

## Predictability of University Students' Internet Addiction based on Self-Compassion and Perceived Social Support

Zahra Shahabinejad. M.A.

in Guidance and Counseling, Alzahra University

Saeid Zandi. Ph.D.

student in Counseling, Allameh Tabataba'i University

Sanaz Azizmohammadi. M.A.

in General Psychology, Islamic Azad University, Tonekabon Branch

### Abstract

The purpose of this study was to determine the role of self-compassion and social support in predicting internet addiction among university students. Using multistage cluster sampling method, 120 students (60 female and 60 male) were selected from University of Tehran and they were asked to complete Self-Compassion Scale (SCS), Internet Addiction Questionnaire, and Perceived Social Support Questionnaire. Results of stepwise regression analysis demonstrated that self-compassion and social support significantly explain 0.758 percent of variance in internet addiction ( $p < 0.001$ ). Additionally, the findings also showed that self-compassion, predicting 0.719 percent of internet addiction ( $p < 0.001$ ), is of more importance and power in this process. Among self-compassion components, mindfulness, self-judgment, and common humanity significantly predicted 0.711 percent of variance in internet addiction ( $p < 0.001$ ); among these component, mindfulness demonstrated the highest role in this process.

**Keywords:** internet addiction disorder, social support, self-compassion, students.

## نقش شفقت خود و حمایت اجتماعی ادراک‌شده در پیش‌بینی اعتیاد اینترنتی دانشجویان

زهرا شهابی‌نژاد

کارشناس ارشد مشاوره و راهنمایی، دانشگاه الزهرا (س)، تهران، ایران

سعید زندی\*

دانشجوی دکتری مشاوره، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران

ساناز عزیزمحمدی

کارشناس ارشد روان‌شناسی عمومی، دانشگاه آزاد واحد تنکابن، تنکابن، ایران

### چکیده

هدف پژوهش بررسی نقش پیش‌بینی‌کنندگی شفقت خود و حمایت اجتماعی در اعتیاد اینترنتی دانشجویان بود. این مطالعه از نظر هدف جزء مطالعات بنیادی و از نظر شیوه گردآوری داده‌ها، یک پژوهش توصیفی از نوع همبستگی بود. تعداد ۱۲۰ دانشجو (۶۰ دختر و ۶۰ پسر) از بین دانشجویان دانشگاه تهران و با استفاده از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب و از آن‌ها خواسته شد که پرسشنامه‌های شفقت خود (نف)، (۲۰۰۳)، حمایت اجتماعی (فلمینگ، باوم، گیسرل و گچل، ۱۹۸۲) و اعتیاد به اینترنت (یانگ، ۱۹۹۸) را تکمیل نمایند. نتایج حاصل از تحلیل رگرسیون گام‌به‌گام نشان داد حمایت اجتماعی و شفقت خود به‌طور معناداری توان تبیین ۰/۷۵۸ درصد از واریانس اعتیاد به اینترنت را دارند ( $p < ۰/۰۰۱$ ). یافته‌ها همچنین نشان داد که متغیر شفقت خود با پیش‌بینی ۰/۷۱۹ درصد از واریانس اعتیاد به اینترنت ( $p < ۰/۰۰۱$ )، اهمیت و قدرت بالاتری در این فرایند دارد. در میان مؤلفه‌های شفقت خود، ذهن‌آگاهی، قضاوت در مورد خود و احساسات مشترک انسانی به‌طور معناداری قادر به تبیین ۰/۷۱۱ درصد از واریانس اعتیاد به اینترنت بودند ( $p < ۰/۰۰۱$ ) که از میان آن‌ها، ذهن‌آگاهی بالاترین اهمیت را در این فرایند نشان داد.

**واژه‌های کلیدی:** اعتیاد به اینترنت، حمایت اجتماعی، خود-دلسوزی، دانشجویان.

## مقدمه

فیزیکی همچون وعده‌های غذایی نامرتب، فشار روانی، چشمان خشک و بی‌اشک، سردرد و کمردرد در آن‌ها ظاهر می‌شود (سول، شل و کلین<sup>۳</sup>، ۲۰۰۲).

مطالعات علمی مسئله اعتیاد اینترنتی را در جمعیت دانشجویی بسیار حائز اهمیت می‌دانند. سو، کانک و یوم<sup>۴</sup> (۲۰۰۹) معتقدند اعتیاد به اینترنت در دانشجویان با مشکلاتی از قبیل کاهش ارتباطات میان‌فردی و افزایش عصبانیت، پرخاشگری و هیجانات منفی همراه است. لانهوا، لی‌پینگ و ژائولان<sup>۵</sup> (۲۰۱۰) و همین‌طور حسن‌زاده، بیلدختی و دانش‌زاده<sup>۶</sup> (۲۰۱۲) نیز بر ماهیت اعتیادآور و آسیب‌زای وابستگی به اینترنت در دانشجویان تأکید داشته‌اند؛ بنابراین، با توجه به مشکلات ناشی از این اختلال در دانشجویان، بررسی ابعاد آن شایسته و بایسته می‌نماید.

ایران یکی از جوان‌ترین کشورهای دنیاست و تعداد قابل توجهی دانشجو دارد و لذا اهمیت پیشگیری از اعتیاد به اینترنت در آن سطح قابل ملاحظه‌ای باید داشته باشد. آمارها نشان می‌دهد که ایران با ۷۶/۹۳۲/۳۰۰ نفر جمعیت در سال ۲۰۱۰ با ۴۳/۲ درصد میزان ضریب نفوذ، بیشترین میزان استفاده از اینترنت را در خاورمیانه به خود اختصاص داده است؛ همچنین، در بازه زمانی ۲۰۰۰ تا ۲۰۱۰، ۱۳/۱۸۹ درصد رشد کاربر داشته است (بیرامی، موحدی و موحدی، ۱۳۹۳). با توجه به اهمیت نقش دانشجویان در پیشرفت و تعالی جوامع، طبیعی است که بررسی عوامل مؤثر در تأمین سلامت جسمانی و روان‌شناختی این قشر از اهمیت ویژه‌ای برخوردار باشد (میرزائیان، باعزت و خاکپور، ۱۳۹۰؛ زندگی، شهابی‌نژاد و برهان<sup>۷</sup>، ۲۰۱۷)؛ زیرا امروزه اینترنت بخش جدایی‌ناپذیری از زندگی روزمره دانشجویان را به خود اختصاص داده و در صورت استفاده افراط‌گونه از آن، عواقب ناخوشایندی برای فرد، خانواده و جامعه رقم می‌خورد. زمانی که باید در کانون گرم خانواده و در کنار یکدیگر سپری شود، صرف فعالیت در فضای مجازی می‌شود که نه تنها صمیمیت و اعتماد اعضا را کمرنگ می‌کند، بلکه پیامدهای تحصیلی، شغلی و اجتماعی منفی نیز در پی خواهد داشت و تبعات خطرناکی را می‌تواند برای فرد و جامعه رقم بزند.

در سال‌های اخیر، رایانه به‌طور عام و اینترنت به‌طور خاص به‌عنوان وسایلی مؤثر در تسهیل ارتباطات و دستیابی آسان و سریع به اطلاعات شناخته شده‌اند. اینترنت امروزه از اصلی‌ترین نشانه‌های عصر جدید محسوب می‌شود (محمودی بختیاری و آدی‌بیگ، ۱۳۸۸). علی‌رغم امتیازها و قابلیت‌های فراوان اینترنت از قبیل جنبه‌های آموزشی و ارائه خدمات ارتباطی و مواردی از این دست، اینترنت امروزه مشکلات جدی بسیاری از جمله اعتیاد به اینترنت ایجاد کرده است.

روان‌شناسان اعتیاد به اینترنت را نوعی استفاده از اینترنت می‌دانند که مشکلات روان‌شناختی، اجتماعی، درسی و یا شغلی در زندگی فرد ایجاد می‌کند (گریفث، کاس، بیلکس و پونتز<sup>۱</sup>، ۲۰۱۶). وابستگی رفتاری به اینترنت صرف‌نظر از اینکه یک آسیب روانی یا معضل اجتماعی در نظر گرفته شود، پدیده‌ای است مزمن و عودکننده که با صدمات جدی جسمانی، مالی، خانوادگی، اجتماعی و روانی همراه است (شایق، آزاد و بهرامی، ۱۳۸۸). امروزه اهمیت اعتیاد به اینترنت به علت آسیب‌های فراوان و گسترده آن، برای جامعه کم‌تر از اعتیاد به مواد مخدر نیست و یا لاقبل در سال‌های آتی شاید در زمره یکی از آسیب‌های اجتماعی مهم قرار گیرد. مشکلاتی که در رابطه با اعتیاد اینترنتی ایجاد می‌شود متعددند که از آن جمله می‌توان به این موارد اشاره کرد: غذا نخوردن، کم‌خوابی، حذف زمان برای انجام دیگر کارها و پدیدآیی آسیب‌های نوپیدیدی همچون نوموفوبیا به معنی ترس از جدایی از موبایل (پاویترا و مدهوکومار، ۲۰۱۵) و سندرم فومو<sup>۱</sup> به معنای ترس و اضطراب از دست دادن اخبار و مطالب شبکه‌های اجتماعی (پرزبیلیسکی، مورایاما، دیهن و گلدول<sup>۱</sup>، ۲۰۱۳) و مشکلات توأم با آن‌ها از جمله خلق پایین و رضایت از زندگی کم و اعتیاد به الکل (ریوردن، فلت، هانتز، اسکارف و کونر<sup>۲</sup>، ۲۰۱۵). همچنین، این مسئله انجام تکالیف آموزشی و روابط دوستانه و خانوادگی را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد (صانعی دهکردی، ۱۳۸۷). افراد وابسته به اینترنت به‌جای اینکه فناوری را به خدمت بگیرند، اجازه می‌دهند تا فناوری بر آن‌ها تسلط داشته باشد و علائم

1. Griffiths, Kuss, Billieux, & Pontes  
3. Soule, Shell, & Kleen  
5. Lan-hua, Li-ping, & Zhao-lan  
7. Zandi, Shahabinejad, & Borhan

2. Riordan, Flett, Hunter, Scarf & Conner  
4. Seo, Kang, & Yom  
6. Hassanzadeh, Beydokhti, & Daneshzadeh

ملایمت خود را برای تغییرات زندگی ترغیب نموده و الگوهای رفتاری مضر و نامطلوب خود را اصلاح می‌کند. افراد خودشفقت‌ورز دیدگاه حمایت‌گراانه‌ای نسبت به خود دارند که باعث کمتر شدن احساس افسردگی و اضطراب و افزایش رضایت آن‌ها از زندگی می‌شود (آلیک و سدیکیدز<sup>۹</sup>، ۲۰۰۹؛ مک‌بث و گوملی<sup>۱۰</sup>، ۲۰۱۲).

از آنجایی که افراد با شفقت خود بالا احساس افسردگی و اضطراب پایین‌تر و رضایت از زندگی و بهزیستی روانی بالاتری دارند و این ویژگی‌ها با اعتیاد به اینترنت ناسازگار است و در افراد وابسته به اینترنت افسردگی (ین، چن<sup>۱۱</sup>، چن و کو، ۲۰۰۷)، احساس تنهایی (نالوا و آناند<sup>۱۲</sup>، ۲۰۰۳)، کاهش احساس رضایت از زندگی (کو و ین، چن، چن و ین<sup>۱۳</sup>، ۲۰۰۵) و بهزیستی روانی و اجتماعی کمتر (گریفتث، ۲۰۰۳) دیده می‌شود، می‌توان گفت افرادی که به اینترنت اعتیاد داشته باشند، احتمالاً شفقت خود کمتری را گزارش کنند. به علاوه، بر اساس نظریه درمان متمرکز بر شفقت (CFT)، افراد برای جلوگیری از تجربه احساسات و هیجانات دردناک و افکار منفی و نیز برای مقابله با احساس شکست به سمت رفتارهای اعتیادآور گرایش می‌یابند (نف، ۲۰۰۳). شفقت خود با گسترش مهربانی و عدم قضاوت نسبت به خود به هنگام روبه‌رو شدن با مشکل، به افراد کمک می‌کند که حالات عاطفی ناخوشایند خود را بپذیرند و همین‌طور آن‌ها را تشویق می‌کند که مسئولیت وضعیت‌های احساسی و روانی خود را بپذیرند و با رسیدن به حالت پذیرش و توجه آگاهانه، دیگر به رفتارهای اعتیادآور روی نیاورند (رندون<sup>۱۴</sup>، ۲۰۰۶).

یکی دیگر از عوامل مهمی که در بعد محیطی می‌تواند با اعتیاد به اینترنت مرتبط باشد و نقش آن در پیش‌بینی اعتیاد اینترنتی در پژوهش‌های خارجی مورد بررسی قرار گرفته، حمایت اجتماعی است (یانگ، گوان، تانگ، وانگ و کائو<sup>۱۵</sup>، ۲۰۱۲؛ یانگ، لو، وانگ و ژائو<sup>۱۶</sup>، ۲۰۱۴). حمایت اجتماعی به میزان برخورداری از محبت، همراهی و توجه اعضای

در برخی پژوهش‌ها، به عوامل مؤثر بر تمایل افراطی برای استفاده از اینترنت اشاره شده است؛ از جمله این عوامل، احساس تنهایی (ین، کو، ین، چانگ و چنگ<sup>۱</sup>، ۲۰۰۹)، ویژگی‌های شخصیتی کاربران (عزیزی، اسماعیلی، اسماعیلی و پیدا، ۱۳۹۴؛ میرکرک، وندن‌اندن، ورمالست و گرسن<sup>۲</sup>، ۲۰۰۹) و خودکارآمدی تحصیلی (اوداکی<sup>۳</sup>، ۲۰۱۱) می‌باشند. اخیراً برخی از پژوهشگران خارجی به نقش احتمالی شفقت خود<sup>۴</sup> در پیش‌بینی اعتیاد به اینترنت اشاره داشته‌اند (اسکندر و آکین<sup>۵</sup>، ۲۰۱۱). شفقت خود را تجربه‌پذیری و تحت تأثیر قرار گرفتن از رنج دیگران، به گونه‌ای که فرد مشکلات و رنج‌های خود را قابل تحمل‌تر ببیند، تعریف کرده‌اند. همچنین این مفهوم به معنای صبور و مهربان بودن نسبت به خود و داشتن درک غیرقضاوت‌گرانه در رابطه با خود است (نف<sup>۶</sup>، ۲۰۰۳). شفقت خود دربردارنده سه جزء اساسی است: داشتن مهربانی و درک صحیح نسبت به خود بدون دیدگاهی قضاوتی و خودانتقادگر<sup>۷</sup>؛ داشتن این دیدگاه که تجارب فرد جزئی از تجارب همه انسان‌هاست؛ به عبارت دیگر، سایرین نیز چنین تجاربی را در زندگی خود دارند<sup>۸</sup>؛ نگرستن به تجارب و احساسات خود به گونه‌ای متعادل بدون اینکه در آن‌ها بزرگنمایی شود (نف، ۲۰۱۱). این جنبه‌های شفقت خود با یکدیگر متفاوت بوده و به‌طور متفاوتی تجربه می‌شوند، اما به نظر می‌رسد که به گونه‌ای مکمل و دربرگیرنده یکدیگر نیز هستند. برای مثال، حالت پذیرا و باز بودن ذهن آگاهی باعث کاهش قضاوت در مورد خود می‌شود. با وجود اینکه داشتن احساس خودشفقت‌ورزی با این امر که فرد به‌طور خشن و قضاوتی با خود رفتار کند در تناقض است، اما جزء ذهن آگاهانه این مؤلفه ناظر به این است که فرد به‌جای نادیده انگاشتن نواقص خود، آن‌ها را به‌وضوح مشاهده کند (پاولی و مکفرسون<sup>۷</sup>، ۲۰۱۰). علاوه بر این، فردی که به‌درستی به خود شفقت بورزد، از سلامتی و بهزیستی روانی بالاتری برخوردار است (کیونگ<sup>۸</sup>، ۲۰۱۳). این امر به این معناست که فرد با

1. Yen, Ko, Yen, Chang, & Cheng  
3. Odaci  
5. Iskender & Akin  
7. Pauley & McPherson  
9. Alicke & Sedikides  
11. Chen  
13. Ko, Yen, Chen, Chen, & Yen  
15. Yang, Lu, Wang, & Zhao

2. Meerkerk, Van Den Eijnden., Vermulst, & Garretsen  
4. self-compassion  
6. Neff  
8. Kyeong  
10. MacBeth & Gumley  
12. Nalwa & Anand  
14. Rendon  
16. Yang, Guan, Tang, Wang, & Cao

راه‌های دیگری از طریق استفاده از اینترنت برطرف کنند و به سمت استفاده مفرط از اینترنت کشیده شوند. همان‌طور که پیش‌تر ذکر آن رفت، محققان علوم رفتاری نقش شفقت خود و حمایت اجتماعی را به‌صورت مستقل در پیش‌بینی اعتیاد اینترنتی مورد کاوش قرار داده‌اند؛ اما تعامل میان این دو عامل با یکدیگر و نیز بررسی ترتیب اهمیت آن‌ها در فرایند پیش‌بینی اعتیاد به اینترنت تاکنون مورد توجه محققان نبوده است. این در حالی است که با عنایت به ارتباطات نظری و منطقی هر یک از این عامل‌ها با اعتیاد به اینترنت، می‌توان در رابطه با پیوند احتمالی شفقت خود با حمایت اجتماعی و نیز نقاط اتصال آن‌ها در اثرگذاری بر اعتیاد اینترنتی به گمانه‌زنی پرداخت. نکته مهمی که درباره حمایت اجتماعی وجود دارد، ادراک فرد از آن است. به این معنی که درک فرد از محیط خویش و میزان حمایت اجتماعی است که تعیین‌کننده‌تر است، هرچند که واقعیت وجود حمایت اجتماعی نیز مهم است (آلمی<sup>۶</sup> و همکاران، ۲۰۰۳). از این رو، معنابخشی و واکنش شناختی فرد به تجربه حمایت اجتماعی موجود می‌تواند نقش مهمی در رفتارهای آتی فرد داشته باشد. اگر فرد شفقت خود بالایی داشته باشد، نسبت به ادراک تنهایی و عدم وجود حمایت اجتماعی خود قضاوت و انتقاد بی‌رحمانه‌ای نمی‌کند و آن‌ها را تنها مختص به خود نمی‌داند، بلکه جزئی از تجربه مشترک انسان‌ها می‌شمارد و لذا احساس نالایق بودن از وی دور خواهد شد. این افراد علاوه بر احساس دوست داشتن خود، نسبت به دیگران هم احساس شفقت دارند و خودمحور نیستند (نف، ۲۰۱۱؛ نف و پومیر<sup>۷</sup>، ۲۰۱۳)؛ در واقع، افراد با شفقت خود بالا تعارضات بین‌شخصی خود را با در نظر گرفتن نیازهای خود و دیگران راحت‌تر حل می‌کنند (یارنل<sup>۸</sup> و نف، ۲۰۱۳) و احتمالاً از این طریق روی کیفیت و کمیت حمایت اجتماعی واقعی خود نیز اثر می‌گذارند. در غیر این صورت، فرد برای کاستن از احساسات ناخوشایند به دلیل نداشتن ارتباطات اجتماعی حمایت‌کننده شاید به فضای مجازی روی آورد تا درد خود را فراموش کند و یا به‌سوی سراب ارتباطات مجازی برای کسب حمایت اجتماعی گام بردارد.

خانواده، دوستان و سایر افراد تعریف شده است (سارافینو<sup>۱</sup>، ۲۰۱۴). بر اساس نظریه کنترل اجتماعی هیرشی<sup>۲</sup>، ابعاد اصلی پیوند اجتماعی عبارت‌اند از: دلبستگی و علاقه به دیگران، تعهد به خانواده، شغل و دوستان، مشغولیت و مشارکت مداوم در فعالیت‌های زندگی، کار و خانواده و اعتقاد به ارزش‌ها و اصول اخلاقی گروه یا جامعه. ضعف در هر یک از این ابعاد می‌تواند موجب بروز رفتارهای انحرافی در فرد شود؛ بنابراین، اگر اعتیاد به اینترنت در زمره رفتارهای انحرافی در نظر گرفته شود، می‌توان این پدیده را از منظر رویکرد کنترل اجتماعی هیرشی تبیین نمود (امیدوار و صارمی، ۱۳۸۱). همچنین، بر اساس نظریه شناختی-رفتاری، شاید بتوان گفت اعتقاد فرد به اینکه هیچ‌کس در بیرون از اینترنت از او خوشش نمی‌آید و او را مورد حمایت قرار نمی‌دهد، باعث گرایش اعتیادگونه فرد به اینترنت شود (معیدفر، حبیب‌پور گنابی و گنجی، ۱۳۸۵). به‌علاوه، این پدیده از دیدگاه نظریات جامعه‌شناختی نیز قابل تبیین است؛ به‌عنوان نمونه، بر اساس نظریه طرد اجتماعی، فرایند طرد ناشی از محرومیت چندگانه، گسست پیوندهای خانوادگی و روابط اجتماعی و نیز گم کردن هویت و هدف است (پیس<sup>۳</sup>، ۲۰۰۱). طرد اجتماعی به عدم مشارکت در فعالیت‌های اجتماعی و گروهی، عدم حضور در انجمن‌ها، نداشتن رابطه با دیگران و احساس تنهایی منجر می‌شود (نقدی، رضایی دره‌ده و زندی، ۱۳۹۴). از این رو، افراد ممکن است برای پر کردن این خلأها به اینترنت روی آورند. چنانکه اخیراً اکبری زردخانه و زندی (۱۳۹۵) طی پژوهشی نشان داده‌اند که پذیرش اعتیاد از طریق حمایت اجتماعی قابلیت پیش‌بینی دارد؛ بنابراین، فردی که از حمایت اجتماعی بالایی برخوردار نیست، ممکن است در خطر انواع اعتیاد من‌جمله وابستگی به اینترنت باشد. در این زمینه، گنوک و دوگان<sup>۴</sup> (۲۰۱۳) نیز نشان دادند انجام فعالیت‌هایی به همراه مادر حمایت اجتماعی را افزایش داده و بر کاهش اعتیاد به اینترنت مؤثر بوده است. علاوه بر این، آياس و هورزوم<sup>۵</sup> (۲۰۱۳)، نیز طی پژوهشی دریافتند والدینی که به نیازهای هیجانی فرزندان‌شان توجه نمی‌کردند باعث می‌شدند بچه‌ها نیازهایشان را از

1. Sarafino  
3. Peace  
5. Ayas & Horzum  
7. Pommier

2. Hirschi  
4. Gunuc & Dogan  
6. Alemi  
8. Yarnell

قضاوت در مورد خود، احساسات مشترک انسانی، منزوی‌سازی، ذهن‌آگاهی و بزرگنمایی قرار می‌گیرند و کیفیت رابطه فرد با تجارب خود را می‌سنجند؛ مانند اینکه فرد تا چه اندازه نسبت به خود مهربان است و چه میزان تجارب خود را به‌عنوان قسمتی از تجارب دیگران می‌بیند و اینکه به چه میزان از بزرگنمایی تجارب خود صرف‌نظر می‌کند؛ بنابراین، این مقیاس دیدگاه باز داشتن به مسائل و کیفیت باز آگاهی را مشخص می‌کند. نمره‌گذاری آن در طیف پنج‌درجه‌ای لیکرت، از تقریباً هیچ‌گاه (نمره ۰) تا تقریباً همیشه (نمره ۴)، انجام می‌پذیرد. نف (۲۰۰۳) پایایی و روایی بالایی را برای مقیاس مذکور گزارش نموده است. پایایی کلی آن از طریق روش آلفای کرونباخ ۰/۹۲ به دست آمده و همچنین هرکدام از خرده‌مقیاس‌ها نیز از همسانی درونی خوبی برخوردار بوده‌اند. آلفای کرونباخ در نسخه فارسی چنین گزارش شده است: مهربانی با خود ۰/۸۱، قضاوت نسبت به خود ۰/۷۹، اشتراکات انسانی ۰/۸۴، انزوا ۰/۸۵، بهشیاری ۰/۸۰، همانندسازی افراطی ۰/۸۳ و کل مقیاس ۰/۷۶ (خسروی، صادقی و یابنده، ۱۳۹۲). در تحقیق حاضر، پایایی این ابزار به روش آلفای کرونباخ برابر با ۰/۸۷ بوده که بیانگر پایایی مطلوب است. دو نمونه از گویه‌های این ابزار عبارت‌اند از: «هنگامی احساس ناراحتی می‌کنم نسبت به خودم بی‌رحمانه رفتار می‌کنم» و «در سختی با خودم مهربان هستم».

**پرسشنامه اعتیاد به اینترنت<sup>۳</sup>:** این ابزار یکی از معتبرترین آزمون‌های مربوط به سنجش اعتیاد اینترنتی است که یانگ (۱۹۹۸) آن را تهیه کرده و شامل ۲۰ ماده چندگزینه‌ای (به‌ندرت تا همیشه) است. نمرات به‌دست‌آمده برای هر فرد، وی را در سه زمینه طبقه‌بندی می‌کند: کاربر عادی اینترنت، کاربری که در اثر استفاده زیاد دچار مشکلاتی شده است و کاربر معتاد که استفاده بیش‌ازحد وی را وابسته کرده و نیاز به درمان دارد. این مقیاس جنبه‌های مختلف اعتیاد به اینترنت را می‌سنجد و تعیین می‌کند آیا استفاده بیش‌ازحد از اینترنت بر جنبه‌های مختلف زندگی فرد تأثیر دارد یا خیر؟ (مارالی و جورج،<sup>۴</sup> ۲۰۰۷). ویدیانتو و مک‌موران<sup>۵</sup> (۲۰۰۴) روایی

بر اساس دانش موجود، تاکنون کمتر پژوهشی به بررسی نقش توأمان شفقت خود و حمایت اجتماعی در پیش‌بینی اعتیاد به اینترنت و نیز مقایسه اهمیت نسبی این دو عامل در فرایند پیش‌بینی پرداخته است و در این حوزه شکاف مطالعاتی وجود دارد؛ لذا پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش شفقت خود و حمایت اجتماعی ادراک‌شده در پیش‌بینی اعتیاد به اینترنت دانشجویان انجام شد. به‌منظور بررسی هدف پژوهش، فرضیه‌های زیر مورد بررسی قرار گرفت:

۱. حمایت اجتماعی ادراک‌شده و شفقت خود اعتیاد اینترنتی دانشجویان را پیش‌بینی می‌کند.
۲. حمایت اجتماعی ادراک‌شده اعتیاد اینترنتی دانشجویان را پیش‌بینی می‌کند.
۳. شفقت خود اعتیاد اینترنتی دانشجویان را پیش‌بینی می‌کند.
۴. مؤلفه ذهن‌آگاهی اعتیاد اینترنتی دانشجویان را پیش‌بینی می‌کند.
۵. مؤلفه قضاوت در مورد خود اعتیاد اینترنتی دانشجویان را پیش‌بینی می‌کند.
۶. مؤلفه احساسات مشترک انسانی اعتیاد اینترنتی دانشجویان را پیش‌بینی می‌کند.

## روش

**روش پژوهش، جامعه آماری و نمونه:** این پژوهش از نظر شیوه گردآوری داده‌ها جزء مطالعات توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانشجویان دختر و پسر مشغول به تحصیل در دانشگاه تهران بود. بر اساس فرمول پیشنهادی تاباخنیک و فیدل<sup>۱</sup> (۲۰۰۷)، ۱۲۰ دانشجو (۶۰ دختر و ۶۰ پسر) با میانگین سنی ۱۷-۲۸ به صورت تصادفی خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب و از ایشان خواسته شد تا به ابزارهای پژوهش پاسخ دهند.

## ابزار سنجش

**پرسشنامه شفقت خود<sup>۲</sup>:** این مقیاس یک ابزار خودگزارش دهی ۲۶ گوی‌های است که توسط نف (۲۰۰۳) به‌منظور سنجش میزان خودشفقت‌ورزی ساخته شده است. سؤالات موجود در آن در شش زیرمقیاس مهربانی با خود،

1. Tabakhnick, & Fidell  
3. Internet Addiction Questionnaire  
5. Widiato & McMoran

2. Self-Compassion Scale (SCS)  
4. Murali & George

حمایت ادراک شده کلی، خانواده و دوستان به ترتیب ۰/۸۷، ۰/۷۳ و ۰/۹۱ به دست آورده‌اند. حسینی نجدانی (۱۳۷۵) نیز در مطالعه‌ای ضریب همگونی یا ضریب اعتبار مقیاس حمایت اجتماعی را به‌روش آلفای کرونباخ، ۰/۶۸۸ و متوسط روایی را با برآورد همبستگی درونی مواد پرسشنامه حمایت اجتماعی، ۰/۸۴ به دست آورده است. به‌علاوه، لیوارجانی (۱۳۷۵) در مطالعه‌ای ضریب همگونی این آزمون را در میان دانش‌آموزان مقطع دبیرستانی با نمره‌گذاری ۰ و ۱، از طریق آلفای کرونباخ برابر ۰/۸۱۶ برآورد کرده‌اند. همچنین، در پژوهش آخوندی (۱۳۷۶)، اعتبار این مقیاس ۰/۶۵ محاسبه شده است. در این تحقیق، پایایی این ابزار به‌روش آلفای کرونباخ برابر با ۰/۸۷ بوده که بیانگر پایایی مطلوب است. دو نمونه از گویه‌های این ابزار عبارت‌اند از: «برادران و خواهرانم از من حمایت می‌کنند» و «کسی را نمی‌شناسم که به او اعتماد کنم».

### روش اجرا و تحلیل داده‌ها

در این پژوهش، داده‌های حاصل از اجرای آزمون پرسشنامه شفقت خود، پرسشنامه اعتیاد به اینترنت و پرسشنامه حمایت اجتماعی ادراک شده با استفاده از آزمون رگرسیون گام‌به‌گام تحلیل شد و تمام مراحل تجزیه و تحلیل داده‌ها با نرم‌افزار SPSS<sup>20</sup> به انجام رسید.

### یافته‌ها

نتایج ضریب همبستگی پیرسون نشان داد که بین اعتیاد به اینترنت با شفقت خود و حمایت اجتماعی رابطه منفی و معناداری وجود دارد ( $p < 0/01$ ). لذا، به‌منظور پیش‌بینی اعتیاد به اینترنت در دانشجویان از روی حمایت اجتماعی و شفقت خود، از آزمون رگرسیون به روش گام‌به‌گام استفاده شد که نتایج آن در جدول ۱ آمده است.

صوری این پرسشنامه را بسیار بالا ذکر کرده‌اند. علوی و همکاران (۱۳۸۹) در پژوهش خود برای نسخه فارسی این پرسشنامه پنج عامل صرف زمان بیش‌ازحد در اینترنت، استفاده از اینترنت برای کسب آرامش روانی، برجستگی، استفاده مرضی از چت‌روم و بی‌توجهی به وظایف شغلی و تحصیلی را استخراج نموده‌اند و علاوه بر این، سه نوع پایایی بازآزمایی ( $r = 0/79$ )، همسانی درونی ( $a = 0/88$ ) و تنصیف ( $r = 0/82$ ) را به دست آورده‌اند. در تحقیق حاضر، پایایی این ابزار به‌روش آلفای کرونباخ برابر با ۰/۸۲ بوده که بیانگر پایایی مطلوب است. دو نمونه از گویه‌های این ابزار عبارت‌اند از: «تا چه اندازه در اینترنت بودن را به بیرون رفتن با دیگران ترجیح می‌دهید؟» و «چقدر بیشتر از آنچه قصد دارید در اینترنت می‌مانید؟».

**پرسشنامه حمایت اجتماعی ادراک شده<sup>۱</sup>:** پرسشنامه حمایت اجتماعی که توسط فلمینگ، باوم، گیسرل و گچل<sup>۲</sup> (۱۹۸۲) تهیه شده، دارای دو فرم کوتاه و بلند است. فرم کوتاه آن شش ماده و فرم بلند آن که در پژوهش حاضر مورد استفاده قرار گرفته، ۲۵ ماده دارد. شیوه نمره‌گذاری این مقیاس، به‌صورت صفر (۰) و یک (۱) است؛ به این معنی که به‌جز ماده‌های شماره ۷، ۱۵، ۱۶، ۱۷، ۱۸، ۲۰، ۲۱ و ۲۴ که به‌صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند (پاسخ نادرست (۱) نمره می‌گیرد و پاسخ درست (۰) نمره می‌گیرد)، در بقیه ماده‌های پرسشنامه، پاسخ‌های «نادرست» صفر نمره و پاسخ «درست» یک نمره می‌گیرد. فلمینگ و همکاران (۱۹۸۶) ضریب پایایی فرم کوتاه این مقیاس را با استفاده از روش اجرای مجدد، ۰/۷ برآورد کرده‌اند. دان، پوتالز، شپرد و لیندستروم<sup>۳</sup> (۱۹۸۷) با استفاده از روش تحلیل عاملی، روایی مقیاس حمایت اجتماعی را برای هر یک از زیرمقیاس‌های

جدول ۱. نتایج آزمون رگرسیون چندگانه به‌شیوه گام‌به‌گام به‌منظور پیش‌بینی متغیر اعتیاد به اینترنت

مدل	منبع تغییرات	SS	MS	df	F	P	R	R <sup>2</sup>	AR <sup>2</sup>
شفقت خود و حمایت اجتماعی	رگرسیون	۱۷۶۷۷/۸۲۲	۸۸۳۸/۹۱۱	۲	۱۸۲/۹۷۰	۰/۰۰۱	۰/۸۷۰	۰/۷۵۸	۰/۷۵۴
	باقیمانده	۵۶۵۲/۰۴۵	۴۸/۳۰۸	۱۱۷					
	مجموع	۲۳۳۲۹/۸۶۷	-----	۱۱۹					

1. Perceived Social Support Questionnaire  
3. Dunn, Putallaz, Sheppard, & Lindstrom

2. Fleming, Baum, Gisriel, & Gatchel

نتایج تحلیل رگرسیون به‌روش گام‌به‌گام نشان داد که مؤلفه‌های شفقت خود و حمایت اجتماعی به‌طور معنی‌داری توان تبیین ۰/۷۵۸ از واریانس اعتیاد به اینترنت را دارند

( $R^2 = ۷۵۳$  و  $p < ۰/۰۰۱$  و  $۱۸۲/۹۷۰ = ۷۳$  و  $F_2$ ). بنابراین، فرضیه اول مورد حمایت قرار گرفت.

جدول ۲. ضرایب رگرسیون برای شفقت خود و حمایت اجتماعی در پیش‌بینی اعتیاد به اینترنت

متغیر	B	Beta	SE	T	P
شفقت خود	-۱/۵۹۱	-۰/۶۴۳	۰/۱۶۲	-۰/۷۹۲	۰/۰۰۱
حمایت اجتماعی	-۱/۳۸۳	-۰/۲۸۵	۰/۳۱۹	-۴/۳۳۵	۰/۰۰۱

مطابق جدول ۲، ضرایب رگرسیون با وزن‌های استاندارد شده بتا نشان می‌دهد که یک انحراف معیار تغییر هم‌زمان در شفقت خود و حمایت اجتماعی به‌ترتیب باعث ۰/۶۴۳ و ۰/۲۸۵ انحراف معیار تغییر در اعتیاد به اینترنت می‌شود. بنابراین، می‌توان گفت شفقت خود و حمایت اجتماعی هریک به‌تنهایی نقش منفی و معنی‌داری در پیش‌بینی اعتیاد به اینترنت دانشجویان دارند ( $p < ۰/۰۰۱$ ). لذا فرضیه‌های ۲ و ۳ تأیید می‌گردد.

با توجه به اهمیت بالای شفقت خود در این پیش‌بینی، بررسی نقش مؤلفه‌های آن می‌تواند جالب توجه باشد. لذا به‌منظور پیش‌بینی اعتیاد به اینترنت از روی مؤلفه‌های شفقت خود، از آزمون رگرسیون به‌روش گام‌به‌گام استفاده شد که نتایج آن در جدول ۳ آمده است. مطابق یافته‌ها، مؤلفه‌های ذهن‌آگاهی، قضاوت در مورد خود و احساسات مشترک انسانی به‌طور معنی‌داری توان تبیین ۰/۷۱۱ از واریانس اعتیاد به اینترنت را دارند ( $R^2 = ۷۱۱$  و  $p < ۰/۰۰۱$  و  $۴۵۶/۴۵۵ = ۷۳$  و  $F_۲$ ).

جدول ۳. ضرایب رگرسیون برای خرده‌مقیاس شفقت خود در پیش‌بینی اعتیاد به اینترنت

متغیر	B	Beta	SE	T	P
مقدار ثابت	۲۵۶/۳۵۶	-----	۱۱/۱۳۲	۲۷/۱۱۵	۰/۰۰۱
ذهن‌آگاهی	-۱/۲۵۶	-۰/۵۸۹	۰/۱۶۲	-۰/۷۴۹	۰/۰۰۱
قضاوت در مورد خود	۱/۵۶۹	۰/۳۲۱	۰/۲۵۶	۲/۱۴۵	۰/۰۰۱
احساسات مشترک انسانی	-۱/۸۹۶	-۰/۲۱۱	۰/۱۲۵	-۱/۱۰۲	۰/۰۰۱

### بحث و نتیجه‌گیری

مطابق جدول ۳، ضرایب رگرسیون با وزن‌های استاندارد شده بتا نشان می‌دهد که یک انحراف معیار تغییر هم‌زمان در ذهن‌آگاهی، قضاوت در مورد خود و احساسات مشترک انسانی به‌ترتیب باعث ۰/۵۸۹، ۰/۳۲۱ و ۰/۲۱۱ انحراف معیار تغییر در اعتیاد به اینترنت می‌شود. به‌این‌ترتیب، می‌توان گفت ذهن‌آگاهی، قضاوت در مورد خود و احساسات مشترک انسانی نقش معناداری در پیش‌بینی اعتیاد به اینترنت دانشجویان دارند ( $p < ۰/۰۰۱$ ). بنابراین، فرضیه‌های ۴، ۵ و ۶ مورد تأیید قرار می‌گیرد.

پژوهش با هدف بررسی نقش شفقت خود و حمایت اجتماعی ادراک‌شده در پیش‌بینی اعتیاد به اینترنت در دانشجویان صورت گرفت. نتایج پژوهش نشان دادند شفقت خود و حمایت اجتماعی ادراک‌شده قادر به تبیین ۰/۷۵۸ درصد از واریانس اعتیاد به اینترنت هستند. بدین معنا که با افزایش حمایت اجتماعی ادراک‌شده و شفقت خود در دانشجویان، استفاده افراطی آن‌ها از اینترنت کاهش می‌یابد. این یافته با نتایج پژوهش اسکندر و آکین (۲۰۱۱)، یانگ و

درگیر رفتارهای ناسالم می‌شوند که مشخصه ویژگی اشتراکات انسانی به‌عنوان زیرمؤلفه‌ای از شفقت خود است، از تحریفات شناختی همچون هیچ‌کس به من اهمیت نمی‌دهد و از من حمایت نمی‌کند و نمی‌توانم با هیچ‌کس رودررو ارتباط خوبی برقرار کنم، جلوگیری می‌کند و احتمالاً برای فرار از این‌گونه افکار به استفاده اعتیادگونه از اینترنت پناه نمی‌برند.

یافته دیگر پژوهش نشان داد که در فرایند پیش‌بینی اعتیاد اینترنتی دانشجویان، نقش و اهمیت نسبی شفقت خود از حمایت اجتماعی بالاتر است به‌گونه‌ای که با کاستن نقش آن از این فرایند طی آزمون رگرسیون گام‌به‌گام، سهم قابل توجهی به حمایت اجتماعی تعلق نمی‌گیرد. با عنایت به این یافته و آنکه نتایج پژوهش‌های پیشین، سهم قابل ملاحظه‌ای را برای حمایت اجتماعی در فرایند پیش‌بینی اعتیاد اینترنتی گزارش کرده‌اند، می‌توان فرضیاتی را درباره اینکه در این فرایند، احتمالاً میزان پیش‌بینی‌کنندگی حمایت اجتماعی ادراک‌شده تحت تأثیر میزان شفقت خود باشد، مطرح نمود. اگر فرد نسبت به ادراک تنهایی و عدم وجود حمایت اجتماعی خود قضاوت و انتقاد بی‌رحمانه‌ای نکند و این مسئله را تنها مختص به خود نداند و آن را از اشتراکات انسانی محسوب کند، احساس نالایق بودن نخواهد کرد. به‌علاوه، کسانی که شفقت خود پایینی دارند، حس همدلی و همدردی، توانایی برقراری یک ارتباط خوب، صمیمانه و واقعی با دیگران را هم ندارند (ون در ون<sup>۱</sup>، ۲۰۱۶). همان‌طور که نف و مک‌گی (۲۰۱۰) نیز نشان داده‌اند، افرادی که شفقت خود پایینی دارند، از ارتباطات اجتماعی ضعیفی نیز برخوردارند و شاید خودشان زمینه را برای کاهش حمایت اجتماعی از سوی خانواده و دوستان فراهم می‌کنند؛ و درنهایت فرد برای کاستن از حس رنج و حالات و احساسات ناراحت‌کننده در مواجهه با استرس‌های زندگی، به دلیل نداشتن ارتباطات اجتماعی حمایت‌کننده به اینترنت و فضای مجازی جهت تسکین موقتی این حالات و احساسات روی می‌آورد. این در حالی است که افرادی که از شفقت خود بالاتری برخوردارند، نسبت به حالات ناخوشایند خود حساس‌اند و با مشاهده این احساسات، به‌طور آگاهانه از چشم‌انداز بالاتری به تجربه خود می‌نگرند و برای مرتفع

همکاران (۲۰۱۲)، آیاس و هورزوم (۲۰۱۳)، گنوک و دوگان (۲۰۱۳) و هوستون، کوپر و فورد<sup>۱</sup> (۲۰۰۲) همسو است. در تبیین این یافته، می‌توان گفت به نظر می‌رسد زمانی که فرد از سوی اجتماع و خانواده حمایت مناسبی دریافت نمی‌کند، ممکن است دچار این تحریف شناختی شود که هیچ‌کس او را دوست ندارد و به او اهمیتی نمی‌دهد و لذا احساس بی‌ارزشی و پوچی نماید و ناخودآگاه ترجیح دهد که در اینترنت وقت خود را بگذراند و به طریقی از احساس پوچی و کمبود عزت نفس رهایی یابد و با ایجاد روابط مجازی به گریز از این واقعیت بپردازد. شواهد پژوهشی نیز حاکی از آن است که حمایت اجتماعی از سوی خانواده نقش بسیار مهمی در پیش‌بینی اعتیاد دارد (اکبری زردخانه و زندگی، ۱۳۹۵)؛ به‌گونه‌ای که غنای محیط عاطفی خانواده، روابط مثبت والدین با فرزندان، داشتن سنگ صبوری در خانه، درک شدن فرزند در منزل مانع خلأ عاطفی او و در نتیجه جست‌وجوی عاطفه توسط وی در محیط‌های مجازی می‌شود. خانواده منبع صمیمیت و محبت برای هر یک از اعضا است. اگر خانواده نقش خود را در حمایت اجتماعی از فرزندان به‌خوبی ایفا نکند و اعضای خانواده نتوانند تعاملات گرم و صمیمی برقرار سازند، فرد احساس تنهایی عاطفی را تجربه خواهد کرد (هومن، اکبری زردخانه، مرادی و زندگی، ۱۳۹۵) و برای برطرف کردن خلأ عاطفی خود و دستیابی به حمایت عاطفی که از محیط خانواده به دست نیآورده به فضای مجازی پناه می‌برد و استفاده افراطی از اینترنت را به‌عنوان یک راهکار نادرست برای حل مسئله در اولویت قرار می‌دهد. امیدوار و صارمی (۱۳۸۱) نیز در پژوهشی دریافتند کسانی که در روابط واقعی میان فردی توفیق چندانی ندارند، از طریق اینترنت قادر می‌شوند بی‌آنکه چهره خود را برملا کنند، روابط گسترده‌ای را برقرار کنند و احساسات خویش را بروز دهند؛ و از این طریق درصد ارضای نیاز به حمایت و محبت برآیند.

در تبیین نقش شفقت خود نیز می‌توان گفت افرادی که نسبت به خود دلسوزی دارند، به‌جای قضاوت یا انتقاد از کاستی‌ها و بی‌کفایتی‌های خود و احساس بی‌ارزش بودن، با توجه و درک نسبت به خود رفتار می‌کنند و با اعتراف به این‌که همه انسان‌ها دارای نقص هستند، اشتباه می‌کنند و



(تولاکی، میریگنک، ریچارد، دچیلوته و لدنر<sup>۲</sup>، ۲۰۱۵) و سندرم فومو<sup>۳</sup> و مشکلاتی که با آن توأم است (ریوردن، فلت، هانتر، اسکارف و کونر<sup>۴</sup>، ۲۰۱۵)، انجام اقداماتی در راستای پیشگیری از اعتیاد به اینترنت بیش‌ازپیش ضروری می‌نماید. تلاش برای افزایش حمایت اجتماعی که از طریق خانواده‌ها و اطرافیان میسر می‌شود، ممکن است یکی از راهکارهایی باشد که این آسیب نوپدید را کاهش دهد. همچنین، پیشنهاد می‌شود برای پیشگیری از تبدیل شدن افراد به کاربران در معرض خطر یا معتاد، برای آنان کلاس‌های آموزشی در زمینه پیشگیری از استفاده مفرط از اینترنت و نیز کارگاه‌هایی در زمینه برقراری ارتباط سالم و تقویت ویژگی شفتت خود برگزار گردد. همچنین، اشاعه فرهنگ استفاده مناسب از اینترنت و نیز پرورش تفکر انتقادی که مزایای آن برای دانشجویان مورد حمایت پژوهش‌ها است (حاج‌حسینی، زندی، حسینی شبانان و مدنی<sup>۵</sup>، ۲۰۱۶)، می‌تواند گام‌های مؤثری در این زمینه محسوب شوند.

از آنجا که در پژوهش حاضر، تأثیرات جنسیت آزمودنی‌ها مورد ارزیابی قرار نگرفته است، در این راستا پیشنهاد می‌شود تحقیقات آتی به بررسی نقش تعدیل‌کننده جنسیت در رابطه حمایت اجتماعی و شفتت خود با اعتیاد اینترنتی بپردازند. به‌علاوه، با توجه به امکان پیوند شفتت خود و حمایت اجتماعی در فرایند پیش‌بینی وابستگی به اینترنت، قابل توصیه است که پژوهشگران به بررسی نقش واسطه‌ای هر یک از این متغیرهای پیش‌بین بپردازند تا زمینه لازم برای ارائه مدل‌های مفهومی و تجربی تسهیل گردد. قابل ذکر است که این پژوهش خالی از محدودیت نبوده است. محدودیت این پژوهش مربوط به قلمرو مکانی و زمانی مطالعه است. این مطالعه بر روی دانشجویان دانشگاه تهران صورت گرفته است و لذا در صورت تعمیم‌دهی یافته‌ها، می‌بایست جوانب احتیاط را رعایت کرد.

#### منابع

آخوندی، ا. (۱۳۷۶). بررسی رابطه حمایت اجتماعی ادراک‌شده با سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان شهر تهران. پایان‌نامه کارشناسی ارشد (منتشر نشده)، دانشگاه تربیت مدرس.

نمودن این حالات، به‌جای اجتناب و استفاده از تسکین‌های موقتی، به‌طور سازنده و مفید با آن‌ها روبه‌رو می‌شوند.

یافته‌های مربوط به بررسی نقش پیش‌بینی‌کنندگی مؤلفه‌های شفتت خود در میزان اعتیاد اینترنتی نشان داد کاهش احساس اشتراک انسانی در پیش‌بینی افزایش اعتیاد به اینترنت نقش داشت. می‌توان گفت شاید افرادی که با دیگران احساس اشتراک انسانی دارند، با اعتراف به اینکه همه انسان‌ها اشتباه می‌کنند و درگیر رفتارهای ناسالم می‌شوند، خود را همان‌طور که هستند می‌پذیرند و می‌توانند با دیگران به‌طور همدلانه در فضای واقعی ارتباط مناسب برقرار کنند و به سمت ارتباطات اعتیادگونه در فضای مجازی کشیده نشوند. علاوه بر این، یافته دیگر پژوهش حاضر بیانگر این بود که مؤلفه قضاوت خود با اعتیاد به اینترنت رابطه مستقیمی دارد. به عبارتی، کسانی که احساسات منفی و بی‌ارزشی نسبت به خود دارند و دائم خود را قضاوت و سرزنش می‌کنند با پناه بردن افراطی به اینترنت می‌خواهند از این احساس ناخوشایند رهایی یابند. همچنین یافته دیگر پژوهش حاضر نشان داد مؤلفه ذهن‌آگاهی می‌تواند اعتیاد به اینترنت را پیش‌بینی کند و هر چه افراد ذهن‌آگاه‌تر باشند اعتیاد به اینترنت کاهش می‌یابد. این مؤلفه نسبت به سایر مؤلفه‌ها بیشترین سهم را در تبیین اعتیاد به اینترنت داشته است. در این زمینه نتایج حاصل از پژوهش تگزاریا<sup>۱</sup> (۲۰۱۵) نیز نشان داده است که ذهن‌آگاهی یک روش غیرتهاجمی، بی‌ضرر و مقرون‌به‌صرفه برای درمان اعتیاد است. ذهن‌آگاهی منجر به آگاهی متعادل و روشن از تجارب زمان حال می‌شود و به افراد کمک می‌کند با حضور در لحظه و مشاهده‌گری بدون قضاوت، هشیارانه به تماشای خود بنشینند (نف، ۲۰۰۹) و به‌جای قضاوت منفی و سرزنش خود، از چشم‌انداز بالاتری به تجربه خویش بنگرند و واقع‌بین شوند و بدین‌وسیله از درگیر شدن در رفتارهای اعتیادگونه پیشگیری می‌کند.

در مجموع، می‌توان گفت امروزه با توجه به گسترش استفاده از اینترنت و پدیدآیی آسیب‌های جدیدی همچون نوموفوبیا و مشکلات توأم با آن از جمله اختلال در خواب و کاهش عملکرد تحصیلی، سلامت روانی و بهزیستی ذهنی

1. Teixeira  
3. Fear Of Missing Out (FOMO)  
5. Hajhosseini, Zandi, Hosseini-Shabanani, & Madani

2. Tivolacci, Meyrignac, Richard, Dechelotte & Ladner  
4. Riordan, Flett, Hunter, Scarf & Conner

معیدفرد، س.؛ حبیب‌پور گنابی، ک. و گنجی، ا. (۱۳۸۵). مطالعه پدیده استفاده اعتیادی از اینترنت در بین نوجوانان و جوانان ۲۵-۱۵ سال شهر تهران. *نشریه جهانی رسانه*، ۴(۲)، ۱-۲۴. میرزائیان، ب.؛ باعزت، ف. و خاکپور، ن. (۱۳۹۰). اعتیاد به اینترنت در بین دانشجویان و تأثیر آن بر سلامت روان. *فصلنامه فن‌آوری اطلاعات و ارتباطات در علوم تربیتی*، ۲(۱)، ۱۶۰-۱۴۱.

نقدی، ا.؛ رضایی دره‌ده، م. و زندگی، ف. (۱۳۹۴). بررسی عوامل اجتماعی مؤثر بر ترک اعتیاد موفق در گروه (مطالعه موردی: مردان عضو NA در شهر نورآباد). *فصلنامه توسعه اجتماعی*، ۹(۳)، ۷-۲۸.

هومن، ع.؛ اکبری زردخانه، س.؛ مرادی، ع. و زندگی، س. (۱۳۹۵). شیوه‌های مواجهه با تعارض در بین والدین دانش‌آموزان دارای رفتار بهنجار و نابهنجار روان‌شناختی. *پژوهشنامه تربیتی*، ۱۱(۴۶)، ۱۱۷-۱۳۶.

Alemi, F., Stephens, R., Llorens, S., Schaefer, D., Nemes, S., & Arendt, R. (2003). The orientation of social support measure. *Addictive Behaviors*, 28, 1285-1298.

Alicke, M. D., & Sedikides, C. (2009). Self-enhancement and self-protection: What they are and what they do. *European Review of Social Psychology*, 20(1), 1-48.

Ayas, T., & Horzum, M. (2013). Internet addiction and Internet parental style of primary school students. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 4(39), 46-57.

Dunn, S. E., Putallaz, M., Sheppard, B. H., & Lindstrom, R. (1987). Social support and adjustment in gifted adolescents. *Journal of Educational Psychology*, 79(4), 467-473.

Fleming, R., Baum, A., Gisriel, M. M., & Gatchel, R. J. (1982). Mediating influences of social support on stress at Three Mile Island. *Journal of Human Stress*, 8, 14-22.

Griffiths, M. (2003). Internet abuse in the workplace: Issues and concerns for employers and employment counselors. *Journal of Employment Counseling*, 40(2), 87-96.

Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Billieux, J., & Pontes, H. M. (2016). The evolution of Internet addiction: A global perspective. *Addictive Behaviors*, 53, 193-195.

Gunuc, S., & Dogan, A. (2013). The relationships between Turkish adolescents' Internet addiction, their perceived social support and family activities. *Computers in Human Behavior*, 29(6), 2197-2207.

Hajhosseini, M., Zandi, S., Hosseini-Shabanan, S., & Madani, Y. (2016). Critical thinking and social interaction in active learning: A conceptual analysis of class discussion from Iranian students' perspective. *Cogent Education*, 3(1), 1175051. doi: 10.1080/2331186X.1175051

Hassanzadeh, R., Beydokhti, A., & Daneshzadeh, F. (2012). The prevalence of internet addiction among

اکبری زردخانه، س. و زندگی، س. (۱۳۹۵). پیش‌بینی پذیرش اعتیاد دانشجویان بر اساس احساسات خودکارآمدی و حمایت اجتماعی آنان. *دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی*، ۱۷(۲)، ۳۶-۴۴.

امیدوار، ا. و صارمی، ع. (۱۳۸۱). *اعتیاد به اینترنت: توصیف، سبب‌شناسی، پیشگیری، درمان و مقیاس‌های سنجش اختلال اعتیاد به اینترنت*. مشهد: انتشارات تمرین.

بیرامی، م.؛ موحدی، ی. و موحدی، م. (۱۳۹۳). ارتباط حمایت اجتماعی ادراک شده و احساس تنهایی اجتماعی-عاطفی با اعتیاد به اینترنت در جامعه دانشجویی. *شناخت اجتماعی*، ۳(۶)، ۱۰۹-۲۱.

حسینی نجدانی، م. (۱۳۷۵). *بررسی ارتباط بین حمایت اجتماعی و سازگاری شخصی در نوجوانان*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی (منتشر نشده)، دانشگاه تهران.

خسروی، ص.؛ صادقی، م. و یابنده، م. (۱۳۹۲). کفایت روان‌سنجی مقیاس شفقت خود. *روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی*، ۳(۱۳)، ۴۷-۵۹.

شایق، س.؛ آزاد، ح. و بهرامی، ه. (۱۳۸۸). بررسی اعتیاد به اینترنت و رابطه آن با ویژگی‌های شخصیتی در نوجوانان تهران. *مجله علمی پژوهشی اصول بهداشت روانی*، ۱۱(۲)، ۱۴۹-۱۵۸.

صانعی دهکردی، س. (۱۳۸۷). *بررسی رابطه ساده و چندگانه اضطراب اجتماعی، ابزاز وجود و احساس تنهایی با میزان استفاده از اینترنت در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی (منتشر نشده)، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز.

عزیزی، ا.؛ اسماعیلی، س.؛ اسماعیلی، م. و پیدا، ن. (۱۳۹۴). بررسی همبستگی اعتیاد به اینترنت با ابعاد شخصیتی هگزاکو در دانش‌آموزان دبیرستانی. *نشریه آموزش پرستاری*، ۴(۲)، ۶۸-۷۷.

علوی، س.؛ اسلامی، م.؛ مرآتی، م.؛ نجفی، م.؛ جنتی‌فرد، ف. و رضاپور، ح. (۱۳۸۹). ویژگی‌های روان‌سنجی آزمون اعتیاد به اینترنت یانگ. *علوم رفتاری*، ۳(۴)، ۱۸۳-۱۹۰.

لیوارجانی، ش. (۱۳۷۵). *بررسی عملی بودن، اعتبار، روایی و هنجاریابی مقیاس حمایت اجتماعی فلمینگ، بام، گیسریل و گچل در بین دانش‌آموزان مقطع دبیرستان*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی (منتشر نشده)، دانشگاه علامه طباطبایی.

محمودی بختیاری، ب. و آدی‌بیگ، آ. (۱۳۸۸). تلفن همراه به‌عنوان رسانه‌ای مکتوب: مطالعه‌ای گفتمانی از متون طنز پیام کوتاه فارسی. *فصلنامه پژوهش زبان و ادبیات فارسی*، ۱۵، ۱۷۵-۱۹۸.

- university students: A general or specific problem? *Journal of Basic and Applied Scientific Research*, 2(5), 5264-5271.
- Houston, T., Cooper, L., & Ford, D. (2002). Internet Support Groups for Depression: A 1-year Prospective Cohort Study. *American Journal of Psychiatry*, 159(12), 2062-2068.
- Iskender, M., & Akin, A. (2011). Self-compassion and internet addiction. *TOJET: The Turkish Online Journal of Educational Technology*, 10(3), 215-221.
- Ko, C. H., Yen, J. Y., Chen, C. C., Chen, S. H., & Yen, C. F. (2005). Gender differences and related factors affecting online gaming addiction among Taiwanese adolescents. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 193(4), 273-277.
- Lan-hua, L., Li-ping, Z., & Zhao-lan, L. (2010). Impact of emotional intelligence on internet addiction disorder among students at a college in Weifang. *Preventive Medicine Tribune*, 9, 11-30.
- Kyeong, L. W. (2013). Self-compassion as a moderator of the relationship between academic burn-out and psychological health in Korean cyber university students. *Personality and Individual Differences*, 54, 899-902.
- MacBeth, A., & Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 32(6), 545-552.
- Meerkerk, G. J., Van Den Eijnden, R. J., Vermulst, A. A., & Garretsen, H. F. (2009). The Compulsive Internet Use Scale (CIUS): Some psychometric properties. *Cyber Psychology and Behavior*, 12(1), 1-6.
- Murali, V., & George, S. (2007). Lost online: An overview of Internet addiction. *Advances in Psychiatric Treatment*, 13(1), 24-30.
- Nalwa, K., & Anand, A. (2003). Internet addiction in students: A cause of concern. *CyberPsychology & Behavior*, 6(6), 653-656.
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, K. D. (2009). The role of self-compassion in development: A healthier way to relate to oneself. *Human Development*, 52(4), 211-214.
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9(3), 225-240.
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1-12.
- Neff, K. D., & Pommier, E. (2013). The relationship between self-compassion and other-focused concern among college undergraduates, community adults, and practicing meditators. *Self and Identity*, 12(2), 160-176.
- Odaci, H. (2011). Academic self-efficacy and academic procrastination as predictors of problematic internet use in university students. *Computers & Education*, 57, 1109-1113.
- Pauley, G., & McPherson, S. (2010). The experience and meaning of compassion and self-compassion for individuals with depression or anxiety. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 83(2), 129-143.
- Pavithra, M., & Madhukumar, S. (2015). A Study on Nomophobia-Mobile Phone Dependence, Among Students of a Medical College in Bangalore. *National Journal of Community Medicine*, 6(3), 340-344.
- Peace, R. (2001). Social exclusion: A concept in need of definition? *Social Policy Journal of New Zealand*, 16, 17-36.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841-1848.
- Rendon, K. P. (2006). *Understanding alcohol use in college students: a study of mindfulness, self-compassion, and psychological symptoms*. [Ph.D. Thesis]. Austin: Texas University.
- Riordan, B. C., Flett, J. A., Hunter, J. A., Scarf, D., & Conner, T. S. (2015). Fear of missing out (FoMO): The relationship between FoMO, alcohol use, and alcohol-related consequences in college students. *Annals of Neuroscience and Psychology*, 2, 2-7.
- Sarafino, E. P. (2014). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. New York: John Wiley.
- Seo, M., Kang, H. S., & Yom, Y. H. (2009). Internet addiction and interpersonal problems in Korean adolescents. *CIN: Computers, Informatics, Nursing*, 27(4), 226-33.
- Soule, L. C., Shell, L. W., & Kleen, B. A. (2003). Exploring internet addiction: Demographic characteristics and stereotypes of heavy internet users. *Journal of Computer Information Systems*, 44(1), 64-73.
- Tabakhnick, B. G., & Fidell, L. S. (2007). *Using multivariate statistics* (5th Ed.). Boston: Allyn & Bocon.
- Tavolacci, M.-P., Meyrignac, G., Richard, L., Dechelotte, P., & Ladner, J. (2015). Problematic use of mobile phone and nomophobia among French college students. *The European Journal of Public Health*, 25(3), ckv172. 088.
- Teixeira, R. (2015). The Role of Mindfulness in Addictions: Can It Be An Effective Treatment Option. *MOJ Addiction Medicine & Therapy*, 1(2), 00007.
- van der Ven, C. (2016). *Low self-compassion in patients with somatoform disorder* (Master dissertation), Utrecht University.
- Widyanto, L., & McMurrin, M. (2004). The psychometric properties of the internet addiction test. *Cyber Psychology and Behavior*, 7(4), 443-50.
- Yang, S., Guan, H., Tang, Y., Wang, H., & Cao, N. (2012). The Relationship between Daily Stress and Internet Addiction of Boys from the Higher Vocational College: The Regulating Role of Social Support. International Conference on Education Technology and Management Engineering, *Lecture Notes in Information Technology*, 16, 81.
- Yang, S., Lu, Y., Wang, B., & Zhao, L. (2014). The benefits and dangers of flow experience in high school students' internet usage: The role of parental

- support. *Computers in Human Behavior*, 41, 504-513.
- Young, K. S. (1998). *Caught in the net: How to recognize the signs of internet addiction--and a winning strategy for recovery*. New York: John Wiley & Sons.
- Yarnell, L. M., & Neff, K. D. (2013). Self-compassion, interpersonal conflict resolutions, and well-being. *Self and Identity*, 12(2), 146-159.
- Yen, C. F., Ko, C. H., Yen, J. Y., Chang, Y. P., & Cheng, C. P. (2009). Multi-dimensional discriminative factors for internet addiction among adolescents regarding gender and age. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 63(3), 357-364.
- Yen, J. Y., Yen, C. F., Chen, C. C., Chen, S. H., & Ko, C. H. (2007). Family factors of internet addiction and substance use experience in Taiwanese adolescents. *Cyberpsychology & Behavior*, 10, 323-329.
- Zandi, S., Shahabinejad, Z., & Borhan, A. (2017). "Predicting defense mechanisms based on big five personality traits among university students". *Zanko Journal of Medical Sciences*, 56, 21-32. (In Persian).