

رابطه ناگویی هیجانی با اعتیاد به اینترنت:
نقش میانجی انزوای اجتماعی و نقش تعدیل کننده نظارت والدین

**The Unspoken Emotional Relationship with Internet Addiction: The Mediating
Role of Social Isolation and the Moderating Role of Parental Supervision**

Majid Sadoughi

Assistant professor and faculty member at Kashan
University, Iran.
Email: sadoughi.psy@gmail.com

مجید صدوقی

استادیار و عضو هیئت علمی دانشگاه کاشان، ایران.

Elahe Kazemian

Master's degree in Educational Psychology,
University of Kashan, Iran.
Email: elahe58kazi@gmail.com

الهه کاظمیان^۱

کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی دانشگاه کاشان، ایران.

Abstract

Excessive use of the Internet keeps people away from real social connections and belief, and by removing social interactions, it can cause a feeling of loneliness and social isolation. People with ataxia often escape from the challenges of real life through addictive behaviors and turn to the Internet. Therefore, the purpose of the present study is to investigate the role of Alexithymia in Internet addiction with the mediation of social isolation and parental supervision as moderators in second grade high school students of Kashan city. The current research is a descriptive and correlational research. The statistical population includes all students of the second level of high school in Kashan city in the academic year of 2014-2014. 240 people were selected by available sampling. In this research, the emotional ataxia questionnaire by Nesai Moghadam et al. (2019) with Cronbach's alpha 0.85, the social isolation questionnaire by Chalapi and Amirkafi (2013) with Cronbach's alpha 0.78, Kimberly Young's internet addiction test (1998) with Cronbach's alpha 0.9 and Ho's (2020) Parental Monitoring Questionnaire on Children's Social Media with Cronbach's Alpha 0.96 were used, all of which

چکیده

استفاده بیش از حد از اینترنت، انسان‌ها را از باور و ارتباطات اجتماعی واقعی دور می‌کند و با حذف تعاملات اجتماعی می‌تواند موجب احساس تنهایی و انزوای اجتماعی گردد. افراد مبتلا به ناگویی هیجانی اغلب از طریق رفتارهای اعتیادآور از چالش‌های زندگی واقعی فرار می‌کنند و به اینترنت روی می‌آورند. بنابراین هدف از پژوهش حاضر بررسی نقش ناگویی هیجانی در اعتیاد به اینترنت با میانجی‌گری انزوای اجتماعی و نظارت والدین به عنوان تعدیلگر در دانش‌آموزان مقطع دوم متوسطه شهر کاشان می‌باشد. پژوهش حاضر یک پژوهش توصیفی و از نوع همبستگی می‌باشد. جامعه آماری شامل کلیه دانش‌آموزان مقطع دوم متوسطه شهر کاشان در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲ می‌باشد. تعداد ۲۴۰ نفر با نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. در این پژوهش از پرسشنامه ناگویی هیجانی نسائی مقدم و همکاران (۱۳۹۹) با آلفای کرونباخ ۰/۸۵، پرسشنامه انزوای اجتماعی چلپی و امیرکافی (۱۳۸۳) با آلفای کرونباخ ۰/۷۸، تست اعتیاد به اینترنت کیمبرلی یانگ (۱۹۹۸) با آلفای کرونباخ ۰/۹ و پرسشنامه نظارت والدین بر رسانه‌های اجتماعی فرزندان هو (۲۰۲۰) با آلفای کرونباخ ۰/۹۶ استفاده گردید، که همه از روایی و پایایی خوبی برخوردارند. داده‌ها توسط معادلات ساختاری در نرم افزار smart

^۱ نویسنده مسئول: Email: elahe58kazi@gmail.com

have good validity and reliability. The data were analyzed by structural equations in smart pls3 software. The results showed that there is a relationship between Alexithymia and Internet addiction ($p>0.05$). Also, social isolation has a mediating role in the relationship between Alexithymia and Internet addiction ($p>0.05$). Parental supervision has a moderating role in the relationship between alexithymia and Internet addiction ($p>0.05$). Therefore, the lack of parental supervision can intensify the relationship between ataxia and Internet addiction. Without guidance, people with ataxia may turn to the Internet more often to manage their emotional struggles, increasing the likelihood of addictive behaviors.

Keywords: The Unspoken Emotional Relationship with Internet Addiction: The Mediating Role of Social Isolation and the Moderating Role of Parental Supervision.

pls3 تحلیل گردید. نتایج نشان داد که بین ناگویی هیجانی با اعتیاد به اینترنت رابطه وجود دارد ($p<0.05$). همچنین انزوای اجتماعی دارای نقش میانجی در رابطه بین ناگویی هیجانی با اعتیاد به اینترنت است ($p<0.05$). نظارت والدین دارای نقش تعدیل کننده در رابطه بین ناگویی هیجانی با اعتیاد به اینترنت است ($p<0.05$). بنابراین عدم نظارت والدین می تواند رابطه بین ناگویی هیجانی و اعتیاد به اینترنت را تشدید کند. بدون راهنمایی، افراد مبتلا به ناگویی هیجانی ممکن است بیشتر به اینترنت مراجعه کنند تا مبارزات عاطفی خود را مدیریت کنند و احتمال بروز رفتارهای اعتیادآور را افزایش دهند.

واژه‌های کلیدی: ناگویی هیجانی، اعتیاد به اینترنت، انزوای اجتماعی، نظارت والدین.

مقدمه

با ظهور عصر دیجیتال، اینترنت در تمام جنبه‌های زندگی مردم نفوذ کرده است. اینترنت مطالعه و زندگی نوجوانان را تسهیل می‌کند، اما اثرات منفی مانند انتشار اطلاعات نامطلوب، آزار و اذیت اینترنتی و اعتیاد به اینترنت^۱ را نیز به همراه دارد (لی و همکاران، ۲۰۲۳). رفتارهای اعتیاد اینترنتی ممکن است بر نحوه تنظیم احساسات با افزایش کنترل هیجانها، به دست آوردن اعتبار آنلاین و جبران معایب در زندگی واقعی تأثیر بگذارد (اسکوتالیزیک^۲ و همکاران، ۲۰۲۳). افرادی که از اعتیاد به اینترنت رنج می‌برند ممکن است اینترنت را ابزاری برای کاهش استرس و تنش بدانند که با گزاره‌های کاهش استرس همخوانی دارد. شدت تنش ادراک شده و ناگویی هیجانی^۳ می‌تواند زمینه ساز بروز آسیب‌های جدی روانشناختی و اجتماعی در فرد شود بنابراین ناگویی هیجانی خطر اعتیاد به اینترنت را افزایش داده است (لی و همکاران، ۲۰۲۳). تأثیر اعتیاد به اینترنت تاکنون برای دهه‌ها مورد مطالعه قرار گرفته است و اعتیاد به اینترنت به عنوان یک وابستگی روانی به استفاده از اینترنت با ویژگی‌های استفاده بیش از حد، تحمل، نوسانات خلقی^۴، ولع مصرف و علائم ترک در هنگام ترک در نظر گرفته می‌شود (پروچازکا^۵ و همکاران، ۲۰۲۱). چنین ویژگی‌هایی ممکن است منجر به عملکرد ضعیف آموزشی و یا شغلی شود و باعث کناره گیری اجتماعی شود (پراموکتی^۶ و همکاران، ۲۰۲۳). به عبارت دیگر، اعتیاد به اینترنت می‌تواند تأثیرات منفی زیادی داشته باشد،

¹. internet addiction

². Li

³. Skotalczyk

⁴. Alexithymia

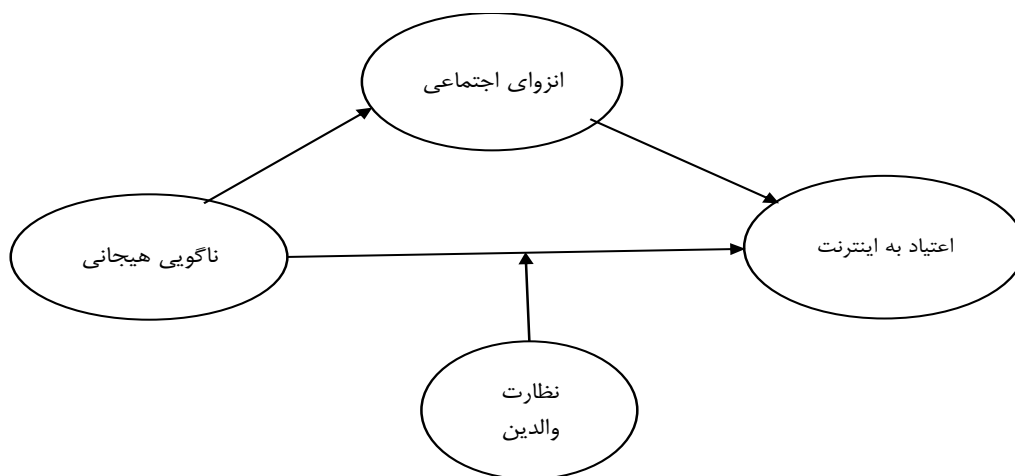
⁵. Mood swings

⁶. Procházka

⁷. Pramukti

مانند اینکه افراد زمان بیشتری را صرف بازی‌های آنلاین کنند و فعالیت‌های اجتماعی آفلاین را کاهش دهند. همچنین اطلاعات بالقوه ناسالم زیادی در اینترنت وجود دارد، مانند پورنوگرافی و خشونت، که می‌تواند بر سلامت روان افراد تأثیر منفی بگذارد، به محرومیت از خواب و کاهش بهره‌وری شغلی/آموزشی کمک کند (فرناندز و همکاران، ۲۰۲۱). بنابراین، تحقیق بررسی اعتیاد به اینترنت برای ارائه دهندگان مراقبت‌های بهداشتی برای درک بهتر و مقابله با این موضوع مهم است.

مشکل اصلی در این تحقیق، بررسی این موضوع است که چگونه ناگویی هیجانی، وضعیتی که در آن افراد برای شناسایی و بیان احساسات خود تلاش می‌کنند، به اعتیاد به اینترنت کمک می‌کند. این بررسی می‌کند که آیا انزوای اجتماعی به عنوان یک عامل میانجی عمل می‌کند و احتمال استفاده بیش از حد از اینترنت را به عنوان مکانیزم مقابله با مشکلات عاطفی تشدید می‌کند. علاوه بر این، این مطالعه بررسی می‌کند که چگونه نظارت والدین می‌تواند این رابطه را تعدیل کند و به‌طور بالقوه اثرات منفی ناگویی هیجانی و انزوای اجتماعی را بر اعتیاد به اینترنت کاهش دهد. این تحقیق به دنبال درک این عوامل به هم پیوسته برای رسیدگی بهتر به چالش‌های احساسی و رفتاری است که منجر به استفاده بیش از حد از اینترنت، به ویژه در جمعیت‌های آسیب‌پذیر مانند نوجوانان می‌شود. با توجه به تحقیقاتی که تاکنون درباره این متغیرها انجام شده و نیاز به تحقیق بیشتر در این زمینه می‌باشد، این پژوهش به این سؤال اساسی می‌پردازد که آیا ناگویی هیجانی در اعتیاد به اینترنت با میانجی‌گری انزوای اجتماعی و نظارت والدین به عنوان تعدیلگر، نقش دارد؟ با توجه به روابط متغیرها، مدل مفهومی پژوهش به شکل (۱) ترسیم می‌شود:



شکل (۱) مدل مفهومی پژوهش

هدف این پژوهش متخصصان سلامت روان، روانشناسان، مربیان و سیاست‌گذاران علاقه‌مند به درک عوامل روانی موثر در اعتیاد به اینترنت، به ویژه در نوجوانان و جوانان است. این بررسی می‌کند که چگونه ناگویی هیجانی - مشکل در شناسایی و بیان احساسات - با اعتیاد به اینترنت مرتبط است و نقش واسطه‌ای انزوای اجتماعی و تأثیر تعدیل‌کننده نظارت والدین را برجسته می‌کند. این یافته‌ها برای طراحی مداخلات، توسعه برنامه‌های آموزشی و اطلاع‌رسانی استراتژی‌های والدین برای کاهش خطرات اعتیاد به اینترنت و بهبود سلامت عاطفی در جوانان ارزشمند است.

مبانی نظری

تعریف شبکه جهانی اینترنت

اینترنت یک شبکه جهانی گسترده است که شبکه‌های کامپیوتری مختلف با اندازه‌های مختلف و همچنین کامپیوترهای شخصی را با استفاده از سخت افزارها و نرم افزارهای متنوع از طریق پروتکل‌های ارتباطی به هم متصل می‌کند. این شبکه جهانی کامپیوترهای شخصی و شبکه‌های کامپیوتری را قادر می‌سازد تا از طریق خطوط تلفن با یکدیگر ارتباط برقرار کنند. اینترنت با تخصیص آدرس‌های ایمیل منحصر به فرد به هر دستگاه، ارتباط سریع و گسترده را بین همه کاربران متصل تسهیل می‌کند و امکان تبادل اطلاعات در اشکال مختلف مانند متن، صدا، تصویر و ویدئو را فراهم می‌کند. اساساً اینترنت به عنوان یک مکان ملاقات مجازی برای مردم در سراسر جهان عمل می‌کند (جی کوس^۱ و دیگران، ۲۰۱۴).

تعریف اعتیاد و اعتیاد به اینترنت

اعتیاد یک رابطه یا تعامل غیرمعمول و معنادار است که برخی افراد در ارتباط با برخی رفتارها ایجاد می‌کنند. معتاد کسی است که از نظر روانی به فعالیت یا ماده خاصی وابسته می‌شود و علیرغم ماهیت غیرمنطقی آن به طور مکرر درگیر آن می‌شود. اعتیاد می‌تواند با دور کردن ذهن از مسائل ناراحت کننده و مشکلات حل نشده، به طور موقت احساس درد، عدم اطمینان و ناراحتی را کاهش دهد. از طریق اعتیاد، فرد ممکن است برای لحظه‌ای از مشکلات خود فرار کند و احساس آرامش، امنیت، موفقیت، تعلق و صمیمیت را تجربه کند، حتی اگر این احساسات زودگذر و مصنوعی باشند. در حالی که اعتیاد ممکن است حالتی موقتی خوشایند ایجاد کند، اما در نهایت گذرا و توهمی است. همانطور که فرد به جستجوی این احساسات لذت بخش ادامه می‌دهد، وابستگی آنها تشدید می‌شود و رفتار اعتیاد آور را تقویت می‌کند (برادلی^۲ و دیگران، ۲۰۱۶).

مفهوم اعتیاد اینترنتی

استفاده روزافزون از اینترنت منجر به ظهور اعتیاد به اینترنت شده است که به طور فزاینده ای توسط متخصصان به عنوان یک مشکل رفتاری مهم شناخته شده است. در حالی که اینترنت می‌تواند ابزار ارزشمند و موثری باشد، استفاده نادرست گاهی اوقات می‌تواند آن را مضر و حتی خطرناک کند و سلامت روان کاربران را تهدید کند. در چند دهه گذشته، اعتیاد به اینترنت به عنوان عاملی در ایجاد وابستگی و اعتیاد شناخته شده است. مفهوم اعتیاد به اینترنت برای اولین بار توسط ایوان گلدبرگ^۳ در سال ۱۹۹۵ مطرح شد و آن را استفاده بیش از حد یا غیرمنطقی و بیمارگونه از اینترنت توصیف کرد. اعتیاد به اینترنت که به عنوان یک اعتیاد مدرن شناخته می‌شود، یک اعتیاد واقعی در نظر گرفته می‌شود که با اعتیاد به مواد مخدر و سایر اشکال وابستگی قابل مقایسه است. اگرچه اعتیاد به اینترنت باعث مشکلات جسمی مرتبط با اعتیاد شیمیایی نمی‌شود، اما می‌تواند منجر به مشکلات اجتماعی مشابهی شود (چو، کوندرون و بلاند^۴، ۲۰۰۵).

مفهوم هیجان

هیجان یک حالت درونی است که بر ادراک، تفکر و رفتار ما تأثیر می‌گذارد و با تغییرات فیزیولوژیکی همراه است. این به صورت فیزیکی در بدن ظاهر می‌شود و به عنوان یک محرک مهم برای اعمال ما عمل می‌کند (کامرون^۵ و همکاران، ۲۰۱۴).

1. J. Kuss

2. Bradley

3. Evan Goldberg

4. Chou, Condron, & Bolland

5. Cameron

ناگویی هیجانی

ناگویی هیجانی در معنای اصلی خود به ناتوانی در نامگذاری و توصیف احساسات اشاره دارد که از ریشه یونانی الکسیس^۱ (غیاب) و تیموس^۲ (احساس) گرفته شده است. این اصطلاح برای اولین بار توسط سیفنوس (۱۹۷۳) برای توصیف دشواری شدید برخی از بیماران روانپزشکی در شناسایی و بیان احساسات خود معرفی شد. این افراد اغلب سبک شناختی بسیار عینی، ظرفیت محدود برای تجسم و نمادگرایی و چالش‌هایی در حالت‌های رویایی از خود نشان می‌دهند. این وضعیت که در آن افراد برای پردازش شناختی و تنظیم اطلاعات هیجانی تلاش می‌کنند، به عنوان ناگویی هیجانی شناخته می‌شود. ناگویی هیجانی یک وضعیت چندوجهی است که با دشواری در تشخیص و تمایز احساسات از محرک‌های فیزیکی مرتبط با برانگیختگی عاطفی، چالش در توصیف احساسات برای دیگران و ظرفیت تخیل محدود مشخص می‌شود (ریساردی^۳ و همکاران، ۲۰۱۵).

مبانی نظری انزوای اجتماعی

تعاریف و مفاهیم انزوای اجتماعی

انزوای اجتماعی به تجربه احساس جدا شدن از یک گروه یا بیگانگی از هنجارهای گروهی اشاره دارد که اساساً ارتباط عاطفی با شبکه‌های اجتماعی مهم و حمایت‌کننده را از دست می‌دهد. معمولاً به روش‌های مختلفی تعریف و اندازه‌گیری می‌شود، اما به طور کلی، انزوای اجتماعی نشان‌دهنده نقیصی در کمیت و کیفیت تعاملات اجتماعی است. این حالت نه تنها شامل تعاملات اجتماعی محدود و کناره‌گیری از نقش‌های اجتماعی است، بلکه فقدان روابط معنادار با دیگران را نیز در بر می‌گیرد. انزوای اجتماعی دو بعد اصلی دارد: بعد تعاملی که شامل کاهش تعاملات اجتماعی است و بعد عاطفی که به احساس تنهایی مربوط می‌شود. بنابراین، انزوای اجتماعی اغلب به عنوان ترکیبی از مشارکت اجتماعی کم و تنهایی عاطفی توصیف می‌شود.

مبانی نظری نظارت والدین

تعریف نظارت والدین

در میان متغیرهای خانواده، نظارت والدین عامل تعیین‌کننده‌ای در بروز و تداوم رفتارهای مخرب و ضد اجتماعی در نوجوانان است. نظارت مؤثر والدین شامل دانستن اینکه نوجوان کجاست و وقتی تحت نظارت مستقیم نیست وقت خود را چگونه می‌گذراند. چندین جنبه از رابطه والد-نوجوان می‌تواند بر سلامت نوجوان و ایجاد رفتارهای پرخطر تأثیر بگذارد. اینها شامل گرمی والدین در مقابل بی تفاوتی، پذیرش در مقابل طرد، ساختار در برابر هرج و مرج، استقلال در مقابل نظارت، مداخله بیش از حد در مقابل سهل‌انگاری، سخت‌گیری در مقابل نرمش، انضباط مداوم در مقابل ناسازگاری، و ارتباط در مقابل فاصله‌گذاری است. نظارت والدین و شیوه‌های فرزندپروری در این زمینه نقش بسزایی دارد. کنترل مسئولانه و آگاهی از فعالیت‌های نوجوان می‌تواند به محافظت از او در برابر رفتارهای مضر کمک کند. والدینی که از تغییرات و رفتارهای معمول عصر کنونی مطلع می‌شوند، بهتر می‌توانند به مسائل رسیدگی کنند و تعاملات مثبتی را با نوجوانان خود تقویت کنند. آنها اغلب به اصول انضباطی خاصی پایبند هستند و از نوجوانان خود انتظار دارند که با این استانداردها هماهنگ شوند. والدین همچنین در مورد رفتارهای ترجیحی بحث می‌کنند، مثال‌هایی ارائه می‌کنند و در صورت لزوم توضیحات بیشتری را برای راهنمایی اقدامات فرزندانشان ارائه می‌کنند (سی^۴، ۲۰۱۶).

1. Alexis

2. Thymus

3 Ricciardi

4. See

پیامدهای نظارت ناکافی والدین

نظارت بر رفتار فرزندان برای والدین بسیار مهم است، زیرا تحقیقات نشان می‌دهد که نظارت ناکافی با چندین پیامد منفی جدی مرتبط است. این موارد عبارتند از:

۱. کاهش عملکرد تحصیلی
۲. افزایش رفتارهای بزهکارانه و ناسالم
۳. سیگار کشیدن
۴. مصرف مواد مخدر
۵. درگیر شدن در فعالیت‌های خطرناک و ضد اجتماعی
۶. رفتارهای خطرناک رانندگی
۷. افزایش تعامل با گروه‌های همسالان منفی (دو^۱ و همکاران، ۲۰۲۲).

پیشینه تحقیقات

تحقیقات داخلی

پائیه و همکاران (۱۴۰۲) به پیش بینی اعتیاد به اینترنت بر اساس شرم درونی شده، اجتناب تجربی، ناگویی هیجانی در بین دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد بوکان در سال ۱۳۹۹ پرداختند. نتایج نشان داد که بین اعتیاد به اینترنت و مولفه‌های شرم درونی شده (کمرویی و عزت نفس) به ترتیب همبستگی مثبت و منفی معنادار وجود دارد؛ بین اعتیاد به اینترنت و مولفه‌های اجتناب تجربی (اجتناب از تجارب هیجانی و کنترل زندگی) به ترتیب همبستگی مثبت و منفی معنادار وجود دارد. بین اعتیاد به اینترنت و مولفه‌های ناگویی هیجانی (دشواری در توصیف احساسات و دشواری در شناسایی احساسات) همبستگی مثبت و معنادار و با تفکر عینی همبستگی منفی و معنادار دارد.

تنها و بابایی مطلق (۱۴۰۲) به رابطه انزوای فردی و اعتیاد به اینترنت با گرایش به رفتارهای پورنوگرافی در دوران کرونا پرداختند. نتایج نشان داد که بین انزوای اجتماعی و اعتیاد به اینترنت با رفتارهای پورنوگرافی رابطه معنی دار مثبت وجود دارد. همچنین، نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد که رفتارهای پورنوگرافی از طریق انزوای اجتماعی و اعتیاد به اینترنت قابل پیش بینی است. بر این اساس، در گام اول، تقریباً ۵۶٪ از واریانس پورنوگرافی از طریق اعتیاد به اینترنت تبیین شد. در گام دوم، اعتیاد به اینترنت و انزوای اجتماعی ۷۵٪ از واریانس پورنوگرافی را تبیین کردند. بر این اساس، بین انزوای فردی، اعتیاد به اینترنت و گرایش به رفتارهای پورنوگرافی نقاط تلاقی نظری وجود دارد و به نظر می‌رسد عوامل فردی و محیطی دیگری نیز در این ارتباط دخیل باشند.

مفرد (۱۴۰۲) به بررسی رابطه اعتیاد به اینترنت با انزوای اجتماعی در دانشجویان پرداخت. یافته‌های این پژوهش نشان دادند بین اعتیاد به اینترنت و انزوای اجتماعی میان دانشجویان رابطه معنادار و منفی وجود دارد.

بحرانی و امینی (۱۴۰۱) به پیش بینی اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مجازی براساس ویژگی‌های شخصیت و ناگویی هیجانی در دانش آموزان دوره اول متوسطه پرداختند. نتایج نشان داد که بین اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مجازی و ویژگی‌های شخصیتی برون‌گرایی، گشودگی به تجربه، موافق بودن و وظیفه‌شناسی رابطه منفی و معناداری وجود دارد. برعکس، این اعتیاد با روان رنجورخویی همبستگی مثبت و معناداری داشت. همچنین در بین دانش‌آموزان دختر مقطع اول متوسطه، بین نارساخوانی

^۱ . Dou

هیجانی، مشکل در شناسایی و توصیف عواطف و تفکر عینی با اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مجازی رابطه مثبت و معناداری وجود داشت.

تحقیقات خارجی

دی کارلو^۱ و همکاران (۲۰۲۴) به بررسی نقش حساسیت درونی و ناگویی هیجانی در استفاده مشکل‌زا از اینترنت پرداختند. افراد مبتلا به اعتیاد اینترنتی سطوح بالاتری از ناگویی هیجانی و کاهش توانایی‌ها در جنبه‌های خاصی از حساسیت بینایی، از جمله اعتماد به سیگنال‌های بدنی خود ($p = 0.006$)، عدم پاسخ بیش از حد به احساسات ناراحت‌کننده همراه با نگرانی نشان دادند. و آنها را انکار نمی‌کند. مدلسازی چند متغیره ارتباط بین اعتیاد اینترنتی و عوامل زیر را نشان داد: داشتن دوست پسر/دوست دختر، مصرف مواد، مشکل در شناسایی احساسات، تفکر بیرونی، کم تمایل در درک احساسات بدن، تمایل به پرت شدن، یا بیش از حد نگران در مواجهه با درد.

رائو^۲ و همکاران (۲۰۲۴) به اعتیاد به اینترنت در بین دانشجویان پزشکی در مقطع کارشناسی و رابطه آن با ناگویی هیجانی، استرس، اضطراب و افسردگی پرداختند. نتایج نشان داد اعتیاد به اینترنت با ناگویی هیجانی، استرس، اضطراب و افسردگی رابطه معناداری دارد.

لیو^۳ و همکاران (۲۰۲۴) به اثر واسطه‌ای اعتیاد به اینترنت و اثر تعدیل‌کننده فعالیت بدنی بر رابطه بین ناگویی هیجانی و افسردگی پرداختند. اعتیاد به اینترنت تا حدی رابطه بین ناگویی هیجانی و افسردگی را واسطه می‌کند، در حالی که فعالیت بدنی ارتباط بین اعتیاد به اینترنت و افسردگی را تضعیف می‌کند و به عنوان تعدیل‌کننده عمل می‌کند. یافته‌های ما نشان می‌دهد که مشارکت بیش از حد اینترنتی ممکن است رابطه بین ناگویی هیجانی و افسردگی را به‌عنوان یک استراتژی مقابله‌ای تنظیم‌کننده هیجانی میانجی‌گری کند و فعالیت فیزیکی اثر پیش‌بینی‌کننده اعتیاد به اینترنت بر افسردگی را کاهش می‌دهد.

روش تحقیق

محقق برای پاسخ به مسئله تحقیق ملزم به انتخاب یک متدولوژی و استراتژی کلی است، تا به کمک آن بتواند داده‌ها و اطلاعات را جمع‌آوری و تجزیه و تحلیل نماید. از آنجا که این تحقیق در نظر داشت به تعیین بررسی نقش ناگویی هیجانی در اعتیاد به اینترنت با میانجی‌گری انزوای اجتماعی و نظارت والدین به عنوان تعدیلگر در دانش‌آموزان مقطع دوم متوسطه شهر کاشان بپردازد، بنابراین تحقیق حاضر از نظر روش، توصیفی از نوع همبستگی، از طرح‌های معادلات ساختاری بود.

حجم نمونه و روش نمونه‌گیری

با توجه به اینکه این پژوهش مدلسازی معادلات ساختاری بود، به منظور تعیین حجم نمونه از تعداد متغیرهای مشاهده‌پذیر استفاده شد و به ازای هر متغیر مشاهده‌پذیر ۱۵ نفر انتخاب شد. با توجه به اینکه ۱۳ متغیر مشاهده‌پذیر بود تعداد نمونه ۱۹۵ نفر محاسبه شد اما به منظور افزایش دقت و توان آماری ۲۴۰ نفر به عنوان نمونه در نظر گرفته شد و این تعداد به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شد.

1. Di Carlo

2. Rao

3. Liu

روش گردآوری اطلاعات

گردآوری اطلاعات شامل دو روش کتابخانه ای و میدانی بود. روش کتابخانه ای شامل کتاب، پایان نامه، مقاله، سایت‌های معتبر و... بود و روش میدانی شامل مشاهده، مصاحبه، پرسشنامه و... بود. در این پژوهش به منظور بیان مسئله و ادبیات پژوهش و... از روش کتابخانه‌ای و به منظور جمع‌آوری داده‌ها و آزمون فرضیه‌ها از روش میدانی توسط پرسشنامه استفاده شد. به منظور جمع‌آوری نمونه در زمان نمونه‌گیری شرایط پژوهش و اجرای آزمون برای افراد بیان شد و افراد با رضایت شخصی در این پژوهش همکاری کردند و به آنها اشاره شد که نام و نام خانوادگی ننویسند.

روش‌های تجزیه و تحلیل اطلاعات

به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون‌های آماری مختلفی استفاده می‌شود. به منظور ارائه تفسیر مناسبی از داده‌ها ابتدا با استفاده از تحلیل‌های توصیفی به بررسی جامعه آماری مورد مطالعه پرداخته شد، به طوری که بتوان در نگاهی توصیفی نمایی کامل از آزمودنی‌ها به دست آورد. در این تحقیق از روش‌های آمار توصیفی (فراوانی، درصد، نمودار و میانگین) برای توصیف و طبقه‌بندی اطلاعات، برای تعیین پایایی پرسشنامه‌ها از آلفای کرونباخ و برای آزمون فرضیات تحقیق از مدل‌سازی معادلات ساختاری استفاده شده است.

مدل‌سازی معادلات ساختاری: مدل معادلات ساختاری^۱ برای بررسی روابط علت و معلولی به کار می‌رود. مدل معادلات ساختاری تحلیلی بر پایه چند متغیر از خانواده رگرسیون چند متغیری است. این تکنیک این امکان را فراهم می‌کند که مجموعه‌ای از معادلات رگرسیون را به طور همزمان مورد آزمون قرار داد. مدل سازی معادله ساختاری دیدگاهی است که در آن الگوهای فرضی از ارتباطات مستقیم و غیرمستقیم در میان یک مجموعه از متغیرهای مشاهده شده و پنهان مورد بررسی قرار می‌گیرد. در معادلات ساختاری از مفاهیم آماری مانند واریانس و کوواریانس به عنوان معیارهایی برای اندازه‌گیری پراکندگی یا وابستگی بین متغیرها استفاده می‌شود. کاربرد اصلی این تکنیک در مباحث چند متغیره‌ای است که نمی‌توان آنها را به شیوه دو متغیری (متغیر مستقل و وابسته منفرد) انجام داد. مدل معادله ساختاری با ترکیب مدل‌های مسیر و مدل‌های تحلیل عاملی تأییدی انجام می‌شود. مدل سازی معادلات ساختاری ترکیب مدل‌های مسیر و مدل‌های تحلیل عاملی تأییدی است. تحلیل مسیر براساس متغیرهای مستقل و وابسته انجام می‌شود. رابطه علی معلولی بین متغیرهای مستقل و وابسته را بررسی می‌کند. برای تأیید صحت این مدل‌ها از [شاخص‌های برازش](#) استفاده می‌شود (Bagozzi, ۲۰۱۱).

اهداف پژوهش

- تعیین رابطه ناگویی هیجانی با اعتیاد به اینترنت
- تعیین رابطه انزوای اجتماعی با اعتیاد به اینترنت
- تعیین نقش میانجی انزوای اجتماعی در رابطه ناگویی هیجانی با اعتیاد به اینترنت
- تعیین نقش تعدیل کننده نظارت والدین در رابطه ناگویی هیجانی با اعتیاد به اینترنت

فرضیه‌های پژوهش

- فرضیه پایه ۱: بین ناگویی هیجانی با اعتیاد به اینترنت رابطه وجود دارد.
- فرضیه پایه ۲: بین انزوای اجتماعی با اعتیاد به اینترنت رابطه وجود دارد.
- فرضیه فرعی ۱: انزوای اجتماعی دارای نقش میانجی در رابطه بین ناگویی هیجانی با اعتیاد به اینترنت است.
- فرضیه فرعی ۲: نظارت والدین دارای نقش تعدیل کننده در رابطه بین ناگویی هیجانی با اعتیاد به اینترنت است.

¹ Structural Equation Modeling

تجزیه و تحلیل داده‌های پژوهش

مدل یابی معادلات ساختاری مبتنی بر حداقل مربعات جزئی (PLS)

در پژوهش حاضر به منظور آزمون الگوی پژوهش برای نمونه آماری ۲۴۰ نفر از نرم افزار PLS استفاده گردید. برخلاف مدل یابی معادلات ساختاری مبتنی بر کوواریانس، حداقل مربعات جزئی (PLS) به جای بازتولید ماتریس کوواریانس تجربی بر بیشترین واریانس تبیین شده متغیرهای وابسته به وسیله متغیرهای مستقل تمرکز دارد، مانند هر مدل یابی معادلات ساختاری مدل PLS از یک بخش ساختاری که ارتباط بین متغیرهای پنهان را نشان می‌دهد و یک بخش اندازه‌گیری که چگونگی ارتباط متغیرهای پنهان و نشانگرهای آن‌ها را منعکس می‌کند، تشکیل شده است. برای آزمون مدل مفهومی پژوهش از PLS که یک فن مدل سازی مسیر واریانس محور است و امکان بررسی گویه‌ها و سنجه‌ها را به‌طور همزمان فراهم می‌سازد، استفاده شده است.

بررسی برازش مدل

بررسی برازش مدل در سه بخش انجام شد:

برازش مدل‌های اندازه‌گیری

برازش مدل‌های ساختاری

برازش مدل کلی

برازش مدل‌های اندازه‌گیری

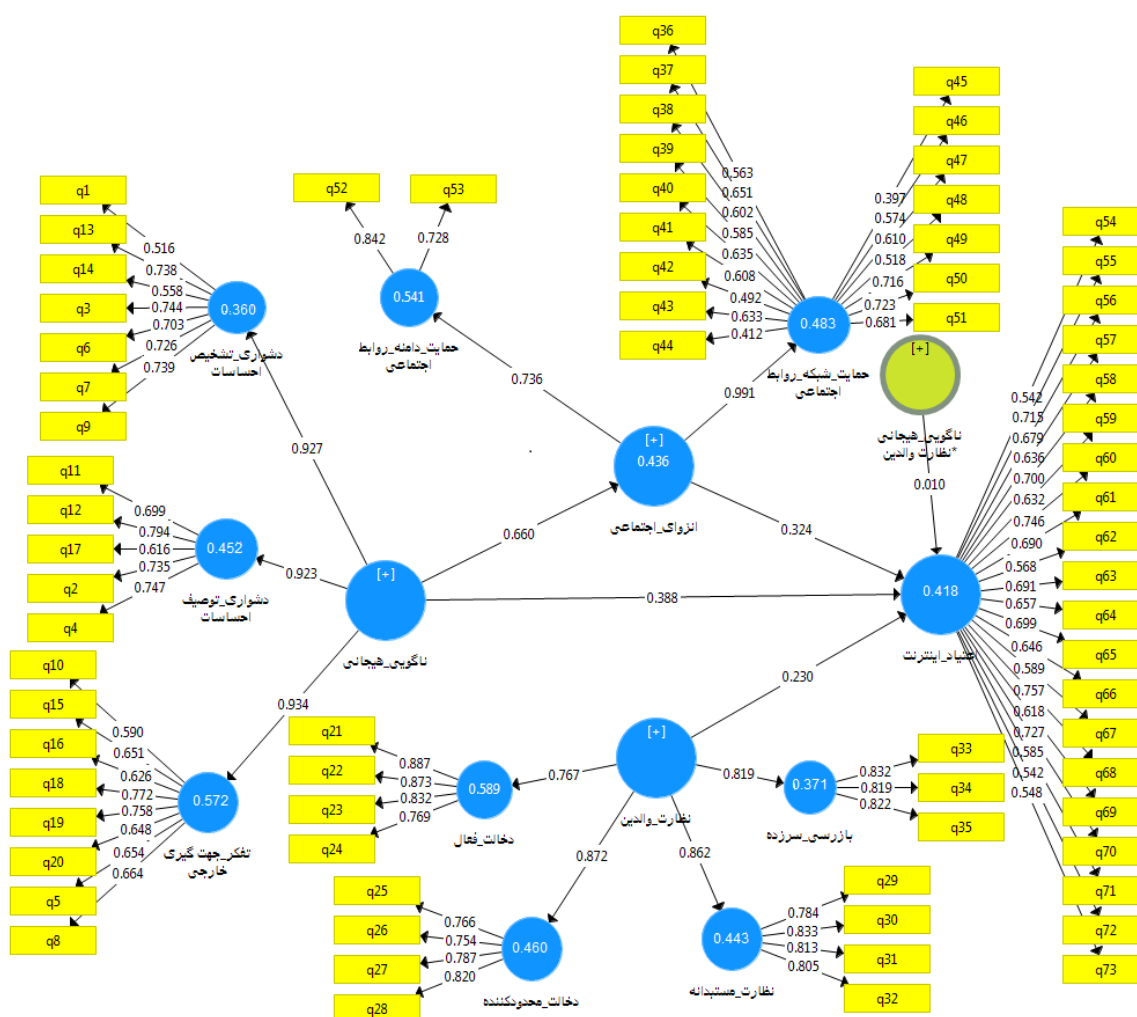
برای بررسی برازش بخش اول یعنی برازش مدل‌های اندازه‌گیری سه مورد استفاده می‌گردد: پایایی شاخص، روایی همگرا، روایی واگرا (هولاند، ۱۹۹۹). پایایی شاخص نیز خود توسط سه معیار مورد سنجش واقع می‌گردد: (۱) آلفای کرونباخ، (۲) پایایی ترکیبی^۱ یا CR، (۳) ضرائب بارهای عاملی (داوری، رضازاده، ۱۳۹۳: ۷۹).

ضرائب بارهای عاملی

اولین عاملی که در ارزیابی مدل، باید مورد توجه قرار گیرد، تک بعدی بودن شاخص‌های مدل است. بدین معنی که هر شاخص در مجموع شاخص‌ها، باید با یک مقدار بار عاملی بزرگ، تنها به یک متغیر نهفته، بارگذاری گردد. بدین منظور باید مقدار بار عاملی بزرگتر از ۰/۶ باشد. لازم به ذکر است که مقدار بار عاملی کوچکتر از ۰/۳ کوچک محسوب شده و باید از مجموعه شاخص‌ها حذف گردد. این امر به صورت دستی با حذف شاخص‌هایی که دارای بار عاملی کمتر از ۰/۴ می‌باشند، انجام می‌شود (گیفن و استراب، ۲۰۰۵، گریبیک و اندرسون، ۱۹۸۸). مقادیر شکل زیر برای ضرائب عاملی محاسبه گردید و بارهای عاملی تمام گویه‌ها بیش از مقدار ۰/۳ بدست آمد.

¹ composit reliability

رابطه ناگویی هیجانی با اعتیاد به اینترنت: نقش میانجی انزوای اجتماعی و نقش تعدیل کننده نظارت والدین



شکل ۲- ضرایب بارهای عاملی

مقدار ضریب آلفای کرونباخ

عامل دیگر در ارزیابی تلاش مورد انتظار سازگاری درونی¹ مدل، مقدار این ضریب، از ۰ تا ۱/۰ متغیر است که مقادیر بالاتر از ۰/۷ پذیرفته و مقادیر کمتر از ۰/۵ نامطلوب ارزیابی می‌گردد (کرونباخ، ۱۹۵۱). آزمون مدل بیرونی (مدل اندازه گیری): آزمون مدل بیرونی شامل بررسی پایایی و روایی سازه ها و ابزار پژوهش می‌باشد.

پایایی ترکیبی (CR) یا Composite Reliability

از آنجائیکه معیار آلفای کرونباخ یک معیار سنتی برای تعیین پایایی سازه‌ها می‌باشد، روش PLS معیار مدرن تری نسبت به آلفا، به نام پایایی ترکیبی بکار می‌برد. این معیار توسط ورتس و همکاران (۱۹۷۴) معرفی شد و برتری آن نسبت به آلفای کرونباخ در این است که پایایی سازه‌ها نه بصورت مطلق، بلکه با توجه به همبستگی سازه‌هایشان با یکدیگر محاسبه می‌گردد. در نتیجه برای سنجش بهتر پایایی در روش PLS، هردوی این معیارها بکار برده می‌شوند. در صورتی که مقدار CR برای هر

1 Internal consistency reliability

سازه بالای ۰.۷ (نونالی، ۱۹۷۸) شود نشان از پایداری درونی مناسب برای مدل‌های اندازه‌گیری دارد و مقدار کمتر از ۰.۶ عدم وجود پایایی را نشان می‌دهد (نونالی و برنستین، ۱۹۹۴).

$$CR = \frac{(\text{جمع بارهای عاملی کلیه شاخص های یک سازه})^2}{(\text{جمع واریانس خطای کلیه شاخص های یک سازه}) + (\text{جمع بارهای عاملی کلیه شاخص های یک سازه})^2}$$

توجه: واریانس خطای شاخص با فرمول زیر محاسبه می‌گردد:

$$^2(\text{بار عاملی شاخص}) - 1 = \text{واریانس خطای شاخص}$$

روایی همگرا

فورنل و لاکر (۱۹۸۱) معیار "میانگین واریانس استخراج شده"^۱ را برای سنجش روایی همگرا معرفی کرده و اظهار داشتند که در مورد این شاخص، مقدار بحرانی عدد ۰.۵ است. بدین معنی که مقدار AVE بالای ۰.۵، روایی همگرای قابل قبول را نشان می‌دهد (فورنل و لاکر^۲، ۱۹۸۱). روش محاسبه مقدار AVE برای متغیرهای پژوهش به صورت زیر می‌باشد (داوری، رضازاده، ۸۲:۱۳۹۲)

$$AVE = \frac{\left(\text{ضریب بار عاملی شاخص } 1 \right)^2 + \dots + \left(\text{ضریب بار عاملی شاخص } n \right)^2}{n}$$

پس از محاسبه مقادیر AVE مربوط به متغیرهای پژوهش، جدول مقادیر مربوط به روایی همگرا، بصورت زیر تکمیل می‌شود:

جدول ۱- مقادیر مربوط به پایایی شاخص

AVE	CR	آلفای کرونباخ	
متوسط واریانس استخراج شده (روایی همگرا)	پایایی ترکیبی		
۰/۵۲۵	۰/۹۳۶	۰/۹۲۸	اعتیاد اینترنت
۰/۵۴۶	۰/۹۰۳	۰/۸۸۵	انزوای اجتماعی
۰/۶۸۰	۰/۸۶۴	۰/۷۶۶	بازرسی سرزده
۰/۵۵۳	۰/۸۶۸	۰/۸۲۶	تفکر جهت گیری خارجی
۰/۶۱۹	۰/۸۹۴	۰/۷۹۱	حمایت دامنه روابط اجتماعی
۰/۵۵۴	۰/۸۹۵	۰/۸۷۵	حمایت شبکه روابط اجتماعی
۰/۷۰۸	۰/۹۰۶	۰/۸۶۲	دخالت فعال
۰/۶۱۲	۰/۸۶۳	۰/۷۸۸	دخالت محدودکننده
۰/۵۶۳	۰/۸۵۶	۰/۸۰۳	دشواری تشخیص احساسات
۰/۵۱۹	۰/۸۴۳	۰/۷۶۵	دشواری توصیف احساسات
۰/۵۰۶	۰/۹۳۱	۰/۹۲۱	ناگویی هیجانی
۰/۶۵۴	۰/۸۸۳	۰/۸۲۴	نظارت مستبدانه
۰/۵۵۵	۰/۹۲۶	۰/۹۱۴	نظارت والدین

1 Average Variance Extracted = AVE

2 Fornell & Larcker

نتایج جدول ۱ نشان می‌دهد میزان آلفای کرونباخ و پایایی ترکیبی بیش از ۰/۷ و همچنین میزان متوسط واریانس استخراج شده بیش از ۰/۵ می‌باشند بنابراین پایایی سازه و روایی همگرا برقرار است.

روایی واگرا با استفاده از روش فورنل و لارکر^۱

یکی دیگر از معیارهای مهم برای ارزیابی اعتبار واگرا، میزان ارتباط یک مؤلفه با شاخص‌های آن در مقایسه با روابط آن با سایر مؤلفه‌ها است. روایی واگرا قابل قبول در یک مدل نشان می‌دهد که یک مؤلفه با شاخص‌های خود تعامل قوی‌تری نسبت به سایر مؤلفه‌ها دارد. اعتبار واگرا زمانی قابل قبول تلقی می‌شود که میانگین واریانس استخراج شده (AVE) برای هر مؤلفه از واریانس مشترک بین آن مؤلفه و سایر مؤلفه‌ها فراتر رود که با مجذور ضرایب همبستگی بین مؤلفه‌ها نشان داده می‌شود. در تجزیه و تحلیل حداقل مربعات جزئی (PLS)، این با استفاده از ماتریسی تأیید می‌شود که در آن سلول‌ها ضرایب همبستگی بین مؤلفه‌ها و ریشه دوم AVE هر مؤلفه را دارند. یک مدل اعتبار واگرا قابل قبولی را نشان می‌دهد اگر مقادیر در امتداد قطر ماتریس بیشتر از مقادیر خارج از مورب متناظر باشد.

جدول ۲ مقادیر فورنل لارکر متغیرهای پژوهش

		۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳
۱	اعتیاد اینترنت	۰.۷۲۵												
۲	انزوای اجتماعی	۰.۷۲۳	۰.۷۳۹											
۳	بازرسی سرزده	۰.۶۷۷	۰.۷۱۵	۰.۸۲۵										
۴	جهت گیری خارجی	۰.۶۶۲	۰.۶۸۵	۰.۶۹۳	۰.۷۴۴									
۵	دامنه روابط اجتماعی	۰.۶۵۳	۰.۶۷۹	۰.۶۸۳	۰.۷۳۳	۰.۷۸۷								
۶	شبکه روابط اجتماعی	۰.۶۱۹	۰.۶۲۸	۰.۶۴۱	۰.۷۰۹	۰.۷۲۷	۰.۷۴۴							
۷	دخالت فعال	۰.۶۰۰	۰.۶۰۸	۰.۶۳۳	۰.۶۷۴	۰.۷۱۶	۰.۷۳۶	۰.۸۴۱						
۸	دخالت محدودکننده	۰.۵۷۵	۰.۵۸۲	۰.۶۲۷	۰.۶۶۱	۰.۶۹۹	۰.۷۱۴	۰.۷۶۵	۰.۷۸۲					
۹	تشخیص احساسات	۰.۵۵۵	۰.۵۶۸	۰.۶۰۹	۰.۶۵۰	۰.۶۷۴	۰.۶۸۳	۰.۷۱۱	۰.۷۳۲	۰.۷۵۰				
۱۰	توصیف احساسات	۰.۵۲۷	۰.۵۴۶	۰.۵۶۸	۰.۵۸۳	۰.۵۹۸	۰.۶۰۸	۰.۶۶۰	۰.۶۷۸	۰.۶۹۴	۰.۷۲۰			
۱۱	ناگوی هیجانی	۰.۴۹۹	۰.۵۱۲	۰.۵۴۰	۰.۵۶۵	۰.۵۷۸	۰.۵۹۹	۰.۶۳۸	۰.۶۵۳	۰.۶۸۰	۰.۷۰۰	۰.۷۱۱		
۱۲	نظارت مستبدانه	۰.۴۵۵	۰.۴۷۶	۰.۴۸۹	۰.۵۲۵	۰.۵۴۷	۰.۵۹۱	۰.۶۰۰	۰.۶۲۹	۰.۶۶۷	۰.۶۹۸	۰.۷۸۵	۰.۸۰۹	
۱۳	نظارت والدین	۰.۴۲۱	۰.۴۵۶	۰.۴۶۶	۰.۵۰۰	۰.۵۳۷	۰.۵۷۲	۰.۵۸۳	۰.۵۹۰	۰.۶۵۱	۰.۶۹۶	۰.۷۱۲	۰.۷۳۳	۰.۷۴۵

با توجه به مقادیر به دست آمده در جداول ملاحظه می‌شود که، مقادیر جذر AVE که بر روی قطر اصلی ماتریس وجود دارد از مقادیر زیرین هر سلول بیشتر است و بنابراین مدل روایی و اگرایی نسبتاً قابل قبولی دارد.

ارزیابی برازش بخش ساختاری مدل

برازش مدل ساختاری شامل ۴ مرحله است:

ضرایب معنادار (مقادیر t-values)

معیار R Squares یا R^2

بررسی رابطه بین سازه‌ها با ضرایب معنادار Z (مقادیر t-values)

ابتدایی ترین معیار برای سنجش رابطه بین سازه‌ها در مدل (بخش ساختاری) است که اگر مقدار این اعداد از ۱/۹۶ بیشتر شود، نشان از صحت رابطه ی بین سازه‌ها در سطح اطمینان ۹۵٪ دارد. البته باید توجه داشت که این معیار صحت رابطه‌ها را نشان می‌دهد و شدت رابطه ی بین سازه‌ها را نمی‌توان با آن سنجید (داوری، ۱۳۹۳).

آزمون بوت استرپ در PLS

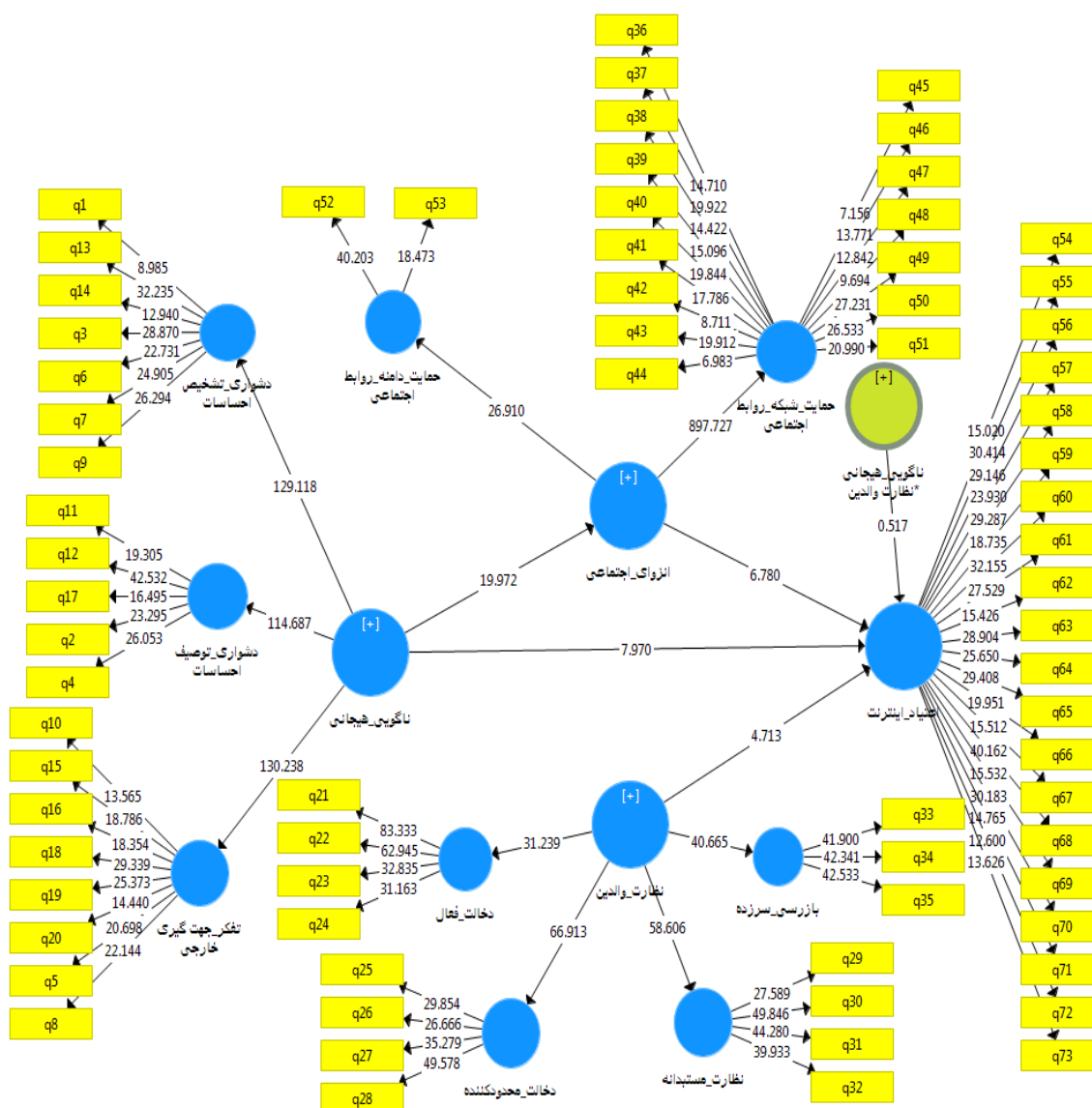
در مدل‌های مسیری PLS آزمون معناداری مسیرها از طریق روش خودگردان سازی یا بوت استرپ که روش بازنمونه‌گیری است، آزمون می‌شوند.

بوت استرپینگ یک روش آماری است که برای تخمین خصوصیات، مانند واریانس، یک برآوردگر با ارزیابی این ویژگی‌ها از طریق توزیع تقریبی کل داده‌های نمونه استفاده می‌شود. بوت استرپینگ به جای تکیه بر توزیع تقریبی، از توزیع تجربی داده‌های مشاهده شده استفاده می‌کند. زمانی که مشاهدات از یک جمعیت مستقل و با توزیع یکسان فرض می‌شود، راه‌اندازی شامل تولید چندین تکرار با نمونه‌برداری با جایگزینی از مجموعه داده اصلی است. این تکنیک شامل نمونه برداری مکرر از مجموعه داده اصلی است و از نتایج برای ایجاد یک توزیع تجربی استفاده می‌شود. این توزیع مبنایی را برای تخمین زدن از جمله تخمین خطاهای استاندارد برای پارامترهای مختلف تشکیل می‌دهد. در عمل، بوت استرپ جایگزین روش سنتی تخمین خطاهای استاندارد از یک نمونه با انجام چند نمونه فرعی (اغلب ۲۰۰ بار یا بیشتر) می‌شود. این فرآیند یک توزیع نمونه‌گیری تجربی را ایجاد می‌کند که به توزیع نمونه‌گیری مستقل معروف است، که برای محاسبه خطاهای استاندارد استفاده می‌شود. برای هر پارامتر، تخمین‌ها از مقادیر به دست آمده در چند نمونه به دست می‌آیند که منجر به توزیع این تخمین‌ها می‌شود. میانگین این مقادیر، که به عنوان برآوردگر مستقل شناخته می‌شود، سپس به عنوان مقدار تخمینی برای هر پارامتر در خروجی نرم افزار گزارش می‌شود.

در پژوهش جاری به پیشنهاد هنسler و همکاران (۲۰۰۹)، ۵۰۰۰ (پنج هزار) بار باحجم ۲۴۰ نفر (برابرا بحجم نمونه اصلی)، نمونه گیری مجدد و متوالی انجام شده است.

بر اساس بوت استرپ می‌توان آزمون فرضیات مربوطه را انجام داد. در خروجی‌های مربوطه، ضریب مسیر به همراه نمره‌های استخراج شده آماره t وجود دارد. از آنجایی که سطح خطای تعریف شده در تحقیقات ۰/۰۵ است نمرات مقدار t بالاتر از ۱/۹۶ نشان‌دهنده پذیرش فرضیه است.

رابطه ناگویی هیجانی با اعتیاد به اینترنت: نقش میانجی انزوای اجتماعی و نقش تعدیل کننده نظارت والدین



شکل ۳- نتایج آزمون بوت استرپ

با انجام مرحله بوت استرپ می توان معنی داری ضرایب مسیر و بارهای عاملی را بررسی نمود. اعداد روی خطوط مسیر و نیز خطوط مربوط به بارهای عاملی مقادیر t مربوط به آزمون بوت استرپ هستند و مثل آزمون t تفسیر می شوند. مقادیر بیش از ۱/۹۶ در سطح ۰/۰۵ معنی دار هستند لذا مقادیر نشان دهنده معنی دار بودن ضرایب مسیر می باشند.

معیار GOF

برای بررسی کیفیت یا اعتبار مدل از بررسی اعتبار که شامل شاخص بررسی اعتبار اشتراک^۱ و شاخص بررسی اعتبار حشو یا افزونگی^۲ م باشد، استفاده شده است. شاخص اشتراک، کیفیت مدل اندازه گیری هر بلوک را م سنجد.

^۱ CV Com

^۲ CV Red

اگرچه در الگوریتم‌های PLS موجود آماره‌های برازندگی، از قبیل شاخص برازندگی هنجار شده بنتلر و بونت را گزارش میک
نند، اما آنها بر اساس این مفروضه بنا شده اند که پارامترهای مدل برآورد شده، برای کاهش تفاوت بین ماتریس‌های کوواریانس
مشاهده شده و بازتولید شده می‌باشند. مفروضه‌ای که در PLS وجود ندارد. ملاک کلی برازش^۱ را می‌توان با محاسبه میانگین
هندسی میانگین مقادیر اشتراکی و R^2 به دست آورد. برای این شاخص، مقادیر ۰/۰۱، ۰/۲۰ و ۰/۳۶ به ترتیب ضعیف، متوسط
و قوی توصیف شده است.

$$GOF = \sqrt{(Communnality) \times (R Square)}$$

جدول ۳- مقادیر اشتراکی و R^2 متغیرهای پژوهش

متغیر	مقادیر اشتراکی	R^2
اعتیاد اینترنت	۰/۵۳۳	۰/۴۱۸
انزوای اجتماعی	۰/۵۶۷	۰/۴۳۶
بازرسی سرزده	۰/۴۹۹	۰/۳۷۱
تفکر جهت گیری خارجی	۰/۴۹۳	۰/۵۷۲
حمایت دامنه روابط اجتماعی	۰/۶۹۲	۰/۵۴۱
حمایت شبکه روابط اجتماعی	۰/۶۶۲	۰/۴۸۳
دخالت فعال	۰/۵۶۶	۰/۵۸۹
دخالت محدودکننده	۰/۴۸۹	۰/۴۶۰
دشواری تشخیص احساسات	۰/۴۲۶	۰/۳۶۰
دشواری توصیف احساسات	۰/۵۱۲	۰/۴۵۲
نظارت_مستبدانه	۰/۵۷۲	۰/۴۴۳

$$\sqrt{0.466 \times 0.547} = 0.505$$

همانطور که می‌دانیم و در جداول بالا نیز دیده می‌شود، تنها متغیرهای درونزا دارای مقدار R^2 هستند. پس از انجام محاسبات،
مقدار شاخص GOF برای تغییرپذیری ۰/۵۰۵ به دست می‌آید که شاخصی خوب است و نشان از کیفیت خوب کلی مدل
دارد.

فرضیه پایه ۱: بین ناگویی هیجانی با اعتیاد به اینترنت رابطه وجود دارد.

جدول (۴): ضریب همبستگی ناگویی هیجانی بر اعتیاد به اینترنت

	متغیر ملاک				شاخص آماری متغیر ملاک
	اعتیاد به اینترنت				
نتیجه	سطح معناداری	تی	مجذور ضریب همبستگی	ضریب همبستگی	
تایید فرضیه	۰/۰۰۱	۷/۹۷۰	۰/۱۵۱	۰/۳۸۸**	ناگوی هیجانی

$$p < 0.01$$

¹ GOF (goodness of fit)

رابطه ناگویی هیجانی با اعتیاد به اینترنت: نقش میانجی انزوای اجتماعی و نقش تعدیل کننده نظارت والدین

یافته‌های جدول (۴) نشان می‌دهد ضریب همبستگی بین ناگویی هیجانی با اعتیاد به اینترنت معنی‌دار است یعنی بین ناگویی هیجانی با اعتیاد به اینترنت ($r=0/388$) رابطه معنی‌دار وجود دارد. بر اساس ضریب تعیین (r^2) ۱۵/۱ درصد واریانس اعتیاد به اینترنت با ناگویی هیجانی مشترک است. فرضیه پایه ۲: بین انزوای اجتماعی با اعتیاد به اینترنت رابطه وجود دارد.

جدول (۵): ضریب همبستگی انزوای اجتماعی بر اعتیاد به اینترنت

	متغیر ملاک				
	اعتیاد به اینترنت				شاخص آماری متغیر ملاک
نتیجه	سطح معناداری	تی	مجذور ضریب همبستگی	ضریب همبستگی	
تایید فرضیه	۰/۰۰۱	۶/۷۸۰	۰/۱۰۵	۰/۳۲۴**	انزوای اجتماعی

$$p < 0/01$$

یافته‌های جدول (۵) نشان می‌دهد ضریب همبستگی بین انزوای اجتماعی با اعتیاد به اینترنت معنی‌دار است یعنی بین انزوای اجتماعی با اعتیاد به اینترنت ($r=0/324$) رابطه معنی‌دار وجود دارد. بر اساس ضریب تعیین (r^2) ۱۰/۵ درصد واریانس اعتیاد به اینترنت با انزوای اجتماعی مشترک است. فرضیه فرعی ۱: انزوای اجتماعی دارای نقش میانجی در رابطه بین ناگویی هیجانی با اعتیاد به اینترنت است.

جدول (۶): ضریب همبستگی نقش میانجی انزوای اجتماعی در رابطه بین ناگویی هیجانی با اعتیاد به اینترنت

نتیجه	سطح معناداری	تی	مجذور ضریب همبستگی	ضریب همبستگی	شاخص آماری
تایید	۰/۰۰۱	۹/۹۷۲	۰/۱۹۸	۰/۴۴۵**	ناگویی هیجانی بر انزوای اجتماعی
تایید	۰/۰۰۱	۶/۷۸۰	۰/۱۰۵	۰/۳۲۴**	انزوای اجتماعی بر اعتیاد به اینترنت
تایید	۰/۰۰۱	۷/۹۷۰	۰/۱۵۱	۰/۳۸۸**	ناگویی هیجانی بر اعتیاد به اینترنت

$$p < 0/01$$

با توجه به اینکه مقدار t (در مدل بدون حضور میانجی انزوای اجتماعی) در رابطه بین ناگویی هیجانی و اعتیاد به اینترنت (۷/۹۷۰) از حداقل مقدار معناداری یعنی ۱/۹۶ بیشتر است پس بدون حضور انزوای اجتماعی رابطه معناداری بین ناگویی هیجانی و اعتیاد به اینترنت وجود دارد. پس وجود ارتباط معنادار بین متغیر ناگویی هیجانی و اعتیاد به اینترنت، بدون حضور متغیر میانجی تأیید می‌شود. همچنین با توجه به اینکه مقدار t ارتباط بین متغیر ناگویی هیجانی و انزوای اجتماعی ۹/۹۷۲، و مقدار t ارتباط بین انزوای اجتماعی و اعتیاد به اینترنت برابر ۶/۷۸۰ است و از ۱/۹۶ بیشتر است، بنابراین فرض فرعی اول مورد تأیید قرار می‌گیرد و می‌توان گفت که انزوای اجتماعی دارای نقش میانجی در رابطه بین ناگویی هیجانی با اعتیاد به اینترنت است.

در پژوهش حاضر برای بررسی تاثیر متغیر میانجی انزوای اجتماعی در رابطه بین ناگویی هیجانی و اعتیاد به اینترنت مقادیر زیر را در فرمول زیر جایگذاری می‌کنیم:

جدول (۷): ضریب همبستگی خطای استاندارد نقش میانجی انزوای اجتماعی در رابطه بین ناگویی هیجانی با اعتیاد به اینترنت برای آزمون سوبل

شاخص آماری	ضریب همبستگی	خطای استاندارد
ناگویی هیجانی بر انزوای اجتماعی	۰/۴۴۵**	۰/۰۸۳
انزوای اجتماعی بر اعتیاد به اینترنت	۰/۳۲۴**	۰/۰۴۶
ناگویی هیجانی بر اعتیاد به اینترنت	۰/۳۸۸**	۰/۰۷۳

$p < ۰/۰۱$ یافته‌های جدول

$$Z = \frac{a \times b}{\sqrt{(b^2 \times S_a^2) + (a^2 \times S_b^2) + (S_a^2 \times S_b^2)}}$$

a = مقدار ضریب مسیر بین متغیرهای ناگویی هیجانی و انزوای اجتماعی

b = مقدار ضریب مسیر بین متغیرهای انزوای اجتماعی و اعتیاد به اینترنت

S_a = خطای استاندارد مربوط به مسیر بین متغیرهای ناگویی هیجانی و انزوای اجتماعی

S_b = خطای استاندارد مربوط به مسیر بین متغیرهای انزوای اجتماعی و اعتیاد به اینترنت

که مقادیر a و b از جدول (۷) و مقادیر خطاهای استاندارد نیز از خروجی نرم افزار محاسبه شده اند. با جایگذاری مقادیر فوق در فرمول سوبل خواهیم داشت:

$$Z = \frac{0/445 \times 0/324}{\sqrt{(0/445^2 \times 0/046^2) + (0/324^2 \times 0/082^2) + (0/046^2 \times 0/082^2)}} = 4/299$$

چون این مقدار از $۱/۹۶$ بیشتر است در نتیجه می‌توان گفت که آزمون سوبل نیز در سطح ۰.۹۵% معنادار بودن تاثیر میانجی متغیر انزوای اجتماعی را تایید می‌کند.

تعیین شدت تأثیر میانجی

در این مدل جهت تعیین شدت اثر غیرمستقیم متغیر ناگویی هیجانی بر اعتیاد به اینترنت از طریق متغیر انزوای اجتماعی با توجه به فرمول زیر و جایگذاری مقادیر داریم:

$$VAF = \frac{a \times b}{(a \times b) + c}$$

$a = ۰/۴۴۵$: مقدار ضریب مسیر میان متغیر ناگویی هیجانی و انزوای اجتماعی

$b = ۰/۳۲۴$: مقدار ضریب مسیر میان متغیر انزوای اجتماعی و اعتیاد به اینترنت

$c = ۰/۳۸۸$: مقدار ضریب مسیر میان متغیر ناگویی هیجانی بر اعتیاد به اینترنت

که مقادیر a و b و مقدار c نیز در جدول (۷) قابل مشاهده می‌باشند. پس مقدار VAF به صورت زیر محاسبه خواهد شد:

$$VAF = \frac{0/445 \times 0/324}{(0/445 \times 0/324) + 0/388} = 0/270$$

رابطه ناگویی هیجانی با اعتیاد به اینترنت: نقش میانجی انزوای اجتماعی و نقش تعدیل کننده نظارت والدین

با توجه به اینکه مقدار محاسبه شده بین ۲/ و ۸/۰ است در نتیجه می توان گفت که متغیر انزوای اجتماعی رابطه بین دو ناگویی هیجانی بر اعتیاد به اینترنت را بصورت متوسط میانجیگری می کند. بنابراین تنها در حدود ۲۷ درصد از اثر ناگویی هیجانی بر اعتیاد به اینترنت از طریق متغیر میانجی انزوای اجتماعی می باشد.

فرضیه فرعی دوم: نظارت والدین دارای نقش تعدیل کننده در رابطه بین ناگویی هیجانی با اعتیاد به اینترنت است.

جدول (۸): ضریب همبستگی نقش تعدیلگر نظارت والدین در رابطه بین ناگویی هیجانی با اعتیاد به اینترنت

متغیر ملاک					شاخص آماری متغیر تعدیلگر
اعتماد به اینترنت					
نتیجه	سطح معناداری	تی	مجذور ضریب همبستگی	ضریب همبستگی	نظارت والدین
تایید فرضیه	۰/۰۰۱	۴/۲۱۶	۰/۰۴۳	۰/۲۰۸***	

$$p < 0/01$$

با توجه به اینکه مقدار t در رابطه بین اثر تعدیل گر نظارت والدین بر رابطه ناگویی هیجانی بر اعتیاد به اینترنت (۴/۲۱۶) از حداقل مقدار معناداری یعنی ۱/۹۶ بیشتر است، از این رو متغیر نظارت والدین اثر تعدیلی معناداری در رابطه بین ناگویی هیجانی بر اعتیاد به اینترنت دارد. همچنین ضریب مسیر ۰/۲۰۸ نشان می دهد که متغیر برنامه های نظارت والدین، تنها حدود ۲۰/۸ درصد از رابطه بین متغیرهای ناگویی هیجانی بر اعتیاد به اینترنت را تعدیل می کند. پس فرضیه فرعی دوم تحقیق مبنی بر نقش تعدیلگر نظارت والدین بر رابطه ناگویی هیجانی بر اعتیاد به اینترنت تاثیر دارد، تایید می شود.

بحث و نتیجه گیری

فرضیه ۱: بین ناگویی هیجانی با اعتیاد به اینترنت رابطه وجود دارد.

نتایج پژوهش نشان داد که فرضیه ۱ تایید می گردد و بین ناگویی هیجانی با اعتیاد به اینترنت رابطه وجود دارد. نتایج این پژوهش با نتایج پژوهش های پائیه و همکاران (۱۴۰۲) بحرانی و امینی (۱۴۰۱) حسینی و داوری (۱۴۰۰) عقابایی و همکاران (۱۳۹۷) همسو می باشد. به منظور تبیین این فرضیه می توان گفت که ناگویی، اصطلاحی که شامل مشکلات در تنظیم و پردازش احساسات می شود، به طور پیچیده ای با اعتیاد به اینترنت مرتبط است. افرادی که ناگویی را تجربه می کنند اغلب تحت تأثیر احساسات خود قرار می گیرند و ممکن است به فعالیت های آنلاین مانند رسانه های اجتماعی، بازی یا مرور کلی پناه ببرند. این فعالیت ها یک فرار موقت از پریشانی عاطفی را فراهم می کند و نوعی آرامش یا حواس پرتی را ارائه می دهد. با این حال، این اتکا به اینترنت به عنوان مکانیزم مقابله می تواند به سرعت به رفتارهای اعتیادآور تبدیل شود (اسکوتالیزیک و همکاران، ۲۰۲۳).

در حالی که تعاملات آنلاین ممکن است تسکین کوتاه مدتی را ارائه دهد، اما در نهایت چرخه اعتیاد را با ارائه تنها مهلت موقت از درد عاطفی، بدون پرداختن به مسائل اساسی، تقویت می کند. همانطور که استفاده از اینترنت جا افتاده تر می شود، می تواند ناگویی را تشدید کند. درگیر شدن بیش از حد در محیط های آنلاین با بار هیجانی یا محرک – مانند پلتفرم های رسانه های اجتماعی یا بازی های رقابتی – می تواند توانایی پردازش و تنظیم مؤثر احساسات را بیشتر مختل کند. هجوم مداوم لذت و محرک های آنی از فعالیت های آنلاین می تواند افراد را نسبت به تجربیات عاطفی خود حساسیت زدایی کند (اسکوتالیزیک و همکاران، ۲۰۲۳). (لی و همکاران، ۲۰۲۳). این حساسیت زدایی، مدیریت احساسات را در موقعیت های زندگی واقعی، که در آن پاداش ها و حواس پرتی های فوری در دسترس نیست، به طور فزاینده ای دشوار می کند. این یک رابطه متقابل بین ناگویی و اعتیاد به اینترنت ایجاد می کند که در آن هر یک دیگری را تقویت می کند. با تداوم بی نظمی عاطفی، افراد ممکن است برای تسکین

عاطفی بیشتر به اینترنت وابسته شوند و اعتیاد خود را بیشتر کند. به طور همزمان، فعالیت بیش از حد آنلاین توانایی آنها را برای مقابله با احساسات خارج از قلمرو دیجیتال مختل می‌کند. این حلقه بازخورد می‌تواند منجر به بدتر شدن سلامت عاطفی و وابستگی عمیق‌تر به محیط مجازی شود، زیرا افراد در تلاش برای رهایی از عادات آنلاین خود و توسعه استراتژی‌های مقابله سالم‌تر و واقعی‌تر هستند.

فرضیه پایه ۲: بین انزوای اجتماعی با اعتیاد به اینترنت رابطه وجود دارد.

نتایج تحقیق نشان داد که فرضیه پایه ۲ تایید می‌گردد و بین انزوای اجتماعی و اعتیاد به اینترنت رابطه وجود دارد. به منظور تبیین این فرضیه می‌توان گفت که انزوای اجتماعی به معنای احساس تنهایی و عدم ارتباط با دیگران است. این حالت می‌تواند ناشی از عوامل مختلفی نظیر عوامل اجتماعی، فرهنگی یا شرایط فردی باشد. افراد مبتلا به انزوای اجتماعی ممکن است به اینترنت روی آورند تا از تنهایی نجات پیدا کنند. این کار می‌تواند احساس ارتباط را در کوتاه مدت افزایش دهد، اما در بلند مدت ممکن است بر انزوای اجتماعی بیفزاید. نتایج این پژوهش گورین و همکاران (۲۰۲۲) همسو می‌باشد. گورین و همکاران (۲۰۲۲) به بررسی رابطه و تحلیل خوشه‌ای در بین وابستگی به اینترنت، انزوای اجتماعی و شخصیت پرداختند. نتایج نشان داد بین وابستگی به اینترنت و انزوای اجتماعی رابطه معناداری وجود دارد.

فرضیه فرعی اول: انزوای اجتماعی دارای نقش میانجی در رابطه بین ناگویی هیجانی با اعتیاد به اینترنت است.

نتایج این پژوهش نشان داد که فرضیه فرعی اول تایید می‌گردد و انزوای اجتماعی دارای نقش میانجی در رابطه بین ناگویی هیجانی با اعتیاد به اینترنت است. نتایج این فرضیه با نتایج پژوهش تنها و بابایی مطلق (۱۴۰۲) و مفرد (۱۴۰۲) همسو می‌باشد. در پژوهش تنها و بابایی مطلق (۱۴۰۲) به رابطه انزوای فردی و اعتیاد به اینترنت با گرایش به رفتارهای پورنوگرافی در دوران کرونا پرداختند. به منظور تبیین این فرضیه می‌توان گفت انزوای اجتماعی نقش واسطه‌ای مهمی در رابطه بین ناگویی هیجانی و اعتیاد به اینترنت دارد و این دو پدیده را از طریق یک مسیر روانشناختی پیچیده به هم مرتبط می‌کند. ناگویی هیجانی که با مشکلات در شناخت و پردازش احساسات مشخص می‌شود، می‌تواند منجر به چالش‌هایی در شکل‌گیری و حفظ روابط اجتماعی شود. افرادی که با ناگویی هیجانی دست و پنجه نرم می‌کنند ممکن است درگیر شدن در تعاملات معنادار سخت باشد که منجر به احساس تنهایی و انزوا می‌شود. این انزوا، به نوبه خود، به زمینه‌ای مساعد برای ایجاد مکانیسم‌های مقابله‌ای ناسازگار تبدیل می‌شود که یکی از آنها استفاده بیش از حد از اینترنت است. اینترنت یک فرار مجازی از چالش‌های مرتبط با ناگویی هیجانی و انزوای اجتماعی فراهم می‌کند. محیط‌های آنلاین، تعاملات کنترل شده و اغلب ناشناس را ارائه می‌دهند که می‌تواند برای کسانی که با ناگویی هیجانی دست و پنجه نرم می‌کنند، احساس امنیت و مدیریت بیشتری داشته باشد. با این حال، این اتکا به اینترنت به عنوان یک استراتژی مقابله می‌تواند به راحتی به اعتیاد تبدیل شود. در دسترس بودن دائمی و تنوع محتوای آنلاین باعث رهایی موقت از مشکلات عاطفی و اجتماعی، تقویت رفتار و ایجاد چرخه وابستگی می‌شود. هرچه افراد منزوی‌تر شوند، بیشتر به اینترنت روی می‌آورند و اعتیادشان را بیشتر می‌کند علاوه بر این، نقش انزوای اجتماعی به عنوان یک میانجی نشان می‌دهد که مداخلات با هدف کاهش اعتیاد به اینترنت نه تنها باید به علائم اعتیاد بپردازد، بلکه باید به مسائل عاطفی و اجتماعی نیز بپردازد. بهبود سواد عاطفی و مهارت‌های اجتماعی می‌تواند به افراد کمک کند چرخه انزوا و وابستگی به اینترنت را بشکنند. با پرداختن به علل ریشه‌ای ناگویی هیجانی و تقویت ارتباطات اجتماعی سالم‌تر، ممکن است بتوان خطر اعتیاد به اینترنت را کاهش داد و نیازی حیاتی به رویکردی جامع در راهبردهای درمان و پیشگیری را برجسته کرد.

فرضیه فرعی دوم: نظارت والدین دارای نقش تعدیل‌کننده در رابطه بین ناگویی هیجانی با اعتیاد به اینترنت است.

نتایج این تحقیق نشان داد که فرضیه فرعی دوم تایید می‌گردد و نظارت والدین دارای نقش تعدیل‌کننده در رابطه بین ناگویی هیجانی با اعتیاد به اینترنت است. نتایج این فرضیه با نتایج پژوهش‌های حسینی و داوری (۱۴۰۰) میثاقی و همکاران (۱۳۹۹) ژائو و همکاران (۲۰۲۲) لیورس و همکاران (۲۰۲۱) همسو می‌باشد. به منظور تبیین این فرضیه می‌توان گفت رابطه بین

ناگویی هیجانی و اعتیاد به اینترنت پیچیده و تحت تأثیر عوامل خارجی مختلف است که یکی از آنها نظارت والدین است. آلکسی تایمیا که با مشکل در شناسایی و بیان احساسات مشخص می‌شود، اغلب افراد را به جستجوی ابزارهای جایگزین برای مقابله با چالش‌های عاطفی خود سوق می‌دهد. اینترنت، با مجموعه وسیعی از حواس‌پرتی‌ها و فرصت‌های تعامل اجتماعی، می‌تواند به یک گریز ترجیحی برای مبتلایان به ناگویی هیجانی تبدیل شود که به طور بالقوه منجر به اعتیاد به اینترنت می‌شود. با این حال، میزان توسعه این رابطه را می‌توان به‌طور قابل توجهی با حضور یا عدم نظارت والدین تعدیل کرد. نظارت والدین نقش مهمی در تعدیل تأثیر ناگویی هیجانی بر اعتیاد به اینترنت دارد. هنگامی که والدین فعالانه در نظارت بر فعالیت‌های آنلاین فرزندشان، تعیین مرزها و درگیر شدن در ارتباطات آزاد مشارکت می‌کنند، می‌توانند به کاهش خطر استفاده بیش از حد از اینترنت کمک کنند (لیورس و همکاران، ۲۰۲۱). این نظارت می‌تواند راهبردهای جایگزینی را برای مدیریت مشکلات عاطفی کودک در اختیار او قرار دهد و اتکای او به اینترنت به عنوان مکانیزم مقابله را کاهش دهد. علاوه بر این، راهنمایی والدین می‌تواند رفتارهای سالم‌تری مانند شرکت در فعالیت‌های آفلاین یا کمک گرفتن از متخصصان سلامت روان را تشویق کند که می‌تواند خطر اعتیاد به اینترنت را کاهش دهد. از سوی دیگر، عدم نظارت والدین می‌تواند رابطه بین ناگویی هیجانی و اعتیاد به اینترنت را تشدید کند. بدون راهنمایی، افراد مبتلا به ناگویی هیجانی ممکن است بیشتر به اینترنت مراجعه کنند تا مبارزات عاطفی خود را مدیریت کنند و احتمال بروز رفتارهای اعتیادآور را افزایش دهند. فقدان نظارت والدین می‌تواند منجر به استفاده بی‌رویه از اینترنت شود و این افراد را آسانتر می‌کند تا در فعالیت‌های آنلاین به ضرر سلامت روحی و جسمی خود غرق شوند. به این ترتیب، نظارت والدین به عنوان یک عامل حفاظتی حیاتی عمل می‌کند که می‌تواند به جلوگیری از پیشرفت ناگویی هیجانی به اعتیاد به اینترنت کمک کند (ژائو و همکاران، ۲۰۲۲).

محدودیت‌های پژوهش

- تحقیق حاضر با محدودیت‌های زیر روبرو بوده است:
- این پژوهش تنها بر روی دانش آموزان مقطع دوم متوسطه شهر کاشان انجام گرفته و تعمیم آن به سایر دانش آموزان و سایر شهرها باید با احتیاط صورت بگیرد.
- ابزار مورد استفاده در پژوهش حاضر پرسشنامه بوده است. تحریف احتمالی به واسطه خودگزارشی در پرسشنامه‌ها از دیگر محدودیت‌های پژوهش حاضر است.
- مقطعی بودن اجرا

پیشنهادهای پژوهشی

- ✓ تعمیم‌پذیری نتایج مستلزم تحقیقات بیشتری در این زمینه است. لذا پیشنهاد می‌شود که تحقیق حاضر در سطح کشور و با همین موضوع در سال‌های آینده و با روش‌های دیگر نمونه‌گیری صورت گیرد.
- ✓ در پژوهش‌های آتی از روش‌های کمی-کیفی جهت بررسی نقش میانجی انزوای اجتماعی در رابطه ناگویی هیجانی با اعتیاد به اینترنت استفاده گردد.
- ✓ پیشنهاد می‌شود که در پژوهش آتی از ابزارهای مصاحبه‌ای و مشاهده‌ای در کنار پرسشنامه استفاده گردد تا نتیجه‌گیری دقیق‌تری بتوان به دست آورد.
- ✓ پیشنهاد می‌شود که موضوع پژوهش حاضر با متغیرهای دیگری از جمله سلامت روان و مسئولیت‌پذیری نیز بررسی گردد.

پیشنهادهای کاربردی

براساس نتایج فرضیه پایه ۱ مبنی بر اینکه بین ناگویی هیجانی با اعتیاد به اینترنت رابطه وجود دارد، پیشنهاد می‌گردد:

- در مدارس دوره‌های آموزش تکنیک‌های هیجانی به منظور بهبود ناگویی هیجانی برگزار گردد.
- در مراکز مشاوره و روان درمانی دوره‌های درمانی مبتنی بر شفقت برای مراجعین کنندگان مبتلا به ناگویی هیجانی برگزار نمایند.

براساس نتایج فرضیه پایه ۲ مبنی بر اینکه بین ناگویی هیجانی با اعتیاد به اینترنت رابطه وجود دارد، پیشنهاد می‌گردد:

- در مدارس دوره‌های آموزش مهارت‌های اجتماعی برگزار گردد.
- در مدارس دوره‌های آموزش تعادل در استفاده از اینترنت برگزار گردد.

براساس نتایج فرضیه فرعی ۱ مبنی بر اینکه انزوای اجتماعی دارای نقش میانجی در رابطه بین ناگویی هیجانی با اعتیاد به اینترنت است، پیشنهاد می‌گردد:

- مشاورین در مدارس، دانش آموزان با انزوای اجتماعی را شناسایی نمایند و با برگزاری جلسات مشاوره، به اجتماعی شدن و کاهش انزوای اجتماعی آنها کمک نمایند.
- والدین اطلاعات خود در زمینه اینترنت و اعتیاد به اینترنت بالا ببرند و از مضرات آن آگاه باشند.
- مدیران و مشاوران مدرسه، والدین را از مضرات اینترنت آگاه نمایند و آگاهی کافی در میزان استفاده و طریقه استفاده دانش آموزان از اینترنت در اختیار آنها قرار دهند.

براساس نتایج فرضیه فرعی ۲ مبنی بر اینکه نظارت والدین دارای نقش تعدیل کننده در رابطه بین ناگویی هیجانی با اعتیاد به اینترنت است، پیشنهاد می‌گردد:

- والدین نظارت کافی بر میزان استفاده از اینترنت فرزندان داشته باشند.
- والدین نظارت کافی بر نحوه استفاده از اینترنت فرزندان داشته باشند.
-

منابع

- (۱) آقاهادی، زهرا. (۱۳۹۵). ناگویی هیجانی، کنفرانس جهانی روانشناسی و علوم تربیتی، حقوق و علوم اجتماعی در آغاز هزاره سوم، شیراز.
- (۲) بحرانی، محمدرضا، امینی، زکیه. (۱۴۰۱). پیش بینی اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مجازی براساس ویژگی‌های شخصیت و ناگویی هیجانی در دانش آموزان دوره اول متوسطه، ششمین کنفرانس ملی روانشناسی (علم زندگی)، شیراز،
- (۳) پائیه، افسانه، علیزاده، گلاویژ، صوفی، صلاح. (۱۴۰۲). پیش‌بینی اعتیاد به اینترنت بر اساس شرم درونی شده، اجتناب تجربی، ناگویی هیجانی در بین دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد بوکان در سال ۱۳۹۹، ششمین کنفرانس بین‌المللی حقوق، روانشناسی، علوم تربیتی و رفتاری، تهران.
- (۴) تنها، زهرا، و بابایی مطلق، فاطمه. (۱۴۰۲). رابطه انزوای فردی و اعتیاد به اینترنت با گرایش به رفتارهای پورنوگرافی در دوران کرونا. فصلنامه پژوهش‌های میان رشته‌ای زنان، ۴(۳)، ۲۱۰-۲۰۰.
- (۵) حاجی زاده میمنده، مسعود، وکیلی قاسم آباد، سمیه، و میرمنگره، اکرم. (۱۳۹۵). بررسی رابطه عوامل روانی اجتماعی اعتیاد به اینترنت (مطالعه موردی: دانشجویان دختر دانشگاه یزد). زن در فرهنگ و هنر (پژوهش زنان)، ۸(۴)، ۴۹۲-۴۷۳.
- (۶) حسینی، لیلا، و داوری، رحیم. (۱۴۰۰). بررسی نقش سبک‌های فرزند پروری در پیش‌بینی ناگویی هیجانی و راهبردهای تنظیم هیجانی در دانش آموزان مقطع متوسطه شهر تهران، ششمین کنفرانس بین‌المللی حقوق، روانشناسی، علوم تربیتی و رفتاری، تهران.

- ۷) سیدقلعه، فاطمه، طالبی، نرجس، خوش‌گفتار، محدثه، و پیرزاده، آسیه. (۱۴۰۱). بررسی شیوع اعتیاد به اینترنت و برخی عوامل مرتبط با آن در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی اصفهان طی سال‌های ۹۹-۱۳۹۸. *تحقیقات نظام سلامت*; ۱۸ (۱): ۷-۱.
- ۸) سیف درخشنده، سعید، عطادخت، اکبر، حاجلو، نادر، و میکاییلی، نیلوفر. (۱۴۰۰). مدل‌یابی گرایش دانش‌آموزان به فضای مجازی بر مبنای عوامل فردی، زمینه‌ای و محیطی: ارزیابی پیامدهای روان‌شناختی آن. *مجله مطالعات روانشناسی تربیتی*. ۱۸ (۴۴)، ۱۵۳-۱۳۵.
- ۹) طالبیان فر، شیرین، و تمنای فر، محمدرضا. (۱۴۰۱). بررسی رابطه میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی با انزوای اجتماعی و بهزیستی روانشناختی دانشجویان دانشگاه کاشان، هفتمین کنفرانس ملی نوآوری و تحقیق در مدیریت، روانشناسی و آموزش و پرورش، تهران.
- ۱۰) ظهراپی، چنور، و فرخی، مهدی. (۱۴۰۰). تحلیل اجتماعی اعتیاد به اینترنت و رابطه آن با انزوای اجتماعی در میان دانش‌آموزان در دوران کرونا، نهمین کنفرانس بین‌المللی دستاوردهای نوین پژوهشی در علوم تربیتی، روانشناسی و علوم اجتماعی، تهران.
- ۱۱) عسکریان، فاطمه، شاکری، محمد تقی، شاکری، وحید، و جمالی، جمشید. (۱۳۹۸). بررسی ارتباط اعتیاد به اینترنت با افسردگی، اضطراب و استرس در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی مشهد. *مجله دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد*. ۶۲ (ویژه روانشناسی)، ۱۸۶۶-۱۹۰۳.
- ۱۲) فاطمی، مهدی، و شیخیانی، محمد. (۱۳۹۸). مطالعه تاثیر ارتباط اعتیاد به اینترنت بر سبک زندگی، احساس امنیت و هویت شهروندان استان بوشهر، *فصلنامه امنیت/انتظامی دریایی*، ۱۰ (۳۹).
- ۱۳) محبی، معصومه، اسدزاده، حسن، و فرخی، نورعلی. (۱۳۹۹). مدل‌یابی روابط ساختاری اعتیاد به اینترنت بر اساس کارکردهای اجرایی و مشکلات بین فردی: نقش واسطه‌ای ناگویی هیجانی. *مجله روانشناسی و روانپزشکی شناخت*; ۷ (۳): ۱۶۵-۱۵۰.
- ۱۴) مفرد، محمد. (۱۴۰۲). بررسی رابطه اعتیاد به اینترنت با انزوای اجتماعی در دانشجویان، هفتمین کنفرانس ملی پژوهش‌های نوین در حوزه مشاوره، علوم تربیتی و روانشناسی/ایران، تهران.
- ۱۵) میثاقی، ابراهیم، سعدی‌پور، اسماعیل، درتاج، فریبرز، و معتمدی، عبدالله. (۱۳۹۹). مدل ساختاری سبک نظارتی و اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی با میانجی‌گری شکاف نسلی (مورد مطالعه: جوانان شهر تهران). *پژوهش‌های ارتباطی*. ۲۷ (۱۰۲)، ۹۳-۶۱.

- 16) Baker, T. B., Piper, M. E., McCarthy, D. E., Majeskie, M. R., & Fiore, M. C. (2004). Addiction motivation reformulated: an affective processing model of negative reinforcement. *Psychological Review*, 111(1), 33.
- 17) Bolat N, Yavuz M, Eliaçık K, Zorlu A. (2017). The relationships between problematic internet use, alexithymia levels and attachment characteristics in a sample of adolescents in a high school, Turkey. *Psychology, Health & Medicine*, 23(5): 604-611. doi: 10.1080/13548506.2017.1394474
- 18) Chen, W. W., Wu, C. W., & Yeh, K. H. (2016). How parenting and filial piety influence happiness, parent-child relationships and quality of family life in Taiwanese adult children. *Journal of Family Studies*, 22(1), 80-96.
- 19) Clair, R., Gordon, M., Kroon, M., & Reilly, C. (2021). The effects of social isolation on well-being and life satisfaction during pandemic. *Humanities and Social Sciences Communications*, 8(1).

- 20) de Timary, P., Roy, E., Luminet, O., Fillée, C., & Mikolajczak, M. (2008). Relationship between alexithymia, alexithymia factors and salivary cortisol in men exposed to a social stress test. *Psychoneuroen do Crinology*, 33(8), 1160-1164.
- 21) Li, X. K., Zhan, P. S., Chen, S. D., & Ren, J. (2021). The relationship between family functioning and pathological internet use among Chinese adolescents: The mediating role of hope and the moderating role of social withdrawal. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(14), 7700.
- 22) Li, Y., Yue, P., & Zhang, M. (2023). Alexithymia and Internet Addiction in Children: Meaning in Life as Mediator and Reciprocal Filial Piety as Moderator. *Psychology Research and Behavior Management*, 3597-3606.
- 23) Lozano-Blasco R, Robres AQ, Sánchez AS. Internet addiction in young adults: a meta-analysis and systematic review. *Comput Hum Behav*. 2022;130:107201
- 24) Lyvers, M., Senturk, C., & Thorberg, F. A. (2021). Alexithymia, impulsivity and negative mood in relation to internet addiction symptoms in female university students. *Australian Journal of Psychology*, 73(4), 548-556.
- 25) Marin MG, Nuñez X, de Almeida RMM. Internet addiction and attention in adolescents: a systematic review. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*. 2021;24:237–249
- 26) Mei, S., Xu, G., Gao, T., Ren, H., & Li, J. (2018). The relationship between college students' alexithymia and mobile phone addiction: Testing mediation and moderation effects. *BMC psychiatry*, 18(1), 1-7.
- 27) Pontes HM, Macur M, Griffiths MD. Internet gaming disorder among Slovenian primary schoolchildren: findings from a nationally representative sample of adolescents. *J Behav Addict*. 2016;5:304–310. [PMC free article] [PubMed]
- 28) Pramukti, I., Nurmala, I., Nadhiroh, S. R., Tung, S. E. H., Gan, W. Y., Siaw, Y. L., ... & Pakpour, A. H. (2023). Problematic Use of Internet Among Indonesia University Students: Psychometric Evaluation of Bergen Social Media Addiction Scale and Internet Gaming Disorder Scale-Short Form. *Psychiatry Investigation*, 20(12), 1103.
- 29) Pratama GB, Widyanti A. Internet addiction among Indonesia university students: musculoskeletal symptoms, physical and psychosocial behavior problems. *IOP Conf Ser Mater Sci Eng*. 2019; 528:012015.
- 30) Preece, D., Becerra, R., Allan, A., Robinson, K., & Dandy, J. (2017). Establishing the theoretical components of alexithymia via factor analysis: Introduction and validation of the attention-appraisal model of alexithymia. *Personality and individual differences*, 119, 341-352.
- 31) Procházka R, Suchá J, Dostál D, Dominik T, Dolejš M, Šmahaj J, et al. Internet addiction among Czech adolescents. *Psych J*. 2021; 10:679–687.
- 32) Liu, H. C., Liu, S. I., Tjung, J. J., Sun, F. J., Huang, H. C., & Fang, C. K. (2017). Self-harm and its association with internet addiction and internet exposure to suicidal thought in adolescents. *Journal of the Formosan Medical Association*, 116(3), 153-160.
- 33) Bener, A., Yildirim, E., Torun, P., Çatan, F., Bolat, E., Aliç, S., ... & Griffiths, M. D. (2019). Internet addiction, fatigue, and sleep problems among adolescent students: A large-scale study. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17, 959-969.
- 34) Yang, X., Guo, W. J., Tao, Y. J., Meng, Y. J., Wang, H. Y., Li, X. J., ... & Li, T. (2022). A bidirectional association between internet addiction and depression: A large-sample longitudinal study among Chinese university students. *Journal of Affective Disorders*, 299, 416-424.

- 35) Nayak, A., Saranya, K., Fredrick, J., Madumathy, R., & Subramanian, S. K. (2021). Assessment of burden of internet addiction and its association with quality of sleep and cardiovascular autonomic function in undergraduate medical students. *Clinical Epidemiology and Global Health*, 11, 100773.
- 36) Sayed, M., Naiim, C. M., Aboelsaad, M., & Ibrahim, M. K. (2022). Internet addiction and relationships with depression, anxiety, stress and academic performance among Egypt pharmacy students: a cross-sectional designed study. *BMC Public Health*, 22(1), 1826.
- 37) Wu, B. (2020). Social isolation and loneliness among older adults in the context of COVID-19: a global challenge. *Global health research and policy*, 5(1), 27.
- 38) Yam, C.W.; Pakpour, A.H.; Griffiths, M.D.; Yau, W.Y.; Lo, C.M.; Ng, J.; Lin, C.Y.; Leung, H. Psychometric testing of three Chinese online-related addictive behavior instruments among Hong Kong university students. *Psychiatr. Q.* **2019**, 90, 117–128.