

Modelling the Relationship Between Loneliness and Internet Addiction: The Mediating Roles of Emotion Regulation and Subjective Well-Being Among Female High School Students

Helia Asnaashari¹

Elham Aghaie²

¹ MSc Student in Clinical Psychology, Student Research Committee, Department of Psychology, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Islamic Azad University, Central Tehran Branch, Tehran, Iran

² Assistant Professor, Department of Clinical Psychology, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Islamic Azad University, Central Tehran Branch, Tehran, Iran

(Received November 15, 2025; Accepted June 27, 2026)

Abstract

Background and purpose: Internet addiction among adolescents has become an increasing concern. Given the growing reliance on the internet after the COVID-19 pandemic, this study aimed to examine the relationship between loneliness and internet addiction by investigating the mediating roles of emotion regulation and subjective well-being.

Materials and methods: In this correlational study, the statistical population consisted of all female students enrolled in high schools in Districts 4 and 8 of Tehran. Using cluster random sampling, 320 questionnaires were collected, and after excluding incomplete responses, 301 questionnaires were retained for analysis. Data were collected using the Persian versions of Young's Internet Addiction Test (IAT), the Subjective Well-Being Scale (SWS) developed by Keyes and Magyar-Moe, the Emotion Regulation Questionnaire developed by Gross, and Russell's UCLA Loneliness Scale. Data analysis was performed using path analysis and confirmatory factor analysis through AMOS-24 and SPSS-26 statistical software.

Results: The hypothesised model showed an acceptable fit to the data. Path analysis revealed a significant positive direct association between loneliness and internet addiction ($\beta = 0.57$). Furthermore, loneliness was found to contribute to internet addiction both directly and indirectly through impaired emotion regulation ($\beta = 0.071$) and decreased subjective well-being ($\beta = 0.483$), demonstrating the significant mediating roles of these two variables.

Conclusion: The findings of this study indicate that loneliness contributes to adolescents' internet addiction both directly and indirectly through lower levels of emotion regulation and subjective well-being. Among the examined mediators, subjective well-being demonstrated a stronger mediating effect than emotion regulation, suggesting that adolescents' overall psychological well-being and quality of social relationships may play an important role in vulnerability to internet addiction. These findings could inform the development of targeted interventions focused on strengthening emotional regulation skills and promoting psychological well-being to reduce internet addiction among adolescents.

Keywords: Internet addiction, subjective well-being, emotion regulation questionnaire, loneliness

J Mazandaran Univ Med Sci 2026; 36 (258): 66-76 (Persian).

Corresponding Author: Elham aghaie - Department of Clinical Psychology, Islamic Azad University, Central Tehran Branch, Tehran, Iran (E-mail: e.ghaie@iauctb.ac.ir)

مدلیابی اعتیاد به اینترنت بر اساس احساس تنهایی: نقش میانجی‌گری تنظیم هیجان و بهزیستی ذهنی در دانش آموزان دختر متوسطه دوم

هلیا اثنی عشری^۱الهام آقایی^۲

چکیده

سابقه و هدف: اعتیاد به اینترنت در میان نوجوانان رو به رشد است. با توجه به وابستگی فزاینده به اینترنت بعد از همه‌گیری کووید-۱۹، این مطالعه با هدف مدل‌سازی رابطه بین احساس تنهایی و اعتیاد به اینترنت با بررسی نقش میانجی تنظیم هیجانی و بهزیستی ذهنی، انجام پذیرفت.

مواد و روش‌ها: در این مطالعه همبستگی، جامعه آماری شامل تمامی دبیرستان‌های دخترانه در مناطق ۴ و ۸ تهران بود. با نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای، ۳۲۰ پرسش‌نامه گرفته شد که پس از ریزش، ۳۰۱ پرسش‌نامه برای تحلیل باقی ماند. داده‌ها با استفاده از نسخه‌های فارسی پرسشنامه‌های اعتیاد به اینترنت یانگ، مقیاس بهزیستی ذهنی کییز و ماگیامو، پرسش‌نامه تنظیم هیجانی گراس و مقیاس تنهایی راسل جمع‌آوری شد. تحلیل داده‌ها با استفاده از روش آماری تحلیل مسیر و تحلیل عاملی از طریق نرم افزارهای آماری ۲۴ AMOS و ۲۶ SPSS انجام گرفت.

یافته‌ها: مدل فرضی از برازش مطلوبی با داده‌ها برخوردار بود. تحلیل مسیر رابطه مستقیم و مثبت معنی‌دار (۰/۵۷) بین احساس تنهایی و اعتیاد به اینترنت را نشان داد. همچنین به طور مشخص، احساس تنهایی هم به طور مستقیم و هم به طور غیر مستقیم و از طریق تضعیف تنظیم هیجانی (۰/۰۷۱) و کاهش بهزیستی ذهنی (۰/۴۸۳)، موجب تشدید اعتیاد به اینترنت می‌شود که نشان دهنده نقش میانجی معنی‌دار این دو متغیر است.

استنتاج: احساس تنهایی، هم به صورت مستقیم و هم از طریق کاهش تنظیم هیجان و افت بهزیستی ذهنی، در گرایش نوجوانان به اعتیاد به اینترنت نقش دارد. در این میان، بهزیستی ذهنی نسبت به تنظیم هیجان نقش میانجی قوی‌تری ایفا کرد که نشان می‌دهد کیفیت کلی زندگی روان‌شناختی و روابط اجتماعی نوجوانان، سهم مهمی در آسیب‌پذیری آنان نسبت به اعتیاد به اینترنت دارد. این نتایج می‌تواند در طراحی مداخلات هدفمند برای تقویت مهارت‌های هیجانی و ارتقای بهزیستی، یا هدف کاهش اعتیاد به اینترنت در میان نوجوانان، مورد استفاده قرار گیرد.

واژه‌های کلیدی: اعتیاد به اینترنت، احساس تنهایی، تنظیم هیجان، بهزیستی ذهنی

E-mail: e.ghaie@iauctb.ac.ir

مؤلف مسئول: الهام آقایی - تهران: مجتمع دانشگاهی ولایت دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی

۱. دانشجوی کارشناسی ارشد رشته روانشناسی بالینی، پزشکی، روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی تهران مرکزی، تهران، ایران

۲. استادیار گروه روانشناسی بالینی دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی، تهران، ایران

تاریخ دریافت: ۱۴۰۴/۲۴ تاریخ ارجاع جهت اصلاحات: ۱۴۰۴/۲۵ تاریخ تصویب: ۱۴۰۵/۴/۶

مقدمه

نوجوانی یکی از پرشورترین دوره‌های زندگی است که در آن افراد بیش از گذشته تحت تاثیر الگوهای اجتماعی و رسانه‌های دیجیتال قرار می‌گیرند. امروزه اینترنت بخش جدایی‌ناپذیر از زندگی روزمره تبدیل شده و در بسیاری از خانواده‌های ایرانی، یکی از اصلی‌ترین ابزارهای گذران اوقات فراغت نوجوانان محسوب می‌شود (۱). مطالعات نشان می‌دهند که نوجوانان به عنوان گروهی حساس و در حال رشد، بیش از سایر گروه‌ها در معرض خطر وابستگی به اینترنت قرار دارند. در عصر دیجیتال، اینترنت در جنبه‌های مختلف از آموزش و ارتباطات گرفته تا تفریح و تجارت، نقشی حیاتی ایفا می‌کند (۲، ۳). نتایج یک مطالعه مروری که در سال ۲۰۲۲ انجام شد شامل بیش از ۲۰ پژوهش و ۲۱۸۷۸ نوجوان بود، نشان داد که اگرچه اکثر نوجوانان در دامنه اعتیاد شدید قرار ندارند، اما میزان بروز اعتیاد و استفاده مشکل‌ساز از اینترنت به طور معنی‌داری بالاست و نیازمند مداخلات پیشگیرانه است (۴). استفاده بی‌رویه و کنترل نشده از اینترنت، می‌تواند به نوعی وابستگی رفتاری منجر شود که به اعتیاد به اینترنت معروف است که با ویژگی‌هایی نظیر استفاده افراطی، بی‌قراری در زمان قطع دسترسی، و کاهش عملکرد در جنبه‌های مختلف زندگی همراه است (۵).

در میان عوامل روانشناختی مرتبط با اعتیاد به اینترنت، احساس تنهایی جایگاه ویژه‌ای دارد. افرادی خجالتی، تنها و بی‌حوصله بیش‌تر از دیگر افراد در معرض وابستگی به اینترنت هستند (۸-۶). پژوهش‌ها نشان داده‌اند که احساس تنهایی با افزایش استفاده مسئله‌ساز از اینترنت همراه است؛ زیرا افراد تنها اغلب اینترنت را به عنوان ابزاری برای جبران کمبودهای عاطفی و اجتماعی خود انتخاب می‌کنند (۱۱-۹).

یکی از سازوکارهای مهمی که می‌تواند رابطه بین احساس تنهایی و اعتیاد به اینترنت را تبیین کند، تنظیم هیجان است. تنظیم هیجان به مجموعه‌ای از فرآیندهای شناختی و رفتاری اطلاق می‌شود که افراد برای تعدیل و

مدیریت هیجانات خود به کار می‌گیرند (۱۴-۱۲). کسانی که توانایی تنظیم هیجانی ضعیفی دارند توانایی تنظیم هیجانات و احساسات متفاوت خود را ندارند و با سطوح بالاتری از رفتارهای نامناسب مثل استفاده بیش از حد از تلفن همراه به کاهش هیجان می‌پردازند (۱۵). Akdemir و Karaer (۲۰۱۹) در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که نوجوانانی که در تنظیم هیجانات خود مشکل دارند، بیش‌تر دچار اعتیاد به اینترنت می‌شوند (۱۶). ولی پژوهشی دیگر نقش تنظیم هیجان را در اعتیاد به فضای مجازی جزئی یافت. در این میان، اینترنت به عنوان ابزاری برای گریز از فشارهای روانی و تخلیه هیجانات سرکوب شده عمل می‌کند. بنابراین، سرکوب بیانی می‌تواند به افزایش وابستگی به اینترنت و در نهایت، اعتیاد به اینترنت منجر شود (۱۲).

بهریستی ذهنی یک مفهوم شخصی یا فردی است که شامل ارزیابی فرد از ابعاد زندگی خودش مثل بهزیستی هیجانی، بهزیستی روان‌شناختی و بهزیستی اجتماعی است. بهزیستی هیجانی به تعادل بین عاطفه مثبت و منفی گفته می‌شود (۱۷، ۱۸). افرادی که احساس نارضایتی از زندگی دارند، اغلب اینترنت را به عنوان راهی برای گریز از مشکلات واقعی و ایجاد یک دنیای مجازی جایگزین انتخاب می‌کنند که این امر به وابستگی شدید به اینترنت و در نهایت، اعتیاد به اینترنت منجر می‌شود (۱۹). در مطالعه مروری دیگری ۸۳۰ مقاله و داده‌های ۳۰۳۲۴۳ نوجوان نشان داده شد که اعتیاد به اینترنت با بهزیستی ذهنی همبستگی منفی دارد (۲۰).

پژوهش‌های اخیر نشان داده‌اند که همه‌گیری کووید-۱۹ با افت معنی‌دار بهزیستی ذهنی نوجوانان، به ویژه در مولفه‌هایی مانند خلق، رضایت از روابط همسالان، خانواده و مدرسه همراه بوده است (۲۱، ۲۲). کاهش بهزیستی ذهنی می‌تواند نوجوانان را نسبت به استفاده افراطی از اینترنت به عنوان راهبردی جبرانی آسیب‌پذیر کند (۲۲).

از منظر نظری بر اساس مدل شناختی رفتاری Davis (۲۰۰۱)، تنظیم هیجان و بهزیستی ذهنی را می‌توان دو سطح مکمل از خود تنظیمی روان شناختی دانست، به گونه‌ای که تنظیم هیجان به فرایندهای لحظه‌ای و درونی مدیریت هیجان اشاره دارد در حالی که بهزیستی ذهنی بازتاب ارزیابی کلی و پایدار فرد از زندگی خود است. بر این اساس، انتظار می‌رود این دو متغیر به صورت هم‌زمان و تعاملی، نقش میانجی در رابطه بین احساس تنهایی و اعتیاد به اینترنت ایفا کنند (۲۳).

با توجه به افزایش وابستگی به اینترنت، به‌ویژه پس از همه‌گیری کووید-۱۹ و تشدید احساس تنهایی ناشی از محدودیت‌های اجتماعی، شناسایی سازوکارهای روان‌شناختی مرتبط با اعتیاد به اینترنت در نوجوانان اهمیت ویژه‌ای یافته است. اگر چه پژوهش‌های پیشین روابط دوتایی بین احساس تنهایی، تنظیم هیجان، بهزیستی ذهنی و اعتیاد به اینترنت را بررسی کرده‌اند، تا کنون کم‌تر پژوهشی نقش میانجی هم‌زمان تنظیم هیجان و بهزیستی ذهنی را در قالب یک مدل ساختاری یکپارچه در نوجوانان بررسی کرده است. از این رو، پژوهش حاضر با هدف تبیین نقش احساس تنهایی در اعتیاد به اینترنت با میانجی‌گری تنظیم هیجان و بهزیستی ذهنی در دختران نوجوان دوره متوسطه دوم انجام شد. یافته‌های این پژوهش می‌تواند در طراحی مداخلات پیشگیرانه و برنامه‌های ارتقای سلامت روان نوجوانان در مدارس و نظام سلامت مورد استفاده قرار گیرد (۲۴).

مواد و روش‌ها

پژوهش حاضر از نوع پژوهش‌های همبستگی است که در آن از روش مدل‌یابی معادلات ساختاری یا مدل‌یابی علی استفاده شد. پس از تصویب طرح در شورای پژوهشی دانشگاه و کسب تأییدیه کمیته اخلاق دانشگاه آزاد اسلامی - واحد تهران مرکزی بررسی و با شناسه اخلاق IR.IAU.CTB.REC.1404.173 مصوب گردید. پس از گرفتن مجوزهای لازم از آموزش و

پرورش شهرستان تهران روند نمونه‌گیری دانش‌آموزان متوسطه دوم ۱۴۰۴-۱۴۰۵ شروع شد. در مطالعه حاضر، جامعه آماری را از بین کلیه دانش‌آموزان دختر متوسطه دوم منطقه ۴، ۷، ۸، ۱۵ (ناحیه شرق تهران) انتخاب شدند. نمونه‌گیری به صورت نمونه‌گیری خوشه‌ای تصادفی انتخاب شد، بدین شرح که از مناطق مذکور، دو منطقه ۴ و ۸ به صورت تصادفی انتخاب سپس از بین مدارس منطقه ۴، سه مدرسه و خوشه‌ها کلاس‌های درس به صورت تصادفی انتخاب و همچنین منطقه ۸، چهار مدرسه و از کلاس‌های مدارس به عنوان خوشه به صورت تصادفی انتخاب شدند. با حفظ محرمانگی هویت دانش‌آموزان پرسش‌نامه‌ها توزیع شد. در مورد پژوهش با رویکرد مدل‌یابی معادلات ساختاری و تحلیل مسیر حجم نمونه، Gadagnoli و Veliser (۱۹۹۸) ۳۰۰ نفر یا بیش‌تر را پیشنهاد می‌کنند (۲۵). با توجه به ملاحظات اجرایی تعداد نمونه ۳۲۰ نفر در نظر گرفته شد که با خروج تعدادی از پرسش‌نامه‌ها به ۳۰۱ پرسش‌نامه رسید. علاوه بر این مبنی نظری، این تعداد نمونه بر اساس پیشنهاد Kline (۲۰۲۳) مبنی بر نسبت ۱۰ به ۱ حجم نمونه کفایت آماری لازم را دارد (۲۶). سوالات پرسش‌نامه به صورت خود گزارش دهی توسط دانش‌آموزان تکمیل شد و داده‌ها نیز وارد نرم افزارهای SPSS نسخه ۲۶ و AMOS نسخه ۲۴ گردید و مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

گردآوری اطلاعات به وسیله چهار پرسش‌نامه اعتیاد به اینترنت، احساس تنهایی، تنظیم هیجان، بهزیستی ذهنی صورت گرفت.

پرسش‌نامه اعتیاد به اینترنت یا *IAT* (Internet Addiction Test)

این پرسش‌نامه دارای ۲۰ سؤال بود و هدف آن سنجش میزان اعتیاد به اینترنت در افراد مختلف می‌باشد. طیف پاسخ‌دهی آن به صورت لیکرت بوده و دارای پنج درجه (بندرت، گاهی اوقات، اغلب، بیشتر اوقات و همیشه)

می‌باشد. بر اساس پژوهش تمنایی فر و همکاران (۱۳۸۹) بر روی ۴۰۰ دانش‌آموز مقطع دوم و سوم متوسطه، ضریب آلفای کرونباخ برابر ۰/۹۵ محاسبه شده است (۲۷). در این پژوهش آلفای کرونباخ ۰/۸۹ به دست آمد.

مقیاس احساس تنهایی راسل UCLA Loneliness (scale by Russell)

این پرسش‌نامه را Russell و همکاران در سال ۱۹۸۰، ساختند که شامل ۲۰ سوال (۱۰ جمله‌ای مثبت و ۱۰ جمله منفی) است و به صورت چهارگزینه‌ای (هرگز، به ندرت، گاهی و همیشه) نمره‌گذاری می‌شود. سوالات ۱، ۵، ۶، ۹، ۱۰، ۱۵، ۱۶، ۱۹ و ۲۰ برعکس نمره‌گذاری می‌شوند. دامنه نمرات بین ۲۰ (حداقل) تا ۸۰ (حداکثر) است؛ بنابراین، میانگین نمره ۵۰ است. نمره بالاتر از میانگین بیانگر شدت تنهایی است و برعکس، که سودانی و همکاران خصوصیات روان‌سنجی این مقیاس را بررسی و روایی محتوایی آن را تأیید کردند که ضریب پایایی به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۱ به دست آمد (۲۸، ۲۹). آلفای کرونباخ در این پژوهش ۰/۸۹ به دست آمد.

پرسش‌نامه تنظیم هیجان Emotion Regulation (questionnaire)

پرسش‌نامه تنظیم هیجان توسط Gross و John (۲۰۰۳) ساخته شده است. دارای ۱۰ گویه و دو خرده مقیاس، عبارتند از سرکوبی و ارزیابی مجدد است. سوالات ۱، ۳، ۵، ۷، ۸ و ۱۰ مربوط به ارزیابی مجدد و سوالات ۲، ۴، ۶، ۹ مربوط به سرکوب بیانی است. گویه‌ها روی مقیاس پنج درجه‌ای پاسخ داده می‌شود. آزمودنی به هر گویه‌ی این مقیاس، بر اساس مقیاس هفت درجه‌ای لیکرت (کاملاً مخالفم، مخالفم، تا حدودی مخالفم، خنثی، تا حدودی موافقم، موافقم و کاملاً موافقم) پاسخ می‌دهد. در این پژوهش، نمره کلی تنظیم هیجان با استفاده از مجموع خرده‌مقیاس‌های ارزیابی مجدد شناختی و سرکوب بیانی محاسبه شد. این

تصمیم بر اساس رویکرد فرایندی به تنظیم هیجان اتخاذ گردید که در آن، هر دو راهبرد به‌عنوان جلوه‌هایی از تلاش فرد برای مدیریت هیجان در نظر گرفته می‌شوند (۱۷). با توجه به ماهیت رشدی جامعه آماری (نوجوانان)، هدف پژوهش بررسی نقش کلی تنظیم هیجان در چارچوب خود تنظیمی روان‌شناختی بود و مقایسه کارآمدی راهبردهای خاص نبوده است. دامنه نمرات در این مقیاس از ۱۰ تا ۷۰ می‌باشد. ضریب آلفای دو خرده مقیاس ارزیابی مجدد و سرکوبی بیانی، به ترتیب، ۰/۷۹ و ۰/۷۲ می‌باشد. همچنین ضریب آلفای کرونباخ در تحقیق نریمانی برای مقیاس ارزیابی مجدد ۰/۷۱ و برای سرکوب بیانی ۰/۷۵ به دست آمد (۳۰). ضریب آلفای کرونباخ مقیاس در پژوهش حاضر ۰/۶۸ به دست آمد. ضریب آلفای کرونباخ دو خرده مقیاس ارزیابی مجدد و سرکوبی بیانی، در این پژوهش به ترتیب، ۰/۷۰ و ۰/۶۳ و آلفای کرونباخ کل ۰/۷۰ به دست آمد.

مقیاس بهزیستی ذهنی The Subjective Well-being (Scale)

این پرسش‌نامه توسط Keyes و Magyar-Moe در سال ۲۰۰۳ طراحی شد؛ در مجموع شامل ۴۵ سوال است که شامل سه بعد بهزیستی هیجانی (۱۲ سوال)، بهزیستی روان‌شناختی (۱۸ سوال) و بهزیستی اجتماعی (۱۵ سوال) می‌باشد. دامنه نمرات این پرسش‌نامه بین ۴۵ تا ۲۲۵ می‌باشد، هر چه نمره فرد بیش‌تر باشد، بیانگر بهزیستی بالاتری است (۳۱). ۱۲ سوال اول مربوط به بهزیستی هیجانی می‌باشد که از طریق طیف لیکرت ۵ درجه‌ای برای نمره‌گذاری آن استفاده می‌شود. ۶ سوال اول هیجان مثبت و ۶ سوال بعدی هیجان منفی است. دارای طیف لیکرت ۵ درجه‌ای است (اصلاً، کمی، بعضی اوقات، بیشتر اوقات و تمام مدت)، به ترتیب ۱ تا ۵ نمره می‌گیرند. سوالات بخش هیجانات مثبت با سوالات بخش هیجانات منفی با هم جمع می‌شوند نمره کل بهزیستی

هیجانی به دست می‌آید. به غیر از سوال ۵ از مقیاس بهزیستی هیجانی، برعکس کدگذاری می‌شوند و سپس با یکدیگر جمع می‌گردند. ۱۸ سوال بعدی مربوط به بهزیستی روان‌شناختی می‌باشد که دارای طیف لیکرت ۷ درجه‌ای است از (مخالف بسیار زیاد، مخالف تا حدی، مخالف کمی، نمی‌دانم، موافق کمی، موافق تا حدی و موافق بسیار زیاد)، به ترتیب ۱ تا ۷ نمره می‌گیرند. در نهایت ۱۵ سوال مربوط به بهزیستی اجتماعی می‌باشد که برای این خرده مقیاس از طیف لیکرت ۷ درجه‌ای است از (مخالف بسیار زیاد) تا (موافق بسیار زیاد) به ترتیب ۱ تا ۷ نمره می‌گیرند. تمناپی فر و معتقدی فرد (۲۰۱۴) ضریب همسانی درونی بر اساس آلفای کرونباخ برای کل پرسش‌نامه ۰/۶۳ و برای مقیاس‌های فرعی آن به ترتیب ۰/۲۵، ۰/۷۰ و ۰/۶۱ به دست آورد (۲۷). در این پژوهش آلفای کرونباخ کل ۰/۸۴ و در مقیاس‌های هیجانی، روان‌شناختی و اجتماعی به ترتیب ۰/۸۶، ۰/۶۶ و ۰/۷۳ به دست آمد.

یافته‌ها

مطابق جدول شماره ۱، ۳۳/۹ درصد دانش‌آموزان هجده ساله بودند و بعد به ترتیب ۳۰/۹ درصد هفده ساله، ۲۰/۶ درصد شانزده ساله و ۱۴/۶ درصد پانزده ساله هستند.

جدول شماره ۱: توزیع فراوانی و درصد سن دانش‌آموزان

متغیر پژوهش	تعداد (درصد)
سن	
۱۵ سال	۱۴/۶ (۳۳/۹)
۱۶ سال	۲۰/۶ (۳۰/۹)
۱۷ سال	۳۰/۹ (۲۰/۶)
۱۸ سال	۳۳/۹ (۲۰/۶)
کل	۱۰۰ (۱۰۰)

جدول شماره ۲، توصیف شاخص‌های مرکزی و پیش‌فرض نرمال بودن توزیع متغیرها را نشان می‌دهد. چولگی و کشیدگی هر دو مربوط به وضعیت توزیع داده‌ها است. به‌طور کلی، چنانچه چولگی و کشیدگی متغیرها در بازه (۲- تا ۲+) باشند داده‌ها از

توزیع نرمال برخوردار هستند. بر این اساس توزیع مطالعه حاضر نیز نرمال است.

جدول شماره ۳، نتایج آزمون همبستگی پیرسون نشان می‌دهد که رابطه و همبستگی بین اعتیاد به اینترنت با احساس تنهایی به صورت مثبت و مستقیم، و ضریب همبستگی بین اعتیاد به اینترنت با تنظیم هیجانی و بهزیستی ذهنی همچون رابطه و همبستگی بین احساس تنهایی با تنظیم هیجانی و بهزیستی ذهنی به صورت منفی و معکوس معنی دار است ($P=0/001$).

جدول شماره ۲: میانگین، انحراف معیار، چولگی و کشیدگی متغیرهای اصلی پژوهش

متغیرهای پژوهش	انحراف معیار $\pm$ میانگین	چولگی	کشیدگی
اعتیاد به اینترنت	۴۳/۵۵ $\pm$ ۱۳/۷۱۵	۰/۵۰۹	۰/۱۲۳
احساس تنهایی	۴۲/۶۳ $\pm$ ۱۰/۹۹۸	۰/۳۹۷	۰/۰۷۵
ارزیابی مجدد سرکوب‌یابی	۳۰/۷۱ $\pm$ ۶/۷۵۴	-۰/۳۷۶۰	۰/۵۲۶
تنظیم هیجانی	۵۹/۵۳ $\pm$ ۱۱/۴۹۴	۰/۰۶۲	-۰/۱۵۵
بهزیستی هیجانی	۳۹/۵۹ $\pm$ ۸/۷۶۳	-۰/۰۳۲	-۰/۳۵۲
بهزیستی شناختی	۸۷/۲۵ $\pm$ ۱۲/۲۶۸	-۰/۰۰۹	-۰/۱۷۹
بهزیستی اجتماعی	۶۰/۶۵ $\pm$ ۱۰/۷۵۹	-۰/۲۹۵	۱/۲۷۵
بهزیستی ذهنی	۱۸۷/۵۰ $\pm$ ۲۵/۳۶۰	۰/۰۰۸	۰/۰۵۵

جدول شماره ۳: ماتریس همبستگی بین متغیرهای اصلی پژوهش

متغیرهای پیش‌بین	اعتیاد به اینترنت	احساس تنهایی	تنظیم هیجانی	بهزیستی ذهن
اعتیاد به اینترنت	۱			
احساس تنهایی	-۰/۵۷۰	۱		
تنظیم هیجانی	-۰/۵۰۰	-۰/۳۹۷	۱	
بهزیستی ذهن	-۰/۷۱۸	-۰/۷۸۰	۰/۵۱۷	۱

** معنی داری در سطح ۰/۰۱

جدول شماره ۴، نشان دهنده نتایج به‌دست آمده جهت بررسی مفروضه عدم هم‌خطی چندگانه است. نظر به این که اگر مقدار ضریب تولرنس به صفر نزدیک شود، به معنی آن است که تولرنس زیادی بین متغیرها وجود دارد، بنابراین با توجه به نتایج فوق که نشان دهنده مقادیر بزرگ‌تر از صفر است، عدم وجود تولرنس را نشان می‌دهد. همچنین نظر به این که اگر مقدار ضریب تورم واریانس بزرگ‌تر از ۱۰ شود، به معنی آن است که تورم واریانس بین متغیرها وجود

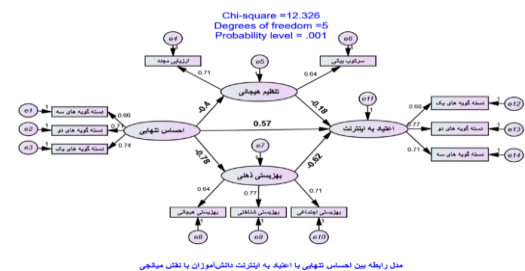
دارد. با توجه به نتایج فوق که نشان دهنده مقادیر کم‌تر از ۱۰ است، در نتیجه عدم تورم واریانس وجود دارد. بنابراین، مفروضه عدم هم‌خطی چندگانه تأیید می‌شود.

جدول شماره ۴: آزمون ضریب تحمل (تولرنس) و تورم واریانس بررسی هم‌خطی چندگانه بین متغیرهای مستقل

متغیرهای پژوهش	هم‌خطی چندگانه	ضریب تحمل (تولرنس)	تورم واریانس
احساس تنهایی	۰.۳۹۲	۲/۵۵۲	
تنظیم هیجانی	۰.۷۳۲	۱/۳۶۵	
بهبودی ذهنی	۰.۳۴۱	۲/۹۳۴	

هرچند ضرایب همبستگی بین برخی متغیرهای پژوهش نسبتاً بالا بود، این همبستگی‌ها به سطحی نرسیدند که نشان دهنده هم‌خطی شدید باشند. با این حال، به منظور پرهیز از تفسیر بیش از حد، نتایج مدل با احتیاط تفسیر شد و این احتمال در نظر گرفته شد که همپوشانی نسبی بین سازه‌ها می‌تواند بر پایداری برخی ضرایب مسیر اثر بگذارد.

بر اساس تصویر شماره ۱، به صورت جامع می‌توان دید که احساس تنهایی با تضعیف توانایی تنظیم هیجانی و بهبودی ذهنی به‌طور معناداری میزان اعتیاد به اینترنت را افزایش می‌دهد.



تصویر شماره ۱: نمودار نشان دهنده رابطه بین متغیرهای پژوهش در مدل رابطه بین احساس تنهایی با اعتیاد به اینترنت دانش‌آموزان با نقش میانجی تنظیم هیجانی و بهبودی ذهنی است

در جدول شماره ۵ مقدار مجذور کای (χ^2) برابر ۱۲/۴۴۴ و درجه آزادی برابر با ۵ و مقدار معناداری ۰/۰۰۱ و شاخص مجذور کای بر درجه آزادی، ۲/۴۷

است. هم‌چنین مقدار شاخص RMSEA در دامنه قابل قبول (۰/۰۶۹) قرار دارد. شاخص نیکویی برازش (GFI)، شاخص نیکویی برازش اصلاح‌شده (AGFI) و شاخص برازش تطبیقی (CFI) برابر با ۰/۹۱۲، ۰/۹۰۴ و ۰/۹۰۱ قرار دارند. با توجه به شاخص‌های مذکور می‌توان گفت؛ مدل رابطه بین احساس تنهایی با اعتیاد به اینترنت دانش‌آموزان با نقش میانجی تنظیم هیجانی و بهبودی ذهنی، از برازش خوب برخوردار است.

جدول شماره ۵: شاخص‌های برازندگی مدل رابطه بین احساس تنهایی با اعتیاد به اینترنت دانش‌آموزان با نقش میانجی، تنظیم هیجانی و بهبودی ذهنی

شاخص‌های برازندگی	χ^2	df	P	χ^2/df	RMSEA	GFI	AGFI	CFI
مدل حاضر	۱۲/۳۲۶	۵	۰/۰۰۱	۲/۴۷	۰/۰۶۹	۰/۹۱۲	۰/۹۰۴	۰/۹۰۱
مقدار مورد قبول	کم‌تر	۳	۰/۰۵	۰/۰۸	۰/۰۵	۰/۰۸	۰/۰۸	۰/۰۸

جدول شماره ۶، نشان می‌دهد که تنظیم هیجانی در رابطه بین احساس تنهایی و اعتیاد به اینترنت دانش‌آموزان با اندازه اثر غیرمستقیم ۰/۰۷۱ در سطح کم‌تر از یک صدم ($P=0/008$) دارای نقش میانجی هست. همچنین مقدار اثر غیرمستقیم احساس تنهایی بر روی اعتیاد به اینترنت دانش‌آموزان به ۰/۰۷۱ است که می‌توان بیان نمود که تقریباً ۷ درصد از کاهش در اعتیاد به اینترنت دانش‌آموزان به صورت غیرمستقیم به‌وسیله تنظیم هیجانی تبیین می‌شود. بهبودی ذهنی در رابطه بین احساس تنهایی و اعتیاد به اینترنت دانش‌آموزان با اندازه اثر غیرمستقیم ۰/۴۸۳ در سطح کم‌تر از یک صدم ($P=0/001$) دارای نقش میانجی هست. همچنین مقدار اثر غیرمستقیم احساس تنهایی بر روی اعتیاد به اینترنت دانش‌آموزان به ۰/۴۸۳ است که می‌توان بیان نمود که تقریباً ۴۸ درصد از کاهش در اعتیاد به اینترنت دانش‌آموزان به صورت غیرمستقیم به‌وسیله بهبودی ذهنی تبیین می‌شود.

جدول شماره ۶: نتایج آزمون بوت استرپ

متغیر	متغیر میانجی	متغیر وابسته	نمونه مجدد	خطای برآورد	لذازه اثر	سطح معناداری	نقش میانجی
احساس تنهایی	تنظیم هیجانی	اعتیاد به اینترنت	۲۰۰۰	۰/۰۵۱	۰/۰۷۱	۰/۰۰۸ ^{***}	تأیید
احساس تنهایی	بهریستی ذهنی	اعتیاد به اینترنت	۲۰۰۰	۰/۰۵۲	۰/۰۸۳	۰/۰۰۱ ^{***}	تأیید

** معنی داری در سطح ۰/۰۱

بحث

یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که احساس تنهایی به طور مستقیم و غیر مستقیم با اعتیاد به اینترنت در دختران نوجوان ارتباط دارد. این یافته با مدل شناختی-رفتاری Davis (۲۰۰۱) همسو است؛ بر اساس این مدل مشکلات روانشناختی مانند تنهایی و انزوای اجتماعی، زمینه ساز استفاده افراطی از اینترنت به عنوان راهبردی برای گریز از هیجان‌های منفی و جبران کمبودهای بین فردی می‌شوند (۲۳). همچنین نتایج با پژوهش‌های Kuss و Griffiths (۲۰۱۷)، Lozano-Blasco و همکاران (۲۰۲۲)، Soriano-Molina و همکاران (۲۰۲۵) هم راستا است که اعتیاد به اینترنت را یکی از پیامدهای مهم آسیب‌پذیری روان‌شناختی نوجوانان در عصر دیجیتال معرفی کرده‌اند (۲، ۴، ۲۰).

نتایج نشان داد که احساس تنهایی با کاهش تنظیم هیجان و افت بهزیستی ذهنی همراه است. این یافته‌ها را می‌توان با دیدگاه Hawkley و Cacioppo (۲۰۱۰) تبیین کرد؛ افرادی که احساس تنهایی بیش‌تری تجربه می‌کنند، در پردازش و مدیریت هیجان‌های منفی آسیب‌پذیرتر بوده و برای کاهش فشار روانی، بیش‌تر به راهبردهای اجتنابی روی می‌آورند (۱۴). در چنین شرایطی، اینترنت می‌تواند به ابزاری برای فرار موقت از هیجان‌های ناخوشایند تبدیل شود. هم‌چنین کاهش تعاملات اجتماعی واقعی و رضایت از روابط بین فردی، بهزیستی ذهنی نوجوانان را تضعیف می‌کند و زمینه را برای وابستگی

بیش‌تر به فضای مجازی فراهم می‌سازد (۳۵-۳۳). یکی از یافته‌های مهم پژوهش حاضر، قدرت میانجی‌گری بیش‌تر بهزیستی ذهنی نسبت به تنظیم هیجان بود. به نظر می‌رسد بهزیستی ذهنی، برخلاف تنظیم هیجان که بیش‌تر به فرایندهای لحظه‌ای مدیریت هیجان اشاره دارد، بازتاب گسترده‌تری از رضایت فرد از زندگی، کیفیت روابط اجتماعی، احساس معنا و عملکرد روان‌شناختی باشد (۱۷، ۳۱). بنابراین افت بهزیستی ذهنی می‌تواند دامنه وسیع‌تری از آسیب‌های روانی و اجتماعی را در برگیرد و نوجوان را بیش‌تر به سمت استفاده افراطی از اینترنت سوق دهد. این تبیین با یافته‌های Wang و Fu (۲۰۲۴) و Soriano-Molina و همکاران (۲۰۲۵) همسو است که نشان دادند کاهش بهزیستی ذهنی و احساس معنا در زندگی، از عوامل مهم گرایش نوجوانان به استفاده مشکل‌ساز از اینترنت است (۲۲، ۳۶). همچنین نتایج مطالعه Eckert و همکاران (۲۰۲۵) نشان داد که پس از همه‌گیری کووید-۱۹، افت بهزیستی ذهنی نوجوانان به‌ویژه در حوزه روابط خانوادگی و اجتماعی تشدید شده است؛ عاملی که می‌تواند وابستگی بیش‌تر به فضای مجازی توضیح دهد (۲۱).

در زمینه تنظیم هیجان، نتایج پژوهش نشان داد که تنظیم هیجان با اعتیاد به اینترنت رابطه منفی دارد، اما تفاوت معنی‌داری بین دو راهبرد ارزیابی مجدد و سرکوب بیانی مشاهده نشد. این یافته با بخش قابل توجهی از پژوهش‌های پیشین که سرکوب بیانی را راهبرد سازگار معرفی کرده همسو نیست (۱۲، ۲۳). می‌توان این یافته را با ویژگی‌های رشدی نوجوانی تبیین کرد؛ دوره‌ای که نیاز به دیده شدن، درک شدن و ابراز هیجان‌ها پررنگ است. در چنین شرایطی، حتی زمانی که هیجان‌ها به صورت شناختی بازدارد یا بازتفسیر می‌شوند، اینترنت می‌تواند به بستری برای ابراز غیرمستقیم هیجان‌ها و گریز از فشار روانی تبدیل شود. بنابراین، وابستگی به اینترنت نه صرفاً پیامد احساس

تنهایی، بلکه حاصل تعامل هیجان‌های تنظیم‌نشده و کاهش کیفیت زندگی روان‌شناختی است.

یافته‌های این پژوهش حاضر می‌تواند در طراحی مداخلات پیشگیرانه مدارس، مراکز مشاوره و نظام سلامت مورد استفاده قرار گیرد. اجرای برنامه‌های مدرسه محور برای تقویت مهارت‌های اجتماعی، ارتقای بهزیستی روان‌شناختی و آموزش راهبردهای سالم تنظیم هیجان، می‌تواند در کاهش خطر اعتیاد به اینترنت مؤثر باشد. همچنین غربالگری زودهنگام دانش‌آموزان دارای احساس تنهایی و افت بهزیستی ذهنی توسط مشاوران مدارس، می‌تواند به شناسایی و حمایت از نوجوانان در معرض خطر کمک کند.

این پژوهش تنها بر روی دختران دو منطقه از تهران انجام شده و به دلیل خودگزارشی بودن ابزارها و پایایی

نسبتاً پایین پرسشنامه تنظیم هیجان، تعمیم‌پذیری یافته‌ها محدود است. انجام پژوهش در مناطق جغرافیایی دیگر، روی پسران و با استفاده از ابزارهایی با پایایی بیش‌تر و مصاحبه توصیه می‌شود. همبستگی نسبتاً بالای برخی سازه‌ها در مدل، اگرچه از نظر آماری در محدوده قابل قبول قرار داشت، اما ممکن است بر تمایز کامل سهم تبیینی متغیرها اثر گذاشته و تعمیم نتایج را با احتیاط همراه سازد.

سپاسگزاری

این مطالعه حاصل پایان‌نامه با کد رهگیری ۱۶۲۹۹۵۰۶۵ است. بدین وسیله از حمایت معاونت پژوهش دانشگاه آزاد اسلامی تهران مرکزی و همچنین اداره کل آموزش و پرورش شهر تهران کمال تشکر و قدردانی را دارم.

References

- 1- Zare M. Predicting Internet Addiction Based on Social and Emotional Loneliness and Introversion. 2017 (Persian).
- 2- Kuss DJ, Griffiths MD. Social networking sites and addiction: ten lessons learned. Int J Environ Res Public Health 2017; 14(3): 311. PMID: 28304359
- 3- Ding H, Cao B, Sun Q. The association between problematic internet use and social anxiety within adolescents and young adults: a systematic review and meta-analysis. Front Public Health 2023; 11: 1275723. PMID: 37849715
- 4- Lozano-Blasco R, Latorre-Martínez MP, Cortés-Pascual A. Screen addicts: A meta-analysis of internet addiction in adolescence. Child Youth Serv Rev 2022; 135: 106373.
- 5- Young KS. Caught in the Net: How to Recognize the Signs of Internet Addiction--and a Winning Strategy for Recovery. New York: John Wiley & Sons; 1998.
- 6- Kuss DJ, van Rooij AJ, Shorter GW, Griffiths MD, van de Mheen D. Internet addiction in adolescents: prevalence and risk factors. Comput Human Behav 2013; 29(5): 1987-1996. PMID: 23745126
- 7- Aftab R. Mediating role of interpersonal problems in the relationship between experiential avoidance with depression and anxiety. J Appl Psychol 2016; 10(4): 523-542 (Persian).
- 8- Kabadayi F. Smartphone addiction, depression, distress, eustress, loneliness, and sleep deprivation in adolescents: a latent profile and network analysis approach. BMC Psychol 2024; 12(1): 608. PMID: 39478568
- 9- Caplan SE. Relations among loneliness, social anxiety, and problematic Internet

- use. *Cyberpsychol Behav* 2007; 10(2): 234-242. PMID: 17474841
- 10- Matiz A, D'Antoni F, Pascut S, Ciacchini R, Conversano C, Gemignani A, et al. Loneliness and Problematic Internet Use in Adolescents: The Mediating Role of Dissociation. *Children (Basel)* 2024; 11(11): 1294. PMID: 39594869
- 11- Dong W, Tang H, Wu S, Lu G, Shang Y, Chen C. The effect of social anxiety on teenagers' internet addiction: the mediating role of loneliness and coping styles. *BMC Psychiatry* 2024; 24(1): 395. PMID: 38802784
- 12- Gross JJ. Emotion regulation: affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology* 2002; 39(3): 281-291. PMID: 12212647
- 13- Kohls N, Sauer S, Walach H. Facets of mindfulness – Results of an online study investigating the Freiburg mindfulness inventory. *Pers Individ Dif* 2009; 46(2): 224-230.
- 14- Hawkey LC, Cacioppo JT. Loneliness matters: a theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Ann Behav Med* 2010; 40(2): 218-227. PMID: 20652462
- 15- Lee S, Kim MW, McDonough IM, Mendoza JS, Kim MS. The effects of cell phone use and emotion-regulation style on college students' learning. *Appl Cogn Psychol* 2017; 31(3): 360-366.
- 16- Karaer Y, Akdemir D. Parenting styles, perceived social support and emotion regulation in adolescents with internet addiction. *Compr Psychiatry* 2019; 92: 22-27. PMID: 31078094
- 17- Keyes CLM, Magyar-Moe JL. The measurement and utility of adult subjective well-being. In: Lopez SJ, Snyder CR, editors. *Positive Psychological Assessment: A Handbook of Models and Measures*. Washington, DC: American Psychological Association; 2003. p. 411-418.
- 18- Busseri MA. Evaluating the structure of subjective well-being: Evidence from three large-scale, long-term, national longitudinal studies. *Pers Soc Psychol Bull* 2025; 51(11): 2266-2284. PMID: 38433598
- 19- Cai Z, Mao P, Wang Z, Wang D, He J, Fan X. Associations between problematic internet use and mental health outcomes of students: A meta-analytic review. *Adolesc Res Rev* 2023; 8(1): 45-62.
- 20- Soriano-Molina E, Limiñana-Gras RM, Patró-Hernández RM, Rubio-Aparicio M. The association between internet addiction and adolescents' mental health: A meta-analytic review. *Behav Sci (Basel)* 2025; 15(2): 116. PMID: 39995651
- 21- Eckert H, Paschke P, Wirthwein L, Steinmayr R. Development of subjective well-being in adolescents before and during the COVID-19 pandemic. *Front Educ* 2025; 10: 1485289.
- 22- Wang L, Fu J. Internet addiction and subjective well-being: the mediating role of social support and meaning in life. *S Afr J Psychol* 2024; 54(2): 232-245.
- 23- Davis RA. A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Comput Human Behav* 2001; 17(2): 187-195.
- 24- Kamali M. Addiction to virtual space in adolescents and students. In: *Proceedings of the 5th National Conference on Professional Research in Psychology and Counseling with a Teacher-Oriented Approach*; 2023; Iran (Persian).
- 25- Guadagnoli E, Velicer WF. On research with structural equation modeling and path

- analysis approaches. *J Psychomet Res* 1998; 15(3): 245-260.
- 26- Kline RB. *Principles and Practice of Structural Equation Modeling*. 5th ed. New York: Guilford Press; 2023.
- 27- Tamanaie Far MR, Seddighi-Arfai F, Gandomi Z. The Relationship between Internet Addiction and Personality Traits of High School Students. *Zahedan J Res Med Sci* 2012; 14(1): 67-71 (Persian).
- 28- Perlman D, Peplau LA. Theoretical approaches to loneliness. In: Peplau LA, Perlman D, editors. *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy*. New York: Wiley; 1982. p. 123-134.
- 29- Baharvand I, Sudani M. Investigating the Relationship Between Loneliness and Parenting Styles in Predicting Tendency to Addiction Among High School Students in Ahvaz. *J Res Addict Prev* 2021; 15(2): 45-60 (Persian).
- 30- Narimani M, Arayapouran S, Abolghasemi A, Ahadi B. Comparison of the effectiveness of mindfulness training and emotion regulation training on general health of chemical veterans. *Clin Psychol Stud* 2011; 1(2): 93-117 (Persian).
- 31- Keyes CLM. Social well-being. *Soc Psychol Q* 1998; 61(2): 121-140.
- 32- Martínez-Líbano J, Serey AK, Barahona-Fuentes G. Emotional regulation and subjective well-being in adolescents: A systematic review. *Ment Health Glob Chall J* 2025; 8(1): 14-26.
- 33- Nowland R, Necka EA, Cacioppo JT. Loneliness and social internet use: pathways to reconnection in a digital world? *Perspect Psychol Sci* 2018; 13(1): 70-87. PMID: 28937910.
- 34- Cacioppo JT, Cacioppo S, Capitanio JP, Cole SW. The neuroendocrinology of social isolation. *Annu Rev Psychol* 2015; 66: 733-767. PMID: 25148851.
- 35- Beutel ME, Klein EM, Brähler E, Reiner I, Jünger C, Michal M, et al. Loneliness in the general population: prevalence, determinants and relations to mental health. *BMC Psychiatry* 2017; 17(1): 97. PMID: 28298189.
- 36- Soriano-Molina E, Limiñana-Gras RM, Patró-Hernández RM, Rubio-Aparicio M. The Association Between Internet Addiction and Adolescents' Mental Health: A Meta-Analytic Review. *Behav Sci (Basel)* 2025; 15(2): 116. PMID: 39995651.