

«زن و مطالعات خانواده»

سال هفدهم - شماره شصت و سوم، بهار ۱۴۰۳

ص ص: ۷۱-۸۹

## پیش‌بینی اعتیاد به اینترنت بر اساس بهزیستی روانشناختی، پریشانی روانی، تنظیم هیجان و احساس تنهایی در بزرگسالان

خدیدجه زارع<sup>۱</sup>

سمیه رستم‌پور<sup>۲</sup>

امید امانی<sup>۳</sup>

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۳/۲۰ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۱۲/۲

### چکیده

اعتیاد به اینترنت در سراسر جهان یک مسأله جدی در بهداشت عمومی است. مطالعات اخیر، از روند رو به افزایش این اعتیاد در بزرگسالان حکایت دارد؛ بنابراین پژوهش حاضر به منظور پیش‌بینی اعتیاد به اینترنت بر اساس بهزیستی روانشناختی، پریشانی روانی، تنظیم هیجان و احساس تنهایی در بزرگسالان انجام شد. روش پژوهش حاضر، توصیفی از نوع همبستگی و نمونه پژوهش ۲۰۰ نفر از شهروندان بزرگسال شهر تبریز در سال ۱۴۰۰-۱۴۰۱ به صورت نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. برای گردآوری داده‌ها از پرسشنامه‌های اعتیاد به اینترنت یانگ (۱۹۹۸)، بهزیستی روانشناختی ریف (۲۰۰۲)، پریشانی روانشناختی کسلر (۲۰۰۲)، دشواری در تنظیم هیجان رامر و گراتز (۲۰۰۴) و احساس تنهایی راسل (۱۹۹۶) استفاده شد و با استفاده از آزمون همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون خطی چندگانه مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج نشان داد که از بین چهار متغیر پیش‌بین روانشناختی، پریشانی روانی و تنظیم هیجان توانستند اعتیاد به اینترنت را پیش‌بینی کنند ( $p < 0/05$ ). جهت رابطه بین بهزیستی روانشناختی با اعتیاد به اینترنت منفی بود و جهت رابطه بین پریشانی روانی و تنظیم هیجان با اعتیاد به اینترنت، مثبت بود. یافته‌ها نشان داد احساس تنهایی نتوانست اعتیاد به اینترنت را پیش‌بینی کند. یافته‌های پژوهش حاضر نشان دهنده اهمیت متغیرهای روان‌شناختی همچون بهزیستی روانشناختی، پریشانی روانی، تنظیم هیجان، در تبیین رفتارهای اعتیادی همچون اعتیاد به اینترنت در بزرگسالان است.

**کلیدواژه‌ها:** اعتیاد به اینترنت، بهزیستی روانشناختی، پریشانی روانی، تنظیم هیجان، احساس تنهایی.

۱. کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، واحد تبریز، دانشگاه آزاد اسلامی، تبریز، ایران

۲. کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران

۳. گروه روانشناسی بالینی، دانشگاه شهید بهشتی، تهران، ایران ( نویسنده مسئول) O.amani 69@yahoo.com

## مقدمه

در عصر کنونی که شبکه‌های اجتماعی مجازی در حال گسترش هستند، جمعیت عظیمی در دنیا از آن‌ها استفاده می‌نمایند. (ریسایدلی و همکاران<sup>۱</sup>، ۲۰۲۱) که پیامدهای نامطلوبی را به دنبال دارد که از جمله آسیب‌زاترین مشکلات آن می‌توان به وابستگی و اعتیاد به اینترنت<sup>۲</sup> اشاره کرد (عربی و همکاران، ۱۴۰۰).

اعتیاد به اینترنت<sup>۳</sup> به استفاده بیش از حد فرد از اینترنت در زندگی اطلاق می‌گردد (ژانگ و همکاران<sup>۴</sup>، ۲۰۲۰). اعتیاد به اینترنت با انگیزه غیرقابل کنترل برای استفاده از آن (ماک و همکاران<sup>۵</sup>، ۲۰۲۰) و اختصاص زمان بسیار زیاد همراه است (مورنو-گوررو و همکاران<sup>۶</sup>، ۲۰۲۰). نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد که تا مارس ۲۰۲۰، اینترنت تقریباً توسط ۴/۵۷ میلیارد نفر در سراسر جهان مورد استفاده قرار گرفته است و روزانه، حدود یک میلیون کاربر جدید به آن می‌پیوندند (لی و همکاران<sup>۷</sup>، ۲۰۲۱).

ظهور اینترنت در کنار تمام مزایای خود، مشکلات عمده‌ای را ایجاد کرده و جامعه جهانی را از منظر تبعات منفی آن نگران ساخته است (دریوینسکی و همکاران<sup>۸</sup>، ۲۰۲۰) و همین امر پژوهشگران را بر آن داشت که به شناسایی متغیرهایی پیش‌بینی‌کننده اعتیاد به اینترنت پردازند که بهزیستی روان‌شناختی یکی از این عوامل می‌باشند. این متغیر دارای دو مؤلفه عاطفی و شناختی است. ریف<sup>۹</sup> (۱۹۸۹) بیان می‌کند که افراد با بهزیستی بالا، به‌طور عمده هیجانات مثبت را تجربه می‌کنند و از رویدادها و موقعیت‌های پیرامون خود ارزیابی مثبتی دارند در صورتی که افراد با بهزیستی پایین، حوادث و موقعیت‌های زندگی‌شان را نامطلوب ارزیابی می‌کنند و بیشتر هیجانات منفی را تجربه می‌کنند. بهزیستی روان‌شناختی به عنوان داشتن ویژگی‌های مثبت، احساس شادی، نشاط و نبود فشار روانی در زندگی تعریف می‌شود که شامل برداشت مثبت افراد از ابعاد مختلف زندگی فردی و اجتماعی است که شامل خودپروی، تسلط بر محیط، رشد شخصی، ارتباط مثبت با دیگران، هدفمندی در زندگی و پذیرش خود است (معصوم‌پرست و همکاران، ۱۴۰۰). تحقیقات بسیاری از جمله تحقیقات رایگون و همکاران<sup>۱۰</sup> (۲۰۱۹)؛ تیوریل و گایل‌ار<sup>۱۱</sup> (۲۰۱۸)؛

۱. Ricciardelli, L.A. & et. al.

۲. Internet addiction

۳. Internet addiction

۴. Zhang, H., & et. al.

۵. Mak, K. K., & et. al.

۶. Moreno-Guerrero, A. J., & et. al.

۷. Li Y., & et al.

۸. Derevensky, J L., & et al.

۹. Ryff, C. D.

۱۰. Rigon, A., & et al.

۱۱. Turel, O., & Gil-Or, O.

عربی و همکاران (۱۴۰۰) نیز نشان دادند هر چه فرد بهزیستی روانشناختی مطلوب و مناسبی برخوردار نباشد شرایط وابستگی بیشتری به اینترنت را فراهم می‌کند.

یکی دیگر از متغیرهایی که پیش‌بینی‌کننده استفاده بیش از حد از اینترنت است پریشانی روانی است. پریشانی روانی مجموعه‌ای از نشانه‌های افسردگی و اضطراب ادراک شده (کلس و همکاران<sup>۱</sup>، ۲۰۲۰؛ کیو و همکاران<sup>۲</sup>، ۲۰۲۰) و کنش‌وری روان‌شناختی غیرانطباقی در سطح رخدادهای تنش‌زای زندگی اشاره دارد و یک وضعیت هیجانی منحصر به فرد و ناراحت‌کننده برای یک فرد در پاسخ به یک عامل تنش‌زا یا نیاز خاص است که به آسیب‌گذرا یا همیشگی برای وی منتهی می‌شود. مطالعات (مامون و همکاران<sup>۳</sup>، ۲۰۱۹؛ متولی و همکاران<sup>۴</sup>، ۲۰۲۱؛ مارینو و همکاران<sup>۵</sup>، ۲۰۱۸؛ عبادی‌کسبخی، ۱۴۰۰) نشان داد که بین اعتیاد به اینترنت و پریشانی روانی رابطه معناداری وجود دارد به این صورت که بسیاری از کاربران برای گریز از شرایط استرس‌زا و فشارهای محیطی به اینترنت و فضای مجازی پناه می‌برند و آن را محیطی امنی برای کناره‌گیری از تنش‌های محیطی می‌دانند.

همچنین پژوهش‌ها نشان داده‌اند که یکی از عواملی که در تبیین اعتیاد به اینترنت نقش ویژه‌ای دارد دشواری‌های تنظیم هیجان است. تنظیم هیجان به معنای بازبینی مثبت از شرایط موجود است و شخص با استفاده از این راهبرد می‌تواند در موقعیت‌های تنش‌زا، معنای موقعیت را برای خود تغییر داده و به‌طرز متفاوتی عمل نماید (تیکوس و همکاران<sup>۶</sup>، ۲۰۱۹). به کار بردن درست این راهبردها به این معناست که افراد بتوانند از هرگونه تجربه‌های منفی یا ناخواسته اجتناب کنند و هیجان‌های خود را به صورت مؤثرتری، حتی زمانی که برانگیزاننده‌ها شدید هستند، کنترل کنند تا دچار استفاده مشکل‌ساز از اینترنت، نشوند (تروملو و همکاران<sup>۷</sup>، ۲۰۱۸؛ مظلوم‌زاده و همکاران، ۱۴۰۰).

آمندولا و همکاران<sup>۸</sup> (۲۰۱۹) در پژوهشی دریافتند که افرادی که دشواری بیشتری در تنظیم هیجان‌اتشان دارند بیشتر به استفاده‌ی افراطی از تکنولوژی دچار می‌شوند و می‌توان گفت که عدم دسترسی به راهبردهای مناسب تنظیم هیجان یک عامل خطر برای این اعتیاد است. همچنین کارائر و آکدمیر<sup>۹</sup> (۲۰۱۹) در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که افرادی که دچار

۱. Keles, B., & et. al.

۲. Qiu, J., & et. al.

۳. Mamun, M. A., & et al.

۴. Motavalli, R., & et al.

۵. Marino, C., & et al.

۶. Teques, P., & et al.

۷. Trumello, C., & et al.

۸. Amendola, S., & et al.

۹. Karaer, Y., & Akdemir, D.

اعتیاد به اینترنت هستند نسبت به سایر افراد، مشکلات بیشتری در شناسایی و توصیف هیجانات و احساساتشان و تنظیم هیجان دارند.

همچنین احساس تنهایی بیانگر هوشیاری شناختی فرد از کاستی‌ها و نارسایی‌های خود در شبکه روابط بین فردی است که به احساس غمگینی، پوچی، دلهره و اضطراب منجر می‌شود (موند و جانسون، ۲۰۲۰). بر اساس شواهد پژوهشی، افراد معتاد به اینترنت و فضای مجازی در روابط اجتماعی، خود بیگانگی را تجربه می‌کنند و از تنهایی عاطفی بالایی برخوردارند (شا و همکاران<sup>۲</sup>، ۲۰۱۹) در همین راستا، نتایج فرا تحلیل در ۲۲ کشور نشان می‌دهد بین احساس تنهایی و اعتیاد به اینترنت رابطه معناداری وجود دارد (ژانگ و همکاران<sup>۳</sup>، ۲۰۲۰). همچنین ارتباط مثبت بین احساس تنهایی و اعتیاد به اینترنت در مطالعات مشابهی گزارش شده است (عزیزی، ۱۳۹۹؛ ماهونی و همکاران<sup>۴</sup>، ۲۰۱۹؛ و جارادات و همکاران<sup>۵</sup>، ۲۰۲۰).

با توجه به این مشکلات و شیوع بیشتر آن در افراد (گائو و همکاران<sup>۶</sup>، ۲۰۲۰) انجام یک پژوهش برای شناسایی عوامل مؤثر بر اعتیاد به اینترنت در افراد ضرورت دارد و همچنین بر اساس آن چه به طور مختصر در خصوص معضلات مرتبط با اعتیاد به اینترنت بیان شد و با توجه به اهمیت زیاد عواملی که باعث اعتیاد به اینترنت در افراد می‌شوند، شناسایی شود تا از ابعاد گسترده تأثیرگذار منفی آن که شامل آسیب‌های فردی، خانوادگی و اجتماعی می‌شود کاسته شده و راهکارهایی برای پیشگیری و درمان این معضل ارائه و اجرا شود. از سویی با بررسی مطالعات قبلی که صورت گرفته می‌توان به این موضوع پی برد که مشکلات روانشناختی فرد را در ابتلا به اعتیاد به اینترنت مستعد می‌کند و یا شاید این اختلالات روانشناختی، ناشی از اعتیاد به اینترنت باشد بنابراین با عنایت به مبانی نظری، بررسی تحقیقات مرتبط با موضوع و همچنین عواقب منفی مربوط به استفاده بیش از حد اینترنت، ضرورت بررسی روابط سازه‌های روان‌شناختی با اعتیاد به اینترنت را نشان می‌دهد. از سوی دیگر، بررسی روابط اکثر مطالعات انجام شده پیرامون اعتیاد به اینترنت در بین دانشجویان و دانش‌آموزان صورت پذیرفته و این موضوع، علیرغم اهمیت آن در بین تمام اقشار بزرگسال جامعه مورد بررسی قرار نگرفته است. در نتیجه این موضوع نیاز به مطالعات و بررسی‌های بیشتری دارد. با توجه به مبانی نظری و عملی بیان شده، پژوهش حاضر با هدف بررسی پیش‌بینی اعتیاد به اینترنت براساس بهزیستی روانشناختی، پریشانی روانی، تنظیم هیجان و احساس تنهایی در گروه بزرگسالان انجام شد.

۱. Mund, M., & Johnson, M. D.

۲. Sha, P., & et al

۳. Zhang, Y., & et al.

۴. Mahoney, J., & et al.

۵. Jaradat, M., & et al.

۶. Qiu, J., & et al.

### روش پژوهش

پژوهش حاضر، با توجه به اهداف، از نوع مطالعات همبستگی و با توجه به شیوه جمع‌آوری داده‌ها از نوع توصیفی است که برای تدوین مبانی و الگوی نظری پژوهش از مطالعات کتابخانه‌ای استفاده شده است. جامعه آماری این پژوهش کلیه بزرگسالان شهر تبریز بودند که بصورت اینترنتی در این طرح شرکت کردند بر این اساس ۲۰۰ نفر با استفاده از نظریه کلانین<sup>۱</sup> که بیان داشت در طرح‌های همبستگی ۲۰۰ نفر قابل قبول است بصورت در دسترس انتخاب و پرسشنامه‌های مورد نظر را بصورت آنلاین تکمیل کردند. مهم‌ترین ملاک‌های لازم برای ورود به پژوهش نیز عبارت بودند از: رضایت و علاقه به شرکت در پژوهش و عدم ابتلا به اختلالات روان‌شناختی (در پرسشنامه عنوان شده بود شرط پاسخگویی شرکت‌کنندگان، عدم مصرف داروهای روان‌پزشکی و علائم روان‌شناختی). روش گردآوری داده‌ها در این مطالعه نیز به این صورت بود که پرسشنامه‌ها به صورت آنلاین با استفاده از نرم‌افزار پرس‌لاین طراحی گردید. سپس با همکاری سرگروه کانال‌های مختلف در شبکه‌های اجتماعی واتساپ و تلگرام لینک پرسشنامه‌ها به انضمام فرم رضایت آگاهانه در اختیار آن‌ها قرار داده شد و از اعضای گروه خواسته شد با توجه به ملاک‌های ورود مطرح شده و در صورت تمایل به همکاری به پرسشنامه‌ها پاسخ دهند. ملاحظات اخلاقی اعم از مطلع بودن شرکت‌کنندگان از روند پژوهش و محرمانه ماندن اطلاعات شرکت‌کنندگان نیز در پژوهش رعایت شده است.

### ابزار پژوهش

#### پرسشنامه اعتیاد به اینترنت یانگ (IAT)

پرسشنامه اعتیاد به اینترنت<sup>۲</sup> توسط یانگ (۱۹۹۸) طراحی شد و جهت سنجش میزان وابستگی افراد به کار با اینترنت در ۲۰ گویه و با طیف ۵ درجه‌ای لیکرت (بندرت = ۱ تا همیشه = ۵) مرتب شده‌اند. در این پرسشنامه دامنه‌ی نمرات بین بیست تا صد است و هر چه نمره بالاتر باشد نشان‌دهنده‌ی اعتیاد بیشتر به اینترنت است. این ابزار دارای شش زیرمقیاس بارز بودن، استفاده مفرط، اهمال‌کاری، انتظار، فقدان کنترل و غفلت از زندگی اجتماعی است. یانگ (۱۹۹۸) اعتبار درونی آزمون را بالاتر از ۰/۹۲ گزارش و تأکید کرده است که آزمون قابلیت تشخیص بالینی افراد معتاد به اینترنت را دارد. ضریب پایایی آلفای کرونباخ این آزمون توسط ویندیانتو و مک‌موران<sup>۳</sup> (۲۰۰۴) ۰/۸۹ گزارش شده است. علوی، جنتی‌فرد، مرایی، اسلامی، رضاپور و نجفی (۱۳۸۹) اعتبار آزمون را به وسیله‌ی بازآزمایی و دونیمه کردن به ترتیب ۰/۸۲ و ۰/۷۲ به دست آوردند و بر روایی محتوایی آن تأکید کردند.

۱. Klein, R.

۲. Internet Addiction Questionnaire (IAT)

۳. Widyanto, L., & McMuran, M.

### پرسشنامه بهزیستی روانشناختی (RSPWB)

نسخه‌ی کوتاه ۱۸ سؤالی پرسشنامه بهزیستی روانشناختی ریف<sup>۱</sup> (۱۹۹۵) طراحی و در سال ۲۰۰۲ مورد تجدید نظر قرار گرفته است. این نسخه مشتمل بر ۶ عامل (استقلال، تسلط بر محیط، رشد شخصی، ارتباط مثبت با دیگران، هدفمندی در زندگی و پذیرش خود) است. مجموع نمرات این شش عامل به عنوان نمره کل بهزیستی روانشناختی محاسبه می‌شود. این آزمون نوعی ابزار خودسنجی است که در یک پیوستار ۶ درجه‌ای از کاملاً موافقم تا کاملاً مخالفم پاسخ داده می‌شود که نمره‌ی بالاتر نشان دهنده بهزیستی روانشناختی بهتر است. از بین کل سؤالات، ۱۰ سؤال به صورت مستقیم و ۸ سؤال به شکل معکوس نمره گذاری می‌شود. همبستگی نسخه‌ی کوتاه مقیاس بهزیستی روانشناختی ریف با مقیاس اصلی از ۰/۷ تا ۰/۸۹ در نوسان بوده است (ریف، ۲۰۰۳). در ایران نیز شاخص‌های روانسنجی پرسشنامه مذکور مطلوب گزارش شده است همسانی درونی این مقیاس با استفاده از آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۷۱ به دست آمد (خانجانی و همکاران، ۱۳۹۳).

### پرسشنامه پریشانی روانشناختی (K10)

مقیاس‌های پریشانی روانی شناختی کسلر<sup>۲</sup> ویژه شناسایی اختلالات روانی در جمعیت عمومی توسط کسلر و همکارانش (۲۰۰۲) به دو صورت ۱۰ سؤالی و ۶ سؤالی تدوین شده و در مطالعات مختلف مورد استفاده قرار گرفته است (کسلر و همکاران<sup>۳</sup>، ۲۰۰۲). سؤالات این دو فرم به صورت لیکرتی از (هیچ وقت) تا (همیشه) و از ۰ تا ۴ نمره گذاری می‌شود. لذا حداکثر نمره در ۱۰-k برابر با ۴۰ می‌باشد. فرم ۱۰ سؤالی شامل ۱۰ سؤال است که اختلال روانشناختی خاصی را هدف قرار نمی‌دهد، اما در مجموع سطح اضطراب و علائم افسردگی را که فرد طی چند هفته اخیر تجربه کرده، مشخص می‌نماید. کسلر و همکاران برای ساختن این مقیاس ابتدا ۵ هزار سؤال را از منابع مختلف گردآوری نموده و طبقه‌بندی کردند و پس از طبقه‌بندی آن‌ها بر اساس اختلالات روانی موجود، تعداد سؤال‌ها را به ۴۵ و سپس به ۳۲ سؤال کاهش دادند. با اجرای اولیه پرسشنامه آن هم به شکل تلفنی و انجام تحلیل‌های آماری توانستند نسخه‌های ۱۰ و ۶ سؤالی را استخراج نمایند. مطالعات مختلف (فوروکاوا و همکاران<sup>۴</sup>، ۲۰۰۳) نشان داده‌اند که پرسشنامه ۱۰-k از اعتبار و پایایی مطلوبی برخوردار است. وزیری و لطفی‌کاشانی نیز در یک مطالعه پژوهشی، پایایی پرسشنامه‌ی کسلر را با روش آلفای کرونباخ ۰/۹۰ و با روش دو نیمه‌سازی ۰/۸۶ بدست آوردند. آن‌ها با بدست آوردن همبستگی نمرات این پرسشنامه با پرسشنامه‌ی سلامت GHQ28 اعتبار این آزمون را ۰/۸۰ گزارش کرده‌اند (وزیری و لطفی‌کاشانی، ۱۳۹۱).

۱. Ryffs Psychological Being-Well Questionnaire

۲. Kessler Psychological Distress Questionnaire (K10)

۳. Kessler, R.C., & et al.

۴. Furukawa, T.A., & et al.

### پرسشنامه دشواری تنظیم هیجان (DERS)

پرسشنامه دشواری تنظیم هیجان<sup>۱</sup> یک ابزار خودگزارش‌دهی ۳۶ سؤالی است که توسط گراتز و رومر<sup>۲</sup> (۲۰۰۴) تنظیم شده و دشواری تنظیم هیجانی را به لحاظ بالینی می‌سنجد. هر ماده این مقیاس دارای ۵ گزینه لیکرتی (۱= تقریباً هرگز، ۵= همیشه) و شامل ۶ خرده‌مقیاس عدم‌پذیرش، اهداف، تکانه‌ها، آگاهی، استراژی و شفافیت می‌باشد. علاوه بر نمره خرده‌مقیاس‌ها، یک نمره کل نیز از این مقیاس به دست می‌آید که دامنه آن بین ۳۶ تا ۱۸۰ است. نمره بالاتر نشانگر مشکلات بیشتر در تنظیم هیجانی است. این مقیاس همسانی درونی بالا (آلفای کرونباخ ۰/۹۳) و پایایی بازآزمایی خوبی دارد ( $r = 0/88$ ) روایی‌سازه و پیش‌بین آن نیز مطلوب گزارش شده است (گراتز و رومر، ۲۰۰۴) خجسته‌مهر، شیرالی‌نیا، رجبی و بشلیده (۱۳۹۲) نیز پایایی این پرسشنامه را به روش آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه ۰/۸۶ برآورد کردند.

### پرسشنامه احساس تنهایی (UCLA)

پرسشنامه احساس تنهایی<sup>۳</sup> (UCLA) برای بار اول توسط راسل، ۱۹۹۶ تدوین شد که شامل ۲۰ ماده است. پاسخ‌دهی به این پرسشنامه به صورت ۴ گزینه‌ای، ۱۰ جمله منفی و ۱۰ جمله مثبت است. در این پرسشنامه هرگز امتیاز (۱)، به‌ندرت امتیاز (۲)، گاهی امتیاز (۳) و همیشه امتیاز (۴) دارد. ولی امتیاز سؤالات ۱۹، ۲۰، ۱۶، ۱۵، ۱۰، ۹، ۵، ۱ برعکس است. دامنه نمره‌ها بین ۲۰ (حداقل) و ۸۰ (حداکثر) است. میانگین نمره ۵۰ است. نمره بالاتر از میانگین بیانگر شدت بیشتر تنهایی است. نسخه‌نهایی این پرسشنامه در چهار گروه دانشجویان، پرستاران، معلمان و افراد مسن به روش‌های مختلفی مثل خودگزارش‌دهی و مصاحبه اجرا شده و دامنه آلفا از ۰/۸۹ تا ۰/۹۴ بدست آمده است (راسل، ۱۹۹۶). در ایران نیز سودانی، شجاعیان و نیسی (۱۳۹۱) خصوصیات روانسنجی این پرسشنامه را بررسی نمودند که ضریب پایایی از روش آلفای کرونباخ برابر با ۰/۸۱ به دست آمد.

### یافته‌ها

در بخش تجزیه و تحلیل داده‌ها به توصیف متغیرهای اصلی با استفاده از شاخص‌های آماری میانگین، انحراف استاندارد، کجی و کشیدگی پرداخته شد. در بخش یافته‌های استنباطی و جهت آزمون فرضیه‌های- پژوهش از آزمون همبستگی پیرسون و آزمون رگرسیون خطی چندگانه استفاده شد. حداکثر سطح خطای آلفا جهت آزمون فرضیه‌ها، مقدار ۰/۰۵ تعیین شد ( $p < 0/05$ ). تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم افزار آماری SPSS 26 انجام شد.

۱. Emotion regulation dysregulation Questionnaire (UCLA)

۲. Gratz, KL., & Roemer, L.

۳. Loneliness Questionnaire (UCLA)

در نمونه ۲۰۰ نفری پژوهش، بیشتر پاسخگویان یعنی ۷۹ درصد زن و ۲۱ درصد مرد بودند. از نظر تاهل بیشتر پاسخگویان یعنی ۷۱/۵ درصد، متاهل بودند، ۲۵/۵ درصد مجرد، ۲/۵ درصد مطلقه و ۰/۵ درصد همسرشان فوت شده بود. از نظر تحصیلات، ۲۵ درصد دیپلم و زیر دیپلم، ۴۴ درصد کارشناسی، ۲۷ درصد کارشناسی ارشد و ۴ درصد نیز تحصیلات دکتری و بالاتر داشتند. از نظر شغل ۳۳/۵ درصد کارمند، ۱۷ درصد دارای شغل آزاد، ۳۵ درصد خانه دار، ۱۱ درصد دانشجو و ۳/۵ درصد فاقد شغل بودند.

در جدول ۱ با استفاده از آزمون همبستگی پیرسون به بررسی همبستگی متغیرهای پژوهش یعنی بهزیستی روانشناختی، پریشانی روانی، تنظیم هیجان و احساس تنهایی بزرگسالان و اعتیاد به اینترنت پرداخته شد. همچنین آماره‌های توصیفی شامل میانگین و انحراف معیار و آماره‌های نرمال بودن شامل کجی و کشیدگی در جدول ۱ آمده است.

جدول ۱. آماره‌های توصیفی و ماتریس همبستگی بین متغیرهای پژوهش

متغیرها	میانگین	انحراف استاندارد	کجی	کشیدگی	بهزیستی روانشناختی	پریشانی روانی	تنظیم هیجان	احساس تنهایی بزرگسالان	اعتیاد به اینترنت
بهزیستی روانشناختی	۷۶/۲۰	۱۲/۵۵	-۰/۱۹۹	۰/۳۶۳	۱				
پریشانی روانی	۲۲/۵۴	۷/۹۴	۰/۲۵۳	-۰/۹۱۸	-۰/۵۵**	۱			
تنظیم هیجان	۸۳/۹۷	۲۸/۲۳	۰/۸۱۸	-۰/۲۵۶	-۰/۶۱**	۰/۶۴**	۱		
احساس تنهایی بزرگسالان	۴۰/۶۵	۱۲/۹۶	۰/۳۶۸	-۰/۶۸۶	-۰/۴۹**	۰/۵۱**	۰/۵۸**	۱	
اعتیاد به اینترنت	۳۹/۱۷	۱۶/۵۹	۱/۱۰	۰/۶۴۶	-۰/۳۷**	۰/۴۳**	۰/۴۳**	۰/۳۵**	۱

توجه: \* =  $p \leq 0.05$  و \*\* =  $p \leq 0.01$

بررسی میانگین‌ها نشان داد میانگین بهزیستی روانشناختی برابر با ۷۶/۲۰، میانگین پریشانی روانی برابر با ۲۲/۵۴، میانگین تنظیم هیجان برابر با ۸۳/۹۷، میانگین احساس تنهایی بزرگسالان برابر با ۴۰/۶۵ و میانگین اعتیاد به اینترنت برابر با ۳۹/۱۷ بدست آمد. بررسی مقادیر کجی و کشیدگی نشان داد با توجه به این که مقادیر کجی و مقادیر کشیدگی تمامی متغیرها تقریباً در دامنه +۱ تا -۱ بدست آمد می‌توان نتیجه گرفت که تمامی متغیرها از توزیع نرمال یا نزدیک به نرمال برخوردارند و پیش فرض آزمون‌های پارامتریک همبستگی پیرسون و رگرسیون خطی تایید شد.



نتایج آزمون همبستگی پیرسون نشان داد هر چهار متغیر پیش‌بین یعنی بهزیستی روانشناختی، پریشانی روانی، تنظیم هیجان و احساس تنهایی بزرگسالان با متغیر ملاک اعتیاد به اینترنت رابطه معنی‌داری دارند ( $p < 0/05$ ). یافته‌ها نشان داد جهت رابطه بین بهزیستی روانشناختی با اعتیاد به اینترنت منفی بود و جهت رابطه بین سه متغیر پریشانی روانی، تنظیم هیجان و احساس تنهایی بزرگسالان با اعتیاد به اینترنت، مثبت بود. پریشانی روانی و تنظیم هیجان دارای قوی‌ترین رابطه با اعتیاد به اینترنت با ضریب همبستگی  $0/43$  هستند.

### آزمون رگرسیون

نتایج آزمون رگرسیون با هدف پیش‌بینی اعتیاد به اینترنت بر اساس متغیرهای بهزیستی روانشناختی، پریشانی روانی، تنظیم هیجان و احساس تنهایی بزرگسالان در جدول ۲ آمده است. تخمین مدل بر اساس روش همزمان (Enter) انجام شد. مقدار آزمون F برابر با  $26/04$  بدست آمد که در سطح معنی‌داری کمتر از  $0/05$  قرار داشت و نشان از برازندگی مدل رگرسیونی داشت ( $p < 0/05$ ). مقدار ضریب تعیین بدست آمده برابر با  $0/35$  بود که نشان داد متغیرهای بهزیستی روانشناختی، پریشانی روانی، تنظیم هیجان و احساس تنهایی بزرگسالان توانستند ۳۵ درصد از تغییرات متغیر وابسته اعتیاد به اینترنت را تبیین کنند. مقدار آماره دوربین واتسون برای بررسی استقلال باقیمانده‌ها مقدار  $1/85$  به دست آمد که در بازه مورد قبول ( $1/5$  تا  $2/5$ ) قرار داشت و نشان داد باقیمانده‌ها دارای استقلال نسبی بودند و همبستگی سریالی بین آنان وجود نداشت. نتایج بررسی هم‌خطی در جدول ۲ آمد. اگر مقادیر آماره عامل تورم واریانس کمتر از ۵ و آماره تحمل بیشتر از  $0/20$  باشد می‌توان گفت هم‌خطی شدید بین متغیرهای پیش‌بین وجود ندارد. مقادیر بدست آمده نشان از عدم وجود هم‌خطی شدید بین متغیرهای پیش‌بین داشت.

جدول ۲. آزمون رگرسیون با هدف پیش‌بینی اعتیاد به اینترنت بر اساس متغیرهای بهزیستی روانشناختی، پریشانی روانی، تنظیم هیجان و احساس تنهایی بزرگسالان

متغیر مستقل	ضریب غیر	خطای استاندارد	ضریب استاندارد	مقدار t	مقدار p	شاخص‌های هم‌خطی	
						عامل تورم	آماره
مقدار ثابت	۳۴/۱۳	۱۲/۰۷	—	۲/۸۳	۰/۰۰۵	—	—
بهزیستی روانشناختی	-۰/۲۱۱	۰/۰۵۶	-۰/۳۱۵	-۳/۷۷	<۰/۰۰۱	۱/۷۶	۰/۵۶۷
پریشانی روانی	۰/۴۷۲	۰/۰۷۹	۰/۴۵۴	۵/۹۷	<۰/۰۰۱	۲/۶۵	۰/۳۷۷
تنظیم هیجان	۰/۱۶۵	۰/۰۶۱	۰/۲۳۸	۲/۷۱	۰/۰۰۷	۲/۷۰	۰/۳۷۰
احساس تنهایی	۰/۰۲۶	۰/۱۲۵	۰/۰۲۰	۰/۲۰۶	۰/۸۳۷	۲/۴۰	۰/۴۱۷

توجه:  $F = 26/04$  و  $p \leq 0/001$ ،  $R^2 = 0/35$ ،  $1/85 =$  آماره دوربین واتسون

نتایج آزمون رگرسیون چندگانه نشان داد که از بین چهار متغیر پیش‌بین (متغیرهای بهزیستی روانشناختی، پریشانی روانی، تنظیم هیجان و احساس تنهایی بزرگسالان) سه متغیر بهزیستی روانشناختی، پریشانی روانی و تنظیم هیجان توانستند اعتیاد به اینترنت را پیش‌بینی کنند ( $p < 0.05$ ). بر این اساس رابطه بین بهزیستی روانشناختی، پریشانی روانی و تنظیم هیجان با اعتیاد به اینترنت تایید شد. جهت رابطه بین بهزیستی روانشناختی با اعتیاد به اینترنت منفی بود و جهت رابطه بین پریشانی روانی و تنظیم هیجان با اعتیاد به اینترنت، مثبت بود. یافته‌ها نشان داد احساس تنهایی نتوانست اعتیاد به اینترنت را پیش‌بینی کند ( $p > 0.05$ ). مقایسه ضرایب استاندارد رگرسیونی نشان داد قوی‌ترین رابطه با اعتیاد به اینترنت مربوط به پریشانی روانی با ضریب  $0.454$  و بهزیستی روانشناختی با ضریب  $-0.315$  بود.

### نتیجه‌گیری

هدف از این پژوهش پیش‌بینی اعتیاد به اینترنت بر اساس بهزیستی روانشناختی، پریشانی روانی، تنظیم هیجان و احساس تنهایی در بزرگسالان بود. نتایج آزمون رگرسیون چندگانه نشان داد که از بین چهار متغیر پیش‌بین (متغیرهای بهزیستی روانشناختی، پریشانی روانی، تنظیم هیجان و احساس تنهایی بزرگسالان) سه متغیر بهزیستی روانشناختی، پریشانی روانی و تنظیم هیجان توانستند اعتیاد به اینترنت را پیش‌بینی کنند. بر این اساس رابطه بین بهزیستی روانشناختی، پریشانی روانی و تنظیم هیجان با اعتیاد به اینترنت تایید شد. جهت رابطه بین بهزیستی روانشناختی با اعتیاد به اینترنت منفی بود و جهت رابطه بین پریشانی روانی و تنظیم هیجان با اعتیاد به اینترنت، مثبت بود. یافته‌ها نشان داد احساس تنهایی نتوانست اعتیاد به اینترنت را پیش‌بینی کند. در رابطه با پیش‌بینی اعتیاد به اینترنت بر اساس بهزیستی روانشناختی نتایج به دست آمده همسو با نتایج (معصوم‌پرست و همکاران، ۱۴۰۰؛ رایگون و همکاران، ۲۰۱۹؛ دیل‌لابانو و همکاران، ۲۰۲۱؛ تیوریل و گایل‌ار، ۲۰۱۸؛ عربی و همکاران، ۱۴۰۰) می‌باشد، که در تبیین نتایج فوق باید گفت: افرادی که بهزیستی روانشناختی مطلوبی ندارند، از هیجانات منفی مانند افسردگی بیشتر رنج می‌برند و برای دوری از احساس افسردگی به فضای مجازی روی می‌آورند و بیشتر ساعات خود را صرف حضور در این فضا می‌کنند و این ساعات متوالی استفاده از آن باعث بروز وابستگی به اینترنت و شبکه‌های اجتماعی در افراد می‌شود (دیل‌لابانو و همکاران، ۲۰۲۱). همچنین ساختار بهزیستی روانشناختی، بیانگر حالت ذهنی است که با لذت و با احساس رضایت مشخص می‌شود. از این رو، افرادی که دارای روابط اجتماعی ضعیفی بوده و احساس شکست و تنهایی می‌کنند، ضمن فراهم‌سازی علل تضعیف‌کننده بهزیستی روانشناختی، زمینه را جهت هر چه بیشتر رفتارهای اعتیادآور به اینترنت پرورش می‌دهند و به این سبب گاهی اوقات کار و زندگی‌شان بر اثر گشت و گذار در وب و گفتگوها مختل می‌شود. افزون بر این، می‌توان استدلال کرد افرادی که دارای بهزیستی روانشناختی بالاتری هستند، احساس افسردگی، اضطراب و بی‌کفایتی کمتری می‌کنند، در نتیجه اعتیاد به اینترنت و کلا و رفتارهای اعتیادآور به آن در این افراد بسیار کم می‌شود (عربی و همکاران، ۱۴۰۰).

در رابطه با پیش‌بینی اعتیاد به اینترنت بر اساس پریشانی روانی نتایج به دست آمده همسو با نتایج (مامون و همکاران، ۲۰۱۹؛ کاراکوس و همکاران، ۲۰۲۲؛ متولی و همکاران، ۲۰۲۱؛ مارینو و همکاران، ۲۰۱۸؛ عبادی کسبخی، ۱۴۰۰) می‌باشد، که در تبیین نتایج فوق باید گفت: افراد دارای پریشانی روانی مانند (اضطراب، افسردگی و استرس) به دلیل مشکلات شناختی، از فضای مجازی به عنوان یک مکانیسم مقابله-ای یا شیوه‌هایی برای کاهش مشکلات خود استفاده می‌کنند. افرادی که دچار اضطراب و افسردگی هستند، برای فرار از این مشکلات و پیدا کردن جایگزین، به اینترنت و فضای مجازی روی می‌آورند (عبادی کسبخی، ۱۴۰۰) که این شرایط زمینه را برای وابستگی بیشتر به اینترنت فراهم می‌سازد به طوری که افراد وابسته به اینترنت به دلیل این وابستگی و تغییرات به وجود آمده در سبک زندگی آن‌ها، مستعد اختلالات روانی می‌شوند همچنین استفاده زیاد از حد اینترنت، دارای عواقب روان‌شناختی منفی همچون افسردگی، عزت نفس پایین و اضطراب است (کاراکوس و همکاران، ۲۰۲۲) و تجربه این حالت منجر به تجربه منفی خواهد شد. متعاقباً، این مساله باعث افزایش رفتار اعتیادگونه جهت کاهش علائم و هیجانات منفی می‌گردد (متولی و همکاران، ۲۰۲۱).

در رابطه با پیش‌بینی اعتیاد به اینترنت بر اساس تنظیم هیجان نتایج به دست آمده همسو با نتایج (تروملو و همکاران، ۲۰۱۸؛ مظلوم‌زاده و همکاران، ۱۴۰۰؛ کارائر و آکدمیر، ۲۰۱۹؛ آمندولا و همکاران، ۲۰۱۹) می‌باشد، که در تبیین نتایج فوق باید گفت: افرادی که در تنظیم هیجانات خود دچار مشکل هستند، در مواجهه با برانگیزاننده شدیدی مانند اینترنت، نمی‌توانند هیجانات خود را کنترل کنند، زیرا تمایل به حفظ لذت حاصله از هیجاناتی که در نتیجه استفاده از اینترنت تجربه می‌کنند، دارند. در نتیجه آن‌ها به شکل افراطی از اینترنت استفاده خواهند کرد و به تدریج مبتلا به اعتیاد به اینترنت خواهند شد (مظلوم‌زاده و همکاران، ۱۴۰۰). افرادی که نمی‌توانند با تجارب هیجانی خود کنار بیایند، درک کمتری از هیجانات خود دارند و توانایی ابراز مناسب هیجاناتشان را ندارند؛ کمتر می‌توانند بر هیجانات منفی خود غلبه کنند و برای تسکین و کاهش این احساسات منفی به سمت رفتارهای ناپه‌نجاگر گرایش پیدا می‌کنند همچنین ممکن است این افراد در مواجهه با شرایط استرس‌زا برای کاهش هیجانات منفی خود دچار استفاده‌ی افراطی از اینترنت و اعتیاد به آن شوند (کارائر و آکدمیر، ۲۰۱۹).

در رابطه با پیش‌بینی اعتیاد به اینترنت بر اساس احساس تنهایی نتایج به دست آمده ناهمسو با نتایج پیشین (زارعی و همکاران، ۱۴۰۱؛ زارعی و فولادوند، ۱۴۰۰؛ سانالیوگلو و همکاران، ۲۰۲۲؛ ژاوو و همکاران، ۲۰۲۲؛ کاراکوز و همکاران، ۲۰۲۲) است. نتایج تحقیقات گذشته نشان داده است که اعتیاد نوجوانان به اینترنت با افزایش سطح تنهایی افزایش می‌یابد و تنهایی به طور قابل توجهی اعتیاد به اینترنت را به طور مثبت پیش‌بینی می‌کند. زیرا این‌گونه تبیین کردند که در دسترس بودن تعیین‌کننده مهمی در رفتارهای اعتیادآور تلقی می‌شود بر همین اساس دو عامل مهم و اساسی در اعتیاد به اینترنت را در دسترس بودن و مقرون به صرفه بودن آن می‌دانند و به خاطر وجود نسبی این دو عامل، برای تمام افراد از هر جنس و سن

و گروهی که دچار احساس تنهایی هستند، اینترنت جزو بهترین گزینه‌ها برای فرار از این حس محسوب شده و موجب جذب آن‌ها به فضای مجازی می‌شود و در صورت ایجاد احساس مطلوب، خوشایند و رضایت-بخش، این افراد می‌توانند تا حد اعتیاد به اینترنت پیش روند، ضمن این که پیشرفت‌های روزافزون فناوری و جذابیت‌های بیش از پیشی که با سرعت زیاد در فضای مجازی رخ می‌دهد نیز می‌تواند عاملی بسیار جذاب و راضی‌کننده برای چنین افرادی محسوب شود و تا حد وابستگی، آن‌ها را پیش ببرد و بین آن‌ها ارتباط دوگانه‌ای را برقرار می‌کند اما نتایج حاضر مغایر با نتایج ذکر شده است که شاید عدم‌همگن بودن نمونه پژوهش و شاید یکی از دلایل نبودن معنی داری آماری بین این دو متغیر مربوط به سن گروه مورد مطالعه مربوط باشد. در واقع، استفاده از یک گروه سنی خاص (بزرگسالان) شاید نتواند همسو با دیدگاه مورد نظر بوده و سوگیری‌های مفهومی را سبب شود. همچنین، بنا به شرایط نامناسب کرونایی در زمان تکمیل پرسشنامه‌ها، استفاده از تعداد حداقل در تحلیل همبستگی‌های پیچیده نیز می‌تواند بر امکان عدم تایید فرضیه تحقیق کمک کند.

از محدودیت‌های عمده این مطالعه مقطعی بودن آن بود. محدودیت تبیین علی مطالعات همبستگی نیز از جمله محدودیت‌های این تحقیق است. پژوهش‌های مشابه در دیگر شهرها و فرهنگ‌های دیگر برای شناخت عوامل مؤثر بر وابستگی به اینترنت بر روی افراد اجرا شود. انجام پژوهش‌های بیشتر بر روی نمونه‌های دیگر مانند کودکان و نوجوانان جهت تعمیم نتایج از اهمیت بسزایی برخوردار است زیرا پژوهش بر روی بزرگسالان انجام گرفته است. در پژوهش‌های آینده از حجم نمونه بالاتر و روش‌های پیچیده‌تر آماری که امکان تحلیل عمیق‌تر و نتیجه‌گیری بهتر را فراهم می‌کنند، استفاده شود. استفاده از مطالعات طولی و سایر روش‌های تحقیق (ترکیبی شامل کیفی و کمی) می‌تواند برای بررسی شناسایی عوامل مؤثر بر اینترنت و شبکه‌های اجتماعی مجازی سودمند باشد.

## References

- Amendola, S., Spensieri, V., Guidetti, V., & Cerutti, R. (2019). The relationship between difficulties in emotion regulation and dysfunctional technology use among adolescents. *Journal of Psychopathology*, 25 (1), 10-17. <https://www.researchgate.net/publication/331167465>.
- Alavi, Seyyed-Salman, Islami, Mahdi, Marathi, Mohammad Reza, Najafi, Mustafa, Jannatifard, Fereshte, and Rezapour, Hossein. (2011). Psychometric characteristics of Young's internet addiction test. *Journal of Behavioral Sciences*, 4(3), 183-189.
- Arabi, Parvin., Bagheri, Nasreen. and Mirhashmi, Malik. (2022). Predicting dependence on virtual social networks based on emotional

inadequacy, attachment styles, psychological well-being and feelings of loneliness. *Psychiatric Nursing*, 9 (1): 66-76.

Ebadi, Matina, Roshni-Khiavi, Alireza, Kazemi, Salim, Aini, Sanaz, Rezaei-Malajq, Rasool. (2022). Addiction to virtual space in students: the role of predicting educational alienation and psychological disturbance. *Journal of School Psychology*, 10(2), 102-85.

Del Líbano, M., Corbí, M., Gutiérrez-García, A., & Alonso-Centeno, A. (2021). Psychological Well-Being and Home Conditions during COVID-19 Confinement. Internet Addiction and Nostalgia as Mediators. *International journal of environmental research and public health*, 18(14), 7386. <https://doi.org/10.3390/ijerph18147386>

Derevensky, J. L., Hayman, V., & Lynette Gilbeau (2019). Behavioral Addictions: Excessive Gambling, Gaming, Internet, and Smartphone Use Among Children and Adolescents. *Pediatric clinics of North America*, 66(6), 1163–1182. <https://doi.org/10.1016/j.pcl.2019.08.008>

Dear, Masoumeh. (2019). Structural analysis of emotions and Internet addiction with the mediation of feelings of loneliness in engineering students. *Iranian Engineering Education Quarterly*, 22(88), 43-56.

Furukawa, T. A., Kessler, R. C., Slade, T., & Andrews, G. (2003). The performance of the K6 and K10 screening scales for psychological distress in the Australian National Survey of Mental Health and Well-Being. *Psychological medicine*, 33(2), 357–362. <https://doi.org/10.1017/s0033291702006700>

Gao, Q., Sun, R., Fu, E., Jia, G., & Xiang, Y. (2020). Parent-child relationship and smartphone use disorder among Chinese adolescents: The mediating role of quality of life and the moderating role of educational level. *Addictive behaviors*, 101, 106065. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2019.106065>

Gratz, KL., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*; 26(3): 41-54. DOI:10.1007/s10862-008-9102-4

Jaradat, M., Jibreel, M., & Skaik, H. (2020). Individuals' perceptions of technology and its relationship with ambition, unemployment,

loneliness and insomnia in the Gulf. *Technology in Society*, 60: 1-10. <https://doi.org/10.1016/j.techsoc.2019.101199>

Karaer, Y., & Akdemir, D. (2019). Parenting styles, perceived social support and emotion regulation in adolescents with internet addiction. *Comprehensive psychiatry*, 92, 22-27. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2019.03.003>

Karakose, T., Yirci, R., & Papadakis, S. (2022). Examining the Associations between COVID-19-Related Psychological Distress, Social Media Addiction, COVID-19-Related Burnout, and Depression among School Principals and Teachers through Structural Equation Modeling. *International journal of environmental research and public health*, 19(4), 1951. <https://doi.org/10.3390/ijerph19041951>

Karakose, T., Ozdemir, T. Y., Papadakis, S., Yirci, R., Ozkayran, S. E., & Polat, H. (2022). Investigating the Relationships between COVID-19 Quality of Life, Loneliness, Happiness, and Internet Addiction among K-12 Teachers and School Administrators-A Structural Equation Modeling Approach. *International journal of environmental research and public health*, 19(3), 1052. <https://doi.org/10.3390/ijerph19031052>.

Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79-93. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>

Kessler, R.C., Andrews, G., Colpe, L.J., Hiripi, E., Mroczek, D.K., Normand, S.L.T., Kessler, R. C., Andrews, G., Colpe, L. J., Hiripi, E., Mroczek, D. K., Normand, S. L., Walters, E. E., & Zaslavsky, A. M. (2002). Short screening scales to monitor population prevalences and trends in non-specific psychological distress. *Psychological medicine*, 32(6), 959-976. <https://doi.org/10.1017/s0033291702006074>

Khanjani, Mahdi., Shahidi, Shahriar., Fath-abadi, Jalil., Mazaheri, Mohammad-Ali., and Shokri, Omid. (2013). Factorial structure and psychometric properties of the short form (18 questions) of RIF psychological well-being scale in male and female students. *Thought and behavior in clinical psychology*, 32(9), 36-27.

Khajste Mehr, Reza, and Shiralinia, Khadija, and Rajabi, Gholamreza, and Beshlideh, Kiyomarth. (2012). The effectiveness of

emotion-oriented couple therapy on reducing depression symptoms and emotional regulation of troubled couples. *Applied Counseling*, 3(1), 1-18.

Klein, R. (2011). *Principles and practices of structural equation modeling*. (4th Eds). New York: Guilford Press; P. 109.

Mahoney, J., Moignan, E. L., Long, K., Wilson, M., & Lawson, S. (2019). Feeling alone among 317 million others: Disclosures of loneliness on Twitter. *Computers in Human Behavior*, 98: 20-30. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.03.024>.

Mak, K. K., Young, K. S., Watanabe, H., Ramos, M. S., & Nam, J. K. (2020). Crosscultural Measurement Invariance of the Internet Addiction Test-Revised (IAT-R) Among Japanese and Filipino University Students. *Cyberpsychology, behavior and social networking*, 23(7), 479–486. <https://doi.org/10.1089/cyber.2019.0360>

Mamun, M. A., Hossain, M. S., Siddique, A. B., Sikder, M. T., Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2019). Problematic internet use in Bangladeshi students: The role of socio-demographic factors, depression, anxiety, and stress. *Asian journal of psychiatry*, 44, 48–54. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2019.07.005>

Marino, C., Gini, G., Vieno, A., & Spada, M. M. (2018). The associations between problematic Facebook use, psychological distress and well-being among adolescents and young adults: A systematic review and meta-analysis. *Journal of affective disorders*, 226, 274–281. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.10.007>

Masoom-Prest, Shiva., Zare Bahramabadi, Mahdi., Khoyini, Fatemeh. and Moradi, Hojjatullah. (2022). Compilation of psychological well-being model based on psychological capital. A new approach in educational sciences, 3(3), 67-59.

Mazloumzadeh, Mohammadreza, Ghanai Chamanabad, Ali. and Bagherzadeh, Fatemeh. (2022). The relationship between executive dysfunction and Internet addiction: the mediating role of emotion regulation difficulty. *Roish Psychology*, 10 (6), 150-139.

Moreno-Guerrero, A. J., Gómez-García, G., López-Belmonte, J., & Rodríguez-Jiménez, C. (2020). Internet Addiction in the Web of Science Database: A Review of the Literature with Scientific Mapping. *International journal of environmental research and public health*, 17(8), 2753. <https://doi.org/10.3390/ijerph17082753>

Motavalli, R., Motavalli, V., Ejder Apay, S. (2021). The effect of coping methods in reducing anxiety among girls with premenstrual syndrome. *Journal of Research in Psychopathology*, 1(4), 32-36. doi: 10.22098/jrp.2021.1202.

Mund, M., & Johnson, M. D. (2020). Lonely Me, Lonely You: Loneliness and the Longitudinal Course of Relationship Satisfaction. *Journal of Happiness Studies*, 1-23. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00241-9>

Qiu, J., Shen, B., Zhao, M., Wang, Z., Xie, B., & Xu, Y. (2020). A nationwide survey of psychological distress among Chinese people in the COVID-19 epidemic: implications and policy recommendations. *General psychiatry*, 33(2), e100213. <https://doi.org/10.1136/gpsych-2020-100213>

Ricciardelli, LA., Quinn, AE., & Nackerud, L. (2020). Human behavior and the social media environment: group differences in social media attitudes and knowledge among US social work students. *Social Work Education*; 1(1): 1-19. <https://doi.org/10.1080/02615479.2019.1710125>

Rigon, A., Duff, M. C., & Beadle, J. (2019). Lonely But Not Alone: Neuroticism Mediates the Relationship Between Social Network Size and Loneliness in Individuals With Traumatic Brain Injury. *Journal of the International Neuropsychological Society : JINS*, 25(3), 285–292. <https://doi.org/10.1017/S1355617718001108>

Ryff, C. D. (1989). Beyond Ponce de Leon and life satisfaction: New directions in quest of successful ageing. *International Journal of Behavioral Development*, 12(1), 35–55. <https://doi.org/10.1177/016502548901200>

Ryff C. D. (2014). Psychological well-being revisited: advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and psychosomatics*, 83(1), 10–28. <https://doi.org/10.1159/000353263>

Sarialioğlu, A., Atay, T., & Arıkan, D. (2022). Determining the relationship between loneliness and internet addiction among adolescents during the covid-19 pandemic in Turkey. *Journal of pediatric nursing*, 63, 117–124. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2021.11.011>

Sha, P., Sariyska, R., Riedl, R., Lachmann, B., & Montag, C. (2018). Linking Internet Communication and Smartphone Use Disorder by taking a closer look at the Facebook and WhatsApp



applications. *Addictive behaviors reports*, 9, 100148. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2018.100148>

Soudani, Mansour., Shojayan, Mansour., and Nisi, Abdulkazem. (2011). The effectiveness of group meaning therapy on the loneliness of retired men. *Research Journal of Cognitive and Behavioral Sciences*, 1 (2), 43-54.

Teques, P., Calmeiro, L., Martins, H., Duarte, D., & Holt, N. L. (2018). Mediating Effects of Parents' Coping Strategies on the Relationship Between Parents' Emotional Intelligence and Sideline Verbal Behaviors in Youth Soccer. *Journal of sport & exercise psychology*, 40(3), 153–162. <https://doi.org/10.1123/jsep.2017-0318>

Trumello, C., Babore, A., Candelori, C., Morelli, M., & Bianchi, D. (2018). Relationship with Parents, Emotion Regulation, and Callous-Unemotional Traits in Adolescents' Internet Addiction. *BioMed research international*, 2018, 7914261. <https://doi.org/10.1155/2018/7914261>

Turel, O., Poppa, N. T., & Gil-Or, O. (2018). Neuroticism Magnifies the Detrimental Association between Social Media Addiction Symptoms and Wellbeing in Women, but Not in Men: a three-Way Moderation Model. *The Psychiatric quarterly*, 89(3), 605–619. <https://doi.org/10.1007/s11126-018-9563-x>

Widyanto, L., & McMurrin, M. (2004). The psychometric properties of the internet addiction test. *Cyberpsychology & behavior : the impact of the Internet, multimedia and virtual reality on behavior and society*, 7(4), 443–450. <https://doi.org/10.1089/cpb.2004.7.443>

Waziri, Shahram. and Lotfi Kashani, Farah. (2011). Identity styles and psychological distress. *Thought and behavior in clinical psychology*, 7(26), 86-77.

Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology & behavior*, 1(3), 237-244. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>

Zhang, H., Luo, Y., Lan, Y., & Barrow, K. (2020). The utility of combining respiratory sinus arrhythmia indices in association with internet addiction. *International journal of psychophysiology : official journal of the International Organization of Psychophysiology*, 151, 35–39. <https://doi.org/10.1016/j.ijpsycho.2020.02.011>

Zhang, Y., Li, S., & Yu, G. (2020). The relationship between loneliness and mobile phone addiction: A metaanalysis. *Advances in Psychology at ScienceDirect*; 28(11): 1836-52. doi: 10.3724/SP.J.1042.2020.01836

Zarei Mahmoudabadi, Hasan, Yektafar, Mina. and Asadi, Samaneh. (2023). Prediction of Internet addiction based on parental affection and social skills, considering the mediating role of loneliness in students of Yazd city. *Family Studies*, 18(1), 121-134.

Zarei, Salman. and Foladvand, Khadijah. (2022). The relationship between family functioning and smartphone addiction in teenagers during the corona virus epidemic; The mediating role of self-esteem and feelings of loneliness: a descriptive study. *Journal of Rafsanjan University of Medical Sciences*, 20 (11), 1179-1194.

Zhao, Y., Zhang, K., & Griffiths, M. D. (2022). Serial Mediation Roles of Alexithymia and Loneliness in the Association Between Family Function and Internet Addiction Among Chinese College Students. *Frontiers in psychology*, 13, 874031. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.874031>.

**Predicting Internet Based Psychological Well-being,  
Psychological distress, emotion regulation and  
Loneliness in adults.**

*Khadije zare*<sup>۱</sup>

*somayye rostampor*<sup>۲</sup>

*omid amani*<sup>۳</sup>

**Abstract**

Internet addiction is a serious public health problem worldwide. Recent studies indicate the increasing trend of this addiction in adults; Therefore, the present study was conducted in order to predict Internet addiction based on psychological well-being, psychological distress, emotion regulation, and feelings of loneliness in adults. The current research Design was a description of the correlation type and the sample of the study included 200 adult citizens of Tabriz city in 1400-1401 selected through available sampling. Internet addiction questionnaires by Young (1998), Riff's psychological well-being (2002), Kessler's psychological distress (2002), difficulty in emotion regulation by Ramer and Gratz (2004) and Russell's feeling of loneliness (1996) were used to collect data. the collected data was was analyzed using Pearson's correlation test and multiple linear regression analysis. The results showed that among the four predictive variables (variables of psychological well-being, psychological distress, emotion regulation and loneliness of adults), three variables of psychological well-being, psychological distress and emotion regulation were

---

۱. Master's degree in general psychology, Tabriz branch, Islamic Azad University, Tabriz, Iran

۲. Master of Clinical Psychology, Isfahan University, Isfahan, Iran

۳. Department of Clinical Psychology, Shahid Beheshti University, Tehran, Iran(Author)

able to predict Internet addiction ( $p < 0.05$ ). The direction of the relationship between psychological well-being and Internet addiction was negative, and the direction of the relationship between psychological distress and emotion regulation and Internet addiction was positive. Findings showed that loneliness could not predict Internet addiction. The findings of the present research show the importance of psychological variables such as psychological well-being, psychological distress, emotion regulation, in explaining addictive behaviors such as Internet addiction in adults.

**Keywords:** addiction to Internet, Psychological well-being, psychological distress, emotion regulation, loneliness.