

# رابطه ساده و چندگانه تکانشگری، استرس ادراک شده و شادکامی با اعتیاد به اینترنت در کاربران ایرانی ۱۵ تا ۲۸ ساله فیس بوک

حسین تاجیک<sup>۱</sup>، سیاوش طالع پسند<sup>۲\*</sup>، اسحق رحیمیان بوگر<sup>۳</sup>

۱. کارشناس ارشد روانشناسی دانشگاه سمنان، سمنان، ایران.
۲. دانشیار گروه روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه سمنان، سمنان، ایران. (نویسنده مسئول)
۳. استادیار گروه روانشناسی بالینی دانشگاه سمنان، سمنان، ایران.

## چکیده

**مقدمه:** هدف این پژوهش کشف رابطه ساده و چندگانه عوامل تکانشگری، استرس ادراک شده و شادکامی در پیش‌بینی اعتیاد به اینترنت در کاربران نوجوان و جوان ایرانی بود.

**روش:** طرح مطالعه حاضر از نوع همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش کلیه کاربران نوجوان و جوان (دامنه سنی ۱۵ تا ۲۸ سال) اینترنت در ایران که در بازه‌ی زمانی (آبان تا آذرماه ۹۳) در شبکه اجتماعی فیس بوک فعالیت می‌کردند. شرکت‌کنندگان ۴۷۸ نفر از کاربران بودند که به صورت داوطلبانه پر سشنامه‌های اعتیاد به اینترنت، تکانشگری بارات، استرس ادراک شده، کوهن و شادکامی آکسفورد را تکمیل نمودند. داده‌ها با مدل رگرسیون چندگانه تحلیل شد.

**نتایج:** یافته‌ها نشان داد در بعد تکانشگری، خرده مقیاس حرکتی و خرده مقیاس بی‌برنامگی با اعتیاد به اینترنت رابطه مثبت و معنادار داشتند، اما خرده مقیاس شناختی تکانشگری، رابطه معناداری با اعتیاد به اینترنت نداشت. استرس ادراک شده رابطه‌ای مثبت و شادکامی رابطه منفی و معنادار با اعتیاد به اینترنت داشتند. در یک مدل پیش‌بین، صرفاً خرده مقیاس‌های حرکتی و بی‌برنامگی، استرس ادراک شده و شادکامی توانستند اعتیاد به اینترنت را به‌طور معنادار پیش‌بینی کنند.

**بحث و نتیجه‌گیری:** نتیجه آنکه بی‌برنامگی و استرس بالا وقتی با شادکامی پایین همراه باشند، اعتیاد به اینترنت را به دنبال خواهند داشت. تلویحات نظری و کاربردی یافته‌ها مورد بحث قرار گرفت.

دوفصلنامه علمی - پژوهشی

## روانشناسی بالینی و شخصیت

(دانشور رفتار)

دوره ۱۵، شماره ۱، پیاپی ۲۸  
بهار و تابستان ۱۳۹۶  
صص: ۱۵۶-۱۴۵

تاریخ دریافت: ۱۳۹۴/۰۱/۲۵

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۴/۰۶/۰۹

Biannual Journal of

## Clinical Psychology & Personality

(Daneshvar-e-Raftar)

Vol. 15, No. 1, Serial 28

Spring & Summer  
2017

pp.: 145-156

**کلیدواژه‌ها:** تکانشگری، استرس ادراک شده، شادکامی، شبکه اجتماعی فیس بوک، جوانان، نوجوانان.

\*Email: Stalepasand@semnan.ac.ir

## مقدمه

مفهوم اعتیاد به اینترنت<sup>۱</sup> برای اولین بار در مطالعه مقدماتی دکتر یانگ کیمبل<sup>۲</sup> مطرح شد، «اختلال اعتیاد به اینترنت<sup>۳</sup>» اصطلاحی است که اولین بار گلدبرگ<sup>۴</sup> برای استفاده بیش از حد وسواسی و آسیب‌زا از اینترنت بکار برد [۱]. در حال حاضر استفاده از اینترنت رو به گسترش است و دامنه مشکلات روان‌شناختی مرتبط با استفاده نامناسب از اینترنت در پژوهش‌ها به‌خصوص در میان جمعیت نوجوانان زیاد گزارش می‌شود [۲]. لانهوا، لی پینگ و ژائولان<sup>۵</sup> همگی بر ماهیت اعتیادآور اینترنت به‌خصوص در قشر جوان تأکید داشته‌اند [۳]. در زمینه میزان شیوع اعتیاد به اینترنت در جوامع گوناگون آمار متعدد وجود دارد، ولی به‌طور میانگین نسبت معتادان به ازای هر ۱۶ میلیون استفاده‌کننده عادی حدود ۲ تا ۱ میلیون برآورد شده است؛ یعنی می‌توان گفت ۲ تا ۹/۶ درصد از استفاده‌کنندگان اینترنت به شکل اعتیاد گونه‌ای از آن استفاده می‌کنند [۴]. رشد روزافزون و عوارض ناگواری که اعتیاد به اینترنت به همراه دارد باعث شده که از آن به‌عنوان اعتیادی که سرآمد همه اعتیادهای رفتاری است یاد شود [۵].

به‌طور عمومی، اعتیاد به اینترنت مشکلات کنترل رفتاری را به همراه دارد. این مشکلات مربوط به عدم توانایی فرد در کنترل استفاده از اینترنت در حد متوسط است که باعث بروز مسائلی مانند آشفتگی در فرد و بروز اختلال عملکرد در برنامه روزانه فرد می‌شود [۶].

در سال ۲۰۱۱، راهنمای تشخیصی و آماری اختلال‌های روانی<sup>۶</sup>، اعتیاد به اینترنت را در مجموعه اختلال کنترل تکانه<sup>۷</sup> معرفی کرده است. یانگ<sup>۸</sup> [۷] تعدادی ملاک برای این اختلال پیشنهاد نموده است:

۱- مشغولیت فکری با اینترنت

۲- احساس نیاز به صرف زمان بیشتر در اینترنت برای

ارضا شدن

۳- تلاش‌های مکرر برای کم نمودن زمان کار با اینترنت

۴- تحریک‌پذیری، افسردگی و ناپایداری خلق در صورت

محدودیت دسترسی به اینترنت

۵- استفاده بیش از میزان پیش‌بینی‌شده از اینترنت

۶- در معرض خطر قرار گرفتن موقعیت شغلی و

اجتماعی به‌واسطه کاربرد زیاد اینترنت

۷- دروغ گفتن به دیگران در مورد مدت زمان استفاده

از اینترنت

۸- استفاده از اینترنت به‌عنوان روشی برای تنظیم خلق. حجم رو به رشد تحقیقات صورت گرفته پیرامون مبحث اعتیاد به اینترنت، نشان‌دهنده آن است که این اختلال نوعی اختلال روان‌شناختی- اجتماعی است و از مشخصه‌های آن، تحمل، علائم کناره‌گیری، اختلالات عاطفی و از هم گسیختگی روابط اجتماعی است [۸]. یانگ و آبرو<sup>۹</sup> [۹] در تحقیقات خود در مورد تأثیر منفی اعتیاد اینترنت بر نوجوانان به نتایج زیر دست یافتند: کاهش در عملکرد مدرسه، اخراج از مدرسه، افزایش تعارض و کشمکش در خانواده، رها کردن سرگرمی‌ها، مشکلات روانی مانند افسردگی، اضطراب، اعتمادبه‌نفس پایین، محرومیت از خواب و نبود فعالیت‌های فیزیکی. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که اعتیاد به اینترنت با مؤلفه‌های روان‌شناختی از قبیل افسردگی، اضطراب، هراس اجتماعی<sup>۱۰</sup> [۱۰، ۱۱، ۱۲]، سلامت روان [۱۳]، خودکارآمدی اجتماعی<sup>۱۱</sup> و منبع کنترل تحصیلی<sup>۱۲</sup> [۱۴]، احساس تنهایی [۱۵]، خودکشی [۱۶]، افکار خودکشی، بیش‌فعالی، پرخاشگری و خشونت و رفتارهای ضداجتماعی [۱۷]، تکانشگری [۱۸، ۱۹، ۲۰] مرتبط است. آسیب‌پذیری مقابل استرس، تکانشی بودن و هیجان‌جویی [۲۱]، احساس بیگانگی با خود، احساس ضعف و ناتوانی، رفتار ناهنجار اجتماعی، اجتماع‌گریزی و درون‌گرایی [۲۲] از جمله مغیرهای پیش‌بینی‌کننده اعتیاد به اینترنت هستند.

کیم، لائو، کاکین، پائولین، هیئوی و گریفیس<sup>۱۳</sup> [۲۳] نیز پرخاشگری و خودکنترلی را از جمله مسائل روان‌شناختی اعتیاد به اینترنت می‌دانند و اعتقاد دارند که اعتیاد به اینترنت و استفاده بیش‌ازحد از در رفتار پرخاشگرانه نقش دارد. افرادی که از ضعف شدید در روابط اجتماعی رنج می‌برند کسانی هستند که به ارتباطات اینترنتی پناه می‌برند. تونیونی، دی آلساندریس، لایی، مارتینلی، کوروینو، واساله، فانلا، آکتو و بریا<sup>۱۴</sup> [۲۴] بیان می‌دارند که سوءاستفاده از اینترنت می‌تواند باعث شود که فرد ساعت‌ها از برقراری روابط اجتماعی با دیگران اجتناب ورزد. اختلالات همراه اعتیاد به اینترنت موضوعاتی چون سوءمصرف مواد، افسردگی، پرخاشگری،

<sup>9</sup> Abreu

<sup>10</sup> Social Phobia

<sup>11</sup> Social self-efficacy

<sup>12</sup> Locus of Control Study

<sup>13</sup> Kim, Lau, Ka-Kin, Pauline, Hui. Griffiths.

<sup>14</sup> Tonioni, D'Alessandris, Lai, Martinelli, Corvino, Vasale, Fanella, Aceto & Bria.

<sup>1</sup> Addiction Internet

<sup>2</sup> Yang Kimball

<sup>3</sup> Internet Addiction Disorder

<sup>4</sup> Goldberg

<sup>5</sup> Lan hua, Li ping, Zhao lan

<sup>6</sup> DSM - IV -TR

<sup>7</sup> Impulse control disorder

<sup>8</sup> Young

سرویس پیامک و چت بر خط با استرس در طولانی مدت و ایمیل و چت بر خط با افسردگی مرتبط بودند. اگرچه معمولاً احساس می‌شود که کاربران بازی‌های بر خط همیشه از بازی کردن لذت می‌برند، پژوهش وون پارک و چان لی<sup>۹</sup> [۳۴] نشان داده است که ادراک استرس و تنهایی به‌طور معناداری با بازی‌های بر خط مرتبط هستند در کل، استرس می‌تواند تأثیرات منفی روی نوجوانان و جوانان داشته باشد [۳۴] و ممکن است با استفاده از اینترنت مرتبط باشد [۳۵]؛ زیرا این امکان وجود دارد افرادی که استعداد (آمادگی پذیری ارثی<sup>۱۰</sup>) مشکلات روان‌شناختی را دارند اینترنت را به‌عنوان یک منبع استرس واقعی تجربه کنند [۳۶].

انسان در برابر تهدیدها و سمبول‌های خطر با استرس واکنش نشان می‌دهد [۳۷]؛ اما شدت این واکنش بسته به اینکه یک موقعیت معین را تا چه حد استرس‌زا ادراک می‌کنند، نوسان دارد [۳۸]. استرس ادراک شده حالت یا فرایندی است که طی آن فرد بهزیستی جسمی و روان‌شناختی خود را تهدیدآمیز ادراک می‌کند. استرس ادراک شده اشاره به باور فرد در زمینه جدی بودن استرس دارد. در واقع ایجاد استرس بستگی به چگونگی برداشت و درک فرد از موقعیت‌ها و حوادث دارد، ممکن است، یک موقعیت برای فردی بی‌خطر و برای فرد دیگری به‌صورت یک تهدید درک شود [۳۹].

تحقیقات سونگ<sup>۱۱</sup> [۴۰] نشان می‌دهد که یأس و ناامیدی در زندگی روزمره باعث کاهش شادکامی در فرد می‌شود. رو آوردن به استفاده مفرط از اینترنت شادکامی ذهنی در فرد ایجاد می‌کند، به نحوی که فرد توانایی تفکیک بین شادکامی در فضای واقعی و شادکامی در فضای مجازی را ندارد و این وضعیت ناپخته و نارس منجر به کاهش اعتمادبه‌نفس در فرد می‌شود؛ به نحوی که فرد به‌جای تلاش برای حل مسائل و مشکلات خود تبدیل به فردی وابسته می‌شود.

شادکامی بر نگرش و ادراکات شخصی مبتنی است و بر حالتی دلالت دارد که مطبوع و دل‌پذیر است و از تجربه هیجان‌های مثبت و خشنودی از زندگی نشئت می‌گیرد [۴۱]. رویکردهای نظری به‌منظور فهم فرایندهای مؤثر بر شادکامی شامل فرایندهای صعودی و نزولی است، فرایندهای صعودی بر نقش عوامل خارجی (مانند تجربیات زندگی

اضطراب اجتماعی و سایر اختلالات روانی دیگر را شامل می‌شود [۲۵]. نتایج نشان داد بین رفتارهای تکانشی و اعتیاد به اینترنت رابطه وجود دارد [۲۳، ۲۵، ۲۶]، اعتیاد به اینترنت در زیرمجموعه اختلالات تکانه‌ای است که شامل اصرار و میل شدید به انجام یک عمل در پاسخ به یک محرک ذهنی یا بیرونی است [۲۷]. تکانشگری رفتارهایی است که روی آن کمتر تفکر شده، به‌صورت رشد نیافته برای دست‌یابی به یک پاداش یا لذت بروز می‌کنند، از خطر بالایی برخوردارند و پیامدهای ناخواسته قابل‌توجهی را در پی دارند [۲۸]. افراد تکانشگر بدون در نظر گرفتن اثرات فعالیت خود دست به اقدام عاجل می‌زنند. این افراد در مهار پاسخ خود مشکل دارند و پاداش آنی را به پیامد تأخیری ترجیح می‌دهند [۲۹].

تکانشگری دارای یک ساختار چندبعدی است که شامل ابعادی چون گرایش به زمان حال، ناتوانی در به تأخیر انداختن پاداش، خطرپذیری، مهارت‌گسیختگی رفتاری، حس‌جویی، حساسیت به پاداش، مستعد بودن به بی‌حوصلگی، لذت‌جویی و ضعف و تصمیم‌گیری است. بارات<sup>۱</sup> تکانشگری را بر پایه سه محور زیر توضیح می‌دهد: تکانشگری شناختی<sup>۲</sup> (تصمیمات سریع)، تکانشگری حرکتی<sup>۳</sup> (وارد عمل شدن بدون تصمیم پیشین) و تکانشگری بی‌برنامگی<sup>۴</sup> (عدم آینده‌نگری) است [۳۰]. پژوهش‌های متعددی ارتباط تکانشگری و اعتیاد به اینترنت و پیش‌بینی آن را گزارش نموده‌اند، اما در هیچ پژوهشی خرده‌مقیاس‌های تکانشگری در جهت پیش‌بینی اعتیاد به اینترنت گزارش نشده است.

شواهد متعددی از رابطه اعتیاد به اینترنت به‌طور خاص و استفاده از رایانه، تلفن همراه با استرس و اضطراب حمایت می‌کند. در پژوهش احمیت و مورات<sup>۵</sup> [۳۱] اعتیاد به اینترنت به‌طور مثبت با افسردگی، اضطراب و استرس همبسته بود و افسردگی، اضطراب و ادراک استرس پیش‌بینی کننده اعتیاد به اینترنت بودند. افراد با وجود اعتیاد به اینترنت معمولاً دارای روان‌رنجور خوبی<sup>۶</sup>، روان‌پریش‌گرایی<sup>۷</sup> و حوادث استرس‌زای زندگی بیشتر و عملکرد خانوادگی پایین‌تری هستند [۳۲]. سومی، اکلوف، گوستلف، نیلسون و هاگبرگ<sup>۸</sup> [۳۳] نشان دادند که استفاده بیش‌ازحد از رایانه و تلفن همراه با افزایش خطر برای استرس در طولانی مدت مرتبط است. استفاده از

<sup>7</sup> Psychoticism

<sup>8</sup> Thomée

<sup>9</sup> Wonpark & Chanlee

<sup>10</sup> Diathesis

<sup>11</sup> Song

<sup>1</sup> Barratt

<sup>2</sup> Cognitive impulsivity

<sup>3</sup> Impulsive motion

<sup>4</sup> Impulsivity the lack of program

<sup>5</sup> Ahmet & Murat

<sup>6</sup> Neuroticism

و به روش لیکرت نمره‌گذاری می‌شود. گزاره‌های این آزمون برای تشخیص قماربازی<sup>۲</sup> بر اساس ملاک‌های بیمارگونه طراحی شده است. دامنه‌ی نمرات این آزمون از ۰ تا ۱۰۰ است که نمره‌ی بیشتر، نشان‌دهنده‌ی وابستگی بیشتر به اینترنت و شدیدتر بودن مشکلاتی است که در نتیجه‌ی استفاده‌ی مفرط از آن برای شخص به وجود آمده است. نمرات به دست آمده برای هر فرد، وی را در سه گروه طبقه‌بندی می‌کند، ۱- کاربر عادی اینترنت (نمره ۲۰ تا ۴۹)؛ ۲- کاربری که در اثر استفاده زیاد دچار مشکلاتی شده است و در معرض خطر است (نمره‌ی ۵۰ تا ۷۹)؛ و ۳- کاربر معتاد که استفاده بیش‌ازحد وی را وابسته کرده و نیاز به درمان دارد (نمره‌ی ۸۰ تا ۱۰۰). این پرسشنامه اعتیاد به اینترنت را می‌سنجد و به تعیین اینکه آیا استفاده بیش‌ازحد از اینترنت بر جنبه‌های مختلف زندگی فرد تأثیر دارد یا نه می‌پردازد [۴۵]. در مطالعه یانگ [۷] اعتبار درونی پرسشنامه بالاتر از ۰/۹۲ ذکر شده و اعتبار به روش باز آزمایی نیز معنی‌دار گزارش شده است [۴۶]. در پژوهش علوی، اسلامی، مرآتی، نجفی، جنتی فرد و رضاپور [۴۷] با عنوان ویژگی‌های روان‌سنجی آزمون اعتیاد به اینترنت یانگ در دانشجویان، ضریب آلفای کرون باخ برای کل پرسشنامه برابر با ۰/۸۸ بود. همچنین آن‌ها روایی محتوایی، افتراقی و هم‌زمان این پرسشنامه را مطلوب ذکر کرده‌اند. برای تعیین اعتبار درونی پرسشنامه از روش تصنیف استفاده شد. در این روش با استفاده از نمرات زوج و فرد کردن سؤالات و همچنین محاسبه ضریب همبستگی، ۰/۷۲ به دست آمد ( $P < 0/01$ ).

**۲) مقیاس تکانشگری بارات:** ویرایش یازدهم آن توسط بارات ساخته شده است [۳۰]. این پرسشنامه ۳۰ سؤال دارد که روی مقیاس ۴ درجه‌ای هرگز (نمره‌ی ۱)، گه‌گاه (نمره‌ی ۲)، اغلب (نمره‌ی ۳) و تقریباً همیشه (نمره‌ی ۴) تهیه و نمره‌گذاری شده است و شامل سه خرده مقیاس شناختی (معرف پیچیدگی‌ها و مقاومت‌ها در شرایط تصمیم‌گیری بلافاصله است) با ۸ عامل، خرده مقیاس حرکتی (معرف عمل بدون فکر و تأمل است) با ۱۰ عامل و خرده مقیاس بی‌برنامگی (بی‌توجهی به آینده‌نگری در رفتار و اعمال است) با ۱۲ عامل است. افرادی که میانگین نمره‌ی کل آن‌ها ۶۴ به بالاست تکانشگر محسوب می‌شوند. پایین‌ترین و بالاترین نمره به ترتیب ۳۰ و ۱۲۰ است. پاتون، استانفورد و بارات<sup>۳</sup> [۴۷] اعتبار برای نمره کل آن را از ۰/۷۹ تا ۰/۸۳ گزارش کرده‌اند. نسخه فارسی روا سازی شده‌ی این پرسشنامه اختیاری، رضوان فرد و مکرری [۴۸] ضریب آلفای

اجتماعی، رضایت کاری و ... و فرایندهای نزولی بر نقش عوامل درونی (ویژگی‌های شخصیتی، عزت نفس، منبع کنترل و ...) تأکید دارند [۴۲]؛ و پژوهش‌ها بیان می‌کنند که بین استفاده از اینترنت و شادکامی رابطه مستقیم وجود ندارد و فرایندهای صعودی و نزولی است که شادکامی را تحت تأثیر مستقیم قرار می‌دهد [۴۰، ۴۳، ۴۴، ۴۵].

به نظر می‌رسد با افزایش روزافزون استفاده از اینترنت در ایران، این امر می‌تواند بهداشت جسمانی و روانی نوجوانان و جوانان را متأثر ساخته و در آینده شاهد معضلات ناشی از اعتیاد به اینترنت باشیم. گرچه مرور پیشینه پژوهش نشان می‌دهد که تکانشگری، استرس ادراک‌شده و شادکامی از عوامل مرتبط با اعتیاد به اینترنت هستند، اما یک دلیل انجام این مطالعه ناهماهنگ بودن یافته‌های پژوهش‌های پیشین است. همچنین در پژوهش‌های مرتبط با تکانشگری در پیش‌بینی اعتیاد به اینترنت سهم خرده مقیاس‌های (شناختی، حرکتی و بی‌برنامگی) در تبیین اعتیاد به اینترنت نادیده گرفته شده است. به هر حال با بررسی این مؤلفه‌ها می‌توان روابط بین این متغیرها و ابعاد آن‌ها را شناخت، الگوی رابطه بین متغیرها را شفاف‌تر کرد و به تصریح رابطه بین آن‌ها اقدام کرد.

## روش

### نوع پژوهش

طرح پژوهش حاضر از نوع همبستگی بود.

### آزمودنی

**الف) جامعه آماری:** جامعه آماری این پژوهش شامل کاربران نوجوان و جوان ایرانی است (دامنه سنی ۱۵ تا ۲۸ سال) که در اینترنت حساب کاربری فیس‌بوک<sup>۱</sup> داشته و در یک بازه‌ی زمانی ۶۰ روزه (آبان و آذر ماه ۹۳) در این شبکه اجتماعی فعالیت می‌کردند.

**ب) نمونه پژوهش:** حداقل حجم نمونه بر اساس جدول مورگان با سطح اطمینان ۹۵٪ و خطای ۵٪ درصد برای جامعه نامحدود ۳۸۴ نفر است. شرکت‌کنندگان ۴۷۸ نفر کاربر بودند که به‌طور داوطلبانه پرسشنامه‌های بر خط را تکمیل نمودند.

### ابزارهای پژوهش

**۱) آزمون اعتیاد به اینترنت یانگ:** این آزمون توسط کیمبرلی یانگ [۷] در ۲۰ آیتم طراحی شده، خود اجرا بوده

<sup>3</sup> Patton, Stanford, & Barratt.

<sup>1</sup> Facebook

<sup>7</sup> Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders

اعتیاد به اینترنت یانگ<sup>۴</sup>، تکانشگری بارات<sup>۵</sup>، ادراک استرس کوهن<sup>۶</sup> و شادکامی آکسفورد<sup>۷</sup> به همراه یک بخش شامل اطلاعات دموگرافیک (سن، جنسیت، سطح تحصیلات) تهیه و به صورت پرسشنامه‌ای یکپارچه در وب قرار داده شد. برای کنترل اثر ترتیب، الگوی ترتیبی سؤال‌ها متفاوت و تصادفی تنظیم شد و لینک پرسشنامه<sup>۸</sup> به مدت دو ماه (۲ هفته برای هر الگوی ترتیبی) در شبکه اجتماعی فیس‌بوک قرار داده شد.

### شیوه تحلیل داده‌ها

روابط ساده متغیرها با مدل همبستگی پیرسون و روابط چندگانه با مدل تحلیل رگرسیون چندگانه با روش هم‌زمان مورد بررسی قرار گرفت.

### نتایج

شرکت‌کنندگان در دامنه سنی ۱۵ تا ۲۸ سال بودند که نشان می‌دهد تمام اعضا در رده‌ی سنی نوجوانی و جوانی قرار داشته‌اند. همچنین میانگین سنی نمونه ۲۲ سال با انحراف استاندارد ۳/۹۶ بود. شرکت‌کنندگان ۲۲۱ مرد ۴۶/۲ درصد و ۲۵۷ زن ۵۳/۸ درصد بودند. ۱۲/۸ درصد افراد با تحصیلات سیکل، ۳۲/۶ درصد افراد دیپلم، ۳۷ درصد کارشناسی، ۱۴/۹ کارشناسی ارشد و ۲/۷ درصد دکتری و بالاتر بودند.

یافته‌ها نشان می‌دهد که اعتیاد به اینترنت به طور مثبت و معنی‌داری با استرس ادراک شده  $p \leq 0.01$  و  $r = 0.33$  خرده مقیاس حرکتی تکانشگری  $p \leq 0.01$  و  $r = 0.30$  و خرده مقیاس بی‌برنامگی  $p \leq 0.01$  و  $r = 0.39$  مرتبط است. همچنین یک رابطه‌ی منفی معنی‌دار بین اعتیاد به اینترنت و شادکامی  $p \leq 0.01$  و  $r = -0.40$  وجود دارد. اعتیاد به اینترنت و خرده مقیاس شناختی تکانشگری رابطه معنادار نداشتند  $p \leq 0.01$  و  $r = 0.03$ .

برای پاسخ به فرضیه پژوهش از تحلیل رگرسیون چندگانه استفاده شد. قبل از انجام تحلیل، ابتدا داده‌های پرت تک متغیری با استفاده از نمودار باکس پلات واریسی شد. نتایج نشان داد که ۸ داده پرت وجود داشت که این داده‌ها از تحلیل کنار گذاشته شدند. همچنین نرمال بودن توزیع باقی‌مانده‌ها بررسی شد. پراکنش توزیع تراکمی مقادیر مشاهده‌شده و مورد انتظار یک شیب ۴۵ درجه را نشان داد و همه نقاط روی خط قرار گرفتند که حاکی از نرمال بودن توزیع باقیمانده‌ها بود. جدول ۲ نتایج نرمال بودن توزیع داده‌ها با استفاده از آزمون کالموگروف اسمیرنوف را نشان می‌دهد. توزیع داده‌های

کرون باخ کل پرسشنامه را در دو گروه معتادان و افراد سالم به ترتیب ۰/۸۴ و ۰/۸۳ گزارش می‌کند و همچنین همبستگی خرده مقیاس‌های بی‌برنامگی و حرکتی و شناختی با کل مقیاس، به ترتیب ۰/۸۰ و ۰/۹۱ و ۰/۸۱ به دست آمده است. جاوید، محمدی و رحیمی [۴۹] ضرایب آلفا برای عوامل تکانشگری شناختی، حرکتی و بی‌برنامگی را به ترتیب ۰/۷۰، ۰/۶۷ و ۰/۸۰ گزارش کردند.

۳ پرسشنامه استرس ادراک شده: اولین بار توسط کوهن، کامارک و مرملستین<sup>۱</sup> [۵۰] تهیه شده است. این ابزار برای تعیین میزان شناخت افراد از استرس خود در مقابل رویدادهای غیرقابل پیش‌بینی و غیرقابل کنترل در زندگی بسیار مناسب است. حاوی ۱۴ سؤال است و پاسخ‌ها به صورت مقیاس پنج گزینه‌ای لیکرت تنظیم شده است. برای هر گزینه امتیاز ۰ تا ۴ تعلق می‌گیرد. دامنه امتیازهای قابل کسب بین ۰-۵۶ بوده و نمرات بالاتر نشان‌دهنده استرس ادراک شده بیشتر است. برای پرسشنامه یادشده [۵۱] در مطالعه‌ی میزان آلفای کرون باخ ۰/۸۸ را گزارش کردند. در ایران میزان آلفای کرون باخ ۰/۸۸ گزارش شده است [۵۲]. رحمت نژاد ضریب آلفای کرون باخ این مقیاس را ۰/۸۱ گزارش کرده است [۵۳].

۴ پرسشنامه شادکامی آکسفورد: از نظر هیل و آرگیل<sup>۲</sup> [۵۴] پرسشنامه شادکامی آکسفورد نسخه اصلاحی فهرست شادکامی آکسفورد آرگیل، مارتین و کروسلاند<sup>۳</sup> [۵۵] در سنجش بهزیستی ذهنی است. در نسخه اصلاحی، پاسخ‌دهی از شکل انتخاب چهارگزینه‌ای صفر تا سه به طیف وسیع‌تری از مقیاس لیکرت (۱=کاملاً مخالفم تا ۶=کاملاً موافقم) تغییر کرده است. ضریب همسانی درونی پرسشنامه ۰/۹۱ و ضریب همبستگی سؤالات بین ۰/۰۴ و ۰/۶۵ با میانگین ۰/۲۸ گزارش شده است. همچنین همبستگی نمرات پرسشنامه با فهرست شادکامی آکسفورد ۰/۸۰ گزارش شده است [۵۶]. در مطالعه عابدی، میرشاه جعفری و لیاقت دار [۵۷] همبستگی این فهرست با پرسشنامه شادکامی فوردایس در یک نمونه ۷۲۷ نفری ۰/۷۳، ضریب آلفای کرون باخ ۰/۸۵ اعتبار به روش باز آزمایی ۰/۷۳، با روش اسپیرمن براون ۰/۷۹ و با روش گاتمن ۰/۷۸ گزارش شده است.

### شیوه انجام پژوهش

برای گردآوری داده‌ها ابتدا نسخه بر خط پرسشنامه‌های

<sup>۶</sup> Perceived stress scale

<sup>۷</sup> The Oxford Happiness Questionnaire

<sup>۸</sup> [https://docs.google.com/forms/d/1xO74MoxKWA0093EP-CxOahAlr94KgDOh703tI4d320c/viewform?usp=send\\_form](https://docs.google.com/forms/d/1xO74MoxKWA0093EP-CxOahAlr94KgDOh703tI4d320c/viewform?usp=send_form)

<sup>۱</sup> Cohen, Kamarck & Mermelstein.

<sup>۲</sup> Hills & Argyle

<sup>۳</sup> Martin & Crossland

<sup>۴</sup> Internet Addiction Test (IAT)

<sup>۵</sup> Barratt Impulsiveness Scale-11

کردن از لگاریتم  
 معنادار است  $p < 0.05$ ,  $f = 67/393$ . ترکیب خطی متغیرها  
 در حدود ۴۲ درصد اعتیاد به اینترنت را پیش‌بینی می‌کند.

اعتیاد به اینترنت و تکانشگری نرمال نبود، بنابراین برای نرمال  
 داده‌ها استفاده شد. نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد که مدل  
 پیش‌بین اعتیاد به اینترنت با استفاده از استرس ادراک‌شده،  
 شادکامی، تکانشگری در ابعاد حرکتی، بی‌برنامگی و شناختی

جدول ۱. میانگین، انحراف استاندارد، ضرایب همبستگی و اعتبار متغیرها ( $n = 478$ )

متغیر	M	SD	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۱. اعتیاد به اینترنت	۲/۲	۰/۴۵	۰/۸۸					
۲. استرس ادراک‌شده	۲/۱۶	۰/۲۱۷	۰/۳۳۸*	۰/۸۸				
۳. شادکامی	۳/۳۰	۰/۹۴۴	-۰/۴۰۸*	-۰/۱۷۰*	۰/۸۵			
۴. خرده مقیاس حرکتی	۰/۷۳۲	۰/۱۶۱	۰/۳۰۳*	۰/۱۷۰*	-۰/۰۱۶	۰/۶۷		
۵. خرده مقیاس شناختی	۰/۵۹۳	۰/۱۱۳	۰/۰۳۰	۰/۰۵۰	۰/۰۲۵	۰/۲۴۷*	۰/۷۰	
۶. خرده مقیاس بی‌برنامگی	۰/۹۱۳	۰/۱۵۰	۰/۳۹۶*	۰/۱۷۰*	۰/۰۴۴	۰/۱۹۸*	۰/۰۲۸	۰/۸۰

\* $P \leq 0.001$

ضرایب اعتبار بر روی قطر فرعی ماتریس پایین مثلثی قرار دارند.

جدول ۲. نتایج حاصل از آزمون کالومگروف-اسمیرنوف برای نرمال بودن توزیع پسماندها

متغیر	اعتیاد به اینترنت	استرس ادراک‌شده	شادکامی	حرکتی	شناختی	بی‌برنامگی
k-s	۰/۲۱۸	۰/۳۳۷	۰/۲۵۱	۰/۱۳۳	۰/۰۷۹	۰/۰۶۱

جدول ۳. رگرسیون اعتیاد به اینترنت بر استرس ادراک‌شده، شادکامی، خرده مقیاس حرکتی، شناختی و بی‌برنامگی تکانشگری

مدل	متغیر	SS	DF	MS	F	P	R	R <sup>2</sup>	تصحیح R <sup>2</sup>	دوربین واتسون
متغیرهای پیش‌بین	رگرسیون	۱۷/۴۱۴	۵	۳/۴۸۳	۶۷/۳۹۳	۰/۰۰۰	۰/۶۴۵	۰/۴۱۷	۰/۴۱۰	۱/۹۸۵
	باقی‌مانده	۲۴/۳۹۳	۴۷۲	۰/۰۵۲						
	کل	۴۱/۸۰۷	۴۷۷							

جدول ۴. ضرایب استاندارد و غیراستاندارد مدل نهایی رگرسیون برای پیش‌بینی اعتیاد به اینترنت از طریق متغیرهای پیش‌بین

مدل	متغیر	B	خطای استاندارد B	$\beta$	T	P
۱	مقدار ثابت	۲/۹۷۱	۰/۱۰۳	-	۲۸/۸۰۱	۰/۰۰۰
	خرده مقیاس شناختی	-۰/۰۰۲	۰/۰۰۳	-۰/۰۲۹	-۰/۸۰۱	۰/۴۲۴
	خرده مقیاس حرکتی	۰/۰۱۴	۰/۰۰۳	۰/۲۰۵	۵/۴۹۸	۰/۰۰۰
	خرده مقیاس بی‌برنامگی	۰/۰۲۴	۰/۰۰۳	۰/۳۴۳	۹/۴۴۳	۰/۰۰۰
	استرس ادراک‌شده	۰/۰۰۸	۰/۰۰۲	۰/۱۸۰	۴/۹۰۳	۰/۰۰۰
	شادکامی	-۰/۰۰۴	۰/۰۰۰	-۰/۳۸۹	-۱۰/۸۵۵	۰/۰۰۰

است. به هر حال، سهم این متغیر در مقایسه با تکانشگری  
 کمتر است. یافته دیگر این مطالعه نشان می‌دهد شادکامی با  
 اعتیاد به اینترنت در جهت منفی رابطه معنادار دارد. سهم  
 این متغیر در مقایسه با متغیرهای تکانشگری و استرس  
 ادراک‌شده بیشتر است  $\beta = -0.389$ . به این ترتیب، شادکامی  
 به‌عنوان یک عامل بازدارنده مؤثر نقش مؤثری در پیشگیری  
 از اعتیاد به اینترنت ایفا می‌کند.

### بحث و نتیجه‌گیری

اینترنت به دلیل داشتن فضاهای متعدد می‌تواند بسیاری  
 از نیازهای افراد را برآورده کند و از آنجا که برقراری ارتباط

برای بررسی اینکه کدام متغیرها سهم معناداری در  
 پیش‌بینی اعتیاد به اینترنت دارند، آزمون ضرایب رگرسیون  
 اجرا شد. نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد که تکانشگری شناختی  
 نقش مؤثری در پیش‌بینی اعتیاد به اینترنت ندارد، اما  
 تکانشگری حرکتی و بی‌برنامگی به‌طور معنادار اعتیاد به  
 اینترنت را پیش‌بینی می‌کنند، گرچه با توجه به ضرایب  
 استاندارد، سهم تکانشگری در بعد بی‌برنامگی بیشتر از  
 تکانشگری در بعد حرکتی است. همچنین، یافته‌ها حاکی از  
 آن است که استرس ادراک‌شده در جهت مثبت به‌طور معنادار  
 اعتیاد به اینترنت را پیش‌بینی می‌کند. به این ترتیب، افزایش  
 استرس ادراک‌شده با سطوح بالای اعتیاد به اینترنت همراه

وابستگی آن را تشدید و تثبیت نماید [۶۰]. البته این بدان معنا نیست که کاربران باهدف قبلی به استفاده از برنامه‌ها و خدمات اینترنتی می‌پردازند، بلکه برعکس، از آنجا که آن‌ها بدون نقشه قبلی اقدام به رفتار گشت‌وگذار در اینترنت می‌کنند، احتمالاً جذب برنامه‌هایی شده که خاصیت تقویت‌کنندگی شدیدی دارند.

نکته پیچیده‌تر در بررسی رفتارهای تکانشگری، تنوع علی است که می‌تواند منجر به بروز یک رفتار در قالب تعریف «تکانشگر» شود. برای مثال فردی که از اینترنت استفاده می‌کند (نمونه‌ای از یک رفتار تکانشی) ممکن است به علت توجه زیاد به پاداش‌ها و عدم توجه به آسیب‌ها، علاقه به تجربه چیزهای جدید (نوجویی) و یا ده‌ها ویژگی روان‌شناختی دیگر چنین رفتارهای تکانشی را انجام بدهد. تکانشگری و رفتار تکانشی دارای سه خصوصیت اساسی است که آن را از اصطلاحات مشابهی مثل بیش عکس‌عملی متمایز می‌کند. این رفتارها سریع، ناخواسته، بدون فکر و مستعد به اشتباه می‌باشند [۶۱].

وایت، کامپبل و استیوارت<sup>۳</sup> [۶۱] چهار جزء رفتارهای تکانشگریانه را مورد شناسایی قرار دادند که عبارت بودند از: فوریت، یعنی گرایش به تجربه تکانه‌های شدید در شرایط قرار گرفتن در حالت‌های عاطفه منفی؛ قصد قبلی، یعنی گرایش به تفکر درباره عواقب یک عمل پیش از انجام آن عمل؛ پایداری در عمل، یعنی توانایی متمرکز باقی ماندن بر تکلیفی که ممکن است کسل‌کننده یا دشوار باشد؛ هیجان، یعنی گرایش به لذت بردن و جست‌وجوی فعالیت‌هایی که تهییج‌برانگیزند و داشتن بازخوردی گشوده نسبت به تجارب جدید. این چهار جزء رفتار تکانشی با طیفی از آسیب‌های روانی رابطه دارد. برای مثال وایت، لوت و دی ویت<sup>۴</sup> [۶۱] نشان دادند که میان ابعاد فوریت و هیجان‌خواهی با سوءمصرف الکل همبستگی وجود دارد. میلر، بارنس، سابو، ملنیک و فارل<sup>۴</sup> [۶۱] نیز نشان دادند که هیجان‌خواهی مهم‌ترین پیش‌بینی‌کننده رفتارهای پرخطر جنسی، درگیری در اعمال بزهکارانه و مصرف دارو و الکل است و فقدان قصد قبلی مهم‌ترین بعد تکانشگری است که به‌صورت اثباتی با رفتارهای بیرونی سازی (اختلال شخصیت ضداجتماعی، سایکوپاتی و انواع مختلف اعمال بزهکارانه) رابطه دارد. در خصوص رابطه‌ی تکانشگری و اعتیاد به اینترنت بیان شده است که تکانشگری نوعی عامل آماده‌ساز برای گرایش به اختلالات مرتبط با مواد تلقی می‌شود و بنابراین به‌عنوان یک عامل آسیب‌پذیری شناسایی می‌شود [۶۱].

یکی از اصلی‌ترین دلایل استفاده کاربران از اینترنت است احتمال اعتیاد به آن زیاد است. شبکه اجتماعی فیس‌بوک از جمله شبکه‌های اجتماعی است که در مدت زمان کوتاه به شدت رشد کرده‌اند و روزبه‌روز در بین افراد به‌خصوص نوجوانان و جوانان محبوبیت بیشتری پیدا کرده‌اند. در این راستا پژوهش حاضر باهدف تعیین رابطه تکانشگری، استرس ادراک شده و شادکامی با اعتیاد به اینترنت در کاربران فیس‌بوک نوجوان و جوان ایرانی انجام شد.

یافته‌ها نشان داد که تکانشگری در ابعاد حرکتی و بی‌برنامگی با اعتیاد به اینترنت رابطه مثبت و معنادار دارد و در بعد شناختی رابطه معناداری با اعتیاد به اینترنت مشاهده نشد. این نتایج با پژوهش‌های کو و همکاران [۱۸]، ارکان و همکاران [۱۹]، کانان و همکاران [۲۰] و همپل، الیوت و وود<sup>۱</sup> [۵۸] در خصوص رابطه تکانشگری در بعد شناختی با اعتیاد به اینترنت نا همسو و در خصوص رابطه بعد حرکتی و بی‌برنامگی همسو بود.

بارت و همکاران [۳۰] در تعریف تکانشگری حرکتی آن را عمل کردن بدون نقشه قبلی همراه با سرسختی توصیف می‌کند که در یک تبیین زیستی، می‌توان به نقش دو سیستم نزدیکی/دوری رفتار اشاره کرد. این دو سیستم در مواضع انگیزشی درگیر بوده و پژوهش‌ها ارتباط آن را با تکانشگری نشان داده‌اند [۵۸]. پژوهش‌های صورت گرفته [۱۸، ۱۹ و ۵۹] نشان دادند که این دو سیستم با اعتیاد به اینترنت مرتبط هستند و سیستم دوری رفتار پیش‌بینی‌کننده مهمی برای اعتیاد به اینترنت است؛ بنابراین افراد با کارکرد پایین در سیستم دوری رفتار، معمولاً در مهار پاسخ خود مشکل دارند و پاداش آنی را به پیامد تأخیری ترجیح می‌دهند [۲۹].

یافته‌های تکانشگری در بعد بی‌برنامگی در کنار تکانشگری در بعد حرکتی درک بهتری از نحوه عمل تکانشگری به دست می‌دهد. اقدام بدون نقشه قبلی (تکانشگری حرکتی) و ناتوانی در برنامه‌ریزی و تفکر دقیق (تکانشگری بی‌برنامگی) وقتی با برنامه‌هایی که خاصیت تقویت‌کنندگی شدیدی دارند، همراه شود می‌تواند با اعتیاد به اینترنت همراه شود. اینترنت سبب دسترسی گسترده به برنامه‌ها و خدمات می‌شود که منفعت‌های مستقیم و غیرمستقیم برای کاربر به همراه دارد یا سرویس‌های سرگرمی بر خط (موزیک، ویدئو، بازی و...) در اختیار فرد می‌گذارد. اینترنت قادر است که توجه افراد را به خود جلب کند و بر اساس اصول رفتارگرایی موجبات سرسختی رفتار شده و

<sup>3</sup> Lott & Dewit

<sup>4</sup> Miller, Barnes, Sabo, Melnick & Farrell

<sup>1</sup> Heimpel, Elliot & Wood

<sup>2</sup> White, Campbell & Stewart.

غیرمستقیم بین اعتیاد به اینترنت و شادکامی را نشان دادند [۶۶]. میشل، لبو، یوریب، گراتوس و شوگر<sup>۵</sup> نشان دادند استفاده از اینترنت در دانشجویان داوطلب سطوح بالای حمایت اجتماعی ادراک‌شده و شادی را پیش‌بینی می‌کند [۶۷]. در مقابل تعدادی از پژوهش‌ها رابطه مثبت و معنی‌داری بین افسردگی و اعتیاد به اینترنت نشان می‌دهند [۱۰، ۱۱، ۱۲، ۲۵، ۶۸، ۶۹، ۷۰، ۷۱]. سونگ بیان می‌کند زمانی که فرد اعتیاد به اینترنت دارد، از دنیای واقعی و شکست‌ها و شادکامی‌های دنیای واقعی کناره گرفته وارد دنیای مجازی می‌شود؛ دنیایی که همه چیز در اختیار فرد است و شکستی را در آن تجربه نمی‌کند، پس از گذشت زمان فرد نمی‌تواند بین شادکامی در دنیای واقعی و شادکامی در دنیای مجازی تفاوتی قائل شود؛ به نحوی که شادکامی در دنیای مجازی را به شادکامی در دنیای واقعی ترجیح می‌دهد و این امر موجب گرایش فرد به سوی کناره‌گیری، تنهایی و افسردگی می‌شود؛ درحالی‌که فرد خود را فردی شادکام می‌پندارد.

بیون، روفینی، میلز، دوگلاس و نیانگ<sup>۶</sup> [۷۲] اختلال اعتیاد به اینترنت را ناشی از استفاده نامعقول و بیمارگونه از اینترنت می‌داند که می‌تواند زمینه تخریب سلامت روابط و احساسات را فراهم نماید و از علائم آن بی‌خوابی و خستگی مفرط، پایین آمدن نمرات، صرف وقت کم با دوستان، زودرنجی در هنگام عدم استفاده از اینترنت و ... دانست. افراد دارای اعتیاد به اینترنت با تغییر در سبک زندگی خود به‌منظور گذراندن وقت بیشتر با اینترنت، باعث کاهش فعالیت‌های فیزیکی و اجتماعی و شغلی، بی‌توجهی به سلامت شخصی، افسردگی، انزوا، اضطراب و سایر اختلالات روان‌شناختی که پیش‌تر نامبرده شد می‌شوند که می‌تواند باعث کاهش درجه عاطفه مثبت یا شادی، افزایش احساسات منفی مانند افسردگی و اضطراب و سطح متوسطی از خشنودی طی یک دوره خاص از زندگی را به همراه داشته باشد. در این خصوص ین و همکاران [۷۳] بیان می‌کنند یک تعامل دو سویه بین اعتیاد به اینترنت و نشانه‌های روان‌شناختی وجود دارد، از یک طرف استفاده افراطی از اینترنت ممکن است به‌عنوان راهبردی برای مقابله یا تسکین نشانه‌های روان‌شناختی و در نتیجه افزایش رضایتمندی فرد به کار رود و از سوی دیگر استفاده نامناسب از اینترنت ممکن است خود سبب ایجاد یا تقویت بیشتر نشانه‌های روان‌شناختی شود و به این ترتیب نمی‌توان با قطعیت تمام

یافته‌های مربوط به پیش‌بینی اعتیاد به اینترنت از روی استرس ادراک‌شده نشان داد این مقیاس می‌تواند اعتیاد به اینترنت را پیش‌بینی کند. استرس ادراک‌شده، میزان شناخت افراد از استرس خود در مقابل رویدادهای غیرقابل‌پیش‌بینی و غیرقابل‌کنترل در زندگی است [۲۲]. این یافته همسو با نتایج پژوهش‌های گذشته است [۳۱، ۳۲، ۳۳، ۳۴، ۳۵، ۳۶]؛ بنابراین استرس می‌تواند تأثیرات منفی روی افراد داشته باشد [۳۵] و ممکن است با استفاده از اینترنت مرتبط باشد [۳۶] به‌عنوان مثال نشان داده شده است که سطوح بالای استرس مرتبط با زندگی دانشجویی می‌تواند به سوءاستفاده از اینترنت منجر شود [۳۵]. دو مدل برای تبیین این یافته وجود دارد. اول اینکه افرادی با استعداد (آمدگی پذیری ارثی) مشکلات روان‌شناختی ممکن است اینترنت را به‌عنوان یک منبع استرس تجربه کنند [۳۳، ۳۴] دوم سطوح بالای استرس مرتبط با زندگی واقعی می‌تواند به سوءاستفاده از اینترنت منجر شود [۳۲، ۳۵]. اینترنت می‌تواند به رشد یک خود مجازی کمک کند که منجر به ترک دنیای واقعی شود [۶۲] از این رو، روی‌آوری به اینترنت را می‌توان به‌عنوان راهبردی برای کاهش استرس ادراک‌شده تفسیر کرد.

موراهان-مارتین و شوماخر<sup>۱</sup> [۶۳] بیان می‌کنند، اینترنت یک محیط اجتماعی آرمانی، فراهم می‌کند. گمنامی، عدم حضور فیزیکی دیگران و فقدان رودررویی واقعی و نبودن تماس بدنی به کاربران اجازه می‌دهد تعامل اجتماعی خود را کنترل کنند. ارتباطات اینترنتی بازداری زدایی و خود افشایی، صمیمیت و خود ابرازی را تسهیل می‌کند و همچنین عرصه را برای ممارست و بهبود مهارت‌های اجتماعی فراهم می‌کند. این‌گونه تسهیلات آنلاین، در ترکیب با کاهش اضطراب اجتماعی، به افراد تنها اجازه می‌دهد تا خود را آرمانی‌تر عرضه کنند. به علاوه، برخی از افراد اینترنت را به‌عنوان تنها راه فرار برای کاهش استرس و احساسات منفی مرتبط با احساس تنهایی به کار می‌برند.

تحلیل یافته‌ها نشان داد بین شادکامی و اعتیاد به اینترنت رابطه وجود دارد و شادکامی در جهت منفی اعتیاد به اینترنت را پیش‌بینی می‌کند، پژوهش‌های گذشته‌نگر یافته‌های متفاوتی از ارتباط اعتیاد به اینترنت و شادکامی افراد ارائه می‌کنند، هونگ [۶۰]، برونو و استانکا<sup>۲</sup> [۶۴]، گوئی<sup>۳</sup> و استانکا [۶۵]، پنارد، پوزینگ و سویر<sup>۴</sup> [۴۳]، اینترنت و فعالیت‌های بر خط را سبب افزایش بهزیستی و شادکامی می‌داند. انسرودی، حسینیان، صالحی و مؤمنی رابطه

<sup>4</sup> Penard, Poussing & Suir

<sup>5</sup> Mitchell, Lebow, Uribe, Grathouse, & Shoger.

<sup>6</sup> Byun, Ruffini, Mills, Douglas & Niang

<sup>1</sup> Morahan-Martin & Schumacher

<sup>2</sup> Bruni, & Stanca

<sup>3</sup> Gui



این مؤلفه‌ها می‌توان روابط بین این متغیرها و ابعاد آن‌ها را شناخت، الگوی رابطه بین متغیرها را شفاف‌تر کرد و به تصریح رابطه بین آن‌ها اقدام نمود. در ضمن درک این روابط می‌تواند به بهره‌برداری‌های عملی منجر شده، راهکارهای بهداشتی و درمانی را مؤثرتر و غنی‌تر کرده و به اتخاذ تدابیری به‌منظور افزایش برنامه‌هایی در خصوص نوجوانان و جوانان منجر شود. پیشنهاد می‌گردد در انجام پژوهش‌های آتی متغیرهای مزاحم کنترل گردد تا نتایج نزدیک به واقعیت حاصل گردد.

#### منابع

- ۱- امیدوار، احمد، و صارمی، علی‌اکبر. (۱۳۸۱). اعتیاد به اینترنت. مشهد: تمرین.
  - 2- Mazhari, S. (2012). Association between problematic internet use and impulse control disorder among Iranian university students. *Cyber. Psychol. Behav. Soc. Netw.*: Vol 15: PP. 270-273.
  - 3- Lan-hua, L., Li-ping, Z., & Zhao - Lan., L. (2010). Impact of emotional intelligence on internet addiction disorder among students at a college in Weifang, 2009. *Preventive Medicine Tribune*, 2010 - 09.
  - ۴ - علوی، سید سلمان، جنتی فرد، فرشته، مرآئی، محمدرضا، و رضاپور، حسین. (۱۳۸۸). بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی پرسشنامه اعتیاد به اینترنت GPIUS در کاربران دانشجوی دانشگاه‌های شهر اصفهان سال ۱۳۸۸. *مجله دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی*، سال ۱۱، شماره ۴، صص ۳۸-۵۰.
  - ۵- حمیدیان، فرود. (۱۳۸۷). اعتیاد به اینترنت و تلفن همراه (بررسی عوارض وابستگی به اینترنت، تلفن همراه و بازی‌های رایانه‌ای)، چاپ اول. تهران: انتشارات قطره.
  - 6- Shen, C.X., Liu, R.D., & Wang, D. (2013). Why are children attracted to the Internet? The role of need satisfaction perceived online and perceived in daily real life. *Computers. Hum. Behav.*: Vol 29: PP. 185-192.
  - 7- Young, K.S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyber. Psychol. Behav.*: Vol 1: PP. 237-244.
  - 8- Ferris, R.J. (2011). Internet addiction disorder: Causes, symptoms, and consequences. *Psychology Virginia Tech*. Available at <http://www.files.chem.vt.edu/chemdept/desy/honors/papers/feris.html>.
- کاربران را در چگونگی این ارتباط یکسان دانست. عامل اساسی دیگر در اعتیاد به اینترنت می‌تواند مربوط به تقویت باشد که فرد دریافت می‌کند. اگر پاسخی که فرد از اینترنت دریافت می‌کند، مثبت باشد (که اغلب مثبت است، چرا که دنیای مجازی جذابیت‌های زیادی دارد)، تشویق می‌شود که عمل را تکرار کند. پس از شرطی‌سازی، آن عمل را بیشتر تکرار می‌کند تا همان پاسخی را که در تجربه اول به دست آورده بود، کسب کند. این شرطی‌سازی تداوم می‌یابد و شخص استفاده بیشتر را جست‌وجو می‌کند تا واکنش‌های فیزیولوژیک مشابهی در او پدید آید [۷۴]. به اعتقاد برانیو، ابرست، کاربنل و چمارو [۷۵] اگر افراد در زندگی روزمره، روز بدی داشته باشند، می‌توانند با مراجعه به اینترنت به تسکین و آسودگی برسند. حتی برخی از افراد معتاد، اینترنت را به مثابه یک مخدر برای آزاد شدن یک‌باره هورمون آدرنالین می‌دانند. در دنیای مجازی اینترنت، هر شخص می‌تواند به جای فرد دلخواهش باشد، وزنش را کمتر بگوید حتی اگر سنگین وزن باشد، خود را مجرد معرفی کند حتی اگر متأهل باشد، خود را ثروتمند معرفی کند گرچه این‌گونه نباشد و مواردی از این قبیل. واضح است که این چنین زندگی تخیلی می‌تواند حداقل در کوتاه مدت رضایت خاطر کاربر را تأمین کند. جامعه مورد پژوهش در این تحقیق افراد نوجوان و جوان هستند که بر اساس اقتضای سنشان استفاده از دنیای مجازی هم سرگرم‌کننده است و هم می‌تواند بسیاری از خلأهای موجود در زندگی‌شان، مانند نبود حمایت اجتماعی خوب از طرف خانواده، تعارض با والدین و نبود جایگاه خوب در شبکه اجتماعی و دوستان را پر کند و آن‌ها بدون توجه به عواقب این مسئله احساس شادکامی کرده دنیای مجازی را بر فراز و نشیب‌های دنیای واقعی ترجیح دهند.
- نخستین محدودیت این پژوهش استفاده از روش همبستگی است لذا روابط کشف‌شده را نمی‌توان به‌عنوان روابط علی فرض کرد. محدودیت دیگر استفاده از ابزارهای خود گزارش دهی است. بسیاری از این ابزارها ممکن است پاسخ‌هایی را جمع‌آوری کنند که دیگران فکر می‌کنند باید درست باشد. افراد ممکن است خویشتن‌نگری کافی نداشته باشند و مسئولانه به گویه‌ها پاسخ ندهند. محدودیت دیگر این مطالعه اعتبار پایین خرده مقیاس حرکتی است. به هر حال، ضریب اعتبار پایین این خرده مقیاس ممکن است بر روابط واقعی متغیرها اثر داشته باشد.
- پیشنهاد می‌شود مطالعات در این زمینه به‌صورت آزمایشی و بر روی گروه‌های مختلف اجرا شود تا بتوان در برنامه‌ریزی‌ها به نحو مطلوب‌تری از آن استفاده کرد. با بررسی

- Res.: Vol 3: PP. 1086-1091.
- 20- Canan, O., Yildirim, G., Sinani, T.Y., Ustunel, M., Yildirim, O., Ozturk, A., & Ataoglu, A. (2012). The Self-Image of Adolescents and its Relationship to Internet Addiction. *Addict. Behav.*: Vol38: PP. 75-83.
- ۲۱- رستگار، سمانه، عبدالهی، محمدحسین. و شاهقلیان، مهناز. (۱۳۹۳). اعتیاد به اینترنت، صمیمیت اجتماعی و شادکامی در دانشجویان، روانشناسی تحولی: روان‌شناسان ایرانی، سال ۱۱، شماره ۴۲، صص ۱۵۸-۱۶۸.
- ۲۲- درگاهی، حسین. و رضوی، منصور. (۱۳۸۶). اعتیاد به اینترنت و عوامل مؤثر بر آن در ساکنان منطقه ۲ غرب تهران. فصلنامه پایش، سال سوم، شماره شش، صص ۲۶۵-۲۷۲.
- 23- Kim, J. H., Lau, C. H., Cheuk, K. K., Kan, P., Hui, H. L., & Griffiths, S. M. (2010). "Brief report: Predictors of heavy Internet use and associations with health-promoting and health risk behaviors. Among Hong Kong university students." *J. Adolescence.*: Vol33 (1): pp. 215-220.
- 24-Tonioni, F., D'Alessandris, L., Lai, C., Martinelli, D., Corvino, S., Vasale, M., Fanella, F., Aceto, P., & Bria, P. (2012). "Internet addiction: hours spent online, behaviors and psychological symptoms". *J. Gen. Hosp. Psych.*: Vol34 (1), pp. 80-87.
- 25- Koa. C.H, Yen. J.Y, Yen. C and Chen. C. C (2012). The association between Internet addiction and psychiatric disorder: A review of the literature." *Eur. Psych.*: Vol27 (1): PP. 1-8.
- ۲۶- علوی، سیدسلیمان، مرآتی، محمدرضا، جنتی فرد، فرشته، اسلامی مهدی، و حقیقی، محمد. (۱۳۹۰). بررسی ارتباط علائم روان‌پزشکی با اعتیاد به اینترنت در دانشجویان دانشگاه‌های شهر اصفهان. مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی همدان. شماره ۱۷. صص ۵۷-۶۵.
- 27- Sadock, B. J., & Sadock, V. A. (2007). *Impulse Control Disorders*. In: Kaplan & Sadock's synopsis of psychiatry: Behavioral Sciences / Clinical Psychiatry 10th ed. Philadelphia: Lippincott williams & Wilkins; 850-82.
- 28- Evenden, J. A. (1999). Varieties of impulsivity. *Psychol. Pharmacology.*: Vol 146: PP. 348-361.
- 29- Franken, A., & Muri, P. (2005). Individual differences in decision-making. *Personal. Individ. Differences*. Vol 39(3): PP. 991-998.
- 30- Barratt, E., Stanford, M. S., Kent, T.A., & Felthous, A. (2004). Factor structure of the barratt impulsiveness scale. *Neuropsychol. Cognitive. Psycho. Psychiatry*: Vol41: PP. 1045-1061.
- 9- Young, K.S., & De Abreu, C.N. (Eds.) (2011). *Internet addiction: A handbook and guide to evaluation and treatment*. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, Inc.
- 10- Kim, K., Ryu, E., Chon, M.Y., Yeun, E.J., Choi, S.Y., Seo, J.S., Nam, B.W. (2006). Internet addiction in Korean adolescents and its relation to depression and suicidal ideation: A questionnaire survey. *Int. J. Nurs Stud.*: Vol 43(2): PP. 185-92.
- 11- Yen, J. Y., Ko, C. H., Yen, C. F., Wu, H. Y., & Yang, M. J. (2007). The comorbid psychiatric symptoms of Internet addiction: attention deficit and hyperactivity disorder (ADHD), depression, social phobia, and hostility. *J. Adolesc. Health*. Vol 41(1): PP. 93-98.
- 12- Shaw, M., Black, D.W. (2008). Internet addiction: definition, assessment, epidemiology and clinical management. *CNS Drugs.*: Vol 22(5): PP. 353-65.
- 13- Favaretto, G., Morandin, I., Gava, M., & Binotto, f. (2004). Internet and psychopathology: an analysis of the use of the Web by 1075 students at secondary school. *Epidemiol. Psychiatr. Soc.*: Vol 13(4): PP. 249-54.
- 14- Murat, İ., & Ahmet, A. (2010). Social self-efficacy, academic locus of control, and Internet addiction. *Computers. Education*: Vol (4): PP. 1101-1106.
- 15- Mike, Z., Yao, a., & Zhi-jin, Z. (2014). Loneliness, social contacts and Internet addiction: A cross-lagged panel study. *Computers. Hum. Behav*: Vol (30): PP. 164-170.
- 16- Kima, K., Ryub, E., Chonb, M., Yeunb, E., Choic, S., Seod, J., & Namd, W. (2006). Internet addiction in Korean adolescents and its relation to depression and suicidal ideation: A questionnaire survey. *Int. J. Nurs. Stud.*: Vol 43: PP. 185-192.
- 17- Cao, F., Su, L., Lin, T. & Gao, X. (2007). The Relationship between impulsivity and Internet addiction in a sample of Chinese adolescents. *Eur. Psychiatr.*: Vol 22: PP. 466-471.
- ۱۸- مدنی، اعظم سادات، حیدری نسب، لایلا، یعقوبی، حمید. و رستمی رضا. (۱۳۹۳). بررسی اثربخشی نوروفیدبک در کاهش نشانه‌های نقص توجه و تمرکز و کاهش بیش فعالی و تکانشگری در بزرگسالان دارای اختلال نقص توجه/بیش فعالی. روانشناسی بالینی و شخصیت. دوره ۲، شماره ۱۱. صص ۸۵-۹۸.
- 19- Ercan, D., Cuneyt, E., Merve, T., Secil, A., Kerem, S.C., Muge, B., Bilge, E., & Metin, C. (2013). Relationship of Internet addiction with impulsivity and severity of psychopathology among Turkish university students. *Psychiatry*.

- (5): PP.742-753.
- 43- Pénard, T., Poussing, N., & Suire, R. (2011). Does the Internet make people happier? CEPS/INSTEAD working paper, No 2011-.
- 44- Sarracino, F. (2011). Richer in money, poorer in relationship and unhappy? Time series comparisons of social capital and well-being in Luxembourg. *Soc. Indic. Res.*: Vol115: PP.561-622.
- 45- Verme, P. (2009). Happiness, freedom of choice and the locus of control. *J. Econ. Behav. Organ.*: Vol71: PP. 146-161.
- 46- Man, S. L. (2006). Prediction of internet addiction for undergraduates in Hong Kong [dissertation]. Hong Kong: Baptist University Publication.
- ۴۷- علوی، سلمان، اسلامی، مهدی، مرآئی، محمدرضا، نجفی، مصطفی، جنتی فرد، فرشته، و رضایپور، حسین. (۱۳۸۸). ویژگی‌های روان‌سنجی آزمون اعتیاد به اینترنت یانگ در دانشجویان. *مجله علوم رفتاری*، دوره چهارم، شماره ۳، صص ۲۶-۳۲.
- ۴۸- اختیاری، حامد؛ رضوان فرد، مهران؛ مکری، آذرخش. (۱۳۸۷). تکنانشگری و ابزارهای گوناگون ارزیابی آن: بازبینی دیدگاه‌ها و بررسی‌های انجام شده. *روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران*. سال چهاردهم، شماره ۳، صص. ۲۴۷-۲۵۷.
- ۴۹- جاوید، محبوبه، محمدی، نوراله، و رحیمی، چنگیز. (۱۳۹۱). ویژگی‌های روان‌سنجی نسخه فارسی یازدهمین ویرایش مقیاس تکنانشگری بارات. *روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی*، سال دوم، شماره هشتم، صص ۲۳-۳۴.
- 50- Cohen, S., Kamarck, T., Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *J. Health. Soc. Behav.*: Vol 4: PP. 385-96.
- 51- Velezmore, R., Lacefield, K., & Roberti, J. W. (2010). Perceived stress, sensation seeking, and college students' abuse of the Internet. *Computers. Hum. Behav.*: Vol 26(6): PP. 1526-1530.
- ۵۲- شمسی، محسن؛ بیاتی، اکرم؛ جهانی، فرزانه؛ فرهنگ‌نیا، لیلی. (۱۳۹۰). بررسی تاثیر آوای قرآن کریم بر استرس درک شده کارکنان دانشگاه علوم پزشکی اراک. *دانشور پزشکی*. دوره ۱۹، شماره ۹۵، صص. ۳۵-۴۴.
- ۵۳- رحمت‌نژاد، لیلی. (۱۳۸۶). بررسی خودکارآمدی شیردهی و ارتباط آن با استرس درک شده و قطع تغذیه انحصاری با شیر مادر در دوران نوزادی در مادران نخست زاء بیمارستان شهید اکبرآبادی تهران. *پایان‌نامه کارشناسی ارشد*. تهران: دانشگاه
- 31- Ahmet, A., & Murat, I. (2011). Internet Addiction and Depression and Stress. *Int. Online. J. Educational Sci.*, Vol3 (1): PP. 138-148.
- 32- Yan, W., Li, Y., & Sui, N. (2014). The relationship between recent stressful life events, personality traits, perceived family functioning and internet addiction among college Students. *Stress Health*: Vol30 (1): PP. 3-11.
- 33- Sara, T., Mats, E., Ewa, G., Ralph, N., & Mats, H. (2007). Occupational and Environmental Medicine, Sahlgrenska Academy and University Hospital. *Computers. Hum. Behav.*: Vol23 (3): PP. 1300-1321.
- 34- Park, W.B., & Lee, K. C. (2011). Effects of users' perceived loneliness and stress on online game loyalty. *Lect. Notes. Computer. Sci.*: Vol6592: PP. 556-565.
- 35- Lavoie, J., & Pychyl, T. A. (2001). Cyber-slacking and the procrastination superhighway: A web-based survey of online procrastination, attitudes, and emotion. *Soc. Sci. Computer Rev.*: Vol19: PP. 431-444.
- 36- Pierceall, E. A., & Keim, M. C. (2007). Stress and coping strategies among community college students. *Community. Coll. J. Res. Pract.*: Vol 31: PP. 703-712.
- 37- Niemz, K., Griffiths, M., & Banyard, P. (2005). Prevalence of pathological Internetuse among university students and correlations with self-esteem, the General Health Questionnaire (GHQ), and disinhibition. *Cyberpsychol Behav.*: Vol 8 (6): PP. 562-70.
- 38- Masoudnia, E. (2007). Perceived severity of stress and coping strategies with stress. *J. Contempor. Psychol.*: Vol4 (2): PP. 71-80.
- 39- Clark, K. D. (2010). The Relationship of perceived stress and self-Efficacy among correctional Employees in close-security and medium-security-level institutions [dissertation]. Degree of Doctor of Philosophy, Psychology: Walden University.
- 40- Song, E. E. (2010). The analysis of relations between subjective happiness and computer usage in South Korea. *Korea Internet and Security Agency*.
- 41- Hills, P., & Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: Acompact scale for themeasurement of psychological well-being. *Personal. Individ. Differences*: Vol33, PP.1071-1082.
- 42- Kavetsos, G., & Koutroumpis, P. (2011). Technological affluence and subjective well-being. *Working paper, J. Econ. Psychol.*: Vol32

- 65- Gui., B., & Stanca, L. (2010). Happiness and relational goods: well-being and interper-sonal relations in the economic sphere. *Int. Rev. Econo.*: Vol57: PP. 105-118.
- ۶۶- انسرودی، الناز، حسینیان، سیمین، صالحی، فاطمه. و مومنی فرشته. رابطه بین اعتیاد به اینترنت با تعارض نوجوان با والدین، حمایت اجتماعی ادراک‌شده چندبعدی و شادکامی. فصلنامه خانواده و پژوهش. شماره ۲۰. صص ۷۷-۹۴.
- 67- Mitchell, M. E., Lebow, J. R., Uribe, R., Grathouse, H., & Shoger, W. (2011). Internet use, happi-ness, social support and introversion: A more fine grained analysis of person variables and internet activity. *Computers Hum Behav*: Vol27: PP. 1857-1861.
- 68- OZgul, O., Ozlem, O., Alaettin, U. S. & Sinan, O. (2013). Evaluation of Internet Addiction and Depression among University student. *Procedia. Soc. Behav. Sci.*: Vol82: PP. 445-454.
- 69- Ömer, Ş., Ramazan, K., Oya, G. & Güliz Ş. (2014). Depression, loneliness, anger behaviours and interpersonal relationship styles in male patients admitted to internet addiction outpatient clinic in torkey. *Psychiatria Danubina.*: Vol26: PP. 39-45
- ۷۰- داودی، ایران، عشرتی، طیبه، زرگر، یدالله. و هاشمی شیخ شبانی، اسماعیل. (۱۳۹۳). بررسی روابط ساختاری برخی از عوامل روان‌شناختی خطرزا و محافظت‌کننده آمادگی اعتیاد. روان‌شناسی بالینی و شخصیت. دوره ۲. شماره ۱۰. صص ۹۹-۱۱۶.
- 71- Stojakovic, M. (2010). Depression and internet addiction: corelation and treatment approaches. *Eur psych.*: Vol20: PP. 3-6.
- 72- Byun, S., Ruffini, C., Mills, J. E., Douglas, A. C., Niang, M. (2009). Internet addiction: metasynthesis of 1996-2006 quantitative research. *Cyber Psychol Behav.*: Vol12: PP. 223-252.
- 73- Yen, J.Y., Ko, C. H., Yen, C. F., Chen, S. H., Chung, W. L., & Chen, C. C. (2008). Psychiatric symptoms in adolescents with internet addiction: comparison with substance use. *Psych. Clin. Neuroscience*: Vol62 (1): PP. 9-16.
- 74- Park, N., Jin, B., & Jin, S. (2011). Effects of selfdisclosure on relational intimacy in Facebook. *Computers. Hum. Behav*: Vol27: PP: 1974-1983.
- 75- Beranuy, M., Oberst, U., Carbonell, X., & Chamarro, A. (2009). Problematic internet and mobile phone use and clinical symptoms in college students: The role of emotional intel- ligence. *Computers in Human Behavior*, Vol25: PP. 1182-1187.
- 54- Hills, P., & Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: Acompact scale for themeasurement of psychological well-being. *Personal. Individ. Differ*: Vol33: PP. 1071-1082.
- 55- Argyle, M., Martin, M., & Crossland, J. (1989). Happiness as a function of personality and social encounters. *Recent advances in social psychology: int. perspect*: Vol5: PP. 189-203.
- 56- Argyle, M. & Crossland, J. (1987). Dimensions of positive emotions. *British. J. Soc. Psychol.*: Vol26: PP. 127-137.
- ۵۷- عابدی، محمدرضا، میر شاه جعفری، سید ابراهیم، و لیاقت دار، محمدجواد. (۱۳۸۵). هنجاریابی پرسشنامه شادکامی آکسفورد در دانشجویان دانشگاه‌های اصفهان. فصلنامه روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران، دوره ۱۲، شماره ۲، صص ۹۵-۱۰۰.
- 58- Heimpel, S. A., Elliot, A. J., & Wood, J. V. (2006). Basic personality dispositions, selfesteem, and personal goals: An approach-avoidance analysis. *J. Person.*: Vol74: PP. 1293-1320.
- 59- Su, Mi. Park., Yoon, A. Park., Hae, Woo. Lee, Hee, Yeon. Jung, Jun, Young. Lee, & Jung, Seok. Choi. (2013). the effects of behavioral inhibition/approach system as predictors of Internet addiction in adolescents. *Personal. Individ. Differ*: Vol54: PP. 7-11.
- 60- Hong, S. (2007). The recent growth of the Internet and changes in household-leveldemand for entertainment. *Information. Economicaly. Policy*: Vol19 (3-4): PP. 304-318.
- ۶۱- قائندیای جهرمی. علی (۱۳۹۲). اثربخشی آموزش نظم جویی فرایندی هیجان در وسوسه، مقابله شناختی، تکانشگری، طرح‌واره‌های هیجانی افراد مبتلا به سوء مصرف مواد محرک و مخدر. کارشناسی ارشد. تهران. دانشگاه خوارزمی.
- 62- Byun, S., Ruffini, C., Mills, J. E., Douglas, A. C., Niang, M. (2009). Internet Addiction: Metasynthesis of 1996-2006 quantitative research. *Cyber. Psychol. Behav*: Vol12: PP. 223-252.
- 63- Morahan-Martin, J., & Schumacher, P. (2003). Loneliness and social uses of the Internet. *Computers. Hum Behav*: Vol19: PP. 659-671.
- 64- Bruni, L. & Stanca, L. (2008). Watching alone: relational goods, television and happiness. *J. Economic. Behav. Organ*: Vol65 (3-4): PP. 506-528.