



<https://dorl.net/dor/20.1001.1.22517758.1402.13.13.1.7>

مقایسه دشواری تنظیم هیجان، خشونت سایبری و نوموفوبیا در دانشجویان معتاد به شبکه مجازی و عادی

سینا تقوایی^۱، رمضان صولتی آناقیزی^۲، سیده مریم موسوی^{۳*}

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۱۰/۲۶ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۰۱/۲۷

چکیده

در چند سال اخیر، اعتیاد به شبکه مجازی در جمعیت دانشجویان کشور رو به افزایش بوده است، به طوری که تبعات منفی حاصل از آن یعنی شیوع مشکلات روانشناختی، افسردگی، مشکلات تحصیلی، انزوای اجتماعی بشدت رشد یافته است. بر این اساس این پژوهش با هدف مقایسه دشواری تنظیم هیجان، خشونت سایبری و نوموفوبیا در دانشجویان معتاد به شبکه مجازی و عادی انجام شده است. روش پژوهش از لحاظ هدف، کاربردی و از نظر روش، از نوع علی-مقایسه‌ای است. جامعه آماری کلیه کاربر و غیرکاربر شبکه‌های اجتماعی دانشجوی دانشگاه آزاد رشت است که در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۹۹ مشغول به تحصیل بودند. برای تعیین نمونه از روش نمونه‌گیری هدفمند استفاده شد. حجم نمونه در این تحقیق بر اساس فرمول کوکران برای جامعه محدود ۲۱۰ نفر برآورد شد. اما به دلیل احتمال ریزش نمونه ۲۶۰ پرسشنامه در دو گروه ۱۳۰ نفری از دانشجویان عادی و معتاد به شبکه مجازی توزیع شد. پاسخ دهنده‌ها به پرسشنامه‌های ۲۰سؤالی اعتیاد اینترنتی یانگ (۱۹۸۸)، پرسشنامه ۲۰سؤالی نوموفوبیا از یلدیریم و کوریا (۲۰۱۵) و پرسشنامه ۳۶سؤالی دشواری‌های تنظیم هیجان از گراتز و روثمر (۲۰۰۴) پاسخ دادند. تجزیه و تحلیل با استفاده از نرم‌افزار spss26 و آزمون t مستقل و تحلیل واریانس چندمتغیری انجام شد. نتایج پژوهش نشان داد که بین دشواری تنظیم هیجان در دانشجویان معتاد به شبکه مجازی و عادی و بین نوموفوبیا در دانشجویان معتاد به شبکه مجازی و عادی تفاوت معنادار وجود دارد.

واژه‌های کلیدی: تنظیم هیجان، خشونت سایبری، نوموفوبیا، مداخله‌های آموزشی، دانشگاه آزاد رشت.

۱- گروه روانشناسی، واحد رشت، دانشگاه آزاد اسلامی، رشت، ایران. sinataghvae7@gmail.com

۲- گروه علوم پزشکی، واحد رشت، دانشگاه آزاد اسلامی، رشت، ایران. solati@iaurasht.ac.ir

۳- گروه علوم پزشکی، واحد رشت، دانشگاه آزاد اسلامی، رشت، ایران. (نویسنده مسئول) mousavi@iaurasht.ac.ir

مقدمه

ترس‌ها ظهور یافته‌اند که از آنها با اصطلاح ترس‌های فناوری یاد می‌شود (شاوردی، ۱۳۹۷) نتایج مطالعه چانگ، چپو، میاوا، چن، لی، چیانگ و پن‌ها (۲۰۱۵) نشان داد که اعتیاد و وابستگی به اینترنت با علائم و نشانه‌های نارسایی و دشواری در تنظیم و پردازش هیجانی همچون افسردگی در ارتباط است. همچنین در این پژوهش مشخص شد که علائم و نشانه‌های نارسایی و دشواری در تنظیم و پردازش هیجانی قادر به پیش‌بینی و تبیین اعتیاد به اینترنت هستند (چانگ^۴ و همکاران، ۲۰۱۵). رومانو، تروزیل، اوسبورن و رید^۵ (۲۰۱۴) نیز در مطالعه خود دریافتند که عامل اصلی و اساسی در ابتلای افراد به اعتیاد و وابستگی به اینترنت، آشفتگی و پریشانی هیجانی و عدم توانایی در بکارگیری راهبردهای مناسب و مثبت تنظیم هیجانی است، به طوری که آشفتگی و پریشانی هیجانی و دشواری در تنظیم هیجان است. در پژوهش‌هایی ارتباط میان تنظیم هیجان و اعتیاد به اینترنت بررسی و تأیید شده است. نوربان اقدم و همکاران (۱۳۹۵) در پژوهش خود به مقایسه تنظیم هیجان بین دانشجویان معتاد به اینترنت و دانشجویان عادی پرداخته و تفاوت معناداری در تنظیم هیجان دو گروه مشاهده شد به طوری که تنظیم هیجان در دانشجویان معتاد به اینترنت دشوارتر از دانشجویان عادی بوده است.

به ترس از عدم دسترسی به گوشی‌های هوشمند، نوموفوبیا (فوبی تلفن همراه) گفته می‌شود. این اصطلاح برای اولین بار توسط مؤسسه تحقیقاتی یوگو استفاده شده است (شانکار و همکاران^۵، ۲۰۱۸). نوموفوبیا اگرچه در راهنمای تشخیصی و آماری (DSM-۵) بحث نشده است؛ اما بر اساس تعریف (DSM-۴) به‌عنوان یک فوبیای خاص مشخص شده است و یک فوبیای مدرن در نظر گرفته می‌شود که ویژگی‌های بالینی متفاوتی دارد، از جمله: استفاده مرتب و مفرط از تلفن همراه، به طوری که افراد دارای نوموفوبیا وقت زیادی را صرف استفاده از تلفن همراه می‌کنند. این افراد همیشه با خود تلفن حمل می‌کنند، حتی تلفن را هنگام خوابیدن با خود به رختخواب می‌برند و اگر به دلایلی تلفن به همراه نداشته باشند، احساس ترس و اضطراب می‌کنند و یا وقتی که شارژ باتری آنها پایان می‌یابد یا زمانی که پوشش شبکه‌ای ندارند، فشارهای عصبی زیادی را تحمل می‌کنند. به این ویژگی-

عصر حاضر، به‌عنوان عصر اطلاعات و ارتباطات در نظر گرفته می‌شود و پیشرفت‌های اخیر در تکنولوژی، زندگی مردم را به‌طور قابل توجهی تحت تأثیر قرار داده است (حسین و همکاران^۱، ۲۰۱۶). تلفن همراه یکی از فناوری‌های اطلاعاتی و ارتباطی است که در سال‌های اخیر رشد چشمگیری داشته است. برخی محققان بیان می‌کنند که تلفن همراه احتمالاً بزرگترین اعتیاد غیردارویی در قرن بیست و یکم است. افزایش استفاده و نفوذ تلفن‌های همراه در عادات و رفتارها و سبک زندگی روزانه افراد تغییرات زیادی را به وجود آورده است (گزین و کیکر^۲، ۲۰۱۶) و ممکن است مشکلات جدی و مهمی را در زندگی افراد ایجاد کند (سما و هوی^۳، ۲۰۱۶). اعتیاد به اینترنت در بسیاری از نقاط جهان، بعضاً به‌عنوان یک نگرانی رو به رشد بهداشتی قلمداد می‌شود تخمین میزان اعتیاد به اینترنت بخصوص شبکه اجتماعی بین ۱،۵ درصد در ایالات متحده، ۸،۲ درصد در اروپا و تا ۷ درصد در برخی از کشورهای آسیایی گزارش شده است. رسانه‌های اجتماعی نوع خاصی از استفاده از اینترنت هستند که همچنان محبوبیت بیشتری دارند و به آن کمک می‌کنند اعتیاد اینترنتی اصطلاح وسیعی است که تنوع گسترده‌ای از رفتارها و مشکلات مربوط به کنترل وسواس و انگیزش را در بر می‌گیرد. مانند تمامی انواع اعتیادها دیگر، اعتیاد اینترنتی نوعی اختلال و بی-نظمی روانی - اجتماعی با مشخصه‌هایی چون عمل (نیاز به افزایش زمان لازم برای کسب مطلوبیت برابر با زمان‌های اولیه استفاده)، علائم کناره‌گیری (به‌ویژه اضطراب، بی‌حوصلگی)، اختلالات عاطفی (افسردگی، تندخویی، بدخلقی) و از هم گسیختگی روابط و مناسبات اجتماعی (کاهش و یا فقدان روابط اجتماعی به لحاظ کمی یا کیفی) است. اساساً مسأله اصلی این است که چرا برخی افراد به اینترنت وابسته می‌شوند و این وابستگی شکل اعتیاد به خود می‌گیرد. چه چیزهایی فرد را در برابر این اختلال، مستعد و آسیب‌پذیر می‌سازد. استفاده آسیب‌زا از گوشی‌های هوشمند می‌تواند تأثیرات منفی بر جنبه‌های مختلف زندگی افراد داشته باشد. یکی از این تأثیرات منفی، شیوع پدیده‌ای روانشناختی موسوم به نوموفوبیا است. با پیشرفت فناوری، انواع جدیدی از

¹ Hussain

² Gezgin and Cackir

³ Samaha and Hawi

⁴ Chang

⁵ Shankar

سایبری" نوعاً برای اشاره به این نوع رفتارها بکار می‌رود. قلدری از طریق وسایل الکترونیکی از قلدری چهره به چهره می‌تواند جدی‌تر باشد. این قلدری در واقع، می‌تواند در هر لحظه از روز اتفاق بیفتد و به سرعت در بین خیلی از افراد گسترش پیدا کند و چون از فاصله دور اتفاق می‌افتد، مرتکبان تأثیرات منفی این قلدری را بر قربانیان، تضعیف همدلی و ترویج رخداد دوباره این واقعه نمی‌بینند (اورتیز^۲، ۲۰۲۰).

با ظهور اینترنت و فناوری‌های الکترونیکی دیگر، قلدری شکل جدیدی به خود گرفته است. هسته قلدری از حالت فیزیکی به صورت مجازی در آمده است؛ اینترنت که عرصه پهنآوری برای تعاملات اجتماعی شده است به کودکان و نوجوانان این امکان را می‌دهد تا چیزهایی را در حالت گمنامی و بدون نظارت بزرگسالان بگویند یا انجام دهند. قلدری سایبری به‌عنوان استفاده از فناوری ارتباطی الکترونیکی به منظور تهدید عمدی، آسیب‌رسانی، شرمسار کردن یا محرومیت اجتماعی دیگری تعریف می‌شود قلدری خواه قلدری چهره به چهره باشد یا قلدری سایبری، باید شامل ابعاد تفاوت قدرت بین قلدر و قربانی باشد. همچنین در تعریف دیگر گفته شده است: قلدری سایبری رفتارهای پرخاشگرانه و عمدی است که توسط یک شخص یا گروهی از افراد انجام می‌شود و این کار با استفاده از اشکال فناوری اطلاعات بر ضد فردی که به راحتی نمی‌تواند از خود دفاع کند انجام می‌شود (ابراهیمی و همکاران، ۱۳۹۹). بنابراین در بین محققانی که فقط به قلدری سایبری اشاره می‌کنند این آمار بین ۳/۵ درصد تا ۳۱/۵ درصد در نوسان است در بین آنهایی هم که فقط به قربانی سایبری اشاره می‌کنند، آمار بین ۲/۲ درصد تا ۲/۵۶ درصد در نوسان است این تفاوت‌ها همچنین در تحقیقاتی که هم قلدری سایبری و هم قربانی سایبری را در نظر می‌گیرند نیز یافت می‌شود. برای مثال در یک مطالعه که در یونان انجام شد، نتایج نشان داد که ۲۸ / ۳ درصد قربانی سایبری و ۱۴ / ۶ درصد نیز قلدر سایبری بودند قلدری در فضای سایبری پیامدهای بالقوه شدیدی مثل اخراج از مدرسه، نشانه‌های افسردگی و خودکشی دارد قلدری سایبری می‌تواند منجر به پیامدهای منفی زیادی در رشد نوجوانان شود، نه فقط در قربانیان، بلکه در همسالانی که مرتکب این عمل می‌شوند. در قربانیان، این عمل منجر به علائم افسردگی و

های بالینی و ترس غیرمنطقی از عدم دسترسی به تلفن همراه نوموفوبیا گفته می‌شود (گزین و کیکر، ۲۰۱۶). پژوهش‌ها حاکی از آن است که نوموفوبیا در سال‌های اخیر در کاربران تلفن همراه بخصوص در نوجوانان و جوانان دانشجو افزایش یافته است. مطالعه مالیا، کومار و ماشال (۲۰۱۸) نشان داده است که ۸۱ درصد دانشجویان گزارش کردند که حتی هنگام مطالعه و حضور در کلاس درس نیز تلفن همراه خود را به‌طور مکرر بررسی می‌کردند. ۴۵ درصد اضطراب و ناراحتی زیادی را برای تمام شدن باتری یا عدم پوشش شبکه و ۵۷ درصد وقتی که قادر نبودند از تلفن همراه خود استفاده کنند خشم زیادی را تجربه می‌کردند و ۷۵ درصد گزارش کردند که احساس تنهایی زیادی را تجربه می‌کنند (مالیا و همکاران^۱، ۲۰۱۸). نتایج بررسی‌ها نشان می‌دهند که بین ابعاد سلامت عمومی دانشجویان و میزان استفاده از تلفن همراه، رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. در زمینه سلامت روان و شیوه استفاده از تلفن همراه، نتایج کلی حاکی از آن است کسانی که مدت زمان کمتری از تلفن استفاده می‌کنند سلامت روانی بالاتری دارند. بین شیوه استفاده از تلفن همراه، سلامت روان و عزت نفس ارتباط معنادار وجود دارد (صحابی و همکاران، ۱۳۹۵). گزین و همکاران (۲۰۱۸) در مطالعه خود به بررسی پدیده نوموفوبیا در دو گروه دانش آموزان عادی و معتاد به شبکه مجازی پرداختند که به لحاظ نوموفوبیا بین دو گروه تفاوت معناداری مشاهده شد و در گروه معتاد به شبکه مجازی این میزان بیشتر بوده است (گزین و کیکر، ۲۰۱۶). طی دهه‌های گذشته، میزان استفاده از اشکال فناوری‌های اطلاعاتی و ارتباطی مثل موبایل، تبلت، کامپیوتر و ... در بین جوانان و نوجوانان افزایش یافته است. علاوه بر این، رشد سریع وسایل الکترونیکی و برنامه‌های ارتباطی، روند جامعه‌پذیری نوجوانان را تغییر داده است. استفاده از ابزارهای ارتباطی عملاً در بین جوانان کشورهای توسعه یافته بیشتر است. به‌رغم مزیت‌های بزرگی که این ابزارها در برقراری رابطه دوستی جدید یا نگه داشتن ارتباط با خانواده یا دوستان دارد، خطرات بالقوه‌ای نیز به همراه دارند. بعضی از نوجوانان از مزیت‌های این ابزارهای رسانه-ای به‌طور عمد برای آسیب‌رسانی، اذیت کردن یا صدمه زدن به دیگر نوجوانان استفاده می‌کنند. اصطلاح قلدری

² Ortiz

¹ Mallya

همبستگی مثبت و متوسطی بین نوموفوبیا و علائم روان‌شناختی نشان داد. حساسیت بین فردی، وسواس فکری، و تعداد ساعات استفاده از تلفن‌های هوشمند در روز به‌عنوان پیش‌بینی‌کننده‌های قوی نوموفوبیا شناخته شده است. نتایج نشان می‌دهد که هنگام توضیح نوموفوبیا، استفاده از تلفن‌های هوشمند و احساس عدم کفایت و حقارت شخصی مهم است. حسن، خلیفه، ال‌دسوکی، سالم و علی^۴، (۲۰۲۰). خشونت سایبری علیه زنان و دختران یک مشکل در حال ظهور در سراسر جهان است که تأثیر زیادی بر افراد و جوامع دارد. این مطالعه با هدف ارزیابی مشکل خشونت سایبری علیه زنان در میان مردم مصر انجام شده است. اسنیک، دوونجک و هومر^۵، (۲۰۲۰). این مقاله به بررسی تأثیرات همدلی جنسی و عاطفی و شناختی بر خشونت سایبری در جوانان می‌پردازد. داده‌ها از ۳۹۶ نوجوان (۲۰٪ زن) از ۱۲ تا ۱۹ سال که پرسشنامه‌های همدلی و خشونت سایبری را تکمیل کردند، در دسترس بود. تجزیه و تحلیل (2x2x2؛ ارتکاب و تجربه خشونت سایبری به‌عنوان متغیرهای وابسته) نشان داد که شرکت‌کنندگان با سطح همدلی پایین (اعم از عاطفی یا شناختی) مرتکب ارتکاب بیشتری می‌شوند، در حالی که افرادی که سطح همدلی شناختی پایینی دارند، خشونت سایبری بیشتری را تجربه می‌کنند. انجام این مطالعه به نظام آموزشی کشور کمک شایانی را خواهد نمود که به راهکارهایی در جهت استفاده مناسب از فضای مجازی به منظور کاهش افت تحصیلی دانشجویان اقدام نمایند. از طرف دیگر، این تحقیق به روانشناسان رفتاری کمک خواهد نمود تا مداخله‌های آموزشی مناسب در جهت کنترل استفاده از فضای مجازی را تعریف نمایند و همچنین به دانشجویان و خانواده آنها در جهت کاهش هزینه در جهت حل مشکلات روانشناختی‌شان کمک می‌نماید.

با تمام آنچه که گفته شد، به نظر می‌رسد که مقایسه دشواری تنظیم هیجان، نوموفوبیا و خشونت سایبری در دانشجویان با اعتیاد و بدون اعتیاد به اینترنت قابل تبیین باشد، بنابراین مطالعه حاضر، با هدف بررسی مقایسه دشواری تنظیم هیجان، نوموفوبیا و خشونت سایبری در دانشجویان معتاد به شبکه مجازی و عادی انجام شد.

افکار خودکشی در شدیدترین حالت می‌شود (قدمپور و همکاران، ۱۳۹۶). در مرتکبان این نوع پرخاشگری، رفتار آنها می‌تواند از طریق همسالان، علاقه‌مندی به الگوهای عمومی رفتارهای ضد اجتماعی تقویت شود. مطالعات قبلی مطرح می‌کنند که اشکال پرخاشگری سایبری در واقع، بخشی از الگوی بزرگتری است که با همدلی کمتر نقص خود کنترلی و ظهور دیگر رفتارهای ضد اجتماعی دیگر در دنیای واقعی شامل سرقت ارتباط دارد. لیو و همکاران^۱ (۲۰۲۱) در مطالعه خود به بررسی خشونت سایبری در دانشجویان معتاد به شبکه مجازی پرداختند و به این نتیجه رسیدند که میزان خشونت سایبری در دانشجویان معتاد به شبکه مجازی بیشتر از دانشجویان عادی است. آنگ^۲ (۲۰۱۵) بر این نکته اشاره می‌کند که رابطه ضعیف با خانواده در خشونت‌های سایبری اثر دارد. صدی-دمیرچی و همکاران (۱۳۹۹) مقاله‌ای تحت عنوان نقش تاب‌آوری ادارک شده خانواده و تنظیم هیجان در پیش-بینی اعتیاد به اینترنت دانش آموزان را ارائه نمودند. نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد که متغیرهای پیش‌بین می‌توانند ۲۷ درصد از واریانس اعتیاد به اینترنت در دانش آموزان را پیش‌بینی نمایند. حبیبی و همکاران (۱۳۹۹) مقاله‌ای تحت عنوان تأثیر آموزش هوش هیجانی بر کاهش اعتیاد دانش آموزان به شبکه‌های مجازی را ارائه نمودند. یافته‌های حاصل از تحلیل داده‌های پژوهش نشان داد که با کنترل اثر پیش‌آزمون، بین میانگین نمرات پس‌آزمون افراد گروه‌های آزمایش و کنترل در متغیر اعتیاد به شبکه‌های مجازی، تفاوت معناداری وجود داشت. گونسالس، دیاس و کوریا^۳، (۲۰۲۰). در دهه گذشته، استفاده از تلفن‌های هوشمند به‌طور گسترده‌ای در میان جمعیت بخصوص در میان نوجوانان و جوانان افزایش یافته است. امروزه افراد دائماً در بسیاری از موقعیت‌های زندگی خود به تلفن هوشمند چسبیده‌اند، حتی این فعالیت می‌تواند عواقب منفی جسمی و روانی داشته باشد. از طریق محبوبیت تلفن‌های هوشمند، وابستگی جدیدی به وجود آمد، نوموفوبیا، به‌عنوان ترس از دوری از تلفن‌های هوشمند خود. این مطالعه گرایش بزرگسالان جوان (۱۸ تا ۲۴ سال) به سمت نوموفوبیا و سبک زندگی را تجزیه و تحلیل می‌کند. یک نمونه از ۴۹۵ شرکت‌کننده

¹ Liu

² Ang

³ Gonçalves

⁴ Hassan., Khalifa, Desouky& Ali

⁵ Šincek Duvnjak and Humer

روش تحقیق

آماري پارامتریک يا ناپارامتریک مثل تحليل واريانس و تي مستقل و نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۶ استفاده شده است.

یافته‌های تحقیق

میانگین سنی افراد مورد پژوهش در گروه دانشجویان معتاد به شبکه مجازی ($28/40 \pm 5/93$) سال و در گروه دانشجویان عادی ($28/44 \pm 4/83$) سال که در طیف سنی ۲۰-۳۹ سال بود. از نظر وضعیت جنسیت، ۹۷ نفر (۷۴/۶ درصد) دانشجویان معتاد به شبکه مجازی و ۸۸ نفر (۶۷/۷ درصد) دانشجویان عادی دختر بودند. از نظر سطح تحصیلات، ۸۳ نفر (۶۳/۸ درصد) دانشجویان معتاد به شبکه مجازی و ۹۶ نفر (۷۳/۸ درصد) دانشجویان عادی لیسانس بودند. بین دو گروه از نظر مشخصات جمعیت-شناختی جنسیت، سن و سطح تحصیلات اختلاف معنادار آماری وجود نداشته و دو گروه از لحاظ این متغیرهای جمعیت‌شناختی همسان بودند ($P > 0/05$).

این پژوهش از نوع علی-مقایسه‌ای است. جامعه آماری کلیه کاربر و غیر کاربر شبکه‌های اجتماعی دانشجوی دانشگاه آزاد رشت در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۹۹ مشغول به تحصیل بودند. برای تعیین نمونه از روش نمونه‌گیری هدفمند استفاده شد. حجم نمونه در این تحقیق بر اساس فرمول کوکران برای جامعه محدود ۲۱۰ نفر برآورد شد. اما به دلیل احتمال ریزش نمونه ۲۶۰ پرسشنامه در دو گروه ۱۳۰ نفری از دانشجویان عادی و معتاد به شبکه مجازی توزیع شد. ابزار اندازه‌گیری در این پژوهش پرسشنامه است و از پرسشنامه استاندارد شده اعتیاد اینترنتی که توسط کیمبرلی یانگ در سال ۱۹۹۸ و نوموفوبیا در سال (۲۰۱۵) توسط یلدیریم و کوریا استفاده شده است. در این مطالعه برای تحلیل داده‌های جمع‌آوری شده از روش‌های آمار توصیفی و استنباطی استفاده شد، و در بعد استنباطی بعد از مشخص شدن وضعیت نرمال بودن متغیرها توسط آزمون کولموگروف اسمیرنوف از روش

جدول ۱- مشخصات جمعیت‌شناختی دو گروه دانشجویان معتاد به شبکه مجازی و عادی شهر رشت ($n=260$)

| نتیجه آزمون | گروه | | متغیر جمعیت‌شناختی |
|------------------------------------|----------------------------------|---|------------------------------------|
| | عادی ($n=130$) (درصد) تعداد | معتاد به شبکه مجازی ($n=130$) (درصد) تعداد | |
| $\chi^2(1) = 1/518$ $P = 0/218$ | | | جنسیت* |
| | ۸۸ (۶۷/۷) | ۹۷ (۷۴/۶) | دختر |
| | ۴۲ (۳۲/۳) | ۳۳ (۲۵/۴) | پسر |
| $\chi^2(1) = 3/031$ $P = 0/082$ | | | سطح تحصیلات* |
| | ۹۶ (۷۳/۸) | ۸۳ (۶۳/۸) | لیسانس |
| | ۳۴ (۲۶/۲) | ۴۷ (۳۶/۲) | ارشد |
| $t(258) = 0/068$ $P = 0/945$ | ۲۸/۴۴ (۴/۸۸) | ۲۸/۴۰ (۵/۹۳) | سن** (سال)، میانگین (انحراف معیار) |

* آزمون کای دو، ** آزمون t مستقل

جدول ۲ میانگین و انحراف معیار متغیر دشواری تنظیم هیجان و مؤلفه‌های آن برحسب عضویت گروهی در دانشجویان دانشگاه آزاد رشت نشان داده شده است.

جدول ۲- توصیف آماری نمرات دشواری تنظیم هیجان به تفکیک گروه (تعداد: ۲۶۰)

| متغیر | گروه‌ها | شاخص توصیفی | |
|--|---------------------|----------------------------|------------------|
| | | انحراف معیار \pm میانگین | کشیدگی-کجی |
| عدم پذیرش پاسخ‌های هیجانی | معناد به شبکه مجازی | $21/37 \pm 5/99$ | -0/181 -- -1/186 |
| | عادی | $10/27 \pm 3/09$ | 0/702 -- -0/384 |
| دشواری در انجام رفتار هدفمند | معناد به شبکه مجازی | $21/15 \pm 3/07$ | -0/660 -- -0/325 |
| | عادی | $12/80 \pm 3/51$ | -0/111 -- -0/408 |
| دشواری در کنترل تکانه | معناد به شبکه مجازی | $23/83 \pm 3/70$ | -0/707 -- -0/249 |
| | عادی | $13/30 \pm 3/35$ | -0/034 -- -1/178 |
| فقدان آگاهی هیجانی | معناد به شبکه مجازی | $23/63 \pm 4/32$ | -0/313 -- -1/131 |
| | عادی | $14/43 \pm 2/40$ | -0/486 -- -0/171 |
| دسترسی محدود به راهبردهای تنظیم هیجانی | معناد به شبکه مجازی | $29/46 \pm 5/26$ | -0/305 -- -0/368 |
| | عادی | $16/36 \pm 4/09$ | -0/116 -- -0/835 |
| عدم وضوح هیجانی | معناد به شبکه مجازی | $18/43 \pm 5/99$ | 0/560 -- -1/084 |
| | عادی | $10/53 \pm 4/12$ | 0/695 -- -0/757 |
| نمره کل دشواری تنظیم هیجان | معناد به شبکه مجازی | $137/90 \pm 13/90$ | -0/102 -- -0/933 |
| | عادی | $77/72 \pm 12/43$ | 0/398 -- 0/173 |

جدول ۳- میانگین و انحراف معیار متغیر خشونت سایبری (قلدری سایبری و قربانی سایبری) برحسب عضویت گروهی در دانشجویان دانشگاه آزاد رشت نشان داده شده است.

در جدول ۲- آمار توصیفی مربوط به میانگین و انحراف معیار نمرات دشواری تنظیم هیجان به تفکیک دانشجویان معناد به شبکه مجازی و عادی نشان داده شده است. همان‌طور که مشاهده می‌شود میانگین نمرات دشواری تنظیم هیجان و مؤلفه‌های آن در دانشجویان معناد به شبکه مجازی نسبت به دانشجویان عادی بالاتر است.

جدول ۳- توصیف آماری نمرات خشونت سایبری به تفکیک گروه (تعداد: ۲۶۰)

| متغیر | گروه‌ها | شاخص توصیفی | |
|---------------|---------------------|----------------------------|------------------|
| | | انحراف معیار \pm میانگین | کشیدگی-کجی |
| قلدری سایبری | معناد به شبکه مجازی | $21/10 \pm 6/07$ | -0/102 -- -0/311 |
| | عادی | $11/80 \pm 1/87$ | 0/841 -- -0/097 |
| قربانی سایبری | معناد به شبکه مجازی | $23/13 \pm 3/53$ | 0/043 -- 0/308 |
| | عادی | $11/26 \pm 1/86$ | 1/255 -- 0/262 |

در جدول ۳- آمار توصیفی مربوط به میانگین و انحراف معیار نمرات خشونت سایبری به تفکیک دانشجویان معناد به شبکه مجازی و عادی نشان داده شده است. همان‌طور که مشاهده می‌شود میانگین نمرات قلدری سایبری و قربانی سایبری در دانشجویان معناد به شبکه مجازی نسبت به دانشجویان عادی بالاتر است.

جدول ۴- میانگین و انحراف معیار متغیر نوموفوبیا و مؤلفه‌های آن برحسب عضویت گروهی در دانشجویان دانشگاه آزاد رشت نشان داده شده است.

جدول ۴- توصیف آماری نمرات نوموفوبیا به تفکیک گروه (تعداد: ۲۶۰)

| متغیر | گروه‌ها | شاخص توصیفی | |
|----------------------------|---------------------|----------------------------|-----------------|
| | | انحراف معیار \pm میانگین | کشیدگی-کجی |
| عدم توانایی برقراری ارتباط | معناد به شبکه مجازی | ۲۹/۴۳ \pm ۵/۳۲ | ۰/۱۹۸ - -۱/۲۸۹ |
| | عادی | ۱۸/۰۴ \pm ۴/۴۹ | ۰/۰۸۰ - -۱/۱۷۱ |
| از دست دادن ارتباط | معناد به شبکه مجازی | ۲۶/۸۶ \pm ۳/۳۰ | ۰/۳۸۱ - -۰/۵۲۹ |
| | عادی | ۱۴/۵۵ \pm ۳/۸۵ | ۰/۷۲۹ - -۰/۴۸۱ |
| عدم دسترسی به اطلاعات | معناد به شبکه مجازی | ۲۱/۳۰ \pm ۴/۲۸ | ۰/۲۶۲ - -۱/۲۴۶ |
| | عادی | ۱۲/۷۳ \pm ۲/۷۶ | ۰/۷۹۱ - -۰/۹۲۵ |
| از دست دادن راحتی و آسایش | معناد به شبکه مجازی | ۲۶/۰۴ \pm ۳/۴۰ | ۰/۹۷۲ - ۰/۷۱۹ |
| | عادی | ۱۸/۰۶ \pm ۷/۱۵ | ۰/۲۴۶ - -۰/۵۸۵ |
| نمره کل نوموفوبیا | معناد به شبکه مجازی | ۱۰۳/۶۳ \pm ۸/۱۸ | ۰/۳۴۲ - ۰/۰۲۸ |
| | عادی | ۶۳/۴۰ \pm ۱۰/۵۱ | -۰/۳۲۴ - -۰/۱۰۱ |

مشاهده می‌شود میانگین نمرات نوموفوبیا و مؤلفه‌های آن در دانشجویان معناد به شبکه مجازی نسبت به دانشجویان عادی بالاتر است.

در جدول ۴- آمار توصیفی مربوط به میانگین و انحراف معیار نمرات نوموفوبیا به تفکیک دانشجویان معناد به شبکه مجازی و عادی نشان داده شده است. همان‌طور که

جدول ۵- نتایج آزمون t مستقل جهت بررسی تفاوت گروه‌های در نمره کلی دشواری تنظیم هیجان

| آماره t | df | معناداری | اختلاف میانگین | اندازه اثر (Hedges' g) | |
|-----------|-----|----------|----------------|------------------------|--------|
| | | | | بالا | پایین |
| ۳۶/۷۸۲ | ۲۵۸ | <۰/۰۰۱ | -۶۰/۱۷۶ | ۴/۵۵۱ | -۵۶/۹۵ |

* اندازه اثر هجز (کمتر از ۰/۲، ضعیف، ۰/۵ متوسط و بالاتر از ۰/۸ قوی)

دهد که این تفاوت در جامعه بالا است. بنابراین بر اساس جدول ۲ میانگین نمره دشواری تنظیم هیجان دانشجویان معناد به شبکه مجازی نسبت به دانشجویان عادی بالاتر است.

نتایج جدول ۵- نشان می‌دهد، تفاوت معناداری بین نمره دشواری تنظیم هیجان دو گروه دانشجویان معناد به شبکه مجازی و عادی وجود دارد ($P < 0/001$). بنابراین میزان اختلاف برابر ۶۰/۱۷۶- بود. همچنین مقدار اندازه اثر هجز دشواری تنظیم هیجان (۴/۵۵۱) نیز نشان می‌-

جدول ۶- آزمون اثرات بین آزمودنی برای مقایسه مؤلفه‌های دشواری تنظیم هیجان

| متغیر | منبع | مجموع مجذورات | درجه آزادی | میانگین مجذورات | F | سطح معناداری | مجذورات |
|--|-----------|---------------|------------|-----------------|---------|--------------|---------|
| عدم پذیرش پاسخ‌های هیجانی | بین گروهی | ۸۰۰۸/۶۵۰ | ۱ | ۸۰۰۸/۶۵۰ | ۳۵۲/۲۰۵ | <۰/۰۰۱ | ۰/۵۷۷ |
| | خطا | ۵۸۶۶/۵۶۲ | ۲۵۸ | ۲۲/۷۳۹ | | | |
| دشواری در انجام رفتار هدفمند | بین گروهی | ۴۵۲۶/۱۳۸ | ۱ | ۴۵۲۶/۱۳۸ | ۴۱۵/۰۴۹ | <۰/۰۰۱ | ۰/۶۱۷ |
| | خطا | ۲۸۱۹/۷۲۳ | ۲۵۸ | ۱۰/۹۲۹ | | | |
| دشواری در کنترل تکانه | بین گروهی | ۷۲۰۸/۳۱۲ | ۱ | ۷۲۰۸/۳۱۲ | ۵۷۶/۹۶۹ | <۰/۰۰۱ | ۰/۶۹۱ |
| | خطا | ۳۲۲۳/۳۰۰ | ۲۵۸ | ۱۲/۴۹۳ | | | |
| فقدان آگاهی هیجانی | بین گروهی | ۵۵۰۱/۶۰۰ | ۱ | ۵۵۰۱/۶۰۰ | ۴۴۹/۱۵۹ | <۰/۰۰۱ | ۰/۶۳۵ |
| | خطا | ۳۱۶۰/۱۵۴ | ۲۵۸ | ۱۲/۲۴۹ | | | |
| دسترسی محدود به راهبردهای تنظیم هیجانی | بین گروهی | ۱۱۱۴۱/۵۵۴ | ۱ | ۱۱۱۴۱/۵۵۴ | ۵۰۱/۶۱۰ | <۰/۰۰۱ | ۰/۶۶۰ |
| | خطا | ۵۷۳۰/۵۸۵ | ۲۵۸ | ۲۲/۲۱۲ | | | |
| عدم وضوح هیجانی | بین گروهی | ۴۰۵۶/۶۵۰ | ۱ | ۴۰۵۶/۶۵۰ | ۱۵۳/۱۸۶ | <۰/۰۰۱ | ۰/۳۷۳ |
| | خطا | ۶۸۳۲/۳۱۵ | ۲۵۸ | ۲۶/۴۸۲ | | | |

در جدول ۶- نتایج آزمون اثرات بین آزمودنی برای مقایسه مؤلفه‌های دشواری تنظیم هیجان، نشان داده شده است. با توجه به نتایج ارائه شده در جدول ۴-۹، مقدار F به دست آمده، برای هر شش مؤلفه دشواری تنظیم هیجان در سطح ۰/۰۰۱ معنادار است ($P < 0/001$). همچنین بر اساس مقدار اندازه اثر بیشترین تفاوت به ترتیب در مؤلفه‌های دشواری در کنترل تکانه (۰/۶۹۱)، دسترسی محدود به راهبردهای تنظیم هیجانی (۰/۶۶۰)، فقدان آگاهی هیجانی (۰/۶۳۵)، دشواری در انجام رفتار هدفمند (۰/۶۱۷)، عدم پذیرش پاسخ‌های هیجانی (۰/۵۷۷) و عدم وضوح هیجانی (۰/۳۷۳) بود. بنابراین بر اساس جدول ۴-۲ میانگین نمره تمامی مؤلفه‌های دشواری تنظیم هیجان دانشجویان معنادار به شبکه مجازی نسبت به دانشجویان عادی بالاتر است. به طوری که میزان این تفاوت به ترتیب در مؤلفه‌های دشواری در کنترل تکانه (۱۰/۵۳۱-)، دسترسی محدود به راهبردهای تنظیم هیجانی (۱۳/۰۹۲-)، فقدان آگاهی هیجانی (۹/۲۰۰-)، دشواری در انجام رفتار هدفمند (۸/۳۵۴)، عدم پذیرش پاسخ‌های هیجانی (۱۱/۱۰۰-) و عدم وضوح هیجانی (۷/۹۰۰-) بود.

جدول ۷- تحلیل واریانس چندمتغیری برای مقایسه مؤلفه‌های خشونت سایبری در دانشجویان معنادار به شبکه مجازی و عادی

| اثر | آزمون‌ها | مقادیر | F | درجه آزادی | درجه آزادی خطا | سطح معناداری | مجذور اتا |
|------|-------------------|--------|---------|------------|----------------|--------------|-----------|
| گروه | اثر پیلایی | ۰/۸۷۶ | ۹۰۹/۵۰۴ | ۲ | ۲۵۷ | <۰/۰۰۱ | ۸۷۶۰. |
| | لامبدای ویلکز | ۱۲۴۰. | ۹۰۹/۵۰۴ | ۲ | ۲۵۷ | <۰/۰۰۱ | ۸۷۶۰. |
| | اثر هتلینگ | ۷/۰۷۸ | ۹۰۹/۵۰۴ | ۲ | ۲۵۷ | <۰/۰۰۱ | ۸۷۶۰. |
| | بزرگترین ریشه روی | ۷/۰۷۸ | ۹۰۹/۵۰۴ | ۲ | ۲۵۷ | <۰/۰۰۱ | ۸۷۶۰. |

نتایج جدول ۷- نشان می‌دهد، اثر گروه بر ترکیب مؤلفه‌های خشونت سایبری در دانشجویان معنادار به شبکه مجازی و عادی بر اساس اثر پیلایی معنادار می‌باشد ($F(2,257) = 909.504, P < 0.001, \eta^2 = 0.876$)؛ بنابراین می‌توان بیان کرد، بین میانگین نمرات مؤلفه‌های خشونت سایبری در دانشجویان معنادار به شبکه مجازی و عادی تفاوت معناداری وجود دارد. میزان این تفاوت در

جامعه بر اساس اندازه اثر ۸۷ درصد و در سطح بالا است. یعنی ۸۷ درصد واریانس مربوط به اختلاف بین دو گروه ناشی از تأثیر متقابل متغیرهای وابسته است. به منظور بررسی تفاوت گروه‌ها در هر یک از مؤلفه‌های خشونت سایبری، آزمون اثرات بین آزمودنی مورد استفاده قرار گرفت که نتایج حاصل در ادامه ارائه شده است.

جدول ۸- آزمون اثرات بین آزمودنی برای مقایسه مؤلفه‌های خشونت سایبری

| متغیر | منبع | مجموع مجذورات | درجه آزادی | میانگین مجذورات | F | سطح معناداری | مجذور اتا |
|---------------|-----------|---------------|------------|-----------------|----------|--------------|-----------|
| قدری سایبری | بین گروهی | ۵۶۳۱/۱۵۴ | ۱ | ۵۶۳۱/۱۵۴ | ۲۷۸/۶۷۹ | <۰/۰۰۱ | ۵۱۹۰. |
| | خطا | ۵۲۱۳/۲۹۲ | ۲۵۸ | ۲۰/۲۰۷ | | | |
| قربانی سایبری | بین گروهی | ۹۱۶۸/۹۸۵ | ۱ | ۹۱۶۸/۹۸۵ | ۱۱۴۵/۷۸۱ | <۰/۰۰۱ | ۸۱۶۰. |
| | خطا | ۲۰۶۴/۶۱۵ | ۲۵۸ | ۸/۰۰۲ | | | |

در جدول ۸- نتایج آزمون اثرات بین آزمودنی برای مقایسه مؤلفه‌های خشونت سایبری، نشان داده شده است. با توجه به نتایج ارائه شده در جدول ۴-۱۳، مقدار F به دست آمده، برای هر دو مؤلفه قدری و قربانی سایبری در سطح ۰/۰۰۱ معنادار است ($P < 0/001$). همچنین بر اساس مقدار اندازه اثر بیشترین تفاوت به ترتیب در مؤلفه‌های قربانی سایبری (۰/۸۱۶) و قدری سایبری (۰/۵۱۹) بود. بنابراین بر اساس جدول ۴-۳ میانگین نمره مؤلفه‌های

خشونت سایبری دانشجویان معنادار به شبکه مجازی نسبت به دانشجویان عادی بالاتر است. به طوری که میزان این تفاوت به ترتیب در مؤلفه‌های قربانی سایبری (۱۱/۸۷۷-) و قدری سایبری (۹/۳۰۸-) بود.

جدول ۹- آزمون اثرات بین آزمودنی برای مقایسه مؤلفه‌های نوموفوبیا

| متغیر | منبع | مجموع مجذورات | درجه آزادی | میانگین مجذورات | F | سطح معناداری | مجذور اتا |
|----------------------------|-----------|---------------|------------|-----------------|---------|--------------|-----------|
| عدم توانایی برقراری ارتباط | بین گروهی | ۸۴۲۴/۶۱۵ | ۱ | ۸۴۲۴/۶۱۵ | ۳۴۷/۳۴۶ | <۰/۰۰۱ | ۰/۵۷۴ |
| | خطا | ۶۲۵۷/۶۰۰ | ۲۵۸ | ۲۴/۲۵۴ | | | |
| از دست دادن ارتباط | بین گروهی | ۹۸۴۶/۱۵۴ | ۱ | ۹۸۴۶/۱۵۴ | ۷۶۲/۹۴۰ | <۰/۰۰۱ | ۰/۷۴۷ |
| | خطا | ۳۳۲۹/۶۳۱ | ۲۵۸ | ۱۲/۹۰۶ | | | |
| عدم دسترسی به اطلاعات | بین گروهی | ۴۷۶۴/۴۹۶ | ۱ | ۴۷۶۴/۴۹۶ | ۳۶۶/۰۱۹ | <۰/۰۰۱ | ۰/۵۸۷ |
| | خطا | ۳۳۵۸/۴۰۸ | ۲۵۸ | ۱۳/۰۱۷ | | | |
| از دست دادن راحتی و آسایش | بین گروهی | ۴۱۴۴/۰۱۵ | ۱ | ۴۱۴۴/۰۱۵ | ۱۳۲/۱۷۰ | <۰/۰۰۱ | ۰/۳۳۹ |
| | خطا | ۸۰۸۹/۲۳۱ | ۲۵۸ | ۳۱/۳۵۴ | | | |

این متغیر با استفاده از روش‌های آماری t مستقل^۱ و تحلیل واریانس چندمتغیری استفاده شد. به منظور مقایسه نمره کلی دشواری تنظیم هیجان در دانشجویان معتاد به شبکه مجازی و عادی، از آزمون t مستقل استفاده شد. تفاوت معناداری بین نمره دشواری تنظیم هیجان دو گروه دانشجویان معتاد به شبکه مجازی و عادی وجود دارد ($P < 0/001$). بنابراین میزان اختلاف برابر $60/176-$ بود. همچنین مقدار اندازه اثر هجز دشواری تنظیم هیجان ($4/551$) نیز نشان می‌دهد که این تفاوت در جامعه بالاست. میانگین نمره دشواری تنظیم هیجان دانشجویان معتاد به شبکه مجازی نسبت به دانشجویان عادی بالاتر است. مقدار F به دست آمده، برای هر شش مؤلفه دشواری تنظیم هیجان در سطح $0/001$ معنادار است ($P < 0/001$). همچنین بر اساس مقدار اندازه اثر بیشترین تفاوت به ترتیب در مؤلفه‌های دشواری در کنترل تکانه ($0/691$)، دسترسی محدود به راهبردهای تنظیم هیجانی ($0/660$)، فقدان آگاهی هیجانی ($0/635$)، دشواری در انجام رفتار هدفمند ($0/617$)، عدم پذیرش پاسخ‌های هیجانی ($0/577$) و عدم وضوح هیجانی ($0/373$) بود. بنابراین فرضیه اول پژوهش تأیید می‌شود و نتایج نشان داد، تفاوت معناداری بین دشواری تنظیم

در جدول ۹- نتایج آزمون اثرات بین آزمودنی برای مقایسه مؤلفه‌های نوموفوبیا، نشان داده شده است. با توجه به نتایج ارائه شده در جدول ۴-۱۸، مقدار F به دست آمده، برای هر چهار مؤلفه نوموفوبیا در سطح $0/001$ معنادار است ($P < 0/001$). همچنین بر اساس مقدار اندازه اثر بیشترین تفاوت به ترتیب در مؤلفه‌های از دست دادن ارتباط ($0/747$)، عدم دسترسی به اطلاعات ($0/587$)، عدم توانایی برقراری ارتباط ($0/574$) و از دست دادن راحتی و آسایش ($0/339$) بود. بنابراین بر اساس جدول ۴-۴ میانگین نمره تمامی مؤلفه‌های نوموفوبیا دانشجویان معتاد به شبکه مجازی نسبت به دانشجویان عادی بالاتر است. به طوری که میزان این تفاوت به ترتیب در مؤلفه‌های از دست دادن ارتباط ($12/308-$)، عدم دسترسی به اطلاعات ($8/562-$)، عدم توانایی برقراری ارتباط ($11/385-$) و از دست دادن راحتی و آسایش ($7/985-$) بود.

نتیجه‌گیری و پیشنهادها

هدف از انجام این پژوهش بررسی مقایسه دشواری تنظیم هیجان، خشونت سایبری و نوموفوبیا در دانشجویان معتاد به شبکه مجازی و عادی بود و فرضیه‌های مرتبط با

¹Independent Samples t Test

همچنین پیشنهاد می‌گردد که به منظور پیشگیری از اعتیاد به اینترنت در میان دانشجویان، بر اساس پرسشنامه نوموفوبیا که به نظر می‌رسد این افراد مبتلا به نوموفوبیا به دنبال روابط اجتماعی و به دنبال رفع احساس تنهایی هستند بر این اساس پیشنهاد می‌شود که آموزش‌هایی در خصوص مهارت‌های زندگی، مدیریت استرس، جامعه-پذیری به منظور توانایی برقراری ارتباط مستقیم و مهارت‌های اجتماعی در دانشگاه‌ها ارائه گردد. همچنین پیشنهاد می‌گردد که به منظور پیشگیری از اعتیاد به اینترنت در میان دانشجویان، بر اساس پرسشنامه خشونت سایبری پیشنهاد می‌شود که به آموزش‌هایی در خصوص باید‌ها و نباید‌های رفتارهای رسانه اجتماعی و آموزش به افراد قربانی در خصوص دفاع از حقوق خود، تقویت ویژگی‌های شخصیتی مثل گشودگی، برون‌گرایی شود.

هیجان در دانشجویان معتاد به شبکه مجازی و عادی وجود دارد. بین میانگین نمرات مؤلفه‌های خشونت سایبری در دانشجویان معتاد به شبکه مجازی و عادی تفاوت معناداری وجود دارد. میزان این تفاوت در جامعه بر اساس اندازه اثر ۸۷ درصد و در سطح بالاست. یعنی ۸۷ درصد واریانس مربوط به اختلاف بین دو گروه ناشی از تأثیر متقابل متغیرهای وابسته است. به منظور بررسی تفاوت گروه‌ها در هر یک از مؤلفه‌های خشونت سایبری، آزمون اثرات بین آزمودنی مورد استفاده قرار گرفت، مقدار F به دست آمده، برای هر دو مؤلفه قلدری و قربانی سایبری در سطح $0/001$ معنادار است ($P < 0/001$). همچنین بر اساس مقدار اندازه اثر بیشترین تفاوت به ترتیب در مؤلفه‌های قربانی سایبری ($0/816$) و قلدری سایبری ($0/519$) بود. بنابراین میانگین نمره مؤلفه‌های خشونت سایبری دانشجویان معتاد به شبکه مجازی نسبت به دانشجویان عادی بالاتر است. به طوری که میزان این تفاوت به ترتیب در مؤلفه‌های قربانی سایبری ($11/877$ -) و قلدری سایبری ($9/308$ -) بود. بنابراین فرضیه دوم پژوهش تأیید می‌شود و نتایج نشان داد، تفاوت معناداری بین خشونت سایبری در دانشجویان معتاد به شبکه مجازی و عادی وجود دارد. نتایج نشان می‌دهد، تفاوت معناداری بین نمره نوموفوبیا دو گروه دانشجویان معتاد به شبکه مجازی و عادی وجود دارد ($P < 0/001$). بین میانگین نمرات مؤلفه‌های نوموفوبیا در دانشجویان معتاد به شبکه مجازی و عادی تفاوت معناداری وجود دارد. میزان این تفاوت در جامعه بر اساس اندازه اثر ۸۶ درصد و در سطح بالا است. یعنی ۸۶ درصد واریانس مربوط به اختلاف بین دو گروه ناشی از تأثیر متقابل متغیرهای وابسته است. پیشنهاد می‌گردد که به منظور پیشگیری از اعتیاد به اینترنت در میان دانشجویان، بر اساس پرسشنامه دشواری تنظیم هیجان پیشنهاد می‌شود که برای بهبود مهارت‌های تنظیم هیجانی آموزش‌های لازم داده شود. آموزش تنظیم هیجان‌ات به عنوان یک جزء اساسی در درمان‌های مختلف گنجانده شود، مثل درمان هیجان محور، درمان مبتنی بر پذیرش و ذهن آگاهی و درمان تنظیم هیجان که اعتیاد به اینترنت کاهش یابد. و

Ang, R. P. (2015). Adolescent cyberbullying: A review of characteristics, prevention and intervention strategies. *Aggression and violent behavior*, 25, 35-42.

Chang, F.C.; Chiu, C.H.; Miao, N.F.; Chen, P.H.; Lee, C.M.; Chiang, J.T. & Pan, Y.C. (2015). "The relationship between parental mediation and Internet addiction among adolescents, and the association with cyberbullying and depression". *Comprehensive Psychiatry*, 57, 21-28.

Gezgin, D. M., & Cackir, O. (2016). Analysis of behaviors of adolescents regarding various factors. *Journal of Human Sciences*. 13(2), 2504-2519.

Gonçalves, S., Dias, P., & Correia, A. P. (2020). Nomophobia and lifestyle: Smartphone use and its relationship to psychopathologies. *Computers in Human Behavior Reports*, 2, 100025

Hussain, I., Cakir, O., Ozdemir, B., Tahirkheli, Sh. A. (2016). Getting closer being apart: living in the age of information and communication technologies. *New Horizons*. 11(1), 145-160.

Liu, T.L., Hsiao, R.C., Chou, W.J. and Yen, C.F., 2021. Perpetration of and victimization in cyberbullying and traditional bullying in adolescents with attention-deficit/hyperactivity disorder: roles of impulsivity, frustration intolerance, and hostility. *International journal of environmental research and public health*, 18(13), p.6872.

Mallya, N. V., Kumar, Sunil D. R., & Mashal, S. (2018). A study to evaluate the behavioral dimensions of nomophobia and attitude toward smartphone usage among medical students in Bengaluru. *National Journal of Physiology, Pharmacy and Pharmacology*, 8(11), 1553-1557.

Romano, M.; Osborne, L.A.; Truzoli, R. & Reed, P. (2013). "Differential psychological impact of internet exposure on internet addicts". *PLOS ONE*, 8(2), e55162.

Samaha, M., & Hawi, N. S. (2016). Relationships among smartphone addiction, stress, academic performance, and satisfaction with life. *Comput Human Behav*. 57, 321-325.

Shankar, V., Sing, K., & Kumjangir, M. (2018). Nomophobia detection and analysis of smartphone addiction in Indian perspective. *International Journal of Applied Engineering Research* 0973-4562, 14(73), 11593-11599.

منابع

ابراهیمی بجدنی، فریده، بنی‌سی، پریناز، (۱۳۹۹)، پیش‌بینی قلدری سایبری بر اساس ویژگی‌های شخصیتی، هوش هیجانی و هوش معنوی در نوجوانان، پیشرفت‌های نوین در علوم رفتاری، ۵ (۴۷): ۱-۱۶.

حبیبی، مرضیه، کریمی، سارا، وحیدی‌فرد، محبوبه، چاقوساز، مرضیه، (۱۳۹۹)، تأثیر آموزش هوش هیجانی بر کاهش اعتیاد دانش‌آموزان به شبکه‌های مجازی. *روانشناسی*، ۹ (۶): ۳۶-۱

شاهرودی، سمیه، سلطانی، فریدون، نوری، نرگس و ریگی، افسانه، (۱۳۹۷)، بررسی رابطه وابستگی اعتیادگونه به تلفن همراه با انگیزه پیشرفت و عملکرد تحصیلی دانشجویان شهر خاش منطقه بلوچستان روانشناسی، ۵ (۶): ۵۷-۷۰.

صحبایی، ف، شکری، س، دائمی، م، و پورزادی، م، (۱۳۹۵)، الگوی استفاده از تلفن همراه و ارتباط آن با وضعیت روانی دانشجویان دانشگاه‌های تهران، *مجله علمی سازمان نظام پزشکی جمهوری اسلامی ایران*. ۳ (۳): ۲۴۰-۲۳۳.

صدری‌دمیرچی، اسماعیل، درگاهی شهریار، قاسمی‌جوبنه، رضا و اعیادی نادر، (۱۳۹۹)، نقش تاب‌آوری ادراک شده خانواده و تنظیم هیجان در پیش‌بینی اعتیاد به اینترنت دانش‌آموزان، *روانشناسی مدرسه*، ۹ (۱): ۵۴-۶۸.

قدم‌پور، عزت‌الله، شفیعی، معصومه و حیدری‌راد، حدیث، (۱۳۹۶)، بررسی رابطه مزاحمت‌های سایبری با آسیب‌پذیری روانی و افکار خودکشی در دانشجویان دختر و پسر، *پژوهش در سلامت روانشناختی*، ۱۱ (۳): ۲۸-۴۰.

نوریان‌اقدام، جلیل، علیمردانی‌صومعه، سجاد و کاظمی، رضا، (۱۳۹۵)، مقایسه اختلال خواب، انزوای اجتماعی و تنظیم هیجان در دانشجویان دارای اختلال اعتیاد به اینترنت و عادی شهرستان اردبیل، *مجله علمی پژوهان*، ۱۴ (۴): ۸-۱۷.

