

رابطه سبک‌های مقابله‌ای و اضطراب با اعتیاد به اینترنت در دانشجویان

سارا محمدی^۱، دکتر جهان سادات اسدی^۲

چکیده

با توجه به گسترش استفاده از اینترنت مخصوصاً در میان دانشجویان، و پیامدهای منفی آن، موضوع اعتیاد به اینترنت مورد توجه روان‌شناسان قرار گرفته است. پژوهش حاضر با هدف تعیین رابطه سبک‌های مقابله‌ای و اضطراب با اعتیاد به اینترنت در بین دانشجویان انجام شد. این مطالعه یک پژوهش توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش ۸۹۳۳ نفر از دانشجویان دانشگاه آزاد لاهیجان، در سال ۱۴۰۳ بودند. که ۱۵۰ نفر از دانشجویان به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند، و به پرسشنامه‌های کاربری مشکل‌زا از اینترنت کاپلان، راهبردهای مقابله‌ای بلینگز و موس و اضطراب کتل پاسخ دادند. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون استفاده شد. نتایج بدست آمده از تحلیل رگرسیون همزمان متغیرهای اضطراب و سبک مقابله‌ای هیجان‌مدار و سبک مقابله‌ای مسئله‌مدار نشان داد، اضطراب و سبک مقابله‌ای هیجان‌مدار، می‌توانند اعتیاد به اینترنت را پیش‌بینی کنند، ولی سبک مقابله‌ای مسئله‌مدار نمی‌تواند اعتیاد به اینترنت را پیش‌بینی کند. همچنین نتایج حاصل از ضریب همبستگی پیرسون نشان داد که بین اضطراب، اضطراب آشکار، اضطراب پنهان و سبک مقابله‌ای هیجان‌مدار با تمام مؤلفه‌های اعتیاد به اینترنت رابطه مثبت وجود دارد، و بین سبک مقابله‌ای مسئله‌مدار و تمام مؤلفه‌های اعتیاد به اینترنت به‌جز مشغولیت ذهنی نسبت به اینترنت و صرف زمان بیش از حد در اینترنت رابطه منفی وجود دارد، به این معنا که با افزایش اضطراب و استفاده از سبک مقابله‌ای هیجان‌مدار اعتیاد به اینترنت افزایش می‌یابد. بنابراین می‌توان با آموزش تنظیم اضطراب و استفاده از سبک مقابله‌ای کارآمد از اعتیاد به اینترنت جلوگیری کرد.

واژگان کلیدی: اعتیاد به اینترنت، سبک‌های مقابله‌ای، اضطراب.

^۱ کارشناس ارشد روانشناسی، واحد لاهیجان، دانشگاه آزاد اسلامی، لاهیجان، ایران smohammadi1394@yahoo.com

^۲ استادیار گروه روانشناسی، واحد لاهیجان، دانشگاه آزاد اسلامی، لاهیجان، ایران asadijahan70@gmail.com

اینترنت از زمان توسعه آن در دهه ۱۹۹۰ به سرعت رشد کرده و به بخش عمده‌ای از زندگی روزمره تبدیل شده است (چو^۱ و همکاران، ۲۰۱۵). اینترنت پدیده‌ای جهانی است که هر روز تعداد کاربران آن در حال افزایش است. این کاربران می‌توانند در هر سنی و از هر کشوری باشند. زیرا اینترنت مزایای مختلفی دارد که افراد مختلف از آن استفاده می‌کنند. به دلیل استفاده از لپ‌تاپ، گوشی‌های هوشمند و تبلت، مردم به راحتی و پیوسته آنلاین می‌شوند. دسترسی در هر جا و هر مکان، امکان پذیر است و استفاده از آن بدون محدودیت است و می‌تواند امکانات جدیدی را برای بازیابی و تبادل اطلاعات، ارتباط با دیگران و سرگرم کردن افراد فراهم کند (سیبرا^۲ و همکاران، ۲۰۱۷). با توسعه سریع فناوری‌های دیجیتال و افزایش تعداد افرادی که از اینترنت استفاده می‌کنند، انواع جدیدی از رفتارهای مرتبط با اعتیاد ظهور کردند. اعتیاد به اینترنت که به عنوان استفاده بیمارگونه یا مشکل‌زا از اینترنت نیز توصیف می‌شود، به عنوان الگویی از استفاده بیش از حد یا اجباری از اینترنت که باعث ایجاد ناراحتی یا اختلال می‌شود، تعریف شده است (خو^۳ و همکاران، ۲۰۲۱).

یانگ معتقد است که واژه اعتیاد را می‌توان برای استفاده ناسازگار از اینترنت به کار برد. زیرا همان علائمی را بوجود می‌آورد که اعتیاد به الکل و سیگار به وجود می‌آورد (پیری و همکاران، ۱۳۹۸). یانگ اعتیاد اینترنتی را میل زیاد به استفاده از اینترنت و ناتوانی در کنترل آن و از دست دادن درک گذشت زمان هنگام استفاده از آن و ناآرامی هنگام در دسترس نبودن آن می‌داند (عشایی و همکاران، ۱۴۰۰). بطور کلی محققان توافق دارند که اعتیاد به اینترنت در صورتی قابل تشخیص است که فرد موارد زیر را تجربه کند: استفاده بیش از حد از اینترنت (عدم کنترل میزان زمان صرف شده آنلاین)، علائم ترک (احساسات منفی در صورت محروم شدن از اینترنت)، علائم تحمل (افزایش ساعات استفاده از اینترنت و نیاز به تجهیزات یا نرم افزارهای بهتر)، پنهان کاری (تلاش برای پنهان کردن میزان گرفتار شدن به اینترنت)، پیامدهای نامطلوب (پیامدهای منفی مثل اجتماعی، مالی، جسمی، تحصیلی یا شغلی) (سیبرا و همکاران، ۲۰۱۷). در واقع، وابستگی به اینترنت همانند اعتیاد به مواد مخدر و وابستگی‌های دیگر است. اگرچه این نوع وابستگی، مشکلات جسمی که اعتیادهای شیمیایی به وجود می‌آورند را ندارد، مشکلات اجتماعی که به وجود می‌آورد، همانند اعتیادهای دیگر است. اعتیاد به اینترنت موجب تغییرات زیادی در سبک زندگی افراد می‌شود که تأثیرات منفی بر جسم و روان افراد می‌گذارد (امین پور، بایرام‌نژاد، داودی، ۱۳۹۵).

اعتیاد به اینترنت به دلیل افزایش شمار مبتلایان به آن، به یک نگرانی در حال رشد در سطح جهانی تبدیل شده است که آن را مورد توجه قرار می‌دهد. افراد مبتلا به اعتیاد به اینترنت اغلب دارای طیفی از علایم روان‌شناختی همراه، مانند افسردگی، اختلال نقص توجه/بیش‌فعالی، انزوای اجتماعی و عزت نفس پایین هستند. علاوه بر این، آنها ممکن است طیفی از رفتارهای مشکل‌ساز مانند تکانشگری، مشکلات عاطفی، تنوع طلبی و سطوح بالای پرخاشگری را از خود نشان دهند (چو و همکاران، ۲۰۱۵). مروری بر ۲۰ مطالعه مرتبط با رابطه استفاده مشکل‌زا از اینترنت و بیماری‌های روانی نشان داد که بین اعتیاد به اینترنت و افسردگی ۷۵٪، اضطراب ۵۷٪، علائم نقص توجه/بیش‌فعالی ۱۰۰٪، علائم وسواس جبری ۶۰٪، خصومت و پرخاشگری ۶۶٪ ارتباط وجود دارد (وینستین^۴ و همکاران، ۲۰۱۴).

مطالعات بیانگر آن هستند که اعتیاد به اینترنت و استفاده افراطی از شبکه‌های مجازی در بین گروه‌های سنی نوجوانان و جوانان رواج دارد. مطالعه طیوری و همکاران (۱۳۹۵)، نشان داد که ۲۰/۵ درصد دانش آموزان اعتیاد به اینترنت خفیف و ۵/۸ درصد، اعتیاد به اینترنت شدید دارند. همچنین پژوهش‌ها نشان می‌دهند، شیوع اعتیاد به اینترنت در بین دانشجویان ایرانی بین ۸ تا ۲۵٪ متغیر است (پیری و همکاران، ۱۳۹۸).

اینترنت برای بسیاری از مردم به عنوان یک راه فرار از واقعیت عمل می‌کند که به آنها اجازه می‌دهد تا با فشارهای زندگی روزمره کنار بیایند (تائو، وو و وانگ، ۲۰۱۶). از آنجا که استرس جزء جدا نشدنی زندگی بشر است. به نظر می‌رسد افراد در موقعیت‌های استرس‌زا از شیوه‌های مقابله‌ای متفاوتی استفاده می‌کنند، که در تعیین سلامتی یا بیماری افراد اهمیت دارد. سبک‌های مقابله با استرس به تلاش‌های شناختی و رفتاری گفته می‌شوند که برای مدیریت خواسته‌های درونی و بیرونی که فراتر از منابع شخصی فرد ارزیابی می‌شوند بکار می‌روند.

¹ Chou

² Seabra

³ Xu

⁴ Weinstein

⁵ Tao, Wu & Wang

این سبک‌ها در یک تقسیم‌بندی کلی شامل سبک‌های مسئله‌مدار و هیجان‌مدار هستند. سبک مسئله‌مدار نشان‌دهنده تلاش برای تغییر شرایط رویداد استرس‌زا یا جستجوی اطلاعات بیشتر در مورد راه‌حل‌های موقعیت استرس‌زا می‌باشد، و سبک هیجان‌مدار عبارت است از تلاش برای تنظیم پریشرانی عاطفی یا تغییر ادراک یا تفسیر فرد از عوامل استرس‌زا (لازاروس و فولکمن، ۱۹۸۴). بنابراین سبک‌های مقابله‌ای می‌تواند یکی از متغیرهایی باشد که بر اعتیاد به اینترنت تاثیر می‌گذارد.

بالتاجی^۱ و همکاران (۲۰۲۱)، در پژوهش خود نشان دادند، بین سبک‌های مقابله‌ای ناکارآمد و اعتیاد به اینترنت رابطه مثبت و بین سبک‌های مقابله‌ای کارآمد و اعتیاد به اینترنت رابطه منفی وجود دارد. ژو^۲ و همکاران (۲۰۱۷)، در پژوهشی نشان دادند که مقابله متمرکز بر هیجان می‌تواند تا حدی رابطه بین پنج عامل بزرگ شخصیت و اعتیاد به اینترنت نوجوانان را تبیین کند. چو و همکاران (۲۰۱۵)، در پژوهش خود نشان دادند که استفاده از مقابله‌ی مسئله‌مدار با اعتیاد به اینترنت ارتباط منفی دارد، در حالی که مقابله هیجان‌مدار ارتباط مثبتی با اعتیاد به اینترنت دارد. طالقانی نژاد و همکاران (۱۳۹۸)، نشان دادند که راهبرهای مقابله‌ای بطور مستقیم گرایش به اعتیاد به اینترنت را پیش‌بینی می‌کنند. پیری و همکاران (۱۳۹۸)، در پژوهشی نشان دادند که بین اعتیاد به اینترنت و راهبرد مقابله‌ای ناکارآمد رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. کشاورز و همکاران (۱۳۹۴)، در پژوهش خود نشان دادند که کاربران دارای اعتیاد به اینترنت به میزان پایین‌تری از راهبرد مقابله‌ای مسئله‌مدار استفاده می‌کنند و در سبک هیجان‌مدار و اجتنابی تفاوت‌ها معنادار نبود. تحقیقات زیادی وجود دارند که نشان‌دهنده رابطه اعتیاد به اینترنت و سبک‌های مقابله با استرس می‌باشند. اما این موضوع که آیا سبک‌های مقابله‌ای مختلف با افزایش اعتیاد به اینترنت مرتبط هستند یا خیر همچنان مورد بحث است (لی^۳ و همکاران، ۲۰۱۸).

از طرفی با توجه به مطالعات صورت گرفته افراد افسرده و مضطرب از اینترنت به عنوان راهی برای فرار از مشکلات استفاده می‌کنند و چون این توانایی را ندارند که با مشکلات به شیوه‌ی موثری مقابله کنند، بیشتر از اینترنت استفاده می‌کنند، تا اضطراب خود را کاهش دهند. بنابراین افراد مضطرب از اینترنت با هدف از بین بردن اضطراب خود و فرار از افکار نگران‌کننده که به اضطراب منجر می‌شود استفاده می‌کنند و سعی می‌کنند که ذهن آشفته خود را با سرگرمی‌های موجود در اینترنت آرام کنند (بهادری و هاشمی، ۱۳۹۰). بنابراین یکی دیگر از متغیرهایی که می‌تواند با اعتیاد به اینترنت مرتبط باشد اضطراب است. اضطراب یک احساس ناخوشایند و مبهم دلوایی است که با یک یا چند علامت جسمانی مثل تپش قلب، تنگی نفس، تعریق و بی‌قراری همراه می‌گردد (روزنهان و سلیگمن، ۲۰۰۵). اضطراب واکنشی طبیعی و هشداردهنده است. اضطراب ممکن است به صورت هیجان یا احساس پریشرانی، ناامنی، تنش، بیم و هراس، ظاهر شود. علائم اضطراب ممکن است از خفیف تا شدید باشند و بر اساس این طیف به صورت عامل محرک یا ناتوان‌کننده عمل کنند. افراد روش‌های منحصر به فردی برای پاسخ به اضطراب دارند (خیری و مظفری، ۱۳۹۵). اسپیلبرگر^۴ اضطراب را به دو نوع صفت^۵ و حالت^۶ تقسیم می‌کند. اضطراب صفت یا پنهان به معنای خصوصیت یا صفتی است که در فرد وجود دارد و آن را به عنوان عاملی برای شناسایی و ارزیابی محرک‌های درونی و بیرونی می‌داند. او معتقد است ارزیابی خطر و تهدید، سطح اضطراب صفت را در فرد نشان می‌دهد. و اضطراب حالت یا آشکار نیز به معنای واکنش اضطرابی است که در موقعیت‌های خاص تجربه می‌شود (اسپیلبرگر، ۲۰۱۰). زی، چنگ و چن^۷ (۲۰۲۳)، در پژوهش خود نشان دادند، بین افسردگی، اضطراب و اعتیاد به اینترنت دانشجویان همبستگی مثبت وجود دارد. شان^۸ و همکاران (۲۰۲۱)، در پژوهش خود نشان دادند، دانشجویان معتاد به اینترنت، اضطراب حالت و اضطراب صفت بیشتری را نشان دادند. و سبک مقابله‌ای ناکارآمد را به سبک مقابله‌ای کارآمد ترجیح دادند. سایکیا، بارمان و بارالی^۹ (۲۰۱۹)، در پژوهش خود نشان دادند بین اعتیاد به اینترنت و استرس، افسردگی و اضطراب نوجوانان ارتباط معناداری وجود دارد. شاه رجیبیان و عمادی چاشمی (۱۳۹۹)، در پژوهش خود نشان دادند، که اضطراب و افسردگی بطور معناداری

¹ Lazarus & Folkman

² Baltaci

³ Zhou

⁴ Lei

⁵ Rosenhan & Seligman

⁶ Spielberger

⁷ Trait

⁸ State

⁹ Xie, Cheng & Chen

¹ Shan

¹ Saikia, Barman & Bharali

با اعتیاد به تلفن همراه رابطه دارد. خیری و همکاران (۱۳۹۷)، در پژوهش خود نشان دادند که اعتیاد به اینترنت کیفیت خواب دانشجویان را کاهش و اضطراب آنها را افزایش می‌دهد.

بنابراین طبق پژوهش‌های انجام شده علاوه بر تاثیر عامل مربوط به جذابیت اینترنت، در اعتیاد به آن، عوامل شخصیتی مثل سبک‌های مقابله‌ای افراد در برابر تنش‌ها و همچنین میزان اضطراب افراد می‌توانند از دیگر عوامل تاثیرگذار بر اعتیاد به اینترنت باشند. با وجود پژوهش‌های انجام گرفته برای شناسایی مهمترین عواملی که با اعتیاد به اینترنت مرتبط هستند، باز هم موارد مبهم و پرسش‌های فراوانی برای پژوهشگران وجود دارد (بیدی و همکاران، ۱۳۹۱). بنابراین مطالعات بیشتر در این زمینه ضروری به نظر می‌رسد.

از طرفی، از آنجا که دانشجویان با ورود به دانشگاه نیاز بیشتری دارند که از اینترنت استفاده کنند و در صورت استفاده افراطی از اینترنت، احتمال اعتیاد به اینترنت در آنها بیشتر می‌شود. با توجه به اینکه اعتیاد به اینترنت، بدون در نظر گرفتن این که آن را یک بیماری یا آسیب روانی یا مشکل اجتماعی بدانیم، یک پدیده مزمن و گسترده است که با آسیب‌های جدی جسمی، خانوادگی، اجتماعی و اقتصادی همراه است. بررسی آن در دانشجویان دارای اهمیت ویژه‌ای است (موسوی، ۱۳۹۹). تاکنون پژوهش‌های بسیاری در مورد دانشجویان دچار اعتیاد به اینترنت انجام شده است، اما با توجه به آسیب‌پذیر بودن دانشجویان و شیوع بیماری‌های مختلف روانپزشکی و روان‌شناختی در آنها و همچنین تاثیر آنها بر سایر اقشار جامعه، نیاز به انجام مطالعات بیشتر در این زمینه ضروری به نظر می‌رسد، و هر چه مطالعات صورت گرفته در این زمینه، بیشتر، جامع‌تر و دقیق‌تر باشد، به ارتقا کیفیت زندگی افراد جامعه کمک بیشتری خواهد کرد (سلطانی و بقایی فرد، ۱۳۹۷). در این پژوهش می‌خواهیم به این سؤال پاسخ دهیم که آیا بین سبک‌های مقابله‌ای و اضطراب با اعتیاد به اینترنت در دانشجویان رابطه وجود دارد؟

فرضیه‌های پژوهش

بین سبک‌های مقابله‌ای و اضطراب با اعتیاد به اینترنت در دانشجویان رابطه وجود دارد.

بین سبک‌های مقابله‌ای با ابعاد اعتیاد به اینترنت در دانشجویان رابطه وجود دارد.

بین اضطراب آشکار و اضطراب پنهان با ابعاد اعتیاد به اینترنت در دانشجویان رابطه وجود دارد.

روش‌شناسی پژوهش

پژوهش حاضر توصیفی و از نوع همبستگی بود. جامعه آماری این پژوهش ۸۹۳۳ نفر از دانشجویان مشغول به تحصیل در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳ در دانشگاه آزاد لاهیجان بودند. گروه نمونه شامل ۱۵۰ نفر از دانشجویان بودند که به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. معیارهای ورود به پژوهش شامل دانشجو بودن در دانشگاه آزاد لاهیجان و رضایت آگاهانه برای شرکت در پژوهش، و معیار خروج از پژوهش شامل عدم تکمیل پرسشنامه بطور کامل بود. جهت گردآوری اطلاعات مربوط به ادبیات موضوع و پیشینه پژوهش از پایگاه‌های اطلاعاتی اینترنتی و مقالات داخلی و خارجی و کتاب‌های مرتبط با موضوع پژوهش، استفاده شد. و جهت جمع‌آوری داده‌ها برای تجزیه و تحلیل به منظور تأیید یا رد فرضیه‌های پژوهش از سه پرسشنامه کاربری مشکل‌زا از اینترنت کاپلان^۱، پرسشنامه اضطراب کتل^۲ و پرسشنامه راهبردهای مقابله‌ای بلینگز و موس^۳ استفاده شد. و در آخر برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون استفاده شد، که با استفاده از نسخه ۲۴ نرم افزار SPSS انجام شد.

ابزار پژوهش

پرسشنامه کاربری مشکل‌زا از اینترنت؛ این مقیاس توسط کاپلان در سال ۲۰۰۲ تهیه شده است. هدف از تهیهی آن سنجش میزان و شدت اعتیاد به اینترنت و اندازه‌گیری آسیب‌های احتمالی کلی ناشی از اعتیاد به اینترنت می‌باشد. این مقیاس، پرسش‌نامه‌ای ۲۹ سوالی است که برای سنجیدن بر مبنای تجارب بالینی و میدانی ساخته شده است و نمره‌گذاری پرسشنامه به صورت طیف لیکرت ۵ درجه‌ای بوده و نمره ۱ تا ۵ به پاسخ فرد تعلق می‌گیرد. این مقیاس مورد تحلیل عاملی قرار گرفته است، ۶ عامل مربوط به مشکلات کلی و یک عامل مربوط به

¹ Caplan

² Cattell

³ Bilings&Moos

⁴ Generalized Problematic Internet Use Scale

پیامدهای منفی است، شش عامل عبارتند از: ۱- تغییرات در خلق (شامل تسهیل در تغییرات عاطفی منفرد)، ۲- منافع اجتماعی (شامل منافع اجتماعی که از اینترنت حاصل می شود)، ۳- کاربری اجباری (ناتوانی در کنترل، توقف یا کاهش استفاده از اینترنت همراه با احساس گناه)، ۴- صرف وقت زیاد، ۵- کناره گیری (ترک)، ۶- کنترل بین فردی (احساس اجتماعی بودن در زمان استفاده از اینترنت)، و یک عامل مربوط به پیامدهای منفی (مشکلات شخصی، اجتماعی و حرفه ای). در این پرسشنامه حداقل امتیاز ممکن ۲۹ و حداکثر ۱۴۵ است. نمره بین ۲۹ تا ۵۸ یعنی میزان استفاده مشکل را از اینترنت پایین است. نمره ۵۸ تا ۸۷ یعنی میزان استفاده مشکل را از اینترنت بالاست. این پرسشنامه از همسانی درونی خوبی با دامنه ای اعتبار ۰/۷۸ تا ۰/۸۵ برخوردار است (کاپلان، ۲۰۰۲). همچنین در پژوهش غفاری و احدی (۱۳۸۵)، نیز میزان پایایی به روش آلفای کرونباخ، در دامنه ای از ۰/۶۳ تا ۰/۸۹ گزارش شده است. در پژوهش علوی و همکاران (۱۳۸۸)، روایی پرسشنامه مطلوب گزارش شده است. در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ برای اعتیاد به اینترنت ۰/۹۰ بدست آمد که نشان دهنده اعتبار مطلوب این پرسشنامه است.

پرسشنامه راهبردهای مقابله ای^۱: پرسشنامه راهبردهای مقابله ای بلینگز و موس شامل ۳۲ ماده است که به صورت مقیاس لیکرت درجه بندی شده است. و نمره ۱ تا ۳ به پاسخ فرد تعلق می گیرد. این پرسشنامه دارای پنج خرده مقیاس است که در دو خرده مقیاس کلی راهبرد مسئله مدار و هیجان مدار قرار می گیرند. خرده مقیاس های ارزیابی شناختی و حل مسئله زیر مقیاس های راهبرد مسئله مدار و خرده مقیاس های مهارت هیجانی، جسمانی کردن و حمایت اجتماعی، زیر مقیاس های راهبرد هیجان مدار را تشکیل می دهند. نمره نهایی به صورت نمره مقابله مسئله مدار و نمره مقابله هیجان مدار بدست می آید، نسبت نمره ی فرد در هر کدام از زیر مقیاس ها که بیشتر بود، سبک مقابله ای فرد محسوب می شود. ضریب پایایی بازآزمایی این آزمون ۰/۷۹ گزارش شده است و برای خرده مقیاس حل مسئله ۰/۹۰، برای مقابله مبتنی بر مهارت هیجانی ۰/۶۵، برای مقابله مبتنی بر ارزیابی شناختی ۰/۶۸، برای مقابله مبتنی بر جسمانی کردن مشکلات ۰/۹۰ و برای مقابله مبتنی بر جلب حمایت اجتماعی ۰/۹۰ حاصل شده است (حسینی قدمگاهی، دژکام، بیان زاده و فیض، ۱۳۷۷). بلینگز و موس همسانی درونی این پرسشنامه را ۰/۶۲ گزارش کردند. در پژوهشی دیگر روایی این مقیاس را مطلوب گزارش کرده اند (احتشام زاده، صبری نظرزاده، معمارباشی اول، ۱۳۹۲). در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ برای سبک مقابله ای مسئله مدار ۰/۷۳ و برای سبک مقابله ای هیجان مدار ۰/۷۹ بدست آمد، که نشان دهنده اعتبار مطلوب این پرسشنامه است.

پرسشنامه اضطراب کتل^۲: این مقیاس شامل ۴۰ سؤال با دو زیرمقیاس اضطراب پنهان (سوالات ۱ تا ۲۰) و اضطراب آشکار (سوالات ۲۱ تا ۴۰) می باشد. نمره گذاری مقیاس در طیف لیکرت سه درجه ای انجام می شود. و نمرات ۰ تا ۲ به آن تعلق می گیرد. دامنه نمرات در هر عامل بین صفر تا ۴۰ و در کل مقیاس ۸۰ می باشد. بر اساس این پرسشنامه می توان نمره اضطراب کلی، و دو نمره که شامل اضطراب آشکار و اضطراب پنهان می باشند، بدست آورد. جهت نمره گذاری این پرسش نامه ابتدا باید نمرات خام را به نمرات تراز شده تبدیل و سپس آنها را تفسیر نمود. اگر نمره تراز شده بین صفر تا ۳ باشد، نشان دهنده شخصی آرام، پا برجا، راحت و بدون اضطراب می باشد. نمره بین ۴ تا ۶ نشان دهنده درجه متوسط اضطراب است. نمره ای که بین ۷ تا ۸ باشد، نشانگر شخصی است که ممکن است به طور مشخص یک روان آزرده مضطرب باشد. نمره ۹ و ۱۰ بیانگر فردی است که به کمک نیاز دارد (فتیحی آشتیانی و همکاران، ۱۳۹۵). در پژوهش سالاری فرو و پور اعتماد (۱۳۹۰)، پایایی این پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ محاسبه شد، که ضریب آلفا برای خرده مقیاس اضطراب پنهان ۰/۵۹، اضطراب آشکار ۰/۶۹ و برای کل مقیاس ۰/۷۷ به دست آمد. هنجاریابی این پرسشنامه، در یک نمونه ایرانی انجام شده و روایی آن، مورد تایید قرار گرفته است (نورعلی زاده و جان بزرگی، ۱۳۸۹). در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ برای اضطراب پنهان، اضطراب آشکار و اضطراب به ترتیب ۰/۷۳ و ۰/۷۸ و ۰/۸۶ به دست آمد که اعتبار مطلوب پرسشنامه را نشان می دهد.

¹ Copping Responses inventory

² Cattell Anxiety Questionnaire

یافته‌ها

تجزیه و تحلیل داده‌ها در دو بخش آمار توصیفی و استنباطی انجام شد. در آمار توصیفی، فراوانی، میانگین و انحراف معیار بررسی شد و در بخش آمار استنباطی از روش ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون استفاده شد. که این تجزیه و تحلیل توسط نسخه ۲۴ نرم افزار SPSS انجام شد.

از ۱۵۰ دانشجویی که مورد مطالعه قرار گرفتند ۱۱۲ نفر زن و ۳۸ نفر مرد بودند. زنان ۷۴/۷ درصد و مردان ۲۵/۳ درصد از گروه نمونه را تشکیل می دادند.

جدول ۱: آمار توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیر	میانگین	انحراف معیار	چولگی	کشیدگی
کسب مزیت اجتماعی	۲۴/۵۵	۵/۹۸۹	۰/۲۶۵	-۰/۱۰۰
صرف زمان بیش از حد در اینترنت	۱۷/۴۰	۴/۵۹۱	-۰/۲۲۰	-۰/۶۱۹
پیامد منفی استفاده از اینترنت	۱۶/۹۳	۴/۷۵۰	۰/۴۷۷	-۰/۰۹۶
اشتغال ذهنی نسبت به اینترنت	۱۸/۴۷	۵/۲۱۳	۰/۰۷۶	-۰/۱۴۷
تغییر خلق	۱۵/۲۳	۴/۰۵۲	-۰/۲۴۸	-۰/۲۳۱
علائم اجتماعی	۲۳/۱۹	۵/۱۷۷	۰/۱۱۳	۰/۰۷۹
تأثیر بر عملکرد شغلی و تحصیلی	۱۷/۴۱	۳/۶۹۹	۰/۰۹۹	-۰/۱۷۹
اعتیاد به اینترنت	۸۱/۲۱	۱۶/۳۰۳	-۰/۱۹۸	-۰/۱۵۸
اضطراب پنهان	۱۸/۵۸	۵/۷۰۸	۰/۱۲۹	-۰/۲۸۱
اضطراب آشکار	۲۰/۲۷	۶/۶۹۲	۰/۱۹۸	-۰/۲۵۸
اضطراب	۳۸/۸۵	۱۱/۲۷۵	۰/۱۲۹	-۰/۴۸۷
سبک مقابله مسئله مدار	۱۴/۶۵	۴/۰۶	۰/۰۵۹	-۰/۲۴۱
سبک مقابله هیجان مدار	۲۷/۹۳	۹/۲۱۶	۰/۱۳۱	-۰/۱۲۱

در جدول ۱ ویژگی‌های توصیفی متغیرهای پژوهش نشان داده شده است. میانگین، انحراف معیار، چولگی و کشیدگی متغیرهای اعتیاد به اینترنت و مؤلفه‌های آن، همچنین اضطراب پنهان، اضطراب آشکار، اضطراب و سبک مقابله‌ای مسئله مدار و هیجان مدار، گزارش شده است. قبل از بررسی فرضیه‌های پژوهش ابتدا پیش فرض‌ها آزمون شدند. مقادیر چولگی و کشیدگی متغیرها با توجه به مقادیر جدول ۱، در بازه ۱- تا ۱ قرار گرفت، که نشان دهنده این است که داده‌ها از توزیع نرمال برخوردارند. بررسی خطی بودن رابطه متغیرهای اضطراب و سبک‌های مقابله‌ای به عنوان متغیر پیش بین و اعتیاد به اینترنت به عنوان متغیر ملاک نشان داد، که بین متغیرهای پیش بین و ملاک رابطه خطی وجود دارد. همچنین آزمون هم‌خطی، با دو شاخص ضریب تحمل^۱ و عامل تورم واریانس^۲ انجام گرفت که به ترتیب برای متغیر اضطراب (۰/۴۶۵ و ۲/۱۴۹)، سبک مقابله‌ای مسئله مدار (۰/۷۵۶ و ۱/۳۲۲) و سبک مقابله‌ای هیجان مدار (۰/۵۷۳ و ۱/۷۴۵) به دست آمد، که مقادیر عددی این شاخص‌ها نیز نشان داد که بین متغیرهای پیش بین، هم‌خطی چندگانه^۳ وجود ندارد. و به منظور بررسی استقلال باقیمانده‌ها از آزمون دوربین-واتسون^۴ استفاده شد، که مقدار آن ۱/۷۹۶ به دست آمد، و پیش فرض استقلال باقی‌مانده‌ها تایید شد، و نشان داد نتایج حاصل از رگرسیون مورد اطمینان است.

¹ Tolerance

² variance inflation factor

³ Multicollinearity

⁴ Durbin-Watson

فرضیه اول: بین سبک‌های مقابله‌ای و اضطراب با اعتیاد به اینترنت در دانشجویان رابطه وجود دارد.

برای بررسی رابطه بین سبک‌های مقابله‌ای و اضطراب با اعتیاد به اینترنت، از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد. نتایج مربوط به آن در جدول ۲ نشان داده شده است.

جدول ۲: ضریب همبستگی بین سبک‌های مقابله‌ای و اضطراب

شاخص	ضریب همبستگی	معناداری
اضطراب	$0/472^{**}$	$0/001$
سبک هیجان مدار	$0/483^{**}$	$0/001$
سبک مسئله مدار	$-0/207^*$	$0/011$

** همبستگی در سطح $0/01$ معنادار است. * همبستگی در سطح $0/05$ معنادار است.

نتایج نشان داد که اضطراب با اعتیاد به اینترنت رابطه مثبت معناداری ($P = 0/001$) به اندازه ($p = 0/472$) دارد و سبک مقابله‌ای هیجان مدار با اعتیاد به اینترنت رابطه مثبت معناداری ($P = 0/001$) به اندازه ($p = 0/483$) و سبک مقابله‌ای مسئله مدار با اعتیاد به اینترنت رابطه منفی معناداری ($P = 0/011$) به اندازه ($p = -0/207$) دارد.

با توجه به مثبت بودن مقادیر همبستگی بین اضطراب و سبک مقابله‌ای هیجان مدار با اعتیاد به اینترنت، نتیجه گیری شد که این همبستگی مستقیم است و هر چه اضطراب و سبک مقابله‌ای هیجان مدار در سطح بالاتری باشد، سطح اعتیاد به اینترنت نیز بالاتر خواهد بود. همچنین منفی بودن مقدار همبستگی بین سبک مقابله‌ای مسئله مدار با اعتیاد به اینترنت، نشان داد که این همبستگی معکوس است و هر چه سبک مقابله‌ای مسئله مدار در سطح بالاتری باشد، سطح اعتیاد به اینترنت، پایین تر خواهد بود.

جدول ۳: خلاصه مدل رگرسیون چند متغیره به شیوه همزمان برای پیش بینی اعتیاد به اینترنت بر اساس

سبک‌های مقابله‌ای و اضطراب

ضریب همبستگی	ضریب تعیین R^2	ضریب تعیین تعدیل شده R^2	خطای انحراف استاندارد تخمین	مقدار آماره F	معناداری
$0/526$	$0/277$	$0/262$	$14/007$	$18/619$	$0/001$

برای بررسی رابطه سبک‌های مقابله‌ای و اضطراب با اعتیاد به اینترنت از رگرسیون چند متغیره استفاده شد. نتایج مربوط به آن در جدول ۳ نشان داده شده است. ضریب همبستگی بین سبک‌های مقابله‌ای و اضطراب با اعتیاد به اینترنت $0/526$ به دست آمد. همچنین با توجه به میزان ضریب تعیین تعدیل شده R^2 مشخص شد که $26/2$ درصد از واریانس اعتیاد به اینترنت را سبک‌های مقابله‌ای و اضطراب تبیین می کنند. با توجه به مقدار F و معناداری آزمون که کوچکتر از مقدار $0/05$ به دست آمد، نتیجه گیری شد که مدل رگرسیونی، از کفایت مناسبی برخوردار است. یعنی اضطراب و سبک‌های مقابله‌ای توانستند به طور معناداری اعتیاد به اینترنت را تبیین کنند.

جدول ۴: ضرایب رگرسیون متغیرهای پیش بینی کننده و آزمون معناداری ضرایب

متغیر	ضرایب غیر استاندارد	ضریب استاندارد β	مقدار آماره t	معناداری
مقدار ثابت	$50/955$	$8/052$	$6/323$	$0/001$
اضطراب	$0/393$	$0/149$	$2/634$	$0/009$
سبک مسئله مدار	$-0/011$	$-0/003$	$-0/033$	$0/974$
سبک هیجان مدار	$0/542$	$0/164$	$3/295$	$0/001$

با توجه به داده‌های جدول ۴ شاخص‌های اضطراب و سبک مقابله‌ای هیجان‌مدار توانستند، پیش‌بینی معناداری از اعتیاد به اینترنت داشته باشند. ولی سبک مقابله‌ای مسئله‌مدار نتوانست پیش‌بینی معناداری از اعتیاد به اینترنت داشته باشد. با توجه به ستون ضرایب β مشخص شد که؛ شاخص «سبک هیجان‌مدار» با ضریب $\beta = 0/306$ در رتبه اول، و شاخص «اضطراب» با ضریب $\beta = 0/272$ در رتبه دوم، می‌توانند اعتیاد به اینترنت را پیش‌بینی کنند.

فرضیه دوم: بین سبک‌های مقابله‌ای و ابعاد اعتیاد به اینترنت در دانشجویان رابطه وجود دارد.

فرضیه سوم: بین اضطراب آشکار و اضطراب پنهان با ابعاد اعتیاد به اینترنت در دانشجویان رابطه وجود دارد.

جدول ۵: ضریب همبستگی بین سبک‌های مقابله‌ای و اعتیاد به اینترنت

متغیر	سبک مسئله‌مدار	سبک هیجان‌مدار	اضطراب آشکار	اضطراب پنهان
کسب مزیت اجتماعی	-0/251**	0/398**	0/436**	0/356**
صرف زمان بیش از حد در اینترنت	-0/093	0/422**	0/376**	0/268**
پیامد منفی استفاده از اینترنت	-0/239**	0/450**	0/431**	0/403**
اشتغال ذهنی نسبت به اینترنت	-0/139	0/428**	0/382**	0/325**
تغییر خلق	-0/338**	0/525**	0/548**	0/359**
علائم اجتماعی	-0/179*	0/475**	0/406**	0/296**
تأثیر بر عملکرد شغلی و تحصیلی	-0/254**	0/302**	0/369**	0/369**
اعتیاد به اینترنت	-0/207*	0/483**	0/440**	0/416**

** همبستگی در سطح 0/01 معنادار است. * همبستگی در سطح 0/05 معنادار است.

برای بررسی رابطه بین سبک‌های مقابله‌ای و ابعاد اعتیاد به اینترنت، از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد. همانطور که از داده‌های جدول ۵ مشخص است، رابطه بین سبک‌های مقابله‌ای مسئله‌مدار، با اعتیاد به اینترنت و مؤلفه‌های آن بجز صرف زمان بیش از حد در اینترنت و اشتغال ذهنی نسبت به اینترنت معنادار شد. منفی بودن مقادیر همبستگی بین سبک مسئله‌مدار با اعتیاد به اینترنت، نشان داد، که این همبستگی معکوس است و هر چه سبک مسئله‌مدار در سطح بالاتری باشد، سطح اعتیاد به اینترنت، پایین‌تر خواهد بود. همچنین رابطه بین سبک‌های مقابله‌ای هیجان‌مدار، با اعتیاد به اینترنت و مؤلفه‌های آن معنادار شد. و مثبت بودن مقادیر همبستگی بین سبک هیجان‌مدار با اعتیاد به اینترنت و مؤلفه‌های آن، نشان داد که این همبستگی مستقیم است و هر چه سبک هیجان‌مدار در سطح بالاتری باشد، اعتیاد به اینترنت نیز در سطح بالاتر خواهد بود.

برای بررسی رابطه بین اضطراب آشکار و اضطراب پنهان با ابعاد اعتیاد به اینترنت، از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد. با توجه به داده‌های جدول ۵، رابطه بین اضطراب آشکار و اضطراب پنهان با اعتیاد به اینترنت و مؤلفه‌های آن معنادار شد. مثبت بودن مقادیر همبستگی نشان داد که این همبستگی مستقیم است و هر چه اضطراب آشکار و اضطراب پنهان در سطح بالاتری باشند، سطح اعتیاد به اینترنت و مؤلفه‌های آن نیز بالاتر خواهد بود.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر تعیین رابطه بین اضطراب و سبک‌های مقابله‌ای با اعتیاد به اینترنت بود. نتایج پژوهش نشان داده است، که بین سبک‌های مقابله‌ای مسئله‌مدار و اعتیاد به اینترنت رابطه منفی و معنادار وجود دارد. یعنی هر چقدر فرد بیشتر از سبک مقابله‌ای مسئله‌مدار استفاده کند کمتر به اعتیاد به اینترنت دچار می‌شود. این نتیجه با یافته‌های مطالعات بهادری و هاشمی (۱۳۹۰)؛ چو و همکاران (۲۰۱۵)؛ سلطانی و بقایی فرد (۱۳۹۷)؛ کشاورزو همکاران (۱۳۹۴) و بالتاجی و همکاران (۲۰۲۱) که نشان دادند بین سبک مقابله‌ای مسئله‌مدار و اعتیاد به اینترنت

رابطه منفی و معنادار وجود دارد، همسو و با نتایج مطالعات پیری و همکاران (۱۳۹۸) و ژو و همکاران (۲۰۱۷) که نشان دادند، بین اعتیاد به اینترنت و راهبرد مقابله‌ای کارآمد رابطه معناداری وجود ندارد، ناهمسو می باشد. همچنین نتایج نشان داد که بین سبک مقابله‌ای هیجان‌مدار و اعتیاد به اینترنت رابطه مثبت و معنادار وجود دارد. به این معنی که فرد هرچقدر بیشتر از سبک‌های مقابله‌ای هیجان‌مدار استفاده کند بیشتر در معرض اعتیاد به اینترنت قرار دارد. این نتیجه با یافته‌های مطالعات بهادری و هاشمی (۱۳۹۰)؛ چو و همکاران (۲۰۱۵)؛ پیری و همکاران (۱۳۹۸)؛ سلطانی و بقایی فرد (۱۳۹۷)؛ طالقانی نژاد و همکاران (۱۳۹۸)؛ مام شریفی و همکاران (۱۳۹۹)؛ شان و همکاران (۲۰۲۱)؛ بالتاجی و همکاران (۲۰۲۱) و ژو و همکاران (۲۰۱۷) که نشان دادند بین سبک‌های مقابله‌ای هیجان‌مدار و اعتیاد به اینترنت رابطه مثبت و معنادار وجود دارد همسو و با یافته‌های مطالعه کشاورز و همکاران (۱۳۹۴) که نشان داد، بین سبک مقابله‌ای هیجان‌مدار و اعتیاد به اینترنت رابطه معناداری وجود ندارد، ناهمسو می باشد.

در تبیین این یافته‌ها می توان گفت که بسیاری از اختلالات روانی و مشکلات رفتاری از جمله اعتیاد به اینترنت ریشه در ناتوانی فرد در رویارویی با موقعیت‌های دشوار دارد. بنابراین قابل انتظار است که افرادی که از سبک مقابله‌ای مسئله‌مدار استفاده می کنند، بیشتر آمادگی مواجهه با مشکلات زندگی را داشته باشند و کمتر به رفتارهای اعتیاد آور روی آورند. همچنین استفاده از راهبردهای کارآمد باعث می شود، اعتماد به نفس فرد افزایش یابد و مهارت حل مسئله در فرد بیشتر شود. ویژگی دیگر افرادی که از سبک‌های مقابله‌ای کارآمد مانند سبک مقابله‌ای مسئله‌مدار استفاده می کنند، این است که سطح تنش پایین‌تری دارند و این باعث می شود بتوانند از مهارت‌های شناختی و پویا برای مقابله مؤثر با مشکلاتشان استفاده کنند و به اینترنت و مواد اعتیادآور روی نیاورند (بهادری و هاشمی، ۱۳۹۰). از طرف دیگر افرادی که از راهبرد هیجان‌مدار استفاده می کنند، دور باطل و فزاینده‌ای از اضطراب و نگرانی را تجربه می کنند، که باعث می شود فشارهای روانی، بیماری‌های جسمی، کاهش اعتماد به نفس، افسردگی و عواقب آن که می‌تواند گرایش به رفتارهای پرخطر مثل اعتیاد به اینترنت باشد، در آنها افزایش یابد. این افراد بیشتر به دنبال این هستند که پیامدهای هیجانی منفی که از عامل استرس‌زا بوجود آمده را مهار کنند و بر مشکل و حل آن تمرکز نمی کنند و به جای مقابله با مشکل از آن رد می شوند. این الگو باعث گرایش فرد به اعتیاد به اینترنت می شود و مشکلات روان‌شناختی و اجتماعی فرد را افزایش داده و باعث ایجاد دور باطل می شود (مام شریفی و همکاران، ۱۳۹۹).

همچنین نتایج نشان داد که بین اضطراب و اعتیاد به اینترنت رابطه مثبت و معنادار وجود دارد یعنی افراد با اضطراب بالاتر بیشتر به اعتیاد به اینترنت دچار می شوند. این نتیجه با یافته‌های تاو و همکاران (۲۰۱۶)؛ خیری و مظفری (۱۳۹۷)؛ شاه رجیان و عمادی (۱۳۹۹)؛ جعفری و فاتحی زاده (۱۳۹۱)؛ سپهریان‌آذر و جوکار (۱۳۹۱)؛ رحیمی و لاجینی (۱۳۹۵)؛ سایکیا و همکاران (۲۰۱۹) و ازهر^۱ و همکاران (۲۰۱۴) که نشان دادند، بین اضطراب و اعتیاد به اینترنت رابطه مثبت و معنادار وجود دارد، همسو می باشد. در تبیین این یافته می توان گفت که افراد مضطرب برای اینکه به اضطراب خود غلبه کنند و از افکار نگران کننده خود که باعث اضطراب می شود فرار کنند، از اینترنت استفاده می کنند. و سعی می کنند سرگرمی‌های موجود در اینترنت را جایگزین این افکار نمایند. با این کار به طور موقت از افکار آشفته خود فاصله می گیرند و به محیط امنی روی می آورند که می‌توانند در آن هویت خود را پنهان کنند. در نتیجه اضطراب شان کاهش می‌یابد و به آرامش موقت می‌رسند که این خود تمایل افراد را برای استفاده از اینترنت افزایش می دهد، و در نتیجه مغز به اینترنت وابسته می شود (سپهریان آذر و جوکار، ۱۳۹۱).

از طرفی نتایج نشان داد، که سبک مقابله‌ای هیجان‌مدار و اضطراب می توانند به طور معناداری اعتیاد به اینترنت را پیش بینی کنند، ولی سبک مقابله‌ای مسئله‌مدار نمی‌تواند اعتیاد به اینترنت را به طور معناداری پیش بینی نماید. در تبیین این یافته می توان گفت که رابطه بین دو متغیر سبک مقابله‌ای مسئله‌مدار و اعتیاد به اینترنت، قوی نیست و می تواند تحت تأثیر عوامل فردی و محیطی قرار گیرد. بنابراین پژوهش‌های بیشتری در این زمینه مورد نیاز است (پیری و همکاران، ۱۳۹۸).

نتایج پژوهش نشان داد، بین سبک مقابله‌ای هیجان‌مدار و تمامی مؤلفه‌های اعتیاد به اینترنت که شامل: کسب مزیت اجتماعی، صرف زمان بیش از حد در اینترنت، پیامد منفی استفاده از اینترنت، اشتغال ذهنی نسبت به اینترنت، تغییر خلق، علائم اجتماعی، تأثیر بر عملکرد شغلی و تحصیلی است، رابطه مثبت و معنادار وجود دارد. این نتایج با یافته‌های مطالعات بهادری و هاشمی (۱۳۹۰)؛ چو و همکاران (۲۰۱۵)؛ پیری

و همکاران (۱۳۹۸)؛ سلطانی و بقایی فرد (۱۳۹۷)؛ طالقانی نژاد و همکاران (۱۳۹۸)؛ شان و همکاران (۲۰۲۱)؛ بالتاجی و همکاران (۲۰۲۱)؛ ژو و همکاران (۲۰۱۷) و مام شریفی و همکاران (۱۳۹۹) که نشان دادند بین سبک‌های مقابله‌ای هیجان‌مدار و اعتیاد به اینترنت رابطه معنادار وجود دارد، همسو و با یافته‌های مطالعه کشاورز و همکاران (۱۳۹۴) که نشان داد بین سبک‌های مقابله‌ای هیجان‌مدار و اعتیاد به اینترنت رابطه معناداری وجود ندارد، ناهمسو می‌باشد. همچنین نتایج نشان داد، بین سبک مقابله‌ای مسئله‌مدار و کسب مزیت اجتماعی، پیامد منفی استفاده از اینترنت، تغییر خلق، علائم اجتماعی، تأثیر بر عملکرد شغلی و تحصیلی، رابطه منفی و معنادار وجود دارد، و بین سبک مقابله‌ای مسئله‌مدار و صرف زمان بیش از حد در اینترنت و اشتغال ذهنی نسبت به اینترنت رابطه معناداری وجود ندارد. این نتیجه با یافته‌های مطالعات بهادری و هاشمی (۱۳۹۰)؛ چو و همکاران (۲۰۱۵)؛ سلطانی و بقایی فرد (۱۳۹۷)؛ مام شریفی و همکاران (۱۳۹۹)؛ کشاورز و همکاران (۱۳۹۴) و بالتاجی و همکاران (۲۰۲۱) که نشان دادند بین سبک‌های مقابله‌ای مسئله‌مدار و اعتیاد به اینترنت رابطه معنادار وجود دارد همسو و با نتایج مطالعات پیری و همکاران (۱۳۹۸) و ژو و همکاران (۲۰۱۷) که نشان دادند بین سبک‌های مقابله‌ای مسئله‌مدار و اعتیاد به اینترنت رابطه معناداری وجود ندارد ناهمسو می‌باشد. در تبیین عدم معناداری رابطه سبک مقابله‌ای مسئله‌مدار و مؤلفه‌های صرف زمان بیش از حد در اینترنت و اشتغال ذهنی نسبت به اینترنت، می‌توان گفت افرادی که از راهبرد مسئله‌مدار استفاده می‌کنند، ممکن است از اینترنت به عنوان فرصتی برای درک و شناسایی مشکل خود استفاده کنند، و یا اینکه برای حل مسئله در جستجوی حمایت اجتماعی آنلاین باشند (علی پور، ۱۳۹۵). بنابراین می‌توانند زمان زیادی را در اینترنت سپری کنند و نسبت به آن اشتغال ذهنی داشته باشند.

نتایج پژوهش نشان داد، بین اضطراب آشکار و اضطراب پنهان با تمامی مؤلفه‌های اعتیاد به اینترنت که شامل: کسب مزیت اجتماعی، صرف زمان بیش از حد در اینترنت، پیامد منفی استفاده از اینترنت، اشتغال ذهنی نسبت به اینترنت، تغییر خلق، علائم اجتماعی، تأثیر بر عملکرد شغلی و تحصیلی است، رابطه مثبت و معنادار وجود دارد. این نتایج با یافته‌های رحیمی و لاجینی (۱۳۹۵)؛ شان و همکاران (۲۰۲۱) و مهراف و گریفیث^۱ (۲۰۱۰) که نشان دادند بین اضطراب و اعتیاد به اینترنت رابطه مثبت و معنادار وجود دارد، همسو می‌باشد. در تبیین رابطه اضطراب با مؤلفه‌های اعتیاد به اینترنت می‌توان گفت افراد مضطرب برای تنظیم خلق بیشتر به سمت اینترنت می‌روند و با توجه به ماهیت اینترنت در تعاملات اجتماعی، برای کاهش تهدید اجتماعی که از تعامل رو در رو برای آنها ایجاد می‌شود و برای اینکه از آسیبی که به علت طرد ممکن است در آنها بوجود بیاید دوری کنند، انگیزه بیشتری برای استفاده از اینترنت به عنوان وسیله ارتباطی با دیگران دارند (علی پور، ۱۳۹۵). این موضوع باعث می‌شود که در آنها احساس بهره‌وری اجتماعی بوجود آید و به سمت استفاده مضاعف از اینترنت روی آورند و در صورت عدم دسترسی به اینترنت دچار مشغولیت ذهنی نسبت به آن شوند. که منجر می‌شود که در کار و تحصیل و همچنین روابط اجتماعی نیز دچار مشکل شوند.

از محدودیت‌های این پژوهش انتخاب نمونه فقط از بین دانشجویان دانشگاه آزاد لاهیجان بوده است که تعمیم نتایج این پژوهش را با محدودیت مواجه می‌کند. همچنین پژوهشی‌هایی که به رابطه اضطراب پنهان و آشکار با اعتیاد به اینترنت پرداختند، بسیار محدود بودند، که باعث شد امکان مقایسه نتایج حاصل از این پژوهش با پژوهش‌های دیگر محدود شود.

پیشنهاد می‌شود، در گروه‌های سنی و فرهنگی مختلف رابطه اضطراب و سبک‌های مقابله‌ای با اعتیاد به اینترنت مورد ارزیابی قرار گیرد، و نتایج آنها با نتایج حاصل از این پژوهش مقایسه شود، اثر بخشی مداخلات مربوط به آموزش مدیریت اضطراب و سبک‌های مقابله با استرس بررسی شود، به نقش واسطه‌ای عوامل دیگری که بر ارتباط بین سبک‌های مقابله‌ای و اعتیاد به اینترنت مؤثرند پرداخته شود و عوامل روان‌شناختی دیگری که بر اعتیاد به اینترنت مؤثرند مورد بررسی قرار گیرند.

همچنین پیشنهاد می‌شود برای پیشگیری از اعتیاد به اینترنت، همایش‌ها و کارگاه‌های آموزشی با موضوع مؤلفه‌های روان‌شناختی مرتبط با اعتیاد به اینترنت برگزار شود، راه‌های تنظیم اضطراب و حل مسئله و مدیریت رفتار در برخورد با موقعیت‌های استرس‌زا به دانشجویان آموزش داده شود و از یافته‌های این پژوهش در مراکز بهداشتی-درمانی و مشاوره استفاده شود، و از این طریق استفاده از رویکردهای مناسب در جهت کاهش اعتیاد به اینترنت برنامه‌ریزی شود.

¹ Mehroof & Griffiths

منابع

- احتشام زاده، پروین؛ صبری نظرزاده، راشین و معمارباشی اول، مژگان. (۱۳۹۲). رابطه بین احساس انسجام و عملکرد شغلی با میانجی گری سلامت روان و راهبردهای مقابله. روش ها و مدل های روان شناختی، ۱۳(۳)، ۸۳-۹۵.
- امین پور، حسن؛ بایرام نژاد، حوریه و داودی، کیوان. (۲۰۱۶). رابطه بین مهارتهای ذهن آگاهی و اعتقادات دینی با اعتیاد به اینترنت در بین اهالی اشنویه. مطالعات روانشناسی و علوم تربیتی (موسسه آموزش عالی نگاره)، ۵(۲)، ۱۷۴-۱۸۳.
- بهادری خسروشاهی، جعفر؛ و هاشمی نصرت آباد، تورج. (۱۳۹۰). رابطه سبک های دلبستگی، راهبردهای مقابله ای و سلامت روانی با اعتیاد به اینترنت. روانشناسی تحولی (روانشناسان ایرانی)، ۸(۳۰)، ۱۷۷-۱۸۸.
- بیدی، فاطمه؛ نامداری پژمان، مهدی؛ امانی، احمد؛ قنبری، سیروس و کارشکی، حسین. (۱۳۹۱). تحلیل ساختاری ارتباط بین اعتیاد به اینترنت با افسردگی، سازگاری اجتماعی و عزت نفس. مجله پزشکی بالینی ابن سینا (مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی همدان)، ۱۹(۳)، ۴۱-۴۸.
- پیری، زهرا؛ امیری مجد، مجتبی؛ بزازیان، سعیده و قمری، محمد. (۱۳۹۸). نقش میانجی راهبردهای مقابله ای در رابطه بین دشواری تنظیم هیجان و اعتیاد به اینترنت. افق دانش، ۲۶(۱)، ۳۸-۵۳.
- جعفری، نسیم و فاتحی زاده، مریم. (۱۳۹۱). بررسی رابطه بین اعتیاد به اینترنت با افسردگی، اضطراب، فشار روانی و هراس اجتماعی در دانشجویان دانشگاه اصفهان. مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی کردستان، ۱۷(۴)، ۱-۹.
- حسینی قدمگاهی، جواد؛ دژ کام، محمود؛ بیان زاده، سیداکبر و فیض، ابوالحسن. (۱۳۷۷). کیفیت روابط اجتماعی، میزان استرس و راهبردهای مقابله با آن در بیماران عروقی قلب. مجله روان پزشکی و روانشناسی بالینی ایران، ۴۰(۱)، ۱۴-۲۵.
- خیری، رویا و مظفری، ناصر. (۱۳۹۷). اعتیاد به اینترنت و ارتباط آن با کیفیت خواب و اضطراب دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی. مجله ره آورد سلامت، ۴(۲)، ۴۷-۵۷.
- روزنهان، دیوید ال؛ سلیگمن، مارتین ای پی. (۱۳۹۲). آسیب شناسی روانی ۲، (ترجمه یحیی سید محمدی)، تهران: ویرایش. (۲۰۰۵).
- سالاری فر محمدحسین و پوراعتماد حمیدرضا. (۱۳۹۰). رابطه باورهای فراشناختی با اختلال افسردگی و اضطراب. فصل نامه دانشگاه علوم پزشکی لرستان، ۱۳(۴)، ۲۹-۳۸.
- سپهریان، فیروزه و جوکار، لیلا. (۱۳۹۱). ارتباط اعتیاد به اینترنت با اضطراب در تیپ های شخصیتی نوع A و B پژوهش های علوم شناختی و رفتاری، ۲(۲)، ۱۷-۳۰.
- سلطانی، اسماعیل و بقایی فرد، حسین. (۱۳۹۹). بررسی ارتباط بین اعتیاد به اینترنت با علائم اضطراب در تعاملات اجتماعی و سبک های مقابله با استرس در بین دانشجویان پزشکی دانشگاه علوم پزشکی شیراز در سال ۱۳۹۷. علوم پزشکی صدا، ۸(۴)، ۴۲۹-۴۴۲.
- شاه رجبان، فاطمه؛ عمادی چاشمی، سید جواد. (۱۳۹۹). بررسی علل اعتیاد به تلفن هوشمند و رابطه آن با اضطراب و افسردگی، مجله پیشرفت های نوین در علوم رفتاری، ۵(۴۴)، ۲۵-۴۲.
- طالقانی نژاد، محمدعلی؛ داوری، رحیم و لطفی کاشانی، فرح. (۱۳۹۸). پیش بینی گرایش به سوء مصرف مواد و اعتیاد به اینترنت بر اساس حمایت اجتماعی ادراک شده و سبک های کنار آمدن با استرس با میانجی گری هوش هیجانی در دانش آموزان. پژوهش های روان شناسی اجتماعی، ۹(۳۵)، ۱۰۷-۱۲۵.
- طیوری، امیر؛ میری، محمدرضا؛ بهشتی، داوود؛ یاری الهه؛ خدا بخشی حوریه و عنانی سراب غلامرضا. شیوع اعتیاد به اینترنت و ارتباط آن با اضطراب، استرس و افسردگی در دانش آموزان متوسطه شهر بیرجند در سال ۱۳۹۳. (۱۳۹۴). مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند، ۲۲(۱)، ۶۷-۷۵.
- عشایری، طاهای؛ جهان پرور، طاهره؛ امین، مریم و سوری، مسلم. (۱۴۰۰). فراتحلیل پژوهش های اعتیاد به اینترنت: بازه زمانی ۱۳۸۴-۱۴۰۰. مطالعات راهبردی فرهنگ، ۱(۴)، ۳۱-۵۸.

- علوی، سیدسلیمان؛ جنتی فرد، فرشته و مرآتی محمدرضا. (۱۳۸۸). بررسی ویژگی های روان سنجی پرسشنامه اعتیاد به اینترنت GPIUS در کاربران دانشجوی دانشگاه های شهر اصفهان در سال ۱۳۸۸، دانش و پژوهش در روان شناسی کاربردی، ۱(۱)، ۳۸-۵۰.
- علی پور، وحیده. (۱۳۹۵). بررسی پدیده استفاده مشکل زا از اینترنت در دانشجویان دانشگاه پیام نور آبیگ. علوم رفتاری (ابهر)، ۲۷(۸)، ۱۴۵-۱۶۸.
- غفاری، مسعود و احدی، حسن. (۱۳۸۵). بررسی تاثیر آموزش خودآگاهی هیجانی و کنترل تکانه در کاهش کناره گیری اجتماعی و کاربری اجباری اینترنت. مطالعات روان شناختی، ۳(۲)، ۹۱-۱۰۷.
- فتحی آشتیانی، علی؛ محمدی، بهاره و فتحی آشتیانی، مینا. (۱۳۹۵). آزمون های روان شناختی، چاپ اول. تهران: بعثت.
- کشاورز، داوود؛ موسوی، سیدعلی محمد و کشاورز اره کش، رضا. (۱۳۹۴). مقایسه راهبردهای مقابله ای و خودکارآمدی در کاربران وابسته به اینترنت و عادی. تعالی مشاوره و روان درمانی، ۱۵(۴)، ۷-۱۶.
- مام شریفی، پیمان؛ اکبری بجندی، نگار و اسدی، نازنین. (۱۳۹۹). تدوین مدل پیش بینی اعتیاد به اینترنت بر اساس کیفیت زندگی و رضایت از زندگی: نقش واسطه ای راهبردهای مقابله با استرس. مجله علوم روان شناختی، ۱۹(۸۹)، ۵۴۱-۵۵۱.
- موسوی، سید ولی اله. (۱۳۹۹). شیوع اعتیاد به اینترنت و وضعیت استفاده از شبکه های اجتماعی مجازی در نوجوانان و جوانان ایرانی در سال ۱۳۹۷. طب نظامی، ۲۲(۳)، ۲۸۱-۲۸۸.
- نور عزیزاده، مسعود؛ جان بزرگی، مسعود. (۱۳۸۹). رابطه اضطراب وجودی و اضطراب مرضی و مقایسه آنها در سه گروه افراد بزهکار، عادی و مذهبی. روان شناسی و دین، ۲(۱۰)، ۲۹-۴۴.
- Azher, M., Khan, R. B., Salim, M., Bilal, M., Hussain, A., & Haseeb, M. (2014). The relationship between internet addiction and anxiety among students of University of Sargodha. *International Journal of Humanities and Social Science*, 4(1), 288-293.
- Baltaci, U. B., Yilmaz, M., & Tras, Z. (2021). The Relationships between Internet Addiction, Social Appearance Anxiety and Coping with Stress. *International Education Studies*, 14(5), 135-144.
- Caplan, S. E. (2002). Problematic Internet use and psychosocial well-being: development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. *Computers in human behavior*, 18(5), 553-575.
- Chou, W. P., Ko, C. H., Kaufman, E. A., Crowell, S. E., Hsiao, R. C., Wang, P. W., ... & Yen, C. F. (2015). Association of stress coping strategies with Internet addiction in college students: The moderating effect of depression. *Comprehensive psychiatry*, 62, 27-33.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. Springer publishing company.
- Lei, H., Cheong, C. M., Li, S., & Lu, M. (2018). The relationship between coping style and Internet addiction among mainland Chinese students: A meta-analysis. *Psychiatry research*, 270, 831-841.
- Mehroof M, Griffiths MD. Online gaming addiction: The role of sensation seeking, self-control, neuroticism, aggression, state anxiety, and trait anxiety. *Cyberpsychology, behavior, and social networking*. 2010 Jun 1;13(3):313-6.
- Saikia, A. M., Das, J., Barman, P., & Bharali, M. D. (2019). Internet addiction and its relationships with depression, anxiety, and stress in urban adolescents of Kamrup District, Assam. *Journal of family & community medicine*, 26(2), 108.
- Seabra, L., Loureiro, M., Pereira, H., Monteiro, S., Marina Afonso, R., & Esgalhado, G. (2017). Relationship between Internet addiction and self-esteem: Cross-cultural study in Portugal and Brazil. *Interacting with computers*, 29(5), 767-778.
- Shan, X., Ou, Y., Ding, Y., Yan, H., Chen, J., Zhao, J., & Guo, W. (2021). Associations between internet addiction and gender, anxiety, coping styles and acceptance in university freshmen in South China. *Frontiers in psychiatry*, 12, 558080.
- Spielberger, C. D. (2010). Test anxiety inventory. *The Corsini encyclopedia of psychology*, 1-1.
- Tao, Z., Wu, G., & Wang, Z. (2016). The relationship between high residential density in student dormitories and anxiety, binge eating and Internet addiction: a study of Chinese college students. *Springerplus*, 5, 1-8.
- Weinstein, A., Feder, L. C., Rosenberg, K. P., & Dannon, P. (2014). Internet addiction disorder: Overview and controversies. *Behavioral addictions*, 99-117.
- Xie, X., Cheng, H., & Chen, Z. (2023). Anxiety predicts internet addiction, which predicts depression among male college students: A cross-lagged comparison by sex. *Frontiers in Psychology*, 13, 1102066.

- Xu, L. X., Wu, L. L., Geng, X. M., Wang, Z. L., Guo, X. Y., Song, K. R., ... & Potenza, M. N. (2021). A review of psychological interventions for internet addiction. *Psychiatry Research*, 302, 114016.
- Zhou, Y., Li, D., Li, X., Wang, Y., & Zhao, L. (2017). Big five personality and adolescent Internet addiction: The mediating role of coping style. *Addictive behaviors*, 64, 42-48

The Relationship between Coping Styles and Anxiety with Internet Addiction in University Students

Sara Mohammadi¹, Jahan Sadat Asadi²

Abstract

Due to the expansion of the use of the Internet, especially among students, and the resulting negative consequences, the issue of Internet addiction has attracted the attention of psychologists. The present study was conducted with the aim of determining the relationship between coping styles and anxiety with Internet addiction among students. This study was a descriptive correlational research. The statistical population of the research was 8933 students of Islamic Azad University, Lahijan branch in 2024. 150 students were selected by available sampling method and they responded to Caplan Problematic Internet Usage Questionnaire, Billings and Moose Coping Strategies and Cattell Anxiety Questionnaire. For data analysis, Pearson correlation and regression analysis were performed. The results obtained from the simultaneous regression analysis of variables anxiety and emotion-oriented coping style and task-oriented coping style showed that anxiety and emotion-oriented coping style can predict Internet addiction, but task-oriented coping style cannot predict Internet addiction. Also, the results of Pearson's correlation coefficient showed that there is a positive relationship between anxiety, state anxiety, trait anxiety and emotion-oriented coping style with all components of Internet addiction, and There is a negative relationship between task-oriented coping style and all components of Internet addiction except mental preoccupation with the Internet and Excessive Time Online. These results showed that with increasing anxiety and emotion-oriented coping style, Internet addiction increases. Therefore, it is possible to prevent Internet addiction by teaching anxiety regulation and using adaptive coping style.

keywords: Internet Addiction, Coping Styles, Anxiety

¹ Department of psychology, Lahijan branch, Islamic Azad university, Lahijan, Iran (smohammadi1394@yahoo.com)

² Assistant Professor, Department of psychology, Lahijan branch, Islamic Azad university, Lahijan, Iran (asadijahan70@gmail.com)