



Analyzing the Role of Perfectionism and Family-Friendships in Protecting Adolescents from Internet Addiction

Mohammad Faleh Ghasem Ghasem¹, Mansoureh Bahramipour Isfahani^{2*}
Abbass Ali Shallal³, Zahra Yousefi⁴

¹ Ph.D. Student of Educational Psychology, Department of Psychology, Isf.C., Islamic Azad University, Isfahan, Iran

² Assistant Professor, Department of Psychology, Isf.C., Islamic Azad University, Isfahan, Iran

³ Professor, Department of Psychology, Al- Mustansiriyah University, Baghdad, Iraq

⁴ Assistant Professor, Department of Psychology, Isf.C., Islamic Azad University, Isfahan,

* **Corresponding author:** bahramipourisfahani@iau.ac.ir

Received: 2025-06-30

Accepted: 2025-07-23

Abstract

Background and Aim: Internet addiction is a growing problem in educational systems across all societies. Hence, the present study aimed to determine the prediction of internet addiction based on perfectionism and family friendship among high school students in Baghdad.

Methods: The research method was applied in terms of purpose and descriptive-correlational regarding the type of data and research approach. The study population consisted of high school students in Baghdad for the academic year 2024-2025. Using a multi-stage random sampling method and the Tapachik and Fidel (2013) sample size formula, which suggests that for each variable in correlational studies, between ten to twenty individuals should be selected, 12 individuals per variable and sub-variable were included in the study, resulting in a total sample size of 300 participants. Data were collected using questionnaires on internet addiction, perfectionism, and family friendship. The collected information was analyzed using multiple regression analysis with the stepwise method through SPSS version 26.

Results: The results indicated a significant relationship between positive perfectionism ($\beta=0.31$), negative perfectionism ($\beta=0.33$), family friendship ($\beta=0.52$), and internet addiction ($p<0.001$). Additionally, the results of the stepwise regression analysis with both predictor variables demonstrated that the role of family friendship in predicting internet addiction among high school students was significant and effective ($p<0.001$). Among the positive and negative dimensions of perfectionism, negative perfectionism had a significant predictive role in internet addiction ($p<0.001$).

Conclusion: Therefore, considering the significant impact of family friendship and negative perfectionism in predicting internet addiction, implementing practical decisions can help reduce this issue among high school students and foster healthier relationships and more balanced use of digital technologies.

Keywords: Internet Addiction, Perfectionism, Family Friendship, Adolescent Behavior

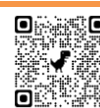
© 2019 Journal of New Approach to Children's Education (JNACE)



This work is published under CC BY-NC 4.0 license.

© 2022 The Authors.

How to Cite This Article: Bahramipour Isfahani, M, et al. (2025). Analyzing the Role of Perfectionism and Family-Friendships in Protecting Adolescents from Internet Addiction. *JNACE*, 7(2): 215-226.





تحلیل نقش کمال گرایی و خانواده دوستی در مصونیت نوجوانان از اعتیاد به اینترنت

محمد فالح قاسم^۱، منصوره بهرامی پور اصفهانی^{۲*}، عباس علی شلال^۳، زهرا یوسفی^۴^۱ دانشجوی دکتری روانشناسی تربیتی، گروه روانشناسی، واحد اصفهان (خوراسگان)، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران.^۲ استادیار، گروه روانشناسی، واحد اصفهان (خوراسگان)، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران.^۳ استاد، گروه روانشناسی، دانشگاه ال مستنصریه، بغداد، عراق.^۴ استادیار، گروه روانشناسی، واحد اصفهان (خوراسگان)، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران.

* نویسنده مسئول: bahramipourisfahani@iau.ac.ir

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۴۰۴/۰۵/۰۱

تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۴/۰۴/۰۹

چکیده

زمینه و هدف: اعتیاد به اینترنت به عنوان یکی از مشکلات نظام های آموزشی در تمام جوامع رو به گسترش است. لذا پژوهش حاضر با هدف پیش بینی اعتیاد به اینترنت بر اساس نقش کمال گرایی و خانواده دوستی در بین نوجوانان شهر بغداد در دوره متوسطه دوم انجام شد. روش پژوهش: روش تحقیق از لحاظ هدف، کاربردی و از لحاظ نوع داده ها و نحوه پژوهش توصیفی-همبستگی می باشد. دانش آموزان دوره دوم متوسطه شهر بغداد در سال تحصیلی ۲۰۲۴-۲۰۲۵ بود. از جامعه آماری مورد اشاره به روش نمونه گیری تصادفی چندمرحله ای و با استفاده از فرمول حجم نمونه تاپاچیک و فیدل (۲۰۱۳) که در پژوهش های همبستگی برای هر متغیر بین ده تا بیست نفر باید انتخاب شود، ۱۲ نفر به ازای هر متغیر و خرده متغیر وارد پژوهش شدند که در مجموع حجم نمونه ۳۰۰ نفر بود و به منظور گردآوری داده ها از پرسشنامه های اعتیاد به اینترنت، کمال گرایی و خانواده دوستی استفاده گردید. اطلاعات جمع آوری شده به وسیله تحلیل رگرسیون چندمتغیره با روش گام به گام توسط نرم افزار SPSS نسخه ۲۶ تحلیل شد.

یافته ها: نتایج همبستگی درونی نشان داد بین کمال گرایی مثبت ($\beta=0/31$)، کمال گرایی منفی ($\beta=0/33$)، خانواده دوستی ($\beta=0/52$) با اعتیاد به اینترنت رابطه معنادار وجود دارد ($p<0/001$). همچنین نتایج تحلیل رگرسیون گام به گام با حضور هر دو متغیرهای پیش بین نشان داد که نقش مهم خانواده دوستی در پیش بینی اعتیاد به اینترنت در دانش آموزان دوره دوم متوسطه معنادار و مؤثر بوده است ($p<0/001$). از بین ابعاد مثبت و منفی کمال گرایی، کمال گرایی منفی نقش پیش بینی معناداری در اعتیاد به اینترنت داشته است ($p<0/001$). نتیجه گیری: از این رو، با توجه به تأثیر معنادار خانواده دوستی و کمال گرایی منفی در پیش بینی اعتیاد به اینترنت، اتخاذ تصمیمات کاربردی می تواند به کاهش این معضل در بین دانش آموزان دوره دوم متوسطه کمک کند و زمینه ساز روابط سالم تر و استفاده متعادل تر از فناوری های دیجیتال باشد.

واژگان کلیدی: اعتیاد به اینترنت، کمال گرایی، خانواده دوستی، رفتار نوجوان

تمامی حقوق نشر برای فصلنامه رویکردی نو بر آموزش کودکان محفوظ است.

شیوه استناد به این مقاله: قاسم، محمد فالح قاسم؛ بهرامی پور اصفهانی، منصوره؛ علی شلال، عباس؛ یوسفی، زهرا. (۱۴۰۴). تحلیل نقش کمال گرایی و خانواده دوستی در مصونیت نوجوانان از اعتیاد به اینترنت. فصلنامه رویکردی نو بر آموزش کودکان، ۷(۲): ۲۱۵-۲۲۶.

مقدمه

دوران نوجوانی^۱ محل مرحله گذار رشد فیزیکی و روانی انسان است که میان کودکی و جوانی روی می‌دهد. این گذار تغییرات زیستی بلوغ جنسی اجتماعی و روانشناختی را در بر می‌گیرد (هاشم‌نژاد، طیبلی و ابراهیمی‌چکووری، ۱۴۰۱). یکی از متغیرهایی که در دوران نوجوان مطرح است، اعتیاد به اینترنت^۲ است که در نوجوانان نقش مهمی دارد (Theopilus, Al Mahmud, Davis & Octavia, 2024). در طول چندسال اخیر به دلیل قرنطینه‌های ناشی از پاندمی ویروس کووید ۱۹ استفاده از اینترنت افزایش چشمگیری پیدا کرده است. به‌طوری‌که طبق آمار اتحادیه‌ی بین‌المللی مخابرات، استفاده از اینترنت در کشورهای توسعه‌یافته طی این دهه ۲۳۹ درصد رشد داشته است (Pan, Chiu & Lin, 2020).

پژوهش‌های زیادی هم نشان می‌دهد به‌موازات این همه‌گیر شدن اینترنت، استفاده‌ی بیش‌ازحد از آن می‌تواند به مشکلاتی شبیه اعتیاد و وابستگی منجر شود؛ به‌گونه‌ای که حتی اعتیاد به اینترنت به‌عنوان بیماری همه‌گیر قرن ۱۸ تعریف شده است (سپهریان‌آذر و جوکار، ۱۳۹۱). ویژگی مهم رفتارهای اعتیادی، وسوسه‌کننده بودن آن‌ها است که علی‌رغم این‌که به‌طور موقت و آنی تشویق‌کننده هستند، می‌تواند باعث ایجاد نتایج زیان‌باری در درازمدت شود (حسین‌پورپاکزاد و فرهادی، ۱۴۰۲). اعتیاد به اینترنت در راهنمای تشخیصی و آماری اختلال‌های روانی، ویرایش پنجم با نام اختلال بازی اینترنتی نامگذاری شده است (Li & Wang, 2013). به‌عبارتی دیگر اعتیاد به بازی‌های رایانه‌ای به معنای استفاده‌ی افراطی و کنترل‌نشده از آن است، به‌طوری‌که باعث ایجاد مشکلات اجتماعی و عاطفی برای کودکان شود و باوجود تمامی مشکلات ایجادشده فرد قادر به کاهش میزان استفاده افراطی از آن نیست (بهرامی، غلیچی، رحیمی‌زاده، طالبی، موسوی‌شکیب و بیگانه، ۱۴۰۳).

در سبب‌شناسی گرایش به اعتیاد به اینترنت تبیین‌های مختلفی ارائه شده است؛ برای پژوهشگران این مسئله مطرح می‌شود که اعتیاد به اینترنت باید ریشه در سازه‌های دیرینه‌تری داشته باشد که دارای جنبه‌های موثر بر رفتار باشد. ناتوانی در مدیریت کمال‌گرایی یکی از این متغیرهاست که فرد را به سوی رفتارهای اجتنابی همچون اعتیاد به اینترنت سوق می‌دهد. این خصوصیت شخصی با تلاش فرد برای بی‌عیب و نقص بودن و تنظیم استانداردهایی برای بالاترین سطح عملکرد توصیف می‌شود و با خود ارزیابی و نگرانی در مورد ارزیابی دیگران همراه است (زارعی و فولادوند، ۱۴۰۰). کمال‌گرایی در بهترین تعریف آن یک نوع ویژگی چند بعدی است به طوری که روانشناسان توافق دارند که بسیاری از جنبه‌های مثبت و منفی در آن وجود

دارد. در فرم ناسازگار آن کمال‌گرایی سازگار می‌تواند به افراد برای رسیدن به اهداف خود انگیزه بدهد و باعث شود که این افراد از تلاش خود لذت ببرند (Flett, Hewitt, Nepon, Sherry & Smith, 2022). کمال‌گرایی مفهومی پیچیده است که به تلاش برای تحقق معیارهای غیرواقعی شخصی، تمرکز مفرط بر روی اشتباهات در هنگام شکست، شک و تردید درباره موفقیت‌ها و توجه بر سازمان‌دهی و دقت اشاره دارد (حدادی و تمنایی‌فر، ۱۴۰۱).

مطالعات Tyler, Panichelli-Mindel, Sperrazza, & Levitt (2019) نشان داد که کمال‌گرایی سازش‌نیافته با افزایش استرس اجتماعی، درماندگی روان‌شناختی، علایم افسردگی و اضطراب ارتباط دارد. بنابر عقیده محققین، کمال‌گرایان سازش‌نیافته به دلیل خودارزیابی انتقادی بالا و ترس از قضاوت منفی دیگران در تعاملات اجتماعی خود دچار مشکل می‌شوند که این مسأله منجر به بالا رفتن سطح اضطراب اجتماعی در آن‌ها می‌گردد (Abdollahi, Hosseinian, Panahipour & Allen, 2019).

از سوی دیگر به نظر می‌رسد برخی از سازه‌ها می‌تواند مانعی محافظت‌کننده در برابر اعتیاد به اینترنت باشد؛ در همین راستا سال‌هاست که نقش بی‌بدیل خانواده و خانواده‌دوستی^۳ در سلامت روان افراد مورد تأیید قرار گرفته است. در همین میان عشق و علاقه افراد به خانواده نیز می‌تواند به آن‌ها کمک کند تا به دنبال کسب عادات صحیح و دوری از عادات منفی باشند. به نظر می‌رسد داشتن ارتباطات مناسب با خانواده و خانواده‌دوستی متغیر مهمی به حساب می‌آید، که چنانچه در جوانان خصوصاً سربازان جوان حاصل شود، بسیاری از مسائل آن‌ها قابل حل و فصل است. با توجه به اهمیت نظام خانواده به عنوان اولین ساختار جامعه که پایه و اساس تربیت و تعلیم فرزندان و روابط رسمی و قانونی زن و مرد به شکل یک استاندارد مشروع و مقبول در آن بنیان نهاده می‌شود، اهمیت توجه و حفظ چنین ساختاری با در نظر گرفتن نقش روحی، روانی، عاطفی، اجتماعی و رفتاری آن و الگوبرداری فرزندان در یک محیط عاطفی کاملاً مشهود است (Goodrum, Smith, Hanson, Moreland, Saunders & Kilpatrick, 2020). خانواده به عنوان یک نهاد اجتماعی علی‌رغم دگرگونی‌های بسیار هنوز هم در رشد روانی بهنجار و انتقال ارزش‌های فرهنگی هر جامعه کارکرد اساسی را به عهده دارد. رشد و تکامل و فعال شدن استعدادها و توانایی‌های هر شخص مستلزم وجود خانواده سالم، جامعه سالم و موقعیت (مجموع شرایط زمانی و مکانی موثر) سالم است (سعادت، یوسفی و گل‌پرور، ۱۳۹۹). چنانچه روابط خانوادگی در خانواده به شکل مناسب شکل بگیرد،

چند مرحله‌ای و با استفاده از فرمول حجم نمونه Tapachick & Fidel (2013) که در پژوهش‌های همبستگی برای هر متغیر بین ده تا بیست نفر باید انتخاب شود، ۱۲ نفر به ازای هر متغیر و خرده متغیر وارد پژوهش شدند که در مجموع حجم نمونه ۳۰۰ نفر بود. در این پژوهش ملاک‌های ورود شامل: قرار داشتن در دامنه سنی ۱۵ تا ۱۸ سال، عدم مصرف داروهای روانپزشکی و عدم ابتلا به اختلالات روانی حاد یا مزمن (که توسط روانپزشک یا روانشناس بالینی مورد تأیید قرار گرفته باشد)، عدم استفاده از درمان‌های روانشناختی همزمان، تمایل و رضایت آگاهانه دانش‌آموزان و والدین آن‌ها (بر اساس قوانین آموزش و پرورش کشور عراق) برای شرکت در پژوهش. در رابطه با ملاحظات اخلاقی انتخاب نمونه در این پژوهش براساس رویه‌های کاملاً اخلاقی و پذیرفته‌شده بود، هیچ‌کدام از افراد به شکل غیرداوطلبانه (اجباری) در این پژوهش شرکت داده نشدند، از دیگر ملاحظات اخلاقی مطرح شده در این پژوهش اصل رازداری اطلاعات افراد شرکت‌کننده بود. در این پژوهش از آمار توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد) و در قسمت آمار استنباطی تحلیل رگرسیون چند متغیره با روش گام به گام به کمک نرم افزار SPSS-26 تحلیل شدند.

ابزارهای پژوهش

– پرسشنامه اعتیاد به اینترنت کیمبرلی یانگ^۴ (IAT) این پرسشنامه در سال ۱۹۹۸ توسط کیمبرلی یانگ ساخته شده است. پرسشنامه IAT میزان اعتیاد افراد به اینترنت را مورد سنجش قرار می‌دهد و سوالات این پرسشنامه بر اساس ملاک-های DSM-IV-TR برای اختلال قماربازی بیمارگون طراحی شده‌اند چرا که گمان می‌رود اختلال اعتیاد به اینترنت شباهت زیادی با اختلال قماربازی بیمارگون دارد. این پرسشنامه دارای ۲۰ سوال است و جواب هر سوال به صورت لیکرت پنج درجه ای از همیشه تا بندرت است. برای بدست آوردن امتیاز کلی پرسشنامه حاصل جمع امتیازات داده شده توسط پاسخ دهنده، تک تک سوالات پرسشنامه را با هم جمع می‌شود. نمره بدست آمده نمره کلی پرسشنامه بوده و دامنه ای از ۲۰ تا ۱۰۰ را خواهد داشت. بدیهی است که هرچه این نمره بالاتر از ۵۰ باشد، بیانگر اعتیاد بالاتر فرد به اینترنت خواهد بود و برعکس. این پرسشنامه استاندارد است و روایی و پایایی آن در مطالعات قبلی با آلفای کرونباخ ۰/۹۰ گزارش شده است. نسخه فارسی این مقیاس در ایران نیز مورد استفاده قرار گرفته و ناستی زایی پایایی آن را با آلفای کرونباخ ۰/۸۱ و قاسم زاده با آلفای کرونباخ ۰/۸۸ تأیید کرده‌اند. در این پژوهش همسانی درونی این مقیاس ۰/۸۹ بدست آمد.

نوجوانان ارزش‌های خانوادگی را اقتباس کرده، به خانواده خویش علاقه دارند، و مایلند در چارچوب‌های خانواده، دوره نوجوانی را طی کنند. طبق نظریه بین نسلی بودن رفتارها و طرز زیستن راز والدین یاد می‌گیریم و آن‌ها هم از والدین‌شان فرا گرفته‌اند و والدین‌شان نیز از والدین خود، وقتی شکل گیری یک رفتار سالم یا ناسالم می‌تواند نسل به نسل ادامه داشته و منتقل گردد بنابراین نحوه اشراف به ساختار سالم خانواده و یادگیری رفتارهای صحیح نقش مهمی در آرامش خانواده و نسل‌های بعدی ایفا می‌کند (صادقی‌دهکردی، یوسفی و ترکان، ۱۴۰۲).

لذا محققان سعی دارند که در کنار متغیر نوین خانواده‌دوستی روابط بین کمال گرایی و اعتیاد به اینترنت را مورد بررسی قرار دهند. علاوه بر این به دلیل شایع شدن اعتیاد به اینترنت و بازی‌های رایانه‌ای در بین کودکان و نوجوانان، تأثیر چشم‌گیر آن بر سلامت جسمی و روانی آن‌ها چه در دوران کودکی و چه به صورت شدیدتر در دوران بزرگسالی، نیاز است که تحقیقات بیشتری در این زمینه صورت گیرد تا بتوان همبسته‌های متغیر اعتیاد به اینترنت را شناخت و علائم ایجادشده به وسیله‌ی این اعتیاد را در بین نوجوانان به حداقل کاهش داد. همچنین با توجه به عواقب آن، نظیر آسیب رساندن به روابط انسانی، طرد شدن فرد توسط همسالان و خانواده خود، مشکلات تحصیلی، بزهکاری و اخراج شدن از مدرسه لزوم توجه و رسیدگی به این مورد را دوچندان کرده است. لذا با توجه به آنچه بیان شد و اهمیت انتخاب نوجوانان ۱۵ تا ۱۸ به عنوان افرادی که بیشتر در معرض آسیب‌های اینترنت، شامل فضای مجازی و بازی‌های رایانه‌ای هستند؛ با توجه به اهمیت رشد تحصیلی در زندگی دانش‌آموزی و از سوی دیگر اعتیاد به اینترنت به عنوان یک مانع مهم در مسیر رشد تحصیلی لازم است تا پژوهش‌هایی طراحی شود تا به بررسی همبسته‌های این سازه بپردازند و از این رهگذر بتوان مشکلات ناشی از آن و عوامل زمینه‌ساز آن را اصلاح کرد. همچنین در کشور عراق مطالعات اندکی در حوزه نوجوانان و چالش‌های آنان انجام پذیرفته شده است. بنابراین این پژوهش به دنبال پاسخگویی به این سوال بود که آیا کمال گرایی و خانواده‌دوستی می‌توانند اعتیاد به اینترنت را در دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه دوم پیش‌بینی کنند؟

روش پژوهش

پژوهش حاضر، از نظر هدف کاربردی می‌باشد و به روش همبستگی انجام شد. جامعه آماری شامل دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه (۱۵ تا ۱۸ سال) شهر بغداد در سال تحصیلی ۲۰۲۵-۲۰۲۴ بود که براساس آمار اخذ شده به تعداد ۳۰۰۰ دانش‌آموز بود. از جامعه آماری مورد اشاره به روش نمونه‌گیری تصادفی

– کمال گرایی هیل و همکارانش (۲۰۰۴)

مقیاس کمال گرایی توسط Hill et al. (2004) ساخته و طراحی شده است. فرم تجدید نظر شده فعلی حاوی ۵۹ سوال است که کمال گرایی را در دو بعد مثبت و منفی و هشت خرده مقیاس تمرکز بر اشتباهات، معیارهای بالا برای دیگران، نیاز به تایید، نظم دهی و سازمان دهی، ادراک فشار والدین، هدفمندی، نشخوار فکری و تلاش برای عالی بودن) می سنجد. شرکت کنندگان در پاسخ به سؤالات باید میزانی که هر جمله آن‌ها را توصیف می کند را مشخص کنند. نمره کل کمال گرایی از مجموع نمرات هشت گانه به دست می آید. نمرات بالای ۱۰ نشان از کمال گرایی بالا دارد. هیل و همکارانش ضریب پایایی این مقیاس ۰/۸۳ تا ۰/۹۳ گزارش کرده اند و آلفای کرونباخ آن را ۰/۹۱ گزارش نموده اند. در ایران نیز احمدی، گودرزی، تقوی، و ایمانی (۲۰۱۵) نیز این پرسشنامه را اعتباریابی کرده اند. در این پژوهش همسانی درونی این مقیاس برای کمال گرایی مثبت و منفی به ترتیب، ۰/۷۹ و ۰/۸۴ بدست آمد.

– خانواده دوستی یوسفی و همکاران (۱۳۹۷)

جهت بررسی متغیر خانواده دوستی از پرسشنامه خانواده دوستی استفاده شده است. این پرسشنامه شامل ۱۳ سوال می باشد. برای

تهیه این پرسشنامه ابتدای تعداد زیادی سوال مبتنی بر تجارب بالینی استاد راهنما این پژوهش در زمینه علاقه به خانواده طراحی شده است. سپس روایی محتوایی آن به کمک متخصص خانواده بررسی شده و سؤالات اضافه حذف شده اند و تعداد سؤالات به ۱۳ سوال کاهش یافت. در مرحله بعدی روایی صوری آن توسط ۱۰ نوجوان بررسی و تأیید شد. نمره گذاری این مقیاس روی یک طیف ۵ درجه ای از کاملاً مخالفم (نمره ۱) تا کاملاً موافقم (نمره ۵) نمره گذاری شد. این مقیاس حاوی دو خرده مقیاس دلبستگی به خانواده و گسستگی از خانواده می باشد. در این پژوهش همسانی درونی این مقیاس ۰/۸۸ بدست آمد.

یافته ها

داده های جمعیت شناختی پژوهش نشان داد که میانگین و انحراف معیار سن در شرکت کنندگان، ۱۶/۱۲ (3 ± 13) است. در جدول ۱، شاخص های توصیفی میانگین، انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش به همراه همبستگی بین متغیرها در دانش آموزان ($N=300$) ارائه شده است.

جدول ۱: میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش

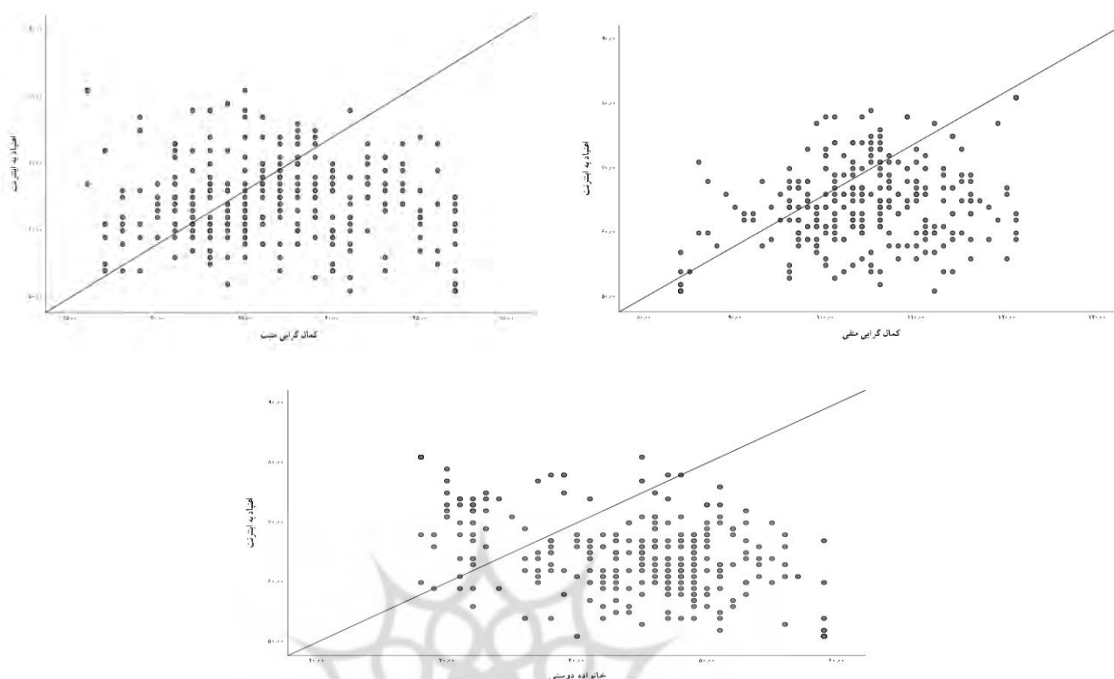
متغیرها	حداکثر نمره	حداقل نمره	انحراف استاندارد	میانگین	تعداد
پیش بین	۴۸	۲۶	۵/۶۸	۳۶/۶۸	۳۰۰
کمال گرایی	۱۲۱	۸۴	۸/۹۱	۱۰۴/۴۳	۳۰۰
پیش بین خانواده	۵۹	۲۸	۸/۱۸	۴۴/۰۴	۳۰۰
ملاک	۸۱	۵۱	۶/۹۹	۶۴/۶۵	۳۰۰

همان گونه که در جدول ۱ مشاهده می شود، میانگین متغیر ملاک پژوهش شامل اعتیاد به اینترنت برابر با ۶۴/۶۵ حاصل گردیده است. در حالی که میانگین نمرات متغیر پیش بین میانگین کمال گرایی مثبت و منفی برابر با ۳۶/۶۸ و ۱۰۴/۴۳ و میانگین خانواده دوستی برابر با ۴۴/۰۴ حاصل شده است. استفاده از روش تحلیل رگرسیون، مستلزم رعایت تعدادی پیش فرض می باشد. **مفروضه اول:** ارزیابی این پیش فرض ها در مورد این مطالعه بیانگر آن است که جهت انجام نمونه گیری به علت نوع جامعه و ملاک های ورود و خروج در نظر گرفته شده از شیوه نمونه گیری تصادفی چند مرحله ای استفاده شده است. **مفروضه دوم:** جهت برآورد حجم نمونه از Tapachick & Fidel (2013) استفاده شد که به ازای هر متغیر بین ۱۰ الی ۲۰ نفر انتخاب می شود. از این رو حجم نمونه ۳۰۰ نفر در این

همان گونه که در جدول ۱ مشاهده می شود، میانگین متغیر ملاک پژوهش شامل اعتیاد به اینترنت برابر با ۶۴/۶۵ حاصل گردیده است. در حالی که میانگین نمرات متغیر پیش بین میانگین کمال گرایی مثبت و منفی برابر با ۳۶/۶۸ و ۱۰۴/۴۳ و میانگین خانواده دوستی برابر با ۴۴/۰۴ حاصل شده است. استفاده از روش تحلیل رگرسیون، مستلزم رعایت تعدادی پیش فرض می باشد. **مفروضه اول:** ارزیابی این پیش فرض ها در مورد این مطالعه بیانگر آن است که جهت انجام نمونه گیری به علت نوع جامعه و ملاک های ورود و خروج در نظر گرفته شده از شیوه نمونه گیری تصادفی چند مرحله ای استفاده شده است. **مفروضه دوم:** جهت برآورد حجم نمونه از Tapachick & Fidel (2013) استفاده شد که به ازای هر متغیر بین ۱۰ الی ۲۰ نفر انتخاب می شود. از این رو حجم نمونه ۳۰۰ نفر در این

چهارم: جهت بررسی رابطه خطی بین متغیرها از منحنی‌های پراکنش استفاده شده است که در شکل ۱ نشان داده شده است

همسان با جامعه است و کجی و کشیدگی حاصل اتفاقی است (همه سطوح معنی داری بزرگ‌تر از ۰/۰۵ می‌باشد). **مفروضه**



شکل ۱: منحنی‌های پراکنش رابطه متغیرهای پژوهش

واتسون استفاده شده است. میزان VIF در این تحلیل رگرسیون از ۲/۵ کمتر می‌باشد. میزان tolerance نیز از ۰/۴ بیشتر به دست آمده است. لذا پیش فرض‌های لازم در این رگرسیون تأیید شده است. هم چنین آماره دوربین واتسون جهت بررسی پیش فرض استقلال خطاها بین ۱/۵ تا ۲/۵ به دست آمده است که نشان از تأیید این پیش فرض است. نتایج همبستگی بین اعتیاد به اینترنت با متغیرهای پیش‌بین کمال گرایی و خانواده دوستی، در جدول ۲ ارائه شده است.

مفروضه پنجم و ششم: مفروضه هم خطی چندگانه زمانی اتفاق می‌افتد که متغیرهای پیش‌بین در یک رگرسیون خطی چندگانه نسبت به یکدیگر از همبستگی بالایی برخوردار باشند. هم خطی عدم اطمینان در مورد پارامترهای برآورد شده را افزایش و در نتیجه خطای معیار افزایش می‌یابد. بدین منظور از ضریب تحمل (tolerance) و عامل تورم واریانس (VIF) استفاده می‌گردد (مایلز و شولین ترجمه کیامنش و کبیری، ۱۳۹۵). هم چنین جهت بررسی استقلال خطاها از آماره دوربین

جدول ۲: نتایج آزمون همبستگی پیرسون بین اعتیاد به اینترنت با متغیرهای پیش‌بین پژوهش (n=۳۰۰)

اعتیاد به اینترنت		متغیرها
معناداری	r	
۰/۰۰۱	-۰/۳۱۹	کمال گرایی مثبت
۰/۰۰۱	۰/۳۳۹	کمال گرایی منفی
۰/۰۰۴	-۰/۵۲۱	خانواده دوستی

ای که با افزایش کمال گرایی مثبت، از اعتیاد به اینترنت در دانش‌آموزان کاسته و با افزایش کمال گرایی منفی به میزان اعتیاد به اینترنت در آن‌ها افزوده می‌شود. نتایج به دست آمده حاکی از آن است که ضریب همبستگی بین خانواده دوستی با

همان گونه که در جدول ۲ مشاهده می‌شود، نتایج نشان داده است که ضریب همبستگی بین کمال گرایی مثبت و منفی با اعتیاد به اینترنت به ترتیب برابر با -۰/۳۱۹ و ۰/۳۳۹ است که این ضرایب از لحاظ آماری معنادار است ($p < ۰/۰۰۱$)؛ به گونه

اعتیاد به اینترنت برابر با $0/521$ - است که این ضریب منفی از لحاظ آماری معنادار است ($p < 0/001$)؛ به گونه ای که با افزایش خانواده دوستی، اعتیاد به اینترنت در دانش‌آموزان کاهش می‌یابد.

نتایج تحلیل رگرسیون جهت پیش‌بینی اعتیاد به اینترنت از طریق همه متغیرهای پیش‌بین کمال‌گرایی و خانواده‌دوستی در جداول ۳ و ۴ ارائه شده است.

جدول ۳: ضریب همبستگی چندگانه و تحلیل واریانس برای پیش‌بینی اعتیاد به اینترنت از طریق متغیرهای پیش‌بین

مرحله	متغیرهای وارد شده معادله	R	R ²	SE	آمارهای تغییر یافته			
					change R ²	Df1	Df2	F
۱	خانواده دوستی	۰/۵۲۱	۰/۲۷۲	۵/۹۷	۰/۲۷۲	۱	۲۹۸	۱۱۱/۱۹
								۰/۰۰۱

نتایج حاصل از تحلیل رگرسیون در جدول ۳ نشان می‌دهد، خانواده دوستی بیشترین توان پیش‌بینی اعتیاد به اینترنت در دانش‌آموزان شهر بغداد را دارد. یافته‌های جدول فوق حاکی از آن است که خانواده دوستی، $0/27$ یا ۲۷ درصد از اعتیاد به اینترنت در دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه را پیش‌بینی می‌نماید

که با توجه به F مشاهده شده ($111/19$)، این میزان در سطح $0/001$ معنادار است. لازم به ذکر است که سایر متغیرهای کمال‌گرایی مثبت و منفی در حضور همه متغیرهای پیش‌بین توان پیش‌بینی اعتیاد به اینترنت در دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه را نداشته است.

جدول ۴: نتایج ضرایب رگرسیون همزمان بین متغیرهای پیش‌بین با متغیر اعتیاد به اینترنت

متغیر شاخص‌ها	ضرایب غیر استاندارد		ضرایب استاندارد		
	B	SE _B	β	T	معناداری
عدد ثابت	۷۰/۲۷	۳/۹۵	-	۱۷/۷۷	۰/۰۰۱
خانواده دوستی	-۰/۲۵۶	۰/۰۴	-۰/۳	-۶/۰۳	۰/۰۰۱

براساس نتایج به دست آمده در جدول ۴ از بین متغیرهای پیش‌بین پژوهش متغیر خانواده دوستی (با آماره t برابر با $6/03$ -) می‌تواند تغییرات مربوط به اعتیاد به اینترنت در دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه را پیش‌بینی کنند. با توجه به ضرایب استاندارد بتای به دست آمده، می‌توان گفت، با اضافه شدن یک

واحد به خانواده دوستی، به میزان $0/3$ ، واحد از اعتیاد به اینترنت در دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه کاسته شده است. نتایج تحلیل رگرسیون به روش گام به گام جهت پیش‌بینی اعتیاد به اینترنت از طریق کمال‌گرایی مثبت و منفی و خانواده‌دوستی در جداول ۵ و ۶ ارائه شده است.

جدول ۵: ضریب همبستگی چندگانه و تحلیل واریانس برای پیش‌بینی اعتیاد به اینترنت از طریق متغیرهای پیش‌بین

مرحله	متغیرهای وارد شده معادله	R	R ²	SE	آمارهای تغییر یافته			
					change R ²	Df1	Df2	F
۱	کمال‌گرایی منفی	۰/۴۲۳	۰/۱۷۹	۶/۳۵	۰/۱۷۹	۱	۲۹۸	۶۴/۷۷
۲	خانواده دوستی	۰/۵۲۱	۰/۲۷۲	۵/۹۷	۰/۲۷۲	۱	۲۹۸	۱۱۱/۱۹
								۰/۰۰۱

نتایج حاصل از تحلیل رگرسیون گام به گام در جدول ۵ نشان می‌دهد، در حضور هر دو بعد کمال‌گرایی مثبت و منفی، کمال‌گرایی منفی بیشترین توان پیش‌بینی اعتیاد به اینترنت در دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه را دارد. یافته‌های جدول فوق حاکی از آن است که کمال‌گرایی منفی، $0/179$ یا نزدیک به ۱۸ درصد از اعتیاد به اینترنت در دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه را پیش‌بینی می‌نماید که با توجه به F مشاهده شده ($64/77$)، این

میزان در سطح $0/001$ معنادار است. لازم به ذکر است که کمال‌گرایی مثبت در حضور هر دو بعد کمال‌گرایی توان پیش‌بینی اعتیاد به اینترنت در دانش‌آموزان را نداشته است. طبق نتایج ردیف دوم، خانواده دوستی، $0/272$ یا نزدیک به ۲۷ درصد از اعتیاد به اینترنت در دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه را پیش‌بینی می‌نماید که با توجه به F مشاهده شده ($111/19$)، این میزان در سطح $0/001$ معنادار است.

جدول ۶: نتایج ضرایب رگرسیون بین متغیرهای پیش‌بین با متغیر اعتیاد به اینترنت

متغیر شاخص‌ها	ضرایب غیر استاندارد		ضرایب استاندارد	
	B	SE _b	β	T
عدد ثابت	۳۰/۰۳	۴/۳۱	-	۶/۹۶
کمال‌گرایی منفی	۰/۳۳۱	۰/۰۴۱	۰/۴۲۳	۸/۰۵
عدد ثابت	۸۴/۲۵	۱/۸۹	-	۴۴/۵۵
خانواده دوستی	-۰/۴۴۵	۰/۰۴۲	-۰/۵۲۱	-۱۰/۵۴

ویژگی‌ها می‌توانند به احساس استرس و اضطراب منجر شوند که فرد برای کاهش آنها به استفاده مفرط از اینترنت روی می‌آورد. در واقع، اینترنت به عنوان یک مکان فرار از واقعیت عمل می‌کند که در آن فرد می‌تواند برای مدتی از فشارهای روانی و احساسات منفی خود فاصله بگیرد.

افرادی که دارای کمال‌گرایی منفی هستند، ممکن است به دنبال تسکین احساسات منفی خود از طریق فعالیت‌های آنلاین باشند. اینترنت و فضای مجازی این امکان را فراهم می‌آورد که فرد بتواند از واقعیت‌های ناامیدکننده دور شود و در دنیای مجازی احساس موفقیت و کنترل بیشتری داشته باشد. این فرار از واقعیت می‌تواند به مرور زمان به شکل‌گیری الگوهای رفتاری اعتیادی منجر شود، زیرا فرد برای مدیریت فشارهای روانی خود به اینترنت وابسته می‌شود.

در مقابل، کمال‌گرایی مثبت که شامل تلاش برای دستیابی به اهداف بالا و استانداردهای سالم‌تر است، به نظر نمی‌رسد تأثیر معناداری بر اعتیاد به اینترنت داشته باشد. این نوع کمال‌گرایی معمولاً با انگیزه‌های سازنده و مثبت همراه است و می‌تواند به تقویت مهارت‌های مقابله‌ای و افزایش تاب‌آوری عاطفی کمک کند. بنابراین، در حالی که کمال‌گرایی منفی می‌تواند به عنوان یک عامل خطر برای اعتیاد به اینترنت عمل کند، کمال‌گرایی مثبت ممکن است به عنوان یک محافظ در برابر رفتارهای اعتیادی عمل کند. از سوی دیگر، کمال‌گرایی مثبت به تلاش برای دستیابی به اهداف و استانداردهای سالم و واقع‌گرایانه اشاره دارد. این نوع کمال‌گرایی معمولاً با انگیزه‌های سازنده و مثبت همراه است و می‌تواند به تقویت مهارت‌های مقابله‌ای و تاب‌آوری عاطفی کمک کند. به همین دلیل، انتظار می‌رود که کمال‌گرایی مثبت تأثیر معناداری بر رفتارهای اعتیادی نداشته باشد، زیرا افراد با این نوع کمال‌گرایی ممکن است به جای فرار از مشکلات، به دنبال حل آن‌ها باشند و از اینترنت به عنوان ابزاری برای یادگیری و رشد استفاده کنند.

این یافته‌ها بر اهمیت توجه به ابعاد مختلف کمال‌گرایی در زمینه اعتیاد به اینترنت تأکید دارد. برنامه‌های پیشگیری و مداخلات باید بر روی شناسایی و کاهش کمال‌گرایی منفی تمرکز کنند و

براساس نتایج به دست آمده در جدول ۶ از بین هر دو بعد کمال‌گرایی، کمال‌گرایی منفی (با آماره t برابر با ۸/۰۵)، می‌تواند تغییرات مربوط به اعتیاد به اینترنت در دانش‌آموزان را پیش‌بینی کند. با توجه به ضرایب استاندارد بتای به دست آمده، می‌توان گفت، با اضافه شدن یک واحد به کمال‌گرایی منفی به میزان ۰/۴۲۳ واحد به اعتیاد به اینترنت در دانش‌آموزان افزوده می‌شود. متغیر خانواده دوستی نیز (با آماره t برابر با -۱۰/۵۴) می‌تواند تغییرات مربوط به اعتیاد به اینترنت در دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه را پیش‌بینی کند. با توجه به ضرایب استاندارد بتای به دست آمده، می‌توان گفت، با اضافه شدن یک واحد به خانواده دوستی به میزان ۰/۵۲۱ واحد از اعتیاد به اینترنت در دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه کاسته می‌شود.

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج سؤال اول پژوهش نشان داد که از بین ابعاد مثبت و منفی کمال‌گرایی، کمال‌گرایی منفی نقش پیش‌بینی معناداری در اعتیاد به اینترنت داشته است و نقش کمال‌گرایی مثبت مؤثر نبوده است. نتایج پاسخ به این سؤال، با نتایج پژوهش‌های رجایی (۱۳۹۶) همسو می‌باشد.

نتایج این پژوهش نشان می‌دهد که کمال‌گرایی منفی به‌طور معناداری می‌تواند اعتیاد به اینترنت را پیش‌بینی کند، در حالی که کمال‌گرایی مثبت تأثیر معناداری بر این رفتار نداشته است. کمال‌گرایی منفی به ویژگی‌هایی اشاره دارد که فرد را تحت فشار قرار می‌دهد تا به استانداردهای غیرواقعی دست یابد و احساس ناکافی بودن و عدم رضایت از خود را ایجاد می‌کند. این نوع کمال‌گرایی می‌تواند منجر به استرس و اضطراب فراوانی شود که فرد را به سمت استفاده مفرط از اینترنت به عنوان یک راه فرار سوق می‌دهد. نتایج این پژوهش به وضوح نشان می‌دهد که کمال‌گرایی منفی به عنوان یک عامل پیش‌بینی‌کننده قوی برای اعتیاد به اینترنت عمل می‌کند. کمال‌گرایی منفی شامل ویژگی‌هایی مانند انتقاد شدید از خود، احساس ناکافی بودن و فشار برای دستیابی به استانداردهای غیرواقعی است. این

در عین حال سعی کنند کمال‌گرایی مثبت را تقویت کنند. با این رویکرد، می‌توان به کاهش رفتارهای اعتیادی و ارتقاء سلامت روانی دانش‌آموزان کمک کرد. این یافته‌ها همچنین بر اهمیت شناسایی و مداخله در زمینه کمال‌گرایی منفی تأکید دارد. برنامه‌های پیشگیری باید بر روی کاهش انتظارات غیرواقعی و تقویت خودپذیری در میان جوانان تمرکز کنند. آموزش مهارت‌های مقابله‌ای و مدیریت استرس می‌تواند به افراد کمک کند تا به جای استفاده از اینترنت به عنوان یک راه فرار، با چالش‌های زندگی مواجه شوند و از منابع آنلاین به شکلی سالم و سازنده بهره‌برداری کنند.

نتایج بخش دوم نشان داد که متغیر خانواده‌دوستی می‌تواند تغییرات مربوط به اعتیاد به اینترنت در دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه را پیش‌بینی کند. نتایج پاسخ به این سؤال، با نتایج پژوهش‌های Siste, Hanafi, Sen, Christian, Siswidiani, Limawan, ... & Suwartono (2020); Chi, Hong & Chen (2020); Teng, Griffiths Nie, Xiang & Guo (2020); اسرافیلی و بشرپور (۱۳۹۸) و برادران، طهماسبی و میرزایی (۱۳۹۶) همسو می‌باشد.

نتایج این پژوهش نشان می‌دهد که خانواده‌دوستی به‌عنوان یک عامل مهم در پیش‌بینی اعتیاد به اینترنت در دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه عمل می‌کند. خانواده‌دوستی به معنای ارتباط نزدیک و مثبت با اعضای خانواده، حمایت عاطفی و تعاملات سالم خانوادگی است. این نوع روابط می‌تواند نقش بسزایی در شکل‌دهی به رفتارها و الگوهای اجتماعی فرد ایفا کند. در واقع، وجود یک محیط خانوادگی گرم و حمایت‌گر می‌تواند به کاهش احساس تنهایی و اضطراب در نوجوانان کمک کند و به آن‌ها احساس امنیت و تعلق بدهد. نوجوانانی که از حمایت عاطفی و اجتماعی خانواده برخوردارند، کمتر به استفاده افراطی از اینترنت روی می‌آورند. این افراد معمولاً از مهارت‌های اجتماعی قوی‌تری برخوردارند و می‌توانند به راحتی با چالش‌های زندگی مواجه شوند. در مقابل، نوجوانانی که در محیط‌های خانوادگی سرد و غیرحمایتی رشد می‌کنند، ممکن است به دنبال جستجوی تسکین و آرامش در دنیای مجازی باشند. این امر می‌تواند منجر به افزایش زمان صرف‌شده در اینترنت و در نتیجه اعتیاد به آن شود.

علاوه بر این، خانواده‌دوستی می‌تواند بر نحوه استفاده از اینترنت تأثیر بگذارد. نوجوانانی که روابط قوی و مثبت با خانواده دارند، ممکن است بیشتر از اینترنت به‌عنوان ابزاری برای یادگیری و ارتباطات سازنده استفاده کنند، نه به‌عنوان یک وسیله برای فرار از مشکلات. این استفاده مثبت از اینترنت می‌تواند به تقویت مهارت‌های اجتماعی و عاطفی آن‌ها کمک کند و از بروز رفتارهای اعتیادی جلوگیری کند. نتایج این پژوهش نشان

می‌دهد که خانواده‌دوستی به‌عنوان یک عامل کلیدی در پیش‌بینی اعتیاد به اینترنت در دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه عمل می‌کند. دوران نوجوانی به‌خودی‌خود یک مرحله حساس و بحرانی در زندگی فرد است که با تغییرات عاطفی، اجتماعی و شناختی همراه است. در این دوره، نوجوانان به شدت تحت تأثیر روابط خانوادگی و محیط اجتماعی خود قرار دارند. بنابراین، وجود یک جو عاطفی مثبت در خانواده می‌تواند نقش مهمی در شکل‌دهی به رفتارها و الگوهای استفاده از اینترنت در این گروه سنی ایفا کند.

خانواده‌دوستی به معنای ارتباط نزدیک و حمایت عاطفی میان اعضای خانواده است. نوجوانانی که از چنین محیطی برخوردارند، معمولاً احساس امنیت بیشتری دارند و می‌توانند به راحتی با چالش‌های زندگی روبه‌رو شوند. این امنیت عاطفی به آن‌ها کمک می‌کند تا از اینترنت به‌عنوان ابزاری برای یادگیری، ارتباطات مثبت و سرگرمی استفاده کنند، نه به‌عنوان یک وسیله برای فرار از مشکلات یا کاهش تنهایی. در واقع، این نوجوانان به جای جستجوی تسکین در دنیای مجازی، تمایل دارند که با اعضای خانواده و دوستان خود تعامل داشته باشند و از حمایت‌های اجتماعی بهره‌مند شوند.

برعکس، نوجوانانی که در محیط‌های خانوادگی سرد و غیرحمایتی رشد می‌کنند، ممکن است احساس تنهایی و بی‌کسی کنند. این احساسات منفی می‌تواند آن‌ها را به سمت استفاده افراطی از اینترنت سوق دهد، چرا که دنیای مجازی به‌عنوان یک پناهگاه برای فرار از مشکلات عاطفی و اجتماعی عمل می‌کند. در این شرایط، اعتیاد به اینترنت می‌تواند به‌عنوان یک مکانیسم دفاعی برای مقابله با احساسات منفی و ناکامی‌ها ظاهر شود.

بنابراین، نتایج این پژوهش بر اهمیت تقویت روابط خانوادگی و ایجاد جوهای عاطفی مثبت در خانواده تأکید دارد. مداخلات اجتماعی باید بر روی آموزش مهارت‌های ارتباطی به والدین و تقویت تعاملات سالم بین اعضای خانواده تمرکز کنند. با ایجاد چنین محیط‌هایی، می‌توان به کاهش خطر اعتیاد به اینترنت در نوجوانان کمک کرد و سلامت روانی آن‌ها را ارتقا بخشید. این رویکرد نه تنها به پیشگیری از اعتیاد به اینترنت کمک می‌کند، بلکه زمینه‌ساز رشد اجتماعی و عاطفی سالم‌تر در دوران نوجوانی خواهد بود.

در نهایت، این پژوهش نشان می‌دهد که درک دقیق ابعاد مختلف کمال‌گرایی می‌تواند به ما در طراحی مداخلات مؤثرتر برای کاهش اعتیاد به اینترنت کمک کند. با تمرکز بر کمال‌گرایی منفی و ترویج کمال‌گرایی مثبت، می‌توانیم به جوانان کمک کنیم تا با چالش‌های زندگی خود بهتر کنار بیایند

تعارض منافع

نویسندگان این مطالعه هیچ گونه تعارض منافی در انجام و نگارش آن ندارند.

واژه نامه

1. youth ۱. دوران نوجوانی
2. internet addiction ۲. اعتیاد به اینترنت
3. Family-Friendships ۳. خانواده‌دوستی
4. internet addiction test ۴. پرسشنامه اعتیاد به اینترنت کیمبرلی یانگ

منابع فارسی

- احمدی، ف.، گودرزی، م.، ع.، تقوی، م.، ر.، و ایمانی، م. (۱۴۰۱). مدل یابی روابط ساختاری بین تجربه تروما با تجزیه پس از تروما در افراد دارای تجربه ترومای زلزله: نقش میانجی اجتناب تجربه‌ای. *مجله روان پرستاری*، ۱۰(۵)، ۱۴-۲۶.
- اسرافیلی، ه.، و بشرپور، س. (۱۳۹۸). رابطه اعتیاد به بازی آنلاین با جو عاطفی خانواده، اشتیاق تحصیلی و سازگاری تحصیلی در دانش‌آموزان. *پژوهش در علوم توانبخشی*، ۱۵(۴)، ۲۰۴-۲۱۰.
- برادران، م.، طهماسبی، م.، و میرزایی، م. (۱۳۹۶). نقش تعدیل‌گری حمایت اجتماعی در رابطه بین حساسیت بین فردی و وابستگی به فضای مجازی. *پژوهش‌های روانشناسی اجتماعی*، ۱۰(۴۰)، ۱۱۹-۱۳۴.
- بهرامی، م.، غلیجی، ف.، رحیمی‌زاده، و.، طالبی، س.، موسوی شکیب، ا.، بیگانه، ج. (۱۴۰۳). تأثیر اعتیاد به اینترنت بر عملکرد تحصیلی و اختلالات اسکلتی عضلانی دانشجویان. *ماهنامه علمی-پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد*، ۳۲(۱)، ۷۴۲۸-۷۴۴۲.
- حسین‌پور پاکزاد، م.، و فراهادی، ه. (۱۴۰۲). اثربخشی بازی‌درمانی مبتنی بر درمان شناختی رفتاری بر اعتیاد به بازی‌های رایانه‌ای، پرخاشگری و استرس تحصیلی در کودکان ۱۰ تا ۱۱ سال. *مجله پرستاری کودکان*، ۹(۴)، ۵۲-۶۳.
- حدادی، س.، و تمنایی‌فر، م.، ر. (۱۴۰۱). مقایسه کمال‌گرایی سازش‌نا یافته، راهبردهای غیر انطباقی تنظیم شناختی هیجان و نشخوار فکری در نوجوانان با اضطراب اجتماعی بالا و پایین. *پژوهش‌های روانشناسی اجتماعی*، ۱۲(۴۵)، ۱-۲۶.
- زارعی، س.، و فولادوند، خ. (۱۴۰۰). رابطه حرمت خود و کمال‌گرایی ناسازگار با اعتیاد به کار در بین کارکنان بهداشت و درمان: نقش واسطه‌ای نشخوار فکری. *روان پرستاری*، ۹(۶)، ۸۵-۷۵.
- سپهریان آذر، ف.، و جوکار، ل. (۱۳۹۱). ارتباط اعتیاد به اینترنت با اضطراب در تیپ‌های شخصیتی نوع A و B. *پژوهش‌های علوم شناختی و رفتاری*، ۲۲(پیاپی ۳)، ۱۷-۳۰.
- سعادت، ن.، یوسفی، ز.، و گل‌پرور، م. (۱۳۹۹). اثربخشی بسته مشاوره تربیتی بومی بر کیفیت روابط والد-فرزندی و خودکارآمدی

و از رفتارهای اعتیادگونه دوری کنند. همچنین، این یافته‌ها بر اهمیت توجه به نقش خانواده در پیشگیری از اعتیاد به اینترنت تأکید دارد. مداخلات اجتماعی باید بر تقویت روابط خانوادگی و ایجاد محیط‌های حمایتی تمرکز کنند تا نوجوانان بتوانند با چالش‌های زندگی خود بهتر کنار بیایند. همچنین، برنامه‌های آموزشی برای والدین می‌تواند به آن‌ها کمک کند تا مهارت‌های لازم را برای ایجاد ارتباطات مثبت با فرزندان خود فراگیرند و فضای خانوادگی سالم‌تری را فراهم آورند.

پژوهش حاضر همچون پژوهش‌ها دارای محدودیت‌هایی است که از جمله می‌توان به اینکه افراد مورد پژوهش، دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه بوده است؛ اشاره نمود. بنابراین در تعمیم نتایج به سنین دیگر باید احتیاط گردد. از آنجا که پاسخگویان دانش‌آموزان در شهر بغداد، کشور عراق، بودند، بنابراین در تعمیم نتایج به شهرها و کشورهای دیگر بنا به دلایل بافتی و فرهنگی باید احتیاط گردد.

پیشنهاد می‌گردد با طراحی برنامه‌های آموزشی برای تقویت خانواده دوستی و کاهش کمال‌گرایی منفی در دانش‌آموزان به کاهش اعتیاد به اینترنت کمک شود و با فراهم کردن فرصت‌هایی برای دانش‌آموزان جهت تعامل با همسالان و تقویت مهارت‌های اجتماعی می‌توان به کاهش احساس تنهایی و نیاز به استفاده از اینترنت برای جلب توجه نائل شود. برگزاری جلسات آگاهی‌بخشی برای دانش‌آموزان و والدین نیز در مدارس، درباره خطرات اعتیاد به اینترنت و راهکارهای مقابله با آن می‌تواند به افزایش آگاهی عمومی کمک کند.

تشکر و قدردانی

این مقاله برگرفته از پایان نامه دکتری نویسنده اول مقاله در دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان می‌باشد. بدین‌وسیله از تمامی دانش‌آموزان حاضر در پژوهش که در انجام پژوهش همکاری کامل داشتند، تشکر و قدردانی می‌نماییم.

موازین اخلاقی

در این مطالعه اصول اخلاق در پژوهش شامل اخذ رضایت آگاهانه از شرکت‌کنندگان و حفظ اطلاعات محرمانه آنها رعایت گردیده است.

تشکر و قدردانی

پژوهشگران مراتب قدردانی و تشکر خود را از کلیه شرکت‌کنندگان این پژوهش که با استقبال و بردباری، در روند استخراج نتایج همکاری نمودند، اعلام می‌دارند.

- Smartphone Addiction. *Caspian Journal of Health Research*, 7(3), 151-158. <https://doi.org/10.32598/CJHR.7.3.421.1.7>
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Nepon, T., Sherry, S. B., & Smith, M. (2022). The destructiveness and public health significance of socially prescribed perfectionism: A review, analysis, and conceptual extension. *Clinical Psychology Review*, 93, 102130.
- Goodrum, N. M., Smith, D. W., Hanson, R. F., Moreland, A. D., Saunders, B. E., & Kilpatrick, D. G. (2020). Longitudinal relations among adolescent risk behavior, family cohesion, violence exposure, and mental health in a national sample. *Journal of abnormal child psychology*, 48, 1455-1469.
- Haddadi, S., & Tamnaeifar, M. R. (2022). Comparison of maladaptive perfectionism, maladaptive cognitive emotion regulation strategies and rumination in adolescents with high and low social anxiety. *Social Psychology Research*, 12(45), 1-26. [Persian]
- Hashemnejad, M., Tayebli, T., Ebrahimi-Chakvori, L. (2012). Problems and issues of adolescents (behavioral, emotional, family) in high school and teachers' dealing with them. *Quarterly Journal of New Ideas in Psychology*, 14(18), 1-18. [Persian]
- Hosseinpour Pakzad, M., & Farhadi, H. (2023). The effectiveness of play therapy based on cognitive behavioral therapy on computer game addiction, aggression and academic stress in children aged 10 to 11. *Journal of Pediatric Nursing*, 9(4), 52-63. [Persian]
- Li, H., & Wang, S. (2013). The role of cognitive distortion in online game addiction among Chinese adolescents. *Children and Youth Services Review*, 35(9), 1468-1475.
- Pan, Y. C., Chiu, Y. C., & Lin, Y. H. (2020). Systematic review and meta-analysis of epidemiology of internet addiction. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 118, 612-622.
- Saadati, N., Yousefi, Z., & Golparvar, M. (2019). The effectiveness of a native educational counseling package on the quality of parent-child relationships and parenting self-efficacy on mothers with teenage sons. *Journal of Excellence in Counseling and Psychotherapy*, 9(34), 46-56. [Persian]
- Sadeghi Dehkordi, A., & Yousefi, Z., & Turkan, H. (2013). Determining the effectiveness of Seligman's parenting style educational package on mother-daughter conflicts. [Persian]
- Sepehrian Azar, F., & Jokar, L. (2012). The relationship between internet addiction and anxiety in type A and B personality types. *Cognitive and Behavioral Sciences Research*, 2(2 (3 consecutive)), 17-30. [Persian]
- والدگری بر مادران دارای پسر نوجوان. فصلنامه تعالی مشاوره و روان درمانی، ۹(۳۴)، ۴۶-۵۶.
- شفیعی، س.، و رجایی، م. (۱۳۹۶). کمال گرایی و اعتیاد به تلفن همراه. *نهمین کنفرانس بین المللی روانشناسی و علوم اجتماعی، تهران*. <https://civilica.com/doc/702494>
- صادقی دهکردی، ا.، و یوسفی، ز.، و ترکان، ه. (۱۴۰۲). تعیین اثربخشی بسته ی آموزشی سبک فرزند پروری سلینگمن بر تعارضات مادر و دختر.
- هاشم نژاد، م.، طیبلی، ط.، ابراهیمی چکوری، ل. (۱۴۰۱). مشکلات و مسائل نوجوانان (رفتاری، عاطفی، خانوادگی) در دوران دبیرستان و مواجهه معلمان با آن. فصلنامه ایده های نوین روانشناسی، ۱۴(۱۸)، ۱-۱۸.
- ### فهرست منابع
- Abdollahi, A., Hosseinian, S., Panahipour, H., & Allen, K. A. (2019). Cognitive behavioural therapy as an effective treatment for social anxiety, perfectionism, and rumination. *Current Psychology*, 1-10.
- Ahmadi, F., Goodarzi, M. A., Taghavi, M. R., & Imani, M. (2014). Modeling the structural relationships between trauma experience and posttraumatic dissociation in people with earthquake trauma experience: The mediating role of experiential avoidance. *Journal of Psychiatry*, 10(5), 14-26. [Persian]
- Bahrami, M., Ghalichi, F., Rahimizadeh, V., Talebi, S., Mousavi Shakib, A., Biganeh, J. (1403). The effect of internet addiction on academic performance and musculoskeletal disorders of students. *Scientific Research Monthly of Shahid Sadoughi University of Medical Sciences, Yazd*, 32(1), 7428-7442. [Persian]
- Baradaran, M., Tahmasbi, M., & Mirzaei, M. (2017). The moderating role of social support in the relationship between interpersonal sensitivity and cyberspace addiction. *Social Psychology Research*, 10(40), 119-134. [Persian]
- Chi, X., Hong, X., & Chen, X. (2020). Profiles and sociodemographic correlates of Internet addiction in early adolescents in southern China. *Addictive behaviors*, 106, 106385.
- Esrafil, H., & Basharpour, S. (2019). The relationship between online game addiction and family emotional climate, academic enthusiasm and academic adjustment in students. *Research in Rehabilitation Sciences*, 15(4), 204-210. [Persian]
- Feizollahi, Z., Asadzadeh, H., Mousavi, S. R. (2022). Prediction of Symptoms of Psychosomatic Disorders in University Students Based on Perfectionism Mediated by

- Theopilus, Y., Al Mahmud, A., Davis, H., & Octavia, J. R. (2024). Preventive Interventions for Internet Addiction in Young Children: Systematic Review. *JMIR Mental Health*, 11(1), e56896.
- Tyler, J. M., Panichelli-Mindel, S. M., Sperrazza, C., & Levitt, M. F. (2019). A pilot study exploring the relationship between perfectionism and anxiety in an urban middle school. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 37(8), 989-1001.
- Zarei, S., & Foladvand, K. (2021). The relationship between self-esteem and maladaptive perfectionism with workaholism among health care workers: the mediating role of rumination. *Psychiatry*, 9(6), 85-75. [Persian]
- Shafii, S., & Rajaei, M. (2017). Perfectionism and mobile phone addiction. 9th International Conference on Psychology and Social Sciences, Tehran. [Persian]
- Siste, K., Hanafi, E., Sen, L. T., Christian, H., Siswidiani, L. P., Limawan, A. P., ... & Suwartono, C. (2020). The impact of physical distancing and associated factors towards internet addiction among adults in Indonesia during COVID-19 pandemic: a nationwide web-based study. *Frontiers in psychiatry*, 11, 580977.
- Teng, Z., Griffiths, M. D., Nie, Q., Xiang, G., & Guo, C. (2020). Parent-adolescent attachment and peer attachment associated with Internet Gaming Disorder: A longitudinal study of first-year undergraduate students. *Journal of Behavioral Addictions*, 9(1), 116-128.

