

Research Paper



The Model Structural of Internet Addiction Based on Rumination and Self-Control with Mediating Role of Perceived Stress Among Adolescents



Leila Hajiyousefi¹, Marjan Hossienzadeh Taghvai^{2*}, Fatemeh Zem²

1. MSc of Clinical Psychology, Department of Psychology, Karaj Branch, Islamic Azad University, Karaj, Iran.

2. Assistant Professor, Department of Psychology, Karaj Branch, Islamic Azad University, Karaj, Iran.



DOI: [10.22034/jmpr.2024.63950.6468](https://doi.org/10.22034/jmpr.2024.63950.6468)

URL: https://psychologyj.tabrizu.ac.ir/article_18973.html



ARTICLE INFO

Keywords:
Internet Addiction,
Perceived Stress,
Rumination,
Self-Control

Received: 2024/10/11
Accepted: 2024/11/09
Available: 2025/01/01

ABSTRACT

The present study aims to investigate the causal-structural of internet addiction based on rumination and self-control with mediating role of perceived stress among adolescents. The research method was applied and it was descriptive-correlational type. The statistical population of this researcher was all girls adolescent who were studying in the high school in Shahriar city in academic year of 2021-2022. The according convenience sampling method, 300 people by Kline (2023) formula of was selected as samples and they were asked to fill in internet addiction test (IAT), ruminative response scale (RRS), perceived stress scale (PSS) and self-control scale (SCS). Data were analyzed using Pearson correlation and structural equation modelling with using SPSS-24 and AMOS software was investigated. Results also showed that most of the direct paths of this study were significant and indirect paths of rumination and self-control were significant through the mediating role of perceived stress on internet addiction. Also, proposed model had an acceptable fitness to the data and analyses also revealed that 65% of the variance of internet addiction is explained by rumination and self-control with mediating role of perceived stress. According to the obtained results, the managers and policy makers of the education organization can manage the internet addiction of adolescents students by providing the conditions for the growth of self-control and reducing rumination and perceived stress.



*** Corresponding Author:** Marjan Hossienzadeh Taghvai
E-mail: marjantaghvai@yahoo.com

مقاله پژوهشی



مدلیابی معادلات ساختاری وابستگی به اینترنت بر اساس نشخوار فکری و خودمهارى با نقش میانجی تنیدگی ادراک‌شده در نوجوانان

لیلا حاجی یوسفی^۱، مرجان حسین زاده تقوایی^۲، فاطمه زم^۲

۱. کارشناس ارشد روانشناسی بالینی، گروه روانشناسی، واحد کرج، دانشگاه آزاد اسلامی، کرج، ایران.

۲. استادیار، گروه روانشناسی، واحد کرج، دانشگاه آزاد اسلامی، کرج، ایران.

DOI: [10.22034/jmpr.2024.63950.6468](https://doi.org/10.22034/jmpr.2024.63950.6468)URL: https://psychologyj.tabrizu.ac.ir/article_18973.html

مشخصات مقاله

چکیده

کلیدواژه‌ها:

تنیدگی ادراک شده، وابستگی به اینترنت، خودمهارى، نشخوار فکری

پژوهش حاضر با هدف بررسی مدلیابی معادلات ساختاری وابستگی به اینترنت بر اساس نشخوار فکری و خودمهارى با نقش میانجی تنیدگی ادراک شده در میان نوجوانان انجام شد. روش پژوهش از نظر هدف کاربردی و از نظر گردآوری داده‌ها توصیفی از نوع همبستگی می‌باشد. جامعه آماری این پژوهش کلیه نوجوانان دختر مشغول به تحصیل در دوره دوم متوسطه شهرستان شهریار در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ بودند. به این منظور تعداد ۳۰۰ نفر از این افراد با استفاده از مدل کلاین (۲۰۲۳) و به روش نمونه‌گیری در دسترس (شیوه آنلاین) انتخاب شدند و به آزمون وابستگی به اینترنت (IAT)، مقیاس پاسخ نشخوار فکری (RRS)، مقیاس تنیدگی ادراک شده (PSS) و مقیاس خودمهارى فرم کوتاه (BSCS) پاسخ دادند. داده‌ها با ضریب همبستگی پیرسون و معادلات ساختاری و با استفاده از نرم‌افزار SPSS و AMOS نسخه ۲۸ تحلیل شد. نتایج نشان داد که مسیرهای مستقیم این پژوهش معنادار شدند و مسیرهای غیرمستقیم نشخوار فکری و خودمهارى از طریق نقش میانجی تنیدگی ادراک شده بر وابستگی به اینترنت معنادار بود. بر اساس یافته‌های این پژوهش، مدل اصلاح‌شده از برازش مطلوبی برخوردار بود و ۶۵ درصد واریانس وابستگی به اینترنت به وسیله نشخوار فکری و خودمهارى با نقش میانجی تنیدگی ادراک شده تبیین می‌شود. با توجه به نتایج به دست آمده، مدیران و سیاست‌گذاران سازمان آموزش و پرورش می‌توانند از طریق فراهم نمودن شرایط رشد خودمهارى و کاهش نشخوار فکری و تنیدگی ادراک شده، وابستگی به اینترنت دانش‌آموزان نوجوان را مدیریت نمایند.

دریافت شده: ۱۴۰۳/۰۷/۲۰

پذیرفته شده: ۱۴۰۳/۰۸/۱۹

منتشر شده: ۱۴۰۳/۱۰/۱۲

مقدمه

وابستگی به اینترنت^۱ به عنوان یک اختلال کنترل نکانه و الگوی ناسازگارانه استفاده از اینترنت تعریف شده است (یانگ^۲ و همکاران، ۲۰۲۲) که باعث ایجاد مشکلات روانشناختی از جمله افسردگی (واهید^۳ و همکاران، ۲۰۲۴)، احساس تنهایی (وانگ و ژنگ^۴، ۲۰۲۴)، اضطراب (لیو^۵ و همکاران، ۲۰۲۴)، کیفیت خواب پایین (حامد^۶ و همکاران، ۲۰۲۴) و مشکلات تحصیلی از جمله اهمال‌کاری تحصیلی و پیشرفت تحصیلی پایین در دانش‌آموزان می‌شود (البیلگای^۷ و همکاران، ۲۰۲۱). بر اساس تحقیقات برای افرادی که در معرض خطر بالای ابتلا به وابستگی به اینترنت هستند، مهارت‌های خاص برای جلوگیری از وابستگی به اینترنت در چهار زمینه اساسی از جمله مهارت‌های مربوط به (الف) استفاده از اینترنت^۸، (ب) مقابله با تنیدگی و احساسات^۹، (ج) روابط بین فردی^{۱۰}، و (د) روال زندگی روزمره^{۱۱} قرار می‌گیرند (وندراکووا و گابرهلیک^{۱۲}، ۲۰۱۶). با توجه به آنچه گفته شد شناخت عوامل موثر بر اختلال وابستگی به اینترنت در دانش‌آموزان می‌تواند به کم کردن مشکلات تحصیلی آنان کمک کند. یکی از عوامل موثر بر وابستگی به اینترنت در دانش‌آموزان نشخوار فکری^{۱۳} است (یو^{۱۴} و همکاران، ۲۰۲۱؛ باگاتارهان و سی‌یز^{۱۵}، ۲۰۲۰؛ چن^{۱۶} و همکاران، ۲۰۲۳؛ جئونگ و بای^{۱۷}، ۲۰۲۴). نشخوار فکری به عنوان افکاری مقاوم و عود کننده تعریف شده است که حول یک موضوع معمول دور می‌زند؛ که این نشخوار فکری می‌تواند در رابطه بین پریشانی روانشناختی و استفاده وابستگی‌زا از تلفن همراه و اینترنت نقش میانجی ایفا کند (آرابویلاگا^{۱۸} و همکاران، ۲۰۲۲). از یکی جنبه‌های نشخوار فکری که جنبه اجتماعی دارد نشخوار فکری مشترک است که مشتمل بر خودافشایی و نشخواری بوده، اما با آنها متفاوت است و به گفتگوی مفرط دو نفره در خصوص مشکلات شخصی اشاره دارد (تنهای رشوانلو و همکاران، ۱۴۰۰) که تمرکز بر احساسات منفی از مشخصه‌های اصلی آن است (داویسون^{۱۹} و همکاران، ۲۰۱۴).

نتایج یک پژوهش نشان داده است که نشخوار فکری و وابستگی به اینترنت به طور مثبت و افسردگی به طور مثبت و تا حدی واسطه رابطه بین نشخوار فکری و وابستگی به اینترنت است (باگاتارهان و سی‌یز، ۲۰۲۰). از سوی دیگر نتایج تحقیقات جدیدتر نیز حاکی از آن است که عوامل روانشناختی مثبت خودمهاری^{۲۰} می‌تواند سطح تنیدگی را کاهش دهند که

به نوبه خود ممکن است احتمال وابستگی به اینترنت را کاهش دهد (سونگ و پارک^{۲۱}، ۲۰۱۹؛ شن^{۲۲} و همکاران، ۲۰۲۳؛ منگ^{۲۳} و همکاران، ۲۰۲۴). خودمهاری بیانگر قسمتی از رابطه چالش برانگیز بین بروز و سرکوب احساس با علائم منفی جسمانی و روانی باشد و به عنوان ظرفیت تغییر دادن پاسخ‌ها به منظور قرار دادن آنها در ارزش‌ها، هنجارها و اهداف درازمدت است (دوکورث و کرن^{۲۴}، ۲۰۱۱؛ به نقل از کاشانکی و همکاران، ۱۳۹۵). خودمهاری می‌تواند وابستگی به اینترنت را پیش‌بینی کند (لی^{۲۵} و همکاران، ۲۰۲۱). آنچه مشخص است هم نشخوار فکری (یو و همکاران، ۲۰۲۱؛ باگاتارهان و سی‌یز، ۲۰۲۰) و هم خودمهاری (لی و همکاران، ۲۰۲۱) می‌توانند وابستگی به اینترنت را پیش‌بینی کنند، اما آنچه کمتر به آن توجه شده است، نقش متغیرهای میانجی دخیل در این روابط است که در این پژوهش به نقش تنیدگی ادراک شده^{۲۶} به عنوان متغیر میانجی در این روابط پرداخته شده است که یکی دیگر از پیش‌بینی کننده‌های وابستگی به اینترنت است (فنگ^{۲۷} و همکاران، ۲۰۱۹؛ گونگ^{۲۸} و همکاران، ۲۰۲۱).

تنیدگی واکنش در مقابل یک تهدید ادراک شده واقعی یا خیالی نسبت به سلامت روانی، جسمانی، هیجانی و معنوی فرد است که منجر به یک سلسله پاسخ‌ها و واکنش‌های سازگاری فیزیولوژیک می‌شود. تفسیر و ادراک رویدادها و موقعیت‌های تنیدگی‌زا از خود این رویدادهای تنیدگی‌آور مهم‌تر است (موحدی و همکاران، ۱۳۹۷). بر اساس نتایج یک پژوهش تنیدگی ادراک شده ناشی از همه‌گیری کرونا ویروس منجر به قرنطینه در سراسر جهان شد که مردم را مجبور کرد در خانه محبوس بمانند، که اغلب منجر به اقدامات فاصله‌گذاری اجتماعی و انزوا شد که ان توانست منجر به مشکلات سلامت روان و همچنین اختلالات خاص استفاده از اینترنت شود (سرویدیو^{۲۹} و همکاران، ۲۰۲۱). افزون بر این وابستگی نوجوانان به تلفن همراه و اینترنت از جمله عواملی که بر وابستگی به تلفن همراه تأثیر می‌گذارد و تنیدگی ادراک شده یکی از پیش‌بینی کننده‌های قوی آن به شمار می‌رود (پنگ-فی^{۳۰} و همکاران، ۲۰۲۰). از سوی دیگر در اهمیت و ضرورت انجام پژوهش حاضر می‌توان گفت که در عصر جدید که عصر فناوری اطلاعات و عصر پدید آمدن فناوری‌های نوپدید می‌مانند اینترنت است، جمعیت کثیری در دنیا از اینترنت برای کارهای گوناگون خود مانند استفاده‌های علمی، سرگرمی و ارتباط با دیگران استفاده می‌کنند، به گونه‌ای که امروزه اینترنت در همه جا حضور دارد. در دهه ۱۹۹۰، تا حد زیادی محدود به کامپیوترهای رومیزی خانگی

16. Chen
17. Jeong & Bae
18. Arrivillaga
19. Davidson
20. self-control
21. Song & Park
22. Shen
23. Meng
24. Duckworth & Kern
25. Li
26. perceived stress
27. Feng
28. Gong
29. Servidio
30. Peng-Fei

1. internet addiction
2. Yang
3. Waheed
4. Wang & Zeng
5. Liu
6. Hammad
7. Elbilgahy
8. internet use
9. coping with stress and emotions
10. interpersonal relationships
11. daily life routines
12. Vondráčková & Gabrhelík
13. rumination
14. You
15. Bağatarhan & Siyez

روش

پژوهش حاضر از نظر هدف کاربردی و از نظر روش توصیفی و از نوع همبستگی بود. جامعه آماری این پژوهش کلیه نوجوانان دختر مشغول به تحصیل در دوره دوم متوسطه شهرستان شهریار در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ بودند. به روش نمونه‌گیری در دسترس و بر طبق فرمول کلاین^۸ (۲۰۲۳) که معتقد است به ازای هر متغیر (پارامتر) ۲۰ نفر پاسخ دهنده لازم است، لذا در این پژوهش با توجه به اینکه ۱۰ متغیر وجود داشت، حجم نمونه ۲۰۰ نفر برآورد شد. اما برای تعمیم‌پذیری بیشتر نتایج تعداد ۱۰۰ نفر بیشتر انتخاب شد و حجم نمونه ۳۰۰ نفر در نظر گرفته شد. رضایت آگاهانه برای شرکت در پژوهش از ملاک‌های ورود و ناقص بودن پاسخنامه از ملاک‌های خروج از پژوهش بود. در پژوهش حاضر اصول اخلاقی پژوهش از جمله رازداری، محرمانه ماندن و حریم خصوصی افراد رعایت شد و شرکت در پژوهش هیچگونه آسیب احتمالی برای شرکت کنندگان نداشته است. همچنین اخذ کد اخلاق به شناسه IR.IAU.K.REC.1401.116 از دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج از اصول اخلاقی رعایت شده در این پژوهش بوده است. جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها در سطح توصیفی و استنباطی عمل شد. با توجه به اینکه در این پژوهش به بررسی نقش میانجی تنیدگی ادراک شده پرداخته شده است، لذا برای تحلیل داده‌ها از روش مدل‌یابی معادلات ساختاری استفاده شده است. برای این تحلیل از نرم‌افزار SPSS و AMOS استفاده شده است.

ابزارهای سنجش

آزمون وابستگی به اینترنت^{۱۰} (IAT): این آزمون توسط یانگ^{۱۱} (۱۹۹۸) تهیه شده است و شامل ۲۰ سوال و هر سوال در یک طیف لیکرت از ۱ تا ۵ نمره گذاری می‌شود. سوالات به ترتیب زیر نمره گذاری می‌شوند به این صورت که به گزین به ندرت نمره ۱، گاه گاهی نمره ۲، غالباً نمره ۳، به کرات نمره ۴ و همیشه نمره ۵ تعلق می‌گیرد. دامنه نمرات آزمون بین ۲۰ تا ۱۰۰ است و نمره زیر ۴۰ نشان دهنده کاربر معمولی، نمره بالاتر از ۴۰ نشان‌دهنده کاربر معتاد به اینترنت است. بر اساس یک پژوهش ذکر شده است که نمره ۵۰ تا ۷۹ حاکی از خطر استفاده بیمارگونه از اینترنت است و نتایج بالاتر از ۷۹ نشان دهنده استفاده پاتولوژیک آن است. در یک پژوهش برای بررسی پایایی آزمون از آلفای کرونباخ استفاده شده است که ضریب ۰/۷۳ محاسبه شده است (ویسی و دل‌قندی، ۱۳۹۸). در تحقیقات جدیدتر پایایی آن بررسی و ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۸ به دست آمده است و روایی ملاکی (همزمان) آن با مقیاس افسردگی، اضطراب و استرس (DASS)^{۱۲} لوی‌باند^{۱۳} و لوی‌باند (۱۹۹۶) بررسی و ضرایب همبستگی پیرسون وابستگی به اینترنت با افسردگی ۰/۳۲، اضطراب ۰/۳۹ و استرس ۰/۷۹ و معنادار در سطح ۰/۰۱ به

بود که از طریق اتصالات مودم تلفن ثابت با هزینه‌های زیاد مورد استفاده کاربران بود. با این حال، در دهه گذشته، کاهش هزینه‌های تلفن همراه و اتصال به اینترنت همراه آن را به راحتی مقرون به صرفه و گسترده برای همه افراد کرده است (شارما^۱ و همکاران، ۲۰۲۱). اینترنت با آسان کردن ارتباط فردی مانند ایمیل یا گروهی مانند چت در شبکه‌های اجتماعی مجازی زندگی افراد را سهل‌تر نموده است، اما با این وجود استفاده نادرست از آن می‌تواند اعتیادآور باشد (ساید^۲ و همکاران، ۲۰۲۱) و زندگی بسیاری از افراد به ویژه نوجوانان را با مشکلاتی زیادی همراه سازد (کوکا^۳ و همکاران، ۲۰۲۱).

علاوه بر این، در اهمیت انجام این پژوهش می‌توان گفت که در صورت وجود وابستگی به اینترنت در قشر دانش‌آموزان می‌توان شاهد خسارت‌های جبران ناپذیری در در این سنیت بود، به گونه‌ای که وابستگی به اینترنت با مشکلاتی همچون وابستگی به مواد، قمار آنلاین، آسیب‌های اجتماعی و مشکلات عملکردی (دیب^۴ و همکاران، ۲۰۲۱)، مشکلات کیفیت رابطه والد-نوجوان^۵ و تعارضات نوجوان-والد^۶ (اوزسلان^۷ و همکاران، ۲۰۲۱) و سطوح پایین‌تر بهزیستی روانشناختی به ویژه افسردگی و اضطراب در ارتباط است (ری‌یر^۸ و همکاران، ۲۰۲۱) که می‌تواند افراد دارای وابستگی به اینترنت را در معرض آسیب‌ها و پیامدهای منفی خود قرار دهد. با توجه به آنچه ذکر شد و با توجه به این مشکلات انجام یک پژوهش برای شناسایی عوامل موثر بر وابستگی به اینترنت ضرورت داشته و دارای اهمیت پژوهشی است. انجام این پژوهش می‌تواند به شناخت عوامل موثر بر وابستگی به اینترنت در دانش‌آموزان نوجوان منجر شود و نتایج آن برای مدارس و مسئولان آموزش و پرورش دارای کاربرد و تلویحاتی مهمی است که از نتایج این پژوهش در برنامه‌ریزی‌های خود در جهت کاهش پیامدهای میزان وابستگی به اینترنت در دانش‌آموزان استفاده کنند و بر نقش نشخوار فکری، استرس ادراک شده، خودکنترلی توجه ویژه‌ای داشته باشند. لذا انجام این پژوهش دارای اهمیت و ضرورت پژوهشی است و نتایج کاربردی برای سازمان آموزش و پرورش دارد. بنابراین، این پژوهش به دنبال پاسخ به این سوال است که آیا تنیدگی ادراک شده در رابطه بین نشخوار فکری و خودمهاری با وابستگی به اینترنت نقش میانجی دارد؟

8. Reer
9. Kline
10. Internet Addiction Test (IAT)
11. Young
12. Depression Anxiety Stress Scale (DASS)
13. Lovibond

1. Sharma
2. Sayeed
3. Kokka
4. Dib
5. quality of parent-adolescent relationship
6. adolescent-parent conflicts
7. Özaslan

نسبتاً زیاد ۱ نمره و خیلی زیاد ۰ نمره نمره‌گذاری می‌شود. پایایی مقیاس به روش آلفای کرونباخ بررسی و ضریب ۰/۸۵ به دست آمده است (کاکاوند و همکاران، ۱۳۹۴). در تحقیقات جدیدتر فارسی پایایی به شیوه آلفای کرونباخ بررسی و ضرایب در دامنه ۰/۷۸ تا ۰/۸۶ به دست آمده است (بیات و همکاران، ۱۴۰۳) و روایی همزمان (ملاکی) با سیاهه کوتاه اضطراب سلامتی (SHAI)^{۱۲} سالکوسکیس^{۱۳} و همکاران (۲۰۰۲) بررسی و ضریب همبستگی پیرسون ۰/۳۵ و معنادار در سطح ۰/۰۱ به دست آمده است (همایونی و حسینی، ۱۴۰۱). در خارج کشور برای بررسی همسانی درونی مقیاس از آلفای کرونباخ استفاده شده است که ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۲ محاسبه شده است (والجو^{۱۴} و همکاران، ۲۰۱۸) و روایی ملاکی (همگرایی) مقیاس تنیدگی ادراک شده با مقیاس احساس تنهایی تایید شده است و ضریب همبستگی ۰/۵۶ و معنی‌دار در سطح ۰/۰۱ به دست آمده است (ماجنو^{۱۵} و همکاران، ۲۰۱۸). در پژوهش‌های دیگر ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۶ (لوندوال^{۱۶} و همکاران، ۲۰۱۹) و ضریب ۰/۹۰ به دست آمده است (سزابد^{۱۷} و همکاران، ۲۰۱۹). در این مطالعه آلفای کرونباخ ۰/۸۰ گزارش شد.

مقیاس خودمهاری فرم کوتاه^{۱۸} (BSCS): این مقیاس توسط تانجی^{۱۹} و همکاران (۲۰۰۴) تهیه شده است و شامل ۳۶ سوال است که ۵ مولفه ظرفیت عمومی برای خودانضباطی^{۲۰} با سوالات ۲، ۴، ۵، ۸، ۱۳، ۱۵، ۱۶، ۱۷، ۲۲ و ۲۴؛ اقدام عمدی/غیرتکانشی^{۲۱} با سوالات ۱۱، ۱۲، ۱۴، ۱۹، ۲۰، ۲۵، ۳۱، ۳۲، ۳۳ و ۳۴؛ عادات سالم^{۲۲} با سوالات ۱، ۶، ۲۶، ۲۷ و ۳۵؛ اخلاق کاری^{۲۳} با سوالات ۳، ۲۳، ۲۸، ۲۹ و ۳۰؛ قابلیت اطمینان^{۲۴} با سوالات ۷، ۱۰، ۱۸، ۲۱ و ۳۶ را اندازه‌گیری می‌کند (یونگر^{۲۵} و همکاران، ۲۰۱۶). سوالات ۴، ۷ و ۸ نمره‌گذاری نمی‌شوند و در هیچ کدام از مولفه‌ها قرار ندارند. نمره‌گذاری مقیاس در طیف ۵ درجه‌ای لیکرت صورت می‌گیرد به این طریق که هرگز ۱ نمره، تا حدی ۲ نمره، نظری ندارم ۳ نمره، زیاد ۴ نمره و بسیار زیاد ۵ نمره تعلق می‌گیرد (فلرتون^{۲۶} و همکاران، ۲۰۱۸). دامنه نمرات بین ۳۶ تا ۱۸۰ است و کسب نمره بالا در مقیاس نشان دهنده خودمهاری بیشتر است. در پژوهش‌های داخل ایران برای بررسی پایایی پرسشنامه از آلفای کرونباخ استفاده شده است که ضریب ۰/۸۵ به دست آمده است (کاشانکی و همکاران، ۱۳۹۵) و روایی ملاکی (همزمان) آن با پرسشنامه باورهای غیرمنطقی^{۲۷} (IBQ) جونز^{۲۸} (۱۹۶۸) بررسی و ضرایب همبستگی پیرسون در دامنه ۰/۲۶ تا ۰/۲۹ و معنادار در سطح ۰/۰۱ به دست آمده است (اصغری،

دست آمده است (یوسفی و همکاران، ۱۴۰۳). در خارج کشور پایایی آن با آلفای کرونباخ بررسی و ضرایب ۰/۹۱ (پانووا^۱ و همکاران، ۲۰۲۰) و ضریب ۰/۹۲ (دنيس^۲ و همکاران، ۲۰۲۲) به دست آمده است. در تحقیقات جدیدتر ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۳ و روایی ملاکی (همزمان) آن با پرسشنامه سلامت بیماران^۳ (PHQ-9) بررسی و ضریب همبستگی پیرسون ۰/۵۵ و معنادار در سطح ۰/۰۱ به دست آمده است (فلیکی^۴ و همکاران، ۲۰۲۴). در این مطالعه آلفای کرونباخ ۰/۹۱ گزارش شد.

مقیاس پاسخ نشخوار فکری^۵ (RRS): این مقیاس توسط نولن-هوکسما و مارو^۶ (۱۹۹۱) تهیه شده است و شامل ۲۲ سوال است و سه خرده مقیاس بروز دادن با سوالات ۷، ۱۱، ۱۲، ۲۰ و ۲۱؛ در فکر فرو رفتن با سوالات ۵، ۱۰، ۱۳، ۱۵ و ۱۶؛ افسردگی با سوالات ۱، ۲، ۳، ۴، ۶، ۸، ۹، ۱۴، ۱۷، ۱۸، ۱۹ و ۲۲ را اندازه‌گیری می‌کند. نمره‌گذاری آن در طیف لیکرت ۴ درجه‌ای است به این صورت که هرگز ۱ نمره، به ندرت ۲ نمره، گاهی ۳ نمره و همیشه ۴ نمره تعلق می‌گیرد. دامنه نمرات آن از ۲۲ تا ۸۸ متغیر است و نمرات بالاتر با نشخوار فکری بالاتر همراه است. این مقیاس برای اولین بار در ایران توسط یوسفی^{۱۳۸۳} به نقل از اسدی و همکاران، (۱۴۰۰) ترجمه و هنجاریابی شده است و روایی محتوایی آن تایید شده است و ضریب آلفای کرونباخ برای بررسی پایایی آن در دامنه ۰/۷۷ تا ۰/۹۰ محاسبه شده است. در تحقیقات جدیدتر پایایی آن با آلفای کرونباخ بررسی و ضریب ۰/۷۱ (معین و فراهانی‌فر، ۱۴۰۳) و روایی آن با مقیاس دشواری در تنظیم هیجان^۷ (DERS) گراتز و رومر^۸ (۲۰۰۴) بررسی و ضریب همبستگی پیرسون ۰/۲۴ و معنادار در سطح ۰/۰۱ به دست آمده است (سعادت‌مند و داستانی، ۱۴۰۳). در خارج از کشور برای بررسی پایایی آن از آلفای کرونباخ استفاده شده است که ضرایب در دامنه ۰/۷۸ تا ۰/۸۶ محاسبه و گزارش است (ایسما^۹ و همکاران، ۲۰۲۲). در این مطالعه آلفای کرونباخ ۰/۸۸ گزارش شد.

مقیاس تنیدگی ادراک شده^{۱۰} (PSS): این مقیاس توسط کوهن^{۱۱} و همکاران (۱۹۸۳) تهیه شده است و دارای ۱۴ سؤال است. هر سؤال بر اساس طیف لیکرت پنج درجه‌ای نمره‌گذاری می‌شود به این صورت که هیچ ۰ نمره، کم ۱ نمره، متوسط ۲ نمره، زیاد ۳ نمره و خیلی زیاد ۴ نمره تعلق می‌گیرد. دامنه نمرات بین ۱۴ تا ۵۶ است و نمره بالاتر نشان دهنده تنیدگی ادراک شده بیشتر است. سوالات ۴، ۵، ۶، ۷، ۹، ۱۰ و ۱۳ برعکس نمره‌گذاری می‌شوند به این صورت که هیچ ۴ نمره، خیلی کم ۳ نمره، تا حدودی ۲ نمره،

15. Majeno
16. Lundwall
17. Szabo
18. Self-Control Scale (SCS)
19. Tangney
20. general capacity for self-discipline
21. deliberate/nonimpulsive action
22. healthy habits
23. work ethics
24. reliability
25. Unger
26. Fullerton
27. irrational belief questionnaire (IBQ)
28. Jones

1. Panova
2. Dennis
3. Patient health questionnaire-9 (PHQ-9)
4. Feleke
5. Ruminative Response Scale (RRS)
6. Nolen-Hoeksema & Morrow
7. Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS)
8. Gratz & Roemer
9. Eisma
10. perceived stress scale (PSS)
11. Cohen
12. Short Health Anxiety Inventory (SHAI)
13. Salkovskis
14. Vallejo

که قادر به شرکت در پژوهش و پاسخگویی به سوالات هستند قرار دهند و پاسخنامه خود را برای پژوهشگر ارسال کنند. بعد از گردآوری داده‌ها پرسشنامه‌های پاسخ‌های آزمودنی‌ها با روش‌های آماری مناسب تجزیه و تحلیل شد.

یافته‌ها

بر اساس نتایج بیشترین فراوانی سن ۱۸ ساله‌ها و کمترین فراوانی سن ۱۶ ساله‌ها بودند. میانگین سن افراد نمونه ۱۷/۲۵ و انحراف معیار سن ۰/۸۰۲ بود. همچنین بیشترین فراوانی معدل ۱۷ و کمترین فراوانی معدل ۱۹ بودند. میانگین معدل افراد نمونه ۱۶/۱۷ و انحراف معیار معدل ۱/۴۷۸ بود.

۱۴۰۲). در پژوهش‌های خارج کشور اعتبار پرسشنامه ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۳ (تاگنی، بائومیستر و بونه، ۲۰۰۴)، ضریب ۰/۸۸ (دو^۱ و همکاران، ۲۰۱۸) و ضریب ۰/۸۴ به دست آمده است (پلیارسکا و بائومیستر^۲، ۲۰۱۸). در این مطالعه آلفای کرونباخ ۰/۹۰ گزارش شد.

روند اجرای پژوهش

داده‌های پژوهش با استفاده از روش کتابخانه‌ای و میدانی جمع‌آوری شد. در روش کتابخانه‌ای از مقالات علمی و پژوهشی استفاده شد. در روش میدانی از پرسشنامه برای گردآوری اطلاعات بر روی دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه شهرستان شهریار از پرسشنامه آنلاین استفاده شد. به این صورت که پژوهشگر پرسشنامه‌ها را به صورت آنلاین تهیه و لینک آن را در مدیران و معلمان مدارس متوسطه دوم قرار داده شد تا در اختیار دانش‌آموزان دختری

جدول ۱: میانگین، انحراف معیار و نرمال بودن متغیرهای پژوهش

متغیرهای پژوهش	میانگین	انحراف معیار	چولگی	کشیدگی
وابستگی به اینترنت	۲۹/۸۴	۸/۲۸۰	۰/۳۰۱	-۱/۶۳۵
بروز دادن	۱۸/۲۶	۵/۸۷۴	۰/۲۷۳	-۱/۵۰۲
در فکر فرو رفتن	۱۷/۳۰	۵/۹۴۰	-۰/۰۱۲	-۱/۴۶۵
افسردگی	۱۹/۱۶	۵/۴۲۳	۰/۱۲۲	-۱/۵۹۲
نمره کل نشخوار فکری	۵۴/۷۲	۱۵/۳۳۰	۰/۲۳۷	-۱/۷۶۶
تنیدگی ادراک شده	۲۱/۴۶	۸/۴۹۵	-۰/۱۰۱	-۱/۴۰۰
ظرفیت عمومی برای خودانضباطی	۱۶/۵۶	۵/۳۱۷	-۰/۲۶۶	-۱/۵۸۳
اقدام عمدی	۱۷/۴۶	۵/۱۱۷	-۰/۱۳۰	-۰/۶۵۴
عادات سالم	۱۲/۱۲	۴/۹۵۵	۰/۴۹۳	-۰/۲۷۶
اخلاق کاری	۱۳/۲۶	۵/۱۷۴	۰/۹۱۲	-۰/۱۲۳
قابلیت اطمینان	۱۳/۲۲	۵/۱۴۱	-۰/۲۸۴	-۱/۶۵۷
نمره کل خودمهارى	۷۲/۶۲	۲۳/۰۶۱	۰/۳۵۰	-۰/۷۰۹

در بازه (۲- تا ۲) قرار دارد. بنابراین، توزیع تمامی متغیرهای پژوهش نرمال است. مقدار ضریب مردیا ۲/۸۵ و مقدار نسبت بحرانی ۱/۷۶ به دست آمد که نشان دهنده برقراری فرض نرمال بودن چندمتغیره توزیع نمرات در این پژوهش است. در جدول ۲ ماتریس همبستگی آمده است.

جدول ۱ میانگین، انحراف معیار و نرمال بودن متغیرهای پژوهش را نشان می‌دهد. تعداد نوجوانان ۳۰۰ نفر بودند. همچنین برای انجام معادلات ساختاری به شیوه پارامتریک، پیش فرض نرمال بودن داده‌ها و متغیرها لازم است. برای سنجش نرمال بودن تک متغیره داده‌ها از مقادیر چولگی و کشیدگی استفاده می‌شود که مقادیر آن باید در بازه ۲- تا ۲+ باشد که نشان دهنده نرمال بودن تک متغیره توزیع نمرات باشد (کلاین، ۲۰۲۳). همچنین برای بررسی نرمال بودن چندمتغیره داده‌ها از ضریب کشیدگی استاندارد شده «مردیا» و نسبت بحرانی استفاده می‌شود که مقادیر به دست آمده برای ضریب مردیا و نسبت بحرانی باید کمتر از ۵ باشد نشان دهنده نرمال بودن چندمتغیره توزیع نمرات است (کلاین، ۲۰۲۳)، که نتایج در جدول ۱ آمده است که بر اساس نتایج مقدار چولگی و کشیدگی متغیرهای پژوهش

جدول ۲: همبستگی بین متغیرهای پژوهش

متغیرهای پژوهش	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲
۱-وابستگی به اینترنت	۱											
۲-بروز دادن	۰/۵۷۱**	۱										
۳-در فکر فرو رفتن	۰/۵۱۱**	۰/۷۸۸**	۱									
۴-افسردگی	۰/۳۹۰**	۰/۵۵**	۰/۷۰۶**	۱								
۵-نمره کل نشخوار فکری	۰/۵۵۵**	۰/۸۸۵**	۰/۷۳۹**	۰/۷۴۰**	۱							
۶-تنیدگی ادراک شده	۰/۷۴۲**	۰/۵۷۹**	۰/۵۱۳**	۰/۵۶۲**	۰/۶۱۹**	۱						
۷-ظرفیت برای خودانضباطی	-۰/۶۲۲**	-۰/۴۱۴**	-۰/۳۶۹**	-۰/۱۶۷*	-۰/۳۶۱**	-۰/۵۲۴**	۱					
۸-اقدام عمدی	-۰/۶۵۳**	-۰/۴۹۲**	-۰/۵۱۹**	-۰/۴۲۲**	-۰/۵۳۹**	-۰/۵۹۰**	۰/۷۷۶**	۱				
۹-عادات سالم	-۰/۷۳۱**	-۰/۴۲۹**	-۰/۳۸۵**	-۰/۲۸۲**	-۰/۴۱۳**	-۰/۶۷۹**	۰/۸۰۱**	۰/۷۶۸**	۱			
۱۰-اخلاق کاری	-۰/۴۴۱**	-۰/۳۱۴**	-۰/۳۵۰**	-۰/۳۵۴**	-۰/۳۸۱**	-۰/۴۶۵**	۰/۶۸۴**	۰/۷۷۵**	۰/۶۷۰**	۱		
۱۱-قابلیت اطمینان	-۰/۶۲۲**	-۰/۴۰۰**	-۰/۳۷۳**	-۰/۲۴۹**	-۰/۳۸۶**	-۰/۵۷۶**	۰/۷۱۲**	۰/۷۲۸**	۰/۷۶۹**	۰/۶۷۵**	۱	
۱۲-نمره کل خودمهارى	-۰/۶۸۳**	-۰/۴۵۶**	-۰/۴۴۴**	-۰/۳۲۸**	-۰/۴۶۳**	-۰/۶۲۹**	۰/۷۳۲**	۰/۷۰۲**	۰/۸۹۲**	۰/۸۴۸**	۰/۷۱۱**	۱

** معنادار در سطح ۰/۰۱ * معنادار در سطح ۰/۰۵

جدول ۲ همبستگی بین متغیرهای پژوهش را نشان می‌دهد. همان‌گونه که مشاهده می‌شود بین بروز دادن (۰/۵۷۱، $r=0.571$)، در فکر فرو رفتن (۰/۵۱۱، $r=0.511$)، افسردگی (۰/۳۹۰، $r=0.390$)، نمره کل نشخوار فکری (۰/۵۵۵، $r=0.555$) و تنیدگی ادراک شده (۰/۷۴۲، $r=0.742$) با وابستگی به اینترنت رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. ظرفیت برای خودانضباطی (۰/۶۲۲، $r=-0.622$)، اقدام عمدی (۰/۶۵۳، $r=-0.653$)، عادات سالم (۰/۷۳۱، $r=-0.731$)، اخلاق کاری (۰/۴۴۱، $r=-0.441$)، قابلیت اطمینان (۰/۶۲۲، $r=-0.622$) و نمره کل خودمهارى (۰/۶۸۳، $r=-0.683$) با وابستگی به اینترنت رابطه منفی و معناداری وجود دارد. در جدول ۳- ضرایب مستقیم مدل پژوهش گزارش شده است.

جدول ۲ همبستگی بین متغیرهای پژوهش را نشان می‌دهد. همان‌گونه که مشاهده می‌شود بین بروز دادن (۰/۵۷۱، $r=0.571$)، در فکر فرو رفتن (۰/۵۱۱، $r=0.511$)، افسردگی (۰/۳۹۰، $r=0.390$)، نمره کل نشخوار فکری (۰/۵۵۵، $r=0.555$) و تنیدگی ادراک شده (۰/۷۴۲، $r=0.742$) با وابستگی به اینترنت رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. ظرفیت برای خودانضباطی (۰/۶۲۲، $r=-0.622$)، اقدام عمدی (۰/۶۵۳، $r=-0.653$)، عادات سالم (۰/۷۳۱، $r=-0.731$)، اخلاق کاری (۰/۴۴۱، $r=-0.441$)، قابلیت اطمینان (۰/۶۲۲، $r=-0.622$) و نمره کل خودمهارى (۰/۶۸۳، $r=-0.683$) با وابستگی به اینترنت رابطه منفی و معناداری وجود دارد. در جدول ۳- ضرایب مستقیم مدل پژوهش گزارش شده است.

جدول ۳: ضرایب استاندارد و مستقیم در مدل پژوهش

مسیرهای مستقیم	ضریب استاندارد		ضرایب غیراستاندارد		
	ضریب بتا	ضریب b	خطای معیار	T	Sig
نشخوار فکری ← وابستگی به اینترنت	۰/۱۵	۰/۳۱	۰/۱۰	۳/۰۵	۰/۰۰۲
خودمهارى ← وابستگی به اینترنت	-۰/۳۶	-۰/۵۹	۰/۰۸	-۷/۵۵	۰/۰۰۱
تنیدگی ادراک شده ← وابستگی به اینترنت	۰/۴۳	۰/۴۱	۰/۰۵	۸/۲۵	۰/۰۰۱

همان‌طور که در جدول ۳ مشاهده می‌شود ضریب استاندارد و مستقیم معنادار بود. نتایج بوت استروپ برای بررسی مسیرهای میانجی یا غیرمستقیم در جدول ۴ ارائه شده است.

جدول ۴: نتایج بوت استروپ برای بررسی روابط میانجی

مسیرهای غیرمستقیم	ضرایب استاندارد		معناداری
	حد پایین	حد بالا	
نشخوار فکری ← تنیدگی ادراک شده ← وابستگی به اینترنت	۰/۱۱	۰/۲۵	۰/۰۰۲
خودمهارى ← تنیدگی ادراک شده ← وابستگی به اینترنت	-۰/۲۶	-۰/۳۱	۰/۰۰۱

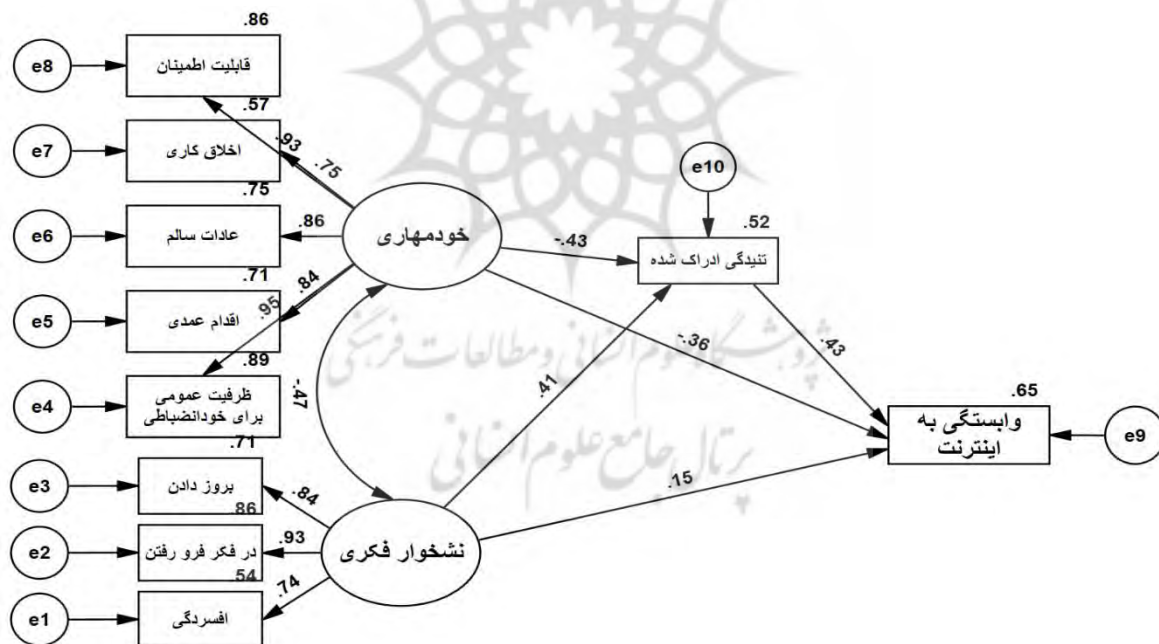
بر اساس جدول ۴ تنیدگی ادراک شده در رابطه بین نشخوار فکری و خودمهارى با وابستگی به اینترنت در نوجوانان نقش میانجی دارد. در جدول ۵ شاخص‌های برازندگی مدل پژوهش آمده است.

جدول ۵: شاخص‌های برازندگی مدل برازش شده پژوهش

شاخص‌ها	مقدار به دست آمده	مقدار قابل قبول
CMIN	۴۰/۷۳۸	-
درجه آزادی	۳۱	-
CMIN/DF	۱/۳۱۴	کمتر از ۳
سطح معناداری	۰/۰۰۱	-
RMSEA	۰/۰۶۶	کمتر از ۰/۰۸
PCLOSE	۰/۰۰۱	-
CFI	۰/۹۱	بیشتر از ۰/۹۰
AGFI	۰/۹۶	بیشتر از ۰/۹۰
PCFI	۰/۶۸	بیشتر از ۰/۶۰
PNFI	۰/۷۰	بیشتر از ۰/۶۰
IFI	۰/۹۸	بیشتر از ۰/۹۰
GFI	۰/۹۳	بیشتر از ۰/۹۰
NFI)	۰/۹۴	بیشتر از ۰/۹۰

در این پژوهش روش برآورد پارامتر، روش حداکثر درست‌نمایی (MLE)^۱ بوده است. بر اساس نتایج مدل نهایی در جدول ۵ همانگونه که مشاهده می‌شود این شاخص‌ها همگی مطلوب هستند. همچنین شاخص ریشه میانگین مجذور تقریب (RMSEA) باید زیر ۰/۰۸ باشد. در این پژوهش

شاخص RMSEA برابر ۰/۰۶۶ می‌باشد که بر اساس مدل کلاین (۲۰۲۳) نشان دهنده برازش مدل است. آزمون RMSEA که در زمینه شاخص‌ها و معیارهای نیکویی برازش مدل از اهمیت چشمگیری برخوردار است، به سه دلیل پیشنهاد می‌شود. (۱) به میزان کافی نسبت به مدل نادرست حساس است، (۲) دستورالعمل‌های تفسیری استفاده شده در آن معمولاً نتیجه‌گیری مناسبی را در مورد کیفیت مدل ارائه می‌دهند و (۳) ممکن است به ایجاد فاصله اطمینان در اطراف RMSEA بیانجامد. شاخص RMSEA مقدار خطای احتمالی در جمعیت را تحلیل نموده و این پرسش را مطرح می‌کند که چگونه یک مدل با پارامترهای ناشناخته و مقادیر بهینه انتخاب شده برای آن مطلوب تشخیص داده می‌شود و با ماتریس کوواریانس جمعیت- در صورت وجود- منطبق می‌باشد؛ بنابراین برای حساس ساختن آن نسبت به اعداد پارامترهای تخمین زده شده در یک مدل کامل، مقادیر کمتر از ۰/۰۵ نشان دهنده تناسب خوب و مقادیر بالاتر از ۰/۰۵ نمایانگر خطاهای احتمالی در تخمین جمعیت می‌باشند (شرمله انگل و همکاران، ۲۰۰۳). مطابق با جدول ۵ میزان شاخص RMSEA معادل ۰/۰۶۶ به دست آمده است؛ بنابراین میتوان نتیجه گرفت که مدل با داده‌ها برازش بسیار خوبی داشته و متناسب است. در شکل شماره ۱ مدل پیشنهادی و برازش شده پژوهش آمده است. در شکل ۱- میزان واریانس تبیین شده مدل برازش شده پژوهش آمده است.



نمودار ۱: مدل نهایی و برازش شده پژوهش

بر اساس نمودار فوق ۶۵ درصد از واریانس وابستگی به اینترنت در نوجوانان توسط نشخوار فکری و خودمهاری با نقش میانجی تنیدگی ادراک شده تبیین می‌شود.

1. Maximum Likelihood Estimation (MLE)

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی مدل‌یابی معادلات ساختاری وابستگی به اینترنت بر اساس نشخوار فکری و خودمهاری با نقش میانجی تنیدگی ادراک شده در میان نوجوانان انجام شد. نتایج نشان داد که نشخوار فکری بر وابستگی به اینترنت اثر مستقیم دارد. این نتیجه به دست آمده می‌تواند با نتایج تحقیقات یو و همکاران (۲۰۲۱)، باگاتارهان و سی‌یز (۲۰۲۰)، چن و همکاران (۲۰۲۳) و جئونگ و بای (۲۰۲۴) همسویی داشته باشد. در تبیین این نتیجه به دست آمده می‌توان گفت که افراد دارای نشخوار فکری اشخاص واکنشی هستند که هیجان‌های منفی بیشتری نسبت به دیگران تجربه می‌کنند، این اشخاص به هرگونه محرکی واکنش نشان می‌دهند. در مجموع تجربه عواطف منفی چون ترس و غم، دستپاچگی، عصبانیت، کمروبی، احساس گناه و نفرت از ویژگی‌های افراد دارای نشخوار فکری است. آن‌ها درجه انطباق ضعیف‌تری با دیگران دارند و از نظر عاطفی بی‌ثبات هستند و علت وابستگی به اینترنت در بسیاری از آن‌ها برای سرکوب کردن اضطراب و تنش‌های ناشی از فکرشان است. افراد دارای نشخوار فکری به دلیل عدم توانایی جهت درگیر شدن با چالش‌ها و مشکلات به صورت کارآمد و فعال، گرایش و وابستگی بیشتری به اینترنت پیدا می‌کنند. از سوی دیگر نشخوار فکری شامل احساس‌های منفی مانند عصبانیت، ناراحتی، دستپاچگی، باورهای نامعقول و غیر واقع‌بینانه، کنترل بسیار کم تکانه‌ها در مقابل نیازها، احساس ناامنی، تنیدگی، اضطراب، افسردگی، خصومت و آسیب‌پذیری است. بنابراین افراد دارای نشخوار فکری در مقایسه با افراد عادی، توانایی کمتری برای برقراری رابطه مستقیم داشته باشند و بیشتر ترجیح دهند به طور غیرمستقیم و از طریق اینترنت به رابطه با دیگران بپردازند؛ همچنین آن‌ها توانایی پایینی برای مقابله با چالش‌های زندگی روزمره دارند و برای فرار از مشکلات و فراموشی و دوری از آن‌ها خود را بیشتر با اینترنت سرگرم می‌کنند. لذا منطقی است که گفته شود نشخوار فکری بتواند بر وابستگی به اینترنت در میان نوجوانان اثر مستقیم بگذارد.

نتایج نشان داد که خودمهاری بر وابستگی به اینترنت اثر مستقیم دارد. این نتیجه به دست آمده می‌تواند با نتایج تحقیقات سونگ و پارک (۲۰۱۹)، لی و همکاران (۲۰۲۱)، شن و همکاران (۲۰۲۳) و منگ و همکاران (۲۰۲۴) همسویی داشته باشد. در تبیین این نتیجه به دست آمده می‌توان گفت که دانش‌آموزان خودکنترل‌گر توانمندتر بوده و از نظر هیجانی احساس‌های خود را تشخیص می‌دهند و مفاهیم ضمنی آن را درک می‌کنند. این دانش‌آموزان در کنار آمدن با تجربه‌های منفی از موفقیت بیشتری برخوردار شده و سازگاری بیشتری را در برخورد با محیط و دیگران نشان می‌دهند. می‌توان بیان نمود که خودمهاری بالا، شامل عوامل کنترل خود، به احتمال قوی باعث تنظیم رفتارها، احساسات و عملکرد فرد شده و نوعی احساس کنترل را در فرد به وجود می‌آورند که باعث کاهش استفاده از اینترنت و افزایش استفاده درست از آن می‌شود. وقتی سطح خودمهاری در فرد بالا باشد، می‌تواند در برابر وسوسه‌ها و تکانه‌های سوق‌دهنده به سرگرمی‌های مجازی و استفاده

بی‌رویه از اینترنت مقاومت کند و مدیریت و کنترل استفاده صحیح از اینترنت را داشته باشد. خودمهاری یعنی صبر و حوصله، نظم و انضباط و کنترل خود و در واقع هر چیزی که از فرد در برابر وسوسه‌ها مراقبت می‌کند تا به اهداف خود برسد. فرد با خودمهاری بالا می‌تواند برای رسیدن به خواسته و اهداف خود، صبر کند و دور بعضی از لذت‌های آنی مانند سرگرمی با اینترنت را خط بکشد. خودمهاری می‌تواند به کاهش رفتارهای تکانشی کمک کند. این یعنی فرد قدرت می‌یابد به هر محرکی به طور آبی پاسخ ندهد و برای یافتن بهترین پاسخ صبر کند، بنابراین فرد دارای خودمهاری بالا خواسته‌اش برای سرگرمی با اینترنت را می‌تواند به تعویق بیندازد و یا مدت زمان استفاده از آن را می‌تواند مدیریت کند و طبق زمان‌بندی هوشمندانه‌ای که برای استفاده از اینترنت برای خود در نظر گرفته است از اینترنت استفاده کند و نه بیشتر از آن. لذا منطقی است که گفته شود که خودمهاری بتواند بر وابستگی به اینترنت در میان نوجوانان اثر مستقیم بگذارد.

از سوی دیگر نتایج نشان داد که تنیدگی ادراک شده در رابطه بین نشخوار فکری با وابستگی به اینترنت در میان نوجوانان نقش میانجی دارد. پژوهشی که نشان داده باشد که تنیدگی ادراک شده در رابطه بین نشخوار فکری با وابستگی به اینترنت در میان نوجوانان نقش میانجی داشته باشد، یافت نشد. لذا همسویی و ناهمسویی این نتیجه به دست آمده با یافته‌های قبلی مشخص نیست. در تبیین این نتیجه به دست آمده می‌توان گفت که اینترنت یک محیط اجتماعی آرمانی، فراهم می‌کند. گمنامی، عدم حضور فیزیکی دیگران و فقدان رودررویی واقعی و نبودن تماس بدنی به کاربران اجازه می‌دهد تعامل اجتماعی خود را کنترل کنند. ارتباطات اینترنتی بازدارنده‌ای و خود افشایی، صمیمیت و خود ابرازی را تسهیل می‌کند و همچنین عرصه را برای ممارست و بهبود مهارت‌های اجتماعی فراهم می‌کند. اینگونه تسهیلات آنلاین، در ترکیب با کاهش اضطراب اجتماعی، به دانش‌آموزان تنها اجازه می‌دهد تا خود را آرمانی‌تر عرضه کنند. به علاوه، برخی از دانش‌آموزان اینترنت را به عنوان تنها راه فرار برای کاهش تنیدگی و احساسات منفی مرتبط با تنیدگی ادراک شده به کار می‌برند. همچنین سطوح بالای تنیدگی مرتبط با زندگی تحصیلی و دانش‌آموز بودن می‌تواند به سوءاستفاده از اینترنت منجر شود. بنابراین وقتی دانش‌آموزان سطوح بالایی از تنیدگی ادراک شده را تجربه کنند باعث می‌شود که بیشتر از تلفن همراه و اینترنت استفاده کنند. همچنین می‌توان گفت که بسیاری از محققان دریافته‌اند که تنیدگی ادراک شده تأثیر پیش‌بینی مثبت قابل توجهی بر وابستگی به تلفن همراه و اینترنت دارد (کوانگ-تسان و فو-یوان^۱، ۲۰۱۷؛ ایکسو^۲ و همکاران، ۲۰۱۹). همچنین رفتارهای مشکل‌ساز عمدتاً ناشی از تجربه منفی ناشی از تنیدگی یا تنش‌های مختلف است. یانگ^۳ (۲۰۰۷) پیشنهاد کرده است که رفتار تکانشی معتادان به اینترنت را می‌توان به عنوان معیاری برای کاهش تنیدگی ادراک شده در نظر گرفت. به عبارت دیگر، وابستگی به تلفن همراه به رویکردی برای رهایی از درد و تنش روزانه و نشخوار فکری نوجوانان تبدیل می‌شود و این نشخوار فکری متأثر از تنیدگی ادراک شده باعث می‌گردد که

نوجوانان برای فرار از هیجانات منفی و دوری از درد و تنش روزانه به فضای مجازی روی آورند و بیشتر از این فضا برای روابط با دیگران استفاده کنند. لذا منطقی است گفته شود که تنیدگی ادراک شده در رابطه بین نشخوار فکری با وابستگی به اینترنت در میان نوجوانان نقش میانجی داشته باشد. در نهایت، نتایج نشان داد که تنیدگی ادراک شده در رابطه بین خودمهاری با وابستگی به اینترنت در میان نوجوانان نقش میانجی دارد. پژوهشی که نشان داده باشد که تنیدگی ادراک شده در رابطه بین خودمهاری با وابستگی به اینترنت در میان نوجوانان نقش میانجی داشته باشد، یافت نشد. لذا همسویی و ناهمسویی این نتیجه به دست آمده با یافته‌های قبلی مشخص نیست. در تبیین این نتیجه به دست آمده می‌توان گفت که خودمهاری به عنوان یک ویژگی شخصیتی پایدار، خودمهاری به عنوان توانایی تنظیم، دستکاری یا کنترل افکار، احساسات و رفتارهای تکانشی فرد تعریف می‌شود (تلزر^۱ و همکاران، ۲۰۱۱). با توجه به مدل سیستم‌های دوگانه خودمهاری^۲ (هوفمن و همکاران، ۲۰۰۹)، برای افرادی که خودمهاری بالایی دارند، رفتار آنها به راحتی تحت تأثیر سیستم بازتابی قرار می‌گیرد که به آنها کمک می‌کند تا در هنگام مواجهه با رویدادهای منفی زندگی، رضایت دیر هنگام بهتری ارائه کنند. برای افرادی که خودمهاری پایینی دارند، سیستم تکانه شروع به کار می‌کند و پردازش اکتشافی شهودی را برای ارضای نیازهای فعلی انجام می‌دهد که باعث افزایش بروز رفتار تکانشی (یعنی وابستگی به تلفن همراه و اینترنت) و سوء شناخت (یعنی نشخوار فکری) می‌شود (هافمن^۳ و همکاران، ۲۰۰۹؛ تونگلین^۴ و همکاران، ۲۰۱۹). بنابراین، تحت فشار مشکلات مختلف در زندگی نوجوانان از جمله فشارهای تحصیلی و اجتماعی، نوجوانان با سطح پایین خودمهاری ممکن است بیشتر تنیدگی ادراک شده خود غوطه ور شوند و تمایل بیشتری به ارضای انگیزه استفاده فوری از تلفن‌های هوشمند و اینترنت برای تسلی خاطر داشته باشند، زیرا آنها در مقاومت در برابر تکانشگری مشکل دارند، که منجر به تنیدگی ادراک شده می‌شود و همین تنیدگی ادراک شده باعث می‌شود که هیجانات منفی بیشتری را تجربه کنند و برای فرار از این هیجانات آرام کردن خود به فضای مجازی و اینترنت روی آورد. لذا منطقی است گفته شود که تنیدگی ادراک شده در رابطه بین خودمهاری با وابستگی به اینترنت در میان نوجوانان نقش میانجی داشته باشد.

در استفاده از نتایج باید دقت داشت که یافته‌های این تحقیق، محدود به دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه مشغول به تحصیل شهرستان شهریار بوده است، بنابراین در تعمیم نتایج به دیگر شهرها به دلیل تفاوت‌های قومیتی و فرهنگی باید جانب احتیاط را در تعمیم نتایج رعایت کرد. اجرای پرسشنامه‌ها به صورت آنلاین بود، این امکان تنها برای دانش‌آموزانی فراهم بوده است که دسترسی به لینک پرسشنامه داشته‌اند و خیلی دیگر از دانش‌آموزان که دسترسی به لینک آنلاین نداشته‌اند شانس برای پاسخگویی به سوالات پرسشنامه‌ها را نداشته‌اند که این محدودیت خارج از اختیار پژوهشگر بوده است. پیشنهاد می‌شود برای محدودیت پژوهش این مطالعه بر روی

دانش‌آموزان پسر و همچنین دانش‌آموزان دیگر شهرها انجام شود. چرا که وابستگی به اینترنت می‌تواند تحت تأثیر عوامل فرهنگی و عامل جنسیت افراد قرار داشته باشد و انجام این پژوهش بر روی دانش‌آموزان پسر و دانش‌آموزان دیگر شهرستان‌ها نیز می‌تواند به رفع این محدودیت پژوهش کمک کند. با توجه به این نتیجه به دست آمده می‌توان گفت که وابستگی به اینترنت در دانش‌آموزان برای سیستم آموزشی کشور زیانبار است و باید تمهیداتی برای پیشگیری و درمان آن اندیشیده شود. با توجه به اهمیت تربیت دانش‌آموزانی که در امور تحصیلی خودانگیخته، فعال، علاقمند و موفق بوده و از وابستگی به اینترنت کمتری برخوردار شوند. در این زمینه با توجه به آنکه نشخوار فکری می‌تواند با مداخلات روانشناختی کاهش یابد پیشنهاد می‌شود که مدارس و سازمان آموزش و پرورش از مداخلات روانشناختی مانند درمان شناختی-رفتاری برای کاهش نشخوار فکری دانش‌آموزان کارگاه‌های برگزار کنند. با توجه به این نتیجه به دست آمده، لزوم شناسایی عوامل دخیل در وابستگی به اینترنت از اهمیت ویژه‌ای برای مشاوران و روانشناسان و برنامه‌ریزان در مدارس برخوردار است تا بتوانند شیوع پدیده مضر وابستگی به اینترنت در بین دانش‌آموزان که قشری تأثیر گذار در پیشرفت علمی و صنعتی کشور هستند محدود کنند، لذا از نتایج این پژوهش می‌تواند با در نظر گرفتن نقش متغیرهای آموزش دادنی همچون آموزش ذهن‌آگاهی مبتنی بر کاهش تنیدگی به دانش‌آموزان کمک کنند. در نهایت می‌توان گفت که آموزش مهارت‌های خودمهاری به کاهش استفاده آسیب‌زا و حرکت به سوی استفاده درست از تلفن همراه و اینترنت کمک می‌کند. لذا به مسئولان و برنامه‌ریزان آموزشی و پژوهشی سازمان آموزش و پرورش شهرستان شهریار پیشنهاد می‌شود تا آموزش مهارت‌های خودمهاری و پیگیری این آموزش‌ها در زمان‌های متوالی را در برنامه‌های آموزشی کوتاه مدت در مدارس در نظر بگیرند.

تشکر و قدردانی

از همه شرکت‌کنندگانی (نوجوانان) که به سوالات پژوهش پاسخ دادند و در اجرای پژوهش حاضر مشارکت و یاری داشتند، تشکر و قدردانی می‌شود. بنا بر اظهار نویسندگان، این مقاله حامی مالی و تعارض منافع ندارد.

- Arrivillaga, C., Rey, L., & Extremera, N. (2022). Psychological distress, rumination and problematic smartphone use among Spanish adolescents: An emotional intelligence-based conditional process analysis. *Journal of Affective Disorders*, 296(1), 1-8.
- Ausín, B., Muñoz, M., Martín, T., Pérez-Santos, E., & Castellanos, M. Á. (2019). Confirmatory factor analysis of the Revised UCLA Loneliness Scale (UCLA LS-R) in individuals over 65. *Aging & mental health*, 23(3), 345-351.
- Bağatarhan, T., & Siyez, D. M. (2020). Rumination and internet addiction among adolescents: The mediating role of depression. *Child and Adolescent Social Work Journal*, 1(1), 1-10.
- Chen, J., Xiong, Y., Wang, Q., Xu, X., Qin, X., & Ren, P. (2023). Peer victimization and Internet addiction among adolescents: the role of anger rumination and social dominance orientation. *Journal of Adolescence*, 95(8), 1578-1589.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(2), 385-396.
- Davidson, C. L., Grant, D. M., Byrd-Craven, J., Mills, A. C., Judah, M. R., & Lechner, W. V. (2014). Psychometric properties of the co-rumination questionnaire. *Personality and Individual Differences*, 70(2), 171-175.
- Dennis, C. L., Carsley, S., Brennenstuhl, S., Brown, H. K., Marini, F., Bell, R. C., ... & Birken, C. S. (2022). Screen use and internet addiction among parents of young children: A nationwide Canadian cross-sectional survey. *Plos one*, 17(1), e0257831.
- Dib, J. E., Haddad, C., Sacre, H., Akel, M., Salameh, P., Obeid, S., & Hallit, S. (2021). Factors associated with problematic internet use among a large sample of Lebanese adolescents. *BMC pediatrics*, 21 (1), 1-12.
- Du, J., Van Koningsbruggen, G. M., & Kerkhof, P. (2018). A brief measure of social media self-control failure. *Computers in Human Behavior*, 84, 68-75.
- Eisma, M. C., Buyukcan-Tetik, A., & Boelen, P. A. (2022). Reciprocal Relations of Worry, Rumination, and Psychopathology Symptoms after Loss: A Prospective Cohort Study. *Behavior Therapy*, 1(2), 1-10.
- Elbilgahy, A. A., Sweelam, R. K., Eltaib, F. A., Bayomy, H. E., & Elwasefy, S. A. (2021). Effects of electronic devices and Internet addiction on sleep and academic performance among female Egyptian and Saudi nursing students: a comparative study. *SAGE Open Nursing*, 7(2), 1-10.
- Feleke, N., Mihretu, A., Habtamu, K., Amare, B., & Teferra, S. (2024). Validation of the Amharic version of Internet Addiction Test-20: a cross-sectional study. *Frontiers in Psychiatry*, 14(1), 1-10.
- Feng, Y., Ma, Y., & Zhong, Q. (2019). The relationship between adolescents' stress and internet addiction: A mediated-moderation model. *Frontiers in psychology*, 10(1), 12-22.
- Fullerton, C., Lane, A. M., Nevill, A. M., & Devonport, T. J. (2018). Does the Brief Self-Control Scale Assess Relatively Stable Individual Differences in Self-Control Among Endurance Athletes?. *Journal of Sport Behavior*, 41(1).
- اسدی، پروانه؛ فرهادی، هادی؛ و گلپور، محسن. (۱۴۰۰). اثربخشی بسته توانمندسازی روان‌شناختی بر نشخوار فکری والدین دارای فرزند مبتلا به سرطان. *نشریه توانمندسازی کودکان/استثنایی*، ۱۲(۱)، ۸۴-۹۴.
- اصغری، آرزو. (۱۴۰۲). تدوین مدل علی گرایش به تقلب در امتحان بر اساس باورهای غیرمنطقی و خودکنترلی با میانجی‌گری اضطراب. *پژوهش‌های روانشناسی اجتماعی*، ۱۳(۵۱)، ۳۳-۴۶.
- بیات، حسین؛ رضایی جمالویی، حسن؛ عباسی، مسلم؛ و طاهری، مهدی. (۱۴۰۳). اثربخشی آموزش مدیریت استرس بر استرس ادراک شده و خودکنترلی دانش‌آموزان مبتلا به آسم. *مجله علوم روانشناختی*، ۲۳(۱۳۸)، ۱۵۴۴-۱۵۲۷.
- تنهای رشوانلو، فرهاد؛ ترکمنی، مرضیه؛ میرشاهی، سارا؛ حاجی بکلو، نفیسه؛ و کارشکی، حسین. (۱۴۰۰). اعتباریابی و پایایی سنجی نسخه فارسی پرسشنامه نشخوار فکری مشترک. *نشریه علمی و پژوهشی روان‌شناسی بالینی*، ۱۳(۱)، ۸۷-۷۹.
- سعادت‌مند، مهدیه؛ و داستانی، محبوبه. (۱۴۰۳). پیش‌بینی نشانه‌های اضطراب اجتماعی براساس سیستم‌های مغزی-رفتاری با میانجی‌گری نشخوار فکری و دشواری در تنظیم هیجان. *نشریه رویش روان‌شناسی*، ۱۳(۲)، ۲۲۲-۲۱۱.
- کاشانکی، حامد؛ قربانی، نیما؛ و حاتمی، جواد. (۱۳۹۵). بررسی ارتباط فرونشانی احساسات و علائم جسمانی و روانی با توجه به نقش خودشناسی انسجامی، بهوشیاری و شفقت خود، جامعه‌پسندی و خودمهار. *فصلنامه پژوهش‌های کاربردی روانشناختی*، ۷(۳)، ۷۰-۵۰.
- کاکاوند، علیرضا؛ باقری، محمدرضا؛ و شیرمحمدی، فرهاد. (۱۳۹۴). اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر کاهش تنیدگی در سالمندان مرد مبتلا به بیماری قلبی عروقی. *فصلنامه روانشناسی پیری*، ۱(۳)، ۱۶۹-۱۷۸.
- معین، مریم؛ و فراهانی‌فر، مریم. (۱۴۰۳). اثربخشی طرحواره درمانی با تاکید بر ذهنیت‌های طرحواره بر نشخوار فکری و کمال‌گرایی افراد دارای اختلال وسواسی-جبری مقاوم به درمان. *نشریه رویش روان‌شناسی*، ۱۳(۴)، ۱۴۴-۱۳۵.
- موحدی، معصومه؛ محمدخانی، شهرام؛ حسنی، جعفر؛ و مقدسین، مریم. (۱۳۹۸). رابطه تنیدگی ادراک شده و کیفیت زندگی در زنان مبتلا به سرطان سینه. *مجله یافته*، ۲۰(۳)، ۱۱۰۹-۱۰۰.
- همایونی، عاطفه؛ و حسینی، زهرا. (۱۴۰۱). بررسی ارتباط استرس ادراک‌شده و اضطراب سلامتی با کیفیت زندگی طی پاندمی کروناویروس. *طب پیشگیری*، ۹(۱)، ۳۸-۴۹.
- ویسی، سعید؛ و دل‌قندی، علیرضا. (۱۳۹۸). نقش ممیزی ویژگی‌های شخصیتی در تشخیص دانش‌آموزان دارای وابستگی به اینترنت (آزمون سه مدل شخصیتی کاستا-مک کری، هگزاکو و جایگزین زاکرمن-کلمن). *پیشرفت‌های نوین در علوم رفتاری*، ۴(۳۸)، ۳-۱.
- یوسفی، محمدحسن؛ ویسکرمی، حسنعلی؛ و سپهوندی، محمدعلی. (۱۴۰۳). بررسی همبسته‌های آسیب‌شناختی روانی وابستگی به اینترنت در دانشجویان افغانستان مشغول به تحصیل در دانشگاه‌های ایران. *مجله علمی و پژوهشی علوم روانشناختی*، ۲۳(۱۳۹)، ۱۵۸۷-۱۶۰۶.

- Meng, C., Quancai, L., Kunjie, C., Yanyu, X., Wencai, L., & Yiwei, X. (2024). Low self-control, perceived social support and internet gaming addiction: findings from an ethnicity minority region in China. *Frontiers in Psychiatry*, 15(1), 1-10.
- Neelapajit, A., Pinyopompanish, M., Simcharoen, S., Kuntawong, P., Wongpakaran, N., & Wongpakaran, T. (2018). Psychometric properties of a Thai version internet addiction test. *BMC research notes*, 11 (1), 69.
- Nolen-Hoeksema, S., & Morrow, J. (1991). A prospective study of depression and posttraumatic stress symptoms after a natural disaster: the 1989 Loma Prieta Earthquake. *Journal of personality and social psychology*, 61(1), 115.
- Özaslan, A., Yıldırım, M., Güney, E., Güzel, H. Ş., & İşeri, E. (2021). Association between problematic internet use, quality of parent-adolescents relationship, conflicts, and mental health problems. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1(2), 1-17.
- Panova, T., Carbonell, X., Chamarro, A., & Puerta-Cortés, D. X. (2020). La investigación del Internet Addiction Test desde una perspectiva intercultural: España, Estados Unidos y Colombia. *Adicciones*.
- Peng-Fei, Q. I. N., Shou-Ying, D. I. A. O., Tai-Lin, L. I., Meng-Meng, H. U. A. N. G., & Guo-Qiang, L. I. U. (2020). The effect of perceived stress on college students' mobile phone addiction: a serial mediation effect of self-control and learning burnout. *Journal of Psychological Science*, (5), 1-10.
- Pilarska, A., & Baumeister, R. F. (2018). Psychometric properties and correlates of the Polish version of the Self-Control Scale (SCS). *Polish Psychological Bulletin*, 49(1), 95-106.
- Reer, F., Festl, R., & Quandt, T. (2021). Investigating problematic social media and game use in a nationally representative sample of adolescents and younger adults. *Behaviour & Information Technology*, 40 (8), 776-789.
- Salkovskis, P. M., Rimes, K. A., Warwick, H. M. C., & Clark, D. M. (2002). The Health Anxiety Inventory: development and validation of scales for the measurement of health anxiety and hypochondriasis. *Psychological medicine*, 32(5), 843-853.
- Sayeed, A., Rahman, M. H., Hassan, M. N., Christopher, E., Kundu, S., Al Banna, M. H., ... & Hasan, M. T. (2021). Problematic internet use associated with depression, health, and internet-use behaviors among University students of Bangladesh: a cross-sectional study. *Children and Youth Services Review*, 120(1), 1-10.
- Servidio, R., Bartolo, M. G., Palermi, A. L., & Costabile, A. (2021). Fear of COVID-19, depression, anxiety, and their association with Internet addiction disorder in a sample of Italian students. *Journal of Affective Disorders Reports*, 4(1), 1-10.
- Sharma, B. N., Nagarajan, P., Bharadwaj, B., & Kattimani, S. (2021). Problematic use of the internet and its correlates with psychological well-being among undergraduate dental students. *Indian Journal of Community Medicine: Official Publication of Indian Association of Preventive & Social Medicine*, 46 (1), 167-177.
- Gong, Z., Wang, L., & Wang, H. (2021). Perceived stress and internet addiction among Chinese college students: mediating effect of procrastination and moderating effect of flow. *Frontiers in Psychology*, 12(1), 1-10.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of psychopathology and behavioral assessment*, 26(1), 41-54.
- Hammad, M. A., Alyami, M. H. F., & Awed, H. S. (2024). The association between internet addiction and sleep quality among medical students in Saudi Arabia. *Annals of Medicine*, 56(1), 1-10.
- Hofmann, W., Friese, M., & Strack, F. (2009). Impulse and self-control from a dual-systems perspective. *Perspectives on psychological science*, 4(2), 162-176.
- Jeong, J. H., & Bae, S. M. (2024). The Relationship Between Perceived Stress and Smartphone Addiction: The Mediating Effect of Rumination and The Mediated Moderating Effect of Mindfulness. *Psychiatry Investigation*, 21(4), 340-350.
- Jones, R. G. (1968). *A factored measure of Ellis' irrational belief system with personality and maladjustment correlates* (Doctoral dissertation, Texas Tech University).
- Kline, R. B. (2023). *Principles and practice of structural equation modeling*. Guilford publications.
- Kokka, I., Mourikis, I., Nicolaidis, N. C., Darviri, C., Chrousos, G. P., Kanaka-Gantenbein, C., & Bacopoulou, F. (2021). Exploring the effects of problematic internet use on adolescent sleep: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18 (2), 760-770.
- Kuang-Tsan, C., & Fu-Yuan, H. (2017). Study on relationship among university students' life stress, smart mobile phone addiction, and life satisfaction. *Journal of Adult Development*, 24(2), 109-118.
- Li, S., Ren, P., Chiu, M. M., Wang, C., & Lei, H. (2021). The Relationship Between Self-Control and Internet Addiction Among Students: A Meta-Analysis. *Frontiers in Psychology*, 12.
- Liu, Y., Jin, C., Zhou, X., Chen, Y., Ma, Y., Chen, Z., ... & Ren, Y. (2024). The chain mediating effect of anxiety and inhibitory control between bullying victimization and internet addiction in adolescents. *Scientific reports*, 14(1), 1-10.
- Lovibond, S. H., & Lovibond, P. F. (1996). *Manual for the depression anxiety stress scales*. Psychology Foundation of Australia.
- Lundwall, C., Fairborn, S., Quinones-Camacho, L., Estep, J., & Davis, E. (2019). Self-regulation mechanisms explain how dispositional mindfulness promotes well-being. *Journal of Positive School Psychology*, 3(2), 153-164.
- Majeno, A., Tsai, K. M., Huynh, V. W., McCreath, H., & Fuligni, A. J. (2018). Discrimination and sleep difficulties during adolescence: the mediating roles of loneliness and perceived stress. *Journal of youth and adolescence*, 47 (1), 135-147.

- You, Z., Mei, W., Ye, N., Zhang, L., & Andrasik, F. (2021). Mediating effects of rumination and bedtime procrastination on the relationship between Internet addiction and poor sleep quality. *Journal of behavioral addictions*, 9(4), 1002-1010.
- Young, K. S. (1998). Caught in the net: how to recognize the signs of internet addiction - and a winning strategy for recovering. New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Young, K. S. (2007). Cognitive behavior therapy with Internet addicts: treatment outcomes and implications. *Cyberpsychology & behavior*, 10(5), 671-679.
- Shen, X., Wang, C., Chen, C., Wang, Y., Wang, Z., Zheng, Y., & Liu, H. (2023). Stress and internet addiction: Mediated by anxiety and moderated by self-control. *Psychology Research and Behavior Management*, 1975-1986.
- Song, W. J., & Park, J. W. (2019). The influence of stress on internet addiction: Mediating effects of self-control and mindfulness. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17(4), 1063-1075.
- Szabo, A., Boros, S., & Bösze, J. P. (2019). Are There Differences in Life-Satisfaction, Optimism, Pessimism and Perceived Stress between Therapeutic and Mastery Exercisers? A Preliminary Investigation. *Baltic Journal of Sport and Health Sciences*, 3 (114), 24-35.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of personality*, 72(2), 271-324.
- Telzer, E. H., Masten, C. L., Berkman, E. T., Lieberman, M. D., & Fuligni, A. J. (2011). Neural regions associated with self control and mentalizing are recruited during prosocial behaviors towards the family. *NeuroImage*, 58(1), 242-249.
- Tonglin, J. I. N., Guizhi, L. U., Lu, Z. H. A. N. G., Yuntana, W. U., & Xiangzhong, J. I. N. (2018). The effect of violent exposure on online aggressive behavior of college students: The role of ruminative responses and internet moral. *Acta Psychologica Sinica*, 1(2), 1-10.
- Unger, A., Bi, C., Xiao, Y. Y., & Ybarra, O. (2016). The revising of the Tangney Self control Scale for Chinese students. *PsyCh journal*, 5(2), 101-116.
- Vallejo, M. A., Vallejo-Slocker, L., Fernández-Abascal, E. G., & Mañanes, G. (2018). Determining Factors for Stress Perception Assessed with the Perceived Stress Scale (PSS-4) in Spanish and other European Samples. *Frontiers in Psychology*, 9(2), 37-42.
- Vondráčková, P., & Gabrhelik, R. (2016). Prevention of Internet addiction: A systematic review. *Journal of behavioral addictions*, 5(4), 568-579.
- Waheed, H., Macaulay, P. J., Al-Jaifi, H. A. A., Allen, K. A., & She, L. (2024). Caught in the web: a meta-analysis of Internet addiction, excessive daytime sleepiness and depressive symptoms in adolescents. *Information Technology & People*, 37(8), 109-129.
- Wang, Y., & Zeng, Y. (2024). Relationship between loneliness and internet addiction: a meta-analysis. *BMC Public Health*, 24(1), 858-900.
- Xu, T. T., Wang, H. Z., Fonseca, W., Zimmerman, M. A., Rost, D. H., Gaskin, J., & Wang, J. L. (2019). The relationship between academic stress and adolescents' problematic smartphone usage. *Addiction Research & Theory*, 27(2), 162-169.
- Yang, X., Guo, W. J., Tao, Y. J., Meng, Y. J., Wang, H. Y., Li, X. J., ... & Li, T. (2022). A bidirectional association between internet addiction and depression: a large-sample longitudinal study among Chinese university students. *Journal of Affective Disorders*, 299(2), 416-424.