



رابطه سبک های مقابله ای و اضطراب با اعتیاد به اینترنت در دانشجویان

سارا محمدی^۱، دکتر جهان سادات اسدی^۲

تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۳/۰۸/۲۵ تاریخ پذیرش مقاله: ۱۴۰۳/۰۴/۱۱

چکیده

با توجه به گسترش استفاده از اینترنت مخصوصاً در میان دانشجویان، و پیامدهای منفی آن، موضوع اعتیاد به اینترنت مورد توجه روان شناسان قرار گرفته است. پژوهش حاضر با هدف تعیین رابطه سبک های مقابله ای 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 نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند، و به پرسشنامه های کاربری مشکل زا از اینترنت کاپلان، راهبردهای مقابله ای بلینگز و موس و اضطراب کتل پاسخ دادند. برای تجزیه و تحلیل داده ها از روش همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون استفاده شد. نتایج بدست آمده از تحلیل رگرسیون همزمان متغیرهای اضطراب و سبک مقابله ای هیجان مدار و سبک مقابله ای مسئله مدار نشان داد، اضطراب و سبک مقابله ای هیجان مدار، می توانند اعتیاد به اینترنت را پیش بینی کنند، ولی سبک مقابله ای مسئله مدار نمی تواند اعتیاد به اینترنت را پیش بینی کند. همچنین نتایج حاصل از ضریب همبستگی پیرسون نشان داد که بین اضطراب، اضطراب آشکار، اضطراب پنهان و سبک مقابله ای هیجان مدار با تمام مؤلفه های اعتیاد به اینترنت رابطه مثبت وجود دارد، و بین سبک مقابله ای مسئله مدار و تمام مؤلفه های اعتیاد به اینترنت به جز 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 مقابله ای هیجان مدار اعتیاد به اینترنت افزایش می یابد. بنابراین می توان با آموزش تنظیم اضطراب و استفاده از سبک مقابله ای کارآمد از اعتیاد به اینترنت جلوگیری کرد.

کلید واژه ها: اعتیاد به اینترنت، سبک های مقابله ای، 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

مقدمه

اینترنت از زمان توسعه آن در دهه ۱۹۹۰ به سرعت رشد کرده و به بخش عمده ای از زندگی روزمره تبدیل شده است (چو و همکاران، ۲۰۱۵). اینترنت پدیده ای جهانی است که هر روز تعداد کاربران آن در حال افزایش است. این کاربران می توانند در هر سنی و از هر کشوری باشند. زیرا اینترنت مزایای مختلفی دارد که افراد مختلف از آن استفاده می کنند. به دلیل استفاده از لپ تاپ، گوشی های هوشمند و تبلت، مردم به راحتی و پیوسته آنلاین می شوند. دسترسی در هر جا و هر مکان، امکان پذیر است و استفاده از آن بدون محدودیت است و می تواند امکانات جدیدی را برای بازیابی و تبادل اطلاعات، ارتباط با دیگران و سرگرم کردن افراد فراهم کند (سیبرا و همکاران، ۲۰۱۷). با توسعه سریع فناوری های دیجیتال و افزایش تعداد افرادی که از اینترنت استفاده می کنند، انواع جدیدی از رفتارهای مرتبط با اعتیاد ظهور کردند. اعتیاد به اینترنت که به عنوان استفاده بیمارگونه یا مشکل زا از اینترنت نیز توصیف می شود، به عنوان الگویی از استفاده بیش از حد یا اجباری از اینترنت که باعث ایجاد ناراحتی یا اختلال می شود، تعریف شده است (خو و همکاران، ۲۰۲۱).

یانگ معتقد است که واژه اعتیاد را می توان برای استفاده ناسازگار از اینترنت به کار برد. زیرا همان علائمی را بوجود می آورد که اعتیاد به الکل و سیگار به وجود می آورد (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 نا آرامی هنگام در دسترس نبودن آن می داند (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 وابستگی های دیگر است. اگرچه این نوع وابستگی، مشکلات جسمی که اعتیادهای شیمیایی به وجود می آورند را ندارد، مشکلات اجتماعی که به وجود می آورد، همانند اعتیادهای دیگر است. اعتیاد به اینترنت موجب تغییرات زیادی در سبک زندگی افراد می شود که تأثیرات منفی بر جسم و روان افراد می گذارد (امین پور، بایرام نژاد، 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 می دهد. افراد مبتلا به اعتیاد به اینترنت اغلب دارای طیفی از علایم روان شناختی همراه، مانند افسردگی، اختلال نقص توجه/ بیش فعالی، انزوای اجتماعی و عزت نفس پایین هستند. علاوه بر این، آنها ممکن است طیفی از رفتارهای مشکل ساز مانند تکانشگری، مشکلات عاطفی، تنوع طلبی و سطوح بالای پر خاشگری را از خود نشان دهند (چو و همکاران، ۲۰۱۵). مروری بر ۲۰ مطالعه مرتبط با رابطه استفاده مشکل زا از اینترنت و بیماری های روانی نشان داد که بین اعتیاد به اینترنت و افسردگی ۷۵٪، اضطراب ۵۷٪، علائم نقص توجه/ بیش فعالی ۱۰٪، علائم وسواس جبری ۶۰٪، خصومت و پر خاشگری ۶۶٪ ارتباط وجود دارد (وینستین 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. این سبک‌ها در یک تقسیم بندی کلی شامل سبک‌های مسئله مدار و هیجان مدار 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 هیجان مدار 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 پیش بینی 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 مسئله مدار استفاده می‌کنند و در سبک هیجان مدار 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 نگران کننده 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).

-
1. Tao, Wu & Wang
 2. Lazarus & Folkman
 3. Baltaci
 4. Zhou
 5. Lei

بنابراین یکی دیگر از متغیرهایی که می‌تواند با اعتیاد به اینترنت مرتبط باشد اضطراب است. اضطراب یک احساس ناخوشایند و مبهم دلواپسی 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 پریشانی، ناامنی، تنش، بیم و هراس، ظاهر شود. علایم اضطراب ممکن است از خفیف تا شدید باشند و بر اساس این طیف به صورت عامل محرک یا ناتوان کننده عمل کنند. افراد روش‌های منحصر به فردی برای پاسخ به اضطراب دارند (خیری و مظفری، ۱۳۹۵). اسپیلبرگر اضطراب را به دو نوع صفت و حالت 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 (۲۰۲۳)، در پژوهش خود نشان دادند، بین افسردگی، اضطراب و اعتیاد به اینترنت دانشجویان همبستگی مثبت وجود دارد. شان 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 وبارالی (۲۰۱۹)، در پژوهش خود نشان دادند بین اعتیاد به اینترنت و افسردگی و اضطراب نوجوانان ارتباط معنا داری وجود دارد. شاه رجبیان و عمادی چاشمی (۱۳۹۹)، در پژوهش خود نشان دادند، که اضطراب و افسردگی بطور معناداری 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 آسیب پذیر بودن دانشجویان و شیوع بیماری‌های مختلف روانپزشکی و روان‌شناختی در آنها و همچنین تاثیر آنها بر سایر اقشار

1. Rosenhan & Seligman
2. Spielberger
3. Trait
4. State
5. Xie, Cheng & Chen
6. Shan
7. Silkia, Barman & Bharali

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.

روش شناسی پژوهش

پژوهش حاضر توصیفی و از نوع همبستگی بود. جامعه آماری این پژوهش ۸۹۳۳ نفر از دانشجویان مشغول به تحصیل در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲ 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:^۱ این مقیاس توسط کاپلان در سال ۲۰۰۲ تهیه شده است. هدف از تهیه آن سنجش میزان و شدت اعتیاد به اینترنت و اندازه‌گیری آسیب‌های احتمالی کلی ناشی از اعتیاد به اینترنت می‌باشد. این مقیاس، پرسش نامه ای ۲۹ سوالی است که برای سنجیدن بر مبنای تجارب بالینی و میدانی ساخته شده است و نمره گذاری 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 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 می‌شود)، ۳- کاربری اجباری (ناتوانی در کنترل، توقف یا کاهش استفاده از اینترنت

-
1. Caplan
 2. Cattell
 3. Bilings&Moos
 4. Generalized Problematic Internet Use Scale

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 حرفه‌ای). 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 متوسط است. بالاتر از ۸۷ یعنی میزان استفاده مشکل را از اینترنت بالاست. این پرسشنامه از همسانی درونی خوبی با دامنه‌ی 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 دامنه‌ای 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 مقابله‌ای^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 می‌گیرد. این پرسشنامه دارای پنج خرده مقیاس است که در دو خرده مقیاس کلی راهبرد مسئله مدار و هیجان مدار قرار می‌گیرند. خرده مقیاس‌های ارزیابی شناختی و حل مسئله زیر مقیاس‌های راهبرد مسئله مدار و خرده مقیاس‌های مهارت‌های جسمانی، جسمانی‌کردن و حمایت اجتماعی، زیر مقیاس‌های راهبرد هیجان‌مدار را تشکیل می‌دهند. نمره نهایی به‌صورت نمره مقابله مسئله مدار و نمره مقابله هیجان‌مدار بدست می‌آید، نسبت نمره‌ی فرد در هر کدام از زیر مقیاس‌ها که بیشتر بود، سبک مقابله‌ای فرد محسوب می‌شود. 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، صبری‌نظرزاده، معمارباشی‌اول، ۱۳۹۲). در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ برای سبک مقابله ای مسئله مدار ۰/۷۳ و برای سبک مقابله‌ای 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 (سؤالات ۱ تا ۲۰) و اضطراب آشکار (سؤالات ۲۱ تا ۴۰) می‌باشد. نمره گذاری مقیاس در طیف لیکرت سه درجه‌ای انجام می‌شود. و نمرات ۰ تا ۲ به آن تعلق می‌گیرد. دامنه نمرات در هر عامل بین صفر تا ۴۰ و در کل مقیاس ۸۰ می‌باشد. بر اساس این پرسشنامه می‌توان نمره اضطراب کلی، و دو نمره که شامل اضطراب آشکار و اضطراب پنهان می‌باشند، بدست آورد. جهت نمره‌گذاری این پرسشنامه 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، نشان‌دهنده شخصی آرام، پا برجا، راحت و بدون اضطراب می‌باشد. نمره بین ۴ تا ۶ نشان‌دهنده درجه متوسط اضطراب است. نمره‌ای که بین ۷ تا ۸ باشد، نشانگر شخصی است که ممکن است به طور مشخص یک روان آزوده مضطرب باشد. نمره ۹ و ۱۰ بیانگر فردی است که به کمک نیاز دارد (فتحی آشتیانی و همکاران، ۱۳۹۵). در پژوهش سالاری فر 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 به‌دست آمد.

هنجاریابی این پرسشنامه، در یک نمونه ایرانی انجام شده و روایی آن، مورد تایید قرار گرفته است (نورعلی‌زاده 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 به‌دست آمد که اعتبار مطلوب پرسشنامه را نشان می‌دهد.

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 می‌دادند.

جدول ۱: آمار توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیر	میانگین	انحراف معیار	چولگی	کشدگی
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 انجام گرفت که به ترتیب برای متغیر اضطراب (۴۶۵/۲ و ۱۴۹/۲)

سبک مقابله ای مسئله مدار (۰/۷۵۶ و ۱/۳۲۲) و سبک مقابله ای هیجان مدار (۰/۵۷۳ و ۱/۷۴۵) به دست آمد، که مقادیر عددی این شاخص ها نیز نشان داد که بین متغیرهای پیش بین، هم خطی چندگانه وجود ندارد. و به منظور بررسی استقلال باقیمانده ها از آزمون دوربین-واتسون استفاده شد، که مقدار آن ۱/۷۹۶ به دست آمد، و پیش فرض استقلال باقی مانده ها تایید شد، و نشان داد نتایج حاصل از رگرسیون مورد اطمینان است.

فرضیه اول: بین سبک های مقابله ای و اضطراب با اعتیاد به اینترنت در دانشجویان رابطه وجود دارد.

برای بررسی رابطه بین سبک های مقابله ای 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 سبک های مقابله ای و اضطراب

شاخص	ضریب همبستگی	معناداری
اضطراب	۰/۴۷۲**	۰/۰۰۱
سبک هیجان مدار	۰/۴۸۳**	۰/۰۰۱
سبک مسئله مدار	-۰/۲۰۷*	۰/۰۱۱

** همبستگی در سطح ۰/۰۱ معنادار است. * همبستگی در سطح ۰/۰۵ 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 مقابله ای هیجان مدار با اعتیاد به اینترنت رابطه مثبت معناداری ($P=0/001$) به اندازه ($p=0/483$) و سبک مقابله ای 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 مقابله ای هیجان مدار با اعتیاد به اینترنت، نتیجه گیری شد که این همبستگی مستقیم است و هر چه اضطراب و سبک مقابله ای هیجان مدار در سطح بالاتری باشد، سطح اعتیاد به اینترنت نیز بالاتر خواهد بود. همچنین منفی بودن مقدار همبستگی بین سبک مقابله ای مسئله مدار با اعتیاد به اینترنت، نشان داد که این همبستگی معکوس است و هر چه سبک مقابله ای 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

سبک های مقابله ای و اضطراب

ضریب همبستگی	ضریب تعیین R^2	ضریب تعیین تعدیل شده R^2	خطای انحراف استاندارد تخمین	مقدار آماره F	معناداری
۰/۵۲۶	۰/۲۷۷	۰/۲۶۲	۱۴/۰۰۷	۱۸/۶۱۹	۰/۰۰۱

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 ۰/۵۲۶ به دست آمد. همچنین با توجه به میزان ضریب تعیین تعدیل شده R^2 مشخص شد که ۲۶/۲ درصد از واریانس اعتیاد به اینترنت را سبک‌های مقابله‌ای و اضطراب تبیین می‌کنند. با توجه به مقدار F و معناداری آزمون که کوچکتر از مقدار ۰/۰۵ 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	مقدار آماره t	معناداری
	B	انحراف معیار			
مقدار ثابت	۵۰/۹۵۵	۸/۰۵۲		۶/۳۲۳	۰/۰۰۱
اضطراب	۰/۳۹۳	۰/۱۴۹	۰/۲۷۲	۲/۶۳۴	۰/۰۰۹
سبک مسئله مدار	-۰/۰۱۱	۰/۳۲۵	-۰/۰۰۳	-۰/۰۳۳	۰/۹۷۴
سبک هیجان مدار	۰/۵۴۲	۰/۱۶۴	۰/۳۰۶	۳/۲۹۵	۰/۰۰۱

با توجه به داده‌های جدول ۴ شاخص‌های اضطراب و سبک مقابله‌ای هیجان مدار توانستند، پیش بینی معناداری از اعتیاد به اینترنت داشته باشند. ولی سبک مقابله‌ای مسئله مدار نتوانست پیش بینی معناداری از اعتیاد به اینترنت داشته باشد. با توجه به ستون ضرایب β مشخص شد که؛ شاخص «سبک هیجان مدار» با ضریب $\beta = ۰/۳۰۶$ در رتبه اول، و شاخص «اضطراب» با ضریب $\beta = ۰/۲۷۲$ در رتبه دوم، می‌توانند اعتیاد به اینترنت را پیش بینی 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 مسئله مدار	سبک هیجان مدار	اضطراب آشکار	اضطراب پنهان
کسب مزیت اجتماعی	-۰/۲۵۱**	۰/۳۹۸**	۰/۴۳۶**	۰/۳۵۶**
صرف زمان بیش از حد در اینترنت	-۰/۰۹۳	۰/۴۲۲**	۰/۳۷۶**	۰/۲۶۸**
پیامد منفی استفاده از اینترنت	-۰/۲۳۹**	۰/۴۵۰**	۰/۴۳۱**	۰/۴۰۳**
اشتغال ذهنی نسبت به اینترنت	-۰/۱۳۹	۰/۴۲۸**	۰/۳۸۲**	۰/۳۲۵**
تغییر خلق	-۰/۳۳۸**	۰/۵۲۵**	۰/۵۴۸**	۰/۳۵۹**
علائم اجتماعی	-۰/۱۷۹*	۰/۴۷۵**	۰/۴۰۶**	۰/۲۹۶**
تأثیر بر عملکرد شغلی و تحصیلی	-۰/۲۵۴**	۰/۳۰۲**	۰/۳۶۹**	۰/۳۶۹**
اعتیاد به اینترنت	-۰/۲۰۷*	۰/۴۸۳**	۰/۴۴۰**	۰/۴۱۶**

** همبستگی در سطح ۰/۰۱ معنادار است. * همبستگی در سطح ۰/۰۵ معنادار است.

برای بررسی رابطه بین سبک های مقابله ای و ابعاد اعتیاد به اینترنت، از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد. همانطور که از داده های جدول ۵ مشخص است، رابطه بین سبک های مقابله ای مسئله مدار، با اعتیاد به اینترنت و مؤلفه های آن بجز صرف زمان بیش از حد در اینترنت و اشتغال ذهنی نسبت به اینترنت معنادار شد. منفی بودن مقادیر همبستگی بین سبک مسئله مدار با اعتیاد به اینترنت، نشان داد، که این همبستگی معکوس است و هر چه سبک مسئله مدار در سطح بالاتری باشد، سطح اعتیاد به اینترنت، پایین تر خواهد بود. همچنین رابطه بین سبک های مقابله ای هیجان مدار، با اعتیاد به اینترنت و مؤلفه های آن معنادار شد. و مثبت بودن مقادیر همبستگی بین سبک هیجان مدار با اعتیاد به اینترنت و مؤلفه های آن، نشان داد که این همبستگی مستقیم است و هر چه سبک هیجان مدار 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 داده های جدول ۵، رابطه بین اضطراب آشکار و اضطراب پنهان با اعتیاد به اینترنت و مؤلفه های 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 مؤلفه های آن نیز بالاتر خواهد بود.

بحث و نتیجه گیری

هدف پژوهش حاضر تعیین رابطه بین اضطراب و سبک های مقابله ای با اعتیاد به اینترنت بود. نتایج پژوهش نشان داده است، که بین سبک های مقابله ای مسئله مدار و اعتیاد به اینترنت رابطه منفی و معنادار وجود دارد. یعنی هر چقدر فرد بیشتر از سبک مقابله ای مسئله مدار استفاده کند کمتر به اعتیاد به اینترنت دچار می شود. این نتیجه با یافته های 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 مقابله ای مسئله مدار 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 مقابله ای کارآمد رابطه معناداری وجود ندارد، ناهمسو می باشد. همچنین نتایج نشان داد که بین سبک مقابله ای هیجان مدار و اعتیاد به اینترنت رابطه مثبت و معنادار وجود دارد. به این معنی که فرد هرچقدر بیشتر از سبک های مقابله ای هیجان مدار استفاده کند بیشتر در معرض اعتیاد به اینترنت قرار دارد. این نتیجه با یافته های 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 سبک های مقابله ای هیجان مدار و اعتیاد به اینترنت رابطه مثبت و معنادار وجود دارد همسو و با یافته های مطالعه کشاورزو و همکاران (۱۳۹۴) که نشان داد، بین سبک مقابله ای هیجان مدار و اعتیاد به اینترنت رابطه معناداری وجود ندارد، ناهمسو می باشد.

در تبیین این یافته ها می توان گفت که بسیاری از اختلالات روانی و مشکلات رفتاری از جمله اعتیاد به اینترنت ریشه در ناتوانی فرد در رویارویی با موقعیت های دشوار دارد. بنابراین قابل انتظار است که افرادی که از سبک مقابله ای مسئله مدار 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 سبک های مقابله ای کارآمد مانند سبک مقابله ای مسئله مدار استفاده می کنند، این است که سطح تنش پایین تری دارند و این باعث می شود بتوانند از مهارت های شناختی و پویا برای مقابله مؤثر با مشکلاتشان استفاده کنند و به اینترنت و مواد اعتیادآور روی نیاورد (بهادری و هاشمی، ۱۳۹۰).

از طرف دیگر افرادی که از راهبرد هیجان‌مدار استفاده می‌کنند، دور باطل و فزاینده‌ای از اضطراب و نگرانی را تجربه می‌کنند، که باعث می‌شود 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 نمی‌کنند و به جای مقابله با مشکل از آن رد می‌شوند. این الگو باعث گرایش فرد به اعتیاد به اینترنت می‌شود و مشکلات روان‌شناختی و اجتماعی فرد را افزایش داده و باعث ایجاد دور باطل می‌شود (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 می‌شوند. این نتیجه با یافته‌های تاو و همکاران (۲۰۱۶)؛ خیری و مظفری (۱۳۹۷)؛ شاه رجبیان 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 می‌باشد. در تبیین این یافته می‌توان گفت که افراد مضطرب برای اینکه به اضطراب خود غلبه کنند و از افکار نگران کننده خود که باعث اضطراب می‌شود فرار کنند، از اینترنت استفاده می‌کنند. و سعی می‌کنند سرگرمی‌های موجود در اینترنت را جایگزین این افکار نمایند. با این کار به طور موقت از افکار آشفته خود فاصله می‌گیرند و به محیط امنی روی می‌آورند 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 می‌دهد، و در نتیجه مغز به اینترنت وابسته می‌شود (سپهریان‌آذر و جوکار، ۱۳۹۱).

از طرفی نتایج نشان داد، که سبک مقابله‌ای هیجان‌مدار و اضطراب می‌توانند 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 می‌توان گفت که رابطه بین دو متغیر سبک مقابله‌ای مسئله‌مدار و اعتیاد به اینترنت، قوی نیست و می‌تواند 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 یافته های 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 سبک های مقابله ای مسئله مدار و اعتیاد به اینترنت رابطه معنادار وجود دارد همسو و با نتایج مطالعات پیری و همکاران (۱۳۹۸) و ژو همکاران (۲۰۱۷) که نشان دادند بین سبک های مقابله ای مسئله مدار و اعتیاد به اینترنت رابطه معناداری وجود ندارد ناهمسو می باشد. در تبیین عدم معناداری رابطه سبک مقابله ای مسئله مدار و مؤلفه های صرف زمان بیش از حد در اینترنت و اشتغال ذهنی نسبت به اینترنت، می توان گفت افرادی که از راهبرد مسئله مدار استفاده می کنند، 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 می توانند 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 مؤلفه های 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، علایم اجتماعی، تأثیر بر عملکرد شغلی و تحصیلی است، رابطه مثبت و معنادار وجود دارد. این نتایج با یافته های 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 می باشد. در تبیین رابطه اضطراب با مؤلفه های اعتیاد به اینترنت می توان گفت افراد مضطرب برای تنظیم خلق بیشتر به سمت اینترنت می روند و با توجه به ماهیت اینترنت در تعاملات اجتماعی، برای کاهش تهدید اجتماعی که از تعامل رو در رو برای آنها ایجاد می شود 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 می شود که در آنها احساس بهره وری 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 می شود که در کار و تحصیل و همچنین روابط اجتماعی نیز دچار مشکل شوند.

از محدودیت های این پژوهش انتخاب نمونه فقط از بین دانشجویان دانشگاه آزاد لاهیجان بوده است که تعمیم نتایج این پژوهش را با محدودیت مواجه می کند. همچنین پژوهشی هایی که به رابطه اضطراب پنهان و آشکار با اعتیاد به اینترنت بپردازند، بسیار محدود بودند، که باعث شد امکان مقایسه نتایج حاصل از این پژوهش با پژوهش های دیگر محدود شود. پیشنهاد می شود، در گروه های سنی و فرهنگی مختلف رابطه اضطراب و سبک های مقابله ای 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 سبک های مقابله با استرس بررسی شود، به نقش واسطه ای عوامل دیگری که بر ارتباط بین سبک های مقابله ای و اعتیاد به اینترنت مؤثرند پرداخته شود و عوامل روان شناختی دیگری که بر اعتیاد به اینترنت مؤثرند مورد بررسی قرار گیرند.

همچنین پیشنهاد می شود برای پیشگیری از اعتیاد به اینترنت، همایش ها و کارگاه های آموزشی با موضوع مؤلفه های روان شناختی مرتبط با اعتیاد به اینترنت برگزار شود، راه های تنظیم اضطراب و حل مسئله و مدیریت رفتار در برخورد با موقعیت های استرس زا به دانشجویان آموزش داده شود و از یافته های این پژوهش در مراکز بهداشتی-درمانی و مشاوره استفاده شود، و از این طریق استفاده از رویکردهای مناسب در جهت کاهش اعتیاد به اینترنت برنامه ریزی شود

منابع

- احتشام زاده، پروین؛ صبری نظرزاده، راشین و معمارباشی اول، مژگان. (۱۳۹۲). رابطه بین احساس انسجام و عملکرد شغلی با میانجی‌گری سلامت روان و راهبردهای مقابله. روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی، ۱۳(۳)، ۸۳-۹۵.
- امین‌پور، حسن؛ بایرام‌نژاد، 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 سبک‌های دلبستگی، راهبردهای مقابله‌ای 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 مقابله‌ای 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)، ۹-۱.
- حسینی قدمگاهی، جواد؛ دژکام، محمود؛ بیان زاده، سیداکبر و فیض، ابوالحسن. (۱۳۷۷). کیفیت روابط اجتماعی، میزان استرس و راهبردهای مقابله با آن در بیماران عروقی قلب. مجله روانپزشکی 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.
- روزننهان، دیوید ال؛ سلیگمن، مارتین ای پی. (۱۳۹۲). آسیب شناسی روانی ۲، (ترجمه یحیی سیدمحمدی)، تهران: ویرایش. (۲۰۰۵).
- سالاری فر محمدحسین و پوراعتماد حمیدرضا. (۱۳۹۰). رابطه باورهای فراشناختی با اختلال افسردگی و اضطراب. فصل‌نامه دانشگاه علوم پزشکی لرستان، ۱۳(۴)، ۲۹-۳۸.
- سپهریان، فیروزه و جوکار، لیلا. (۱۳۹۱). ارتباط اعتیاد به اینترنت با اضطراب در تیپ‌های شخصیتی نوع A و B پژوهش‌های 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 وسبک‌های مقابله با استرس در بین دانشجویان پزشکی دانشگاه علوم پزشکی شیراز در سال ۱۳۹۷. علوم پزشکی صدا، ۸(۴)، ۴۲۹-۴۴۲.

- شاه رجبیان، 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)، ۴۲-۲۵.
- 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؛ خدابخشی 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، طاهار؛ 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 آبیک. 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.
- کشاوری، داوود؛ موسوی، سیدعلی محمد و کشاوری 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)، ۵۴۱-۵۴۱.
- 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 علیزاده، 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)