



Comparison of psychological resilience, happiness and emotional regulation strategies of students with and without Internet addiction in the second year of high school

Samira Habibi^{1*}, Ehteram Ghezelbash²

¹ Department of Educational sciences Farhangian University P.O. Box 14665-889, Tehran, Iran

² M.A of General Psychology, Islamic Azad University, Rasht Branch, Iran

ABSTRACT

Received: 2024/03/09
Reviewed: 2026/01/25
Accepted: 2026/02/14
P.P: 45-60

Keywords:

- . Emotional regulation strategies
- . Happiness, Internet addiction
- . Psychological resilience

*. Corresponding author

✉ s.habibi@cfu.ac.ir

Background and Objectives: The present study aimed to compare psychological resilience, well-being, and emotion regulation strategies in students with and without internet addiction in the second year of high school.

Methods: This study was conducted using a causal-comparative (analytical) method. The statistical population of the research included all female students in the second year of high school in Rasht during the second semester of the academic year 2023-2024. Young's Internet Addiction Test (1998) was administered to 250 students. Based on the scores obtained, 60 students with high scores on the internet addiction scale and 60 students without internet addiction were selected. These students completed the Young's Internet Addiction Test (1998), the Connor-Davidson Resilience Scale (2003), the Oxford Happiness Questionnaire (1989), and the Gross and John Emotion Regulation Questionnaire (2003). To compare the groups, given the existence of several dependent variables, a multivariate analysis of variance (MANOVA) test was used.

Findings: The results showed that students with internet addiction use the emotion suppression strategy more than students without internet addiction, while students without internet addiction use the cognitive reappraisal strategy (significance level: 0.001). Levels of psychological resilience and well-being were higher in students without internet addiction than in students with internet addiction (significance level: 0.001).

Conclusion: The findings of this study emphasize the need to pay attention to the psychological situation and needs of students with internet addiction. Given the lower levels of psychological resilience and well-being, and the higher use of the emotion suppression strategy in this group, it is suggested that policymakers and educational officials consider educational and support programs based on promoting resilience, increasing well-being, and teaching adaptive emotion regulation strategies in schools. Such interventions can play an effective role in preventing psychological problems and promoting the mental health of students.

Citation (APA): Habibi S, Ghezlbash E. (2025) [Comparison of psychological resilience, happiness and emotional regulation strategies of students with and without Internet addiction in the second year of high school]. *The Journal of Research in Guidance and Counseling Education*, 10(1), 45-60.

 <https://10.48310/EDU.2026.16002.1525>

مقایسه تاب‌آوری روانشناختی، شادزیستی و راهبردهای تنظیم هیجانی دانش‌آموزان با و بدون اعتیاد به اینترنت در دوره دوم متوسطه

سمیرا حبیبی^{۱*}، احترام قزلباش^۲

^۱ استادیار گروه آموزش علوم تربیتی، دانشگاه فرهنگیان، صندوق پستی ۱۴۶۶۵-۸۸۹-تهران، ایران

^۲ کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت، ایران

چکیده

پیشینه و اهداف: پژوهش حاضر با هدف مقایسه تاب‌آوری روانشناختی، شادزیستی و راهبردهای تنظیم هیجانی دانش‌آموزان با و بدون اعتیاد به اینترنت در دوره دوم متوسطه انجام شد.

روش‌ها: این مطالعه به شیوه‌ی علمی-مقایسه‌ای (تحلیلی) انجام شده است. جامعه‌ی آماری پژوهش شامل تمامی دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه شهر رشت در نیمسال دوم سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۱ بودند. پرسشنامه اعتیاد به اینترنت یانگ (۱۹۹۸) به ۲۵۰ دانش‌آموز داده شد و بر اساس نمرات کسب‌شده، ۶۰ دانش‌آموز دارای نمره بالا در مقیاس اعتیاد به اینترنت و ۶۰ دانش‌آموز بدون اعتیاد به اینترنت بودند که به پرسشنامه‌های پژوهش اعتیاد به اینترنت یانگ (۱۹۹۸)، تاب‌آوری روانشناختی کونور و دیویدسون (۲۰۰۳)، شادزیستی آکسفورد آرچیل (۱۹۸۹) و راهبردهای تنظیم هیجانی گروس و جان (۲۰۰۳) پاسخ دادند. جهت مقایسه گروه‌ها با توجه به وجود چند متغیر وابسته، از آزمون تحلیل واریانس چندمتغیری (MANOVA) استفاده شد.

یافته‌ها: نتایج نشان داد دانش‌آموزان با اعتیاد به اینترنت بیشتر از راهبردهای بازدارنده هیجانی استفاده می‌کنند و این در حالی است که دانش‌آموزان بدون اعتیاد به اینترنت از راهبردهای ارزیابی مجدد هیجانی بهره می‌برند (سطح معناداری: ۰/۰۰۱)؛ سطوح تاب‌آوری روانشناختی و شادزیستی در دانش‌آموزان بدون اعتیاد به اینترنت بالاتر از دانش‌آموزان با اعتیاد به اینترنت بود (سطح معناداری: ۰/۰۰۱).

نتیجه‌گیری: یافته‌های این پژوهش بر ضرورت توجه به موقعیت و نیازهای روان‌شناختی دانش‌آموزان دارای اعتیاد به اینترنت تأکید می‌کند. با توجه به پایین‌تر بودن تاب‌آوری روان‌شناختی و شادزیستی و بالاتر بودن استفاده از راهبردهای بازدارنده هیجانی در این گروه، پیشنهاد می‌شود سیاست‌گذاران و مسئولان آموزشی، برنامه‌های آموزشی و حمایتی مبتنی بر ارتقای تاب‌آوری، افزایش شادزیستی و آموزش راهبردهای تنظیم هیجان سازگاران را در مدارس مدنظر قرار دهند. چنین مداخلاتی می‌تواند در پیشگیری از مشکلات روان‌شناختی و ارتقای سلامت روان دانش‌آموزان نقش موثری داشته باشد.

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۱۲/۱۹

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۴/۱۱/۰۵

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۱۱/۲۵

صفحات: ۴۵-۶۰

واژه‌های کلیدی:

اعتیاد به اینترنت

تاب‌آوری روانشناختی

راهبردهای تنظیم هیجانی

شادزیستی

* نویسنده مسئول:

s.habibi@cfu.ac.ir

مقدمه

در عصر حاضر، اینترنت به عنوان یک پدیده فراگیر، نقش بسزایی در زندگی افراد، به ویژه نوجوانان و جوانان، ایفا می‌کند (سوریانو-مولینا^۱ و همکاران، ۲۰۲۵). این فناوری نوین، امکان دسترسی آسان به اطلاعات، ارتباطات گسترده و فرصت‌های آموزشی و تفریحی متنوع را فراهم آورده است. با این حال، استفاده بی‌رویه و کنترل‌نشده از اینترنت، به

^۱ Soriano-Molina

تدریج به یک معضل جدی به نام اعتیاد به اینترنت^۱ تبدیل شده است که می‌تواند پیامدهای منفی متعددی بر جنبه‌های مختلف زندگی فردی و اجتماعی افراد داشته باشد (لیو^۲ و همکاران، ۲۰۲۵).

نتایج پیمایش ملی سواد رسانه‌ای در ایران نشان می‌دهد که در سال ۱۴۰۲، بیش از ۹۵ درصد نوجوانان ۱۳ تا ۱۸ ساله، به طور روزانه از اینترنت و شبکه‌های اجتماعی استفاده می‌کنند؛ این رقم نسبت به شش سال گذشته حدود ۳۰ درصد رشد داشته است (مرکز تحقیقات راهبردی وزارت ارتباطات، ۱۴۰۲). همچنین یافته‌های پژوهش جلال^۳ و همکاران (۲۰۲۳) نشان می‌دهد که حدود ۱۳ تا ۱۸ درصد نوجوانان دارای نشانه‌های اعتیاد به اینترنت هستند. این افزایش چشمگیر استفاده، ضمن ایجاد فرصت‌های آموزشی و ارتباطی نوین، با چالش‌های جدی برای سلامت روان نوجوانان به‌ویژه در حوزه تاب‌آوری روان‌شناختی^۴، شادزیستی و تنظیم هیجان همراه شده است (اسمیت^۵ و همکاران، ۲۰۲۲). اعتیاد به اینترنت، به عنوان یک اختلال رفتاری، با نشانه‌هایی همچون استفاده اجباری و بیش از حد از اینترنت، ناتوانی در کنترل زمان استفاده، صرف‌نظر کردن از فعالیت‌های مهم زندگی به نفع استفاده از اینترنت، و بروز مشکلات جسمی و روانی همراه است. این اختلال می‌تواند منجر به کاهش عملکرد تحصیلی، مشکلات ارتباطی، افسردگی، اضطراب، و اختلالات خواب در بین دانش‌آموزان شود (جی^۶ و همکاران، ۲۰۲۵). دانش‌آموزان به دلیل برگزاری کلاس‌های آنلاین و ویژگی‌های سنی خاص خود، تمایل زیادی به استفاده از اینترنت دارند؛ موضوعی که موجب افزایش دامنه آسیب‌های احتمالی ناشی از این فناوری برای آن‌ها می‌شود (چابکی و همکاران، ۱۳۹۹).

تاب‌آوری روان‌شناختی به‌عنوان یکی از مهم‌ترین منابع مقابله‌ای، به افراد کمک می‌کند در مواجهه با شرایط دشوار و فشارهای روانی، سازگارانه‌تر برخورد کنند و آسیب‌پذیری کمتری نسبت به اختلالات روانی یا رفتاری از جمله اعتیاد به اینترنت داشته باشند (ماستن^۷، ۲۰۱۸). در نظریه‌های روان‌شناختی، تاب‌آوری عاملی محافظتی در برابر رفتارهای پرخطر، از جمله رفتارهای اعتیادی، تلقی می‌شود؛ افراد تاب‌آور معمولاً از راهبردهای تنظیم هیجان مؤثر، مهارت‌های مقابله‌ای کارآمد و شبکه حمایتی بهتر برخوردارند که آن‌ها را در برابر جاذبه‌ها یا پیامدهای منفی مصرف افراطی اینترنت محافظت می‌کند (فرگیوس و زیمرمن^۸، ۲۰۰۵). سیر پژوهش‌های تجربی نیز این دیدگاه را تأیید می‌کند؛ به‌طوری که یافته‌های مطالعات داخلی و خارجی نشان داده‌اند تاب‌آوری روان‌شناختی، عامل برجسته‌ای در کاهش احتمال ابتلا به اعتیاد به اینترنت در دانش‌آموزان و نوجوانان است (صدری دمیرچی و همکاران، ۱۳۹۹؛ راج^۹ و همکاران، ۲۰۲۲). با توجه به مشکلات و آسیب‌های احتمالی که انسان در فرایند رشد و تحول تجربه می‌کند، توانایی عبور از دشواریها و غلبه بر شرایط سخت با وجود حفظ تعادل روانی اهمیت زیاد دارد. یکی از مهم‌ترین سازه‌هایی که در روانشناسی مثبت‌نگر در رابطه با این توانایی مطرح شده تاب‌آوری روان‌شناختی است (سوتویک و کارنی^{۱۰}، ۲۰۱۸).

آلداو، نولن-هکسما و اسکویزر^{۱۱} (۲۰۱۰) معتقدند تاب‌آوری به مهارت‌ها و توانمندی‌هایی اشاره دارد که فرد را قادر می‌سازد با سختی‌ها، مشکلات و چالش‌ها سازگار شود. با وجود تفاوت‌هایی در تعاریف ارائه‌شده از تاب‌آوری، اغلب پژوهشگران بر وجوه مشترکی تأکید دارند. تاب‌آوری معمولاً به عنوان ظرفیتی در نظر گرفته می‌شود که به افراد امکان می‌دهد در رویارویی با مشکلات و شرایط دشوار، سازگاری نشان دهند و بر چالش‌ها غلبه کنند (ماستن، ۲۰۱۸). این مفهوم هم به‌عنوان یک فرآیند پویا، هم یک ویژگی فردی و هم نتیجه‌ای از سازگاری موفقیت‌آمیز در برابر شرایط

¹ Internet addiction

² Liu

³ Jalad

⁴ resilience

⁵ Smith

⁶ Ge

⁷ Masten

⁸ Fergus & Zimmerman

⁹ Raj

¹⁰ Southwick & Charney

¹¹ Aldao, Nolen-Hoeksema & Schweizer

خطرزا تعریف شده است (گروتما^۱ و همکاران، ۲۰۱۹). افراد تاب‌آور معمولاً توانایی ترمیم و بازیابی پس از تجربه رویدادهای ناخوشایند را دارند و همین ویژگی، آنان را به شکل مؤثری در برابر پیامدهای منفی استرس محافظت می‌کند. بدین ترتیب، تاب‌آوری مجموعه‌ای از فرایندها و سازوکارهای روان‌شناختی است که فرد را قادر می‌سازد، علیرغم مواجهه با ناملایمات و خطرات محیطی، عملکرد مناسب خود را حفظ کند (جنتما^۲ و همکاران، ۲۰۱۹). همین‌طور، تاب‌آوری توانایی بازیابی یا کنار آمدن با موقعیت‌های نامطلوب است (شوالم^۳ و همکاران، ۲۰۲۲). افراد تاب‌آور، دارای شخصیت‌های قوی هستند و از سلامت روانی و جسمی بهتری در مقایسه با افرادی که در برابر استرس‌های زندگی ناشکیبا و بی‌تحمل می‌باشند، برخوردارند (پاتاک و لاتا^۴، ۲۰۱۸). به عبارتی دیگر، تاب‌آوری در برابر استرس، به عنوان یک توانایی روان‌شناختی در افراد محسوب می‌شود. ویژگی تاب‌آوری، متعلق به افرادی است که در معرض عوامل پرخطر قرار می‌گیرند و می‌توانند بر آن خطرات غلبه کنند و از پیامدهای منفی اجتناب کنند (ولش^۵، ۲۰۱۵). همچنین، تاب‌آوری باعث ایجاد سازوکارهای محافظتی در برابر تجربیات نامطلوب می‌شود. باعث حفظ کنترل و تعادل در مواقع سخت و استرس‌زا شده و بنابراین از فرد در برابر تأثیرات منفی مشکلات محافظت می‌کند (بری و دورجی^۶، ۲۰۲۱). بنابراین تاب‌آوری روان‌شناختی به عنوان ویژگی شخصیتی بسیار مهم در دانش‌آموزان در راستای مقابله مؤثر با احتمال ابتلا به اعتیاد به اینترنت باید مورد توجه قرار گیرد.

پژوهش‌های چندی به مقایسه میزان تاب‌آوری افراد با و بدون اعتیاد به اینترنت پرداخته‌اند. به عنوان مثال میکاییلی و همکاران (۱۳۹۹) در پژوهشی نشان دادند دانشجویان با اعتیاد به اینترنت نسبت به هم‌تایان عادی خود دارای سطوح پایین‌تری از تاب‌آوری هستند. نتایج پژوهش صدری دمیرچی و همکاران (۱۳۹۹) نیز گویای تاب‌آوری پایین‌تر دانش‌آموزان با اعتیاد به اینترنت بود. افشک و کرمی (۱۳۹۷) نیز در پژوهشی نشان دادند تاب‌آوری و تجربه‌طلبی در افراد با آمادگی به اعتیاد به اینترنت در سطوح پایین‌تری قرار دارد. همچنین، رحمتی و صابر (۱۳۹۶) پژوهشی نشان دادند تفاوت دو گروه دختران معتاد به اینترنت و عادی در تاب‌آوری و مؤلفه‌های آن معنادار است. همین‌طور، راج و همکاران (۲۰۲۲) در پژوهشی نشان دادند که تفاوت معناداری بین دانش‌آموزان با و بدون استفاده مشکل‌ساز از اینترنت در تاب‌آوری وجود دارد. ییلدیریم و چیچک^۷ (۲۰۲۲) نیز در پژوهشی نشان دادند که دختران نمرات پایین‌تری در تاب‌آوری نسبت به همسالان خود دارند. نتایج پژوهش تولوپیس و آتاناسیادس^۸ (۲۰۲۲) نیز گویای تفاوت تاب‌آوری در بین دانشجویان با و بدون اعتیاد به اینترنت بود.

همین‌طور، بر اساس پژوهش‌های پیشین شادزیستی^۹ از دیگر عوامل محافظتی در برابر اعتیاد به اینترنت است (توکلی شوشتری و عطاییفیر، ۱۳۹۷؛ ژائو^{۱۰}، ۲۰۲۱). شادزیستی ناشی از قضاوت و داوری انسان درباره‌ی چگونگی گذران زندگی است، این نوع داوری از بیرون به فرد تحمیل نمی‌شود، بلکه حالتی درونی است که از هیجان‌های مثبت تأثیر می‌پذیرد (استپتو^{۱۱}، ۲۰۱۹). شادزیستی مفهومی است که شامل اجزای عاطفی و هیجانی، اجتماعی و شناختی است، جزء عاطفی و هیجانی شادکامی باعث می‌شود فرد شادزیست همواره از نظر خلقی شاد و خوشحال باشد، جزء عاطفی آن گسترش روابط اجتماعی را به دنبال دارد و جزء شناختی‌اش موجب می‌شود که فرد شادکام نوعی تفکر و پردازش اطلاعات ویژه‌ای داشته باشد و وقایع روزمره را طوری تعبیر و تفسیر کند که خوش‌بینی وی را به دنبال داشته باشد

¹ Grotoma

² IIntema, Burger & Schaufeli

³ Schwalm

⁴ Pathak & Lata

⁵ Walsh

⁶ Beri & Dorji

⁷ Yıldırım & Çiçek

⁸ Touloupis & Athanasiades

⁹ Happiness

¹⁰ Zhao

¹¹ Steptoe

(ناسیم^۱، ۲۰۱۸). احساس خرسندی، تجربه شادزیستی و رضایت از زندگی هدف برتر زندگی به شمار می‌رود (زکی^۲، ۲۰۰۶). شادمانی مهمترین جز کیفیت زندگی و بالاتر از سلامتی، ثروت و فعالیت جنسی درجه‌بندی می‌شود (واتسون^۳، ۲۰۱۸) و به طور کلی شادی و شادزیستی از متغیرهای مهم و تأثیرگذار در طول زندگی آدمی محسوب می‌شود و به نوعی یکی از معنادهندگان زندگی است (استپتو، ۲۰۱۹).

پژوهش‌های چندی به مقایسه شادزیستی افراد با و بدون اعتیاد به اینترنت پرداخته‌اند. به عنوان نمونه توکلی شوشتری و عطایفر (۱۳۹۷) در پژوهشی نشان دادند نمرات شادزیستی گروه دانشجویان عادی نسبت به دانشجویان معتاد به اینترنت بیشتر بود. مغنیزاده و همکاران (۱۳۹۷) نیز نشان دادند افراد دارای اعتیاد به اینترنت سطوح شادزیستی پایین‌تری دارند. همچنین، رستگاریان و همکاران (۲۰۲۲) در پژوهشی به این نتیجه دست یافتند که بین نمره شادزیستی و اعتیاد به اینترنت در دانش‌آموزان دختر دبیرستانی شهر شیراز همبستگی منفی وجود دارد. سلیم^۴ و همکاران (۲۰۲۲) نیز در پژوهشی نشان دادند افراد نمونه با اعتیاد به اینترنت سطوح شادی پایینی دارند. یلماز و کارائوگلان یلماز^۵ (۲۰۲۲) پژوهشی نشان دادند سطوح بالای شادکامی میزان اعتیاد به اینترنت را کاهش می‌دهد. نتایج پژوهش توس^۶ و همکاران (۲۰۲۱) نیز نشان داد میزان اعتیاد به اینترنت دانش‌آموزان به رسانه‌های اجتماعی با میزان شادکامی آنها مرتبط است. الادل و الموسوی^۷ (۲۰۲۱) نیز در پژوهشی نشان دادند که بین دانش‌آموزان معتاد و غیر معتاد به اینترنت از نظر شادزیستی تفاوت آماری معناداری به نفع افراد غیر معتاد به اینترنت وجود دارد.

همچنین، از دیگر عوامل محافظتی در برابر اعتیاد به اینترنت، راهبردهای تنظیم هیجانی^۸ است (کپورچیان، ۱۴۰۰). راهبردهای تنظیم هیجانی^۹ شامل نظارت، ارزیابی و اصلاح واکنشهای هیجانی، به ویژه حالت‌های شدید و زودگذر هیجانی به منظور نیل به اهداف است. همچنین، راهبردهای تنظیم هیجانی، شامل استفاده از استراتژیهای رفتاری و شناختی برای تغییر در مدت زمان یا شدت تجربه یک هیجان است (گراس و تامپسون^{۱۰}، ۲۰۰۷) و مشخص شده است که افراد در مواجهه با رویدادهای تنیدگیزا، از راهبردهای تنظیم هیجانی متفاوتی برای اصلاح یا تعدیل تجربه هیجانی خود استفاده می‌کنند (گراس و تامپسون، ۲۰۰۷؛ فورد و تروی^{۱۱}، ۲۰۱۹؛ آلدو، نولن- هوکسما و سویزر^{۱۲}، ۲۰۱۰). راهبردهای تنظیم هیجانی به افراد کمک می‌کند که هیجان‌ها و احساس‌های خود را تنظیم نموده و توسط شدت هیجان‌ها مغلوب نشوند (یو، ژانگ و شیائو^{۱۳}، ۲۰۲۲). شواهد زیادی نشان می‌دهند که راهبردهای تنظیم هیجانی با موفقیت یا عدم موفقیت در حوزه‌های مختلف زندگی مرتبط است (فورد و گراس، ۲۰۱۸)؛ یکی از این حوزه‌ها اعتیاد به اینترنت است (یان، گائو، یانگ و یوان^{۱۴}، ۲۰۲۲).

افراد دارای نقص در مهارت‌های تنظیم هیجان مستعد رفتارهای اجباری و پیروی از راهبردهای مقابله‌ای ناسازگار مانند استفاده بیش از حد از اینترنت برای مدیریت خلق و خوی منفی هستند (اکستریمر^{۱۵} و همکاران، ۲۰۱۹). در این ارتباط کپورچیان (۱۴۰۰) در پژوهشی نشان داد در زمینه تنظیم شناختی هیجان سازگاران عملکرد گروه معتاد به اینترنت نسبت به گروه بهنجار بالاتر و در تنظیم شناختی هیجان ناسازگاران گروه معتاد به اینترنت نسبت به گروه

¹ Naseem

² Zaki

³ Watson

⁴ Salim

⁵ Yilmaz & Karaoglan Yilmaz

⁶ Tus

⁷ Eladl & Al Musawi

⁸ Emotional Regulation Strategies

⁹ Emotional Regulation Strategies

¹⁰ Gross & Thompson

¹¹ Ford & Troy

¹² Aldao, Nolen-Hoeksema & Schweizer

¹³ Yue, Zhang & Xiao

¹⁴ Yan, Gao, Yang & Yuan

¹⁵ Extremera, Quintana-Orts, Sánchez-Álvarez & Rey

بهنجار، عملکرد پایین تر بود. همچنین، نتایج پژوهش میکاییلی و همکاران (۱۳۹۹) بیانگر این بود که از لحاظ تنظیم هیجانی دانشجویان با اعتیاد به اینترنت نسبت به دانشجویان عادی دارای سطوح پایینتری هستند. همچنین، یان، گائو، یانگ و یوان^۱ (۲۰۲۲) در پژوهشی به این نتیجه دست یافتند گروه دارای اعتیاد به اینترنت بدون توجه به شدت هیجان، ارزیابی مجدد هیجان پایینتری را در مقایسه با گروه عادی داشتند. در تأیید این مطلب شهیدین^۲ و همکاران (۲۰۲۲) در پژوهشی فراتحلیل نشان دادند که اختلال در تنظیم هیجانات و استفاده مشکل ساز از اینترنت در جوانان به هم مربوط هستند. نتایج پژوهش لیانگ، ژو، دای، لی و ژنگ^۳ (۲۰۲۱) نیز حاکی از نقش برجسته تنظیم هیجانی در پیشگیری از اعتیاد به اینترنت در دانش آموزان بود. اکستریمر^۴ و همکاران (۲۰۱۹) نیز در پژوهشی نشان دادند نوجوانان با اعتیاد به اینترنت نمرات بالاتری را در همه راهبردهای ناسازگار تنظیم شناختی هیجان نسبت به نوجوانان عادی به دست آوردند. حال آنکه نوریان اقدام و همکاران (۱۳۹۵) در پژوهش خود بین دانشجویان دارای اختلال اعتیاد به اینترنت و عادی از نظر تنظیم هیجانی تفاوت معناداری به دست نیاوردند.

با توجه به آنچه بیان شد، تاب آوری روانشناختی، شادزیستی و راهبردهای تنظیم هیجانی از جمله متغیرهایی هستند که با تغییر سطوح آن‌ها می‌توان شدت مشکلات دانش آموزان با اعتیاد به اینترنت را کاهش داد. از سوی دیگر با توجه به تأثیر این متغیرها بر بسیاری از شئون زندگی دانش آموزان با اعتیاد به اینترنت مطالعه آنها به منظور شناسایی متغیرهای زیربنایی مؤثر بر این اختلال مثمرتر است. بنابراین، پژوهش حاضر به دنبال پاسخ‌دهی به این مسئله اساسی است که آیا بین تاب آوری روانشناختی، شادزیستی و راهبردهای تنظیم هیجانی دانش آموزان با و بدون اعتیاد به اینترنت دوره دوم متوسطه تفاوت وجود دارد؟

روش

این مطالعه به شیوه علمی-مقایسه‌ای (تحلیلی) انجام شده است. جامعه‌ی آماری پژوهش شامل تمامی دانش آموزان دختر دوره دوم متوسطه شهر رشت در نیمسال دوم سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۱ بودند. (نمونه پژوهش شامل ۱۲۰ نفر ۶۰ دانش آموزان با اعتیاد به اینترنت و ۶۰ دانش آموزان بدون اعتیاد به اینترنت) بود که با توجه به پیشینه پژوهش‌های مرتبط با این حیطه و ملاک ورود به پژوهش و خروج از آن انتخاب شدند. برای شناسایی دانش آموزان دارای اعتیاد به اینترنت، ابتدا از پرسشنامه اعتیاد به اینترنت یانگ (۱۹۹۳) استفاده شد و بر اساس نمره برش آن، افراد مشکوک به اعتیاد مشخص گردیدند. سپس، برای تکمیل این ارزیابی و اطمینان از دقت تشخیص، اطلاعات تکمیلی از مشاوران مدرسه نیز اخذ شد تا با بررسی چندمنبعی، اعتیاد به اینترنت در دانش آموزان به طور معتبرتری تأیید یا رد گردد. در پژوهش‌های علمی مقایسه‌ای، حجم نمونه قابل قبول برای هر گروه ۳۰ نفر پیشنهاد شده است (دلور، ۱۳۹۴) و به منظور افزایش تعمیم‌پذیری نتایج پژوهش برای هر گروه حجم نمونه ۶۰ نفر در نظر گرفته شد. گروه‌های دانش آموزان با و بدون اعتیاد به اینترنت به شیوه نمونه‌گیری تصادفی و به صورت هم‌تا (جنسیت و مقطع تحصیلی) انتخاب و پرسشنامه‌های پژوهش در مورد آنها اجرا شد.

ملاک ورود به پژوهش: جنسیت (دختر)، مقطع تحصیلی (دوره دوم متوسطه)، نداشتن اختلالات عصبی تحولی دیگر، دریافت رضایت‌نامه کتبی از والدین.

ملاک خروج از پژوهش: تکمیل ناقص پرسشنامه‌ها و عدم تمایل به مشارکت در پژوهش برای هر دو گروه بود.

¹ Yan, Gao, Yang & Yuan

² Shahidin

³ Liang

⁴ Extremera

ابزار

پرسشنامه اعتیاد به اینترنت یانگ (۱۹۹۸): کیمبرلی یانگ^۱ پرسشنامه ۲۰ سؤالی خود را براساس نشانه‌های تشخیص اعتیاد به اینترنت در سال ۱۹۹۸ طراحی نموده است. این پرسشنامه به روش لیکرت نمره‌گذاری ۵ درجه‌ای نمره‌گذاری می‌شود (به ندرت = ۱، گاهی اوقات = ۲، اغلب = ۳، بیشتر اوقات = ۴ و همیشه = ۵). کسب نمره بیشتر در این آزمون نشانگر مشکلات و وابستگی بیشتر در ارتباط با استفاده بیشتر از اینترنت است. نمره کلی آزمون بین ۲۰ تا ۱۰۰ متغیر است، نمره بین ۲۰-۴۹ نشان‌دهنده عدم اعتیاد به اینترنت، نمره بین ۵۰ تا ۷۹ در معرض اعتیاد به اینترنت و نمره بین ۸۰ تا ۱۰۰ به عنوان اعتیاد شدید به اینترنت تفسیر می‌شود. بنابراین نقطه برش پرسشنامه نمره ۵۰ است. این پرسشنامه استاندارد است. در مطالعه یانگ (۱۹۹۸)، اعتبار درونی پرسشنامه بالاتر از ۰/۹۲ ذکر شده و اعتبار آن به روش بازآزمایی نیز معنی‌دار گزارش شده است. همچنین اعتبار این پرسشنامه در مطالعات قبلی با آلفای کرونباخ ۰/۹۰ تأیید شده است (چانگ و لاو^۲، ۲۰۰۸). علوی و همکاران (۱۳۸۹؛ به نقل از رحمتی و صابر، ۱۳۹۶) در پژوهش خود برای نسخه فارسی این پرسشنامه، ۵ عامل صرف زمان بیش از حد در اینترنت، استفاده از اینترنت جهت کسب آرامش روانی، برجستگی، استفاده مرضی از چتروم و بی‌توجهی به وظایف شغلی و تحصیلی را استخراج نموده‌اند و علاوه بر این برای این پرسشنامه دو نوع روایی دیگر محتوایی و افتراقی (۳=۰/۵) و سه نوع پایایی، بازآزمایی (۳=۰/۷۹) همسانی درونی (a=۰/۸۸) و تصنیف (۳=۰/۸۸) به دست آوردند و بهترین نقطه برش بالینی این پرسشنامه را ۵۰ ذکر کرده‌اند. در پژوهش رحمتی و صابر (۱۳۹۶) نیز آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه ۰/۷۶ گزارش شده است. ضریب آلفای کرونباخ در پژوهش حاضر ۰/۸۸ به دست آمد.

پرسشنامه تاب‌آوری کونور و دیویدسون (۲۰۰۳): این مقیاس در سال ۲۰۰۳ توسط کونور و دیویدسون ساخته شده است که دارای ۲۰ گویه می‌باشد و سازه تاب‌آوری را بر اساس مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت می‌سنجد. بر اساس این مقیاس، نمره ۱ برای (کاملاً نادرست) و نمره ۵ برای (همیشه درست) داده می‌شود. این مقیاس دارای پنج مؤلفه شایستگی (سؤالات ۲۵-۲۴-۲۳-۱۷-۱۶-۱۲-۱۱-۱۰)، اعتماد به‌غریز (سؤالات ۲۰-۱۹-۱۸-۱۵-۱۴-۷-۶)، پذیرش تغییر (سؤالات ۸-۵-۴-۲-۱)، کنترل (سؤالات ۲۲-۲۱-۱۳)، و تاثیرات معنوی (سؤالات ۹-۳) است. دامنه نمره‌گذاری آن بین ۲۵ تا ۱۲۵ است که محمدی (۱۳۸۴) آن را برای استفاده در ایران ترجمه و پایایی آن را گزارش کرد. وی مقیاس مذکور را برای ۲۴۸ نفر اجرا کرد و پایایی آن را با روش همسانی درونی آلفای کرونباخ ۰/۸۹ و روایی آن را به شیوه تحلیل عاملی ۰/۸۷ به دست آورد. در پژوهش خدابخشی کولایی و همکاران (۱۳۹۲) پایایی این پرسشنامه به روش همسانی درونی آلفای کرونباخ در نمونه ۲۱۱ نفری، ۰/۸۷ به دست آمد. جوکار (۱۳۸۶؛ به نقل از نیک‌آمال و شادمان‌فر، ۱۳۹۳) نیز در پژوهشی روی ۵۷۷ دانش‌آموز دبیرستانی با استفاده از روش ضریب آلفای کرونباخ همسانی ۹۳ درصد را برای این مقیاس گزارش کرد که بیانگر پایایی مطلوب این مقیاس بود. در ضمن در تحقیق جوکار روایی این پرسشنامه ۰/۸۹ گزارش شد و با تحلیل عاملی مؤلفه‌های اصلی، وجود یک عامل را در این مقیاس تأیید کرد. ضریب آلفای کرونباخ در پژوهش حاضر ۰/۸۰ به دست آمد.

پرسشنامه شادکامی آکسفورد آرچیل (۱۹۸۹): این پرسشنامه در سال ۱۹۸۹ توسط مایکل آرچیل بر اساس پرسشنامه افسردگی بک تهیه شده است. این پرسشنامه شامل ۲۹ عبارت چهارگزینه‌ای است که نمره‌گذاری گزینه‌ها برای هر شرکت‌کننده از صفر تا سه متغیر است. بدین ترتیب، بالاترین نمره‌ای که شرکت‌کننده می‌تواند کسب کند، ۷۸ است که بیانگر بالاترین حد شادزیستی بوده و کمترین نمره این مقیاس صفر است که نشانگر ناراضی بودن آزمودنی از زندگی و افسردگی فرد است. نمره به‌هنگار این آزمون بین ۴۰ تا ۴۲ است. فارنهایم (۱۹۹۰) اعتبار پرسشنامه شادکامی آکسفورد را با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۸۷ و فرانسیس (۱۹۹۸) آلفای کرونباخ ۰/۹۲ و در یک بررسی میان

^۱ Young^۲ Chang & Law

فرهنگی در چهار کشور مختلف آلفای کرنباخ ۰/۸۹، ۰/۹۰، ۰/۸۹، ۰/۸۹ را به دست آورد (بانگون، پرتاساری، ویدجاج، ویراوان، ویزا و گینتینگ^۱، ۲۰۲۱). آرچیل و همکاران (۱۹۸۹، به نقل از استپتو^۲، ۲۰۱۹) پایایی این ابزار را به روش آلفای کرنباخ ۰/۹۰ و پایایی بازآزمایی آن را پس از ۷ هفته ۰/۷۸ گزارش کرده‌اند. همچنین، اعتبار همزمان این پرسشنامه با استفاده از قضاوت متخصصان ۰/۴۳ و اعتبار سازه آن با استفاده از عاطفه مثبت، خوشنودی و عاطفه منفی، به ترتیب ۰/۳۲، ۰/۵۷ و ۰/۵۲- گزارش شده است. پرسشنامه شادکامی آکسفورد توسط علیپور و نوربالا (۱۳۸۷) به فارسی ترجمه شد و درستی برگردان آن توسط هشت متخصص (روانشناس و روانپزشک) تأیید گردیده است؛ سپس به صورت مقدماتی بر روی تعدادی دانشجو اجرا گردید و اصلاحاتی در آن صورت گرفت. با اجرای فرم نهایی آزمون، شاخص‌های آماری از جمله همسانی درونی آزمون و آلفای کرنباخ آن محاسبه گردید که برابر با ۰/۹۳ بود. ضریب آلفای کرنباخ در پژوهش حاضر ۰/۸۵ به دست آمد.

پرسشنامه راهبردهای تنظیم هیجانی گروس و جان (۲۰۰۳): این پرسشنامه توسط گروس و جان در سال ۲۰۰۳ ساخته شده است. این پرسشنامه دارای ۱۰ گویه بوده و دو مؤلفه ارزیابی مجدد هیجانی و بازداری هیجانی را می‌سنجد. آزمودنی به هر گویه این پرسشنامه بر اساس مقیاس هفت درجه‌ای لیکرت از کاملاً مخالف تا کاملاً موافق پاسخ می‌دهد. دامنه نمرات در این مقیاس از ۱۰ تا ۷۰ است. در پژوهش گروس و جان (۲۰۰۳) ضریب همسانی درونی این پرسشنامه در خرده مقیاس ارزیابی مجدد شناختی برای مردان ۰/۷۲ و برای زنان ۰/۷۹ به دست آمد. همچنین ضریب همسانی درونی در خرده مقیاس بازداری هیجانی برای مردان ۰/۶۷ و برای زنان ۰/۶۹ می‌باشد. نسخه فارسی پرسشنامه تنظیم هیجانی گراس و جان در فرهنگ ایرانی توسط قاسمپور، ایلبیگی و حسن‌زاده (۱۳۹۱) مورد هنجاریابی قرار گرفته است. در این پژوهش، اعتبار مقیاس بر اساس روش همسانی درونی (با دامنه آلفای کرنباخ ۰/۶۰ تا ۰/۸۱) و روایی پرسشنامه مذکور از طریق تحلیل مؤلفه اصلی با استفاده از چرخش واریماکس، همبستگی بین دو خرده مقیاس (۰/۱۳) و روایی ملاک مطلوب گزارش شده است. سلیمانی و حبیبی (۱۳۹۳) نیز در پژوهش خود ضریب آلفای کرنباخ را برای خرده مقیاس‌های ارزیابی مجدد شناختی ۰/۷۱ و بازداری هیجانی ۰/۸۱ گزارش کردند. در پژوهش کرباسی (۱۳۹۸) نیز پایایی این پرسشنامه با استفاده از ضریب کرنباخ آلفا ۰/۷۱ به دست آمد. ضریب آلفای کرنباخ در پژوهش حاضر ۰/۷۵ به دست آمد.

یافته‌ها

در میان شرکت‌کنندگان، ۳۵/۸ درصد در سن ۱۶ سال، ۳۷/۵ درصد در سن ۱۷ سال و ۷/۲۶ درصد در سن ۱۸ سال قرار داشتند. همچنین، از نظر پایه تحصیلی، ۴۳ درصد در کلاس دهم، ۲۵ درصد در کلاس یازدهم و ۳۲ درصد در کلاس دوازدهم تحصیل می‌کردند.

جدول ۱: یافته‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

فرآوانی	انحراف معیار	میانگین	گروه	
۶۰	۱۶/۶۶	۶۵/۲۷	دانش‌آموزان بدون اعتیاد به اینترنت	تاب‌آوری
۶۰	۱۵/۷۱	۵۷/۳۸	دانش‌آموزان با اعتیاد به اینترنت	
۶۰	۱۳/۹۸	۶۸/۳۵	دانش‌آموزان بدون اعتیاد به اینترنت	شادزیستی
۶۰	۱۷/۶۸	۶۱/۹۸	دانش‌آموزان با اعتیاد به اینترنت	
۶۰	۵/۲۱	۱۸/۹۱	دانش‌آموزان بدون اعتیاد به اینترنت	ارزیابی مجدد هیجانی

¹ Bangun, Pritasari, Widjaja, Wirawan, Wisesa & Ginting

² Steptoe

فرآوانی	انحراف معیار	میانگین	گروه
۶۰	۵/۱۰	۱۶/۷۱	دانش‌آموزان با اعتیاد به اینترنت
۶۰	۳/۴۱	۱۱/۵۱	دانش‌آموزان بدون اعتیاد به اینترنت
۶۰	۳/۹۲	۱۲/۹۱	دانش‌آموزان با اعتیاد به اینترنت

بازداری هیجانی

جدول فوق حاکی از تفاوت میانگین متغیرهای پژوهش در دو گروه می‌باشد، از این رو برای بررسی معناداری این تفاوت از آمار استنباطی استفاده شد. مفروضه‌های تحلیل واریانس پیش از انجام تحلیل استنباطی داده‌ها مورد بررسی قرار گرفت. برای بررسی برابری و همگنی واریانس‌های تاب‌آوری، شادزیستی، ارزیابی مجدد هیجانی و بازداری هیجانی از آزمون لون استفاده شد که نتایج حاکی از آن بود که این پیش‌فرض در تاب‌آوری ($F=1/14$, $P=0/28$), شادزیستی ($F=1/05$, $P=0/06$), ارزیابی مجدد هیجانی ($F=0/06$, $P=0/79$), بازداری هیجانی ($F=1/33$, $P=0/25$), برقرار است. همچنین با استفاده از آزمون کالموگروف-اسمیرنوف جهت بررسی نرمال بودن توزیع، سطح معناداری به دست آمده در همه‌ی مولفه‌های پژوهش به تفکیک گروه بیش از مقدار ملاک $0/05$ به دست آمد. بنابراین توزیع متغیرهای پژوهش در نمونه‌ی آماری دارای توزیع نرمال است. نتایج بررسی همگنی ماتریس واریانس-کوواریانس با استفاده از آزمون ام-باکس نیز با توجه به سطح معناداری به دست آمده برای متغیرهای پژوهش ($0/05$) بیانگر رعایت این مفروضه بود.

جدول ۲: نتایج آزمون تحلیل واریانس چند متغیره شادزیستی در گروه دانش‌آموزان با و بدون اعتیاد به اینترنت

ابعاد	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربع	ضریب آزمون	سطح معناداری
گروه	۱۲۱۶/۰۳۳	۱	۱۲۱۶/۰۳۳	۴/۷۸۶	۰/۰۳۱
خطا	۲۹۹۸۰/۶۳۳	۱۱۸	۲۵۴/۰۷۳		
گروه	۹۲۲۵/۶۰۰	۱	۹۲۲۵/۶۰۰	۴/۱۴۰	۰/۰۲
خطا	۲۲۸۹۷/۰۰۰	۱۱۸	۳۹۴/۷۷۶		
گروه	۱۴۵/۲۰۰	۱	۱۴۵/۲۰۰	۵/۴۴۸	۰/۰۲۱
خطا	۳۱۴۴/۷۶۷	۱۱۸	۲۶/۶۵۱		
گروه	۵۸/۸۰۰	۱	۵۸/۸۰۰	۴/۳۴۹	۰/۰۳۹
خطا	۱۵۹۵/۵۶۷	۱۱۸	۱۳/۵۲۲		

همانطور که آزمون تحلیل واریانس چندمتغیره نشان می‌دهد، در بعد شادزیستی (سطح معناداری: $0/031$ ؛ ضریب آزمون: $4/786$)، در بعد تاب‌آوری (سطح معناداری: $0/02$ ؛ ضریب آزمون: $4/14$)، در بعد ارزیابی مجدد هیجانی (سطح معناداری: $0/021$ ؛ ضریب آزمون: $4/44$) و در بعد بازداری هیجانی (سطح معناداری: $0/039$ ؛ ضریب آزمون: $4/34$) بین دانش‌آموزان با و بدون اعتیاد به اینترنت تفاوت معناداری گزارش گردیده است و حاکی از آن است که سطوح شادزیستی، تاب‌آوری، ارزیابی مجدد هیجانی و بازداری هیجانی در دانش‌آموزان بدون اعتیاد به اینترنت بیشتر از دانش‌آموزان با اعتیاد به اینترنت است.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف مقایسه تاب‌آوری روانشناختی، شادزیستی و راهبردهای تنظیم هیجانی دانش‌آموزان با و بدون اعتیاد به اینترنت دوره دوم متوسطه انجام شد. یافته‌ی اول پژوهش نشان داد که در بعد تاب‌آوری (سطح معناداری: ۰/۰۲؛ ضریب آزمون: ۴/۱۴)، بین دانش‌آموزان با و بدون اعتیاد به اینترنت تفاوت معناداری گزارش گردیده است. این یافته با یافته‌های میکاییلی و همکاران (۱۳۹۹)، صدی دمیرچی و همکاران (۱۳۹۹)، افشک و کرمی (۱۳۹۷)، رحمتی و صابر (۱۳۹۶)، راج و همکاران (۲۰۲۲)، بیلدیریم و چیچک (۲۰۲۲)، تولوپیس و آتاناسیادس (۲۰۲۲)، همسو می‌باشد.

در تبیین چنین یافته‌ای می‌بایست اشاره نمود که دانش‌آموزان با تاب‌آوری روانشناختی پایین ممکن است به استفاده بیش از حد از اینترنت به عنوان مکانیزم مقابله‌ای برای فرار یا اجتناب از مواجهه با مشکلات و عوامل استرس‌زا در زندگی خود روی آورند. اینترنت بستری آسان و قابل دسترس را فراهم می‌کند که در آن می‌تواند خود را از مشکلات زندگی واقعی دور کنند و به طور موقت احساسات منفی را کاهش دهند. به جای توسعه راهبردهای مقابله‌ای سالم، راهی برای کنار آمدن با چالش‌ها می‌شود که تاب‌آوری پایین آنها را بیشتر تداوم می‌بخشد (راج و همکاران، ۲۰۲۲). تاب‌آوری روانشناختی پایین اغلب با مشکلات در تنظیم هیجانات همزمان است. این افراد ممکن است برای مدیریت و تنظیم هیجانات خود به الگوهای سازش نایافته متوسل شوند و به نوبه خود هیجانات منفی و استرس شدیدی را تجربه کنند. استفاده از اینترنت می‌تواند به عنوان وسیله‌ای برای جستجوی لذت فوری، احساسات فرار از مشکلات روزمره، یا دستیابی به لذت کوتاه‌مدت باشد و باعث تسکین موقت پریشانی هیجانی آنها شود (رحمتی و همکاران، ۱۳۹۶). با این حال، این اتکا به اینترنت برای تنظیم هیجانات می‌تواند به چرخه‌ای از وابستگی و اعتیاد منجر شود. دانش‌آموزان با تاب‌آوری روانشناختی پایین ممکن است در شکل‌دهی و حفظ روابط اجتماعی مبتنی بر حمایت با چالش‌هایی مواجه شوند و این امر می‌تواند آنها را به سمت استفاده بیشتر از فضای اینترنت سوق دهد. این گروه ممکن است دچار نقصان مهارت‌های اجتماعی و اضطراب در برقراری ارتباط باشند. اینترنت، به‌ویژه بستر رسانه‌های اجتماعی و اجتماعات آنلاین، یک راه جایگزین برای تعامل اجتماعی فراهم می‌کند که در آن احساس ترس و دشواری کمتری در روابط بین فردی وجود دارد. این بستر آنلاین حس تعلق و ارتباط را فراهم می‌کند، هرچند در یک زمینه مجازی. در نتیجه، این دانش‌آموزان ممکن است به تعاملات آنلاین وابسته شوند که می‌تواند منجر به استفاده بیش از حد از اینترنت و رفتارهای اعتیادآور گردد. به‌عنوان مثال، در پژوهش‌های گذشته، تأثیر تاب‌آوری بر روی رفتارهای اجتماعی و ارتباطی بررسی شده است و مشخص شده که تاب‌آوری می‌تواند بر نحوه تعامل افراد در موقعیت‌های اجتماعی تأثیر بگذارد. از این نگاه، اینترنت می‌تواند فضایی فراهم کند که در آن دانش‌آموزان به دنبال تأیید اجتماعی خود باشند و در نهایت ممکن است به اعتیاد به اینترنت دچار شوند. این الگوی وابستگی آنلاین می‌تواند به خصوص در افرادی که تاب‌آوری کمتری دارند، نقش مهمی ایفا کند و شواهد از پژوهش‌های مستقل نشان می‌دهد که این پدیده در جوامع مختلف و در میان گروه‌های سنی متفاوت نیز به وضوح قابل مشاهده است.

یافته‌ی دوم پژوهش نشان داد که در بعد شادزیستی (سطح معناداری: ۰/۰۳۱؛ ضریب آزمون: ۴/۷۹)، بین دانش‌آموزان با و بدون اعتیاد به اینترنت تفاوت معناداری گزارش گردیده است. این یافته با یافته‌های توکلی شوشتری و عطایی‌فر (۱۳۹۷)، مغنی‌زاده و همکاران (۱۳۹۷)، رستگاریان و همکاران (۲۰۲۲)، سلیم و همکاران (۲۰۲۲)، یلماز و همکاران (۲۰۲۲)، همسو می‌باشد.

در تبیین چنین یافته‌ای می‌بایست اشاره نمود که استفاده بیش از حد از اینترنت می‌تواند منجر به کاهش تعاملات اجتماعی چهره به چهره و کیفیت روابط واقعی شود. دانش‌آموزان مبتلا به اعتیاد به اینترنت ممکن است زمان قابل توجهی را به صورت آنلاین سپری کنند و در نتیجه زمان صرف شده با خانواده، دوستان و شرکت در فعالیت‌های اجتماعی سازنده را کاهش دهند (مغنی‌زاده و همکاران، ۱۳۹۷) که می‌تواند به کاهش شادزیستی آنها بیانجامد.

ارتباطات اجتماعی محدود و فقدان تعاملات معنادار در زندگی واقعی بدین معنا منجر به احساس تنهایی، انزوا و کاهش شادی ذهنی شود. رسانه‌های اجتماعی اغلب نسخه‌ای ایده‌آل و مدیریت شده از زندگی دیگران را ارائه می‌دهند که منجر به مقایسه اجتماعی در بین دانش‌آموزان می‌شود. افراد مبتلا به اعتیاد به اینترنت ممکن است دائماً زندگی و دستاوردهای خود را با آنچه در فضای مجازی به تصویر کشیده شده است مقایسه کنند و در نتیجه احساس بی‌کفایتی، حسادت و فقدان شادی داشته باشند (سلیم و همکاران، ۲۰۲۲). بدین معنا، قرار گرفتن مداوم در معرض فعالیت‌ها یا رویدادهای هیجان‌انگیز دیگران می‌تواند احساس نارضایتی، حقارت و ناراحتی را بیشتر تقویت کند. از سویی دیگر، استفاده بیش از حد از اینترنت می‌تواند پیامدهای منفی بر جنبه‌های مختلف بهزیستی ذهنی داشته باشد و بر سطح شادی تأثیر بگذارد. دانش‌آموزان مبتلا به اعتیاد به اینترنت ممکن است الگوهای خواب مختل، کاهش فعالیت بدنی، عملکرد تحصیلی ضعیف و نادیده گرفتن مسئولیت‌های شخصی را تجربه کنند. این عوامل می‌توانند به افزایش استرس، کاهش عزت نفس، کاهش حس موفقیت و نارضایتی کلی از زندگی کمک کنند و منجر به کاهش شادزیستی شوند. همچنین، اعتیاد به اینترنت اغلب به عنوان نوعی فرار از چالش‌های زندگی واقعی و احساسات منفی عمل می‌کند. دانش‌آموزان ممکن است به استفاده بیش از حد از اینترنت به عنوان راهی برای پرت کردن حواس خود یا اجتناب از برخورد با مشکلات عمده مانند فشارهای تحصیلی، مسائل مربوط به روابط بین فردی یا مشکلات شخصی متوسل شوند. در حالی که این بستر آنلاین تسکین موقتی را ارائه می‌دهد، اتکای بیش از حد به اینترنت برای تنظیم هیجان می‌تواند مانع توسعه مکانیسم‌های مقابله سازش‌یافته و مهارت‌های حل مسئله شود. در درازمدت، این وابستگی به اینترنت می‌تواند به کاهش شادزیستی بیانجامد. استفاده بیش از حد از اینترنت می‌تواند منجر به کاهش مشارکت در تجربیات و فعالیت‌های زندگی واقعی شود. دانش‌آموزان مبتلا به اعتیاد به اینترنت ممکن است زمان زیادی را به صورت آنلاین سپری کنند، فرصت‌های رشد شخصی را نادیده بگیرند. در نتیجه، آن‌ها ممکن است لذت و رضایت حاصل از درگیر شدن در تجربیات زندگی واقعی را از دست بدهند و برآیند آن کاهش ادراک از شادزیستی است.

یافته‌ی سوم پژوهش نشان داد که در بعد ارزیابی مجدد هیجانی (سطح معناداری: ۰/۰۲۱؛ ضریب آزمون: ۴/۴۴) و در بعد بازداری هیجانی (سطح معناداری: ۰/۰۳۹؛ ضریب آزمون: ۴/۳۴) بین دانش‌آموزان با و بدون اعتیاد به اینترنت تفاوت معناداری گزارش گردیده است. این یافته با یافته‌های کپورچیان (۱۴۰۰)، میکاییلی و همکاران (۱۳۹۹) یان و همکاران (۲۰۲۲)، شهیدین و همکاران (۲۰۲۲)، لیانگ و همکاران (۲۰۲۱)، همسو می‌باشد.

در تبیین چنین یافته‌ای می‌بایست اشاره نمود که اعتیاد به اینترنت ممکن است به عنوان وسیله‌ای برای فرار یا اجتناب از احساسات منفی عمل کند. دانش‌آموزانی که به اینترنت معتاد هستند ممکن است از آن به عنوان راهی برای اجتناب و دوری از احساسات ناخوشایند مانند اضطراب، استرس یا غم استفاده کنند (کپورچیان، ۱۴۰۰). آن‌ها با درگیر شدن در استفاده بیش از حد از اینترنت، تجارب عاطفی منفی خود را مهار می‌کنند و از رویارویی و پردازش مؤثر این احساسات جلوگیری می‌کنند. دانش‌آموزان مبتلا به اعتیاد به اینترنت اغلب درگیر بازداری هیجانی می‌شوند و عمداً احساسات منفی خود را پنهان یا سرکوب می‌کنند. آن‌ها ممکن است احساس کنند نیاز دارند که خود را در فضای آنلاین با دیدی مثبت نشان دهند و از بیان وضعیت هیجانی واقعی خود اجتناب کنند (لیانگ و همکاران، ۲۰۲۱). این سرکوب احساسات به جای درگیر شدن در ارزیابی مجدد، اغلب منجر به یک واکنش بازدارنده منفعل به احساسات می‌شود. اعتیاد به اینترنت می‌تواند مانع رشد آگاهی هیجانی و مهارت‌های تنظیم هیجان‌ات سازش یافته شود. با جستجوی مداوم محرک‌های بیرونی به صورت آنلاین، دانش‌آموزان مبتلا به اعتیاد به اینترنت ممکن است از تجربیات عاطفی خود جدا شوند. آن‌ها ممکن است در شناخت، درک و مدیریت مؤثر احساسات خود دچار مشکل شوند. این عدم آگاهی هیجانی، بهره‌مندی از راهبرد ارزیابی مجدد را برای آنها دشوار می‌کند، که شامل بررسی فعالانه و بازنگری تجربیات هیجانی آن‌ها می‌شود (یان و همکاران، ۲۰۲۲). اعتیاد به اینترنت رضایت‌آنی و وسیله‌ای برای فرار از واقعیت به طور موقت فراهم می‌کند. دانش‌آموزان معتاد به اینترنت ممکن است به جای بهره‌گیری از راهبرد ارزیابی مجدد

هیجانان، تسکین هیجانان آنی را در اولویت قرار دهند، که نیازمند فرآیند شناختی تأمل‌گرانه‌تر و پرتلاش‌تری است. راه‌حل‌های سریع ارائه شده توسط اینترنت، مانند بازی، جستجو در محتویات آنلاین حواس‌پرتی موقتی را از چالش‌های هیجانی ارائه می‌دهد و مهار هیجانان را تقویت می‌کند. اعتیاد به اینترنت می‌تواند راهبردهای مقابله اجتنابی را تقویت کند. دانش‌آموزان ممکن است به اینترنت به عنوان راهی برای اجتناب از مواجهه با عوامل استرس‌زا یا احساسات منفی در زندگی خود اعتماد کنند. این مقابله اجتنابی، سبک هیجانی بازداری را تداوم می‌بخشد، زیرا آنها تصمیم می‌گیرند به جای پرداختن به ارزیابی مجدد، از موقعیت‌های چالش برانگیز هیجانی رها شوند، که شامل بازنگری فعالانه و پرداختن به پریشانی هیجانی است.

از جمله محدودیت‌های پژوهش را نمونه پژوهش را دانش‌آموزان دختر سال دوم متوسطه شهر رشت تشکیل می‌دهند. این امر تعمیم‌یافته‌ها را به سایر جمعیت‌ها، مانند دانش‌آموزان پسر یا دانش‌آموزان از شهرهای دیگر محدود می‌کند، در نتیجه به محققان آتی پیشنهاد می‌گردد که دامنه نمونه‌ها را گسترش دهند. روش جمع‌آوری داده‌ها بر اساس پرسشنامه خود گزارشی به عنوان استوار بوده است. پرسشنامه‌های خودگزارشی ممکن است در معرض سوگیری‌های پاسخدهی، مانند سوگیری ناشی از مطلوبیت اجتماعی یا عدم یادآوری دقیق تجربیات باشد و پیشنهاد می‌گردد در تحقیقات آتی از روش‌های کیفی و مصاحبه عمیق برای دستیابی به داده‌های متقن استفاده گردد. با توجه به سطوح پایین شادزیستی در دانش‌آموزان دارای اعتیاد به اینترنت، شایسته است که پژوهش‌های آینده بر روی فراهم‌آوری دسترسی بیشتر به خدمات مشاوره و سلامت روان برای این گروه متمرکز شوند تا زمینه افزایش شادزیستی در آنها مهیا گردد. بر اساس نتایج این پژوهش، سیاست‌گذاران می‌توانند به تخصیص منابع برای گسترش مراکز مشاوره و تأمین بودجه برای جلسات درمانی توجه کنند و همچنین اطمینان حاصل کنند که متخصصان سلامت روان به اندازه کافی برای رفع نیازهای خاص دانش‌آموزان با سطوح بالای اعتیاد به اینترنت، آموزش دیده باشند. علاوه بر این، با توجه به استفاده کمتر دانش‌آموزان دارای اعتیاد به اینترنت از راهبرد ارزیابی مجدد هیجانی، پیشنهاد می‌شود که یافته‌های این پژوهش در اختیار درمانگران قرار گیرد و بر اساس آن، برنامه‌ریزی برای توسعه دوره‌های آموزشی تأثیرگذار در زمینه تنظیم هیجان صورت پذیرد تا به کارگیری بیشتر این راهبرد در گروه هدف تسهیل گردد. ایجاد زمینه‌ها و زیرساخت‌های مناسب برای پژوهش‌های تجربی و مداخله‌ای در آینده می‌تواند به شناسایی روش‌های مؤثر برای بهبود شادزیستی دانش‌آموزان دچار اعتیاد به اینترنت کمک کند.

مشارکت نویسندگان

نویسنده اول ۵۰٪ (ایده‌پردازی، طراحی مطالعه، مرور ادبیات، نگارش و ویرایش)، نویسنده دوم ۵۰٪ (گردآوری داده‌ها، آماده‌سازی ابزار و ورود داده‌ها، تحلیل آماری و ویرایش نهایی).

تشکر و قدردانی

این مقاله برگرفته از پایان‌نامه کارشناسی ارشد سرکار خانم احترام قزلباش در دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت می‌باشد. بدین‌وسیله از استاد راهنما، کارکنان دانشگاه و تمامی افرادی که در گردآوری داده‌ها و نگارش مقاله یاری رساندند، صمیمانه قدردانی می‌شود. منابع مالی این پژوهش از محل امکانات داخلی دانشگاه آزاد اسلامی تأمین شده و حامی مالی خارجی ندارد.

تعارض منافع

«هیچ‌گونه تعارض منافع توسط نویسندگان بیان نشده است.»

References

- Afshak, S., & Karami, J. (2019). The association of sensation seeking and resilience with addiction in students. *Rooyesh*, 7(11), 247-258. URL: [In Persian]
- Tavakoli Shoushtari, E., & Ataefar, R. (2018). A comparison of identity, happiness, and self-regulation in Internet-addicted students and normal students. The 18th Conference of the Iranian Counseling Association: Counseling and Health, Tehran, 146-452. [In Persian]
- Chaboki, S., Beliad, M., Kakavand, A., Tajri, B., & Zam, F. (2020). The Mediating Role of Attachment Styles in the Relationship between Mental Health and Internet Addiction in Adolescents. *Armaghanj*, 25 (4), 544-557. URL: [In Persian]
- Khodabakhshi Kolaei, A., Heydari, S., Khoshkanesh, A., & Heydari, M. (2013). The relationship between spiritual intelligence, resilience to stress, and preference for type of delivery among pregnant women. *Iranian Journal of Obstetrics, Gynecology and Infertility*, 16(58), 8-15. [In Persian]
- Rahmati Arani, F., & Saber, S. (2017). Comparison of cognitive emotion regulation and resiliency in students addicted to the internet and normal students. *Applied Psychology Quarterly*, 11(4), 579-596. [In Persian]
- Sadri Damirchi, E., Dargahi, S., Ghasemi Joonbeh, R., & Eiyadi, N. (2020). Role of perceived family resilience and emotion regulation in prediction of internet addiction of students. *S Journal of School Psychology and Institutions*, 9(1), 54-68. [In Persian]
- AliPour, A., & Nourbala, A. A. (1999). A preliminary study of the reliability and validity of the Oxford Happiness Questionnaire in students of Tehran universities. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, 5(1-2), 55-66. [In Persian]
- Ghasempour, A., Ilbeigi, R., & Hassanzadeh, S. (2012). Psychometric properties of the Gross and John Emotion Regulation Questionnaire in an Iraniasample. In *Proceedings of the 6th Student Mental Health Conference* (pp. 722-724). University of Guilan, Iran. [In Persian]
- Kapourchian, P. (2021). A comparison of emotional literacy and cognitive emotion regulation strategies among obese individuals, internet-addicted individuals, and normal individuals (Master's thesis). University of Guilan, Iran. [In Persian]
- Moghani-Zadeh, Z., Farnam, A., Talebi, Z., & Asvadi, M. (2018). Structural analysis of the relationship between internet addiction and happiness with personality variables among students. *Journal of Fundamentals of Mental Health*, 20(3), 236-247. [In Persian]
- Mikaeili, N., Yousefi-Siakoucheh, A., Bagheri-Sheikhangafsheh, F., & Haji-Aliani, V. (2020). A comparison of mental health, resilience, and emotion regulation among students with and without internet addiction. In *Proceedings of the First National Conference on Clinical Child and Adolescent Psychology* (pp. 126-134). Ardabil, Iran. [In Persian]
- Nourian Aghdam, J., Almardani Some'eh, S., & Kazemi, R. (2016). Comparison of sleep disturbance, social isolation and emotion regulation in internet addiction disorder and normal students in Ardabil City, in 2014. *Pajouhan Sci J*, 14(4), 8-17. URL: [In Persian]
- Nikamal, M., & Shadmanfar, N. (2014). The relationship between spiritual intelligence and psychological resilience among university students. *Psychological Research*, 6(22), 111-126. [In Persian]
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical psychology review*, 30(2), 217-237. DOI: 10.1016/j.cpr.2009.11.004

American Psychiatric Association (2022). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders fifth edition text revision (5th tr.)*. Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.

Beri, N., & Dorji, P. (2021). Role of Resilience and Psychological Wellbeing during Difficult Situations. *Annals of the Romanian Society for Cell Biology*, 1572-1580.

Chang, M. K., & Law, S. P. M. (2008). Factor structure for Young's Internet Addiction Test: A confirmatory study. *Computers in human behavior*, 24(6), 2597-2619.

Eladl, A., Al-Musawi, A. (2021). The Correlation between Social Media Addiction and Life Satisfaction among University Students. *Journal of Hunan University Natural Sciences*, 48(9), 116-123.

Extremera, N., Quintana-Orts, C., Sánchez-Álvarez, N., & Rey, L. (2019). The role of cognitive emotion regulation strategies on problematic smartphone use: comparison between problematic and non-problematic adolescent users. *International journal of environmental research and public health*, 16(17), 3142.

Fergus, S., & Zimmerman, M. A. (2005). Adolescent resilience: A framework for understanding healthy development in the face of risk. *Annual Review of Public Health*, 26, 399-419.

Ford, B. Q., & Gross, J. J. (2018). Emotion regulation: Why beliefs matter. *Canadian Psychology/psychologie canadienne*, 59(1), 1-18.

Ford, B. Q., & Troy, A. S. (2019). Reappraisal reconsidered: A closer look at the costs of an acclaimed emotion-regulation strategy. *Current Directions in Psychological Science*, 28(2), 195-203.

Ge, M. W., Hu, F. H., Jia, Y. J., Tang, W., Zhang, W. Q., Zhao, D. Y., ... & Chen, H. L. (2025). The relationship between loneliness and internet or smartphone addiction among adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Psychological Reports*, 128(3), 1429-1451.

Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of personality and social psychology*, 85(2), 348.

Ijntema, R. C., Burger, Y. D., & Schaufeli, W. B. (2019). Reviewing the labyrinth of psychological resilience: Establishing criteria for resilience-building programs. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 71(4), 288-302.

Jalad, S., Azizi, M & ,Saeedi, H. (2023). Internet addiction among Iranian adolescents: Prevalence and psychological correlates. *Journal of Youth Studies*, 436-421, (4)26.

Liang, L., Zhu, M., Dai, J., Li, M., & Zheng, Y. (2021). The mediating roles of emotional regulation on negative emotion and internet addiction among Chinese adolescents from a development perspective. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 608317.

Liu, Y., Peng, J., Ding, J., Wang, J., Jin, C., Xu, L., ... & Liu, P. (2025). Anxiety mediated the relationship between bullying victimization and internet addiction in adolescents, and family support moderated the relationship. *BMC pediatrics*, 25(1), 8.

Masten, A. S. (2018). Resilience theory and research on children and families: Past, present, and promise. *Journal of Family Theory & Review*, 10(1), 12-31.

Naseem, K. (2018). Job stress, happiness and life satisfaction: The moderating role of emotional intelligence empirical study in telecommunication sector Pakistan. *The Social Science Journal*, 4 (1), 7-14.

Pathak, R., & Lata, S. (2018). Optimism in Relation to Resilience and Perceived Stress. *Journal of Psychosocial Research*, 13(2), 123-131.

Raj, K., Segrave, R., Tiego, J., Verdéjo-Garcia, A., & Yücel, M. (2022). Problematic Use of the Internet among Australian university students: Prevalence and profile. *Computers in Human Behavior Reports*, 8, 100243.

Rastegarian, A., Bazrafshan, A., & Keshavarz, P. (2022). Happiness and Internet Addiction among High School Girls in Iran: A Single-Center Experience. *Iranian Journal of Psychiatry*, 17(4).

Salim, M., Shafiqah, S., Fikri, S.A., & Mirrah, Sh. (2022). The Relationship between Social Anxiety, Happiness and Intimacy with Social Media Addiction. *Jurnal EVOLUSI*, 2(1).

Schwalm, F. D., Zandavalli, R. B., de Castro Filho, E. D., & Lucchetti, G. (2022). Is there a relationship between spirituality/religiosity and resilience? A systematic review and meta-analysis of observational studies. *Journal of health psychology*, 27(5), 1218-1232.

Shahidin, S. H., Midin, M., Sidi, H., Choy, C. L., Nik Jaafar, N. R., Mohd Salleh Sahimi, H., & Che Roos, N. A. (2022). The Relationship between Emotion Regulation (ER) and Problematic Smartphone Use (PSU): A Systematic Review and Meta-Analyses. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(23), 15848.

Smith, L., Jones, M & ,Roberts, K. (2022). Internet use and adolescent mental health: A cross-national review. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 410-418, (7)25.

Soriano-Molina, E., Limiñana-Gras, R. M., Patró-Hernández, R. M., & Rubio-Aparicio, M. (2025). The association between internet addiction and adolescents' mental health: A meta-analytic review. *Behavioral Sciences*, 15(2), 116.

Southwick, S. M., & Charney, D. S. (2018). *Resilience: The science of mastering life's greatest challenges*. Cambridge University Press.

Stephoe, A. (2019). Happiness and health. *Annual review of public health*, 40, 339-359.

Touloupis, T., & Athanasiades, C. (2022). Internet addiction among psychology students: the role of resilience and perceived economic hardship. *Psychology: the Journal of the Hellenic Psychological Society*, 27(1), 175-193.

Tus, J., Paras, N. A. E. N. E., Dalmacio, J. M., Deluna, A., Garcia, S. R., Aglamma, J. A., ... & Mohamitano, A. (2021). The Correlation between Social Media Addiction, Social Anxiety, Loneliness, and Happiness among Filipino Tertiary Students. *international Journal of Psychology and Behavioral Sciences*, 11(4), 61-73.

Walsh, F. (2015). *Strengthening family resilience*. Guilford Publications.

Watson, G. (2018). *Beyond happiness: Deepening the dialogue between Buddhism, psychotherapy and the mind sciences*. Routledge.

Yan, X., Gao, W., Yang, J., & Yuan, J. (2022). Emotion regulation choice in internet addiction: less reappraisal, lower frontal alpha asymmetry. *Clinical EEG and Neuroscience*, 53(4), 278-286.

Yıldırım, M., & Çiçek, İ. (2022). Fear of COVID-19 and Smartphone Addiction Among Turkish Adolescents: Mitigating Role of Resilience. *The Family Journal*, 10664807221139510.

Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology and Behavior*, 1, 237-244.

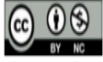
Yue, Z., Zhang, R., & Xiao, J. (2022). Passive social media use and psychological well-being during the COVID-19 pandemic: The role of social comparison and emotion regulation. *Computers in Human Behavior*, 127, 107050.

Zaki, M.A. (2006). Validation of Multi dimensional Satisfaction with Life scale of student. *Journal of psychiatry & clinical psychology*, 13, 49-56.

Zhao, L. (2021). The impact of social media use types and social media addiction on subjective well-being of college students: A comparative analysis of addicted and non-addicted students. *Computers in Human Behavior Reports*, 4, 100122.

Jackson, L. M. (2019). *The psychology of prejudice: From attitudes to social action* (2nd ed.). American Psychological Association.

COPYRIGHTS



©2025 The author(s). This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution (CC BY 4.0), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, as long as the original authors and source are cited. No permission is required from the authors or the publishers.