک عاملی می باشد. در این سنجش، حداکثر نمره ۱۰۰ و حداقل نمره ۲۰ خواهد بود بدین صورت که نمره بالای ۵۰ بیانگر خطر ابتلا و نمره بالای ۸۰ اعتیاد شدید به اینترنت خواهد بود. در مطالعات قبلی روایی و پایایی این مقیاس با آلفای کرونباخ ۰/۹۰ گزارش شده است. قاسم زاده در نسخه فارسی این پرسشنامه نیز پایایی را با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۸ بدست آورده است. که خود بیانگر درجه بالای اعتماد در این مقیاس است.

مقیاس سبک های مقابله ای پارکر و اندلر (CISS): این مقیاس توسط پارکر و اندلر در سال ۱۹۹۰ به جهت ارزیابی سنجش سبک های مقابله ای افراد در موقعیت های بحرانی و فشار در قالب ۴۸ گویه تدوین شده است. مقیاس اندازه گیری آن طیف ۵ درجه ای لیکرت بوده و شامل سه ماده: شیوه مسأله مدار، شیوه هیجان مدار، شیوه اجتناب مدار می باشد که هر ماده شامل ۱۶ گویه بوده و حداکثر نمره ۸۰ و حداقل نمره ۱۶ برای هر ماده بدست خواهد آمد که بیانگر میزان گرایش فرد به هر شیوه مقابله خواهد بود. قریشی (۱۳۷۵) ضریب روایی این پرسشنامه را ۰/۸۱۳۲ و پایایی آن را از طریق آلفای کرونباخ (۰/۸۱) بدست آمده است که همگی بیانگر درجه بالای اعتبار این مقیاس می باشند.

مقیاس دشواری در تنظیم هیجان گرتز و روئمر (DERS): این مقیاس توسط گرتز و روئمر در سال ۲۰۰۴ به جهت ارزیابی دشواری در تنظیم هیجانی از لحاظ بالینی و در قالب ۳۶ گویه تدوین شده است. مقیاس اندازه گیری آن طیف ۵ درجه ای لیکرت بوده و شامل ۶ عامل: عدم پذیرش پاسخ های هیجانی، دشواری در انجام رفتار هدفمند، دشواری در کنترل تکانه، فقدان آگاهی هیجانی، دسترسی محدود به راهبردهای تنظیم هیجانی، عدم وضوح هیجانی می باشد. در این سنجش، حداکثر نمره ۱۸۰ و حداقل نمره ۳۶ خواهد بود. گرتز و روئمر از میزان همسانی درونی بالای ۰/۹۳ این مقیاس سخن می گویند. همچنین حیدری و همکاران (۱۳۸۹)، پایایی این پرسشنامه را از طریق آلفای کرونباخ و تنصیف محاسبه نموده و به ترتیب برابر ۰/۸۴ و ۰/۷۶ بدست آوردند که نتایج بیانگر اعتبار مناسب این پرسشنامه می باشند.

یافته ها

جدول ۱- شاخص های توصیفی متغیرهای اصلی مورد مطالعه پژوهش

اعتیاد به اینترنت	راهبردهای مقابله ای	دشواری در تنظیم هیجان	
۴۷	۱۴۴/۷۳	۸۷/۱۲	میانگین
۶۰	۱۵۳	۹۴	مد
۱۳/۸۲۵	۲۲/۱۴۵	۲۱/۴۲۵	انحراف استاندارد
۲۰	۸۶	۴۱	کمترین مقدار
۷۶	۲۰۴	۱۴۰	بیشترین مقدار

بر اساس نتایج جدول ۱، میانگین میزان اعتیاد به اینترنت در دانشجویان ۴۷ بوده اما اکثریت دانشجویان نمره ۶۰ را کسب نموده اند که بیانگر در معرض خطر ابتلا به اعتیاد به اینترنت در آنان می باشد؛ همچنین نمره کل مقیاس راهبردهای مقابله ای دانشجویان ۱۴۴/۷۳ و دشواری در تنظیم هیجان ۸۷/۱۲ گزارش شده است.

جدول ۲- شاخص های توصیفی ماده های راهبردهای مقابله ای

شیوه اجتناب مدار	شیوه هیجان مدار	شیوه مسأله مدار	
۴۲/۹۷	۵۰/۶۷	۴۷/۹۶	میانگین
۴۵	۵۲	۴۷	مد
۱۰/۱۰۶	۵/۴۶۳	۱۱/۲۴۱	انحراف استاندارد
۱۶	۳۲	۱۵	کمترین مقدار
۷۶	۶۵	۷۵	بیشترین مقدار

بر اساس نتایج جدول ۲، میانگین نمره بدست آمده در بهره مندی از راهبردهای مقابله ای دانشجویان، شیوه اجتناب مدار با میانگین ۴۲/۹۷ کمترین گرایش و شیوه هیجان مدار با میانگین ۵۰/۶۷ بیشترین گرایش را دارا می باشند؛ همچنین شیوه مسئله مدار نیز با میانگین نمره ۴۷/۹۶ گزارش شده است؛ که همگی نشان دهنده سطح متوسط رو به بالای بهره مندی دانشجویان از راهبردهای مقابله ای است.

پیش بینی اعتیاد به فضای مجازی بر اساس راهبردهای مقابله ای با میانجیگری دشواری در تنظیم هیجان دانشجویان

جدول ۳- شاخص های توصیفی مولفه های دشواری در تنظیم هیجان

عدم وضوح هیجانی	دسترسی محدود به راهبردهای تنظیم هیجانی	فقدان آگاهی هیجانی	دشواری در کنترل تکانه	دشواری در انجام رفتار هدفمند	عدم پذیرش پاسخ های هیجانی	
۱۰/۸۷	۱۸/۷۷	۱۶/۹۹	۱۴/۳۳	۱۳/۲۷	۱۳/۱۶	میانگین
۱۴	۱۸	۱۶	۱۴	۱۴	۱۲	مد
۳/۶۰۴	۶/۶۹۷	۴/۷۵۰	۴/۸۴۱	۴/۲۸۶	۵/۴۱۵	انحراف استاندارد
۵	۸	۷	۶	۵	۶	کمترین مقدار
۲۱	۳۷	۲۷	۲۸	۲۵	۳۰	بیشترین مقدار

بر اساس نتایج جدول ۳، میانگین نمره بدست آمده برای مولفه های دشواری در تنظیم هیجان، عدم پذیرش پاسخ های هیجانی میانگین نمره ۱۳/۱۶، دشواری در انجام رفتار هدفمند میانگین ۱۳/۲۷، دشواری در کنترل تکانه میانگین ۱۴/۳۳، فقدان آگاهی هیجانی میانگین نمره ۱۶/۹۹ بدست آورده اند؛ همچنین مولفه دسترسی محدود به راهبردهای تنظیم هیجانی با میانگین ۱۸/۷۷ بیشترین نمره و عدم وضوح هیجانی با میانگین ۱۰/۸۷ کمترین نمرات را بدست آورده اند.

جدول ۴- نتایج تحلیل رگرسیون همزمان دشواری در تنظیم هیجان بر اساس راهبردهای مقابله ای (مسیر A)

ΔR^2	R^2	R	F	Sig	t	B	متغیر پیش بین	متغیر وابسته
۰/۱۹۹	۰/۲۰۳	۰/۴۵۰	۵۱/۳۳۴					
				۰/۰۰۰	۱۶/۸۷۳	۱۵۰/۱۵۳	(مقدار ثابت)	دشواری در تنظیم هیجان
				۰/۰۰۰	-۷/۱۶۵	-۰/۴۳۶	راهبردهای مقابله ای	

بر اساس نتایج جدول ۴، $\text{sig}=0/000$ ، $p\text{-value} \leq 0.05$ است، بنابراین اثر کل معنی دار گزارش می شود.

جدول ۵- نتایج تحلیل رگرسیون همزمان اعتیاد به اینترنت بر اساس دشواری در تنظیم هیجان (مسیر B)

ΔR^2	R^2	R	F	Sig	t	B	متغیر پیش بین	متغیر وابسته
۰/۳۰۱	۰/۳۰۴	۰/۵۵۲	۸۸/۳۵۱					
				۰/۰۰۰	۴/۷۰۵	۱۵/۹۸۴	(مقدار ثابت)	اعتیاد به اینترنت
				۰/۰۰۰	۹/۴۰۰	۰/۳۵۶	دشواری در تنظیم هیجان	

بر اساس نتایج جدول ۵، $\text{sig}=0/000$ ، $p\text{-value} \leq 0.05$ است، بنابراین اثر کل معنی دار گزارش می شود.

جدول ۶- نتایج تحلیل رگرسیون همزمان دشواری در تنظیم هیجان بر اساس راهبردهای مقابله ای و اعتیاد به اینترنت (مسیر B)

ΔR^2	R^2	R	F	Sig	t	B	متغیر پیش بین	متغیر وابسته
۰/۳۹۲	۰/۳۹۸	۰/۶۳۱	۶۶/۵۶۸					
				۰/۰۰۰	۹/۷۷۷	۹۸/۳۱۶	(مقدار ثابت)	دشواری در تنظیم هیجان
				۰/۰۰۰	-۵/۶۰۹	-۰/۳۰۹	راهبردهای مقابله ای	
				۰/۰۰۰	۸/۰۸۹	۰/۷۱۵	اعتیاد به اینترنت	

بر اساس نتایج جدول ۶، $\text{sig}=0/000$ ، $p\text{-value} \leq 0.05$ است، بنابراین اثر کل معنی دار گزارش می شود.

جدول ۷- نتایج تحلیل رگرسیون همزمان اعتیاد به اینترنت بر اساس دشواری در تنظیم هیجان (مسیر C)

ΔR^2	R^2	R	F	Sig	t	B	متغیر پیش بین	متغیر وابسته
۰/۰۷۵	۰/۰۸۰	۰/۲۸۲	۱۷/۵۰۹	۰/۰۰۰	۱۱/۷۵۴	۷۲/۵۱۳	(مقدار ثابت)	اعتیاد به اینترنت
				۰/۰۰۰	-۰/۱۸۴	-۰/۱۷۶	راهبردهای مقابله ای	

بر اساس نتایج جدول ۷، $\text{sig}=0/000$ ، $p\text{-value} \leq 0.05$ است، بنابراین اثر کل معنی دار گزارش می شود.

جدول ۸- تحلیل نقش میانجی برای دشواری در تنظیم هیجان

تست گودمن	تست آرویان	تست سوئل	t_b	t_a	
۴/۶۳۳۲۶۶۳۹	۴/۵۸۵۶۹۲۱۵	۴/۶۰۹۲۹۵۱۴	-۵/۶۰۹	۸/۰۸۹	
۰/۰۰۰۰۰۰۳۶	۰/۰۰۰۰۰۰۴۵۲	۰/۰۰۰۰۰۰۴۰۴			<i>p-value</i>

بر اساس نتایج جدول ۸، $\text{sig}=0/000$ ، $p\text{-value} \leq 0.05$ است، بنابراین دشواری در تنظیم هیجان می تواند به عنوان متغیر میانجی نقش آفرینی داشته باشد.

جدول ۹- ماتریس همبستگی متغیرهای مورد مطالعه پژوهش

متغیرها	دشواری در تنظیم هیجان	راهبردهای مقابله ای	اعتیاد به اینترنت
دشواری در تنظیم هیجان	۱		
راهبردهای مقابله ای	-۰/۴۵۰**	۱	
اعتیاد به اینترنت	۰/۵۵۲**	-۰/۲۸۲**	۱
$p \leq ۰/۰۱$ **			

با توجه به جدول ۹، دشواری در تنظیم هیجان دانشجویان با راهبرد های مقابله ای آنان رابطه معکوس و معنی دار دارد ($r = -۰/۴۵۰$)؛ همچنین دشواری در تنظیم هیجان دانشجویان با میزان اعتیاد به اینترنت آنان نیز رابطه مثبت و معنی دار دارد ($r = ۰/۵۵۲$)؛ علاوه بر این، بین راهبرد های مقابله ای در دانشجویان با میزان اعتیاد به اینترنت آنان رابطه معکوس و معنی دار وجود دارد ($r = -۰/۲۸۲$).

نتیجه گیری

نتایج بدست آمده بیانگر وجود رابطه معنادار بین تمامی متغیرهای پژوهش می باشند. بررسی ها نشان می دهند افراد دارای راهبردهای مقابله ای مناسب کمتر دچار استفاده بی رویه از فضای مجازی شده و بالعکس افرادی که از راهبردهای مقابله ای مناسب بهره چندانی نبرده اند دچار اعتیاد به اینترنت شده اند. همچنین دشواری در تنظیم هیجان به عنوان متغیر میانجی نیز با میزان اعتیاد به فضای مجازی دانشجویان رابطه مثبت داشته و دانشجویان دچار مشکل در تنظیم هیجان بیشتر گرایش اعتیادوار به اینترنت از خود نشان داده اند. لذا با توجه به اینکه راهبردهای مقابله ای با واسطه و بی واسطه با اعتیاد به فضای مجازی دانشجویان رابطه معنادار دارد، دشواری در تنظیم هیجان نقش میانجی گری جزئی ایفا نموده و می تواند تاثیرات

پیش بینی اعتیاد به فضای مجازی بر اساس راهبردهای مقابله ای با میانجیگری دشواری در تنظیم هیجان دانشجویان

معناداری را روی افزایش گرایش به اینترنت در دانشجویان بگذارد اما بدون این متغیر نیز، راهبردهای مقابله ای می تواند نقش مستقیمی را در افزایش و یا کاهش وابستگی به فضای مجازی داشته باشد. نتایج بدست آمده همسو با برخی پژوهش های مشابه دیگر بوده است، از جمله:

نتایج مطالعات پیری و همکاران (۱۳۹۸) نشان داد سطوح بالای دشواری های تنظیم هیجان با سطوح بالای اعتیاد به اینترنت همراه بوده و نیز دشواری های تنظیم هیجان روی راهبرد مقابله ناکارآمد اثر مثبت گذاشته و مقابله ناکارآمد به نوبه خود میزان اعتیاد به اینترنت را بالا خواهد برد. و نیز عنایتی و همکاران (۱۳۹۶) دریافتند که راهبردهای مقابله ای از متغیرهای مهم روانشناختی در پیش بینی اعتیاد به اینترنت بوده و راهبردهای مقابله ای مسئله محور به صورت همبستگی منفی و راهبردهای مقابله ای هیجان مدار و اجتنابی به صورت همبستگی مثبت پیش بینی کننده اعتیاد به اینترنت را در دختران و پسران می باشند؛ تحقیقات نظری و همکاران (۱۳۹۹) نیز بیانگر نقش دشواری در تنظیم هیجان در ایجاد گرایش به اعتیاد به اینترنت بوده و بنابر نتایج پژوهش صدی دمیچی و همکاران (۱۳۹۹)، تنظیم هیجان به عنوان مهارت های مهم خانوادگی و فردی در تبیین رفتارهای اعتیادی همچون اعتیاد به اینترنت در دانش آموزان موثر است.

اینگونه استنباط می شود که افراد به علت مکانیزم های مقابله ای ضعیف، جهت مقابله با عوامل استرس زا، فضای مجازی را جایگزینی مناسب برای رسیدن آرامش و غلبه بر احساسات منفی خویش دانسته و این ضعف در یافتن راهکار مقابله ای صحیح سبب اعتیاد به اینترنت خواهد شد بنابراین می توان گفت اعتیاد به اینترنت اغلب با توانایی های کنترل هیجانات و غلبه بر موقعیت های تنش زا مرتبط خواهد بود (دو پلسیس^{۱۶}، ۲۰۱۲).

امروزه اینترنت و وسایل ارتباط مجازی عضو لاینفک هر خانواده ای شده که همراه با مضرات، فواید بسیاری نیز به همراه دارند؛ اما استفاده بی رویه از هرچیزی سبب بروز اختلالات خواهد شد و استفاده از اینترنت نیز از این قاعده مستثنی نیست. پس ضرورت دارد فعالان و مسئولان امر به ویژه روانشناسان با انجام مطالعات وسیع تر به یافتن راهکار جهت پیشگیری از بروز اعتیاد به فضای مجازی به ویژه در دانشجویان پرداخته و نیز با توجه نتایج این پژوهش و دیگر تحقیقات مشابه با آگاهی بخشی و آموزش راهبردهای مقابله ای مسئله محور و تنظیم هیجانات به دانشجویان، این قشر مهم و آینده ساز را در رسیدن به اهداف والا یاری نمایند.

منابع

- [۱] امامی راد، ر.، زنجانی، ز.، حسین پور، س.، جوکار، س. (۱۴۰۰). بررسی مقایسه ای طرحواره های هیجانی و ابعاد مختلف دشواری در تنظیم هیجان بین دانشجویان دارای رفتارهای خودآسیب رسان (*Self-Harm*) با دانشجویان فاقد این رفتارها. *مجله فیض*، ۲۵(۴)، ۱۰۹۰-۱۱۰۰.
- [۲] پیری، ز.، امیری مجد، م.، بزازیان، س.، قمری، م. (۱۳۹۸). نقش میانجی راهبردهای مقابله ای در رابطه بین دشواری تنظیم هیجان و اعتیاد به اینترنت. *مجله افق دانش*، ۲۶(۱)، ۳۸-۵۳.
- [۳] تختائی، م.، حومنیان شریف آبادی، داود، شیخ، محمود. (۱۴۰۰). مقایسه مهارت های حرکتی و شاخص توده بدنی کودکان با اعتیاد و بدون اعتیاد به اینترنت. *رشد و یادگیری حرکتی-ورزشی (حرکت)*، ۱۳(۱)، ۷۲-۵۹.
- [۴] حاتمیان، پ.، سپهری نژاد، م. (۱۳۹۷). پیش بینی فرسودگی تحصیلی بر اساس دشواری تنظیم هیجان و حمایت اجتماعی در دانشجویان پرستاری. *راهبردهای آموزش (راهبردهای آموزش در علوم پزشکی)*، ۱۱(۱)، ۶۰-۶۵.
- [۵] دهقان ابنوی، س.، علی اکبری، ف.، جوکار، ز.، نجفی، ف.، محمودی، م. (۱۴۰۰). نقش راهبرد های مقابله ای در اشتیاق تحصیلی دانشجویان علوم پزشکی بوشهر. *مجله ایرانی آموزش در علوم پزشکی*، ۲۱(۸۴)، ۴۶۴-۴۷۲.
- [۶] سلطانی، ا.، بقایای فرد، ح. (۱۳۹۹). بررسی ارتباط بین اعتیاد به اینترنت با علائم اضطراب در تعاملات اجتماعی وسبک های مقابله با استرس در بین دانشجویان پزشکی دانشگاه علوم پزشکی شیراز در سال ۱۳۹۷. *مجله علوم پزشکی صدر*، ۸(۴)، ۴۲۹-۴۴۲.
- [۷] سلطانی بناوندی، ا.، عسکری زاده، ق.، تجربه کار، م. (۱۳۹۹). پیش بینی خود شفقت ورزشی بر اساس معنای زندگی با نقش میانجی راهبردهای مقابله با تنیدگی در دانشجویان. *مجله ایرانی آموزش در علوم پزشکی*، ۲۰(۸۳)، ۳۷۷-۳۸۶.
- [۸] صدری دمیرچی، ا.، درگاهی، ش.، قاسمی جونبه، ر.، اعیادی، ر. (۱۳۹۹). نقش تاب آوری ادراک شده خانواده و تنظیم هیجان در پیش بینی اعتیاد به اینترنت دانش آموزان. *روان شناسی مدرسه و آموزشگاه*، ۹(۱)، ۵۴-۶۸.
- [۹] طباطبائی، س.، دانشمند، ب.، عظیمی، ز.، جهانگرد، ح. (۱۳۹۸). ارتباط عامل های شخصیت بر سازمان دهی مطالعه، استرس و فشار زمانی با میانجی گری راهبرد مقابله ای. *اندیشه های نوین تربیتی*، ۱۵(۲)، ۷۱-۹۸.
- [۱۰] عبدل پور، ق.، شالچی، ب.، حمزه زاده، س.، صالحی، ع. (۱۳۹۸). نقش واسطه گری عزت نفس در رابطه شفقت به خود و دشواری در تنظیم هیجان با اعتیاد به اینترنت. *روانشناسی و روانپزشکی شناخت*، ۶(۳)، ۱۲۹-۱۴۳.
- [۱۱] عنایتی، ش.، نژاد بریس، ا.، سلطانی، ن.، طریقی شادمهانی، ع.، اسدپور، ع. (۱۳۹۶). پیش بینی اعتیاد به اینترنت براساس راهبردهای مقابله ای و عزت نفس در دختران و پسران شهر شیراز. *نخستین کنگره ملی دانشجویی پژوهش های نوین در روانشناختی رشت*.
- [۱۲] عینی پور، ج.، بیات، م.، پاشنگ، س. (۱۴۰۰). پیش بینی اعتیاد به اینترنت دانشجویان بر اساس سیستم های مغزی-رفتاری. *مجله دانشکده بهداشت و انستیتو تحقیقات بهداشتی*، ۱۹(۱)، ۸۵-۹۸.
- [۱۳] کاظمی زهرانی، ح.، ابراهیمی جوزدانی، ف.، هاشمی نجف آبادی، س.، فرهمند، ه. (۱۳۹۸). نقش واسطه ای ناگویی طبیعی در پیش بینی نگرش های تغذیه ای بر اساس دشواری های تنظیم هیجان. *مجله علوم روانشناختی*، ۱۸(۸۲)، ۱۲۱۹-۱۲۱۳.
- [۱۴] محمدپور، م.، رحیمی چم حیدری، ر.، رضانی، ن.، احمدی، ر.، بیرانوندی، م. (۱۴۰۰). نقش انعطاف پذیری روان شناختی و دشواری در تنظیم هیجان در پیش بینی ترس از کرونا (کووید-۱۹) در ساکنان شهر کرمانشاه. *مجله روان شناسی بالینی*، ۱۳(۲)، ۱۹۱-۲۰۰.
- [۱۵] نظری، م.، لطفی، م.، امینی، م. (۱۳۹۹). نقش واسطه ای دشواری های تنظیم هیجان در رابطه بین الگوهای ارتباطی خانواده با گرایش به رفتارهای پرخطر و اعتیاد به اینترنت. *رویش روان شناسی*، ۹(۱۱ (پیاپی ۵۶))، ۶۵-۷۶.
- [16] American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5-TR)*, DC: APA.

- [17] Amichai-Hamburger, Y., Ben-Artzi, E. (2003). Loneliness and Internet use. *Computers in Human Behavior*, 19(1), 71–80.
- [18] Chen, Z., Poon, K., Cheng, C. (2017). Deficits in recognizing disgust facial expressions and Internet addiction: Perceived stress as a mediator. *Psychiatry Research*, 254, 211-217.
- [19] Du Plessis, G. P. (2012). Toward an Integral Model of addiction: By means of integral methodological pluralism as a metatheoretical and integrative conceptual framework. *Journal of Integral Theory and Practice*, 7(3), 1-24.
- [20] Grech, L.B., Kiropoulos, L.A., Kirby, K.M., Butler, E., Paine, M., Hester, R. (2018) Target coping strategies for interventions aimed at maximizing psychosocial adjustment in people with multiple sclerosis. *International Journal of MS care*, 20(3):109-119.
- [21] Inwood, E., Ferrari, M. (2018). Mechanisms of change in the relationship between self-compassion, emotion regulation, and mental health: A systematic review. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 10 (2), 215-235.
- [22] John, A., Glendenning, A. C., Marchant, A., Montgomery, P., Stewart, A., Wood, S., Hawton, K. (2018). Self-harm, suicidal behaviours, and cyberbullying in children and young people: Systematic review. *Journal of Medical Internet Research*, 20(4): e129.
- [23] Klemanski, D. H., Curtiss, J., McLaughlin, K. A., Nolen-Hoeksema, S. (2017). Emotion regulation and the transdiagnostic role of repetitive negative thinking in adolescents with social anxiety and depression. *Cognitive therapy and research*, 41(2), 206-219.
- [24] Kuss, D. J., Lopez-Fernandez, O. (2016). Internet addiction and problematic Internet use: A systematic review of clinical research. *World Journal of Psychiatry*, 6(1), 143–176.
- [25] Omoyemiju, M.A., Popoola, B. (2020). Prevalence of internet addiction among students of Obafemi Awolowo University, Ile-Ife, Nigeria. *British Journal of Guidance & Counselling*, 49(1), 1-11.
- [26] Rosliza, A.M., Ragubathi, M.N., Mohamad Yusoff, M.K.A., Shaharuddin, M.S. (2018). Internet Addiction among Undergraduate Students: Evidence from a Malaysian Public University. *International Medical Journal Malaysia*, 17 (2).
- [27] Venkatesh, V., Sykes, T., Chan, F.K.Y., Thong, J.Y.L, Hu, P.J. (2019). Children’s Internet Addiction, Family-to-Work Conflict, and Job Outcomes: A Study of Parent–Child Dyads. *Management Information Systems Quarterly*, 43(3), 903-927.
- [28] Yücens, B., Üzer, A. (2018). The relationship between internet addiction, social anxiety, impulsivity, self-esteem, and depression in a sample of Turkish undergraduate medical students. *Psychiatry Research*, 267, 313-318.
- [29] Zyga, S., Mitrousi, S., Alikari, V., Sachlas, A., Stathoulis, J., Fradelos, E., Panoutsopoulos, G., Maria, L. (2016). Assessing factors that affect coping strategies among nursing personnel. *Materia Socio Medica*, 28(2), 146–150.