



DOR: [20.1001.1.22285318.1400.11.3.6.8](https://doi.org/10.22285/318.1400.11.3.6.8)

پیش بینی اعتیاد به اینترنت بر اساس حمایت اجتماعی ادراک شده و سبک های مقابله با استرس و هوش هیجانی

محمدعلی طالقانی نژاد*

رحیم داوری**

فرح لطفی کاشانی***

چکیده

هدف از پژوهش حاضر، پیش بینی اعتیاد به اینترنت بر اساس حمایت اجتماعی ادراک شده و سبک های مقابله با استرس و هوش هیجانی دانش آموزان بود. روش پژوهش حاضر، توصیفی - همبستگی بود. جامعه آماری شامل دانش آموزان متوسطه دوره دوم شهر تهران در سال تحصیلی ۹۸-۱۳۹۷ و حجم نمونه آماری شامل ۴۰۰ نفر بود که با روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند. افراد نمونه، از طریق پرسش نامه های اعتیاد به اینترنت یانگ (۱۹۹۸) هوش هیجانی برادبری - گریوز (۲۰۰۴) حمایت اجتماعی ادراک شده زیمت و همکاران (۱۹۸۸) و راهبردهای مقابله ای لازاروس و فلکمن (۱۹۸۵) سنجش شدند. روایی صوری و محتوایی پرسش نامه ها مورد تأیید استادان قرار گرفت و پایایی به کمک روش ضریب آلفای کرونباخ به ترتیب مقادیر ۰/۹۱، ۰/۸۷، ۰/۸۶ و ۰/۸۶ به دست آمد. برای آزمون فرضیه ها، از رگرسیون چندگانه استفاده شد. یافته ها حاکی از این بود: حمایت اجتماعی، هوش هیجانی و سبک مقابله ای مسأله مدار به طور منفی و معنا دار و سبک مقابله ای هیجان مدار به طور مثبت و معنا دار اعتیاد به اینترنت دانش آموزان را پیش بینی می کنند. همچنین از بین ابعاد حمایت اجتماعی، خانواده و افراد مهم و از بین ابعاد هوش هیجانی، بعد مدیریت رابطه به طور منفی و معنا دار اعتیاد به اینترنت دانش آموزان را پیش بینی می کنند.

واژگان کلیدی:

اعتیاد به اینترنت، حمایت اجتماعی ادراک شده، سبک های کنار آمدن با استرس، هوش هیجانی

* دانشجوی دکتری روان شناسی تربیتی، گروه روان شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن، رودهن، ایران mtnejad58@gmail.com

** استادیار، گروه روان شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن، رودهن، ایران dr.davari_rahim@yahoo.com

*** دانشیار، گروه روان شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن، رودهن، ایران lotfi.kashani@gmail.com

نویسنده مسؤول یا طرف مکاتبه: محمدعلی طالقانی نژاد

مقدمه

نوجوانی^۱ دوره ای مهم از رشد انسان می باشد که با تغییرات زیستی - عصبی، هورمونی، فیزیولوژیکی و تغییرات اجتماعی همراه است. در طول این دوره، نوجوانان با عوامل استرس زای متعددی کنار می آیند. در این مرحله از زندگی انسان است که پایه های بلوغ جسمانی، روانی، عاطفی، معنوی، اجتماعی پایه ریزی می شود لذا این دوره نباید مشکل قلمداد شود بلکه به عنوان دوره‌ای از زندگی که مشکلات و مسائل خاص خود را دارا بوده و نوجوانان به دلیل تغییرات خاص این دوره که آغاز دوران بلوغ بوده، نیاز به آگاهی و حمایت زیادی دارند (Dalaki, 2011). یکی از آسیب‌هایی که در این مرحله از رشد، ممکن است یک نوجوان در دام آن بیفتند به گونه ای که خودش هم به این اعتیاد رفتاری واقف نباشد اعتیاد به اینترنت^۲ است. انجمن روان شناسان آمریکا^۳، اعتیاد به اینترنت را یک الگوی استفاده از اینترنت که باعث موج اختلال عملکردی شده و با حالات ناخوشایند درونی در طول یک دوره دو ماه همراه باشد تعریف کرده است. رشد روزافزون و عوارض ناگواری که اعتیاد به اینترنت به همراه دارد باعث شده که از آن به عنوان اعتیادی که سرآمد همه اعتیادهای رفتاری است یاد شود (Jafari & Fatehizadeh, 2011). در میان کاربران اینترنتی، نوجوانان بیش از دیگران در معرض آسیب‌های ناشی از کاربرد نادرست اینترنت قرار دارند. تحقیقات نشان می‌دهد که استفاده زیاد از اینترنت با پیوند ضعیف اجتماعی مرتبط است. برعکس کاربرانی که از اینترنت کم‌تر استفاده می‌کنند به طور قابل ملاحظه‌ای با والدین و دوستان‌شان ارتباط بیش‌تری دارند و همین‌طور بررسی‌ها نشان داده‌اند که متغیرهای اجتماعی و به ویژه حمایت اجتماعی^۴ یکی از عوامل پیش‌بینی کننده اعتیاد به اینترنت است (Rashidian, Rashidi & Nikzad, 2017). منظور از حمایت اجتماعی، میزان ادراک فرد از محبت و حمایت خانواده، دوستان و اطرافیان وی در مقابل تنیدگی‌ها و حوادث می باشد. حمایت اجتماعی را به عنوان "پی بردن فرد به اینکه از طرف دیگران به اعتقادات احساسات او اهمیت داده و به عنوان یک شخص ارزشمند در نظر گرفته می شود" می‌دانند (Baqutayan, 2011). نظریه پردازان یادگیری اجتماعی - شناختی می‌گویند که بخش عمده تقویت در تجربه انسان، ارتباط اندکی با نیازهای فیزیولوژیک دارد و یا هیچ

1 - Adolescence

2 - Internet addiction

3- American Psychological Association

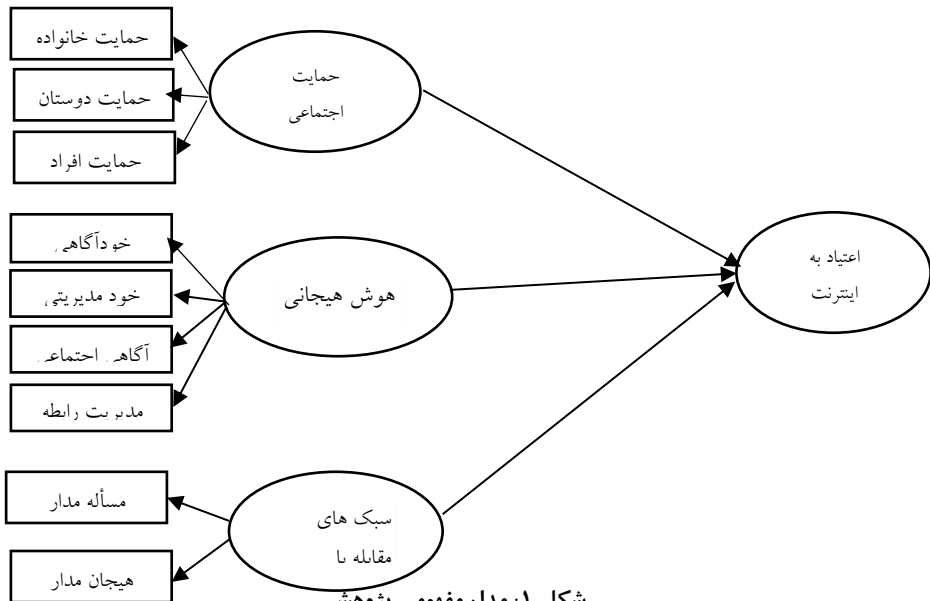
4 -social support

ارتباطی با آن ندارد. در عوض اکثر تقویت کننده هایی که برای فرد اهمیت دارند تقویت کننده های اجتماعی یا پاسخهای تأیید یا رد کننده سایر افراد هستند. بنابراین وجود انواع حمایت های اجتماعی در شکل گیری و تقویت رفتار فرد، بسیار ضروری است که بر همین اساس بررسی نقش حمایت های اجتماعی در بروز رفتارهای اعتیاد آور به اینترنت نیز موضوعی قابل توجه است (Mohammadi, 2016). معتادان اینترنتی از آنجایی که نمی توانند روابطی واقعی که بتواند حمایت ادراک شده ای برای آنها فراهم آورد، داشته باشند به ارتباط سطحی و امن روی می آورند که از طریق سیم های سرد و صفحه شیشه ای مانیتور فضای مجازی شکل می گیرد. (Sorena & Tankard, 2018). Grohol معتقد است چیزی که باعث اعتیاد آور شدن اینترنت گردیده، اجتماعی شدن است. به عقیده او جنبه هایی از اینترنت که کاربران بیشتری وقت خود را در آنها سپری می کنند با تعامل اجتماعی مرتبط است (Moedfar et al., 2010) که به همین سبب نقش حمایت اجتماعی ادراک شده در گرایش یا عدم گرایش به اعتیاد اینترنتی غیر قابل چشم پوشی است. تئوری های روان شناسی انحراف، هر گونه کج رفتاری و نابهنجاری نظیر اعتیاد را پدیده ای رشد یابنده در طبیعت پنداشته و ریشه های علمی آن را در ضایعات، اضطراب ها و آسیب های روانی و عاطفی فرد جستجو می کنند. از این رو اعتیاد یا هر رفتار نابهنجار، امری خود خواسته و خود انتخابی بوده تا فرد بتواند برای گریز از فشارها، تنش ها و استرس های ناشی از روابط شخصی درد آلوده، دنبال پناهگاهی (خیالی) و محلی برای برون ریزی گردد (Ahmadi & Rostami, 2014) از این رو مجهز شدن فرد به راهبردهای مقابله با استرس^۱ به ویژه در دوران نوجوانی اهمیتی بیش از پیش می یابد. از طرفی هم امروزه تنیدگی و استرس به بخش مهم و اجتناب ناپذیری در زندگی تبدیل شده اند و بررسی ها بر این نکته تأکید دارند که آنچه سلامت رفتار را با خطر روبه رو می سازد خود استرس نیست بلکه روش های مقابله با آن است. (1984, Lazarous & Folkman) راهبردهای مقابله با استرس را به عنوان مجموعه ای از پاسخ های رفتاری و شناختی تعریف می کنند که هدفشان به حداقل رساندن فشارهای موقعیت استرس زا است (Ranjbar Nooshari et al., 2013). رویکردهای اولیه به فرآیند مقابله، سه سبک اصلی را متمایز می کنند: راهبردهای مقابله ای مسأله مدار، شیوه هایی را توصیف می کنند که بر اساس آن، فرد اعمالی را که باید برای کاهش یا از بین بردن استرس انجام دهد در نظر می گیرد. رفتارهای

مسئله محور، جستجوی اطلاعات بیشتر درباره مسئله، تغییر ساختار مسئله از نظر شناختی و اولویت دادن به گام‌هایی برای مواجه شدن با مسئله را شامل می‌شود. راهبردهای هیجان مدار، روش‌هایی را توصیف می‌کنند که بر اساس آن، فرد بر خود متمرکز شده و تلاش‌های متوجه کاهش احساسات ناخوشایند خویش است. بالاخره راهبردهای اجتنابی، مستلزم فعالیت‌ها و رفتارهای شناختی است که هدف از آن اجتناب از موقعیت استرس‌زا است (Dehghani & Kajbaf, 2013). اهمیت ارتباط بین اعتیاد به اینترنت و انتخاب سبک راهبردهای مقابله‌ای تا آن‌جا پیش می‌رود که در بیان آن می‌توان گفت در پژوهشی که (Corbin, Farmer & Nolen- 2012, Hoekesma) به بررسی رابطه بین راهبردهای مقابله با استرس و گرایش به اعتیاد انجام دادند به این نتیجه دست یافتند که راهبردهای مقابله‌ای از عوامل اثرگذار در گرایش به اعتیاد است به طوری که راهبرد مقابله‌ای هیجان مدار دارای ارتباط مثبت با گرایش به اعتیاد است و راهبرد مقابله‌ای مسئله مدار با گرایش به اینترنت رابطه منفی دارد. وقتی از استرس به عنوان یک هیجان منفی و راه‌های کنار آمدن با آن مطرح می‌شود صحبت از هوش هیجانی^۱ امری اجتناب‌ناپذیر تلقی می‌شود. تصور اینکه افرادی که در برخورد با هیجان‌اتی چون استرس و اضطراب ضعیف‌اند، روابط بدتر، سلامت روانی ضعیف‌تر، موفقیت شغلی کمتر داشته باشند معقول به نظر می‌رسد (Siarochi et al., 2003). از این رو Bar-On هوش هیجانی را مجموعه‌ای از توانایی‌ها، کفایت‌ها و مهارت‌های غیر شناختی که توانایی فرد را برای کسب موفقیت در مقابله با مقتضیات و فشارهای محیطی تحت تأثیر قرار می‌دهد تعریف کرده است (Ahadi Shoar, 2018). کسانی که قادر به استفاده از مهارت‌های هوش هیجانی خود نیستند به احتمال زیاد برای مدیریت روحیه و خلق خود از روش‌های دیگری که اثربخشی کمتری دارند بهره می‌گیرند و احتمال دارد که آن‌ها در برابر دیگران مضطرب، افسرده و معتاد شوند (Bradberry & Greaves, 2005). به اعتقاد روان‌شناسان هوش هیجانی را می‌توان یاد داد و بهبود بخشید و افزایش داد و با رشد و گسترش هوش عاطفی، افراد مهارت‌های فردی لازم را کسب نموده و به اشخاص اهل بینش تبدیل می‌شوند (Bradberry & Greaves, 2018). بنابراین در این پژوهش، نقش هوش هیجانی به عنوان یک متغیر احتمالاً تأثیرگذار در پیش‌بینی گرایش به اینترنت به محک آزمون قرار می‌گیرد. هرچند در پژوهشی با هدف بررسی رابطه بین هوش هیجانی و اعتیاد به اینترنت در میان نوجوانان

و بزرگسالان که توسط (Saraiva, Esgalhado, Pereira, Monteiro, Afonso & Loureiro, 2018) انجام شد ۱۴۰۰ بزرگسال و نوجوان به مقیاس‌های دموگرافی و اعتیاد به اینترنت و هوش هیجانی پاسخ دادند. نتایج حاکی از این بود که بین هوش هیجانی و اعتیاد به اینترنت رابطه ضعیف اما معنادار وجود دارد و در مورد ارتباط سبک‌های مقابله‌ای با اعتیاد به اینترنت، می‌توان به پژوهش (Bahadori Khosroshahi et al., 2012) اشاره نمود که به منظور بررسی نقش سبک‌های دل‌بستگی، راهبرد‌های مقابله‌ای و سلامت روان در اعتیاد به اینترنت در بین ۴۰۰ دانشجوی که به روش خوشه‌ای انتخاب شدند، انجام شد. نتایج نشان داد بین اعتیاد به اینترنت و راهبرد‌های مقابله‌ای هیجان محور و اجتنابی، رابطه مثبت و معنادار برقرار است و همینطور در این راستا می‌توان به پژوهش (Gazo et al., 2015) توجه کرد که با هدف بررسی ارتباط خود کارآمدی اجتماعی، تنهایی و اعتیاد به اینترنت در بین ۶۱۸ دانشجو (با نمونه گیری هدفمند) انجام گرفت و یافته‌ها بیانگر ارتباط منفی بین خود کارآمدی اجتماعی و اعتیاد به اینترنت بود. علاوه بر این در راستای نقش حمایت اجتماعی در پیش بینی اعتیاد به اینترنت، می‌توان به پژوهش‌های دیگری از جمله (Kakavand et al., 2017) پرداخت که با هدف پیش بینی اعتیاد به اینترنت بر اساس حمایت اجتماعی، تنهایی و هراس اجتماعی انجام شد که ۱۴۰ دانشجو به روش خوشه‌ای نمونه گیری شدند و نتایج به عمل آمده با استفاده از روش همبستگی پیرسون، بیانگر این بود که حمایت اجتماعی ادراک شده به تنهایی نمی‌تواند پیش بینی کننده‌ی اعتیاد به اینترنت باشد بلکه دیگر متغیرها نیز دخیلند. در مطالعه‌ی دیگر از این دست نیز که توسط (Anserudi et al., 2013) با هدف بررسی رابطه بین اعتیاد به اینترنت با تعارض نوجوان با والدین، حمایت اجتماعی ادراک شده چندبعدی و شادکامی در بین ۶۰ دانش آموز انجام شده، نتایج حاصل از آزمون t نشان داد بین حمایت اجتماعی ادراک شده از سوی خانواده و اعتیاد به اینترنت دانش آموزان، تفاوت معناداری وجود دارد؛ به شکلی که هر چقدر میزان حمایت اجتماعی ادراک شده از سوی خانواده بیشتر بوده، اعتیاد به اینترنت هم کمتر دیده شد. در پژوهش (Rashidian et al., 2017) که با هدف پیش بینی اعتیاد به اینترنت بر اساس حمایت اجتماعی و انتظار استرس تحصیلی انجام شد ۲۶۹ دانش آموز دبیرستانی با استفاده از تحلیل همبستگی پیرسون مورد بررسی قرار گرفتند که نتایج حاکی از رابطه منفی و معناداری بین حمایت اجتماعی دوستان و خانواده با اعتیاد به اینترنت بود. براساس نتایج مطالعات انجام شده، اعتیاد به اینترنت باعث ایجاد عدم مسئولیت‌پذیری، انزوای

اجتماعی، فقدان حمایت اجتماعی و ناکارآمدی تحصیلی و کاری می‌شود (Keshavarz et al., 2015). بنابراین با توجه به اینکه نوجوانان به دلیل آسیب پذیر بودن، سریع تر از دیگر اقشار جامعه، تحت تأثیر پیامدهای منفی رفتارهای اعتیادآور قرار می‌گیرند گسترش اعتیاد به اینترنت در بین آنها موضوعی نیست که بتوان به سادگی از آن گذشت و با توجه به عواقب اجتناب ناپذیر اعتیاد به اینترنت، انجام برنامه ریزی صحیح و انجام مداخلات علمی برای پیشگیری از مواجهه با این نوع از اعتیاد به عنوان یک ضرورت شناخته شده است و این مسأله نیاز به مطالعات و بررسی های بیشتری دارد. در پژوهش حاضر، سعی شده با شناخت برخی عوامل زمینه ای و مؤثر در پیش بینی اعتیاد به اینترنت، به ارائه راه حل های کاربردی در جهت پیش بینی، کنترل و درمان اعتیاد به اینترنت به عنوان یک آسیب اجتماعی رایج در بین نوجوانان کمک گردد. بر همین اساس در قالب مدل مفهومی زیر، به بررسی نقش متغیرهای حمایت اجتماعی ادراک شده، سبک های کنار آمدن با استرس و هوش هیجانی در پیش بینی اعتیاد به اینترنت پرداخته شده است. با توجه به چنین هدفی، فرضیه اصلی پژوهش به شرح زیر تدوین شده است: اعتیاد به اینترنت براساس حمایت اجتماعی ادراک شده، سبک های کنار آمدن با استرس و هوش هیجانی قابل پیش بینی است.



روش

روش پژوهش حاضر، توصیفی-همبستگی بود. جامعه آماری این پژوهش شامل دانش آموزان متوسطه دوره دوم شهر تهران در سال تحصیلی ۹۸-۱۳۹۷ بود (شامل ۲۷۰۰۰۰ نفر). حجم نمونه آماری از طریق فرمول کوکران، ۴۰۰ نفر برآورد شد که با روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند. بدین صورت که از هر چهار منطقه جغرافیایی شمال، شرق، غرب و جنوب شهر تهران به تعداد مساوی (هر منطقه ۱۰۰ نفر) نوجوانانی که امکان دسترسی به آن ها بود به عنوان نمونه انتخاب و پرسش نامه های اعتیاد به اینترنت (Yung, 1998) هوش هیجانی (Bradbury - Graves, 2004) حمایت اجتماعی ادراک شده (Zimet et al., 1998) و راهبردهای مقابله ای (Lazarus & Folkman, 1985) در بین آنها اجرا شد. داده ها با استفاده از نرم افزار spss-۲۵ و آزمون سلسله مراتبی رگرسیون چند متغیری تحلیل شدند.

ابزار پژوهش

پرسش نامه اعتیاد به اینترنت یانگ (IAT):

این پرسش نامه توسط کیمبرلی یانگ در سال ۱۹۹۸ در ۲۰ آیتم، بر اساس ملاک های راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی ویراست پنجم^۱، با هدف تشخیص اعتیاد اینترنتی طراحی شده است. علوی و همکاران (Alavi et al., 2010) در پژوهش خود برای نسخه فارسی پرسش نامه ۵ عامل: صرف زمان بیش از حد در اینترنت، استفاده از اینترنت جهت کسب آرامش روانی، برجستگی، استفاده مرضی از چت روم، بی توجهی به وظائف شغلی و تحصیلی را استخراج نموده اند و علاوه بر این پرسش نامه ۲ نوع روایی دیگر (محتوایی و افتراقی) و سه نوع پایایی (بازآزمایی $r=0/82$ ، همسانی درونی $a=0/88$ و تنصیف $r=0/82$) به دست آوردند و بهترین نقطه برش یابی این پرسش نامه را ۴۴ ذکر کرده اند. (Widyanto & McMurrin, 2004) روایی صوری این پرسش نامه را بسیار بالا ذکر کرده اند. همچنین از طریق تحلیل عوامل، شش عامل: برجستگی، استفاده بیش از حد، بی توجهی به وظائف شغلی، فقدان کنترل، مشکلات اجتماعی، تأثیر بر عملکرد را به دست آوردند که همه اینها نشان دهنده روایی آن است. (Kim, Ryu, Chon, Yeun, Choi, Seo, et al., 2005) اعتبار این پرسش نامه را با روش

آلفای کرونباخ بیش از ۰/۹ گزارش کرده اند. در این پژوهش همسانی درونی این پرسش‌نامه به روش آلفای کرونباخ ۰/۹۱ محاسبه شد.

پرسش‌نامه هوش هیجانی^۱ (EIQ):

این پرسش‌نامه توسط Bradbury - Graves در سال ۲۰۰۴ در ۲۸ آیتم، با هدف سنجش هوش هیجانی طراحی شده و شامل چهار مؤلفه خودآگاهی، خود‌مدیریتی، آگاهی اجتماعی و مدیریت رابطه می باشد. در هنجاریابی آزمون به دست گنجی و همکاران (Ganji et al., 2006) در یک نمونه ۳۶ نفری بین ۲ نوبت اجرا و برای ۴ مهارت تشکیل دهنده هوش هیجانی و جمع کل نمرات (هوش هیجانی) به ضرایب اعتبار خودآگاهی (۰/۷۳) خود‌مدیریتی (۰/۸۷) آگاهی اجتماعی (۰/۷۸) مدیریت روابط (۰/۷۶) و هوش هیجانی (۰/۹۰) دست یافتند که همه ضرایب به دست آمده در سطح ۰/۹۹ معنا دار است. روایی این آزمون از طریق آزمون هم‌تا یا موازی نیز انجام شده، به طوری که این آزمون به همراه آزمون هوش هیجانی بار-آن در یک گروه ۳۱ نفری اجرا و ضریب همبستگی ۰/۶۸ به دست آمده که در سطح ۰/۰۱ معنا دار بود. در این پژوهش همسانی درونی این پرسش‌نامه به روش آلفای کرونباخ ۰/۹۱ محاسبه شد.

پرسش‌نامه حمایت اجتماعی ادراک شده^۲ (MSPSS):

این پرسش‌نامه توسط زیمت و همکارانش در سال ۱۹۸۸ جهت سنجش متغیر حمایت اجتماعی درک شده، طراحی شده است. تعداد گویه‌های این پرسش‌نامه، ۱۲ گویه و شامل سه مؤلفه حمایت اجتماعی دریافت شده از سوی خانواده، دوستان و دیگران می باشد. (Bruwer et al., 2008)

در سال ۲۰۰۸، پایایی درونی این ابزار را در یک نمونه ۷۸ نفری از جوانان دبیرستان با استفاده از آلفای کرونباخ، ۹۰ تا ۸۶ درصد برای خرده مقیاس‌های این ابزار و ۸۶ درصد برای کل ابزار گزارش نموده اند. سلیمی و همکاران (Salimi, 2009) ضریب آلفای کرونباخ سه بعد حمایت اجتماعی دریافت شده از سوی خانواده، دوستان و افراد مهم زندگی را به ترتیب ۸۹ درصد، ۸۶ درصد و ۸۲ درصد ذکر نموده اند. افشاری (Afshari, 2007) رابطه مثبت و معناداری میان نمرات این مقیاس و خرده مقیاس‌های آن با رضایت از زندگی به دست آورد که نشان دهنده ی روایی همگرا و واگرایی این مقیاس است.

1- Emotional Intelligence Questionnaire

2- the Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS)

مقیاس راهبردهای مقابله‌ای (WOCQ):

این پرسش‌نامه، توسط (Lazarus & Folkman, 1985) ساخته شده است و این آزمون دارای ۶۶ گویه و ۸ زیر مقیاس مقابله مستقیم، فاصله گرفتن، خودکنترلی، طلب حمایت اجتماعی، پذیرش مسئولیت، گریز-اجتناب، حل مسأله برنامه ریزی شده و ارزیابی مجدد مثبت است. ۱۶ عبارت این آزمون انحرافی هستند و ۵۰ عبارت دیگر، شیوه مقابله فرد را مورد ارزیابی قرار می‌دهند. این پرسش‌نامه‌ها در دو خوشه راهبردهای مقابله‌ای مسأله مدار و هیجان مدار طبقه بندی می‌شود. پایایی این آزمون در تحقیقی با استفاده از آلفای کرونباخ برابر ۰/۷۹ به دست آمده است (Lazarus, 1993). در تحقیق علیپور و همکاران (Alipour et al., 2010) نیز پایایی این آزمون برابر ۰/۸۵ به دست آمده است. همچنین روایی سازه این مقیاس در پژوهش ندائی، پاغوش و صادقی هسنیجه (Nedayi et al., 2016) با استفاده از روش تحلیل عامل محاسبه شد که نتایج تحلیل عاملی به روش اصلی با چرخش متعامد از نوع وادیماکس، وجود دو عامل راهبرد مسأله مدار و هیجان مدار در گویه‌ها را نشان داد. در این پژوهش همسانی درونی این پرسش‌نامه به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۶ محاسبه شد.

یافته‌ها

جدول ۱ شاخص‌های توصیفی نمرات دانش‌آموزان در متغیرهای پژوهش را نشان می‌دهد. دامنه کجی و کشیدگی نمرات در دو انحراف معیار قرار دارد.

جدول ۱. شاخص‌های توصیفی نمرات دانش‌آموزان در متغیرهای پژوهش

S-W	K-S	انحراف معیار	میانگین	مؤلفه	متغیر
۰/۹۸۶	۰/۰۶۷	۰/۵۳۶	۲/۹۸	مسئله مدار	سبک‌های مقابله‌ای
۰/۹۸۹	۰/۰۴۷	۰/۳۹۲	۲/۸۱	هیجان مدار	
۰/۹۷	۰/۰۹۳	۱/۰۰۱	۳/۲۸	خانواده	حمایت اجتماعی
۰/۹۸۱	۰/۰۷۱	۰/۸۹۳	۳/۱۳	دوستان	
۰/۹۶۸	۰/۱۰۰	۱/۰۱۳	۳/۱۲	افراد مهم	
۰/۹۷۹	۰/۰۸۷	۰/۸۰۲	۳/۱۸	نمره کل	
۰/۹۶۷	۰/۱۰۷	۱/۰۹۱	۳/۵۷	خودآگاهی	هوش هیجانی
۰/۹۸۹	۰/۰۷۲	۰/۷۲۳	۳/۳۶	خودمدیریتی	
۰/۹۷۷	۰/۱۰۹	۰/۹۰۱	۳/۵۷	آگاهی اجتماعی	
۰/۹۸۳	۰/۰۹۵	۰/۸۹۹	۳/۶۱	مدیریت رابطه	
۰/۹۸۱	۰/۰۷۰	۰/۷۷۰	۳/۵۳	نمره کل	
۰/۹۷۷	۰/۰۸۸	۰/۸۶۵	۲/۰۳	-	اعتیاد به اینترنت

نتایج جدول ۱ نشان می‌دهد که توزیع نمرات متغیرها نرمال نیست و احتمالاً نمرات پرت و دورافتاده وجود دارد.

در جدول ۲ به منظور بررسی هم خطی بودن چندگانه، ماتریس همبستگی میان متغیرها محاسبه و نتایج نشان دادند که هیچ کدام از همبستگی‌ها بالای ۰/۹ نیستند.

جدول ۳. آزمون نرمال بودن توزیع باقی مانده ها

شاپیرو - ویلک			کالماگاروف - اسمیرنوف			باقی مانده‌های غیراستاندارد
معنی داری	درجه آزادی	آماره	معنی داری	درجه آزادی	آماره	
۰/۰۴۶	۴۰۰	۰/۹۹۳	۰/۰۸۵	۴۰۰	۰/۰۴۲	

جدول ۳ نشان می‌دهد که توزیع باقی مانده‌ها در آزمون کالماگاروف - اسمیرنوف نرمال و در آزمون شاپیرو - ویلک نزدیک به غیر نرمال بودن هست. بررسی نمرات نشان دادند که چهار نمره پرت هستند. این نمرات از تحلیل کنار گذاشته شدند. هنگام اجرای رگرسیون نیز گزینه تشخیص موارد بالای سه انحراف معیار میز فعال شد تا موارد دیگر را نیز از تحلیل کنار بگذارد. فرضیه اصلی پژوهش: سبک‌های مقابله، حمایت اجتماعی و هوش هیجانی اعتیاد به اینترنت را پیش‌بینی می‌کنند.

جدول ۴. خلاصه مدل پیش‌بینی اعتیاد به اینترنت براساس حمایت اجتماعی، سبک‌های مقابله و هوش هیجانی

معنی داری	F	دوربین - واتسون	مجذور R اصلاح شده	مجذور R	R
۰/۰۱	۵۰/۶۶۴	۱/۸۴۷	۰/۳۴۳	۰/۳۵۰	۰/۵۹۲

جدول ۴ نشان می‌دهد که همبستگی چندگانه میان حمایت اجتماعی، سبک‌های مقابله و هوش هیجانی ۰/۵۹۲ است. متغیرهای پیش‌بین ۳۵ درصد اعتیاد به اینترنت را پیش‌بینی می‌کنند. مقدار آزمون دوربین - واتسون در دامنه ۱/۵۰ تا ۲/۵۰ است. مقدار مجذور همبستگی چندگانه نیز معنا دار می‌باشد.

جدول ۵. ضرایب رگرسیون پیش بینی اعتیاد به اینترنت بر اساس حمایت اجتماعی، سبکهای مقابله و هوش هیجانی

همبستگی				ضرایب غیراستاندارد				ضرایب استاندارد
هم خطی بودن		نیمه		خطای		استاندارد		
VIF	تحمل	تفکیکی	معنی داری	t	Beta	معیار	B	
			۰/۰۰۱	۱۵/۴۱۱		۰/۲۵۸	۳/۹۸۱	ثابت
۲/۱۶۷	۰/۴۶۱	-۰/۱۸۳	۰/۰۰۱	-۴/۳۹۸	-۰/۲۶۹	۰/۰۶۰	-۰/۲۶۵	حمایت اجتماعی
۲/۶۰۶	۰/۳۸۴	-۰/۲۱۵	۰/۰۰۱	-۸/۸۴۸	-۰/۴۰۵	۰/۰۵۱	-۰/۴۵۵	هوش هیجانی
۲/۲۵۱	۰/۴۴۴	-۰/۳۰۵	۰/۰۰۱	-۷/۳۴۱	-۰/۴۵۸	۰/۰۹۵	-۰/۶۹۹	مسأله مدار
۱/۶۷۸	۰/۵۹۶	۰/۱۳۳	۰/۰۰۱	۳/۱۹۹	۰/۱۷۲	۰/۱۱۶	۰/۳۷۲	هیجان مدار

جدول ۵ نتایج تحلیل ضرایب رگرسیون را گزارش کرده است. همان طور که مشخص است حمایت اجتماعی (بتا=۰/۲۶۹-) هوش هیجانی (بتا=۰/۴۰۵-) مقابله مسأله مدار(بتا=۰/۴۵۸-) و هیجان مدار(بتا=۰/۱۷۲) به طور معنا داری اعتیاد به اینترنت را در دانش آموزان پیش بینی می کنند. بیشترین تأثیر به ترتیب مربوط به مقابله مسأله مدار و بعد هوش هیجانی است. مقابله مسأله مدار، هوش هیجانی و حمایت اجتماعی از طریق کم شدن و مقابله هیجان مدار از طریق زیاد شدن با گرایش به اعتیاد به اینترنت رابطه دارند. براساس مجذور همبستگی نیمه تفکیکی، حمایت اجتماعی ۳/۴۵ درصد، هوش هیجانی ۴/۶۲ درصد، سبک مسأله مدار ۹/۳۰ درصد و سبک مقابله هیجان مدار ۱/۷۷ درصد گرایش به اعتیاد در دانش آموزان را تبیین می کنند. از آنجا که نمرات کلی حمایت اجتماعی و هوش هیجانی، گرایش به اعتیاد به اینترنت را پیش می کنند در قالب فرضیه دیگری این مسأله آزمون شد به دلیل آنکه نمرات خرده مقیاسها در کنار نمرات کلی واریانس کاذب ایجاد می کنند.

فرضیه فرعی پژوهش: ابعاد حمایت اجتماعی و هوش هیجانی، اعتیاد به اینترنت را پیش بینی می کنند.

جدول ۶. خلاصه مدل پیش بینی اعتیاد به اینترنت بر اساس ابعاد حمایت اجتماعی و هوش هیجانی

R	مجذور R	مجذور R اصلاح شده	دوربین - واتسون	F	معنی داری
۰/۵۰۳	۰/۲۵۳	۰/۲۴۷	۱/۶۰۷	۴۲/۵۳۴	۰/۰۰۱

جدول ۶ نشان می‌دهد که همبستگی چندگانه میان ابعاد حمایت اجتماعی و هوش هیجانی ۰/۵۰۳ است. متغیرهای پیش بین ۲۵/۳ درصد اعتیاد به اینترنت را پیش بینی می‌کنند. مقدار آزمون دوربین - واتسون در دامنه ۱/۵۰ تا ۲/۵۰ است. مقدار مجذور همبستگی چندگانه نیز معنا دار می‌باشد.

جدول ۷. ضرایب رگرسیون پیش بینی اعتیاد به اینترنت بر اساس ابعاد حمایت اجتماعی و هوش هیجانی

هم خطی بودن	همبستگی	ضرایب		معنی داری	t	ضرایب		معیار	B	خطای
		استاندارد	غیراستاندارد			Beta	B			
	نیمه									
VIF	تحمل									
				۰/۰۰۱	۲۳/۶۱۰	۰/۱۴۹	۳/۵۲۲			ثابت
۱/۹۷۰	۰/۵۰۸	-۰/۱۹۴	۰/۰۰۱	-۴/۳۶۱	-۰/۲۷۳	۰/۰۵۰	-۰/۲۱۷			خانواده
۱/۳۶۳	۰/۷۳۴	-۰/۰۸۲	۰/۰۶۷	-۱/۸۳۸	-۰/۰۹۶	۰/۰۴۷	-۰/۰۸۷			دوستان
۲/۱۵۲	۰/۴۶۵	-۰/۱۴۶	۰/۰۰۱	-۳/۲۶۸	-۰/۲۱۳	۰/۰۵۱	-۰/۱۶۷			افراد مهم
۲/۴۸۱	۰/۴۰۳	-۰/۲۴۷	۰/۰۰۱	-۵/۵۱۵	-۰/۳۹۰	۰/۰۵۶	-۰/۳۰۹			خودآگاهی
۱/۹۲۰	۰/۵۲۱	۰/۰۵۳	۰/۲۳۵	۱/۱۸۹	۰/۰۷۴	۰/۰۷۴	۰/۰۸۸			خود مدیریت
۱/۹۹۵	۰/۵۰۱	۰/۰۴۰	۰/۳۷۷	۰/۸۸۴	۰/۰۵۶	۰/۰۶۱	۰/۰۵۴			آگاهی
										اجتماعی
۲/۲۷۴	۰/۴۴۰	-۰/۱۲۵	۰/۰۰۶	-۲/۷۸۴	-۰/۱۸۸	۰/۰۶۵	-۰/۱۸۱			مدیریت
										رابطه

جدول ۷ نتایج تحلیل ضرایب رگرسیون را گزارش کرده است. همان طور که مشخص است بعد خانواده (بتا=۰/۲۷۳-) و افراد مهم حمایت اجتماعی (بتا=۰/۲۱۳-) بعد خودآگاهی (بتا=۰/۳۹۰-) و مدیریت رابطه (بتا=۰/۱۸۸-) به طور معنا داری اعتیاد به اینترنت را در دانش آموزان پیش بینی می‌کنند. بیشترین تأثیر به ترتیب مربوط به بعد خودآگاهی، هوش هیجانی، خانواده و حمایت اجتماعی است. بعد خانواده، افراد مهم و خودآگاهی و مدیریت رابطه از طریق کم شدن با گرایش به اعتیاد به اینترنت رابطه دارند. بر اساس مجذور همبستگی نیمه تفکیکی، خانواده ۳/۷۶ درصد، افراد

مهم ۲/۱۳ درصد، خودآگاهی ۶/۱۰ درصد و مدیریت رابطه ۱/۵۶ درصد گرایش به اینترنت را در دانش آموزان را تبیین می کنند.

بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف پیش بینی اعتیاد به اینترنت بر اساس حمایت اجتماعی ادراک شده، سبک های کنار آمدن با استرس و هوش هیجانی در دانش آموزان متوسطه دوره دوم انجام شد. بر اساس یافته های به دست آمده، حمایت اجتماعی یکی از عوامل پیش بینی کننده مثبت و معنا دار اعتیاد به اینترنت است. نتیجه به دست آمده با نتایج پژوهش های (Kakavand et al., 2017) (Anserudi et al., 2013)، (Rashidian et al., 2017) و (Mo et al., 2018)، همسوئی دارد.

در تبیین این یافته، می توان گفت به نظر می رسد زمانی که فرد از سوی اجتماع و خانواده حمایت مناسبی دریافت نمی کند ممکن است دچار این تحریف شناختی شود که هیچ کس او را دوست ندارد و به او اهمیت نمی دهد و لذا احساس بی ارزشی و پوچی نماید و ناخودآگاه ترجیح دهد که در اینترنت وقت خود را بگذراند و به طریقی از احساس پوچی و کمبود عزت نفس، رهایی یابد و با ایجاد روابط مجازی به گریز از این واقعیت بپردازد. نوجوانانی که در روابط واقعی میان فردی، توفیق چندانی ندارند از طریق اینترنت قادر می شوند بی آنکه چهره خود را برملا کنند روابط گسترده ای را برقرار کنند و احساسات خویش را بروز دهند و از این طریق درصدد ارضای نیاز به حمایت و محبت درآیند.

یافته دیگر پژوهش نشان داد سبک مقابله مسأله مدار به صورت منفی و معنادار و سبک هیجان مدار مثبت و معناداری اعتیاد به اینترنت را در دانش آموزان پیش بینی می کنند. یافته به دست آمده با نتایج پژوهش های (Fayazi, 2012)، (Alizadeh et al., 2012)، (Bahadori, 2012)، (Khosroshahi et al., 2012)، (Keshavarz et al., 2015) و (Corbin et al., 2012) همسوئی دارد. بر اساس پژوهش های انجام شده، چنانچه افراد به راهبردهای مقابله ای کارآمد مجهز نباشند و توانایی کمی برای درک هیجان های خود و دیگران داشته باشند در برخورد با استرس ها و بحران ها توان کمتری خواهند داشت و مشکلات رفتاری بیشتری را به صورت پرخاشگری، افسردگی و اضطراب نشان خواهند داد که همه این مشکلات رفتاری در گرایش نوجوانان به دنیای مجازی و فضای اینترنتی مؤثر است (Zarei & Asadi, 2010). بنابراین می توان چنین تبیین نمود؛ علت اعتیاد نوجوانان به اینترنت ممکن است ناشی از مقابله ناکارآمد و هیجان مدار با

استرس‌ها و تنش‌های دوران نوجوانی (Bahadori Khosroshahi et al., 2012) و در نتیجه احساس ناتوانی در مقابل مشکلات و پناه بردن به فضای اینترنتی برای فرار از حل مشکلات باشد. علاوه بر این در تفسیر نتیجه فوق می‌توان گفت ریشه بسیاری از اختلال‌های روانی و مشکلات رفتاری، از جمله اعتیاد به اینترنت، ناشی از ناتوانی فرد در تحلیل صحیح و مناسب خود و موقعیت خویش و نیز بی‌کفایتی افراد برای رویارویی با موقعیت‌های دشوار است. می‌توان انتظار داشت نوجوانانی که از راهبرد مقابله‌ای مسأله محور، سود می‌جویند واقع‌گرایانه عمل کنند و آمادگی مواجهه با مسائل و مشکلات روزمره را داشته باشند و کمتر به رفتارهای اعتیاد آور، روی آورند. همچنین راهبردهای کارآمد مقابله از طریق افزایش اعتماد به خویش، مهارت‌های حل مسأله را بهبود می‌بخشد و به رضایت بیشتر منجر می‌شود. ویژگی دیگر افرادی که از راهبرد مقابله‌ای کارآمد، استفاده می‌کنند سطح تنش پایین است. پایین بودن سطح تنش هیجانی باعث می‌شود که نوجوان در سایه آرامش روانی، بهتر بتواند از مهارت‌های شناختی و پویا برای مقابله با مشکل استفاده کند (Bahadori Khosroshahi et al., 2012) و به هنگام داشتن مشکلات در زندگی به سوی اینترنت و مواد اعتیادآور کشانده نشود و بتواند از مهارت‌های کارآمد برای مقابله مؤثر استفاده کند.

در راستای نقش هوش هیجانی بر اعتیاد به اینترنت، نتایج نشان داد که رابطه معناداری بین هوش هیجانی با اعتیاد به اینترنت در نوجوانان وجود دارد. نتیجه به دست آمده با نتایج پژوهش‌های قبلی از جمله (Rouzbahani & Ghadimi, 2016) و (Saraiva et al., 2018) همسوئی دارد.

نتیجه به دست آمده را می‌توان براساس نظریه خودمختاری تبیین نمود. مطابق با نظریه خودمختاری، ارتباط به عنوان یکی از نیازهای ذاتی روان‌شناختی انسان‌ها در نظر گرفته می‌شود. در واقع، بر مبنای این نظریه تمام انسانها ذاتاً به این نیاز دارند که دیگران را دوست بدارند و از سوی آنها دوست داشته شوند. در واقع، نظریه خودمختاری، سه نیاز بنیادین روان‌شناختی خودپروی، شایستگی و ارتباط را به عنوان نیازهایی که ارضاء آنها باعث رشد، شکوفایی و سلامت روانی انسان می‌شوند مطرح می‌کند (McCrae & Costa, 1992) نیاز به ارتباط، به این موضوع اشاره دارد که انسان‌ها نیاز دارند تا با دیگران از اعضای خانواده گرفته تا افراد جامعه، روابط گرم، صمیمانه و متعهدانه داشته باشند روابطی حمایتگر که در آن دوست بدارند و دوست

داشته شوند. حال با توجه به مطالب گفته شده افرادی که از هوش هیجانی بالاتری برخوردارند به دنبال ارتباطات واقعی و درک احساسات دیگران بوده و دارای تعهد اجتماعی بالایی هستند و نیاز خود را در محیط های واقعی جستجو می کنند و در مقابل افراد با هوش هیجانی پایین احساس افسردگی و تنهایی بیشتری دارند و اگر تنهایی خانوادگی نیز به آن اضافه گردد نمی توانند در فضای واقعی به دنبال ارتباط مؤثر باشند و این خلأ آنها را به سوی فضاهای مجازی و شبکه های اینترنتی سوق می دهد.

براساس یافته حاصل از آزمون فرضیه فرعی پژوهش، از بین ابعاد حمایت اجتماعی، بعد خانواده و افراد مهم به طور منفی و معناداری، بعد خودآگاهی (بتا=۰/۳۹-) و از بین ابعاد هوش هیجانی، بعد مدیریت رابطه به طور منفی و معناداری اعتیاد به اینترنت را در دانش آموزان پیش بینی می کنند.

در این راستا نتایج پژوهش (Anserudi et al., 2013) نشان داد هر چقدر میزان حمایت اجتماعی ادراک شده از سوی خانواده، بیشتر بود اعتیاد به اینترنت کمتر دیده شد. در پژوهش (Jenaabadi, 2016) نیز از بین مؤلفه های حمایت اجتماعی، مؤلفه حمایت خانواده توان پیش بینی اعتیاد به تلفن همراه در دانش آموزان را دارند. بنابراین براساس نتایج حاصل از بررسی ها، حمایت اجتماعی از سوی خانواده یکی از عوامل پیش بینی کننده اعتیاد به اینترنت است. نتیجه به دست آمده را می توان چنین تبیین نمود که چنانچه کنش های متقابل مناسب و سازنده بین والدین و فرزندان برقرار شود؛ نوجوانان ارتباط مناسبی با خانواده خود داشته؛ ارضای نیازهای خود را در خانواده پیگیری نموده؛ مشکل های خود را با اعضای خانواده در میان بگذارد و کمتر به ارتباطات کاذب اینترنتی گرایش پیدا کرده و کمتر دچار آسیب های ناشی از وابستگی مفرط به اینترنت می شوند اما چنانچه اعضای خانواده نقش خود را در حمایت اجتماعی از فرزندان به خوبی ایفا نکند و اعضای خانواده نتوانند تعاملات گرم و صمیمی برقرار سازند فرد احساس تنهایی عاطفی را تجربه می کند و برای برای برطرف کردن خلاء عاطفی خود و دستیابی به حمایت عاطفی که از خانواده به دست نیآورده به فضای مجازی پناه می برد و استفاده افراطی از اینترنت را به عنوان یکی از راهکار نادرست برای حل مسأله در اولویت قرار می دهد.

در مورد نقش مؤلفه‌های هوش هیجانی بر اعتیاد به اینترنت، نتیجه به دست آمده با نتیجه پژوهش (Molaei Atani & Arianfar, 2016) که نشان داد بین مدیریت روابط با اعتیاد به اینترنت و شبکه‌های اجتماعی رابطه معناداری وجود دارد همسوئی دارد.

مدیریت رابطه از جمله ویژگی‌های افراد با هوش هیجانی بالاست که بر توانایی افراد در تدارک منابع حمایت عاطفی فراوان تر و نیرومندتر و بر قابلیت افراد در اجتناب از موقعیت‌های استرس زا و ایجاد شرایط عاطفی خوشایند T تأثیر می‌گذارد و به عنوان یک عامل حفاظتی در برابر استرس عمل می‌کند. افرادی که در این مؤلفه نمره بالایی کسب نمایند در برابر متوسل شدن به رفتارهای اعتیاد آور از جمله اعتیاد اینترنتی، مقاومت بیشتری نشان می‌دهند.

بر پایه یافته‌های پژوهش‌های انجام شده، می‌توان عنوان کرد که برای کاهش گرایش نوجوانان به رفتارهای اعتیاد آور، باید با گسترش شبکه‌های حمایت اجتماعی یه ویژه در خانواده‌ها و آموزش راهبردهای مقابله‌ای کارآمد و مسأله مدار، نوجوانان را در مواجهه با موقعیت‌های خطرناک و وابستگی افراطی به اینترنت مصون سازی کرد. همچنین با توجه به نقش هوش هیجانی در پیش بینی اعتیاد به اینترنت، پیشنهاد می‌گردد از طریق برگزاری کارگاه‌های آموزشی در مدارس برای نوجوانان، مهارت‌های بهبود روابط بین فردی و هوش هیجانی آموزش داده شوند تا از این طریق از وابستگی افراطی نوجوانان به اینترنت تا حدودی پیشگیری گردد.

References

- Ahadi Shoar, S M, Hesami Takloo, I, Kamali Fard, I. (2018). *Emotional Intelligence: Definitions, Principles, Models*. Publisher: Ham Mihan. (in Persian).
- Ahmadi, S., Rostami, A M. (2014). *Psychology of Addiction Based on DSM-5*, Tehran: Elm. (in Persian).
- Alavi, S; Eslami, M; Marati, M R; Najafi, M; Jannati Fard, F and Rezapour, H. (2010). Features of Internet Assessment Psychometrics in Young Universities, *Journal of Leadership Sciences*, Volume 4, Number 3. (in Persian).
- Alipour, A, Hashemi, T, Babapour Khairuddin, J, Tusi, F. (2010). Relationship between students' coping strategies and happiness. *Quarterly Journal of Modern Psychological Research*, 5 (18), 71-86. (in Persian).
- Alizadeh, G, Behroz, B, Sadeghi, J. (2012). Comparison of coping style in users with internet addiction and normal users of Sarpol-e-Zahab city, *4th International Congress of Psychosomatics (Siko Sumatic)*, Isfahan, Khorasgan Branch of Islamic Azad University. (in Persian).
- Anserudi, e, Hosseinian, S, Salehi, F, Momeni, F. (2013). Society between Internet addiction and social conflict between parents and parents, supporting the perceived community of multiple abilities and happiness. *Family and Research Scientific-Research Quarterly*, 10 (3): 77-94. (in Persian).
- Bahadori Khosroshahi, J, Hashemi Nusrat Abad, T. (2011). Using Common Methods, Authorized Strategies, and Mental Health with Internet Addiction. *Evolutionary Psychology: Iranian Psychologists*, 8 (30), 177-188. (in Persian).
- Baqutayan S. (2011). Stress and Social Support. *Indian J Psychol Med*; ۳۳(۱): ۳۴-۲۹
- Bradberry, T., & Greaves, J. (2018). *What is EQ and why is it important to have an IQ? Translated by Hadi Ebrahimi*. Publisher: The New Generation.
- Bradberry, T., & Greaves, J. (2005). *Emotional intelligence quick book*. Translated by: M. Ganji. Tehran: Savalan Publication.
- Bruwer, B., Emsley, R., Kidd, M., Lochner, C., & Seedat, S. (2008). Psychometric properties of the Multidimensional Scale of Perceived Social Support in youth. *Comprehensive psychiatry*, ۴۹(۲), ۱۹۵-۲۰۱
- Corbin, W. R., Farmer, N. M., & Nolen-Hoekesma, S. (2013). Relations among stress, coping strategies, coping motives, alcohol consumption and related problems: A mediated moderation model. *Addictive Behaviors*, 38(4), 1912-1919.
- Dalaki, F. (2011). *Psychology of child and adolescent development*. Tehran: Khorosh. (in Persian).
- Dehghani, A, Kajbaf, M B. (2013). Strict relationship with stress management styles in students, *Quarterly Journal of Knowledge and Health*, 8 (3), 118-112. (in Persian).
- Fayazi, R. (2012). *The relationship between coping styles and social skills with Internet addiction in young people aged 18-20 in Shiraz*. Master's thesis, Islamic Azad University, Marvdasht Unit. (in Persian).

- Ganji, H, Mirhashemi, M, Sabet, M (2006). Preliminary Standardization of Bradbury-Graves Emotional Intelligence Test, *Journal of Applied Psychology*, First Year, No. 2, 35-23. (in Persian).
- Gazo, A. M., Mahasneh, A. M., Abood, M. H., & Muhediat, F. A. (2020). Social Self-Efficacy and Its Relationship to Loneliness and Internet Addiction among Hashemite University Students. *International Journal of Higher Education*, 9(2), 144-155.
- Jafari, N, Fatehizadeh, M. (2011). Internet Addiction Prediction Based on Emotional Intelligence in Students of Isfahan University, *Quarterly Journal of Knowledge and Research in Applied Psychology*, 12 (3), 86-79. (in Persian).
- Jenaabadi, H. (2016). On the relationship between loneliness and social support and cell phone addiction among students. *Journal of school psychology*, winter 2016. Vol.5, No.4/146-153. (in Persian).
- Kakavand, A, Nik Akhtar, Sh, Sardaripoor, M. (2017). Internet addiction prediction is based on perceived social support, loneliness, and social fear. *School Psychology*, 6 (1), 81-98. (in Persian).
- Keshavarz, D., Mousavi, S A, Arehkish, R. (2015). Comparison of coping strategies and self-efficacy in Internet and normal users. *Journal of Education, Counseling and Psychotherapy*, 4 (15), 7-16. (in Persian).
- Lazarus, R.S. (1993). Coping theory and research: past, present, and future. *Psychosomatic Medicine* , 55(3), 234 -247.
- LI, L. H., ZHANG, L. P., & LIU, Z. L. (2010). Impact of Emotional Intelligence on Internet Addiction Disorder among Students at a College in Weifang,. *Preventive Medicine Tribune*, 9, 006
- McCrae, R.R. & Costa, P. T. (1992). Personality Trait Structure as a Human Universal. *American Psychologist*, 52, 5.
- Mo, P. K., Chan, V. W., Chan, S. W., & Lau, J. T. (2018). The role of social support on emotion dysregulation and Internet addiction among Chinese adolescents: A structural equation model. *Addictive behaviors*, 82, 86-93.
- Mohammadi, Leila (۲۰۱۶). *Social support and emotion control in high-risk behaviors*. Publisher: Science of Masters. (in Persian).
- Moeedfar, S; Habibpour, K; Ganji, A. (2010). Internet addiction. Causes and Consequences. *Media Magazine*, No. 63, 86-39.
- Molaei Atani, Z, Arianfar, Kh. (2016). Investigating the relationship between Internet addiction and social networks with emotional intelligence among students Conference Paper: *International Conference on Innovation and Management of Medical and Social Sciences*. (in Persian).
- Nedayi, A, Paghosh, A, Sadeghi Hasanijeh, A H. (2016). Relationship between quality of life coping strategies: The mediating role of cognitive emotion regulation skills. *Clinical Psychology*, No. 32, 35 to 48. (in Persian).
- Ranjbar Nooshari, F; Mahmood Alilou, M; Asadi Mojreh, S; Ghodrati, Y ., Najareh Mubarak, M. (2013). Comparison of strategies for coping with stress, perfectionism and self-efficacy in people with substance abuse disorders and normal people. *Journal of Drug Abuse Addiction Research*, 7, 25, 56-29. (in Persian).

- Rashidian, S, Rashidi, N, Nikzad, Gh. (2017). Anticipation of Internet addiction in students based on social support and stress caused by academic expectations. *Quarterly Journal of Child Mental Health*, Volume 4, 29-43. (in Persian).
- Rouzbahani, B, Ghadimi, A. (2016). Investigating the Relationship between Emotional Intelligence and Internet Addiction Girl Students (Case Study: Mahmoudi Manesh High School Students, Alborz Province), 2nd International Congress on Social Empowerment in Social Sciences, Psychology and Educational Sciences, Tehran, Cultural and Social Skills Empowerment Center Society. (in Persian).
- Salimi, A, Jokar, B, Nikpour, R. (2009). Internet Communication in Life: Exploring the Role of Perception of Social Support and Loneliness in *Internet Use Psychological Studies*, 5 (3), 81-102. (in Persian).
- Saraiva, J., Esgalhado, G., Pereira, H., Monteiro, S., Afonso, R. M., & Loureiro, M. (2018). The Relationship Between Emotional Intelligence and Internet Addiction Among Youth and Adults. *Journal of addictions nursing*, 29(1), 13-22
- Siarochi, J., John Mayer, J F. (2003). *Emotional intelligence in everyday life*. Translated by Nouri Imamzadeh, Asghar, Nasiri, Habibollah (2007). Published by Neveshteh.
- Sorena, V J., Tankard, J B. (2018). *Communication theories*. Tehran University Press.
- Zarei, S, Asadi, Z. (2011). Comparison of personality traits and coping styles with stress in normal teens. *Research addiction*, 5(20): 46-62. (in Persian).

